



**Laba diena**  
Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 6 val. 19 min., leisis 20 val. 21 min. Dienos ilgumas 14 val. 3 min.  
Vardadieniai: šiandien – Valeras, Valerijonas, Valerijus, Visvainas, Visvainė, Visvaldas, Visvaldė, rytoj – Gema, Joskaudas, Josmina, Josminas, Josminė, Unė, Vilnius, penktadienį – Ūdrys.  
Balandžio 15 – Kultūros diena. Pasaulinė meno diena. Administratorių diena.

Koalicijos partnerių linksmybės 2 p. Žemės ūkio ministras – apie kovas su lobistais ir kokiems sektoriams nuspręsta skirti didžiausią paramą	<b>Namu ūkis</b> 3 p.	Gyvenimas – šeimai apie sveikatą 4-5 p.	Pavasariniai receptai <b>Prienų Turguje</b> 6 p. Atminties ženklai 8 p. didvyriams
---	-----------------------	---	---

## Balandžio 15-ąją minima Kultūros diena

## Prienų rajone skiepijama keturių gamintojų vakcinomis

Prienų rajono savivaldybėje iki šios savaitės pradžios buvo paskiepyta 18,21 proc. gyventojų, tai geresnis rodiklis nei Lietuvos vidurkis (17,16 proc.).



Rajonas viršija šalies vidurkį ir vakcinavimo tempais 80 m. amžiaus ir vyresnių bei 70–79 m. amžiaus senjorų grupėse – jų paskiepyta atitinkamai 45,4 proc. (Lietuvoje – 43,8 proc.) ir 54,5 proc. (Lietuvoje – 53,6 proc.). Per 60 metų amžiaus gyventojų vakcinavimas dar tik įsibėgėja – 27,3 proc. (Lietuvoje – 30,8).

Šią savaitę planuojama paskiepyti pirmą vakcinos dozę ir revakcinuoti per 1100 rajono gyventojų. Skiepijimui bus naudojamos keturių gamintojų vakcinos, nes savivaldybei pirmą kartą skirta ir 50 dozių naujos Johnson & Johnson vakcinos.

Lietuvos statistikos departamen-

to balandžio 12 d. ryto duomenimis, per praėjusią parą Prienų rajono savivaldybės teritorijoje nustatytas 1 naujas susirgimo COVID-19 liga atvejis (užpraėjusią parą – 7).

Šiuo metu rajone serga 44 asmenys, naujų atvejų 100 tūkst. gyventojų per 14 dienų – 145,3 (Lietuvoje – 444,7).

Prienų ligoninės duomenimis, per praėjusią savaitę ligoninėje atlikti 202 COVID-19 tyrimai, iš jų – 146 pacientams (6 teigiami), 51 medikui, 5 globos namų darbuotojams (atsakymai neigiami).

Ligoninės laboratorijoje atlikti 153 greitieji antigenų testai, iš jų – vienas teigiamas.

## Nekantariai laukia susitikimo su žiūrovais

Prienų rajono kultūros centrai ir laisvalaikio salės iki šiol užverti lankytojams. Kultūros įstaigų darbuotojai nežino, kada vėl galės sukviesti saviveiklos mėgėjus į kontaktines repeticijas, o žiūrovus – į viešus koncertus, spektaklių premjeras, festivalius, parodų pristatymus. Išlaikyti žmones, nuo kurių priklauso kultūros sėkmė ir tęstinumas, bandoma per virtualaus bendravimo platformas – į internetą persikėlę tradiciniai renginiai, ieškoma kitų virtualių alternatyvų, kad šiuo sudėtingu laikotarpiu žmonės gautų kultūrinės paslaugas neišėję iš namų.

Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centro feisbuko paskyrą seka beveik tūkstantis žmonių, kurie savo palaišymą išreiškia šypsenėlėmis ir žinutėmis. Centro direktorė **Asta Keblikienė** džiaugiasi, kad Stakliškių KLC naujienomis domisi ne tik seniūnijos gyventojai, pasak jos, kultūros darbuotojai turi ištikimų bičiulių ir kituose miestuose:

– Pasisekimo sulaukė Melagių dienai skirtas renginys, kuriame geru juoku dovanavo KLC humoro grupė „Šypsena“. Feisbuke jį stebėjo beveik 90 žmonių, taip pat ir iš kitų rajonų, o tai labai džiugina. Sulaukėm gražių žinučių, kuriose žmonės mums dėkojo už praskaidrintą nuotaiką.

A. Keblikienės teigimu, kultūros darbuotojai, rengdami virtualius renginius, stengiasi, kad jie būtų kuo įvairnesnio turinio ir informatyvūs.

– Praėjusių metų lapkritį ir gru-



Ikikarantininės Užgavėnės...

dį seniūnijos gyventojus kvietėme į tiesiogines transliacijas „Kultūra kitaip“ – susitikime su Stakliškių PSPC gydytoja kalbėjome COVID-19 ligos prevencijos klausimais, Želkūnų bendruomenės atstovai pristatė „Maxima“ laimėtą projektą ir jo naudas visiems bendruomenės nariams. Stakliškių Švč. Trejybės bažnyčios administratorius, klebonas **Laurynas Visockas** pasakojo apie Advento ir Šv. Kalėdų prasmę. O prieš kalėdinės eglės įžiebimo ceremoniją transliavome Kalėdų Senelio sveikinimą iš jo rezidencijos. Kiekvieno susitikimo pabaigoje žiūrovams dovanojome po muzikinį mūsų saviveiklininkų numerį. Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos proga buvo skaitoma J. Marcinkevičiaus poemos „Mažvydas“ ištrauka, – pasakojo Stakliškių KLC direktorė.

A. Keblikienė atvira: kolektyvų vadovai, vien savo jėgomis kurdami virtualių renginių turinį, rizikuoja išsisemti ir nusibosti žiūrovams, kuriems reikia įvairovės, naujo kultū-

rinio „produkto“. Tačiau dėl karantino ir bendravimo apribojimų kolektyvų nariai jau kelis mėnesius negali susirinkti ir repetuoti, paruošti naujas programas. KLC direktorė baiminasi, kad dėl tokios ilgos pertraukos dalis saviveiklininkų „nubyrės“, o ir kolektyvams susirinkus nebus taip lengva nuo šesaus gyvenimo būdo sugrįžti prie tiesioginio ryšio ir „išsisiūbuoti“...

A. Keblikienė norėtų į saviveiklą įtraukti ir daugiau Stakliškių gimnazijos moksleivių, ypač lankančių Jiezno muzikos mokyklą, bet, anot jos, dauguma moksleivių po pamokų yra pavėžėjami mokykliniu autobusiuku, jų dienotvarkė įtempta. Programose galėtų dalyvauti tik tie mokiniai, kurių tėvai turi daugiau laisvo laiko ir galimybių savo vaikus atvežti.

– Pastaraisiais metais kultūrinė veikla Stakliškių seniūnijoje buvo atgijusi, žmonės itin noriai joje

(Nukelta į 8 p.)

## ...nes mums gera padėti

Maždaug prieš penkerius metus mes, maltiečiai, pradėjome savo veiklą Prienų mieste. Projektas „Maistas ant ratų“ arba „Maltiečių sriuba“ senoliams į namus tęsiamas iki šiol. Kartu su Jaunaisiais maltiečiais lankome miesto senolius, nešame šiltą maistą, sveikiname švenčių progomis, kartu dovanodami nuširdumą, tikėjimą, viltį...

Laikui bėgant, subrandinome gražią svajonę, kad maltiečių dėmesys, pagalba pasiektų ne tik Prienų miesto, bet ir rajono, kaimo žmones. Tuos, kurie vieniši, kurie neturi, kas jais pasirūpina, tuos, kuriuos prispaudė liga ar negalia, kuriems likimas nedavė progos prasigvynti ir šiuo metu jie gyvena skurde. Jiems ori senatvė – nepasiekiamas reiškinys. Jų gyvenimas, pragyvenimas ir išgyvenimas mums, gyvenantiems patogiai, sunkiai suvokiamas...  
Galbūt maltiečių sriuba, vieni-

šo žmogaus aplankymas, atrodo, smulkmena, nieko nekeičiantis poelgis... Bet... ar tai ne mažas gerumo gestas, kad vargstantis žmogus nors trumpam pasijustų geriau? Džiaugiamės, kad būdami MOPT organizacijos dalimi galime nors truputį prisiliesti prie šių žmonių gyvenimų...

Nuo kovo 1 d. maltiečių sriuba jau keliauja pas senolius, gyvenančius Šilavoto, Jiezno, Prienų seniūnijose. Netrukus pasieks Naująją Ūtą ir Stakliškes. Iš viso turime per trisdešimt žmonių, kuriems esame



pasiruošę teikti maltietišką paramą. Už tai, kad galėjome praplėsti savo veiklos ribas, dėkojame Prienų r. savivaldybės merui **Alvydui Vaicekauskui** ir jo komandai – už varuotojo-savanorio veiklos finansavimą. Dėkojame Maltos Ordino Pagalbos Tarnybai – iš rėmėjų lėšų

įsigijome automobilį, apmokame kuro sąnaudas bei sriubos gaminimo išlaidas. Dėkojame seniūnijų socialiniams darbuotojams – jie padėjo surasti pagalbos reikalingus žmones.

**Lina Suchorukovienė**  
MOPT Prienų grupės vadovė

**ŠILTNAIMIAI 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

**MIŠKŲ PIRKIMAS, KIRTIMAS, PRIEŽIŪRA.**  
TEL. 8 699 29 992.

**Viena didžiausių imonių Lietuvoje**  
tiesiogiai perka karves, bulius, telyčias.  
Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.  
Tel. 8 635 07 197

Nuomonė

Rytas STASELIS



## Koalicijos partnerių linksmybės

Laisvės partijos viršūnei iš politikos technologijų mokslo laikas parašyti dešimtuką. Kol vyresniesiems valdančiosios partijos partneriams – Tėvynės Sąjungai (TS-LKD) – atstovaujanti ministrė pirmininkė Ingrida Šimonytė ir svarbiausi vyriausybės nariai COVID-19 pandemijos kontekste aiškina visuomenei dėl mirtino viruso valdymo, Ekonomikos ir inovacijų ministerijai vadovaujanti „laisvietė“ Aušrinė Armonaitė viešai dalina niekaip neišsipildančius pažadus. Žinoma, ne savo, o visos koalicinės vyriausybės vardu.

Paskutinįsyk tai buvo anonsas prieš gerą savaitę, esą ruošiamasi Lietuvoje leisti atverti visus prekybos verslus, kurie uždaryti nuo pernai lapkričio. Vėliau paaiškėjus, kad užsikrėtusiųjų virusu statistikos kreivė staigiai šovė aukštyn, prekybininkai, pasak jų asocijuotų organizacijų atstovų, patyrė šoką, nes ministrų kabinetas tokio sprendimo nepriėmė.

Ar p. Armonaitė dėl to taip pat viešai bent apgailestavo? Ar atsiprašė dėl savo nuolatinio tarškėjimo tų, kuriems dėl to radosi gyvybiškai svarbių lūkesčių? O kam? Atsiimti gausios kritikos gumbus – TS-LKD misija. Nes „Laisvės“ partija yra norintiesiems džiaugtis.

Vis dėlto – gerai, jeigu tik tiek. Kuo toliau, tuo labiau atrodo, kad „laisviečiai“ veikia šiek tiek kitais tikslais beigi principais. Tarsi kuo puikiau išsikirtę į įprastinę šalyje politinių procesų patirtį. O jie rodo, kad į valdančiąją koaliciją su dideliais partneriais klumpes sumetę „mažiukai“ artimiausiuose rinkimuose rinkėjų yra sutraiskomi ar priversti suvis išnykti iš parlamentinės politikos žemėlapiu (žr. socialdarbiečių ar „tvarkiečių“ patyrimus). Todėl ne džiaugtis, o veikti reikia. Kad ir žadant nerealius, išsipildyti negalinčius dalykus. Vėliau, kada prireiks, visada galėsi pranešti, kad aš tai dėju kažkam naudingas pastangas... Gerus norus galima priskirti sau, o visą kilusį mėšlą suversti kolektyvinei vyriausybei. Už tai ir dešimtukas.

Drįstu teigti, kad „Laisvės“ partijos džiazas yra esminė centro dešiniųjų vyriausybės problema per kiek daugiau nei šimtą jos veikimo dienų. Ir anksčiau ar vėliau tą problemą koalicijos viduje teks spręsti. Susitarimu dėl padoraus veikimo principų. Kitaip ši vyriausybė antrojo šimtadienio gali ir nebesulaukti. Ne pandemija, ne tos pačios lyties asmenų partnerystės idėjos, ne Stambulo konvencijos ir kitos dabar garsiausiai skambančios kontroversijos gali iškasti giliausią duobę p. Šimonytės vadovaujamam, ministrų kabinetui, o koalicijos partnerių linksmybės.

Ministrė pirmininkė šiuo metu panaši į žmogų, kuris pritvinkęs bręsta iškloti svarbų pareiškimą. Tik nežinia – kokį ir kokioje erdvėje. Saviškių frakcijoje Seime (TSLKD), dienraščio „Lietuvos rytas“ teigimu, jau nurodė, kad žinią apie trečiąjį karantiną Lietuvoje galbūt tektų paskelbti kažkam kitam, o ne jai. Neseniai į abstrakčius priekaištus dėl nevykusios komunikacijos pandemijos metu premjerė griežtai atrėžė, esą paskutinius penkis mėnesius nieko daugiau nedaranti, kaip tik aiškinanti tos komunikacijos niuansus.

Ir sunkiausias laikotarpis koalicijos ministrų kabinetui nebūtinai jau baigėsi. Per visą Europą pamažu ritasi trečioji COVID-19 banga. Statistiškai kiekviena jų – vis baisesnė. Dešimtys šalių vos spėjusios atpalaiduoti visuomenės gyvenimo režimą viena po kitos tos bangos vėl praryjamos. Ypač Vidurio ir Rytų Europoje. Todėl tikėtis specialaus užtėkio, kaip sakoma, yra naivu.

## Per Atvelykį kurortą nuklojo šiukšlės...

**Saulėtą ir šiltą sekmadienį Birštono kurortas sulaukė lankytojų antplūdžio: buvo užpildytos visos mieste esančios automobilių stovėjimo aikštelės.**

Žmonės, atvažiuavę su šeimomis, pasklido po visas miesto erdves, mėgavosi geru oru, Nemuno vaizdais, aktyviomis pramogomis.

Tačiau mieste besilankiusiam Artūriui labiausiai įstrigo perpildytos šiukšliadėžės, aplink jas išmėtytos šiukšlės, naudotais vienkartiniais puodeliais nuklotos žaliosios vejės. Pasidalinęs matytais vaizdais, jis mano, kad Birštono kurortas gali būti dar nėra pasiruošęs sezonui ir lankytojų antplūdžiui.

Birštono miesto tvarkymo tarnybos direktorius Algirdas Kederys pirmadienį sakė, kad kurorto gatvės po savaitgalio jau sutvarkytos, šiukšlės surinktos ir išvežtos.

Visgi jis pripažino, kad kurortas

tokios lankytojų gausos ir tokių kiekų paliktų šiukšlių nesitikėjo, jo teigimu, „meškos paslauga“ padarė ir mieste šeiminkaujantys kirai bei katės, kurie iš pusiau atvirų šiukšliadėžių aplinkui išstampė maisto likučius.

Švara miesto gatvėse ir skveruose rūpinasi 18 valytojų. A. Kederys pažadėjo, kad po šio „šoko“ tarnybos valytojų darbas bus organizuojamas ir savaitgaliais, jų bus prašoma šiukšles surinkti ir šiukšliadėžes ištuštinti dažniau. Tačiau, anot jo, problemai spręsti reikia kompleksinių priemonių, jos šią savaitę bus aptartos su Savivaldybės viešosios tvarkos specialistu.

Dalė Lazauskienė



## Žemės ūkio ministras – apie kovas su lobistais ir kokiems sektoriams nuspręsta skirti didžiausią paramą

Laidoje Delfi Tema žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas pasakojo, ar atsitrauks nuo kai kurių savo siūlymų, pavyzdžiui, didelį šurmulį sukėlusiu pievų priežiūros taisyklių pakeitimų, pieno tvarkymų taisyklių ir kam bus skiriamos pagrindinės išmokos.

K. Navickas sako, kad ūkininkų vardu ne visada kalba tie, kurie jiems iš tiesų atstovauja, be to, įtampos yra ir tarp atskirų žemdirbių grupių.

„Žemės ūkio ministerijoje per keletą mėnesių apsibrėžėme, kaip bendrausime su socialiniais partneriais ir lobistais. Tai turi vykti skaidriai ir su visais vienodai. Jokių „po stalinių“ susitarimų negali būti. Kitas darbas tas, kad persikirstėme pereinamojo laikotarpio 2021-2022 m. finansinės perspektyvos lėšas. Viena dalis pinigų atiteks jau esamoms priemonėms, kita dalis skirta kokybiniam pokyčiui ir pandemijos pasekmių švelninimui“, – aiškina ministras ir sako, kad taip buvo parodyta politinė valia ir parama sutelkta į žemės ūkio gamybą.

Tai reikia, kad norima užtikrinti, jog būtų pagaminama pakankamai produktų, nes šiandien trūksta pieno, kiaulienos, jautienos. Mūsų tikslas Lietuvos ir ES piliečius aprūpinti įperkamu sveiku maistu.

Reikia nubrėžti, kiek turi būti gaminama naudojant tvarias technologijas, ekologiškai.

Dabar diskutuojama su sektoriais ir svarstoma, kurios priemonės pagelbėtų paskatinti gamybą. Kitas kriterijus – tvarumas. Sprendžiama, kokio ekonominio pajėgumo ūkiai turi potencialą augti ir bus remiami intensyviau. Kiti ūkiai bus tik palaikomi.

„Pagrindiniai ir konkretūs sprendimai bus balandžio pabaigoje – gegužės pradžioje“, – terminus įvardina K. Navickas ir sako, kad maisto, jog yra ūkių segmentas, kurie tiesiog bus palaikomi, nes klausimas, ar verta investuoti į jų modernizavimą. Jis įvardina ir tuos, kurie turi didžiausią potencialą – vidutiniai ir šeimos ūkiai. Reikia tik sutarti dėl kriterijų. Kol kas bendro strateginio plano, kaip bus skirstoma parama, dar nėra.

„Ateinantis finansinis laikotarpis bus vienas iš paskutinių gausiai finansuojamų laikotarpių, nes ES signalas toks, kad finansavimas žemės ūkiui mažės, didės parama aplinkosaugai ir ekologijai“, – dėlioja ministras ir sako, kad kol kas negalima pagal vieną kriterijų vertinti ir stambių bendrovių. Vienos užsiima tik augalininkyste, kitos turi didelius gyvulininkystės ūkius, joms reikia sutvarkyti gerovę, prisitaikyti prie gyvūnų gerovės reikalavimų.

Kalbant apie sugriežtintus reikalavimus pieno kokybei, mėšlo tvarkymui, K. Navickas sako, kad nors sakoma, jog tai skaudžiausiai palies smulkius ir vidutinius ūkius, tačiau kai atskiriamos priemonės iki 50 sąlyginių galvijų ir didesniems, kyla milžiniškas triukšmas, nors manome, kad stambesni turi pakankamai resursų savarankiškai išspręsti šias problemas.

„Šiame sektoriuje daug manipuliacijų ir kalbėjimo mažųjų vardu. Iš kitos pusės, kol kas nerandame bendro vardiklio kaip padėti, nes yra tarpininkai, kurie pasiima dalį pieno kainos. Kuriam programoms, kurios padėtų atsisaityti šių tarpininkų ir žmonės gautų teisingą kainą“, – sako ministras.

Kalbant apie mėšlą jis pastebi, kad jis kol kas mažai naudojamas augalininkystėje, nes dirbti su mineralinėmis trąšomis paprasčiau. Visgi ateinant Zaliajam kursui nebus kitos išeities, kaip panaudoti visus vietinius resursus. Turime pilnai išnaudoti mėšlą ir tai bus vienas iš uždaru ciklų. Kuo jų bus daugiau, tuo mažiau importuosime trąšų. Kaip tai padaryti, kitas klausimas.

„Ūkininkų pastangos užrakinant CO2 turi būti įvertinamos ir už tai sumokama“, – dėlioja K. Navickas ir sako, kad nesitrauks nuo sprendimo drausti mulčiuoti pievas ir reikalauti, kad žolė būtų išvežta iš lauko ir sutvarkoma.

Gamybos čia nėra, tik išmokos. Aplinkosauginės prasmės taip pat nėra, nes mulčiuota žolė ant dirvos blogina paukščių buveinių būklę. Galbūt išmoka reikšminga socialinė parama, tačiau, kai pažiūri, kas deklaruoja, tai nėra vietos gyventojai.

„Kai įvertini šiuos faktorius, matai, kad tęsti politikos neverta. Dabar visi kalba, kad nėra kur dėti šieno. Mums reikia siekti, kad pievose būtų ganomi gyvuliai. Imituoti ūkininkavimą nėra tvaru ir atsakinga“, – dėsto K. Navickas.

Delfi.lt. Arūnas Milašius 2021 m. balandžio 9 d.

## Pasitarime su seniūnais – dar daugiau dėmesio apleistiems sklypams ir pastatams

Balandžio 7 d. vykusiam Prienų r. savivaldybės administracijos vadovų ir seniūnų pasitarime aptarta apleistų ir nenaudojamų sklypų, statinių priežiūros klausimai.

Ši problema aktuali dar nuo nepriklausomybės pradžios, kai atsirado galimybė privatizuoti valstybės turta.

Anot administracijos direktorės J. Zailskienės, ar tinkamai prižiūrimi apleisti pastatai, kontroliuoja administracijos specialistai ir visų seniūnijų darbuotojai ir šis procesas vyksta gana sklandžiai. Paraginti specialistų dalis savininkų pastatus susitvarkė ar pardavė, kitiems postūmi tvarkytis davė teisinės priemonės – šiuo metu taip pat ruošiamasi pradėti teisinius procesus dar su 3 apleistų statinių savininkais.

Pasitarime pažymėta, kad didesnio dėmesio reikia ir apleistiems sklypams, ypač gyvenvietėse, miesteliuose, matomiausiose vietose. Nors seniūnai patikino, kad su tokių sklypų savininkais kalbamasi, didžioji dauguma esą po pokalbio susitvarko, tačiau yra tokių žemės plotų, kurių savininkų dėl įvairių priežasčių nustatyti neįmanoma ar jie nelinkę bendradarbiauti.

Su seniūnais, Žemės ūkio skyriaus vedėja A. Tamošiūniene buvo suderinta apleisto sklypo vertinimo forma, sutarta jau dabar pradėti stebėti, fiksuoti apleistus sklypus, kalbėti su savininkais, o neveikiant šioms priemonėms – imtis teisinių. Administracijos direktorė para-



gino bendradarbiauti skyrių ir seniūnijas, kad darbas vyktų kuo sklandžiau. Kalbėta ir apie prasidėjus ūkiniam darbams gadinamus ir teršiamus kelius, apie atsakingą ūkininkų veiklą, bendradarbiavimą.

Įpusėjus pavasariui, seniūnijų kolektyvų laukia darbingas laikotarpis – nuo sklandaus pasėlių deklaravimo organizavimo (pradžia balandžio 12 d., informacija paskelbta Savivaldybės svetainėje – **past.**) iki kelių priežiūros, duobių lyginimo pagerėjus orams, aplinkos tvarkymo ir kitų pavasarinį darbų. Labai svarbu, kaip sakė direktorė, kad kiekvienas bendruomenės narys prisidėtų prie švarios aplinkos kūrimo, atsakingo kelių naudojimo ir paragintų tą daryti kaimynus.

Prienų r. savivaldybės informacija

## Kas ir kuo esi, Brolau ir Sese?

Paprienės diedukas

Kas ir kuo esi? Ką turi? Čia Žemėje...

Kiekvieno žmogiška drama? Esmė:

Kiek esi savos lemties kūrėjas,

O kiek tik pasroviui skiedrelė?

Du poliai. Supratime pasaulio.

Ar vienas už visus? Ar tik – kas sau?

Ar artumo, bičiulystės pilnuma,

Ar susvetimėjimo, vienatvės nykuma?

Dabar skuba nežinia kur mums baigiasi.

COVIDas mūsų klausia. Ar ir toliau:

Kas sau? O gal galop ateina supratimas:

Tiktai vienybe, solidarumu mes teišliksim?

Tie turtai, pinigai be proto dideli

Seniai seniai aukso žuvelės jau įvertinti:

Tos krizės, priešiška – tai gelda skilusi.

Kas mums vienybę lems? Laisva mintis?

Tik tarp visų laisvų mums Laisvė prasmę turi?

Kitai ji baigiasi, kai tik kitam prasideda.

Čia idealai Brolybė, Laisvė ir Lygybė

Natūraliai vienybės šluoton surišti.

Mamos Meile į Žemę šią visi atėjome.

Meile Artimui užbaikime, kaip ir pradėjome?

Taip idealai Tikėjimo, Vilties ir Meilės

Lai Laisve, Lygybe ir Brolybe išsiskleis.



# Namų ūkis

## Priminimai balandžiui...

Senoliai labai atidžiai stebėdavo balandžio orus ir taip spėdavo, kokia bus vasara, ruduo. Sakydavo: šaltas balandis – karšta vasara, gražus ruduo.

Balandžio lietūs – aukso vertės.

Šalna per Jurgines (balandžio 23 d.) – blogas ženklas, nes pavasaris bus vėlyvas ir šaltas.

Jei beržai už alksnius išsprogsta pirmiau, bus sausa vasara. Jei atvirksčiai – drėgna.

Jei skruzdėlynų angos atsuktos į pietus, o paukščiai lidzdu suka pietinėse užuovėjose, reikia laukti šaltos vasaros.

Bet jau ir patys įsitikinome, kaip nenoriai šiemet traukiasi šalti orai, kokie jie permainingi – tai sniegas, tai saulė blykstelė, ar aukštas mėlynas dangus, ar vėl juodi sunkūs debesys. Nieko, dar truputėlį kantrybės... Šviesa ir šiluma laimės šią kovą!

## Namams...

Namuose per užsitęsusių karantiną prisibuvome kaip niekad. Čia reikėjo ir vaikams mokymuisi erdvę surasti, ir sau darbo vietą prie kompiuterio susikurti. Todėl tikrai pajutome savo namų erdvės privalumus ir trūkumus, dar kartą įsitikinome, ar viskas suplanuota ir įrengta patogiai, racionaliai.

Ar patogiai jaučiamės virtuvėje, kai daug dažniau tenka patiems gaminti sau ir šeimai maistą? Ar užtenka vietos lentynose, spintelėse? O kaip drabužinėse, sandėliukuose? Ar ten jau prigrūsta visokio „turto“ tiek, kad viskas krenta ant galvos vien tik pravėrus dureles?

Jei nesuspėjote padaryti vėlyvines generalines tvarkos, neatidėliokite to vėlesniam laikui. Vasara išvilios į sodus, daržus, į gamtą, nesinorės kuoistis namuose. O tai būtina padaryti, jei norite tikrai jaukiai jaustis savo namuose.

Tik jau nesugalvokite visą šlamštą iš vienos vietos paslėpti kitoje – iš kambario į sandėliuką, iš balkono į sodą ar dar kur nors kitur. Jei yra dar tikrai tinkamų naudojimui, o ir jums jau nebereikalingų daiktų, gal galima kam atiduoti? O visa kita rūšiuokite ir meskite be gailėsčio į konteinerius.

Dabar prekybos centruose yra nebrangių ir gan įvairių ir lengvų pakabinamųjų lentynėlių, kurias galima panaudoti sieninėse spintose, sandėliukuose, taip sutauptant vietos. O ir patys išradimai panaudokite įvairias talpas, pakabius.

Gal tiesiog reikia patogiau perstatyti vieną ar kitą baldą, kad daugiau erdvės liktų judėjimui? O gal pabrėžiant reikalus padaryti nors mini remontą – šviesesnėmis spalvomis perdažyti mažas ir tamsias erdves, kaip pav., koridorių, pakeisti apšvietimą.

Labai pravartu šviesesnėmis ir spalvingesnėmis drapiuotėmis pagyvinti namų dizainą. Čia praverstų lengvos vasarinės užuolaidos, spalvingi pagalvėlių užvalkalai, užtiesalai.

Taigi vaizduotė nėra ribų, o bet kurios geros permainos padarys jūsų aplinką jaukesne, šviesesne ir tikrai pagerins nuotaiką.

## Gėlininkui...

Kai kurias savo augintines jau galite pamazėle pratinti prie lauko sąlygų – išnešti į uždarus balkonus ar kelioms valandoms į šiltas saulėtas terasas.

Jei kambariai dar tebesildomi, gėlėms gali nepatikti labai išsausėjęs oras. Drėkinkite, vėdinkite kambarius, o vazonėlius atitraukite nuo šiltų radiatorių, ypač nuo pietinių palangių.

Nesugalvokite persodinti šiuo metu žydinčių gėlių. Joms tikrai dabar nereikalingas joks stresas. Pakeiskite joms tik paviršinių žemių sluoksnį, taip pat ir kitoms nepersodintoms šiemet gėlėms. Visas kitas reikia atidžiai peržiūrėti, įvertinti jų poreikius, persodinti. Geras laikas kambarinių gėlių persodinimui – balandžio 15, 22 dienos.

Praejus mėnesiui po persodinimo nepamirškite jų patrešti. Tās, kurių nejudinate, pradėkite laisti prasidėjus jų augimui. Augalams labiausiai patiks, jei pamaitinsite juos, kas savaitę palaistydami lengvu trąšų tirpalu. Trąšų granulės arba lazdelės tiks ilgesniam veikimui – pamazū tirdamos jos aprūpins augalus maistu mėnesiui ar keliems.

Dar galima auginiais dauginti pelargonijas, lantanas, fuksijas, visadžydės begonijas, patalpoje žimojusias tunbergijas.

Merkite šakeles į vandenį ar sukiškite į drėgną smėlį, kad išleistų šakneles.

Dienoms vis šiltėjant turėtų atgyti balkonai, terasos. Iš įvairiausių ir nelepių gėlių galite sukurti įvairiausių kompozicijų. Tam pasitarnaus našlaidės, raktažolės, įvairios svogūninės ir kitos gėlės. Puoškite savo aplinką.

Jau tikriausiai paaugo kovą sėtų petunijų, verbenų ir kiti daigeliai. Nugnykite jų viršūnėles, tegul šakojasi išpikuotos. Į lauką joms dar anksti. O štai kosmėjas, pelėnžirnius, aguonas, medetkas, ešolcijas ir kitas nebįjančias šalnų gėles balandžio antroje pusėje galima sėti tiesiai į dirvą lauke. Vertėtų palaisčius pridenkti plėvele.

Jei kovą pasisodinote į vazonėlius kanas, dabar auginkite jas šiltesnėje vietoje, laistykite, tręškite. Jurginams taip pat laikas į šviesą ir šilumą. Jau nuo mėnesio pradžios juos galima daiginti dėžutėse.

Bunda augalai alpinariumuose... Todėl apžiūrėkite juos, ravėkite, kol piktžolės neįsitvirtino, patreškite. Daugelį daugiamečių, išskyrus svogūnines, galima ir persodinti.

## Sodininkui...

Jei kovo mėnesį nepatrešėte pradėjusių burti vejos, paskubėkite tai padaryti. Tręškite azotinėmis trąšomis. Atsėkite ir išplikusius, iššalusius plotelius, sugrėbliuokite tą vietą, pavoluokite. Jei atšils, balandžio pabaigoje gali tecti pirmą kartą veją sienauti. Pjaukite kiek aukščiau.

Dėl permainingų orų gal vėluoja ir kiti sodo darbai. Tad genėkite, karpykite ir formuokite dekoratyvinius krūmelius, šalinkite nušalusias, nudžiūvusias šakeles.

Pakelkite sniego nulenkias krūmelių, ypač spygliuočių, šakas, pariškite jas. Išpurtykite nudžiūvusius spyglius. Genėti spygliuočių dabar negalima, istekės sakai. Vasaros pabaigai palikite šį darbą.

Daug kalbame apie obelų genėjimą pavasarį. O kaipgi kriaušės? Išgenėtos anksti pavasarį jos auga daug intensyviau, geriau suvešės, priaugins daug ūglių. Genėdami negalėstingai šalinkite visas įartinai atrodančias ir ligotas šakas.

Jei kriaušė jau gerai derėjo, reikėtų pašalinti viršutinę vainiko dalį, ją pažeminti, kad kuo daugiau šviesos gautų vainiko centras. Jei auginate kriaušes su vegetyviniais poskiepiais, išpjaukite tuomet storas 4 metų šakas, palikite tik stubrelį naujai šakai išaugti.

Išgenėtos kriaušės priaugina daug vertikalių ūglių. Todėl vasaros pradžioje juos reikia išlaužyti, išplėsti su pėdele, bet nekirti sekatoriumi. Ūglius, kurie pasvirę horizontaliai, galima palikti.

Antroje mėnesio pusėje skiepykite vaismedžius. Geriausiai skiepai prigyja, kai skiepijama vegetacijos pradžioje, pumpurams sprogtant. Balandžio pabaigoje ar net gegužės pradžioje žievė atšokusi nuo medienos ir maisto medžiagos intensyviai juda brazdu, žadindamos pumpurus, kartu ir įskiepius.

Jeigu ūglių nepasirošė rudenį ar žiemos pradžioje, gal atliekamų turi sodo kaimynai, bičiuliai ir galės jums pagalbėti.

Paprasciausias skiepijimo būdas, kai įskiepis užkišamas už žievės. Peiliu įpjaukite vertikaliai žievę ir atlenkite. Viena šonine dalimi plokščiai išpjautą įskiepi su trimis pumpurais užkiškite po žievę ir apriškite virvele, žaidžą užtepkite sodo tepalu. Geriausia, jei šakų galuose įskiepijami du metūgliai priešingose šakos dalyse. Taip skiepijant prigyja praktiškai visi ūgliai.

Skiepijimas – malonus užsiėmimas,

leidžiantis atnaujinti mėgstamus vaismedžius. Jei niekada to nemėginote, tai kitiems metams rudenį būtinai pasiruoškite ūglių ir pamėginkite.

Jeigu išgijote naujų vaismedžių, turite suspėti pasodinti juos, kol sužaliuos beržai... Taip sakoma. O kartais, jei gera šeimininko ranka ir darbas su meile, jokie nurodymai neturi prasmės – viskas prigyja, auga ir dera.

Kai tik išsprogs vaiskrūmių ir vaismedžių pumpurai, nedelskite ir nupurškite sodo augalus. Taip apsaugosite juos nuo kenkėjų.

## Daržininkui...

Balandžio 25-oji, šv. Morkaus, Daržų diena. Daržininkams tai tikrų tikriausia darbų pradžia. Tadien būtinai sėdavo morkas, o lypsės gale išmeigdavo kuolą, kad jos augtų tiesios ir didelės.

Taigi verta laikytis tradicijų ir kibtį į darbus ten, kur pradžiūvo žemė – purenti žemę, ruošti sėjai. Antroji balandžio pusė jau tinkama į atvirą gruntą sėti ir pastarokas, petražoles, ankstyvam derliui morkas ir ropes, pupas, žirnius.

Taigi apie žirnius. Balandis patys jų sėjos laikas. Nes tuomet jie auga sveikesni, jų nepuola kenkėjai. Tam, kad šios vertingos ir ypač vaikų mėgiamos daržovės turėtų visą sezoną, pasirinkite skirtingo ankstyvumo veisles, o ir sėti reikėtų kas 14 dienų.

Labai derlinga ankstyva vokiška žirnių veislė yra „Karina“, subrandinanti derlių per 56–58 d. „Ambasador“ veislė yra kiek vėlyvesnė, bet atspari milltligei. „Avola“ – labai ankstyva, subrandina puikaus skonio sėklas. Labai ankstyvos yra čekiška veislė „Oskar“, subrandinanti gausų žalių žirnelių derlių, ir vokiška veislė „Premijum“, subrandinanti žaliuose ankstyvose po 8–10 stambius žirnius.

Į tą pačią vietą žirnius patartina sodinti tik po 4–6 metų. Tarpai tarp eilučių turėtų būti 15–20 cm, sėjos gylis 3–6 cm, sėklas berkite 5–6 cm atstumu. Kad geriau dygtų, parą prieš galima žirnius pamirkyti.

Taigi verta pasidomėti daugiau apie šią, atrodo, gerai pažįstamą ir paprastą kultūrą, pasirinkti įvairaus ankstyvumo ir skonio veisles, pasidomėti, koks bus augalo aukštis, koks atsparumas ligoms. Ir nesibaiminkite ankstyvos sėjos, nes žirnių daigeliai pakelia šaltį iki 6 laipsnių.

Braškių augintojai – lyg ir ne daržininkai, labiau sodininkai. Jiems priminsime, kad jauną braškyną, išaugus 1–2 jauniems lapeliams, balandžio pabaigoje ar pačioje gegužės pradžioje reikia patrešti kompleksinėmis trąšomis su mikroelementais po 4 kg vienam arui, jei netrešėte prieš sodindami. Jei trešėte, tuomet trąšų berkite daug mažiau.

Jau derantis braškynas tręšiamas taip pat anksti pavasarį (NPK10:10:20, arba 8:12:23) 6 kg arui. Prisiminkite, kad pranašaujant šalnas, braškyną iš vakaro verta nupurkšti „Final K“ tirpalu, kuris apsaugos augalus nuo nušalimo.

Kai pradeda formuotis žiediniai pumpurai, taip pat žydėjimo metu ir iki derėjimo reikėtų 1–2 kartus nupurkšti braškes per lapus 0,2 proc. „BoraminCa“ tirpalu. Preparatas padeda susiformuoti didesniam užuomazgų kiekiui, suktyvina žiedadulkes, uogos būna kokybėsnes.

Tikrinkite rūsiuose laikomas ar daiginamas bulves. Balandžio pabaigoje galvokite apie sodinimą. Joms sodinti geriausia temperatūra 5–8 laipsniai šilumos.

Nepartartina pavėlavusiems antroje balandžio pusėje sėti pamidorus... vargu ar besuspės subrandinti vaisius. Gal geriau pasidairyti daigų.

O ir nešildomuose šiltnamiuose paskubėkite paberti ridikėlių, krapų, salotų, špinatų. Kol čia atkeliausi tikrieji šeimininkai – pomidorai, agurkai, jau būsite paragavę šviežių žalumynų.

Balandžio 28 d. gera diena sodinti, sėti šakniavaisines daržoves, tręšti tas, kurios vaisius augina virš žemės.

Pasiilgę judesio ir darbų, mielieji, neskubėkite visko nuveikti iš karto, nes po ilgos žiemos ir širdelė gal kiek pavargusi, leiskite jai pasidžiaugti, pailsėti gamtoje. Prisėskite pirmiausia ant savo mylimo suoloelio ir pasidairykite – pavasario sulaukėme!

## Pašnekesiai

## Pavasario suktinis...

Na, ir užsuko ši sekmadienį savo „Ryto suktinį“ mūsų visų mylima laidų vedėja Zita Kelmickaitė. Užsuko per Atvelykį ar per taip vadinamas vaikų velykėles Išlaužo parapijoje su mūsų kraštiečių bendruomene. Ir taip gera buvo širdyje, kad turime kuo pasididžiuoti prieš visą Lietuvą – jauni, gražūs žmonės, darbušius ūkininkai, puikūs tėvai, savo krašto tradicijų puoselėtojai, ištikimi ir vieningi parapijiečiai su savo ganytoju, kaimo klebonu Viliumi Sikorsku.



Net sunku įsivaizduoti, kad šiais laikais, kai visi įpratę tik guostis, bambėti, graudantis ir ieškoti kaltų dėl visų negandų, gali pamatyti ir pajauti, kokia galinga yra bendruomenės susitelkimo, tikėjimo ir meilės savo artimui jėga. Ir džiaugsme, ir bėdoje jie visi kartu, kaip kažkada buvo įprasta žinoti kaime ar miestelyje vieniems apie kitus, ištiesti ranką nelaimėje, ar šokti smagiai vestuves ar krikštynas, susibėgti į talką per darbymetį, atlaiduose sveikinti vieniems kitus, pagarbiai nukeliant kepurę.

Dar sakydavo, kad kiekvienas kaimas turi turėti ir savo Jonelį kvailėlį... Greičiau jau tokį kaimo keistuolį. Vaikai be blogos valios gal ir paerzindavo sūtikę, bet visi jį savotiškai mylėjo, užjausdavo, užsukusiam duonos rieks negailėjo. Pasiturinčios gospadinės visuomet žinojo, kad per šventes lauknešėlių reikia sudėti, kur ir kokias vargingai šeimai perduoti.

Sie pastarieji metai, išgyventi pandemijos akivaizdoje, mus taip pat daug ko išmokė. Sutikite, tikrai radome laiko jei ne gyvai, tai skambučiu ar laišku aplankyti tolimesnius giminaičius, prisiminti senus draugus, vienišus bičiulius, kaimynus. Smagu būdavo rasti ir mums kokį netikėtą ar šventinį lauknešėlį, pakabintą ant vartelių ar durų rankenos. Žiūrėk, švenčių, gimtadienio ar jubiliejaus proga ir kurjeris su gėlių puokšte ir duris beldžiasi. Jaunimas, savanoriai atskubėdavo, kai reikėdavo į vaistingą, parduotuvę ar kokios kitos pagalbos. Tie skaudūs, sunkūs, kupini netekčių pandemijos metai kupini ir be galų vertingų pamokų ir jaunam, ir senam. Ne viena bendruomenė išties galėjo pasitikrinti, kokie jų tarpusavio santykiai, kiek jie tikri ir laiko patikrinti.

Pasikeitė kasdienybė... Kalbėjau anądien su giminaitė iš Airijos. Sako, sapnuoju, kad einu į kavinę išgerti kavos, stoji į eilę, o kava tai baigiasi prieš mane, bet visi jį savotiškai mylėjo, užjausdavo, užsukusiam duonos rieks negailėjo. Smagu būdavo rasti ir mums kokį netikėtą ar šventinį lauknešėlį, pakabintą ant vartelių ar durų rankenos. Žiūrėk, švenčių, gimtadienio ar jubiliejaus proga ir kurjeris su gėlių puokšte ir duris beldžiasi. Jaunimas, savanoriai atskubėdavo, kai reikėdavo į vaistingą, parduotuvę ar kokios kitos pagalbos. Tie skaudūs, sunkūs, kupini netekčių pandemijos metai kupini ir be galų vertingų pamokų ir jaunam, ir senam. Ne viena bendruomenė išties galėjo pasitikrinti, kokie jų tarpusavio santykiai, kiek jie tikri ir laiko patikrinti.

Pasikeitė kasdienybė... Kalbėjau anądien su giminaitė iš Airijos. Sako, sapnuoju, kad einu į kavinę išgerti kavos, stoji į eilę, o kava tai baigiasi prieš mane, bet visi jį savotiškai mylėjo, užjausdavo, užsukusiam duonos rieks negailėjo. Smagu būdavo rasti ir mums kokį netikėtą ar šventinį lauknešėlį, pakabintą ant vartelių ar durų rankenos. Žiūrėk, švenčių, gimtadienio ar jubiliejaus proga ir kurjeris su gėlių puokšte ir duris beldžiasi. Jaunimas, savanoriai atskubėdavo, kai reikėdavo į vaistingą, parduotuvę ar kokios kitos pagalbos. Tie skaudūs, sunkūs, kupini netekčių pandemijos metai kupini ir be galų vertingų pamokų ir jaunam, ir senam. Ne viena bendruomenė išties galėjo pasitikrinti, kokie jų tarpusavio santykiai, kiek jie tikri ir laiko patikrinti.

Jūsų Augustina

## SKANAUS! Jurginių kiaušiniene

Reikia tik priminimo, kad būnant sode, gamtoje būtinai išsikeptumėte Jurginių (balandžio 23 d.) kiaušiniene. O tai reiškia, kad prisirinksite pavasarių žolelių – jaunų garšvos lapelių, dilgėlių, builių, kiaulpienių, susmulkinsite jas ir pakepinsite su lašinukais ar ant sviesto. Paskui užliesite plaktais kiaušiniams, paskaninsite svogūnų laiškais.

Ir tai gardžiausias pavasario šventės valgis!

## Trinta smidrų sriuba

Reikės: 10 baltųjų smidrų, 50 g kietojo fermentinio sūrio, 150 ml grietinė, druskos, cukraus, maltų juodųjų pipirų, skrudintos duonos kubelių, svogūnų laišku papuošti.

Paruoštus smidrus trumpai pavirkite sūdytame vandenyje arba išvirkite garuose. Kelis palikite papuošti, o kitų viršūnėles nupjaukite. Stiebus sudėkite į elektrinį trintuvą, įpilkite 2–3 šaukštus nuoviuro ir sutrinkite. Grietinė užkaitinkite iki virimo, nukelkite nuo ugnies, šiek tiek atvėsinkite ir įmaišykite smulkiai tarkuotą fermentinį sūrį. Masę supilkite į trintus smidrus ir dar patrinkite. Sriubą pasūdykite, paskaninkite pipirais ir išpilstykite į lėkštes. Įberkite smidrų viršūnėlių, skrudintos duonos kubelių, papuoškite svogūnų laiškais apvyniotais smidrais.

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

## Nerimstantis mūsų vidinis pasaulis... Erkės jau atsibudo

Kiekvienas mes turime savo didesnius ar mažesnius „nerimus“. Jau tokie mes esame... Mumyse nuolat verda jausmai, trikdančios mintys, vidiniai konfliktai, idėjos, nuoskaudos, įsitikinimai, dvejonės, norai ir, atrodo, niekada nebus pabaigos. O kiek dar tvyro mumyse neatsakytų klausimų, nes, atsakius į vieną, neišvengiamai kyla kitas ir taip be galo. Be to, kasdien mes dar išgyvename daugybę situacijų, kurios taip pat kelia vis naujus klausimus:

- Kaip išmokyti pasitikėti savimi?
- Kaip susidoroti su stresu?
- Kaip nuraminti save?
- Kaip atsikratyti pavydo?
- Kaip suvaldyti stiprias emocijas?
- Kaip priimti teisingą sprendimą, kai abejoji?
- Kaip išgyventi artimo mirtį?

Visa tai atkakliai mums trukdo pasiekti tobulo ramybės, apie kurią taip dažnai rašo pasaulio išminčiai. Jie sako: „Žmogau, nuramink savo protą, o visa kita bus pridėta“.

Tad kaip susitarti su savimi, nuraminti karščiuojantį protą, jei net iš įtampų daužosi širdis, tirpsta galūnės, jaukiasi mintys. Kaip nustoti pykti, nebepavydėti ir išgyventi artimo ligą ar mirtį? Kito kelio nėra, kaip tik suprasti, ką ir kodėl jaučiame.

Kaip žuvis vandenyje – taip įprasta sakyti apie žmogų, kuris yra savo vietoje ir puikiai jaučiasi. O kas, jei žmogui negera, jis yra kaip ir ne savo vietoje ir jaučiasi kaip žuvis... medyje?

Įprasta būdo savybes skirstyti į gerąsias ir blogąsias. Ar tai teisinga? Ar teisinga peikti „netikėlę“ žuvį, kuri nesugeba įlipti į medį, arba „tingų“ žaltį, kuris niekaip neišmoka skraidyti... O gal tiesiog žuvis nesutvirtai laiptoti po medžius, o žaltys skraidyti? Ir susimąstyti, ar ne per dažnai mes pradedame peikti kito žmogaus savybes tik todėl, kad viena ar kita savybė mums nepatinka ir patys šalia jo jaučiamės nejaukiai? Žinoma, nepainiokime žmogaus būdo savybių su sielos ligomis, pavyzdžiui, depresija. Žmogus tampa niūrus ir pesimistas ne todėl, kad jo toks charakteris, o todėl, kad jis yra paveiktas ligos. Tokiam žmogui būtina gydytis.

Tad kokie mes? Kiekvienam reikalingas bent vienas artimas ryšys, kad galėtų mylėti ir būti mylimas. Štai kodėl mes taip skausmingai išgyvename skyrybas. Kartais atrodo, kad gyventi tik sau ir daryti tik tai, kas teikia malonumą, yra išeitis. Tačiau, ar toks atsiribojimas teikia džiaugsmo? Žmonės nesukurti būti po vieną.

Pastaruoju metu ne vienas patiriame skaudžius gyvenimo išbandymus, dėl kurių pasitikėjimas savimi ir kitais sugriūva kaip kortų namelis. „Už ką su manim taip?“ „Kodėl man taip nutiko?“ Todėl viską, kas vyksta mūsų gyvenime, paprastai pradedame vertinti per neteisybės ir išžeidimų prizmę (aš niekada negaliu klysti; kiti žmonės turi elgtis tik taip, kaip priimtina man; mano gyvenimas turi būti malonus ir lengvas, kitaip supykstu ir įsiskaudinu ilgam... gal visam laikui...). Pasitikėjimas grįžta, kai sugebame atsakyti iliuzijai apie save, kitus ir apie tvarką pasaulyje apskritai.

Kaip išmokyti pasitikėti savimi ir nustoti bijoti išsakyti savo mintis? Kaip atlaikyti kitų žmonių kritiką ir išlikti ramiam? Kaskart, kai susiduri su savo vidiniu balsu, kad nepavyks, nesugebėsiu, nuleidi rankas (taip ir maniau... taip ir atsitiko). Kodėl taip atsitinka? Psicho-



logai mano, kad tam įtakos turi ir vaikystėje patirtas psichologinis smurtas, bet ir kitos destruktivos priežastys. Bet visada yra išeitis atsikratyti „nudrąsinimo“ pasekmių. Galime susirasti savo aplinkoje giminaičių ir draugų, kurie mus palaiko, tiki ir paremia. O tu, kurie mus menkina ir kritikuoja, neklauskime patarimo ir stabdykime jų „iniciatyvą“, vos tik jiems išsižiojus.

Tad kaip ramiau reaguoti į bėdas ir nesėkmes, atlaikyti nuotaikų svyravimus, labiau savimi pasitikėti ir kokiais būdais padidinti savivertę? Pastaruoju metu žmonės linkę užsiimti savigyda, daug naršo internete, skaito visokių „stebuklingų“ pagijimo patarimų. Informacijos labai daug. Tačiau niekas nepasikeis, jokiose knygose neišskaitysime stebuklingų receptų, jeigu neišgirsime būtent patys savo jausmų. Kad ir kokie nemalonūs jie būtų, tačiau jie gali pateikti be galo daug vertingos informacijos apie tai, kur link gyvenime turime judėti. Kiekviena teisingai (išgirsta) perskaityta ir suprasta vidinė žinutė didina pasitikėjimą savimi. Žinoma, svarbiausia turime norėti pakeisti savo vidinę tvarką (kai, ištikus nesėkmei, panika praneša apie pavojingai aukštą puikybės koncentraciją arba būtiną vertybinę revoliuciją).

Tai ne taip paprasta, nes pokyčiai dažnai mus gąsdina. Nelengva gyventi su nemeile sau. Lengviausias būdas atsikratyti menkavertiškumo jausmo – nustoti lyginti save su kitais ir susitelkti į savęs pažinimą. Tradiciškai pasakysim „Bet juk tai neįmanoma!“ Įmanoma, dar ir kaip įmanoma! Tiesiog nustokime lyginti, mokykimės pažinti save ir tapkime sau draugu, kiek tai bekainuotų pastangų. Susidraugavus su savimi meilė sau niekur nedings, net jeigu kam nors ir nepatinki. Tiesiog nustokime prieš save smurtauti!

Emocinės traumos, kaip ir fizinės, turi savybę pamažu išgyti pačios, net ir pačios dramatiškiausios. Bet jeigu į kiekvieną savo patirtį žiūrėsime kaip į negyjančią žaizdą, galų gale ir pradėsime jaustis kaip beviltiški, nepagydomi ligoniai. Bet ar norime tokiomis būti?

Dažnai girdime – priimkime save. Ką tai reiškia? Tai reiškia, kad turime nurimti ir susitaikyti su faktais: kūnas ir jausmai tiesiog yra ir jie yra mano ir nėra jokio vidinio eksperto, kuris galėtų įvertinti, ar tai yra blogai, ar gerai. Veiksmingiausia praktika, padedanti pasiekti vidinį vientisumą – malonumas gyventi ir gebėjimas skonėtis gyvenimu visomis savo jausmėmis. O tada patys pamažu save atrasime ir išmoksime priimti ne tik besidžiaugiančius, bet ir pykstančius, liūdincius ir nusivylusius.

Kaip tai padaryti praktiškai? Galbūt reikėtų nebijoti savęs ir priimti save tokį, koks esi. Susidraugauti net su nepatrauk-

liausiomis savo savybėmis ir jų neatmesti kaip netinkamų. Juk mes visi esame netobuli. Ir tik tada pavyks visur ir visada būti tokiam, koks esi – tai yra visokiam. Reikės nemažai pasistengti, kad pavyktų, nes kiekvieną vidinį pokytį reikia ilgai brandinti, nuolat apie jį galvoti, paversti jį svarbiausiu savo tikslu ir kiekviena proga elgtis, mąstyti ir jaustis kitaip nei iki šiol. Ir čia mums tiesiog būtinas atkaklumas ir kantrybė.

Kaip mes suprantame meilę sau, apie kurią šiandien visi kalba? Iš tiesų mylėti save – tai tiesiog jausti meilę savyje. Suvaidinti to neįmanoma, kad ir kiek laiko ir pastangų skirtum savęs lepiniui ar asmeninių poreikių tenkinimui. Meilė sau paprasčiau ima ir atsiveria tuomet, kai tik nustoja save niekinti ir atsikasome savigraužos bei saviplakos. Kai imame elgtis su savimi lyg su pačiu mylimiausiu asmeniu švelniai, rūpestingai ir pagarbiai, stengiamės save suprasti ir pateisinti, nesityčioti ir nekliauti sau etikečių: „aš žiopylis“, „aš nevykėlis“, „aš – tinginys“. O savo ir kitų laime patys rūpinamės su dideliu malonumu. Ir nepainiokime meilės sau su Narcizo meile sau. Mitynis Narcizas iš tikrųjų nemylėjo savęs, jis mylėjo tik savo atvaizdą vandenyje. Jis rūpinasi, kad kiti manytų, jog jis yra laimingas ir nuolat jam tai patvirtintų. Būdingiausias jausmas narcisistinio sukirpimo asmeniui – gėda. Jie įsivaizduoja, kad be perstojo tobulindami savo įvaizdį, slėpdami tikruosius jausmus ir atsiverdami nuo artimų santykių, apsaugo nuo demaskavimo. Tad kas mes esame?

Mūsų laikmečiui būdinga nuolat mąstyti, apgalvoti ir pergalvoti. Mūsų protas nuolat dirba, net ir tada, kai galėtų ilsėtis. Labai svarbu nepasiklysti savo išvedžiojimuose, o paprasčiausiai klausiti, klausytis ir girdėti.

Tačiau, o kaip su ta tinginyte? Juk norint kažką pasiekti, reikia priversti save laikytis disciplinos. Po tinginyte dažnai slepiasi labai darbšti puikybė. Būtent puikybė neleidžia susitaikyti su savo gebėjimų ribomis, reikalauja, kad būtų kitaip, nei yra. Geriau, daugiau, tobuliau... Tačiau augimas ir tobulėjimas neturi nieko bendra su prievarta. Tad ką daryti? Mažiau save kritikuokime ir pabandykime išsiaiškinti bei suprasti, kodėl aš vengiu ką nors daryti. Patyrinėkime, kokios temos ar veiklos mus domina ir į ką mes mielai įsitraukiame, kas mus skatina tai daryti. Ar imamės dėl to, kad reikia, ar tiesiog norime?

„Nuo rytojaus pradėsiu...“, dažnai pažadame sau. Ir dažniausiai mums pritrūksta ne motyvacijos, bet laiko. Mūsų dienotvarkė paprastai būna prigrūsta įvairių „reikaliukų“ – vieni yra būtini ir svarbūs, o kiti – iš vis neaišku, iš kur jie atsirado. Kol nenusipurtysimės beprasmių, džiaugsmo neteikiančių „veiklų“, tol sakysime, kad „neturiu laiko“.

Iki COVID-19 karantino dejavome dėl laiko stokos, dabar jo apstu ir šeimai, ir poilsui, ir pinigų susitaupo, nes niekur negalime išvažiuoti, „suaubti“ parduotuvių, visur dalyvauti, viską aplankyti...

Kartais bijome įsiklausyti į save. Kartais mieliam remiamės proto jausmu, kuris „tiksliai žino“, kaip viskas turi būti. Kuo dažniau mes paisome savo jausmų, kuo labiau juos gerbiame, tuo greičiau išnyksta prieštara tarp „reikia“ ir „noriu“. Surizikavus nebūti tokiam „teisingam ir protingam“, darosi ramiau, smagiau, atsiranda vidinė išmintinga ramybė ir, pasirodo, kad nebuvo ir nėra dėl ko kankintis.

Parengė Romualda Bartulienė  
Šaltinis: L.Vėžlienė. Žuvis medyje.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos (NVSC) Kauno departamento Prienų skyriaus specialistai informuoja, kad po užsitęsusių žiemos erkės ypač aktyvios.

Erkės–nereiklūs ir neįnoringi gyviai, joms pakanka vos karta metuose pasimaitinti šiltakraujų gyvūno ar žmogaus krauju. Didžiąją savo gyvenimo dalį jos pratinu po miško paklote. Vienintelis erkių priešas yra sausra. Tuomet jos arba žūsta, arba traukiasi ten, kur pakanka drėgmės. Joms gyvybiškai svarbu po žiemos pasimaitinti, todėl vos tik viršutinis dirvos sluoksnius išyla, erkės iškart suaktyvėja.

NVSC Kauno departamento Prienų skyriaus darbuotojai nuolat atlieka erkių skaitlingumo stebėseną Stebėjimo stacionare, kuris yra Žvėrinčiaus miške. Erkių gausumas tiriamas kovo-lapkričio mėnesiais kartą per 10 dienų ir išreiškiamas erkių skaičiumi 1 km atkarpoje. Šiais metais pirmosios erkės buvo rastos kovo 25 dieną (aptiktos 22 suaugusios erkės 1 km atkarpoje).

Pagrindinės erkių platinamos ligos yra erkinis encefalitas bei Laimo liga. Praėjusiais metais erkių platinamomis ligomis sirgo 52 Prienų rajono ir Birštono gyventojai. Prienų rajone užregistruota 13 erkinio encefalito ir 26 Laimo ligos atvejai, Birštono savivaldybėje – 13 Laimo ligos atvejų. Atlikus epidemiologinę diagnostiką nustatyta, kad dažniausiai užsikrečiama gamtoje (54 proc.) ir gyvenamojoje aplinkoje (29 proc.). 17 proc. sirgusiųjų erkės įsisiurbimo nepastebėjo, susirgimai nustatyti atlikus laboratorinius tyrimus.

Pati sunkiausia erkių platinama liga yra erkinis encefalitas, kuriuo dažniausiai užsikrečiama įsisiurbus infekuotai erkei, rečiau per nepasterizuotą pieną bei jo produktus. Susergama po 2–33 d., vidutiniškai po 7–14 d. Specifinio erkinio encefalito gydymo nėra, tačiau yra vakcina, apsauganti nuo šio susirgimo. Šiuo metu vakcinos skiriamos ir suaugusiųjų asmenų, ir vaikų skiepijimui. Imunitetui įgyti taikomos 3 vakcinų dozės. Pagal gamintojo rekomendacijas gali būti taikomos įprastinė arba pagreitinta vakcinacijos schema. Vėliau, kas 3–5 metus imunitetui palaikyti atliekama revakcinacija (1 dozė). Praėjusiais metais Prienų rajono ir Birštono savivaldybėse trimis erkinio encefalito vakcinų dozėmis buvo paskiepyti 608 asmenys. Norintiesiems pasiskiepyti reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Laimo liga užsikrečiama įsisiurbus infekuotai erkei. Susergama po 3–32 d., vidutiniškai po 7–10 d. Ši liga gydoma antibiotikais, tačiau skiepijimo nuo jos nėra.

### Kaip apsaugoti nuo erkių plintamų ligų

Nuolat tvarkyti ir prižiūrėti aplinką–viena ekologiškiausių ir svarbiausių erkių gausą mažinančių priemonių. Erkėms patinka gyventi ten, kur nenujauta žolė, nesugrębti lapai, auga brūzgynai. Todėl labai svarbu valyti ir prižiūrėti parkų, sodų bei gyvenamųjų namų teritorijas (dažnai šienauti, naikinti menkaverčius krūmynus).

Važiuojant iškylauti į gamtą patariama rengtis šviesesniais, ilgomis rankovėmis su priglundusiais rankogaliais drabužiais, ilgomis kelnėmis, apsiauti batus ilgais aulais, užsidėti kepuraitę ar užsiršti skarelę. Poilsui reikėtų pasirinkti atvirą saulėtą aikštelę, sėdėti ar gulėti pasitiesus kilimėli. Galima naudoti ir erkes atbaidančias priemones (repelentus).

Grįžus į namus, atidžiai apžiūrėti kūną (ypač erkės mėgsta įsisiurbti į paausius, pakinklius, pažastis, sprandą), išsukuoti plaukus, nusiprausti po dušu. Vilkėtus drabužius pakabinti negyvenamoje patalpoje arba saulėje vietoje (sausame ore erkės gyvena labai trumpai).

Svarbu nepamiršti, kad erkės gali įsisiurbti ne tik miške, bet ir parke, sode, ganyklose. Labai svarbu erkę kuo greičiau pašalinti, įkandimo vietą dezinfekuoti, vėliau stebėti savo sveikatą. Pastebėjus raudoną dėmę odoje ar pasireiškus į gripą panašioms požymiams, kuo skubiau kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Almiras Skiauteris  
Kauno departamento Prienų skyriaus vedėjas

### Ar žinojote, kad...

**Prie ryškesnės šviesos mūsų jausmai sustiprėja?** Tiriameji geriau apšviestame kambaryje mieliam valgė aštresnį maistą, manė, kad išgalvotas herojus yra agresyvesnis, tas pačias moteris įvertino kaip patrauklesnes, geriau jautėsi skaitydami pozityvius ir blogiausius žodžius.

**Matematika prilygsta meno kūriniai.** Kodėl vieni žmonės žavisi matematika, kitiems ji kelia šleikštulį? Mokslininkai teigia, kad atradę priežastį – jiems gali būti tiesiog... gražu.

Buvo paprašyta penkiolikos matematikų įvertinti formulių grožį ir vėliau, kai jiems buvo rodomos gražiausios iš prieš tai matytų formulių, buvo matuojamas jų smegenų aktyvumas. Išaiškėjo, kad stebint tas formules buvo suaktyvinta ta pati emocinė dalis, kuri sužadina, kai klausomės mums patinkančios muzikos ar matome gražų paveikslą. Tikriausiai grožis gali slypėti bet kur, jei tik mokame jį žvelgti.

# Skauđa kelius: ką daryti?

Vyresniame amžiuje neretai vargina kelių skausmas, rytais keliantis iš lovos ar ilgiau padirbėjus ūkyje: sąnariai lyg suakmenėję, traška, maudžia. Kaip sumažinti kelių skausmą ir pagerinti jų paslankumą, konsultuoja Birštono sanatorijos AB „Versmė“ kineziterapeutė Reda JAKUBAUSKIENĖ.

Sutrikus sąnarių lankstumui, sumažėjus raumenų elastingumui, judesiai tampa riboti, skausmingi, sunkiau vaikščioti, pritūpti, atlikti įprastus kasdieninius veiksmus.

Sveiką sąnarių funkciją palaiko normalus fizinis krūvis, judėjimas. Jis turėtų būti saikingas, atsižvelgiant į žmogaus amžių, svorį bei fizinį pajėgumą. Esant nepakankamam fiziniam krūviui, silpnėja kojų raumenys, mažėja kelių sąnarių lankstumas. Mokslininkai nustatė, kad susirgus ir vos savaitę pagulėjus lovoje, raumenų jėga sumažėja net 10–15 proc., o nusilpus raumenims, daugiau apkraunami sąnariai.

## Ką daryti pajutus pirmuosius kelių sąnarių skausmus?

Pirmiausiai derėtų vengti per didelio kelių sąnariams tenkančio fizinio krūvio, t.y. tupėti, klūpoti, susilenkus dirbti namuose, ūkyje. Patartina nekelti sunkių daiktų – moterims kelti iki 5 kg, vyrams – iki 10 kg, nes didelės apkrovos kenkia kelių sąnariams. Svarbu stebėti ir kūno svorį, rūpintis sveika mityba.

### Judinkite sąnarius

Kelių sąnarių funkciją labiausiai gerina judesys: stiprėja raumenys, didėja fizinė ištvermė, paslankumas, judesių amplitudė. Ypač svarbu tuo

rūpintis dirbantiems sėdimą darbą. Keiskite padėtis, darykite pertraukas, lipkite laiptais, vaikščiokite.

„Kai vargina kelių sąnarių skausmai, naudinga paplaukioti baseine, atlikti specialius pratimus šiltame vandenyje. Tada gerėja kraujo apytaka sąnariuose ir raumenyse.“

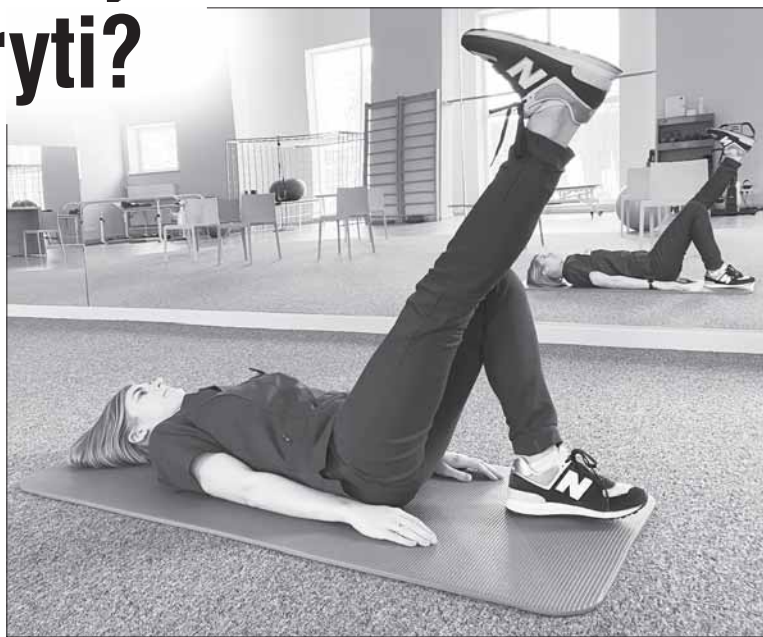
Tačiau skaudantiems sąnariams netinka krepšinis, tenisas, bėgimas ristele,“ – aiškina kineziterapeutė.

## Kelių skausmus sumažins šie pratimai:

**1. Vaikščiojimas.** Tai naudinga bet kokio amžiaus bei fizinio pasirengimo žmonėms. Pasak specialistų, vaikščiojimo metu kelių sąnariams tenka mažiausias spaudimas. Pradėkite nuo 15–30 minučių kasdien ir po truputį ilginkite vaikščiojimo laiką.

**2. Kojų pakėlimai.** Viena efektyviausių būdų išsaugoti kelių sąnarių sveikatą – mankštinti aplink juos esančius raumenis. Atsigulkite ant nugaros ir, laikydami kairę koją ant grindų, pakelkite ir ištieskite dešinę. Nuleiskite koją į pradinę padėtį. Tada tą patį atlikite kita koja. Padarykite 20 pakėlimų.

**3. Atsitūpimai prie sienos.** Atsistokite, nugarą turi būti priglundusi prie sienos, o pėdos – klubų plotyje. Slyskite žemyn siena taip, tarsi sėstu-



Kineziterapeutė Reda Jakubauskienė atlieka pratimus, mažinančius kelių skausmą.

mėte ant kėdės – turite atsidurti atsitūpimo pozicijoje. Kuo žemiau pritūpsite, tuo didesnę spaudimą jausite kelių srityje. Išbūkite 30 sekundžių ar ilgiau, kol raumenys pavargę.

**4. Tempimo pratimas.** Atsisėkite ant kilimėlio, abi kojas ištieskite į priekį, tada kairę pėdą priglauskite prie dešinės šlaunies ir per juosmenį lėtai lenkitės į priekį, stenkitės ranka pasiekti kojos pirštus. Tokioje padėtyje išbūkite 1 minutę. Tą patį kartokite kita koja.

**5. Važiavimas dviračiu.** Gulite ant kilimėlio. Pakelkite abi kojas ir minkite „dviratį“: stenkitės per kelius sukuti kuo didesnius ratus.

**6. Kojų apkabinimas.** Kojos ištiesios ir rankos ištiesios šonuose

prie klubų. Dešinę koją sulenkite per kelį ir, abiem rankom jį apkabinus, pritraukite prie krūtinės. Kartoti kaire koja. Tada tą patį padarykite apkabinę abu kelius.

**7. Įtūpstai.** Dešinę koją ženkite atgal, darydami įtūpstą, ir sugrįžkite į pradinę padėtį. Po to kaire koja ženkite atgal, darydami įtūpstą.

**8. Ratukų sukimas.** Stovite tiesiai, kojos greta. Truputį pritūpkite, padėkite delnus ant kelių ir sukite jais mažus ratukus į vieną pusę, po to – į kitą.

„Pasirinkite jums patinkančius pratimus. Kiekvieną kartokite 5–8 kartus. Jeigu jaučiate, kad kuris pratimas jums per sunkus ar nepatogus, jo nedarykite. Mankštinkite sąnarius jums tinkamu atlikimo tempu,“ – pataria kineziterapeutė R. Jakubauskienė.

### Naudingi patarimai

- Judinkite sąnarius dažnai ir saikingai – nejudantys sąnariai stingsta, o raumenys silpnėja.

- Dažniau vaikščiokite ne kietu šaligatviu, o minkšta žole.

- Eikite nedideliais žingsneliais, nes ilgi žingsniai labiau apkrauna kelių sąnarius.

- Avėkite patogią ortopedinę avalynę minkštu elastingu odiniu padu.

- Esant ūmiam skausmui labiau padės šalti kompresai ar ledo pūslė.

- Skausmą mažina fizioterapijos ir vandens procedūros, masažas, vartojami medikamentai.

Veronika Pečienė



## Patarimai

### Naudingi įpročiai – sveiki dantys

- Pavalgę išgerkite ir (ar) praskalaukite burną šiltu vandeniu ar pakramtykite be cukrų gumą su ksilitoliu (ne ilgiau 5 min.) – tai apsaugos nuo dantenu uždegimo, eduonies.

- Kruopščiai valykite tarpdančius ir dantis vakare, prieš miegą, nes tada išsiskiria mažiau seilių ir sulėtėja savaiminis burnos apvalymas.

- Nepamirškite išsivalyti liežuviu. Ant jo gausu bakterijų, sukeliančių blogą burnos kvapą.

- Naudokite pastą su fluoru, ir išspauskite pastos ant šepetėlio tik mažo žirnelio dydžio.

- Venkite užkandžiavimo ypač sausainiais, pyragėliais, šokoladu, – tada formuojasi minkštos apnašos, sukeliančios dantų uždegimą.

- Įpraskite pagrauzti obuolį, morką, kopūsto gabalėlį: natūraliai išsivalys tarpdančiai, sustiprės dantenos.

- Vartokite rauginto pieno produktų (pasukų, kefyro, jogurto), – jose esančios naudingos bakterijos mažina dantenu ligų riziką.

Konsultavo burnos higienistė Julita Dzidzevičė

## 5 pratimai akių įtampai sumažinti

1. Užsimerkite, kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Atsimerkite ir kelis kartus pažiūrėkite aukštyn ir žemyn, paskui – dešinėn ir kairėn. Tada pažvelkite aukštyn, dešinėn, žemyn ir kairėn, Pakartokite 5 kartus ir pakeiskite kryptį.

2. Vėl užsimerkite. Užmerktomis akimis 5 kartus „pažiūrėkite“ kairėn dešinėn, paskui aukštyn žemyn.

3. Dažnai pamirškite, paskui užsimerkite ir atsipalaiduokite. Taip pailsėję 20 sekundžių, vis dar užsimerkę pabandykite pažiūrėti maksimaliai žemyn, kairėn, aukštyn, dešinėn. Kiekvieną poziciją išlaikykite 5 sekundes, tik paskui keiskite žvilgsnio kryptį.

### Linų sėklų užpilas – galinga kūno valymo ir atnaujinimo priemonė!

Linų sėklų savyje turi daug gydomųjų savybių. Nors iš pradžių užpilas ir nėra malonaus skonio, tačiau jo pagėrus, greitai pastebėsite, kaip pagerėja virškinamojo trakto veikla bei savijauta. Ypač linų sėmenų užpilas tinka esant skrandžio ir žarnyno uždegiminėms ligoms, susijusioms su gleivinės erozija (pažeidimais). Kaip paruošti gėrimą?

**Sudėtis:** linų sėmenys – 1 valgomas šaukštas ir verdantis vanduo – 1 puodelis.

**Paruošimas:** I termosą su sausų linų sėmenų norma supilame 2 stiklines verdančio vandens ir paliekame 8 valandas. Geriame po pusę puodelio keturis kartus per dieną, pusvalandį prieš valgį 10 dienų. Į sveikatą!

4. Delnu patrinkite taip, kad jie gerai sušiltų, ir uždėkite ant užmerktų akių.

5. Atsimerkite ir 20 sekundžių nemirksėdami žiūrėkite į bet kokį objektą tolumoje. Pakelkite ranką taip, kad didžiojo piršto galiukas būtų žemiau jūsų pasirinkto objekto. Žvilgsnį fokusuokite tai į daiktą, tai į pirštą. Pakartokite kelis kartus.

Atlikite juos po kelių prie kompiuterio, telefono praleistų valandų, jei jaučiate bent vieną pavargusių akių simptomą. Tad, kai tik turėsite laisvą minutę, bet kuri vieta bus tinkama atlikti šiuos paprastus pratimus. Skirkite šiek tiek laiko savo akims, ir jos bus labai dėkingos

### Salierai yra vienas pagrindinių produktų, kas rūpinasi savo sveikata!

Šių daržovių stiebų naudojimas žinomas nuo seniausių laikų – Hipokratas vadino jį „išlaisvintoju iš visų ligų“. Salierai ypač naudingi moterims, turinčioms problemine odą ar plaukus – lapuose yra daug vitaminų bei mineralų, kurie padeda atkurti odos elastingumą ir sumažina jos sausumą. Ši augalo dalis taip pat skirta ir išoriniam naudojimui: įvairios hematomos ir uždegimai gydomi salierų lapų nuoviru.

Salierai padeda išsaugoti liekną figūrą, palengvina skausmą menstruacijų metu, taip pat sumažina nuovargį ir pernelyg didelį dirglumą menopauzės laikotarpiu. Salierai yra galingas natūralus afrodižiakas.

## Pasijuokime

**Linksmoji reklama.** „Aš manau, kad keisti dantų pastą sveiką dantims, tačiau mano stomatologas pasakė, kad juos dar reikia ir valyti.“

**Paprastos tiesos.** Negalvok. Galvoji – nesakyk. Galvoji ir sakai – nerašyk. Galvoji, sakai ir rašai – nepasirašyk. Galvoji, sakai, rašai ir pasirašai – nesistebėk.

**Praktiškas patarimas.** Jei jūsų keturkojis draugas apkramtė jūsų naujus batus, auklėdami priverskite jį sugrauzti juos iki galo. Batus juk vis tiek išmesite, o štai pedagoginį efektą sunku nusakyti keliais žodžiais!

### Kodėčiukas.

– Ką reiškia namų ruoša?

– Tai reiškia, kad daiktai iš tos vietos, kur jie gulėjo ir visi apie tai žinojo, perdėdami į tą vietą, apie kurią žino tik vienas žmogus, kuris, greičiausiai, viską pamirš.

### Originalus mąstymas.

**Klausimas** – Kaip gali žmogus eiti aštuonias dienas nemiegojęs?

**Atsakymas** – Jokių problemų – jis miega naktimis.

### Išleista nauja knyga:

„Kaip sveikai maitintis iš konteinerių“ (Gydytojo dietologo patarimai).

### Įrašas užrašų knygelėje:

„Iš ryto dreba rankos ir reikia lauja pagirių, Pradėjau atsiseiginti pažamą – išlaktė visos sagos. Norėjau pakelti portfelį – nukrito rankena, Bijau eiti į tualetą.“

Sapnavau, kad lauke 2021 vasara. Pasaulyje naujas žarnyno virusas ir mes visi su pampersais prisimenam, kaip buvo gerai su kaukėm.

Sunerimau, kai išgirdau, kaip balkone kosėja mano kaimynas, bet kai užuodžiau žolės (kanapių) kvapą, iškart nusiraminau.

Šiandien į banką atėjo du kaukėti asmenys, visi išsigando, kad jie užsikrėtę koronavirusu, ir kaip visiems palengvėjo, kai paaikėjo, kad tai – apiplėšimas.

Visi, kam po devynių mėnesių gims vaikai, bus baudžiami už distancijos nesilaikymą.

Laikydami karantino, nepamirškite kartais pasimatuoti savo džinsų, nes pažamą matuotis nepatikima.

## Knyga – geriausias vaistas

**Skaitymas – pats efektyviausias nusiramimo būdas, tai greičiau nei muzika, pasivaikščiojimas ar puodelis arbatos normalizuoja mūsų pulsą ir mažina raumenų įtampą.**

**Didžiosios Britanijos neuropsichologas D. Levis tvirtina:** „pakanka šesiu skaitymo minučių, kad stresas sumažėtų iki 70 proc. ir knygos žanras visai nesvarbu“.

**Skaitydami mes susikoncentruojame į knygos siužetą ir pamirštame tikrovę, tuo metu normalizuojasi biocheminiai organizmo procesai, pradeda veikti savikontrolės mechanizmas, sugrįžta pusiausvyros jausmas.**

**Skaityti tiesiog yra smagu ir visa tai pasiekama vos atsivertus knyga.**

## Pavasariniai receptai

## Lengvos kuskuso salotos

**Sudėtis:** 2 puodeliai virto ir atvėsinto kuskuso, kuokštelis svogūnų laiškų, 2 didesni arba 10 vynuoginių pomidorų, vidutinio dydžio agurkas, 1/2 puodelio virtų avinžirnių, mėgstamas sūris (geriausiai tiks fetos arba „Fitaki“ sūris), geras kuokštelis petražolių, 3/4 puodelio alyvuogių aliejaus, 1/2 puodelio citrinų sulčių, 2 skiltelės česnako, 1 a. š. Dižono garstyčių, 1 a. š. maltų kalendros sėklų, 1 a. š. druskos, malti juodieji pipirai pagal skonį.

Išvirkite kuskusą pagal instrukcijas, patartina daržovių sultinyje, kad prisigertų kuo daugiau skonio. Kuskusą atvėsinkite ir į didelį dubenį dėkite smulkintus žalumynus, pomidorus, agurką, avinžirnius ir sūrį. Atskirame dubenėlyje sumaišykite alyvuogių aliejų, citrinų sultis, česnaką, garstyčias, kalendras ir druską, įberkite pipirų ir užpilkite padažą ant salotų. Skanaus!

## Pikantiška brokolių užkandėlė

**Sudėtis:** 500 g brokolių, 100 g nesūdytų pistacijų, 1 š. smulkintų krapų, 3 š. tarkuoto sūrio, 2 skiltelės česnako, 1 š. alyvuogių aliejaus, 1 a. š. vyno acto, juodieji pipirai.

Išvirkite brokolius ir atvėsinkite. Sudėkite tarkuotą sūrį ir drėgnomis rankomis formuokite rutuliukus. Atidėkite juos į šalį. Atskirai smulkintuvu sutrinkite riešutus, česnakus, įberkite krapų, prieskonių, įpilkite aliejaus, vyno acto ir gerai išmaišykite. Tuomet kamuoliukus apvoliokite sutrintoje masėje ir patiekite. Gražu ir skanu.

## Beržų sula

## Kada rinkti?

Tai priklauso nuo oro sąlygų. Dažniausiai sula pradeda bėgti nutirpus sniegui, balandžio pradžioje. Beržų sulą derėtų rinkti, kai subrinksta beržų pumpurai.

Ją rinkite iš subrendusių medžių, kurių kamienų storis 20–30 cm, ekologiškai švariose sodybose, miškuose, nes beržai sugeria žalingas medžiagas. Beržų kamienuose pragręžkite skylę ir pritvirtinkite latakus sulai nubėgti. Kai kamieno skersmuo 25–35 cm – galima pragręžti 2 skylės, 35–40 cm – 3 skylės, o kai kamieno storis per 40 cm – galite gręžti net 4 skylės.

Geriausiai beržų sultis rinkti dienos metu: nuo 12 iki 18 valandos. Kai nustos tekėti sula, nepamirškite užgydyti žaizdas medžiuose: į skylės įmuškite medinį kaitį ir užtepkite sodo tepalu.

## Kam naudinga?

Sula naudinga visam žmogaus organizmui. Šiame gėrime yra kalio, kalcio, magnio, kas reikalinga normaliai širdies veiklai bei kraujotakai, taip pat ruginių medžiagų, kurios apsaugo nuo uždegiminių reakcijų.

Beržų sula skatina šlapimo išsiskyrimą, padeda atsikosėti, iš organizmo šalina toksinus, stiprina imunitetą. Beržų sultis naudinga gerti po 2–4 stiklines per dieną. Šviežiai surinktą gėrimą laikyti šaldytuve galima ne ilgiau nei 2 paras.

Parengė Veronika Pečkienė

## Žolininkės Danutės kokteiliai

**Pavasaris.** Suplakite mirkytus linų sėmenis ir graikinius riešutus, po pusę avokado ir mango, įvairių žolelių ir kiaulpienių žiedų su koteliais, klevų žiedų, 200 g obuolių sulčių ir maltos kiaulpienės šaknelės.

**Sveikata.** Suplakite bananą, obuolį, tris kiaulpienių žiedus su koteliais, po porą lapelių garšvų, dilgėlių, builių, imbiero gabalėlį, 200 g obuolių sulčių arba vandens. Dar galima užberti pamirkytą graikinių riešutų.

## Alytaus aplinkosaugininkai baigė tyrimą dėl Klebiškio miške neteisėtai sumedžioti tauriojo elnio: žala viršija 6 tūkst. eurų

Aplinkos apsaugos departamento Alytaus gyvosios gamtos apsaugos inspekcijos pareigūnai baigė dar praėjusiais metais pradėtą tyrimą dėl neteisėtai sumedžioti tauriojo elnio ir kaltinamajam buvo apskaičiuota gamtai padaryta žala – 6099,21 Eur. Byla perduota Alytaus apylinkės teismo Prienų rūmams, kurie paskirs pažeidėjui baudą.

Alytaus inspektoriams apklausus 15 medžiotojų ir kitų asmenų, buvo nustatytas pažeidėjas, kuris 2020 m. Prienų rajone Klebiškio miške per teisėtą medžioklę sužeidė tauriojo elnio patiną. Apie sužeistą žvėrį medžiotojas nepranešė medžioklės vadovui, savavališkai ieškojo sužeisto žvėries. Kitą dieną medžiotojas nušautą elnią surado, galvą su ragais pasiėmė, o kūną užkasė radimo vietoje.

„Aplinkosaugininkams kartu su medžioklės trofėjų ekspertu apžiūrėjus trofėjų, nustatyta, kad asmuo sumedžiojo gyvūną, priskiriamą perspektyviems žvėrimis. Tokie žvėrys yra nepasiekę trofėjinės brandos, savo amžiaus klasėje yra vidutinio bei didesnio nei vidutinio svorio ir turi vidutinius bei stambesnius nei vidutiniai ragus. Tokių žvėrį draudžiama medžioti.

Įvertinus visas aplinkybes ir asmeniui nesutikus atlyginti gamtai padarytos žalos, byla perduota nagrinėti Alytaus apylinkės teismo Prienų rūmams“, – sakė Alytaus gyvosios gamtos apsaugos pareigūnė Aistė Savenkovaitė.

Asmeniui, nuslėpusiam apie tauriojo elnio patino sumedžiojimą ir dorojimą, surašytas administracinio nusizengimo protokolas. Už neteisėtą veiką pažeidėjui gresia bauda nuo 800 iki 1800 Eur. Taip pat apskaičiuota žala gamtai – 6099,21 Eur.

Aplinkos apsaugos departamento informacija

Prienų Turguje  
Palma PUGAČIAUSKAITĖ

## Tebus gražios visos pavasario akimirkos!

Pavasario ženklų turguje jau gerokai daugiau. Jaučiasi ir karantino ribojimų švelninimas. Surmulio visur pilna. Apie aštuntą valandą ryto Kauno gatvėje jau ir mašinų daug. Beje. Nuo „Norfos“ aikštelės ir ties vadinamu Dujų pastatu yra perėjus iš vienos gatvės pusės į kitą. Dauguma pastatę mašinas, pavyzdžiui, nuo „Linutės“ krautuvelės iškart žengia per gatvę į turgų ir atgal – ne per perėją. Lyg ir netoli ji, betgi vis greičiau reikia mums, skubantiems kažkur. Taigi sustokime. Nes pirmą kartą policijos pareigūnai galbūt nenubaus, bet antrą kartą – susimokėsime baudą. Paspėjimus gavusiųjų jau tikrai yra. Už tuos pinigus juk galima pirkti, ko tik širdis geidžia turguje.

Ši rytą pirmas labinasi Vidas iš Ingavangio. Sako, kad visų šluotų nepardavė dar. Ilga kainavo 1,50–1,70 euro, o trumpos – po 1,20 euro. „Kadagio vantas jau pardaviau po 1,50 euro, ir nuo pernai turėjau keletą beržinių, ir tas jau pardaviau – visas po 1,20 euro“, – džiaugėsi kruopštus rišėjas, kurio darbus, anot vieno birštoniečio pirkėjo, reikėtų vertinti brangiau. Čia pat jau pirkto ir rožių, kurių viena kainavo 1,50 euro, kiti rinkosi chrizantemų šakelių, kurių viena kainavo 1,20 euro. Kitoje pusėje, kur gausu buvo įvairių dalių, detalių, meškerių, na, matyt, prekių, skirtų daugiau vyrams, iš tolo arčiau prieiti savo darbais traukė į turgų atvykęs ir išikūręs Algirdas Tatarūnas. Vyras neįgaliojo vežimėlyje jau maloniai bendravo su pirkėjais, kurie rinkosi medinę lėkštę. Žmonai pirkiniumi pritarus, jos vyras ją išrinko ir sumokėjo. „Jei pirma ranka vyro, prekyba bus gera“, – įsitikinęs Algirdas. Vyras prieš keletą metų turėjo traumą, po kurios teko rinktis gyventi kitaip. „Druskininkuose įkūriau mažąją bendriją, gavau paramą, pripirkau staklių, pats iširengiau medienos dirbtuves“, – rodo, be jokių rūpesčių mintimis su šypsena atvirai dalijosi vyras. Ir patikino, kad jau

aplank Druskonį (ežerą) dauguma pažįsta ir jį, ir jo darbus. „Nereikia verkt – reikia gyvent“, – įsitikinęs Algirdas. Jis labai nuoširdžiai pasakojo ir, beje, įtikino, kaip jam, gyvenusiam bute, atsitikus nelaimėi, pagelbėjo Druskininkų meras Ričardas Malinauskas. O, pasak medinukų gamintojo, visiems geras nebūsi – ar meras, ar kitokias pareigas užimančis, ar niekur nedirbantis esi. Padėklų, medinių lėkščių kainos svyravo nuo 8 iki 25 eurų, priklausomai nuo jų dydžio.

Kai parašiau pavadinimą, pacitavusi Algirdą apie „pirmos rankos pirkėją“, iškart pagalvojau, ar ir turguje nesupyks moterys, kodėl gi jų ranka netinkama sėkmei atnešti, taigi todėl jį ir pakeičiau. Nes, kaip sakė, paukščių augintojai, kad tarpusavyje dėl vietos, „atšlaimė“ jau nesutaria ir vištos su gaidžiais. „Nueik, martela, per atšlaimą, ant daržinės durų kabo rezginės, atnešk“, – vis atsimensa vienos senolės pasakotą istoriją, kai marti nieko nesuprato, ką daryti, bet greit išmoko ir ką su tomis rezginėmis reikia daryti, ir kur tas atšlaimas yra, ant kurio stovi. Apie tai, kaip būtų gražu jungti vis daugiau senųjų tradicijų su dabartinėmis galimybėmis ne kartą ir turguje užsimena



„Nereikia verkt, reikia gyvent“, – pataria Algirdas Tatarūnas, nors ir neįgaliojo vežimėlyje, bet pats įkūręs medienos dirbtuves ir gaminantis puikius gaminius.

ypač gyvuliukų augintojai, ūkininkai. „Apsamant nesinori, užtat ir važiuoju į Prienų turgų“, – maloniai dalijosi patirtimi triušių augintojas dzūkas Albinas. Užklaustas, kodėl tokie veislinių triušių vardai – Belgų milžinai, Prancūzų avinai, jų augintojas pasakoja, kad pagal literatūrą jie išvesti tose šalyse. Bet, jo nuomone, tuomet reikėtų ir tiems, kurie Lietuvoje, išvesti, koki vardą sugalvoti. Šyptelėjęs sako, kad pigiai neparduos, tik už 30 eurų vieną. Šalimai maloni moteris siūlė pirkti dvidešimt mažyčių viščiukų su mama už 35 eurų. O už mažylis triušius prašė tik 4 eurų. „Negirdėjau, kad kas pigiau“, – patikino putpelių augintojas iš Aleksoto ir sakė, kad viena putpelė jau 5 eurus kainuoja. Rodo gražiai žalsvus, kiek didesnius nei įprasta, Caledonų veislės putpelių kiaušinius, kurių vienas – 2 eurai. Sako, kad juos dedanti putpelė labai graži. Lauksim bent pažiūrėti. O vienas putpelės paprastas kiaušinis kainavo įprastai – 0,10 euro. Humoro nestokojo ir kiti veislinių ar kaimišku paukščių augintojai. Vienas siūlė žašų už 30 eurų, antį – už 15 eurų, perlinių vištelių porėlę – už 30 eurų. Už gaidį „iš kaimo“ prašė 8–12 eurų. Kitas augintojas perkantiems veislinių porėlę sakė, kad ir beržų sulos pridės nemokamai. Geros nuotaikos netrūko ir pas ūkininkus. Jie gyrė, koks gražus ir geras yra rugys. Pasidalijo atsiminimais apie

tai, kaip ne tik jų tėvai, bet dauguma lietuvių dainuodami dirbdavo, o dabar – vis daugiau pritinginčių dirbti, – nuomonės sutapo. Kviečių, kvietrugių, miežių centneris kainavo 7–10 eurų. „Perkant didesniais kiekiais visada viskam yra nuolaidos“, – paprašė priminti vienas ūkininkas. Daugiamėčių žolių mišinio kilogramas kainavo 2,50 euro, dobilų – 2 eurus, baltų dobilų – 7 eurus, motiejukų – 2 eurus, liucernos, priklausomai nuo kokybės – 3–5 eurus, barkūno – 2 eurus, vikių – 1 eurą, lubinų – 1 eurą.

Euru ir keletu centų brango Išlaužo „Mėsos kraitės“ gaminiai, iš jų daugiausia tik lašiniai, pasakojo prekeivė. O pirkto pagal skonį. Lašiniuocio kilogramas kainavo 5,90 euro, sūdytų lašinių – 5,50 euro, šalto rūkymo „kūdo“ kumpelio – 7,20 euro, vytintų rinkučių – 8,29 euro, karšto rūkymo šoninės – 7,50 euro, šalto rūkymo skilandžio – 8,99 euro, česnakinės dešros – 7,20 euro, kepeninės – 4,90 euro.

Prie mėsos pirkėjai rinkosi ir šviežių daržovių, nors pirkto ir raugintų, ir marinuotų. 200 gramų svogūnų laiškų kainavo 1 eurą, salotų kilogramas – 7 eurus, ryšelis ridikėlių – 0,70 euro, avietinių pomidorų kilogramas kainavo – 2,99 euro, agurkų – 2,50 euro, ryšelis šviežių morkų – 1,50 euro, viena česnako ropelė –

0,70 euro. Kilogramas obuolių kainavo 0,80 euro, manadarinų iš Ispanijos – 1,50 euro, kilogramas braškių – 4 eurus.

Prasidėjo prekyba našlaitėmis (0,6 euro), kitais daigais. Birštonietė Mortelė jau rinko pirkėjai pomidorų daigų auginti balkone. Vienas daigas kainavo vieną eurą. Augintoja patikino, kad pomidorus iš balkono galima valgyti visą vasarą. Žemuogės be „ūšų“ daigelis kainavo 0,40 euro – šiais metais jau būtų galima skanauti šių uogų, pasodinus namuose. Surfinijos vazonėliuose kainavo po eurą, o iš paletės – po 0,50 euro, margenis vazonuose – 2 eurus, paletėje – vieną eurą. Pieno, jo produktų, šviežios mėsos kainos išlikusios tokios pačios.

Gerokai daugiau pirkėjų ir šeštadienį, ir sekmadienį ten, kur prekiaujama pigiais drabužiais, avalyne, namų apyvokos prekėmis, kilimais, patalyne, įvairiausiai sendaikčiais. Pavyzdžiui, išsirinkusi šešias desertines lėkštutes, ant kurių nesimatė jokio defekto, prienietė pirkėja už visas sumokėjo vieną eurą. „Kam gi mokėti prekybos centre už kinietišką vieną brangiau, o čia galima išsirinkti gerų ir kokybiškų įvairių prekių“, – buvo įsitikinusi pirkėja ir sakė, jog taip sutaupė mėgstamai kavai, kurios būtinai skubės į pasiilgtą, jau kvepiantį pavasariu Birštoną.

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



## Reklama

## Reklama

## IVAIRŪS

Ieškoma žemės ūkio paskirties žemės nuomai. Tel. +370 627 99 568.

## SIŪLO DARBA

**ĮMONĖJE REIKALINGI DARBUOTOJAI:** ■ Pagalbinis darbininkas. Atlyginimas į rankas nuo 750 eurų ir daugiau. ■ Staklininkas, turintis darbo patirties. Atlyginimas į rankas nuo 1000 eurų ir daugiau. ■ Sargas. Tel. 8 698 46 063, el.paštas: [strielciu-lentpjuve@gmail.com](mailto:strielciu-lentpjuve@gmail.com)



**Reikalingi elektros įrenginių montuotojai**  
Renkama 4 asmenų brigada darbui Vilniuje. Darbo laikas (I-V), suteikiamas apgyvendinimas. **Daugiau informacijos telefonu +370 609 14 948.**

## JUODELIAI SAMDO!!!

Medienos perdurbimo įmonė **UAB „Juodeliai“** darbui Marijampolės gamybiniame padalinyje (Medeinos g. 3, Nendriškių k., Marijampolės sav.), kviečia prisijungti prie komandos:

- Cecho darbuotojus. Siūlome 700 Eur „į rankas“.
- Pjovimo staklių operatorius. Siūlome 1100-1500 Eur „į rankas“.
- Ekskavatoriaus vairuotojus. Siūlome 1200-1500 Eur „į rankas“.
- Autokrauto vairuotojus. Siūlome 800-1000 Eur „į rankas“.
- Inžinierius-automatikus. Siūlome 900-1500 Eur „į rankas“.
- Šaltkalvius-remontininkus. Siūlome 800-1000 Eur „į rankas“.

Darbuotojus vežame autobusu arba kompensuojame kurą (yra papildomų sąlygų). Garantuojame laiku mokamą ir nuo rezultatų priklausančią darbo užmokestį! Skambink ir gauk pasiūlymą tel.: 8 686 34 981, 8 698 41 844.

## UAB „KAMINTA“ plečia veiklą ir į savo komandą priimtų dirbti:

- Inžinierių-sąmatininką (e) – atlyginimas: 900-1100 /mėn. į rankas;
- Vyr. energetiką – atlyginimas: 1000-1300 /mėn. į rankas;
- Plataus profilio statybininkus, mūrinius, tinkuotojus, betonuotojus – atlyginimas: nuo 900 /mėn. į rankas (priklauso nuo išdirbio normų įvykdymo).

**Reikalavimai:** darbo patirtis, gebėjimas dirbti savarankiškai, gebėjimas dirbti komandoje.

Siūlome visas socialines garantijas, laiku mokamą atlyginimą, profesinio ir asmeninio tobulėjimo galimybes, kuro kompensaciją (susirinkus brigadai), galime suteikti gyvenamąjį plotą.

**Kreiptis:** Partizanų 47 a, Kaunas; Aušra R., tel. 8 687 50 564; CV siųsti [personalas@kaminta.lt](mailto:personalas@kaminta.lt)

## IVAIRŪS

Informuojame, kad Prienų savivaldybės administracijos užsakymu rengiamas „Prienų rajono dalies melioracijos sistemų rekonstrukcijos“ techninis darbo projektas. Melioracijos griovių ir drenažo rekonstrukcijos darbai numatomi Stakliškių ir Jiezno seniūnijose Medžionių, Alšininų, Virkininkų, Kieliaunių, Sundakų, Steponiškių ir Kamainės kaimuose.

Projekto vadovas Algimantas Žilinskas, tel. 8 682 67 377.



## Smurtas

**Balandžio 8 d. apie 19 val. 30 min.** Prienų r., Strielčių k., neblaivus vyras (g. 1988 m.) smurtavo prieš savo sutuoktinę (g. 1994 m.). Įtariamasis iš įvykio vietos pasišalinęs.

**Balandžio 9 d.** Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas moters pareiškimas apie tai, jog tą dieną apie 19.30 val. žaidimų aikštelėje, esančioje Prienuose, jos nepilnametė dukrai iš matymo pažįstama moteris sudavė rankos delnu vieną smūgį į veido kairės pusės skruostą, taip sukeldama jai fizinį skausmą.

**Balandžio 11 d. apie 12 val. 30 min.** Prienuose, Vytauto g., namuose, žodinio konflikto metu neblaivus vyras (g. 1994 m.) smurtavo prieš savo motiną (g. 1968 m.). Įtariamasis buvo sulaukęs ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

## Neatsiskaitė už metalą

**Balandžio 11 d.** Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas vyro (g. 1944 m.) pareiškimas, kuriame nurodoma, jog balandžio 6 d. apie 11 val. Prienų r., Jiezno sen., Jundeliškių k., trys nepažįstami asmenys atvykę susikrovė jam priklausančio metalo laužo maždaug 2 tonas, už kurias turėjo sumokėti 480 eurų. Asmenys už minėtą metalą neatsiskaitė.

## Tekėjo dujos

**Balandžio 11 d. 17:00 val.** gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Jiezno sen., Dukurnonių k., Piliakalnio g., eina dujos, jaučiamas stiprus kvapas. Pasirodo, iš šalia namo pristatytos metalinės spintos tekėjo dujos. Spintoje buvo 12 dujų balionų, skirtų namui šildyti. Atjungus namo elektros įvadą atidaryta spinta, kurioje buvo įrengti dujų balionai. Dujų balionai buvo užsukti. Informuota atsakinga dujų tarnyba, prižiūrinti sistemą.

## Degė žolė

**Balandžio 11 d. 23:02 val.** pranešta, kad Birštono sav., Birštono sen., Nemažūnų k., Bažnyčios g., dega pieva. 23:18 val. gautas papildomas pranešimas, kad žolę užgesino gyventojai.

## Sudegė namas

**Balandžio 11 d. 23:54 val.** gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Skriaudžių k., Ežero g., dega miške esanti medinė sodyba. Atvykus ugniagesiams pastatas degė atvira liepsna. Namas medinis, vieno aukšto, 16x8 m dydžio, perdanga medinė, stogas, dengtas skarda. Sudegė visos pastato sienos, perdanga, nudegė stogas, išdegė vidus. Dūmų detektorius buvo.

**Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas**

## PERKA

## Įvairios prekės

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

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

## Nekilnojamas turtas

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



## BRANGIAI PERKA

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

Pirkiau butą ar namo dalį Birštone. Siūlyti tel. 8 614 25 665, Margarita.

## Gyvuliai, gyvūnai

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

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairių 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.



## PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ.  
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.  
Tel.: (8-614)93124

## PERKA



**BRANGIAI PERKA GALVIJUS**  
8 620 33544  
Moka iš karto!

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



KARVES, BULIUS, TELYČIAS  
Tel.: 8 620 25 152,  
8 800 08 801

ATSISKAITOME IŠ KARTO!  
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius.

## PARDUODA

## Kietas kuras

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

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

## Nekilnojamas turtas

Jiezno miesto centre parduoda butą. Gera vieta. Tel. (8 319) 57 481.

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

## Gyvuliai, gyvūnai

Ūkininkas parduoda paaugintus mėsinius viščiukus. Tel. 8 686 79 659.

## Įvairios prekės

Ūkininkas parduoda:

- Įvairius grūdus. Grūdus malame, traškome ir granuliuojame.
- Daugiamečių žolių sėklas. Tel. 8 685 60 452.

Parduoda pašarinius grūdus, miežinius ir žieminius kvietrugius. Gali pristatyti. Tel. 8 607 52 203.

Parduoda kiaulių skerdeną puselėmis: lietuviška svilinta – 2,85 Eur/kg, lenkiška – 2,65 Eur/kg. Atveža. Tel. 8 607 12 690.

## PARDUODA

ŠILTINAMIAI. Parduodu įvairaus dydžio šiltnamius. Nemokamas pristatymas. Suteikiu garantiją. Tel. 8 608 90 070.

**Naminiai sviestiniai šakočiai Jūsų šventėms!** Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduodu grūdų sėjamaį „Nordsten“ (4 metry), rusiškas lėkštes, 3 korpusų plūgą. Tel. 8 630 93 471.

Parduoda šieną kitkomis Jiezne. Tel. 8 677 79 726.

## Parduodamos malkos

Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetris. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida.

**Karantino metu dirbame!**  
Tel. 8 621 24 644.

## 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.

**Nebrangiai atvežame** sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

**VISI SANTECHNIKOS DARBAI:** šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių vanduo-oras katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

## DURYS – PER 3 DIENAS!

**GAMINU DURIS** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūšiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

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

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

**Skardinimo darbai, kraigai, vėjinės, pakalimai** ir t. t. Montuojame „Cedral“. Dengiame stogus. PATIRTIS. KOKYBĖ. Tel. 8 636 94 394.

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

## PASLAUGOS

**Savivarčio sunkvežimio paslaugos.** Atvežame: žvyrą, smėlį, skaldą, statybines medžiagas, medieną, atvažias ir kitus krovinius. Telefonas 8 675 78 390.

**Šalčio meistras!** Taiso šaldytuvus, šaldiklius. Atvyksta į namus, suteikiama garantija. Tel. 8 622 02 208.

**Iškalame rades, liejame pamatus, gaminame paminklus.** Tel. 8 648 81 663.

**Dažome medinius namus, fasadus, stogus savo ir užsakovo medžiagomis.** PATIRTIS. KOKYBĖ. Tel. 8 636 94 394.

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kainą nuo 1,40 Eur  
Tel. 8 675 7 73 23

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

# Atminties ženklai didvyriams *Tai, kas išaugina...*

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

Pokario metų Lietuvos partizanas Lionginas Baliukevičius-Dzūkas savo dienoraštyje rašė: „Tauta paskendus kraujuose, ašarose, juodoje neviltyje... Kiek idiotų, kriminalistų, išsigimėlių, išekvotojų, prostitučių ir bukapročių atneš šie prakeikti metai Lietuvai! Kai kas sako, jog bolševikinės okupacijos metai ir kovos užgrūdins tautą, plienas – girdi liks. Galbūt liks tokių kaip plienas, kurie lydėsi ir grūdinosi šioje kovoje. Bet tokių bus nedaug. Daug plieno bus sunaudota. Liks daug, daug surūdijusios geležies gabalų, o dar daugiau liks molio. Štai įrodymas. Geriausia tautos dalis kovoja ir miršta arba baigia savo dienas ištrėmimuose ir kalėjimuose. Kovoja visi idealistai, gražiausias tautos žiedas, nebijąs už savo tėvynę galvą paguldėti. Kovoja ir žūsta, nes nėra kovos be aukų, lygiai kaip nėra laisvės be kovos ir pasišventimo... Kiek buvo vyrų kaip ažuolų ir drąsių kaip liūtų pirmomis kovų dienomis! Prieš akis slenka ir slenka žuvusiųjų veidai. Kiek jų daug! Išstis mirusiųjų pasaulis. Ar supras kas ir aprašys apie šitame pasaulyje dar negirdėtą karžygiškumą? Ar ateitis įvertins šių žmonių didvyriškumą? Dalis tautos supras, bet bus ir tokių, kurie visa tai su purvu sumaišys...“ (citatos pab.)

Taip, beveik penkiasdešimt metų tauta buvo sukaustyta bolševikinės vergijos grandinėmis, tačiau Sąjūdžio bangos ją prizadino iš letargo, o Baltijos kelias galutinai parodė, kur yra laisvės kelias. Tauta pabudo ir prisikėlė. Esame nepriklausomi jau trisdešimt vienerius metus. Nebėra okupacinės kariuomenės, nebėra komunistinės santvarkos, esame laisvi... Tačiau ar viską atgavome, ką praradome per šiuos metus. Praradome labai daug ką. Praeitais randai per giliai įsirėžę, o ir praeitais šmėklos vis dar gyvos. Pasirodo vienos kartos, kad įvyktų virsmas žmonių sąmonėje, yra mažai, reikės dviejų–

trijų kartų kaitos. Norisi šaukti tautą atsigręžti į dvasines vertybes, į istoriją, į knygnešių kelius. Prisiminti, už ką kovojo tūkstančiai savanorių ir miško brolių – partizanų, už ką Sibiro taigoje kentėjo ir mirė šimtai tūkstančių tremtinių. Dėl ko mes stovėjome Baltijos kelyje, kam gynėme Lietuvos parlamentą?

Turbūt geriausias būdas priminti ir prisiminti yra istorijos įamžinimas. Pokariu, Jaunionių kaime, Stakliškių seniūnijoje, Taločkų sodyboje, keletą metų veikė Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio štabo vadavietė. Joje dažnai lankėsi Pietų Lietuvos Dainavos apygardos partizanų vadas, ge-



nerolas **Adolfas Ramanauskas-Vanagas**. Kurį laiką pagyvendavo ir vado žmona **Birutė Mažeikaitė-Ramanauskienė** su maža dukrele **Auklanta**. Lemtingą 1951 m. vasario mėn. 15 d., vos keliomis valandomis anksčiau, štabo ryšininkės **Auksutė** išnešė į kitą sodybą, taip abi išvengė tragiškos lemties, liko saugios. Po kelių valandų NKVD kariai ir sribai pradėjo sodybos šturmą. Štabo bunkeryje likę kovotojai, pasiaukojamai daugelį metų sėkmingai kovoję už Lietuvos laisvę, šį kartą pakliuvo į spąstus ir neturėdami nė mažiausios galimybės išsiveržti iš apsupties, gyvi nepasidavė, susisprogdino granata. Žuvo trys Lietuvos sūnūs ir dukra: Pietų Lietuvos (Nemuno) partizanų srities štabo visuomeninės dalies viršininkas, Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio gynybos pajėgų štabo pareigūnas **Konstantinas Baliukevičius-Rainys**, Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio, gynybos pajėgų štabo ūkio skyriaus viršininkas **Ūrbonas Dailidė-Tauras**, Dainavos apygardos dzūkų rinktinės, Margio tėvonijos vadas **Motiejus Jaroševičius-Lakštingala** ir ryšininkė **Marijona Taločkaitė-Genovaitė**. Jų kūnai pirmiausia buvo nuvežti į Butrimonių miestelio aikš-



te, paskui niekinti Jiezno mieste aikštėje. Vėliau visų kūnai slaptai buvo užkasti už miesto, žydų daržuose, kurioje vietoje nenustatyta.

Atkūrus Nepriklausomybę, Jaunionių kaimo kapinėse, esančiose šalia ir buvusios štabo sodybos, partizanų giminės pastatė kuklų kenotafą su įrašytais pavardėmis. Ant simbolinio kapelio uždegavo žvakutes. 2019 metais raštu kreipiausi į Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimų centrą su prašymu, kad būtų atliktas partizanų žūties aplinkybių tyrimas ir pastatytas valstybinis atminimo ženklas, įregistruojant objektą į kultūros ir istorijos vertybių sąrašą. Ir štai, nors karantinas dėl COVID-19 užtesė darbus pusmečiui, bet granitinis atminimo valstybinis ženklas su Vyčio Kryžiaus simboliu, skirtas žuvusiems žymiesiems Dainavos apygardos partizanų vadams, Jaunionių kaime jau stovi. Didžiavyriai yra nusipelnę ne tik šio kuklaus granitinio ženklo, Jie turi būti įvertinti aukščiausiu valstybiniu lygiu ir visi turėtų būti apdovanoti Vyčio Kryžiais. Jiems turėtų būti ir suteikti atitinkami kariniai laipsniai, nes jie buvo vieni iš aukščiausių pietų Lietuvos partizanų

kovinių vadų. Mes nenurimsime, kol taip nebus padaryta.

Atminimo ženklas pastatytas ir Alšininų kaime, Stakliškių seniūnijoje. Jis skirtas per NKVD kareivių šturmą 1945 m. sausio mėn. 27 dieną žuvusiems visiems **Danilevičių** šeimynai ir keturiems čia buvusiems partizanams. Partizanai kulkosvaidžių ugnimi paklojo per pusšimtį rusų kareivių, bet jėgos nebuvo lygios. Šį objektą kuravo mūsų kraštiečiai, Nepriklausomybės gynėjų sąjungos edukacinės grupės vadovas **Kazys Algirdas Kaminskas**, dabar gyvenantis Vilniuje. Paminėtina tai, kad Stakliškių seniūnijoje planuojama įamžinti dar vieną objektą – 1945 metais lapkričio mėn. žuvusiems partizanams atminti. Artimiausiu metu Jiezno seniūnijos Langėniškių kaime taip pat bus pastatytas atminimo ženklas, įprasminantis 1945 m. balandžio mėn. sribų žiauriausiai kankintų ir dar esant gyviems sudegintų penkių vyrų atminimą. Visiems šiems objektams ir vietovėms tyrimai jau atlikti, bet lieka dar daug darbų ateičiai. Džiugu tai, kad Stakliškių, Jiezno, Butrimonių seniūnijos kuruoja ir globoja šią idėją.

Julius Proškus

LŠS Vytauto Didžiojo šaulių 2-osios rinktinės štabo kuopos šaulys



## Nekantariai laukia susitikimo su žiūrovais

(Atkelta iš 1 p.)

dalyvavo, savo transportu atvykdavo ir iš Vyšniūnų, ir iš Aukštadvario. Renginiai pritraukdavo pilną salę žiūrovų. Manau, kad atlaisvinus ribojimus, kurį laiką žmonės nesijaus saugiai ir vengs bendravimo, nes dalis visuomenės vis dar bus nepaskiepyta, – apgailestauja Asta Keblikienė.

Stakliškių KLC suburti keli mėgėjų meno kolektyvai. Vadovė **Vida Baliukevičienė** vadovauja humoro grupei, **Jonas Aleškevičius** – liaudiškos muzikos kapelai „Korys“, **Angėlė Baltrušienė** – vokaliniam ansambliui „Guosta“. Prieš trejus metus Kultūros ir laisvalaikio centre pradėjo dirbti režisierius **Vaidas Lengvinas**, kuris ne tik subūrė dramos teatrą, su kuriuo stato spektaklius, bet ir groja keliais instrumentais. Pandemijos sąlygomis Stakliškių dramos teatro aktoriai su režisieriaus **V.Lengvino** pastatyto ir nufilmuoto spektakliu „Tarpukario meilė“ debiutavo virtualioje Lietuvos suaugusiųjų mėgėjų teatrų apžiūroje „Atspindžiai“ ir sulaukė gerų



Moterų vokalinis ansamblis „Guosta“ (vadovė A.Baltrušienė).

komisijos įvertinimų.

A.Keblikienė pripažįsta, kad tokie darbuotojai kaimiškosios vietovės kultūros įstaigai yra tikras lobis, todėl labai svarbu juos išlaikyti.

– Mūsų teatro režisierius į Stakliškes atvyksta net iš Širvintų rajono. Miestelio geografinė padėtis nėra palanki, iki didžiausių miestų vos ne po 70 kilometrų. Kultūros darbuotojų atlyginimai yra nedideli, todėl beveik neįmanoma prisikviesti naujų kolektyvų vadovų, jie susiranda darbo vietas ir „nusėda“ netoli didmiesčių, – apgailestavo A.Keblikienė.

Stakliškių KLC materialinė bazė atnaujinta, pastatas remontuotas,

renginių salė taip pat džiugina akis: sąlygos rengti repeticijas, organizuoti renginius išties yra geros. Todėl pandemija užklupo ne laiku. Pavasarį, skleidžiantis gamtai, žmonėms norėsis daugiau laiko būti lauke, tai galimybė jiems priartinti kultūrą. Stakliškių KLC darbuotojai nekantariai laukia susitikimų su žiūrovais naujai sutvarkytose miestelio erdvėse. A.Keblikienė viliasi, kad pirmuosius nedidelius koncertus pavyks surengti Motinos dienos ar Tėvo dienos proga...

Dalė Lazauskienė  
Stakliškių KLC nuotraukos



Stakliškių KLC mėgėjų dramos kolektyvo aktoriai ir vadovas V.Lengvinas.



Stakliškių KLC liaudiškos muzikos kapela „Korys“ (vadovas J.Aleškevičius).

# Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internete skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastisgyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastisgyvenimas)

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

remia rubrikas „Kultūra: mūmyste ir šalia mūsų“ (Fondo parama – 10 000 Eur) ir „Tai, kas išaugina...“ (Fondo parama – 12 000 Eur)

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**