

# Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms  
Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392



Nr. 32 (10480) \* 2022 m. gegužės 4 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

## Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo šeštadienio – priešpilis. Saulė teka 5 val. 37 min., leisis 20 val. 56 min. Dienos ilgumas 15 val. 19 min.  
Vardadieniai: šiandien – Darbutas, Darė, Dargaila, Dargailas, Dargas, Floras, Florenta, Florentas, Florentinas, Florijonas, Manė, Monika, Silvanas, rytoj – Bartvilas, Barutė, Barutis, Barvainas, Barvaldas, Barvyda, Sigrida, Sigurdas, penktadienį – Judita, Juta, Minvyda, Minvydas, Minvydė, Minžada, Minžadas, Prudencija, Prudenta, Prudentas.

Gegužės 4 – Šv. Florijonas, gaisrų sergėtojo diena. Latvijos nepriklausomybės deklaracijos diena. Gegužės 5 – Vandentvarkos darbuotojų diena. Tarptautinė akušerių diena. Gegužės 6 – Tarptautinė diena be dietų.

**Jubiliatams dėkojo už bendrystę ir linkėjo gražių gyvenimo metų...**



Staklišketę Elvyrą Ašmantienę jubiliejinio gimtadienio proga aplankė seniūnė Nijolė Ivanovienė, seniūnijos žemės ūkio ir kaimo plėtros specialistė Birutė Stepankevičienė ir Vyšniūnų seniūnaitis Juozas Majauskas.



Ilgus gyvenimo dešimtmečius darbu žemės ūkyje skyręs Alfonsas Loda sulaukė Veiverių seniūno Vaclovo Ramanausko, ūkininkų Martyno Butkevičiaus ir Sigito Gylio bei Seimo nario A.Kupčinsko padėjęjo Jovydo Juocevičiaus sveikinimų.

Po ataskaitos liko intriga: ar dabartinis meras dar kartą bris į tą pačią „upę“? 2 p.

„Tylos portretai“ apie jaunimo problemas kalba drąsiai ir moderniai 3-7 p.

Kaimo turizmo sodyboje skambėjo Bethoveno simfonija 3-8 p.

Namų ūkis 4-5 p.

Aerobinės gimnastikos varžybose – per 500 jaunųjų sportininkų

Erasmus+ savaitė Italijos mokykloje 8 p.

## Gerbiami Prienų krašto ugniagesiai,

nuoširdžiai sveikiname Jus Ugniagesių globėjo šv. Florijono dienos proga. Dėkojame už profesionalumą, ryžtingumą pavojų kupiname darbe, už ištvermę ir pasiaukojimą rūpinantis gyventojų gerove, gelbstint žmonių turtą ir gyvybes.

Linkime pasididžiavimo savo profesija, drąsos priimant ryžtingus sprendimus ekstremaliose situacijose. Ir toliau tarnaukite visuomenei, būkite pavyzdžiu jaunimui. Tegul Jūsų drąsa įkvepia ir kitus kilniems poelgiams.

Sveikatos, stiprybės ir asmeninės laimės!

Prienų rajono savivaldybės meras Alyvydas Vaicekauskas  
Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė



## Gidų mokymai artėja prie pabaigos

VšĮ „Baltijos gidas“ vykdo projektą „Darbingų neaktyvių gyventojų neformalus profesinis švietimas užtikrinant ekskursijų vadovų trūkumą Prienų mieste“. Projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų.

Nuo 2021 metų spalio mokslus „kremta“ antra grupė, kurioje mokosi 12 būsimų gidų. Grupės skaičius visų kursų metu nuolat keitėsi, nes kai kurie pasimokę suprato, kad ši profesija skirta ne jiems.

Visiems kursų dalyviams tenka išklausti 170 valandų teoriją. Svarbiausi ir sunkiausi dalykai geografija, istorija, architektūra, kalbos kultūra, ekskursijų vedimo metodika. Paskaitų metu ne tik sužinoma nauja informacija, bet pakartojami jau žinomi dalykai, kurie padeda išmokyti parengti ekskursijos planą, surinkti reikalingą informaciją planuojamai kelionei. Kursų dalyviai ne tik laiko egzaminus, pristato savo paruoštus darbus apie istorinius objektus, bet ir mokosi bendrauti su turistais, stebėdami nufilmuotus mokomuosius pavyzdžius.



Antroji grupė dėl COVID-19 pandemijos mokėsi nuotoliniu būdu, tačiau pasibaigus karantinui susitiko gyvai. Kursų dalyviai paskutinėje paskaitose pasirinko baigiamojo egzamino temas, dalyvavo mokymuose Prienų krašto muziejuje. Atskirų temų pristatymas muziejuje buvo tarsi repeticija artėjančiam pagrindiniam egzaminui. Pristatant atskiras temas, muziejuje reikėjo surasti savo gautos temos svarbiausią akcentą, kuris sudomintų turistą pasakojimo metu. Atrodytų, kad pakanka bendravimo su žmonėmis darbuose, gatvėje, renginiuose, tačiau pasakoti istorijas, kurias ką tik

perskaitei ir nesi užtikrintas savo žiniomis, yra sudėtinga. Kursų dalyviams pristatant temas kartais drėbėjo balsas, jautėsi neužtikrintumas savo pasakojimu arba buvo sunku atrinkti svarbiausią informaciją. Po pristatymo kiekvienas dalyvis galėjo įvertinti savo ir kolegų pasakojimus.

Kursų dalyviai aktyviai dalyvavo sodinant japonišką vyšnią naujame sakuru parke. Ši sakura primins apie Prienų krašte esančius gidus.

Po aštuonių mėnesių intensyvių mokslų kursų dalyviams liko pagrindinis egzaminas – vesti ekskursiją. Ekskursija vyks Prienų mieste. Bus

(Nukelta į 2 p.)

## Jiezo neįgalieji džiaugiasi įkurtuvėmis naujose patalpose

Kai yra idėja ir noras padėti žmonėms, galimybių ir lėšų atsiras. Jiezo žmonių su negalia sąjungai likus be savo kampo, buvo prisiminta apie nenaudojamas, vaistinei pritaikytas patalpas prie Jiezo pirminės sveikatos priežiūros centro. Iškuopus per daugybę metų susikaupusį šlamštą, Prienų rajono savivaldybės lėšomis patalpos buvo suremontuotos, panaudos pagrindais perduotos sąjungos veiklai. Balandžio 27 dieną susirinkusiems į įkurtuves Savivaldybės vadovams, Administracijos specialistams, Jiezo seniūnijos ir kitų įstaigų atstovams, Seimo nario A. Palonio padėjėjai Vilmai Vaidogienei ir kitiems svečiams beliko pasidžiaugti išgražėjusiomis, erdvėmis patalpomis ir palinkėti sąjungos nariams, kad jose niekuomet netrūktų žmonių ir juos jungiančios mėgstamos veiklos. (Nukelta į 6 p.)



## VIADA IEŠKO

DEGALINĖS OPERATORIAUS (-ĖS)  
Prienų r., Mačiūnų k.

**DARBO POBŪDIS:**  
Aktyvus prekių ir paslaugų pardavimų vykdymas;  
Darbas su kasa;  
Svaras ir tvarkos palaikymas degalinės patalpose.

Atlyginimas: 1000-1300€/mėn.  
neatskaičius mokesčių

CV siųskite [cv@viada.lt](mailto:cv@viada.lt) arba skambinkite tel.: +37066754733

„Gyvenimas“ –  
laikraštis Jums  
ir apie Jus!



# Po ataskaitos liko intriga: ar dabartinis meras dar kartą bris į tą pačią „upe“?

Balandžio 28 d. vykusiame Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje meras Alvydas Vaicekauskas Tarybos nariams pristatė savo 2021 metų veiklos ataskaitą.

Anot mero A. Vaicekausko, praėjusieji pandemijos metai Savivaldybei buvo sėkmingi: sklandžiai buvo renkamos biudžeto pajamos, įgyvendinta keletas viešųjų pastatų renovacijos ir išskirtinių lauko erdvių su tvarkymo projektų, įkurtas Turizmo ir verslo informacijos centras, atidarytas baseinas. Mero manymu, pasiteisino investicijos į ugdymo(si) ir verslo sąlygų gerinimą, rajono meno mokyklų ir bibliotekų tinklo pertvarkymas, saulės jėgainių ant viešųjų pastatų įrengimas, tikslingai panaudotos dalyvaujamajam piliečių biudžetui skirtos lėšos.

Mero teigimu, Lietuvos savivaldybių reitingai atskleidė, kad Prienų rajono savivaldybėje situacija pagal keletą rodiklių pagerėjo, ji taip pat įtraukta į „žaliųjų“ savivaldybių dešimtuką, todėl neatsisakoma ambicingo tikslo ateityje tapti kurortine teritorija.

Meras paminėjo ir kylančias problemas bei laukiančius iššūkius. Pasak A. Vaicekausko, viena iš didžiausių problemų, kurią kelia visų kaimiškųjų teritorijų gyventojai – po žiemos ypač suprastėjusi kelių būklė. Meras užsiminė, kad, nepakankant LAKD skiriamų lėšų, prie vietinių kelių remonto savo lėšomis teks prisidėti ir pačiai savivaldybei.

Savivaldybės vadovas pasidalino nerimu dėl šių metų biudžeto pajamų surinkimo, kuriam turės įtakos ir karas Ukrainoje, ir pabrangę energetiniai išteklių. Anot jo, ne mažiau svarbu teisingai pasirinkti prioritetus naujuoju finansavimo laikotarpiu, įveikti projektams keliamus reikalavimus, kad europinės lėšos būtų panaudotos darbam, atitinkantiems gyventojų lūkesčius. Anot A. Vaicekausko, preliminariais paskaičiavimais, Prienų rajoną būsimo laikotarpio galėtų pasiekti 22 mln. eurų ES struktūrinių fondų lėšų.

Meras pasidžiaugė darbinga Savivaldybės komanda, į kurią galima atsiremti, pagyrė inovatyviai ir skaidriai dirbančias rajono įmones bei jų



Prienų rajono savivaldybės taryba su meru A. Vaicekausku ir Administracijos vadovais.

vadovus, padėjo Tarybos nariams už diskusijose rastą sutarimą mokesčių surinkimo ir kitais aktualiais klausimais.

Tarybos nariai prieš balsavimą pateikė merui klausimų ir dėl kylančių kainų „pasiutpolkės“, ir dėl svarbiausių darbų, kurie kelia „galvos skausmą“. Jie teiravosi ir dėl „Prienų šilumos tinklų“ bei „Prienų butų ūkio“ vadovų atleidimo, ir dėl galimybių suremontuoti Veiverių PSPC pastatą. Rūpėjo išgirsti atsakymą, kodėl meras apsisprendė kelti savo kandidatūrą kitų metų savivaldos rinkimuose.

A. Vaicekauskas pripažino, kad dėl įtemptos tarptautinės ir ekonominės situacijos šiemet gali būti padaryta mažiau darbų, infliacija paveiks atlyginimus, todėl, mero nuomone, skirstant biudžeto lėšas, nereiktų pamiršti darbuotojų.

Anot mero, „Prienų šilumos tinklai“ nuolatinio vadovo dar neturi, vyksta su jo parinkimo susijusios procedūros. A. Vaicekauskas apgailestavo, kad, pasibaigus kadencijai, pagal Akcinių bendrovių įstatymą teko atleisti gerai dirbusį, patyrusį bendrovės „Prienų butų ūkis“ vadovą, palikti jį pareigose nebuvo rasta teisiniu galimybių. Tiesa, mero teigimu, A. Valatka dar galės šiuos metus dirbti, galbūt per šį laiką pasikeis ir minėto įstatymo nuostatos.

Atsakydamas į pastabą, kad geriausia rajono medike išrinkta Veiverių PSPC direktorė Lina Kazlauskienė dirba prasčiausiomis sąlygomis, meras pasidalino dviem galimybėmis jas pagerinti. Palaukus trejus



metus, būtų galima pakeisti europinėmis lėšomis įrengtą Globos ir savarankiško gyvenimo namų veiklos paskirtį ir perkelti į šias patalpas ambulatoriją. Kadangi norisi greitesnio rezultato, meras užsiminė apie modulinį namelių, kokius pandemijos metu naudojo Prienų ligoninė, pirkimą ar nuomą.

Meras sulaukė replikos dėl to, kad įvažiavimas į Prienus nuo Vilniaus pusės nėra reprezentacinis, iki šiol tinkamai nesutvarkytas įvažiavimas nuo pagrindinio kelio į ligoninę. A. Vaicekauskas apgailestavo, kad LAKD pasirinko supaprastintą šios sankryžos įrengimo variantą. Jis užsiminė, kad sankryža galėtų būti pertvarkyta, jeigu dar būtų savo lėšomis prisidėtų privatus investuotojas. Prie A16 kelio suplanuotos „Iki“ prekybos centro statybos, ir, mero žiniomis, pastatas jau projektuojamas.

A. Vaicekauskas tiesiai neatsakė, ar kels savo kandidatūrą artėjančiuose savivaldos rinkimuose. Anot jo, apsisprendimas yra sunkus, apie jį bus paskelbta po LSDP tarybos posėdžio. „Ne aš, o rinkėjai spės, ar esu tinkamas,“ – mįslingai kalbėjo meras. Mero 2021 m. veiklos ataskaitai pritarė 17 Tarybos narių, 2 susilaikė, 1 nebalsavo.

Dalė Lazauskienė



## Amžinąjį atilsį...

Nuoširdžiai užjaučiame VŠĮ Prienų r. PSPC bendrosios praktikos slaugytoją Jolantą PILIPAVICIENĘ, mirus mamai.

VŠĮ Prienų PSPC administracija ir darbuotojai

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

Skandžią netekties valandą nuoširdžiai užjaučiame Odetą VALATKIENĘ dėl jos mylimos Mamytės mirties. Telydi velionę Amžinybės šviesa, o artimuosius – dvasios paguoda bei stiprybė.

UAB „Prienų butų ūkis“ kolektyvas

Gegužės 3 – Pasaulinė spaudos laisvės diena.  
Gegužės 7 d. – Spaudos diena

Specialiai „Gyvenimui“ parengė Irina Kasjanova

## Ukrainos žiniasklaida karo metais: žurnalistai tampa savanoriais, o redakcijos uždaromos

Karas Ukrainoje – tai ne tik aktyvus karo veiksmai. Tai – ir informacinė kova, kurią Ukrainos žurnalistai laimi prieš Rusijos „kolegas“, kurių naujienos ir medžiaga paremta melu ir klatojimu, neigiančiu Ukrainos miestų sunaikinimą, tūkstančių civilių žudymą, smurtą prieš moteris ir vaikus.

Tiesa, žurnalistai žūsta, suimami arba patiria sužalojimus. Pati žiniasklaida išgyvena rimtą krizę. Žiniasklaidos rinka iš tikrųjų yra sustingusi, o žurnalistai dirba savanoriškai, tai yra nemokamai, kad pasaulio bendruomenei pateiktų tiesą apie tai, kas iš tikrųjų vyksta šalyje, esančioje Europos centre.

Daugiau – [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info) ir šeštadienio „Gyvenime“.



## Gidų mokymai artėja prie pabaigos

(Atkelta iš 1 p.)

pristatoma miesto istorija ir svarbiausi objektai.

Ekskursijoje gali dalyvauti visi norintys prieniečiai ir miesto svečiai. Kadangi ekskursijos maršrutas vyks per visą Prienų miestą, yra galimybė prisijungti bet kurioje vietoje.

Šią pirmąją ekskursiją gidai ski-

ria Prienų miesto įkūrimo 520-osioms metinėms paminėti.

Ekskursijos pradžia – gegužės 7 dieną, 10 valandą. Renkamės „Revuonos“ viešbučio kieme (Kranto g. 8).

Jūsų dalyvavimas ekskursijoje padrąsins naujus gidus, o jūs turėsite galimybę daugiau sužinoti apie miestą, kuriame gyvenate.

Ramutė Milušauskienė

## Šiemet nauji traktoriai nupirkti Pakuonio ir Balbieriškio seniūnijoms

Balandžio 27 d. Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, administracijos direktorė Jūratė Zailskienė ir direktorės pavaduotojas Algis Marcinkevičius įteikė dokumentus ir raktelius nuo naujų traktorių Balbieriškio ir Pakuonio seniūnijų seniūnams Sigitai Ražanskienei ir Antanui Keturakiui. Vadovai palinkėjo, kad nauja technika tarnautų ilgai ir palengvintų bei paspartintų aplinkos tvarkymo darbus seniūnijose.

Ypač džiaugėsi naująja technika seniūnai. Anot jų, šie traktoriai buvo labai laukti, kadangi darbų ne mažėja, o daugėja. Ši technika pagelbės ne tik tvarkant pakeles, bet ir prižiūrint viešąsias erdves.

Abu traktoriai kainavo 52000 eurų ir įsigyti iš savivaldybės biudžeto lėšų. Anksčiau traktoriai buvo nupirkti Veiverių, Jiezno ir Stakliškių seniūnijoms. Šiuo metu pagerintos aplinkos priežiūros sąlygos daugiau nei pusėje rajono seniūnijų.

Prienų r. savivaldybės informacija



## Gyvensime įprastai: atšaukta ekstremalioji situacija dėl COVID-19

Nuo gegužės 1 d., sekmadienio, atšaukta prieš dvejus metus įvesta ekstremalioji situacija, susijusi su COVID-19 valdymu. Koronavirusas prilygintas kitoms infekcijoms. Pasak Sveikatos apsaugos ministerijos, šiuo metu didžioji dalis Lietuvos gyventojų – 81,36 proc. – yra persirgę arba pasiskiepiję nuo COVID-19.

Prienų ligoninės direktorė Jūratė Milaknienė pasidalino paskutinėmis žiniomis apie COVID-19 situaciją gydymo įstaigoje. Jos teigimu, per praėjusią savaitę atlikta 119 PGR tyrimų pacientams, 39 iš jų – teigiami.

Ji informavo, kad nuo gegužės 1 d. ligoninėje neliko mobilaus punkto, atsisakyta profilaktinio testavimo. Tyrimai bus atliekami gydančio gydytojo sprendimu.

Nuo sekmadienio ligoninėje uždarytas ir COVID-19 skyrius. Ligoninė pradėjo dirbti įprastu režimu. Direktorės teigimu, įstaigoje bus rekomenduojama pacientams ir personalui dėvėti medicinines kaukes. Artimiesiems bus leidžiama lankyti stacionare gydymosi pacientus.

Nuo sekmadienio neliko prievolės dėvėti veido kaukes viešajame transporte, slaugos, globos ir gydymo įstaigose. Kaukių dėvėjimas, rankų dezinfekcija ir dažnas jų plovimas, atstumo laikymasis išlieka kaip rekomendacijos.

SAM teigimu, pacientus ligoninėse, slaugos ir globos namuose lankantys artimieji kaukes turėtų dėvėti ir toliau pagal sveikatos



priežiūros įstaigų nustatytą vidinę tvarką.

Nebebus ir privalomos penkių dienų izoliacijos reikalavimo sergantiems koronavirusu. Dėl nedarbingumo lapelio skyrimo ir tęsimo spės gydantis gydytojas.

Neliko mobiliųjų punktu, nebus registruojama telefonu 1808. Testavimas ir vakcinacija persikelia į gydymo įstaigas. Dėl testavimo spės šeimos gydytojai, testavimas pirminėse sveikatos priežiūros įstaigose vyks tik greitaisiais COVID-19 antigeno testais.

Vakcinacijai bus galima registruotis internetu e.sveikata, koronastop tinklalapiuose.



# Jaunimo skveras: pakirpti sparnai



## „Tylos portretai“ apie jaunimo problemas kalba drąsiai ir moderniai

Dar gruodžio mėnesį Atviros jaunimo erdvės „Prienas“ iniciatyva Prienuose pristatytas jaunimo projektas „Tylos portretai“, kurio metu jaunūs žmonijos išgyvenimai virto meno kūriniais. Šis socialiai atsakingas projektas jau apkelio miesto parkus, rajono kaimelius bei kitus Lietuvos miestus, o balandžio 7-ąją, Pasaulinės sveikatos dieną, įvyko baigiamasis renginys, kuriame ne tik aptarti „Tylos portretų“ rezultatai, bet ir diskutuota psichologinės gerovės klausimais.

Virtualaus susitikimo pradžioje jaunimo iniciatyvą sveikino Prienu kultūros ir laisvalaikio centro direktorė **Virginija Naudžiūtė**. Anot jos, nors projekto tema nėra džiugi ir lengva, tačiau krašto jaunimas ieško ir atranda būdų, kaip kalbėti apie problemas, su kuriomis susiduria jaunoji karta.

Kaip sakė vienas iš iniciatyvinės grupės narių **Danielius Aldakauskas**, „Tylos portretai“ skatina anoniškai atsiverti ir papasakoti apie tai, kas įprastai nutylima ir apie ką visuomenėje bijoma kalbėti. Tai, jog projekto metu pasitikėjimą parodė net 16 jaunuolių – didelis įvertinimas. Deja, rezultatai labiau liūdinantys nei džiuginantys, mat, surinkti duomenys rodo, jog kone pusė respondentų patyrė smurtą, patyčias, apie trečdalis – savivertės stygių, seksualinį priekabiavimą, skaudžių patirčių būta ir šeimose. Tiesa, D. Aldakausko pastebėjimu, rezultatams įtakos turėjo ir tai, jog dauguma jaunų žmonių nurodė susidūrę ne su viena,

o keliomis problemomis.

„Ne visi savo gyvenime esame ką nors panašaus patyrę, bet tos istorijos šokiuoja ir priverčia susimąstyti: galbūt tai patyrė mūsų artimieji, draugai, kurie nedrįsta apie tai pasisakyti. Be to, mes ne tik surinkome istorijas, bet ir klausėme tų pačių jaunų žmonių, kas jiems galėtų padėti. Dauguma jų teigė, jog svarbi ir psichologinė pagalba, ir visuomenės švietimas. Visuomenė turi suprasti, kad tai yra problema, kurios negalima ignoruoti“, – pasakojo D. Aldakauskas.

Anot psichologės **Ingridos Nadieždinienės**, tokie projektai, kaip „Tylos portretai“ gali padėti tūkstančiams jaunuolių – padraštinti juos, normalizuoti jų savijautą, leidžiant suprasti, kad su savo išgyvenimais jie yra ne vieni.

„Tyrimai rodo, kad prieš pandemiją Lietuvoje su psichologiniais sunkumais susidurdavo 1 iš 7 paauglių, po pandemijos tas skaičius padidėjo iki 1 iš 5. Net 19 proc. jaunuolių nurodo, kad neturi į ką kreiptis pagalbos, kai susiduria su sunkumais, ir iš tų jaunuolių, kurie susiduria su vienkioomis ar kitokiomis sudėtingomis situacijomis, tik penktadalis teigia sulaukiantys psichologinės pagalbos.

Kas dar labai svarbu? Jei mes vertintume šią situaciją kitų šalių kontekste, tai Lietuva pagal bendrus gerovės vertinimo rezultatus užima tik 33 vietą iš 38, o pagal geros psichikos sveikatą rikiuojasi 36 pozicijoje iš 38. Lyginant Lietuvą su Europa ir Kanada, pagal patyčias mokykloje, Lietuva taip pat pirmąją, o tam tikroje amžiaus kategorijoje mus lenkia tik Moldova. <...> Greta



Pasaulinės sveikatos dieną apie emocinius iššūkius, su kuriais susiduria jauni žmonės, diskutavo: projekto „Stipri šeima Prienu krašte“ vadovė **I. Urbonaitė**, psichologė **I. Nadieždinienė** ir **Marija Kučinskaitė**. Diskusiją moderavo **AJE** atstovai.

visų tų skaičių kol kas mes nežinome, kokia situacija yra pastarąjį mėnesį, ir kaip stipriai jaunas asmenybės „sudrebino“ karas“, – apie situaciją Lietuvoje kalbėjo psichologė **I. Nadieždinienė**.

Pasak psichologės, tyrimai taip pat rodo, jog, ieškant problemų sprendimo būdų, pirmiausia, jaunuoliai yra linkę tartis su bendraamžiais. Visgi tokia praktika nėra efektyvi ilgalaikėje perspektyvoje. „Tikėtina, jog bendraamžiai turės panašią patirtį ir matymo lauką, todėl jiems gali trukti tam tikrų problemų sprendimo įgūdžiai. Taip, bendraamžis gali išklausti, tačiau labai svarbu rasti patikimą suaugusįjį, kuriam jaunas žmogus galėtų atsiverti. Tai gali būti teta, dėdė, tėvai, mokytojai ar kiti specialistai. Konsultacija su suaugusiu žmogumi leidžia mums praplėsti situacijos supratimo galimybes“, – patarimais, kur ieškoti pagalbos, dalijosi specialistė.

Paklausta, su kokiomis problemomis dažniausiai susiduria Prienu jaunimas, psichologė pastebi, jog dažniausios problemos: patyčios, smurtas, žema savivertė, ką, beje, ir parodė „Tylos portretų“ istorijos.

**I. Nadieždinienės** teigimu, tokios nemalonios emocijos, kaip: liūdesys, baimė, pyktis, nepagarbos, nesaugumo jausmas, gėda, kaltė ir kt. – negali „imti viršaus“. Anot jos, tai yra pirmas ir pagrindinis signalas, išspėjantis apie grėsmę fizinei ir psichologinei sveikatai.

Patarimais, kaip sau padėti, dalijosi ir psichoterapeutas **Vaidas Arvasevičius**, kurio teigimu, ir fizinės, ir psichologinės grėsmės egzistuoja ne tik mums netikėtose vietose, bet ir socialinėje aplinkoje – ten, kur mes

veikiame, kur yra mūsų pažįstami, draugai. Tokioje situacijoje grėsmė kyla iš žmonių, kurie nepaiso kitų asmeninių ribų, kurie vienokia ar kitokia forma yra linkę į prievartą. „Tokių žmonių, žinoma, reikia vengti, kaip ir linkusiųjų į kraštutinumus, manipuliaciją, bandančių įbrukti gėdos ar kaltės jausmą“, – sako **V. Arvasevičius**. Psichoterapeutas atkreipia dėmesį, jog gėdos jausmas nėra bausis ir jis nėra blogas. „Jeigu jaučiat spaudimą, manipuliaciją, kviečiu atrasti savyje jėgos išlaikyti savo poziciją, ką jūs norite ar nenorite daryti. Jeigu nenorite kažko daryti, bet jus bando sugėdinti, pasijuokti „tu ką – bijai?“, aš kviečiu jus dėl saugumo išmokti išverti tą tariamą gėdą, kurią jums siūlo manipuliatorius, nes jūs paprasčiausiai neturite niekam teisintis dėl dalykų, kurių nenorite“, – patarimais dalijosi **V. Arvasevičius**.

Psichologė **I. Nadieždinienė** atkreipė dėmesį į tai, kad žmogaus teisės neapsiriboja tik baziniais dalykais, todėl kiekviena asmenybė turi teisę neprisimti atsakomybės už kitų problemas, turi teisę prašyti pagalbos, nesiteisinti, sutikti arba nesutikti, galų gale kiekvienas turi teisę būti laimingam.

Nuotolinės konferencijos metu savo veiklą taip pat pristatė pagalbą teikiančios organizacijos: „Alateen/Al-Anon“ (alkoholikų artimiesiems palaikymą teikianti draugija), LIJOT (Lietuvos jaunimo organizacijų taryba), Jaunimo linija, Stipri šeima Prienu krašte bei Prienu rajono visuomenės sveikatos biuras. Beveik visos jos (išskyrus LIJOT) teikia tiesioginę pagalbą kritinėse situacijose atsidūrusiems jaunuoliams. Vienos seniausių nevyriausybi-



Patarimais, kaip padėti sau, dalijosi ir psichoterapeutas **Vaidas Arvasevičius**.

nių organizacijų Lietuvoje „Jaunimo linijos“ komunikacijos vadovė **Ritos Stanelytės** teigimu, kalbėti apie jausmus nėra lengva, tačiau tai gali būti pirmas žingsnis, rūpinantis savo gyvenimo kokybe, todėl pagrindinė organizacijos misija – emocinė parama. Anot **R. Stanelytės**, apklausos rodo, jog apie 80 proc. jaunuolių tiki, kad, susidūrus su sunkumais, jiems gali padėti „Jaunimo linija“. Vien praėjusiais metais savanoriai sulaukė per 60044 skambučius, iš kurių pavyko atsakyti 64 proc., ir 5319 internetinių žinučių (atsakyta 74 proc.).

**R. Stanelytės** teigimu, aktualiausias temos, dėl kurių į savanorius kreipiasi jauni žmonės – santykiai (23 proc.), gyvenimo prasmės paieškos (15 proc.), psichikos problemos (12 proc.), savizudybės ar savęs žalojimas (10 proc.). Jaunimas taip pat kreipiasi dėl priklausomybių (6 proc.), fizinės sveikatos (6 proc.), neigiamo savęs vertinimo (4 proc.), finansinių sunkumų (4 proc.) ir kitų problemų.

Prienuose psichologinę pagalbą teikia projekto „Stipri šeima Prienu krašte“ vykdytojai. Psichologinę ir psichoterapinę pagalbą teikianti komanda dirba su įvairaus amžiaus žmonėmis, susiduriančiais su pačiomis įvairiausiomis krizėmis, tačiau projekto veiklos koordinatorė **Irmos Urbonaitės** teigimu, apie pusę konsultuojamų žmonių – tai asmenys iki 20 metų. „Pasaulis tikrai daro savo įtaką tiems mūsų jauniems žmonėms. Praėjusius 2 metus dirbome su pandemijos pasekmėmis, dabar pastebime, kad įtaką daro karas. Nemažai vaikų prisipažįsta bijantys karo. Vadinasi ta informacija per aplinką pasiekia net ir mažus vaikus, ir tai juos gąsdina“, – patirtimi dalijasi projekto koordinatorė.

(Nukelta į 7 p.)



Akimirkos iš parodos „Tylos portretai“ parengamųjų darbų.

## Kaimo turizmo sodyboje skambėjo Bethoveno simfonija

Praėjusią savaitę iš kaimo turizmo sodybos „Šaltupis“ netoli Išlaužo sklido šioje aplinkoje neįprasti klasikinės muzikos garsai: penktadienio pasirodymui Kauno valstybinėje filharmonijoje skirtą programą sodybos erdvėse repetavo jaunimo simfoninis orkestras „Die Jungen Further Streichholzer“, atvykęs iš Vokietijos.

– Turimų kontaktų dėka galėjome pasirinkti tai, kas geriausia: sodyboje labai jauku, rami aplinka, mums pasisekė, kad esame čia, – kalbėjo orkestro vadovas **Bernd Muller**, su 50-ties muzikantų grupe viešėjęs Lietuvoje.

Pokalbyje su juo vertėjavo vienas iš muzikantų **Elias Elsner**. Vaikinas turi lietuviškų šaknų ir labai stengiasi kuo daugiau kalbėti gimtąja kalba, kad patobulintų savo įgūdžius. Jo teigimu, orkestro muzikantai gyveno ir dirbo „Šaltupio“ sodyboje visą savaitę ir liko patenkinti sudarytomis sąlygomis: gamtos apsuptyje jie galėjo groti nevaržomai, iki pat vėlumos, o darbuotojai pasistengė, kad svečiai jaustųsi patogiai. Laisvą laiką nuo repetacijų muzikantai skyrė Lietuvos pažinimui: lankėsi Vilniuje, Kaune, keliavo garsiuoju Panemunės

pilių maršrutu.

– Mums viskas Lietuvoje labai patiko – ir gamta, ir žmonės, ir bendravimas, – patikino pašnekovai, kurie viliasi kada nors dar kartą sugrįžti į Lietuvą su nauja programa.

Koncertui filharmonijoje jie parengė programą kartu su Kauno Juozo Gruodžio konservatorijos choru, vadovaujamu **Vilmos Masienės**. Tai – pirmas bendras abiejų kolektyvų projektas, skirtas Kauno – Europos kultūros sostinės 2022 dienoms.

– Muzika sujungia skirtingų tautybių žmones, todėl itin svarbu, kad jaunimas keliautų, susipažintų su savo bendraamžiais, bendrautų ir muzikuotų kartu, – pabrėžė orkestro vadovas ir dirigentas **Bernd Muller**. (Nukelta į 8 p.)



Balandžio 22 dieną „Die Jungen Further Streichholzer“ jaunimo simfoninis orkestras ir Kauno J. Gruodžio konservatorijos mišrus choras surengė bendrą koncertą Kauno valstybinėje filharmonijoje.





# Namu ūkis

## Gegužės priminimai

### Darže...

Mažiau yra daugiau... Girdėtas pasakis, ar ne taip? Tik jį pritaikyti savo kasdienybėje, o ypač mėgstantiems auginti daržoves, tikrai nelengva. Atrodo, dar vieną kitą daigą agurkų, dar pomidorų, o dar šitos veislės ir anos... Žiūrėk, kai pats derliaus metas, jau ir nespėjį jo sudoroti, šeima nebesuvalgo, draugai ir kaimynai atsisako – savo užsiauginę. Todėl tikrai gerai apgalvokite, ypač pirkdami daigus – kiek ko reikia jūsų poreikiams. Gal tikrai geriau kiek mažiau, o laiką ir jėgas pasitaupyti savo poilsiui.

Tie, kurie augina daržoves šiltnamyje ir jau ne pirmus metus, yra geriau apskaičiavę, kiek ko sodinti, žino savo galimybes. O štai, jeigu auginsite viską darže, tai pirmiausia įsidėmėkite, kad gerą derlių nulėms veislės ir priežiūra, o ne tik oro sąlygos. Jų nepakeisite, tačiau tinkamai prižiūrėtos daržovės augs puikiai, mažiau (ypač agurkai) sirgs grybinėmis ligomis.

**Agurkai.** Vyresni žmonės puikiai atsimeina, koks puikus pirmųjų darže išaugintų agurkų skonis ir kvapas – pasiilgtas! Nebuvo ir nereikėjo tų šiltnaminių, išlaukdavo išaugintų darže. Taigi pirmiausia išsiaiškinkite, kokią veislę auginsite. Labiausiai pasiteisina trumpavaisiai kryžmadulkiai (bičių apdulkinami) agurkų hibridai su baltaspugliais vaisiais. Jie nėra jautrūs lauko temperatūros svyravimams, atsparesni kenkėjams, ne taip greitai ima gelsti, neapkarsta. Populiarūs šiuo metu yra „Atomic“ H, „Akord“ H, „Bohemia“ F1, „Dalila“ F1, „Delikatess“, „Stremski“ H, „Lukas“ H ir kitų veislių agurkai. Lauke auga ir kai kurie savidulkiai ir partenokarpiniai (kurių nereikia apdulinti) agurkai, tačiau ne visi dera. Todėl būtinai išsiaiškinkite, ką perkate.

Agurkams labiausiai patiks augti priešmėlio ir daug organinių ar humuso turinčioje dirvoje. Sunkesnę dirvą reiks dažniau purenti. Giliai perkasti dirvos nebūtina – derlingesnis turi būti viršutinis sluoksnis. Geriausia buvo ją paruošti rudenį. Pavasarį, 7–10 dienų prieš sodinant, į 1 kv.m gerai įterpti po kibirą perpuvusio mėšlo, 100 g pelenų ir viską perkasti. Į sodinimo duobutes (5 cm) taip pat įberkite perpuvusio mėšlo. Geriausia agurkams patiks vieta, kur augo pupelės, bulvės, pomidorai, kopūstai. Į 1 kv.m sodinkite 3–5 daigus. Pasodinti šachmatine tvarka agurkai gauna daugiau saulės šviesos. Sakoma, kad dviejų asmenų šeimai užtenka 10 gerai derančių daigų.

Neskubėkite kuo anksčiau sėti agurkų į dirvą. Vėliau į šiltą dirvą pasodinti paprastai pasivėja ankstyviausi. Agurkai jautrūs persodinimui – sodinkite tokiame pačiame gylyje, kaip ir augo daigas. Beje, mėginkite sėti agurkus į durpių tabletes – sėklus sudygs greičiau ir lengviau, negu dirvoje. Be to, jose gausu įvairių maistingųjų medžiagų ir mikroelementų, sudėtos artima žemei. Pirkite vidutinio ar didesnio dydžio tabletes. Jei augalėlis jau pradės leisti šakneles pro tabletes apvalkalėlių, o dar į lauką perkelti per šalta, galima persodinti daigą į didesnį vazoną. Svarbiausia atsiminti – agurkai mėgsta šilumą, šviesą ir vandenį!

**Pomidorai.** Daržininkai, turintys mažiau patirties ir pataikę pasodinti pomidorus į lauką lietingesnę vasarą, dažniausiai nuleidžia rankas – gavę dažno lietaus pomidorai serga, juodojuoja, pūva ir žūsta. Tačiau tikrai ne visos veislės tokios jautrios. Kai kurios netgi labiau mėgsta lauko, nei šiltnamio sąlygas. Štai „Promyk“ veislės pomidorai atlaiko šaltas ir lietingas vasaras. Tai – viena iš geriausių ir ankstyviausių atviro grunto pomidorų veislių. Vaisiai sultingi, plona odele, labai skanūs. Sunoksta ne visi iš karto, palaipsniui. Juos galima ir konservuoti. Daržininkai jau spėjo pamėgti ir žemaūgius „Polbig“ H, „Betalex“ pomidorus. Tai labai derlingi, ankstyvi ir atsparūs įvairioms ligoms pomidorai. Gražūs, tamsiai raudonos spalvos ir pailgų, rūgštoko skonio vaisių derlių vedanti yra „Sejk“ veislė. Jai tikrai nebaisios lietingos mūsų vasaros kaip ir lietuviškoms veislėms „Laukiai“ (labai ankstyva), „Viltis 2“ (ankstyva), „Balčiai“.

Lauke geriausia auginti žemaūgius ir ankstyvųjų veislių pomidorus. Vėlyvesnieji gali nespėti sunokti. Aukštaūgiai reikalauja daugiau priežiūros, gali išvirsti nuo vėjo. Tiesa, yra specialii veislių, auginamų prie atramų, vijoklinių. Nebijokite auginti pomidorų vazonuose – jie puikiai tiks balkonuose, terasose. Svarbu pasodinti sveikus ir su geromis šaknimis daigus. Prieš sodindami lauke, užgrūdinkite.

**Paprikos.** Tai, kad jų užsiauginti galima tik šiltnamyje, jau tikrai paneigtas mitas. Ankstyvųjų ir vidutinio ankstyvumo kai kurios veislės prisiderino prie mūsų šiltėjantį klimatą. Todėl verta 5–7 daigus pasodinti lysvėje, kad išitikintumėt. Paieškokite „Whitney“ H, „Slavy“ F1 veislių paprikų daigų. Jų derliaus esant palankiems orams galima sulaukti net birželio pabaigoje. Derės gerai lauke ir besėklės, delikatesinės, nedidukės „Hamik“ veislės ir kt. paprikos. Todėl jei dar nesate išmėginę, tikrai surizikuokite ir, parinkę saulėtą ir vėjo neužpučiamą arba aukštesniais augalais apsaugotą nuo vėjų daržo vietą, paskirkite šiai puikiai kultūrai.

### Sode...

Jeigu galvojate, kad dabar sode atokvėpis, na, gal dar kiek reikėtų prižiūrėti veją – klystate. Dėmesio reikia visiems augalams, ypač jauniems medeliams.

(Nukelta į 5 p.)



### Pašnekesiai

## Žydėjimo valandos...

Kraunasi, skleidžiasi, veriasi, sprogstą, svaigina... Tiesiog trūksta žodžių visam šitam gegužio grožiui ir siautuliui nusakyti. Tai toks laikas, kuris tiesiog varo iš proto! Sakysit, vasarą jo, to žydėjimo, nė kiek ne mažiau, bet gal tiesiog tuomet jau pripranta akys, spalvų vaismų ir mūsų jusles prislopina karščio dulkės, nebelieka to gamtos atbudimo žavesio. O dabar... ir mažas, ir senas žiūrime išplėtę akis į besiskleidžiantį mažiausią žiedelį ir džiaugiamės sulaukę šio stebuklo – naujo gyvybės virsmo mūsų žemėje. Surambėję sielų užkaboriai atitirpsta, sušyla, meiliau žiūrime vienas į kitą, balsai sušvelnėja.

Vazose salsvą kvapą dar skleidžia vaikų dovanotos puokštės, matomiausiose vietose mažųjų piešiniai, sveikinimai. Juose irgi ryškiaspalviai žiedai – žibuoklės, narcizai, tulpės ir būtinai – saulė su spindulėliais. Kiekviena turime vieną kitą tokių piešinių užslėpusios... Prisiminimui. O ką prisimins po daugelio metų mamos, kurioms šiandien reikia bėgti nuo karo baisumų, kas liks jų vaikelių atmintyje iš šio pavasario? Sugriauti namai, palikti žaislai, draugai, mokyklos ar darželiai. Kaip jaučiasi mamos, netekusios namų ir darbo, savo sodų ir gėlynu, nesėjusios šimet savo mėgstamų daržovių, besiglaudžiančios svetimoje šalyje ir svetimuose namuose, palikusios savo vyrus akistatoje su mirtimi? Ar jų užvertos akys dar sugeba pastebėti pavasario grožį ir žiedo trapumą? O gal skausmingai ilgisi savo vyšnios, pražydėjančios kaip kasmėt už langą?

To nepatyrusiems labai sunku suprasti, kokie jausmai šių žmonių širdyse. Gal tik geriau dabar suvoksime savo tėvų ir senelių kartos išgyvenimus, kai ir jiems teko viską, kas užgyventa, palikti ir išvykti į nežinią svečiose šalyse, o neretai – į mirtį. Vieni buvo išvežami prievarta, kiti bėgo nuo agresoriaus, tikėdamiesi išgyventi ir vėl sugrįžti į savo



jau išlaisvintus namus. Ilgokai užtruko tas laikas iki Laisvės. Daugelis taip ir neišgirdo gerosios naujienos, kad laisvoje Lietuvoje vėl suplazdėjo trispalvės. Vilkimės, kad Ukrainoje kuo greičiau nuslops karas ir jo gaisrai.

Gegužio žydėjimas... Jis pursloja kaip pavasarį ištvinęs upelis. Tiesiog akyse skleidžiasi į saulę atsigręžiantys žiedai. Džiaukimės ir branginkime šias žydėjimo valandas, kai virš mūsų taikus ir žydras dangus, kai girdime tik pašėlusiai linksma varnėnų švilpavimą. Kaip ir gamtoje, tegul atsispindi mūsų akyse šiluma ir gėris, tegul veriasi širdys artimo meilei, gerumui, dosnumui, užuojautai ir tikėjimui.

Visada jūsų,  
Augustina

### Verta žinoti

## Pavasario saulė išdžiovins ir atgaivins

Jei tik turite nors mažiausią galimybę, išneškite padžiauti skalbinius į lauką – pavasario saulėje išdžiūvę jie pakvips svaiginančiu gaivumu. Megzti rūbai atsigaus, jei juos džiovinsime patiesę ant pievelės storą audeklą, o ant jo gražiai suformuosime mezginį, kaip to mokė močiutės ir mamos. Jei džiausite balkone, tai bent jau ant storo rankšluosčio, kad neįsirėžtų virvė.

Džiovyklėje labai nepatinka sportiniams, apatiniams rūbams, trikotažui, maudymosi kostiumėliams,

ypač su elastanu, siuvinėtiems ar bižuterija puoštiems rūbams. Visai kitaip atrodys natūraliai išdžiovinti skalbiniai iš termo ar neiloninio audinio. Kenčia džiovyklėje rūbai iš natūralaus šilko, su nėriniais, mezginiais. Gal ir ilgiau užtruks jų džiovinimas, bet patikėkite, jiems irgi reikia pavasarinio „relakso“.

Beje, skaisti pavasario ar vasaros saulė puikiai išblukina ir daugelį dėmių!

## Prienu Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

Prieš Motinos dieną į turgų gausiai rinkosi ir pėsti, ir važiuoti. Labai daug šurmilio visuose kampeliuose, ypač apie devintą valandą, kaip sako dzūkas augintojas gyvulių turguje, pagaliau atsikėlė visi iškart.

Bet tikrai, ypač į gyvulių turgų, suguža ir pirkėjai anksčiau. „Jei atduosit visus kiaušinius, o jų apie du šimtai, už dėžutę po 1,50 euro, paimsiu visus iškart“, – su moterėle, atvežusia ir naminių vištų, ir gaidžių, derėjosi kitas prekeivis, tik nežinau, kuo baigėsi derybos, mat moteris dar buvo neregėjusi, po kiek už kiaušinius prašo kiti. O prašė įvairiai – dešimt vištos kiaušinių – ir 1,50 euro, ir 2 norėjo gauti. Didelis pasirinkimas dedeklių vištų, jaunesnių, kurios dėš po gero mėnesio – viena kainavo 7–8 eurus. Buvo jau ir mažylių jauniklių – viščiukų, ančiukų, o jų kaina priklausė nuo amžiaus – paros laiko ar mėnesio jau. Triušelių ir dekoratyvinių, ir veislinių – tik rinkis. Kainos nuo 8 iki 15 ir 30 eurų už vieną. Žinoma, buvo ir muskusinių, ir šampanių ančių, veislinių vištų, gaidžių, kurių ir „apraną“ skiriasi nuo kaimiškų, todėl ir kaina dvigubai ar daugiau didesnė. Prašėsi nuperkamos ir gražuolės žąsys. O žmonių nuotaikos gana įvairios. Ypač jos girdisi pro pravirus mašinų langus, kai bando prasilenkti, prisisukti – vieni iš priekio laukia eilė, kiti išvažiuoti, o moterėlė ėmė ir pasimetusi viduryje jų netyčia užgesino mašina... Noriu pabrėžti, kad nesu atsakinga už tvarką turguje, nereguliuoju ir mašinų

## „Nebūna negražių gėlių“ ...

Ir ūkininkų buvo nemažai, ir čia mašinos įvažiuojančios rungtyniavo su išvažiuojančiomis... Kantrybė reikalinga ne tik auginant javus, bet ir juos nusiperkant... Vieni ūkininkai parduoda maišais, kuriuose 50 kilogramų, kiti – po 40 kilogramų – mažesniais. O apie kainas, sako, geriau mažiau kalbėti, juk jau, pasirodo, yra ir dideliuose prekybos centruose, parduotuvėse, kur, pvz., ant drabužių specialiai nededamos kainos, kad pirkėjų neišgąsdintų iškart... Maišas 40 kg avių mišinio kainavo 18 eurų, centneris kviečių, kvietragių – 18–20 eurų, kilogramas vikių, pelėnžirnių kainavo po eurą. O bulvių 25 kilogramų maišelis kainavo 15 eurų. Už bulvių kilogramą prašė 0,60–0,80 euro. Kilogramas iš rūsio morkų kainavo iki euro, burokėlių – 0,60 euro, stiklinė pupelių – 0,70–0,80 euro, kilogramas svogūnų – 0,80 euro, česnakų 4 eurus, obuolių – 1–1,20 euro. Už pernykščių slyvų uogienės pusės litro ir 0,7 litro stiklainius šeiminiškė sakė net nežinanti, kiek prašyti – apie tris eurus, mat pasimė į turgų, nes labai daug dar rūsyje. Gerai pirkto šviežias daržoves: ridikėlius, kurių ryšelis kainavo iki euro, svogūnų laiškų, kurių kilogramas – 8 eurai, salotos – 5 eurai, galima buvo rinktis špinatų, burokėlių lapų, petražolių, krapų.

Kadangi pabrango sviestas, miltai, aliejus, brangesni ir pyragai, (Nukelta į 5 p.)



## Gegužės priminimai

(Atkelta iš 4 p.)

Svarbiausia stebėti, ar netrūksta drėgmės. Dažniausia klaida yra ta, kai manoma, jog pavasarį drėgmės turi savaime užtekti. Palaistę medelius dar galite užpilti sluoksnį mulčo, durpių, komposto. Jei vaismedžių netręšėte balandžio mėnesį, laistykite su skystosiomis organinėmis medžiagomis – gyvulių arba paukščių mėšlo tirpalu. Gerai tręšti ir mineralinėmis (karbamido) trąšomis.

**Šliaužiantys kiliminiai sodo augalai.** Dabar pats laikas sodinti juos sodinimu, kad uždengtų ne tik išplikusias, bet ir po svogūninių gėlių žydėjimo liksiančias tuščias vietas. Prastai veja auga ir užmirkusioje ar akmenuotoje žemėje, po medžiais, smėlyje, šlaite, pamikšės sodyboje, todėl čia irgi reikia sodinti kiliminius augalus. Jų yra daug ir įvairių, bet rinkimės išmintingai.



Drėgnoms ir pavėsingoms vietoms tiks net ir miškinės žemuogės (*Fragaria vesca*), akį džiuginančios nuo žydėjo pradžios iki vėlyvo rudens, kai rausvai nusispalvina jų lapai. Į samanas panašūs pilkieji skleisteniai (*Hernaria glabra*) gerai auga sausose ir žvyruotose vietose. Jie driekiasi pažeme, šakelės su mažais lapeliais skleidžiasi, gelsvai žali žiedeliai susitelkę lapų pažastyse vos vos išžiūrimi.

Nuo gegužės iki birželio pabaigos žydintys kvapieji lipikai (*Galium odoratum*) džiugins jus savo trapiu žaliu kilimu. Pavėsiui apželdinti tiks Šliaužiančioji bruknuolė (*Gaultheria prokumbens*), Mažoji žiēmė (*Vinca minor*), Bergenija (*Bergenia*), Paprastoji gebenė (*Hedera*), Paschisandra (*Pachysandra*) ir kitos. Saulėkaitos nebijo ir gerai auga lengvuose priemeliuose Dvinamės katpėdėlės (*Antennaria dioica*). Vienagraižės vanagės (*Hieracium pilosella*) tiks apauginti išplikusį šlaitą ar labai prastos žemės lopinėlius. Lapai pilkšvai žali, atvirksčiai kiaušiniški, plaukuoti. Plinta ilgomis palaipomis, žydi nuo gegužės iki šalnų.

Minėtų augalų galima prisirinkti natūraliose augavietėse, dauginami vegetatyviai – įsišaknia ugliais, šakniastiebiais ar kero dalimis.

Sklypą gerai uždengia ir puskrūmiai – paprastieji viržiai, erikos, paprastosios meškaugės, bruknės.

## Gėlyne...

*Nelėpina šiemet pavasarį šiltais orais. Jeigu mieste, išalyje ir sužydėjo pirmieji žiedai, tai soduose ar sodybose arti upelių ar tvenkinių dar vėjuota, apgaulinga, šaltoka. Net ir tulpės, sukrovusios pumpurus, atrodo lyg kažko išsigandusios, belaukiančios karštesnių saulės spindulių ir neskuba atverti savo taurių.*

**Našlaitės, broliukai, lazdynėlės, akelės...** Ir dar visokiausiais liaudiškais vardais vadinama dvimetė mūsų pamėgta darželių gražuolė. Nauja, tai atrasta sena. Šis posakis labai tinka gėlininkams. Mat, kai jie pavargsta besivaikydami naujų neregėtų gėlių auginimu, o dar dažniau nusivilia jų rezultatais, tuomet prisimena nuo seno mamų ir močiūčių augintas tradicines darželių gėles. Šiemet daugelis uskato kalbėti – madingos našlaitės! O kada jos buvo išėjusios iš mados? Gal paprasčiausiai norisi pamainyti sodo, darželio ar namų aplinką vienais metais vienokiu, kitais kitokiu gėlių rūbu.



Našlačių priežiūra labai nesudėtinga, o žiedų įvairovė užtikrina, kad jos niekaip negali mums atsibosti: mėlynos ir juodos, baltos ir geltonos, violetinės ir rožinės, oranžinės ir purpurinės, įvairiaspalvės, įvairiausių formų, smulkiažiedės ir stambiosios... Tinka visur – balkone, terasoje, darželyje, sode, kapinėse, parkuose. Jų istorija siekia seniausius laikus ir yra labai įdomi. Apie tai dar pakalbėsime prieš jų sėją, vasarą.

Geriausios našlaitės pas mus auga saulėtose ar pusiau ūksmingose vietose. Labiausiai mėgsta neutralios reakcijos drėgnesnes priemolio dirvas, o taip pat kalio bei fosforo trąšas. Nepadauginkite joms azoto trąšų. Žydėti pradeda balandį ir akį džiugina iki rudens. Tik per karščius daro pertraukėlę. Sėjamos birželio – liepos mėnesiais, taigi, jeigu to nepadaryte, teks duoti uždarbio jų augintojams ir pirkti dabar jau pradėjusius žydėti krūmelius. Pas mus dažniausiai auginamos darželinės (*Viola Wittrociana*) ir tiesiaragės (*Viola cornuta* L.) našlaitės. Dėl atsparumo mūsų žiemoms yra mėgstamos grupės Joker darželinės našlaitės. Jos labai kompaktiškos, užauga iki 10–15 cm, neištįsta, nebijo saulės, joms tinka ir dalinis pavėsis. Šios grupės viena veislių „Jolly Joker“ buvo apdovanota aukso medaliu. Tai ryškiai violetinė našlaitė su oranžiniu viduriu.

Verta prisiminti, kad našlaitės nemėgsta permirkusios dirvos, tačiau saulėtu ir sausu oru prašosi būti nuolat laistomos. Augs ir pavėsyje, bet žiedai tikrai bus skurdesni.

**Rūtos, nasturtės...** Tai – vienos iš daugelio gėlių, kaip ir našlaitės, kurioms nėra mados cenzo. Lietuvoje dažniausiai auginama žalioji rūta. Tai daugiametis 30–60 cm aukščio melsvai žalias, daugiastiebis, kvapus augalas. Mėgsta neutralią ar silpnai šarminę reakciją, bet trąšią dirvą. Gerai auga saulėtoje vietoje ar kiek pavėsingoje. Vienoje vietoje auga daug metų, tačiau dekoratyvus būna pirmuosius 4–5 metus. Krūmelius galima apkarpyti, formuoti iš krūmelių žemus darželio apvadus. Apšalusias iš po žiemos viršūnes reikia apkirpti, iš apatinės išaugti nauji ūgliai.



Rūtų auginimas iš sėklų užtrunka ilgokai. Dabar panorėję jas susigrąžinti į darželį geriau jau pirkti ir sodinkite daigelius. Nauda ir grožis atsipirks. Kaip ir nasturtį. Nepraleiskite progos šį mėnesį, radę laisvos vietos darželio pakraštyje, prie terasos, namo pamato, tvorėlės, mat jos mėgsta ir šliaužti, ir laiptoti, įberti tiesiai į dirvą saujelę šių oranžinių gražuolių. O jau apie šviežių žiedų naudą (būtent, ne tik grožį), lapų, sėklų panaudojimą maistui ir vaistui vėlgi ilgai ir įdomi kalba. Tad sėkime, sėkime, sėkime!

## SKANAUS!

## Gana kalbėti, reikia ragauti ir valgyti!

Gamta jau kuris laikas pažėrė aibę naudingų žalumynų mūsų sveikatai, o mes užsispyrusiai vargstame ir laukiame pirmojo salotos lapo ar ridikėlio iš savo daržo ar šiltnamio. Kiaulpienės, dilgėlės, garšvos? Žinau, žinau – naudingos, bet gal tegul valgo kiti, čia jau ne man... O be reikalo! O dar įvairių augalų pumpurai – skanumėlis ir vitaminų bombelės! Žolininkai, prasidėjus pienui sezonui, pataria paprasčiausiai suvalgyti kasdien po 5 saulėje išsiskleidusias ir medumi kvepiančias žiedo galvutes (nepadauginkite), o diabetikams – iki 10 žiedkočių, kad sumažintų cukrų kraujyje. Galima gaminti iš pienui žiedų nevirtas uogienes, rauginti jų žiedus, žiedkočius. Tiesiog pradėkite ragauti, pratinkimės, mokykimės vartoti naudingus augalus patys, užkrėskime tuo savo vaikus ir anūkus.

## Pievų sumuštiniai

Per patį pienui (kiaulpienės kažkaip ne taip patraukliai skamba) žydėjimą, išsiruošdami į gamtą ar į sodą, būtinai pasiimkite mėgstamo ragaišio, trapučių ir tepamo sūrio. Prisiskinkite pienui žiedų, nuplaukite, žalią žiedo vainikėlį nupeškite, nes jis storas ir kartus. Su tepę sumuštinis su sūriu apkašykite juos geltonais pienui žiedais, papuoškite dar petražolių ar jaunais garšvos lapeliais. Spalvingi sumuštiniai pagerins nuotaiką, naujas skonis pamalonins gomurį. Puikiai tiks ir pirmieji saulūčių žiedeliai, o vasarą – begonijų, nasturtų ar kiti valgomieji žiedai. Vitaminų vitaminai! Ir skanu.

## Ar būtinai kepsnys, gal geriau kiaušiniene?

Jau pirmosiomis šiltesnėmis dienomis iš visų sodybių ir sodų pasklido dūmelis su kepsnių aromatais. O kaipgi kitaip? O galima ir kitaip. Prisirinkite žalumynų – jaunų garšvos, dilgėlių, kiaulpienių lapelių, dar kokį petražolės ar žieminio svogūno laišką iš daržo, nuplovę susmulkininkite ir patroškinkite keptuvėje ant alyvuogių aliejaus kartu su svogūno griežinėliais. Galima pasikeipti ir ant kiek stambiau pjaustyto lašinuko ir ant gi sviesto, pagal skonį. Pasūdykite ir užpilkite kiaušinio plakiniu (iš tiek kiaušinių, kiek suvalgysite). Vienam kiaušiniui pilkite 3 šaukštus pieno arba šaukštą vandens. Kepkite uždenge keptuvę dangčiu. Po to dalimis kiaušiniene apverskite. Patiekdami dar apiberkite smulkiai pjaustytais žalumynais. Neabejokite, pakvips ir kaimynams!

## Žalioji sriubytė

**Reikės:** 1 l vandens, 500 g jaunų rūgštynių, dilgėlių ar pienui lapelių, 1 ropelės svogūno, 2 kiaušinio trynių, 50 g grietinėlių, 3 šaukštų gero mėgstamo aliejaus, druskos, pipirų.

Nuplautos ir susmulkintus žalumynus ir supjaustytą svogūną pakepinkite aliejuje ir sudėkite į verdantį vandenį. Pavirkite 10–15 minučių. Trynius suplakite su grietinėle ir keliais šaukštais karštos sriubos. Plakinį supilkite į karštą sriubą, pasūdykite, dėkite prieskonius.

## Mėnulio kalendorius primena:

**Kad geriausias dienos gegužė:** 2, 6, 7, 10, 11, 17, 20, 24, 25, 26

**Prasčiausias mėnesio dienos:** 5, 8, 9, 15, 16, 18, 22, 29

## Fenologinis kalendorius primena:

Kai paros vidutinė temperatūra pakyla iki 10 laipsnių šilumos (apie gegužės 4 d.) ir pasibaigia šalnos (apie gegužės 10 d.) prasideda vėlyvasis pavasaris, kuris tęsiasi iki birželio 10 d.

Paprastajai ievai pražydu (apie gegužės 6–18), paprastajai vyšniai pražydu (gegužės 11–20), sėjami burokėliai, morkos, ridikėliai, salotos, spinatai, pupelės (apsaugotoje vietoje).

Sodinami vėlyvųjų gūžinių baltųjų, raudonųjų Briuselio ir žiedinių kopūstų daigai, brokolių bei salierų daigai.

Paprastajai alyvai pražydu (gegužės 17–29 d.) sėjami agurkai, aguročiai – cukinijos, patisonai, moliūgai, pupelės, sodinami vidutinio ankstyvumo ir vėlyvumo gūžinių ir žiedinių kopūstų daigai, griežčių, pomidorų (apsaugotoje vietoje), dumplinių daigai.

**Gegužės 8 d.** šv. Stanislovas – Cibulinis

**Gegužės 15 d.** šv. Izidorius Artojas, sėjos pabaiga

## „Nebūna negražių gėlių“ ...

(Atkelta iš 4 p.)

kiti kepiniai mamoms. Už nedidelių gardumynų, saldžių vyniotinių ketvertą septynis eurus sumokėjusi moteris nutarė daugiau nepirkti, nors, pasak jos, pabrangę visi gardumynai, kuriuose „nemažai priedų nežinia kokių, kai pažiūri sudėtį“. Na, o turguje kiek viskas iš natūralių priedų, reikia klausti, domėtis. Yra juk kitur etiketės. Ne visi, beje, tiki, kas ant jų rašoma... Beje, buvo gerai perkamos braškės, kurių kilogramas kainavo 5–7 eurus. Keletą jų teko pačiai skanauti, tad kilo minčių, kur jos nokinamos, mat vidurys braškės buvo gerokai žalias. Jų pirkusi prieniškė pamastė, kad, kaip ir dauguma atvež-

tinų daržovių, uogų galbūt sunoksta „atvykę į gražią Lietuvą“ ...

Pieno bei jo produktų ankstyvi pirkėjai už litrą pieno mokėjo dar 0,60 euro, už pusę kilogramo varškės – 1,20 euro, grietinės litras kainavo 4–5 eurus, pusė kilogramo sviesto – 4,50–5 eurus. Varškės sūrio kilogramas kainavo 5–6 eurus. Bitininkai, sėmenų aliejaus prekeiviai prekiaavo įprastomis kainomis. Pagal skonį bei poreikius pirkto lašinius, kumpelius, dešras, dešreles, marinuotus šašlykus ar rinkosi šviežios kiaušienos, jautienos, vištienos. Kaip visada, nemažai perkančiųjų įvairios žuvis.

Patarimų apie gėles negailėjo netoli turgaus gyvenanti prieniškė, tik

## Ridikėlių lapelių salotos

**Reikės:** 100 g (ar geros saujos) susmulkintų jaunų ridikėlių lapelių, 0,5 stiklinės perlinių kruopų, svogūno ropelės, šaukšto aliejaus, petražolių lapelių, pipirų, džiovintos paprikos žiupsnelio, druskos.

Išbrinkintas kruopas išvirkite, nusunkite, sumaišykite su aliejumi. Sluoksnuokite su smulkintais ridikėlių lapeliais, svogūnu, berkite prieskonius, papuoškite petražolėmis.

## Pavasario arbatos

Neskubėkite sode tiesti rankos prie kavos puodelio. Dilgėlių, geltonžiedžių notrelių ar raktažolių arbatos viena kita stiklinė atgaivins, prisirasite prie jų švelnaus skonio, o svarbiausia, išvalysite savo kraują nuo susikaupusių kenksmingų medžiagų.

**Dilgėlių arbata.** Kupiną šaukštelį susmulkintų dilgėlių lapelių užpilkite 250 ml verdančio vandens, trumpai leiskite prisitraukti, nukoškite. Gerkite arbatą nesaldintą, mažais gurkšneliais. Per dieną galima išgerti porą stiklinių. Dar geriau, jei tai darytumėt kokias 3–4 savaites pavasarį, atkurtumėte medžiagų apykaitą, praturtintumėt save mineralais ir vitaminais.

**Auksinė arbata.** Plikinkite ir jau pasirodžiusius jaunus topinambų lapelius. Auksinė gelsva jos spalva gražiai atrodo stikliniame inde. Vaišinkite svečius, pratinkite ją gerti ir namiškius. Arbata valo kraują, skatina šlapimo išsiskyrimą. Bet svarbiausia – gėrimas labai malonus skonio. Gerkite ją ne tik dabar, bet ir visą vasarą – galima plikinti ir žiedus, žiedkočius, lapus.

Žolines arbatas galite pasiskaniuoti ir medumi.

**Prisiminkite:** laiku įtraukę į savo racioną kiaulpienės augalą, tikėtina atitolinsite arba visai pasisėks nugalėti, jei gresia Alzheimerio liga, mat lecitinas, kurio turi šis augalas, skatina ir palaiko smegenų funkciją, padeda susidaryti jose acetilcholinui. Nuo seno žinomas ir šio augalo poveikis, gydantis nuo anemijos, tulžies pūslės, kepenų ligų.

## Sveikata

## Pavasario nuotaikų kaita

Bundanti gamta žadina mūsų vidinius jausmus – norom nenorom mintys nuo darbų lekia į šalį, žvilgsnis – pro langą, sunku nusakyti tą keistą nekasdienišką nerimą. Diagnozė – pavasaris! Tačiau jeigu nuolat esame dirglūs, kupini nerimo, liūdesio, sutriko miegas ir apetitas, tuomet verta suklusti, gal tai pirmi lengvos depresijos požymiai?

Paprastai sezoninė nuotaikų kaita užklumpa rudens, kai trumpėja dienos, mažėja saulės šviesos ir šaltėja oras. Tačiau pasitaiko ir atvirksčiai. Staigus pavasarinis emocijų pliūpsnis gali priversti pasijusti vienišam, nereikalingam, nesuprastam. Pasikeitę situacija, pailgėjo dienos, nežinote, ko griebtis, kur nukreipti savo mintis. Nedelskite ir pasikalbėkite su savo gydytoju. O iki tol stenkitės kuo daugiau būti gamtoje, rytais prisiverskite pabėgioti ar bent pasivaikščioti, pakvėpuoti grynu oru.

Atkreipkite dėmesį į savo mitybą. Ar užtenka šviežių daržovių dienos meniu? Prasimanykite kuo daugiau veiklos lauke – darže, sode, gėlyne. Jei neturite savo sklypo, pasišūlykite draugams į talką. Kuo daugiau laiko praleiskite su artimaisiais, draugais. Nelikite vieni su savo emocijiniais sunkumais – artimas socialinis ratas suteiks taip reikalingos emocinės paramos.

sakė jų pirkti ateis sekmadienį, kai bus mažiau pirkėjų turguje, pasak jos, „kai nereiks stumdytis nei eilėse, nei praeinant“. „Nėra negražių gėlių. Kaip ir taisyklių, ką auginti. Man labiau patinka ryškesniais žiedais. Tik reikia palaukti, kol labiau įsibėgės pavasaris. Kontrastingai ir gražiai man dera pelargonijos, begonijos, lobelijos, šlamučiai, gebenės ir cimžiedės. Beje, mėgstu ir padaryti netikėtų sprendimų – susodinti prieskoninių violetinių bazilikų, sprigių ir cimžiedžių, kitoje balkono pusėje – lieku ištikima klasikai – renkuosi raudonas svyrančias pelargonijas, lakišius, cimžiedes. Kartais kreipiu dėmesį ir į psichologinį spalvų poveikį, ieškau harmonijos ir tarp žiedų, tuomet daugiau gal jos ir gyvenime“ ...



## Katarakta – liga, kurios negalima ignoruoti

Akies lęšiukas savo funkcijas atlieka gerai tik tada, kai jis yra skaidrus, tačiau yra tokių akių ligų, kurios trukdo lęšiukui tinkamai funkcionuoti. Viena iš jų – katarakta. Kas tai per liga? Kada reiktų susirūpinti? Kaip gydyti kataraktą?

**Katarakta – kokia tai liga?**

Katarakta – akių liga, kai akies viduje esantis lęšiukas drumstėja. Pradinėse stadijose katarakta gali nesukelti regėjimo problemų, tačiau su metais drumstys ryškėja, plečiasi, kas lemia palaipsniui blogėjantį regėjimą. Sergant katarakta silpnėja matymo ryškumas, vaizdai tampa išplaukę, matomi tarsi žiūrint pro rūką. Drumstėdamas lęšiukas iškraipo spalvas, dingsta kontrastinis matymas. Kad ir kokius akinius žmogus užsidėtų, matymas nepagerėja. Ligai progresuojant regėjimas silpnėja, atskiriama tik šviesa nuo tamsos ar visiškai apankama.

**Kada reiktų kreiptis į specialistą?**

Pastebėjus palaipsniui silpnstantį regėjimą, lęšiuko drumstims pradėjus trukdyti pilnaverčiam gyvenimui, darbinei veiklai – reiktų nedelsti ir kreiptis į specialistą.

**Kaip katarakta gydoma?**

Vienintelis kataraktos gydymo



Normalus regėjimas



Kataraktos paveiktas regėjimas

būdas – operacija: sudrumstėjusį lęšiuką pakeičiant dirbtiniu. Naudojant šiuolaikišką mikrochirurginę įrangą – fakoemulsifikatorių – akyje pro 2–3 mm dydžio pjūvį išsiurbiamas sudrumstėjęs lęšiukas ir vietoj jo implantuojamas dirbtinis. Kataraktos operacija yra neskausminga procedūra, dažniausiai atliekama naudojant vietinę nejautrą. Operacija trunka apie 30 minučių, po operacijos nereikalingas stacionarus gydymas, pacientai gali vykti namo.

**Ar delsimas turi įtakos operacijos rezultatams?**

Pastebėjus pirmuosius ligos požymius rekomenduojama iškart kreiptis į gydytoją. Katarakta gydoma daug sėkmingiau jos pradinėje stadijoje, kol dar nėra ryškių pakitimų. Subrendusios kataraktos operacija – techniškai sudėtingesnė, padidėja pooperacinių komplikacijų rizika, regėjimas atsistato per ilgesnį lai-

kotarpį. Be to, kataraktai progresuojant, gali padidėti akispūdis, rizikuojama susirgti glaukoma – liga, nuo kurios apakus, regėjimo sugrąžinti nebeįmanoma.

**Į ką reiktų atkreipti dėmesį ruošiantis kataraktos operacijai ir kokių rezultatų galima tikėtis?**

Sėkmingas operacijos rezultatas priklauso nuo daugelio veiksnių: naudojamos mikrochirurginės įrangos, pasirinkto lęšiuko kokybės, kataraktos stadijos, gydytojo meistriskumo. Jeigu nėra kitų akių, sisteminių ligų ar operacijos komplikacijų, tai staigus regėjimo pagerėjimas pastebimas pirmomis dienomis po operacijos, tačiau galutiniam nusistovėjimui gali prireikti ir keleto savaičių. Svarbu, kad pacientai laiku atkreiptų dėmesį į pirminius ligos požymius, neleisėtų kataraktai progresuoti iki aklumo.

### Modernios ir saugios operacijos.

Akių chirurgijos centre operacijos atliekamos pasitelkiant gydytojų meistriskumą bei naujas technologijas. Kataraktą operuoja savo srities profesionalas – gyd. Saulius Ačas. Tai aukščiausios kvalifikacijos specialistas, kuriam kataraktos operacija – kasdienybė. Akių chirurgijos centre dirbantys gydytojai aprūpinti modernia diagnostine ir operacine įranga, kokybiškais priemonėmis. Kataraktos operacijos atliekamos labiausiai paplitusiu kataraktos pašalinimo metodu – fakoemulsifikacijos būdu. Čia atvykę pacientai džiaugiasi, kad profesionalią pagalbą galima gauti nelaukiant ilgose eilėse, ypač tai aktualu, jei katarakta sparčiai progresuoja.

**Visus, kuriems gydytojai diagnozavo kataraktą ir reikia atlikti operaciją, kviečiame į „Akių chirurgijos centrą“, esantį Savanorių pr. 66, Kaune. Šiuolaikinė mikrochirurginė įranga, kokybiškos priemonės, profesionali patyrusių specialistų komanda padės pasiekti puikių rezultatų. Registruokitės telefonu (8 37) 750 805. [www.akiuchirurgija.lt](http://www.akiuchirurgija.lt)**

Užs. Nr. 030



Akių chirurgijos centras

## Jiezo neįgalieji džiaugiasi įkurtuvėmis naujose patalpose



(Atkelta iš 1 p.)

Įkurtuvių juostelę perkirpo Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas** ir Jiezo žmonių su negalia sąjungos pirmininkė **Virginija Pempienė**.

Kaip pasakojo pirmininkė, vyksta užimtumas būreliuose, projektinė veikla, renginiai. Prieš Velykas moterys gamino verbas, komponavo Velykines puokštes. Nuo šios savaitės atvyks psichologė, kuri veš keturių savaitių paskaitų ciklą. Šiuo metu į JŽNS susibūrę 65 nariai iš Jiezo ir Stakliškių seniūnijų, pateiktas bendras projektas Savivaldybės finansavimui.

– Negyvename vien šia diena, atsiras poreikis, imsime naujų veiklų, – žadėjo V.Pempienė.

Sąjungos narės mėgsta keliauti, jos savo pavyzdžiu įrodė, kad jos ir darbščios, ir kūrybingos. Ir neturėdamos kur prisiglausti, jos rinkosi buvusios sąjungos pirmininkės **Augenijos Stoškuvienės** namuose, užsiėmė rankdarbiais, kurie stebina kruopštumu. Nagingos moterys iš vilnos nusivėlė keturias vienodas

skraistes, kuriomis pasipuošia bažnyčios procesijų metu. Dabartinėse patalpose pakaks vietos ir kūrybinėms dirbtuvėms, ir renginiams, čia nepasiturintiems sąjungos nariams bus dalinami iš „Maisto banko“ gauti produktai. Prieš kelerius metus Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Jiezo žmonių su negalia sąjungai perdavė autobusiuką, pritaikytą neįgaliųjų vežimui, jį turint galima teikti transporto paslaugas negalią turintiems žmonėms.

Jiezo žmonių su negalia sąjungos kūrėja, buvusi pirmininkė **A.Stoškuvienė**, kuriai teko dirbti ir burti sąjungos narius itin prastomis sąlygomis, pasidžiaugė, kad naujose sąjungos patalpose, kurios yra bene moderniausios rajone iš skirtų neįgaliųjų poreikiams, bus galima dar visapusiškiau padėti negalią turintiems žmonėms.

Sąjungos būstinė įsikūrusi miesto centre, Vilniaus gatvėje, aplinka pritaikyta judėjimo negalią turintiems žmonėms, todėl į ją galima atvažiuoti ir su vežimėliu.

**Dalė Lazauskienė**  
Autorės nuotraukos

## Kuo geriausia tręšti savo žemę? Vietiniu kompostu!

**Pavasaris – metas, kai ne tik žmogui, bet ir žemei reikia vitaminų. Natūrali priemonė dirvai pagerinti yra kompostas, kurio galima įsigyti ir visose Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro eksploatuojamose žaliųjų atliekų kompostavimo aikštelėse.**

Vienos tonos žaliųjų atliekų komposto kaina – 19,97 Eur (su PVM).

Šis kompostas gaminamas iš regiono gyventojų ir įmonių surinktų žaliųjų atliekų: žolės, lapų, medžių šakų, obuolių išspaudų, kitų biologiškai skaidžių atliekų. Jos smulkinamos, fermentuojamos, vartomos, specialia įranga išvalomos priemaišos – kol virsta geru kompostu, užtrunka 3–4 mėnesius.

Kiekvienos pagaminto komposto partijos mėginiai yra tiriami Lietuvos agrarinių ir miškų mokslo centro Agrocheminių tyrimų laboratorijoje. Jų rezultatai patvirtina, kad kompostas yra kokybiška natūrali trąša, puikiai pakeičianti chemines trąšas.

Tuo kasmet įsitikina vis daugiau regiono gyventojų, jau tręšiančių savo laukus ir daržus iš žaliųjų atliekų pagamintu kompostu. Jo poreikis nuolat auga ir pagaminama komposto kasmet daugiau. Praėjusiais metais regione pagaminta 3355 tonos žaliųjų atliekų komposto. Tai – 355 tonomis daugiau nei 2020 metais.

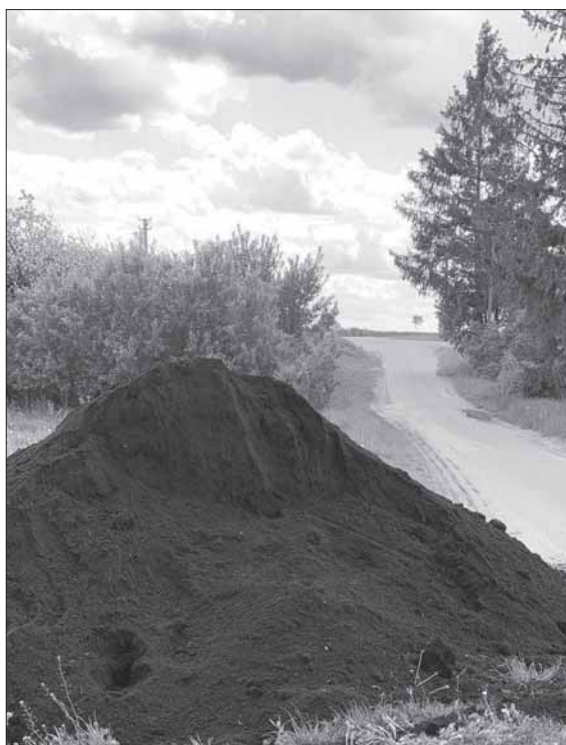
Dar apie 2000 tonų komposto kasmet pagaminama iš maisto atliekų. Maisto atliekų kompostas yra vertingesnis, turintis gerokai daugiau mineralinių medžiagų nei žaliųjų atliekų kompostas. Tačiau kol kas gyventojai į maisto atliekų kompostą žiūri atsargiau ir mieliau renka iš žaliųjų atliekų pagamintą kompostą. Maisto atliekų komposto vienos tonos kaina – 8 eurai (su PVM).

Maisto atliekų kompostas parduodamas tik kompostavimo aikštelėse, esančioje Karjero g. 2, Takniškių kaime, Alytaus rajone. Šioje aikštelėje galima įsigyti ir žaliųjų atliekų komposto.

Žaliųjų atliekų komposto galima įsigyti kompostavimo aikštelėse, esančiose **Saulėtekio g. 23, Birštone, Gardino g. 100, Druskininkuose, Gėlyno g. 23, Lazdijuose, Pramonės g. 3, Prienuose, Povų g., Juodaviškių kaime, Jiezo sen., Prienų rajone, Geležinkelio g. 65, Varėnoje.**

Dėl didesnių komposto kiekių, spec. užsakymų ne buitiniams reikmėms kreiptis [justas.marcinskas@alytausratc.lt](mailto:justas.marcinskas@alytausratc.lt), tel. 8 (616) 81016.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf.



### Į žaliųjų atliekų konteinerį mesti:

Lapus, žolę, nugenėtas medžių šakas, skintas gėles, augalus ir jų liekanas, spyglius, kankorėžius, giles, vazonų žemę.

### Į maisto atliekų konteinerį mesti:

Popierinius rankšluosčius ir servetėles, kavos ir arbatos tirščius, riebalais ir kitais maisto produktais suteptą popierių, kambarinius augalus, vaisių ir daržovių likučius, pavyzdžiui, bulvių lupenas, bananų, apelsinų žieves ir visus naudojimui netinkamus maisto produktų likučius.

Užs. Nr. 029

## Gera idėja

**Dažnai perkame įvairių produktų prekybos centruose. Per laiką namuose susikaupia krūva „Maxima“, „Iki“ ar kitų polietilenui maišelių.**

Jie spintelėse užima daug vietos, „pūps“ netvarkingai. Kaip juos sudėlioti, kad prireikus greitai surastume reikalingo dydžio maišelį?

Ant storesnės medžiagos (tinka linas, drobė ar džinsinis audinys) užsiuvau tris skirtingo dydžio (12, 20, 25 cm pločio) kvadratinės kišenės.

Tada primėgčiau kelias kilputes ir užkabinau kišenėles ant vidinių spintos durelių. Maišelius surūšiavau pagal dydį, sulanksčiusi ir sudėjau į atskiras kišenes.

...Suradau sprendimą ir drobiniams maišeliams: tvirtesnį pakabinau, o į jį sudėjau visus kitus.

Patogu ir tvarkinga. Pabandykite ir jūs!  
**Parengė Veronika Pečkienė**

### ĮVAIRŪS

**Holistinės sveikatos kabinetas.** Nustačius stuburo, sąnarių pažeidimų, širdies kraujotakos sutrikimų, nervų užspaudimų ir kt. priežastis, pats organizmas pašalina problemas. **Tel. 8 620 92 722.**

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

**Alytaus Naujienos**

**Suvalkietis**

**Santaka**



## „Tylos portretai“ apie jaunimo problemas kalba drąsiai ir moderniai

(Atkelta iš 3 p.)

I. Urbonaitė, kaip specialistę, neramina gilėjančios paauglių savęs žalojimo ir priklausomybių problemas. „Sunku pasakyti, ar čia toks laikmetis, ar tiesiog apie mus žmonės daugiau žino ir išdrįsta kreiptis pagalbos“, – svarsto ji.

„Stipri šeima Prienu krašte“ specialistų komanda Prienuose dirba jau ketverius metus ir, nors šiemet baigiasi projekto finansavimo šaltiniai, Irma Urbonaitė tikisi, jog savivaldybė matys prasmę išlaikyti šias paslaugas, o komanda ir toliau galės efektyviai padėti su krizėmis susiduriantiems žmonėms.

Prienu rajone psichikos sveikata taip pat rūpinasi Visuomenės sveikatos biuras, kuris konferencijos metu pristatė psichoaktyviųjų medžiagų ankstyvosios prevencijos, priklausomybių konsultavimo, psichologinės ir psichikos sveikatos gerovės programas bei bazinius savizudybių prevencijos mokymus.

Kone pusę metų per Lietuvą keliavę „Tylos portretai“ ne tik aktualizavo skaudžias patirtis, su kuriomis susiduria jaunos asmenybės,

bet ir dar kartą priminė apie tokių stereotipų, kaip: „patyčios „grūdina“ asmenybę“, „dėl seksualinio smurto kalta merginos išvaizda“, o „žemą savivertę formuoja tėvai“, egzistavimą visuomenėje. Visus juos diskusijų metu paneigė psichologės Marija Kučinskaitė, Ingrida Nadieżdinienė bei Irma Urbonaitė. Tiesa, paskutinis stereotipas sulaukė išsamesnių diskusijų, mat, specialistų pastebėjimu, teiginys yra ir tiesos. Jų teigimu, žmogaus savivertę formuoja daugybė veiksnių: mokykla, sociokultūrinė aplinka, tautos bruožai ir kt., tačiau tėvai čia atlieka ypač svarbų vaidmenį. Anot I. Nadieżdinienės, savivertės formavimuisi ypač svarbi ankstyvoji vaikystė, nes tam tikrame amžiuje vaikai save vertina taip, kaip juos vertina tėvai. Tėvų svarbą net ir suaugusio žmogaus gyvenime pastebi ir I. Urbonaitė, kurios teigimu, suaugusieji pas specialistus dažniausiai ateina ne su suaugusio žmogaus gyvenimo sunkumais, o, kaip vėliau paaiškėja, atsieneša tuos sunkumus iš vaikystės. „Žmonės tikrai dažnai nešasi tėvų, mokytojų požiūrį į save“, – sako I. Urbonaitė.

Rimantė Jančauskaitė

**UAB „Prienu agrotiekimas“**, į/k 270683960, buveinės adresas: Vilniaus g.28, Prienu

**2022 m. gegužės 18 d. 10.00 val. šaukiamas pakartotinis visuotinis akcininkų susirinkimas.**

Susirinkimas vyks adresu: Vilniaus g.28, Prienu.

### Darbotvarkė:

1. Valdybos ataskaita už 2021 metus.
2. Metinės finansinės atskaitomybės tvirtinimas.
3. Įmonės veiklos sustabdymas.
4. Kiti klausimai.

Dalyvauti ir balsuoti visuotiniame akcininkų susirinkime turi teisę tik tie asmenys, kurie yra UAB „Prienu agrotiekimas“ akcininkai visuotinio akcininkų susirinkimo apskaitos dienos pabaigoje.

Susirinkimo apskaitos diena – 2022 m. gegužės 16 d.

Valdybos pirmininkas

Informuojame žemės sklypo, esančio Strielčių k., Prienu r., kad. Nr. 6955/0003:325 sav. D. K. paveldėtojus, kad UAB „Dzūkijos valdos“ matininkė D. T.(kval. paž. Nr. 2M-M-2618), 2022-05-17 d. 13.00 val. vykdys žemės sklypo kad. Nr. 6955/0003; esančio Miško g.17, Strielčių k., Prienu r., ribų ženklinimo darbus. Dėl išsamesnės informacijos kreiptis adresu: UAB „Dzūkijos valdos“ Vytauto g. 2, Alytus, tel. (8 315) 51 525, e.p. [info@dzukivaldos.lt](mailto:info@dzukivaldos.lt)

## Nusikaltimai nelaimės

### Smurtas

**Balandžio 26 d. apie 15 val. 40 min.** Prienuose, J. Basanavičiaus g., kambaryje, žodinio konflikto metu neblaivi (1.78 prom. alkoholio) moteris (g. 1961 m.) smurtavo prieš kitą neblaivią (2.35 prom. alkoholio) moterį (g. 1996 m.). Įtariamoji buvo sulaikyta ir uždaryta į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

**Balandžio 29 d. apie 20 val. 30 min.** Prienu r., Ingavangio k., namuose, neblaivus (2.39 prom. alkoholio) vyras (g. 1972 m.) smurtavo prieš neblaivų (1.27 prom. alkoholio) brolių (g. 1969 m.). Įvykis tiriamas.

**Gegužės 1 d. apie 21 val. 25 min.** Prienuose, F. Vaitkaus g., gyvenamojo namo kambaryje, konflikto metu neblaivus (2.32 prom. alkoholio)

vyras (g. 1959 m.) smurtavo prieš neblaivią (3.42 prom. alkoholio) moterį (g. 1973 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

**Gegužės 1 d. apie 22 val. 30 min.** Prienu r., Iezne, konflikto metu vyras (g. 1976 m.) smurtavo prieš neblaivią (1.91 prom. alkoholio) moterį (g. 1993 m.). Įvykis tiriamas.

### Vagystė

Alytaus apskr. VPK Prienu r. PK gautas vyro (g. 1974 m.) pareiškimas, kad iš jam priklausančios miško valdos, esančios Burokiškių k., Stakliškių sen., Prienu r., iškirsti penki medžiai (dvi pušys ir du juodalksniai bei vienas spygliuočio sausuolis). Nuostolis – 300 eurų.

**Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirmines informacijas**

## SIŪLO DARBA

leškau pagalbinio darbininko Prienu m. įrengiant apdailą nebaigtos statybos bute. Patirties reikalavimų nėra. Prioritetas – fiziškai tvirtas 16–18 m. jaunuolis. Darbų pradžia – gegužės 23 d. Plačiau apie tai [www.skelbiu.lt](http://www.skelbiu.lt) ID 61940089. Tel. +370 699 32 431.

## PERKA

### Nekilnojamas turtas

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

**PIRKČIAU SKLYPĄ** (gali būti su sodo nameliu) Birštono sav., Šilėnų k. Sodų bendrijoje. Tel. 8 683 89 587.

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

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

## PARDUODA

### Kietas kuras

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

**PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MALKOS.** Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

## PASLAUGOS

**Tvarkome apleistus sklypus**, pjauname, genime medžius. Pjauname veją, žolę sodo traktoriukais, trimeriais. Atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. Tel. 8 670 18 048.

**Pilnas pamatų įrengimas** (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

**Betonavimo ir mūrinių darbų. Tvorų montavimas.** Tel. 8 600 96 399.

**Atliekame įvairius remonto darbus,** klojame plyteles. Tel. 8 682 82 134.

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

**Gi Group SIŪLO DARBA** užsakymų surinkėjui gaiiviųjų gėrimų sandėlyje Garliavoje. Priedai prie atlyginimo, draugiškas kolektyvas, visada laisvi savaitgaliai, nemokami karštieji gėrimai, dalinė kuro kompensacija vykstantiems iš toliau. Sužinok daugiau tel. 8 690 30 630.

**Statybos įmonei reikalingas** pagalbinis darbuotojas, gebantis išmokti ir įsisavinti lauko vamzdinių montavimo darbus. Darbu sritis – vandentiekis, nuotekos, drenžas. Apmokome darbų eigoje. Darbas Kaune, visos soc. garantijos. Tel. 8 698 35 923.

## Gyvuliai, gyvūnai

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

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

### Įvairios prekės

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



UAB „Krekenavos agrofirma“

## PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

**UM UTENOS MĖSA**

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

ãgaras  
**PERKA**  
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,  
8 800 08 801

**ATSISKAITOME IŠ KARTO!**  
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinus

## PARDUODA

### Gyvuliai, gyvūnai

**Parduoda UAB Rumsiškių** paukštyno vienadienius, 2–3 sav. mėsinius viščiukus, 4–6 mėn. vištaites. Tel. 8 685 78 204.

### Įvairios prekės

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

**Parduoda pirmos selekcijos „Vineta“ ir „Laura“** veislių sėklines bulves. Atveža. Tel. 8 678 18 895.

**Parduodame KIAULIENOS** skerdeną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 3,20 euro/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Tel. 8 607 12 690.

**Naminiai sviestiniai šakociai, grybukai ir jų asorti 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. **Lauros kepyklele.** (Adresas: Revunosos g. 48, Prienu).

## PASLAUGOS

### DURYS – PER 3 DIENAS!

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

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

**Nebrangiai atvežame** sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu.

Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 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.

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

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

## Delfi TV programa

2022.05.04-2022.05.08

### KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
09:30 Egzotiniai keliai  
10:00 Receptų receptai  
10:30 Gimė ne Lietuvoje  
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė  
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. Svarbiausių įvykių apžvalga  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
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 Į 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 su D. Žeimyte-Biliene  
23:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
01:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**PENKTADIENIS**  
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
09:30 Egzotiniai keliai  
10:00 Kasdienybės herojai. Vedėja

Rūta Lapė  
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
12:30 Delfi tema  
13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
13:30 Verslo požiūris  
14:00 Alfai vienas namuose  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
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  
20:30 Kapralas eina Tenerife  
21:00 Jūs rimtai?  
21:30 Automobilis už 0 eurų  
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
23:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga

01:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**ŠEŠTADIENIS**  
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
08:00 Lietuviškos atostogos  
08:30 Lietuviškos atostogos  
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfai Ivanaukas  
11:00 Receptų receptai  
11:30 Lietuviškos atostogos  
11:55 Kenoloto  
12:00 Pakvaišė dėl grožio  
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis  
13:30 Login 2022  
14:00 Gimė ne Lietuvoje  
14:30 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų  
15:00 Kapralas eina Tenerife  
15:30 Egzotiniai keliai  
16:00 Egzotiniai keliai  
16:30 Egzotiniai keliai  
17:00 Orijaus kelionių archyvai  
17:30 Orijaus kelionių archyvai  
17:55 Kenoloto  
18:00 Orijaus kelionės. Vedėjas

Orijaus Gasanovas  
18:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
19:55 Eurojackpot  
20:00 Gyvenimas inkile  
20:30 Jūs rimtai?  
21:00 Neracionalus žmogus (Irrational Man) 2015. N-14  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:33 Neracionalus žmogus (Irrational Man) 2015. N-14  
23:05 Orijaus kelionių archyvai  
23:40 Orijaus kelionių archyvai  
01:10 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**SEKMADIENIS**  
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
08:00 Lietuviškos atostogos  
08:30 Lietuviškos atostogos  
09:00 Orijaus kelionių archyvai  
09:30 Orijaus kelionių archyvai  
10:00 Alfai vienas namuose  
11:00 Receptų receptai  
11:30 Jūs rimtai?

11:55 Kenoloto  
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija  
13:25 Lietuviškos atostogos  
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
15:00 Egzotiniai keliai  
15:30 Egzotiniai keliai  
16:00 Egzotiniai keliai  
16:30 Egzotiniai keliai  
17:00 Orijaus kelionių archyvai  
17:30 Orijaus kelionių archyvai  
17:55 Kenoloto  
18:00 Automobilis už 0 eurų  
18:30 Gyvenimas inkile  
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
21:00 Šaukimų diena (Draft day) 2014. N-14  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:33 Šaukimų diena (Draft day) 2014. N-14  
23:15 Orijaus kelionių archyvai  
23:50 Orijaus kelionių archyvai  
01:20 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“



# Aerobinės gimnastikos varžybose – per 500 jaunųjų sportininkų

Balandžio 24 dieną Prienų sporto arenoje surengtos Aerobinės gimnastikos varžybos Prienų taurėi laimėti. Jų organizatoriai – Prienų rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centras, aerobinės gimnastikos klubas „Giedra“ bei sporto ir sveikatingumo klubas „Veiva“ (Veiveriai).

Kaip pasakojo klubų „Giedra“ ir „Veiva“ vadovės Giedrė Vaitauskienė ir Daiva Macijauskienė, pradžioje jos planavo surengti rajonines varžybas, kuriose galėtų debiutuoti pradedantieji, tačiau, pasikvietus svečių, netikėtai į atviras Prienų taurės varžybas susirinko per 500 aerobinės gimnastikos dalyvių iš visos Lietuvos – Kauno, Vilniaus, Klaipėdos, Visagino, Kauno rajono, Kulautuvos, Molėtų, Lazdijų, Jonavos.

Nuo ryto iki pat vėlyvo vakaro jaunieji sportininkai varžėsi vaikų, jaunučių, jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų amžiaus grupėse, stebint komisijai, atliko vienetų, mišrių porų, trejetų, grupinius pratimus.

– Varžybos buvo skirtos pradedantiems jauniems sportininkams, todėl ypač jaudinosi mažieji



Prienų rajone su vaikais dirbančios aerobinės gimnastikos trenerės (iš kairės) D. Macijauskienė, G. Vaitauskienė ir K. Mickevičiūtė.

gimnastai, kurie pirmą kartą pasirodė publikai. Matėme ir vaikų bei jų artimųjų jaudulio, daug pirmą kartą patirto džiaugsmo po starto, buvo ir nusivylimų, ašaryčių, – sakė klubo „Giedra“ vadovė ir trenerė G. Vaitauskienė, pridurdama, kad šios emocijos neišvengiamos kelyje į sportinį meistriškumą.

Lietuvos aerobikos federacija vienija per 30 klubų. Trenerė pasiūlydė, kad aerobinė gimnastika

Prienų rajone populiarėja: veikia jau trys aerobinės gimnastikos klubai, šiose varžybose jiems atstovavo daugiau nei 60 vaikų, nemažai jų laimėjo prizines vietas.

Varžybų dalyvius pasveikino Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaitiekūnas**. Už sportinį atkaklumą visiems dalyviams buvo įteiktos rėmėjų dovanėlės, o prizininkai ir nugalėtojai apdovanoti taurėmis ir dovanomis.



## Erasmus+ savaitė Italijos mokykloje

Pirmąją 2022 metų balandžio savaitę Prienų „Ažuolo“ progimnazijos penktokai Tomas, Augustas, Airina ir Luka kartu su mokytoja S. Pikiene ir Erasmus+ KA229 projekto „Europe-Our Home“ („Europa – Mūsų Namai“) koordinatorė A. Berezovskaja praleido Italijoje. Mūsų partnerė, Italijos mokykla Instituto Comprehensivo „Egnazo Dante“ iš Alatri, pakvietė mus į susitikimą. Tai jau ketvirtasis šio projekto mobilumas.

Italijoje situacija dėl COVID 19 pandemijos vis dar labai sudėtinga, todėl delegacijos nebuvo įleistos į mokyklą, bet mokyklos bendruomenė mus šiltai pasitikio mokyklos kieme. Plazdėjo šalių vėliavos, laukė direktorės, tėvų komiteto pirmininko, miesto mero sveikinimo žodžiai, mokinių koncertas.

Mokiniai susipažino su skirtingomis darbų atlikimo technikomis, mokėsi italų kalbos žodžių ir jais žaidė, skaitė italų literatūrą ir ją aptarė. Piešė Erasmus plakatą, viktorinose gilino savo žinias apie Europos Sąjungą. Visus mokykloje nustebino laikomi du šuniukai, kurie nepaliko abejingo nė vieno dalyvio. Šunys čia



padeda mokytis turintiems sunkumų mokiniams, nes šioje mokykloje yra praktikuojama šunų terapija. Vaikai, turintys disleksijos ir panašių problemų, mokosi jų padedami. Dirbdami vaikai turi galimybę liesti šunis, taip lengviau koncentruoti dėmesį atliekamam darbui. Šunys šioje mokykloje laikomi lygiaverčiais darbuotojais.

Tai buvo turininga savaitė, sklinda kultūrinės pažintinės veiklos, bendravimo akimirų. Kiekvienas dalyvis įgijo naujos patirties, praturtino savo vidinį pasaulį.

Tokie susitikimai, kuriuose

pagrindiniai dalyviai yra mokiniai, turėtų padėti kiekvienam išgyventi tuos iššūkius, su kuriais susiduriama, ypač tam tikrais istoriniais momentais. Šitie susitikimai padeda mums suprasti vieniems kitus ir gyventi kartu, nes Europos Sąjungos šūkis yra „Susivieniję įvairovėje“.

Erasmus+ projektas padeda įgyvendinti šį šūkį, Europa yra mūsų namai.

Kitas susitikimas, baigiamasis, vyks mūsų progimnazijoje gegužės mėnesį.

**Adelė Berezovskaja**  
Projekto koordinatore

## Kaimo turizmo sodyboje skambėjo Bethoveno simfonija



Kaimo turizmo sodyboje „Šaltupis“: (iš kairės) sodybos šeimininkas R. Puišys, vokiečių orkestro vadovas ir dirigentas B. Muller bei muzikantas E. Elsner nuotraukai pozuoja kantri (liaudišku) stiliumi.

(Atkelta iš 3 p.)

Meno ryšiai užmezgti Niurnbergo lituanistinės mokyklos vedėjos Gitanos Elsner ir jos sūnaus Elias iniciatyva. Elias Elsner pasakojo, kad orkestro iš Vokietijos viešnagė Lietuvoje buvo suplanuota dar prieš dvejus metus, kuomet Kauno jėzuitų gimnazijos, kurioje ilgą laiką dirbo jo mama, choras pakvietė kolektyvą į chorų festivalį. Visgi pandemija sužlugdė bendrus pasirodymus, o šiemet buvo susitarta dėl mažesnio formato renginio kartu su Kauno Juozo Gruodžio konservatorijos mišriu choru.

Abu kolektyvai pasirinktus kūrinius repetavo atskirai ir tik generalinės repetacijos metu sujungė į bendrą programą, tačiau tai, pasak Bernd Muller, nebuvo problema, nes jaunimas mėgsta iššūkius.

„Die Jungen Further Streichholzer“ jaunimo orkestras susikūrė prieš 40 metų, pradžioje buvo grojama vien styginiais instrumentais, ilgainiui orkestras išaugo iki trijų kolektyvų, kuriuose yra per 80 muzikantų. Pasak Elias Elsner, į Lietuvą atvyko mažasis simfoninis orkestras.

Furtch mieste, netoli Niurnbergo, veikiantis orkestras yra pusiau mėgėjiškas, tik dalis muzikantų studijuoja privačiai pas dėstytojus. Altu grojančiam Elias yra patrauklu tai, kad kolektyvas yra novatoriškas, nuolat mokosi naujų kūrinių, o tai itin praplečia muzikinį akiratį. Orkestre muzikuoti vaikai pradeda nuo 8 metų. Per metus „Die Jungen Further Streichholzer“ kolektyvai parengia keturias programas ir vieną koncertą vaikams.

Bernd Muller sako, kad dirbti su jaunatvišku kolektyvu vienas malonumas, jis ir pats nuo 12-kos metų šiame kolektyve užaugo kaip muzikantas, o prieš 18 metų perėmė vadovavimą jam.

Koncertui Lietuvoje orkestras kartu su lietuvių choru paruošė išpūdinę programą, į kurią buvo įtraukti šiuolaikiniai ukrainiečių, anglų, lietuvių ir vokiečių klasikinės muzikos kompozitorių kūriniai.

– Muzika yra labai paveiki, joje slypi didelis emocinis krūvis. Mūsų programos akcentas yra L. van Beethoveno „Simfonija Nr. 5 c-moll“ – tai kūrinys, jungiantis tautas. Toks ir

yra mūsų tikslas per muziką suvienyti tautas, nešti taiką, – teigė Bernd Muller.

Anot jo, karas Ukrainoje jautriai palietė ir meno srities atstovus, todėl programa buvo papildyta ukrainiečių kompozitorių M. Skoryk kino filmui sukurta „Melodija“.

Su užsidegimu orkestras atliko ir R. Varno aranžuotą lietuvių liaudies dainą „Lėk gervė“, ir kitų populiarių lietuvių autorių V. Augustino, G. Kuprevičiaus, A. Kulikausko, L. Vilkončiaus kūrinius. Koncertas filharmonijoje sulaukė pasisekimo, beje, žiūrovai jį pakviesti nemo-kamai.

Gaila, kad šis pasirodymas tebuvo vienintelis Lietuvoje. Tačiau neatmetama galimybė Kauno Gruodžio konservatorijos mišrų chorą pakviesti į Vokietiją.

Jaunimo simfoninis orkestras yra gavęs ir daugiau kvietimų pasirodyti Lietuvos miestų scenose, tačiau kolektyvo atvykimą iš Vokietijos riboja finansinės galimybės. Šią koncertinę išvyką finansavo patys orkestro nariai. Tačiau, kaip pažymėjo kolektyvo vadovas, jiems labai svarbu pasidalinti savo atliekama muzika ir su kitų šalių klausytojais. Dėl to negaila nei savo laiko, nei lėšų. Kaimo turizmo sodybos savininkas Raimondas Puišys pasidžiaugė, kad svečiai iš Vokietijos buvo apsisostę būtent „Šaltupyje“. Sodybai, šiemet mininčiai 15-kos metų, buvo įsikūrimo sukaktį, tai svarbus įvertinimas.

Jis svarsto, kad šeimos verslui išsilaikyti, ypač pandemijos sąlygomis, padėjo ne vienerių metų įdirbis, plečiant pažinčių ratą. Gintarei ir Raimondui Puišiams nuo pat sodybos atidarymo verslas yra neatsiejamas nuo kultūrinės misijos, jie yra mėgėjų teatrų, bardų festivalių, fotografijos parodų rengėjai ir mecenatai. Neformalioje aplinkoje vykstantys renginiai sukvečia daugybę žmonių iš skirtingų šalies kampelių, jų sodyba atvira vaikų vasaros, muzikinės stovykloms, saskrydžiams ir kitiems susibūrimams.

Šiuo metu šeimininkai gyvena tradicinio mėgėjų teatrų festivalio „Šaltupis“ organizaciniais rūpesčiais – šių metų gegužės festivalis teatro gerbėjus sukvies jau keturiolikta kartą.

Dalė Lazauskienė

**Reikalinga pardavėja Birštone, „Aibės“ parduotuvėje.** Darbas pamainomis. Patirtis nebūtina. Primame ir vasaros sezonui. **Tel. 8 659 82 238.**

# Gyvenimas

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

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

**Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė**

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

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

remia rubrikas  
„Jaunimo  
skveras“  
ir „Tai, kas  
išaugina...“

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**