

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 58 (10506) * 2022 m. rugpjūčio 10 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien saulė teka 5 val. 43 min., leidžiasi 21 val. 5 min.

Dienos ilgumas - 15 val. 22 min. Mėnulio priešpilis. Vardadieniai – Laurynas, Laura, Laurencijus, Nerimantas, Astra, Astrida; ketvirtadienį vardo dienas švenčia Alna, Alautas, Putvytis, Rugilė, Zuzana, Filomena, Ligija; penktadienį pasveikinkite Klaras, Laimas, Laimutes, Laimės, Laimius, Laimonus.

Rugpjūčio 10 – Paskutinioji Perkūno diena, Šv. Laurynas.
Rugpjūčio 12 – Tarptautinė jaunimo diena.

Biržų padangėje triumfavo Gvidas, Bosnijos ir Hercogovinos – Gintas 2 p.

Psichologė: 5 p.
„Jaunuolis, neturintis idealo realybėje, jo ieškos internete“

„Gero derliaus – kad klijimo šalinės braškėčių“... 7 p.

Šimtmetis iš Skriaudžių džiaugiasi gyvenimu!

Rugpjūčio 5 d. Prienų r. savivaldybės meras A. Vaicekuskas, Administracijos direktorė J. Zailskienė, mero patarėja A. Dargužienė, Veiverių seniūnijos seniūnas V. Ramanauskas ir pavaduotoja A. Lazdauskienė 100 metų jubiliejaus proga pasveikino Veiverių seniūnijos Skriaudžių kaimo gyventoją Vytautą Petrą Gelšvartą.



Kieme šimtamečio linksmai pasitikti svečiai neslėpė nuostabos dėl jubilato guvumo ir energijos. Senolis pasirodė besas ne tik svetingas šeimininkas, bet ir įdomi, šviesi asmenybė, puikus pašnekovas, mėgstantis humorą ir noriai su visais pasidalijęs jaunystės bei ilgo gyvenimo prisiminimais.

Vytautas jau apie 30 metų yra našlys. Užaugino du sūnus, susilaukė šešių vaikaitių ir nemažai provaičiai, sakė jų net nesuskaičiuojantis... O gal pajuokavo, nes, pasak marčios Vilijos, senelis iki šiol visomis savo atžalomis domisi, prisimena ir važiuoja į mokslų baigimo šventes.

Marti daug gražaus apie jubilatą papasakojo. Anot jos, tėvukas gyvena savarankiškai, maitinasi paties

užaugintom daržovėm, visada žvalus, geros nuotaikos. „Tik instinkto dėka išgyvenęs karą ir lagerį, visą gyvenimą rodė darbštumo ir kūrybingumo pavyzdį „pasidaryk pats“: pasistatė namą, pasigamino baldus, padarė vaikams slides, dar visokių prietaisėlių, palengvinančių buitį, kūrė ir su anūkais statė spektaklius. Kasmēt du kartus per metus anūkės vaidina spektaklius pagal senelio sukurtą scenarijų. Turi ir savo dainų sąsiuvinį. O belaukdamas jubiliejinės šventės sode išrovė 20 kelmų, kad būtų patogū šokti. Šventė buvo su daugybe dainų, šokių ir vaidinimu „Lapės parduotuvė“, kurio scenarijaus autorius, režisierius, dekoracijų gamintojas ir aktorius (kartu su

(Nukelta į 2 p.)

Netekčiai prisilietus...

Laidojimo ir kremavimo paslaugos Prienų gyventojams. Įmonė „Sielvartas“, veikianti jau 20 metų. Kremavimo paslaugų paketas, taikomos nuolaidos. Tel. 8 650 91 647 www.sielvartas.lt

Jieznas šventė jubilieju

Prieš 530 metų savo metraštį pradėjęs rašyti Jieznas paskutinį liepos šeštadienį miesto ir seniūnijos gyventojus pakvietė į šiai garbiai sukakčiai pažymėti skirtą šventę. Sulaukta ir gražaus būrio kraštiečių, ir svečių iš aplinkinių bei tolimesnių Lietuvos vietovių.

Juos čia atvedė noras dar geriau pažinti Jiezno ir buvusių didingų Pacų rūmų istoriją, pamatyti vieną iš gražiausių Lietuvos vėlyvojo baroko šedevrų – taip pat didikų Pacų funduotą Šv. arkangelo Mykolo ir Jono Krikštytojo bažnyčią bei pajusti, kuo gyvena krašto žmonės šiandien ir kaip jie saugo savo didžiausią turtą – istorinį ir kultūrinį palikimą.

Beje, jubiliejui skirti renginiai prasidėjo gerokai anksčiau. Juos (Nukelta į 8 p.)



Nominantai Vytautas Gusas ir Irena Buckley – su Juozu Pugačiausku, neprarandančiu vilties, kad bus išleista ir monografija apie Jiezno valsčių.



Padėka už svarų indėlį kuriant parapijos ir krašto gerovę – kunigui Rolandui Bičkauskui.



Tardamas padėkos žodį Prienų r. savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas pasidžiaugė, kad Jiezno seniūnijoje daugėja gyventojų.

Lietus nenuplovė menininkų plenero Šilavoto Davatkyne spalvų

Lietus, pokalbiai apie kūrybą ir bardo Vyganto Kazlauskio dainos Šilavoto Davatkyne lydėjo tradicinio menininkų plenero uždarymo renginį. Liepos 28 – rugpjūčio 6 dienomis jau septynioliktą kartą Prienų krašto muziejaus padalinyje vykusio plenero dalyviai sukurtus darbus pristatė improvizuotoje gamtos galerijoje – sukabintus ant senovinių medinių namelių sienų. Paveiksluose lankytojai galėjo atrasti ir nemažai motyvų, sietinų su vaizdingomis paties Davatkyne ir Šilavoto apylinkėmis. (Nukelta į 2 p.)



Plenero organizatoriai, dalyviai ir svečiai.

Biržų padangėje triumfavo Gvidas, Bosnijos ir Hercogovinos – Gintas

Praejusį sekmadienį Pociūnuose gyvybės netrūko: nuo ankstauro ryto dangaus žydrinėje skleidėsi parašitų kupolai, kilo – leidosi lėktuvai, sklandytuvai, o iš varžybų grįžę pilotai dalinosi įspūdžiais. Sekėsi įvairiai, bet jei kuriam nepavyko užlipti ant nugalėtojų pakyls, tai neblogai paskraidė, įgijo patirties.



Autorės nuotraukoje – Gvidas Sabeckis.

Štai Biržuose vykusiose Lietuvos klubinės sklandytuvų klasės varžybose nuo pirmos skrydžio dienos į priekį išsiveržęs prieniškis **Gvidas Sabeckis** neužleido lyderio pozicijų ir tapo čempionu. Sidabro medaliu pasipuošė kaunietis **Darius Liaugaudas**, bronzos – telšiškis **Ringaudas Kikalas**. Dėl nugalėtojo vardo kovojo 20 sklandytuvų. Varžybos vyko dvi savaites, įvykdytos aštuonios užduotys, net penkiose Gvidas buvo pirmas. Čempionato pabaiga sutapo su aerodrome organizuota Biržų miesto švente, tad sportininkams buvo puiki proga susipažinti ir su šio krašto tradicijomis.

Vengrijoje vykusiam 37-ajame Pasaulio sklandymo čempionate Lietuvos sklandytojai pasirodė kukliau. Tarp 42 dalyvių 18 metrų sklandytuvų klasėje startavęs vilnietis **Joris Vainius** liko 25-tas, kaunietis **Viktoras Kukčikaitis** – 39-tas. Nugalėjo prancūzas, antra ir trečia vietas atiteko italams. Dviečių sklandytuvų klasėje Lietuvos garbę gynę vilnietis **Igoris Volkovas** ir kaunietis **Vladas Motūza** liko šešiolikti. Nugalėjo čekai, lenkai ir britai.

Čempionatas pasižymėjo puikiais orais. Per dvi savaites pilotai įvykdė dešimt pratimų: trumpiausias buvo 307 km, ilgiausias – 755 km!

– Pirmą kartą gyvenime tiek daug skraidžiau, pirmą kartą įveikiau ir 755 km! Pasirodžiau nekaip, bet varžybomis patenkintas, finišavau visas dienas, ore išbuvaui per 60 valandų, – pasakojo **Viktoras**.

Beje, vieną dieną **Joris** ir **Igoris** su **Vladu** finišavo antri!

Savaitę kalnuotoje Bosnijoje ir Hercegovinoje vykusiose SGP atrankinėse sklandymo varžybose puikiai pasirodė klaipėdiškis **Gintas Zubė**. 18 metrų klasės sklandytuvu skraidęs lietuvis buvo nepralenkiamas ir pateko į kitų metų finalines varžybas Italijoje. Jose skraidys dar vienas lietuvis – **Linus Miežlakis**. Jis tokio rango varžybose nugalėjo gegužės mėnesį Paluknyje.

Šiomet sklandytojų laukia dar vienerios varžybos: rugpjūčio 13–21 dienomis Šeduvos aerodrome vyks Žemaitijos taurė.

Onutė Valkauskienė

Šimtmetis iš Skriaudžių džiaugiasi gyvenimu!

(Atkelta iš 1 p.)

anūkais) buvo pats tėvukas. Kiek moterų galėtų pasigirti, kad šoko valsą, polką su ragučiais, tango ar fokstrotą su šimtamečiu partneriu? O aš galiu! Tokio įspūdingo jubilėjaus šventimas buvo puiki proga pasakyti ir parodyti tėvukui, kad jį vertinam, mylim, todėl visi labai stengėsi, ir šventė puikiai pavyko“, – pasakojo Vilija.

Artimuosius iki šiol žavi senolio optimizmas, gera nuotaika, nuolatinis džiaugimasis, kad taip gerai, kaip dabar, negyvenęs niekada. O svečiai visų kaimynų ir pažįstamų gerbiamaam ilgaamžiui atsiveikindami palinkėjo išlikti tokiam pat guviam, linksmam, sveikam, ilgai gyventi apsuptam artimųjų meilės ir rūpesčio.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Lietus nenuplovė menininkų plenero Šilavoto Davatkyne spalvų

(Atkelta iš 1 p.)

Idėja kasmet į plenerą-simpoziumą sukviesti įvairių sričių menininkus, leisti pasireikšti ir vietos meno mėgėjams kilo tęsiant tapytojo Alfonso Vilpišausko pradėtą kūrybos tradiciją Šilavoto kaime, čia nuo 2000 metų jis nutapė vienus iš žinomiausių savo paveikslų.

Pleneras apjungė įvairių meno disciplinų atstovus, iš jų daugiausia susirinko tapytojų, tai – Aušra Andziulytė, Samanta Augustė Togobickaja, Petras Lincevičius, Akvilė Poškutė, Romanas Togobickij, plenerė taip pat kūrė ir keramikė Monika Gedrimaitė, Eimutis Markūnas (tarpdisciplininis menas) bei Remigijus Treigys (fotografija). Renginio dalyviai, apžiūrinėdami parodą, galėjo su kūrėjais pabendrauti, iš jų išgirsti, kaip paslaptina buvusio neformalaus vienuolyno aplinka ir Davatkyno istorija paveikė jų kūrybą.

Pleneras ir šiemet buvo atviras vietos bendruomenės nariams, norinčiuosius prisiliesti prie meno pakvietė į tapybos aliejiniams dažais ir keramikos dirbtuvėms. Tarp plenero uždaryme apsilankusių meno mylėtojų buvo ir Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė



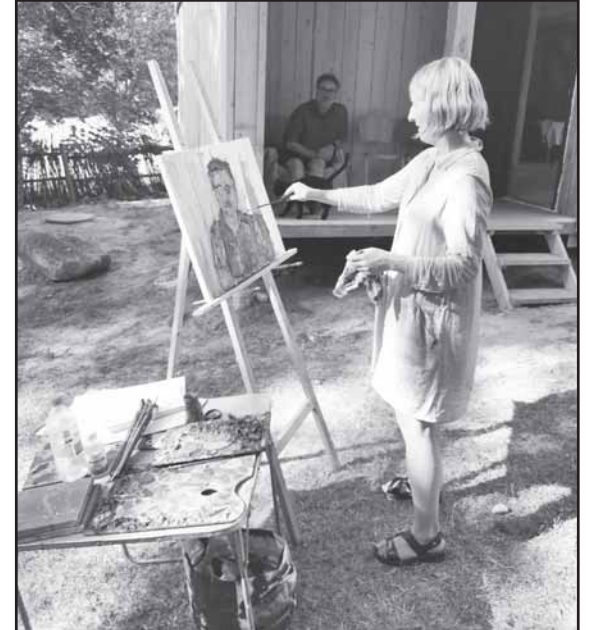
Savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė, Kultūros ir turizmo skyriaus vedėjas Rimantas Šiugzdinis su vienu iš plenero organizatorių – tapytoju Petru Lincevičiumi.

Jūratė Zailskienė, kuri padėjo plenero kuratoriui Petru Lincevičiui ir kitiems Lincevičių šeimos nariams už Šilavoto ir Prienų krašto krašto garsinimą, kūrybiškas idėjas ir jų įgyvendinimą bei nuolatinį rūpestį Davatkyne. Jos teigimu, iš menininkų išgirsti pasakojimai apie kūrybinę „virtuvę“ paskatino kitaip, gliauu, pažvelgti ir į jų sukurtus kūrinius.

J. Zailskienė kartu su Kultūros ir turizmo skyriaus vedėju Rimantu Šiugzdiniu plenero organizatoriams ir dalyviams įteikė padėkos raštus.

Projektą „Septynioliktasis profesionalių menininkų pleneras ir kūrybinės edukacijos Šilavote“ iš dalies finansavo Lietuvos kultūros taryba.

„Gyvenimo“ informacija



Plenero akimirka ir jo metu sukurti darbai.

Aktuali informacija PR Dėl lietingo sezono – paprastesni reikalavimai ir lankstesnė kontrolė ūkininkams

Žemės ūkio ministerija dėl ilgo lietingo laikotarpio šią vasarą bei stichinių liūčių ūkininkams taikys paprastesnius reikalavimus ir lankstesnę kontrolę. Ūkininkai, kurie prisiėmė agrarinės aplinkosaugos ir klimato veiklos įsipareigojimų rizikos vandens telkinių būklei gerinti, tačiau dėl didelio vandens kiekio negalėjo laiku nušienauti įsipareigotų plotų iki rugpjūčio 1 d., galės kreiptis į Nacionalinę mokėjimo agentūrą (NMA) dėl sankcijų netaikymo.

Ministerija pavedė Nacionalinei mokėjimo agentūrai (NMA) nedelsiant informuoti visus Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos priemonės „Agrarinė aplinkosauga ir klimatas“ veikloje „Rizikos“ vandens telkinių būklės gerinimas“ dalyvaujančius pareiškėjus, kad jie pateiktų ekstremalių oro sąlygų paveiktų plotų, kuriuose negalėjo įgyvendinti prisiimtų įsipareigojimų,

nuotraukas per „NMA agro“ programėlę. Tokiu atveju sankcijos nebus taikomos.

Tai padaryti ūkininkai gali per 15 darbo dienų nuo tos dienos, kai jie sužinojo apie nuo jų valios nepriklausančias aplinkybes, dėl kurių negali įgyvendinti prisiimtų įsipareigojimų, bet ne vėliau kaip iki rugpjūčio 19 d. Patikras šiuose plotuose NMA pradės nuo rugpjūčio 22 d.

Jau anksčiau Žemės ūkio ministerija mėnesiu pavėlino šienavimo terminus pievose ir sodų tarpueiluose – tai atlikti reikės iki rugsėjo 1 dienos, kai įprastas terminas buvo rugpjūčio 1 diena.

Žemės ūkio ministro Kęstučio Navicko įsakymu patikslintos ir atnaujintos Paramos už žemės ūkio naudeną ir kitus plotus bei gyvulius paraiškos ir tiesioginių išmokų administravimo bei kontrolės taisyklės. Pievų sutvarkymo terminas jose pavėlintas vienu mėnesiu be jokių papildomų išlygų ar sąlygų.

Sprendimui priimti ESO suteikia daugiau laiko

Nepriklausomas elektros energijos tiekėjas „Perlas Energija“ pranešė, jog naikina fiksuotos elektros energijos kainos planus ir visiems klientams taikys tiesiogiai su birža susietą planą. Svarbu pabrėžti, jog elektros energija ir toliau bus tiekiama. Tačiau atsivėlgiant į tai, kad šio tiekėjo sprendimas paliečia apie 180 tūkst. gyventojų, bendrovė „Energijos skirstymo operatorius“ (ESO) užtikrins, kad vartotojams būtų suteikta daugiau laiko norimiems sprendimams priimti.

„Perlas Energija“ informavo visus savo klientus, jog jie turi 30 kalendorinių dienų nuo informacijos apie sutarties sąlygų keitimą pateikimo dienos sutartį nutraukti. Ką reikėtų daryti gyventojams, kurie apsisprendę nutraukti sutartį, priklausoma nuo to, į kurį elektros rinkos libera-

lizavimo etapą jie patenka.

Kitą elektros energijos tiekėją vartotojams galima rinktis iki šių metų rugpjūčio 28 d. imtinai, o sutartis su naujuoju tiekėju įsigalios jau nuo rugsėjo 1 d. Visais aktualiais klausimais „Perlas Energija“ klientams reikėtų kreiptis į savo nepriklausomą tiekėją, t. y. į „Perlas Energija“, su kurio būtų galima aptarti rūpimas temas.

Svarbu, jog net įvykus tokiai situacijai, elektros energija ir toliau yra bei bus tiekiama, šio tiekėjo klientai gali rinktis ir kitą nepriklausomą tiekėją. Jeigu sutartis būtų nutraukta, tačiau kitas tiekėjas nebūtų pasirinktas – elektros energija, kaip garantinio tiekimo paslauga, laikinai užtikrintų ESO, tačiau nepriklausomą tiekėją vis vien būtų būtina pasirinkti.

Parengta pagal ESO informaciją

Birštono kurhauze
B. Sruogos g. 2

nuo 08 11 iki 09 01

Vilmos
Krasauskienės

TAPYBOS
DARBŲ PARODA

„Kiekvienas turim savo angelą“

skirta tėčio, Antano Serafino Zenkevičiaus, atminimui

Maloniai kviečiame aplankyti

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Užtrukau, kol sugebėjau priimti savo kūną

Ilgą laiką visuomenėje sklandžiosios socialinės nuostatos pamažu keičiasi – vis dažniau pabrėžiama, kad ne tik itin lieknas kūnas yra vienintelis grožio etalonas ir gali būti mylimas. Be to, garsiau kalbama apie stereotipų keliamą grėsmę ir valgymo sutrikimus, galinčius turėti itin skaudžių psichologinių ir fizinių padarinių. Nustatyta, jog kas 62 minutes miršta bent vienas asmuo, kenčiantis nuo valgymo sutrikimų, o didžiausia rizika kyla paaugliams ir jaunoms moterims.

Savo asmenine patirtimi dalijasi du kartus anoreksija sirgusi Adriana Gulbinovič. Kaip pati tikina, ji buvo maištinga paauglė, todėl pagalbos kreipėsi tik tuomet, kai situacijos nebegalėjo suvaldyti savo jėgomis.

Prasidėjo sulaukus vos 11 metų

Iš Švenčionių rajono, Pabradės miestelio, kilusi A. Gulbinovič vaikystėje svajojo šokti ir, pradėjusi tuo užsiimti 2 klasėje, sėkmingai šoka iki šiol.

„Ne paslaptis, kad visais laikais šokėjas turėjo būti „formoje“. Nors pastaruoju metu šie stereotipai yra sėkmingai išsklaidomi žymių, apvalesnių formų šokėjų – anksčiau reikalavimai buvo itin griežti“, – pokalbį pradeda mergina.

Jos kelias valgymo sutrikimų link prasidėjo būnant vienuolikos metų, kai prieš kitus bendraklasius ir vyresnius šokėjus jos šokių mokytoja pradėjo neigiamai komentuoti mergaitės kūną dėl priaugto svorio.

Galiausiai tyčiotis iš mergaitės pradėjo vaikai – mergina prisimena vieną pirmųjų „juokelių“, kai, perkant bandelę mokykloje, kitas

moksleivis visų akivaizdoje jai išrėžė: „Kaip tu dar drįsti pirkti bandeles? Tu ir taip esi stora karvė!“

„Po šių žodžių ilgai verkiau, o grįžus namo sulaukiau mamos klausimo, kas gi man nutiko, tačiau jai taip ir neatsakiau. Po šio atvejo prasidėjo mano badavimai“, – teigia A. Gulbinovič.

Kritinis svoris – 29 kilogramai

Mergina pasakoja, kad visos jos mintys buvo tik apie tai, kaip sulieknėti, nevalgyti ar papildomai pasportuoti, kad tik svoris kuo greičiau sumažėtų.

Tėvams pastebėjus krentantį dukros svorį, buvo bandoma priversti mergaitę valgyti. „Mama ir tėtis sakydavo, kad nepasitrauks nuo stalo tol, kol aš nepavalgysiu“, – prisimena ji.

Tėvai daugelį kartų bandė su ja kalbėti ir net išvežti į ligoninę, tačiau ji nieko prieš save neprisileido ir melavo, kad viskas yra gerai.

A. Gulbinovič pripažįsta, kad buvo labai užsispyrusi paauglė: „Mokėjau puikiai prieš visus vaidinti, su manimi niekas negalėjo ginčytis. Aš šaukdavau, kad niekur nevažiuosiu, nors tuo metu buvau pasiekusi savo kritinę ribą – būdama 155 cm ūgio svėriau vos 29 kilogramus.“

Praėjus kuriam laikui, mergina pavargo nuo nuolatinės įtampos ir galvojimo apie maistą, todėl, išsiilgusi jo (maisto), ji tiesiog pamažu pradėjo valgyti, badavimų vis mažėjo.

Ji priduria: „Džiaugiuosi, kad grįždama į normalų svorį tuomet nesulaukiau jokių komentarų iš



Psichologė M. Lukoševičiūtė perspėja – negydomi valgymo sutrikimai gali pasibaigti mirtimi.

Nuotr. iš asmeninių archyvų.

aplinkinių. Manau, kad tai man padėjo, nes, priešingu atveju, būčiau toliau save alinusi.“

Sveikatos problemos – ilgalaikės

Neilgai trukus, vos po kelerių metų, penkiolikmetė A. Gulbinovič, stebėdama lieknėsnes ir daugiau vaikinių dėmesio sulaukiančias drauges bei matydama nepaprastai gražias moteris socialiniuose tinkluose, nusprendė grįžti prie sveikatai žalingų įpročių.

„Kartu su jomis lankiau šokius ir aš visuomet atkreipdavau dėmesį, kaip gražiai jos atrodo su šokių apranga ir kaip atrodau aš. Maniau, kad jei pavyko pirmą kartą – pavyks ir antrąjį“, – pasakoja mergina.

Šįkart ji išbandė viską: pradėdant protarpiniu badavimu ir baigiant visišku angliavandenių atsisakymu. Merginos organizmas buvo taip stipriai išvargintas, kad jai dingo mėnesinės. „Mano mamai tai prilygo tragedijai ir tik dabar suprantu, ką ji tuomet išgyveno. Nors ji stengėsi padėti, aš neleidau ir sakiau, kad čia mano gyvenimas“, – atvirauja A. Gulbinovič.

Sulaukusi šešiolikos metų, mergina svėrė vos 38 kilogramus. „Pamenu, kai išvydusi šiuos skaičius aš verkiau negalėdama suvokti, kodėl negaliu būti normali kaip ir visi, kodėl turiu nuolat galvoti apie tai, kaip atrodau, kiek sveriu ir kiek valgau“, – kalba ji apie anuometinę situaciją.

Jai nuolat svaigo galva, trūko

energijos, o galų gale prasidėjo kompulsyvūs persivalgymai.

„Persivalgydavau tiek, kad negalėdavau net kvėpuoti“, – prisimena mergina. Tuomet ji suprato, kad nori tai sustabdyti ir tam reikalinga pagalba.

„Dabar esu laiminga, nes mano gyvenimas pasidarė daug spalvingesnis – esu geros nuotaikos, turiu energijos, nebevingiu draugų, stengiuosi kuo labiau išiklausyti į savo kūno poreikius ir stebėti savo būseną“, – apie teigiamus pokyčius pasakoja ji.

Šiuo metu mergina ruošiasi artėjančioms psichologijos studijoms ir planuoja užsienyje gilinti žinias apie sveiką ir subalansuotą gyvenimo būdą, mitybą.

Ji sako, kad jos gyvenimo misija – padėti kitiems, kenčiantiems nuo valgymo sutrikimų.

Kūnas simbolizuoja gėdą

Psichologės Monikos Lukoševičiūtės teigimu, pacientai, kovojantys su valgymo sutrikimais, turi daugybę emocinių ir elgesio požymių, tokių, kaip baimė priaugti svorio, nuotaikų kaita, socialinis atsitraukimas ar perteklinis fizinis aktyvumas.

„Greta gali vystytis ir kitos ligos: depresija, nerimo sutrikimai, polinkis į alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimą, gali atsirasti savęs žalojimas bei mintys apie savizudybę“, – sako M. Lukoševičiūtė.

Valgymo sutrikimais sergantys

pacientai dažnai nurodo savo kūną kaip būdą netiesiogiai išreikšti tai, kas vyksta jų mintyse ir širdyse.

„Tie, kurie save apibrėžia vien savo išvaizda, tiki, kad bus pakankamai geri tik tada, kai jų kūnas bus pakankamai geras. Jie mano, kad pakeitę išvaizdą gali priversti kitus žmones juos pamėgti. Jie nesąmoningai įsivaizduoja, kad atsikratę „antsvorio“ atsikrato niekinančių savo aspektų. Šie pacientai naudoja savo kūną, kad išreikštų tai, ko jų protas negali. Jų kūnai dažnai yra gėdos ir pažeminimo, o ne malonumo šaltinis“, – teigia psichologė.

Pagalba – būtina

Pokalbis su patikimu žmogumi gali suteikti reikalingą pagūdą, paramą, nors iš pradžių gali būti jaučiama baimė, pyktis, nerimas ar sumišimas.

„Visiškai normalu, kad galite nežinoti, ką pasakyti, todėl pirmiausia vertėtų sau atsakyti į šiuos klausimus: kada pradėjote galvoti apie svorį? Kada prasidėjo kitoks jūsų elgesys? Ar pastebėjote poveikį fizinei ar emocinei sveikatai? Kaip žmonės jūsų gyvenime gali geriausiai jus palaikyti? Ar norite, kad jie stebėtų jūsų elgesį? Kokius pokyčius norėtumėte padaryti savo gyvenime, kad įvestumėte sveiką gyvenimo būdą?“ – pataria M. Lukoševičiūtė. Ji perspėja, kad artimieji, išgirdę apie problemą, gali reaguoti emocionaliai, parodyti šoko reakciją, baimę, pyktį ar neigimą. Tačiau svarbu išlikti ramiems, nes tik abipusis darbas leis pažinti problemą ir ją spręsti.

„Kiekviena diskusija su valgymo sutrikimu sergančiu žmogumi bus skirtinga – pernelyg didelės atkaklumas gali paskatinti sergantį nuo jūsų atsiritoti, tačiau ignoruoti mirtinos ligos taip pat negalima. Svarbu palikti „praverstas duris“ ir nuolat pasiteirauti mylimo žmogaus, kaip jam sekasi ir ar jis nori gydytis – tai gali padėti jį nukreipti teisinga linkme“, – pataria psichologė.

Ji pabrėžia, kad valgymo sutrikimui susiformuoti įtakos turi genetika, asmenybė, psichologinė patirtis, o negydomi valgymo sutrikimai gali lemti komplikacijas ir pasibaigti mirtimi. Kuo anksčiau bus pradėtas gydymas, tuo mažesnis rimtų pasekmių pavojus, didesnė išgyjimo tikimybė.

Užs. Nr. 050

Projektas „Sveikata – brangiausias mūsų turtas“ yra finansškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



A. Gulbinovič: „Visiems melavau, kad man viskas gerai.“

Turintieji įtarimų dėl asmeninių mitybos įpročių, kviečiami atlikti valgymo sutrikimų testą interneto svetainėje: <https://pagalbasau.lt/valgymo-sutrikimu-testas/>

Nemokama psichologinė pagalba teikiama šalies poliklinikų psichikos sveikatos centruose, visuomenės sveikatos biuruose.

Antradieniais nuo 18 iki 22 val. veikia Valgymo sutrikimų linija, tel. 8 631 22 777.

Naudingi patarimai

Maisto ruošimas – būdas ugdyti dėmesingą įsisavinimą. Klinikinė psichologė S.K. Whitbourne pabrėžė, kad maisto ruošimas gali būti puiki priemonė išreikšti save ir nudžiuginti artimuosius – pradėdant nuo maisto planavimo ir apsipirkimo iki sėdimo prie stalo. Gali ne tik pilvą pasotinti, bet ir mėgautis bendravimu su artimaisiais ir ugdyti sveikus įpročius. Maisto gaminimas (daržovių pjaustymas, tešlos minkymas, bulvių skutimas ar vaisių lupimas ir pan.) teigiamai veikia gebėjimą specializuotis, didina savitę ir gyvenimo kokybę, padeda susikaupti ir būti sąmoningesniems. Tai mažina stresą ir didina pasitenkinimą gyvenimu.

Devyni darbai, dešimtas – badas. Atlikdami kelis darbus vienu metu siekiame sutaupyti laiko. Verčiamės per galvą, skubame, jaučiame įtampą, nuovargį, nepabaigiame darbų... Nors visiškai išvengti kelių darbų vienu metu nepavyks, tačiau galime bent sumažinti to tikimybę. Tad kaip palengvinti savo gyvenimą:

• **Po vieną darbą vienu metu.** Susiplanuokite, kokį darbą dirbsite konkrečiu metu ir tuo metu užsiimkite tik ta veikla. Tuo metu neatsakinėkite į el. laiškus ir žinutes, išjunkite internetą, neskirkite susitikimų ir t. t.

• **Darykite pertraukas.** Žmogus negali aktyviai išlaikyti dėmesio susikaupęs ties kokia nors veikla ilgiau nei 20–30 min., todėl būtinos pertraukėlės (arbatos, pasivaikščiėjimai,

mankštelė), svarbu, kad veikla būtų dėmesio nereikalaujanti.

• **Susidarykite dienotvarkę.** Nereikėtų galvoje nešioti visų užduočių ir darbų, rekomenduojama susidaryti jų sąrašą, kad nepamirštume ko nors svarbaus ir darbe, ir savo butyje. Tai – ne tik palengvins gyvenimą, bet ir padidins motyvaciją, kai patirsite malonumą išbraukdamas nuveiktus darbus iš sąrašo.

Kaip pratęsti šviežių žalumynų gyvenimą? Kiekvienas puikiai žinome, kokią didelę naudą mums teikia žalumynai. Tačiau ne visada juos iškart sunaudojame, kai nusiperkame ar atsivežame iš sodo. Kartais tenka ir išmesti. Kuo ilgiau išlaikyti namuose šviežius žalumynus galėsime, jei:

1. neplausime ir nemirkysime, jeigu iš jų nieko nesuruošime tuoj pat gaminti;
2. perrinksime ir nuvytusius išmesime;
3. bazilikus ir kalendras pamerksime kaip puokštę ir laikysime kambario temperatūroje;
4. kitus žalumynus, įvynioję į lengvai sudrėkintą rankšluostį ar servetėlę, laikysime šaldytuvo apatinėje lentynoje;
5. rozmarinus užšaldysime;
6. čiobrelis išdžiuginsime kambario temperatūroje toliau nuo tiesioginių saulės spindulių.

Parengė Romualda Bartulienė

Seksualinė sveikata: ką privalu žinoti kiekvienam?

Norėdamas gyventi visavertį gyvenimą, kiekvienas asmuo turėtų tinkamai puoselėti savo lytinę sveikatą, aiškiai suprasti galimus rizikingo lytinio elgesio padarinius ir žinoti, kaip to išvengti.

Didžiulę grėsmę reprodukciniai sveikatai kelia lytiškai plintančios infekcijos, kurių simptomai ne visada atsiranda iš karto, dažnu atveju jų gali išvis nebūti.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų gydytoja akušerė ginekologė, doc. dr. Kristina Jarienė akcentuoja, kad beveik 50 procentų visų lytiškai plintančių infekcijų pasaulyje nustatoma jauniui, tačiau į gydytojus kreipiasi tik kas aštuntas.

Svarbu suprasti lytinės sveikatos reikšmę

Anot K. Jarienės, jaunimas, tėvai ir kita visuomenės dalis turėtų aiškiai suprasti, kas yra lytinė sveikata ir kokią reikšmę ji turi kiekvieno žmogaus gyvenimo kokybei.

„Šiandien lytinės sveikatos suvokimas dažnu atveju būna neteisingas ir baigiasi žodžiais: „kažkaip nepastoti“, kartais atsimenama, kad gerai būtų „kažkaip nepasigauti visokių ten ligų“. Tačiau ši sąvoka yra daug platesnė“, – aiškina gydytoja akušerė ginekologė.

Jos teigimu, pirmiausia tai yra teigiamas ir pagarbus požiūris į seksualumą bei lytinius santykius, galimybė turėti saugią lytinę patirtį be prievartos, diskriminacijos ir smurto. „Tai ne tik ligos, kokio nors sutrikimo ar negalios nebuvimas, tai yra kompleksinė fizinė, emocinė, protinė ir socialinė gerovės būseną, susijusi su seksualumu“, – sako K. Jarienė.

Visų antra, norint pasiekti ir palaikyti lytinę sveikatą, turi būti gerbiamos, saugomos ir vykdomos visų asmenų seksualinės teisės. Trečia, lytinė sveikata yra vienas svarbiausių kokybiško gyvenimo veiksnių.

Rizikingas lytinis elgesys kelia grėsmę

Neatsakingas lytinis elgesys gali turėti itin skaudžių ir kardinaliai žmogaus gyvenimą keičiančių pasekmių. Gydytoja akušerė ginekologė savo ilgametėje praktikoje dažniausiai susiduria su neplanuotais nėštumais ir lytiškai plintančiomis infekcijomis. Oficialios statistikos duomenimis, kasmet pagimdo apie 300 septyniolikos metų ir jaunesnių merginų, o oficialių nėštumų nutraukimų iki 17 metų imtinai skaičius – iki 100.

K. Jarienė atkreipia dėmesį, kad daugiau nei pusė lytiškai aktyvių moksleivių yra turėję urogenitalinių nusiskundimų, tačiau į gydytojus kreipiasi tik kas aštuntas.

„Pagrindine nesikreipimo priežastimi įvardijamas tikėjimas, kad jiems negresia sirgti lytiškai plintančiomis infekcijomis“, – teigia gydytoja, pridurdama, kad beveik 50 procentų visų lytiškai plintančių infekcijų pasaulyje nustatoma būtent paaugliams ir studentams.

Be viso to, gydant poras dėl nevaisingumo, paaiškėja, kad infekcijų ar jų pasekmių dažnis tarp porų yra didesnis, nei yra manoma.



K. Jarienė tvirtina: „Lytinė sveikata – vienas svarbiausių kokybiško gyvenimo veiksnių“. Nuotr. iš asmeninio archyvo.

Klastingos infekcijos – be simptomų

Klaidinga manyti, kad užsikrėtus infekcija turi būti jaučiami tam tikri simptomai ar skausmai.

K. Jarienė teigia, kad liga yra infekcijos klinikinė išraiška, o pati infekcija nebūtinai gali sukelti klinikinius simptomus. Viena tokių klastingų infekcijų yra chlamidijozė. „Iki 80 proc. visų infekuotų žmonių gali nejausti jokių klinikinių simptomų, nors infekcija jau dirba savo juoda darbu, kurį mes dažnai pamatome tik vėliau, kai pora kreipiasi dėl nevaisingumo, ar aptinkame atsitiktinai, atlikdami pilvo organų operacijas.“

Žmogaus papilomos viruso infekcija taip pat ilgą laiką nesukelia jokių klinikinių simptomų. Paspėjama, kad, jei išlikus organizme ilgą laiką, didėja rizika susirgti gimdos kaklelio, gerklų, išangės ar varpos vėžiu.

Be viso to, mama, nieko nejausdama ir nežinodama, gimdymo metu abi šias infekcijas gali perduoti naujagimiui.

Anot gydytojos, ir vyrai, ir moterys nesaugių lytinių santykių metu vienodai dalijasi visomis lytiškai plintančiomis infekcijomis. Tačiau laiku jas aptikus, galima išvengti daugelio reprodukcinės sveikatos problemų ateityje – nevaisingumo, lėtinio dubens ar pilvo skausmo, galimybės perduoti infekciją nėštumo ar gimdymo metu savo vaisiui ar naujagimiui. „Tinkama ir efektyvi kontracepcija gali padėti išvengti lytiškai plintančių infekcijų bei nepageidaujamo nėštumo ir jo pasekmių, o teisingai pateiktos žinios paskatins jaunuolius elgtis atsakingiau“, – saugių bei atsakingų lytinių santykių svarbą akcentuoja K. Jarienė, primindama, kad kiekvienas lytiškai aktyvus jaunuolis dėl lytiškai plintančių infekcijų turi būti tikrinamas kasmet iki 25 metų.

Geriausia prevencija – švietimas

Konsultuodama paaugles mergaites, gydytoja visuomet paklausia, ar jų mokyklose vyksta lytinio ugdymo, lytinio švietimo pamokos. „Visos sakė, kad norėtų gauti daugiau ir įvairesnės informacijos, nes dabar tenka „naršyti internete“, – pažymi K. Jarienė.

Pasak jos, neišraudus pasakyti „mėnesinės“, „varpa“ ar „makštis“ – dar ne visiems tėvams ir mokytojams įveikiamas iššūkis, todėl jaunimas, negaudamas instrukcijų, kaip saugiai elgtis su savo lytiškumu ir kūnu, kaip suprasti seksualumą ir lyčių santykius, kaip susitvarkyti su žiniasklaidoje, televizijoje, internete, reklamose gausiai propaguojamu seksualumu, informacijos ieško virtualioje erdvėje ar tariasi su tokiais pat „internetu naršančiais“ draugais.

„Remiantis mano kolegų atlikta apklausa, nuo 50 iki 70 proc. Lietuvos paauglių yra žiūrėję pornografinio turinio puslapius ir didesnė jų dalis galvoja, kad tai yra geriausia mokomoji informacija, kurią jie gali gauti“, – sako akušerė ginekologė.

K. Jarienė įsitikinusi – labai svarbu šviesti visuomenę ir apie lytinę sveikatą pradėti kalbėti jau darželyje, įvertinus tai, kad kiekviena amžiaus grupė gautų tik jai suprantamą informaciją, atrenkamą atsižvelgiant į fiziologinius organizmo pokyčius ir natūralią psichinę, emocinę, fizinę bei funkcinę brandą.

„Tyrimų duomenimis, jei jaunimui yra pateikiama teisinga ir mokslu grįsta informacija, kai su jais kalbama apie lytinę sveikatą, – jie atsakingiau planuoja savo lytinį gyvenimą, dažniau yra linkę atidėti savo pirmuosius lytinius santykius, turi mažiau lytinių partnerių. Galiausiai, pirmuosius lytinius santykius dažniau turi blavūs“, – teisingos ir mokslu grįstos informacijos privalumus vardija gydytoja.

Pavojų galima išvengti

Pasaulio sveikatos organizacija nurodo tris lytinio ugdymo ir švietimo programas ir pripažįsta, kad viena iš jų – susilaikymas nuo lytinio gyvenimo iki santuokos – neturi laukiamo teigiamo efekto. Tuo tarpu kitos programos, kurios koncentruojasi ne tik į susilaikymą, bet ir į saugų lytinį gyvenimą bei asmens ir poros santykių brandą, yra efektyvesnės.

„Neskatinu ankstyvų ir nebrandžių lytinių santykių. Tačiau manau, kad jaunas žmogus į bet kokius santykius turi ateiti jau pasiruošęs, koks tas santykių etapas bebūtų – draugystės, bendrystės, pagarbos, gėlių, „drugelių skraidymo pilve“ ar tikros meilės etapas“, – aiškina K. Jarienė. Ji priduria: „Kai lytinis gyvenimas yra saugus, tai ir ligų neturėtų būti. Kai žinai, kokie pavojai gali tykoti, arba kai žinai, kaip tų pavojų gali išvengti, tavo gyvenimas iš karto tampa kokybiškesnis visomis prasmėmis.“

Užs.Nr.051

Projektas „Sveikata – brangiausias mūsų turtas“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Žili plaukai: kaip juos prižiūrėti?

Pastebėjusios galvoje žilų plaukų, norime juos kokybiškai nudažyti. Apie žilų plaukų priežiūrą patarimų teiraujosi „Ažuolyno grožio studijos“ vadovės, ilgametės kirpėjos, spalvų ekspertės Almos MATUSEVIČIENĖS.

– Ką patartumėte moterims, turinčioms nedaug žilų plaukų?

– Jei žilų plaukų 20 - 30 proc., juos paslėpti ir suteikti žvilgesio padės švelnūs, plaukus tausojantys toniniai dažai be amoniako. Jie nudažo žilus plaukus, suteikia blizgesio. Dažai nepažeidžia plaukų (nes įsisukverbia tik į jų paviršius) ir nusiplauna po 28–30 plovimų, nepalieka rėžio jų ataugimo linijoje.

Kai žilų plaukų nėra daug, tinka dažyti šviesintomis sruogelėmis.

Tačiau, šie dažai nėra tinkami, kai žilų plaukų – 50/70/100 procentų. Tada derėtų rinktis **ilgalaikius arba permanentinius dažus**. Jie kokybiškai nudažo žilus plaukus, patamsina ar pašviesina 2/3 tonais, gerai išsilaiko. Dažyti derėtų kas mėnesį.

– Kas žinotina žilagalvėms apie plaukų dažymą?

– Žilus plaukus patariu dažyti grožio salone. Profesionalus kirpėjas, žaisdamas su įvairiais atspalviais, sukurs natūraliai atrodančią šukuoseną. Jei gebate plaukus dažyti namuose, svarbiausia įsigyti koky-

biškus dažus ir laikytis dažymo instrukcijos.

Tačiau ne visi dažai kokybiškai nudažo žilus plaukus, todėl išsikovokite dažų, skirtų būtent žiliems plaukams. Verta išdėmėti: dažus reikėtų išlaikyti ne trumpiau, nei parašyta dažymo instrukcijoje (dažniausiai 30–35 minutes). Tada rezultatas neapvils.

– Deja, ir žili plaukai auga greitai, apie 1 cm per mėnesį. O dažnas dažymas sausina,alina plaukus. Kokie šampūnai, kaukės tinka dažytų plaukų priežiūrai?

– Geras klausimas. Dažytiems plaukams derėtų parinkti tinkamą šampūną. Plaukų poreikiai skirtingi. Patarčiau šampūną, plaukų dažus ir kitas priežiūros priemones rinkti to paties gamintojo. Spalva išsilaikys ilgiau, plaukai bus sveikesni.

Dažytiems plaukams tinka šampūnai ir kaukės, praturtintos aliejais, drėkinamosiomis medžiagomis, įvairių rūgščių kompleksais.

Išplovusios galvą šampūnu, naudokite balzamą ar kaukę, kuri užpildys plauko vidų, suteiks tvirtumo, žvilgesio, elastingumo.



Žilų plaukų dažymą geriausia patikėti specialistui, o jeigu dažysite pačios – svarbu tiksliai laikytis dažymo instrukcijos, – atkreipia dėmesį Ažuolyno grožio studijos vadovė, kirpėja modeliuotoja Alma Matusevičienė.

– Žili plaukai (ir dažyti) yra kietesni, šiurkštesni. Kokios priemonės jiems suteiktų švelnumo, minkštumo?

– Gal dažydamos plaukus pasirinkite tinkamą spalvą, išlaikymo laiką, panaudojote šampūną bei

kaukę, o rezultatas vis tiek nedžiugina? Tada ištepkite plaukus nenu-skalaujama aliejumi, o prieš džiovinimą džiovintuvu – termokremu.

Gal vertėtų apsilankyti ir grožio salone.

Ir kaukės netepkite ant galvos odos, palikite įsigerti į plaukus ir gerai išskalaukite. Beje, reguliarus kirpimas suteikia vienodą plaukų kritimą.

Plaukų kokybę lemia bendri dalykai: mityba (kuo daugiau daržovių, uogų, vaisių), teigiamos emocijos, grynas oras, geras miegas ir atsakingai naudojamos plaukų priežiūros priemonės. Visa tai kuria plaukų grožį bet kuriame amžiaus tarpsnyje.

Bendri patarimai:

• Nedidelį kiekį šampūno paskirstykite delnuose, kai susidarys lengvos putas, jas paskirstykite ant plaukų ir skalpo, švelniais judesiais, pirštų pagalvėlėmis, masažuokite galvos odą ir plaukus minutę – dvi, tada gerai išskalaukite.

• Leiskite plaukams išdžiūti natūraliai, – juos švelniai nusausinkite, netrinkite rankšluosčiu.

• Naudojantis džiovintuvu, rinkitės šilto, ne karšto oro srovę – tai sumažins plaukų išsausėjimo riziką.

• Plaukų priežiūrai rinkitės retas šukas ar šepečius.

• Venkite šukuosenų, kai plaukai stipriai įtempti.

Veronika Pečkienė

Pasijuokime

Nuo senų laikų gydytojai ir vaistinininkai patys išbandydavo vaistus. Būtent todėl visi balzamai ir antpilai yra spiritiniai.

– *Daktare, kodėl man jūs liepėte iškasti liežuvi, o visai į jį nežiūrėte?*

– *Man paprasčiau skaityti jūsų ligos istoriją, kai niekas netaiškina man į ausis!*

– *Ponia, – sako gydytojas, – jūsų vyrui nieko rimto nėra, jam reikia tik ramybės.*

– *O kokių vaistų?*
– *Aš jums išrašysiu raminančios mikštūros. Gerkite tris kartus per dieną...*

Ateina pacientas pas daktarą su raiščiu ant kojos.

– *Daktare, man baisiai skauda galvą!*

– *O kodėl raištis ant kojos?*

– *Nuslinko...*

– *Daktare, kai aš pasiekiu rąkomis kelius, tuo pat metu atsilenkiu atgal ir pakeliu iš pradžių vieną, paskui kitą koją – man būtina nudiegia stuburą...*

– *Hmm... O kam jūs darot tokius sudėtingus pratimus?*

– *Pratimus?! O jūs kaip nors kitaip maunatės kelnes?*

Kultūra: mumyse ir šalia mūsų

BIRŠTONO VASAROS MENŲ AKADEMIJA 2022

Globėja – Birštono savivaldybės merė Nijolė DIRGINČIENĖ

2022 m. liepos 17–26 d. Vilniuje vyko Elenos Kerl ir Torsteno Kerl dainavimo pamokos.

2022 m. rugpjūčio 14–18 d. Birštone fortepijono muzikos interpretacijos paslaptys – su Alexanderiu Paley'um ir Šviesės Čepiauskaitė.

Itin aukšta nata vykusias Elenos ir Torsteno Kerlų dainavimo meistriškumo pamokas Vilniuje keičia fortepijono muzikos paslaptis Birštone atskleidiantys pianistai Alexanderis Paley'us ir Šviesės Čepiauskaitė.

Pirmąjį rečitalį rugpjūčio 14 d., sekmadienį, skambins pianistas Alexanderis Paley'us garsėjantis unikalia charizma, ugingu temperamentu ir išskirtine technika.

Ankstyvoje vaikystėje užgimusi svajonė skambinti fortepijonu nebūsta, pianistui iki šiol nėra malonesnio užsiėmimo. Viena didžiausių jo aistrų – koncertų maratonai, kartais trunkantys kelias dienas. Pianistas talentą sieja su aukštesne galia: „Jeigu Dievas man davė dovaną, ji nėra už dyką. Gavęs ją, nesu laisvas daryti, ką noriu.“ Vienam interviu, kalbėdamas apie Jeano-Philippe'o Rameau muzikos atlikimą, pianistas pasakė: „Aš nekovoju ir nežaidžiu. Groju tai, ką jaučiu.“

Jau 1991 m. po pianisto debiuto su JAV nacionaliniu simfoniniu orkestru dienraštis „The Washington Post“ A. Paley'aus pasirodymą pavadino „tiesiog nepriekaištingu“, ilgai atlikėjas ėmė koncertuoti su garsiausiais pasaulio orkestrais.

Gausybė tarptautinių apdovanojimų įvertintas pianistas visada laukiamas prestižiškiausiose koncertų salėse ir festivaliuose. Tame sąraše puikuojašiosios tokie pavadinimai, kaip „Radio France“, „Théâtre des Champs-Élysées“, Pleyelio ir Gaveau salės (Paryžius), „Grands Interpres“ (Lijonas), Lilio fortepijono festivalis, Bezansono operos teatras, „Leipzig Gewandhaus“, „Concertgebouw“ (Amsterdamas), „Laeiszhalle“ (Hamburgas), koncertų salės Kinijoje ir kitur.

Tarp Niujorko ir Paryžiaus gyvenantis pianistas kasmet surengia apie 80 koncertų visame pasaulyje.

Alexanderis Paley'us prisipažįsta, kad pastaraisiais mėnesiais patiria itin didelį malonumą – jam pavyko Lietuvoje surbti entuziastus, su kuriais atlieka itin retai koncertų salėse skambančius kamerinės muzikos kūrinius. Ansamblių „Paleasis“ sudaro penki puikiai, keturi stygininkai ir pianistas Alexanderis Paley'us. Sudėtis kas kartą priklauso nuo atliekamų kūrinių – grojama ir dviese, ir trise. Birštone pirmadienį (rugpjūčio 15 d.) koncertuos trise – prancūzų muziką drauge su pianistu atliks smuikininkas Raimondas Butvila ir obojumi bei anglų ragų grojantis Ugnius Dičiūnas.

Smuikininkas Raimondas Butvila 1993 m. pagal Lietuvos ir Venesuelos kūrinybės bendradarbiavimo sutartį išvyko į šią Pietų Amerikos šalį. Karakase buvo Emilio Friedmano koležų muzikos direktorius ir Menų universiteto (UNEARTE) profesorius, per 18 metų paruošė kelias profesionalių muzikų kartas. Kaip solistas dažnai grodavo su Venesuelos orkestrais, atlikdamas pagrindinį smuiko repertuarą. Grojo daug kamerinės muzikos, buvo „Trio Academico Emil Friedman“ narys. 2011 m. grįžo į Lietuvą, yra Vytauto Didžiojo universiteto Muzikos akademijos Styginių instrumentų katedros vedėjas, profesorius.

Ugnius Dičiūnas 2016 m. baigė Lietuvos muzikos ir teatro akade-



Pianistai Alexanderis Paley'us ir Šviesės Čepiauskaitė.



miją (prof. dr. R. Beinaris ir dėst. E. Paškevičius). 2015–2016 m. stažavosi Prahėje prof. Janos Brožkovos ir Libenos Séquardtovos klasėje. Dalyvavo daugelio žymių atlikėjų, tarp jų Omaro Zoboli, Jano Thuri, Diethelmo Jonaso, Kalevo Kuljuso, meistriškumo kursuose. Įvairių tarptautinių ir Lietuvos konkursų laureatas.

Nuo 2014 m. yra Lietuvos valstybinio simfoninio orkestro obojų grupės ir Šv. Kristupo medinių pučiamųjų kvinteto narys.

Antradienį (rugpjūčio 16 d.) pasinerti į valsų erdvę kvies pianistė Šviesės Čepiauskaitė. Ji baigė asistentūrą-stažuotę ir meno aspirantūrą Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje (prof. Jurgio Karnavičiaus kl.), stažavosi F. Chopino muzikos akademijoje Varšuvoje (prof. Barbaros Hesse-Bukowskos kl.). Tėbulinosi tarptautiniuose meistriškumo kursuose Didžiojoje Britanijoje, Vokietijoje.

Aktyvi pianistė dalyvauja tarptautiniuose festivaliuose užsienyje („Lake District Summer Music“ Didžiojoje Britanijoje, „Lato z Chopinem“, „Chopin w barwach jesieni“, „Floralia muzyczne“, „Koncerty Chopinowskie w Łazienkach Królewskich“ Lenkijoje) ir Lietuvoje („Sugrįžimai“, „Druskininkų vasara su M. K. Čiurlioniu“, „Muzikos ruduo“, Tytuvėnų vasaros festivalis ir kt.) bei muzikiniuose projektuose („Didysis muzikų paradai“, „Alma mater musicalis“, „Tebūnie naktis“, „F. Chopino salonas Vilniaus paveikslų galerijoje“ ir kt.). Pianistė yra parengusi kamerinės muzikos bei muzikinių literatūrinių programų su Lietuvos ir užsienio atlikėjais.

Didžiausią Š. Čepiauskaitės solinio repertuarą dalį sudaro romantikų kūriniai. Ypač pianistė artima Fryderyko Chopino kūrybai. Ji pirmoji Lietuvoje įrašė visus F. Chopino valsus (2004), parengė unikalias koncertines programas, atskleidžiančias F. Chopino ir Lietuvos kūrėjų sąsajas (CD „CHOPIN LT“ 2010). 2011 m. Š. Čepiauskaitė apdovanota Lenkijos Respublikos garbės ženkle „Už nuopelnus Lenkijos kultūrai“. Pianistė aktyviai dalyvauja puoselėjant kunigaikščio Mykolo Kleopo Oginskio kūrybą – greta koncertų ir paskaitų šia tema, ji drauge su aktore Virginija Kochanskyte ir dainininke Giedre Zeicaite pirmą kartą Lietuvoje įrašė M. K. Oginskio romansus, kūrinius fortepijonui ir savo improvizaciją Oginskio polonozo tema (CD „M. K. Oginskis. Atsisveikinimas su Tėvyne“, 2009).

Šviesės Čepiauskaitė nemažai rašo straipsnių, gilinasi į muzikų biografijas ir kūrinių sukūrimo istorijas. Atrastomis įdomybėmis ji pasidalins skaitydama dvi paskaitas – rugpjūčio 15 d. (sekmadienį) 15 val. Birštono kurhauze, tema „F. Chopinas (1810–1849) ir jo laik-

metis“, o rugpjūčio 17 d. (trečiadienį) – „Emilis Mlynarskis (1870–1935): pasaulinio garso muzikas ir Ilguvos dvaro šeimininkas“.

Tarptautinių konkursų laureatė, „Fortūnos“ prizų ir „Aukšinių scenos kryžiumi“ apdovanota solistė Raminta Vaicekuskaitė ir talentinga pianistė Evelina Pilipavičiūtė parengė intriguojančią vokalinės muzikos programą, kurioje kvies pasinerti į vakaro sutemas, išgyventi nakties paslaptis bei auštančio ryto viltį. Atlikėjos pasakoja, kad dramatinė programos kulminacija yra naktis – juk ir mūsų fantazija geriausiai veikia užsimerkus. Tad įsivaizduokite momentą, kai leidžiasi saulė... Būtent nuo čia prasidės šio vakaro kelionė, kurioje tikrai bus įvairiausių nuotaikų, emocijų, netikėtumų, žinoma, ir daug eilių apie meilę. Ir tegul „aušra atskiria šešėlių nuo šviesos“ – kaip tai byloja koncertą pabaigiančios Paolo Tosti dainos pavadinimas! Jų atliekama programa skambės rugpjūčio 17 d. (trečiadienį).

Dainininkė Raminta Vaicekuskaitė skaičiuoja jau antrą dešimtį pagrindinių vaidmenų, sukurtų Kauno valstybiniame muzikiniame teatre. Vokalo meną ji studijavo Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, Graco (Austrija) muzikos ir parodomųjų menų universitete bei žymiausių dainavimo pedagogų meistriškumo kursuose. Atlikėja kuria vaidmenis ne tik Kaune, bet ir Lietuvos nacionaliniame operos ir baletų teatre, kitose teatrinio meno įstaigose. Jos įkūnytų herojų sąrašas puikuojašiosios Liučija (Gaetano Donizetti opera „Liučija di Lamermur“), Violeta (Giuseppe Verdi opera „Traviata“), Rozalinda (Johanno Strausso operetė „Šikšnosparnis“), Ledi Makbet (G. Verdi opera „Makbetas“) ir daugelis kitų soprano aukso fondui priklausančių partijų. Išpūdingu balsu apdovanota dainininkė – nuolatinė muzikos festivalių dalyvė, kantatų ir oratorių soprano partijų atlikėja, kamerinės muzikos projektų iniciatorė. „Man itin artima kamerinė muzika, – sako solistė. – Kiekvieną dieną gyvenu muzika. Ir ji labai skirtinga. Tačiau aš stengiuosi atlikti muziką, kurią myliu.“

Evelina Pilipavičiūtė – Vytauto Didžiojo universiteto Muzikos akademijoje įgijo ir fortepijono (prof. R. Rikterės klasė), ir dainavimo (prof. V. Prudnikovo klasė) bakalauro laipsnius. Dėsto VDU Muzikos akademijoje koncertmeisterio praktiką. Dirba VDU Muzikos akademijos ir J. Gruodžio konservatorijos koncertmeisterė. Kaip pianistė tobulinosi G. Alekno, E. Minkštimo, F. Pavri, B. Vainiūnaitės, G. Bandzinaitės, J. Fisherio, N. Ralytės meistriškumo pamokose, vokalo techniką tobulino V. Reino, R. Lampsatytes, S. Skjervoldo meist-

KONCERTAI BIRŠTONE

BIRŠTONO VASAROS MUZIKA

2022 m. rugpjūčio 14 d. (sekmadienis) 19 val.

Birštono kurhauzas (B. Sruogos g. 2)

SAULĖS RAKTAS

Alexander PALEY (JAV)

Programoje: D. Scarlatti, M. Clementi, A. Cassella, R. Pick-Mangiagalli kūriniai fortepijonui
Bilietus platina KAKAVA.LT. Bilietus įsigyti galite svetainėje kakava.lt ir valandą prieš koncertą renginio vietoje

2022 m. rugpjūčio 15 d. (sekmadienis) 19 val.

Birštono kurhauzas (B. Sruogos g. 2)

LINKĖJIMAI IŠ PRANCŪZIJOS

Alexander PALEY (JAV, fortepijonas)

Raimondas BUTVILA (smuikas)

Ugnius DIČIŪNAS (obojuis, anglų ragas)

Programoje: C. Saint-Saens, F. Poulenco, C. Debussy ir C. Francko muzika obojui, smuikui ir fortepijonui
Bilietus platina KAKAVA.LT. Bilietus įsigyti galite svetainėje kakava.lt ir valandą prieš koncertą renginio vietoje

2022 m. rugpjūčio 16 d. (antradienis) 19 val.

Birštono kurhauzas (B. Sruogos g. 2)

ERDVIŲ VALSAI

Šviesės ČEPLIAUSKAITĖ (fortepijonas)

Programoje: F. Chopino, F. Liszto, C. Saint-Saens, K. Szymanowskio ir kt. kompozitorių kūriniai fortepijonui
Bilietus platina KAKAVA.LT. Bilietus įsigyti galite svetainėje kakava.lt ir valandą prieš koncertą renginio vietoje

2022 m. rugpjūčio 17 d. (trečiadienis) 19 val.

Birštono kurhauzas (B. Sruogos g. 2)

VAKARAS, NAKTIS, RYTAS

Raminta VAICEKAUSKAITĖ (sopranas)

Evelina PILIPAVIČIŪTĖ (fortepijonas)

Programoje: Juozas Indra, Claude Debussy, Ottorino Respighi, Georges Bizet, Gabriel Fauré, Hugo Wolf, Heitor Villa-Lobos, Richard Strauss, Alban Berg, Paolo Tosti
Bilietus platina KAKAVA.LT. Bilietus įsigyti galite svetainėje kakava.lt ir valandą prieš koncertą renginio vietoje

2022 m. rugpjūčio 18 d. (ketvirtadienis) 19 val.

Birštono kurhauzas (B. Sruogos g. 2)

VIII BIRŠTONO VASAROS MENŲ AKADEMIJOS
UŽDARYMO KONCERTAS

Charlotte KILSCH (sopranas)

Milda ORVYDAITĖ (gitarą)

Roberta DAUGĖLAITĖ (fortepijonas)

Agnė BALIŪNAITĖ, Naglis NORKEVIČIUS, Adrija SUCHOCKAITĖ (fortepijonas)

Elzė BISIKIRSKAITĖ, Agnė BALIŪNAITĖ, Rojus BUKAUSKAS (dainavimas)

Programoje: Federico Garcia Lorca, Manuel de Falla, Franz Schubert ir kt.

Įėjimas laisvas.

riškumo kursuose. Aktyviai koncertuoja ir kaip dainininkė, ir kaip koncertmeisterė. 2013 m. VIII Klaudijos Taev konkurse pelnė geriausios konkurso akompaniatorės apdovanojimą, dalyvavo kamerinės muzikos festivaliuose „Avanti“, „Mikkeli Music Festival XXII Gergiev Festival“ (Suomija). Evelina – aktyvi Birštono vasaros menų akademijos dalyvė nuo pirmųjų forumo metų.

Birštono vasaros menų akademija jau turi gražią čia profesinį meistriškumą puoselėjusių atlikėjų šeimą. Džiugu, kad nemaža jų dalis tapo aktyviausiais Lietuvos muzikų sąjungos nariais, kiti dar mokosi ir šėjama gražią bendrystę dalyvaujant LMS renginiuose. Džiugu ir tai, kad nuo 2013 metų bendraujant su Birštono meno mokykla, joje išaugo gražus mūsų jaunųjų bičiulių būrys. Ypač smagu stebėti jaunųjų muzikų pažangą, augimą ne tik ūgiu, bet ir muzikos atlikimo suvokimu.

Tad ir baigiamąjį VIII BVMA koncertą papuoš ir vasarinę nuotaiką kurs jaunoji LMS narė dainininkė Charlotte Kilsch ir pianistė Roberta Daugėlaitė, dalyvavusios pastarųjų metų meistriškumo kursuose ir abi skirtingais metais pelniusios Birštono merės Nijolės Dirginčienės apdovanojimus čia vykusiose Liaudies dainos konkursuose. Charlottei šį kartą talkins gitaristė Milda Orvydaitė.

Charlotte Kilsch Vilniaus Algirdo muzikos mokykloje su pagyrimu baigė fortepijono specialybę. Bakalauro studijas baigė prof. Astos Kriščiūnaitės klasėje, magistro laipsnio siekė pas prof. Ireną Milkevičiūtę. Prieš metus debiutavo Lie-

tuvos nacionaliniame operos ir baletų teatre, ten iki šiol atlieka pagrindinį Alisos vaidmenį operoje „Alisa stebuklų šalyje“. Rengia koncertus Lietuvoje ir Europoje.

Milda Orvydaitė – klasikinės gitaros atlikėja, šiuo metu studijuoja klasikinės gitaros meną Karališkoje Hagos konservatorijoje, Nyderlanduose. Milda pažįstama ir Lietuvos, ir tarptautinei publikai, neseniai tapo Baltijos šalių klasikinės gitaros konkurso laureate.

Dailė su muzika jungianti Roberta Daugėlaitė dirba Kauno berniukų chorinio dainavimo mokykloje „Varpelis“, vargonuoja, gieda solo ir chore, ir dalyvauja įvairiausiose ansambliuose: tarptautiniame moterų vokalinėje grigališkojo choralo ansamblyje „Graces & Voices“, senosios muzikos merginų ansamblyje „In Campo Aperto“, taip pat ansambliuose „Novum signum“, „HitsCraft“, „G19 trio“.

Drauge koncertuos ir Birštono meno mokyklos moksleiviai, kuriuos stebime nuo pat pirmosios BVMA. Tai – Agnė Baliūnaitė, Adrija Suchockaitė, Elzė Bisikirskaitė, o prie jų prisijungs Kauno Juozo Naujalio menų gimnazijos moksleiviai Rojus Bukauskas ir Naglis Norkevičius.

Tikimės, kad ir šių metų, kad ir skirtinguose miestuose vykstantys BVMA renginiai, suteiks daug džiaugsmo ne tik patiems dalyviams, bet ir mūsų koncertų klausytojams.

Audronė Žigaitytė-Nekrošienė Lietuvos muzikų sąjungos prazidentė, Birštono vasaros menų akademijos vadovė

Prienu turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Gero derliaus – „kad klijimo šalinės braškėtu“ ...

Tvankus rytas turguje pranašavo lietingą jos tęsinį. Buvo mažiau ir prekeivių, ir prekybininkų – natūralus gyvenimas, kaip ir dera atostogų laikui. Turguje pirkėjai pasigenda alyvinių obuolių, perka grybus bei uogas, renkasi daržo gėrybes.

Romantikams tai pats romantiškiausias mėnuo. Pakeliui į turgų kelią, kuris suka pro upelių slėnius, nukloja balto rūko skraistės. O turguje žvilgsnis ieško unikalios smulkmenos arba gardaus skilandžio, agurkų, kavos, gardumynų, kurie „padės“ rugpjūčio vakare stebėti vis labiau ryškėjančią Paukščių tako juostą.

„Kiek tų romantiškų belikę, dabar, manau, yra daugiau žmonių, kurie logiškai mąsto, apgalvodami priima sprendimus, galbūt ir į turgų atvyksta iš anksto paskaičiavę, kiek išleis, ką pirks, – svarstė Marija, ne taip seniai pratesti vasarą iš Norvegijos sugrįžusi į Prienus. Ji ūkininkams linkėjo gero derliaus, „kad klijimo šalinės braškėtu“. Jos teigimu, pažįstami vyrai, turguje pardavinėjantys grūdus, tarp kurių ir buvęs klastiokas, yra „romantiškų kartos ūkininkai, kuriems pelai kadais negrauzė akių, kurie pakeliui iš šokių kaime sugriovė ne vieną šieno kūgelį, o gal ir buvo nuo lietaus po žaginiu pasislėpę, tad jie dar žino, kas yra šalinė“. Paklausta, ko pati atėjo turgun, Marija juokėsi, jog nežino. Buvo jau nusipirkusi paskanauti butrimoniškes Lionės šimtalapio, iš kelių

rūšių išsirinko tradicinę. Už kilogramą mokėjusi 15 eurų visai nesigailėjo dėl pirkinio ir dairėsi dar „kažko tikro“. Pirkto paskutinę vantą pirčiai, nes jų bei šluotų risėjas buvo bebaigiškas viską išparduoti. Bitininkai medaus pusės litro stiklainį siūlė už 4,50 euro ir vis žadėjo prašyti brangiau. Pusė litro sėmenų aliejaus kainavo 4–4,50 euro. Ankstyvi pie no bei jo produktų pirkėjai buvo nemažai jų išpirkę. Už pieno litrą mokėjo 0,70–0,80 euro, už litrą grietinės – 6 eurus, kilogramą varškės – 3,50–4 eurus, varškės sūrio kilogramas kainavo 5–6 eurus. Dešimtis vištų kiaušinių kainavo 1,50–2 eurus, antinių – 3 eurus. Žinoma, kainos gali svyruoti, kaip tikina prekeiviai senbuviai, jeigu esi pastovus pirkėjas, jei moki derėtis arba tiesiog mainais dovanoji gerų emocijų ankstyvą rytą. Matyt, prieš Žolinę turguje bus gero kausės pasirinkimas, daugiau ir pirkėjų, juk tai pats derliaus „skaičiavimo“ metas, susibūrimų draugėn metas. Pabūkim kartu, kol dar visagalys laikas „suteikia leidimą“ ilgiau vieniems kitais pasidžiaugti po rugpjūčio žvaigždėtu dangumi...

IVAIRŪS

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6901/0001:0197), esančio Prienu r. sav., Pakuonio sen., Apsuoto k., savininko P.J. V. paveldėtojus, kad matininkas Mantas Kryžokas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-1873) 2022 m. rugpjūčio 23 d. 17 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6955/0003:0206), esančio Prienu r. sav., Prienu sen., Strielčių k., ribų ženklinimo darbus.

Prirėkus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į UAB „PASODA“, adresu: Rotušės a. 16, LT-62141 Alytus, el. paštu uabpasoda@gmail.com arba telefonu 8 679 09733.

Musikaltimai nelaimės

Atsisakė tikrintis girtumą. Rugpjūčio 6 d., 40 min. po vidurnakties, Prienu r., Pakuonio sen., Sabalėnų k., patikrinimui sustabdžius automobilį „Audi A4“, įtariama, kad jį vairavo neblaivus vyras (g. 1972 m.), kuris neblaivumą tikrintis atsisakė. Įvykis tiriamas.

Ikliuvo neblaivus vairuotojai. Rugpjūčio 6 d., apie 19 val., Birštono sav., Muliškių k., miško teritorijoje, neblaivus (2,20 prom. alkoholio) vyras (g. 1997 m.), vairuodamas automobilį „Audi Allroad“, nepasirinko saugaus važiavimo greičio ir atsitrenkė į medį.

Rugpjūčio 6 d., apie 21 val.,

Prienu r., Jiezne, patikrinimui sustabdžius automobilį „VW Golf“, paaiškėjo, kad jį vairavo neblaivus (2,70 prom. alkoholio) vyras (g. 1967 m.). Įvykis tiriamas.

Kur alkoholis – ten ir smurtas. Rugpjūčio 6 d., apie 21 val. 50 min., Prienu r., Veiverių sen., Petkeliškių k., gyvenamojo namo kambaryje, konflikto metu neblaivus (2,29 prom. alkoholio) vyras (g. 1994 m.) smurtavo prieš neblaivią (1,53 prom. alkoholio) moterį (g. 1997 m.). Įvykis tiriamas.

Parengta pagal Alytaus apskr. VPK įvykių suvestines

SIŪLO DARBA

Įmonei Birštone reikalingas ūkio dalies vadovas. Gyvenimo aprašymą siūsti el.p. d.jonaitis@bmv.lt

Įmonėje reikalingi darbuotojai:

Mašinistas operatorius. Atlyginimas į rankas nuo 1100 iki 1375 Eur.

Staklininkas. Atlyginimas į rankas nuo 1000 iki 1250 Eur.

Pagalbinis darbininkas. Atlyginimas į rankas nuo 800 iki 1100 Eur.

Autokrautuvo vairuotojas. Atlyginimas į rankas nuo 1000 iki 1300 Eur.

Jei susidomėjote, galite su mumis susisiekti: Tel. 8 698 46 063, el.paštu: strielciulentpjuve@gmail.com

PARDUODA

Kietas kuras

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

Gyuliai, gyvūnai

VIŠTOS. Parduoda 4–6 mėn. įvairių spalvų vištas. Atveža. Tel. 8 685 78 204.

PASLAUGOS

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

Betonavimo ir mūravimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

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

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Tel. 8 653 93 193.

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

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

PERKA

Gyuliai, 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.

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

Nekilnojamas turtas

Perka sodo ar namų valdos sklypą su ar be pastatų 10 km aplink Birštoną. Lukas, tel. 8 627 38181.

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

PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
8 620 25 152,
8 800 08 801
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius

PARDUODA

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

Parduoda naudotą, pilnai restauruotą, šešiatonę priekabą (2PTS-6) su dokumentais, chemikalų purkštuvą ŠMOCERIS, labai geros būklės, technikinė galioja. Tel. 8 687 57 187.

Parduoda kviečius. Tel. 8 698 35 696.

PASLAUGOS

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

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

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

IVAIRŪS

Nebrangiai išnuomojamas arba parduodamas patalpos 600 kv.m Siau-rojoje g., Prienuose. Yra apie 200 kv.m gilus rūsys. (Pastatas – naujos nebaigtos statybos).

Perkant galimas išimokėjimo dalimis variantas. Tel. 8 627 51 671.



Delfi TV programa 2022.08.11-2022.08.14

KETVIRTADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
08:30 Orijaus kelionių archyvai
09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Kaip pas žmones
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Kasdienybės herojai.
14:00 Receptų receptai
14:30 Orijaus kelionės
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Iš esmės su A. Peredniu
17:55 Kenoloto

18:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
18:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:00 Investavimo akademija
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 A. Peredniu (k)
23:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
01:05 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)
01:40 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Alfas vienas namuose
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
14:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Egzotiniai keliai.
17:30 Egzotiniai keliai.
17:55 Kenoloto
18:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
18:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja

Rūta Lapė
21:00 Jūs rimtai?
21:30 Automobilis už 0 eurų
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Džiunglių kovos (Jungland) 2019
00:35 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
ŠEŠTADIENIS
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai.
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfas Ivanauskas
11:00 Receptų receptai
11:30 Automobilis už 0 eurų
11:55 Kenoloto
12:00 Krepšinis į trasą
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigraitis
13:30 Lietuviškos atostogos
14:00 Lietuviškos atostogos
14:30 Lietuviškos atostogos
15:00 Skaičiai istorijoje
16:15 Egzotiniai keliai

16:50 Egzotiniai keliai
17:25 Egzotiniai keliai
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 Priešai (20 Hostiles) 2017
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Priešai (20 Hostiles) 2017
23:40 Egzotiniai keliai
00:10 Egzotiniai keliai
00:40 Egzotiniai keliai
01:15 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
09:00 Investavimo akademija
10:00 Alfas vienas namuose

11:00 Receptų receptai
11:30 Gimė ne Lietuvoje.
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Miščių transliacija
13:15 Egzotiniai keliai
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
15:00 Skaičiai istorijoje
16:15 Egzotiniai keliai
16:50 Egzotiniai keliai
17:25 Egzotiniai keliai
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 Džiunglių kovos (Jungland) 2019
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Džiunglių kovos (Jungland) 2019
23:00 Egzotiniai keliai
23:30 Egzotiniai keliai
00:00 Egzotiniai keliai
00:35 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“

Jieznas šventė jubiliejų

(Atkelta iš 2 p.)

organizavo ir seniūnija, ir gimnazija, ir nevyriausybines organizacijas. Garbi sukaktis prisiminta ir parapijos bažnyčioje. Šeštadienio renginys tarsi vainikavo įgyvendintų sumanymų bei idėjų kraite ir buvo graži proga padėkoti tiems, kurie ne tik teikė siūlymus, bet ir daug prisidėjo prie prasmingų darbų įgyvendinimo.

„Pergalės angelai“ – ir kraštiečiams, ir vietos šviesuoliams

Seniūnaičių ir bendruomenių atstovų sprendimu Pelekonų kaime gyvenančios tautodailininkės keramikės Skirmantės Bagdanskienės sukurti atminimo ženklai ir padėkos buvo įteiktos keturiems Jieznos kraštui nusipelnusiems žmonėms.

Tarp jų – Jieznos Šv. arkangelo Mykolo ir Jono Krikštytojo parapijos klebonui, Kaišiadorių vyskupijos generaliniam vikarui **Rolandui Bičkauskui**. Per 16 tarnystės Jieznos parapijoje metų kunigas Rolandas įnešė svarų indelį kuriant parapijos ir krašto gerovę. Jo rūpesčiu buvo parengti ir įgyvendinti bažnyčios ir parapijos namų remonto projektai, gimė daug gražių bendruomenę vienijančių iniciatyvų bei naujų tradicijų.

Kraštiečiai, Vytauto Didžiojo universiteto profesorei **Irenai Buckley (Raškevičiūtei)** nominacija skirta „Už Jieznos kultūrinio gyvenimo praturtinimą ir Jieznos krašto istorijos puoselėjimą“. Profesorės iniciatyva praėjusiais metais Vytauto Didžiojo universitete buvo surengta tarptautinė mokslinė konferencija, skirta LDK kanclerio Kristupo Zigmanto Paco 400-osioms gimimo metinėms, tarp universiteto ir Jieznos gimnazijos pasirašyta bendradarbiavimo sutartis. Šių metų gegužę Jieznos gimnazijoje vykusios mokslinės konferencijos „Jieznos kraštas: žmogus ir laikas“ metu kartu su mokslininkais, istorikais, studentais vėl buvo keliauta istorijos pažinimo keliais. Konferencijos metu buvo prisiminti svarbiausi Jieznos istorijos įvykiai, ypatingo grožio dvaro rūmų istorija.

Rūmų, apie kuriuos šiandien mena tik dvi išlikusias rūmų dalys. Vienos rūmų dalies, kurioje sovietmečiu buvo sandėlis, vėliau – elektros variklių vyniojimo cechasis, dabartinis savininkas **Vytautas Gusas**. Žmogus, taip pat tapęs Jieznos legenda dėl savo ryžto ir pastangų, kad pastatas primintų didikų Pacų rūmų istoriją, didybę ir grožį. Ir ne paviršutiniškai, populiariai, bet remiantis šaltiniais, istorine medžiaga, tyrinėjimais. Jis pagamino ir dvaro rūmų maketą, sukaupe turtingą ekspoziciją, daug prisidėjo prie kitų Jieznos svarbių ir reikalingų darbų. Geriamam Vytautui Gusui įteikta nominacija „Už Jieznos istorijos įprasminimą“.

Tie, kurie Jiezne viešėjo prieš keletus metus, atvykę į jubiliejų skir-

tą šventę liko nustebinti įvykusių pasikeitimų. Neatpažįstamai pasikeitė miesto vartų – autobusų stoties, centrinės aikštės aplinka, o ir šventė vyko gražiai sutvarkytoje erdvėje prie ežero. Tad ketvirtoji jiezniškių nominacija „Už dėmesį ir investicijas, skirtas Jieznos miesto viešųjų erdvių ir aplinkos kokybei gerinti“ buvo įteikta Prienų rajono savivaldybės merui **Alvydui Vaicekauskui**.

Šventės metu taip pat buvo padėkota gražiai besitvarkančių sodybų šeimininkams. Už gyvenamosios aplinkos puosimą padėka įteikta gražiausiai tvarkomo **Jieznos miesto daugiabučio namo Vytauto g. 51 gyventojams**. Konkurso „Gražiausia sodyba – 2022“ laureatais tapo **Aušra ir Donatas Navickai** iš Vėžionių, o **Nijolė ir Pranas Kudžmaitčiai** pelnė nominaciją „Gražiausia ūkininkų sodyba – 2022“.

XXXI futbolo turnyro nugalėtoja – „Kašonių“ komanda

Liepos 30-ąją vyko ir tradicinis, jau XXXI seniūnijos futbolo turnyras, kuriame varžėsi 6 komandos. Keturios – jiezniškių („Ežero krantas“, „Mūrai“, „Centras“, „Paukščių galas“), „Kašonys ir „Veteranai“, į kurią įsijungė ir kraštiečiai.

XXXI Jieznos seniūnijos turnyro nugalėtojai tapo kašoniškiai, finale įveikę „Centro“ komandą. Trečiajį vietą užėmė „Ežero krantas“.

Rezultatyviausiu turnyro žaidėju tapo „Kašonių“ komandos narys **Domantas Mažeika**, pelnęs 6 įvarčius. Jam įteiktas ir perspektyviausiam jaunajam žaidėjui skirtas apdovanojimas. Naudingiausiu turnyro žaidėju pripažintas **Ūdrys Žalys** iš „Centro“ komandos.

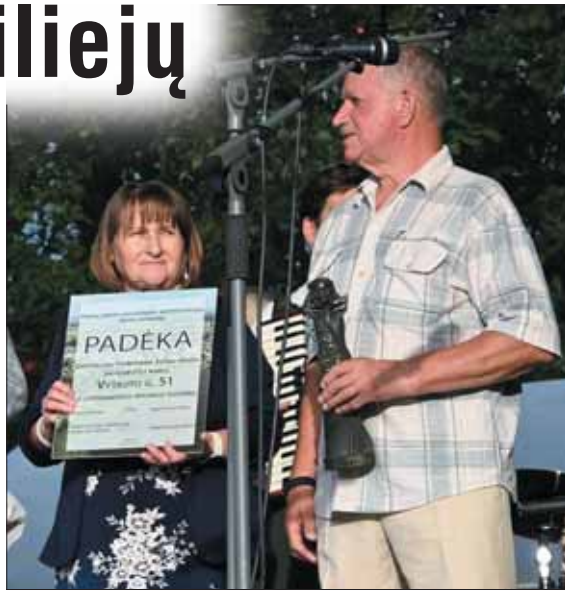
Koncertavo saviškiai ir svečių kolektyvai

Įdomi buvo ir šventės programinė programa, turtinga įvairių edukacijų. Kauno muziejaus projekto „Keliantys šeimadieniai“ organizatoriai kvietė kartu pasigaminti keraminį Jieznos herbą arba bent tarpukariu buvusio populiarus muilo „Kipras Petrauskas“ gabaliuką, išbandyti jėgas šaškių, šachmatų varžybose, pamuzikuoti su DJ Folk ar sužinoti, kaip gaminami skuduciai.

Prienų muziejininkai apie save telkė norinčiuosius sužinoti, kaip gaminamas popierius, šaškių kepėjai ne tik dalinosi receptūra, bet leido dalyvauti ir kepimo procese. Vėliau visi daugiškai laužė po ragelį ir dalinosi juo su kaimynais. Į popieriaus lapus sugulė ir daug gražių palinkėjimų savo miestui.

Dar buvo ir gardi „Dvaro sriuba“, Jieznos kultūros ir laisvalaikio centro saviveiklininkų, liaudiškos kapelos „Sadūnai“ ir „Tabasco“ grupės koncertai, nusitęsę į naktį, iki paežerėje suliepsnojo laužai...

Ramutė Šimukauskaitė



Vytauto g. 51 daugiabučio namo aplinkos tvarkymu daugiausia rūpinasi Marytė ir Liudas Valatkos.



Seimo nario Andriaus Palonio padėkas įteikė jo mama Julija Palionienė. Padėka skirta ir Jieznos jaunųjų šaulių vadovui Sigitui Žaliui.



Aušros Navickienės ir Nijolės Kudžmaitienės rankose – padėkos už gražiai tvarkomas sodybas.



Į naktį palydėjo laužai.



Jieznos seniūnas Algis Bartusevičius ir pavaduotoja Edita Urbanavičienė kviečia pasivaišinti „Dvaro sriuba“.



Apie šaškių kepimo subtilumus pasakoja Ona Raudeliūnienė.



Kas stipresnis?



Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

SPAUDOS, 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