



Laba diena Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo ketvirtadienio – priešpilis.
Saulė teka 7 val. 40 min., leisis 16 val. 25 min. Dienos ilgumas 8 val. 45 min.
Vardadieniai: šiandien – Galvainas, Galvyda, Galvydas, Gelvyda, Vaišvilta, Vaišviltas, Vaišviltė, rytoj – Dagnė, Martinijonas, Martyna, Martynas, Martys, Vyginta, Vygintas, Vygirda, Vygirdas, Vygirdė, penktadienį – Alvé, Alvilas, Irvaidas, Irvainas, Irvainė, Irvyda, Irvydas, Irvydė.
Lapkričio 10 – Pasaulinė mokslo diena taikai ir vystymuisi. Tarptautinė buhalterijų ir auditorių diena.
Lapkričio 11 – Šv. Martynas. Paskutinė rudens šventė.
Lapkričio 12 – Ožio diena. Verslo diena.

Kaip fizinis aktyvumas padeda pajusti gyvenimo džiaugsmą 3-4 p.	Kai ima „bėgti“ nosis... 3 p.	Namu ūkis 5 p.
	Pagalba prieinama – svarbu išdrįsti kreiptis 4 p.	
	„Jei per Martyną antis vandenyje, tai per Kalėdas bus ant ledo...“ 6 p.	
	Kartu su pasaka 8 p.	

Neskiepyti serga keliskart dažniau ir sunkiau nei skiepyti

Kauno regiono ligoninėse, priimančiose COVID-19 pacientus, jau pasiektas praėitų metų gruodžio mėnesio piko lygis. Praėjusios savaitės duomenimis, jose buvo gydomi 477 pacientai, kuriems diagnozuota COVID-19 liga. Daugumai iš jų prirėkė deguonies tiekimo, o 38 pacientai buvo gydomi reanimacijos ir intensyviosios terapijos (RITS) lovose su dirbtinės plaučių ventilacijos (DPV) galimybe.

„Vidutinis RITS lovose gydomų pacientų amžius yra apie 60 metų, o apie 90 proc. šių pacientų yra nepasiskiepiję nuo COVID-19 ligos,“ – pabrėžė Kauno klinikų generalinis direktorius prof. habil. dr. Renaldas Jurkevičius.

Kaip teigiama Kauno klinikų pranešime, specialistai kasdien vertina situaciją ir atsižvelgdami į ją priima sprendimus dėl paslaugų teikimo ar COVID-19 liga sergantiems pacientams skirtų lovų skaičiaus didinimo. Kauno regiono ligoninėse prieš savaitę buvo paruoštas 50 stacionaro lovų rezervas besikreipian-

tiems, papildomai 40 lovų su deguonies tiekimu skirta pacientams iš kitų regionų.

Prienų ligoninės direktorės Jūratės Milaknienės teigimu, praėjusią savaitę ligoninės COVID-19 poskyryje buvo gydomi 27 pacientai, trys iš jų – Reanimacijos skyriuje. Iš šio skaičiaus dviem vakcinosis dozėmis paskiepyti yra 4 pacientai. Tai patvirtina faktą, kad neskiepyti žmonės serga keliskart dažniau nei skiepyti. Didžioji dauguma pacientų yra mūsų kraštiečiai.

(Nukelta į 2 p.)

Ar išsisklaidys juodi debesys virš Pociūnų padangės?

Kas svarbiau: turto dalybos ar 21-ojo Europos ir Pasaulio (13,5 klasės) sklandymo čempionatų organizavimas Pociūnuose?
(Nukelta į 2 p.)



Šios skulptūros primena apie Pociūnuose vykusius čempionatus, kurių čia jau buvo surengta aštuoni.

Didikų Pacų giminės paveldo maršrutais Lietuvoje ir... Salvadore

Didikų Pacų pėdsakai – ir pasaulinėje kavos istorijoje

Kai italų pirkliai iš arabiškojo pasaulio mažais kiekiais pradėjo gabenti kavą į Europą, ja mėgautis galėjo sau leisti tik didikai. Tačiau netrukus mistifikuotas juodasis gėrimas paplito ir visoje Europoje. Kartu su juo atsirado ir kavinės, pradėjo vystytis kavos gėrimo kultūra. Vėliau kavai sparčiai išpopuliarėjus visame pasaulyje imta ieškoti ir ekspresyvesnių jos skonių.

Į tokias paieškas leidžiasi ir kavos ekspertas, vieno iš seniausių Lietuvoje veikiančių kavinių tinklų „Huracan Coffee“ įkūrėjas Vytautas KRATULIS, Salvadore netikėtai atradęs LDK didikų Pacų palikuonių kavos plantacijas. Istorija apie lietuviškųjų „šaknų“ turinčios kavos kelią iš Centrinės Amerikos į Lietuvą V. Kratulis dalijasi ir su „Gyvenimo“ skaitytojais.

– Vytautai, daug metų vertinate kavos kokybę visame pasaulyje, o kaip šis gėrimas atsirado Jūsų paties gyvenime?

– Ragauti kavą pradėjau dar mokykloje ir iki šiol tikiu, kad kai jaunas žmogus ima gerti kavą, tai reiškia, kad jis save jau pozicionuoja suaugusiųjų gyvenimo atžvilgiu: pradeda gerti kavą, domėtis vaikiniais ar mer-



V. Kratulis ir Pacų giminės palikuonis Juan Alfredo Pacas.

ginom, megti įvairius ryšius.

Mano mama taip pat negalėjo gyventi be kavos, kuri padėdavo sumažinti migrenos skausmą. Taigi aš labai anksti supratau, kad kava – ne tik skanus, bet ir naudingas gėrimas.

– Ne kartą esate sakęs, jog kavos, kuri pasiekia Jūsų tinklo lentynas, kokybę visada vertinate pats. Dėl to tenka leisti į tolimes, kartais ir pavojingas keliones po kavos pupelių plantacijas: ar šie keliai jus ir nuvedė į Salvadorą?

– Kelionės yra romantizuota mano rutinos dalis. Aš iki šiol esu atsakingas už visą kavą mūsų įmonėje, todėl mūsų lentynose nėra nei vienos kavos, kurios aš pats nesu ragavęs.

Žinoma, ši darba galėtų atlikti ir kitas žmogus, bet kol kas neturiu mokinio, kuriam galėčiau patikėti tokią atsakomybę ir kuriame matyčiau didelę aistrą visame tame. Juk kavos degustavimas reikalauja daug

žinių ir patirties.

– Apie Salvadorą užsiminiau neveltui. Tuomet iš Centrinės Amerikos grįžote užmezgęs ypatingus ryšius – čia susipažinote su LDK didikų Pacų palikuonimis. Papasakokite plačiau apie šią pažintį.

– Tai buvo tikrai labai įdomi istorija. Tuomet Centrinėje Amerikoje lankiausi, kaip vieno konkurso žiuri narys. Čia buvo suvažiuavę kavos ekspertai iš viso pasaulio: Norvegijos, Japonijos, Graikijos ir kitų šalių.

Kadangi į kavos plantacijas vykome ne pačiais geriausiais keliais, buvome susodinti į džipus. Išėdus į vieną iš jų, vairuotojas paklausė: „Kuris iš jūsų lietuvis?“ Tuomet net susigūžiau, ėmiau teisintis, kad nieko nepadariau ir nieko nepavogiau. Reikia pasakyti, kad tuo laikotarpiu lietuviai Amerikoje nebuvo labai laukiami dėl savo „žygdarbų“, todėl

(Nukelta į 8 p.)

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

UAB „TAUROLIS“
BRANGIAI PERKA
Bulius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

METALŲ LAUŽŲ SUPIRKTUVĖ
FEROMETA
SUSIKRAUSI KAPITALĄ,
JEIGU VEŠI MUMS METALĄ
KUUSAMET
8 687 74433
Vasaros g. 50F, Marijampolė



Ar išsisklaidys juodi debesys virš Pociūnų padangės?

(Atkelta iš 1 p.)

Tokioje kryžkelėje šiandien, matyt, atsiderė Prienų rajono savivaldybė, nuo kurios priimtų sprendimų priklausys, ar tarp pasaulio sklandymo bendruomenės narių bus išsaugotas Pociūnų aerodromas, o ir visos Lietuvos geras vardas. Aerodromo, kuriame vyko ne vienerios tarptautinės varžybos ir buvo sėkmingai organizuoti Europos ir Pasaulio čempionatai. Paskutinis jų vyko šių metų liepą, kai Europos jaunimo sklandymo čempionato metu Prienų krašte varžėsi 44 jaunuoliai iš 11 šalių. Daugumą jų iš Pociūnų išvyko patenkinti varžybų organizavimu. Neseniai čempionato organizatoriams atsiūstoje stiuarto (FAI atstovas) atskaitoje atkreiptas dėmesys į puikiai organizuotą atidarymo ir uždarymo ceremonijas, kitus varžybų momentus.

Tačiau Tarptautinės aeronautikos biuro atstovai neliko nepastebėję ir Pociūnuose tvyrojusios įtampos. Ją kėlė tai, kad Prienų rajono savivaldybė perdavus Valstybei nuosavybės teise nepriklausiusį aviacijos sporto ir bendrosios aviacijos paskirties nekilnojamą ir ilgalaikį materialųjį turta, jis, pasak Lietuvos sklandymo sporto federacijos prezidento (laikino) **Vlado Motūzos**, atsiderė tarsi „tranzite“. Savivaldybė lig šiol nepriėmusi sprendimo, kaip ir koku būdu jis bus išnuomotas ar perduotas pagal panaudą Pociūnuose veiklą vykdytusiems aviacijos sporto klubams, kyla pakankamai daug neaiškumų ir rizikų dėl infrastruktūros panaudojimo.

Ypač dėl to turto, kuriuo naudojosi Kauno apskrities aviacijos sporto klubas, turintis teisę kartu su Lietuvos sklandymo sporto federacija kitų metų vasarą tapti 21-ojo Europos ir 4-ojo Pasaulio (13,5 klasės) sklandymo čempionatų organizatoriumi. Lietuvos sklandymo sporto federacijos paraiška dėl čempionatų organizavimo Pociūnuose buvo patvirtinta dar 2018 ar 2019 metais, tačiau sulaukęs Tarptautinės aeronautikos biuro prezidento klausimo apie tai, kaip sekasi ruošti čempionatui, **Vladas Motūza** nieko negalėjo atsakyti. Mat, jeigu Savivaldybės taryba priims sprendimą vienokiu ar kitokiu būdu Pociūnų infrastruktūrą perleisti naujam, šių metų



Angaras – vienas iš infrastruktūros objektų.

gegužės mėnesį įregistruotam Prienų aeroklubui, nei Lietuvos sklandymo sporto federacija, nei Kauno apskrities aviacijos sporto klubas neturės (kaip, beje, ir iki šiol neturi, tik saugo – aut. p.) jokių teisių į čempionato organizavimą ir vykdymui reikalingą infrastruktūrą. Taigi visai realu, kad Lietuva gali prarasti galimybę organizuoti Europos ir Pasaulio čempionatą ir sugriauti daugiau kaip du dešimtmečius kurta gerą įvaizdį.

Pasaulio sklandymo sporto čempionato iniciatoriai, jausdami susirūpinimą dėl Lietuvos sklandymo sporto federacijos galimybių 2022 metais Pociūnuose organizuoti Europos ir Pasaulio sklandymo čempionatus, raštu nustatė terminą iki 2021 m. lapkričio 15 dienos informuoti apie čempionatų surengimo galimybes.

Apie gautą raštą federacijos prezidentas informavo Prienų rajono savivaldybės merą **Alvydą Vaicekuską**. Spalio paskutinę savaitę vykęs pokalbis, kuriame dalyvavo ir vicemerė **Loreta Jakinevičienė** bei Savivaldybės administracijos direktorės pavaduotojas **Algis Marcinkevičius**, įnešė nedaug aiškumo.

Paaiškėjo tik tai, kad iki lapkričio 15 dienos jokio sprendimo dėl turto nebus. **Vladas Motūza** neišgirdo ir pažado, kad tikrai bus raštas, garantuojantis galimybę pasinaudoti Pociūnų aerodromo infrastruktūra. Atsakymas buvo pažadėtas po ilgojo savaitgalio, tačiau ir praėjusio pirmadienio rytą dar jo nebuvo. Be to, pasigirdo ir minčių, kad galima metus praleisti ir be tarptautinių varžybų. Bet galimi organizatoriai taip nemano, nes iškart iškilus grėsmė ir Tarptautinių varžybų tvarkaraštyje įrašytam Pociū-

nuose 2023 metais planuojamam rengti Akrobatinio sklandymo čempionatui.

Sena liaudies išmintis byloja, kad prarasti pasitikėjimą – labai lengva, o atgauti – sunku. Tai liudija ir Čekijos pavyzdys. Šioje šalyje šiemet turėjo vykti Europos ir Pasaulio akrobatinio skraidymo čempionatai. Kilus konfliktui tarp šalies akrobatinio sporto federacijos prezidento ir būsimo varžybų direktoriaus, čekai liko be nieko. Pasaulio čempionatas buvo perkeltas į Lenkiją, žinoma, su nuostoliais, nes, pasikeitus datai, jame negalėjo dalyvauti amerikiečių ir kai kurių kitų šalių akrobatinio skraidymo meistrai. Europos čempionatui visai nespėta surengti, o Čekija ilgam iškrito iš tarptautinių varžybų tvarkaraščio. Ar taip negali atsitikti ir didžiausią Baltijos šalyse sklandymo bazę turintiems Pociūnams? Natūraliai kyla ir klausimas, ar čempionatų atsisakymas būtų geriausias variantas? Ar kiemo žaidimai tikrai svarbesni už visos Lietuvos reikalus?

Beje, ir Prienų, nes varžybų laukia ne tik sportininkai, bet ir verslininkai bei dauguma mūsų krašto žmonių. Turim pavyzdžių, kai pirmųjų čempionatų metu užsimezgę ryšiai išaugo į verslo partnerystes ir gražų bendradarbiavimą.

Beje, atrodo, kad Pociūnų situacija jau tapo ne tik vietos kiemo rūpesčiu. Į galimų sprendimų dėl susidariusios situacijos ir aviacijos sporto bei suplanuotų tarptautinių varžybų tęstinumo užtikrinimo paiešką Vyriausybės pavedimu jau įsijungė ir valstybinės institucijos.

Ramutė Šimukauskaitė

Neskiepyti serga keliskart dažniau ir sunkiau nei skiepyti

(Atkelta iš 1 p.)

Pacientams taikomas simptominis gydymas

– COVID-19 ligos gydymui dažniausiai taikomas simptominis gydymas. Dusulį jaučiantiems ligoniams dažniausiai reikalinga deguonies terapija (deguonies kaukės), o išsivysčius sunkiai ligos formai, esant kvėpavimo nepakankamumui, yra taikoma dirbtinė plaučių ventiliacija. Visų reikiamų medikamentų ligoninė turi. Medikai kasdien konsultuojasi su Kauno ligoninės infekcinių ligų gydytojais, Kauno klinikų reanimatologais, – pabrėžė Prienų ligoninės direktorė J. Milaknienė.

Nors iki šiol dar nėra sukurta antivirusinių vaistų, kurie galėtų COVID-19 liga sergančio paciento organizme sunaikinti virusą arba nuslopinti jo dauginimąsi, įstaigos vadovė papasakojo, kokią gydymo taktiką įprastai naudoja medikai.

Moksliniai tyrimai parodė, kad antivirusinis vaistas remdesiviras gali padėti sunkia liga sergantiems pacientams, sutrumpinant jų sveikimo laiką ir pagerinant gydymo rezultatus. Deksametazonas (kortikosteroidas) taip pat naudingas, kai sergama sunkia ligos forma ir pacientams yra reikalinga deguonies terapija. Taip pat gydymui yra naudojama pasveikusiuoju nuo COVID-19 ligos plazma, kurioje yra sukėlėjų neutralizuojančių antikūnų. Tuo tarpu priešmaliarinis vaistas hidroksichlorochinas nesuteikė papildomos naudos gydant COVID-19 pacientus, o kai kuriems šis vaistas turėjo šalutinį poveikį, tai įrodyta tyrimais, – teigė J. Milaknienė, pridurdama, kad šiuo metu yra atliekama keletas klinikinių tyrimų, kurių metu tiriami tam tikri antivirusiniai vaistai bei antikūnų preparatai.

Naudoja pažangų High flow metodą

Prienų ligoninė yra įsigijusi tris didelio srauto deguonies terapijos (High flow) aparatus. Anot ligoninės vadovės, didelės tėkmės deguonies terapijos prietaisuose naudojamas pašildytas ir sudrėkintas tam tikros pastovios koncentracijos deguonis, tiekiamas iki 50–60 l/min. tėkme. Šie prietaisai geba sumažinti negyvą plaučių tarpą, kuria teigiamą slėgį įkvėpimo pabaigoje ir taip pagerina deguonies pasisavinimą.

O taikant deguonies terapiją pro nosies kaniules ar veido kaukę, deguonies tėkmė neviršija 10–15 l/min., toks deguonis būna mažiau sušildytas, sudrėkintas, nepastovios koncentracijos ir nesukuria reikiamos



mo slėgio gradiento.

– Tai lemia esminį High flow metodo pranašumą prieš minėtąsias įprastines deguonies terapijos priemones. Šio gydymo metodo naudojimas gali gerokai atitolinti endotrachėjinę intubaciją bei dirbtinę plaučių ventiliaciją ar padėti jų išvengti.

Kraštutinės sunkios būklės pacientams taikoma dirbtinė plaučių ventiliacija, ligoninė turi 6 tam skirtus aparatus, – kalbėjo J. Milaknienė.

Pasak jos, visose Lietuvos ligoninėse, neišskiriant ir Prienų ligoninės, taikomi tokie patys COVID-19 ligos gydymo metodai. Vienas gydymo metodas – ekstrakorporinė membraninė oskigenacija – taikomas tik III lygio gydymo įstaigose. Tai – dirbtinės kraujotakos technika, kritinių būklių metu palaikanti gyvybiškai svarbią plaučių ir širdies funkciją, – patikslino pašnekovė.

Į kitas ligonines perkeliama tik išimtiniais atvejais

Prienų ligoninės direktorė pasakojo, kad sergančiųjų kovidu artimieji labai nori ir kartais net reikalauja, kad pacientai būtų perkelti į Kauno ligonines. Tačiau ji akcentuoja, kad tik labai retais atvejais ligoninės gydytojams tai pavyksta padaryti.

– Taip yra dėl to, kad ir Kauno, ir kitų Lietuvos miestų ligoninėse, kuriose gydomi koronavirusu sergantys pacientai, yra užimtos beveik 90 proc. Be to, pacientui taikant High flow terapiją, greitosios medicinos pagalbos automobiliu jo pervežti neįmanoma, nes GMP neturi tokios įrangos, kuri yra naujovė Lietuvoje, – paaiškino Prienų ligoninės direktorė J. Milaknienė.

Nors atsiranda vis daugiau medikamentinių būdų, kaip pagelbėti sunkesnės būklės pacientams, vertėtų labiau pasitikėti mokslu, kuris siūlo žmogui nieko nekainuojančią gyvybės apsaugą – vakciną nuo COVID-19 ligos.

Per praėjusią savaitę Prienų ligoninėje atlikti 253 PGR tyrimai: 207 pacientams (60 teigiamų), 46 medikams (1 teigiamas). Atlikti 124 greitieji antigenų testai (1 teigiamas).

Parengė Dalė Lazauskienė

Vyriausybėje svarstomi nauji COVID-19 prevencijos sugriežtinimai – juos priėmus lauktų pokyčiai

Pirmadienį Vyriausybėje buvo pristatyti nauji siūlymai, kaip būtų galima sugriežtinti COVID-19 prevencijos priemones. Jei nauji siūlymai bus priimti, gyventojai jau netrukus sulauks rimtų pokyčių.

Pirmas Vyriausybėje svarstomas sugriežtinimas – privaloma izoliacija po kontakto su sergančiu žmogumi ne tik nevakcinuotiems asmenims, kaip buvo iki šiol, bet ir vakcinuotiems. Izoliaciją vakcinuotiems asmenims būtų galima nutraukti gavus neigiamą testo rezultatą. PGR testas turėtų būti atliktas ne anksčiau nei 3 dieną po didelės rizikos sąlyčio.

Antras svarstomas sugriežtinimas – įpareigojimas visiems gyventojams dėvėti tik medicinines kaukes ar respiratorius.

Trečias siūlomas sugriežtinimas – Galimybių pasas nuo gruodžio 6 dienos turėtų būti taikomas vaikams nuo 12 metų. Šiuo metu Galimybių pasas taikomas tik nuo 16 metų. Galimybių pasą galiojimas turėtų būti 7 mėnesiai.

Svarstoma ir apie privalomą profilaktinį testavimą kai kurioms grupėms. Privalomai testuoti turėtų asmenys, dirbantys medicinos, slaugos, globos, švietimo sektoriuose, jei po pilnos vakcinacijos praėjus 180 dienų asmuo nesiskiepija sustiprinančiąja vakcinos doze.

Susidariusią situaciją komentuoja:

Prienų rajono savivaldybės mero pavaduotoja Loreta JAKINEVIČIENĖ:

– Europos sklandymo čempionatai Pociūnuose rengiami jau seniai, jie tampa gražia tradicija. Jų laukia ne tik sportininkai, bet ir verslininkai, mūsų krašto žmonės. Tai savotiška sporto šventė, kurioje dalyvauja sportininkai iš įvairių šalių ir kuri garsina ne tik Lietuvą, bet ir Prienų kraštą. Šiais metais liepos 10-ąją startavo Europos jaunimo sklandymo čempionatas, kuriame savo jėgas bandė 44 jaunuoliai iš 11 valstybių – Lietuvos, Čekijos, Danijos, Suomijos, Vokietijos, Vengrijos, Nyderlandų, Lenkijos, Rumunijos, Slovakijos ir Jungtinės Karalystės. Manau, kad jeigu įvyks taip, kad kitą vasarą nebus organizuojamas čempionatas, bus žingsnis atgal, o ne į priekį.

Seimo narys Andrius KUPČINSKAS:

– Nepaisant visų susiklosčiusios situacijos aplinkybių, norėčiau atkreipti dėmesį į tai, jog ši situacija yra itin nepalanki 21-ojo Europos ir 4-o pasaulio sklandymo (13,5 klasės) čempionatų organizavimo Pociūnų aerodrome kontekste. Čempionatų organizatoriams iki lapkričio 15 d. negavus šiuo metu savivaldybei priklausančio ir čempionatų organizavimui būtino turto, čempionatai neįvyks. Taip pat dėl dabartinės situacijos jau yra praleistas paraiškų pateikimas dėl tarptautinių sklandymo čempionatų Pociūnuose organizavimo 2022–2025 metais.

Atsižvelgdamas į tai, norėčiau paskatinti Prienų r. savivaldybę objektyviai įvertinti ir išspręsti susiklosčiusią situaciją ne tik dėl Lietuvos vardo garsinimo, bet ir dėl tokių čempionatų naudos Prienų kraštui.

Prienų rajono savivaldybės tarybos Kultūros, švietimo ir sporto komiteto pirmininkas Deividas DARGUŽIS:

– Manau, kad čempionatą galima organizuoti, tik labai svarbu, kad viskas vyktų sklandžiai, kad nei dalyviai, nei svečiai nejustų diskomforto. Būtent to, ką juto šiais metais vykusio jaunimo čempionato dalyviai.

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas VAICEKAUSKAS:

– Savivaldybė niekada neprieštaravo sklandymo čempionatų Pociūnuose organizavimui. Ir ši kartą iniciatyvą organizuoti Europos ir Pasaulio čempionatą palaikome. Kaip ir anksčiau galėsime svarstyti ir dėl paramos renginiui skyrimo iš Savivaldybės sporto rėmimo programos. Galimybę naudotis Pociūnų aerodromu užtikrinsime. Dėl aviacinio turto sprendimai nėra priimti, todėl su juo susijusių komentarų pateikti negaliu. Galiu tik pažymėti, kad KAASK kreipėsi į Vyriausybę dėl Vyriausybės nutarimo, kuriuo aviacinis turtas perduotas Savivaldybės nuosavybėn, panaikinimo. Taigi dabar dar reikia sulaukti ir Vyriausybės pozicijos.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Kaip fizinis aktyvumas padeda pajusti gyvenimo džiaugsmą

Ar galite prisiminti įvykį, apie kurį nedvejodami pasakytumėte: „Ta akimirka pakeitė mano gyvenimą“?

Visame pasaulyje fiziškai aktyvūs žmonės jaučiasi laimingesni ir labiau patenkinti gyvenimu. Ir visiškai nesvarbu, kokią veiklą jie mėgsta – vaikščioti, bėgioti, plaukioti, šokti, važinėti dviračiu ar žaisti sportinius žaidimus, kilnoti svorius ar užsiimti joga. Tokie žmonės dažniau siekia savo tikslo, turi gilesnį dėkingumą, meilės ir vilties jausmą. Žmonių, kenčiančių lėtinius skausmus, fizinę negalią, sergančių sunkiomis psichinėmis ir fizinėmis ligomis, ir net slaugos ligoninių pacientų tyrimai įrodė, kad psichologinė ir socialinė fizinio aktyvumo nauda nepriklauso nuo asmens fizinio pajėgumo ir sveikatos būklės. **Viltis, prasmė ir bendrystė – pirmiausia siejami su judesiu, o ne su fizine forma.**

Tačiau kaip fizinis aktyvumas skatina žmogų būti laimingesnį? Kodėl fizinis aktyvumas džiugina? Visiškai paprasta – psichologinio judėjimo poveikis nepalyginamai didesnis nei endorfinų antplūdis. Judėjimas daro didelę įtaką daugeliui galvos smegenyse esančių cheminių medžiagų, kurios mums teikia energiją, mažina nerimą ir apsaugo mus nuo depresijos, panikos priepuolių. Nuolatinis fizinis aktyvumas palaiko galvos smegenų fizinę struktūrą, kad būtume imlesni džiaugsmui ir socialiniam bendravimui. Judėjimas yra vienintelis bendravimo su pasauliu būdas, todėl mūsų biologija apima tiek daug judėjimo teikiamų privatumų. Pirmiausia judėjimo naudą rodo tai, kaip galvos smegenys ir kūnas skatina norą gyventi, bendravimo norą (žmonės yra laimingesni, kai yra bendruomenėje, jie tada ne vieniši), atskleidžia mūsų gerąsias puses ir leidžia pamatyti kitų gerąsias savybes, leidžia patirti visa, ką turime žmogiškiausio. Tai viena iš priežasčių, kodėl visose kultūrose **judėjimas yra džiugiausių ir prasmingiausių tradicijų pagrindas.**

Bėgimas, važinėjimas dviračiu, žygiai pėsčiomis, plaukimas, įvairios mankštos, šokiai ar joga... viskas, kas verčia judėti ir dažniau plakti širdį, prisideda prie to, kad mūsų pri-



gimtis atlygintų už norą nepasiduoti. Svarbu – nuolatinis vidutinis intensyvumas, tiesiog daryti tai, kas jums vidutiniškai sunku ir turėtų tęstis bent 20 minučių. **Nuolatinis fizinis aktyvumas laikui bėgant įpratina galvos smegenis pamėgti mankštintis, norėti tai daryti vis ilgiau, dažniau ir jausti poreikį.** Tai – vaistas. Judėjimas tampa nenugalimu įpročiu tik tada, kai jis malonus. Smegenys, suprasdamos, kad dedamos pastangos, padeda formuoti naują įprotį.

Ir vis dėlto žmonės yra aktyvūs nevienodai. Mokslininkai nustatė, kad polinkis būti aktyviam iš dalies yra paveldimas – apie 50 proc. fizinio aktyvumo skirtingumo lemia genetika. **Elgesio genetika** nauja sritis, tyrimo metodai tobulėja, atsiranda naujos išvalgos, be to, ne viskas priklauso ir nuo genų. Aktyvumui turi įtakos ir daug psichologinių, socialinių ir aplinkos veiksnių. Kita vertus, kiekvienam įdomu sužinoti, kokie gi tie mūsų genai... Kai pradėtu stebėti judėjimo poveikį, nesu tikra, kas vyksta smegenyse, bet pastebiu, kas vyksta mano mintyse. Ir tada neabejoju, kad tai **geriausias atrastas priešnuodis** kankinančiam nerimui bei priemonė nereikalingoms mintims išblaškyti. Toks poveikis labiau išryškėja nuolat sportuojant. Reguliarus fizinis aktyvumas sustiprina ryšius tarp nerimą slopinančių smegenų sričių, nervų sistemos būseną tampa labiau subalansuota ir mažiau linkusi pasiduoti „pulk arba bėk“ reakcijai.

Judėjimas taip pat yra **vienas iš būdų žmonėms suartėti.** Solidar-

mo jausmas padeda paaiškinti, kodėl treniruoklių salės, sveikatingumo klubai ir sporto komandos draugai jaučiasi kaip šeima, kodėl žmonės įgyja jėgų, kai susiburia, prisijungia vieni prie kitų pavaikščioti ar pabėgioti – kad pasijustų sveikesni. Kolektyvinis veiksmas mums primena, kad esame kažko dalis, o judėjimas bendruomenėje primena, kur mūsų vieta.

Psichologai kolektyvinį džiugesį išvelgia šokio ir grupinės jėgos **sinchronijoje**, būtent tuomet, kai sutartinai kartu judame. Vienas reikšmingiausių kolektyvinio džiugsmo momentų yra išnykstančių ribų jausmas. Tai galime pajusti tada, kai nebelieka to, kas tave riboja arba tiesiog atsiranda fizinio ryšio pojūtis. Socialinis ryšys paskatina endorfinų antplūdį, padedant sutvirtėti mūsų bendrystei (įvairios pagalbos formos, juokas, dainavimas, šokis, pasakojimai). Kai judame drauge, tam tikru svarbiu požiūriu susiejame savo likimus ir prisidedame prie gerovės tų, su kuriais judame. Atrodo, kad turime bendrą tikslą, jungiamą bendrų vertybių ir veikiančių kaip vienas vienetas. Tai ne tik sustiprina, bet ir pakelia dvasią, tampame labiau linkę manyti, kad atsiranda daugiau teisingumo, kad žmonės iš prigimties yra labiau geri nei blogi, ir problemos, dėl kurių protestavome, yra išsprendžiamos. Istorikas W.H. McNeillas rašo: **„Euforinis atsakas į buvimą drauge per giliai išsisknijęs mūsų genuose, kad jo ilgainiui netektume.**

(Nukelta | 4 p.)

Kodėl kraujuoja dantenos?

„Pastebėjau, kad valant dantis pakraujuoja dantenos. Kodėl tai atsitinka ir ką daryti, kad kraujavimas liautųsi?“ – domisi laikraščio skaitytoja. Apie tai kalbamės su burnos higieniste Julita DZIDZEVIČE, burnos higienos kabineto „Sava šypsena“ įkūrėja.

Provokuoja ligas, vaistai, higiena

Pasak burnos higienistės Julitos Dzidzevičės, kai dantenos būna paraudusios, jautrios, gali pakraujuoti (dažniau valymo metu) esant uždegimui (gingivitui). Dantų kraujavimą provokuoja lėtinės ligos (kraujo, kepenų, cukrinio diabeto), kartais – vartojami vaistai (pavyzdžiui, kraują skystinantys). Tai nutinka ir dėl nusilpusio imuniteto, persirgusių peršalimo ligų (pavartojus vaistų);

taip pat vitaminų, ypač C, B12 trūkumo.

Moterims ši problema gali padažnėti įvairiais gyvenimo periodais: lytinio brendimo, nėštumo, kūdikio maitinimo ar menopauzės laikotarpiu.

Kraujuoja dantenos ir dėl nepilnai išgydytų dantų, nekokybiškų plombų, netvarkingų protezų, plokštelių, specifinių bakterijų, virusų, bet dažniausiai dėl netinkamos ar nepakankamos dantų bei burnos ertmės priežiūros.

„Dantų uždegimą sukelia apnašos, kuriose gausu išsėlių ir maisto likučių patekusių bakterijų. Jos prilimpa prie dantų paviršiaus ir sparčiai dauginasi. To galima išvengti stropiai prižiūrint dantis,“ – pastebi burnos higienistė.

...Kodėl svarbu valyti minkštas dantų apnašas? Apnašos – palanki terpė mikroorganizmų dauginimuisi, kurie, patekę į dantų ir dantų audinius, sukelia uždegimą. Pamažu minkštosios apnašos kietėja (mineralizuojasi), virsta akmenimis. Šis procesą skatina prasta burnos higiena, ypač saldus maistas bei gėrimai.

(Nukelta | 6 p.)

Kai ima „bėgti“ nosis...

Įsibėgėjant drėgniems, šalties orams neretam ima „bėgti“ nosis. Dažniausiai galvojame, kad esame peršalę. Tačiau peršalimas – tik viena slogos priežastis.

Kas dar provokuoja slogą? Apie netikėtas slogos priežastis kalbamės su Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologe Julija ŠNEIDER.

– Kai lyja ir šalta, dažniau čiudime ir šnarpščiame nosimi, manydami, kad peršalome. O gal kaltininkas – prastas oras?

– Taip, tai tiesa. Slogos priežastimi gali būti ne virusai, o žmogaus organizmo reakcija į oro temperatūros ir slėgio pokyčius. Esant prastam orui trinka nervų sistemos ir kitų organų veikla. Dėl organizmo reakcijų į pablogėjusias oro sąlygas nosyje pagausėja gleivių, – ir taip pasireiškia sloga.

– Tokiu atveju lašai nuo slogos nepadeda?

– Kai slogos priežastis – pablogėjusios nekomfortiškos oro sąlygos, jokie lašai negelbsti. Atvirkščiai, jie gali tik pabloginti savijautą.

– Ar gali būti alerginė sloga? Nors ji dažniausiai pasireiškia pavasarį ir vasarą.

– Deja, alerginė sloga pasireiškia ne tik įvairių augalų žydėjimo metu. Visais metų laikais alerginę slogą provokuoja įvairūs grybeliai, pelėsiai.

– Nosies gleivinė erzina ir džiovina labai sausais orais...

– Šildytuvai, centrinis šildymas butuose ne tik šildo, bet ir sausina orą. Tai kenkia mūsų sveikatai: odai, akių bei nosies gleivinei. Kas vyksta, kai nosies gleivinė išsausėja? Ji tampa labai jautri įvairiems alergenams, bakterijoms bei virusams.

Tai vėlgi iššaukia nosies paburkimą, slogą ar kraujavimą iš nosies. Todėl rudenį ir žiemą nepamirškite nuolat vėdinti gyvenamąsias bei darbo patalpas, pagal poreikį naudoti oro drėkintuvus.

– Vyrauja nuomonė, kad pandemijos metu nešiojant medicininės kaukes gali pasireikšti odos sudirginimas, sloga... Kaip yra iš tikrųjų?

– Taip, nuo medicininių kaukių daliai pacientų gali būti kraujavimas iš nosies, joje formuotis pūlinukai; oda apie nosį, lūpas, ties smakro linija gali būti šiuurkšti.

Pandemijos laikotarpiu atsirado toks terminas „aknė nuo kaukės“, kai pacientus lūpų, nosies, smakro zonoje vargina raudoni spuogai, bėrimai ir pan.

– Kokie būtų patarimai besi-



„Net trumpam išėję į šaltą orą apsilvirkite striukę, vartokite vitaminus, – atkreipia dėmesį Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologė Julija Šneider.

saugantiems „aknė nuo kaukės“?

– Pacientai klysta problemine odą valydami spiritu. Veidą derėtų prausti švelnia bealkoholine priemone – geliu ar losjonu. Blogai, kai žmonės užsideda medvilninę kaukę ir ją nešioja visą savaitę. Jas reikia skalbti ir lyginti karštu lygintuvu. O medicininę kaukę panaudojus derėtų išmesti. Ir dar. Išeinant iš patalpos į lauką iš karto ją nusiimkite, kad išvengtumėte „šiltnamio“ efekto, – po ją nesiveistų bakterijos.

– Kokios dar priežastys netikėtos slogos?

– Ne veltui sakoma: „visos ligos nuo nervų“... Patyrus didelę įtampą, stresą organizmo reakcija į tai gali pasireikšti vandeninga arba gleivine sloga. Ir tada pradeda šnarpšti...

– Ką patartumėte šaltajam metų periodui, kad nosies šnarpimas mus aplankytų kuo rečiau?

– Pirmą, rengtis pagal oro sąlygas. Kai pacientas sako „ai, aš tik iš mašinos...“ Ne, išėjai iš mašinos, – užsidėk striukę. Antra, miegokite prie atviro lango, kad miegamajame nebūtų sausais orais.

Trečia, jeigu pajutote, kad prasideda sloga, neskubėkite iš karto lašinti lašų. Geriausia jūros druskos vandeniu ar paprastu negazuotu mineraliniu vandeniu plaukite nosį. Galima vaistinėje įsigyti drėkinančių purškalo su hialuronu rūgštimi nuo virusų. Ketvirta, valgykite vitamininę maistą, pavyzdžiui, lietuviškus raugintus kopūstus, o ne atvežtinius ananasus, neaišku, kur ir kiek laiko gulėjusius...

– Dėkui už įdomų pokalbį, naujinius patarimus. Būkime sveiki.

Kalbėjosi Veronika Pečkienė



Pagalba prieinama – svarbu išdrįsti kreiptis

Dėl pandemijos sukeltų išbandymų daugeliui dabar sunkiau nei įprastai, todėl svarbu žinoti, jog kreipimasis pagalbos į specialistus – ne gėdingas, o pagirtinas žingsnis.

Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės specialistės – psichologė Sonata Marčėnienė ir medicinos psichologė Kristina Engesser – pažymi, kokias nemokamas psichologinės pagalbos ir emocinės paramos galimybes šalyje turi kiekvienas pilietis.

Pirmojo kreipimosi baimė – natūrali

Anot S. Marčėnienės, neretai vizitą pas bet kurį gydytoją, ypač pirmąjį, žmonės atidėlioja, tikisi, jog problema susitvarkys savaime, pirmiausia ieško informacijos internete, pokalbių forumuose, „googlina“ simptomus, tikėdamiesi kažkokių universalų, stebuklingų sprendimų. „Lygiai taip pat nutinka ir prieš kreipiantis į psichikos sveikatos specialistus. Galbūt netgi dar dažniau atidėliojame, jeigu tai yra pirmas kreipimasis ir jeigu anksčiau nesame to darę“, – teigia psichologė.

Pirmojo kreipimosi baimė – natūrali ir suprantama, nes kiekviena nauja situacija mums kelia tam tikrą nerimą, būsnavimą, diskomfortą, įtampą.

„Iš dalies tai susiję su vis dar egzistuojančiais mitais, jog psichikos specialistai gelbsti tik akivaizdžių psichikos sutrikimų turintiems žmonėms, jog po kreipimosi būsi tarsi kažkoku būdu „pažymėtas“ ar tai gali turėti kažkokių neigiamų pasekmių ateityje. Matyt, šis požiūris ir šie mitai vis dar kaip raibuliai sklinda iš senesnių laikų“, – visuomenėje vis dar egzistuojančią psichikos sutrikimų turinčių

žmonių stigmatizaciją pažymi S. Marčėnienė.

Po truputį mažėja stereotipų

Kita vertus, psichologė S. Marčėnienė tvirtina, kad vyksta tam tikri teigiami poslinkiai, daugėja informacijos viešojoje erdvėje, kinta žmonių požiūris, ypač jaunesnių, kurių daugumą jau drąsiai kreipiasi į specialistus. Taip pat pastebima, kad drąsėja ir vyrai, kurie anksčiau to privengdavo. Visa tai leidžia manyti, kad visuomenėje mažėja stereotipų, susijusių su psichikos sveikata.

Taigi, jei turite abejonių dėl kreipimosi, patariama pokalbį su specialistu pradėti būtent nuo to, kaip sunku ir neramu buvo užsiregistruoti konsultacijai. „Nuostata, kad atėjau tiesiog pasikalbėti apie savo sunkumus, kad galiu ne tik laukti klausimų, bet ir pats ar pati klausti, išsakyti savo būsnavimus, gali padėti jaustis ramiau, labiau pasitikėti specialistu“, – pastebi pašnekovė.

Nemokamos pagalbos galimybės – įvairios

Dažnai pokalbis su psichologinės pagalbos ar emocinės paramos telefonu linijų konsultantais gali suteikti padaršinimą



Anot psichologės Sonatos Marčėnienės, pirmojo kreipimosi baimė – natūrali ir suprantama.

(Nuotr. iš asmeninio archyvo)

ir padėti įveikti pirmojo kreipimosi baimę. Todėl, išgyvenant emocinius sunkumus, medicinos psichologė K. Engesser rekomenduoja kreiptis į pagalbos linijas, kurių visą sąrašą galima rasti nacionalinėse platformose „Pagalba sau“ interneto svetainėje www.pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/.

„Kai kurios pagalbos linijos yra bendrinės, skirtos visiems, kitos – orientuotos į skirtingas gyventojų grupes, pavyzdžiui, moteris, vaikus, jaunimą, tėvus, vyresnio amžiaus ar savižudybės krizę patiriančius asmenis. Taip pat yra pagalbos linijos, kur pagalba teikiama rusų kalba“, – pabrėžia K. Engesser, pridurdama, kad tokie pokalbiai yra anonimiški, o psichologinę pagalbą ar emocinę paramą dažniausiai teikia apmokytai savanoriai, psichologai, psichoterapeutai, kiti psichikos sveikatos specialistai.

Patyrus sunkius išgyvenimus – darbo netekimą, skrybą ar kitus netikėtus, psichologiškai sudėtingus pokyčius, kiekvienas gali



Medicinos psichologė Kristina Engesser nurodo, kad visą pagalbos linijų sąrašą galima rasti nacionalinėje platformoje „Pagalba sau“.

(Nuotr. iš asmeninio archyvo)

gauti nemokamai iki penkių psichologo konsultacijų savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose. Patiriant psichikos sveikatos sunkumų nemokama psichologinė pagalba teikiama psichikos sveikatos centruose ir tam nereikia gydytojo siuntimo. Jeigu reikalinga pagalba dėl psichikos ir elgesio sutrikimų atpažinimo ar gydymo, galima kreiptis į psichiatrą psichikos sveikatos centre.

Patiriantiems artimo žmogaus smurtą nemokamą ir konfidencialią pagalbą siūlo specializuotos kompleksinės pagalbos centrai (SKPC) (www.specializuotos-pagalboscentras.lt/kontaktai/).

Išgyvenantiems krizę ar esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, reikėtų skambinti 112. Tokiais atvejais būtinoji pagalba nedelsiant teikiama priėmimo-skubios pagalbos ar krizių skyriuose.

Būtina paminėti, kad kiekvienas gali geriau rūpintis savo psichikos, kaip ir fizine, sveikata pasitelkdamas patikimus interneto puslapius, tokius, kaip www.pagalbasau.lt, ar naudodamasis tokiomis internetinėmis programėlėmis, kaip „Ramu“, „Pauzė“, „Mindletic“. Jos skirtos savipagalbos igūdžiams, sąmoningumui ugdyti, taip pat gali padėti panikos atakos metu.

Kodėl nereikėtų atidėlioti ir delsti?

Perspėjama, kad kai kurios psichologinės būsenos be specialistų pagalbos gali gilėti, įsitenėti, vis labiau trikdyti žmogaus adaptaciją, apimti vis platesnes žmogaus funkcionavimo sritis. Neretai galioja taisyklė: kuo ilgiau tęsiasi sutrikimas, kentėjimas, tuo ilgesnis gali būti atsistatymo, resursų atkūrimo procesas, gali prireikti netgi stacionarinės pagalbos ligoninėje.

Svarbu atminti, kad net ir vienas pokalbis tinkamu laiku gali padėti pasijusti geriau, o suteikta patikima informacija, problemų ir jausmų įvardijimas gali sužadinti pasitikėjimą, viltį, paskatinti spręsti problemas.

„Jau vien nusiteikimas, pasiryžimas kreiptis pagalbos gali padėti jaustis drąsiau ir kitose gyvenimo srityse, paskatinti jausmą „aš galiu“, išiečių ieškojimą“, – pažymi psichologė S. Marčėnienė.

Užs. Nr. 108

Projektas „Kartu mes galime viską!“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Kaip fizinis aktyvumas padeda pajusti gyvenimo džiaugsmą

(Atkelta iš 3 p.)

Tai tebėra galingiausias būdas sukurti ir palaikyti bendruomenę.“

Kartais mus taip prispaudžia bėdos, kad net ir gyventi nesinori, tiesiog neturime jėgų surasti kelio grįžti į normalų gyvenimą. Tikriausiai ne vienas yra kilusi mintis: „Galbūt pasijusčiau geriau, jei imčiaus sportuoti?“ Pradėjus bėgioti, daugiau vaikščioti pėsčiomis ar dar kaip nors sugalvojus išjudinti save, pastebi, kaip malonu būti gryname ore, kai šviečia saulė, dvelkia vėjas... ir net lietaus dulksna atgaivina... Leidžiant laiką gamtoje nurimsta mintys, atsiranda tokios emocijos, kaip nuostaba, smalsumas, viltis, kurios yra natūralios nerimo, susierzinimo ir depresijos priešingybės. Pajunti tylą, ramybę, susitaikymą ir harmoniją. Fizinę veiklą natūralioje aplinkoje psichologai vadina **žaliąja mankšta**. Deja, pastaruoju metu mes gana daug laiko praleidžiame uždaroje patalpose. O juk ilgą istorijos laikotarpį žmonių smegenys vystėsi, kai didesnę laiko dalį jie leido lauke, būdami susiję su gamta. Dėl to žmogaus sąmonė taip stipriai ir reaguoja į gamtą. Fizinė veikla gamtoje taip pat padeda pajusti įgimtą džiaugsmą, kurį biologas E.O. Wilsonas vadina **biofilija arba meile viskam, kas gyva**. Biofilija – tai ir noras gyventi, tobulėti, ir pasiryžimas gyvuoti, esant bet kokioms aplinkybėms. Tai ir padeda pažvelgti į gyvenimą platesniu kampiu. Ypač psichologinė gamtoje buvimo nauda patiria depresijos kamuojami žmonės. Tai taip pat primena, kad fizine

veiklai skiriamas laikas nėra nuolaidžiavimas savo silpnybėms. Daugeliui tai yra rūpinimasis savimi ir net savisauga. Nelieta laiko tamsioms mintims, nes jausmus užpildo medžiai, šviesa, paukščių balsai, lapų šnarėjimas ir smarkiai apglėbiantis vanduo (šiuo atveju labai padeda plaukimas). Gamta veikia psichiką, smegenys gamtoje pereina į malonaus žavesio būseną. Pasidaro smalsu, kas vyksta aplink, ir tai jus gerai nuteikia.

Evoliucijai žvelgiant į žmogaus proto ištakas, psichologai pabrėžia, kad žmogaus smegenų vystymąsi formavo du poreikiai: mums reikėjo bendradarbiauti mažomis grupėmis ir reikėjo bendrystės su gamta, kad turėtume maisto. Natūralioji atranka nulėmė mūsų anatominius požymius (ilgesnis kojos ir stiprūs sėdmenų raumenys) ir sustiprino protinius gebėjimus (orientuotis erdvėje, pamatyti galimybes, išugdė kantrybę) rasti to, ko reikėjo. Išgyventi gamtoje buvo tiek pat svarbu, kaip ir norėti dalintis tarpusavyje. Tad, jei neprasime šiek tiek laiko praleisti gamtoje, galime prarasti ryšį su aiškaus sąmoningumo numatytojo režimo būseną. **Susijungdami su gamta iš naujo susipažįstame, suvokiame, ką reiškia būti žmogumi**. Būtent tai ir dažnai traukia žmones užsiimti žaliąja mankšta. Lauke galime iš naujo atrasti save, būti savimi, judėjime pajusti dabarties momentą ir priimti viską, ką gali pasiūlyti gyvenimas.

NASA tinklaraštyje vienas mokslininkas rašė: „Kai gyvenimiškai

skardinėje, pilnoje aparatų ir elektronikos, net mažas žalias augalėlis maloniai primena, iš kur esame ir kad visi turime šaknis“. Akivaizdu, kad, norint išgyventi, žmonėms reikia sąlyčio su žeme, su pačia dirva. Paprastoje dirvoje esančios bakterijos gali sumažinti uždegimą smegenyse, todėl **žemė tampa antidepresantu**. Kai po nagais patenka žemių arba giliai kvėpuojame ten, kur ariama dirva, esame veikiami tų naudingų bakterijų. Biologai, atradę ryšio su dirva naudą, savo išvargą pavadino **senų draugų hipoteze**. Pagal šią teoriją mes sistemės kartu su šiais organizmais (bakterijomis), todėl jie yra gyvybiškai svarbūs žmogaus imuninės sistemos ir smegenų palydovai. Svarbūs taip, kaip priklausomos vienos nuo kitų bitės ir gelės.

Nėra nurodymų, kokia fizine veikla turėtume užsiimti. Nėra vieno kelio ar recepto, **reikia rinktis tai, kas teikia džiaugsmą**. Tiesiog judėkite, su džiaugsmu judinkite visas kūno dalis, kurios dar juda, bet kur ir bet kada. Išsikelkite tik sau reikšmingus tikslus. Pradėkite nuo lengvesnių veiksmų, o vėliau, palaipsniui didindami krūvį, įveikite ir sunkias užduotis. Ieškokite naujų patirčių ir tyrinėkite savo galimybes įsiklausydami į savo kūną, stebėkite savo jausmus ir leiskite sau daryti tai, kas gerina savijautą. Ieškokite vietų, žmonių ir bendruomenių, kurios jus įkvėpia ir kur jaučiatės laukiami.

Parengė Romualda Bartulienė
Šaltinis: Kelly McGonigal.
Judėjimo džiaugsmas. 2021

Pasijuokime

Kalbasi du senukai:

– Blyn tas daktarų raštas.. nu niekaip įskaityt neįmanoma, kaip jie taip rašo?!

– Gerai gerai rašo, aš vat su vienu receptu anuomet pusmetį nemokamai važinėju autobusu, lankiausi operhauze ir gaudavau nuolaidas knygyne.. dabar vat jį nunešiau, tai dar pensiją pakėlė...
– Daktare, ar po apendicito pašalinimo aš galėsiu groti smuiku?
– Aišku galėsite.
– Kokią įdomi operacija: niekada negrojau, o dabar grosiu.
– Gydytojau, man galva sukasi!
– Pats matau...
Egzaminas medicinos mokykloje. Tema – kūdikio vystymasis. Dėstytojas klausinėja studento:
– Sakykite, ar galite išvardinti bent kelis motinos pieno privalumus, lyginant su pieno mišiniais?
– Na... Motinos pieno nereikia virinti... Jis visada sveikas... Turi vitaminų... Ir... Ir... Labai gražiai įpakotas!
– Skauda dantis? Laužo kaulus? Suka sąnarius? Pasakykite, kur pinigai, ir viskas tuoj baigsis!
Ateina komisija į psichiatrinę. Žiūri – pacientai su vairais bėgioja po ligoninę. Nu ką, galvoja, reikia eiti pas ligoninės direktorių ir pasiklausti, kas čia darosi. Ateina, atsėda ir sako direktoriui:
– Kas čia pas jus darosi? Visi ligoniai visai išprotėjo.
Direktorius atsidaro seifą, išsi-traukia vairą ir sako:
– Važiuojam, patikrinsim.

– Aš bijau tik dviejų dalykų – stomatologų ir tamsos.
– O tamsos kodėl?
– O tu išvaizduoji kiek toje tamsoje yra stomatologų?

– Gydytojau, ar iš tiesų taip kenksminga išgerti taurelę prieš valgį?
– Nelabai... Tik nevalgykite per dažnai...
Susitiko dvi artimos draugės
– Kaip tavo vyras? – pasiteiravo viena.
– Lyg ir nieko... tačiau vakarais prisileidžia vonią vandens, pasiima meškerę, uždaro duris ir meškeroja.
– Reikėtų tau jį vis dėlto parodyti psichiatru, – susirūpina draugė.
– Reikėtų... – atsidūsta vyro žmona.
– Betgi taip norisi šviežios žuvies.
– Daktare, aš kas naktį sapnuoju tą patį sapną: prieš mane durys su užrašu, aš jas stumiū ir rankomis, ir kojomis – niekaip negaliu atidaryti.
– O kas ant tų durų parašyta?
– «Traukti».

– Daktare, ar tiesa, kad pagal kaukolės reljefą galima nustatyti žmogaus charakterį?
– Ne, greičiau jau jo žmonos charakterį!

– Daktare, kodėl man jūs liepėte iškisti liežuvį, o visai jį nežūrėte?
– Man paprasčiau skaityti jūsų ligos istoriją, kai niekas netaiškina man jausimus!
Ateina „naujasis rusas“ pas dantistą. Atsisėda į kėdę, išsižioja. Dantistas pasižiūri: dantys aukštiniai, plombos – deimantinės, ir sako naujajam rusui:
– Atsiprašau, bet aš nematau, ką čia reikia taisyti.
– Man ir nereikia nieko taisyti, tik signalizaciją įstatykite.



Namu ūkis

Lapkričio priminimai...

Nori nenori, visiems teks išgyventi, išbūti tamsų metų laiką. Ypač lapkritis, tas virsmo tarp spalvingo rudens ir juodai baltos žiemiškos grafikos mėnuo ne tik liūdina, bet kartais kelia labai neramias nuotaikas. Neturime tam pasiduoti nė akimirkai! Tiesiog nedelsdami įjunkime geltoną šviesoforo šviesą – pasiruošimo ramiam žiemos metui ir švenčių laukimo nuotaiką – ir net nepajusime, kad laikas ims tikėtis visai kitu, jau žaismingu ritmu.

Namams...

Sugrįžome į namus iš sodų, sodybų ar tiesiog daugiau laiko leisime uždaroje patalpoje, todėl ši tamsų mėnesį stenkimės, kad jie būtų kuo šviesesni ir jaukesni. Matojoje vietoje statykime žydinčius vazonus – ypač parsinešus iš lauko – tegul jų žydėjimas vis dar primena vasarą, merkimė paskutiniųjų žiedų puokštes.

Ištraukime iš stalčių ar spintelėjų dekoratyvines žvakes. Daugelis jų nebaigtos deginti, todėl sunaudokime niūriomis popietės valandomis – mėgaukimės jų skleidžiama šviesa ir aromatu triūsdami virtuvėje, žiūrėdami filmą ar tiesiog lygindami skalbinius. Nuotaika visuomet pagerės, jei fone tyliai skambės gera muzika. Tam nereikia ypatingų progų ar švenčių – mūsų kasdieninės valandos pačios brangiausios.

Svarioje ir kvapnioje virtuvėje po ranka ar matomoje vietoje turėtų atsirasti rudeniškos žolelių, uogų arbatos, pačių pasigaminti naminiai vaisiai, užpilai nuo peršalimo. Štai garsoji aiškiaregė Vanga sakė, kad ant stalo visuomet turi būti medaus, nes jis traukia gerąsias dvasias, kurios neša į namus gerį ir džiaugsmą. Po šaukštelį kasdien šio dievų maisto – tikrai pajusime jo naudą (jei nesate jam alergiški).

Nesate tikri, ar nusipirkote tikrai natūralų medų? Štai keli patarimai, kaip patikrinti: užtepkite medaus ant duonos riešės – natūralus medus greitai sukietės, o su priemaisomis ar cukraus tirpalu jis duonos paviršius padarys drėgną. Valgydami natūralų medų prieš nuryjant jaučiame dilgčiojimą gerklėje. Dirbtinis tokio pojūčio nesukelia.

Verta išmėginti – ryto kavą su cinamonu. Cinamonas sušvelnina kofeino poveikį, palaiko pastovų gliukozės lygį kraujyje, mažina potraukį saldumynams, riziką susirgti cukriniu diabetu, suteikia kavai tonizuojantį poveikį, turi geismą žadinančių savybių, mažina cholesterolio kiekį.

Pats laikas traukti iš spintų šiltus žieminus rūbus – išvedinkime juos, apžiūrėkime, ar tikrai švairius padėjome pavasarį. Gal kokia užsienėjusi dėmė išryškėjo – laikas išvalyti. Skaros, šalikai, kepuraitės jau turi užimti savo vietą prieškambarėje.

Nepagailėkime dėmesio šiltai avalynei. Nors ją ir išvalėme padėdami vasarai, nepakenks dar kartą atnaujinti, impregnuoti. Jei baiminamės, kad lietingu oru per batų siūles į vidų skverbsis vanduo, išeidami į lauką tas vietas patepkime sėmenų aliejumi arba karšto vandens vonelėje išlydyto vaško ir aliejaus mišiniu (lygiomis dalimis sumaišykime).

Permirkusius batus galima greitai išdžiovinti panaudojant plaukų fėną, tik jokiū būdu nepučiant karšto oro srovę, o tik šiltą. Lakuota avalynė atsparesnė drėgmei, tačiau ir ją bū-

tina impregnuoti – specialiu lakuotos odos impregnantu batus verta išpurkšti bent tris kartus per šaltąjį sezoną.

Sodininkui, gėlininkui...

Šis ruduo būtent toks, kai dar galima kuo vėliau nupjauti paskutinį kartą veją – pavasarį galėsime mėgautis žalia dailia veja, nestyros nuo rudens likę augalų stagarai.

Sunku nuspėti, kokia bus žiema – snieguota ar besniegė. Todėl reikia imtis priemonių apsaugoti jaunus medelius ir kitus augalus nuo šalčių. Eglišakiai duos didesnę naudą, jei juos dar padengs iškritęs sniegas. Besniegę žiemą gal labiau apsaugos tik nuo kiškių ar stirnų bei kitų spygliuočių nemėgstančių graužikų.

Visuomet pasiteisina durpės. Užpylus neutraliomis durpėmis rožių, rododendų, šilauogių ir kitų šalčio bijančių augalų šaknis padarome kauburėlį apie 40 cm pločio ir 20 cm aukščio. Tiesa, šilauogėms ir rododendrams labiau tinka rūgščios durpės, kurias pavasarį belieka paskleisti ir taip atnaujinti bei patrešti dirvą. Gėlynuose taip pat pavasarį tik išsklaidome durpes, kuriomis šiltinome.

Rododendrams rekomenduojama sukonstruoti apsaugą nuo žvarbių vėjų iš agroplevelės. Sulankstyta į daugiau sluoksnių agroplevelė gali pasitarnauti ir rožių apsaugai.

Nedideli šalčiai iki –10 °C nėra pavojingi, tačiau reikia būti pasiruošus ir sekti sinoptikų pranešimus. Patyrę sodininkai sako, kad per anksti apdengę medelius agroplevelė arba mulčiuodami sukeliame pavojų jiems išsusti arba susirgti grybelinėmis ligomis.

Jeigu gerai pažįstate savo sodo augalus, žinote jų veisles, gal kai kuriuos, atsparius mūsų žiemoms, visai neverta dengti – užtenka gerai prižiūrėti, rudenį išpjauti nudžiūvusius ar būtinas genėti šakas.

Nesiverskime per galvą norėdami viską idealiai sode sutvarkyti. Pavyzdžiui, pavasariui ramiai galime palikti genėjimą. Kai kurių jautresnių šalčiams vaismedžių žaizdos gali tiesiog nespėti užgyti.

Užtat baltinimą palikti tik pavasariui – nepatartina. Gerai yra apsaugoti žievę ir žvarbioju metų laiku. Kalkės paprastai iki pavasario nusiplauna, tačiau dabar jau yra specialių mišinių, kurie atsparūs drėgmei ir tinka rudeniniam baltinimui. Nebūtina baltinti jaunų dar tik 4–5 metų medelių.

Iki gruodžio mėnesio reikia sugrębti ir visus likusius lapus, o vaismedžius patariama nupurkšti vario sulfatu arba natrio karbamidu – nuo pat viršūnių iki pomedžių. Nupurškę natrio karbamidu ir nukritusius lapus, sunaikinsite visas lapuose esančias grybelines sporas.

Dažnai puolame prieš žiemą nupjauti visus daugiamečius augalus, nors to daryti visai nebūtina. Žiemi-

galima palikti levandas, dekoratyvinius šalavijus, šliaužiančius šilokus, gvaizdes, uolaskėles, kitas gėles. Puikiai atrodo ir žiemoja su lapais bergenijos, eleborai, raktažolės, žiemenės, žibuoklės ir kt. Nelieskime jų lapų, nebent pašalinkime nugalutisius, pažeistus.

Žiemą tvirti kai kurių augalų žiedkočiai, o dar su sėklų dėžutėmis ar žiedynais apsnigti atrodo išpuodingai. Pjauti ar nepjauti augalą pasufliuros pati jo stangri sudžiūvusi forma, o pajuodę, drėgni ir išgulę augalai turi būti sutvarkyti.

Daržininkui...

Sulaukę gero derliaus, galime pasidžiaugti, kad dirvožemis gyvas ir dar gausus maisto medžiagų. Tačiau vis prastėjantis derlius verčia sunerimti, gal jau žemelė nualinta?

Jeigu daržą buvate apsėję, pav., garstyčiomis, būtinai apkaskite iš rudens. Jeigu augo lubinai, galima palikti žiemoti ir apkasti pavasarį. Verta daržui skirtą žemę pabarstyti kompleksinėmis rudeninėmis trąšomis – jos padės atkurti dirvą naujam sezonui.

Tačiau svarbiausias daržininko rūpestis dabar – kuo ilgiau išsaugoti užaugintą derlių. Pagrindiniai principai, kurių reikia laikytis atrenkant daržovės ilgesniam laikui, yra jau žinomi nuo seno – daržovės turi būti sveikos, be pažeidimų, sausos, kruopščiai nuvalytos, subrendusios. Patalpos taip pat turi būti tam pritaikytos – tai sausas rūsys arba vėsus ir sausas sandėliukas.

Atrodo, mažiausiai dėmesio reikalauja bulvės, bet taip nėra. Tuo labiau jų negalima laikyti maišuose. Labai svarbu perrinkti ir atskirti pažeistas ir kuo greičiau jas suvartoti. Apie mėnesį tamsioje patalpoje išlaisius bulves jas dar kartą reikėtų perrinkti ir tada jau laikyti 7–10 °C temperatūroje.

Kopūstų laikymui labai svarbus jų nuėmimo laikas. Gyvybiniai šios daržovės procesai sulėtėja ir gūžė yra pasiruošusi žiemoti, kai temperatūra yra 0–5 °C. Svarbu derlių nuimti sausu oru – bent porą dienų pataikyti be lietaus. Ir rauti su šaknimis! Tik po kelių dienų, jiems apdžiūvus, galima apipjaustyti šaknis. Paliekama po keletą dengiamųjų lapų, kurie apdžiūvę sudaro gerą apsaugą gūžei. Dedame ant lentynų kotais į viršų ir laikome gerą drėgmę (drėgnis 90–95) turinčioje patalpoje. Išimęs grybas ar pelėsis, deja, tuoj pat pradžys kopūstų derlių.

Jau tikriausiai visi daržininkai žino ir prisimena, kad kopūstai nemėgsta bičiulystės su vaisiais.

Naujovė – gūžės, nuėmus dengiamuosius lapus ir nupjovus šaknis, vyniojamos į maistinę plėvelę.

Nuo senų laikų patikrintas metodas burokėlius ir morkas laikyti smėlio dėžutėse 0–3 °C temperatūroje. Pasiteisino ir sluoksniavimas dėžutėse, perklojant polietileno plėvele. Tik svarbu laikas nuo laiko jas perrinkti.

Burokėliai skaniausi ir geriausiai laikosi, kai būna nukasti iki šalnų. Lapus nupjauname, apdžioviname ir sandėliuojame dėžutėse su smėliu 1–3 °C temperatūroje.

Tačiau visi sutaria, kad norėdami savo užaugintą derlių išlaikyti kuo ilgiau, galvokime apie tai dar pirkdami sėklas – rinkimės vėlyvas veisles.

Pašnekesiai Laukimas... ar pabėgimas?

Mezgu ir mezgu... jau keletas dienų be perstojo, kai tik galiu atitrūkti nuo kitų darbų. Nesu gera mezgėja, bet keletą nesudėtingų raštų išmokau dar vaikystėje ir vieną kitą mezginį esu prisiimanusi. ...Uždėti, sumegzti kartu su išvirkčia akimi, gerąją nukelti... Sumegzti, uždėti, nukelti... Švelnius siūlai teka tarp pirštų, o mintys taip pat, vos spėja paskui mezginio eilutes. Turiu skubėti, sąrašas šalikų ilgokas, kaip ir jie patys. Dabar tokie madoje – dvigubi, dar turi užtekti apsvyturiuoti aplink kaklą kelis kartus, kad vos tik nosis kyšotų, nesvarbu, kad blauzdos ar nuogos bambos iš po trumpo nertinio matosi. Šitas, ramesnių ir šiltų spalvų – vyresnėliui. Šiomet jau savo pirmąjį jubiliejų atšventė, anūkėlės sulaukė. Ir pats toks ramesnis, išmintingesnis patapo. Nebešokinėja kaip degtukas, kai kas nepatinka, o jaunystėje buvo vargelio, vis kur nereikia išpajinodavo. Jaunesnysis ramesnis, meilėsnis, labiau dalykiškas ir mokantis kiekvienoje situacijoje greit susigaudyti, diplomatiškai reikalą išspręsti. Tegul bus jam šitie, linksmesnio atspalvio melanžiniai siūlai. Taip ir derinu kiekvienam – dideliam ir mažam pagal charakterį, pagal akių spalvą, pagal pomėgius. O ar pataikysiu – nežinia. Nežinia apskritai, ar užsiriš kada, ar nešios... Kas man. Svarbu mezgu, stengiuosi, nes taip sugalvoju: Kalėdoms visiems po šaliką...



Tik, beje, kodėl sugalvojau dabar čia jums apie tai papasakoti? Apie tai, kad mezgu paprasčiausius šalikėlius? Kad visą savo laisvą laiką nersiu ir nersiu akį po akies – vienodai, ramiai, nesukbėdama... Nersiu ir galvosiu, apie visus saviškius, apie tai, kaip greičiau ateis tylus ir ramus šv. Kalėdų metas? O gal tiesiog nedrįstu prisipažinti, kaip labai pavargau nuo viso to, kas vyksta aplink mane ir nuo visus – nuo maršų, gaudynių, sienų statymo, nuo galimybių ir negalimybių, nuo vetavimų, draudimų, leidimų, brangimų, nežinios ir tiesiog absurdiško triukšmo? Pavargau, o pakeisti nieko negaliu – nebent pačiai maištauti ir triukšmauti? Nepadės... Todėl, gal tiesiog taip – akis po akies... eilutė po eilutės, taip šiltas mezginy sušildys ar pradžiugins mano vaikus ir vaikaičius, o man tiesiog padės paprasčiausiai pabėgti nuo to, kas žeidžia ir skaudina. Nebežinau, ar tai pabėgimas, ar laukimas? Laukimas kažko šviesaus ir tikro? Žinau tik viena – tikri bus mano šalikėliai, tikrai danguje sužibės Žvaigždė...

Augustina

P.S. Ir dar... rytoj šventas Martynas, paskutinė senolių švesta rudens šventė. Žemaitijoje tądien valgydavo žąsį ir iš krūtinkaulio burdavo orus. Sakydavo, jei Martynas su bradu, tai Kalėdos – su ledu. Va, tuomet tai ir pravers mano šalikėliai!

SKANAUS!

Baltagūžių kopūstų skonis vienas iš maloniausių iš visų kopūstų veislių. Juose gausu skaidulinių medžiagų, magnio, vitaminų K ir C, baltymų, riebalų, angliavandenių, kalio ir kalcio, fosforo, jodo ir kt. Jie ypač tinka troškinti, dera su pupelėmis, morkomis, porais, salierais ir svogūnais.

Tinkamiausi kopūstų prieskoniai – kmynai, laurų lapeliai, muskatai, petražolės, baltieji pipirai, kalendros, laiškiniai česnakai.

Garbanotieji kopūstai – taip pat baltagūžių veislė. Jų skonis kiek aitiesnis. Tinka šutinti ir ruošti kaip baltagūžius. Viršutinius žalius lapus pirmiausia reikėtų kiek pavirti.

Troškinti kopūstai su kmynais

Reikės: 1 kg baltagūžio kopūsto, 1/8 l daržovių sultinio, 100 g lydyto sviesto, 2 šaukšteliai cukraus pudros, 2 šaukšteliai kmynų, pusės šaukštelio druskos.

Viršutinius lapus nulupkite, perpjaukite gūžę į keturias dalis, išimkite kopūstkotį. Ketvirčius išskirstykite lapais ir juos supjaustykite plačiomis juostelėmis. Puode ištrpinkite sviestą, į jį dėkite ir maišydami pakepinkite cukrų, po truputį sudėkite kopūstų juosteles, pilkite po truputį karštą sultinį, berkite kmynus (jei nemėgstate, berkite tarkuoto imbiero ar sojų padažo) uždenkite ir lėtai troškinkite apie 40 min. Pabaigoje suberkite druską, jei skystis visai išgaravo, galima dar įpilti sultinio ar vandens. Labai tiks prie rkytų dešrelė, kiaulienos kepsnių, kalakutienos kotletų.

Garbanoti kopūstai su šonine arba lašinukais

Reikės: 1 kg garbanotųjų kopūstų, 2 l vandens, šaukštelio druskos, 1/4 daržovių sultinio, 4 šaukštų grietinės, 2 šaukšteliai konservuotų žaliųjų pipirų, 50 g šoninės ar lašinukų su raumeniu (kelios riekelės), šaukšto aliejaus.

Viršutinius lapus nuimkite, perpjaukite kopūstą į 4 dalis, gerai nuplaukite šaltu vandeniu ir dėkite į pasūdytą verdantį vandenį. Virti apie 10 min. Išgriebtus ir gerai nuvarvintus kopūstus ketvirčius dėkite į kepimo formą, užpilkite karštu sultiniu, grietine, sumaišyta su žaliaisiais patraiškytais pipirais ir skeudinkite apie 15 min. 220 laipsnių C įkaitintoje orkaitėje ant vidurinės lentynos. Tuo tarpu aliejuje skrudinkite lašinukus ar šoninę. Kopūstus patiekiami su skrudintomis lašinukų riekelėmis, virtomis bulvėmis, apibarstytomis žalumynais, ar kepta vištos krūtinėle.

„Jei per Martyną ant is vandenyje, tai per Kalėdas bus ant ledo...“

Dulkiant lapkričio pradžios nešaltam lietui turguje šurmulio daug nebuvo. Senolių išmintimi apie orus ir ant is pasidalijusi prieniškė sakė, kad skrostą antį jau turi „paslėpusi“ šaldiklyje didesnėms šventėms, o šiuos du mėnesius moteris nutarusi labiau taupyti, juk žiemą mokesčiai didesni, ir vaistams, jos žodžiais, reikia daugiau pinigėlių šaltesniu metų laiku. Gali būti, kad žmonėms kovid tema jau kiek pabodusi arba daugiau įprato. Nes ne vienas juk per Visus Šventus ir sušilo, ir vėjas stipresnis paskui supūtė, todėl ir nusiščiudint galima išgirsti, ir raudoną nosį, ašarojančias akis po kauke slepiančią, kad tik „kiti nepagalvotų, jog gali apkrėsti“.

Išties, žmogus dar vis bijo žmogaus ir, matyt, ne viena prasme, nes antai didesniame turguje ilgametė prekeivė keistai pataisė tašę, kurią nešė per petį, nekreipdama dėmesio. Ji padėjo tiesiai ant širdies savo ranka ir pasakė: „vagia viską, kas tik moka“... taigi galbūt šioje vietoje ir nieko naujo.

O lapkritis juk ne veltui vadina mas priešžiemi mėnesiu, nes jau visas derlius iš laukų parvežtas, drauge su juo grįžta iš laukų ir protėvių vėlės, globojusios pasėlius, javo brendimą... Jos mums padės, matyt, mūsų kasdieniuose gyvenimuose, vis primindamos, kiek nedaug reikia daiktų, o ir maisto galima tiek daug neišmesti galbūt...

Įprastai nuolatiniai pirkėjai rinkosi „Du medu“ kepyklėlės duoną, pyragą, kitus gaminius. Kiti ieškojo „Garliavos“ duonos, Dzūkijoje keptos naminės duonos, kurios taip pat galima surasti.

Kaip visada, pirkėjai pirkė pienu bei jo produktus. Litras pieno kainavo 0,50–0,60 euro, litras grietinės – 3,80–4,50 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Ožkos pieno sūris kainavo iki 3 eurų, karvės pieno sūrį pagal skonį, dydį, gausumą galima išsirinkti ir už 1,20–5 eurus ir daugiau.

Bitininkai medaus pusės litro stiklainį pardavė už 4 eurus, kilogramą – už 6 eurus. Buvo galima jau įsigyti ir gražių vaškinių žvakių. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 2,30–2,50 euro.

Kilogramas bulvių kainavo 0,40–0,60 euro. Yra pirkėjų, kurie perka po tris kilogramus ar penkis, vieni iškart įvardija, kad „bulvių cepelinams, kai bulvės bus tarkuojamos rankine tarka“, kiti – perka nesidomėdami per daug nei kaina, nei veisle.

Perkami ir namie paruošti kriainai. Jų kaina, priklausomai nuo in-

delio dydžio – 1–1,50 euro, kaip ir paruoštų rūgštynių – 1–2 eurai. Virtų burokėlių kilogramą pardavė už vieną eurą, stiklinę pupelių – už 0,70 euro. Marinuotų šparaginių pupelių, kitų daržovių pusės litro stiklainis kainavo 1,50–2,50 euro; kilogramas svogūnų – 0,50 euro, česnakų – 4–5 eurus, morkų – 0,70–1 eurą, paprikų – 0,90–1,30 euro, salierų – 2 eurus, porų – 1 eurą, burokėlių – 0,60 euro, morkų – 0,80–1 eurą. Raugintų kopūstų kilogramas kainavo 1,50 euro, agurkų – 2–2,50 euro. Buvo galima rasti sutarkuotų morkų, kalioropių, už kurių kilogramą šeiminiškė prašė tik po eurą. Toks sumanymas yra geras, nes daug greičiau bus išvirti sriuba arba pagaminti salotas sugrįžus iš turgaus. Ir piršto neįsipjaisi, jei aštrių peiliuku skusi morką. O retas kuris neperka šviežios mėsos. Kilogramas UAB „Brailėta“ kalakuto kumpio kainavo 4,50 euro, filė – 5,30 euro, kalakuto smulkintos mėsos – 4,50 euro. Kilogramas sprandinės kainavo 5,50 euro, šonkaulių – 3,50–4,98 euro, kumpio – 4,80 euro, karkos – 1,80 euro, pažandės – 2,69 euro, krūtininkaulio – 3,75 euro, maltos kiaulienos – 3,98 euro. Sako, kad, atvėstant orams, daugėjant virusų, reikia valgyti kuo daugiau riebesnės šoninės, kiti gi kaip tik prieštarauja, jog reikia kuo daugiau sveikesnių, natūralesnių produktų vartoti, tokių, kaip, pavyzdžiui, medus ar sėmenų aliejus.

Bitininkai pusės litro medaus stiklainį pardavė už 3,50–4,50 euro, ūkininkai sėmenų aliejaus pusės litro butelį – už 3,50 euro.

Dar prieš Visus Šventus turgaus įvairiose vietose buvo galima just ir artėjančių Kalėdų įvardiją (žinoma, sutinki ir pyktelėjusių žmonių, kai „blizgučiais“ labai anksti „puošiasi“), kai išvysti ne tik žaisliukų, bet ir įvairiausių plastmasinių egliųčių, senio šalčio drabužių. O mandarinai, kadais buvę deficitu ir tik

Kūčių stalui, jau senokai puikuoja ant prekystalių turguje iš Ispanijos „atvykę“. Saldžių lupamų mandarinų kilogramas kainavo 1,70 euro, saldžiųjų granatų kilogramas – du eurus, persimonų – 2 eurus, obuolių – 0,80–1 eurą, kriaušių – eurą, slyvų „vengerkų“ – 1,80 euro, šviežių agurkėlių kilogramas kainavo 1,80 euro, avietinių pomidorų – 1,39 euro.

Išlaužo „Mėsos kraitės“ kioske turgaus lankytojai pirkė lašiniuočio, kurio kilogramas kainavo 5,90 euro, kepeninio – 4,40 euro, „bačkoje“ rūkytos vištos – 5,20 euro, vytintos nugarinės – 9,80 euro, šalto rūkymo „Bajorų“, „Česnakinės“ dešros, kurių kilogramas kainavo 6,80–6,99 euro; sūdytų lašinių kilogramas kainavo 6,90, kitur buvo galima pirkti natūraliu dūmu kvepiančių su daugiau raumenuko ir mokėti 8 eurus už kilogramą. Pagal skonį bei poreikius mėsos gaminius pirkė ir iš Želsvos krašto prekeivio, ir iš mūsų rajono šeiminkinių, kurios gamina ir spirgučius, taukinę, paštetą.

Žuvies pirkėjų randasi visados, nors kitur jų ir mažoka. Kilogramas sauso šaldymo jūros ešerio filė kainavo 6 eurus, hokio – 6,90 euro, jūros lydekos sauso šaldymo – 3,80 euro, riebios silpno sūdyto norvegiškos silkės – 2,60 euro, matjė (silkė) filė – 4,90 euro. Karšto rūkymo skumbės išsklotinės kilogramas kainavo 5,90 euro, sviestažuvės – 6,90 euro, šalto rūkymo tuno filė – 7,90 euro, skumbės – 5,90 euro, didelės naminio dūmo š.r. skumbės – 6,90 euro, vytintos lašišos – 11,90 euro, krevečių džiūvėsėliuose – 4,90 euro, karšto rūkymo šamo filė – 6,90 euro. Buvo nemažas pasirinkimas ir šviežios žuvies.

Tuštoka ir gyvūnėlių turguje. Tik būti arčiau vieni kitų tarytum ragina meilės paukščiais vadinami balandžiai. Vištos „džiaugiasi“ nuperkamos, nebus taip susikimšusios narveliuose, gaus naują šeiminką ir daugiau laisvės. Ūkininkų taip pat nebuvo daug, bet grūdų ieškantiems buvo galima pasirinkti. Tik sako, kad kadais ir kvietys buvęs kitoks, natūralnis. Dabar gi labai daug glitimo turi. Centnerį kviečių, miežių, kvietrugių, rugių pirkti galima už 12 eurų, avižų – už 10 eurų.

Kad kitas turgus „bus gyvesnis“, buvo įsitikinusi ilgametė prekeivė, nes, jos nuomone, visada daugiau perkančių ir siūlančių po bet kurio mėnesio dešimtos dienos.

Kodėl kraujuoja dantenos?

(Atkelta iš 3 p.)

Dantų valymas – dalykas atsakingas

Dantų kraujuojimą dažnai provokuoja prasta burnos higiena, nes dantys valomi neteisingai, per trumpai. O be reikalo...

Dantenos traumuoja netinkamas dantų šepetėlis. Jei jūsų dantys ar dantenos jautrios, dantis valykite minkštu ar labai minkštu, bet ne vidutinio kietumo ar kietu šepetėliu. „Parinkite kuo minkštesnį dantų šepetėlį, sintetinius šerelius, kuris lengvai slystų dantų ir dantų paviršiumi. Valykite dantis švelniais sukamaisiais, vibruojančiais ir šluojamaisiais judesiais 2–3 minutes (dar geriau – 5 min.), stipriai nespaudžiant šepetėlio prie dantų, tarpdančių ar dantų paviršiaus,“ – atkreipia dėmesį Julita.

Siauriems tarpdančiams – siūlas ar šepetėlis

Svarbu nepamiršti pavalgius, o ypač prieš valantis dantis vakare, iš tarpdančių pašalinti maisto likučius tarpdančių siūlu ar šepetėliu. Šios priemonės ypač svarbios, kai tarpdančiai siauri, o dantys – lyg susigrūdę. Burnos higienistė pataria naudoti iš pradžių siūlą, o tada tarpdančių šepetėlį, specialiai parinktą Jums, odontologo ar burnos higienisto. Netinkamai naudojamos priemonės gali traumuoti danteną.

Naudokite specialią pastą

Pasak pašnekovės, atlikus burnos higieną ar esant stipriam kraujuojimui, svarbu vartoti būtent kraujuojančioms dantenoms skirtą pastą. Jos sudėtyje turėtų būti antibakteriškai veikianti veiklioji medžiaga chlorheksidinas, taip pat arbatmedžio, gvazdikėlių aliejaus, ažuolo žievės, bičių pikio, sibirinio kėnio, saldymedžio šaknies ar ramunėlių, medetkų ekstrakto; A, E vitaminų.

Tačiau dantų pastą ar skalavimo skystį, kuriame yra ažuolo žievės, medetkų ar chlorheksidino, nederėtų vartoti ilgiau dviejų savaičių, nes dantys gali pagelsti, paruduoti. Esant sveikoms dantenoms, rekomenduojama naudoti mineralizuojančias

pastas, kurių sudėtyje yra hidroksiapatitų. Jos ant dantų sudarys apsauginį barjerinį sluoksnį ir apsaugos nuo išorinių veiksnių bent 12 val. Rinkitės pastą, kurios sudėtyje nėra SLS (sodium lauryl sulfato), nes ši medžiaga sukelia putojimą, ir ilgai gali atsirasti burnos sausumas, opelės. Rinkitės neputojančią, kuo natūralesnę dantų pastą.

Kada vartoti burnos skalavimo skystį

Burnos higienistė pacientams nerekomenduoja nuolatos naudoti skalavimo skysčio. Tačiau ūmiuoju periodu, kraujuojant dantenoms, po dantų valymo ryte ir vakare pataria naudoti specialų burnos skalavimo skystį. Beje, jame pamirkus tarpdančių šepetėlį ir jį įvedus tiesiai į tarpdančius, efektas bus geresnis.

Rinkitės skalavimo skystį, kuriame būtų ramunėlių, šalavijo, eukalipto, pipirmėčių ar čiobreljo ekstraktų; alijošiaus, propolio.

Naudinga danteną pamasažuoti ar įtrinti bičių pikio tinktura ar vitamino E tirpalu.

Labai efektyvi priemonė burnos ertmės irigatorius – purškiklis, kuris skalavimo skystį ar vandenį purškia pulsuojančia srovele į dantis ir danteną. Tada gerai išskalaujamos dantų vageles, tarpdančius, masažuojamos dantenos ir iš sunkiai pasiekiamų vietų pašalinama minkštas dantų apnašas.

Kartą metuose – burnos higiena

Atsiradus kraujuojimui, kreipkitės pas specialistus, kurie įvertins dantų kraujuojimo priežastis. Nerečiau pacientai, vartodami įvairias priemones, šiek tiek sumažina kraujuojimą ar kitus nemalonus pojūčius, tačiau pati priežastis niekur nedingsta, o tik rimtėja...

Bent kartą metuose (dar geriau – kartą per pusmetį) profilaktiškai apsilankykite pas odontologą ir burnos higienos specialistą, kad būtų įvertinta jūsų dantų ir burnos ertmės būklė. Svarbu neapleisti burnos higienos ir ja rūpintis ne mažiau nei kasdienine rankų švara,“ – šypsosi Julita.

Veronika Pečkienė

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

Bananai – vienas nuostabiausių augalų

Bananai – tai vienas pirmųjų žmogaus augintų vaisių, Indijoje buvo auginami jau prieš 3500 metų. Indijoje, kaip maistas, suvartojamas visas bananas – jo vaisiai, žiedai, stiebai, tik lapai – kaip lėkštės.

Sakoma, bananai yra nuo visų ligų... Tad kuo gi naudingi bananai mūsų sveikatai?

- gausu vitaminų, mineralų ir ląstelienos;
- puikus energijos šaltinis;
- gausu geležies, dėl to tinka žmonėms, kenčiantiems nuo anemijos (mažakraujystės), geležis skatina hemoglobino gamybą mūsų organizme;
- daug kalio, o kalis padeda sumažinti aukštą kraujo spaudimą ir mažina kaulams daromą druskos žalą. Kalis yra būtinas normaliam širdies funkcionavimui, todėl,

valgant daug bananų, jie pasitarnaus kaip profilaktinė priemonė nuo širdies ligų;

- puikus maisto produktas moterims, kadangi sumažina menstruacijų sukeltą spazmą ir sulaukia skysčius organizme;
- puikus maisto produktas kenčiantiems nuo skrandžio opų, nes jie sumažina skrandžio rūgščių kiekį ir, padengdami skrandį, jį apsaugo;
- sumažina rėmens simptomus;
- gali natūraliai palengvinti vidurių užkietėjimą, kadangi juose yra pektinų.

Štai keletas greitų sveikų receptų smaližiams su bananais:

Bananų glotnutis

Reikės: 1 banano, 0,5 puodelio riešutų pieno (tinka ir paprastas karvės pienas), 3 š. maltų linų sėmenų, 1 š. medaus, 1 arb. š. vanilės.

Viską sudėti į kokteilinę ir suplakti.

Bananų ir sėklų saldainiai

Reikės: 1 didelio banano, 2 š. linų sėmenų, 4 š. saulėgrąžų sėklų, 4 š. moliūgų sėklų, 1 š. aguonų, 1,5 š. medaus.

Susmulkinkite linų sėmenis, saulėgrąžų, moliūgų sėklas, aguonas iki miltų (tam galite naudoti kavamašę). Masę gerai išmaišykite su susmulkintu bananu ir medumi. Formuokite norimos formos saldainius ir palaikykite šaldytuve bent kelias valandas.

ĮVAIRŪS

Vidmanto Žiūko Inžineriniai Matavimai atliks kadastrinius matavimus žemės sklypų, esančių: Dzingeliškių k., Birštono sen., Birštono sav. Skl. Kad. Nr. 6908/0005:0152. Kuris ribojasi su Marijos Žūkienės, Angelės Šikšniūnės ir Vytauto Žiūko deklaruota gyv. vietos nėra žinomos (Kad. Nr. 6908/0005:0214) sklypu. 2021-11-19 nuo 10:00 iki 11:00 vyks ribų derinimas vietovėje. Liepų g. 196, Važatkiemio k., Prienų sen., Prienų r. sav. Skl. Kad. Nr. 6955/0005:0038, kuris ribojasi su Eglės Keliuotytės (mirusi), Onos Griškienės (mirusi), Vlodo Vaikšnio (miręs) (Kad. Nr. 6955/0005:0068) sklypu ir Snieguolės Sukštienės deklaruota gyv. vieta Jungtinės Amerikos Valstijos, Rasos Narbutienės deklaruota gyv. vieta Norvegija (Kad. Nr. 6955/0005:0095) sklypu. 2021-11-19 nuo 13:00 iki 14:00 vyks ribų derinimas vietovėje. Prašome atvykti minėtų kaimyninių sklypų suinteresuotus asmenis, jiems neatvykus darbai bus tęsiami. Pastabas prašome pateikti per 30 dienų nuo matavimų datos. Tel. 8 637 96 043.

Musikaltimai Melaimės

Apvogta parduotuvė

Lapkričio 4 d. apie 9 val. 48 min. gautas moters (g. 1984 m.) pareiškimas, kuriame nurodoma, jog atvykusi į darbietę Prienuose, Tyliojoje g., rado išlaužtą parduotuvės langinę. Viduje pasigedo įvairių alkoholinių gėrimų ir cigarečių. Nuostolis nustatinėjamas.

Sulaikytas vogtas automobilis

Lapkričio 5 d. apie 11 val. 40 min. Prienų r., kelyje Suvalkai-Marijampolė-Kaunas, patikrinimui buvo sustabdytas krovininis auto-

mobilis „Mercedes Benz“, kurį vairavo Uzbekistano pilietis (g. 1992 m.). Patikrinus duomenų bazėje, paaiškėjo, kad sunkvežimis 2021 m. lapkričio 4 d. pavogtas Švedijoje. Sunkvežimio priekabos viduje rastas kitas TESLA markės automobilis. Krovininio automobilio vairuotojas sulaikytas ir uždarytas į laikino sulaikymo patalpą.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją

SIŪLO DARBA

Reikalingas darbuotojas mėsos gamybos ceche. Darbo vieta – Birštono seniūnijoje. Tel. 8 686 69 599.

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

ĮVAIRŪS

Išnuomojami trys garažai. Aukšti, po 42 kv.m Revuonos g., Prienuose. Tel. 8 652 49 582.



XXV LIETUVOS SUAUGUSIŲJŲ MĖGĖJŲ TEATRŲ APŽIŪRA - ŠVENTĖ
BIRŠTONO KULTŪROS CENTRE

ATSPINDŽIAI

LAPKRIČIO 13 d. šeštadienį

- 12.00 val. Anykščių kultūros centro teatro spektaklis Euripido **MEDEJA** Režisierius Jonas Buziliauskas
- 13.00 val. „Atspindžių“ diplomų, padėkų teikimas (fojė)
- 14.00 val. Birštono kultūros centro teatro spektaklis BLEFAS pagal Kazio Sajos pjesę „Pasimatymas sodo namelyje“ Režisierius Rimantas Jacunskas
- 16.00 val. Teišių Žemaitės dramos teatro spektaklis K. Ostrausko **VAIŽGANTAS** Režisierius Donatas Žilinskas
- 17.30 val. Rokiškio kultūros centro liaudies teatro spektaklis Juozo Tumo-Vaižganto **DEDES IR DĖDIENĖS** Režisierius Eligijus Daugnora
- 19.00 val. Teišių Žemaitės dramos teatro spektaklis SPALVUOTŲ GUZIKIELIŲ ROŽANČIOS pagal Žemaičių grožinės literatūros antologiją Scenarijus autorė ir režisierė Laimutė Pocevičienė

LAPKRIČIO 14 d. sekmadienį

- 12.00 val. Raseinių r. kultūros centro mėgėjų teatro „Braižas“ spektaklis Birutės Pūkelevičiūtės **RAUDA** Režisierė Jolanta Šimaitienė
- 13.15 val. Šakių r. Lekėčių mėgėjų teatro spektaklis Kazio Binkio **TAMOSIUS BEKEPURIS** Režisierė Vaida Brazaitienė
- 15.30 val. Palangos „Grybio“ teatro spektaklis **TANATO VIESBŪTIS** pagal Andre Morua novelę „Mirties pensionas“ Scenarijus autorius ir režisierius Virginijus Milinis
- 17.00 val. Panevėžio r. Miežiškių kultūros centro mėgėjų teatro spektaklis **KAIP VISI ŽMONĖS** Scenarijus autorė ir režisierė Jurga Švagždienė
- 18.10 val. Varėnos r. Matuizų kultūros centro teatro „Giraitė“ spektaklis **DZUKŲ GYVASCIS** Scenarijus autorė ir režisierė Irena Čeplikienė
- 19.00 val. Šventės uždarymas

Organizatoriai: Birštono kultūros centras, Raseinių r. kultūros centras, Šakių r. kultūros centras, Palangos „Grybio“ teatras, Panevėžio r. Miežiškių kultūros centras, Varėnos r. Matuizų kultūros centras

Įėjimas nemokamas

BIRŠTONO KULTŪROS CENTRE

ŽVILGSNIS Į SAVE LIETUVOS ARCHITEKTŪROS PARODA 2019-2020

Pagrindinis rėmėjas: LIETUVOS KULTŪROS TARYBA

Organizatorius: LIETUVOS ARCHITEKTŪRŲ SĄJUNGA

Reklama ■ Reklama ■ Reklama

PERKA

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.

Nebrangiai pirsiu gyvenamąjį namą/sodybą aplink Balbieriškį, Prienus ar Birštono sav. Tel. 8 602 37 583.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

Įvairios prekės

Superkame auksą, sidabrą, gintarą, gintarinius karolius, medalius, ženklukus, laikrodžius, monetas ir kitą įvairų antikvariatą. 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.

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

PERKA

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

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

UM
UTENOS MĖSA
BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

PARDUODA

Kietas kuras

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

Gyvuliai, gyvūnai

Vištaitės. Parduoda 6–6,5 mėn. dančias vištaites. Tel. 8 685 78 204.

Įvairios prekės

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

Parduodame kiaulės skerdeną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 2,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Lenkiška, kaina – 2,40 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

PASLAUGOS

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

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

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

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

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

DURYS – PER 3 DIENAS! GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūšiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

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

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

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

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

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

Delfi TV programa 2021.11.11-2021.11.14

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 Gimė 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

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 Alfas 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 Ateities karta
- 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
- 19:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene
- 20:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
- 21:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmai. Vedėja Kristina Pocyte
- 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

pasulyje automobiliu 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 Šaro Barsa
- 09:30 Receptų receptai
- 10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfas Ivanauskas
- 11:00 Radikalus smalsumas
- 11:30 Išlikę
- 12:00 Čepas veža
- 12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigraitis
- 13:30 Meistro dienoraštis
- 14:00 neŽVAIRUOK
- 14:30 Gimė ne Lietuvoje
- 15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
- 16:00 Orijaus kelionių archyvai
- 16:30 Orijaus kelionių archyvai
- 17:00 Pokalbiai prie jūros
- 17:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
- 18:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmai. Vedėja Kristina Pocyte

- 18:30 Lietuviškos atostogos
- 19:00 Ugnikalnių takais
- 19:30 Ugnikalnių takais
- 20:30 Jos vardas MAMA
- 21:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
- 22:00 Kitokie pasikalbėjimai 2021 Skandinaviją
- 01:00 Mano pramogos veidai
- 01:30 Mano pramogos veidai
- 02:00 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
- 06:30 Mano pramogos veidai
- 07:00 Mano pramogos veidai
- 07:30 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
- 08:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigraitis
- 09:30 Meistro dienoraštis
- 10:00 Alfas vienas namuose
- 11:00 Receptų receptai

- 11:30 Išpakuota
- 12:00 Sekmadienio Šv. Mišių translacija
- 13:15 Sveikatos receptas. Vedėja Kristina Ciparytė
- 14:00 Ateities karta
- 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
- 22:00 Kitokie pasikalbėjimai 2021
- 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 Kitokie pasikalbėjimai 2021
- 04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
- 05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

Didikų Pacų pėdsakai – ir pasaulinėje kavos istorijoje

(Atkelta iš 1 p.)

ir pirma mintis, „šovusi“ į galvą, buvo: „gal koks lietuvis Salvadore „pasižymėjo“ ir dabar vairuotojas aiškina, kas čia atsitiko“. Bandžiau pasiteirauti, kodėl to klausia, bet man tebuvo atsakyta, kad apie mane klausia jo viršininkas.

Taigi į plantacijas važiuavau sustingęs, o kai galiausiai atvykau, mane pasitiko du pagyvenę žmonės, prisistatė lietuviams. Tuomet labai nustebau, kaip šie žmonės gali būti lietuviams. Vėliau jie papasakojo nuostabią istoriją apie savo šaknis ir kaip jų protėvis Salvadore atrado iki tol niekam nežinomą kavos rūšį. Visi buvo šoke, kad tokia maža šalis, kaip Lietuva, yra palikusi įspaudą pasaulinėje kavos istorijoje.

Beje, lietuviškų „šaknų“ turinčių kavos plantacijų pasaulyje yra ir daugiau, bet aš negirdėjau, kad kas nors kitas jas būtų radęs. Kadangi aš pats labai ieškau lietuviškos kavos istorijoje, per savo karjerą man pavyko rasti du tokius atvejus.

– Ar užsimezgusius ryšius su Alfredo ir Marija Pacais palaikote iki šiol?

– Taip, su Pacais gražiai bendradarbiaujame jau daugiau nei 10 metų ir vieni pas kitus atvažiuojame, gilinamės į kavos subtilybes. Dėka tos pažinties Lietuva tapo ir pirmąją eksporto šalimi pačių Pacų pagaminto romo. Iki tol Salvadore niekada nebuvo gaminamas romas. Kadangi Pacai turi didelį cukraus fab-

riką, jie įsteigė ir romo gamyklą. Šis gėrimas yra įvertintas ir pasaulinėse parodose, o Lietuva buvo tapusi pirmąją eksporto šalimi.

– Šios pažinties dėka į Lietuvą atkeliavo ir „Pacas de pacas“ kava. Viename interviu esate minėjęs, kad ši kava atskleidžia ir lietuviško būdo savybes: kokias?

– Pacas, kaip kavamedis, yra neaukštas, bet labai tvirtas ir atsparus klimatinėms negandom. Tie kavamedžiai buvo praktiškai pasmerkti žūčiai. Visgi, nenorėdami jų išmesti, augintojai juos persodino į kitą kalno pusę, kur pūtė atšaurūs vėjai, buvo šalta, mažai saulės ir, pasirodo, iš jų išaugo labai gera, atspari ir derlinga rūšis. Dėl šių savybių kavamedis buvo naudojamas kavos kiekui auginti, bet vėliau paaiškėjo, kad, augdamas geroje sąlygoje, jis gali būti ne tik derlingas, bet ir labai skanus.

Kai pirmą kartą paragavau „Pacas de Pacas“ kavos, man pasirodė, kad ji turi geltonų slyvačių skonį. Kaip žinia, šis vaismedis Lietuvoje labai plačiai auginamas soduose.

Taigi atsparus kavamedis, turėjęs geltonos slyvaitės skonį – visa tai man atrodė taip lietuviška, todėl ir nusprendžiau, kad ši kava privalo būti mūsų asortimente. Ši rūšis lietuviškų šaknų turi ne tik augintojų giminystės ryšiais, bet ir savo skoniu, ir „charakterio“ savybėmis.

– Į Lietuvą iš Salvadora tikriausiai atkeliavo ir daugiau lietuviškų „šaknų“ turinčios kavos rūšių: kiek jų šiuo metu galima



Lietuvos delegacija kartu su Julita Pacas (kairėje) ir Alfredo Pacas (viduryje).

paragauti Lietuvoje?

– Reikėtų paminėti, jog Pacų šeima turi ne vieną kavos plantaciją. Lietuvai pasiekia kava iš maždaug dešimties Pacų ūkių, bet jie turi ir daugiau. Tų rūšių ir rūšių iš Pacų ūkio pas mus yra daug: Moka, Bernardina, Pacas, Pacamara ir t.t.

– Šiais laikais kava tikriausiai neišvengiamas kiekvieno namų ritualas: ar prie Pacų didybės prisiliesti galime, gerdami namuose paruoštą kavą, ar visgi tam reikalingos specialios technologijos?

– Su kava viską svarbiausia pa-

Kultūra: mumyse ir šalia mūsų

Projektą remia

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



daryti tinkamai. Kavos kokybė užauga plantacijoje ir nuo tos minutės, kai vaisius yra nuraškomas nuo medžio, kokybė galima tik išlaikyti arba sugadinti. Jos negalima padauginti. Galima šiek tiek išryškinti, bet pridėti – neįmanoma. Gerai kavai reikia tik karšto vandens ir kavos. Daugiau jai nieko iš esmės nereikia, nebent yra kokių nors kitokių specialių poreikių. Dažnai žmonės investuoja į kavos įrenginius ir stengiasi kuo pigiau nusipirkti kavos. Čia yra didelė klaida. Skonio reikia ieškoti pačioje kavoje, o ne bandyti pridėti

cukraus, pieno ar tikėtis jo dėl aparato.

– Kokį skonį iš Pacų asortimento Jūs, kaip ekspertas, rekomenduotumėte paragauti kavos mylėtojams?

– Reikėtų ragauti ir rasti tai, kas jums tinka, o ne naudotis kieno nors rekomendacija. Trupučiuką kantrybės, pasikalbėkit su kava, paragaukit vieną, antrą, trečią rūšį ir rasit tai, kas jums patinka. Jei nerasit, linkiu nenuleisti rankų. Kavą, kaip ir žmogų, reik mokytis pažinti ir mokėti ją mėgautis.

Rimantė Jančauskaitė



Sunokusios kavauogės iš Pacų ūkio.



Rytas Pacų ūkyje.

Nuotraukos iš asmeninio V. Kratullo archyvo



Kavauogių atranka.

Kartu su pasaka

Prienu „Ažuolo“ priešmokyklinukai (mokytojos Edita Jucienė ir Sandra Leonavičienė) spalio 22 d. svečiavosi Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyriuje. Daugelis iš mažųjų šioje bibliotekoje lankėsi jau ne pirmą kartą, todėl džiugiai dalinosi prisiminimais apie viešnages bibliotekoje kartu su jų lankytojų lopšelių-darželių grupių draugais ir auklėtojais, pasakojo, kokias knygeles tada jiems skaitė bibliotekininkės, su kokiais knygelių veikėjais jau yra pažįstami. O tie priešmokyklinukai, kurie bibliotekoje lankėsi pirmą kartą, susidomėję klausėsi bendramžių išpūdziai ir smalsiai tyrinėjo aplinką – juk tiek daug įdomaus ir nepažinto aplinkui, tokia gausybė knygų knygelių, žaislų ir žaidimų!



Nurimus pirmiesiems išpūdziais, bibliotekininkės pakvietė vaikučius apžiūrėti knygų parodėlę, į kurią pateko pačios gražiausios pasakų knygelių mažiesiems skaitytojams. Čia buvo ir lietuvių liaudies, ir įvairių kitų pasaulio tautų pasakos, ir vieno žymiausių pa-

sakininkų Hanso Kristiano Anderseno pasakų knygos, ir šiuolaikinių lietuvių rašytojų, rašančių vaikams, knygelės. Be abejonės, parodoje savo vietą rado ir žaislinės, ir garsinės knygelės, kuriose pasakos ir kitokie pasakojimai iliustruoti ne tik piešiniais, bet ir tūrinėmis iliustracijomis, muzikiniais kūrinių, gamtos garsais ir kt.

O viena knyga vaikus sudomino ypač, nes – iš kurios pusės ją beverstum – vis į pasakos pradžią pataikiai! Taip neįprastai išleista Justino Marcinkevičiaus eiliuotų pasakėlių vaikams „Voro vestuvės“ ir „Grybų karas“ knygelė. Kadangi vaikai bibliotekoje lankėsi rudenį, tai ir pokalbis pasisuko rudens takeliu, į mišką, grybauti! Ta proga vaikai prisiminė, kokius grybus pažįsta, kokius kartu su tėveliais renka, o ištrauką apie rudeninį grybų lietuvių eiliuotos Justino Marcinkevičiaus pasakos apie neįtikėtinus grybų nuotykius paskaičius bibliotekininkė pakvietė mažuosius bibliotekos lankytojus pažiūrėti animacinį filmuką „Grybų karas“ ir sužinoti, kuo baigėsi grybų pulkavnyko Baravyko ir jo kariaunos žygis į karą par-

nešti šilko skarą. Žiūrėdami animacinį filmuką ir susipažinę su grybų armijos kareiviais, „Ažuolo“ progimnazijos priešmokyklinukai patys dar kartą suskaičiavo visus šaunius grybų armijos karius, o juos skaičiuodami ir naują skaičiuotę išmoko:

„Vienas šleivas, / Du kreivi, / Keturi – pusiau gyvi. / Penktas – mažas ir kuprotas, / O šeštam – ilžęs kotas. / Septyni – visai seni... / Kokia armija šauni!“

Daug šurmulio, daug juoko, daug šviesių emocijų tryškė tryško! O juk taip ir turi būti, kai susitinki su knyga.

Ir ne bet kokia knyga, o su pasaka!

Ir ne bet kokia pasaka, o eiliuota!

Ir ne bet kokia eiliuota pasaka, o „Grybų karas“!

Kaip juokavo pats šios pasakėlių autorius Justinas Marcinkevičius, tai pati skaitomiausia ir populiariausia jo knyga. Su šia knyga užaugo šiandienos priešmokyklinukų seneliai, tėvai, dabar auga jie – šešiamečiai priešmokyklinukai, nes nieko nėra smagiau ir gražiau kaip AUGTI KARTU SU PASAKA!

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/laikrastisgyvenimas

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, NEVYRIAUSYBĖS 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.

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