



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis.
Saulė teka 6 val. 38 min., leis
19 val. 52 min. Dienos ilgumas 13 val. 14 min.

Vardadieniai: šiandien – Adriana, Adrijonas, Marė, Marija, Marytė, rytoj – Arginta, Argintas, Pobiltas, Pobiltė, Pogilė, Ramutė, Ramutis, Sergijus, penktadienį – Salva, Salvai, Salvija, Salvijus, Salvinija, Tautgirdas, Tautgirdė.

Rugsėjo 8 – Švč. Mergelės Marijos gimimo diena (Šilinė).
Vytauto Didžiojo karūnavimo diena ir Padėkos už Lietuvos nepriklausomybės ir laisvės apgynimą diena. Tarptautinė kineziterapeuto diena. Tarptautinė raštingumo diena.

Rugsėjo 9 – Tarptautinė grožio diena.

Rugsėjo 10 – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena.

Prienuose vyko tarptautinio Pacų giminės paveldo įamžinimo projekto partnerių susitikimas

Partijos „Laisvė ir teisingumas“ Prienų skyriaus pirmininke 2 p. išrinkta Loreta Jakinevičienė

Namu ūkis 3 p.

Nuo SPRINDŽIO iki 4 p. SIEKSNIŲ, nuo APGAILĖTINO iki ŠAUNAUS ir kas tie KODELČIAI

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą 5-6 p.

„Kūrėjui kūryba tarsi visas gyvenimas...“ 8 p.

Pakuonio pagrindinėje mokykloje dviguba šventė

Šiemet Rugsėjo 1-oji mokyklų bendruomenėms ypatinga – po ilgos pertraukos klasės vėl prisipildė vaikų juoko, vilčių ir jaudulio... Lydimi tėvelių ir nešini gražiausiais rugsėjo žiedais, Prienų rajono moksleiviai pasitiko Mokslo ir žinių dieną.



Gausaus būrio svečių šiemet sulaukė Pakuonio pagrindinė mokykla. Čia moksleivius, jų tėvelius ir, žinoma, mokytojus sveikino Prienų rajono savivaldybės atstovai: meras **Alyvdas Vaicekuskas**, Tarybos narė **Simona Vaicekuskaitė-Šalčė**, Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas**, Prienų rajono Vietos veiklos grupės pirmininkė **Virginija Žlobienė**, Pakuonio seniūnijos seniūnas **Antanas Keturakis**, (Nukelta į 2 p.)



Stakliškiečiai vasarą palydėjo tradicinėje Stakliškių šventėje



Kadaise senoliai sakydavę: „Nėra blogo oro, jei yra gera nuotaika“. Šio posakio išmintimi įsitikino ir Stakliškių miestelio gyventojai, kurie, nepabūgę atvėsio oro ir gausiai pliaupiančio lietaus, susirinko į ilgai lauktą ir pagaliau sulauktą tradicinę Stakliškių vasaros šventę.

Rudeniškais orais nustebinusį savaitgalį Stakliškėse netrūko nei kultūros, nei sporto, nei linksmybių. Nuo pat ryto į miestelio gimnazijos stadioną susirinko sportiškai nusiteikęs jaunimas – čia vyko pliažo tinklinio varžybos, vėliau poilsio ir renginių aikštėje sporto entuziastai savo jėgas išbandė rankų lenkimo ir svarmens kėlimo rungtyse. Kultūros ir meno išsiilgusieji sugužėjo į Kultūros ir laisvalaikio centrą. Jame buvo

(Nukelta į 4 p.)



Šventės pradžią skelbė Stakliškių seniūnijos seniūnė Nijolė Ivanovienė.



Susirinkusiuosius sveikino Prienų rajono savivaldybės atstovai.



Tradicinės šventės metu padėkota ir gražiausių seniūnijos sodybų savininkams.



JŪSŲ ŪKIS NUKENTĖJO NUO NEPALANKIŲ KLIMATO REIŠKINIŲ?

Gaukite lengvatinę paskolą iki **25 tūkst. eurų** itin palankiomis sąlygomis!

Paskolos investicijoms ar apyvartinėms lėšoms finansuoti bei darbo užmokesčiui ir su juo susijusiems mokesčiams sumokėti yra teikiamos per paskutinius trejus metus nukentėjusiems nuo nepalankių klimato reiškinių ir pirmine žemės ūkio produktų gamyba užsiimantiems ūkio subjektams, kurie atitinka finansinės priemonės kriterijus.

Paskolos teikiamos per finansų tarpininkus – LKU kredito unijas. Paskoloms taikomos palūkanos, administravimo ir kiti mokesčiai. Finansinės paslaugos yra susijusios su įsipareigojimu ir rizika. Taikomi reikalavimai paskolų gavėjams ir finansuojamoms ilaidoms, pasidomėkite visomis lengvatinių paskolų sąlygomis pasikonsultuodami su finansų tarpininkais arba www.garfondas.lt.



Zemės ūkio paskolų garantijų fondas

www.garfondas.lt

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

Informacija dėl Greimų tilto remonto

AB „Kauno tiltai“ informuoja, kad nuo rugsėjo 6 d. dėl remontojamo Prienų Greimų tilto (kelio A16 Vilnius-Prienai-Marijampolė 96,011 km) bus uždaryta viena tilto eismo juosta ir eismas reguliuojamas šviesoforais.

Darbus VĮ Lietuvos automobilių kelių direkcijos užsakymu atliks rangovas AB „Kauno tiltai“. Bus tvarkomos deformacinės siūlės, atnaujinama asfaltbetonio danga ir atliekami kiti smulkūs darbai.

Darbus planuojama atlikti šiais metais.

Atsiprašome už laikinus nepatogumus ir prašome pakantumo.

Pakuonio pagrindinėje mokykloje dviguba šventė



(Atkelta iš 1 p.)

Pakuonio parapijos klebonas **Rimas Pilypaitis**, dabartinė Pakuonio bendruomenės pirmininkė **Giedrė Mockienė**, buvusi Pakuonio krašto bendruomenės pirmininkė **Aušra Tamošiūnienė** ir, žinoma, mokyklos direktorė **Audronė Vaicekauskienė**.

„Mokykla nėra tik vieta, kur visi susirenka vien tik mokytis arba mokyti. Mokykla yra vieta, kur iš tiesų ateiname gyventi: bendrauti vieni su kitais, dalintis išpūdžiais, gera nuotaika, žaisti, bendradarbiauti. Linkiu, kad šioje mokykloje, kurioje gyvenate, visi kartu ir kiekvienas atskirai jaustumėtės gerai – matytumėte ir girdėtumėte kiekvieną, galėtumėte pasisakyti ir išgirsti, suprasti ir atjausti“, – sveikindamas naujų mokslo metų progą prasmingą žinutę moksleiviams ir mokytojams siuntė Savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas.

Per 100 moksleivių šiemet žengia į dar labiau atsinaujinusią ir išgražėjusią Pakuonio pagrindinę mokyklą. Čia Savivaldybės rūpesčiu naujai suremontuota aktų salė, pakeistas apšvietimas, atnaujintas in-

ventorius. Ir mažuosius, ir vyresnius pasitinka papildęs bei puikiai nusiteikęs mokyklos kolektyvas.

Dieną prieš nuskambant pirmosios pamokos skambučiui, kaip juokavo mokyklos direktorė A. Vaicekauskienė, sporto aikštyne buvo užkurta „pragaro mašina“, baigusį pasukinius asfaltavimo darbus sporto stadione. Daugiau nei dvejus metus jame burzgė įvairi technika ir pagaliau mokykla turi gražų naują sporto aikštyną. Kad aikštelėje nebūtų traumų ir kad visi metimai ir įvarčiai būtų sėkmingi, Pakuonio parapijos klebonui R. Pilypaitiui pašventinus stadioną, Savivaldybės meras A. Vaicekauskas kartu su Švietimo ir sporto skyriaus vedėju R. Zailsku, atlikę pirmuosius metimus į atnaujintus krepšinio lankus, išbandė naująją krepšinio aikštelę, futbolo vartų stiprumą patikrino Pakuonio seniūnas A. Keturakis ir Donatas Šimukonis.

Prisimindama seną, krūmais apaugusį sporto aikštyną, mokyklos direktorė nepaprastai džiaugėsi sutvarkyta erdve ir dėkojo visiems prisidėjusiems prie šio didelio projekto.

Rimantė Jančauskaitė



Prienų rajono savivaldybės informacija



Prienuose vyko tarptautinio Pacų giminės paveldo įamžinimo projekto partnerių susitikimas

Rugpjūčio 25 d. Prienuose įvyko projekto INTERREG Lietuva–Lenkija LT-PL-4R-312 „Pacų giminės paveldas kaip bendros turizmo plėtros abipus sienų pagrindas“ projekto partnerių susitikimas.

Susitikime dalyvavo Suvalkų savivaldybės meras **Vitoldas Kovalevskis** (Witold Kowalewski), Investicijų ir programavimo skyriaus vedėjas **Konradas Čarmuško** (Konrad Charmuszko), Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centro (TVIC) atstovė, projekto administratorė **Alma Brazytė** ir gausi Prienų r. savivaldybės komanda: projekto vadovė administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, projekto koordinatore Investicijų skyriaus vedėja **Vaida Stasytienė**, mero patarėja **Agnė Dargužienė**, projekto darbo grupės nariai iš Kultūros, turizmo ir jaunimo, Architektūros ir urbanistikos skyrių, Prienų krašto muziejaus bei Jiežno seniūnijos.

Projekto partnerių susitikime dalyvavo ir meras **Alvydas Vaicekauskas** bei mero pavaduotoja **Loreta Jakinevičienė**.

Sveikindamas susitikimo dalyvius meras pasidžiaugė puikia galimybe projekto partneriams susitikti gyvai, pabendrauti ir aptarti aktualijas. „Tikiu, jog šis projektas bus sėkmingai įgyvendintas, dar labiau suartins mūsų šalis ir savivaldybes, o ateityje kartu įgyvendinsime ir kitus projektus“, – sakė meras A. Vaicekauskas.



Susitikimo dalyviams buvo suorganizuotas trumpas filmuotas mūsų krašto pristatymas, po kurio vyko projekte nuveiktų darbų bei tolimųjų veiklų aptarimas.

Projekto koordinatore V. Stasytienė papasakojo, kad projekto įgyvendinimo metu jau yra išgytos vertėjos, audito paslaugos, parengta grafinių gairių knyga, už kurios parengimą dėkojo partneriams iš Vilkaviškio, taip pat yra užsakyti dviračių stovai prie objektų Prienuose ir Jiežne, žiūronai prie Kęstučio paminklo, lėlės ant grindinio, viena iš jų atsiradus prie Jiežno bažnyčios vartų. Skulptūra su Pacų giminės simboliu lėlė bus pastatyta ir prie įvažiavimo į Jiežną. Šiuo metu paskelbti viešieji pirkimai fotografo ir viešinio paslaugoms, „Pacų suoleliui“ ir bronziniams „Pacų batams“, kurie bus pastatyti Jiežno miesto centrinėje aikštėje, taip pat rengiama infor-

macija informaciniams stendams, ieškoma gamintojų suvenyrams pagaminti. Kaip paminėjo V. Stasytienė, jau pasirašyta sutartis su 3D stendo, kuris bus pastatytas Prienų Revuonos parke, gamintojais, šį mėnesį bus užsakyta foto sienelė ir kiti projekte numatyti elementai.

Toli pažengę su projekto įgyvendinimo veiklomis ir projekto partneriai iš Suvalkų bei Vilkaviškio.

Susitikimo metu buvo aptartos pradėtos kurti bendros svetainės detalės bei kiti tolimesni projekto darbai, diskutuota dėl artimiausių veiklų ir renginių, kurie, atsižvelgiant į aplinkybes, gali būti tiesioginiai arba nuotoliniai, taip pat aptarta galimybė pratęsti projekto įgyvendinimo terminą.

Prienų r. savivaldybės informacija

Prienų ligoninėje vėl atidaromas COVID-19 poskyris

Praėjusią savaitę buvo paimti 279 tyrimai. Iš jų:

PGR – pacientams 105 (6 teigiami), **42 medikams** (visi neigiami);

Greitieji antigenų testai 116 (visi neigiami)

Galimybių pasui 16 (visi neigiami)

Organizuojančios įstaigos Kauno klinikų nurodymu nuo rugsėjo 11 d. (šeštadienio) Prienų ligoninėje bus atidarytas COVID-19 gydymo poskyris.

Daugiau galimybių atsiimti Galimybių pasą
Gyventojams atsiverė daugiau galimybių patogiai ir nemokamai atsiimti Galimybių pasą – tai galima padaryti „Sodros“ padalinuose, Lietuvos pašto skyriuose ir vaistinėse, kurios savanoriškai nusprendė teikti šią paslaugą, bei valstybės ir savivaldybių institucijose ir įstaigose. Norėdami gauti Galimybių pasą gyventojai turi pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

Kaip ir iki šiol, Galimybių pasas nemokamai išduodamas Registrų centro padalinuose, jį taip pat galima atsisiųsti savarankiškai interneto svetainėje gpasas.lt. Registrų centro mobili komanda taip pat ketina tęsti vizitus į savivaldybes, kuriose nėra Registrų centro padalinių.

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

Partijos „Laisvė ir teisingumas“ Prienų skyriaus pirmininke išrinkta Loreta Jakinevičienė

Rugsėjo 3 dieną vykusiame partijos „Laisvė ir teisingumas“ Prienų skyriaus visuotiniame susirinkime Prienų skyriaus pirmininke išrinkta **Loreta JAKINEVIČIENĖ**, pirmuoju pavaduotoju – **Algis MARCINKEVIČIUS**, pavaduotojais – **Algirdas KEDERYŠ**, **Cezaras PACEVIČIUS**, **Vaidotas KARVELIS**, **Vidas ŠIUPŠINSKAS**, **Šarūnas LEVINSKAS**, **Aušra DELTUVIENĖ**, **Audrius GELČYS** ir **Povilas BUKEVIČIUS**.

Prieniškių susirinkime dalyvavo partijos pirmininko pavaduotojas **Artūras Paulauskas**, Valdybos narys **Gintautas Babravičius**, Prienų rajono savivaldybės tarybos frakcijos „Naujas kelias“ pirmininkas **Gintautas Bartulis** ir daugiau svečių.

Padėkojusi buvusiam pirmininkui Algirdui Kederyui ir visiems dalyvavusiems skyriaus nariams už jai parodytą pasitikėjimą, Loreta Jakinevičienė išreiškė viltį, kad bendras darbas kartu padės atstovauti Prienų krašto žmonėms ir atsakingai pasiruošti artėjantiems rinkimams į Savivaldybių tarybas. Pirmininkė pasidžiaugė, kad skyrius yra ne tik gausus, bet ir labai draugiškas bei

darnus. Šiuo metu Prienų rajono savivaldybės taryboje partiją atstovauja penki tarybos nariai – Loreta Jakinevičienė, kuri yra Prienų rajono savivaldybės mero pavaduotoja, Algirdas Kederys, Cezaras Pacevičius, Vaidotas Karvelis ir Vaidas Kupstas. Algis Marcinkevičius atstovauja partijai, dirbdamas savivaldybės administracijos direktoriaus pavaduotojo pareigose. Susirinkime kalbėjusio Algio Marcinkevičiaus teigimu, labai gerai, kad susijungus dviem skyriams sutariama dėl bendrų sprendimų priėmimo, partijos veiklų įgyvendinimo. Pasak jo, priimant sprendimus labai svarbi diskusija ir susitarimas.



Partijos skyriaus pirmininkė L. Jakinevičienė – su pavaduotojais ir svečiais.

Susirinkime patvirtinta skyriaus taryba, kurios sudėtyje, be pirmininko ir pavaduotojų, yra sekretorė **Inga Mieliauskė** ir **Audrius Baniotis**. Taip pat priimti kiti svarbūs sprendimai, diskutuota ne tik apie skyriaus, bet ir partijos strateginius tikslus, skyrių plėtrą, komitetų veiklą, savivaldybių forumą ir kitus svarbius uždavinius bei iššūkius. Pasak

susirinkime dalyvavusio partijos pirmininko pavaduotojo **Artūro Paulausko**, Prienų skyrius yra vienas iš gausiausių ir veikliausių skyrių Lietuvoje, todėl su visais uždaviniais ir iššūkiu šis skyrius tikrai susitvarkys.

Parengta pagal partijos „Laisvė ir teisingumas“ Prienų skyriaus informaciją





Namu ūkis

Priminimai rugsėjui...

Genys obuolio paragavo – sunkią žiemą pranašavo.

Saulėtas rugsėjis kitiems metams duoną ruošia.

Klevai auksu dabina – lauk šalčių ir darganų.

Saulėtas su griaustiniais rugsėjis – gili, snieguota žiema.

Rugsėjo mėnesį krintančios žvaigždės pranašauja artėjančias liūtis.

Jeį rūkas leidžiasi ir laikosi prie žemės – lauk gero oro.

To gero oro rudenį dar tikimės visi – nes visuomet pritrūksta vasaros džiaugsmų, o ir darbų darbelių dar apstu sodyboje, darže, gėlyne. Trumpėjančios dienos ragina, skubina nuimti derlių, o rugsėjo spalvos ir žiedai – pasigrožėti auksiniu rudeniu. Viską turime suderinti, suspėti.

Sodininkui...

Dabar pats laikas apžiūrėti, kokios spalvos vyrąja jūsų sode: vien žali ir nurudę atspalviai ar yra auksinės, raudonos, ryškiai bordo ir kitų spalvų. Pasižymėkite, kur, kokioje vietoje akis norėtų matyti spalvingą oazę. Tuomet teks pasidairyti po rudenines muges, išgyti vieną kitą patikusį naują žolyną, gražius spalvotus lapus, vaisius ar sėklų dėžutes turintį augalą.

Nors pasirodytų keista, bet kai kuriems augalams ir rugsėjį gali pritrūkti drėgmės. Todėl patikrinkite, kiek giliai išdžiūvusi dirva, ypač prie visžalių, paliekite arti šaknų, nešlapindami lapų, kad nepradėtų plisti grybelinės ligos.

Rugsėjį sodo veja dar žaliuoja, taigi šiltesniu oru gali tekti pjauti dar kas savaitę. Tačiau apžiūrėkite gerai ir jeigu yra išplikusius, išdžiūvusius ar išmindytus plotelius, pats laikas juos atsėti.

Jeį pastebite, kad vejoje susidarė iš nesurinktos žolės ir kitų liekanų veltinis, nepalikite to per žiemą. Iki šalnų giliai išgrėbstykite, išsukuokite, nebijodami išdraskyti šaknų. Švari veja atžels, o paliktas veltinis – gera terpė grybelinėms ligoms.

Paprastai iki rugsėjo vidurio reikia nugenėti vaismedžius. Ūgliai pjaunami iki pat šakų. Jau naujų vaismedžių ūglių viršūnėles reikėtų nugnybti – geriau pasiruoš žiemai, sumedės. Nepamirškite žaizdas užtepti sodo tepalu.

Mėnesio pabaigoje jau galima pradėti baltinti vaismedžių kamienus. O paskutinę rugsėjo dekadą būtinai nupurškite vaismedžius nuo ligų ir kenkėjų.

Nepalikite sode nupjautų šakų, lapų, sugedusių vaisių ar kitokių atliekų. Šakų krūvose tuoj įsitaisys pelės, krituoliai gera terpė ligoms ir t.t. Sunaikinkite juos. Stenkitės sutvarkyti sodą kaip galima geriau rudenį ir palikti jį žiemoti švarų.

Labai svarbu sutvarkyti, išravėti, ir patręšti pomedžius. Išbarstykite kalio ir fosforo trąšas, sodo šakėmis supurenkite žemę.

Jeį sodo dirva rūgšti – auga asiūkliai, rugštinės, kalkinkite ją. Ypač svarbu rūgštingumą tikrinti naujai veisiamuose soduose.

Dar primename, kad jei spalio mėnesį ruošiatės sodinti vaismedžius, skubėkite jiems jau dabar tinkamai pasiruošti duobes.

Gėlininkui...

Dar mėnesio pradžioje parneškite į namus iš lauko vėσαι jautrias gėles – pasifloras, dracenas, kinrozes ir kt. Palikti dar kuriam laikui, kol temperatūra nenukrenta iki mažiau nei 5 °C, galite agavas, fuksijas, lantanas, pelargonijas, bugenvilijas.

Dar gali lauke papūti ir lauramedžiai, alyvmedžiai, vazonuose auginamos rožės, oleandrai, japoniniai ožekšniai, aukubos. Kitus, ypač kaktusus ir sukulentus, pastatykite arčiau namo, užvėdyje, po stogeliu.

Lietaus lašų nemėgsta ir gumbinės begonijos. Būtų gerai ir jas perkelti po stogeliu, tuomet dar ilgiai pasidžiaugsite jų žydėjimu, geriau subręš ir gumbai.

Apgenkite ilgus ūglius išleidusius augalus, jei reikia, persodininkite.

Jeį jūsų balkonas ir įstiklintas, jame taip pat geriau perkelti gėles arčiau sienos, į labiau saulėtą vietą. Dažniau išskinkite peržydėjusius žiedynus, nurinkite nurudusius lapus, kad neįsimestų pelėsis. Laistykite gana saikingai.

Jau subrendusios vasarinių gėlių sėklos.

Rinkite jas gražią saulėtą dieną, vidurdienį, kai rasa jau visai nudžiūvusi.

Mėnesio pradžioje vegetaciją baigusias daugiameses gėles reikėtų patręšti kompleksinėmis trąšomis su didesniu kalio ir fosforo kiekiu.

Iki mėnesio vidurio turėtumėte spėti pasidauginti, o, jei reikia, ir persodinti anksčiau peržydėjusias daugiameses: raktažoles, astilbius, pakalnutes, kurpeles plukes ir daugelį kitų. Daug metų augdamos vienoje vietoje jos sumenkėja, trūksta šaknims vietos, nebeveši.

Iškastus daugiamečių kerus išskirstykite atskariai, nepažeiskite augimo daigų, esančių šalia senųjų stiebų. Kiekviename kerelyje palikite po 2–3 augimo pumpurus, tiek pat šaknų. Sodinkite į gerai paruoštą dirvą palaistykite, pamulčiuokite.

Jeigu nutarėte pasidauginti ar pasidalinti su drauge dar savo mamos ar močiutės sodintais bijūnais (jie auga ir žydi daugiau kaip 20 m.) neatidėliokite. Vėliau jau bus sunku jiems prigyti. Paiškokite jiems saulėtos vietos ir atsiminkite, kad jie čia įsikurs ilgam.

Bijūnai mėgsta vidutinio sunkumo neužmirkusią priemolio arba priemolio dirvą. Duobę paruoškite 50–60 cm gylio ir 50–80 cm pločio, užpildykite gera kompostine žeme, gerai įmaišyti upės smėliuko, perpuvusio mėšlo, dugne padarykite drenažiuką iš žvyro, skalodos. Sodinkite krūmelį negiliai, pumpurus užberkite tik 5–6 cm žemės sluoksniu.

Daržininkui...

Jeigu nutarsite kitais metais įsirengti naują lysvę nedirbamoje žemėje, imkitės to dabar. Ar darysite pakeltą lysvę, ar šiltysvę, pasiruoškite vietą ir visas rudenines atliekas ten sluoksniuokite. Meskite nugenėtas šakas, sugrėbtus lapus, supuvusius vaisius, užberkite juos šiaudais, vejos žole, sluoksniuokite švaria sodo žeme, naminiu kompostu. Pavasarį pasidžiaugsite savo darbu – beliks užpilti šiek tiek žemės ir sėti ankstyvasias daržoves.

Pasiruoškite žiemai ir pasidžiovinkite prieskoninių augalų. Jeigu jų neturite, skubiai pasisėję petražolių, krapų, peletrūnų, čiobrelių tikrai dar sulauksite jų derliaus.

Dar galite iki 15 d. sėti ištuštėjusiam šiltnamyje ridikėlius, špinatus, gražgarstes, salotas. Jei darže – pridinkite plėvelę. O jei šiltnamyje nesiruošiate sėti daržovių, tuomet berkite vikių, lubinų, garstyčių, rugių. Po mėnesio įterpsite sukašę į dirvą. Jeigu apskritai nieko nebedarysite, išvalykite, išdezinfekuokite gerai šiltnamį.

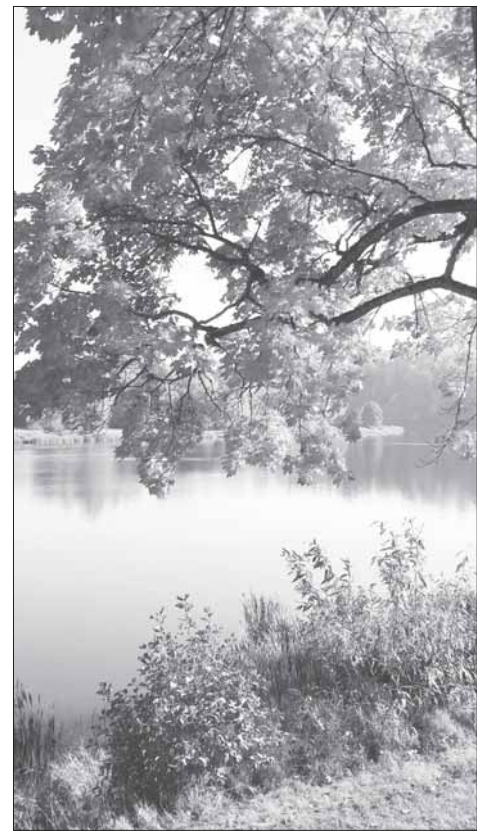
Darže dar lieka vėlyvieji kopūstai, porai, vėlyvieji žiediniai kopūstai. Verta juos dar ir patręšti. Tačiau mėnesio pabaigoje jau reikėtų rauti burokėlius, morkas, kasti krienių šaknis, nusiskinti ir išsiglaudyti pupeles, nuimti arbūzų, cukinijų, paprikų derlių. Žalius pomidorus nuskinkite, nokinkite juos patalpoje, dėžutėse kelias sluoksniais, vaistkočiais ir viršū. Nurinkite paskutinius agurkus, nes jie jau nebeauga, o pašalę nebetinka maistui.

Nupjaukite ir sudeginkite bulvienojus likus porai savaičių iki bulviakasio. Mėnesio pabaigoje reikėtų jau ir nusikasti, tvarkingai susandėliuoti. Sėklines bulves atrinkti ir laikyti atskirai.

Jei kartais pavėlinote nuimti česnakų derlių – skubėkite, nes sutrūkinės šoniniai lukštai, skiltelės išsibyrės. Apdžiovintus ir nuvalytus, kaip ir svogūnus, laikykite šiltoje, 18–20 laipsnių patalpoje.

Pašnekesiai Pagarba... nebėra jai vietos?

Paprastai taip būdavo per rinkimus, kai tavęs kas tiesmukai paklausdavo: „Tai už ką balsavai?“ Ir, neduokdie, jei savo atsakymu nepataikydavai į pašnekovo politiką – va, tuomet ir išgirdavai, ko negirdėjęs! Panašiai ir dabar... Geriau jau nepraverti burnos, jei kompanijoje prasidėjo kalba apie pandemiją, skiepus ar galimybių pasą. Pažiūrėjau laidą per mūsų televiziją – neatmenu forumu ar diskusija pavadintą. Ir vienoj, ir kitoj barikadų pusėj garbūs žmonės, o jau rėkia vieni ant kitų, o jau melagiais vadina, dar visokių užgaulių žodžių žodelių suranda. Laidos vedėja tik sukiojasi tarp jų, nutildyti pašnekovus sunku, išterpti beveik neįmanoma. Žiūri ir sunku patikėti, kad tai aukšto rango valdžios, mokslo žmonės. Atrodo, kad kaip tame sename multike, kur pamotė su savo dukra riejasi, kad ims ir tuoj šuneliais amsinčiais galų gale visi pavirs. Varge varge, tai ką jau kalbėti apie kokias nors paauglių patyčias ar išgeriančių ir smurtaujančių šeimas, kai mūsų aukštuomenė pamiršo paprasčiausią padorumą, pagarbą kitam žmogui. Tokių pačių „cirkų“ gali panorėjęs pasižiūrėti transliacijose iš Seimo posėdžių salės – atrodo, kad čia kartais lenktyniaujama, kas ką labiau ižeis, kokį epiteta priklijuos, ar neskanų juokelį paleis iš tribūnos. Sakytume, kad nereikia toleruoti tokio elgesio, tačiau būtent tokiam seimūnui pridedama „aktyvaus kovotojo“ etiketė. Ir taip ta chamizmo (nebijau to žodžio) banga ritasi per visas mūsų gyvenimo sritis. Neaplenkia kartais net tų vietų, kur sunku įsivaizduoti panašų elgesį. Pamenu krikštynas (ačiūdie, ne mūsų krašte). Krikštijamas jau kokių 10 metų berniukas, išstypęs toks, jau ne vaikas, bet dar ir ne paauglys. Susigūžęs, nedrąsus. Nepatikėsit, kokio „auklėjimo“ staiga ėmėsi kunigas. „Kot tu čia toks susirietęs klaustuku, išsitiesk, ar nieks tavęs nemokina gražiai stovėti. Ir kas



per jaunimas...“ ir t.t., ir t.t. Susigūžė visi, dalyvavę ceremonijoj. Na, gal tiesiog žmogus blogai jautėsi, gal prasta diena... Bet ir vaikui, ir mums visiems šventė apkarto.

Gal todėl taip įstrigo Prezidento Valdo Adamkaus žodžiai, pasakyti visai neseniai, per jų su ponija Alma 70-ąsias vestuvių metines, kad tik didžiulę pagarbą vienas kitam leido jiems niekad nesulipykti per tuos ilgus bendro ir gražaus gyvenimo metus. Pagarba tėvui ir motinai, pagarba tėvams ar tėvų vaikams, pagarba mokytojui ir mokiniui, pagarba bendradarbiui, kaimynui ar tiesiog šalia esančiam žmogui – neįaugi tai nebesuvokiama, nebeįmokstama, neįgyvendinama moralinė bendravimo norma? Nemoralizuoju, mielieji, tik labai skauda širdį...

Gražaus ir saulėto jums rudens!

Augustina

SKANAUS!

Jeį darže truputį peraugo agurkai...

Paukštienos ir agurkų troškiny

Reikės: 600 g maltos vištienos, 1 kg agurkų, 0,5 kg bulvių, 1 kiaušinio, žiupsnelio saldžiosios paprikos, druskos, skiltelės česnako, 0,5 l karšto daržovių sultinio, 2 šaukštų saulėgrąžų aliejaus, 2 šaukštų pomidorų padažo, 4 šaukštų grietinės, 2 šaukštų smulkintų petražolių, žiupsnelio juodųjų pipirų, 5 šaukštų džiovintų sėlių.

Į maltą paukštieną (galite susimalti krūtinėles) suberkite džiovintus sėlius, papriką, įmuškite kiaušinį, pasūdykite ir viską suminkykite. Agurkus (gali būti didesni) nulupkite, perpjaukite pusiau, išskobkite sėklas ir supjaustykite griežinėliais. Taip pat nuskuskite bulves, nuplaukite ir supjaustykite. Įkaitinkite keptuvėje aliejų ir jame pakepinkite svogūną su česnaku, vėliau suberkite agurkus, maišydami pakepinkite. Tada sudėkite į sultinį, taip pat ir bulves ir pusvalandį uždengę pavirkite. Iš paruošto faršo suformuokite nedidelius rutuliukus, meskite į verdantį pasūdytą vandenį, lėtai pavirkite 10 minučių. Ištroškintas daržoves pagardinkite pomidorų padažu, druska, pipirais, grietine, dėkite ant troškinių išvirtus kukulius, apibarstykite petražolėmis.

Saldžiarūgštė agurkienė

Reikės: 1 kg agurkų, 2 šaukštų gi sviesto arba margarino, 1 šaukštelio garstyčių, pusės šaukštelio druskos, 1 šaukštelio klevų sirupo, stiklinės daržovių sultinio, 1 kiaušinio trynio, 80 g grietinės, 2 šaukštų smulkintų krapų.

Nuluptus agurkus perpjaukite išilgai, išgremškite sėklas, supjaustykite griežinėliais. Lydytame svieste ar margarine pakepinkite paruoštus agurkus, supilkite sirupą, citrinos sultis, garstyčias, pasūdykite ir supilkite sultinį. Troškinkite lėtai apie 20 minučių. Po to atidenkite ir dar kiek pavirkite kad nugaruotų skystis. Jei mėgstate troškinį tirštesnį, galite baigdami virti įmaišyti 1–2 šaukštus šaltame vandenyje išleisto krakmolo ir porą minučių pavirti. Tuo metu pasiruoškite grietinės padažą – išplakite ją su kiaušinio tryniu. Į truputėlį atvėsintą troškinį supilkite padažą, apibarstykite krapais. Patiekite su bulvių koše, jei mėgstate – su skrebučiais.

Atsiminkite, kad ir truputį peraugę agurkai yra naudingi, kvapnūs, ypač užaugę po atviru dangumi. Gaminkite įdarytus su faršu ir ištroškintus, pašutinkite agurkų griežinėlius su garstyčių padažu, gardinkite jų salotas su krapais, pankolių žaluma, citrinų sultimis ir kita.

„Prekė suranda savo pirkėją...“

Rudens keliais, tarsi paklotas kai kur ne kur jau bolavo tirštas rūkas, anksti rinkosi prekeiviai, bet ir ankstyvi buvo ir pirkėjai. „Užbaigti sėją kadais reikėję iki tol, kol beržas ims gelsti išsomis kasom“, – pasakojo vienas ūkininkas, kraudamas į pirkėjo mašinos bagažinę maišą kviečių. Jų centneris, kaip ir kitų grūdų, kainavo aštuonis – dešimt eurų.

Bet ne pėsčias buvo ir pirkėjas, beje, iš kaimyninio rajono atvykęs. Jis patarė: „Sėjėjas, kad rugiai gerai derėtų, kol nebaigs sėjos, turi neskusti savo barzdos“. Nors vyrai dalijosi jų tėvų išmintimi, bet kas žino, kiek juose tuomet būdavo tiesos. Juk daug darbų mūsų seneliai bei tėvai dirbo, pažvelgami į dangaus ženklus. Ūkininkų pusėje net iki pat pievos didelė eilė nusidriekusi prekiaujančiųjų įvairiausiais padėvėtais daiktais. „Valau sandėlį. Su nuosava „fura“ darbo reikalais važinėju į Vokietiją, tai kad „tuščias“ negrįžčiau, įsimetu padėvėtų langų nedidelį, durų plastikinių, įvairių kolonėlių, takų, liustrų, kitų būdaičiai reikalingų prekių. Bet taip nusibodo, kad nutariau viską iki smulkmenų išparduoti“, – pasakojo pardavėjas. Jau pirkto ir vaismedžių, vaiskrūmių. Pasirinkti buvo galima įvairių gėlių ir įvairių dydžių bei spalvų chrizantemų krūmų kapavietėms puošti. Pirkėja pasidalino mintimis apie tai, kad jau per sunku labai dažnai, prisitaikant prie oro sąlygų, važinėti trisdešimt kilometrų autobusais, kad sutvarkytum šeimoms kapavietę. Moteris sakė, jog pirkto chrizantemų ir paskutinį kartą, mat šiais metais teko gėles vis keisti joms nudžiūvus. Kitais metais ji jau nutarusi puošti daug kukliau ir tik plastmasinių gėlių puokštėmis, kurių dabar galima pasi-

rinkti tarsi „gyvų“. Kita prienietė atėjo rudeninių dėvėtų „ecco“ firmos batų. „Prekė randa savo pirkėją“, – patikino, jog jeigu nebus jos kojai ši ryta, tai ras kitą.

Toks metų laikas, kad įvairiausių daržovių taip pat galima rinktis ir pagal augintoją, ir poreikius. Kilogramas bulvių kainavo 0,60–0,80 euro, pomidorų, paprikų – iki pusantro euro, svogūnų – 0,80–1,50 euro, česnakų – keturis, penkis eurus. Šimtas gramų džiovintų česnakų kainavo 1,70 euro, česnakų žiedstiebių su medumi – septynis eurus. Vienas čili pipiriukas kainavo dvejetainis centų, kaliiaropė – eura, kilogramas porų – du eurus, burokėlių, morkų – 0,80 euro, stiklinė pupelių – 0,80 euro, kilogramas kopūstų kainavo – eura, moliūgų – pusė euro, už nedidelę cukiniją prašė euro. Didoku krepšiu gražių paprikų nešina Genutė labai paprastai jų pasigamins į žiemos slėptuvę. Reikės dviejų šaukštų acto, tiek pat aliejaus, trijų stiklinių vandens, pusantro šaukšto druskos ir cukraus pagal skonį. Į stiklainius dedame lauro lapų, pipirų žirnelių, papriką perpjauname, išvalom, nuplikinam verdančiu vandeniu ir užverdame marinatą, suberiam į jį paprikas ir dar paverdam apie tris penkis minutes. Ir – į stiklainius“.

Koks gi turgus, jei nebūtų per-

kančių voveruškų ar raudonviršių. Voveraičių litrą pardavė už tris, keturis eurus, o krūvelę, apie kilogramą, baravykų ir raudonikių – už dešimt eurų. Nemajūnuose gyvenanti Juozas, kaip įprasta, sutikau pirkusį vantų. Ilgai gydytis nuo Laimo ligos, sako jau nebegyba, tad nusipirko ir gražių voveraičių. Beje, grybautojos išdavė, kad raudonikių rasti galima tik ten, kur auga šalimai berželis jaunas „drebulę apsikabinęs“. Na, o erkės, sakė, taip pat vėl „šiaučia“, todėl reikia rengtis švesia apranga ir pasisaugoti.

Gyviųjų turgavietėje, kaip įprastai, geriausiai pirkto vištes, kurių viena kainavo šešis, septynis eurus. Už jauniklius triušelius prašė iki dešimties, už vyresnius, veislinius – iki trisdešimties eurų. Buvo galima rinktis ir veislinių vištų, gaidelių, pirkti ančių, kalakutų, pentarkų. Dešimt naminių vištų kiaušinių kainavo du eurus ir pigiau. Pieno, pieno gaminių, mėsos kainos nesikeitė. Beje, sutikau pirkėjų, kurie patikino, kad jeigu prekybos centrai reikalauja ateityje galimybių paso, tikrai daugiau ir visko pirks iš ūkininkų. „Geriau žvirblis rankoje, negu briedis giroje“, – šyptelėjo lašinių, skilanduko, vyntintų rinkučių pirkęs Vytautas, kuris, beje, patarė važiuoti rinkti voveraičių, nebijoti erkių, ir jas troškinti su kopūstais, pagal skonį pridėdant priedų. „Per karantiną super geras patiekalas bus, jeigu dar bulvių daugiau užsi-pirksit. Uogienių išsivirsit. Maniškė žmona išvirė cukinijų ir morkų uogienės, labai skanu. Na, cukraus, kur su „akcija“ tik, daugiau taip pat nusipirkite ir, žinoma, kruopų, aliejaus, ir turguje lašinukų“.

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

Stakliškiečiai vasarą palydėjo tradicinėje Stakliškių šventėje

(Atkelta iš 1 p.)

pristatyta **Birutės Marcinkevičienės** kruopščiai nunertų staltiesių paroda.

Išsiaiškinus miestelio stipruolius ir vikruolius, šventinės nuotaikos lydimi, nedidelio miestelio kaimynai susirinko į šventinį koncertą, kuriame netrūko apdovanojimų, skambėjo dainos bei linkėjimai.

Šventėje dalyvavo ir garbūs svečiai: Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaitiekūnas**, Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, Sporto ir kultūros skyriaus vedėjas **Rimantas Šiugždinis**, Tarybos narys **Mindaugas Rukas** bei Seimo nario **Andriaus Palionio** padėjėja **Valė Petkevičienė**.

Kaip šventės metu sakė meras **A. Vaitiekūnas**, savo darbais kiekvieną seniūniją puošia bendruomenės. Siekiant, kad visiems būtų malonu gyventi savame krašte, čia aktyviai veikia trys bendruomenės – tai Stakliškių bendruomenė (pirmininkė **Rasa Noreikienė**), Užugosčio kaimo jaunimo iniciatyvų klubas (pirmininkė **Rasa Žvirblienė**) bei Želkūnų kaimo bendruomenė (pirmininkė **Sonata Labanauskienė**) – joms įteiktos mero padėkos.

Kaip ir kasmet, taip ir šiemet Prienų rajono savivaldybė skelbė žydinčios savivaldybės konkursą. Kiekvienais metais Stakliškių seniūnija prisijungia prie savivaldybės iniciatyvos ir išrenka gražiausiai pasipuošusius Stakliškių seniūnijos sodybų šeiminius. Šiemet akį traukiančių sodybų šiame krašte išties nemažai.

Šventės metu už kuriama grožį mūsų krašte ir puoselėjama gyvenamąją aplinką padėkota net 8 sodybų savininkams: **Birutei Marcinkevičienei**, gyv. Vyšniūnų k., **Vilmai ir Martynui Breikštams**, gyv. Antaveršio k., **Dalei ir Kestui Stankevičiams**, gyv. Pieštuvėnų k., **Vytauti Iksalai**, gyv. Stakliškių k., **Rasai ir Alydui Geniams**, gyv. Medžionių k., **Jolitai ir Arūnui Tocioniams**, gyv. Stakliškių k., **Vaidai ir Dainiui Brazioniams**, gyv. Pikelionių k., **Vidai Randamanskienei**, gyv. Kristapiškių k.

Šventėje taip pat apdovanojami sportinių varžybų nugalėtojai: ramos lenkimo rungtyje stipriausia buvo **Lina Gervickienė** ir **Simas Besikirska**, o iš gausaus svarmens kėlimo būrio dalyvių savo sportinį pranašumą įrodė **Aivaras Ajauskas**. Stakliškių seniūnė **Nijolė Ivanovienė** padėjo ir tiems, be kurių nebūtų sporto aistraulių apdovanojimų – ištikimiems sporto entuziastams ir varžybų organizatoriams Stakliškių seniūnijoje: **Linui Bagdanavičiui** ir **Artūriui Kaminskiui**. Seimo nario **Andriaus Palionio** vardu padėkota tiems, be kurių tradicinė miestelio šventė tikriausiai neįvyktų: Kultūros ir laisvalaikio centro vadovei **Astai Keblikienei**, Stakliškių seniūnei **Nijolei Ivanovienei**, Kultūros ir laisvalaikio centro vokalinio trio **Vaidui Lengvinui**, muzikos kapelos „Korys“ vadovui **Jonui Aleškevičiui** ir vokalinio ansamblio „Guosta“ vadovei **Angelei Baltrušienei**.

Rimantė Jančiauskaitė

Nuo SPRINDŽIO iki SIEKSNIO, nuo APGAILĖTINO iki ŠAUNAUS ir kas tie KODELČIAI

Rugsėjo 11 dieną Prienų turguje viešės dvi rašytojo Vytauto Petkevičiaus (1930-2008) pasiuntinės žmonės: – nemarioji sakmė apie augimo stebuklą „SIEKSNIS, SPRINDŽIO VAIKAS“ ir žavioji trumpų apsakymų rinktinė „KODELČIUS“, kurion sudėti neįkainojami rašytojo pastebėjimai iš mažiųjų gyvenimo. Susitikimo vieta – Prienų turgavietė, 120-121 prekystalis. Maloniai kviečiame į pasimatymą!

Kai žala sprindžiais, o gėris sieksniais matuojamas...

Vytauto Petkevičiaus „Sieksnis, Sprindžio vaikas“ (120p.) vos pasirodęs (1966) išsyk pelnė didžiulį skaitytojų palankumą. Ilgus metus ligi pat mūsų dienų šią nuostabią, neprilygstamą knygą skaitė, vaidino, mintinai jos tarus, pertarus, pokštus bei priežodžius kartojo mažas ir didelis, senas ir jaunas – viena karta po kitos.

Žavi, lengvai skaitoma, kalbos vingrumu bei minties tikslumu kibirkščiuojanti apysaka buvo savotiškas sprogimas, apstulbinęs ir vertintojus, ir leidėjus. Knygos išleista per šimtą tūkstančių vienetų ir visi bemat išgraibyti, o pati ji pelnė net porą valstybinių apdovanojimų.

Taip neregėtai gražiai ir pritiško tikriausiai dėl to, kad žmonės buvo išsiilgę ko nors nemeluoto, tikro, gabių ir šmaikščiai parašyto.

Ir iš tiesų, vos atsivertęs šita nuostabią apysaką, bemat lieki jos užburtas ir vargiai begali atsiplėšti – su tokiu ūpu ir pagava ji įtraukia į nesi- baigiantį linksmų, pokštais bei išdai- gom mirgančių nuotykių sūkurį.

Joje rašytojas meistriškai nuaudė margą ir labai įtaigią pykę iš smagiausių vaikystės išpuodžių, senelių išminties ir taiklaus, geliančio bei šimtmečiais nugludinto tautinio sąmojaus.

Knyga ne tik pašėlusiai smagi skaityti, bet ir didžiai pamokanti. Skaitytojo akyse jos veikia, stebdamasis nuo sprindžio iki sieksnio, nuo menko prie didelio, nuo apgai-

lėtino iki šaunaus, iš tingaus ir siaurakakčio nenaudėlio išauga į puikų, tikusį ir žodžio vertą vyrą.

Taigi viską drauge sudėjus, „Sieksnį, Sprindžio vaiką“ teisingiausia būtų pavadinti didžiąja augimo ir tobulėjimo knyga, tikra giesme žmogaus siekiui būti geresniam, stipresniam, didesniam. Ir kuo platesnės, dosnės, kuo labiau mylinčios širdies. Knyga išleidome pernai, švėsdami rašytojo gimimo 90 metų sukaktį, tad pasistengėme, jog ji gimtų daili, maloni paimt į rankas. Papildėme ją straipsniu apie rašytoją bei kaip ir iš ko ji radosi. Dar pridėjome paaiškinimus, kad šių dienų skaitytojams būtų lengviau suprasti anų laikų gyvenimą bei žodyną.

Kurkliai, žiogai, kasčiukai ir kodelčiai

Vytauto Petkevičiaus „Kodelčius“ (112p.), kaip ir „Sieksniu- kas“, vos tik gimęs (1974) tapo mėgstamiausia ir labiausiai skaitoma mažiųjų, jų tėvelių bei auklėtojų knyga, tikra leidinių vaikams karalaite.

Kodėl? Greičiausiai todėl, kad kiekvienas jos puslapis, sakinytis, stačiai aldas žodelis – stebėtinai tikras, nuoširdus, neišgalvotas ir sykiu alsuoja nepaprasta meile bei atida mažiesiems.

Iš kur tas tikrumas? Iš kur toji šiluma, persmelkianti kiekvieną, kuris atsiverčia šią stebuklingą knygą? Tai vis karšta, mylinti, atjauti ir švelni rašytojo širdis, iki giliuos senatvės likusi neabejinga saulėtam ir tyram mažojo žmogučio pasauliui. Be to,

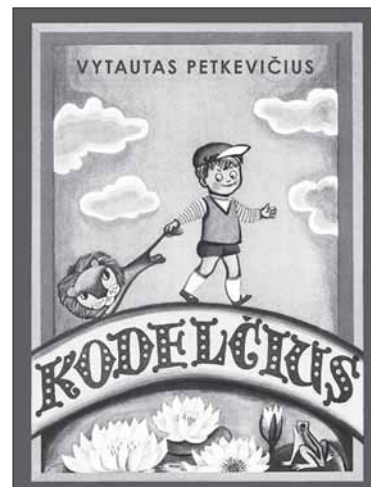
juk gimė iš dienoraščio, kurį Vytautas Petkevičius rašė augindamas savo mažiulius – kruopščiai žymėjosi visus jų nuotykius, išdaigas, mintis bei ištaras.

„Vaikai – tai gegužio žiedai! Jie mūsų ateitis ir stiprybė!“ – mėgo kartoti rašytojas. Ir meiliai vadino bamblius savo mylimiausią tauta.

Toji didžiulė, retai sutinkama pagarba, toji nemeluota atodaira ir meilė augančiam žmogui padarė „Kodelčių“ nepakartojama, ligi šiolei niekieno neprilygta knyga vaikams.

Jai pasirodžius rašytojas jau buvo pelnęs skaitytojų dėmesį. „Gilės nuotykius ydų šalyje“ (1963) ir „Sieksniu, Sprindžio vaiku“ (1966), taigi visi 50 000 jos vienetų tapo bemat išgraibyti. Kadangi antrasis leidimas 1981 metais (ir vėl nei daug, nei mažai – 80 000 vienetų!) pasirodė tik po septyneto metų, „Kodelčius“ keliavo iš rankų į rankas ir ne akimirkai neužsigulėjo lentynose. Apie jį buvo nuolat kalbama, rašoma, juo buvo remiamasi, žavimasi, gėrimasi. Tad linkiu ir šių dienų skaitytojams kuo greičiau pasinerti į tyrą ir saulėtą tos nuostabios knygos pasaulį...

Kodelčius – savita, reta ir, iki pasirodant spaudoje šiai Vytauto Petkevičiaus apysakaitei, mažai kam girdėta sąvoka, visai gali būti, vartota tik rašytojo šeimijoje. To gražaus ir prasmingo prievardžio šeiminiškė ir sumanytoja, pasirodo, buvo Vytauto Petkevičiaus močiutė Grase, Grasilda Baktienė, savo metu garsi žolininkė, gyduolė, dainininkė ir pasakorė, pasak paties rašytojo, žiniuo- nių žiniuonė, visų žolynų galias pui-



čiausiai nutuokusi ir žmonių mintis tartum knygą skaičiusi.

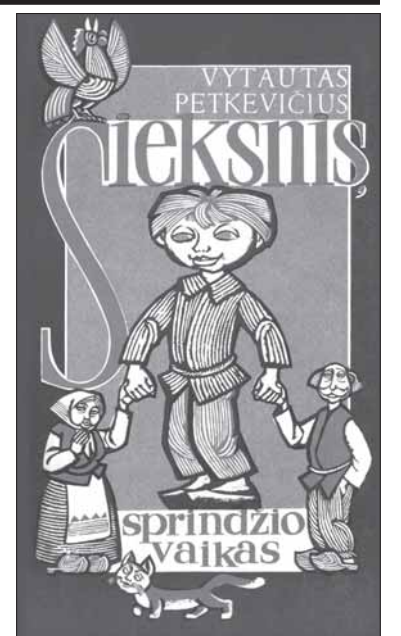
Vaikus ji kirstydamas į kurklus (kurie tik šmirinėja, kas kur padėta), žiogus (strakalus, „nevalnus nustygti“), kasčiukus (kurie klausinėja „kas čia“) ir kodelčius (kuriems vis rūpi „kodel“). Šie pastarieji, jos nuomone, buvo „patys tie“, „pats tas molis“, labiausiai tinkamas ką nors įdomaus nulipyti...

Taip jau nutiko, kad Petkevičių padangėje glaudžiausias ryšys užsimezgė būtent tarp žinivaldos Grases ir mažojo Vytuko. Tai savaimė verčia manyti juodu buvus dvasiškai artimiausius. Beje, tai ji, išminčiuvienė Grase, pirmoji išvydo tą vaiką esant ypatu, nepaprastą, ne per tvorą penėtą ir pirmoji įlipdė jam pravarde Kodelčius.

Kaip tai nutiko, kaip tasai garbin- gas vardas vėliau buvo suteiktas man, kodel jis rašomas ir tariamas būtent taip („kodelčius“, o ne „kodelčius“), valia paskaityti straipsniuke, kurį pridėjau atnaujinto „Kodelčiaus“ gale.

Tai štai. Tai tokios tokelės.

Su meile atnaujintos, dailiai atspausdintos bei išristos, šios nuostabios, nepakartojamos knygos jau



geras pusmetis keliauja po Lietuvą – kadaise rašytojo vaikščiotais ir važinėtais takais. O vasarai baigiantis aplankė mintis: juk tėtukas taip mylėjo Prienus, ypač tikrą, gyvą, senus laikus menantį Prienų turgų! Ir kas šeštadienį jį būtinai aplankydavo. Tad ar nevertėtų šiuodu rašytojo kūrybos perlas nugabenti ir ten – surengti savitas jų sutiktuves tėvelio taip mėgtaime turguje?

Vos spėjau apie tai pagalvoti, už poros dienų pokšt, sutinku Prienų turgaus šeiminišką Rimvidą Skrupskį, kuris ėmė ir pasiūlė šį mano sumanymą nieko nelaukus įgyvendinti! Argi tai ne nuostabu? Argi tai ne dievų ženklas?

Taigi kviečiu visus į pasimatymą su „Sieksniu“ ir „Kodelčiumi“, o iš esmės – su pačiu Vytautu Petkevičium, kur jis bebūtų... **Susitikimo laikas – rugsėjo 11, šeštadienis. Vieta – Prienų turgavietė, 120-121 prekystalis.**

Iki pasimatymo!

Liudmila Petkevičiūtė – su didžiu dėkingumu ir pagarba visiems, geruoju minintiems tėvelių bei jo šaunius darbus.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Nuomone Ar išlaikysime pandemijos „egzaminą“?

Romualda BARTULIENĖ

Jau praėjo pusantrų metų nuo to laiko, kai netikėtai išgirdome apie pavojingą COVID-19 virusą. Kaip jautėmės, elgėmės ir kokie esame dabar, kai viruso grėsmė atrodo traukiasi, bet ir nepaleidžia. Kuo pasyviau mes su juo kovojame, tuo daugiau mutacijų atsiranda ir, gali būti, kad su juo gyvensim ir toliau, kaip ir su gripu – kasmet pasiskiepijam su nauja vakcina ir toliau sveikai gyvename. Atrodo – viskas mūsų rankose. Tačiau...

Didelei daugumai iš mūsų pandemija tapo tikru išbandymu. Abejingų nebuvo. Pandemija išryškino žmonių skirtumus. Vieni neigė pandemijos buvimą apskritai, kiti bijojo, tretį saugojosi ir saugojo kitus bei gyveno savo gyvenimą naujomis sąlygomis vildamiesi, kad tai laikina, ir anksčiau ar vėliau, kaip rodo kažkada pasaulį užklupusių mirtinų pandemijų istorija, bus atrasti skiepai ir mokslas vėl nugalės. Deja, dalis tiki tik savo „tiesomis“ ir, deldami skiepytis, galimai sudarė sąlygas virusui mutuoti. Taigi tik patys, matyt, kalti. Taip, virusas buvo negailestingas ir sparčiai plito tarp mūsų („padėkokiame“ tiems, kurie jį platino neatsakingai ignoruodami kitų saugumą, o gal ir dėl kitų priežasčių...). Žmonės sirgo, o kai kuriems ir nepasisekė pasveikti. Labai labai gaila. Teko ir skausmingai atsiveikinti su pačiais brangiausiais artimaisiais, draugais, bendradarbiais, kaimynais... Vienaip ar kitaip mirtys palietė beveik kiekvieną ir to negalime nuneigti.

Kaip mes laikome šį „egzaminą“? Labai įvairiai. Atliekamos apklausos rodo, kad labai padidėjo visuomenės nerimas, daugelis negali atsikratyti įtampos, ženkliai pakilo streso lygis, vis daugiau žmonių kreipiasi į psichologines konsultacijas, nes patys nepajėgia suvaldyti savo emocijų. Psichoterapija ir savigalba tokiems atvejais labai padeda. Tačiau į pandemijos iššūkius kiekvienas reaguoja skirtingai – yra žmonių, kurie sugeba išlikti ramiais, prisitaiko prie naujų sąlygų, kai kurie „atranda“ daug buvimo namuose privatumų: būti kartu su šeimos nariais ir skirti vienas kitam daugiau dėmesio, išmokyti gaminti maistą namuose, pastebi nuotolinio darbo privatumus, džiaugiasi išvykomis į gamtą, pradėjo daugiau rūpintis savo sveikata, vaikščioti, sportuoti... o kai kuriuos aplankė ir naujos verslo idėjos, kurios sėkmingai suklestėjo pandemijos metu. Mokslininkai apklausė 700 žmonių, kurie karantino metu neturėjo šalia žmogaus ir jautėsi vieniši. Ir išaiškėjo, kad tokios vertybės, kaip šeima, atsakingumas, stabilumas tapo svarbesnės nei prieš karantiną. Pandemijos metu ėmėme atsargiai rinktis romantinius partnerius. Pagaliau kurį laiką nustojomė bėgti ir atsigręžėme į save. Susimąstėme, ko mes norime, kokios mūsų vertybės, kaip



aš šiandien turiu gyventi, kaip išlaikyti veiklą, kaip išlaikyti darnius santykius šeimoje ir už jos ribų.

Nuo kiekvieno iš mūsų priklauso, kaip mums pavyks išėiti iš šios „audringos“ netikėtai užklupusios mus pandemijos, kaip išlaikysime šį „egzaminą“: ar geriau pažindami save ir pasirinkdami pilnavertį gyvenimą, ar su nerimu, baime, pykčiu ir nepasitikėjimu atidedami savo gyvenimą ateičiai? Kas mums gali padėti? Gal sveikas protas? Gal gyvenimo prasmė, apie kurią daugelis žmonių net nesusimąsto.

Filosofas, rašytojas, rabinas **Jonathanas Sacks** apie gyvenimo prasmę sako: „Jeigu nėra prasmės, tai nėra ir žmogaus verto gyvenimo, tik kova už būvį, lydimas vis išdrindesnių pastangų įveikti nuobodulį ir desperaciją“, tačiau kartu ir stebi įdomų paradoksą: „Žmonės užsiėmę stengdamiesi išgyventi ir užsidirbti pragyvenimui. Reikalinga tam tikra laisvė ir erdvė, tam tikra ramybė, skatinanti apmąstymus: kur gyvenimo prasmė. **Ironiška, bet gyvenimas turi būti geras tam, kad žmonės imtų galvoti, jog jis yra gana blogas.** (Ar ne taip dabar atsitiko?) Kad ir kaip matuotume gyvenimo gerumą, mes gyvename geriau nei bet kas kitas nuo neatmenamų laikų. Mes turime didesnę pasirinkimą. Galime keliauti toliau ir lengviau. Mums labiau prienamas išsilavinimas ir informacija. Mes sveikesni. Gyvename ilgiau. Turime laisvalaikio. Esame laisvesni. Mes gyvename daug arčiau rojaus, nei bet kas kada nors anksčiau už mus yra gyvenęs.“

Tad ką daryti ir kaip gyventi? Kviečiu drauge laikyti pandemijos „egzaminą“, kartu kurkime savo saugius, darnius NAMUS Lietuvoje ir tegul visa tai mus suburia.

Svaigsta galva? – darykite pratimus

„Vyresniame amžiuje neretai patiriate galvos svaigimą. Kad ši problema kuo mažiau vargintų, daugiau judėkite ir nuolat treniruokite savo vestibulinį aparatą. Derėtų išmokyti ir pusiausvyros pratimų,“ – pataria neurologas dr. Jokūbas FIŠAS.

Rombergo pratimas

Atsistokite nugarą į sieną, priešais save pasistatykite kėdę (jei prarasite pusiausvyrą, galėsite pasilaikyti). Suglauskite kojas, rankas nuleiskite prie šonų. Šioje padėtyje išbūkite 30 sekundžių. Pratimą atlikite 2 kartus per dieną. Vėliau pratimą atlikite užsimerkę.

Svyravimas pirmyn – atgal

Atsistokite nugarą į sieną, priešais save pasistatykite kėdę (jei prarasite pusiausvyrą, galėsite pasilaikyti). Kojos – pečių plotyje, rankos – prie šonų.

Švelniai pasivirkite pirmyn, kūno svorį pernešdami ant pirštų, tada pasivirkite atgal, kūno svorį pernešdami ant kulnų (pirštų ir kulnų neatkelkite nuo grindų, nesilenkite per klubų sąnarius). Po truputį didinkite svyravimo amplitudę (svirkite tiek, kad nežengtumėte žingsnio). Kartoti

reikėtų 20 kartų 2 kartus per dieną. Vėliau kartoti iki 30 kartų. Pratimą atlikite užsimerkę.

Svyravimas dešinėn – kairėn

Lėtai pasivirkite kairėn, pernešdami kūno svorį ant kairės kojos, tada dešinėn, kūno svorį pernešdami ant dešinės kojos (svyruokite visu kūnu, pirštų ir kulnų neatkelkite nuo grindų, nesilenkite per klubų sąnarius). Po truputį didinkite svyravimo amplitudę. Kartokite 20 kartų 2 kartus per dieną. Vėliau – iki 30 kartų.

Žingsniavimas vietoje

Pradinė padėtis (PP) Atsistokite nugarą į sieną, priešais save pasistatykite kėdę (jei prarasite pusiausvyrą, galėsite pasilaikyti). Kojos – šiek tiek žergtai, rankos – prie šonų. Lėtai pakelkite ir nuleiskite sulenktą dešinę koją, po to – kairę (lėtai žingsniuokite vietoje aukštai keldami kelius). Pratimą kartoti 20 kartų.

Pasisukimai

PP – ta pati. Pasisukite pusę rato (180 laipsnių) 10 sekundžių pailsėkite (jei svaigsta galva, palaukite, kol svaigimas praeis). Viena kartą sukites dešinėn, kitą – kairėn (į kurią pusę sukantis galva svaigsta labiau, į tą pusę kartoti daugiau kartų). Kartoti 5 kartus, atliekant du kartus dienoje. Mėginkite apsukti visą ratą (360 laipsnių).

Ėjimas pusiausvyrai gerinti

Eidami pasukite galvą kairėn ar dešinėn (kas antrą žingsnį). Pamėginkite nueiti 15 metrų. Žengdami žingsnį palenkite galvą žemyn. Žengdami kitą žingsnį, palenkite galvą istrižai. Pratimą atlikti 2 kartus per dieną. Pamažu didinkite atstumą iki 30 metrų. Šis pratimas sunkus – prašykite artimųjų, kad eitų šalia jūsų.

Veronika Pečkienė
Konsultavo neurologas
dr. Jokūbas Fišas

Būkime įkvepiančiu pavyzdžiu savo vaikams

Kiekvienas norime, kad mūsų vaikai užaugtų laimingi ir sėkmės lydimi. Pasirodo, svarbu ugdyti ne tik jo gabumus, bet ir emocinį intelektą. Kas yra svarbiau – emocinis ar kognityvinis žmogaus intelektas? Iki šiol nėra viena-reikšmio atsakymo, tačiau pastarųjų metų tyrimai leidžia manyti, kad emocinis intelektas yra kur kas svarbesnis. Tai parodė Kalifornijos universiteto atliktas mokslininkų tyrimas. Net 80 proc. sėkmės mūsų gyvenime lemia geri emociniai įgūdžiai.

Kas yra emocinis intelektas (toliau EI)? Emocinius žmogaus gebėjimus tyrinėjęs specialistas J. Freedmanas teigia, kad EI – tai atpažinimo, supratimo ir pasirinkimo, kaip mąstome, jaučiamės ir elgamės, būdas. Tai įgūdžiai, kurie padeda vaikui kurti santykius, siekti užsibrėžtų tikslų, spręsti kasdienines problemas bei gerai sutarti su draugais, bendraklasiais ir šeimos nariais, sako prof. M.J. Eliaso. EI pagrindu laikomas vaiko gebėjimas atpažinti ir įvardyti savo emocijas, kaip „aš bijau“, „man liūdna“, „esu piktas“ ir pan., suprasti tų emocijų priežastis, tai yra **suvokti, iš kur jos kyla ir kas jas sukelia**, pvz., „man liūdna, nes šiandien nevažiuosiu į pramogų parką“. Kai vaikas jau ima atpažinti, suprasti ir įvardyti, svarbu tampa gebėjimas **valdyti ir tinkamai reikšti savo emocijas**. Šis įgūdis pasireiškia, kai emocijos nėra slopinamos ir neišreiškiamos per daug impulsyviai (pvz., užuot šaukęs ir tranķes durimis ar sudaužęs pirmą po ranka pasimaišiusį daiktą, vaikas pyktį išlieja popieriaus lape, suplėšo ir išmeta jį į šiukšlių dėžę). Pagaliau labai svarbi EI dalimi yra **būti empatiškam**, tai yra žvelgti ir suprasti, ką jaučia kitas žmogus, ir tinkamai jį tai sureaguoti, pvz., „mano sesutė nusiminė dėl pamesto žaislo, apkabinsiu ją“.



EI įgūdžius ugdyti niekada nevelu. Tačiau, kuo anksčiau pradėdame, tuo geresni rezultatai. Specialistai pataria EI lavinti nuo pat mažens.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad aukštesnis EI prisideda prie didesnės dėmesio koncentracijos, lemia didesnį vaikų kūrybiškumą, produktyvumą, motyvaciją mokytis ir siekti užsibrėžtų tikslų. Geresnius emocinius įgūdžius turintys vaikai geba lengviau užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius, konstruktyviai spręsti konfliktus, o prireikus nuširdžiai išklausti ir atjausti bėdos ištiktą draugą, jie žymiai rečiau ištraukia į patyčias, muštynes ir kitas destruktivias veiklas.

Tokie vaikai yra laimingesni, linksmesni, linkę labiau pasitikėti savimi ir savo jėgomis.

Gerai emociniai įgūdžiai palankiai veikia ne tik vaiko psichinę, bet ir fizinę savijautą. Visos emocijos tiesiogiai veikia mūsų organizmą. Todėl negebėjimas jų atpažinti, suprasti ir tinkamai jas kontroliuoti ilgai gali lemti ir sveikatos problemas, pvz., užslopintas vaiko pyktis gali tapti ir astmos priežastimi.

EI lavinimas svarbus ne tik vaiko dabarčiai, bet ir ateičiai – vaikai tampa labiau sėkmės ir laimės lydimais suaugusiais, jie sukuria tvirtesnius ir darnesnius santykius, užima aukštesnes pareigas, lengviau įveikia už-

kluptus sunkumus.

Tad kaip lavinti emocinį intelektą? Tėvų rodomas pavyzdys čia atlieka ypač svarbų vaidmenį. Tėvų kalbėjimas apie savo emocijas ir konstruktyvių jų raiškia gali padėti vaikams geriau suvokti ir valdyti jų vidinį pasaulį. Tačiau be rodomo pavyzdžio taip pat galime padėti vaikui atpažinti ir suvokti jo emocijas, mokyti valdyti ir tinkamai reikšti emocijas, mokyti spręsti problemas, ugdyti empatijos jausmą. Gerbkime vaiko jausmus ir nenuvertinkime jų. Leiskime jiems išgyventi visus jausmus. Leiskime vaikui išlieti savo emocijas ir empatiškai sureaguoti. Pavyzdžiui, jeigu vaikas priverko, kai draugas iš jo atėmė žaislą, neslopinkime jo jausmų sakdami: „Ko dabar verki?“, o gal geriau atjauškime ir tarkime: „Atrodai nuliūdęs. Išivaizduoju, kaip jautiesi.“

Tačiau nepamirškime, kad vaikai pirmiausia mokosi iš suaugusių. Matydami, kaip suaugę pykstasi, rėkia, mēto daiktus ar tranķo duris, vaikas to išmoks ir pradēs kopijuoti. Todėl, užpuolus stiprioms emocijoms, išreikškime jas kuo įmanoma konstruktyviau ir būkime puikiai ir įkvepiančiu pavyzdžiu savo vaikams. Būsime laimingesni ir sveikesni.

Šaltinis: Vaiko emocinis intelektas – sėkmingo gyvenimo įrankis. Psichologė L. Kliukaitė.

Ar žinojote...

Teigiamas ateities kūrimas – sveikatos garantas. Ar kada susimąstėte, kad jūsų ateities vizija gali nulemti dabartinę jūsų būseną ar net tapti bilietu į depresiją? Grupės mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad pesimistinis ateities įsivaizdavimas nebūtinai yra depresijos pasekmė, tai gali būti ir priežastis ja susirgti. Sergantiems depresija taip pat būdinga ateitį įsivaizduoti klaidingai ir negatyviai ir taip patenkame į užburto rato. Todėl gali būti, kad kognityvinė elgesio terapija nukreipta į klaidingą ateities įsivaizdavimą gali jums padėti. Tad, jei pastebėsite niūrias nuotaikas savo kasdienybėje, pagalvokite, ar tik nepiešiate savo ateities pernelyg tamisiomis spalvomis.

Neįtikėtinas kavos poveikis. Daugybė žmonių neįsivaizduoja savo dienos be puodelio kavos. Pasirodo, šis puikus aromatinis gėrimas ne tik pakelia tonusą, bet svarbus ir mūsų pažintinių procesų raidai.



Italijoje, kur sakoma skaniausiai pasulyje ruošiami kava, 3,5 metų buvo atliekamas tyrimas, jame dalyvavo 1445 senjorai (65–84 m.). Buvo stebima, kiek senjorai išgeria kavos ir kaip keičiasi jų pažintiniai procesai. Negeriančių kavos senjorų pažintiniai rodikliai suprastėjo, tačiau vienas puodelis per dieną pagerino šiuos rezultatus. Buvo keliami hipotezė, kad negeriančių kavos senjorų tam tikri vykstantys jų organizme procesai skurdina nervinių ląstelių komunikaciją. Žinoma, gal reikia ir išsamesnių tyrimų apie kavos poveikį pažintiniam procesui, tačiau šiandien galime pasidžiaugti ir ilgai nelaukus pakviesti savo močiutę ar senelį puodeliui kavos.

Neapgauđinėkite savę. Pasirodo, realistiškos mintys geriau nei priverstinis pozityvumas. Šiandien madingas pozityvus mąstymas. Bet ar iš tiesų įmanoma visada jaustis gerai ir pozityviai? Naujais tyrimais rodo, kad laimingesni jaučiasi realistiškai vertinantys situaciją žmonės, o ne tie, kurie nuolat stengiasi perdėti akcentuoti šviesiąją reikalo pusę. Priverstinai save pozityviai mąstyti verčiantys asmenys dažniau susiduria su nepateisintais lūkesčiais ir kenčia nuo žemos savivertės. Realistams daug lengviau priimti situaciją objektyviai ir daryti teisingus, pagrįstus sprendimus. Tai gi sėkmė mėgsta protingą ir objektyvų pasaulio suvokimą.

Tobulas apsikabinimas. Daugybė tyrimų patvirtina apsikabinimų naudą. Tačiau, ar svarbu, kaip apsikabinti? Taip. Labiausiai mus ramina apkabinimai, kurių metu suspaudžiame vienas kitą vidutiniu stiprumu. Jei apkabiname labai švelniai, jo raminamasis poveikis vos junta. Stipriai suspausti žmogaus taip pat nereikėtų.



Vaikščiavimo prie vandens telkinių galia. Ar žinojote, kad net ir trumpi, bet nuolatiniai pasivaikščiojimai prie jūros, ežero ar upės labai teigiamai veikia žmogaus psichologinę būklę, ramina ir gerina širdies ir kraujagyslių veiklą. Todėl labai rekomenduojama žmonėms, kuriuos vargina aukštas kraujospūdis, nerimo sutrikimai ar depresija. Ypač naudinga vyresnio amžiaus žmonių fizinei ir psichinei sveikatai.



Baimė įsiklausyti į save. Ar žinojote, kad... žmonės,

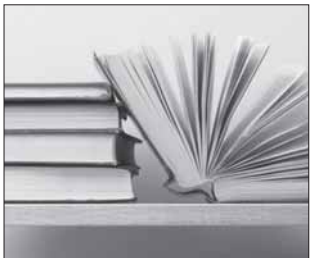
o ypač vyrai, mėliau rinkęsi elektros šoką nei 15 min. buvimą su savo mintimis. Esame taip įpratę prie nuolatinių dirgiklių, pvz., dažno „Facebook“ tikrinimo, kad kai kurie žmonės labiau bijo įsiklausyti į save, nei patirti šoko sukeltą skausmą.

Švaramė kūne šviri siela. Egzistuoja daug metaforų, siejančių sąžiningumą su švara ar šviesa, kaip „švari sąžinė“, „škaidri mintis“, „purvinas vagis“. Kas slypi už šių vaizdingų žodžių?

Kaip rodo tyrimai, švaros kvapas iš tikrųjų gali paskatinti elgtis pagal „švarią“ sąžinę. Mokslininkai atliko tyrimą su 28 savanoriais, kurie buvo nuvesti į citrinos kvapu iškvėpintą ir neiškvėpintą kambarius, kuriuose turėjo atlikti tam tikrus sąžiningumo ir dosnumo reikalaujančius uždavimus. Iškvėpintame kambarielyje buvo dvigubai sąžiningesni ir dosnesni. Mokslininkai šį reiškinį vadina ledi Makbet efektu – moralinės švaros poreikis pasireiškia fizinės švaros poreikiu. Norite, kad partneris būtų sąžiningesnis? Iškvėpinkite citrina.

Ritualai paskanina maistą. Kada paskutinį kartą mėgavotės maistu tyloje, be trikdžių, be pokalbių, visą dėmesį sutelkdami į lėkštę? O ar kada atlikote ritualus, pvz., įsipylėte kavos ir pašildytą puodelį, šaukšteliu pamaišėte 6 kartus cukrų ar ant išsusidariusios putos išpiešėte gėlytę? Atrodo, visa tai gali atrodyti beprasmė. Tačiau tyrimai rodo, kad skrandžiui taip neatrodo ir todėl maistą įvertiname kaip skanesnį, jei prieš valgymą atliekame panašius ritualus.

Knygos ilgina gyvenimą. Kaip rodo naujausias tyrimas, knygų skaitymas gali pridėti net dvejus papildomus gyvenimo metus. Mokslininkai analizavo 12 metų trukusio tyrimo duomenis. Jame dalyvavo 3,6 tūkst. 50 metų ir vyresnių asmenų. Buvo nustatyta, kad kuo daugiau žmogus skaitydavo knygų, tuo ilgiau gyvendavo. Knygų mėgėjai vidutiniškai išgyvendavo dvejais metais ilgiau nei neskaitantys asmenys. Pastebėta, kad daugiausia knygas skaitė moterys, išsilavinę ir pasiturintys asmenys. Nors žurnalus ir laikraščius skaitė tiriamieji taip pat gyvendavo ilgiau nei išvis neskaitantys žmonės, knygų poveikis buvo stipresnis. Mokslininkai spėja, kad skaitymas teigiamai veikia mūsų smegenis.



Socialiniai tinklai kelia stresą. Kuo daugiau įnikame į socialinius tinklus, tuo daugiau streso jaučiame. Vokiečių mokslininkai atliko internetinę apklausą su daugiau kaip 300 „Facebook“ vartotojų. Tarp jų buvo nemažai studentų, nes ši žmonių grupė ypač daug patiria streso. Buvo nustatomas dalyvio streso lygis. Rezultatai sukėlė nerimą – nustatytas akivaizdus ryšys tarp streso lygio ir dažnesnio naudojimosi socialiniais tinklais. O tų, kurie daugiau laiko leidavo su artimaisiais, streso lygis buvo kur kas mažesnis. Tad, jei jaučiatės įsitempę, užuot atsivertę „Facebook“, verčiau paatostogaukite nuo telefoninių programėlių ir praleiskite daugiau laiko su šeima ar draugais.

Dviveidis „Facebook“. Kuo daugiau socialiniame tinkle „Facebook“ spaudome mygtuką „patinka“, tuo nelaimingesni tampame. Mokslininkas E. Krossas dvi savaites stebėjo eksperimento dalyvius, kurie dar turėjo užpildyti klausimynus apie pasitenkinimą gyvenimu ir kiekvieną dieną kas dvi valandas atsakyti į klausimus, kiek laiko jie praleido „Facebook“ tinkle ir kaip tuo metu jautėsi. Išanalizavus duomenis buvo pastebėta aiški tendencija – kuo daugiau laiko žmonės praleisdavo šiame tinkle, tuo blogiau jausdavosi. Taip yra todėl, kad socialiniuose tinkluose mes esame linkę lyginti save su kitais – matome, kad kitiems geriau sekasi, kaip kiti susilaukia daugiau komentarų ir pan. Be to, internetas atima laiką, kurį galėtume skirti džiaugsmingesnei veiklai: bendravimui su draugais, sportui ir t. t.

Gydytojas rašo receptą ir sako:
– Piliules gerkite septynis kartus per dieną po valgio.
Pacientas dūsauja:
– Dieve mano, iš kur aš gausiu tiek maisto?

– Brangioji, kodėl raikai duoną įvairaus dydžio riekelėmis?
– Tu pats vakar kalbėjai apie maisto įvairovę!

Kenksmingiausias maistas – arbata. Visada prie jos atsiras meduolių, bandelių, pyragaičių, torto, sausainių.

Kartą Sokrato paklausė, kokia žmogaus kūno dalis nejautriausia?
– Nosis, – atsakė Sokratas. – Mano senelė visą gyvenimą vedžiojo senelį už nosies, o jis to visiškai nejuto.

Per protesto akciją gydytojai išėjo į gatves. Bet valdžia nesuvokia, ko jie nori, todėl kad niekas negali perskaityti, kas būtent parašyta jų transparantuose...

– O dabar, ligoni, sulenkite kelią...
– Į kokią pusę, daktare?

Gydytojau, mano vyras labai serga. Ką daryti?
– Visų pirma, reikia nustatyti diagnozę. Nusirenkite ir parodykite, kur jam skauda.

– Jūs turite šiuos vaistus vartoti iki gyvenimo galo.
– Bet, gydytojau, čia parašyta: „vartoti tris mėnesius“!
– O aš taip ir pasakiau...

Psichiatrijos skyriuje vienas ligonis stovi prie akvariumo ir kimba prie žuvelės:
– Duok man mašiną, butą, daug pinigų ir gražią žmoną. Tau ką, gaila?

Pro šalį eina gydytojas:
– Ligoni, palikite žuvį ramybėje. Juk ji nemoka kalbėti.
– Štai ir aš jam jau antrą kartą tai tvirtinu, – sako žuvelė. – Puškino prisiskaitė...

Naudingi patarimai

Aitrioji paprika

Aitrioji paprika pasižymi itin aštriu skoniu, kuris patinka ne visiems, tačiau ją vertėtų įtraukti į kasdienį savo racioną. Aitriosios paprikos yra įtrauktos į Pasaulio sveikatos organizacijos gyvybiškai svarbių produktų dešimtuką, nes šie augalai turi daug vitaminų bei veiklių medžiagų, apsaugančių nuo vėžio, diabeto, skrandžio opų bei kitų ligų.

Paprikos auginamos jau 6 tūkst. metų. Jų tėvynė – Centrinė ir Pietų Amerika, o Europoje paprikos siejamos su Vengrija, kur jų užauginama daugiausia.

Kuo aitriosios paprikos naudingos? Aitriosioms paprikoms aštrų skonį suteikia aktyvūs alkaloidų junginiai, kuriuose daug augalinės kilmės cheminių medžiagų. Ypač vertingas jose kapsaicinas – tai antibakterinė, malšinanti skausmą, mažinanti blogą cholesterolį ir nuo vėžio bei diabeto sauganti medžiaga. Kapsaicinas taip pat greitina medžiagų apykaitą ir skatina virškinimą, todėl itin tinka turintiems antsvorio! Aitriosiose paprikose gausu vitamino C – 100 g paprikos yra apie 143 mg vitamino C, kas



atitinka 240 proc. dienos normos. Nemažai vitaminų A ir B.

Aitriausias paprikas galima auginti visus metus ant palangės, terasoje, balkone. Tai gi nereikia net daržo. Be to, jos labai dekoratyvios.

Aitriosiomis paprikomis gardinkite troškinius, sriubas ir kitus patiekalus. Šis prieskonis suteiks pikantiško skonio ir ryškumo. Į sveikatą!

Paeksperimentuokime ir išbandykime naujus patiekalus

Aštrūs obuolių traškučiai

Reikės: 2 didesnių obuolių, 2 š. rudojo cukraus, 1/2 a. š. malto cinamono, 1/2 a. š. maltos Kajeno paprikos, žiupsnelio jūros druskos.

Įkaitinkite orkaitę iki 90–100 laipsnių C temperatūros. Plonomis skiltelėmis supjaustykite obuolius ir išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje skardoje. Apibarstykite obuolius cukrumi, cinamonu, druska ir Kajeno paprika. Kepkite apie 4 valandas, kol obuoliai taps traškūs (kuo ploniau supjaustysite, tuo trumpiau jie keps). Atvėsinkite ir patiekite.

Pomidorų ir aitriųjų paprikų salotos

Reikės: 250 g stiklinės džiovintų saulėje pomidorų, 2 vnt. nedidelių raudonųjų paprikų, 3 v. š. alyvuogių aliejaus, 1 v. š. citrinos sulčių, 2 v. š. apelsinų sulčių, 3 g rudojo cukraus, 1 žiupsnelio pipirų pagal skonį, 1 žiupsnelio druskos pagal skonį, 2 skiltelių česnako, kelių šakelių šviežių čiobrelių.

Saulėje džiovintus pomidorus užpilkite karštu vandeniu, trumpai pamirkykite, susmulkinkite ir sumeskite į gilesnį dubenį. Aitriųjų paprikų ankštis nuplaukite, perpjaukite per pusę, kruopščiai iškrapštykite sėklytes, jei nemėgstate labai aštriai, paprikų ankštis perplaukite šaltu vandeniu, susmulkinkite ir sumeskite į indą su pomidorais. Česnakus nulupkite, smulkiai sukapokite, įmaišykite į paprikų ir pomidorų salotas. Aliejų sumaišykite su apelsinų ir citrinų sultimis, pagal skonį pasūdykite, pagardinkite pipirais ir labai gausiai užberkite kapotų čiobrelių. Salotas gerai išmaišykite ir per naktį marinuokite. Pagaminsite per 20 min. (neskaičiuojant marinavimo laiko).

Skaitmeninis detoksas

Nesaikingas naudojimas išmaniosiomis technologijomis neiigiamai veikia mūsų psichiką. Tad jei jaučiame nerimą ar stresą, kai:

- negalime rasti savo išmaniojo telefono;
- jaučiame poreikį tikrinti savo telefoną kas kelias minutes;
- jaučiamės nusiminę, sutrikę ar pikti, pasinaudoję socialiniais tinklais;
- sunku susikaupti ilgesniam nepertraukiamam darbui nepatikrinus telefono ar socialinio tinklo;
- esame susirūpinę patiktukų (laikų) bei komentarų skaičiumi savo socialinio tinklo paskyroje, – naudinga reguliariai daryti pertraukas. Tai yra dažniau atsijunkite nuo socialinių tinklų. Eidami pasivaikščioti palikite telefoną namuose, nesinaudokite išmaniaisiais įrenginiais valgydami ar bendraudami, eidami miegoti ar vos pabudę. Tyrimas rodo, kad, sumažinę laiką bent 30 min. per dieną, pajusite reikšmingą savijautos pagerėjimą.



Internetiniai sukčiai
Rugsėjo 1 d. Prienuose, interneto svetainėje įdėjus skelbimą apie pardudamą dviratį „Scott Voltage FR 720“ pardavėjas prekę perdavė, tačiau paaiškėjo, kad pinigai nebuvo pervesti. Nuostolis – 1100 eurų. Įvykis tiriamas.

Vairavo neblaivus
Rugsėjo 3 d., apie 17:20 val. Prienu m. 1989 m. gim. prieniškis, būdamas neblaivus (nustatyta 1,83 prom.), vairavo automobilį.

Smurtas
Rugsėjo 4 d., apie 18:30 val. Prienu r. sav. konflikto metu broliai, gim. 1998 m. ir 1994 m., smurtavo prieš kitą brolių, gim. 1997 m. Įtariamieji buvo sulaukyti pagal LR BPK 140 str. ir uždaryti į Alytaus ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Ir neblaivus, ir neturėjo teisės vairuoti
Rugsėjo 5 d. apie 5 val. 5 min.

Prienu r., Pakuonio sen., Dvylikių k., kelio Rokeliai-Vainatrakis-Pakuonis 10 km, neblaivus (1.62 prom. alkoholio) ir neturėdamas teisės vairuoti vyras (g. 1997 m.), vairuodamas automobilį „VW Passat“, kuris yra nedraustas nustatyta tvarka, nepasirinko saugaus važiavimo greičio, nesuvaldė automobilio ir, nuvažiavęs nuo kelio, apvirto.

Siūlė kyši
Rugsėjo 5 d. apie 18 val. 10 min.

Prienu r., Stakliškių k., vyras (g. 1962 m.), siekdamas išvengti administracinės atsakomybės už KET pažeidimą (vairavo pasipirtuką neblaivus (1.07 prom. alkoholio)), Alytaus apskr. VPK pareigūnams davė 85 eurų kyši. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 227 str. 4 d.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirmines informacijas

Pasijuokime..

– Daktare, man depresija.
– Geriausias vaistas nuo depresijos – visa galva pasinerti į darbą.
– Bet aš maišau betoną!

Kokį malonumą jaučiu, kai tik grįžtu pabėgiojęs? Jausti savo stiprų kūną, įkrautą energiją – nepakartojamas malonumas. Aš visada tai sakau sau, kai žiūriu sporto laidas per televiziją.

Ateina vyras pas gydytoją. Šis apžiūri ir sako:
– Na-a-a, mielas, teks dešini plautį šalinti!

Vyras išsigandęs:
– Ką jūs, daktare, mano plaučiai visą gyvenimą buvo sveiki?!
Gydytojas atsako:
– Taip, su plaučiais tai viskas tvarkoje, bet štai kepenys nebetelpa!

RITOS PAULIUKAITIENĖS KNYGOS
„DAINAVOS APYGARDOS VADAS VINCAS DAUNORAS-KELMAS, UNGURYS IR JO ARTIMIEJI“ PRISTATYMAS

2021 M. RUGSĖJO 10 D. (PENKTADIENI) 14.00 VAL.
BIRŠTONO MUZIEJUJE (VYTAUTO G. 9, BIRŠTONAS)

PO RENGINIO BUS LANKOMOS LIETUVOS LAISVĖS KOVŲ PAGERBIMO VIETOS BIRŠTONO KRAŠTE.

IVAIRŪS

Dovanoju naudotą geros būklės šiferį išsivežti. Tel. 8 614 78 148.

SIŪLO DARBA

Įmonėje reikalingi darbuotojai:

Pagalbinis darbininkas. Atlyginimas į rankas nuo 800 eurų ir daugiau

Elektrikas. Atlyginimas į rankas nuo 1000 eurų ir daugiau

Sargas-kūrikas. Atlyginimas į rankas nuo 700 eurų ir daugiau

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

Ilgakiemyje, žuvies perdirbimo įmonėje, reikalingi darbuotojai.

Darbas nuo 07:30 iki 17:30 slenkančiu grafiku. Atlyginimas 650-1400 bruto.

Teirautis telefonu 8 615 68 786.

Statybos įmonei reikalingas pagalbinis darbuotojas, gebantis išmokyti ir įsisavinti lauko vamzdinių montavimo darbus.

Darbu sritis – vandentiekis, nuotekos, drenažas. Apmokoma darbų eigoje. Darbas Kaune, visos soc. garantijos.

Tel. 8 698 35 923.

Medžio apdirbimo įmonė, gaminanti medinius vasarnamius ir baldus, ieško:

konstruktoriaus-projektuotojo ruošti brėžinius medinių namelių gamybai; baldžiaus-stalčiaus kietųjų baldų gamybai ir stalčiaus-stalčininko medinių namelių gamybai.

Gamykla – Ilgakiemio k., Kauno r. Atlyginimas pagal susitarimą.

Susisiekti tel. +370 698 35 856 arba dėl baldžiaus pareigų +370 687 81516. Gyvenimo aprašymą (CV) siųsti: info@madisonomedis.lt

Savitarnos kavinei Kaune reikalingi darbuotojai:

- 1) Kebabų kepėja-pardavėja (-jas);
- 2) Barmenė-maisto atleidėja (-jas);
- 3) Pagalbinė darbuotoja (-jas).

Darbas slenkančiu grafiku, pilnai darbo dienai. Atlyginimas – nuo 900 eurų, neatskaičius mokesčių. Darbo dienomis, esant reikalui, yra kambariai nakvynei. Tel. pasiteiravimui 8 686 07 280.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kala-dėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Nekilnojamas turtas

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

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda 3-jų laktacijų karvę Birštono sav. Tel. 8 611 58 446.

Vištaitės. Parduoda 4–6 mėn. įvairių spalvų vištaitės. Pristato. Tel. 8 685 78 204.

Parduodamos dvi ekologiškos kiaulės (apie 200 kg). 1 kg kaina – 2,5 euro gyvo svorio. Kreiptis tel. (8 37) 567 240, Kauno r., Užliedžiai.

Įvairios prekės

Parduodu garstyčių ir aliejinio ridiko sėklas, tinkančias posėlio ir tarpinių pasėlių sėjai. Tel. 8 610 45 317.

Visų rūšių žaliuzės, roletai, ro-manetės, tinkliai nuo vabzdžių, tentai. UAB „Soliteka“, tel. 8 612 88 885. el. paštas info@soliteka.lt

Parduoda apvalų ir šešiakampi metalą tekimui, naudotas traktorius padangas (18,4x38), metalinius darbatalius. Tel. 8 662 43 859.

PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES !

RUGSĖJO 9 d. (ketvirtadienį) prekiausime 4,5–6,5 mėn. rudomis olandiškoms, juodomis, raibomis, baltomis (Leghornų veislės) dedeklėmis vištaitėmis (Kaina nuo 6,50 Eur). Tel. 8 612 17 831. Prekiausime pašarais:

Kašonyse – 16 val., Jiezne – 16.10 val., Stakliškėse – 16.30 val., Vyšniūnuose – 16.45 val., Vėžinyse – 17 val., Nemajūnuose – 17.15 val., Birštono vienkiemyje – 17.30 val., Prienų turguje – 17.45 val., Naujojoje Ūtoje – 18 val. Tel. 8 612 17 831.

PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES !

RUGSĖJO 10 d. (penktadienį) prekiausime 4,5–6,5 mėn. rudomis olandiškoms, juodomis, raibomis, baltomis (Leghornų veislės) dedeklėmis vištaitėmis, pašarais vištoms. Tel. užsakymams 8 612 17 831:

Veiveriuose – 12.50 val., Skriaudžiuose – 13.10 val., Leskavoje – 13.25 val., Šilavote – 13.40 val., Klebiškyje – 13.55 val., Išlaže – 14.15 val., Pakuonyje – 14.30 val., Ašmintoje – 15.10 val., Strielčiuose – 15.30 val., Prienuose – 15.45 val., Balbieriškyje – 16.10 val., Kunigiškiuose – 16.25 val., Vartuose – 16.35 val., Žemaitkiemyje – 16.45 val., Jiestrakyje – 17 val., Naujojoje Ūtoje – 17.20 val. Tel. 8 612 17 831.

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.

Perka traktorių MTZ, grūdų sėjamąją SZ 3,6, mėšlo kratytuvą, traktoriaus priekabą, pievines lėkštes. Tel. 8 630 93 471.

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, mūrį, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. Tel. 8 620 85350.

Veža grūdus, trąšas ir kitus biurus krovinius. Tel. 8 698 28 063.

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

Pirksiu MTZ 80 arba MTZ 82 traktorių. Tel. 8 673 75 003.

Nekilnojamas turtas

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

Perku arba nuomoju garažą arba palapas Prienuose. Tel. 8 645 50 695.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

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 rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

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

Delfi TV programa

2021.09.09-2021.09.12

KETVIRTADIENIS

06:00 Yugo broliai: blogiausiu pasaulyje automobiliu per Balkanus
06:30 Išlikę
07:00 nežVAIRUOK
07:30 Lietuvos atostogos. Vedėjas Orijus Gasanovas
08:00 Ugnikalnių takais
08:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
09:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
10:00 Yugo broliai: blogiausiu pasaulyje automobiliu per Balkanus
10:30 Keturių sienos
11:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
13:00 Ugnikalnių takais
13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
14:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
15:00 Delfi diena. Žinios
15:30 Delfi diena. Dienos tema
16:00 Delfi diena. Žinios
16:35 Delfi diena. Dienos interviu
17:00 Delfi diena. Žinios
17:30 Delfi diena. Dienos tema
18:00 Delfi diena. Žinios
18:30 Delfi diena. Dienos interviu
19:00 Vikinglotto Cup varžybos: FINALAS
21:00 Ugnikalnių takais
21:30 Spausk gazą
22:00 Automobilis už 0 eur
23:00 Yugo broliai: blogiausiu pasaulyje automobiliu per Balkanus
23:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
00:30 Delfi diena
04:30 Alfai vienas namuose
05:30 Retro automobilių dirbtuvės

PENKTADIENIS

06:00 Yugo broliai: blogiausiu pasaulyje automobiliu per Balkanus
06:30 Pokalbiai prie jūros
07:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
08:00 Ugnikalnių takais
08:30 Sveiki! Su gydytoju V. Morozovu
09:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
10:00 Yugo broliai: blogiausiu pasaulyje automobiliu per Balkanus
10:30 Geltonas karutis
11:00 Alfai vienas namuose
12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė

13:00 Ugnikalnių takais
13:30 Spausk gazą
14:00 nežVAIRUOK
14:30 Lietuvos atostogos
15:00 Delfi diena. Žinios
15:35 Delfi diena. Dienos tema
16:00 Delfi diena. Žinios
16:30 Delfi diena. Dienos interviu
17:00 Delfi diena. Žinios
17:30 Delfi diena. Dienos tema
18:00 Delfi diena. Žinios
18:30 Delfi diena. Dienos interviu
19:00 Delfi diena. Žinios
19:15 Krepšinio zona
20:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
20:30 Delfi premjera
21:00 Ugnikalnių takais
21:30 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmam. Vedėja Kristina Pocytė
22:00 Kriminalinė zona su D. Dargiu
22:30 Lietuvos atostogos
23:00 Yugo broliai: blogiausiu pasaulyje automobiliu per Balkanus
23:30 Automobilis už 0 Eur
00:30 Delfi diena
05:30 Delfi premjera

SEŠTADIENIS

06:00 Mano pramogos veidai
06:45 Mano pramogos veidai
07:30 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
08:30 Marketingas 360
09:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene
09:30 Receptų receptai
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfai Ivanuskas
11:00 Radikalai smalsios
11:30 Išpakuota
12:00 Čepas veža
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
13:30 Meistro dienoraštis
14:00 Sveikai ir Laimingai
14:30 nežVAIRUOK
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
16:00 Orijaus kelionių archyvai

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

agaras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
Tel.: 8 620 25 152,
8 800 08 801
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvų svorį. Brangiai mėsinis.

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

Tvarkome apleistus sklypus. Pjau-name, genėjame medžius, krūmynus. Pjau name žolę trimeriais, sodo traktoriukais. Karpome gyvatvoves, atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. Tel. 8 670 18 048.

Padedu ūkio darbuose: kapoju malkas, dažau senus, medinius namus. Tel. 8 682 82 134.

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

Kapų tvarkymas, senų kapaviečių restauravimas, trinkelio klojimas, dekoravimas skaldele, akmens plokštės dengimas. Tel. 8 670 29 901.

16:30 Orijaus kelionių archyvai
17:00 Geltonas karutis
17:30 Orijaus kelionės
18:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmam. Vedėja Kristina Pocytė
18:30 Lietuvos atostogos
19:00 Ugnikalnių takais
19:30 Ugnikalnių takais
20:00 Ugnikalnių takais
20:30 Pokalbiai prie jūros
21:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
22:00 Kitokie pasikalbėjimai 2021
00:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
01:00 Mano pramogos veidai
01:45 Mano pramogos veidai
02:30 Kitokie pasikalbėjimai 2021
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

SEKMADIENIS

06:00 Mano pramogos veidai
06:45 Mano pramogos veidai
07:30 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
08:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
09:30 Meistro dienoraštis
10:00 Alfai vienas namuose
11:00 Receptų receptai
11:30 Išlikę
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:15 Sveikatos receptas. Vedėja Kristina Ciparytė
14:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene
14:30 Šaro Barsa
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
16:00 Orijaus kelionių archyvai
16:30 Orijaus kelionių archyvai
17:00 Automobilis už 0 Eur
18:00 Spausk gazą
18:30 Retro automobilių dirbtuvės
19:00 Ugnikalnių takais
19:30 Ugnikalnių takais
20:00 Ugnikalnių takais
20:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
21:15 Krepšinio zona
22:00 Kitokie pasikalbėjimai 2021
00:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
01:00 Mano pramogos veidai
01:45 Mano pramogos veidai
02:30 Kitokie pasikalbėjimai 2021
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

Informuoju, kad 2021 m. rugsėjo mėn. 27 d. 11.30 val. bus atliekamas sklypo, esančio Prienų r., Pakuonio mstl., (kad. Nr. 6940/0001:396), priklausančio Aldonai Bingelienei, kadastriniai matavimai. Sklypo (kad. Nr. 6940/0001:313) savininką Praną Petkevičių ir sklypo (kad. Nr. 6940/0001:543) savininkus Algirdą Šimulionį ir Danutę Baronaite ar jų įgaliotus asmenis prašome atvykti nurodytu laiku ir dalyvauti tikslinančias ribas. Jei nurodytu laiku neatvyksite, prašome per 10 dienų pateikti pastabas, pasiūlymus raštu, nuo matavimo datos, adresu: UAB GEOERA, Savanorių pr. 287-413, Kaunas.

Atmumėlis



„Kūrėjui kūryba tarsi visas gyvenimas...“

Aš neprisimenu, kada sukūriau pirmą eilėrašį. Dar maža būdama kalbėjau eilėmis apie tai, kas man buvo gražu: mamos šilkinę suknelę, kraitinę skrynią, šermukšni gale sodo, šaltinėlių ir didžiulį akmenį prie močiutės namų slenksčio...

Tikiu, kad kiekvienam žmogui Dievas dovanuoja po kūrybos kibirkstėlę... Ji tarsi liepsnoja, tai prigęsta. Puoselėju ir saugau ją, kad retkarčiais kūrybinis laužas suliepsnotų, širdis eilėmis prabiltų apie gyvenimą, kurį, kaip ir eilėrašį, kiekvienas sukuriame savaip; neleidžiu jai užgesti, man reikia jos kaip oro, kaip vandens gurkšnio, kaip duonos riekelės ant kasdieninio stalo, kaip vakarinės maldos.

Dėkoju už šią dovaną Aukščiausiam ir, atvėrusi savo sielos langą, pro jį skraidinu poetinį žodį, tikėdamasi, kad jis palies ir kitų žmonių sielą, suvirpins širdį.

Taip pirmosios poezijos knygos „Ateinu su rudeni“ pratarmėje apie savo sielos atsivėrimus rašo **Alvyra PIETERYTĖ-SVENTICKIENĖ**. Vidurvasaryje knyga su skaitytojais pirmiausia pasisveikino Kauno Maironio literatūros muziejuje, o paskutinio vasaros penktadienio vakarą jos sutiktuvės vyko jau savųjų apsuptyje Veiveriuose.

Gyvenimo kelias Alvyra į Veiverius atvedė prieš 50 metų, tad ir dauguma kartu su rudeni atbėgusių eilėraščių – tai ne tik iš tėvų namų nuo Pečiauskų ežero, tyvuliuojančio Jiezno krašte, perpintos prisiminimų atsineštos svajonės, bet ir čia, Veiveriuose, įgytos patirtys, išgyventi džiaugsmas ir skausmas, gilūs pėdsakai palikę ir paliekantys įvykiai, šutikti ir nuolat sutinkami žmonės. Žmonės, kurie tave žino ir pažįsta, tad ir kalbėdamasi su jais niekaip negali pasislėpti už gražių žodžių, kaip ir pameluoti jiems negali. Ypač vaikams, kurie Alvyrai visą gyvenimą yra svarbiausi. Ji dar tuomet, kai

vaikščiojom Jiezno vidurinės mokyklos koridoriais, jau žinojo, kad bus mokytoja. Kelis dešimtmečius ji dirbo lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja, o dabar moko pačius mažiausius.

Tad, kaip ir knygoje, taip ir vakaro Šaulių namuose metu Alvyra buvo atvira, be nutylėjimų ar pagražinimų atsakinėjo ir į retsykius net ir provokuojančius vakarui dirigavusios kolegės ir bičiulės Daivos Vensloviienės klausimus, kalbėjo apie jai pačiai svarbiausius dalykus, tegul šiandien ir ne taip dažnai sutinkamus: nuoširdumą, paprastumą, tėvų pareigą vaikams ir vaikų pagarbą tėvams bei kitus. Ko gero, net ir jausmų juk nepaslėps nuo savųjų. O, pasak Alvyros, nebėra ko bijoti ir ko slėpti, net ir į knygą sugulusiųose labai asmeniškose eilėraščiuose. Tik gal svajonės dar tegul tebeseka iš paskos, nes kūrėjui kūryba tarsi visas gyvenimas...

Ramutė Šimukauskaitė



Tarp sielos bendraminčių – bičiulių kūrėjų.



Vakarui gražiai dirigavo Daiva Vensloviene.



Už į gimtosios kalbos aruodą suburtus brandžius grūdus Alvyrai Pieterytei-Sventickienei Juozo Palonio labdaros ir paramos fondo ir Seimo nario Andriaus Palonio vardu padėjo jo padėjėja Valė Petkevičienė.

Ieškok

*Visi mes trokštame tobuliausio
Visi mes tikimės stebuklo
Deja, likimas kartais žaidžia:
Atsiunčia ne tuos, kurių mums reikia.
Ieškok manęs, ieškok,
Tik nepavark, tik nesustok...
Dar ne kartą eisi, vėl sugrįši,
Suklaidins gal žingsniai svetimi.
Širdimi atspėsi, širdimi pajusi
Tuos, kurie tikri.*

Ateinu

*Ateinu pas tave per rudenio lietu,
Medžių lapais rausvais apsisiautus,
Vaivorykščių lieptais trapiais
Ir nešu dovanų tau vasaros juoką,
Pasiklydusį rudenio lapuos gelsvuos.
Ir skubu, ir skubu pas tave per rudenio lietu,
Apsisiautus medžių lapais rausvais,
Nes bijau, nes bijau nesuspėti –
Nesitęs gi ruduo amžinai.*

*Ruduo... auksiniai lapų lietūs...
O vasara dar vis kvatoja širdyje.
Jei prie manęs tu vėju prisiglausai,
Prabilsiu rudens melodija tylia.*



Su pirmosios knygos sutiktuvėmis mielą Alvyrą sveikino ansamblio „Radasta“ ir pagyvenusių žmonių šokių kolektyvo „Tryptinis“ žmonės. Ji – šių abiejų kolektyvų narė.

Apie autorę

Tai pirmoji autorės knygelė. Jos eilėraščiai publikuojami Prienų rajono ir Birštono krašto laikraštyje „Gyvenimas“. Spausdinti: Prienų ir Birštono krašto poetų kūrybos almanache „Artimi toliai“ (2008), poezijos grupės „Poezija-gražios eilės, mintys, žodžiai“ almanache „Apie tave ir tau, Tėvyne“ (2018), kūrybinės raiškos asociacijos „Kauno branduma“ almanache „Tau, Lietuva, eiles rašau“ (2018), skirtame Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo šimtmečiui paminėti, Lietuvos kūrybinės raiškos asociacijos „Menų sodas“ almanachuose: „Lietuva – tai aš“ (2018, pasaulio lietuvių almanache-albume „Apkabinkime rankomis pasaulį“ (2019), šventiniame almanache „Kalėdų giesmė“ (2018), tarptautiniuose almanachuose: „Dėkoju, kad vedei už rankos“ (2019), skirtame tėvams, ir „Meilės atodūsiai“ (2020), skirtame lietuvių meilės deivei Mildai.



Vakaro metu skambėjo ir Dainupės kaimo ansamblio, vadovaujamo Antano Grudzinsko, dainos. Jono Kvietkausko nuotraukos



Tarp kolegijų mokytojų ir buvusių auklėtinių.

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

SPAUDOS, RADJO IR TELEVIJOS FONDAS



remia rubrikas „Kultūra: mumyse 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: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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



ALYTAUS SPAUSTUVĖ