



Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis. Saulė teka 7 val. 39 min., leisis 18 val. 31 min. Dienos ilgumas 10 val. 52 min.

Vardadieniai: šiandien – Ganta, Gantas, Radolfas, Radulfas, Ralfas, Rudolfas, Rudolfas, Serafina, Serafinas, Serapinas, Vilfreda, rytoj – Edas, Edgaras, Edgardas, Edis, Eduarda, Eduardas, Edvardas, Edvardė, Mintara, Mintaras, Mintas, Mintė, penktadienį – Bugaila, Bugailas, Bugvilas, Bugvilė, Burgaila, Burgailas, Kalikstas, Kalikstė, Kalistas, Kalistė.

Spalio 13 – Europos saugaus eisimo diena.

Spalio 14 – Karaliaus Mindaugo vardo diena.

Atvira jaunimo erdvė „Prienas“ – vieta būti savimi... 2-8 p.

Apie kasdienybę ir lūkesčius... 2 p.
Vienintelė reali tikrovė yra ši akimirka... 3-6 p.

Nemunėlis 4-5 p.
Pasikeitę įpročiai lemia gerą savijautą ir sveikatą 6 p.

Giedrė Smolskaitė-Ivanova: „Noriu gyventi tą gyvenimą, kuris vertas gyvenimo“ 8 p.

„Metų ūkis – 2022“

Mintyse – ir ūkio plėtra

Mokytojų dienos regatai – jau 15 metų

Praėjusį šeštadienį Prienų estradoje netrūko geros nuotaikos ir azarto – čia vyko Prienų „Žiburio“ gimnazijos organizuojama kasmetinė Mokytojų dienos regata mero taurei laimėti.



Nors „žalčių“ valčių varžybos jau tapo gražia visos Prienų rajono švietimo bendruomenės tradicija, šiemet šventė buvo dar didesnė, mat spalio 8-ąją įvyko jubiliejinė, jau 15-oji Mokytojų dienos regata. Per tuos 15 metų renginys užaugo, tad šiemet Nemuno bangų slidumą išbandė ne tik Prienų krašto moksleiviai, bet ir svečiai iš Kauno Povilo Plechavičiaus kadetų licėjaus bei Klaipėdos Jūrų skautai. Varžybose taip pat dalyvavo Prienų „Žiburio“ gimnazija, Išlaužo pagrindinė mokykla, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazija, Pakuonio pagrindinė mokykla, „Revuonos“ pagrindinė mokykla, Stakliškių gimnazija, savo jėgas išbandė ir Prienų rajono savivaldybės, tėvų, mokytojų komandos.

Renginio pradžioje susirinkusiosios sveikino „Žiburio“ gimnazijos direktorė **Irma Kačinauskienė** ir Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaicekauskas**, kuris, pasidžiaugęs dideliu būriu sportiškai nusiteikusių žmonių, dalyviams linkėjo gerų rezultatų.

Šiemet šventė neeilinė, tad su ja pasveikinti atvyko ir gausus būrys

garbingų svečių: Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Švietimo kokybės ir regioninės politikos departamento direktorius **Aidas Aldakauskas**, Tarpautinės irklavimo federacijos vykdomosios tarybos narys, buvęs Prienų „Žiburio“ gimnazijos moksleivis **Algirdas Raslanas**, irkluotojas, olimpietis **Dovydas Nemeravičius**, Prienų rajono savivaldybės atstovai: Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas**, Tarybos kultūros, švietimo, turizmo ir sporto pirmininkas **Deividas Dargužis**.

Po gražių palinkėjimų bei sportinės mankštos, kurią vedė Prienų visuomenės sveikatos biuro atstovė **Ramunė Gražulė**, dalyviai užėmė ir starto pozicijas, o po kelias valandas trukusių varžybų paaiškėjo ir pirmosios vietos nugalėtojai, kuriais tapo Stakliškių gimnazijos komanda.

Geros nuotaikos netrūko ne tik „žalčių“ valtyse, bet ir ant kranto, kur vyko sportinės rungtys, meninė programa, dalyviai buvo vaišunami gardžia žuviene ir tradicine koše.

Rimantė Jančauskaitė

Tarp šių metų „Metų ūki“ konkurso dalyvių Šilavoto seniūnijos Ingavangio kaimo ūkininkas **Gintas GALINIS** – anksčiausiai pradėjęs ūkininkauti. Jo ūkio kūrė pradžia 1994-iejai. Tiksliau, atkurto, nes čia ūkininkauta dar senelių, tėvų.

Taigi tradicijos tęsiamos. Ir garbingai, nes šiandien Šilavoto seniūnijoje yra net trys Galinių giminės ūkiai. Netoliese tvarkosi vyresniojo Ginto brolio Vaciaus sūnus ir dukra. Jie gyvenimus kuria naujose vietose, o Gintas puoselėja tėviškę. Audronės ir Ginto Galinių sodyba 2018 buvo pripažinta „Gražiausiai tvarkoma sodyba“ Šilavoto seniūnijoje.

Pradėjęs nuo keliasdešimt hektarų, šiandien Gintas Galinis dirba jau per 200 ha žemės. Pusė jos sava, kita pusė nuomojama. Ūkio kryptis – augalininkystė. Jame auginami kviečiai, rapsai, pupos.

Kai jaukioje Galinių sodybos pavėsinėje trumpam susėdame pasikalbėti apie šiuos metus, Gintas Galinis jų per daug nepeikė, nors minčių buvo visokių. Trašų dar buvo nusipirkęs iš anksčiau, kai jos buvo pigesnės, tad laiku ir reikiamai patyręs ir derlius buvo pusėtinai. Rapsus ūkininkas jau buvo pardavęs pagal sutartį, dalį javų taip pat pardavęs, kitus išvežęs saugoti „Malsenoje“.

Rudens darbai irgi rikiavosi tvarkingai – vieni paskui kitus. Pats Gintas Galinis visiškai apsirūpinęs reikiama technika, o darbymečiais ar jeigu prireikia vieno ar kito trūkstanto padargų, tarpusavyje pasidalina su saviškiais.

Lankantis ūkyje džiugino tvarkingas technikos kiemas, reikiamai tvarkomos trašos, reikalavimus atitinkantis chemikalų sandėlis. Žodžiu, buvo akivaizdu, kad ūkis turi tvarkingą, su perspektyva ūkio plėtra planuojantį šeiminką.

Bediskutuojant apie kasdienius ir laikmečio situacijos pažertus iššūkius, laukiančią nežinią ir būsimus valdžios sprendimus, kalba pasisuk-



Gintas Galinis komisijos narius Aušrą Tamošiūnienę ir Martyną Butkevičiūtę pakvietė į pavėsinę, kurios sieną puošia tėviškės paveikslas.



Šilavoto seniūnė Neringa Pikčilingienė dėkinga Gintui Galiniui ir jo šeimai už meilę grožiui ir pagalbą kitiems.

davo ir apie labai žemiškus dalykus – tiesiog kasdienius tarpusavyje santykius tarp kaimynų ir viena didžiausių prekių tapusią žemę.

– Gyvenimas tiesiog diktuoja naujas patirtis. Jos įvairios, kartais visai netikėtos ir sunkiai suvokiamos, bet išgyvenamos, – sako Gintas Galinis.

Tai, kas atsinešta iš vyresniųjų – senelių, tėvų, kad kaimynas Dievo duotas, Gintui Galiniui gerai supran-

tama. Šilavoto seniūnės Neringos Pikčilingienės teigimu, žiemą Gintas valydamas sniegą nepamiršta ir kaimynų, kai reikia, neatsisako padėti ir seniūnijai.

– Juk ir mokytojams, ir kitiems kaimynams reikia į darbus išvažiuoti, – sako Gintas Galinis, tai, ką daro, kuo dalinasi, tiesiog priimdamas, kaip gyvenimo kasdienybę.

Ramutė Šimukauskaitė



Šiandien apie senąją tėviškės sodybą primena tik vienas išlikęs ūkinis pastatas, kiti visi sodybos pastatai perstatyti arba nauji.



Laisvalaikio
zona

Atvira jaunimo erdvė „Prienas“ – vieta būti savimi...

Visoje Lietuvoje sparčiai besikuriančios jaunimo erdvės ir centrai – tai puiki galimybė jauniems žmonėms prasmingai ir saugiai praleisti laiką po pamokų, kurti, bendrauti bei spręsti kasdienybėje kylančius iššūkius. Tokią vietą turi ir Prienų jaunuoliai, o spalio 7 dieną Atvira jaunimo erdvė (AJE) „Prienas“ atšventė 4-ąjį savo gimtadienį. Tai graži proga prisiminti nuveiktus darbus ir pasvajoti apie ateitį, tad apie tai ir kalbamės su Prienų kultūros ir laisvalaikio centro kultūros projektų ir edukacinių programų vadove, AJE darbuotoja-jaunimo projektų koordinatore Živile RUSEVIČIENE.

– Živile, papasakokite, kas yra ta atvira jaunimo erdvė ir kokią misiją ji neša?

– Atvira jaunimo erdvė – tai vieta, kur renkasi ir norintys tobulėti, ir paprasčiausiai laisvo laiko turintys jaunuoliai iki 29-erių metų. Ji atliepia jaunimo gyvenimo matymą ir socialinius-kultūrinius poreikius. Dirbant su jaunais žmonėmis, mums svarbūs trys pagrindiniai aspektai: bendrystė (atviras bendravimas, naujos pažintys, individualios konsultacijos, saugus laisvalaikis, žaidimų vakarai), savanorystės skatinimas (kompetencijų ugdymas, suteikiant galimybę prisidėti prie kultūrinių renginių organizavimo, paskata prisijungti prie Jaunimo savanoriškos tarnybos) ir tobulėjimo galimybių sudarymas (įkvėpimas, asmenybės auginimas, saviraiškos galimybės ir talentų atskleidimas, idėjų sumanymas, jų vystymas ir įgyvendinimas).

Svarbu paminėti, kad tai nėra tik savanoriams ar uždaram jaunuolių ratui skirta vieta. Čia laukiami visi, tad į atvirą jaunimo erdvę „Prienas“ darbo metu gali ateiti visi, kas tiesiog turi laisvo laiko, nori sušilti rudens vakarais, pasikrauti telefoną ar pasikalbėti. O mes, darbuotojai, bendraujame ir žiūrime, kuo galime padėti, išklausti tą reikiamą akimirka.

– Prienų kultūros ir laisvalaikio centre atvira jaunimo erdvė įsikūrė prieš ketverius metus, kaip per tą laiką keitėsi lankytojų skaičius? Ar tokios erdvės sulaukia didelio jaunimo susidomėjimo?

– Ištikimiausi lankytojai – tai mūsų „senbuviai“, kurie į AJE „Prienas“ veikia yra įsitraukę beveik nuo pat erdvės įsikūrimo pradžios. Jie ne tik padeda įgyvendinti mūsų sumanymus, skirtus didesnei jaunimo auditorijai, bet ir inicijuoja naujas idėjas.

Reikia pastebėti, kad atviro jaunimo erdvės lankomumas svyruoja priklausomai ir nuo sezono. Vasara mes, beje, kaip ir kiti mūsų kolegos Lietuvoje, susiduriame su lankytojų mažėjimu, nes daug kas dirba, atostogauja, laisvalaikį leidžia gamtoje. Atsižvelgiant į tai, kai kurias veiklas perkeliame į viešąsias erdves, einame ten, kur renkasi jaunuoliai, ir kontaktų ieškome ten. Be to, vasara yra pats tinkamiausias laikas renginiams po atviru dangumi, tad organizuojame Jaunimo dieną, įvairias išvykas ir kitus renginius.

Ruduo ir pavasaris yra dosnus lankytojais, nes jaunuoliai ieško, kur būtų galima saugiai ir smagiai praleisti laisvą laiką po pamokų, laukiant autobuso ar nori tiesiog susitikti su draugais. Rudenį bendradarbiaujame su mokyklomis, taip plečiame žinojimo apie mūsų veiklą lauką. Džiaugiamės, kai mokyklų atstovai kreipiasi su prašymu pristatyti tokias jaunimui aktualias temas, kaip lytiškumas ar savanorystė. Po vieno iš tokių pristatymų sulaukėme ir vėliau nuolatinių patapusių lankytojų.



Prienų kultūros ir laisvalaikio centro kultūros projektų ir edukacinių programų vadovė, jaunimo darbuotoja-jaunimo projektų koordinatore Živile Rusevičienė.

Nuotraukos iš Atviro jaunimo erdvės „Prienas“ archyvo.

Tiesa, AJE „Prienas“ yra labiau kamerinio pobūdžio, nes turime fiziškai ribotą plotą. Dėl vietos trūkumo jauni žmonės ne visada drįsta čia užėiti, kai nieko nepažįsta, ir tai yra problema, su kuria mes susiduriame ne taip ir retai. Todėl stengiamės planuoti užimtumą, atsižvelgdami į konkrečias jaunimo kompanijas ir jų poreikius.

– Su kokiais lūkesčiais jaunimas ateina į atvirą jaunimo erdvę?

– Vienas atveda smalsumas arba faktas, kad čia lankosi jų draugai. Kartais jaunuoliai apsilanko, turėdami konkrečius sumanymus, kuriuos mes padedame įgyvendinti. Kadangi vykdomė JST (Jaunimo savanorystės programos) veiklą, kuri jaunuoliams suteikia galimybę gauti papildomą 0,25 balo, stojant į aukštąsias mokyklas, ateina ir dėl savanorystės galimybių. Tačiau apibendrinant galiu pasakyti, kad visi ieško erdvės, kur nereikėtų apsimetinėti, kur galėtų laisvai reikšti savo mintis, kalbant apie savo gyvenimo posūkius, išgyvenimus. Beje, tai liudija ir mūsų šūkis „Čia gali būti savimi!“, kuris atsirado iš praktikos, dirbant su jaunuoliais.

– Kokią naudą jaunuoliams suteikia tokios erdvės?

– Visos Lietuvos atvirų jaunimo erdvių praktika liudija, jog čia besilankantis jaunimas ima labiau pasitikėti savimi, geriau socializuojasi tarp bendraamžių. Turi galimybę išbandyti save įvairiose situacijose, sudalyvauti vertinguose mokymuose. Organizuojamosiose veiklose jaunos asmenybės gali tobulinti savo gebėjimus, kelti sau tikslus ir, mūsų palydimi, jų siekti. Bendražmogiškas sveikas santykis, lygiavertiškas bendravimas taip pat suteikia saugumo jausmą, jaunuoliai turi galimybę jaustis saugiai, kas tikrai svarbu pauglystėje, kai iš jų aplinka labai daug reikalauja, spaudžia, teisia už jų pasirinkimus ar kitokios nuomonės turėjimą. Čia jaunuoliai gali dalyvauti jaunimo veikloje, kuri nėra nei politinė, nei religinė. Atviroje erdvėje jaunuoliai yra laisvi, gali jungtis kada nori, kai nori, laisvai gali išeiti, o kai nenori – rinktis kitus juos gyvenime dominančius kelius ir perspektyvas.

– Tenka pastebėti, kad AJE veikloje dažniausiai dalyvauja mokyklinio amžiaus jaunimas, ar vyresnio amžiaus jaunimas taip pat gali atrasti čia sau aktualių užsiėmimų?

– Atvira jaunimo erdvė yra skirta 14–29 m. jaunuoliams. Tačiau kai kurie organizuojami renginiai yra atviri ir prieinami plačiai visuomenei (Jaunimo diena, virtualūs transliuojami pokalbiai, mokymai, kultūriniai jaunimo renginiai).

– Spalio mėnesį „Prienas“ švenčia 4-ąjį gimtadienį, ką pavyko nuveikti per tuos metus?

– Taip, spalio 7 d. atvirai jaunimo erdvei suėjo 4 metai. Per tuos metus pokyčių būta tikrai labai daug. Kai su tuometine kolege pradėjome šią

veiklą, neturėjome nieko – nei žinių, nei materialių dalykų... Tuo metu mokėmės iš kolegų, rašėme projektus, darėme klaidas ir iš jų vėl mokėmės. Projektų pagalba susikūrėme materialinę bazę (nauji baldai, priemonės veikloms), atsirado ir galimybių rengti įdomesnes veiklas, mokymus, kurie būtų naudingi jaunimui. Kūrėme bendradarbiavimo santykius su kolegomis, su kuriais surėmėme pečius taip pat pasiekėme daugiau.

Tačiau svarbiausias darbas buvo užmegzti santykius su jaunuoliais. Tai buvo ir yra pats sudėtingiausias darbas. Norėdamas jį atlikti ir pats turi nemažai išmokti: lankyti įvairius praktinius mokymus, gilinti psichologines žinias. Darbas su bręstančiomis asmenybėmis yra labai atsakingas, tad ir baimė ką nors padaryti, patarti neteisingai buvo nuolatinis mūsų palydovas. Kita vertus, bėgant metams, supratome, kad geriausias kelias visuomet bus atvirumas ir nuoširdumas. Kai dirbi ir bendrauji iš širdies, kai rūpestis yra nesuvaldinatas, tai ir atsakas į tai būna tikras. Taigi kartu su jaunais žmonėmis kūrėme ne tik bendrą ryšį, bet ir įveiklos strategijas, gilinomės į jų poreikius, pastabas. Taip žingsnelis po žingsnelio erdvė įgijo savo veidą ir kryptį.

Pastaraisiais metais labai sustiprėjo jaunuolių poreikis meninei saviraiškai, tad kartu sukūrėme ir įgyvendinome tikrai didelio visuomenės dėmesio sulaukusias jaunimo iniciatyvas: pristatėme meno įvyki „Po grindim“ (I ir II dalis), įgyvendinome socialinę iniciatyvą „Tylos portretai“, skatinome jaunųjų kūrėjų saviraišką, pristatydami jų parodas, įgyvendinome Erasmus+, „Me be4 you“ ir kitus projektus, taip pat tapome „Eurodesk“ (Europos jaunimo informacijos tinklas, veikiantis 36 Europos šalyse, kurios pagrindas yra informacijos teikimas apie finansavimo programas, iš kurių yra finansuojamos jaunimo iniciatyvos, bei mobilumas (studijos, stažuotės, darbas, savanorystė ir pan.) Europoje, – aut. p.) atstovybe Prienuose.

– 2022-iejį Lietuvoje paskelbti Jaunimo metais: kokius užmojus AJE kėlė šiemet, kaip pavyko juos įgyvendinti?

– Šiais metais daug dėmesio skyrėme ir vis dar skiriame jaunuolių psichologinei būsenai, giliniui į jų kasdienius sunkumus ar kitas aktualijas. Ieškojome būdų, kaip mes galėtume prisidėti prie jų savijautos pagerinimo. Kaip ir minėjau, inicijavome ir įgyvendinome ne vieną jaunimo iniciatyvą, sudarėme sąlygas jaunųjų kūrėjų saviraiškai. Pavasarį įvairių partnerių organizacijas kvietėme į konferenciją „Kas slypi po jaunuolių tylos portretais?“, kurios metu diskutavome, teikėme bazinę informaciją jaunuoliams, kaip nepakliūti į sudėtingas situacijas ir kaip iš jų išsigelbėti.

(Nukelta į 8 p.)



Mylimas žmogus amžinybėn neišeina – ir sunkiomis akimirkomis, ir šviesiomis minutėmis jis visada šalia: mintyse, prisiminimuose, darbuose.

Dėl Vytauto Jono DUMALAKO mirties nuoširdžiai užjaučiame žmoną, dukrą ir artimuosius.

Kaimynai

Politika

Apie kasdienybę ir lūkesčius...

Praejusią savaitę į spaudos konferenciją pakvietę Tėvynės sąjungos – Lietuvos krikščionių demokratų Prienų skyriaus nariai Jovydas Juocevičius ir Audrius Narvydas pasidalino mintimis apie permainingas skyriaus veikloje bei aplinką, kurioje tenka dirbti į Prienų rajono savivaldybės tarybą išrinktiems jų atstovams.



Skyriaus gretos jaunėja

Balandžio mėnesį skyriaus pirmininku išrinkto Jovydo Juocevičiaus teigimu, skyrius yra pribrendęs permainingoms. Dar vasario mėnesį jis buvo įkūręs Jaunųjų konservatorių lygos skyrių, kuriam, jį išrinkus skyriaus pirmininku, dabar vadovauja Emilija Jankauskaitė. Jaunimo grupės įsiliejimas į skyriaus gretas, pirmininko nuomone, tapo gera pradžia atsinaujinimui.

Šiuo metu TS-LKD Prienų skyrius vienija 184 aktyvius narius. Vadovaujant naujam pirmininkui, iš partijos išstojo 2, įstojo 8 nariai. Kaip sakė pirmininkas savo grupių jie kol kas neturi tik Jiezno, Pakuonio ir Balbieriškio seniūnijose. Jis taip pat pasidžiaugė, kad pavyko suaktyvinti skyriaus facebook paskyrą ir daugiau kaip 200 padidinti sekėjų skaičių. Dabar jų – per 726.

Partijos skyriaus senbuvio Audriaus Narvydo manymu, gerai, kad atsiranda jaunų, norinčių dirbti žmonių. Pasak jo, pasirengusio pabūti mokytoju, svarbu yra norėti, išsiklausti ir patarimus ir kartu ieškoti sprendimų. Ko jis, beje, labai pasigenda Prienų rajono savivaldybės tarybos darbe.

Vežimas eina prieš arkį...

Taip Audrius Narvydas apibūdino rugsėjo mėnesio Tarybos posėdyje kai kurių svarstyty klausimų eiliškumą. Pavyzdžiui, kad ir dėl pritarimo Veiverių projektui.

– Nei matėm, nei žinojom, nei kas pateikė informaciją. Visai atsitiktinai viešuosiuose pirkimuose pamačiau apie įvykusį konkursą, kurio kaina gerokai didesnė nei šiam projektui buvo patvirtinta 2021 metais. Jokių diskusijų apie skaidrumą, efektyvumą. Posėdyje tiesiog pritarta pavadinimui ir bendram vaizdeliui, – apgailestavo Tarybos narys.

Ir tai, pasak Audriaus Narvydo, ne vienintelis atvejis. Finansinio ir teisinio pagrįstumo jis pasigedo ir pasigenda priimant daugumą sprendimų. Tarp jų – ir dėl šildymo kompensacijų besišildantiems kietu kuru, dėl Pociūnų turto perėmimo, dėl savivaldybės viešosios tvarkos priežiūros darbuotojų įgaliojimų bei kitų klausimų.

Opozicijai atstovaujančio Tarybos nario nuomone, toks vaizdas, kad sprendimus priima kažkokia kita taryba, o oficialiai posėdžiuojanti Taryba tėra tik formalumas.

Prisimindamas sprendimo projektą dėl simbolinio 1 euro mokesčio Sporto centro būrelius lankančioms vaikams, Audrius Narvydas suabejojo tuo, ar jis nebus nuskrydęs vaikų. Ko gero, jeigu siūlymą būtų teikęs ne jis, o valdančiąjai daugumai priklausantis Tarybos narys, sprendimas būtų buvęs teigiamas. Jau pats balsavimo rezultatas byloja, kad ne visi valdantieji galvoja taip, kaip vienais jų kolega sakęs, kad jeigu nereikės mokėti, vaikai praras motyvaciją sportuoti.

Kitas Audriaus Narvydo pakomentuotas pavyzdys apie tai, kad rajono valdžia nenori padėti atgauti iš buvusios „Prienų energijos“ apie 300 000 eurų sumos, kuri buvo gauta kaip papildomos pajamos ir turi būti grąžinta šilumos gavėjams, – kad rūpesčiu žmonėms valdantieji nelabai trykšta. Tarp tos sumos – ir biudžetinių įstaigų bei įmonių pinigai.

Tarybos narį liūdina tai, kad savivaldybė tik pasiūlė kiekvienam gyventojui asmeniškai kreiptis su ieškiniu. Audrius Narvydas labai abejoja, ar žmonės dėl keliasdešimt eurų ryšis teisminėms procedūroms, gerai žinodamas, kiek tai kainuoja pastangų. Jam pavyko iš tos pačios „Prienų energijos“ sugrąžinti 0,5 mln. eurų, bet tie treji metai juodo darbo, kol buvo priimta galutinė teismo nutartis, pakankamai išsekino.

Tarybos nario nuomone, viena yra nusifotografuoti plakatui, kita – atstovauti bendruomenei. Gal todėl meras ir atsakymų į paklausimus garsiai neskaito per posėdžius? Audrius Narvydas dėl šios naujos praktikos mano pasiaiškinti atsakingose institucijose, kaip ir dėl atsakymo dėl Pakuonio pagrindinės mokyklos dotuojamos klasės mokinių sąrašo.

Tarybos nario teigimu, paklausimai yra viena iš demokratijos išraiškų. Jie ateina iš žmonių, norinčių gauti atsakymus į rūpimus klausimus. Tad kiekvienas Tarybos narys turi teisę naudotis galimybėmis gauti informaciją ir ja pasidalinti su gyventojais.

Ramutė Šimukauskaitė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Vienintelė reali tikrovė yra ši akimirka...

Didėjant gyvenimo tempui pastaruoju metu visuo- menėje dažnai diskutuojame, kaip išlaikyti gerą sveikatą, kokia turi būti sveika gyvensena, gilinamės į mitybos subtilumus, analizuojame, kaip gyvename, elgiamės, kas mes esame, neriname į sudėtingus psichologinius aspektus. Mokslas vis daugiau dėmesio skiria ilgaamžiškumo klausimams. Gal dėl to tai vyksta, kad pasaulis senėja ir šie klausimai darosi vis aktualesni. Tad kur ta amžiaus riba šian- dien... stebime, kad kiekvienam ji skirtinga, nes skirtingi mes ir skirtinga mūsų gyvensena. Paanali- zuokime pasaulio ilgaamžių gyvenimo būdą, jo dės- ningumus, leidžiančius iki gilios senatvės išsaugoti gerą sveikatą, veiklumą ir gyvenimo džiaugsmą.

Kanadiečių medikai gerantologai, sveikos gyvensenos tyrinėtojai B.Dž. Ir K. Vilkokai bei japonų kardiologas ir gerantologas M. Suzukis atliko nuostabų darbą: jie 25 metus stebėjo ilgaamžiškumą ir puikiai sveikata garsė- jančius Okinavos salos gyventojus. Tyrinėjimo sritis buvo ypatinga japonų gyvensena ir sąlygos, dėl kurių Japonijos gyventojų trukmė ilgiausia pasaulyje. Mokslininkai pa- darė išvadą: **gera sveikata ir ilgas gyvenimas nėra vien okinaviečių privilegija.** Gyventi, kaip žmonės gyvena Okinavoje, yra kur kas paprasčiau, maloniau ir pras- mingiau, jeigu laikysimės visai paprastų mitybos taisyklių ir išsiugdysime sveiką požiūrį į save bei pasaulį.

Ir štai kas įdomu. Vienas iš svarbių ilgaamžiškumo aspektų – Okinavos gyventojų santykis su laiku. Japo- nams, kurie didelį dėmesį kreipia į visas smulkmenas ir garsėja pedantizmu, viskas turi savo vietą ir laiką, viskas paklūsta eiliškumui. Saloje gyvenimas tiesiog teka savo tempu ir tarsi pats nustato, kaip jam eiti į priekį. Laikas jiems yra draugas, o ne priešas. Jie turi savo laiko filoso- fiją. Okinavos laikas yra savita objektyvi tikrovė, kurios požymis toks, kad žmonės visur ir visada vėluoja. Ir kuo ilgiau tyrinėtojai gyveno Okinavoje, tuo dažniau savęs klausdavo, ar laikas nėra ta stebuklinga priemonė, kuri saugo salos gyventojus nuo streso. Atsirado abejonė, ar skubos kupinas mūsų vakarietiškas gyvenimas iš tiesų yra pats geriausias egzistavimo būdas, ar stresas tikrai yra „natūrali“ mūsų gyvenimo dalis?

Kur glūdi socialinės streso šaknys? Mėgstamiausias okinaviečių posakis: „**Nesijaudink ir viskas susitvarkys**“. Mes dažnai susiduriame su savo psichologinėmis bū- senomis, kaip nuolatinu nerimu, nemiga, raumenų įtam- pa, negalėjimu susikaupti ir kitomis bėdomis. Kelis de- šimtmečius vykdyti tyrimai atskleidė socialinių ir kultū- rinių veiksnių įtaką psichikos sveikatai. Štai, valgymas laz- delėmis ar metaliniais šaukštais ir šakutėmis. Širdies ir kraujagyslių sistemai naudingiau valgyti lazdelėmis, tačiau protas nenusileidžia. Viskas priklauso, kur esame gimę – Vakaruose ar Rytuose. Tas pats ir apie stresą – vienos visuo- menės formuoja vertybes ir elgseną, kur gyvenimas nuolat būna kupinas streso, o kitos – stresui vietos nebelieka.



Mes, vakariečiai, esame priversti taikstyti su nuolatinu stresą keliančios informacijos srautu: kiau- rą parą bombarduoja įvairiausių reklamų, perspėjimų apie grėšiančius pavojus, o visos šios informacijos po- tekstė yra reklama: „Jūs negalėsite išsiversti neįsigiję šio naujausio gaminio“. O kur dar dienos naujienos, kurios taip pat turi savo misiją. Pagalvokite, dėl ko jums prane- šama viena ar kita naujiena? Kas už to glūdi? Ar visos naujienos jums tikrai reikalingos?

Stresas tapo mūsų kasdieniniu reiškiniu. Naujos tech- nologijos sukūrė ir naujus streso šaltinius. Todėl dabar nesiliauja įvairios viena kitai prieštaraujančios diskusijos apie streso valdymo būdus. Tačiau dauguma ekspertų sutaria, kad stresas yra tiesiog susijęs su mūsų požiūriu į laiką. Tad kas kelia sumaištį ir trikdo mūsų sveikatą? Ar ne užsidegimas kuo daugiau nuveikti per trumpesnę lai- ką, nes **mūsų užkeikimai: „Laikas – pinigai“**. Šeima, draugai, poilsis, menas, pramogos lieka antrame plane, nes tiems dalykams gaila laiko, reikia skubėti ir kalti pinigais.

Mes, vakariečiai, **sergame skubėjimo liga**, kuri yra mūsų epochos nelaimė. Pagrindinis šios ligos požymis yra baimė nespėti, nuolatinis jausmas, jog pritrūks laiko visiems numatytiems reikalams atlikti. Dėl to tampame nekantrūs, dirglūs, nesąmoningai stengiamės padaryti tobulai, nuolat kas nors nesiseka, amžinai nebespėjame ir pan. Siekdami žūtūt nugalėti ir demonstruodami li- guistą darbštumą, dažniausiai tampame sunkiai sukal- bami, valdingi, ciniški. Nuo mažumės mus ragina žiūrėti į priekį, užsibrėžti tikslus, planuoti ateitį. Tam teikdami pernelyg daug reikšmės, nesugebame tinkamai reaguoti į jau egzistuojančias problemas ir kuriame naujas,

(Nukelta į 6 p.)

Gripo sezonas jau prasidėjo – laikas skiepytis!

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos ap- saugos ministerijos Kauno departamento Prienų skyriaus spe- cialistai informuoja, kad Lietuvoje jau prasidėjo 2022–2023 metų gripo sezonas, kuris įprastai tęsiasi iki gegužės mėn. (20-osios kitų metų savaitės). Šiuo laikotarpiu padaugėja sergančių gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (UVKTI), todėl rekomenduojama pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju dėl galimybės pasiskiepyti.

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus pripažįsta veiksmingiausia gripo specifine profilaktikos priemone. Skiepai apsaugo nuo sunkių gripo formų bei jo sukeltamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo.

(Nukelta į 6 p.)

Putinai, putinėliai...

Putinai auga Sibire, Kazachstane, Kaukaze, Rusijoje, Kanadoje, Baltijos šalyse. Uogos iki šalnų gana rūgščios, kartokos, o po šalnų – saldžios...

Didelė vertė

Putino uogose ypač daug C ir P, taip pat E, K, A vitaminų; taip pat pektinų, karotino, organinių rūgš- čių, rauginių medžiagų, mikroele- mentų, mineralų. Uogose – daugiau nei 80 skirtingų organinių rūgščių, karotinoidų! Jie mažina uždegimi- nes reakcijas, gerina gliukozės apy- taką kraujyje bei lipidų metabolizmą.

Kuo naudingos uogos?

Putino uogų antpilas padeda gy- ti egzema, odos žaizdoms, skran- dzio opoms.

Uogų sultys valo spuoguotą odą, balina pigmentines dėmes. Šiltas putinų uogų nuoviras gerina inkstų, širdies veiklą, reguliuoja kraujo- spūdį; naudingas nuo bronchinės astmos, dusulio.

Sergant angina, kraujuojant dantenoms, uogų sultimis galima skalauti burną.

Kadangi uogose daug vitamino C, organizmas greičiau įveikia įvai- rias peršalimo ligas (slogą, kosulį ir pan.), kas itin aktualu vėlyvą ru- denį ir žiemą.

Gydytojai dietologai pataria var- toti putino uogų šaltuoju metu laiku, nes jos palaiko organizmo imunitetą, suteikia energijos.

Kada nevertoti?

Tačiau yra ir kontraindikacijų,

kada putino uogų gydytojai dieto- logai vartoti nepataria. Pavyzdžiui, paūmėjus kasos uždegimui (pan- kreatitui), kai padidėjęs skrandžio rūgštingumas, taip pat pacientams, sergantiems skrandžio ir dvylika- pirštės žarnos opalige. Tokiais atve- jais putinų nederėtų vartoti.

Gardėsi! iš putinų

Šeiminkė iš putino uogų gali pasigaminti įvairių skanėstų. Uogas galima šaldyti, džiovinti, sutrinti su cukrumi ar medumi. Iš putinų uogų gaminamos sultys, sirupas, želė, kompotas, džemas, kisielius, pudin- gas, uogienė.

Atslinkus šaltam rudeniu orga- nizmo stiprinimui vartokite putino uogų ir medaus mišinį: po šaukštelį kasdien.

Putinų uogų sirupas padeda ser- gant ateroskleroze, hipertonija, šir- dies, kepenų ligomis, esant sausam kosuliui ar gerklės skausmui.

Beje, putino uogomis puošiami įvairūs patiekalai (pavyzdžiui, vestu- vių pyragai), taip pat vainikai.

Putinų arbata (imuniteto palaikymui)

1 šaukštą putino uogų užpilti 1 stikline karšto vandens ir palikti 1 – 2 valandas pritraukti. Gerti 2 kartus per dieną po pusę stiklinės.

Veronika Pečkienė

Kodėl niežti odą?

Literatūroje aptinkama per 70 sukeltųjų niežulį ligų kaltininkų. Apie niežėjimo priežastis, jo valdymą pasakoja Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorė, gydytoja alergologė-pulmonologė dr. Eglė VAITKAITIENĖ.

Kas sukelia niežulį

– Pasak E. Vaitkaitienės, aiški- nantis niežulio kilmę, svarbu at- kreipti dėmesį, visų pirma, kokia nie- žulio trukmė, atsiradimo laikas, sezo- niškumas, ryšys su klimato pakei- timu, kūno prakaitavimu, emociniu fonu, ar buvo kontaktas su gyvūnais, cheminėmis medžiagomis, audi- niais, koks suvalgytas maistas. Svar- bu išsiaiškinti, koks paciento amžius, ligos, ar niežulys pasireiškia su/be bėrimo.

Niežulys gali būti susijęs su aler- ginėmis odos ligomis (atopiniu aler- giniu, kontaktiniu, seborėjiniu der- matitu), kuriomis sergate ne viene- rius metus. Tokios odos sutrikus, barjerinė funkcija; ji labai sausa, jaut- ri, o niežulys, ypač naktimis – vargi- nantis ir sunkiai kontroliuojamas.

Niežulį stiprina neigiamos emo- cijos, stresas, kūno odos prakaitas ir maistas, turintis didesnę histamino kiekį. Šių produktų sąrašas gana pla- tus.

Niežulys gali pasireikšti sergant kepenų, kasos, inkstų lėtinėmis ligo- mis, diabetu, infekciniais, vėžiniais susirgimais. Moterims odą gali nie- žėti ir dėl hormonų pokyčių, meno- pauzėje, kai pakinta odos struktūra, sausėja oda.

Venkite karšto vandens vonių

Odos niežulio priežastimi gali būti ir kietas vandentiekio ar chlo- ruotas baseino vanduo. Derėtų at- sargiai mėgautis karšto vandens von- nia, nes po jos neretai parausta ir niežti odą. Turintiems jautrią odą pašnekovė pataria dažniau prausti po dušu (ne vonioje) ne ilgiau 10 mi-



„**Visada įsiklausykite į savo or- ganizmą ir būsite saugūs vartodami vaisius, uogas ar riešutus,**“ – atkreipia dėmesį Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorė, gydytoja aler- gologė-pulmonologė dr. Eglė Vait- kaitienė.

nučių, naudoti švelnų (angl. soap free) odos prausiklį, sausą odą patepi- ti drėkinančiu kremu.

Vaisius vartokite saikingai

Labai dažna ūminio niežulio ir tam tikrų kūno sričių paraudimo

priežastis – įsijautrinimas aplinkos alergenams ir maistui. „Ankstyva- rūdenį tai išprovokuoja ne tik pikt- zolių, kiečių, rugių žiedadulkės, bet ir gausus kaulavaisių, obuolių, kriau- šių, arbūzų, melionų bei įvairių uogų vartojimas,“ – pastebi gydytoja.

Rudenį džiaugiamės vaisių ir daržovių gausa, tačiau kiekvienas or- ganizmas į jų vartojimą reaguoja skir- tingai. Pavyzdžiui, jei esate alergiš- kas beržo žiedadulkėms, derėtų at- sargiai valgyti (ar atsakyti) obuo- lius. Jautrumas jiems pasireiškia ryk- lės sudirginimu, perštėjimu, niežu- liu, prikimumu, krenkštumu.

Diagnozavus įsijautrinimą pe- lyno (kiečio) žiedadulkėms, reikėtų saikingai valgyti arbūzo ir meliono. Net maža jo skiltelė gali išprovokuo- ti odos sudirginimą apie lūpas, išpro- vokuoti alerginę slogą ar dilgėlinę.

„Ypač audringas odos ir gleivi- nių alergines reakcijas gali sukelti įvairūs kaulavaisiai (abrikosai, per- sikai, slyvos, vyšnios, datulės, man- gai, nektarinai, avokadai). Neretai alergiją sukelia trešnės, vyšnios, – pasakoja E. Vaitkaitienė. – Jei esate alergiškas ir mėgstate valgyti daug

vaisių, suvalgius paros laikotarpyje per didelį jų kiekį, tikėtina, jog pasi- reikš silpnėnis ar stipresnis viso kū- no odos niežulys, lydymas net bėri- mo“.

Saugi vaisių norma

Taigi, kokia saugi kaulavaisių, citrusinių vaisių paros norma? „Vie- nareikšmiškai nusakyti sudėtinga. Pavyzdžiui, 50–100 g vyšnių ar 5–10 vnt. slyvų per dieną sveikas orga- nizmas toleruoja lengvai, bet jei kele- tą dienų valgysite po 1–2 kilogramus slyvų ar po 5–10 vnt. persikų ar pusę arbūzo, gali pasireikšti ūminė aler- ginė reakcija su stipriu viso kūno nie- žuliu,“ – teigia gydytoja alergologė.

Nuo kelių skiltelių citrusinio vaisiaus (apelsino, mandarino ar greipfruto) odos neišbers ir neniežės, bet suvalgius jų keletą ar daugiau galima alerginė reakcija su odos bė- rimo ir niežuliu. Saugi vaisių norma – individualus dalykas. Visur ir vi- sada reikalingas saikas. Nevalgykite produktų, kurie jums sukelia bėri- mą, niežulį, virškinamojo trakto sutrikimus ar kvėpavimo takų aler- giją.

Veronika Pečkienė

Mėnuo



„O Tu kalbėk...“

Darganotą rugsėjo 28-osios vakarą bibliotekoje besirenkantys lankytojai jaukiai šurmuliavo koridoriuje prie renginių salės. Be pykčio purtydami rudeniško lietaus lašais apibirusius paltus, ieškodami sulytiems skėčiams ramios vietelės prisiglausti, seniai nesimatę pažįstami ir visai nepažįstami šnekučiavosi apie blogą orą. O tada netikėtai suskambo: „O tu dabar kalbėk, ilgai kalbėki, / Juk būna valandų, susitikimų, / Kurie praeina, rodos, o palieka / Ir ilgesį, ir didelį laukimą“, – ir gerokai primirštos, o jaunesniems – gal ir visai negirdėtos, Eugenijaus Matuzevičiaus žodžiais sukurtos dainos melodija sustabdė laiką poezijos ir muzikos valandai „O TU KALBĖK...“

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešoji biblioteka pirmą kartą suaugusiųjų poezijos žodžio mylėtojus į šventę „Privalom iš savęs / kažką išmesti, / Kad Donelaitis / tilptų širdyje“ (Just. Marcinkevičius) pakvietė seniai – dar 2014-aisiais. Tąkart tai buvo meninio skaitymo konkursas, skirtas grožinės lietuvių literatūros pradininko Kristijono Donelaičio 300-osioms gimimo metinėms. Renginyje dalyvavo 10 suaugusiųjų skaitovų, buvo atliktos 2 literatūrinės kompozicijos. Tada dalyviai skaitė

ne savo kūrybą, deklamavo kitų poetų eiles, bet vis tiek buvo smagu, kad jie atsiliespė į bibliotekos kvietimą. Padrašinta pirmosios sėkmės, biblioteka ir kitais metais, 2015-aisiais, minėdama jau kito lietuvių literatūros klasiko, kraštiečio poeto Justino Marcinkevičiaus 85-ąsias gimimo metines, surengė šventę „Virš mūsų gyvas žvaigždynas – / lietuvių kalbos žodynas“ (Just. Marcinkevičius). Šventėje dalyvavusiųjų gretos užaugo iki 18 skaitovų, o 2016-aisiais šventė „Žodžiais nulijo. Skalsiais. / Atgijo širdys. Prigijo“ (Just. Marcin-

kevičius) jau sulaukė 20 skaitovų ir dar trejus metus pavasariais suburdavo bibliotekoje poezijos mylėtojus.

Tačiau penkerius metus gyvavusi tradicija buvo priversta padaryti pauzę. 2020-aisiais šventė neįvyko. O po dvejus metus trukusios pertraukos, pakeitusios bibliotekos ir jos lankytojų bendravimo įpročius, buvo nedrašu – ar grįš į biblioteką skaitytojai, poetinio žodžio mylėtojai, kūrėjai?

O tada biblioteka sulaukė daugelio jos veiklų ir įgyvendintų projektų partnerių. VŠĮ „Su plusu“ ir asociacijos „Iš idėjos“ vadovų Jūratės Zailskienės ir Loretos Šaltienės paraginimo ir padrašinimo atgaivinti tradiciją ir vėl surengti šventę ne tik skaitovams, bet ir kūrėjams, dainuojamosios poezijos atlikėjams, kad graži tradicija atgimtų, tęstųsi ir augtų, sutelktų vis daugiau talentingų krašto žmonių – poetų, muzikantų.

Renginyje dalyvavęs Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaičekauskas** padėjo dalyviams ir organizatoriams už iniciatyvą surengti meninio žodžio šventę. Jis pasidžiaugė galimybe pasveikinti gimtadienio proga renginyje dalyvaujančią **Aldoną Ruseckaitę**, rug-

sėjo 27 d. šventusią gimtadienį, ir kartu su Prienų rajono savivaldybės administracijos direktore Jūrate Zailskiene įteikė jai gėlių ir atminimo dovanėlę.

Prienų krašto kūrėjai ir atlikėjai susirinkusiems bibliotekoje dovanotojo savo kūrybą. **Alyra Sventickienė**, 2020 m. išleidusi eilėraščių knygėlę „Ateinu su rudeniū“, atsinešė pluoštelį naujausių savo eilėraščių, tarp jų – ir skaudžiai Ukrainos šiandienai skirtos eilės. Filosofškai pažvelgti į kasdienybę privertė **Tautvydo Venciaus** kūryba. Tautvydas yra parengęs ir jau atidavęs leidyklai pirmąją savo eilėraščių knygą „Šviesa parašėse“. Renginio organizatoriai gavo Tautvydo pažadą šią knygą pristatyti Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosioje bibliotekoje, kai tik ji atkeliaus iš leidyklos. **Jurgis Montvila**, Prienų krašto himno žodžių autorius, 2020 m. išleidęs knygėlę „Toks mylintis žmogus“, su renginio žiūrovais pasidalino šiltomis ir jausmingomis eilėmis apie meilę. Apie meilę eilėmis prakalbo ir **Vilytė Stelmokienė**, kurios kūrybos kraitėje jau trys eilėraščių knygelės: „Pati tyriausia sielos kalba“ (2020 m.), „Apie gyvenimą eilėmis“ (2021 m.),

„Dovanoju dalelę širdies“ (2022 m.). Tarp Vilytės Stelmokienės skaitytų eilėraščių taip pat buvo eilės, skirtos Ukrainai ir karo nukankintiems jos žmonėms. **Aldona Ruseckaitė** dalinosi mintimis apie kūrybą. Sakė, kad, pasinėrusi į romanų rašymą, jaučiasi nutolusi nuo poezijos, tačiau renginio žiūrovus vis tiek pradžiugino savo eilėraščiais.

Jauniems kūrėjams atstovavo dvi žiburietės – **Skaistė Radžiūnaitė** ir **Smiltė Barkauskaitė**. Pristatydama savo kūrybą, Skaistė sakė, kad ji rašo apie meilę – meilę gyvenimui, jaunystei. Smiltės kūrybos centre – gamta, kuri jai be galo įdomi.

Eilėraščių posmus, skaitomus autorių, keitė dainos. Jas atliko „Žiburio“ gimnazijos mokytoja **Roma Ruočkienė**, jos mokiniai **Nojus Juodsukis**, **Benas Žurauskas**. Visus labai sužadino **Gedo Černiausko** atliekamos autorinės dainos. Ypatingai viena – apie Mamą. Valanda poezijos ir muzikos ištirpo kaip smėlis tarp pirštų vienoje iš tų vakarų skambėjusių dainų.

Poezija skambėjo kaip muzika, o muzika – kaip poezija. Ir buvo Šventė...

Dalia Bredelienė

Aldona RUSECKAITĖ

Lyja
šermukšnio žiedas prigėręs vandens
kiekvienas lašas į uogą išaugo
kiekvienas lašas uogą pagirdys
kiekvienas lašas raudonu pavirs
per visą vasarą yra laiko

*per visą vasarą reikia skubėti
nes lietaus lašas gali nukristi į žolę
gali prapulti paukščio snape
tad kaip tada uoga raudona*

*Motina dažnai kartodavo
šermukšnis nuo piktojo gelbsti
ko bijo piktasis – žiedo ar uogos
ar tik šito lašo dangaus kuris išismelkia
į širdį...*

Tautvydas VENCIVS

Alternatyvos siautėjant Mėnulio užtemimams

Žinom visi gi,
Mintys kaip avys:
Iš aptvaro neišprašysi,
Pabėgus neprisikviesi.
Taip budim akim atmerktom,
Nes atviros durys,
Langai uždaryti,
O jis (tai aš)
Susimetęs į kuprą
Raudono laukia Mėnulio.
Paraus tik į parytį,
Kai laužus ten iškūrens,
Avys pamatę jį
Pačios tvora užsitvers.

Nuo vieno lig šimto,
Nuo kambario iki Mėnulio
Buvo nebuvo
Laukiančių, matančių, klausančių.
Bet nei vienas nelaukė,
Nematė ir negirdėjo.

Nestebina niekas pasauly,
Tik tie, kur ateit pažadėjo
Ir pasirodė tada, kai mūsų nebuvo.
Ateikit, mielieji, kartu paskaičiuosim,
Tik nesyki, kad iki Mėnulio
Du kilometrai.
Geriau patikėkit - jis gi nešviečia,
Bet šviesą atspindi.
O ką galite Jūs?

Laikini atstumai ir teisumai

Melancholiškai lijo
ir planuojamos kelionės
atrodė rūškanos ir neraminančios.
Atviruke žiovavo tolimų
kraštų šunys,
o žolynai alpo
nuo netikėtos liūtės.
Viskas atrodė tikra,
bet tikras iš tikriausių
buvo tik laiko slinkimo jausmas,
noras pamatyti degančius debesis,
ir iš tolo juos užpūsti.
Kalbasi žmonės ir kalba,
kad trūksta ramybės,
kad per daug skubėjimo,
rūpesčių ir pavargimo.
Jie nebuvo tokiose vietose,
kur nepučia vėjas,
kur nekyla klausimų –
iš kur viskas ir kam?
Aš irgi to nežinojau,
kaip ir tas šuo iš atviruko,
labai primenantis
vieną herojų iš tikro gyvenimo.

Tai gal ir gerai, kad vakaras:
tada žinai, kad niekur nereikia eiti,
nes visi grįžta, visi jaučia nuovargį
ir visi įveikia laikinus atstumus.

Lietingas vakaras:
teisus kaip amžinoji tiesa,
kaip nučiuožusi stogo čerpė
kaip bučiuotas ant kryžiaus Kristus
kaip išdžiūvęs sienas priešaušry.

Alvyra PIETERYTĖ-SVENTICKIENĖ

Lašas

Ant sidabrinio voratinklio siūlo –
lietaus lašo likimas...
Trumpas jo gyvenimas,
bet nuostabiai gražus...
Lašelis toks mažas, o jame
ir žemė, ir dangus, ir
spalvų paletė auksinio rudens,
ir mano akių spindesys....
Neilga ta kelionė
rudenio vėjui pučiant...
Linguosi, linguosi, nukrisi...
Susigersi į žemę...
Kad vėl kažkada lietaus lašu,
rasa ar šaltinio vandeniu
naujai atgimęs mane
vėl džiuginsi.

Laisvės alėjoj

Ruduo po kojom.
Laisvės alėjoj tuščia.
Metropolis ir
nemirtingas Dolskis
po nuogom liepų šakom
su kažkienu padovanota
rože prie širdies...
Ne Palangos jūroj
nuskendo mano meilė,
ji netikėtai nuplaukė alėja,
geltonų lapų lydima.
Nesugrąžinsiu jos.
Laivai nuskendę
niekad neišplaukia.
Užeisiu į Metropolį,
kavos išgersiu...
Sugrįš jaunystės dienos,
nuostabūs šėlsmo vakarai,
Tos rudos akys ir
aistringas tango,
kai šokio sukury
mane tu svaiginai.
Ach, kokia kvapni
karšta kava ir saldūs
jaunų dienų prisiminimai.

Akimirkos

Gervių klyksmas
už baltų debesų...
lig širdies.
Ruduo.
Geltonplaukė saulėgraža
lauko pakrašty
lyg nekalta mergaitė
mirksi juodom akim.
Ruduo.
Raudonom ašarom
pravirko putinas, šermukšnis
ir man graudu.
Ruduo.
Laukuos
voratinklių gijų sidabras
kaip mano plaukai.
Ruduo... bet
širdy – dar žydi vasara.

Nebelauksiu

Pavargau. Pavargau jau būti Penelope.
Nebelauksiu Odisejo, nebelauksiu,
jis jau niekad niekad nesugrįš.
Gal geriau Veneros dalią pasirinksiu,
nei liūdėsiu lig mirties,
ir patrauksiu smuklėn pakelės.
Gal išgersiu taurę rausvo vyno,
o pasklidus muzikos garsams
senas jūrų vilkas aistringam tango
ir mane akim pakvies.
Gal šokio svaiguly pamiršiu
skaudžias širdies žaizdas,
beribį ilgesį skandinsiu vyno taurėje.
O gal šokiu ir vynu apsvaiginta
ilgėsiuos degančios aistros
ir mylinčių akių. Gal...
Nebėsiu Penelope. Nebėsiu...
Nesugrįš jau mano Odisejas,
Nesugrįš jau niekad niekada.

Jurgis MONTVILA

Neskaityti laiškai

Šituos laiškus aš Tau parašiau
Prieš daugelį, daugelį metų.
Ir dabar neskaityk jų, prašau,
Nes nuo skaitymo jie jau atrato.

Laiškus šitus rašiau širdimi
Ant mokyklinio sąsiuvinio lapų
Ir svajojau, kad su Tavimi
Apkeliausim pasaulį mes platu.

Aš žinau – neskaitysi jų, ne.
Per daug naivios čia viltys sudėtos.
Ligi šiol aš esu lyg sapne –
Širdimi šios eilutės išlietos.

Neskaitysi. Seni jie visai –
Daug naktų rūku prausės mėnuliai.
Jau prikimo lakštučių balsai.
...jie lig šiol mano stalčiuje guli.

Keliai

Tie keliai, tie takeliai kreivi
Per gyvenimą veda vingiuotai.
Sutikti svetimi ir savi
Gali „labas“ sakyti ir išduoti.

Tie keliai mus klaidins ir klaidins –
Liks tik norai ir žvilgsniai sustingę.
Ir kai sielų daugiau neskraidins,
Suvaidinkim, kad esam laimingi...

O kai vėjai kelius užpustys,
Liks tik pėdos į smėlį išpaustos.
Ir kai širdys tik ledą žarstys
Mes galėsime tik juoktis iš skausmo.

Tie keliai mus suves ir išskirs,
Kol suprasim, kad esam skirtingi.
Ir kai norai ir siekiai išbirs
Suvaidinkim, kad esam laimingi.

O keliai vėl išskirs, vėl suves,
Tik mes būsim lyg rūkas pradingę,
Šaltas vėjas supurtys šalnas,
Suvaidinkim, kad buvom laimingi.

Apkabink sielą

Ta širdis kažko dega, liepsnoja.
Negaliu užgesinti jos vynu.
Dar skaudžiau, dar karščiau ją bučiuoja.
Nuoga siela tą ugnį minu.

Net ir ašaros jos negesina.
Žaibai trankos, apgirtęs esu.
Šiaurūs vėjai šaltai apkabina.
Siela dega, bet man per vėsu.

Vien tik meilė sutramdyt ją gali.
Švelnūs žodžiai..., Tu tokia švelni...
Apkabink nuogą sielą bedalę,
Leisk tikėti, kad neišeini.

Smiltė BARKAUSKAITĖ

Žmogus su žibintu

Tą vieną naktį tyliai
Mėnulis nusileido į kiaurymę.
Balti drugiai skrido link šviesos,
Vanduo mirguliavo šešėliuos.

Miesto gatvės garsus prislopino,
Tik vabzdžių žirzesys nenutilo.
Upė tekėjo savo greičiu,
Tik maža valtelė plaukė pasroviu.

Šaltas, sūrus vanduo užėmė kvapą,
Baltas, kaip pienės pūkas nutiesė taką.
Senas irklis yrėsi per vandenį žalią,
Plaukė medinė valtelė šį tamsų vakarą.

Niekas nežinojo, kas joje,
O tai tebuvo žmogus su kepure.
Jis niekad nemąstė, į kurią pusę plaukti,
Tik tikėjos, kad kelias, kurį jis pasirinko, neleis sustoti.



Prienų krašto kūrėjai su „Žiburio“ dainininkais ir renginio organizatorėmis.

Vilytė STELMOKIENĖ

Rudens takais

Pabraidžiojau rudens takais,
Po lapų kilimą gėlėtą,
Išleidus laisvėn svajones,
Jaučiuos padangėn pakylėtą.

Žali miškai, sodybos, slėniai,
Vingiuoja upės, ežerai.
Kaip ir gyvenimas vingiuotas,
Likimo kertasi keliai.

Pagirdysiu mintis upely,
Surinksiu puokštę iš klevų,
Patys gražiausi, spalvingiausi,
Sušildo širdį lig gelmių.

Ta vasara taip greit praskriejo,
O mums jau artinas ruduo...
Kai pro medžius praslysta saulė,
Tarsi apsvaigusi jaučiuos.

Brendu svajonėse paskendus,
Net grįžt namo jau nesinori...
Duok, Dieve, dar pabūt laimingai
Ir rudenį sutikti oriai.

2020 lapkritis

Prieš akis – gyvenimas

Balti žiedai, balti plaukai,
Baltas ramunių laukas...
Žiedais nusėta vasara,
Pakrantės ir palaukės.

Tiktai per greitai, per trumpai
Tas grožis karaliauja...
Jaunystės svajos ir žydėjimas
Kartojasi iš naujo.

Vaikai, anūakai dideli,
Jau juos jaunystė šaukia.
Vosilkos, akys ir dangus
Laivu svajonių plaukia...

Kaip pienės baltas pūkas
Tos vasaros praskriejo...
Malonu prisiminti
Kaip brenom ir mylėjom.

Nors su kiekvienu rudeniu
Vis pasibeldžia nerimas,
Vilties duris atverkim, –
Dar prieš akis gyvenimas.

2022 birželis

Skaistė RADŽIŪNAITĖ

Vakaras

Palydžiu saulę Nemunan,
geriu karštą šokoladą.
Juodų dienų –
Tik trupiniai,
Kuriuos suvalgys antys Beržyno parke.
Kvatoju su tais kurių
Galvose idėjų lietus nesustoja lietus.
Žiūrėm į praeinančius
Vargo
Ar džiaugsmo
Papuostus miestiečius.
Kopiam į barzdoto miesto kalną,
Spalvotus namus
Ir totorišką kvepiančią buveinę
apačioje paliekam.
Kaip gerai, kad mes jauni
Nebarstom parkų suoliukų
Nevilčių dulkėm.

Naktis

Parbėgus iš miškų
Čia švyti gyvybės tiltas.
Grįžus iš anapus pusės
Gyvybe dega mietas.
Tekinom
Per vienintelę raudoną šviesą
Šiam gyvenime.
Į jaunystės metus,

Švęsti vasaros naktų.
Ir skausmą asfalto jausti,
Kai jaunas žmogus
Kupinas vilčių
Lekia.
Nebijo smėlio dulkėse uždusti,
Kai beržų alėjos gaiva
Moja rankomis per langą.
Pasibaigus šioms kelionėms
Pamatau aš ryto saulę
Ir norisi
Bėgti toliau už ją.



Skaidrus lyg vandenynas

Bangos aukštos daužo į krantus,
Vaikštai pro vandenynus didžius,
Pasimetęs mintyse matai smėlio klonius.
Ir mąstai, ar čia taip paprasta bus?

Rožinės medūzos atplaukę pas mus,
Suteikia man šypsenos ir džiaugsmo kalnus,
Jos nuspalvina vandenį savo grožiu,
Kokio aš nei išpasakyt negaliu.

Gal žmonėms jos tik nesvarbūs padarai,
Bet man jos kitokios, kokių tu nematai.

Mirguliuoja gyvybė paslėpta dugne,
Nesusitvardydama ji šaukia mane.

Kriauklės spindi kaip krištolo stiklas,
Jos akį patraukia kaip deimantas tikras,
Vaikai dėlioja jas su akmenukais,
Puošia pilaites baltais perliukais.

Šiame pasaulyje tiek daug paslapčių,
Planeta mums leidžia atskleisti bent keletą jų.
Deja, žmonės godūs, jų norų daugiau nei
žvaigždžių,
Jie nueina klystkeliais ir neranda vilčių.

Pasikeitę įpročiai lemia gerą savijautą ir sveikatą

Vasaros metu daugelis buvo labiau atsipalaidavę, tačiau prasidėjus šaltajam sezonui ypač svarbu būti socialiai atsakingiems ir laikytis prevencinių ir apsaugos priemonių, padedančių apsaugoti nuo klatingos COVID-19 infekcijos.

Svarbu apsaugoti save ir savo aplinką ir prisiminti, kad neatšakingi veiksmai gali sukelti tik dar didesnę grėsmę visuomenei.

Apie imuniteto stiprinimą ir tinkamos asmeninės higienos svarbą pasakoja vaistininkas Tautvydas ENDRIUKAITIS. Pasak jo, tinkami įpročiai padeda apsaugoti ne tik nuo COVID-19 infekcijos, bet ir kitų pavojingų užkrečiamųjų ligų.

Rekomenduoja naudoti

Vaistininkas pastebi, kad atsakingi žmonės viešose vietose ir transporte vis dar dėvi medicinines veido kaukes arba respiratorius, nors šiuo metu jos yra neprivalomos.

„Labai teisingas sprendimas, taip turėtume elgtis visi“, – tvirtina jis ir pataria rinktis kaukes, kurios gerai priglundžia prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną.

Be to, uždaroje viešose erdvėse reikėtų stengtis laikytis saugaus atstumo nuo aplinkinių, dažnai ir kruopščiai plauti rankas, naudoti rankų dezinfekavimo priemones, neliesti akių, nosies, burnos.

„Prisiminkime kosėjimo, čiaudėjimo taisykles – tai vertėtų daryti į servetėlę arba sulenktą alkūnę. Taip pat labai svarbu vėdinti gyvenamąsias ar darbo patalpas ir, žinoma, vengti fizinio kontakto su sergančiais asmenimis, kurie turi didesnę riziką sirgti ar turėti sunkias COVID-19 komplikacijas“, – sako T. Endriukaitis.

Vaistininkas primena sveikos ir subalansuotos mitybos bei fizinio aktyvumo svarbą: „Ne-

pamirškime grūdintis, tinkamai, sveikai ir visavertiškai maitintis, gerai pailsėti, kuo daugiau judėti gryname ore. Jei jaučiate, kad to trūksta, stiprinkitės vartodami imuninei sistemai skirtus maisto papildus. Labai tinka kompleksiniai papildai su ežiuole, su vitaminais C, D bei kitais vitaminais ir mineralais.“

Sumažinama rizika užsikrėsti kitomis ligomis

Atsakingai laikydamiesi pagrindinių rekomendacijų asmenys sumažina tikimybę užsikrėsti ir kitomis užkrečiamosiomis ligomis.

Vaistininkas sako, kad nors pagrindinės prevencinės ir apsaugos rekomendacijos daugeliui yra puikiai žinomos, kai kurie tai itin greitai pamiršta. Ypač tuomet, kai šios priemonės tampa neprivalomos.

„Laikydamiesi rekomendacijų galime užkirsti kelią ne tik COVID-19, bet ir kiekvienais metais mus užklumpančiam gripiui. Taip pat apsaugoti nuo kitų oru plintančių ligų, tokių, kaip tuberkuliozės, pneumokokinės infekcijos, ūminės viršutinės kvėpavimo takų infekcijos, meningokokinės infekcijos ir kitų“, – akcentuoja T. Endriukaitis. Ir priduria: „Ne veltui Japonijoje bei kitose Azijos šalyse žmonės kasdien taip elgiasi jau daug metų. Tai prisideda prie jų ilgaamžiškumo, apie kurį tikriausiai daugelis esame girdėję.“

Geroji pandemijos pusė – nauji įpročiai

Pastarieji pasaulinės pandemijos metai daugelį privertė pakeisti savo higienos įpročius.

„Paradoksalu, tačiau tai geroji pandemijos pusė – visi tapome labiau išprusę ir atsakingesni. Pamenate, prieš pandemiją gatvėje kaukę dėvintis žmogus daugeliui atrodydavo keistuolis, traukdavo smalsuolių žvilgsnius, o šiomis



Prasidėjus šaltajam sezonui ypač svarbu laikytis prevencinių ir apsaugos priemonių. Nuotr. iš freepik.com

dienomis tai yra visiškai įprasta“, – sako vaistininkas.

Jo teigimu, anksčiau žmonės taip nesirūpindavo rankų švara, o dabar dažno žmogaus rankinėje, kišenėje ar automobilio pirštinių skyrelyje galime rasti purškiklį su dezinfekciniu skysčiu rankoms.

„Taip pat grįžę iš viešosios vietos tikrai nusiplausime rankas, o pabuvę uždaroje, pilnoje žmonių patalpoje, viską pravėdinsime – visa tai tapo įprasta“, – teigia jis.

Kaip elgtis pajutus COVID-19 būdingus simptomus?

Vaistininkas pabrėžia – pajutus COVID-19 būdingus simptomus, tokius, kaip karščiavimą, kosulį, pasunkėjusį kvėpavimą, staugusios nosies, skonio praradimą ar susilpnėjimą, pirmiausia reikėtų atlikti COVID-19 greitąjį antigeno testą namuose.

Jeigu jūsų aplinkoje jau buvo sergančiųjų COVID-19, tuomet keletą greičiųjų antigeno testų naudanga turėti savo namų vaistinėje, kad bet kada galėtumėte išsitiirti.

„Šiandien jie kainuoja vos kelis eurus ir yra prieinami visose internetinėse vaistinėse ir daugelyje parduotuvių“, – pažymi T. Endriukaitis.

Jei testas teigiamas, reikėtų skubiai kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Kol jaučiate simptomus, būkite atskiroje patalpoje nuo kitų šeimos narių. Tais atvejais, kuomet būtina bendrauti su kitais asmenimis, rekomenduojama dėvėti respiratorių ar medicininę kaukę, kuo dažniau vėdinti gyvenamąją patalpą bent 10 minučių

plačiai atvėrus langą.

Taip pat svarbu kuo dažniau plauti rankas su muilu, jas muiluojant ne trumpiau nei 20 sekundžių, o dažnai liečiamus paviršius gyvenamojoje vietoje, tokius kaip durų rankenas, stalų paviršius, pultelius ar šaldytuvo rankenas, kasdien valyti dezinfekciniais valikliais.

„Jeigu sergate, derėtų vengti rizikos užkrėsti aplinkinius žmones. Geriau likti namuose, jei įmanoma, neiti į darbą ar ugdymo įstaigą ir nesilankyti kitose žmonių susibūrimo vietose. Tai gali išgelbėti ne tik sveikatą, bet ir gyvybę“, – akcentuoja vaistininkas.

Būkime atsakingi ir sveiki

„Visi žinome, kaip peršalimo ligos ar negalavimai gali užklupti mus nepasiruošus ir pakeisti mūsų kasdienybę. Su peršalimų paūmėjimu susiduriame kiekvieną šaltąjį metų sezoną, kai dažnas žmogus pradeda lengviau ar sunkiau sirguliuoti ir kreipiasi į mus konsultacijos ar pagalbos. Prie visų sirgimų prisidėjus dar ir COVID-19, į kiekvieną peršalimo sezoną ir atskirą atvejį žiūrime dar rimčiau, nes dar visai neseniai pamatėme, koks nenusipėjamas ir pavojingas gali būti COVID-19“, – sako vaistininkas.

Jo teigimu, taip pat negalima pamiršti to, kad COVID-19 infekcijai yra būdingos mutacijos, kurių metu keičiasi ne tik virusas, bet ir simptomai bei sirgimo eiga.

„Nors situacija šalyje šiuo metu yra valdoma, ji nuolat kinta ir tikrai neleidžia atsipalaiduoti. Suprantame, kad jau dabar privalome ruoštis, pradėti rūpintis

savo ir artimųjų sveikata, nelaukiant prognozuojamo sergamumo augimo. Pačiu blogiausiu atveju, atsiradus naujai COVID-19 mutacijai, teoriškai įmanomas panašus scenarijus į ankstesnį. Tad būkime atsakingi ir sveiki“, – įvertinti pandemijos grėsmę ir nepamiršti pagrindinių saugumo rekomendacijų kviečia T. Endriukaitis.

COVID-19 tyrimo eiga

Pagal šiuo metu galiojančias rekomendacijas, jei susirgusio žmogaus artimoje aplinkoje yra patvirtintas COVID-19 ligos atvejis arba jei asmuo gauna teigiamą parduotuvėje arba vaistinėje išgyto savikontrolės greitojo antigeno testo rezultatą, šeimos gydytojas gali patvirtinti COVID-19 ligos diagnozę, nekviesdamas paciento atvykti į polikliniką.

Tačiau svarbu žinoti, kad savikontrolės greitojo antigeno testo pagrindu negalės būti išduodamas ES Skaitmeninis COVID pažymėjimas. Norėdami gauti šį dokumentą, gyventojai turės gauti gydytojo siuntimą ir atvykti išsitiirti į gydymo įstaigą.

Be to, primenama, kad, pajutę COVID-19 ligai būdingus simptomus, gyventojai gali kreiptis į artimiausią sutartį su teritorine ligonių kasa turinčią šeimos medicinos paslaugas teikiančią gydymo įstaigą, net jeigu nėra prie jos prisiregistravę. Jeigu asmuo yra apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu, mokėti už gydytojo konsultaciją ir tyrimą nereikės. Tai gali būti aktualu atostogaujantiems ir dėl kitų priežasčių iš gyvenamosios vietos išvykusiems žmonėms.

Daugiau apie COVID-19 tyrimą, prevencinių ir apsaugos priemonių rekomendacijas, naudingus kontaktus gyventojams ar kitos su pasauline pandemija susijusios aktualios informacijos galima rasti tinklalapyje www.koronastop.lrv.lt arba paskambinus numeriu 1808.

Užs. Nr. 072

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



Vaistininkas T. Endriukaitis primena: „Dar visai neseniai pamatėme, koks nenusipėjamas ir pavojingas gali būti COVID-19.“ Nuotr. iš „MANO vaistinės“ archyvo

Vienintelė reali tikrovė yra ši akimirka...

(Atkelta iš 3 p.)

atimame iš savęs galimybę matyti amžinus, nekintančius dalykus ir visai nesirūpiname sveikata šiandien.

Nuolatinis nerimas ir pernelyg stiprus jaudulys kenkia sveikatai ir net gali baigtis mirtimi. Taip pat jaudulys ir nerimas didina vėžio, širdies ligų, insulto riziką. Neigiamos emocijos žmogaus organizmą verčia išskirti chemines medžiagas, galinčias užkimšti arterijas, sukelti kraujagyslių spazmus ir kitus sveikatai pavojingus sutrikimus. Tačiau ne visoks stresas būna blogas. Geras stresas kasdieniniame gyvenime netgi padeda – jo dėka įstengiame priimti iššūkius ir mobilizuoti organizmo jėgas, kai tai būtina.

Pats terminas „stresas“ sietinas su bet kokia situacija, kuri sutrikdo vidinę organizmo pusiausvyrą, nes mūsų organizmas turi atitinkamai reaguoti į bet kokį aplinkos reiškinį ir visi reaguojame į jį skirtingai. Reakcija yra itin asmeniška. Pz.,

vieniems šuoliai su parašytu ar kopimas į viršukalnes teikia daug pasitenkinimo, kiti šiurpsta nuo tos minties, arba vieniems patinka būti dėmesio centre, kitiems tai kelia siaubą ir pan. Tačiau šiandien stresą dažniausiai sukelia psichologiniai veiksniai, pvz., konfliktai darbe, šeimoje, tarpusavio bendravimo santykiuose. Ir į tokį stresą organizmo atsakas pasireiškia mažesniu atsparumu ligoms, spartesniu senėjimu, gyvenimo trumpėjimu.

Streso kamuojamiems žmonėms taip pat labiau gresia ir bakterinės bei virusinės infekcijos, opaligė, uždegiminiai žarnyno procesai, padidėjęs kraujospūdis, astma, diabetas, išsėtinė sklerozė, reumatinis artritas, vilkligė ir kt. ligos. Lai-me, visada yra išeitis – gebėjimas prisitaikyti, tai yra mokėjimas prisitaikyti prie stresų kupino gyvenimo. Kodėl vieni gali tai padaryti, kiti – ne? Kas tai lemia? Lemia požiūris. Šiuolaikinis gyvenimas kupinas stresų. Ar galime tai pakeisti? Ne.

Bet galime valdyti savo streso lygį. Tiesiog, nesijaudinti dėl to, kas neišvengiama. Turime išmokti susitaikyti su sunkumais ir permainingomis, kokios jos bebūtų nemalonus iš pradžių. Ilgiau gyvensime.

Dauguma tyrinėtojų pripažįsta, kad sveikos senatvės sulaukia ramūs, draugiški, nekonfliktiški, sąžiningi ir optimistiškai nusiteikę žmonės. O pagrindiniai bruožai, kenkiantys sveikatai – niūrumas, pyktis, nuolatinis kaltės jausmas, liūdesys, baimė, nerimas, depresija, agresija. Beje, psichologiškai lankstūs, sugėbantys prisitaikyti ir retai pasiduodantys depresijai Okinavos gyventojai turi ilgą netekčių ir išbandymų istorijas. Tose vietose per Antrąjį pasaulinį karą vyko nuožmiausios kovos – žuvo kas ketvirtas salos gyventojas. Tačiau likę gyvi atsitiesę ir ėmė kurti naują gyvenimą.

Kokius pagrindinius asmenybės bruožus Okinavos ilgaamžiai išsaugo visą gyvenimą? Pasirodo, jiems visiškai nebūdingas laiko trūkumo,

skubėjimo ar vidinės įtampos jausmas. Užtat jiems nestinga optimizmo, pasitikėjimo savimi, atkaklumo, valios, todėl nugyvena šimtą ir daugiau metų ir yra geros sveikatos.

Tad pabandykime keisti laiko pojūtį. Laikas – tai judėjimas iš praeities į ateitį. Tarsi tikintis laikrodis, jis be paliovos ir vienodai juda į priekį. Tačiau dvasiniame pasaulyje laikas – iliuzija. Praeitį mums atrodo reali, nes mes saugome malonius ir skausmingus prisiminimus (draugus, artimus, vietas, kuriose gyvenome, pergales ir nesėkmes), ateitį glūdi vilčių, svajonių arba baimių išsipildymo tikimybė. Dabartis paprastai suvokiama kaip trumputė laiko atkarpa. Tačiau, kai atsikratome kasdienio suvokimo filtrų, staiga suprantame, jog vienintelė reali tikrovė yra ši akimirka. Būtent dabartyje vyksta tikrasis gyvenimas. Tad gyvenkime, vertinkime ir džiaukimės kiekviena akimirka, nes ji nepasikartos...

Parengė Romualda Bartulienė

Šaltinis: B. J. Willcox, D. Craig Willcox, M. Suzuki. Kodėl japonai nesena. 2022

Gripo sezonas jau prasidėjo – laikas skiepytis!

(Atkelta iš 3 p.)

Nemokamai sezoninio gripo vakcina, kaip ir kiekvienais metais, pasiskiepyti gali:

- 65 m. ir vyresni asmenys;
- visi asmenys, sergantys lėtinėmis ligomis (ir vaikai);
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai (ir odontologai);
- nėščiosios.

Nors geriausias būdas apsisaugoti nuo gripo ir jo komplikacijų yra skiepai, tačiau patariama saugotis ir kitais būdais, pasirenkant paprastas, tačiau gana efektyvias priemones.

Labai svarbu neperšalti, vengti didelių oro temperatūros skirtumų ir skersvėjų, jeigu esate sušilę. Dažnai vėdinti, drėgnu būdu valyti patalpas.

Pajutus peršalimo simptomus rekomenduojama likti namuose, nevesti vaikų į ugdymo įstaigas.

Alminas Skiauteris
Kauno departamento Prienų skyriaus vedėjas

„Vieni pardavė užaugintą derlių, kiti pirko į žiemos slėptuvę“ ...

Dar neįpusėjęs spalio padovanojo labai gražų, matyt, „bobų vasaros“ rytą. Ir turguje apie devintą valandą šurmulio dar daug. Atvykę prekeiviai iš toliau patikino, kad būtent šiuo laiku ir susirenka gausiausiai išsimiegoję pirkėjai. O pastarieji šmirinėjo visose turgaus priegose. Vis daugiau sutinki nešinių ne tik prekėmis, bet ir turguje pirktu kavos puodeliu. Pasišnekučiuojant, pasimėgaujant kava – juk tik gražesnės akimirkos, praleistos turguje.

Maloni moteris gyvuliukų turguje buvo atvežusi keturių savaičių jauniklių vištaičių ir sakė, kad pavasariui bus gražios vištos, dedančios kiaušinius, todėl greit ir pirkėjų atsirado. Tik patarė juos žiemą šiltai laikyti, kaip ir kiekvienus augintinius. Pirkėja antrino, kad ištis tvartai, kadais buvę pilni gyvulių, dabar tušti, juose karaliauja tik vištos, o nuo laiko kur ne kur jau ir stogas kiauras, vis daugiau plyšių sienose, todėl ir šilumos vis mažiau. Už dedančią kiaušinius ar po mėnesio laiko pradėsią dėti buvo prašoma nuo 7 iki 10 eurų. Kuo arčiau šaltesnis metų laikas, tuo vištos ir mažiau kiaušinių padeda, tad jie atpigti, sako, nežada. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 2–2,50 euro. Triušiai vyresnieji, veisliniai, kainavo iki 30 eurų, jaunikliai – 5–15 eurų. Ūkininkai, kurių buvo nemažai, kviečių, kvietrugių, miežių centnerį pardavė už 16–18 eurų.

Spalio mėnuo – toks laikas, kai jau beveik visas derlius rūsiuose, aruoduose, todėl daugiau ir prekeivių, siūlančių savo užaugintų daržovių, daugiau ir perkančių, ypač didesniais kiekiais į žiemos slėptuves. Paskanauti įvairesnių skonių obuolių bei slyvų pyragų ragino prieniškė Birutė, mėgstanti eksperimentuoti virtuvėje. Tik apgailėstavo, kad neturi savo sodo, tad pirkto obuolių, kurių kilogramas kainavo eurą, ir slyvų – už jų kilogramą mokėjo taip pat eurą. Dar pirkėja patarė išsikepti ir morkų pyragą, cukinijų arba moliūgų, kurių

galima pasirinkti turguje.

Vienos šeimininkės kepa namuose, kitos gi negaili laiko ir eilutėse pastovėti, kad įsigytų Prienuose, Pakuonyje ar Butrimonyse keptų įvairių saldžių gardumynų, duonos, pyrago gaminių.

Pieno pirkėjai ankstyvesni, tačiau atsiranda ir vėliau atvykusių, kurie dar nuperka. Litras pieno kainavo 0,90–1 eurą, litras grietinės – 5–6 eurus, pusė kilogramo sviesto – 5–6 eurus, varškės – 2 eurus, varškės sūrio kilogramas, priklausomai nuo priedų, gaspadinės – 4,50–6 eurus.

Už pusės litro medaus stiklainiuką bitininkai prašė tikrai dar ne daug – tik 4–4,50 euro. Namie spaustu sėmenų aliejaus pusė litro kainavo 4,50 euro, galima buvo, kaip visada, pirkti maltų ar nemaltų sėmenų, kalocių.

Vis daugiau žmonių galima išvysti besimatuojančius drabužius su atšvaitais (švytinčius tamsoje) – vieni pirkto liemenes, kiti matavosi striukes, kelnes.

Pirko buitines prekių, ypač populiarius buvo įvairūs purvą sugeriantys kilimėliai. Vienas jų kainavo 4 eurus, tačiau pasirinkti galima buvo ir brangesnių. Pirko guminių batų, naujų su pašiltinimu kroskų. Moterys rinkosi puodų, keptuvių, dangtelių, klijuočių, kibirų. Buvo ir dalgiakočių, medinių kotų įrankiams, apynastrūri rišti gyvuliams.

Taigi „bobų vasaros“ rytas gausus spalvų ir gamtoje, ir turguje.

Musikaltimai nelaimės

Smurtas

Spalio 6 d. apie 23 val. Prienu r., Jiezno sen., Jiezne, gyvenamojo namo virtuvėje, konflikto metu neblaivus (1.68 prom. alkoholio) vyras (g. 1986 m.) ir neblaivi (1.79 prom. alkoholio) moteris (g. 1990 m.) smurtavo vienas kito atžvilgiu. Įtariamieji buvo sulaikyti.

Vairavo neblaivus

Spalio 8 d. apie 16 val. 25 min. Birštono sav., Bučiūnų k., patikrinimui sustabdžius automobilį

„Lexus“, paaiškėjo, kad jį vairavo neblaivus (2.97 prom. alkoholio) vyras (g. 1972 m.). Įvykis tiriamas.

Apgadino duris

Spalio 9 d. apie 00 val. 10 min. Prienu r., Stakliškių sen., Vyšniūnų k., iš matymo pažįstami asmenys sugadino moters (g. 1969 m.) namų lauko duris. Nuostolis – 380 eurų. Įvykis tiriamas.

Parengta pagal Alytaus apskr. VPK įvykių suvestines

Reklama

Reklama

Reklama

PERKA

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.

Perka traktorių MTZ, T-25, grūdų sėjimąją, volus, plūgą, mėšlo kratytuvą. Tel. 8 630 93471.

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

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

PERKA

ãgaras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,
8 800 08 801

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

KREKENAVOS
UAB „Krekenavos agrofirma“

PERKA GALVIJUS

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

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduodu sausas kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavėsines. Išrašome sąskaitas. Tel. 8 648 61 061.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda paršelius ir kiaules skersti. Tel. 8 681 14 732.

Parduoda paršelius. Tel. 8 603 85 786.

PASLAUGOS

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

Betonavimo ir mūrinių 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.

Kaminų valymas. Tel. 8 621 99 958.

Įvairios prekės

Parduoda traktorių MTZ (Belarus-80), techniškai tvarkingas, yra trivaigis plūgas, kultivatorius, priekaba ir kiti padargai. Kaina – sutartinė. Tel. 8 657 49 285.

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

Parduodame bulves Vineta ir Laura. Kaina: 3-10 maišų – 60 ct/kg, 11-15 maišų – 55 ct/kg, 15 ir daugiau maišų – 50 ct/kg. Maišas – 20 kg, atvežame nemokamai. Tel.: 8 641 67 995, 8 607 12 690.

PARDUODA

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

Parduodame KIAULIENOS skerdeną puselėmis, lietuviška, svilinta, kaina – 3,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas, taip pat **PARDUODAME bulves Vineta**, kaina – 0,60 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

PASLAUGOS

Vežame žvyrą, smėlį. **Atliekame** metalo tekimo ir suvirinimo darbus. Tel. 8 687 95 399.

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

Remontuoja skalbykles, elektrines virykles-orkaites, indaploves, džiovyklas. Atvyksta į namus. Suteikia garantiją. Tel. 8 647 55 929.

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

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

Delfi TV programa

2022.10.13-2022.10.16

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (32)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (27)
08:00 Orijaus kelionės. Niujorkas, Manhetenas, 1 dalis
09:00 Ugnikalnių takais (37)
09:30 Ugnikalnių takais (38)
10:00 Kasdienybės herojai
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Ūkininko Petro dienoraštis (28)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (33)
13:00 Orijaus kelionės
14:00 Orijaus kelionių archyvai
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (28)
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 Dviračiu per Indonezijos džiungles (35)
18:30 Dviračiu per Indonezijos

džiungles (36)
19:00 Arkties paslaptys (3)
20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (30)
21:00 Ką žmonės dirba visą dieną (4)
21:30 Gimė ne Lietuvoje
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (29)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
23:00 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
00:00 Iš esmės su A. Peredniu (k)
01:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
02:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (33)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (28)
08:00 Gimė ne Lietuvoje
08:30 Ką žmonės dirba visą dieną (4)
09:00 Ugnikalnių takais (39)

09:30 Ugnikalnių takais (40)
10:00 Alfo vila (4)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Ūkininko Petro dienoraštis (29)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (34)
13:00 Gimė ne Lietuvoje
13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (4)
14:00 Orijaus kelionių archyvai
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (29)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Investavimo akademija
17:55 Kenoloto
18:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (37)
18:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (38)
19:00 Arkties paslaptys (4)
20:00 Ugnikalnių takais (29)
20:30 Ugnikalnių takais (30)
21:00 Jūs rimtai? (6)
21:30 Savaitės kriminalai
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (30)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Automobilis už 0 Eur (80)
23:00 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
00:00 Dviračiu per Indonezijos

džiungles (31)
00:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (32)
01:00 Orijaus kelionės
01:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (33)
01:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (34)
02:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (35)
02:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (36)
03:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Orijaus kelionių archyvai
08:30 Ugnikalnių takais
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (30)
10:00 Alfo Didysis Šou (6)
11:00 Receptų receptai (5)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (11)
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (35)
12:30 Šiandien kimba (6)
13:30 Mamulės (2)
14:00 Kasdienybės herojai
15:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (31)

15:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (32)
16:00 Orijaus kelionės
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:30 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Ūkininko Petro dienoraštis (26)
18:30 Ūkininko Petro dienoraštis (27)
19:00 Ką žmonės dirba visą dieną (4)
19:30 Savaitės kriminalai
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile (39)
20:30 Jūs rimtai? (6)
21:00 Sukilėlis rugiuose (Rebel in the Rye) 2017
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Sukilėlis rugiuose (Rebel in the Rye) 2017
23:25 Dviračiu per Indonezijos džiungles (33)
23:55 Orijaus kelionių archyvai
00:30 Ugnikalnių takais
01:00 Ugnikalnių takais
01:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Ugnikalnių takais
08:30 Ugnikalnių takais
09:00 Investavimo akademija

10:00 Alfo vila (5)
11:00 Receptų receptai (5)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (12)
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:30 Normalūs neurotikai (2)
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (30)
15:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (34)
15:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (35)
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (28)
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (29)
17:00 Ką žmonės dirba visą dieną (4)
17:30 Savaitės kriminalai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės
19:00 Automobilis už 0 Eur (80)
19:30 Gyvenimas inkile (39)
20:00 Kasdienybės herojai
21:00 Polina (Polina) 2016
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Polina (Polina) 2016
23:25 Dviračiu per Indonezijos džiungles (36)
00:00 Orijaus kelionių archyvai
00:30 Ugnikalnių takais
01:00 Ugnikalnių takais
01:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Lietuvai ir pasauliui

Jaunimo skveras

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJŲ IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Giedrė Smolskaitė-Ivanova: „Noriu gyventi tą gyvenimą, kuris vertas gyvenimo“

Jau aštuoniolika metų dainuojanti Giedrė SMOLSKAITĖ-IVANOVA rudenį praleisti su šeima nusprendė Ispanijoje. Ilgomis atostogomis išvyką vadinanti prieniškė neslepia džiaugsmo dėl mažų dalykų bei dalinasi savo patirtimi muzikos kelyje.

– Šiuo metu kartu su šeima gyvenate Ispanijoje. Kodėl? Ar planuojate čia ir pasilikti?

– Tiesiog dabar užsiimu svajonių pildymu, o čia buvo viena iš jų. Atvažiuoju truputį pabūt, prisiminti senų laikų. Aš buvau su „Erasmus+“ Ispanijoje prieš gal dešimt metų ir niekaip nenustojau galvoti, kad būtų labai smagu pabūti truputį ilgiau. Gyventi gal ne, nes gyventi labai gerai Lietuvoj.

– Jeigu ne paslaptis, kiek laiko planuojate būti?

– Kol kas nieko neplanuoju. Norim tiesiog būti, kad nebūtų to atgalinio bilieto, kuris visada, kai važiuoji atostogaut, graužia smegenis. Aišku, turim begales reikalų Lietuvoj, Vilniuj, tai tikrai grįžinėsimės kartis nuo karto.

– Ar nepasigailsti Prienu?

– Labai sunku pasigailti, nes aš labai dažnai ten grįžtu. Pavyzdžiui, visą vasarą praleidau Prienuose, mano tėvai ten gyvena, mano draugai ten dažnai grįžta. Visada, kai manęs klausia apie meilę miestui – ar nori grįžt, gyvent visam laikui – aš suprantu, kad mano visas ilgesys yra susidėjęs į nostalgiją, meilę miestui ir meilę žmonėms. Iš didesnių miestų žmonės gal neturi to tokio bendruomeniškumo, bet jeigu kas iš Prienu eina kažkur ar į televiziją ar panašiai – sergi kaip už savą. Tas ilgesys pereina į meilę ir sirgimą už savo

kraštą. Labai lengva kartu būti su Prienais nebūnant pačiam mieste.

– Esi dalyvavusi „Lietuvos balse“, ne kartą pasirodė Lietuvos „Eurovizijos“ atrankose. Kodėl vis sugrįžti į projektus?

– Į projektus ir eini turbūt tam, kad stovėtum ant scenos. „Lietuvos balsas“ buvo labai seniai. Projektas buvo daugiau savęs pažinimui, atradimui, nes tuo metu apskritai nebuvau tikra, ar galiu dainuoti. „Lietuvos balse“ tavim labai visi rūpinasi: ten dirba aukščiausio lygio komandos, geriausi mikrofonai, geriausiai save girdi. Vienam pasirodymui tau padarys kažkokius efektus, kartais kitam duos šokėjus ir panašiai. Žodžiu, toks, nežinau, mini žvaigždės gyvenimas. Tavo darbas – padainuoti, o kiti viską padaro. Vienintelis dalykas, kuris man mažiausiai patiko – dainuoti kitų dainas. Visada norėjau dainuoti savo dainas. Bet aišku, viskas turi būt nuo pradžių. Visur eini kažkaip po mažą žingsnelį. „Eurovizija“ yra būtent būdas parodyti savo muziką. Eini ant scenos ir negalvoji, kad eini šiaip pasirodyt. Galvoji, kad jei laimėtum, tai tas laimėjimas būtų atstovavimas savo šaliai. Visada pavydžiai žiūriu į sportininkus, kurie suteikia mums tą šansą džiaugtis dėl savo šalies, dėl medalių, dėl Lietuvos himno, vėliavos... Patriotiškumo jausmas labai daug duoda.

– Tai galbūt dėl to didelio noro



Edvardas Blaževičius ir Martyna Zarembošienė nuotraukos

ir susikūrė grupė „Sun Francisco“? Noro dainuoti savo dainas, groti savo muziką savo kūrybą?

– Taip, taip ir buvo. (Juokiasi.) Iš didelio noro, man asmeniškai – trūko tokios muzikos, kurią man patiktų klausyti. Lėmė ir didelis mano vyro noras, kad aš dainuočiau tokio profesionalaus dainavimo lauke. Aš ilgai studijavau, daug mokiausi, tad buvo ir toks tarpas, kai kūrybos apskritai nebuvo. Kažkoks padainavimas ar spektakliai būdavo, bet nebuvo tikro muzikavimo. Tuomet mano vyras nei iš šio, nei iš to sako: „Aj, tada aš irgi kursiu muziką“. (Juokiasi.) Aš galvojau, kad jam kažkaip netyčia nutiko, bet, pasirodo, jis visą gyvenimą buvo grojęs gitara įvairiose grupėse. Turim bė galo daug idėjų, jos nuolat gimsta. Štai ir dabar vaikštau su vežimėliu ir man kyla įvairios dainų klipų idėjos. Noras – mano pagrindinis variklis, niekas neverčia. Pati pradžia visada yra labai sunki, tau uždaro labai daug durų, bet galų gale vis tiek prisibeldi kažkur. „Euro-

vizijoj“ patekom į finalą, nors mūsų daina nebuvo tas eurovizinis standartas. Vis tiek labai smagu, kai tau pasiseka, noras daryt taip tik didėja. Jeigu lengviau eitųsi, tai mes aptingtume. Kai sudėtingiau – žmogus pats labiau stengiasi.

– Patikslink mane, jeigu klystu. Tu laukeisi, kai dainavai „Eurovizijos“ scenoje?

– (Juokiasi.) Taip, tikrai taip.

– Ar nebijojai?

– Aš ne tai, kad laukiausi, man buvo likusi savaitė iki gimdymo. Bet bijot nebijojau, tai buvo mano antras nėštumas, jis buvo labai lengvas. Labiau kirbėjo mintis, ar apskritai verta. Ta prasme, tai žiauriai daug reikalauja jėgų, dar namuose laksto kitas vaikiukas. Jėgų – fizine prasme, nes reikia jėgų dainuoti: yra tam tikras kvėpavimas, tam tikros technikos. Nėštumo metu, kai turi tiek kilogramų ir tavo visa diafragma užspausta, sunku būna užlipti porą laiptelių, o čia tau reikia atidainuoti visą dainą – labai sunku. Aš galvojau, kad bus

truputį lengviau, kita vertus, man labai visi padėjo. Kėdės siūlė, vandenį siūlė. (Juokiasi.) Aš supratau, kad „Eurovizija“ buvo tas laikiklis, tas adrenalinas, kuris padėjo mano kūnui susikaupti.

– Sugrįžkime į pradžią. Minėjai, kad dabar užsiimi svajonių pildymu, viena iš jų – apsigyventi Ispanijoje. Kas dar įeina į šį sąrašą?

– Nežinau, reikia man naujų svajonių prisigalvot. (Juokiasi.) Ko gero, svarbiausias dalykas turbūt buvo vėl grįžti į muziką. Tai irgi jau vyksta. Didžiausia tokia kaip ir svajonė šandien – tiesiog mėgautis gyvenimu ir gyventi tą gyvenimą, kuris vertas gyvenimo. Ne galvoti, kad norėčiau to, reikia to, svajoju apie tą ir aną ir nieko nedarau. Reikia daryti. Kas pasiseks – pasiseks, nepasiseks – nepasiseks. Žodžiu, geriau gailėtis to, ką padarei, nei to, ko nepadarai. Iš anksčiau visad buvo tas noras derinti karjerą su muzika, rašyti. Kažkada buvo noras turēt šunį. (Juokiasi.) Turēt namus Vilniuje, gyvent Vilniuje. Turbūt dar seniau – sukurt gražią šeimą, paskui, kai jau laukiesi, turēt sveikus vaikučius. Žodžiu, tokie maži dalykai. Kuo didesnės svajonės, tuo jos mažiau atrodo pasiekiamos. Atrodo, jos – tikresnės svajonės, o ne kažkokie išsikelti tikslai.

– Sakai, labai svarbu vertinti mažus dalykus?

– Taip, džiaugtis, mėgautis ir kartu kelti sau iššūkius. Kad baimė būtų pakeleivė. Baimė – gerąja prasme. Kai mūsų dukrytė kažko bijo – niekas nesako, kad nebijok. Neįmanoma nebijoti, juk mes visi bijom. Svarbiausia – išmokti su baimė, iššūkiu ir adrenalinu žengti koją kojon.

– Ačiū už atsivėrimus.

Marija Janavičiūtė

Atvira jaunimo erdvė „Prienas“ – vieta būti savimi...

(Atkelta iš 2 p.)

Šiemet taip pat minimi Savanorystės metai, tad jiems paminėti planuojame išvyką į edukacinį spektaklį. Planuojame ir Jaunimo metams skirtą iš Stelmuzės ažuolo gilės užauginto ažuoliuko sodinimą, kuris daug metų dar primins šiuos mūsų jaunimui dedikuotus metus. O vieną iš didžiausių iniciatyvų – meno įvykį „Po grindim 2“ uždarysime su performansu naktimi. Galime pasidžiaugti, kad visos mūsų planuotos, Jaunimo metams skirtos, veiklos buvo sėkmingai įgyvendintos.

– Dar viena svarbi AJE „Prienas“ iniciatyva – darbas su Prienu rajono pakraščiuose gyvenančių jaunimu: kokios tai veiklos ir kaip pavyksta ten jaunimą prisitraukti?

– Taip, kartu su kolege kartą per mėnesį vyksta susitikti su Šilavoto ir Naujosios Ūtos jaunimu. Ten organizuojame kino peržiūras su aptarimu, muzikinius užsiėmimus, karaoke, žaidimų vakarus ir kitas veiklas. Pritraukti jaunimą padeda šiose vietovėse įsikūrusių Prienu kultūros ir laisvalaikio salių organizatorės Saulė ir Vilija, kurios turi daugelio

metų įdirbį ir pažįsta vietos bendruomenę. Turime sukūrę virtualias grupes, rengiame skelbimus ir kita. Deja, labai dideliu susidomėjimu negalime pasigirti, bet bent pabandyti šią veiklą kleisti tikrai verta. Susiduriame su problema, kad, jaunuoliams persikėlus mokyti į Prienu, Birštono ar kitų aplinkinių miestelių mokyklas, jiems tampa sudėtinga su vietiniu transportu, jo tvarkaraščiais, tad jaunuoliai dažnai neturi galimybių laiku grįžti ar po ilgos dienos ne visada nori dar ateiti bendrauti. Tokiu atveju raginame juos užsukti į atvirą jaunimo erdvę Prienuose ir tokiu būdu palaikyti kontaktą.

– Kaip apskritai vertinate jaunimo užimtumą Prienu rajone?

– Prienai šioje srityje yra dar jaunas miestas, kuriame darbas su jaunimu žengia pirmuosius žingsnius. Čia dar labai trūksta organizacijų, erdvių ir veiklų, orientuotų į jaunimo poreikių užtikrinimą. Šiuo metu siekiama, kad ši situacija keistųsi, ieškoma būdų aktyvinti jaunąją visuomenės dalį ir ją labiau išryškinti bendruomenėje. Mes, kaip jaunimui atstovaujanti erdvė, norime, kad jaunuoliai turėtų platesnes saviraiškos



Akimirka iš jaunosios kūrėjos Paulinos Virbšaitės fotografijos darbų parodos atidarymo AJE „Prienas“ priegose.

galimybes, kad jauni žmonės būtų pastebėti, pripažinti visuomenėje. Svajojame ir apie kitokią požiūrį į jauną žmogų. Prienu krašte tikrai yra puikaus, gausaus jaunimo, kuriam būtina sukurti tinkamą terpę, kurioje jis galėtų parodyti, ką sugeba, turėtų galimybę augti.

– Gimtadienis – tai puiki proga pasvajoti apie ateitį, tad nors trum-

pai užsiminkite apie ateities planus.

– Labai tikimės, kad erdvė išliks ir klestės, kad pamažu augs ir išaugs į atvirą jaunimo centrą su dar daugiau galimybių jaunimui.

– Ko palinkėtumėt Atviros jaunimo erdvės lankytojams ir darbuotojams 4-tojo gimtadienio proga?

– Toliau augti ir klestėti. Burti

bendraminčių ratą ir vienyti jėgas, nes būdami kartu mes galime labai daug.

– O visiems Prienu krašto jaunuoliams Jaunimo metų proga?

– Tikėti ir pasitikėti savimi, nuolat bandyti savo galimybių ribas ir nebijoti jas peržengti, kad galėtumėte augti.

Rimantė Jančauskaitė

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/laikrasticgyvenimas

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,
RADIJŲ IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



remia rubrikas
„Jaunimo skveras“
„Tai, kas
išaugina...“ ir „Esu
saugus, kai žinau...“

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