

Nr. 27 (10475) * 2022 m. balandžio 13 d., trečiadienis

Kaina - 0,45 Eur



Šiandien – mėnulio priešpilnis.
Saulė teka 6 val. 25 min., leisis 20

val. 16 min. Dienos ilgumas 13 val. 51 min.

Vardadieniai: šiandien – Ida, Idalija, Iduna, Liaugaudas, Liaugeda, Liaugedas, Liauginta, Liaugintas, rytoj – Valeras, Valerijonas, Valerijus, Valerius, Visvainas, Visvainė, Visvaldas, Visvaldė, penktadienį – Gema, Joskaudas, Joskaudė, Josmina, Josminė, Unė, Vilnius.

Balandžio 15 – Kultūros diena.

Pasaulinės kultūros dienos išvakarėse – žvilgsnis į stabtelėjusios kultūros metus

1935 m. balandžio 15 d. Vašingtone JAV prezidentas F. Ruzveltas ir dvidesimties Lotynų Amerikos šalių atstovai pasirašė sutartį dėl meno ir mokslo įstaigų ir istorinių paminklų išsaugojimo. Dabar ši diena paskelbtą Pasaulio kultūros dieną, siekiant paskatinti saugoti visos žmonijos kultūrines vertėbes. Deja, ne visada tai buvo prisimenama, pažymėta ir šiandien. Nors 1954 m. gegužės 14 d. Hagoje buvo priimta Konvencija dėl kultūros vertibių išsaugojimo karinio konflikto metu, kurią pasirašė 39 pasaulio šalys.

Lietuvoje Pasaulinė kultūros diena plačiau minėti pradėta 2006 m. ir nors ši diena nėra profesinė kultūros darbuotojų šventė, būtent jos proga vyksta daug kultūrinių renginių, geriausių darbuotojų rinkimai – taip kultūra dar kartą atkreipia dėmesį į save, o dažnai – ir į problemas. Prienų r. savivaldybė taip pat rengia „Metų kultūros darbuotojo“ konkursą, ir jau rytoj gražioje šventėje „Baltas paukštis“ sužinosime, kas juo taps. Išvakarėse – penki klausimai Prienų kultūros ir laisvalaikio centro darbuotojams, pastaruojuose daugiau kaip dvejus metus išgyvenusiems keistą ir sudėtingą „kitokio darbo“ laiką.

1. Pandemijos laikas buvo didelis iššūkis kultūros įstaigoms ir darbuotojams. Kas sunkiausia buvo Jums asmeniškai?
2. Ar šis metas padėjo savyje atrasti naujų savybių, charakterio bruožų? Ką savyje šios neeilinės situacijos dėka pakeitė?
3. Veikla vyko su paužėmis, bet įvairiais būdais vyko. Koks pastarųjų metų renginys labiausiai įstrigo atmintin, gal labiausiai asmeniškai patiko ar pavyko igyvendinti?
4. Dabar ir vėl išgyvename skaudžią situaciją – karą Ukrainoje. Ar save priskirtumet tiems žmonėms, kuriuos nuo liūdesio gelbsti ir kultūra? Koks žanras, meno rūšis yra artimiaus?
5. Kokią knygą šiuo metu skaitote ir kokį filmą rekomenduotumėt pažiūrėti visiems?

Direktorė Virginija NAUDŽIŪTĖ: „Esu iš tų žmonių, kurie krizės ar nerimo akivaizdoje ne sustingsta, o imasi veikti“

1. Didžiausias iššūkis – didelis neapibrėžtumas, dėl kurio vietoje vieno renginio scenarijus atsiranda planas A, B, o kartais – ir C. Labiausiai gaila renginių, kuriuos teko atšaukti likus dienai ar dviem iki įvykio. Tuomet apima tokis beprasmybės jausmas.

2. Kaip ir kiekviena nepalanki situacija, taip ir ši turi gerą savybę – išstumti iš rutinos ir padėti pažvelgti ir į save, ir į aplinkinius naujomis akimis. Pasirodo, esu iš tų žmonių, kurie krizės ar nerimo akivaizdoje ne sustingesia, o imasi veikti. Jau per pirmajį pandemijos savaitgalį išanalizavau keletą nuotolinio bendravimo programelių, ieškodama, kuri geriausiai tiktų darbui ir komunikacijai su kolektyvu pandemijos sąlygomis. Netrukus po to su komanda pradėjome mažysti apie nuotolinius renginius: kokias turimas priežmones galime panaudoti ir ką reikia išsigyt? Ką pakeičiau? Prieš pandemiją (Nukelta į 2 p.)



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

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą 4-5 p.

„Didžiosios savaitės metu negalima barti, pavydėti, pykti...“ 6 p.

Prienuose vyko respublikinis mokyklų teatrų festivalis „Aitvarai“ 8 p.

Apdovanoti geriausi 2021 metų Prienų krašto sportininkai

Balandžio 8 d. Prienų sporto arenaoje surengtoje šventėje buvo apdovanoti geriausi 2021 metų Prienų krašto sportininkai, įvairių sporto šakų atstovai: Prienų r. savivaldybės mokiniai, tapę Lietuvos moksleivių čempionatų nugalėtojais ir prizininkais; auksustus sportinius pasiekimus tarpautinėse ir nacionalinėse varžybose pademonstravę sportininkai ir komandos; Pasaulio čempionatų dalyviai, tarptautinių ir nacionalinių varžybų nugalėtojai. Taip pat buvo padėkota sportininkus parengusiems treneriams.

Iš viso šventėje pagerbta daugiau nei 120 sporto bendruomenės atstovų. Prienų r. savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, mero pavaduotoja Loreta Jakinevičienė, Savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė ir direktorių vaduotojas Algirdas Marcinkevičius, Svetimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas ir vyriausasis specialistas Artiomas Marchockis sportininkams bei treneriams įteikė padėkos raštus, medalius ir Prienų baseino kuponus.

2021 m. Prienų rajono Metų sportininku paskelbtas Prienų smiginio sporto klubo „Stadionas“ atstovas Mindaugas Barauskas, kuris du kartus yra tapęs Lietuvos čempionų, yra Lietuvos smiginio reitingo lyderis. Mindaugas nuo 2016 m. yra Lietuvos smiginio rinktinės narys ir atstovauja šaliai tarptautinėse varžybose.

Praėjusieji metai sportininkui buvo itin sekmingi: jis taip Lietuvos smiginio čempionas ir Lietuvos smiginio federacijos taurių laimėtoju bei gynė Lietuvos rinktinės garbę PDC pasaulio smiginio taurės varžybose.



Metų sporto komanda išrinkta orientavimosi sporto klubo „Silas“ vyrų komanda – Vytautas Beliūnas, Algirdas Bartkevičius ir Mantas Martinkus. Komandos treneris – Audronis Deltuva.

Prienų orientavimosi sporto klubas „Silas“ iškūrė 2006 m., šiuo metu jis vienija per 40 narių, mūsų krašto sportininkų ir bendraminčių iš kitų Lietuvos miestų bei rajonų.

OSK „Silas“ nariai atstovauja Lietuvos rinktinei Pasaulio, Europos, Baltijos šalių orientavimosi čempionatuose. Pasiektos svarios pergalės komandinės įskaitos elito grupėse: moterys pelnė Lietuvos čempionų vardus, o vyrai – auksu medalius iškovojo dukart. Klubo nariai du kartus taip Lietuvos klubų taurės vicečempionais, tris kartus – trečios vienos laimėtojais.

Praėjusiai metais „Silo“ komandos nariai Lietuvos orientavimosi čempionato vyrų elito estafečių trasos varžybose taip pat buvo nepralenkiamai.

Metų sportininką ir Metų komandą Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas apdovanojo padėkos raštais, suvenyrais ir piniginių prizais.



Šventę organizavo Prienų rajono savivaldybė, Prienų kūno kultūros ir sporto centras. Kandidatus Prienų rajono Metų sportininko ir Metų sporto komandos rinkimams galėjo siūlyti sporto klubai, asociacijos, seniūnijos, fininiai asmenys.

Kultūrinę šventės programą parengė Veiverių KLC vokalinis kvartetas, Prienų KKSC aerobinės gimnastikos klubo „Vivet“ ir aerobinės gimnastikos studijos „Iliužia“ jungtinė komanda, jaunoji atlikėja Austėja Beleliavičiutė.

Dalės Lazauskienės nuotraukos



Sukūrė šventišką aplinką

Lietuvos aklujų ir silpnaregių sajungos Prienų filialo darbščių rankų būrelis (vadovė Vilma Krasauskienė) narės kiekvienais metais prieš didžiausias šventes pačių sukurtais rankdarbiais ir jų kompozicijomis papuošia viešąsias erdves, taip suteikdamos džiaugsmo jų lankytojams.

Balandžio 1 dieną filialo narės dalyvavo Kalvarijos savivaldybės viešosios bibliotekos organizuotame renginyje „Pavasario švenčių belaukiant“, skirtame projekto „Galimybės tavo rankose“ rezultatų viešinimui. Darbščių rankų būrelis pristatė velykiniai kiaušiniai puoštą medį, o filialo vokalinis ansamblis „Purienai“ atliko meninę programą.

Originali kompozicija, kurioje – 80 dekoruoti velykinių margučių – Verbu išvakarėse papuošė Prienų rajono savivaldybės pastato tambūrą. Kiekvienas, einantis pro šalį, gali pasigrožėti kūrybingų moterų pagamintais rankdarbiais bei jų pavyzdžiu sukurti šventišką aplinką savo namuose.



TS-LKD Prienų skyriui vadovaus Jovidas Juocevičius

Šeštadienį įvyko Tėvynės sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų Prienų skyriaus visuotinis-rinkiminis narių susirinkimas. Susirinkimo metu išrinktas naujas skyriaus pirmininkas. Juo tapo Jovidas JUOCEVIČIUS. Pirmininko pavaduotojais patvirtinti Jaunimo grupės narys Žygimantas Kizys ir Prienų r. savivaldybės tarybos narys Audrius Narvydas.

Kaip sakė Jovidas Juocevičius, jo tikslas yra burti ir apjungti žmones, todėl rinkdamasis pavaduotojus siekė apjungti jaunatvišką energiją ir ilgametę patirtį.

Prienų skyriaus susirinkime dažnavo TS-LKD koordinacinės tarybos narė Danutė Pukėnienė bei vykdomasis TS-LKD sekretorius Martynas Prievelis. Per nuotolių skyrių sveikiščių LR Seimo narys Andrius Kupčinskas teigė, jog sky-



rius – tai tiltas tarp visuomenės ir politinių sprendimų, taip pabrëždamas išiklausymo į gyventojų problemas svarbą.

Naujosios skyriaus tarybos tikslai: pasiruošimas artėjantiems savivaldos rinkimams bei ryšio su gyventoja stiprinimas.

**Parengta pagal TS-LKD
Prienų skyriaus informaciją**

Savivaldybių gerovės indeksas: geriausi įvertinimai švietimo kokybės srityje

Paskelbtas Vilniaus politikos analizės instituto (VPAI) sudarytas Savivaldybių gerovės indeksas, kuriame Prienų rajono savivaldybė tarp 60 savivaldybių iš 44 vietas per metus pakilo į 36 vietą (3 balai), o Birštono savivaldybė užėmė 16 vietą (3,7 balo), 2020 m. ji buvo 19-ta. Tarp kaimiškųjų savivaldybių Prienų rajono savivaldybė yra 14-ta, o tarp kurortų Birštono savivaldybė yra trečia.

Geriausiai buvo įvertinta Vilniaus miesto savivaldybė, kuriai skirta 6,5 balo. Antroje vietoje atsidūrė Klaipėdos rajono savivaldybė, surinkusi 5,4 balo, trečioje – Neringos savivaldybė (5,4 balo).

Skelbiamo 2021 metų Savivaldybių gerovės indekso skaičiavimuose naudoti viešai prieinami 2020 metų oficialiosios statistikos duomenys iš Lietuvos statistikos departamento, Lietuvos užimtumo tarnybos, Higienos instituto, Švietimo valdymo informacinių sistemos.

Bendras indeksas sudarytas iš socialinio saugumo, fizinio saugumo, gyvybingos ekonomikos, švietimo kokybės ir sveikos demografijos komponentų.

Geriausiai Prienų rajonas įvertintas švietimo kokybės srityje. Pagal šį rodiklį Savivaldybė tarp visų šalies savivaldybių užima 17 vietą (6,9 balo), nuo 2020 metų reitingo lentelėje ji pakilo aukštyn per 15 pozicijų. Birštono savivaldybė pagal švietimo kokybės rodiklį stovi dar aukščiau – 9 vietoje (7,4 balo).

Reitingo sudarytojai šioje srityje vertino švietimo prieinamumo rodiklius: nelankančių mokyklas; privalomo mokytis amžiaus vaikų dalis; ikimokyklinio vaikų ugdymo aprėptis; mokinį dalyvavimą neformaliojo vaikų švietimo programose. Taip pat buvo vertinami švietimo rezultatų rodikliai: išstojusiuosius į kolegijas ir universitetus dalis nuo bendro tūpačių metų abiturientų skaičiaus ir brandos egzaminų (lietuvių k. ir matematikos) rezultatai (surinkusiuosius 51–100 brandos egzamino įvertinimo balų, dalis).

Pagal socialinio saugumo rodiklius (socialinės paramos gavėjų, nemokamą maitinimą gaunančių vaikų ir ilgalaikių bedarbių skaičių,

Gyvenimas

Mintys balsu:
Šv. Velykų belaukiant

Tautvydas VENCIUS

Didysis ketvirtadienis

Buvome čia nekart susitikę,
Prie šito stalo valgėm ir gérém.
Susėdavo mūsų dylikai,
Bet nei lėkščių, nei kėdžių tiek neturejom.

Vienas prieš kitą susikaupę,
Vienas prie kito prisilaude.
Ar neužtenka šviesos?
Ar naktis nemeluos?

Sėdim dabar vidurnaktį dviese.
– Vardan Dievo Tėvo...
Atsidūsta ant kryžiaus: amen.



Velykos

Pavasarinės saulės šviesoje
Tarsi versmė gylota iš šaltinio,
Iškiilo šiluma stebuklais apdainuota,
Gilius vienatvės ir ilgesio sargdinta...

Tave prisimenu to grožio sugraudintą,

Didysis penktadienis

Vakaras buvo užgesęs ir pilkas.
Eglių vargonai ūžė
Beržams ir pušims pritarian:
– Siandien tylos diena.

Varpas neskambės ir
Šviesų bus mažiau.
Lüdiame. Ir ne todėl, kad norim,
O dėl to, kad kitaip neišeina.

Jeigu liekam vieni su savim,
Akmens pakabukų raštose
Braidydami ižrežtas dykumas,
Nuklysdami klausiam:

Kam ir kodėl, kur
Mūsų nuodėmės,
Mūsų apsileidimai,
Mūsų darbai.

Nelengyas šis kelias,
Bet kito niekada nesirinkom.
Tylos diena.

Jei neturim su kuo pasikalbēti,
Eglių vargonai ūžia
Beržams ir pušims pritarian.
O gal nepritariant. Tik sakant:
– Tyliau.

Didysis šeštadienis

Pamenu kadaise vaikystėje
Minėjom Velyknaktį Nemunaityje.
Šaltinio vandenį gérème iš delnu
Krikšto pažadus atnaujindami:
„Tikiu. Pilkosios dvasios išsižadu“

Siandien kiekvieno namai – altorius,
Ant kurio dedame tai, kas
brangiausia,

Prie kurio prašome geriausio
Savo artimui, sau ir pasauliui.

Purpurinis apdaras jau nukritęs,
Kūnas ir dvasia išsisi.
Mes dar ne vieni. Jau ne vieni –
Buvom ir esam.

Nes sena ir nauja susijungia,
Pamirštose jūros prasiskiria,
Okai sako, kad visos upės teka,
Neklausiam į kurią pusę.

Buvome prie šaltinio,
Versmės gaivinancią šaltos,
Kurios po dalelę parsinešėm namo,
Pašlakstydami šviesos atilsiu
kambarius.

Velyknaktis. Jau gyva, liepsnoja jau
Ir kyla į aukštumas
Tris sykius džiaugsmingas –
Aleiulia, Aleliuja, Aleliuja!

Pandemija padovanojo žmonijai 20 metų šuoli elektroninės prekybos srityje

Kovo 30 d. Prienų rajone „Harmony Park“ vykės renginys „Elektroninė prekyba“ (vartotojų teisės) atkreipė visuomenės, verslo narių bei nevyriausybinių organizacijų atstovų dėmesį į elektroninės prekybos tendencijas šiuolaikiniame pasaulyje. Jis sutelkė visus bendrai diskusijai – siekiant išsiaiškinti, kaip apsaugoti nuo elektroninių sukčių, kaip teisingai pardavinėti ir teisingai pirkti.

Renginyje visus susirinkusiuosius pasveikinus Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų atstovybės vadovę, UAB „Ekofrisa“ direktorię **Liną Dužinskienę** pasidžiaugė šios temos aktualumu.

Valstybinės vartotojų teisių apsaugos tarnybos, nuotolinės prekybos skyriaus vyriausiosios specialistės **Neringos Vilbikienės** pranešimo tema – „Nuotolinė prekyba: ką vertėtų žinoti atsakingam verslui“.

Verslo skaitmenizavimo konsultantas ir daugiakanalės prekybos ekspertas **Jurgis Gylis** savo pranešime labai aiškiai įvardijo pandeminiu laikotarpiu atsiradusias galimybes elektroniniam verslui, arba, kitaip tariant, verslo plėtrai elektroninėje erdvėje. Ši šuoli galima prilyginti 20 metų šuoliui, kuris įvyko vos per ke-



lierius metus dėl pasaulių užklupusios COVID-19 pandemijos. Anot pranešėjo, galimybės yra neribotos, ir dabar puikus metas savo verslus plėtoti ne tik nacionalius bet ir pasaulinius lygmenimis. Tiesiog svarbu susikurti tinkamą strategiją.

Diskusijos ir renginio dalyviai diskutavo apie socialinę atsakomybę imonėse, organizacijose bei kuo tai pasireiškia žmonių elgsenoje.

Po renginio, tėstant socialinės atsakomybės misiją, renginio organizatoriai ir dalyviai „Harmony Park“ virtuvės šefo pagaminto maisto 20 porcijų padovanojo Prienus pasiekusiuosius ukrainiečiams, taip prisdėdami prie atsakingo vartojimo bei pagalbos tiems, kuriems šiuo metu labiausiai reikia.

„Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmai yra socialiai atsakinga organizacija, kurios tikslas ne tik



organizuoti ir igyvendinti socialinės atsakomybės projektus, bet ir tiesioginių darbuotojų bei įmonių, kurios yra mūsų narės, pavyzdžiais rodyti tikrąjį socialinės atsakomybės veidą“, – teigė projekto koordinatorė, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų atstovybės narystės koordinatorė **Roberta Ažukaitė**.

Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmai dalyvauja Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos projekte „Įmonių socialinės atsakomybės skatinimas“. Rūmai igyvendina vieną iš projekto dalių – kuria platformą „Socialinės atsakomybės galimybų aljansas“. Platformos tikslas – sukurti erdvę, kurioje Lietuvos įmonės atrastų idėjų ir galimybų save realizuoti socialinės atsakomybės veikloje, pasitelkiant į pagalbą Lietuvos nevyriausybines organizacijas, kurios savo realiai patirtimi iprasmintų socialinės atsakomybės reikšmę verslo sektoriuje. Visą informaciją apie projektą galite rasti www.sagaplus.lt

Projekto renginiai jau įvyko Šakiuose, Prienuose. Šiais metais planuojama igyvendinti ir daugiau projekto renginių, kurie vyks Kaune bei Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų filialų savivaldybėse Jonavoje, Kėdainiuose, Marijampolėje.

Projektas Nr. 08.5.1-ESFA-V-423-02-0001 „Įmonių socialinės atsakomybės skatinimas“ yra finansuojamas iš Europos Sajungos struktūrinių fondų lėšų.



Pasaulinės kultūros dienos išvakarėse – žvilgsnis į stabtelėjusios kultūros metus

(Atkelta iš 1 p.)

gyvenome labai dideliu tempu, nebuvo kada sustoti ir pagalvoti. Pandemija pristabdė ir suteikė galimybų ir apmąstymams, ir mokymuisi, ir vertybių perkainojimui. Kadangi pandemijos metu nedirbome savaigaliais, atradau pasivaikščiojimus miške, kam iprastomis sąlygomis tikrai nebūčiai suradusi laiko.

3. Atmintyje visada labiausiai išstringa tie „pirmieji kartai“. Tad pagalvojus, kas labiausiai išsiminė, prieš akis iškilo pirmasis nuotolinis svekinimas, kurį artėjančiu šv. Velykių proga sukūrė vokalinė grupė „Aksomas“, nuotolinis koncertas „Muzikinė dėlionė tėciui“, vykęs tiesioginės transliacijos sąlygomis, kas mūsų kolektivui buvo visiškai nauja patirtis, o kartu ir galimybė bent šiek tiek prisiliesti prie televizinio formato. Iš „gyvų“ renginių ryškiai išsiminė praėjusių vasarą Kultūros centro rūsyje pirmą kartą vykusios jaunųjų menininkų parodos „Po grindim“ naktinio lankymo seansai, kurių metu buvo pristatyta šokio menininkė Vilmos Pitrinaitės bei muzikos kūrėjo Roko Petkevičiaus antra performanso „Tai ne tavo sapsnas“ dalis. Taip pat džiugino ir pačių jauniausiu Prienų gyventojų kūrybinę partitit, kuomet profesionalaus šokio teatro „Dansema“ kūrybinė grupė su kūrybinių dirbtuvėi dalyvavais per keletą dienų pastatė spektaklį „Pasaulio sukūrimas pagal vaikus“.

4. Kadangi kultūra, šiuo metu ir yra mano darbas, tai sąlyginai galima sakyti taip – kultūra gelbsti, nes šiuo metu organizacijoje išgyvename gana intensyvų kultūrinų veiklų, kurios Prienuose vyks nuo gegužės iki rugpjūčio mėnesio, planavimo ir išgvendinimo laikotarpį. Kalbant apie meno rūšis – kažkuriuos vienos negalėčiai išskirti. Tačiau visuomet domina netradiciniai sprendimai, neįprastas skirtingu meno rūšių derinimas ar meno integracija su kitomis mūsų gyvenimo sritimis. Tai, prie ko nesame iprate, pažadina mūsų protą, paskatina mąstyti, iškelia klausimus, naujas idėjas, kartais galbūt ir šokiruoja... Tačiau bet kuriuo iš išvardintų variantų tai yra geriau, nei plaukimas prasoviu, iprasta vaga, nekeliančia nei klausimų, nei diskusijų.

5. Kadangi šiuo metu mokausiai saviugdos programoje „Da Vinci 365“, tai visos skaitomos knygos ir žiūrimi filmai susiję su programos ir asmeninio tobulėjimo tikslais. Iš pastaruoju metu perskaitytų knygų labiausiai ištrigo Nepoleono Hilo „Per-gudrauti velnią“, tai knyga, parašyta dar 1938 m., tačiau dėl idėjų, pranokusių savo laikmetį, buvo išleista tik praėjus septyniasdešimt metų nuo tada, kai autorius parašė jos rankraštį. O šiandien tos idėjos ir vėl aktualios.

Pavaduotoja kultūrinei veiklai Ligita GEDIMINIEČIENĖ:
„Visada turėjome du planus: pirmasis – gyvam renginiui, antras – renginiui pagal esamo laikotarpio situaciją“

1. Pandemijos metas istaigai buvo didelis iššūkis visomis prasmėmis. Pradžioje viskas buvo netikėta, nepatirta, nežinoma, pradėjome vykdysti savanoriškas veiklas – siuvome kaukes, vežėme jas į ligoninę, daliome žmonėms, vėliau supratome, kad turime testi savo kultūrinį darbą. Problemų laukas ištisies buvo nemenkas: greitas veiklų perorganizavimas, kuriant ir perkeliant dalį jų turinio į virtualią erdvę, nuotolinio darbų įgūdžių nebuvimas, nauji iššūkiai dirbtu su programomis ir t.t. Visada turėjome du planus: pirmasis – gyvam renginiui, antras – renginiui pagal esamo laikotarpio situaciją. Dabar sakyčiau, jog „gyvų“ renginių padaryti kur kas lengviau. Dabar sklando gandai, kad žmonės, išsilge kultūrinų renginių, užplūs sales, bet realybė kitokia, iprotis lankytis renginiuose per karantiną, ko gero, gerokai išblėso, manau, jog prireiks nemažai laiko, kol susigrąžinsime žiūrovą. Pati vadovauju senjorų liaudiškų šokių kolektivui „Vajaunas“, ir man, ir jiems buvo psychologiskai sunku – nebegalėjome susiūkti, repetuoti, leisti laisvalaikio kartu, kas jų amžiaus grupės žmonėms yra labai svarbu – kolektivo veikla praktiškai sustojo.

2. Turėjau gerą progą išjungti greitį, stabtelti, pamastyti, pasimokyti. Per visą šį laikotarpį vyko labai daug kompetencijų bei kvalifikacijos kėlimo seminarų ir nuotolinų mokymų, kurie šiek tiek pakeitė pozūrių.

3. Prasidedant pandemijai veikla buvo visiškai sustabdyta, vėliau su besikeičiančiais apribojimais ir atlaisvinimais bei pilnu karantinu. Su šokiu kolektivu dirbtu negalėjome – jie priklauso amžiaus rizikos grupei. Kai sužinojome, kad rudenį vyks svarbiausias ir vienintelis (senjorų grupei) šokiu kolektivu konkursas, organizuojamas kas ketverius metus, pagal kurio rezultatus nustatomos mėgėjų meno kolektivų kategorijos, puolėme repetuoti. Žmonės, nešokę beveik metus, buvo tikrai sunku, braukėme prakaitą vos ne kiekvieną dieną ir tik didelio darbo dėka buvo pasiekti geri rezultatai – mūsų iššūkis.

4. Ukrainoje kruvinas karas tiesioginis, o mums, ko gero, psychologinis. Juo labiau, kad dabar sekmadieniais tenka susiūkti su pabėgusiomis iš Ukrainos moterimis ir vaikais, skauda širdį ju klausant. Kalbant apie kultūrą kaip gelbėtoją nuoliūdesio, tai, žinoma, taip. Artimiausias žanras man yra šokis – esu choreografe, daina taip pat žygiuoja šalia visą gyvenimą, esu neabejinga teatriniams žanrus, žodžiu, esant kūrybininku, visi žanrai prie dūsios.

5. I rankas pakliuvo V. Mačernio knyga „Po ūkanotu nežinos dangu“, parašyta prieš gerus 80 metų, tačiau labai tinka į šiandienai, privertė susimąstyti. Pavartykite.

Režisierė Alma VAIŠNIENĖ: „Priklausau tai žmonių kategorijai, kurie tiki, kad pasaulį gali išgelbėti kultūra“

1. Kada viskas pasibaigs: viltis ir laukimas. Svarbiausia buvo išlaikyti pozityvų poziūrį, bendraujant su kitažiems, gebeti paguosti tuos, kurie nuleidžia rankas, neturi jėgų arba nenori jų turėti.

2. Privalai daug ką keisti, jeigu nori gyventi, būti patrauklus ir įdomus sau ir kitaems. Kiekvieną dieną, nesvarbu, kokia situacija. Mokausis to visą gyvenimą, mokausis ir dabar: karybės, geranoriškumo, tolerancijos ir atlaidumo.

3. Teatro veikla vyko ivairiai būdais. Pavyko nuotolinii būdu surengti poezijos ir muzikos spektaklį „Pavasaris širdy“, gerokai pažengti pirmyn statant „gyvai“ spektaklį „Amerika pirtyje“ ir visa tai džiugino.

4. Manyciau, jog iš tiesų priklausau tai žmonių kategorijai, kurie tiki, kad pasauli gali išgelbėti kultūra. Patinka tiesiog gero meninio lygio kūriniui, ar tai būtų muzika, ar poezija, ar teatras.

5. Siuo metu ieškau, geros dramaturgijos: domiuosi S.Mrožeko kūryba, skaitau Šekspyro „Sonetus“, kai būna liūdnai ir ne tik... Pasūlyti filmą, kuris tiktų visiems, nesiryšiu, nes labai jau skirtinių poreikiai, požūriai, nuotaikos ir emocijos.

Renginių koordinatorė, organizatorė ir vedėja Zita KUZMINSKIENĖ: „Esu kunkuliuojančių emocijų indas, kurį samoningai uždariau storu dangčiu“

1. Prasidėjus karantinui minytė tikrai kilo nemenkas sąmyśis, baimė ir nežinomybė. Pirmiausia, kas atejo į galvą – reikia nuveikti ką nors tikrai apčiuopiamai naudingu trumpalaikėje perspektyvoje. Tad su kolegemis „iškūremė siuvyklėlę“ choreografijos studijoje. Susinešėme siuviomo mašinas, audinius ir pradėjome siuvių veido kaukes. Si karjera truko 3 dienas. Paskui reikėjo galvoti, ką ir kaip veikti profesinėje plotmeje. Prasidėjo išvairiausiu idėjų generavimas, nes turėjome keisti renginių ir kitų veiklų formą. Man sunkiausia buvo susidileti taikus dėl techninių klausimų. Scenarius reikėjo dėlioti visai kitu rakursu. Teko savarankiškai pastudijuoti virtualių renginių organizavimo metodiką, kreiptis pagalbos, už kurią labai noriu padėkoti kolegei Živilėi Rusevičienei. Nelengva buvo ką nors pilnavertiško perkelti į virtualią erdvę.

2. Esu kunkuliuojančių emocijų indas, kurį samoningai uždariau storu dangčiu – bandžiau dėl nieko neubumbėti (dėl kaukių, skiepu, testavimosi ir kt. dalykų), kad neišprovokuotiau dar daugiau sumaištis. Reikėjo susikaupti nenuuspėjamai ilgesnėi distancijai. Šis metas atneše man naujų žinių ir susitirpinio kritinį mąstymą. Tačiau žinau, kad jokia situacija nepakeičia žmogaus – tik dar labiau jį išryškina.

3. Pačiai keista, bet man labai patiko rengti tiesiogines transliacijas internete. Pristatomą nuotolinį turinį taip pat smagu rengti, kaip ir gyva renginį. Paužių neparmenu. Pauzes gali įtarti tik mūsų veiklą stebintys sekėjai. Kadangi lankytojai mato tik darbo rezultatą. O juk vieša pauzė visada yra vidinis ištaigos pasirengimas kitam kūrybiniam rezultatu. Kaip rezultatą išskirčiau pokalbių ciklą „Suartėjimas“, kurio metu vyko nuotoliniai pokalbiai su užsiensje gyvenančiomis menininkėmis iš Prienų. Taip pat filmavome kūrybinį ciklą, skirtą Pasaulinei kultūros dienai – Prienuose esančių kultūros paveldo objektus pristatyme pasitelkdamis meno kolektivų ir pavienių kūrėjų pasirodymus. Iš „gyvų“ projektų smagu prisiminti kūrybinės dirbtuvės „Pasakų kuria vaikai“, „Duonos ir ugnies festivali“, pasirengimą Joninių šventei, kuriame aktyviai dalyvavo bendruomenė. Ir pačią šventę – kovą su škvalu, kuris késinosi nuversti pačius gražiausius, visų prieniečių apipintus žolynais, Joninių vartus.

4. Deja, menas, kultūra – negali išgelbėti pasaulio, sumažinti antagonistu tarp tautų ir nesantaikos tarp žmonių. Bet tikiu, kad kultūra gali auginti, lavinti, keisti mąstymą, elgseną, požūrių. Žinoma, menas ir kultūra yra puiki terapija. Man patinka išvairios meno rūšys ir žanrai – svarbiausia turinys ir profesionalus pateikimas. Deja, nuo liūdesio dėl karo Ukrainoje manęs niekas negelbsti.

5. Siuo metu skaitau lygiagrečiai Johno Bergerio „Mes susiinkame čia“ ir Frank Ostaseski „Penki kvietimai. Kaip mirtis gali pamokyti gyventi visavertį gyvenimą“. Filmas – „Šokeja“ (2016), rež. Stéphanie Di Giusto.

Meno vadovas, baletmeisteris Raimundas MARKŪNAS: „Dabar, kad ir kaip beskubėčiau, visada sustoju su žmogumi pabendrauti“

1. Kas galėjo pagalvoti, kad pandemija taip greitai paplūs po pasaulį. Atrodė tai labai labai toli. Kūr pradžia, o kur mes? Man asmeniškai buvo truputį lengviau, aš nebuvo uždarytas – gyvenu sodyboje, kur tolumoje matosi tik kaimynų stogai. Galėjau būti viduje, lauke, tad dirbdamas išvairius darbelius penkiolikos hektarų plote galėjau jaustis laisvai. Žinoma, nervišaus: televizijos laidos, statistika, išvairios nuomonės ir taip toliau – juk apie daugiau nieką ir nekalbėjo.

2. Šiandien jau žinau, kad labiausiai trūko gyvo bendravimo, kuri mes, atrodė, nelabai ir vertinome: skubi nuskubi, lyg ir normalu. Dabar, kad ir kaip beskubėčiau, visada sustoju su



žmogumi pabendrauti, nes žinau, kad gyvas žodis, apskabinimas, rankos paspaudimas yra nuostabu.

3. Dirbu su dviem kolektyvais: vyresnių liaudiškų šokių kolektivu „Ringis“ ir vaikų bei paauglių klasikinio šokio studija „Saulės perlai“. Vieni jau labai daug nuveikę ir davę rajonui, Lietuvių ir net pasauliui, o kitas ką tik susibūrė. Taip, mes repetavome nuotolinį būdą, kalbėjomės, sveikinomės su gimtadieniais, dalyvavome nuotolinio festivaliuose ir panašiai – kažkas vyko. Bet galu drąsiai pasakyti, kad tai yra ledų lažymas per stiklą. Kultūros centras – tai gyvas organizmas su savo kolektyvais, repeticijomis, kolektivų gimtadieniais, festivaliais, koncertais, paskaitomis, kino filmais, spektakliais, parodomis, vakaronėmis. Tai – namai, kurie verda, kunkuliuoja, namai, kurie nejaučia laiko, darbo valandų. Juk nedainuosi, nevaaidinsi ir nešoksi greičiau, jei žinosi, kad tuo uždarys kultūros centrą. Ir neduok Dieve, jei kas nors nesupranta. Stai ko man trūko, o gal ir trūksta.

4. Taip, karas iš tiesų labai sukrėtė. Pirmiausiai išsiveržė pykčių žodžiai, panašiai kaip kalbant apie rusų laivą, o dabar tikriausiai kaip ir visiems – nerimas, nežinia. Didžiulė pagarba ukrainiečiams, jų visiems žmonėms, jų patriotizmu ir drasai. Žaviuosis ir Lietuva – tokios vienybės dar nepatyrėme. Jei kalbėti apie kultūrą, kaip gelbėtojų sunkioje situacijoje, tai mane geriausiai motyvuoją daina su gerais žodžiais ir gera orkestruote.

5. Dabar skaitau pasakas. Turiu jų labai daug ir šiuo metu jos man labai tinka. Karo tema, meilės, nuotykų ir panašiai... Kalbant apie filmus, tai labai megstu istorinius filmus.

Kultūros projektų ir edukacinių programų vadovė, jaunimo projektų koordinatörė Živilė RUSEVIČIENĖ: „Kultūra man visuomet yra paguoda, užuovėja ir variklis eiti pirmyn“

1. Tai buvo laikas, kai priklausau išsūkių ir naujų atradimų, aplinkos ir savęs pažinimo, ribų išbandymo ir peržengimo. Siu laikotarpiu teko kai kurias veiklas performuoći nuotolinės, siekiant jas paversti labiau pasiemiamas visuomenėi, daryti tiesioginės transliacijas. Reikėjo labai greitai įvalyti iki tol mažai žinomas skaitmeninės programas, kurios jau šiomis dienomis tapo įprastos. Asmeniškai buvo sunkiausia dorotis su vidinių kompleksais einant į eterį. Esu intravertė, tad viešas buvimas, bendravimas tiesioginiuose eteriose visada pareikalauja daug vidinio susikaupimo ir kompleksų peržengimo.

2. Ta situacija padėjo suprasti, kad tave riboja ne kas kitas, tik tu pats. Pamatai, kiek daug gali padaryti vienu metu, kaip gali kuriuos tikslus pasiekti, pasitelkdamas išvairesnes priežmones. Igauvau daugiau pasitikėjimo savimi naujosiose technologijose, kuriomis iki tol nebuvu teko taip plačiai naudotis.

3. Man ištrigo Kultūros dienai kurtas video filmukų ciklas, kuriame susijungė kultūra, jaunimas ir kultūros objektai. Tai buvo labai įdomus ir prasmingas darbas, turintis savo išliekamą vertę bei apjungęs daug žmonių bendram tikslui.

4. Kultūra man visuomet yra paguoda, užuovėja ir variklis eiti pirmyn. Esu teatro fanė, man jis yra visa apimanti meno forma, kurioje gali kalbėti apie išvairias temas, juo gali kelti diskusijas, skatinti samoningumą bei tame rasti dažnų savęs.

5. Siuo metu po ilgos darbo dienos mėgstu su šeima pažiūrėti mėgstamus kino filmus. Rekomenduoju Eric Toledano ir Olivier Nakache meninį filmą, komediją „Neliečiamieji“. Man visuomet kelia geras emocijas ir yra pavyzdys, kaip tikra draugystė ir žmogiškumas visuomet nugali visas gyvenimo negydžiai.

Akompianatorė Daiva RADZEVIČIENĖ: „Virtuali erdvė, kad ir šiuolaikis, manęs asmeniškai neįtikina ir nežavi“

1. Pandemijos laikotarpis kėlė nemažai įtampas, o svarbiausia – nežinomybė dėl ateities. Aš labiau spontaniška nei planuojanti, todėl pandeminiu laikotarpiu nuolatinis galvojimas, kaip ir ką padaryti, minčių srautas tikrai vargino. Virtuali erdvė, mano manymu, kad ir šiuolaikis, manęs asmeniškai neįtikina ir nežavi.

2. Šis laikotarpis turėjo ir minus, ir plius. Jaučiuosi paduojus metus ir daugiau savotiškame „kūrybiškumo seminare“, nes buvau priversta iš tiesų būti kūrėju: režisieriumi, poetu, dainininku, dailininku... Žodžiu, pilnajā žodžio prasme – menininku ir tai laikau plusu. O minusas tas, kad virtualiojoje erdvėje labiau juntama nuolatinė konkurencija: „kas geriau tai padarys“ visi tie „like“ žmogų po truputį daro robotišką, egoistišką, užsisklendusį ir pasyvų bendravimo atžvilgiu.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Tyrimai

Man reikia draugo, kad augčiau sveikas. Irodyta, kad turimų draugus ratas teigiamai veikia sveikatą. Tai buvo nustatyta tiriant vaikui keliančią streso situaciją. 5–6 klasės mokiniai keturias dienas pildė dienoraščius, juose aprašydami savo išgyvenimus ir buvo atliekami reguliarūs jų seilių tyrimai, kuriais buvo matuojamas kortizolio kiekis organizme. Tyrimui vadovavusi mokslininkė W.M.Bukowski teigia, kad tai, jog vaikas patiria neigiamus išgyvenimus ir jaučiasi vienės, atspindi ir tam tikri sveikatos rodikliai, pvz., išauges kortizolio kiekis, o tai silpnina imunitetą ir sutrikdo kaulų vystymąsi. Vadinasi, nuoširdi draugystė su bent vienu žmogumi nuo pat ankstyvos vaikystės veikia kaip „skiepai“ nuo neigiamų patyčių, bendraamžių atstumimo bei agresijos pasekmis.

Mobilieji telefonai atima meilę? Mokslininkai metus stebėjo 500 vieno universiteto studentų. Kiekvienas jų kasdien turėjo pranešti, kiek laiko tą dieną naudojosi mobiluoju ir nurodyti jaučiamą nerimo lygi bei pasitenkinimą gyvenimu. Mokslininkai taip pat peržiūrėjo jų metinius pažymius. Rezultatai parodė, kad dažniausiai mobiliaisiais naudojesi studentai buvo patyrę daugiausia nerimo, mokėsi prasciausiai, buvo ne tokie laimingi ir patenkinti savo gyvenimu. Nuolatinis nerimas neigiamai atsiliepė ir jų pažymiams. Nors ankstesni tyrimai ir parodė, kad mobilieji telefonai pagerina socialinius santykius ir padeda įveikti vienišumo jausmą, tačiau tai turi ir neigiamą puse. Žmonės gali jausti spaudimą ir įtampa, kad visą laiką turi būti pasiekiami mobiluoju telefonu ir pranešti draugams naujinemas. Gebėjimas kartais pabūti vienam itin svarbus, tačiau mobilieji prietaisai šias akimirkas, atrodo, baigia ištumti.

Du sėkmės mylimu žmonių bruožai. Kodėl vieniem sekasi viskas, ko jie imasi, o kiti nesugeba susitarkyti net su menkiausiomis užduotimis? Vieni tampa čempionais, o kiti tik stebi varžyas prie televizijos ekrano. Pasirodo, sėkmės lydimi žmonės turi dvi labai svarbias savybes, kurios jiems padeda. Švedų mokslininkų tyrimas su 400 tiriamujų parodė, kad žmonės, kurie pasiekia norimų tikslų, linkę būti smalsūs ir darbštūs. Sėkmės lydimi žmonės gali būti labai skirtini, bet būtent šios savybės juos vienija.

Sveiko žarnyno reikšmė miegui. Kodėl neišsimiegate, priežasčių gali būti daugybė. Japonijos mokslininkai atrado vieną netikėtą priežastį – netvarką žarnyne. Buvo atliktas eksperimentas su pelėmis, kurioms buvo duoti antibiotikai, sunaikinę didelę dalį žarnyno mikrofloros. Buvo stebimas pelių miegas ir kiti organizmo pakitimai. Pastebėta, kad tai lėmė prastą pelių miegą. Tyrejai spėja, jog žarnyno mikroflora greičiausiai svarbi ir žmonių miegui. Pastaraisiais metais vis daugiau tyrimų rodo didžiulę žarnyno mikrofloros reikšmę žmogaus savijautai, pvz., nustatytas ryšys tarp tam tikros rūšies žarnyno bakterijų trūkumo ir depresijos. Taigi bakterijų gyvenimas mūsų virškinimo sistemoje yra kur kas svarbesnis mūsų savijautai, nei manėme anksčiau.

Pyktis daro mus kvailesnius. Supykus geriau nesiimti jokios užduoties, reikalaujančios protinių pastangų. Pyktis skatina informaciją suvokti klaudingai ir priverčia priimti netinkamus sprendimus. Tai parodė tyrimas, kurio metu dvi grupės atliko protinius susikaupimo reikalaujančias užduotis. Pirmoji grupė buvo apklausiamā mandagaus ir malonaus egzamino nuotojo, antrają egzaminavo nemandagus, nervingas ir išsiblaškęs, sukeldamas pyktį, žmogus. Pirma grupė atliko užduotis ramiai, o antroje – tiriameji buvo visai nepastabūs ir „šaudė pro šalį“. Idomu ir tai, kad nors supykusiu tiriama grupė padarė daug klaidų, jie buvo labai pasitikintys savimi ir užtikrinti savo atsakymais.

Ar esate įsižeidęs?

Ką daryti su nuoskaudomis? Atleisti ir pamiršti ar toliau laikyti it sunkų akmenį, kuris trukdo gyventi. Ilgalaike nuoskauda veikia mus taip pat, kaip ilgalaikis neigiamas stresas.

Kartais mums patiemis sunku suvokti savo jausmus. Šis pratimas padės suprasti, ar laikote nuoskaudą ir esate įsižeidę.

Užsimerkite. Prisiminkite žmogų, kuris jus nuskriaudė. Palaukite bent pusę minutės. Atkreipkite dėmesį į kūno pojūčius. Ar jaučiate kamuoļų gerklėje, diskomfortą skrandžio srityje, lengva pykinimą, spaudimą kritinėje, įtampa pečiūso bei veide, kakle, kakte, ar kramtomuosiuoze raumenyse? Atkreipkite dėmesį į kvėpavimą. Jei esate įsižeidęs, jis gali būti sulėtėjęs. Netrukus tai pereina į nemalonius pojūčius širdyje. Esant didelei nuoskaudai, susikoncentruvus į pojūčius širdies srityje galima pajusti skausmą. Jei tą skausmą stebėsite ilgiau, atsiras pyktis, o vėliau – ašaros, kartais graudulys ir – atsižvelgiant į situaciją – gėda.

Atleisti nuoskaudą nelengva, bet įmanoma. Neretai skriaudos jausmas kyla ne dėl įžejdžiančių žodžių ar veiksmų, o dėl neišspildžiusių

lūkesčių. Pratimas padės suvokti, kas su jumis atsitiko, palengvins priimti sprendimą atleisti ir pamatyti jo svarbą naujai pažvelgus į situaciją, gal pajusite atleidimo prasmę ir atrasite naują požiūri į ryšių ir gerų santykų būtinumą, imsite suprasti savo poreikių patirti atleidimą iš tų žmonių, kuriuos buvote nuskriaudę patys.

Rašytojas ir lakūnas A. de Saint-Exupéry teigė, kad „Yra tik viena vertybė – tai žmogaus ryšys su žmogumi“. Visada prisiminkite. Kaip turėtume elgtis vieni su kita, kad visiems būtų geriau? Žinoma, galima paprieštarauti, kad toks atleidimas iš meilės neatrodė labai realistiškas. Mes ne dievai. Bet galų gale argi nėra kiekvienam iš mūsų dieviškos kibirkštis?

Šaltinis: O.Lapinas. Atleisti nuoskaudą nelengva, bet įmanoma.

Apie moters higieną

Intymi moters higiena suteikia ne tik švaros ir komforto pojūtį, bet ir gerą sveikatą. Netinkama priežiūra sukelia įvairių problemų. Kokios pagrindinės klaidos ir kaip jų išvengti? Konsultuoja „Gijos Klinikų“ akūserė-ginekologė prof. Eglė BARTUSEVIČIENĖ.

– Kodėl tekanciu vandeniu prausitis geriau nei netinkamu prausikliu?

– Siekiant palaikyti normalią makštis mikrofloros rūgštinę terpę, prausitis derėtu ne per dažnai ir naudoti tik tam skirtas prausimosi priemones. Neretai moterys prausia tarpiet kūnui skirtu prausikliu ar muilu, tačiau taip suardoma natūrali makštis mikroflora.

Iprastas prausiklis netinka intymai higienai, nes lytinams organams reikalanga pH 3,8–4,5, kuri stabdo mikroorganizmų dauginimą. Neturint tinkamo prausiklio derėtu apsiplauti drungnu tekanciu vandeniu.

Beje, prausikliuose esančios cheminės medžiagos, dažikliai, kvapai gali sudaryti palankią terpę atsirasti pienilgei ar bakterinei vaginozai.

– Ne visoms žinoma, kaip teisingai derėtų prausitis...

– Prausti derėtų tik išorinius lytinius organus, o makštis išsivalo pati. Plaunant ar šluostant tarpietę, vandens srovę nukreipkite išangės (nugaros) link, o ne atvirkšciai, tada išvengsite nepageidaujamų bakterijų. Geriausia tai atliki duše (ne gulint vonioje), kad vanduo tekėtų žemyn. Jeigu esate sveika, pakanka nusiprausti kelis kartus per parą, t.y. rite ir vakare. Ir, žinoma, dažniau atsižvelgiant į tam tikras situacijas (po aktyvios mankštosh, prieš ir po lytinų santykį, menstruaciją laikotarpiu, karštomis dienomis ir pan.).

– Kuo pasirūpinti moterims kelionėje?

– Jeigu esate išvykoje ar kelioneje, turėkite drėgnų intymios higienos servetelių. Rinkites tas, kurių sudėtyje nėra alkoholio. Tačiau, esant galimybei, verčiau naudoti vandenį, o ne servetėles.

Neretai moterys, sergančios makštis gleivinės uždegimui, prausiasi per dažnai.

Deja, tai atvirkštinius efektas. Tai – klaida. Tokiu būdu labiau kenkiama savo sveikatos būklei, nes išplaunamos gerosios bakterijos.

– Kas dar žinotina dailiosios lyties atstovei?

– Ne mažiau svarbu tinkamai nusišluostyti. Nusiprausus negalima šluostyti šiurkščiu rankšluosčiu, storu standžiu tualetiniu popieriumi.

Šluostykitės švelniu rankšluosčiu, kad šiurkščius audinius nesudirgintų ir nepažeistų jūsų jautrios odos. Priešingu atveju gali atsirasti žaizdelių, kilti infekciją.



„Gijos Klinikų“ akūserė-ginekologė prof. Eglė Bartusevičienė.

Rankšluostį derėtų keisti kas 2–3 dienas. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį ir į intymios vietos priežiūrą pasinaudojus tualetu – rinktis kokybišką tualetinį popierių be kvėpiklių ir dažų, o šluostyti derėtų tokia pat kryptimi, kaip ir prausitis – braukiant nuo priekinės pusės nugaros link.

– **Jūsų patarimai apie apatinį trikotažą...**

– Gydytojai ginekologai pataria vengti kelnių su juoste – tai tiesus kelias bakterijų plitimui. Nedėvėkite sintetinių audinių (nebent trumpą laiką), geriau rinktis orui pralaidą, švelnų, gerai drėgmę sugeriantį apatinį trikotažą, pagamintą iš bambuko, medvilnės ar šilkos.

Ir dar. Po maudynių vandens telkinyje ar baseine nebūkite ilgai su šlapiu maudymosi kostiumeliu, nerekomenduojama laukti, kol jis išdžius ant kūno. Tada susilpnėja odos apsauginės savybės, kinta odos pH, – susidaro puikios sąlygos veistis grybeliams bei bakterijoms.

– „**Gyvenimo**“ laikraštį skaito nemažai brandaus bei vyresnio amžiaus moterų? Iš ką svarbu atkreipti dėmesį šiame amžiaus tarpsnyje?

– Pagrindiniai intymios higienos patarimai išlieka tie patys, tačiau kartais dėl menopauzės ar kitų organizme įvykusiu pokyčiu to gali nepakakti.

Jei atsiranda peršėjimas, dilgčiojimas, sausumo pojūtis, derėtų rinktis priežiūros priemones, papildyta hialuronu rūgštimi, naudoti kremus ar žvakutes su hialuronu rūgštimi. Vis dėlto, pajutus diskomfortą intymioje zonoje, pirmiausia rekomenduotina pasitarti su gydytoju ginekologu, kuris parinks tinkamiausias priežiūros priemones.

Veronika Pečkienė

Skiepai – pagrindinė infekcinių ligų profilaktika

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM, Kauno departamento Prienų skyrius kasmet apibendrina iš asmens sveikatos priežiūros įstaigų gautą informaciją ir įvertina skiepijimų apimtis Prienų rajono bei Birštono savivaldybių administracinių teritorijose. Pagrindinis skiepijimų apimtis skaiciavimo tikslas – įvertinti skiepų valdomų infekcijų kolektyvinį imunitetą įvairaus amžiaus vaikų grupėse, siekiant išvengti šių ligų atvejų atsiradimo ir išplitimo. Rizika plisti skiepų valdomoms infekcijoms yra didesnė, jeigu imunizacijos apimtis nesiekia 90-95 proc. visų tai amžiaus grupei priklausantių vaikų. Įvertinus skiepijimų apimtis 2021 m. stebima, kad nuo daugelio infekcijų jos buvo nepakankamos.

Pagal patvirtintą Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių, 2021 metais vakcinų skiepijimo apimtys (procentais) Prienų rajone tuberkuliozės vakcina (iki 1 m.) 96,8 proc.; Hepatitis B vakcina (1 m.) 89,3 proc.; Kokliušo, stabligės ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcina (2 m.) 87,3 proc.; Kokliušo, difterijos, stabligės, poliomielito vakcina (7 m.) 87,8 proc. (2020 m. 91,6 proc.); Žmogaus papilomos viruso vakcina (12 m. mergaitės) 70,0 proc.; Tymų, epideminių parotito, raudonukės vakcina (2 m.) 88,5 proc. (2020 m. 90 proc.); Tymų, epideminių parotito, raudonukės vakcina (7 m.) 86,5 proc. (2020 m. 92,1 proc.); Birštono sav. dėl nedidelio vaikų skaičiaus procentinis skiepijimo apimtis ver-

tinimas nėra labai tikslus. Praėjusiais metais Kokliušo, difterijos, stabligės ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcina bei Tymų, epideminių parotito, raudonukės vakcina liko nepaskiepyti 3 vaikai. Ir toliau mažėjant pasiskiepijusių vaikų skaičiui, galima sulaukti susirgimų ir tokiomis „pamirštomi“ ligomis, kaip kokliušas, kiaulytė, tymai, raudonukė.

Meningokokinė infekcija – tai sunki infekcinė liga, kuriai būdinga 39–40 °C temperatūra, krečia šaltis, atsiranda bendras negalavimas, galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, pasitaiko ir mirties atvejų. Prienų r. ir Birštono savivaldybėse kiekvienais metais registruojama po 1–2 šios ligos atvejus. Gaila, kad 2021 m. nuo šios infekcijos buvo paskiepyta tik 74,7 proc. 1 metų amžiaus vaikų.

Primename, kad, be vaikų, nuo kurių infekcinių ligų nemokamai yra skiepų išaugusieji. Kiekvienais metais, gripe sezono metu, nemokama gripe vakcina yra skiepų asmenys, priklausantys rizikos grupėms: vyresni nei 65 m. amžiaus, sergantys létinėmis ligomis, nėščiosios, tačiau 2021 m. tebuvė sunaudota tik 65 proc. gautos gripe vakcinos Birštono savivaldybės ir 72 proc. Prienų rajono gydymo įstaigose. Vyresni nei 26 m. amžiaus kas 10 metų profilaktikai yra skiepų nuo tokiu sunkiu infekcijų, kaip difterija ir stabligė. Praėjusiais metais nuo šių infekcijų buvo paskiepyta 308 asmenys, tačiau didžioji dalis paskiepytų buvo tik tie žmonės, kurie kreipėsi į gydymo įstaigas dėl įvairių traumų. Pneumokokine polisacharidine konjunguota vakcina yra skiepų rizikos grupėms priklausantys asmenys (sergantys navikais, létinėmis inkstų ligomis, reumatinėmis ligomis, 1 tipo cukriniu diabetu, kita létinė obstrukcine plaučių liga, astma bei daugeliu kitų ligų, kurių sąrašus turi kiekvienas šeimos gydytojas).

Dar kartą primename, kad pagrindinė daugelio infekcinių ligų profilaktika – SKIEPAI, todėl naudokimės visomis galimybėmis pasiskiepyti nemokamai.

Almiras Skiauteris

Kauno departamento

Prienų skyriaus vedėjas

Kodėl skauda pakauši?

Nuo įtampos, pervaigimo, degeneracinių pokyčių tenka patirti įvairaus pobūdžio galvos skausmą. Skauda pakauši ar kaklą? Jaučiate pulsuojančią skausmą viršugalvyje? Šie simptomai gali būti susiję su pakaušio nervo neuralgija. Apie ligos priežastis ir gydymo būdus aiškinamės su LSMU ligoninės Kauno klinikų Neurologijos klinikos skyriaus vadovu prof. Antanu VAITKUMI.

– Gerbiamas profesoriau, kas sukelia pakaušinę nervo neuralgiją? Kuriais atvejais diagnozuojama pakaušio nervo neuralgija?

– Pakaušio neuralgija pasireiškia, kai jo nervas dirginamas išoriniu supaudimiu. Dažniausios pakaušio nervo neuralgijos priežastys – didžiojo pakaušio nervo (90 proc. atvejų) ar mažojo pakaušio nervo (10 proc. atvejų) užspaudimas. Kai nervas spaudžiamas tarp pakaušio raumenų, susidaro spazmai.

Pakaušio srities pažeidimą, nervų šaknelės užspaudimą bei dirginimą gali sukelti kaklo ar stuburo problemos, kai diagnozuotas artritas, diskų degeneracija, kaklo slankstelių spondiliziozė. Pakaušio neuralgiją provokuoja viršutinės stuburo dalies, pakaušio srities sąnarių, raumenų patologijos, artrozės; taip pat ilgalaikis stresas, raumenų įtampa, pertempimas ar spazmai kaklo srityje. Pavyzdžiu, ilgą laiką naudojant išmanujį telefoną ar kompiuterį, kai galva nukreipta žemyn. Taigi, neretai skausmas atsiranda, kai tarp padidėjusio sprando raumenų tonuso supaudžiamas pakaušinis nervas, skeliantis nervo mechaninio dirginimo mechanizmus.

– Kokie būdingi ligos simptomių?

– Pakaušinio nervo neuralgija pasireiškia kaklo ir vienos ar abiejų galvos pusių skausmu. Jis dažniausiai atsiranda kakle, vėliau plinta į pakaušį, kartais – į viršugalvį ar galvos kaktinę dalį. Skausmas – ilgalaikis, maudžiantis, stiprėjantis su kanklų į kaire, dešinę ar atlošiant galvą.

Iprastai jaučiamas ašturus, kartais „šaudantis“, duriantis, į nudilginimą elektra panašus galvos skausmas, banguojančiai pasiskirstantis pakaušio nervo srityje.

– Pakaušinei neuralgijai turi įtakos genetika, psichologinė būsena ar kitos priežastys?

– Turbūt dažniausios jauno amžiaus pacientų skausmą provokuoja ilgalaikė, pozicinė sėdima veikla (pavyzdžiu, daug valandų praleidžiant prie kompiuterio), nepatogi

kūno padėtis, taip pat amžiaus patikimai, sukeliančios lokalias stuburo kaklinės dalies kaulinių struktūrų degeneracijas.

Ar skausmą gali sukelti emocinė įtampa? Galbūt, nes kartais įtampos tipo galvos skausmai, kurių metu padidėja pakaušio ir kaukolės raumenų įtempimas, gali taip pat provokuoti šio skausmo pradžią.

Moterų kaulinių struktūrų po-kyčiamas įtakos turi lytinį hormonų permainų periodas.

– Teko pastebeti, kad atsiradę herpes (pūslėlinės) bėrimai nosies, lūpu ar smakro srityje sutampa su stipriu skausmu pakaušyje. Ar herpes ir pakaušio srities skausmas turi tarpusavio ryšį?

– Per keletą valandų iškilus vandeningo pūslėlėms, degina, tempia, gali padidėti aplinkiniai limfomazgiai, stipriai skaudėti galvą, pakilti temperatūra.

...Jeigu bėrimai ir pakaušio skausmai pasireiškia tuo pat metu (pavyzdžiu, naktį ima skaudėti galvą, o ryte pastebite naujus bėrimus), galima teigti, jog būtent herpes žmogaus organizme ir provokuoja galvos skausmą. Tada derėtų išgerti antivirusinių vaistų kursą (dėl dozės pasi-konsultuoti su šeimos gydytoju ar neurologu) ir stebėti savo savijautą. Jei herpes virusas išlieka aktyvus, skausmai gali kartotis.

– Kaip gydoma pakaušio neuralgija?

Skausmas malšinamas šiluma, priešūždegiminiais tepalais, nesant atsako skirtini geriami vaistai, atpalaidojantys raumenis. Kai kuriais atvejais taikomos lokalios blokados. Dėl tinkamiausio gydymo tikslingo specialisto konsultacijos.

– Kokiu būdu žmogus galėtų padėti pats sau?

– Pacientui skiriami nesteroidiniai vaistai nuo skausmo, šildantys ar šaldantys tepalai – individualiai įvertintus jų gydomajį poveikį.

Diagnozavus pakaušio nervo neuralgiją, reikalingas kineziterapiinis gydymas.

Tikslas – pagerinti viršutinės kaklo dalies mobilumą, laikyseną,



„Sergant pakaušio nervo neuralgija svarbu pagerinti viršutinės kaklo dalies mobilumą, laikyseną, raumenų tonusą. Kasdien atlikite kaklo, pečių juostos pratimus, jiems skirdami 20–30 minučių,“ – atkreipia dėmesį LSMU ligoninės Kauno klinikų Neurologijos klinikos skyriaus vadovas prof. Antanas Vaitkus.

raumenų tonusą. Pacientui svarbu išmokti kaklo, pečių juostos pratimus ir juos kasdien atlikti namuose, skiriant bent 20–30 minučių. Siekiama – sumažinti kaukolės ir viršutinės kaklinės dalies struktūrų spaudimą į pakaušio nervą. Padeda kaklo, galvos ar pakaušio trigerių taškų masažas (jų reikėtų ne mažiau 10 seansų), relaksacinės – atpalaiduojančios procedūros (aromaterapija, masažinės mineralinio vandens vonios). Žinoma, derėtų dažniau būti gryname ore, pasivaikščioti, atpalaiduoti smergenis nuo minčių.

– Kokie maisto produktai, gérmai malšina ar provokuoja skausmą?

– Tarkim, raudonas vynas, šokoladas, olandiškas sūris kartais sukelia ar sustiprina galvos skausmą. Derėtų vartoti daugiau skysčių. Tinka mineralinių medžiagų turintis vanduo, pavyzdžiu, „Vytautas“, „Boržomis“, taip pat melišų, mėtų arbato, juoda kava. Šie gérmai atpalaiduoja pakaušinius nervus, mažina skausmą.

– Kaip rūpintis savimi, kad išvengtume pakaušio, viršugalvio skausmų?

– Derėtų pasirūpinti darbo ir poilsio režimu, nesušalti, neperšalti, nuolat gydinti lėtinės ligas. Svarbu daugiau mankštintis, judėti, pakan-kamai išsimiegoti. Vengti naktinio darbo, pervaigimo, stiprių negatyvių emocijų, streso, ilgų valandų prie kompiuterio ekrano. Žodžiu, rinktės tai, kas jus džiugina, ramina, nutelkia pozityviai.

– Dėkojame jums už pokalbi ir naudingus patarimus. Būkime sveiki.

Veronika Peckienė

Citatos, padedančios gyventi...

Prieš ką nors gydydami paklauskite, ar tas žmogus pasiruošęs atsisakyti jį susargdinusių dalykų. (Hipokratus)

Galime pakeisti gyvenimo sunkumus (mažai tiketina, kad pavyks, nes jų veikiausiai tik daugės) arba sukurti būdų veiksmingiai su jais susitvarkyti. (gydytojas kardiologas Herbert Benson)

Būti apgauti galite dviem būdais. Pirmu – tikėtu, kas netiesa, o antru – atsisakyti patikėti tiesa. (danų filosofas ir teologas Soren Kierkegaard)

Geriau tikėti nei netikėti; taip elgdamiesi jūs suteiksite kiekvienam dalykui galimybę. (Albert Einstein)

Mokslui svarbu ne tiek gauti naujų faktų, kiek atrasti naujų būdų juos apmąstyti. (fizikas William Henry Bragg)

Meilė – tai staigmena, kuri mus atitraukia nuo nuobodžios kasdienybės, o prieraišumas – tai ryšiai, puoselėjami visą gyvenimą. (prancūzų psichiatras Boris Cyrulnik)

Gerumas yra atsakas į mūsų tarpusavio pri-klausomybės pripažinimą. Ir būtent šis gerumas sle-pia tikraji išmintį. (medicinos profesorius emeritas Jon Kabat-Zinn)

Didžiausia kliūtis yra mūsų vaizduotės vaisiai, o ne tikrovė. (Etty Hillesum)

Mums reikia vienas kito, kad būtume kažkas. (filosofas Bernardas Williamsas)

Kai tu augi – augu ir aš, kai aš augu – tave veduosi kartu su savimi. (psichoterapeutas, prof. Jonas Carlsonas)

Kiekvienas yra genijus. Bet jei vertinsite žuvį pagal jos sugebėjimą laipioti medžiai, ji nugyvens gyvenimą tikėdama, kad yra kvaila. (Albert Einstein)

PR Aktualu susirgus: už pirmas dvi dienas ligos išmoka bus skiriama greičiau ir paprasčiau

Ligos socialiniu draudimu apdrausti žmonės susirgę ar patyrę traumą bei tapę laikinai nedarbingi gali gauti ligos išmokas iš „Sodros“. Nuo 2022 m. balandžio 1 d. įsigalioja susirgusiems darbuotojams aktualūs teisės aktų pakeitimai.

Apdraustam darbuotojui susirgus, ligos išmoką 2 pirmąsias kalendorines nedarbingumo dienas, sutampančias su darbuotojo darbo grafiku, moka darbdavys, neatsižvelgiant į apdraustojo asmens turimą ligos socialinio draudimo stažą.

Ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų pradedama mokėti 3-iajų nedarbingumo dienų ir mokama iki darbingumo atgavimo dienos ar darbingumo lygio nustatymo dienos.

SVARBU. Ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų mokama tik tuo atveju, jei asmuo turi reikalingą ligos socialinio draudimo stažą.

Kaip buvo anksčiau? Iki įstatymo pakeitimų galiojo bendra nuostata, kad darbdavys moka ligos išmoką 2 pirmąsias kalendorines nedarbingumo dienas, sutampančias su darbuotojo darbo ar tarnybos grafiku. Tačiau galiojusi nuostata neapibrėžė situacijos tarp darbdavio ir darbuotojo tais atvejais, kai asmuo tik išsidarbina ir, imoneje neturėdamas pakankamo socialinio draudimo stažo, suserga. Tokiai atvejais darbdavai kreipdavosi į „Sodrą“, kad būtų paaškinta, ar darbdaviui mokėti už darbo dienas, sutampančias su darbuotojo darbo grafiku. „Sodra“ patikrindavo, ar darbuotojas turi stažą iš ankstesnių darbovečių, ar ne.

Tai buvo administracinė našta ir darbdaviui, ir socialinio draudimo ištaigoms. Norint darbdaviams palengvinti ligos išmokos skyrimą susirgusiam darbuotojui (sumažinti administracinię naštą ir pagreitinti ligos išmokos gavimą), įteisinta nuostata, kad darbdavai mokėtų ligos išmoką iš savo lėšų už 2 pirmąsias ligos dienas, sutampančias su darbuotojo darbo grafiku, nevertant asmens turimo ligos socialinio draudimo stažo.

Ligos išmoka dirbantiesiems

Norint gauti ligos išmoką, pirmajai ligos dienai reikia būti sukaupus bent 3 mėnesių ligos socialinio draudimo stažą per paskutinius 12 mėnesių arba ne trumpesnį nei 6 mėnesių ligos socialinio draudimo stažą per paskutinius 24 mėnesius.

Už pirmąsias 2 kalendorines ligos dienas išmoką moka darbdavys, o išmokos dydis darbdavio pasirinkimu gali syruoti nuo 62,06 proc. iki 100 proc. darbuotojo vidutinio darbo užmokesčio.

Ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų mokama už darbo dienas pagal kalendorių, jos dydis siekia 62,06 proc. nuo darbo užmokesčio „ant popieriaus“.

Ligos išmokos dydis apskaičiuojamas individualiai pagal asmens draudžiamasių pajamas, turėtas per paeiliui einančius tris mėnesius, buvusius prieš mėnesį iki mėnesio, kai išduotas nedarbingumo pažymėjimas. Pavyzdžiu, jei nedarbingumo pažymėjimas išduodamas lapkritį, imamos liepos, rugpjūčio ir rugėjo mėnesiais gautos draudžiamosios pajamos.

SVARBU! Minimali ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų negali būti mažesnė nei 11,64 proc. užpraeito ketvirčio šalies vidutinio mėnesinio darbo užmokesčio. Maksimalus kompensuojamas uždarbis ligos išmokai negali viršyti 2 užpraeito ketvirčio šalies vidutinių mėnesinių darbo užmokesčių dydzio.

Ligos išmoka dirbantiems savarankiškai

Savarankiškai dirbantys gyventojai (išskyrus veiklą su verslo liudijimu) taip pat gali gauti ligos išmoką. Svarbu žinoti, kad išmoka laikinai nedarbingu tapusiam savarankiškai dirbančiam asmeniui skiriama tik tada, kai gyventojas yra apdraustas ligos socialiniu draudimu ir turi reikiamą ligos socialinio draudimo stažą.

Tačiau savarankiškai dirbanties ligos išmoka už pirmąsias dvi ligos dienas nėra mokama. „Sodra“ ligos išmoką pradedą mokėti nuo trečios ligos dienos ir moka iki darbingumo atgavimo, darbingumo lygio nustatymo ar pirmosios dalyvavimo profesinės reabilitacijos programo dienos.

Savarankiškai dirbantys asmenys laikomi apdraustais ligos socialiniu draudimu, jei jie yra sumokėję ligos socialinio draudimo įmokas ir pateikę SAV pranešimą „Sodrai“ apie savarankiškai dirbantį asmenį už kalendorinį mėnesį, įėjusį prieš mėnesį, kurį įgyjama teisė į ligos išmoką. Tokiu atveju ligos išmoka jam gali būti išmoketa pasibaigus nedarbingumo laikotarpiui.

Savarankiškai dirbantys asmenys apdraustais ligos socialiniu draudimu laikomi ir tais atvejais, kai jie yra sumokėję ligos socialinio draudimo įmokas ir pateikę SAV pranešimą „Sodrai“ už einamąjį kalendorinį mėnesį. Tačiau socialinio draudimo įmokas už einamajį mėnesį gali susimokėti tik tie savarankiškai dirbantys asmenys, kurie socialinio draudimo įmoką už praėjusį mėnesį nesumokėjo dėl to, kad praėjusį mėnesį buvo laikinai nedarbingi arba gavo ligos, profesinės reabilitacijos, motinystės, tėvystės ar vaiko priežiūros išmokas arba teisė gauti išmoką atsirado tą patį kalendorinį mėnesį, kurį jie pradėjo vykdyti veiklą.

Kitu atveju savarankiškai dirbantys asmenys ligos išmokas gali gauti tik deklaravus pajamas ir sumokėjus socialinio draudimo įmokas, jeigu bus įgyjus reikiamą ligos socialinio draudimo stažą.

„Didžiosios savaitės metu negalima bartis, pavydėti, pykti“...

Likus savaitei iki Velykų ir turguje šurmuli gerokai daugiau, kai suvažiavo ir daugiau prekybininkų, ir sugužėjo daugiau pirkėjų. Vieni rinkosi kadagio šakelę, kiti ieškojo jau surištos verbos. Tai tarsi liudijo, kad dar esti žmonių, kuriems bus savotiškai svarbi kiekviena ateinančios savaitės diena.

„Verba paliesti gyvuliai bus sveiki, o žmonės – laimingi ir gražūs, – tikino gyvuliukų turguje kaimiskų gaidžių atvežus Monika. Už gaidį prasė tik aštuonių eurų, o už dešimtį vištosh kiaušinių – dviejų eurų. Ji patarė dar neskubeti pirkti, jei neturi gerų salygų laikyti mažučių nesenai išsiritusi viščiukų, ančiukų, kurių jau galima buvo išsirinkti. Buvo ir mėnesio, jau pauaugusių, už kurių vieną prasė 3,5–4 eurus. Vištai pardažė po 7,50 euro. Galima rinktis dviugubai brangesniu veisliniu gaidžiu ir vištų. Labai gražūs dekoratyviniai triušeliai ir vyresni ilgausiai. Jų vieną pirkti galima ir iki dešimties eurų sumokėjus, ir dvigubai daugiau.

Balandininkų vis daugiau, ir juo augintiniu – taip pat. Jeigu žvelgi į balandži mūsų protėvių akimis, tai visi darbai buvo rikiuojami pagal gamtos ciklą. Dailių metalinių kaupunktukų padarės vyras neatskleidė jų kainos, tik vylėsi, kad jie bus dar reikalingi, kaip kad ir kuolai, kurie naujodami prie „lenciūgo“ galio, sukalami į žemę, pririšant pievoje karvę ar arkli. Balandis dar kartais vadina mas sultekiu, taigi ir beržų sulos turguje dar galima vis rasti – vieni siūlo tiesiog už simbolinę kainą, kiti už 1,5 litro talpos butelių prasė 1,50 euro. Juk galbūt tai tas pats „vynas žaliasai“, kurį dainose minės užsukę lalaautojai antrają Velykų dieną... Ūkininkai centnerį kviečių, kvietrių pardavė dar „nedidelėmis“ kainomis – po 15–18 eurų. Vienas jų prisiminė savo tėvuką pasakojant apie pirmosios vagos paprotį, kai pirma vaga artojas išvarės ja atgal užversdavo, taip tarsi atsprašydamas, kad žemei nugarą išdraskė. Tik vyras šyptelėjo, jog pats jau senokai

traktoriumi verčia pirmąsias vagas, nors vasarinius javus sėja esant prieš pilniu mėnuliui arba jo pilnaciai.

Apie tai, kad Didžiosios savaitės metu negalima bartis, pyktis, pavydėti, tikino šviežios kiaulienos pirkėja. Ji sakė, kad mėsos jau dabar valgys tik po savaitės, šventinių pusryčių metu, o nuo šio ryto laikysis pasminiko, tad dar skubėjo ir prie žuvies prekeiviu, šalia kurių net eilutė pirkėjų buvo nusidriekius. Kiaulienos rinkosi pagal poreikius. Kilogramas karkos kainavo 2,20 euro, pažandės, papilvės – 3,50 euro, sprandinės – 5,95 euro, šoninės – 4,98 euro, pusgalvių, kojų – 1,20 euro, mentės lašinių – 4,50 euro, galinio kumpio su oda – 4,90 euro, maltos kiaulienos kilogramas kainavo 4,50 euro.

Vieni pirkо žuvį didesniais kiekiais, kiti – tik po silkę su galvalabai įvairiai. Kilogramas silkės kainavo 3,90 euro, stintos – 5,50–6,90 euro, rūkyto karpio – 9,60 euro, karšio – 5,20 euro, š/r skumbrės – 7,50 euro, k/r skumbrės – 6 eurus, sauso sūdymo skumbrės – 6,90 euro, jūros lydekos – 3,20 euro. Ir silkei pagardinti, ir miestinei paskananti pirkо sėmenę aliejaus, kurio pusės litro butelis kainavo 4,50 euro. Bitininkai už pusės litro stiklainį medaus prasė 4,50–5 eurų. Nors medaus kainos, pasak vieno pirkėjo, turėtų gerokai kilti, kaip ir aliejaus parduotuvėse. Vyras stebėjosi ypač pabrangusiu sviestu, kurio, kaip patikino, nuo pabrangimo nutarė visai nevalgyti, verčiau nusipirkti rajono ūkininkų šalto spaudimo sėmenų aliejaus. Na, o ir šviežių daržovių, ir pernykščių perkančiųjų daug. Už sėklinių bulvių kilogramą prasė 0,40 euro, didesnių – 0,50–0,80 euro, gū-



žinių kopūstų kilogramas kainavo 0,80–1 eurą, morkų – 0,60–0,80 euro, burokelių – 0,60 euro, raugintų kopūstų kilogramas kainavo 1,50–2 eurus, raugintų agurkų – 2,50 euro, šviežių trumpavaisių agurkų kilogramas kainavo 2,50–5 eurus, ryšelis ridikelių – 0,35–0,70 euro, kilogramas svogūnų laiškų, salotų – 10–12 eurus, kilogramas obuolių – 1–1,20 euro, buvo atvežtinių braškių, mandarinų, apelsinų.

Kartu su pavasario saule vis labiau įsibėgėja prekyba vaismedžiais, vaiskrūmiais, dekoratyviniais augalais. Gausus pasirinkimas „broliukų“, kurių daigas kainavo apie 0,60–0,70 euro. Labai toli išsidėstę ir įvairiai daiktai, sendaikčiai, įrankiai, dviračiai, lauko ir vidaus baldais, devėtais drabužiai prekiuojantys prekeiviai. O tarp sendaikčių galima rasti ir kryželių, ir šventųjų paveikslų. Kokia aurų jie teiks nupirkti, kiek vienas, matyt, turėtų savo atsakymą, o siūlantys prekę – visada suras įtikinančių žodžių, kad tik ją parduočia. Tam juk į turgų ir atvyko. O kitas turgus turėtų būti dar gausesnis prekeiviu ir pirkėjų, o visų namams bei širdims linkiu naujai iškurtos ugnies...

Dėl Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo viešo svarstymo

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas.

Planavimo pagrindas – Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius 2022 m. sausio 21 d. įsakymas Nr. 10V-27-(14.10.2.) „Dėl Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo“.

Žemės reformos žemėtvarkos projektų papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedė“, projekto autorė Nomeda Vilčinskaitė (tel. (8–37) 32 14 61, 8 682 01358, el. paštas nameda@arvimedė.lt). adresas: Raudondvario pl. 164 A, Kaunas.

Parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo planas viešai eksponuojamas Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose) 2022 m. balandžio 20 d.– gegužės 4 d. Projekto viešas aptarimas vyks 2022 m. gegužės 5 d. 10.00 val. Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose)

Dėl Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo viešo svarstymo

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas.

Planavimo pagrindas – Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius 2022 m. sausio 21 d. įsakymas Nr. 10V-27-(14.10.2.) „Dėl Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo“.

Žemės reformos žemėtvarkos projektų papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedė“, projekto autorė Nomeda Vilčinskaitė (tel. (8–37) 32 14 61, 8 682 01358, el. paštas nameda@arvimedė.lt). adresas: Raudondvario pl. 164 A, Kaunas.

Parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo planas viešai eksponuojamas Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose) 2022 m. balandžio 20 d.– gegužės 4 d. Projekto viešas aptarimas vyks 2022 m. gegužės 5 d. 10.15 val. Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose)

Nusikaltimai Nelaimės

Vagystės

Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas vyrų (g. 1971 m.) pareiškimas, kuriame nurodoma, jog Prienų r., Veiverių sen., Lizdeikių k., įsibrovus per pastogę į išlaužtą skylę, iš statomo, užrakinto namo buvo pavogta židinio kapsulė, vandens siurbliai, orapūtė „Traidenis“, žoliapjovė ir kiti daiktai. Nuostolis – 2090 eurų. Ivykis tiriamas.

Balandžio 9 d. apie 14 val.

Prienų r., Jiezno sen., Padriežiškių k., moteris (g. 1959 m.), atvykus i jai priklausančią sodybą, pastebėjo, kad, išėmus namo langus, buvo patekta į vidų ir pavogta vidaus durys bei kiti daiktai. Nuostolis tiklinamas.

Degė traktorius

Balandžio 10 d. 22:24 val. pranešė, kad Prienų r. sav., Jiezno sen., Vošiškių k., Darsūniškio g., dega traktorius. Traktorius degė atvira liepsna. Sudegė traktoriaus JCB 3250 degios detalės. Iš bako ant lauko keluko 50 m x 0,5 m ruože išbėgė teršalai (apie 100 l) sustabdyti, kad neplisti, užpylus ir apkasus žemėmis.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

INFORMACIJA APIE PRADEDAMĄ RENGTĮ ŽEMĖS PAĒMIMO VISUOMENĖS POREIKIAMS PROJEKTĄ PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TERITORIOJE

Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija informuoja, kad Prienų rajone pradedamas rengti žemės paēmimo visuomenės poreikiams (krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožui nuo 11,6 iki 31,1 km rekonstruoti Prienų rajone) projektas (toliau – projeketas).

Projekto organizatorė – Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija (Gedimino pr. 17, LT-01505 Vilnius, tel. (8 5) 261 2363, faks. (8 5) 212 4335, el. paštas sumin@sumin.lt, interneito svetainė <http://sumin.lv.lt>), atsakingi asmenys – Plėtros ir tarptautinio bendradarbiavimo grupės viriausasis specialistas Darius Sriubas, tel. (8 5) 239 3981, el. paštas darius.sriubas@sumin.lt, jo nesant šios grupės vyresnysis patarėjas Vytautas Palevičius tel. (8 5) 239 3965, el. paštas vytautas.palevicius@sumin.lt.

Valstybės įmonė Lietuvos automobilių kelių direkcija (J.Basanavičiaus g. 36, LT-03109 Vilnius, adresas interneite [www.lakd.lt](http://lakd.lt), atsakingas asmuo – Transporto infrastruktūros planavimo skyriaus projekto vadovė Nijolė Bautrenienė, tel. (8 5) 232 9662, el. paštas nijole.bautreniene@lakd.lt).

Projekto rengėja – Uždaroji akcinė bendrovė „Kelpprojektas“ (Jonavos g. 7 (D korpusas), LT-44192 Kaunas, el. paštas info@kelpprojektas.lt, interneito svetainė www.kelpprojektas.lt, atsakingas asmuo – projekto vadovė Ieva Petruškevičiūtė, tel. +370 682 50644, el.p. ieva.petruskeviciute@kelpprojektas.lt).

Projekto rengimo pagrindas: Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos direktoriaus 2022 m. balandžio 8 d. įsakymas Nr. 1P-132-(1.17 E.) „Dėl žemės sklypų (jų dalij) paēmimo visuomenės poreikiams (krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožui nuo 11,60 iki 31,10 km rekonstruoti Prienų rajono savivaldybės teritorijoje) procedūros pradžios“ įsakymas, jo priedai ir projekto teritorijos ribų planas paskelbtas Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos tinklapio www.nzt.lt skyrellyje „Teritorijų planavimo dokumentai“.

Projekto teritorija: Prienų rajono Išlaužo seniūnijos Išlaužo, Šaltupio, Purvininkų ir Pakumprio kaimuose, Prienų seniūnijos Strielčių, Mačiūnų, Liepaloto ir Giniūnų kaimuose ir Pakuonio seniūnijos Pabališkių ir Bačkininkų kaimuose (Išlaužo, Purvininkų, Ašmintos, Strielčių, kadastro vietovėse) esanti apie 611 ha dydžio teritorija pagal projekto teritorijos ribų planą, patvirtintą Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos direktoriaus 2022 m. balandžio 8 d. įsakymas Nr. 1P-132-(1.17 E.) „Dėl žemės sklypų (jų dalij) paēmimo visuomenės poreikiams (krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožui nuo 11,60 iki 31,10 km rekonstruoti Prienų rajono savivaldybės teritorijoje) procedūros pradžios“.

Projekto rengimo tikslai ir užduaviniai: paimti visuomenės poreikiams Prienų rajono savivaldybės tarybos 2018 m. gegužės 31 d. sprendimu Nr. T3-133 „Dėl valstybinės reikšmės krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožo nuo 11,60 iki 31,10 km rekonstravimo specjaliojo plano patvirtinimo“ (Teritorijų planavimo dokumentų registre TPD registracijos Nr. T00082290) patvirtinto specialiojo plano sprendiniams įgyvendinti reikalingą privačią žemę ir (ar) dėl to nutraukti valstybinės žemės naudojimo teisę, valstybinės ir privačios žemės nuomas ir panaujos sutartis; visuomenės poreikiams paimtus žemės sklypus (dalies) sujungti ir suformuoti valstybinės žemės sklypą ar sklypus (kelio juosta), nustatant ar pakeičiant pagrindinę žemės naudojimo paskirtį ir naujodojimo būdą.

Projekto rūšis: žemės valdos projektas (žemėtvarkos planavimo dokumentas).

Projektas rengiamas ir visi kiti su projekto rengimu ir įgyvendinimu susiję veiksmai atliekami automatizuotai per Žemėtvarkos planavimo dokumento rengimo informacijos sistemą (toliau – ŽPDRIS) adresu www.zpdris.lt. Paslaugos numeris sistemoje – **ZPVP-104724**.

Pasiūlymus dėl rengiamo projekto visuomenė gali teikti projekto organizatorius ir rengėjai visą projekto rengimo ir viešo susipažinimo su sprendimais laikotarpi.

Visuomenė su parengto projekto sprendiniais bus supažindinama Žemės paēmimo visuomenės poreikiams projektų rengimo ir įgyvendinimo taisyklių, patvirtintų Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. rugpjūčio 25 d. nutarimu Nr. 924, nustatytą tvarką per ŽPDRIS.

Alytaus apskrities kriminalistai sulaikė serijinį vagį

Alytaus apskrities policija pastaruoju metu gavo ne vieną prašeimą apie Var



Amžinajį atils...

Tegul užuojaudžiai nors maža dalele palengvina netekties skausmą, tesustiprina sielą, netekus mylimo žmogaus.

Dėl Mamytės mirties nuoširdžiai užjaučiame Stakliškių bibliotekos bibliotekininkę Danutę POTElienę ir jos artimuosius.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos darbuotojų kolektyvas

SIŪLO DARBA

Balbieriškio seniūnijoje, Kazlauskų ūkyje, reikalingas darbininkas. Darbas su vakarietiška technika. Soc. garantijos, atlyginimas pagal susitarimą. Tel. 8 618 20 469.

Kavinei Kaune reikalingi darbuotojai: 1) kebabų kepėja (-as)-pardavėja (-as); 2) Barmenė (-as)-maisto atleidėja (-as). Darbas slenkantių grafiku, pilnai darbo dienai. Atlyginimas pagal susitarimą. Darbo dienomis yra kambariai nakynei. Tel.: 8 686 07 280, 8 686 07 408.

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga: administratorė, barmenė-padavėja, ūkvedys, apmokome dirbtį; galima siūlti CV el.paštu: pusynebirstone@gmail.com Tel. 8 687 53 756.

UAB „Rūdupis“ reikalingi: santechnikai, turintys patirties. Atlyginimas, atskaičius mokesčius – 1500 Eur. Kreipkitis: UAB „Rūdupis“, Pramonės g. 11, Prienai. Tel. 8 698 44 293.

VĮ Valstybinių miškų urėdija Prienų RP ieško darbuotojų:
Priešgaisrinės saugos sargo(-ės) (analizuoti priešgaisrinių kamerų vaizdus monitoriuje) ir ugniausio (gesinti gaisrus, aptarnauti priešgaisrinę įrangą ir kt.). Tel. 8 662 15 188.

Reikalinga(-s) sausmedžių ravėtoja(-s)

Trumpalaikis darbas Stakliškių k. Prienų r.
Darbas – piktžolių ravėjimas aplink sodinukus (sausmedžius). Siūlomas užmokesčius nuo 50,00 EUR per dieną.

Kontaktinis tel. +370 687 72070, el.p. gailintas@gmail.com

Delfi TV programa
2022.04.14-2022.04.17

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

11:00 Delfi rytas. Dienos naujienu apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Siaulienė

11:55 Kenoloto

12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles

12:30 Delfi tema

13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas

14:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

15:00 Delfi diena. Svarbiausią išvyką apžvalga

17:00 Iš esmės

17:55 Kenoloto

18:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

18:30 Egzotiniai keliai

19:00 Egzotiniai keliai

19:30 Egzotiniai keliai

20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys

21:00 I pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų

21:30 Gyvenimas inkile

22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles

22:30 Jėga ir Kenoloto

22:35 Iš esmės

23:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

11:00 Delfi rytas. Dienos naujienu apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Siaulienė

11:55 Kenoloto

12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles

12:30 Delfi tema

13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

13:30 Egzotiniai keliai

18:00 Egzotiniai keliai

18:30 Egzotiniai keliai

19:00 Lietuviškos atostogos

kalba

13:30 Verslo požiūris

14:00 Alfas vienas namuose

15:00 Delfi diena. Svarbiausią išvyką apžvalga

17:00 Iš esmės

17:55 Kenoloto

18:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

18:30 Egzotiniai keliai

19:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys

20:00 Orijaus kelionės

21:00 Jūs rimtai?

21:30 Automobilis už 0 eurų

22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles

22:30 Jėga ir Kenoloto

22:35 Nulinė teorema (Zero theorem), 2013. N-14

00:45 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

ŠEŠTIADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles

12:30 Delfi tema

13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

13:30 Egzotiniai keliai

18:00 Lietuviškos atostogos

19:00 Lietuviškos atostogos

Gyvenimas

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Perku žemę, mišką ar sodybą Džūkijoje. Tel. 8 615 31 374.

Perka garažą Prienuose arba Birštone. Tel. 8 618 82 025.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

Perkame miškus didžiausiomis kainomis Lietuvoje. Mokame avansus. Atskaitome iš karto. Tel. 8 656 79029.

Parduokite mišką
(iki 20 000 € už hektarą). **BRANGIAI**
Gaukite ivertinimą nemokamai.
8 659 99 929

PERKA

Ivairios prekės

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

Perku auksines ar sidabrinės monetas. Tel. 8 615 31 374.

Perku ąžuolo medienos rastus. Tel. 8 699 11 792.



PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,
8 800 08 801

ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdinę iš gyvų svorį. Brangiai mėsinius

Brangiai perkame mišką su žeme arba išsiirksti.
Tel. 8 675 24 422.

2022 m. balandžio 13 d.



PARDUODAMA

Kietas kuras

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

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MAL-KOS. Kietujų arba minkštujų lapuočių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

Gyvuliai, gyvūnai

Vištaitės, viščiukai. Parduoda 4–5,5 mėn. išvairių spalvų vištaites. Priima užsakymus UAB „Rumšiškių paukštyno“ 3 sav. viščiukams įsigyti. Tel. 8 685 78 204.

Ivairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. **Velkykinės nuolaidos ir garantija 5 metai.** Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

Parduodame KIAULIENOS skerdinę puslėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 3,6 euro/kg, puslė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Tel. 8 607 12 690.

Parduodame amonio salietrą, azofoską 16-16-16. Pristatome. Tel. 8 605 49 513.

Nebrangiai parduoda virtuvės baldų komplektą, el.viryklę, gartraukę. Tel. 8 645 70 912.

PARDUODAMA

Parduoda tujas: vakarines, gyvatvo-rėms (karpomas, kolonines, „Sma-raggd“), pušis, pocūges, riešutme-džius, lazdynus (raudonlapius) ir kitus dekoratyvinius augalus. Mari-jampolė. Tel. 8 610 98 306.

Naminiai sviestiniai šakociai, grybukai ir jų asorti Jūsų šventėms! Tik iš na-tūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siūliame iš Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159.

Lauros kepykle. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduoda: virykę (dujos/elektra), 3 dujų balionus, 30 euro padėklų, 16 me-taliniai tvorų, sulčių virimo puodą. Tel. (8 319) 42 166.

Parduoda apšiltintą vagonelį ant ratų (5x2,3 m.). Galima įrengti antrą aukštą, du balkonus. Galima gyventi, įsiuregti bitidę. Yra visa mediena aviliams. Galiu pristatyti. Tel. 8 652 50 609.

PASLAUGOS

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

Nebrangiai atvežame sijotą kokybiš-ką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

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

SEKMADIENIS</div

Prienuose vyko respublikinis mokyklų teatrų festivalis „Aitvarai“

Balandžio 1 dieną Prienų kultūros ir laisvalaikio centre šurmuliavo respublikinis mokyklinių teatrų festivalis „Aitvarai“.

Dar 2019 m. Prienų „Ažuolo“ progimnazijos jaunieji aktoriai, tapę konkurso laureatais, įsipareigojo priimti svečius čia, Prienuose. Dėl pandemijos ribojimų šventę teko atidėti, tačiau šiemet įsipareigojimus pavyko įgyvendinti ir balandžio 1-ają. Mokyklų teatrų aktoriai, jų vadovai bei žiūrovai džiaugėsi švente.

Prieš prasidedant konkursui jau nuosius aktorius sveikino KU SHMF dekanas prof. dr. **Rimantas Balsys**, Prienų rajono savivaldybės vicemerė **Loreta Jakinevičienė**, Tarybos kultūros, švietimo, turizmo ir sporto komiteto pirmininkas **Deividas Dargužis** bei „Ažuolo“ progimnazijos direktorė **Irena Tarasevičienė**. Svečiai taip pat padėkojo 2019 m. pereinamają taurę i Prieinus parvezusiems ir šiu metų šventę organizavusiems **Irenai ir Kazimierui Drižilauskams**. Pirmą kartą festivalio istorijoje negalėjo dalyvauti „Aitvarų“ globėjas, ilgametis komisijos pirmininkas, teatralogas, humanitarinių mokslų daktaras, prof. **Petras Bielskis**, tačiau jis šventęs



Konkursų laureatai tapo Pagirių gimnazijos teatro studijos „Faktas“.

nepamiršo ir sveikinimus dalyviams siunti nuotoliniu būdu.

Jau dvidešimt metų vykstančiam konkurse šiemet dalyvavo kolektyvai iš Klaipėdos, Kretingos, Panevėžio, Vilniaus rajono bei, žinoma, Prienų. Nuo ryto iki vakaro ant scenos kolektyvas keitė kolektyvą, o kompetentingos komisijos, kuriai pirmininkavo aktorė doc. **Virginija Kochanskytė**, laukė sudėtingas darbas – ivertinti net 8 kolektyvų pasirodymus. Gausiausias būrys atvyko iš pajūrio. Kolektyvai iš Klaipėdos Prienų kultūros ir laisvalaikio centro scene suvaidino net 4 spektaklius.

Atidaryti festivalį garbė teko **Prienu „Ažuolo“ progimnazijos** moksleiviams, vadovaujamiems mokytojų Irenos ir Kazimiero Drižilauskų. Jie žiūrovams parodė spektaklį „Pypas ir jo nutikimas“ pagal A. Jurašių „Kas a?“ – retoriškai save klausė Pypas, leidėsis i ilgą ir vingiuotą „tiriamaži“ žygį.

Vieni iš paskutinių scenoje pasirode **Pagirių gimnazijos teatro studijos „Faktas“** aktoriai, suvaidinę A. Sireikio „Aktų salę“ (rež. V. Fijalkauskas, M. Razauskienė). Vėlyvas pasirodymo laikas nesutradė nustebinti visą dieną intensyviai dirbusios komisijos ir pereinamoji taurė šiemet iškeliamo į Pagirių gimnaziją. Po ilgai trukusios pert-



Prienu „Ažuolo“ progimnazijos teatro moksleiviai kartu su mokytoja I. Drižilauskienė.

rakos „Aitvarai“ vėl gržta prie tradicinio renginio laiko, tad Pagirių gimnazija į teatrų šventę dalyvius ir žiūrovus pakvies jau ši rudenį – lapkričio mėnesį.

Po Prienuose įvykusio renginio šiu metų šventės organizatoriai Drižilauskai džiaugėsi sėkmingu festivalio organizavimu, prie kurio prisidėjo ir Prienų rajono savivaldybė, Kultūros ir laisvalaikio centras bei „Ažuolo“ progimnazija. Ypatingą padėką Drižilauskai tarė Kultūros ir sporto skyriaus vedėjui **Rimantui Šliugždinui** bei „Ažuolo“ progimnazijos direktorei **Irenai Tarasevičienei**.

K. Drižalausko pastebėjimu, tai, jog šventę buvo puiki, įrodė ir pilna dažų žiūrovų, ir komisijos ivertinimas, kuri išrinko ne tik konkurso laureatus, bet ir nominantus, kurių, anot K. Drižalausko, šiemet buvo i-



Festivalio-konkursų komisijos nariai.

ties nemažai. Nominacijos įteiktos ir „Ažuolo“ progimnazijos moksleiviams **Juliliui Minajevui**, atlukusiam Pypą vaidmenį, bei „filosofui“ **Nagliui Sadauskui**.

Siemet specialius prizus įsteigė ir „Gyvenimo“ redakcija, jie atiteko

Panėvėžio J. Miltinio gimnazijai, i Prienus atvežusiai **J. Vaičiūnaitės**, „Kanoną Barborai Radvilaitė“ (rež. A. Želvys), ir konkursų laureatams **Pagirių gimnazijos teatro studijai „Faktas“**.

Rimantė Jančauskaitė

Siadėti į stolą

Siadėti į stolą