



## Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis. Saulė teka 7 val. 57 min., leis 18 val. 8 min. Dienos ilgumas 10 val. 10 min.

Vardadieniai: šiandien – Gedartas, Gedartė, Gedas, Gedautas, Gedbutas, Gedė, Gedutis, Gelmina, Gelvainas, Gelvarda, Saulena, Saulenė, Saulenis, Saulė, Saulius, rytoj – Gilanda, Hilaras, Hiliarija, Raitvilas, Uršė, Uršulė, Uršulina, penktadienį – Aliodija, Alodija, Kordula, Mingėda, Mingėdas, Mingėlas.

Spalio 20 – Pasaulinė statistikos diena. Abiejų Tautų (Lietuvos ir Lenkijos) tarpusavio įžado paskelbimo diena (1791 m.). Tarptautinė virėjų diena.

Turtinga ir įvairialypė Marijos Aukštaitės prigimtis 2 p.

Savivaldybėje lankėsi LASS 3 p. Prienų filialo nariai su akcija „Už aplinką, matomą visiems!“

Ko reikia odai rudenį? 4 p. Receptai iš rudens gėrybių

Pradėk dieną nuo padėkos už viską, ką turi 5 p.

Prof. Juozas Skernevičius: linkiu, kad gyventumėte aktyviai, ilgai, sveiki ir laimingi 8 p.

## Po sakuros žiedais sustoja laikas ir išsisklaido rūpesčiai...

Gyvenimas susideda iš kontrastų. Antai slenkį transporto užkimšta Vytauto gatvė, nerviniesi dėl nekantrių vairuotojų pavojingų manevrų ir vėžlio greičiu artėjančio šviesoforo, bet pakanka tik pervaziuoti remontuojamą Greimų tiltą ir pasukti ligoninės link, peržengti pušyno pašonėje įsikūrusios masažo, sveikatos edukacijos ir grožio studijos „Sakuros žiedas“ slenkstį, ir čia dirbančios nuoširdžios komandos sutiktas pamiršti visus rūpesčius, neigiamas emocijas.



Masažo, sveikatos edukacijos ir grožio studijos „Sakuros žiedas“ savininkai ir masažo specialistai Armanda ir Rimvydas Ginkai. Autorės nuotrauka

### Jeigu trūksta energijos – stinga ir sveikatos

Prienuose, Birštono g.18, studiją „Sakuros žiedas“ įkūrė Armanda ir Rimvydas Ginkai yra ne tik profesionalūs masažuotojai, bet ir edukologai bei sveikatinimo specialistai. Jie teikia klasikinio ar Rytų SPA masažo paslaugas, padeda klientams atsikratyti įtampos ir nerimo, dirba su neįgaliaisiais, sportininkais, senjorais, kiekvienam parinkdami tinkamiausią būdą harmonizuoti sveikatą.

Darbe su klientais jie vadovaujasi holistiniu, kompleksiniu požiūriu į žmogaus sveikatą, kuri priklauso nuo fizinio kūno, proto ir sielos harmonijos. Jų tvirtinimu, jeigu žmogus nuolat išgyvena stresą, įtampą, už-

gniausia negatyvias mintis, patyrė emocinę ir fizinę traumą, išsibalansuoja jo psichoemocinė pusiausvyra, sutrinka gyvybinės energijos tėkmė organizme, tuomet susergera ir kūnas.

Masažo meistrai tvirtina, kad už jų studijos durų, pažymėtų mandalų simboliais, sustoja laikas ir pradingsta visos problemos, bei kviečia išbandyti netradicinį Reiki (japonišką) ar vibroakustinį (skambančių dubenėlių) masažą, Aura-Soma kvapų ir spalvų terapiją, kurie atkuria žmogaus dvasinę ir fizinę pusiausvyrą, suteikia netikėtų potyrių ir pagerina šiuolaikinio, nuolat skubančio žmogaus savijautą.

(Nukelta į 5 p.)

## Pagerbė vaikų ir jaunimo teatro kūrėjus



2 p.

Kazio Lazausko nuotrauka

## „Suvalkiečio“ projektas kviečia domėtis ES sanglaudos politika

Marijampolės apskrities laikraštis „Suvalkietis“ pradėjo įgyvendinti Europos Komisijos finansuojamą projektą „Maži regionai – dideli pokyčiai. Tvarios Europos link“. Šis projektas – sėkmingo dalyvavimo kvietime teikti paraišką dėl paramos informavimo priemonėms, informuojančioms apie Europos Sąjungos sanglaudos politiką, rezultatus.

Metus trukusiantį projektą įgyvendinsime kartu su partneriu Marijampolės televizija ir kompleksiskai analizuosime temas, orientuotas į penkis pagrindinius 2021–2027 metų ES sanglaudos politikos programos tikslus. Didelį dėmesį skirsime klimato kaitos prevencijai, energetiniam efektyvumui, smulkiojo ir vidutinio verslo konkurencingumui, inovacijoms, socialinės atskirties mažinimui. Projekto ašis, vienijanti visas temas – tvari regiono plėtra: aplinkos apsaugos, ekonomikos ir socialinės plėtros tikslų derinimas.

Didelis dėmesys bus skiriamas Žaliajam Europos kursui. Šis prioritetas pasirinktas todėl, kad Lietuva buvo pripažinta kaip viena iš labiausiai klimato kaitos paveiktų Europos šalių, o Marijampolės savivaldybė išsiskiria palyginti didele atmosferos tarša iš stacionarių taršos šaltinių. Regione veikia daug

pramonės įmonių, 72 proc. Marijampolės savivaldybės teritorijos užima žemdirbystės plotai, be to, aplinkos kokybę neigiamai veikia gerai išplėtotas kelių transporto tinklas, didelis eismo intensyvumas.

Įgyvendinant projektą bus teikiama daug naudingos informacijos apie klimato kaitos švelninimą, energijos vartojimo efektyvumo galimybes, taršos mažinimą.

Projekto metu išsamiai nagrinėsime sanglaudos politikos vaidmenį regioniniame kontekste ir kojoje su pasauline pandemija, į atvirą diskusiją kviesime valdžios ir verslo atstovus, akademinę bendruomenę, aplinkos apsaugos, inovacijų, sveikatos apsaugos ir kitus ekspertus bei plačiąją visuomenę. Numatomos temos bus analizuojamos pateikiant realias ES lėšų įsisavinimo sėkmės istorijas, gerųjų sanglaudos politikos praktikų taikymo pavyzdžius. Projektas apims skirtingas

komunikacijos priemones. Domėtis sanglaudos politika kviesime ne tik publikuoti straipsnius, bet ir transliuoti televizijos reportažus, internetinius seminarus, tinklalaidės epizodus. Tad skaitykite „Suvalkietį“, sekite mūsų paskyras feisbuke, lankytės mūsų tinklalapyje ir, žinoma, žiūrėkite Marijampolės televiziją.

„Suvalkiečio“ informacija  
Užs. Nr. 102



Finansinę paramą teikia Europos Sąjunga  
Šis straipsnis parengtas naudojantis Europos Sąjungos finansine parama.  
Už jo turinį atsako tik „Suvalkiečio“ redakcija, ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

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

Ar nepamiršote prenumeratos ir IV šių metų ketvirčiui?  
**UAB „TAUROLIS“ BRANGIAI PERKA**  
**Bulius, telyčias, karves.**  
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.  
**Tel. 8 687 73 691**



## Pagerbė vaikų ir jaunimo teatro kūrėjus

LR Prezidentas Gitanas NAUSĖDA ir pirmoji šalies ponija Diana NAUSĖDIENĖ yra aistringi teatro gerbėjai. Tai patvirtino ir netikėtas jų apsilankymas praėjusį sekmadienį Birštono kultūros centre vykusiame vaikų ir jaunimo festivalyje „Jausmų sala“, kuriame Prezidentas su žmona pažūrėjo Vilniaus kultūros centro teatro studijos „Elementorius“ spektaklį „Koncertas Nr.1“ (Jurgos Ivanauskaitės novelių motyvais) ir pasveikino šios studijos kūrybinę grupę bei vadovus Eglę bei Gediminą Storpriščius su gražia studijos veiklos sukaktimi, įteikė jiems padėką ir dovaną.

„Elementorius“ – seniausia nuolat veikianti teatro studija Lietuvoje, jai sukako 55 metai, šią studiją įkūrė dar E.Storprištienės mama Valerija Karalienė. Joje išugdyta daugybė kūrybingų Lietuvos teatro asmenybių, kurios yra pelniusios aukščiausių teatro ir kino apdovanojimus, tarp jų yra ir keturi Nacionalinės premijos laureatai.

G. ir D. Nausėdos domėjosi studijos narių veikla, kalbino jaunuosius aktorius, taip pat turėjo progą pabendrauti su juos lydėjusia Birštono savivaldybės mere Nijole Dirginčiene, Birštono kultūros centro direktoriumi Zigmū Vileikiu ir teatro režisieriais.

„Gyvenimo“ informacija

## 2022-ieji – Sūduvos metai

Spalio 15 d. (penktadienį) Zapyškio Šv. Jono Krikštytojo bažnyčioje Vilkaviškio vyskupas Rimantas Norvila pašventino zanavykus ir kapsus jungiančios Sūduvos herbą ir vėliavą.



Visus Sūduvos herbo simbolius – taurą, kuris gausiai gyveno Sūduvos giriose, ažuolo vainiką, simbolizuojantį Jono Basanavičiaus ažuolyną, ir Vinco Kudirkos „Tautiškos giesmės“ žodžius „Vienybė težydi“ – pasiūlė Sūduvos krašto bendruomenės. Lietuvos Respublikos Seimas, siekdamas pagerbti ir įprasmiti Sūduvos krašto reikšmę Lietuvos valstybės formavimosi istorijoje, 2022 metus paskelbė Sūduvos metais.

Į renginį atvyko Šakių rajono meras Edgaras Pilypaitis, Vilkaviškio rajono meras Algirdas Neiberka, Prienų rajono savivaldybės mero pavaduotoja Loreta Jakinevičienė, Kauno rajono meras Valerijus Makūnas, kitų Sūduvos krašto savivaldybių atstovai. Jiems pašventintas vėliavas įteikė Lietuvos etninės kultūros glo-

bos tarybos pirmininkė Dalia Urbanavičienė. Seimo pirmininkės pirmoji pavaduotoja Radvilė Morkūnaitė-Mikulėnienė pabrėžė, kad Sūduva atliko labai svarbų vaidmenį Lietuvos valstybingumo, lietuviybės ir bendrinės kalbos formavimosi istorijoje. „Per Žemaitiją ir Sūduvą į Lietuvą taip pat atvedavo techninė pažanga“, – pažymėjo politikė.

Šventėje dalyvavo Prienų rajono savivaldybės seniūnijų atstovai su savo seniūnijų vėliavomis: Išlaužo seniūnijos vėliavą nešė Tautvydas Žukauskas, Naujosios Ūtos seniūnijos – seniūnas Algis Aliukevičius, Pakuonio seniūnijos – Kęstutis Butkus, Prienų seniūnijos – Artiomus Marchockis, Šilavoto seniūnijos – Vacius Galinis, Veiverių seniūnijos – Leonardas Skučas.



## Tai, kas išaugina...

Asmenybių šviesa

## Turtinga ir įvairialypė Marijos Aukštaitės prigimtis

Marija RADKEVIČIŪTĖ-NAVIKEVIČIENĖ (geriau žinoma, kaip Marija AUKŠTAITĖ) – tai prozininkė, poetė, politikos, kultūros, visuomenės veikėja, kovotojų už Lietuvos laisvę rėmėja. Tai kraštiečių, palikusi gausų literatūrinį palikimą ir įnešusi svarų indelį į Lietuvos istoriją, tačiau likusi nuošalyje ir nepelnytai užmiršta.

Šios Lietuvai nusipelniusių asmenybės atminimu bene daugiausia rūpinasi sūnūs Algirdas ir Antanas Navikevičiai, kurių pastangomis išsaugota daugelis rašytojos kūrinių, knygų, dienoraščių, išpildyta ir didžiausia svajonė – į Lietuvą grąžinta, nemenkas motinos kūrybinis ir kultūrinis palikimas. Dalis leidinių saugomi ir Prienų krašto muziejuje, kuris vienas iš pirmųjų pradėjo šios rašytojos kūrinių tyrinėjimą Lietuvoje. Šiomet, minint 125-tąsias Marijos Radkevičiūtės-Navikevičienės gimimo metines, spalio 7 dieną Prienų krašto muziejuje vėl buvo prisimintas Marijos Aukštaitės vardas ir išskirtinė jos asmenybė.

Tiesa, anot muziejaus vyr. fondų saugotojos Ernestos Juodsnukytės, Marijos Aukštaitės gyvenimas nėra plačiai tyrinėtas, todėl apie šią asmenybę iki šiol nedaug kas žinoma.

Moteris gimė Prienų rajone, Stanaičių kaime. Pirmojo pasaulinio karo metais slaugė sužeistuosius Prienų miškuose, Drubengyje. Čia gimė ir poetės eilėraščiai. Karui pasibaigus, gyveno Prienuose, rūpinosi karo pabėgėliais, organizavo tarybas, telkusias savanorius ginti krašto nepriklausomybę. Prasidėjus žemės reformai, tapo ir bežemių gynėja bei užtara.

Susikūrus Prienų savivaldybei, buvo išrinkta Tarybos nare. Trejus metus dirbo Prienų vicemere, vadovavo Prienų moterų katalikių draugijai. Kartu tvarkė pradžios mokyklos knygynėlį.

Tikėdamasi kaip nors išbristi iš vargo, 1930 metais Marija Aukštaitė išvyko į Vakarų pas anksčiau ten išvykusį vyrą. Tačiau net gyvendama toli nuo Lietuvos, moteris savo veiklą ryškiai prisidėjo prie lietuviybės puoselėjimo. Čia gyvenusių Navikevičių šeimoje susiklostė gražūs santykiai – visus juos siejo meilė tolimai tėvynei bei pastangos išsaugoti lietuviybę svetimoje šalyje, tad ir kuklūs namai buvo tapę savotiška lietuvių susibūrimo vieta, kurioje buvo dainuojama, muzikuojama, vyko pokalbiai apie Lietuvą...

Kanadoje Marija dirbo lietuvių taryboje, lietuviškų laikraščių redakcijose, o igimtas potraukis



rašyti davė palankią dirvą ir išieivijoje, kur lietuvė ėmė rašyti atsiminimų apsakas, išleido romaną „Ant marių krašto“, apsakymų rinkinius: „Audringas vieškelis“, „Meilės sutemose“, „Klaudijus Kalėdų verpetuose“.

Pasak Prienų krašto kūrėjų klubo „Gabija“ prezidentės Rasos Zdanevičienės, kone prieš šimtą metų parašyti kūriniai atitinka to meto dvasią ir literatūrinį stilių, o M. Aukštaitės, kaip rašytojos, išskirtinumas slypi tame, jog ji neturėjo literatūrinio išsilavinimo. Iš pajautimo rašiusi moteris buvo savamokslė ir rašė taip, kaip mokėjo, kiek mokykloje pramoko... „Kai kurie jos kūrybos tyrinėtojai sako, kad to meto išieivijos literatūrai aktyviai domėjosi M. Aukštaitės kūryba, pirmausia, dėl to, kad iš jos knygų sklinda didžiulis patriotizmas ir geliantis, skausmingas tėvynės ilgesys. Jos knygos labai lyriškai, moteriškai kalba praradimo temomis, iškeliant tautos drąsą, pasiryžimą, pačias didžiausias vertybes, kurios padėjo apginti ir išsaugoti laisvę“, – apie M. Aukštaitę, kaip rašytoją, pasakojo R. Zdanevičienė.

„Negalėčiau tiksliai pasakyti, kiek Lietuvoje turime kūrėjų, kurių mintis, žodis ir darbas nesiskiria. Tik kraštelį M. Aukštaitės kūrybos praskleidusi, pajutau, jog ši išskili moteris – viena iš tokių asmenybių“, – taip apie poetę, prozininkę yra atsiliepusi jos žemietė Akvilė Razmislavičiūtė.

Visgi, kaip sakė Kūrėjų klubo „Gabija“ prezidentė, gražiau, tiksliau ir prasmingiau nei prof. Viktorija Daujotytė apie M. Aukštaitės poezijos ir prozos vietą lietuvių literatūroje tikriausiai niekas neaprašys. Viename iš knygų „Marija Aukštaitė. Literatūrinis palikimas ir visuomeninė veikla“, kurios publikaciją autoriai – solidūs mokslų daktarai, straipsnių V. Daujotytė rašė: „Ir lietuvių literatūroje yra rašytojų, kurie vienu metu ir yra, ir nėra... Išleista keliolika knygų, pasiukojamai dirbta visuomenei, lietuviybei, o

retam kuriam net rašto žmogui tėra žinomas šis gražus literatūrinis vardas – Marija Aukštaitė. Sugalvotas Juozo Tysliavos – pagal analogiją su Žemaitė. Yra Žemaitė – tebūnie ir Aukštaitė... Šis vardas buvo skirtas Radkevičiūtei-Navikevičienei, pagal kilimo vietą suvalkietai“.

Beje, buvo manoma, kad šios asmenybės vardas buvęs Kotryna, tačiau viename autobiografiniame kūrinyje pasakotoja pati prisistatė: „Aš esu Marija Navikevičienė.“

Mokslininkė pastebi, jog Marija nuo mažens troško šviesos, rašto bei tuo, ką turi, dalintis su kitais. Pati tik pramokusi rašyti, skaityti, ji jau bandė mokyti ir kitus, o pirmuosius savo kūrinius parašė dar vaikystėje, tik bręstančioje jaunystėje.

Nėra žinoma, ką poetė mėgo skaityti. Greičiausiai, kaip dauguma savamokslų, gaudžią, svajingą, kupiną meilės ir aukų literatūrą. Manoma, kad jautrią jos sielą galėjo formuoti ir maldų, giesmių intonacijos, mat moteris buvo labai religinga, tikinti visa savo esybe...

Pasak V. Daujotytės, kūrėja rašė iš širdies, iš tikėjimo Dievą, iš pasitikėjimo savo patirtimi. Rašytojos poetiškas pasakojimas – tai ne vien jos šeimos istorija ar jos pačios pirmieji žingsniai – tai gilus etnografinis apsakymas, psichologinis XIX a. lietuviško kaimo žmogaus būties paveikslas. O memuarų knyga „Nubangavę kūdikystės dienos“ yra bene vertingiausia M. Aukštaitės knyga, kupina autentikos, įdomių liudijimų iš pačios XX amžiaus pradžios, iš dvarų ir kumetynų buitės.

Mokslininkės teigimu, šios asmenybės prigimtis – turtinga ir įvairialypė. Žinoma, jog, be poetinio ir žurnalistinio darbo, M. Aukštaitė labai mėgo siuvinėti ir skambinti pianinu, mat buvo muzikali asmenybė. Anot V. Daujotytės, M. Aukštaitė buvo graži, patraukli moteris, skambino pianinu ir gitara, dainavo – tiesiog jautė muzikos grožį. Be viso to, buvo auksarankė: siuvo, siuvinėjo, mezgė. Rodos, viso to galėjo užtekti paprastam nerūpestingam gyvenimui, bet ne... Ją viliojo platesni horizontai, noras padaryti kažką daugiau, kas ir kitiems būtų svarbu.

Minint šios kūrybingos, Lietuvai atsidavusios moters 125-tąsias gimimo metines, renginio metu rašytojos dvasia atgimė skaitytose jos eilėse. Greta jos buvo prisimintos ir kitos iškilios Prienų krašto asmenybės – jų posmai suskambo Lijanos Sarnickienės ir ansamblio „Marginys“ atliekamoje muzikoje.

Rimantė Jančiauskaitė





## Svarbesni 2021 metų rugsėjo mėnesio darbai

• Rugsėjo 1 d. švente ant Žiburio kalnelio iškilmingai pradėti naujieji mokslo metai. 2021–2022 mokslo metais Prienų r. savivaldybėje mokysis 2521 1–12 klasių mokinys, 219 priešmokyklinukų, ikimokyklinėse grupėse ugdysis 665 vaikai.

• Rugsėjo 6 d. vyko seniūnų ir Savivaldybės vadovų pasitarimas. Pasitarime aptarti aktualūs seniūnijoms klausimai – kelių priežiūra, atliekų tvarkymas, pasiruošimas žiemos sezonui ir ateinančių metų darbų planavimas, kitos aktualijos.

• Rugsėjo 8 d. atidarytas Prienų baseinas.

• Rugsėjo mėn. prasidėjo projektas „Mokausi plaukti“, kuriame dalyvauja visų Prienų rajono mokyklų 2 ir 3 klasių mokiniai (beveik 450 mokinių).

• Rugsėjo mėn. sudarytos sutartys su 24 (5 daugiau nei praeitais metais) neformaliojo vaikų švietimo teikėjais. Programas lanko 954 (pernai – 882) 1–12 klasių mokiniai.

• Rugsėjo 14 d. įvyko tradiciniai Prienų rajono savivaldybės mero A. Vaicekausko inicijuojami Verslo pusryčiai. Susitikimo su verslininkais metu buvo diskutuojama dėl Greimų tilto ir Revuonos gatvės remonto, aptartos pėsčiųjų ir dviračių tilto per Nemuną, dviračių takų plėtros perspektyvos, verslininkų idėjos Prienų kraštui, tolimesnio bendradarbiavimo gairės.

• Rugsėjo 16 d. Prienų vasaros estradoje prie Nemuno vyko Lietuvos galiūnų čempionato finalo varžybos.

• Rugsėjo 18 d. Prienuose pirmą kartą surengtas Duonos ir ugnies festivalis.

• Rugsėjo 18 d. Europos paveldo dienų proga vyko Orientacinis automobilių ralis po Prienų rajono kultūros paveldo objektus.

• Rugsėjo mėn., įgyvendinant „Interreg VA“ Lietuva–Lenkija 2014–2020 m. programos projektą „Pacų giminės paveldas kaip bendros turizmo plėtros abipus sienų pagrindas“, įsigyti stacionarus žiuronai, kurie yra pastatyti Prienuose, prie Lietuvos Didžiojo Kunigaikščio Kęstučio paminklo. Kviečiame lankyti, stebėti paukščius ir grožėtis Nemuno kraštovaizdžiu.

• Rugsėjo mėn. vyko mero A. Vaicekausko inicijuoti susitikimai su Savivaldybės valdomų įmonių vadovais. Su UAB „Prienų butų ūkis“ vadovu aptarti daugiabučių modernizavimo (atnaujinimo), miesto apželdinimo planavimo ir kiti klausimai. UAB „Prienų šilumos tinklai“ direktoriaus pristatė įmonės veiklos rezultatus ir pasiruošimo šildymo sezonui darbus bei ateities planus. Su UAB „Prienų vandenys“ vadovu kalbėta apie vykdomus penkis ES struktūrinių fondų lėšomis finansuojamus vandentvarkos projektus, įmonės lėšomis atnaujinamas trasas, planuojamus kitų metų darbus, plečiamas paslaugas gyventojams.

• Rugsėjo 20–22 d. vyko Lietuvos kultūros centrų asociacijos lyderių sueiga, kurioje dalyvavo ir atstovai iš Seimo, Prezidentūros, Kultūros ministerijos, Lietuvos nacionalinio kultūros centro. Diskusijų metu aptarti šalies kultūros centrų kokybiniai pokyčiai, profesionalių kūrėjų pritraukimo į regionus galimybės, atlyginimų kilimo kultūros darbuotojams perspektyvos ir kt.

• Rugsėjo 22 d. įvyko Prienų rajono trečiojo amžiaus universiteto naujų mokslo metų atidarymo šventė. Šiomet Trečiojo amžiaus universitetas sulaukė apie šimto lankytojų.

• Rugsėjo 24 d. Švietimo ir sporto skyrius organizavo mokyklų direktorių ir jų pavaduotojų ugdymui pasitarimą, kuriame buvo aptarti 2020–2021 m. m. brandos egzaminų rezultatai, mokyklų vadovai dalijosi išvalgomis apie mokinių pasiekimų gerinimą. Pasitarime dalyvavo ir meras A. Vaicekuskas.

• Rugsėjo 24 d. po remonto oficialiai atidaryta Veiverių kultūros ir laisvalaikio centro Skriaudžių laisvalaikio salė.

• Rugsėjo 27-ąją buvo minima Socialinių darbuotojų diena. Geriausiu socialiniu darbuotoju pripažintas Prienų rajono Jiezno paramos šeimai centro socialinio darbuotojo padėjėjas Vytautas Bunevičius.

• Rugsėjo 30 d. vykusiame Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje apsparstyti 23 klausimai. Posėdyje buvo patvirtinti Prienų švietimo pagalbos tarnybos nuostatai ir teikiamų paslaugų įkainiai, patvirtintas didžiausias leistinas pareigybių skaičius rajono bendrojo ugdymo mokyklose, Prienų meno mokykloje, viešojoje įstaigoje „Prienai“, pritarata sprendimų projektams, susijusiems su trumpalaikio materialiojo bei nekilnojamojo turto perdavimu valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise bei kiti klausimai.

Prienų rajono savivaldybės informacija



Prienų rajono savivaldybės informacija



## Savivaldybėje lankėsi LASS Prienų filialo nariai su akcija „Už aplinką, matomą visiems!“

Spalio 15-tąją visas pasaulis mini Pasaulinę baltosios lazdelės dieną. Kasmet Lietuvos aklyjų ir silpnaregių sąjunga (LASS) pažymi šią dieną akcentuodama tam tikrą veiklą. Pernai dėmesys buvo skirtas Brailio raštui, susipažinimui su aklyjų skaitymo ir rašymo sistema, o šiais metais rengiama akcija „Už aplinką, matomą visiems!“, kuria siekiama atkreipti dėmesį į vis didėjantį prastai matančiųjų skaičių, papasakoti, su kokiais sunkumais jie susiduria, ir įkvėpti kuo daugiau žmonių kurti silpnaregiams tinkamesnę aplinką.



Ta proga spalio 14 d. LASS Prienų filialo pirmininkė Irena Karsokaitė su filialo narėmis apsilankė Prienų rajono savivaldybėje, kur susitiko su mero pavaduotoja L. Jaki-nevičiene, administracijos direktore J. Zailskiene, administracijos direktorės pavaduotoja A. Marcinkevičiumi, Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vedėja S. Mekioniene.

Administracijos direktorė ir vicemerė pasveikino LASS Prienų filialo narius artėjančios Baltosios lazdelės dienos proga, padėjo už vienybę, stiprybę, matomą ir prasmingą veiklą, kuri neleidžia žmonėms su regėjimo negalia jaustis

vienišiemis ar atstumtiems, ir palinkėjo tarpusavio bendrystės bei gražaus bendradarbiavimo su savivaldybe. Nuoširdžią padėką už aktyvią projektinę veiklą, įgyvendinamas iniciatyvas išreiškė ir kiti vadovai.

Susitikimo metu buvo apsikeista dovanomis, kalbėta apie skirtingas silpnaregių regos galimybes, lėtines ligas, kurios skirtingai veikia regėjimą, taip pat apie socialines, kultūrines problemas, aplinką, kuri būtų patogi visiems. Silpnaregiams labai svarbu aiškūs, įskaitomi užrašai, autobusų tvarkaraščiai, kurie būtų akių lygyje, specialios trinkelės, skirtos žmonėms su negalia, ne tik viešosiose vietose, bet ir įstaigose.

LASS Prienų filialo pirmininkė I. Karsokaitė, pasidžiaugusi, kad toks ženklinimas savivaldybės administracijos pastate yra, padėjo vadovams už įsiklausymą į silpnaregių problemas, už glaudų bendradarbiavimą, bendrą idėjų įgyvendinimą. Verta paminėti, kad savivaldybės administracijos pastato vestibulį didžiųjų metų švenčių ir kitomis progomis papuošia silpnaregių organizacijos narių rankų darbo puošmenos ir taminės kompozicijos.

Savivaldybės vadovai patikino, kad visi projektai savivaldybėje yra įgyvendinami atsizvelgiant į žmonių su negalia poreikius, taip pat ragino kiekvieną prisidėti prie gyvenimą lengvinančių pokyčių. Vadovai linkėjo filialo nariams nepristigti idėjų, drašiai jomis dalintis su partneriais, o esant galimybei ir kartu įgyvendinti. Malonaus bendravimo pabaigoje buvo aptarta keletas iniciatyvų, kurios galėtų būti įgyvendintos ne tik silpnaregių bendruomenėje, bet ir viešojoje erdvėje. Taip pat sutarta kitų metų pavasarį Laisvės aikštėje organizuoti akciją ir paskatinti žmones atkreipti dėmesį į regėjimą, tikrintis akis, nes prastėjantis regėjimas gali signalizuoti apie rimtas akių ligas.



## Konkursas bendruomenėms – papasakokite apie savo žiediškumą!

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras (ARATC) skelbia Europos atliekų mažinimo savaitei skirtą aplinkosauginių bendruomenių iniciatyvų/veiklų konkursą „Mažiau atliekų – daugiau žiedų“ ir kviečia Alytaus miesto, Alytaus rajono, Birštono, Druskininkų, Lazdijų rajono, Prienų rajono ir Varėnos rajono bendruomenes pasidalinti savo patirtimi, kaip joms sekasi mažiau teršti, mažiau vartoti, švaresniau ir sveikiau gyventi bei džiaugtis savo pačių sukurtą gražia darnia aplinka.

Pristatykite savo bendruomenės žiedišką veiklą, papasakodami, kaip jūsų bendruomenė vengia atliekų susidarymo, kaip atnaujinama senus daiktus, pritaiko juos naujiems bendruomenės, jos narių poreikiams, kaip tausoja išteklius, keisdami daiktus, pirkdami vieni iš kitų užaugintas gėrybes, sukurtus gaminius, viena transporto priemone vykdam ir darbą, kaip tvarko atliekas, kompostuoja jas, kaip panaudoja kompostą, rengia kūrybines dirbtuves ir įgyvendina kitus žiedinės veiklos principus. Pristatykite „žiediškiausius“ savo bendruomenės narius ir jų patirtį.

Visų, savo aplinkosauginės iniciatyvas bei veiklas įgyvendinančių ir jų aprašymus bendruomenių atstovai bus pakviesti į baigiamąjį koncertinį renginį Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro pakartotinio naudojimo padalinyje „TikoTiks“, o trims labiausiai žiedinės veiklos principus atitinkančias iniciatyvas/veiklas pristačiusioms bendruomenėms bus įteikti ARATC įsteigti prizai: kompostavimo dėžės ir renginiams skirta palapinė, kuri atiteks pirmosios vietos laimėtojiui.

Daugiau informacijos apie konkursą ir formą, kurią reikia užpildyti, pristatant savo iniciatyvas/veiklas, rasite Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro svetainėje [www.aratc.lt](http://www.aratc.lt). Užpildytų formų laukiama atsiunčiant iki lapkričio 3 d.

**Pastaba.** Konkurse negali dalyvauti bendruomenės, kurių vadovai, valdybų nariai yra Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro darbuotojai.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras Uzs. Nr. 103

### Naudingi patarimai

Valome spiritiniu 9 proc. actu ir valgomoja soda

• Į skalbimo mašinos stalčiukus įpilti stiklinę acto ir įberti 5 šaukštus sodos. Nustatyti didžiausią vandens temperatūrą 95 °C (išjungti grežimą) ir įjungti mašiną. Po kelių valandų skalbimo mašinos būgnas blizges lyg naujas ir kvėpės švara. Tai derėtų atlikti bent keletą kartų per metus.

• Pirmiausiai į kriauklės angą (ar vonios angą) įberti 3 šaukštus sodos, pasistengiant, kad ji atsidurtų kuo giliau vamzdyje. Tada į kriauklę lėtai pilti stiklinę acto. Jam patekus ant sodos įvyks cheminė reakcija, soda suputos. Po pusvalandžio (ar valandos) į angą srovele supilti virdujyje užvirintą karštą vandenį (apie 1 l), retkarčiais darant pauzę. Šią procedūrą derėtų atlikti profilaktiškai bent kelis kartus per mėnesį.



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

## Ko reikia odai rudenį?

Greičiausiai į vėstančio oro permainas reaguoja veidas..., nes jis visada atviras, todėl pažeidžiamas. Apie tai, ko reikia odai išibėgėjęm dargantam orui, kalbamės su ilgamete Mary Kay Cosmetics Lietuva grožio konsultante Violeta MACULEVIČIENE.

### Staugus atvėsimas – išbandymas odai

Veido oda jautriai reaguoja į karštį, šaltį, šilumą, kurie labai priklauso ir nuo metų laiko. Tarkim, rudenį veidui netinka kontrastinės (šilto ir šalto vandens) procedūros, jos gali iššaukti odos sudirginimą – paraudimą ar net pleiskanojimą!

Kai oda „blogai jaučiasi“, ji sudirgsta, parausta, pleiskanoja, net niežti. Svarbu tai, kad įvairias odos reakcijas mes pastebime, tačiau ne visada mokame išsiaiškinti problemą ir atrasti tinkamą odos priežiūros priemonę.

„Rudenį, kai lauke temperatūra būna apie +5 ar -2°C, o patalpoje, pradėjus šildymo sezoną, yra per šilta (temperatūra siekia apie +20–+25°C), oda jaučia stresą. Todėl derėtų kuo dažniau vėdinti namų ar darbo patalpas, miegoti pravėrus langą, kad oda gautų kuo daugiau gryno oro ir deguonies,“ – pataria V. Maculevičienė.

Ko reikia odai rudenį, atsižvelgiant į odos tipą?

### Sausa oda – itin pažeidžiama

Sausa oda labai pažeidžiama, todėl jos priežiūrai reikia švelnių, ne agresyvių kosmetinių priemonių. Ryte ją atgaivinkite toniku, kurio sudėtyje nebūtų spirito.

Tada tepkite maitinamąjį kremą. Veido ir kaklo odai naudotini kremai su didesniu lipidų kiekiu ar keramidais.

Vakare odą prauskite švelniu prausikliu ar kosmetiniu pieneliu. Po to tepkite naktinį kremą. Kelis kartus per savaitę darykite maitinamąsias kaukes. Tik kosmetiniai kremai ir balzamai.

### Išsiplėtusios veido kraujagyslės

Kai odai sunku tvirti temperatūros svyravimus, žvąrbų vėja, pažeidžiamas epidermio raginis sluoksnis ir tada ji parausta. Nosies raudonis, išsiplėtusios veido krau-

jagyslės – būdingi simptomai, pasireišiantys šaltu žvąrbu oru.

Kai oda plona ir jautri, ant skruostų gali išryškėti išsiplėtusios kraujagyslės. Tuomet derėtų vengti kosmetinių priemonių su spiritu, atsisakyti kaukių su mielėmis; naudoti specialias priemones šiai problemai spręsti. Raustančiai odai naudokite gydomąją kosmetiką, kuri ramintų odą, mažintų jos sudirginimą, raudonio intensyvumą.

### Jautri oda nemėgsta kvapų

Pasak mokslininkų, tik 12 proc. žmonių iš prigimties turi jautrią odą. Beje, ji gali atrodyti kaip normali, sausa ar riebi oda, tačiau skirtingai nei kiti odos tipai, ji greitai reaguoja į aplinkos, kosmetikos poveikį, ar mūsų organizme vykstančius pokyčius. Jautrią odą prižiūrėkite švelniai ir saikingai. Losjonai, pieneliai, serumai, kremai turėtų būti gerai toleruojami, atstatantys drėgmę, raminantys. Pasirinkite bekvapius hipoalerginius kremus, be aromatinųjų medžiagų.

Pasak pašnekovės, prasidėjus šaltesiems ir drėgniems orams neverta bandyti naujų aktyvių odos (veido, paakių) priežiūros priemonių.

### Vartojimui – kokybiška kosmetika

„Kokybiška kosmetika kuriama remiantis moksliniais tyrimais, laikantis aukščiausių kokybės standartų, saugumo reikalavimų ir naujais gamybos technologijomis. Tai produkcija, kurioje stengiamasi panaudoti kuo mažiau konservantų, dažomųjų medžiagų, kvapų, nes minėti priedai didina alerginės reakcijos tikimybę, – atkreipia dėmesį pašnekovė. – Teisingai prižiūrima oda taps atsparesnė šalčiui, drėgmei ir vėjui; sustiprės ir odos imunetetas“.

Gerą odos būklę visais metų laikais palaiko ne tik tinkama, atsižvelgiant į sezoną, kosmetika, bet ir reguliari fizinė veikla, pilnavertė mityba, gilus miegas, geros emocijos...  
Veronika Pečkienė

### Pasijuokime

– Nutarė Dievas nusileisti į Žemę ir įsidarbinti mieste daktaru. Atvažiuoja pas jį pirmas pacientas. Suparalyžuotas, invalido vežimėlyje. Dievas uždėjo ranką ant galvos ir sako:

– Stokis ir eik!  
– Tas atsistojo ir išėjo. Koridoriuje jo klausia:  
– Na, kaip naujasis daktaras?  
– Tai visi jie tokie – net spaudimo nepamatavo...

Vegetarai – tai žmonės su netradicine kulinarine orientacija.

Vegetarai nevalgo gyvūnų. Tie bjaurybės klastingai suryja jų maistą!

Pesimistas – tai žmogus, kuris verkia ant peties, o optimistas tas, kuris verkia į iškirptę.

– Vakare išėjau iš stomatologo kabineto: pasakyti „aciū“ – neapsiverčia liežuvis, o pasakyti „iki kito karto“ – baisu.

Gydytojas:

– Ar pasinaudojote mano patarimu miegoti prie atviro lango?

Pacientas:

– Taip.

– Ir astma dingo?

– Astma ne. Bet dingo mano laikrodis, televizorius, mobilusis telefonas ir nešiojamasis kompiuteris...

Ligonis su džiauksmu aiškina gydytojui:

– Daktere, vaistai, kuriuos man išrašėte, padėjo!

– Na, ką gi, būna ir taip.

– Šiąnakt sapnavau baisų sapną. Atsibudau, nubėgau prie veidrodžio, matau didžiulę skylę galvoje...

– O kas toliau?

– Nustojau žiovauti, ir skylė dingo.

– Dėl jo nepakeliamo charakterio net aspirinui gali suskausti galva.

## Pratimai nuo hemorojaus

Sergant hemorojumi, labai svarbu išmokyti specialių pratimų, kurie stiprintų dubens bei išangės raumenis. Derėtų pasistengti juos atlikti kasdien, skiriant minkštai bent po 10 minučių.

**Sėdimoje padėtyje:**

• Paprastas išangės stiprinantis pratimas – sutraukti, kelias sekundes palaikyti ir atleisti išangės raumenis.

• Sėdėdami per 1–2 minutes sutraukite išangės raumenis 15–20 kartų. Kartokite šį pratimą kas dvi valandas (žiūrėti paveiksluką)

• Pilnai remiantis sėdmenimis į kėdę (ar fotelį), keliai į priekį (status kampas su grindimis), judiname sėdmenis į priekį ir atgal, atpalaidavus kelius ir ištiesus į priekį rankas. Atlikti 20–30 judesių, tada kelių minučių pertrauka. rekomenduojama 3–4 seansai.

• Visi pratimai sėdint ant dide-

lio treniruočių kamuolio: atliekant judesį pirmyn ir atgal, daugiau dirba keliai.

**Gulint ant nugaros:**

• Pėdomis remkitės į grindis. Suglauskite ir išskėskite kelius (pėdos suglaustos).

• Kelius sulenkite ir pritraukite prie krūtinės, atsipalaiduokite ir vėl pritraukite.

• Važiokite „dviračiu“ imituodami kuo didesnius ratus.

• Pakelkite sukryžiuotas kojas, palaikykite kelias sekundes, nuleiskite.

• Keldami dubenį aukštyn suspauskite išangę (rankomis remiatės į grindis, galva padėta ant kilimėlio).

**Gulint ant pilvo:**

• Išitieskite (kojos ištiesios) rankas sulenkite ir pasidėkite po smakru. Ištiesią dešinę koją pakelkite 10 kartų, tada kairę koją – 10 kartų (žiūrėti paveiksluką)



Sėdėdami sutraukite sėdmenis 20 kartų, pratimą kartokite kas 2 valandas



Gulėdami ant pilvo kelkite ištiesias kojas po vieną 10 kartų (rankos po smakru)



Gulint tik ant pečių juostos, pėdomis kelkite dubens ir pilvo sritį.

**Gulint ant šono:**

• Kelius pritraukite prie krūtinės ir apkabinkite rankomis.

• Sūpuokite kojas pirmyn – atgal, aukštyn – žemyn.

**Ėjimas:**

• Įprastas ėjimas mosikuojant rankomis.

• Eikite kuo aukščiau keldami kelius.

• Eikite kryžiuodami kojas.

Du kartus per dieną atlikite 6–8 pratimus. Kiekvieną kartokite 5–6 kartus, antrą savaitę didinkite pratimų skaičių ir jų kartojimą iki 10 kartų.

**Pastaba: šių pratimų nedarykite, jeigu hemorojumi sergate ilgai (10–20 metų), yra įtrūkimų, polipų, dažnai kraujuoja, vargina stiprūs skausmai.**

Veronika Pečkienė

Konsultavo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Chirurgijos klinikos prof. Žilvinas Saladžinskas.

## Receptai iš rudens gėrybių

### Šiltos rudens gėrybių salotos

**Reikės:** 3 nedidelių burokėlių, 2–3 salierų kotų, 300 g moliūgo be žievės ir sėklų, jaunu burokėlių lapų, saujos sulštenės lapų, saujelės anakardžių riešutų, 1 š. kedrinėlių, 1 š. moliūgų sėklų, 5 š. balzamino acto, 3 š. alyvuogių aliejaus (padažui), 2 š. aliejaus (kepti), pagardinti – keletu saldžiųjų vynuogių, pagal skonį – druskos, pipirų.



Burokėlius nuplaukite, nulupkite, apibarstykite druska ir pipirais ir pašlakstykite 2 š. alyvuogių aliejaus. Tuomet įvyniokite į foliją matine puse į vidų ir kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 40 minučių. Tuomet įkaitinkite sausą keptuvę ir joje apie 3–4 minutes paskrudinkite riešutus bei moliūgų sėklas iki švelnaus apskrudimo.

Moliūgą ir salierų kotus supjaustykite nestorais griežinėliais, sudėkite į keptuvę įkaitintą aliejų, pabarstykite druska, pipirais ir, nuolat apversdami į kitą pusę, kepkite, kol šie gražiai apskrus. Iškepusius burokėlius supjaustykite griežinėliais, sudėkite į keptuvę prie moliūgų bei salierų. Suberkite riešutus, sudėkite likusį aliejų, apšlakstykite balzaminio actu, pamaišykite ir išdėliokite į lėkštes. Tuomet kiekvieną lėkštę papuoškite burokėlių bei sultenių lapais, galite dar šiek tiek pašlakstyti balzaminio actu. Kiekvieną porciją pagardinkite keliomis saldžiomis vynuogėmis.

### Pikantiška moliūgų sriuba

**Reikės:** 1 nedidelio moliūgo, 1 š. kokosų aliejaus, pagal skonį – druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų, 1,5 a. š. kario miltelių, 0,5 a. š. ciberžolės, 0,5 a. š. ferulų, žiupsnelio malto cinamono, 1 skardinės lengvo ko-



kosų pieno (400 ml), 2 puodelių (480 ml) daržovių sultinio, 2–3 š. klevų sirupo, pagardinti – skrudintų moliūgų sėklų, kokosų grietinėlės.

Ant vidutinės ugnies pastatykite didelį puodą ir įkaitinkite aliejų. Sudėkite kubeliais smulkintą ir nuluptą moliūgą, apibarstykite žiupsneliu druskos ir pipirų, suberkite kario miltelius ir cinamoną. Visą gerai išmaišykite, uždenkite ir patroškinkite 4 min. pamaišydami. Tuomet sudėkite kokosų pieną, daržovių sultinį, klevų sirupą. Sumažinkite ugnį, uždenkite ir virkite apie 15 min., kol moliūgas išvirs (patikrinti, ar išvirs, galite šakute). Sutrinkite sriubą maišytuvu iki kreminės konsistencijos. Prieš patiekdami pagardinkite mėgiamais prieskoniais ir šviežiais žalumynais.

### Fermentuoti burokėliai

2–3 burokėliai, 2 ažuolo lapai, 3 vynuogių lapai, 2 serbentų lapai, 2 vyšnių lapai, 3 krapų šakelės, 1 šaukštas druskos, 1 šaukštas obuolių acto, gabalėlis čili pipiro, keli lauro lapai, 2 skiltelės česnako, 1/2 svogūno.



Į 1 ar 0,7 l stiklainį (priklausomai nuo burokėlių kiekio) sudėti riekelėmis supjaustytą burokėlių, tarp jų pridėdant ažuolo, vynuogių, serbentų, vyšnių, lauro lapų, taip pat krapų, perpjautų česnako skiltelių, svogūno griežinėlių, čili pipiro.

Tada turinį užpilti virintu vandeniu, įpilti šaukštą obuolių acto (burokėliai turi būti apsemti), įberti druskos. Uždenkite dangteliu (bet neužsukus), laikyti vėsiai, kambario temperatūroje 6–7 paras. Po to laikyti šaldytuve 6–10 parų, kol burokėliai įgaus pikantišką skonį.

Vietoje burokėlių galima dėti pjaustytas morkas ar paprikas.



# Po sakuros žiedais sustoja laikas...

(Atkelta iš 1 p.)

## Didmiestį iškeitė į gyvenimą ir darbą periferijoje

Bet juk čia Prienai, periferija, kur tik nedaugelis žmonių yra susipažinę su Reiki filosofija, juolab tiki energetinės terapijos privatumais. Susinervinai, suskaudo galvą ar koją – visus negalavimus nuima laiku išgerta tabletė...

Todėl jau pokalbio pradžioje Armandos ir Rimvydo klausiu, ar ne geriau jiems buvo savo verslą kurti kur nors didmiestyje, kur žmonės imlesni naujovėms, netradiciniams sveikatos gerinimo būdams, o ir tokių paslaugų paklausa didesnė?

– Iš tiesų gyvenome Vilniuje, kur atrodytu didesnės darbo galimybės, bet pavargom nuo transporto kamščių. Svarstėm įvairias galimybes, kur įsikurti. Traukė Trakai, jų istorija. Tačiau vasarą šiame mieste turistų gausybė, nusprendėm ramybės paieškoti Birštone. Kaip tik pardavinėjo sklypus, apžiūrėjome vieną – tiko vieta. Mūsų būsimi kaimynai paskatino kurtis Birštone, sakydami, kad kurorte gyventi bus ramu. Statomės nuosavą namą, o darbo kabinetą įkūrėme Prienuose. Netoli Nemuno, šalia medicinos paslaugų įstaigų, radome nedideles patalpas puikioje, pušyno apsuptoje vietoje, jų savininkas patikėjo mūsų – jaunų žmonių – pasiryžimui ir altruizmui. Prieš pat karantiną bandėme dirbti viename iš Birštono viešbučių, bet tai nepasiteisino, nes daugelis atvykusiųjų paslaugas perka sanatorijose, – apie patogios gyvenamosios ir darbo vietos paiešką pasakojo sutuoktiniai.

A. ir R. Ginkai teigimu, Prienuose yra masažo paslaugų poreikis, specialistai bendradarbiauja su įvairių sporto šakų sportininkais (lengvaatlečiais, futbolininkais, imtynininkais ir kt.), krepšinio klubais, remia sporto komandas ir renginius.

– Norime savo profesinėmis žiniomis ir gebėjimais padėti sportininkams susikoncentruoti, valdyti savo energiją ir ją nukreipti tikslingai – siekiant pergalių. Dirbame studijoje nuo vasaros, jau turime nuolatinių klientų, tarp jų ir ganėtinai žinomų žmonių iš kitų miestų.



Susidomėję mūsų iškaba, nedrąsiai duris praveria ir vietiniai gyventojai, džiugina senjorų vizitai – ne vienam esame padėję išspręsti varginusias dvasines ir fizines problemas, – tikina masažo specialistai.

A. ir R. Ginkai yra vykdę socialinius projektus su neigaliaisiais ir šeimomis, auginančiomis vaikus su fizine negalia, Dauno sindromu, autizmu, kurtumu ir kt. Jie dirba su Tauragės neigaliųjų žmonių organizacija, Vilniaus kurčiaisiais ir neprigirdinčiaisiais, prisideda prie įvairių iniciatyvų, propaguoja ir skatina sveiką gyvenimo būdą.

## Jaunus žmones susiejo praeities gijos

Dviejų jaunų žmonių pažinties istorija prasidėjo besimokant masažo specialybės pagrindų, tačiau abu juokiasi, kad ji, ko gero, nebuvo atsitiktinė.

Armanda gimė Žemaitijoje, Tauragėje, studijavo vadybą Kauno kolegijos Tauragės skyriuje, vėliau atrado masažą ir Reiki terapiją. Rimvydas yra kilęs iš Dzūkijos sostinės Alytaus. Prieš susidomėdamas masažo mokymais, jis Lietuvos edukologijos universitete (dabar

VDU Švietimo akademija), baigė socialinės pedagogikos su žurnalistikos šaka studijas, įgijo socialinio darbo magistro laipsnį. Abu susitiko Druskininkuose, Vilniaus Žirmūnų darbo rinkos mokymo centro filiale.

– Armanda buvo grupės seniūnė, kartą susitarėm kartu išgerti kavos, tai taip dvi naktis iki trijų prašėkėjom apie spalvas, jau tuomet ji buvo pradėjusi mokytis Reiki masažo, Aura-Soma spalvų skaitymo diagnostikos, aromaterapijos pas puikią dėstytoją, psichologę, egiptologę, aromakologę Dalią Brazulytę. Dar kartą su Armanda susitikome pirmosios pagalbos paskaitoje (mokytoja medikė Angelė Matulaitienė), mokėmės Heimlich'o metodo ir mokomės jo iki šiol... Gyvenimas taip nulėmė, kad būsimai žmonai pasipiršau Paverknių piliakalnyje 2018 metais, o 2019 m. Birštone atšokome savo vestuves, – pažinties istorija pasidalino Rimvydas.

Domėdamasi, kodėl iš skirtingų etnografinių regionų kilusių jaunuolių sužadėtuvės vyko būtent Paverknių piliakalnyje, išgirdau intriguojantį pasakojimą apie praeities persipynusias abiejų sutuoktinių giminių istorijas.

Pasak Rimvydo, jo proseneliai – laisvieji valstiečiai, tolimos jo giminės šaknys – prie Paverknių piliakalnio, kitaip vadinamo Ginkaus (Kisieliškių) kalnu, ir siejamos su bajorais Ginkais. Taip pat jis pasakoja, kad vienas iš Ginkų Vytauto Didžiojo buvo mobilizuotas nuo kryžiuočių ginti Kaitinėnų. Ginkus įkūrė Ginkūnų kaimą Šiaulių krašte, o jame dvarą pasistatė grafai Sofija ir Vladimiras Zubovai. Po Pirmojo pasaulinio karo šis dvaras atiteko vienai jų dukrai, kuri ištekėjo už Jono Fledžinsko. Armanda kilusi iš jų sūnaus Jurgio Fledžinsko, žymaus muziko, altisto, šeimos atšakos. „Toku būdu praeities gijos veda į dabartį,“ – teigia A. ir R. Ginkai, besidomintys savo šeimų istorijomis.

Rimvydo giminės genealoginiame medyje yra ir daugiau garsių pavardžių, tai – ir jo seneliai, švietėjai, pedagogai Algirdas Jonas (kilęs iš Leskavos kaimo) ir Eglė Leonai, prosenelė, viena iš pirmųjų Lietuvos nusipelnusių mokytojų Magdalena Auštrevičienė-Dovydaitytė, 1918 metų Vasario 16-osios akto signataras, politinis kalnys ir tremtinys, bažnyčios kankinys prof. Pranas Dovydaitis ir kiti. Pasakojimai apie garsias jų dviejų gimines verti atskirų straipsnių.

Rimvydas Ginkus 2015 metais, minint pirmosios lietuviškos „Dr. J. Basanavičiaus, M. Biržiškos, P. Gaidelionio gimnazijos kurso pamoką“, dabartinės Vytauto Didžiojo gimnazijos Vilniuje 100-metį, atrado gimnazijos, kurios įkūrimu rūpinosi prof. Pr. Dovydaitis su kolegomis, steigimo protokolus. 2018 metais R. Ginkus kartu su būsima žmona Armanda padėjo perlaidojant Biržiškų šeimą iš JAV.

## Žinomas keliautojas Aurimas Valujevičius stiprina sveikatą Prienuose

Saulėtą spalio 3 dienos rytą Prienuose lankėsi įdomus žmogus – Lietuvos keliautojas Aurimas Valujavičius. Pats keliautojas Aurimas socialiniuose tinkluose save pristato taip: „Labas! Aš – Aurimas Valujavičius iš Kauno. Man 27-eri. Daugiausia savo gyvenimo laiko leidžiu tyrinėdamas pasaulį visais įmanomais būdais: dviračiu, motoroleriu, baidare, pačiūžomis, pėsčiomis, žygiams ar ekspedicijomis. Be noro pažinti tai, ką gali pasiūlyti mus supantis pasaulis, turio ir keletą kitų pomėgių: sportą, pirografiją, gitarą ir dar daug visko.“

Šis keliautojo A. Valujavičiaus vizitas Prienuose buvo skirtas aplankyti Prienu miestą, Revuonos ir Paprienės gražiuosius parkus, o svarbiausia užsukti į masažo, grožio ir sveikatos edukacijos studiją „Sakuros žiedas“, įsikūrusią adresu: Birštono g. 18, Prienai. Apie šią studiją keliautojas sužinojo internete ir, kaip pats sako, kodėl neaplankyti, juk nuo Kauno iki Prienu – tik 35 min., o nuo Vilniaus – 55 min. kelio...

Aurimas labai norėjo atsipalaiduoti,



pajusti kūno harmoniją bei subalansuoti jo pusiausvyrą. Jis pasinaudojo viso kūno klasikiniu ir SPA masažais, vibroakustine skambančių dubenėlių terapija. Keliautojas Aurimas Valujavičius pažadėjo greitai sugrįžti ir kviečia visus drąsiai išmėginti studijoje teikiamas paslaugas.

Keliautojas Aurimas ruošiasi naujai kelionei. Kur? Tai tebus maža intriga...

## Justinas Marcinkevičius: „Niekas tiek nepasitaravo žmogui, niekas neiškėlė taip aukštai jo dvasios ir niekas tiek nekentėjo kartu su žmogumi, kaip knyga.“

Auksinio rudens popietę tarsi prabėgusios vasaros šypsni spalio 14-oji padovanojo Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos skaitytojams, susirinkusiems bibliotekoje pasidalinti prabėgusios vasaros išpūdžiais, maloniomis vasaros skaitymų akimirkomis. Juk visi jie – skaitymo iššūkio „Vasara su knyga 2021“ dalyviai, nepabūgę ir sėkmingai įveikę visas 5 skaitymo akcijos užduotis: 1) perskaityti detektyvinę knygą, 2) knygą, kurios pavadinimą sudaro ne mažiau kaip 4 žodžiai, 3) literatūrinę premija apdovanotą knygą, 4) praėjusiam tūkstantmetyje išleistą knygą, 5) linksmą knygą.

(Nukelta į 6 p.)



Dalė Lazauskienė



**Prienų Turguje**  
Palma PUGAČIAUSKAITĖ

# Pradėk dieną nuo padėkos už viską, ką turi

Spalio mėnuo – geriausias metas sodinti vaismedžius, atjauninti sodus. Pagal senolių pastebėjimus būsimasis derlius labai priklauso nuo to, kokia buvo mėnulio fazė sodinant medelį...

Senajoje lietuvių religijoje ir mitologijoje vyšnių sodas turėjo šventumo aurą. Ypatinga tai vieta, tarsi kokia sodybos ramovė. Dainoje girdime: „Lėksiu pas tetušio, pas baltos matušės, į vyšnelių sodnelį, pas deimanto langelį.“ Taigi čia galima susitikti ir pasikalbėti su artimųjų vėlėmis... „Ir atskrido, atplasnų gegutėlė vyšnių sodan“, – taip skamba kitoje dainoje. Gegutės balsu deivė Laima bylojanti, gyvenimo lemtį išsakanti. Štai iš kur burtas, kaip merginai ateitį sužinoti. Nulauš vyšnios šakelę pirmosios žiemos šventės išvakarėse (katalikų kalendoriuje pažymėtos šv. Andriejaus vardu, lapkričio 30-osios) ir laikys pamerkusi ant palangės iki saulėgrįžos. Jeigu Kūčių dieną ras apsupylusių baltais žiedeliais, visi jos lūkesčiai išsipildys. Vaikinių kalba „vyšnią nuskinti“ reiškia merguželę pabučiuoti – „raudonos lūpelės, kai vyšnelės uogelės“. Apie vyšnių sodo dievybę Kirnį užsimenama J. Lasickio knygelėje „Apie žemaičių dievus“, parašytoje apie 1580 m. Autorius sako: „Kirnis globoja prie paežerėje stovinčios tvirtovės augančias vyšnias. Norėdami jį permaldauti, žemaičiai papjautus gaidžius sumeta tarp vyšnių ir prismaigsto ten degančių vaškinių žvakių.“ Labai retas atvejis, kad būtų aprašytas senosios baltų religijos ritualas – atnašavimas dievybei. Maldos kelias davimas – sode išaugusi vyšnelė su „devyniom šakelėmis“. O dievybės Kirnio vardą kalbininkai kildina iš indoeuropiečių protautės žodžio, reiškiančio kaulavaisį. Libertas Klimka „Tradicinių kalendorinių švenčių semantika“. Galbūt per daug išsijaučiau ir pacitavau etnologą, bet, matyt, todėl, kad kiekvieną turgų matau perkantį ir vyšnių, šermukšnių, aronijų, obelaičių, kriaušių, kitų vaismedžių sodinukus. Nes, kaip sakė jauni žmonės, „visada gera prie medžio priglusti“. Odeta ir Mikas naujakuriai, sugrižę gyventi į vieną pamšikę mūsų rajone, paprašė vietos neišduoti, o kai jau galutinai įsikurs, pakviesti pažadėjo. Įdomūs žmonės, neapsikentę miesto, ilgokai taupė, kad įpirktų paprastą kaimo namuką, jų žodžiais. „Labai gera aura nuo išlikusio seno sodo, palikome neišplovę daug senų medžių, tik apgenėjome, sutvarkėme, bet norisi jau sodinti ir savo sodą“.

O tradicinis lietuvių produktas – sėmenų aliejus, ypač perkamas Prienų turguje iš rajono ūkininkų. Nuo seno vertinamas kaip maisto papildas pilti į košes, norint jas paskaidinti, raugintus kopūstus pagardinti ar silkutei užpilti su svogūnu. Šis alie-



jus, matyt, neveltui vadintas skystuoju Lietuvos auksu. Tris eurus už šviežios karkos kilogramą po „stogu“, kur prekiaujama šviežia lietuviška kiauliena, dviem eurai daugiau už šoninės su šonkauliais kilogramą mokėjusi prienietė Skaistė ieškojo, bet dar buvo nesuradusi ir antaninių obuolių. Moteris pasidalijo ir įdomiu receptu, kuris, pasak jos, labai tinka prieš visus virusus, mat, „vis labiau vėstant, reikia mėsos riebesnės daugiau valgyti“. Taigi **reikės: pusantrą kilogramo kiaulienos šoninės su šonkauliais, dviejų svogūnų, pusės kilogramo kopūstų, trijų antaninių obuolių, druskos, pipirų, aliejaus. Vieną svogūną susmulkiname, sumaišome su pusantrą šaukšto druskos ir arbatiniu šaukšteliu pipirų. Šia mase įtriname mėsą. Odą keliuose vietose įpjauname ir laikome pusę paros. Susmulkiname kopūstą, kubeliais supjaustome obuolius, įberame druskos, pipirų, išmaišome. Aštriu peiliu įpjauname mėsą ir prikėšame ją kopūstų, o likusius kopūstus sudeame ant viršaus. Į skardą įplame truputį aliejaus ir vandens, dedame kepsnį, uždengiame folija ir kepame apie pusantros valandos, po to nuimame foliją ir dar pakepame, kol gražiai apskrus, patiekiamo karštą su virtomis bulvėmis“.** Skaistė ir jos turguje sutikta draugė buvo įsitikinusi, kad galima išgyventi ir nedideles pajamas gaunant, reikia, pasak jų, tik išradingumo gaminti patiekalus iš to, ką turi namuose, o ir kiekvieną dieną pradėti nuo padėkos už tai, ką turi...

Gera žinia turguje – Tártoko daržovių kioskas, šikūręs turgaus priegose, netoli senųjų vartelių nuo Revuonos gatvės, priešais prekybos centrą „Norfa“. Su meile, su šiltu žodžiu, nuoširdžiais patarimais sutinkami pirkėjai, kurie jau spėję pamėgti raugintų, marinuotų Tártoko pagamintų daržovių skonį, taip pat ir naujai atradę, dar tik susipažįstantys su gaminiais. Žinoma, yra ir naujiečių. Yra labai skoningai paruoštų dovanėlių. Vietoje gali supakuoti pagal pirkėjo poreikius, norimą kainą. „Pienes rinkom ir sirupą gaminom

vasarą, kai pienės žydėjo“, – patikino vienas iš dviejų šeimų, įsisukusių versle, šypsodamasis atstovas.

330 ml rabarbarų sirupo kainavo du su puse euro, galima įsigyti ir šėivamedžių, žaliųjų mėtų, vyšnių lapų ir aronijų sirupo. O kad kūnas ir galbūt siela sušiltų, yra aštrios česnakinės, adžikos, kurių stiklainiukas kainuoja tris eurus, tiek pat kainuoja ir agrastų ar raudonųjų serbentų padažas. Tártoko daržovių kioske galima paskanauti ir šviežių daržovių. Kilogramas kopūstų kainavo 0,80 euro, burokėlių – 0,60 euro, porų – 1,70 euro. Akis užkliuvo už apie metro trisdešimties centimetrų ilgio ilgamoliūgo, kuris, matyt, buvo neparduodamas. Ir net abejonių nekilo, kad tai bus ne tik įvairių skonių pirkimo traukos vieta, bet ir jauki, šilta priegia, kurioje nuo aptarnavimo, nuo bendravimo šilumos, nuo negailėjimo ir padovanoti iš širdies, eilutė pirkėjų drieksis lauke, kaip buvo įprasta matyti turguje. Ypač dabar, kai privalu laikytis reikalavimų, atstumų.

Žinoma, netrūko pirkėjų ir ilgamečiams daržovių augintojams. Juk, pasak pirkėjos, „morkos sutarkuotos, iškart salotas galima gaminti, rauginti kopūstai tokie traškūs, gardūs – tiesiai į puodą sriubai, o bulvės nepajuosta išvirus, vadinasi, „tikros“.

Įsibėgėja prekyba viržiais, chrizantemomis, karališkų vazonas kainavo 8–10 eurų, kitur buvo galima rasti ir gerokai pigiau. Buvo prigaminata įvairiausių dydžių puokščių, kurias rinkosi daugiau tie pirkėjai, kurie mirusįjį „užkloję“ visiškai akmeniu ar 3D „paklote“ (stikliniu antkapiu su šviečiančių gėlių nuotrauka) tarsi samana... Kuria, kaip sakė Vanda, atvykusi į laidotuves Prienuose, visada mato širdyje, kai žiūri į akmenį. Beje, Vanda mūsų rajono vieną vidurinę mokyklą baigė daugiau nei prieš trisdešimt metų. Ji pasidžiaugė išlikusia draugyste su savo klasės ir A, ir B mokiniais, kurie nelieka abejingi vieni kitų skausmui, netekus artimojo, ir į bet kurią Lietuvos vietą susirenka, nors ir ne visi, į laidotuves. „Surinksiu klasės nuotraukas, surinksiu ilgamečio darbo vietoje įstaigoje sostinėje – tas, kuriose patyriau pačias gražiausias gyvenime akimirkas, ir „užklokite“ mane tada trijų D, nors ir dešimties, jeigu bus, bet tik su tai, kas mano gyvenime buvo tikra“, – baigusi aukštuosius mokslus, įdomų darbą dirbanti sostinėje, kelių anūkų močiute save vadinanti moteris patikino, kad „šitą kalbą sakiusi ir klasės draugams, ir savo artimiausiems, nes „akmuo šneka, bet tik iš mano tėviškės laukų, surastas šiuo metų laiku ariant dirvoną“...



## Amžinąjį atilsį...

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Robertą KLIOKĮ dėl jo mylimos mamytės mirties.

UAB „Rūdūpis“ darbuotojai

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

Skaudžią netekties valandą dėl mylimo tėvelio mirties nuoširdžiai užjaučiame Romą RUOČKIENĘ ir artimuosius. Telydi velionį Amžinybės šviesa, o artimuosius – dvasinė stiprybė.

Jiezno Šv. Arkangelo Mykolo ir Jono Krikštytojo parapijos klebonas Rolandas Bičkauskas ir Pastoracinės tarybos nariai

Mirtis negailestinga, Nežiūri amžiaus nei jausmų. Į amžinybę pasikviečia brangiausius Ir artimiausius iš visų.

Nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotoją Angelę VAINALAVIČIENĘ dėl vyro mirties.

AB Birštono sanatorijos „Vermė“ kolektyvas

## Justinas Marcinkevičius: „Niekas tiek nepasitarnavo žmogui, niekas neiškėlė taip aukštai jo dvasios ir niekas tiek nekentėjo kartu su žmogumi, kaip knyga.“

(Atkelta iš 5 p.)

Bibliotekoje susirinkusiems skaitytojams Daliai Ališauskienei, Bernardui Smirinenko, Vidai Jundzilienei, Stasei Miliauskienei, Renatai Karaliūtei, Aldonai Žitkuvienei, Vilmai Tiškevičienei ir Valei Budrevičienei prizus ir diplomus įteikė Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos direktorė Daiva Čepeliauskienė, pasveikinusį popietės dalyvius įveikus 2021 m. skaitymo iššūkį. Direktorė išreiškė viltį, kad ir kita vasara atneš ne tik daug naujų knygų, bet ir dar daugiau akcijos „Vasara su knyga“ dalyvių, o tuo pačiu – ir dar daugiau per vasarą perskaitytų knygų.

2021 m. vasarą dalyvauti skaitymo iššūkyje Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekoje ir jos padaliniuose užsiregistravo 298 dalyviai. Skaitymo iššūkį įveikė, t. y. perskaitė bent 5 knygas, 179 rajono bibliotekų skaitytojai. Iš viso akcijos dalyviai perskaitė 1186 knygas.

Daugiausia skaitymo iššūkio dalyvių – Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekoje – 92, iš kurių visas skaitymo užduotis įveikė 37 skaitytojai. Daugiausiai knygų perskaitė Roksana Ivaškienė, Dalia Ališauskienė, Ugnė Orinaitė, Aistė Radvilavičiūtė, Kristina Žuklienė, Bernardas Smirinenko, Vida Jundziliene, Vilma Tiškevičienė, Diana Juškevičienė. Šie skaitytojai skaitymo iššūkį per vasarą įveikė net

po kelis kartus!

Bibliotekos padaliniuose taip pat buvo skaitytojų, pasiryžusių įveikti skaitymo iššūkį. Vyšniūnų bibliotekoje dalyvauti akcijoje užsiregistravo 17 skaitytojų, visas užduotis įveikė 15, Naujosios Ūtos bibliotekoje užsiregistravo 17, užduotis atliko visi užsiregistravę dalyviai, Veiverių bibliotekoje 20, įveikė – 9, Išlaubo bibliotekoje 20, įveikė – 7, Kašonių bibliotekoje registravosi 8 skaitytojai, 5 knygas perskaitė 7 akcijos dalyviai.

Visi skaitytojai, įveikę 5 skaitymo akcijos „Vasara su knyga 2021“ užduotis, apdovanoti Kauno apskrities viešosios bibliotekos įsteigtais prizais – spalvingais daugkartinio naudojimo šiaudeliais. Vyšniūnų bibliotekos skaitytoja Danutė Kvedaravičienė, dalyvavusi skaitymo akcijoje, burtų keliu laimėjo išmaniają apyrankę.

Nors akcija baigėsi, dovanos išdailintos, skaitymo malonumas tęsiasi: bibliotekų lentynas kasdien pasiekia naujos knygos, dar nesutikusios savo skaitytojo. Justinas Marcinkevičius yra sakęs: „.../knyga gimsta ne tada, kai ji atsistoja knygnų vitrineje, o kai ją perskaito pirmas žmogus.“ O šis žmogus jau čia! Godžios skaityti akys jau ieško dar nematyto knygos viršelio, kad, jam atsivertus, vėl pagnirtų į dar nepažintą, viliojančią naujos knygos pasaulį... Būkime pirmieji šios knygos skaitytojai. Leiskime knygai gyventi...

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6950/0001:79), esančio Byliškių k., Prienų r., savininką (-us), kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-166) 2021-10-28 9.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6950/0001:78), esančio Byliškių k., Prienų r., Skriaudžių k.v., ribų ženklavimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/0003:46), esančio Margininkų k., Prienų r., savininką (-us), kad matininkas 2021-10-28 12.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/0003:224), esančio Margininkų k., Prienų r., Pakuonio k.v., ribų ženklavimo darbus.

Informuojame žemės sklypų (kadastro Nr. 6940/0001:179, Nr. 6940/0001:53, Nr. 6948/0002:2), esančių Aštuonėlių k., Prienų r., savininkus, kad matininkas Algis Kabašinskas 2021-10-28 14.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/0001:186), esančio Aštuonėlių k., Prienų r., Pakuonio k.v., ribų ženklavimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į valstybės įmonės Valstybės žemės fondą adresu: K.Donelaičio g. 33-415, 44240 Kaunas, el. paštu [algis.kabasinskas@vzf.lt](mailto:algis.kabasinskas@vzf.lt) arba telefonu 8 675 01 473.



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



## Reklama

## Reklama

## SIŪLO DARBA

Reikalinga mezgėja (-as), mezganti (-is) rankine mezgimo mašina. Darbas namuose. Tel. 8 692 50 786.

Reikalingi krovėjai darbui keraminių blokelių gamyboje Kauno apskrityje. Yra galimybė suteikti apgyvendinimą. Atlyginimas nuo 1200 eurų. Informacija tel. +370 659 03 758.

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

konstruktoriaus-projektuotojo ruošti brėžinius medinių namelių gamybai; baldžiaus-staliaus kietųjų baldų gamybai ir staliaus-staklininko 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](mailto:info@madisonomedis.lt)

## Delfi TV programa 2021.10.21-2021.10.24

### KETVIRTADIENIS

06:00 Ugnikalnių takais  
06:30 Ugnikalnių takais  
07:00 Ugnikalnių takais  
07:30 Sveikatos receptas. Vedėja Kristina Ciparytė  
08:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
09:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė -Šiaulienė  
10:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
11:30 Marketingas 360  
12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė -Šiaulienė  
13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
14:00 Gimę ne Lietuvoje  
14:30 Jos vardas MAMA  
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 Delfi diena. Žinios  
19:15 Iš esmės su A. Peredniu  
20:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
21:00 Lietuviškos atostogos  
21:30 Automobilis už 0 Eur  
22:00 Retro automobilių dirbtuvės  
22:30 Gimę ne Lietuvoje  
23:00 Ateities karta  
00:00 Delfi diena  
05:00 Orijaus kelionių archyvai  
05:30 Yugo broliai: blogiausių pasaulyje automobilių per Balkanus

### PENKTADIENIS

06:00 Orijaus kelionių archyvai  
06:30 Orijaus kelionių archyvai  
07:00 Orijaus kelionių archyvai  
07:30 Orijaus kelionių archyvai  
08:00 Jos vardas MAMA  
08:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
09:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė -Šiaulienė  
10:30 Alfai vienas namuose  
11:30 Retro automobilių dirbtuvės  
12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė -Šiaulienė  
13:30 Lietuviškos atostogos  
14:00 Automobilis už 0 eurų  
14:30 Retro automobilių dirbtuvės  
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 Krepšinio zona  
19:15 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
20:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
21:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmai. Vedėja Kristina Pocytė  
21:30 Kieno didesni?  
22:30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu  
23:30 Automobilis už 0 Eur  
00:00 Delfi diena  
05:00 Čepas veža  
05:30 Yugo broliai: blogiausių pasaulyje automobilių per Balkanus

### ŠEŠTADIENIS

06:00 Mano pramogos veidai  
06:30 Mano pramogos veidai  
07:00 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 Ivanaukas  
11:00 Radikalus smalsumas  
11:30 Išlikę  
12:00 Čepas veža  
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis  
13:30 Meistro dienoraštis  
14:00 Pokalbiai prie jūros  
14:30 Gimę ne Lietuvoje  
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
16:00 Orijaus kelionių archyvai  
16:30 Orijaus kelionių archyvai  
17:00 Geltonas karutis  
17:30 Orijaus kelionių archyvai  
18:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmai. Vedėja Kristina Pocytė  
18:30 Lietuviškos atostogos  
19:00 Ugnikalnių takais  
19:30 Ugnikalnių takais  
20:00 Ugnikalnių takais  
20:30 Jos vardas MAMA  
21:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
22:00 Orijaus kelionių archyvai  
22:30 Orijaus kelionių archyvai  
23:00 Orijaus kelionių archyvai  
23:30 Orijaus kelionių archyvai  
00:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
01:00 Mano pramogos veidai  
01:30 Mano pramogos veidai  
02:00 Mano pramogos veidai  
02:30 Orijaus kelionių archyvai  
03:00 Orijaus kelionių archyvai  
03:30 Orijaus kelionių archyvai  
04:00 Orijaus kelionių archyvai  
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

### SEKMADIENIS

06:00 Mano pramogos veidai  
06:30 Mano pramogos veidai  
07:00 Mano pramogos veidai  
07:30 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
08:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis  
09:30 Meistro dienoraštis  
10:00 Alfai vienas namuose  
11:00 Receptų receptai  
11:30 Išpakuota  
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija  
13:15 Sveikatos receptas. Vedėja Kristina Ciparytė  
14:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene  
14:30 Retro automobilių dirbtuvės  
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
16:00 Orijaus kelionių archyvai  
16:30 Orijaus kelionių archyvai  
17:00 Automobilis už 0 Eur  
17:30 Retro automobilių dirbtuvės  
18:00 Kieno didesni?  
19:00 Ugnikalnių takais  
19:30 Ugnikalnių takais  
20:00 Ugnikalnių takais  
20:30 Šaro Barsa  
21:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
21:45 Delfi pulsas  
22:00 Orijaus kelionių archyvai  
22:30 Orijaus kelionių archyvai  
23:00 Orijaus kelionių archyvai  
23:30 Orijaus kelionių archyvai  
00:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
01:00 Mano pramogos veidai  
01:30 Mano pramogos veidai  
02:00 Mano pramogos veidai  
02:30 Orijaus kelionių archyvai  
03:00 Orijaus kelionių archyvai  
03:30 Orijaus kelionių archyvai  
04:00 Orijaus kelionių archyvai  
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

## 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.

Superkame auksą, sidabrą, gintarą, gintarinius karolius, medalius, ženklukus, laikrodžius, monetas ir kitą įvairių antikvariatų. Dirbame visoje Lietuvoje. Tel.: 8 670 59 488, 8 626 68 561.

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 perkame miškus su žeme arba išsikirtimui. Tel. +370 675 24 422.

### Gyvuliai, gyvūnai

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

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.

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

## PARDUODA

### Kietas kuras

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

### Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai SNAIGĖ, naujas dizainas, antibakterinė sistema. Garantija – 2 metai. Pristatymas nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

## 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 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.

Kaminių įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminių 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 rūšiams. 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 tekinimo ir suvirinimo darbus. Tel. 8 687 95 399.

Gaminame ir montuojame kraigus, vėjines, palanges, pakalimus, tvorą, lietvamzdžius, kaminių skardinius. Tel. 8 631 91 211.

## PARDUODA

Visų rūšių žaliuzės, roletai, romanetės, tinkleliai nuo vabzdžių, tentai. UAB „Soliteka“, tel. 8 612 88 885. el. paštas [info@soliteka.lt](mailto:info@soliteka.lt)

Naminiai sviestiniai šakočiai Jūsų šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senelių 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).

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

Stogų dengimas, šiltinimas, skardinimas. Fasadų šiltinimas, dailylentų montavimas, apdaila. Tel. 8 631 91 211.

Valome kaminus, katilus, krosnis, ventiliacijas. Atliekame patikrą su endoskopine kamera. Tel. 8 621 99 958.

Kapoju malkas, dažau senus, medinius namus. Tel. 8 682 82 134.

Laidotuvių giesmininkai. Mūsų įrašo fragmentai yra internete, jeigu kam patinka, galite mus pakviesti nebrangiai pagiedoti. Vincas. Tel. 8 615 20 191.

Tvarkome apleistus sklypus. Pjauname, genėjame medžius, krūmus. Pjauname žolę trimeriais, sodo traktoriukais. Karpome gyvatvora, atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. Tel. 8 670 18 048.

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

### Musikaltimai Nelaimės

### Į ežerą įvažiuo automobilis

Spalio 13 d. 18:26 val. gautas pranešimas iš PK, kad Prienų r. sav., Jiezno sen., Jiezne, Dariaus ir Girėno g., į ežerą įvažiuo automobilis, rūksta dūmai. Automobilis „Mercedes-Benz“ iki pusės buvo vandenyje, žmonių viduje nebuvo. Ūkininkas traktoriu buksyravimo lynu automobilį ištraukė. Buvo atjungtas transporto priemonės akumulatorius.

### Automobiliai

#### nuvažiuo nuo kelio

Spalio 15 d. 21:31 val. gautas pranešimas, kad Birštono sav., kelio Vilnius–Prienai–Marijampolė 83-iajame km, nuo kelio nuvažiuo automobilis. Automobilis BMW E87 (2005 m.) buvo nuvažiuo nuo kelio, prispaustų žmonių nebuvo. Transporto priemonės vairuotoja, atvykus tarnyboms, buvo pasišalinusi iš įvykio vietos. Aplinkybes aiškinasi policija.

Spalio 16 d. 00:14 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Šila-

voto sen., Mieleiškampio k., Plento g. ir Lakštingalų g. sankryžoje, nuo kelio nuvažiuo automobilis. Nuo kelio buvo nuvažiuo automobilis „Passat“. Saugumo sumetimais buvo atjungtas transporto priemonės akumulatorius. Įvykį tiria policijos pareigūnai.

### Sudegė namas

Spalio 16 d. 11:59 val. pranešė, kad Birštono sav., Birštono sen., Saponių k., Naujakurių g., dega kaimynų 1 aukšto medinis gyvenamasis namas, viduje gali būti žmonių, šalia – daug priestatų. Atvykus ugniagesiams namas jau degė atvira liepsna, stogas buvo sukritęs, žmonių viduje nebuvo. 79 m. motiną, pamatę liepsnas, iš namo išvedė sūnus iki ugniagesių atvykimo. Namas 9x10 m, 1 aukšto, medinis, (raštinis), perdanga medinė, stogas dvišlaitis, dengtas šiferiu. Dūmų detektoriai buvo. Nudėgė stogas, išdegė namo vidus ir viduje buvę namų apyvokos daiktai, vandeniui sulietas 1 kambarys (apie 14 m²). Išsaugoti už 5 m, 8 m ir 20 m nuo gaisravietės esantys 3 mediniai pastatai (8x7 m, 20x6 m, 10x18 m). Vanduo gaisrui gesinti buvo imamas iš už 20 m esančio dirbtinio vandens

telkinio ir vežiojamas iš už 3 km esančio atviro vandens šaltinio.

### Degė automobilis

Spalio 17 d. 22:10 val. pranešė, kad Prienuose, Kęstučio g., prie namo padegtas automobilis „Opel“, dega atvira liepsna. Daugiabučių kieme degė lengvasis automobilis. Išdegė automobilio „Opel Zafira“ variklio skyrius, apdegė bamperio kairė pusė, išsilydė priekinis žibintas.

### Išleisti degalai

Spalio 17 d. 07:53 val. gautas UAB „Vilara“ savininko pranešimas, kad po nakties pastebėta, jog Prienų r. sav., Birutės g., įmonės stovėjimo aikštelėje, iš mikroautobuso „VW Crafter“ kuro bako išleistas kuras. 14 m² plote buvo išsilieję dyzelino. Teršalai buvo surinkti.

22:10 val. pranešė, kad Prienuose, Kęstučio g., prie namo padegtas automobilis „Opel“, dega atvira liepsna. Daugiabučių kieme degė lengvasis automobilis. Išdegė automobilio „Opel Zafira“ variklio skyrius, apdegė bamperio kairė pusė, išsilydė priekinis žibintas.

Parengta pagal Kauno PGV pirmines informacijas

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

**Alytaus Naujienos** **Santaka** **Suvalkietis**



Asmenybių  
šviesa

# Prof. Juozas Skernevičius: linkiu, kad gyventumėte aktyviai, ilgai, sveiki ir laimingi

Jau rašėme, kad Jiezne paminėtos iškilus kraštiečio prof. Juozo SKERNEVIČIAUS 90-osios gimimo metinės.

Pirmiausia šiai garbiai datai pažymėti skirti pėsčiųjų ir dviračių žygių dalyviai, tarp kurių buvo ir pats jubilatas, susitiko profesoriaus tėviškėje Kašonių kaime. Vėliau šventė persikėlė į Jiezno kultūros ir laisvalaikio centrą. Čia prof. Juozas Skernevičius su susirinkusiais ne tik pasidalino per gyvenimą sukaupta išmintimi, bet ir naujausia savo knyga „Gyvenimas ir mintys“.

Jiezno seniūnija pelnytai gali didžiulis čia gimusiais, augusiais ir pirmąsias gyvenimo brandos patirtis įgijusiais iškilais kraštiečiais, nepamirštančiais savo gimtinės. Vieni iš jų prisideda prie krašto istorinės ir kultūrinės atminties įamžinimo, kiti sugrįžta su savo kūrybos parodomis, parašytomis knygomis, noru pasidalinti sukauptais profesinės patirties klodais.

Profesorius Juozas Skernevičius vienas iš tų, kuriam brangus tėviškės atminimas ir ryšiai su gimtuoju kraštu. Pasak profesoriaus, jam tai labai svarbu, nes būtent tėviškėje prasidėjo jo kelias ir į didįjį sportą. Tuomet, kai dėdės Jokūbo, visų vadinto Kubu, paskatintas pradėjo kilnoti lažtuvą, svarmenį, verstis ant skersinio, daryti atsispaudimus, negalvojo, kad tai taps jo gyvenimo kasdienybe. Norėjo tik sutvirtėti, tapti stipresniu, kad galėtų atsilaukioti Jiezno gimnazijoje prieš miestelėnus. Vėliau suvokė, kad sukurti pėsčiųsiar ar dviračių nuvažiuoti tie keliolika kilometrų buvo jo treniruočių pradžia.

Neplanuotos, bet gyvenimo padiktuotos treniruotės vyko kasdien septynerius metus – sparčiai einant, važiuojant dviračiu, o žiemą ir su savadarbėmis slidėmis slystant į mokyklą ir atgal.

Jos ugdė ir valią, išsvermę, pareigą, atsakomybę – tas vertybes, kurioms profesorius buvo ištikimas ir siekiant sportinių pasiekimų, ir rezultatų mokslų darbuose, ir ugdant būsimus kūno kultūros specialistus bei dirbant treneriu. Beje, kaip sakė pats sukaktuvinininkas, iš visų pareigybių ir titulų, kuriais jį kreipdavosi aplinkiniai, jam, ko gero, pats svarbiausias buvo kreipinys „tamsta treneri“. Bet, kita vertus, ir atsakingiausias.

– Dėl nepasisekusio savo auklėtinio starto visada pirmiausia kaltės ieškodavau savyje: ko nepadariau, ką pražiūrėjau, kur nepaspaudžiau, – keliaudamas per savo veiklos dešimtmečius kalbėjo knygos „Gyvenimas ir mintys“ pristatymo metu gerbiamas kraštiečio.

O tų veiklų ir patirčių, apie kurias pasakojama pirmoje knygos dalyje, buvo ir, beje, yra įvairių: tai ir jo paties asmeniniai pasiekimai sportinio ėjimo, baidarių, slidinėjimo bei kitose sporto rungtyse, ir pedagoginė bei mokslinė veikla, vadovavimas disertacijoms, išleistos knygos, parengtos rekomendacijos aukšto meistriškumo siekianties sportininkams ir treneriams. Apie tai knygoje prisimena ir pats autorius, apie tai rašo ir buvę auklėtiniai, olimpiniai, pasaulio ir Europos čempionai bei vicečempionai: slidininkė **Vida Vencienė**, biatlonininkas **Algimantas Šalna**, irkluojas **Mindaugas Griškonis**, baidarininkas **Egidijus Balčiūnas**, **Vytautas Vaičikonis**, ėjinkė **Kristina Šaltanovičė**. Jautrūs ir šilti dukters **Rūtos**, sūnaus **Arvydo** bei anūkių pamąstymai, skirti tėčiui, seneliui – jų gyvenimo mokytoji...

Kaip ir paties profesoriaus prisiminimai skirti žmonėms, stipriai pakoregavusiems jo gyvenimo tėkmę. Juozas Skernevičiaus teigimu, „...kartais pakanka vieno svaraus kito žmogaus žodžio, ir jauno arba net pilnai subrendusio žmogaus gyvenimas keičia kryptį“. Profesorius džiaugiasi, kad jo gyvenimo kelyje tokių lengvai, o kartais ne taip lengvai išstartų žodžių, veiksmų, buvo ne vienas ir ne du.

Ryškiu blyksniu padėjusių ir padedančių gyvenimo tėkmę įvertinti žmonių paletėje šviečia šviesios at-



**Tėviškėnų dovana sukaktuvinininkui – skulptoriaus Algimanto Sakalausko iš Kašonyse augusio ažuolo išdrožta skulptūra, simbolizuojanti tvirtybę ir meilę gimtajam kraštui.**

minties senelių **Mortos** ir **Kazimiero Šaulinsku**, ištikimos gyvenimo bendražygės, bendramintės, visų sumanymų palaikytojos, taip pat ir sportininkės, trenerės, žmonos **Birutės**, dėdės **Jokūbo** paveikslai.

Beje, apie **Jokūbą Skernevičių**, gimtajame krašte vadintą Kubu, buvau girdėjusi jau ir anksčiau. Pažinojau jį neakivaizdiniu būdu iš tėvų, ypač mamos, pasakojimų, jį buvus ir Sobuvos klotimo teatro režisieriumi, būrusiu ir kiek vyresnį aplinkinių kaimų jaunimą. Džiaugiuosi tarp kitų radusi ir Jiezno vidurinės mokyklos fizinio lavinimo mokyto **Volde-maro Steikūno**, kuris net ir mus, buvusius labai toli nuo sporto, sugebėdavo sudominti ir pakviesti į sporto aikštelės, pavarde.

Juozas Skernevičius rašo, kad jo, kaip tyrinėtojo, kelią labiausiai nulėmė akademiko prof. **V.Lašo** ir prof. **Domicelės Mikalauskaitės** asmenybės. Beje, šviesios atminties buvusi Vilniaus universiteto profesorė, viena iš pirmųjų pradėjusi nagrinėti sveikos mitybos problemas ir įsteigusi mokslo laboratoriją, taip pat Jiezno krašto žmogus – iš gretimo su Kašonimis besiribojančio Sobuvos kaimo.

Kelerius dešimtmečius su profesoriumi kartu dirbo ir dabar bendrauja buvęs jo auklėtinis, kaip pats J. Skernevičius įvardino, artimas žmogus, Kašonių kaimo kaimynas **Juozas Genevičius**, vienas pirmųjų išreiškęs norą dalyvauti mokslinėje veikloje ir sėkmingai apgynęs diser-



**Popietės metu prisiminimais dalijosi ir buvę profesoriaus auklėtiniai – kraštiečiai Onutė Geiščiūnaitė-Ašakienė ir Arūnas Klebauskas. Jų teigimu, dėstytojo pasėtos sėklos jų gyvenimuose išaugo į tvirtus medžius.**



**Jubilatą dainomis apie tėviškę ir Lietuvą sveikino Jiezno kultūros ir laisvalaikio centro ansamblio dainininkai.**

taciją. Vėliau profesorius vadovaujant mokslinius darbus parengė kelios dešimtys disertantų. Tarp jų – taip pat ir mūsų kraštiečio, tik jau iš kitos Nemuno pusės, išlaužiškis **Algirdas Raslanas**, daug prisidėjęs prie Lietuvos sporto plėtros ir aukšto meistriškumo sportininkų rengimo sistemos kūrimo.

Kalbėdamas apie šiandieninę sporto situaciją, prof. Juozas Skernevičius pasigedo lyderių ir sportui atsidavusių jaunimo bei trenerių. Jam liūdna dėl sugriautos mokslo laboratorijos bei aukšto meistriškumo sportininkų rengimo sistemos.

Antroji knygos dalis, kaip sako autorius, yra skirta mums visiems. Joje nagrinėjami žmogaus gyvenimo būdo požymiai, veiksmai, bandoma paaikškinti fizinio aktyvumo, kaip prigimtinės savybės, reikšmę sveikatai, darbingumui, gyvenimo ko-



**Biologijos m. dr. J.Skernevičiaus bičiulis ir bendražygis Juozas Genevičius įsitikinęs, kad iš profesoriaus parašytų kelių dešimčių vadovėlių išminties sėmsis dar ne viena trenerių karta.**

kybės trukmei. Pasak profesoriaus, prarasti sveikatą ir gyvenimo džiaugsmą dažnai labai lengva, deja, susigrąžinti – sunkiau. Bet įmanoma, ir to reikia siekti. Siekti, kad gyventume aktyviai, ilgai, sveiki ir laimingi. Ir dar, kad mylėtume gimtąją žemę ir žmogų.

**Ramutė Šimukauskaitė**

**Tai, kas išaugina...**

Projektą remia

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



Jiezno seniūnijos seniūno Algio Bartusevičiaus suburti pėsčiųjų ir dviračių žygių dalyviai susitiko profesoriaus tėviškėje.

## 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**

Internetu skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastiogyvenimas](http://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas)

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 ([maketav@gyvenimas.info](mailto:maketav@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

remia rubrikas „Kultūra: mūmyse 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**