



Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 7 val. 35 min., leisis

16 val. 30 min. Dienos ilgumas 8 val. 55 min.

Vardadieniai: šiandien – Asterija, Asterijus, Dargina, Darginas, Darginta, Dargintas, Dargis, Estela, Estera, Skirtautas, Skirvainas, Skirvainė, Stela, Ursas, Ursinas, Žvaigždys, rytoj – Galvainas, Galvainė, Galvyda, Galvydas, Gelvydė, Gelvydas, Vaišvilta, Vaišviltas, Vaišviltė, penktadienį – Dagnė, Martinijonas, Martyna, Martynas, Martys, Vyginta, Vygintas, Vygintė, Vygirda, Vygirdas, Vygirdė.

Lapkričio 10 – Pasaulinė mokslo diena taikai ir vystymuisi.
Tarptautinė buhalterių ir auditorių diena.

Lapkričio 11 – Paskutinė rudens šventė Šv. Martynas.
Viengungių diena.

Bendruomenė puoselėja tradicijas
2 p.

„Būk toks, koks esi iš prigimties“...
3-4 p.

Pasaulyje daugėjant alergijos maistui, esame priversti maitintis kitaip
4 p.

Namų dvasią palaiko ir kuria ne daiktai, o juose gyvenantys žmonės...
6 p.

Kraštiečio dovana kašoniškiams
Išpūdinga vakaronė Veiveriuose
8 p.

„Keičiasi darbo sąlygos – šviesėja ugniagesių veidai“



Pakuonio komandos ugniagesiai nuo šiol dirbs geresnėmis sąlygomis.

Lapkričio 4 dieną gausiai susirinkusiems svečiams po rekonstrukcijos pristatytas atnaujintas Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos Pakuonio ugniagesių komandos pastatas ir vidaus patalpos.

Pakuonio komandos pastatas, kuriame dirba devyni ugniagesiai, po kelis mėnesius trukusių darbų iš išorės pasikeitė neatpažįstamai: paaukštintos ir apšiltintos 1957-1960 m. statyto mūrinuko sienos, perdengtas stogas, sutvirtinti pamatai, pastatytas priestatas, sumontuoti garažo vartai. Nuo šiol vietos komandos ugniagesiai budės civilizuotomis sąlygomis: viduje įrengtos jau-

kios darbo ir poilsio patalpos, nauja apšildymo sistema, tualetas ir dušas, nupirkti nauji baldai, po vienu stogu – garažas automobiliui laikyti. Paaukštintus stogą, palėpėje atsirado daugiau erdvės – ši patalpa, anot Pakuonio ugniagesių komandos vado **Vytauto Kirlio**, ateityje galės būti pritaikyta darbuotojų poilsui ir laisvalaikiui.

Pristatydamas atliktus darbus

Prienų rajono savivaldybės vadovams, Vidaus reikalų ministerijos, Prienų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos, seniūnijos atstovams, kitiems svečiams, Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos vadovas **Jonas Kvietkauskas** pasidžiaugė, kad per trejus metus, kuriuos jis vadovauja tarnybai, palankaus Savivaldybės vadovų, Tarybos narių požiūrio dėka ugniagesių komandų būstinėse atlikta nemažai remonto ir atsinaujinimo darbų, įsigyta naujesnių

(Nukelta į 2 p.)

2022 m. lapkričio 25 d. 12.00 val.
Prienų kultūros ir laisvalaikio centre
(Vytauto g. 35, Prienai)

Prienų rajono savivaldybės šventė „Metų ūkis 2022“

Programa:
Konkurso „Metų ūkis 2022“ nugalėtojų apdovanojimai
Prienų rajono savivaldybės mero Alvydo Vaicekausko sveikinimas
Prienų ūkininkų sąjungos pirmininko Martyno Butkevičiaus sveikinimas
Svečių sveikinimai
Šventinis koncertas

„Ošvenčia“ su liaudies daina per gyvenimą keliauja jau 20 metų

Spalio 29 dieną Ašmintos laisvalaikio salėje skambėjo liaudies daina, mat čia vyko rajoninis folkloro kolektyvų sambūris „Keliaujam su daina“. Renginys skirtas Sūduvos metams paminėti, kuriais Seimas pažymėjo Sūduvos krašto įtaką lietuvių kalbos, kultūros bei tapatybės formavimosi ir stiprinimo procesui. Tačiau suvalkietiškoje Prienų rajono teritorijoje gyvuojančiam Ašmintos folkloro kolektyvui „Ošvenčia“ šventė buvo dviguba, mat šiomet ansamblis mini ir kūrybinės veiklos jubiliejinę sukaktį.

Kaip renginio metu sakė „Ošvenčia“ kolektyvo narė, žmogaus gyvenime liaudies daina turi ypatingas tradicijas – ji skamba ne tik švenčių proga, bet ir darbymečiu ar laisvomis atokvėpio valandomis, o Ašmintos laisvalaikio salės folkloro kolektyvas „Ošvenčia“ su liaudies dainomis gyvena ir keliauja jau 20 metų.

Žmogaus gyvenime 20 metų – tai pati jaunystė, o kolektyvui – tai branda ir patirtis. Kaip „Gyvenimo“

skaitytojams pasakojo kolektyvo vadovė **Rima Vilkiene**, du dešimtmečiai kolektyvui buvo gražūs, išpūdingi, kupini įvairių renginių, išvykų į svečius, todėl ir įsimintini. „Kokių švenčių tik nebuvo per tuos 20 metų: adventinės vakaronės, velykinės popietės, užgavėnės, gavėnios... Ir visos jos pradedamos liaudies daina“, – prisiminimais su susirinkusiais

(Nukelta į 8 p.)



Ašmintos laisvalaikio salės ansamblis „Ošvenčia“ kartu su vadove Rima Vilkiene.

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

„Gyvenimas“ – laikraštis
Jums ir apie Jus!

Bendruomenė puoselėja tradicijas

Vėlinių dieną Sobuvos kaimo kapinaitėse palaidotųjų artimieji buvo susirinkę maldai Jiezno šv. Arkangelo Mykolo ir Jono krikštytojo parapijos bažnyčioje. Po šv. Mišių dauguma jų kartu su klebonu, Kaišiadorių vyskupijos gen. vikaru Rolandu Bičkausku dar pasimeldė prie kryžiaus kapinėse ir pabuvo mintyse kartu su giminėmis, buvusiais kaimynais bei pažįtamais.



Vėliau Dukurnonių bendruomenės pirmininkė Vida Ivanauskienė visus pakvietė dar susitelkti prie atnaujinto kryžiaus Dukurnonių kaime. Kryžius 1991 metais buvo pastatytas vietos gyventojų Juliaus Kandrotos iniciatyva.

Dabar jo atnaujinimu rūpinosi statytojo sūnus Arūnas Kandrotas, kurį gyvenimo kelias parvedė į tėviškę, talkino ir bendruomenės nariai.



Amžinąjį atilsį...

Skandžią netekties ir liūdesio valandą dėl Tėvelio mirties nuoširdžiai užjaučiame darbuotoją Jūratę TAMULIENĘ ir artimuosius. Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybė šią sunkią netekties valandą.

VšĮ Prienų ligoninės darbuotojai

PR Prienų rajono ir Birštono gyventojai šiemet turėtų sumokėti 419 tūkst. eurų žemės mokesčio

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija (toliau – Kauno AVMI) primena, kad privačios žemės savininkai, prisijungę prie Mano VMI, gali sužinoti mokėtiną žemės mokesčio sumą už 2022 m. ir iš karto ją apmokėti. VMI e. paslaugomis nesinaudojantys žemės mokesčio deklaracijų sulauks klasikiniu paštu. Žemės mokestį šiais metais reikia sumokėti iki lapkričio 15 d.

Šiais metais žemės mokestis apskaičiuotas 9,6 tūkst. Prienų rajono ir Birštono privačios žemės savininkų, kurie į savivaldybių biudžetus sumokės 419 tūkst. eurų: 398 tūkst. eurų sumokės gyventojai, 21 tūkst. eurų – įmonės. Dėl pritaikytų įvairių lengvatų beveik 3 tūkst. Prienų rajono ir Birštono žemės savininkų žemės mokesčio mokėti nereikės.

„Gyventojai, kurie nesinaudoja elektroninėmis paslaugomis, turėtų pasitikslinti, ar teisingai VMI nurodę

savo gyvenamosios vietos adresą (vietovė, gatvė, namo numeris, pašto kodas), nes tik tada laišku su žemės mokesčio deklaracijomis pasiekia gyventojus“, – atkreipia dėmesį Kauno AVMI viršininkė **Judita Stančienė**, informuodama, jog pasitikrinti savo gyvenamosios vietos adresą gyventojai gali internete, prisijungę prie **Elektroninių valdžios vartų sistemos** arba seniūnijose.

(Nukelta į 7 p.)

„Keičiasi darbo sąlygos – šviesėja ugniagesių veidai“

(Atkelta iš 1 p.)

automobilių ir gaisrų gesinimo įrangos. Praėjusiais metais pagerintos darbo sąlygos Jiezno, šiemet – Pakuonio ugniagesiams, o kitais metais ketinama sugrįžti prie nebaigtų darbų Veiverių komandoje. Už tai, kad jo prašymai sulaukia atgarsio, už supratimą, deramą dėmesį, skiriamas lėšas J. Kvietauskas padėkojo merui **Alvydui Vaicekauskui** ir vietos politikams.

Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos vadovo teigimu, rekonstrukcijos darbai Pakuonio ugniagesių komandos pastate atsiėjo per 56 tūkst. eurų, lėšas skyrė Prienų rajono savivaldybė. Prastos būklės pastatas atnaujintas taip, kad iš ankstesnės senos būstinės liko tik sienos. Rekonstrukcija pareikalavo ir laiko, ir statybinių įgūdžių, ir nestandartinių sprendimų, su iškeltomis užduotimis sėkmingai susidoroję statybos meistras **Juozas Bendinskas** ir UAB „Prienų butų ūkis“ darbuotojai (direktorius **Algis Valatka**), padėję įrengti vidaus patalpas. Jiems taip pat padėkota.

Atnaujintas Pakuonio ugniage-

sių komandos patalpas, techniką pašventino Pakuonio švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų parapijos klebonas, teol. dr., sakr. muz. mgr. **Vilius Sikorskas**. Kiek netikėtai kunigo iniciatyva pagalbinėse komandos patalpose suskambėjo sakralinė muzika, ją palydėjo klebono žodžiai apie vandens ir ugnies elementų reikšmę žmonių gyvenime, ugniagesių darbo prasmę. Melstasi prašant Dievo apsaugoti žmones nuo maro, bado, ugnies ir karo.

Realiais pokyčiais Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos komandose, iniciatyviu jos vadovo darbu pasidžiaugė meras Alvydas Vaicekauskas, jo komandos nariai, seniūnas **Antanas Keturakis**. Meras pripažino, kad prieš keletą metų priimtas principinis sprendimas sustiprinti savanoriškąsias ugniagesių komandas, pagerinti jų darbo sąlygas, buvo teisingas.

Renginyje dalyvavęs Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos Prienų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vadovas **Gintautas Baltrimas** pabrėžė, kad „kai keičiasi darbo sąlygos, keičiasi ir veidai – jie tampa šviesesni, žmonės jaučia malonumą

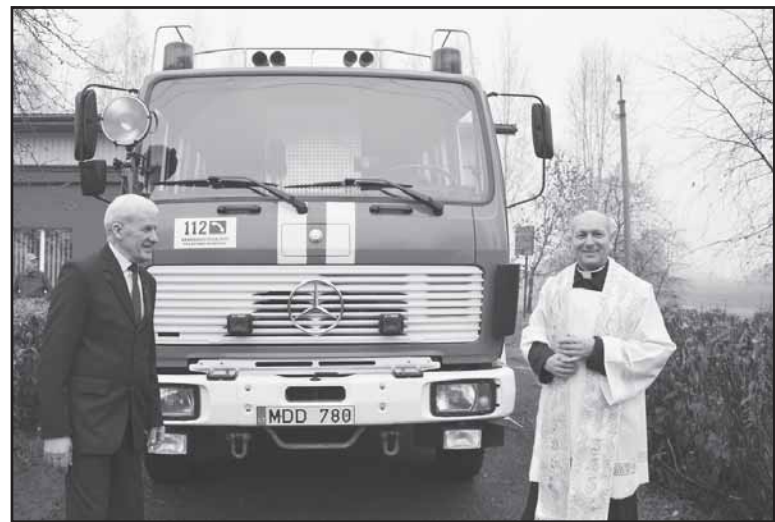
eidami į darbą“. Pasak jo, dabar Pakuonio ugniagesių darbo sąlygos ne prastesnės nei tos, kuriomis dirba vietos bendruomenių savanoriai Norvegijoje. G. Baltrimas pastebėjo, kad ugniagesių savanorių komandos – tai saugumo ir atramos taškai vietos bendruomenėse. Jo teigimu, Pakuonio komanda – bene vienintelė tarnyba miestelyje, dirbanti 24 val. per parą, kurioje gyventojai ir švenčių dienomis, ir savaitgaliais gali gauti kvalifikuotą, platesnę apimtį pagalbą.

Pasak V. Kirlio, Pakuonio ugniagesių komanda sulaukia maždaug 4-6 iškvietimų per mėnesį, darbo padaugėja pavasarį, kuomet gyventojai neatsakingai degina seną žolę, ir šaltuoju metu, kai, prasidėjus kūrenimo sezonui, neišvalytuose kaminuose užsidega suodžiai.

Aptartos priešgaisrinės saugos srities aktualijos

Nuo kitų metų pradžios Lietuvoje startuoja Vidaus reikalų ministerijos inicijuojamas pilotinis priešgaisrinės saugos modelis, kurio tikslas – pagerinti savivaldybės ugniagesių parengtį, jų aprūpinimą, kelti profesinę kvalifikaciją bei užtikrinti operatyvesnę pajėgų reagavimą į nelaimes. Pagal jį kai kuriuose rajonuose savivaldybių priešgaisrinės ugniagesių komandų valdymą ir funkcijas perims Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas. Taip tikimasi sukurti bendrą priešgaisrinės saugos užtikrinimo sistemą, kuri būtų pajėgi užtikrinti kokybišką ir patikimą pagalbą gyventojams nelaimės atvejais.

Renginyje dalyvavusio LR Seimo nario **Andriaus Palonio** nuomone, vykdant dviejų lygių priešgaisrinės saugos ir gelbėjimo sistemos centralizavimą, taupant valstybės lėšas, yra labai svarbu atsižvelgti į tai, kad po reformos vietos bendruomenės neliktų be ugniagesių paslaugų ir į įvykius būtų sureaguota laiku. Jo manymu, tose savivaldybėse, kuriose atsakingai rūpinamasi gyventojų sau-



Klebonas V. Sikorskas pašventino atnaujintą pastatą, techniką ir ugniagesius. Nuotraukoje – kartu su Prienų r. savivaldybės priešgaisrinės tarnybos vadovu J. Kvietausku.

Autorės nuotraukos

gumu ir investuojama į šią sritį, nereikėtų skubėti sujungti PAGD ir savivaldybėms pavaldžių tarnybų, galima būtų reikiamą techniką ir įrangą pirkti centralizuotai.

Prienų rajone viešėjęs ir Pakuonio ugniagesių komandos pasirengimą įvertinęs vidaus reikalų viceministras **Vitalij Dmitrijev** neprisiėmė atsakomybės už tai, kad per dešimtmečius nė viena vyriausybė neskyrė deramo dėmesio priešgaisrinės saugos sričiai. Viceministro teigimu, situacija turi būti nedelsiant taisytina. Anot jo, šalyje turi veikti vieninga, efektyvi reagavimo sistema, joje dirbti vienodo lygio kvalifikaciją turintys, reikiamomis priemonėmis aprūpinti ugniagesiai, kurie būtų pajėgūs maksimaliai užtikrinti žmonių saugumą, sveikatą ir turtą.

V. Dmitrijev pastebėjo, jog Lietuvoje situacija yra skirtinga. Vienur, kaip Prienų rajono savivaldybėje, investuojama į ugniagesių savanorių komandų infrastruktūros, technikos atnaujinimą, mokymus, glaudžiai bendradarbiaujama su valstybinėmis priešgaisrinėmis gelbėjimo tarnybomis, o tose savivaldybėse, kuriose se-

kasi sunkiau, siekiama perimti darbuotojus su visais išpareigojimais, t. y. užtikrinant jiems socialines garantijas ir tarnybos tęstinumą.

V. Dmitrijev, kalbėdamas apie ateitį, nedetalizavo, ar pilotinis projektas Lietuvoje gali būti pritaikytas visoje Lietuvoje, bet jis pasisakė už geresnį dialogą tarp ministerijos, savivaldybių, atskiroms ugniagesių sistemoms priklausančių tarnybų bei vietos bendruomenių.

„Siekiant bendro tikslo – gyventojų saugumo – ateityje neišvengiamai dirbsime kartu. Mes savo ruožtu pasirūpinsime geresniu finansavimu ir aprūpinimu. Ieškosime pokyčių, kuriuos priimtų ir pačios bendruomenės, taip bus lengviau išsaugoti žmonių gyvybes,“ – kalbėjo vidaus reikalų viceministras.

Vėliau VRM atstovai kartu PAGD ir kitų tarnybų darbuotojai apsilankė Kauno PGV Prienų priešgaisrinėje gelbėjimo tarnyboje ir Prienų rajono savivaldybėje. Kalbėta civilinės saugos, PGT materialinės bazės gerinimo, aprūpinimo ir kadrų kompleksacijos klausimais.

Dalė Lazauskienė



Pakuonio ugniagesių komandoje viešėjęs vidaus reikalų viceministras V. Dmitrijev pasidžiaugė tuo, kad Prienų rajono savivaldybė investuoja į priešgaisrinės saugos infrastruktūrą.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

„Būk toks, koks esi iš prigimties“ ...

Šiandien pasaulis kupinas pavojų, šurmulio... ir tai mus veikia... prarandame savitvardą, pasitikėjimą, atsiranda nerimas, nusivylimas, pradeda sirgti mūsų dvasia, o vėliau ir kūnas. Tad ką daryti? Kaip atgaivinti kūną, atgaivinti sielą ir susigrąžinti savo galias priimti gyvenimo realybę ir konfliktų bei, atrodo, neišsprendžiamų ir nepakeliamų problemų akivaizdoje rasti ramybę. Štai čia mes turime būti ryžtingi ir negailėstingi savo „tinginiui“, abejingumui sau. Turime kasdien mokytis, kaip suprasti save, kitus ir gyventi santarvėje su savimi. Tam šiandien mes visi turime didžiules galimybes. Jei norime būti sveiki, o tada ir laimingi, judėti į priekį, turime išmokti rasti ramybę. Sakysit tai tik psichologija, teorijos, o gyvenimas yra visai kas kita.

Tad kaip suvaldyti savo nerimąstingą protą?

- Bet kokiu atveju, jei tik įmanoma, pirmiausia reikia išlikti stipriam ir ramiam. Tada sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta ir aiškiai tai suvokti bei suprasti, nes nuo to priklauso, kaip toliau mes veiksime. Išjauškime į priešingą kailį ir pamatykime situaciją jo akimis. Nebūkime įsitikinę savo teisumu, nes tai apakina. Kelkime sau klausimą, kodėl žmogus taip pasielgė, kodėl žmogui tai naudinga?

- Būkime visu kūnu, visa esybe čia ir dabar, ne praityje ar ateityje, o dabartyje.

- Ribokime gaunamą informaciją, nes jos gausa blaško dėmesį. Šiandien pasaulyje nėra lengva tai padaryti. Bandymas pasirodyti labiausiai informuotu žmogui, žinančiu visas paskalas bei kitų žmonių gyvenimo smulkmenas, tai tik ego (nesveikas tikėjimas savo pačių svarba, arogancija, egocentriškos ambicijos). Svarbiausia – žinokite apie ką nereikia galvoti, ką ignoruoti ir ko nedaryti. Puikus posakis: „Šiuksles įdėsi, šiuksles ir išimsi“. „Kaskart savęs paklausime, ar tai būtina,“ – rašė filosofas, karvedys ir Romos imperatorius Markas Aurelijus.

- Išlaikykime aiškų protą. „Išvalyti protą – tai susitapatinti su dieviškuoju pradū. Toks yra Kelias.“ (Awa Kenzo). Tiesiog taip yra, kartais reikia neanalizuoti, o atlikti darbą.

- Neskubėkime, būkime dėmesingi ir atidūs. Stabtelėkime ir pamastykime.

- Siekime išminties. Niekada nesustokime mokytis. „Žmonės, kurie neskaityt, nėra pranašesni už tuos, kurie nemoka skaityti.“ Patirkime ir eksperimentuokime. Išivaizduokime save sudėtingose situacijose.

- Stiprinkime pasitikėjimą savimi ir nepasiduokime savimeilei (neskatinkime puikybės įkvėptų klišių).

- „Jei protas drausmingas, širdis baimė greitai pakeičia meilę.“ (John Cage).

- O ką darome su savo siela? Kokia dabar yra mano siela... vaiko, paauglio, tirono, plėšrūno ar aukos? Ar jaudina mus sustingusi siela? Turime pasirūpinti ir savo siela, nes tai vieta, kur saugome savo džiaugsmą ir liūdesį. Štai kodėl turime pasirūpinti tvirta morale, vengti pavydo, nepasitikėjimo ir žalingų troškimų, susitaikyti su skausmingomis vaikystės patirtimis, išmokti dėkoti, puoselėti santykius ir mylėti, tikėjimą ir kontrolę patikėti kažkam didingesniam už save, suprasti, kad niekada nebus „gana“.

Sakoma, kad, jei nesirūpiname fizine sveikata ir harmonija, negelbės nei proto, nei dvasios stiprybė. Prireiks pastangų. Reikės:

- Kad kūnas (mūsų įpročiai, veiksmai, ritualai ir rūpinimasis savimi) tinkamai parengtų protą ir dvasią, kaip protas ir dvasia tinkamai parengtų kūną. Kiekviena dalis priklauso nuo kitų dviejų. Tai šventa vienybė ir trejybė.

- Kiekvienas turime išmokti pasakyti „ne“, pvz., „atsiprašau, bet negaliu“, „ne, man nepatinka ši mintis“, „ne, palauksiu ir pažiūrėsiu“, „ne, man nereikia“, „skamba gerai, bet atsisakysiu“ ir pan. Kai žinome, kam pasakyti „ne“, galime pasakyti „taip“, kai dalykai išties reikšmingi.

- Išeikime pasivaikščioti. Eikite, kur dar nebuvote, pajuskite nepažintą ir naują aplinką, tyrinėkite ją, pasirinkite kuo sudėtingesni maršrutą, pasiklyskite, būkite nepasiekiamas, eikite lėtai. Gero pasivaikščiojimo metu protas nebūna visiškai tuščias, smegenys intensyviai dirba, kad nepargriūtume, nepartrenktų dviratis, nenuklystume ir pan. Jo metu, kaip parodė tyrimai, iš pėdų sklindanti jėga gali suintensyvinti kraujo tekėjimą į smegenis, kai kuriems gydančioms depresijai gali padėti taip pat veiksmingai kaip ir vaistai.

- Jeigu laikysimės režimo (nustatytos tvarkos), gausime dvigubą naudą. Tie, kurie jo laikosi, žino, kad visiškai laisvė yra košmaras. Svarbu rutina, kuri skirta tvarkai ir sistemai užtikrinti. O tą patį veiksmą atlikus pakankamai daug kartų, nuoširdžiai ir su meile, rutina tampa ritualu. Dėsningumas, dienos ritmas sukuria gilį ir prasmingą patirtį. Kai kūnas užimtas pažįstamais veiksmais, protas gali atsipalaiduoti.

- Atsikratykime daiktų. Mums gerai pažįstama sąvoka „daiktų vergai“. Apie tai Senekos metafora skamba taip: „vergų savininkas priklauso nuo savo vergų“ arba „turtuolių valdo didžiuliai dvarai, o ne jis juos“. Turėtume nuolat savęs klausti, ką ir kodėl turime, ar galėtume be to išsiversti. Atiduokime viską, kas jums nereikalinga.

- Ieškokime vienumos. Pabuvimas vienumoje leidžia pamastyti, kai kiti tik impulsyviai reaguoją. Mums reikia vienumos, kad galėtume iš naujo susitelkti ir priimti sprendimus, užuot iš karto reagavę į vos iškilusias problemas.

- Būkime žmogumi. Bet koks teigiamas bruožas, net ir darbštumas, perlenkus lazda gali tapti yda. „Nuo darbo arkliai dvesia. Tai turėtų žinoti visi“, sako A. Solženicynas. Svarbiausia nuosaikumas, savo ribų žinojimas, savęs vertinimas. Kūnas yra dovana, tad neišsekinkime ir nenualinkime, o saugokime jį.

(Nukelta į 4 p.)

Kodėl blogėja klausa?

Dažniausiai girdimumo kokybė silpnėja vyresniajame amžiuje. Po 50-ties nebegirdimas šnabždesys, vieni garsai girdimi geriau, kiti – blogiau. Kokie faktoriai silpnina klausą ir kaip ją pagerinti, apie tai pokalbis su Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologe Julija ŠNEIDER.

– Dėl kokių priežasčių blogėja klausa?

– Klausos pablogėjimui turi įtakos širdies ir kraujagyslių, inkstų ligos, cukraligė, taip pat kai kurie vaistai (pavyzdžiui, antibiotikai, antidepresantai).

Klausa susilpnėja patyrus ausų traumas, infekcinius susirgimus.

– Koks triukšmas silpnina klausą?

– Dėl nuolatinio triukšmo palaipsniui silpnėja klausos nervai. Derėtų vengti triukšmingų susibūrimo vietų, stiprių muzikos garsų, ypač roko koncertų. Akustinę traumą sukelia labai didelio intensyvumo (130 db ir daugiau) trumpalaikis triukšmas: tuomet staigiai apkurstama, skauda ausis, svaigsta galva, galima net apalpti. Tokiu atveju išėikite iš salės, atsigerkite vandens, įkvėpkite gryno oro.

Turint klausos problemų, nepatartina dirbti triukšminguose gamybos cechuose, lėktuvų bazėje. Klausa pažeidžiama itin stipriai, kai triukšmas veikia su vibracija. Pavyzdžiui, dirbant su traktoriais ar sunkiasvorėmis mašinomis.

Klausą silpnina ir trumpas intensyvus, ir ilgai trunkantis silpnesnis triukšmas. Tai priklauso nuo žmogaus individualių savybių.

– Kokie ženklai rodo, kad atsirado klausos sutrikimų?

– Jei dažnokai prašote pakartoti išgirstus žodžius, bandote juos suprasti iš lūpų, dažniau garsinate televizorių ar radiją, dalyvaudami pokalbyje „itempiate ausis“, kad aiškiai girdėtumėte, – tai ženklai, kad blogėja klausa. Tada kreipkitės į šeimos gydytoją, ir gavę siuntimą – pas LOR specialistą, kuris atliks audiologinį klausos tyrimą.

Jei klausia blogėja greta gretutinių ligų (pavyzdžiui, dėl cukraligės, aukšto cholesterolio, aukšto spaudimo ir kt.), mažiau šansų, kad ji atsistatys. Deja, klausia blogėja ir su amžiumi, kaip ir regėjimas bei kiti žmogaus organai...

– Kada tikslingas klausos aparatas?

– Vyresnio amžiaus žmonėms derėtų koreguoti ligas, vartoti šeimos gydytojo paskirtus vaistus nuo aukšto cholesterolio ir koreguojančius aukštą kraujospūdį. Kai nepadeda klausos nervo pažeidimo gydymas medikamentais, derėtų pagalvoti apie klausos reabilitaciją – išgyti klausos aparatą. Jis uždedamas ant ausies ir taip, stimuliuodamas klausos receptorių, sustiprina iš



Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologė Julija Šneider atkreipia dėmesį į tai, kad neretai klausos susilpnėja, kai namuose per garsiai įjungtas televizorius ar radijas.

aplinkos sklindančius garsus. Kažkodėl žmonės nebijo nešioti akinių, o klausos aparatų vengia. Yra įvairių šiuolaikinių modelių, kurie atrodo kaip aksesuarai, jie beveik nematomi... Mokslininkų paskaičiavimu, aparatai klausą pagerina net 95 proc. pacientų. Beveik visada galima parinkti tinkamą klausos aparatą.

Gyvenimiški patarimai

- Nevartokite konservų, paštetų, dešrelių, geriau sūdytų lašinių.
- Venkite streso, rečiau ir trumpiau būkite triukšmingoje aplinkoje.
- Pirmenybę teikite ramiam poilsiui, jaukiai aplinkai, gynam orui, reguliariai mankštai, vaikščiojimui su lazdomis, meditacijai.
- Atlikite pratimus, mažinančius kaklo bei pečių juostos įtampą.
- Plaukiokite baseine ir būkite pozityviai nusiteikę.

Veronika Pečkienė

Pasaulyje daugėjant alergijos maistui, esame priversti maitintis kitaip

Kaip kasdieną turėtų maitintis žmogus, turintis polinkį į alergiją maistui ir ne tik... Apie maisto raciono ypatumus pasakoja Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorė, gydytoja alergologė – pulmonologė Eglė VAITKAITIENĖ.

Lietuvoje sparčiai daugėja alerginių maistui žmonių, taip pat vaikų (simptomus jaučia vienas iš penkių ikimokyklinio amžiaus). Alerginės reakcijos pasireiškia net kelių mėnesių kūdikiams.

Tuomet kasdieninis maisto racionas turėtų būti toks, kad išvengtume nepageidaujamų reakcijų, kaip kūno bėrimas, niežulys, dilgėlinė, virškinamojo trakto sudirginimo ir pan.

Pastarųjų žmonių mityba turėtų būti pilnavertė ir subalansuota, papildyta baltymais, skaidulinėmis medžiagomis, mikro ir makro elementais.

„Žinant konkretų maisto alergėną (pavyzdžiui, žemės riešutai, sezamas, jūros gėrybės, kiaušiniai), šių produktų derėtų atsakyti. Jeigu esate jautrus krabui, tai ne tik krabų mėsos, bet ir pyragėlio ar sumuštinio su krabų mėsa neskanaukite“ – atkreipia dėmesį prof. E. Vaitkaitienė.

Jautrus histaminui

Žmonės gali būti jautrus ne tik maistui, jo priedams, konservantams, bet ir *histaminui* – biologiškai aktyviai medžiagai. Pasak pašneko, daug histamino išsiskiria nokinant, brandinant, džiovinant, rauginant, rūkant ar pūdant maisto produktus, jo gausu kai kuriuose vaisiuose.

O kaip su prieskoniais?

Vengkite dirbtinių prieskonių pakeliuose, vėčiau vartoti natūralias daržo žoleles: krapus, bazilikus, petražoles, kalendrą, rozmariną, mėtą. „Jei, suvalgę vaisių ar išgėrę jų sulčių, juntate pilnumą, pilvo pūtimą, derėtų vartoti vaisių daržovių kokteilus, – teigia gydytoja alergologė-pulmonologė. – Jų sudėtis ir skaidulos naudingesnės virškinamojo trakto veiklai, išgeriant ne daugiau nei 150 ml per dieną. Vertingiausios – granatų, aviečių, juodųjų serbentų sultys“.

Valgykite daržoves

Mitybos racione turėtų būti kuo daugiau daržovių ir saikingai vaisių. Rekomenduojama kiekvieną dieną valgyti garintų brokolių ar kalafiorų, lapinių salotų ar kopūsto, 1–2 pomidorus, 4–6 agurkus. Sveika saikingai valgyti termiškai apdorotas paprikas, pašalinant jų žievele, jei jūsus skrandis jautrus.

Kas žinotina apie aitrųsias paprikas?

Juodųjų pipirų (piperino) ir aitrųjų paprikų (kapsaicino) sudėtyje esantys alkilamidai – mažai lakūs junginiai, dirginantys burnos gleivinę. Tyrimais nustatyta, kad kapsaicinas sukelia prakaitavimą, aktyvina kraujotaką; stimuliuoja imunitetą, reguliuoja kūno svorį. Neliestite odos, ypač veido (vaiko ar kūdikio), po kontakto su aitrąja bet kurios rūšies paprika.

Literatūros šaltinių duomenimis, tai puiki *H. pylori* bakterijos profilaktika, tačiau kaip ir kiek jų vartoti, derėtų pasitarti su gydytoju.

(Nukelta į 4 p.)

Pasaulyje daugėjant alergijos maistui, esame priversti maitintis kitaip

(Atkelta iš 3 p.)

Džiovintų slyvų kasdien...

Pašnekovės teigimu, svarbi vieta mitybos grandinėje skiriama kokybiškiems džiovintiems kaulavaisiams. Tai lengviausias būdas papildyti mitybą tirpiosiomis skaidulomis ir užtikrinti sveiką reguliarių tuštinimąsi.

„Džiovintose slyvose daug skaidulų, kurios mažina širdies ir kraujagyslių, krūties, žarnos vėžio, diabeto, žarnyno ligų riziką. 2016 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose paskelbtas tyrimo duomenimis, rekomenduojama per dieną suvalgyti 5–10 džiovintų slyvų ne tik dėl virškinamojo trakto veiklos, bet ir kaulų retėjimo profilaktikos,“ – pasakoja E. Vaitkaitienė.

Razinos (džiovintos vynuogės) – turtingos boru, kuris naudingas kaulams, sąnariams. Be to, razinose yra flavonoidų, kurie trukdo kauptis beta amiloidui sergant Alzheimerio liga. Saujelė ekologiškų razinų per dieną – neabejotinai naudinga kiekvienam.

Koks mažiausiai žalingas saldumynas?

Pasak pašnekovės, datulės – mažiausiai žalingas saldumynas – „gamtos saldainis“, be kauliuko turintis apie 66 kalorijas, 1,5 g skaidulų ir daugiau kaip 160 mg širdžiai naudingo kalio. Vertingesnės – pusiau sausos.

Tačiau nepamirškite prieš valgį džiovintus vaisius nuplauti (pamirkyti) šiltame vandenyje, tada bus geriau virškinami.

Kada ieškoti pagalbos pasireiškus odos niežuliui?

Aptarėme, ką valgyti linkusiems į alergiją maistui. Gydyto praktikoje apie 10 proc. niežulio priežasčių lieka neišaiškintos, ne visada atrandamas maistas kaltininkas. „Jei staiga atsiranda stiprus niežulys be jokio bėrimo, odą niežti nakties metu ir gausiai prakaituojama, šie požymiai gali signalizuoti apie kepenų ir inkstų veiklos pakitimus, piktybinius susirgimus, nedelsiant kreipkitės į gydytoją dermatologą ar gydytoją alergologą, – teigia pašnekovė.

Senjorams odos niežėjimą gali provokuoti sausa oda, progresuojančios somatinės ligos, piktybiniai susirgimai ir per mažas skysčių vartojimas.

Senjorams daugiau gerti vandens

Stenkitės išaiškinti niežulio priežastį ir ją pašalinti. Priešingu atveju gydymas efekto nesuteiks. Tėpant odą gliukokortikoidų grupės tepalais ir kremais, geriant priešalerginius vaistus rimta simptomai (gerėja žmogaus savijauta, miegas, mažėja niežulys), bet niežulio priežasties nepašalina. „Visiems, o ypač senjorams, turintiems sausą odą ar jos ragėjimo sutrikimus, patarčiau dažniau būti drėgname gryname ore, odą drėkinti regeneraciją gerinančiais drėkinamaisiais kremais, daugiau gerti vandens ir žolelių arbatų (pipirmėtės, pankolio žiedų, ramunėlių, geltonžiedžio šlamučio žiedų, gauromečio), ypač skirtų virškinamojo trakto veiklos gerinimui,“ – pataria profesorė.



„Svarbiausia mityboje yra saikas ir balansas. Stebėkite save: kokie maisto produktai jus alergizuoja,“ – pataria Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorė, gydytoja alergologė-pulmonologė dr. Eglė Vaitkaitienė.

Patarimai

- Palepinkite odą raminančių arbatžolių (ramunėlių, žaliosios arbatos) nuovirų vonioje.
- Venkite karšto vandens, tiesioginio odos dirginimo sintetiniais audiniais, vilna.
- Dėvėkite drabužius, pagamintus iš kokybiško medvilnės ar šilko pluošto.
- Nebūkite tiesioginiuose saulės spinduliuose be kremų, turinčių SPF apsaugos faktorių (ne mažesniu 20–35), tai skatina odos džiūvimą, niežėjimą.
- Pajutus diskomfortą, odą gausiai tepkite drėkinančiais losjonais, tepalais su šlapalu.
- Dažniau vėdinkite ir skalbkite lovos baltinius, patalynę.

Veronika Pečienė

„Būk toks, koks esi iš prigimties“ ...

(Atkelta iš 3 p.)

• **Išsimiegokime.** Miegas – tai vidinės baterijos, kuriose kaupiamos energijos atsargos, įkroviklis. Tai meditacinė praktika, vidinė tyla, laikas, kai atsijungiate. Tai mūsų biologinio proceso svarbi dalis. Jei norime vidinės tylos ir veikti kuo efektyviau, turime padaryti tik vieną dalyką – išsimiegokime.

• **Raskime pomėgį.** Gebėjimas leisti laisvalaikį yra viena pagrindinių žmogaus sielos galių. Dalis mūsų išgirdę žodį „laisvalaikis“ galvoja apie drybsojimą ir nieko neveikimą. Tiesą sakant, mes iškraipome tikrąją šios idėjos esmę. Laisvalaikiu mes esame su savimi, veikiamės dėl savęs, jis padeda mums atsipalaiduoti, pajusti gyvenimo pusiausvyrą, jautiame pasitikėjimą savimi, nes pasikliaujame procesu. Savęs pažinimas

– tai prabanga, kurią suteikia pasiekta sėkmė.

• **Nebėkime nuo tikrovės.** Kai vis atidėliojame, kaupiasi palūkanos, o sąskaitą vis tiek reikės sumokėti. Nuo savęs nepabėgsime. Markas Aurelijus sakė, kad mums nereikia „bėgti nuo visko, tereikia pažvelgti į savo vidų.“

• **Veikime drąsiai ir dorai gyvenkime.** „Kaip dorai pragyventa diena leidžia ramiai miegoti, taip ir naudingai nugyventas gyvenimas dovanoja ramią mirtį“ (Leonardas Da Vinči).

Ciceronas yra pasakęs, kad filosofuoti reiškia mokytis mirti. Mes neigiamės šią neišvengiamą tikrovę – stengiamės statyti sau didingus paminklus, dažnai nerimaujame ir ginčijamės, vaikome malonumų ir pinigų niekaip negalėdami rasti vidinės tylos, daug laiko praleidžiame

bejėgiškai kovodami su mirtimi arba beprasmiškai ignoruodami mintis apie ją.

Turime išmokyti racionaliai ir aiškiai vertinti savo pačių likimą, rasti dvasinę prasmę ir gėrį, kol esame gyvi. Turime tausti savo protą, širdį ir kūną, kad nepaliktume jų pernelyg anksti.

Mano protas tuščias, širdis pilna, kūnas užimtas. Tad dirbkime savo kasdieninius sunkius ir gerus darbus su meile ir gyvenkime meilėje, o tuo užimtas kūnas mums padėkos.

Stoikai nepripažino „prigimtinių nuodėmės.“ Jie sakė „būk toks, koks esi iš prigimties“, o tai reiškė „elkis teisingai“. Kurkime gyvenimą, kuriame jausimės laimingi.

Parengė Romualda Bartulienė

Šaltinis: Ryan Holiday. Vidinė tyla yra rakaas.2020.

Stoma: būtinas fizinis judesys

Storosios žarnos vėžys – neretai pakeičia žmogaus gyvenimą. Atliekant žarnyno operaciją esant poreikiui suformuojama stoma (dirbtina išangė).

„Nepaisant psichologinių problemų, fizinis aktyvumas po stomos suformavimo operacijos – pacientui būtinas. Pratimai galimi, kai sugyja stomos chirurginis pjūvis ir nelieka jokių komplikacijų. Atliekite pratimus lėtai, įsiklausydami į savo kūno siunčiamus signalus, tačiau pajutus skausmą ar diskomfortą, jį nedelsiant nutraukite. Specialūs pratimai sustiprins pilvo, nugaros, dubens raumenis; sumažės išvaržos atsiradimo rizika, greičiau sugrįšite į

visavertį gyvenimo ritmą. Lai pastoviai atliekamas tikslinis fizinis judesys tampa nauju jūsų gyvenimo įpročiu,“ – atkreipia dėmesį LSMU Chirurgijos klinikos profesorius Žilvinas Saladžinskas.

Rekomenduojami pratimai

Pradinė padėtis (PP): Atsigulkite ant nugaros (lovoje ar ant grindų pasitęsę jėgos kilimėli), kojos su-

lenktos per kelius, pėdos – suglaustos.

1 pratimas: stiprina pilvo raumenis

Įkvėpkite ir švelniai įtempkite giliuosius pilvo raumenis. Palaikykite 10 sekundžių, tada iškvėpkite ir atsipalaiduokite.

Kartoti pratimą 5 kartus. Atlikti 2–3 kartus per dieną.

2 pratimas: stiprina pilvo raumenis ir gerina nugaros apatinės dalies lankstumą

PP – ta pati. Rankos ištiestos ties liemeniu. Švelniai spauskite apatinę

Aktyvių pramogų priešas – mėšlungis: kaip išvengti surakinančio skausmo?

Atsiradęs staigus ir surakinantis skausmas blauzdos ar pėdos raumenyje, nors ir trunka neilgai, gali kaip reikiant apkartinti dieną. Anot BENU vaistinės ekspertės Ingos Norkienės, mėšlungis gali smogti bet kuriam žmogaus raumeniui, ypač intensyvių treniruotėlių metu, arba atvirksčiai – kada kūnas atsipalaiduoja. Žinoti, kaip šių raumenų spazmų išvengti ir ką daryti, kad jie greičiau praeitų, svarbu ne tik dėl to, kad tai skausminga, bet ir dėl gresiančio pavojaus tam tikrų situacijų metu.

Iš kur atsiranda mėšlungis?

Karštos vasaros dienos, aktyvus sportas ar mėgavimasis vandens telkinių teikiama malonumais gali pasižymėti ne tik smagiomis akimirkomis, bet taip pat ir veriančiu raumenų skausmu – mėšlungiu. Jis gali surakinti šlaunis, blauzdas, pėdas, kaklą, rankas, plaštakas, pilvą ir net raumenis ties šonkauliais. I. Norkienė pažymi, kad tokie raumenų susitraukimai – dažniausiai nėra pavojingi sveikatai, tačiau gali indikuoti kitus sveikatos aspektus, kuriais reikėtų susirūpinti.

„Kad ir koks stiprus būtų mėšlungio sukeltas skausmas, dažniausiai jis žalos sveikatai nepadarą, tačiau gali slėpti keletą organizmui svarbių sveikatos būklių. Viena dažniausių priežasčių, kodėl tam tikrą žmogaus kūno raumenį sutraukia mėšlungis, yra mineralų, tokių, kaip magnis, kalcis ar kalis, trūkumas. Praktikuojant šių medžiagų netenkame, todėl karštą vasaros dieną ar intensyviai sportuojant, šalia reikėtų turėti mineralinio vandens, prisotinto šiais elementais, bei reguliariai vartoti papildus“, – pažymi vaistininė.

Anot jos, ne tik tai gali sukelti raumenų spazmus. Mėšlungio skausmą primenantis pojūtis kojose žmogų gali kankinti ir tada, kai ties stuburu užsispaudžia nervai, taip pat – kada susiaurėja kraujagyslės, tiekiančios kraują ir deguonį kojų raumenims. Raumenų spazmų intensyvumui ir pasikartojimams įtaką gali daryti ir asmens amžius – senstant yra raumenų masė, tad per fizinę veiklą jai sukeliama papildomas stresas.

Įvairios medicininės būklės, tokios, kaip diabetas ar kepenų sutrikimai, taip pat gali sąlygoti mėšlungį. Iš šio sąrašo nereikėtų išbraukti ir dehidratacijos – vanduo yra būtinas normaliai raumenų veiklai palaikyti.

Raumenų spazmams – ne

Vaistininė pataria prieš aktyvias veiklas, tokias, kaip sporto treniruotė, ilgas pasivaikščiojimas ar maudynės vandens telkinyje, atlikti raumenų

tempimo pratimus – pastarieji paruoš raumenį būsimam krūviui. Taip pat rekomenduojama gerti daug skysčių, valgyti visavertį maistą, o organizmą, ypač vasarą, stiprinti elektrolitais ir mineralais.

„Visgi, kartais mėšlungio išvengti nepavyksta, todėl būtina žinoti, kaip kuo greičiau nuraminti skausmu išsižiebusią kūno vietą. Pirmoji taisyklė – tempti raumenį į kitą pusę, nei mėšlungis jį paveikia. Tarkime, jei sutraukia pėdą, reikėtų pastatyti ją ant žemės ir pasistiebti arba užriesti kojų pirštus į viršų. Tai – pats efektyviausias būdas kovoti su mėšlungiu. Taip pat, jei įmanoma, prieš skaudančios vietos galima pridėti ledukų, tačiau to negalima daryti tiesiogiai ant odos – geriau juos įvynioti į ploną rankšluostį“, – pažymi I. Norkienė.

Ji priduria, kad kai mėšlungis sutraukia koją, esant vandenyje, geriausia sau smarkiai žnybti į skaudančią vietą, nes, kitu atveju, raumenų spazmui stiprėjant, galima ir paskęsti. Anot I. Norkienės, kai kurie dažnai vandens telkiniuose ar baseinuose plaukiojantys asmenys prieš maudymosi kelnaičių prisisėgą žiogelį, kad prirėktus, galėtų įdurti į mėšlungio sutrauktą raumenį ir taip išgelbėti sau gyvybę.

Vaistininė I. Norkienė įvardija, kad nors mėšlungio sukeliama raumens spazmas trunka nuo kelių sekundžių iki kelių minučių, svarbu pasirūpinti savo organizmu, kad sumažėtų grėsmė išsukti mėšlungį. Jei geriamas pakankamai skysčių, organizmas palepinamas įvairiais mineralais ir vitaminais, nepersitempiama užsiimant aktyviu sportu, tačiau mėšlungis vis tiek reguliariai išmuša iš vėžių, būtina atkreipti dėmesį į kitus, šalia pasireiškiančius organizmo ženklus.

„Dažnas raumenų spazmų pasikartojimas, atsiradęs raudonumas, tinimas ar mėlynės, jaučiamas raumenų silpnumas – gali būti pašalines ligas nurodantys simptomai. Tokiu atveju būtina kreiptis į šeimoms gydytoją, kuris, uždavęs specifinius klausimus ir atlikęs reikiamus tyrimus, patars, kaip šią problemą išspręsti“, – priduria vaistininė.

Svarbu žinoti

Nusišypskite daržovėms. Norime, kad vaikai valgytų daugiau daržovių, tačiau sunku juos įkalbėti tai daryti. Mokslininkė L. Barthomeuf rado galimą to priežastį. Pasirodo, mažyliai labai jautrūs suaugusiųjų išraiškoms. Jei patiekdami brokolį ar kitą kurią sveiką daržovę susirauksite, tikimybė, kad vaikas jas suvalgys, kur kas mažesnė nei tai darytumėte šypsodamiesi.



Veronika Pečienė



Namu ūkis

Lapkričio mėnesio priminimai

Lapkričio 11 d. – šv. Martynas, paskutinė rudens šventė, 27 d. – Advento pradžia, 30 d. – šv. Andriejus, Saulės grįžtuvų laukimo pradžia.

„Jei Martynas purvą brenđa, per Kalėdas – rogės skrenda!“ – ir vėl spėliosim apie orus kaip mūsų senoliai nuo seno darė. Ir jau tikriausiai visi sutiktume per Martynines pabraidyti, kad tik tos Kalėdos baltos ir snieguotos ateitų. Tikėkimės... O dabar turime kantriai išbūti tą pilkajį ir tamsųjį metų. Neleiskime sau liūdėti, tegul ir lapkričio dienos būna kupinos mažų džiaugsmų ir malonių darbų.

Namams...



Jeigu už lango tamsėja, tai namuose dar galima išradingai pratęsti vasaros prisiminimus. Jau kalbėjome, kad tam gali pasitarnauti net gražiai įrėmintos jūsų pačių darytos fotografijos. Šį kartą siūlome patikrinti savo iš atostogų atsivežtus suvenyrus – akmenėlius nuo pajūrio, kriaukleles, medžio gabalėlius...

Nusipirkę karštų klijų pistoletą visus tuos gražius pajūrio ar miško lobius galite išgelbėti, kad neliktų dulketi – pasidaryti žvakidė, kokį padėkliuką kavai, padekoruoti gėlių vazonus, dėžutes ir t.t. Vien tai, kad tai bus jūsų rankų darbas – nuteiks maloniai, o žvakidė tikrai praverstų šiais tamsiais vakarais – prie žvakių šviesos dabar dažniau leisime vakarus, žiūrėdami televizorių, taip ir elektros sutaupysime.

Akmenėliai, kurie taip blizgėjo prie jūros ir traukė akį, dabar gal ne tokie gražūs, bet ir čia yra išeitis. Neišmeskite. Spalvoto guašo dėžutė, tepukai ir jūs su savo atžalomis ar vieni praleisite kelias vakaro valandas juos dekoruodami. Patikėkite – užsiėmimas užburiantis, visiems patiks!

Apskritai ir vėl laikas „perrengti“ savo būstą naujam sezonui, kaip ne kartą esame kalbėję. Laikas paslėpti vasariškus dekoru elementus, o jų vietą turėtų užimti šiltesnės, storesnės, ryškesnės ir su daug oranžo ir kitų šiltų rudeniškų spalvų detalės: pledai, portjerės, pagalvėlės, vazos, puokštės ir kt.

Tai tik viena kita mažą idėją nuotaikos praskaidrinimui. Tačiau yra ir rimtesnių darbų. Pats laikas apžiūrėti ar tinkamai užsandarinti žiemai langai ir durys, ar nešlampą balkonai, nevarva terasose?

Ypač reikia saugoti nuo drėgmės įstiklintus balkonai – saulėtą dieną stenkitės juos praverti, išvėdinti, kad neįsimestų pelėsis.

Atsiminkite, kad balkonų ir lodžijų grindims visiškai yra netinkamas linoleumas – po juo kaupiasi drėgmė, ardo betoną, prasiskverbia giliau ir sukelia armatūros koroziją. Specialistai siūlo naudoti prolipropilėnines plyteles, kurios yra ilgaamžės, neslidžios. Gerai ir medinės grindys, bet jas reikėtų kasmet perdažyti.

Reikia prisiminti, kad balkonams įrengti netinka apdailos medžiagos, skirtos vidaus baldams ir apdailai – rinkitės tai, kas tinka išorei.

Sodybose ar nuosavuose namuose tikriausiai jau patikrinote ir išvalėte kaminus, nes kūrenimo sezonas prasidėjo. Tačiau jei to nedarėte jau keletą metų, patartina kreiptis į specialistus, kad išsvengtumėte nelaimės. Tegul jie profesionaliai atlieka šį darbą, o jūs – ramiai žiemosit.

Sodininkui...



Dabar pats tas laikas, kai sode sau žiemojimo vietą renkasi grauzikai, o patraukliausios vietos jiems yra rūšiai,

daržinės, šiukšlynai, savartynai, šiaudų krūvos ir kitokie palikti „patogumai“. Iš savo slėptuvių giliai žiemą po sniego apklotu jiems lengva migruoti nepastebėtiems ir ieškoti maisto.

Taigi, kad pavasarį nereikėtų dejuoti pamačius nugrauztą jaunų medelių žievę pažeme, sodą reikia sutvarkyti taip, kad neliktų patvoriais piktžolių krūvų, šiukšlių, augalinių atliekų.

Dabar galima įsigyti įvairių priemonių prieš graužikus. Tačiau būkite atidūs juos naudodami, atidžiai skaitykite instrukcijas. Atkreipkite dėmesį – drėgnai ar sausai vietai yra skirtas naudoti preparatas. Dėkite juos apsimovę pirštines, kad graužikai nepajustų žmogaus kvapo.

Jaukui galima naudoti avizinius dribsnius, grūdus, specialiai paruoštas tam pastas, granules prie medžio kamieno. Siūloma baltinti kamieną nuo šaknies iki pirmųjų žemutinių šakų, taip pat ir jų kokį trečdali.

Sio darbo palengvinimui parduotuvėse yra įvairių jau paruoštų mišinių, tereikia juos atskiesti vandeniui, išmaišyti. Tam, kad geriau priliptų prie kamieno, į mišinį būna pridėta PVA klijų, ūkiško muilo, molio, pieno, kazeino.

Jei dar sulauksim gausaus lietaus, tai palengvins kovą su nelemtais sodo svečiais – vanduo užtvindo jų urvus, o per šalčius – užšąla. Žiemą per atlydžius nepamirškite apie medelius sutripioti sniego dangą.

Medžių baltinimas. Patyrę sodininkai tai daro 2–3 kartus per metus. Jie siūlo nubaltinti prieš šalčius vaismedžių kamienus ir storesnes šakas, kad žiemą ar ankstyvą pavasarį aštri saulė jų nenudegintų. Baltinimas apsaugo ir nuo temperatūrų svyravimo, ir nuo laukinių gyvūnų apgraužimo.

Dabar baltinti daug lengviau, nei pavasarį, kai sunku prisiderinti prie tinkamo oro – šiam darbu tinka tik sausas oras, kai dar nėra šalnų, nes mišinys taip geriau prilimpa. Ta pačia proga patikrinkite, kaip laikosi kuoliukai, atramos, ar neįsirižėjusios į kamieną virvelės. Nereikalingas atramas ir kuoliukus nuvalykite, padėkite sausai pašiūrėje.

Augalus, kuriuos žiemą gausus sniegas galėtų išlankstyti, suriškite, suglauskite vienas prie kito. Dažniausiai atraminių kuoliukų prireikia netvirtiems spygliuočiams. Mėnesio pabaigoje nupjaukite remontantinių aviečių stiebus, apkarpykite dar kartą aktinidijas.

Mulčiavimas. Praverstų iki didesnių šalčių plonai pamulčiuoti lepesnius augalus, gyvatvores. Mėnesio pabaigoje mulčiuokite ir jaunus vaismedžius. Tam tiks birus kompostas, lapuočių pjūvenos, smulkinti šiaudai. Ne kartą jau perspėjome – netinka šviežias mėšlas.

Šalčiai kartais mus užklumpa sinoptikams net neperspėjus. Todėl augalų pridengimui turėkite pasiruošę viską, kas reikalinga, ir atidžiai stebėkite orus.

(Nukelta į 6 p.)

Pašnekesiai Auksinės valandos...

Paskutinis auksinio rudens mėnuo. „Auksiniu“ šį kartą galime drąsiai pavadinti, nes tokio ilgo ir gražaus geltonio mūsų miškuose, laukuose, pakrantėse ir sodybose jau seniai neregėjome. Trūko peizažui gal kiek to klevų ugninio potėpio, mat nebuvo ankstyvųjų šalnų, tačiau saulės ir šviesos išsiūgusių sėklų tas geltonumas varė iš proto – grožėjoms, fotografavome, dalinomės nuostabiais vaizdais su visais kaip išmanėme. Kartą vienas buvęs bendramokslis, pamatęs ir mano feisbuke visą tokią galeriją brūkštelėjo: „Deja, mieloji, šiais laikais vien grožis jau nebeišgelbės pasaulio“. Supratau, ką turėjo galvoje, tačiau atsakiau ryžtingai, kad viltis ir dabar miršta paskutinė.

Manau, jog savo bičiuliui įrodymų apie tai, kaip pastaraisiais metais pandemijos ir karo apsuptyje gyvendami išmokome daug labiau vertinti grožį ir ramybę – tikrai rasčiau svarių argumentų. Toli nereikia ieškoti, mat šiemet ir per Vėlines tikrai galėjome pastebėti, kad daug subtiliau ir kukliau tvarkėme savo artimųjų kapus, ir jau tikrai ženkliai mažiau blizgėjo stiklo žibintų, plastmasės puošmenų... Išgražėjo mūsų kiemai, sodybos, kiokia ir namų aplinka. Gal prisiziūrėjome pavyzdžių keliaudami po svečias šalis, o gal tiesiog atėjo jau toks laikas? Kad ir kokie sunkumai bespaustų, nesame alkani ir taupiai gyvenant dar užtenka cento kito pramogoms



bei gražioms dalykams. Neslėpsiu, dažnai pagalvoju, kad koncertai, teatras, knygos – nepigi pramoga... Visai šeimai su vaikučiais išeiti šventą dieną papramogauti kainuoja. Tačiau tai ir yra pramoga. Todėl ir mokosi net jauni žmonės neišlaidauti ten, kur nereikia – neapskrauna nereikalingais daiktai, taupiai nešioja rūbus, dalinasi vaikų išaugtiniais, kaip ir mano karta. Tikrai mes tai darėme iš vargo, o dabar – tvari aplinka, švari gamta ir kitokios iniciatyvos yra labai populiarūs.

Praėjusį kartą mėginiau ironizuoti ir hiperbolizuoti visokias senatvines apraiškas, iš kurių smagu patiems, kol dar esi sveiko proto, pasišaipyti. Tačiau jei atvirai – ta

senatvė dabar – graži ir prasminga: dirbame daug ilgiau, jeigu tik sveikata leidžia, naudojames visomis technologijomis, keliaujame, skaitome, gražinamės, išmėginame įvairiausių naujų veiklų ir t.t. Prisi-pažinsiu – kartais galvoju – auksinės dabar mūsų valandos, tik reikia jas branginti, nešvaisstyti niekams.

Lapkritis... Jo ūkuose – daugybė grožio apraiškų. Toje pilkumoje išryškėja ir sušvinta visa tai, pro ką skubėdami tiesiog pralėkėme nepakeldami akių: pastelinė gamtos akvarelė, rudens kvapas, gavūs rytai po pirmųjų šalnų, putino uogų rubino kekės...ech!

Sveikatos ir kuo daugiau tų auksinių rudens valandų linkėdama, – Jūsų Augustina.

SKANAUS!

Salierai, kaliaropės, griežčiai – sotu ir sveika

Griežčiai, dar kitaip vadinami sėtiniais, turi labai daug skaidulinių medžiagų, kalcio, vitamino B6, folinės rūgšties ir vitamino C. Juose gausu baltymų, riebalų, angliavandenių, kalio ir fosforo, geležies, fluoro, vitaminų A, B1, B2 ir niacino, truputį ir natrio. Perkant geriau rinktis mažesnius šakniavaisius – jie bus švelnesnio skonio. Gamindami storių nulupkite žievę, pjaustykite kubeliais. Išverda per 40–50 minučių. Tinka pamaišyti su bulvėmis, porais, salierais, morkomis. Salierų tyrę pagardius sviestu ir grietine, bus labai skanu prie kiaulienos ar ėrienos kepsnių. Skaninkite muskatu, kmynais, pankolio sėklomis, imbieru, laiškiniu česnakų, pipirais.

Kaliaropės arba ropiniai kopūstai taip pat turi daug skaidulinių medžiagų, vitamino C, baltymų, riebalų, angliavandenių, kalcio, fosforo, magnio, geležies, jodo, vitaminų A, B1, B2, niacino ir labai mažai natrio. Rinkitės vidutinio dydžio gumbus su šviežiais lapeliais. Jaunus vidinius lapelius susmulkinę sunaudokite užberdami ant jau paruoštų patiekalų – jie labai vertingi. Žali gumbai tinka salotoms, didesnius galima įdaryti, virti sriubas, kitus patiekalus. Pagardinimui tinka muskatas, petražolės, baltieji pipirai.

Gumbiniai salierai dėl specifinio skonio dažniausiai naudojami pagardams. Tačiau galima paruošti ir įvairių patiekalų. Rinkitės sunkų gumbą, kitaip gali būti, kad vidus bus iškakijęs. Salieruose taip pat gausu skaidulinių medžiagų, kalio, vitaminų E ir B2, baltymų, riebalų, angliavandenių, natrio, kalcio, jodo, fluoro, vitaminų A, K, B, B2, niacino ir vitamino C. Salierų šakniagumbiai nuskusti ir kubeliais ar griežinėliais supjaustyti troškinti apie 20–30 minučių. Sutarkuotus gumbus skanu valgyti žalius, dera su morkomis, obuoliais, ananasais, riešutais. Salierų žaluma labai tinka kartu. Gardinama petražolėmis, čiobreliais, citrinų sultimis, actu.

Mano šeima pamėgo keletą vokiečių šeiminių dažnai ruošiamų šių daržovių patiekalų. Siūlau pamėginti.

Įdarytos kaliaropės

Reikės: 4 didesnių kaliaropių, 0,5 l daržovių sultinio, 2 nedidelių svogūnų, 8 šaukštų kvietinių kruopų, 4 šaukštų kapotų riešutų, 2 kiaušinių, šaukštelio kapotų petražolių,

šaukšto kapotų progailių, 100 g grietinės, šaukštelio krakmolo, šaukštelio druskos.

Kaliaropių gumbus nuplaukite, nulupkite, o jaunus lapelius nuplaukite, nusauskite ir atidėkite. Kaliaropės dėkite į sultinį ir virkite uždengtame puode. Išvirusias išgriebkite ir atvėsinkite. Gumbo viršinę (apie trečdalį) nupjaukite, vidų išskobkite, nupjautą dalį ir išskobtą susmulkinkite. Įdėkite susmulkintą svogūną, imaišykite kruopų, riešutų, kiaušinių, iberkite druskos, pipirų. Paruoštą įdarą sukimškite į kaliaropės vidų, dėkite į troškintuvą, įpilkite dalį sultinio ir troškinkite apie 15 minučių. Vėliau kaliaropės išimkite ir laikykite inde šiltai. Likusį skystį perkoškite, dėkite grietinę ir gerai išmaišykite. Krakmolą užpilkite trupučiu šalto vandens, imaišykite į padažą, užvirinkite. Pasūdykite, suberkite žalumynus ir šiuo padažu užpilkite kaliaropes. Patiekite su bulvių koše. Tikrai labai gardu ir sveika!

Griežčiai pikantiškame padaže

Reikės: 800 g griežčių, šaukštelio druskos, 3 šaukštų sviesto, 2 šaukštų miltų, 2 šaukštų cukraus, 80 ml portveino.

Kruopščiai nuplautus ir nuluptus griežčius supjaustykite kubeliais ir virkite pasūdytame vandenyje, uždengę puodą, apie 20 minučių. Išvirusius išgriebkite sietu. Pusę litro sultinio atpilkite ir pasidėkite. Didėsniame puode ištirpinkite 2 šaukštus sviesto, suberkite miltus, maišydami šiek tiek pagruzdinkite. Po truputį supilkite sultinį, paplakite šluotele ir dar keletą minučių stipriai pavirinkite. Tuomet sudėkite griežčių kubelius. Likusį sviestą (1 šaukštą) ištirpinkite mažame puodelyje, į jį suberkite cukrų, ir maišydami pagruzdinkite iki karamelės. Supilkite portveiną, išmaišykite ir pagardą supilkite ant griežčių. Dar kokias 5 minutes viską pavirinkite ant silpnos ugnies. Patiekite su bulvėmis, gausiai apibertomis petražolėmis, labai tinka ir prie kiaulienos kepsnio.

Galite gaminti griežčius ir su bešamelio padažu. Tuomet pusę sultinio reikės pakeisti pienu, gardinti druska, pipirais, muskato riešutu, o vietoj cukraus karamelės dėkite pjaustytą laiškinių česnakų.

(Nukelta į 6 p.)

Lapkričio mėnesio priminimai

(Atkelta iš 5 p.)

Rožyną sutvarkykite, išgrębtykite švairiai nukritusius lapus, žiedlapius. Neskubėkite uždengti per anksti. O štai jautrias stambiažiedes raganes jau tikrai reikia nuimti nuo atramų, nugenėti ir pridengti. Vieną kitą eglišakį užmeskite ant jautresnių augalų.

Dar įnirtingai sode darbuojasi kurmiai, todėl nedelsiant reikia išsklaidyti žemės kauburėlius, kitaip veja tose vietose pavasarį bus išplikusi.

Daržininkui...

Mėnesio pradžioje dar imame lapinių ir briuselinų kopūstų derlių, prisikasame krienių, iškasame geltekles. Pastarąsias galima mulčiuoti, o per atlydį pasirinkti kiek reikia.

Jei nepasijėtė morkų – darykite tai dabar. Sėklų berkite gausiau, gal ne visos sudydys.

Kol nepasijėtė, mulčiuokite žeminius česnakus, svogūnus. Nau-dokite tam sausus šiaudus, neutralios reakcijos durpes, sausus lapus, kompostą.

Plėvele jau reikėtų uždengti ir komposto krūvas, kad greičiau prasidėtų aktyvus puvimas, o tai nepatinka pelėms. Prieš šalčius gerai būtų kompostą perkasti.

Jei kažkokie svarbesni darbai atitraukė jus nuo šiltnamio sutvarkymo, imkitės to nedelsdami dabar.

Pirmiausia pašalinkite augalų likučius. Nereikia tikriausiai priminti, kad į kompostą keliauja tik sveiki augalai, o sergančius – sunaikinkite, sudeginkite. Ypač, jei pastebėjote amarų, voratinklinių erkučių ar kito-

kių kenkėjų. Viršutinį žemės sluoksnį geriau irgi pakeisti. Nukaskite apie 5–10 cm sluoksnį, į jo vietą suberkite jau paruošto pūraus ir organinių medžiagų turtingo dirvožemio. Ant jo paskleiskite perpuvusio mėšlo ar komposto, įmaišykite pelenų, viską perkaskite.

Visokias atramas ir kuolelius išneškite, nuvalykite ir išdžiovinkite, jei tuos pačius naudosite ir kitais metais.

Stiklo ar polikarbonato paviršių iš abiejų pusių nuplaukite su garstyčių milteliais, išstiprintais vandenyje. Kruopščiai nužardykite karkasą, sandūras – ten jau gali būti įsikūrę kenkėjai, ne tik purvas. Apsamonusias vietas valykite 3 proc. vario sulfato tirpalu.

Nešildomą šiltnamį dezinfekuokite skalbiamojo arba žaliojo muilo tirpalu. Vario preparatais apdorokite gruntą.

Bene svarbiausia daržininkui yra išsaugoti ir šiuometį užaugintą derlių. Todėl mėnesio pabaigoje atidžiai per rinkite rūsyje ar saugyklose laikomas daržoves. Tą kartokite per žiemą, kas mėnesį.

Gėlininkui...

Jeį šiemet dar nepasodino nors keletos naujų tulpių svogūnėlių, tikrai dar galite rizikuoti – šį tokį ilgą ir šiltą rudenį svogūnėliai spės išsiskirti. Dabar prekybos centruose jų didelis nukainojimas. Atsargai truputėlį pamulčiuokite.

Dabar madingus viržius taip pat reikėtų išsaugoti. Jiems tinka rūgštis dirva, tai net šiuo metu dar galima palaistyti rūgštingumą arba trąšomis rododendrams. Dūrpėmis ir spygliams

užpilkite didesnį plotelį, nes besiplėsdami viržiai turi rasti tinkamos dirvos.

Tinkamai žiemoti paruoškite pluoštines jukas. Jų lapus suglauskite, suriškite, kad skrotelėse negalėtų kauptis vanduo. Tuomet lengvai pridrinkite nuo lietaus ir aštrių saulės spindulių – jos mėgsta žiemoti sausai.

Levandus, vaistinius šalavijus ir kitus pusrūmius geriau apkirpkite ir formuokite pavasarį. Net jei ir apšals, apkarpsysite tuomet.

Augalai storais šakniastiebiais kartais iškyla į žemės paviršių. Pastebėję plikas šaknis prieš šalčius būtinai mulčiuokite kompostu. Tai nutinka ajerams, barzdotesiems vilkdalgiams, bergenijoms, rodžersijoms.

Pridrinkite šalčiui jautrias knipofijas, siauralapius ajerus, gyvatbarzdes.

Nepalikite be priežiūros iškastų jurginų, kardelių, kanų, begonijų. Jurginams ir kardeliams geriausia žiemojimo temperatūra yra 5–7 laipsniai sausame rūsyje. Užpiltos sausu smėliu arba durpėmis gerai žiemoja tigrenės, o frezijoms reikia vieno mėnesio šiltoje patalpoje, kad galėtų pasiruošti žydėjimui.

O kol kas šį gražų rudenį socialiniuose tinkluose dar visi dalinamės paskutiniųjų rudens žiedų nuotraukomis, ypač gausu rožių „portretų“. Ir tikrai, nesinori jų paslėpti, o ir neverta. Suspėjime, kai paspaus didesni šaltukai, tik būkime tam pasiruošę.

Saugokime svarbiausia ir save, savo sveikatą.

Mėnulio kalendorius

Priešpilis – 30 d., pilnatis – 8 d., delčia – 16 d., jaunatis – 24 d.

Geriausios mėnesio dienos: 9, 13, 15, 19, 21, 27, 28.

Prasčiausios mėnesio dienos: 11, 16, 22, 23.

Salierai, kaliaropės, griežčiai – sotu ir sveika

(Atkelta iš 5 p.)

Saldrūgštės salierų salotos

Reikės: 500 g salierų šaknies, 2 šaukštų citrinų sulčių, 1 didesnio rūgštaus obuolio, kelių ananaso griežinėlių (apie 200 g), baltųjų pipirų, druskos, 2 šaukštelių klevų sirupo, 80 ml grietinėlės, 50 g graikinių riešutų.

Gerai nuplaukite saliero šaknį, nulupkite ir supjaustykite šiaudeliais. Tuoj pat apšlakstykite citrinos sultimis. Obuolį paruoškite taip pat, supjaustykite šiaudeliais ir sumaišykite su salieru. Ananaso griežinėlius (apie 1 cm storio) nulupkite, supjaustykite plonomis skiltelėmis, sudėkite kartu į dubenį su salieru ir obuoliu. Grietinėlę sumaišykite su sirupu, padruskinkite. Berkite pipirus ir užpilkite ant salotų. Užbarstykite kapotais riešutais. Jei jums salotos per saldžios, pašlakstykite dar citrinos sultimis. Labai sveika!

Receptais pasidalino gerb. Eugenija

Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

Namų dvasią palaiko ir kuria ne daiktai, o juose gyvenantys žmonės...

Peržengus lapkričio slenkstį, po pašnekesių su vėlėmis, turgus gyvena šiam gamtos laikui įprastą gyvenimą. Tik tų pokalbių, matyt, bus vis daugiau, kai daugiau tamsos, kai priešžiemiu gamtininkų vadinamas mėnuo netruks praeiti ir įžengsime į Advento laiką. Sako, kad vėlės gyvena ir medžiuose, ir net turguje galima jų sutikti per įvairias krikščioniškas relikvijas, kurių galima rasti nemažai tarp sendaikčių – rožinių, kryželių, austų rankšluosčių, lovatiesių, kitų rankų darbo daiktų, į kuriuos įdėta širdies šilumos. Tik kaip pastebėjo sutikta prienietė iš Dvariuko, „namų dvasią ne tik kuria, bet ir palaiko ne daiktai, nors jų ir gausu, o namuose gyvenantys žmonės“.

Taiigi, šurmulio, kur prekiaujama dėvėtais daiktai, drabužiais, nemažai. Ūkininkai taip pat įprastai ir dar įprasta kaina siūlė savo derlius. Už centnerį kviečių, kvietrugių, miežių, avių prašė 16–18 eurų. Buvo galima rinktis didesniais kiekiais runkelių, burokėlių, morkų, bulvių. Dvidešimt penkių kilogramų maišelis bulvių „Vineta“ veislės kainavo 15 eurų. Prie bulvių reikia ir mėsos, daržovių. Paviljone šviežia lietuviška kiauliena prekiaujanti moteris jau buvo bebaigianti viską išparduoti. Kilogramas maltos kiaulienos kainavo 6 eurus, sprandinės – 7,50 euro, kumpio – 6 eurus, šoninės – 6 eurus, kauliukų – 2–3 eurus, šonkaulių – 5 eurus, rinkinys šaltienai – 2 eurus, kilogramas kepenų kainavo 1,50 euro, taukinės – eura, karkos – 3,50 euro. Daržovių galima pirkti ir šviežių, ir raugintų ar marinuotų. Prekivių ne vienas, tad ir pasirinkti yra iš ko ir ką. Antai tik eura kainavo tarkuotų morkų kilogramas, kai parsinešus iš turgaus gali iškart mišrainę maišyti, kaip kad darys Rima. Sako, dar įmes razinų, graikinių riešutų, nedaug česnako ir įtarkuos kietesnio sūrio. Kilogramas morkų, kurias dar reikės nuskusti, kainavo 0,80 euro, kopūstų kilogramas – 0,80 euro, kalafiorų – 2,50 euro, pastarnokų – 2 eurus, stiklinė pupelių kainavo eura, šviežių agurkų kilogramas – 3 eurus, česnako kilogramą pirko už 5 eurus, svogūnų – už 0,80 euro, raugintų agurkų kilogramas kainavo 2,50 euro, raugintų kopūstų – 2–2,50 euro, virtų burokėlių – 1,20 euro. Už kilogramą obuolių prašė 0,80–1 euro, už litrą spanguolių – 5 eurų.

Pusės litro ar septynių šimtų gramų stiklainis konservuotų, marinuotų daržovių kainavo 2,50–3 eurus, indelis krienių – 1,50–2 eurus.

Apie dešimtą valandą jau nerasi ir gausnesnio žuvies pasirinkimo, mat pirkėjai nemiegaliai, o žuvis – perka ma prekę. Riebios silkės su galva kilogramas kainavo 3,90 euro, silkės filė su aromatu aliejuje – 5,90 euro, jūros lydekos sauso šaldymo kilogramas kainavo 4 eurus, tuno gabaliukų – 9,90 euro, laišos steiko – 9,90 euro, šaldytos laišos – 6,90 euro.

Pieno pirkėjai ankstyvi, tačiau apie dešimtą valandą dar sūrį kitą galima surasti. Litras pieno kainavo 0,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 6 eurus, litras grietinės kainavo 5–6 eurus, pusė kilogramo varškės – 2 eurus, varškės sūrio kilogramas, priklausomai nuo priedų, – 5,50–6 eurus.

Už pusės litro medaus stiklainiuką bitininkai prašė 4–4,50 euro. Už dešimtį vištos kiaušinių vienoje vietoje prašė dviejų eurų, kitoje – trijų, dešimt ankstus kiaušinių kainavo keturis eurus.

Dar paukščių klegesio, žmonių bendrystės buvo ir gyvuliukų turguje, kur vieni rinkosi vištų, kiti „kalbino“ antukes, triušius. Nedaug perkančiųjų, nedaug ir besidominčių buvo gražiais medžio drožėjo Gintauto darbais. Galbūt todėl, kad kiekvieną turgų jo nesurasi, o ir laikas toks, kai dauguma taupo nežinomi ateičiai. Tik Gintautas nenusiminė, nes daug darbų nuperka įvairių mugių metu, ir dar ištis yra žmonių, kurie vertina rankų darbo medinį šaukštą ar pjaustymo lentelę, vertina tiesiog tai, kas tikra.



Atsargos stiklaineliuose...

Marinuoti burokėliai su cukinija

Reikės: 3 kg virtų burokėlių, 2 kg cukinijų, 1 kg svogūnų, 200 ml aliejaus, 200 ml acto (9 proc.), 2 ropelių česnako, 1 šaukšteli pipirų, 2 šaukštų druskos.

Burokėlius ir cukinijas sutarkuokite burokine tarka. Svogūnus supjaustykite plonais griežinėliais.

Į puodą supilkite aliejų, suberkite svogūnus ir kepkite, kol jie šiek tiek suminkštės. Tuomet sudėkite tarkuotus burokėlius ir cukinijas, suberkite cukrų, druską. Maišydami virkite apie 10 min.

Supilkite actą, suberkite smulkiai pjaustytas česnako skilteles, pipirus. Patroškinkite dar 5 min. ir sudėkite viską į iškaitintus stiklainius.

Marinuoti cukinijų saldainiukai žiemai

Reikės: 5 litrų pjaustytų kubeliais cukinijų, 500 g cukraus, 500 ml apelsinų sulčių, 1 šaukšto citrinos rūgšties.

Cukinijų kubelius suberkite į didelį puodą ir užpilkite cukrumi. Palikite parai pastovėti, kad išsiskirtų sultys. Po paros į cukinijas supilkite apelsinų sultis ir citrinos rūgštelę. Visą išmaišykite ir pamašydami pakaitinkite iki užvirimo. Kai užvirs, karštus cukinijų gabaliukus su visu sirupu supilstykite į švairius, iškaitintus stiklainius ir sandariai užsukite.

Troškinti kopūstai su grybais į stiklainiuką

Reikės: 1 kg grybų, 5 kg kopūstų, 1 kg svogūnų, 1 kg

morkų, 300 g pomidorų padažo, 1 stiklinės vandens, 0,5 stiklinės aliejaus, pipirų, 1 šaukšteli aitriosios paprikos miltelių.

Pirmiausia apvirkite supjaustytus miško grybus. Jeigu naudojate pievagrybius, to daryti nereikia.

Svogūnus supjaustykite kubeliais ir apkepke aliejuje. Kopūstus supjaustykite plonomis juostelėmis, morkas sutarkuokite. Į puodą pilkite aliejuje, sudėkite morkas ir kopūstus, pilkite vandenį, patroškinkite 10–15 minučių. Po to sudėkite kepintus svogūnus ir troškinkite apie pusvalandį. Į troškinį sudėkite grybus, druską ir pipirus. Troškinkite, kol kopūstai suminkštės. Tuomet dėkite pomidorų padažą ir troškinkite dar 10–15 minučių. Karštą mišrainę sudėkite į švairius stiklainius ir sandariai uždarykite.

Cukinijų, pupelių ir obuolių mišrainė

Reikės: 4 kg pjaustytų cukinijų, 2 kg virtų pupelių, 2 kg rūgščių obuolių, 2 kg svogūnų, 0,5 kg morkų, 4 saldžių paprikų, 2 stiklinių aliejaus, 1,5 stiklinės acto, 300 g cukraus, druskos, pipirų, džiovintų raudonėlių.

Morkas sutarkuokite stambia tarka, paprikas ir svogūnus supjaustykite norimo dydžio kubeliais.

Viską kartu apkepke aliejuje. Obuolius nulupkite ir sutarkuokite. Į puodą dėkite cukinijas, virtas papeles, obuolius, morkas, paprikas ir svogūnus. Įberkite cukraus, druskos, raudonėlių, pipirų ir supilkite actą. Visą troškinkite apie 20 min. Karštą mišrainę sudėkite į stiklainius ir sandariai uždarykite.

nevalgome! Jas būtina nors 10 min. apvirti 100 laipsnių temperatūroje.

Jeigu ruošiate žalias daržoves, labai atidžiai jas nuvalykite ir pašalinkite netinkamas valgymui dalis, kaip antai tamsiąsias ir kietas porų lapų dalis, kopūstų gūžes viršutinius lapus, nuplėškite lapinių salotų netinkamus ir pažeistus lapus, nupjaukite daržovių sumedėjusius lapkočius, išvalykite gerai gumbiavaisių įdubimus.

Pašalinę ar išpjaukę netinkamus valgymui žiedpumpurius, kotus, kotgalius, pertvaras, daržovių jau nebeplauname, kad per pažeistas vietas neprarastume vitaminų.

Pomidorų ar paprikų odelę pašalinti bus lengviau nuplikius verdančiu vandeniu. Paprikas dar pakaitinus orkaitėje, odelė pati sutrukinėja.

Nuvalytas daržoves visuomet perliekite verdančiu vandeniu!

Šis tas apie daržovių ruošimą...

Svarbiausia – maistui naudokime tik šviežias, tinkamai laikomas daržoves. Geriausia – savo aplinkoje užaugintas, nes tik taip pajusite ne tik skonį, bet ir tikrą kvapą, pasimėgausite jų traškumu.

Virti, troškinti ar kepti? Kaip geriausia ruošti daržoves? Tai amžini klausimai, į kuriuos kiekviena šeiminkė turi savo atsakymą. Tačiau jei virsite ar troškinsite daržoves su trupučiu vandens ir riebalų – visuomet turėsite dar ir sultinio padažui. Neišpilkite sūdyto šparaginių pupelių nuoviro! Jis tiks gardžiai sriubai išvirti.

Svarbu daržoves ruošti atitinkamoje temperatūroje, kad neprarastų vitaminų, traškumo ir kitų naudingų savybių. Svarbu ir indai. Hermetiškuose puoduose daržovės išverda labai greitai, jų galima net nesūdyti, tik pagardinti prieskoniais, žalumy-

nais ar trupučiu vyno.

Daržoves geriau ruošti vienam kartui, kad nereikėtų šildyti. Nelaikykite likusių šiltai, šildykite likusias labai trumpai, o, pav., špinatų – visai nešildykite – jie išskirs kenksmingas organizmui medžiagas, nuo kurių vaikai gali ir apsinuodyti.

Atsiminkite, kad iš šviežių daržovių galima pagaminti daug daugiau patiekalų, nei esame įpratę.

Domėkitės, ieškokite naujų salotų ir užkandžių receptų, derinių. Neapdorodami daržovių termiškai, išsaugosite ir daugiau naudingų medžiagų.

Bet štai šparaginių pupelių žalių



Prienų krašto muziejuje

Spalio 25 d. – lapkričio 25 d. veikia paroda „Kelias į Lietuvos Respublikos Konstituciją: Lietuvos Respublikos Konstitucijai – 30“.

Prienų kultūros ir laisvalaikio centre

Lapkričio 10 d. 18.00 val. – atlikėjo Romo Dambrausko jubiliejinis koncertas „60 rudens akimirku“. Bilieto kaina 15 Eur.

Jiezno kultūros ir laisvalaikio centre

Lapkričio 11 d. 17.00 val. – Dalios ir Nerijaus Kisielių tapybos ir bronzos darbų parodos „Tapyba ir bronzos“ pristatymas. Prienų meno mokyklos Jiezno filialo mokinių, Jiezno KLC mišraus vokalinio ansamblio „Jieznėlė“ koncertas.

Skriaudžių laisvalaikio salėje

Lapkričio 11 d. 19.00 val. – romantinės muzikos vakaras „Aš tave myliu. Galbūt...“. Dalyvauja atlikėjai iš Kauno, Marijampolės, Prienų, Jurbarko rajonų. Renginys nemokamas.

Išlaužo seniūnijos salėje

Lapkričio 12 d. 16 val. – Išlaužo vokalinio ansamblio (vadovė Ausma Sakalauskaitė) koncertas.

Birštono kurhauze

Lapkričio 12 d. 19 val. – 50-mečio rečitalis. Daumantas Kirilauskas (fortepijonas). Programoje: J.S.Bach, L.van Beethoven kūriniai. Koncertas nemokamas.

PR Prienų rajono ir Birštono gyventojai šiemet turėtų sumokėti 419 tūkst. eurų žemės mokesčio

(Atkelta iš 2 p.)

Žemės mokesčių paprasčiausia sumokėti pasinaudojus e. bankininkyste ir prisijungus prie Mano VMI. Taip pat žinant mokesčio sumą ir įmokos kodą žemės mokesčių galima sumokėti pašto skyriuose, MAXIMA LT kasose, „Perlo“ terminuose, spaudos kioskuose, kitose mokėjimų įstaigose. Mokant žemės mokesčių už kitą asmenį, mokėjimo dokumente svarbu nurodyti žemės saviniko vardą, pavardę, asmens kodą bei žemės mokesčio įmokos kodą, kuris yra 3011.

Mokesčių administratorius primena, kad žemės mokesčių yra mokamas už gyventojams ir įmonėms nuosavybės teise priklausantią privačią žemę, išskyrus už miško žemę ir žemės ūkio paskirties žemę, kurioje įveistas miškas.

VMI informuoja, kad apskaičiuojant žemės mokesčių už 2022 m., apmokestinamas plotas nustatytas atsižvelgiant į Valstybinio miškų kadastro pateiktus duomenis apie jame įregistruotus miškų plotus. VMI tokie duomenys yra pateikti ir už 2021 m., todėl miško savininkams žemės mokesčių už 2021 m. bus perskačiuotas iki 2022 m. gruodžio pradžios.

Nauji žemės savininkai mokesčių moka, jei žemę įsigijo pirmąjį pusmetį, o jei antrąjį pusmetį – tuomet žemės mokesčių turės būti mokamas nuo kitų metų.

Visą aktualią informaciją apie žemės mokesčių gyventojai gali sužinoti apsilankę VMI internetinėje svetainėje skiltyje „Domiuosi žemės mokesčiu“, taip pat VMI seminare „Kaip sužinoti savo žemės mokesčių?“. Į dažniausiai užduodamus klausimus VMI specialistė atsako VMI „Spotify“ tinklalaidėje, kurią rasite čia.

Informacija mokesčių klausimais teikiama bendruoju numeriu 1882 (+370 5 260 5060 skambinant iš užsienio). Identifikuoti Mano VMI naudotojai, paskambinę 1882 ir pasirinkę žemės mokesčio temą apie mokėtiną sumą, terminus, įmokos kodą sužinoti gali iš karto automatinio pranešimu, t. y. nelaukiant skambučio eilėje ir nedarbo metu.

Taip pat individualios konsultacijos dėl žemės mokesčio apskaičiavimo už 2022 m. teikiamos ir numeriu 8 5 2191 777, pasirinkus temą „Žemės mokesčio apskaičiavimas“. Primename, jog apsilankymui VMI aptarnavimo padaliniuose būtina išankstinė registracija numeriu 8 5 2191 777.

Reklama

Reklama

Reklama

SIŪLO DARBA

Reikalingas tekintojas-ištekintojas. Galime apmokyti. Tel. 8 610 99 933.

DOVANOJA

Atiduoda funkcinę lovą. Tel. 8 652 97 144.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Perkame nekilnojamąjį turtą: butus, namus, sodybas, patalpas, žemės sklypus, miškus ir kitą... Tel. +370

608 20 080.

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.

TIKRAI BRANGIAI PERKAME MIŠKUS VISOJE LIETUVOJE
Domina įvairaus brandumo ir sudėties miškai. Atsiskaitome iš karto. Sėkmingai dirbame nuo 2001 m.
8-62-62-63-63
UAB „Girystis“ - tai saugaus sandorio garantas!

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

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

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

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, pavėsinės. Išrašome sąskaitas. Tel.

8 648 61 061.

Parduoda malkas. Pristato į namus.

Tel. 8 671 94 231.

Įvairios prekės

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

Parduodame: KIAULIENOS skerdeną puselėmis, lietuviška, svilinta, kaina – 3,45 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas; bulves Vineta, kaina – 0,65 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

Parduoda žieminius kviečius. Tel. 8 604 93 428.

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



SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

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.

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

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

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

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

Delfi TV programa 2022.11.10-2022.11.13

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (54)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (47)
08:00 Orijaus kelionės (10)
09:00 Ugnikalnių takais (77)
09:30 Ugnikalnių takais (78)
10:00 Kasdienybės herojai.
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
13:00 Orijaus kelionės (10)
14:00 Orijaus kelionių archyvai. (Bulgarija, 2 dalis)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (48)
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 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
19:00 Skaičiai istorijoje (History by numbers) (7)

20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (34)
21:00 Ką žmonės dirba visą dieną (8)
21:30 Gimė ne Lietuvoje.
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (49)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
23:35 Iš esmės su A. Peredniu (k)
00:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
02:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (55)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (48)
08:00 Gimė ne Lietuvoje.
08:30 Ką žmonės dirba visą dieną (8)
09:00 Ugnikalnių takais (79)
09:30 Ugnikalnių takais (80)
10:00 Alfo vila (8)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Feigino ir Arestovičiaus

pokalbis
13:00 Gimė ne Lietuvoje.
13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (8)
14:00 Orijaus kelionių archyvai. Šamanų turgus (Lima, Peru 2 dalis)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (49)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Investavimo akademija.
17:55 Kenoloto
18:00 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
19:00 Skaičiai istorijoje (History by numbers) (8)
20:00 Pas Editą (2)
20:30 Ką žmonės dirba visą dieną (8)
21:00 Jūs rimtai? (10)
21:30 Savaitės kriminalai
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (50)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
23:35 Dviračių per Indonezijos džiungles (56)
00:05 Dviračių per Indonezijos džiungles (57)
00:35 Dviračių per Indonezijos džiungles (58)
01:05 Dviračių per Indonezijos džiungles (59)
01:35 Dviračių per Indonezijos

džiungles (60)
02:05 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Orijaus kelionių archyvai. (Barselona, Ispanija 1 dalis)
07:30 Orijaus kelionių archyvai. (Barselona, Ispanija 2 dalis)
08:00 Ugnikalnių takais (53)
08:30 Ugnikalnių takais (54)
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (34)
10:00 Alfo Didysis Šou (10)
11:00 Receptų receptai (9)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (19)
11:55 Kenoloto
12:00 Šiandien kimba (10)
13:00 Pas Editą (2)
13:30 Mamulės (5)
14:00 Kasdienybės herojai.
15:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (56)
15:30 Egzotiniai keliai. Marokas (3)
16:00 Orijaus kelionės (10)
17:00 Orijaus kelionių archyvai. (Berlynas, 2 dalis)
17:30 Orijaus kelionių archyvai. (Berlynas, 3 dalis)
17:55 Kenoloto
18:00 Ūkininko Petro dienoraštis (46)

18:30 Ūkininko Petro dienoraštis (47)
19:00 Ką žmonės dirba visą dieną (8)
19:30 Savaitės kriminalai
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile (43)
20:30 Jūs rimtai? (10)
21:00 Džiunglių kovos (Jungland) 2019
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Džiunglių kovos (Jungland) 2019
23:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (57)
23:30 Orijaus kelionių archyvai. (Berlynas, 2 dalis)
00:00 Ugnikalnių takais (55)
00:30 Ugnikalnių takais (56)
01:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Orijaus kelionių archyvai. (Bulgarija, 1 dalis)
07:30 Orijaus kelionių archyvai. (Bulgarija, 2 dalis)
08:00 Ugnikalnių takais (57)
08:30 Ugnikalnių takais (58)
09:00 Investavimo akademija.
10:00 Alfo vila (9)
11:00 Receptų receptai (9)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (20)

11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:30 Normalūs neurotikai (6)
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (34)
15:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (58)
15:30 Egzotiniai keliai. Indija (1)
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (48)
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (49)
17:00 Ką žmonės dirba visą dieną (8)
17:30 Savaitės kriminalai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės (10)
19:00 Automobilis už 0 Eur (84)
19:30 Gyvenimas inkile (43)
20:00 Kasdienybės herojai.
21:00 Pavojaingos svajonės (Mean dreams) 2016
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Pavojaingos svajonės (Mean dreams) 2016
23:15 Dviračių per Indonezijos džiungles (59)
23:45 Orijaus kelionių archyvai. (Berlynas, 3 dalis)
00:15 Ugnikalnių takais (59)
00:45 Ugnikalnių takais (60)
01:15 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Kraštiečio dovana kašoniškiams

Kašonių bibliotekoje vyko kraštiečio, kilusio iš Skodiškių kaimo, Prano Malinausko knygos „Vilūnų parapija ir jos gyventojai“ pristatymas. Svečių pristatė Jiezno seniūnas Algis Bartusevičius.

Knygos autorius papasakojo, kaip kilo mintis parašyti knygą, darbą archyvuose. Kuklų knygos autoriaus pasisakymą papildė renginyje dalyvavęs „Vermės“ leidyklos redaktorius Juozas Pugačiauskas.

Jiezno seniūnijos krašto dainas dainavo Jiezno kultūros ir laisvalaikio centro vokalinis retro ansamblis „Jieznelė“. Atliekant dailininko, kraštiečio, kilusio taip pat iš Skodiškių kaimo, Algio Skačkausko sukurtą dainą „Anzelmutė“, dainavo visi susirinkusieji.

Renginyje dalyvavusi Algio Skačkausko sesuo Nijolė pasidalijo prisiminimais, kaip gimė daina „Anzelmutė“, kiek daug reikėjo broliui nueiti kelio, kol pripažino dainos žodžių ir muzikos autorystę.

Į renginį atvykęs Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas mieliai bendravo su susirinkusiais, pasidžiaugė Kašonių



bibliotekos glaudžiu bendradarbiavimu su Jiezno seniūnija, Jiezno kultūros ir laisvalaikio centru, Jiezno biblioteka, Kašonių ir Dukurnonių bendruomenėmis.

Susitikimą vedė Kašonių bibliotekos bibliotekininkė Danutė Bajorienė.

Renginio organizatoriai: Kašonių biblioteka, Jiezno kultūros ir laisvalaikio centras, Kašonių bendruomenė.

Renginio partneriai: Jiezno seniūnija, Dukurnonių bendruomenė, Jiezno biblioteka.



Įspūdinga vakaronė Veiveriuose

Smagu šiuo niūriu laikmečiu atsipalaiduoti, pabendrauti, pajusti šalia esančių žmonių artumą, šilumą, pabūti kartu. Toks sujungiantis žmones vakaras vyko Veiveriuose, kurie garsėja visoje Lietuvoje žinoma čia veikusia Mokytojų seminarija, Skausmo kalneliu, vieninteliu Lietuvoje Rimorystės muziejumi, labai gražiai klebono Kęstučio Vosylius iniciatyva suremontuota bažnyčia, ir iš čia kilusiais garsiais žmonėmis. Taip pat ir žmonėmis, kurie šiandien čia gyvena, myli savo kraštą, garsina Veiverius savo dainomis, giesmėmis, šokiais, poezijos eilėmis.

Tokių gražių susiejimų Veiveriuose netrūksta – tai atleidai, popietės, įvairių švenčių minėjimai. O štai praėjusį savaitgalį miestelio kultūros namuose vėl vyko įspūdinga vakaronė – Vilytės Stelmokienės ketvirtosios poezijos knygelės „Dovanoju dalelę širdies“ pristatymas.

Smagu buvo pabūti gražiame renginyje, kurį pradėjo puiki, iškalbinga vakaro vedėja Daiva Venclovienė, pristatydama šios vakaronės „kaltininkę“ Vilytę Stelmokiene, neseniai vėl išleidusią poezijos knygą apie gimtuosius Veiverius, savo kraštą, tėvynę Lietuvą, jos gamtą, žmones.

Gražiai skaitomas Vilytės eiles keitė Veiverių šv. Liudviko bažnyčios choro, vadovaujamo Vilmos Pučkienės, kuriame jau daug metų gieda ir knygos autorė Vilytė, atliekamos giesmės – dainos. Malonu buvo klausyti ir moksleivės Samantos Pučkaitės atliekamų dainų.

...Vėl poezijos posmai, kuriuos keitė Veiverių seniūnijos seniūno pa-

vaduotojos Audronės Lazdauskienės bei Veiverių PSPC direktorės Linos Kazlauskienės Vilytei skirti sveikinimo žodžiai ir gėlės.

O kokia šventė be širdį virpinančių Veiverių moterų ansamblio „Radasta“, vadovaujamo Aurelijos Bareišienės, atliekamų labai gražių dainų, pagal Vilytės parašytus poezijos posmus, kuriems muziką sukūrė šio ansamblio vadovė.

Vakaronės dalyvius džiugino ir nuotaiką kėlė trunkia muzika į salę įsiveržęs šokių kolektyvas „Pasaga“ su vadove Jadvyga Beikauskiene, sušokęs ne vieną smagu šokį.

Nors daug metų gyvenu Alytuje, nostalgija šiam miesteliui nedingsta. Negalio pamiršti Veiverių, kur baigta vidurinė mokykla, eita į bažnyčią, bendrauta su puikiais šio krašto žmonėmis.

Sužavėta šiuo čia vykusiu puikiu renginiu, negalėjau neįsiterpti žodžiais:

– Vilyte, mano sese, energijos,



sėkmės, sveikatos, įkvėpimo noriu palinkėti.

Kurk ir toliau prasmingas ir gražias eiles. Apie prabėgantį gyvenimą, jaunystės grožį, apie nepakartojamas akimirkas žavias.

Gražių, nuoširdžių sveikinimo žodžių išsakė ir Veiverių Neigaliųjų draugijos energingoji pirmininkė Vida Butkevičienė, poetas Jurgis Montvila, poetė, buvusi Vilytės mokytoja, Alvyra Sventickienė, Vilytės vaikai, artimieji, kasės draugės.

Nesinorėjo, kad baigtųsi ši graži šventinė vakaronė. Ir ji dar ilgai nesi- baigė, nes Vilytė, padėkojusi šios vakaronės dalyviams, svečiams, kolektyvams, visus pakvietė prie vaisėmis padengto stalo arbatos ar kavos puodeliui.

Irena Petkevičienė



„Ošvenčia“ su liaudies daina per gyvenimą keliauja jau 20 metų

(Atkelta iš 1 p.)

dalijosi „Ošvenčia“ kolektyvo narės. Visus tuos įvykius kolektyvas gražiai įprasmino savo programoje, kurioje prisiminė ir pačius pirmuosius pasirodymus.

Beje, kolektyvas folkloro tradicijas puoselėja ne tik Ašmintoje: Sūduvos krašto žodinių paveldą ansamblis skleidžia dalyvaudamas įvairiuose renginiuose visame Prienų rajone ir Lietuvos dainų šventėse.

Anot kolektyvo vadovės, puoselėdama folkloro žanrą savo krašte, „Ošvenčia“ ne tik prisideda prie lietuviškų tradicijų tęstinumo, bet ir prie savo krašto autentiškumo išlikimo. Todėl R. Vilkienė džiaugiasi, kad per tuos du dešimtmečius kolektyvas nesumažėjo, bet paaugo. Paklausta, ko jubiliejaus proga ansambliu norėtų palinkėti, ansamblio vadovė, dėkodama kolektyvui už aktyvų dalyvavimą „Ošvenčia“ veikloje, rūpestį ir palaikymą, palinkėjo, kad visus juos lydėtų sėkmė, o Aš-



mintos krašte toliau skambėtų liaudies daina.

Toliau puoselėti lietuviškas tradicijas bei gyvuoti dar ilgus metus ansambliui linkėjo ir pasveikinti at-

vykę Prienų rajono savivaldybės atstovai, Pakuonio seniūnijos seniūnas Antanas Keturakis, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktorė Virginija Naudžiūtė ir, žinoma, sam-

būrio dalyviai: Prienų KLC folkloro grupė „Gija“, Šilavoto laisvalaikio salės folkloro grupė „Akacija“ bei Pakuonio – „Obelėlė“.

Rimantė Jančauskaitė

Folkloro kolektyvų sambūrio „Keliaujam su daina“ dalyviai ir svečiai.

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS 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, RADIO 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