

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 19 (10562) * 2023 m. kovo 8 d., trečadienis

Kaina - 0,97 Eur



Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 6 val. 52 min., leisis

18 val. 08 min. Dienos ilgumas 11 val. 16 min.

Vardadieniai: šiandien – Ašviliai, Ašvyda, Aušautas, Aušveitas, Aušvė, Aušvyda, Aušvydas, Aušvys, Vydmina, Vydmimas, rytą – Klausgailas, Klausgailė, Klausilas, Klausilė, Klausutė, Klausutis, Klausvyda, Klausvydas, Klausvydė, Žyginta, Žygintas, Žygintė.

Kovo 8 – Tarptautinė moterų solidarumo diena.

Kovo 9 – Lietuvos vardo diena.

Kitas „Gyvenimo“ numeris išeis kovo 10 d., penktadienį.



„Ritos gélėse“ – jau pavasaris! Laisvės a 9c, Prienai

KAUNO
TILTAI

OBJEKTO
DARBININKAS (-Ė)

Darbo vieta:
Kruonio hidroakumuliacinė elektrinė.

Darbo pobūdis:
Gelžbetoninių gaminių montavimas, žemės priežiūros darbai, pagalbiniai kelio darbai, bendrieji statybos darbai. Bus organizuojamas darbuotojų vežimas į/iš objekto.

Reikalavimai:
Panašaus darbo patirtis, noras dirbti.

Atlyginimas:
800-1100 eur „j rankas“.

Kontaktai:
Susidomėjus darbo pasiūlymu kreiptis tel nr.: +370 600 90474.

PRISIJUNKITE!

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

Aukščiausios rūšies
pavasarinėmis kainomis

Akmens anglis – palaida ir fasuota.
Pjuvenų briquetai – beržo, uosio.
Durpių briquetai – didmaišiuose.
Medžio irdurpių granulės – fasuotos.
Atvežame.

GRASTA Tel. + 370 687 36216
Kęstučio g. 97, Prienai

Per trejus metus Prienų rajone modernizuotos beveik visas avivaldybės priešgaisrinės tarnybos ugniaigiesių komandos

2-5 p.

Gyvename kaimo bendruomenėje... 4-8 p.

Pilielinės galios indeksas krito žemyn: kas lėmė ir ką daryti, kad tai pasikeistų? 4-5 p.

Skaityti skatinas virtualus žaidimas „Draugoteka“ 5 p.

„Pavasaris – puiki proga pradėti kažką nauja“... 6 p.

Savivaldos rinkimai Prienų ir Birštono krašte

Daugiausia rinkėjų savo balsus atidavė už socialdemokratų partitą ir darbų tēstinumą

Prienų ir Birštono krašto rinkėjai dar pirmajame savivaldos rinkimų ture ateinantiems ketveriems metams išsirinko ir merus, ir jiems atstovaujančius savivaldybių tarybų narius.

Abi kaimyninės savivaldybės lieka ilgamečių socialdemokratų merų rankose, kurie gavo dar po vieną pasitikėjimo kreditą testi pradėtus darbus ir projektus. Prienų rajono savivaldybės meru perrinktas Alvydas VAICEKAUSKAS, už kurį balsavo 50,05 proc. nuo rinkimuose dalyvavusių rinkėjų, o Birštono pasitikėjimas vėl išreikštasis Nijolei DIRGINČIENEI, už kurią savo balsus atidavė 54,16 proc. rinkėjų. Lietuvos socialdemokratų partijos Prienų skyrius Savivaldybės taryboje turės 12 mandatų iš 25, o Birštono skyrius iškovojo 9 mandatus iš 15-kos.

Savivaldos rinkimuose dalyvavo aktyviai

Rinkėjai Prienų rajono ir Birštono savivaldybių naujos kadencijos tarybų bei merų rinkimuose išsiskyrė pilietiškumu, ypač išankstiniame balsavime jie balsavo aktyviau, nei vidutiniškai šalies rinkėjai. Per tris pirmasias išankstinių balsavimo dienas Birštono savivaldybėje savo balsus atidavė 17,34 proc. rinkėjų, Prienų rajono savivaldybėje balsavimo aktyvumas pasiekė 12,79 proc. (bendras šalies vidurkis – 9,41 proc.). Kovo 5-ąją, pagrindinę rinkimų dieną, Prienų rinkiminėse apylinkėse prie balsadėžių atėjo 48,73 proc., o Birštono savivaldybėje – 65,65 proc. rinkėjų. Prienų rajono savivaldybėje iš 22211 balso teisę turinčių registruotų rinkėjų savo valią išreiškė 10802 (mero rinkimuose) ir 10799 (Tarybos rinkimuose). Birštono savivaldybėje iš 3678 rinkėjų sąraše įrašyti asmenų mero rinkimuose dalyvavo 2406, Tarybos rinkimuose – vienu asmeniu daugiau.

Prienų rajono savivaldybės kaimiškose teritorijose aktyvumu ypač išsiskyrė Užuguosčio, Vyšniūnų, Stakliškių, Jiezno, Strielčių apylinkų gyventojai, Prienų mieste buvo aktyviai balsuoja Dariaus ir Girėno, J.Basanavičiaus, Kęstučio,



Statybininkų apylinkėse, iš kurias balsuoti atėjo per 50–60 proc. rinkėjų. Pasyviau rinkimuose dalyvavo Klebiškio apylinkės gyventojai (per 36,81 proc. rinkėjų). Kaimyninėje savivaldybėje rekordiniu aktyvumu išsiskyrė Birštono miesto rinkėjai – iki sekmadienio vakaro iš viso balsavo 68,64 proc. rinkėjų, kaimiškose vietovėse balsavusiuų procentinė dalis šiek tiek mažesnė (Birštono vienkiemijoje – 63,55 proc., Nemaijūnuose – 57,05 proc. rinkėjų).

Prienų Taryboje dirbs šešių, o Birštono – keturių partijų atstovai

Prienų rajono savivaldybėje vykusių savivaldos rinkimuose savo laimė išmégino 10 politinių jėgų. Rinkėjų valia Tarybos narių mandatai patikėti: Socialdemokratų partijai – 12, Demokratų sąjungai „Vardan Lietuvos“ – 5, Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungai – 3, Tėvynės sąjungai – Lietuvos krikščionims demokratams – 2, Lietuvos regionų partijai – 2 ir Krikščionių sąjungai – 1. Taryboje turėtos vietas neteko Liberalų sąjūdis, už patekimo ribos liko ir partija „Laisvė ir teisingumas“, ir Tautos ir teisingumo sąjunga (centristai, tautininkai), kurios nesulaukė rinkėjų dėmesio.

Birštono savivaldybėje socialdemokratai iškovojo 9 mandatus, antra liko Regionų partija – 4, po vieną mandatą gavo Demokratų sąjunga „Vardan Lietuvos“ ir Tėvynės sąjunga – Lietuvos krikščionys demokratai.

Rajono meras perrinktas be didesnės intrigos

Socialdemokratų partijos Prienų skyriaus lyderiu Alvydui Vaicekauskui, surinkusiam 50,05 proc.

nuo dalyvavusių rinkėjų balso, pakanė pirmo rinkimų turo, kad mero rinkimuose įveiktu ilgametę savo konkurentę Loretą Jakinevičienę (15,50 proc. rinkėjų balsų), šiuose rinkimuose atstovaujančią Demokratų sąjungai „Vardan Lietuvos“. Kiek netiketai į daugiausia rinkėjų balsų surinkusių kandidatų į merus trejetuką įsiveržė atsinaujinusios konservatorių partijos „veidas“ – jaunas ir charizmatiškas politikas Jovydas Juocevičius, už kurį balsavo 8,92 proc. Politikos debutantė Laimutė Jančiukienė, nesenai stojusi prie Lietuvos valstiečių ir žaliųjų partijos Prienų skyriaus „vairo“, pritraukė 8,38 proc. rinkėjų balsų ir liko ketvirta. Penki likę kandidatai atitinamai surinko nuo 1,03 iki 6,57 proc. rinkėjų balsų.

Partijų reitingų viršūnėje – trys politinės jėgos

Rinkimų dieną kalbintos L.Jakinevičienė ir L.Jančiukienė neslėpė savo ambicijų laimėti daugiau vietų į Tarybą, nei partijos turėjo šioje kadencijoje.

LVŽS Prienų skyriaus pirmininkai L.Jančiukienė – tai pirmieji savivaldos rinkimai, iš kuriuos, perėmus estafetę iš buvusio partijos lyderio Jono Vilionio, ji vedė skyrių. Sekmadienį, kuomet dar nebuvvo žinomi balsavimo rezultatai, skyriaus pirmiškė patikino, jog, artėjant finišui, nė kiek nesijaudina, nes su ja į rinkimus eina 50-ties žmonių stipri ir patikima komanda, kurioje īvairių profesijų atstovai – medikai, ūkininkai, mokslininkai, inžinieriai,

(Nukelta į 2 p.)

DIENA SU JUSTINU...

PRIENŲ
JUSTINO MARCINKEVICIUS
VIEŠOJOJE BIBLIOTEKOJE



Kovo 10 d.
15 val.

Dalyvaus

POETO DUKRA JURGA MARCINKEVICIUTĖ
POETO ANUKĘ SALOMĘJA BANDORIŪTĘ-LEIKIENĘ
HUMANITARINIŲ MOKSLŲ DAKTARE, JAUNESNIOJI LIETUVIŲ
LITERATŪROS IR TAUTOSAKOS INSTITUTO MOKSLO DARBUOTOJA

RAŠYTOJA ELENA KURKLIETYTĖ

Koncertuos PRIENŲ MENO MOKYKLOS MOKYTOJAI



POETUI JUSTINUI MARCINKEVICIUI – 90



2023 PRIENAI KOVO 11

11.00 val. Malda už Tėvynę Prienų Kristaus Apsireiškimo bažnyčioje
Prienų Laisvės aikštėje

10.00 val. Šventinė mugė

12.00 val. Iškilmingas Lietuvos Neprisklausomybės dienos minėjimas
Jaunųjų šaulių pasižadėjimo ir priesaikos ceremonija
Gražiausių lietuviškų įmonių pavadinimų konkursu nugalėtojų apdovanojimai

Tautos vienybės ečias „Už Prienus“

Kartu išskleisime 50 metų Lietuvos trispalvę

13.00 val. Pėsčiųjų žygis „Pažink Prienus“

Atstumas 4 km, startas ir finišas Laisvės aikštėje (plačiau www.infoprienai.lt)

Rajono meno kolektyvų ir atlikėjų šventinis koncertas
Pėsčiųjų žygio dalyvių apdovanojimai

Šventės metu vyks Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro sveikatinimo akcija, savo veiklą pristatys Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugija, Alytaus profesinio rengimo centras, Prienų rajono policijos komisariatas, Prienų priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba ir kt.

Per trejus metus Prienų rajone modernizuotos beveik visas Savivaldybės priešgaisrinės tarnybos ugniagesių komandos

Prienų rajono savivaldybėje iš šešių ugniagesių komandų atnaujinti net penkių – Balbieriškio, Jiezno, Pakuonio, Stakliškių ir Šilavoto gaisrinių pastatai. „Prienų rajono ugniagesių tarnyba – didelis pavyzdis kitoms ugniagesių komandoms skirtingose savivaldybėse. Džiugina tai, kad gerinamos ugniagesių darbo sąlygos ir stengiamasi aprūpinti ugniagesius būtinomis darbo priemonėmis – gaisrine technika ir įranga bei apsauginėmis priemonėmis. Visa tai leidžia užtikrinti, kad ugniagesiai gali reaguoti greičiau įvykus nelaimei ir teikti kokybiškesnes paslaugas žmonėms,“ – sako Lietuvos gaisrinės saugos asociacijos preidentas Vytas KAZILIŪNAS.

Dar šiemet Prienų rajone planuojama galutiniai atnaujinti Veiverių gaisrinės pastatą, kuriame jau anksčiau buvo pakeistas stogas ir langai. Aprievusias gaisrines su kiauraisių sferio stogais ir lauko tualetais bei sovietmetį menančiais ZIL sunkvežimiais garažuose Prienuose modernizuoti pasiryo Jonas Kvietkauskas, šiuo metu einantis Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos viršininko pareigas. „Pradėjus dirbtį Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinėje tarnyboje, daug kas sakė, kad pražūsiu ir mažai kas ti-

kėjo, kad man gali pavykti. Iš tiesų, radau apverktinos būklės gaisrinių pastatus, kur šaltą žiemą į vidų įvaryti automobilai užšaldavo, ugniagesiai turėdavo eiti į lauko tualetus, o prausis po šaltu vandeniu, kuri paleisdavo iš gaisrinės automobilio žarnos,“ – sakė tarnybos viršininkas.

Kodėl reikėjo atnaujinti gaisrines Prienų rajono savivaldybėje?

Laikotarpiu nuo 2019 m. iki 2022 m. gruodžio mėn. atnaujinti 5

(Nukelta į 5 p.)

Gyvenimas

Daugiausia rinkėjų savo balsus atidavė už socialdemokratų patirtį ir darbų tėstinumą

(Atkelta iš 1 p.)

statybininkai, verslininkai, pedagogai ir kt.

Dabartinės Savivaldybės tarybos darbe aktyviai reiškėsi trys Valstiečių ir žaliųjų atstovai (ketvirtasis – E. Visockas – prieš kurį laiką iš frakcijos pasitraukė), todėl L.Jančiukienė neslėpė ambicijų šiuose rinkimuose laimėti mažiausiai keturis mandatus. Jeigu nepatektų į merus, bet būtų reitinguota į Tarybą, kandidatė sakė pasiryžusi dėl politiko mandato atsisakyti darbo Švietimo ir sporto skyriuje. „Esu sąraše nr. 1, todėl jei rinkėjai išreikštų pasitikėjimą manimi, moralinės vertybės neleistų jų apgaudinėti ir laimėtą mandatą perleisti kitam,“ – patikino L.Jančiukienė.

Valstiečių ir žaliųjų atstovų lūkesčiai po rinkimų išspildė iš dalies – rinkėjai į Tarybą delegavo tris sąrašo narius: **L.Jančiukienę, R.Keturakię ir A.Buitkų**.

Loretą Jakinevičienę galima vadinti savivaldos politikos senbuve – ankstesniuose savivaldos rinkimuose ji du kartus pateko į antrąjį turą ir varžėsi dėl mero posto. Tiesa, šiuose rinkimuose ji bandė laimė su S. Skvernelio suburtą nauja politinė jėga – Demokratų sąjunga „Vardan Lietuvos“. Šiemis rinkimams ruoštasi itin kruopščiai: vienai iš nedaugelio politikų jai pasisekė sudaryti pilną sąrašą, kuriame – 50 kandidatų, atstovaujančių visoms Prienų rajono seniūnijoms, tarp jų – bent dešimt kandidatų, jau „paragavusių“ politiko duonos, o šios kadencijos Taryboje dirba šeši politikai, tiesa, iš šias pareigas išrinkti su skirtingu partijų sąrašais.

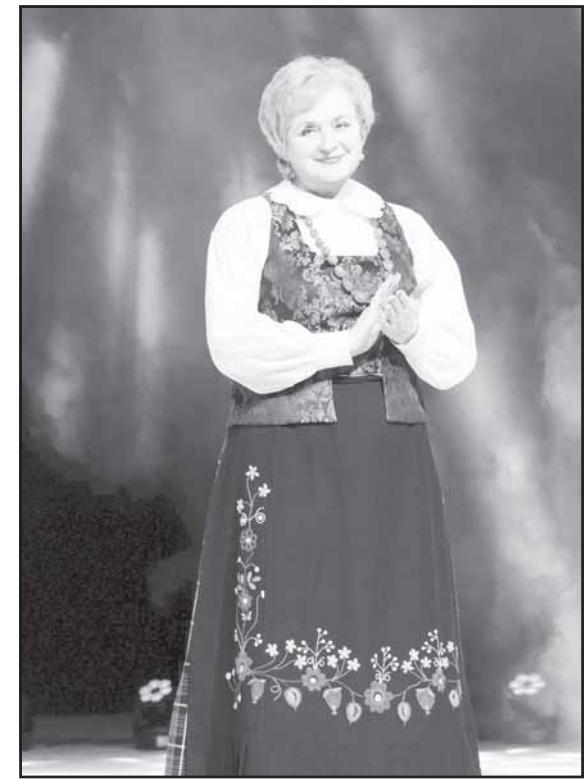
Todėl paklausta apie prognozuojamus rinkimų rezultatus, patyrusi politikė kalbėjo atsargiai, nes, anot jos, rinkimai gali būti nenuuspėjami ir nustebinti įvairiais netikėtumais. Prienų skyriaus pirmininkė Tarybos rinkimuose vylėsi gauti daugiau nei tris mandatus, kuriuos tuometinė jos vadovaujama politinė jėga laimėjo prieitejo kadencijoje, o mero rinkimuose tikėjosi patekti į antrąjį turą.

„Aišku, viliamės suburti gausesnę, didesnį politinį svorį turinčią politikų komandą, bet, susiliebus dvemis politinėms srovėms į vieną, pasikeitus partijos pavadinimui, išlieka ir nemažai nežinomybės... – prieš suskaičiuojant balsus kalbėjo L.Jakinevičienė.

Jos teigimu, skyriaus narių sąrašas pakankamai ilgas, surinkta komanda stipri, todėl yra verta inicijuoti ar dalyvauti sudarant valdančiąją koaliciją. „Tarp mūsų ir kitų partijų nėra labai ryškios takoskyros, tačiau su kokia politinė partija galėtume tartis, manau, paaikiškės po rinkimų, suskaičiavus gautus mandatus. Matau keturias – penkias daugiausia galimybų turinčias politines jėgas. Kita vertus, sie rinkimai pirmieji, kuomet tarp partijų nėra tarpusavio bendradarbiavimo, kiekviena jų dirba kas sau ir atskirai siekia maksimalių tikslų. Šiuose savivaldos rinkimuose nauja ir tai, kad politikai, pretenduojantys užimti mero, jo pavaduotojų ir Savivaldybės administracijos direktoriaus postus, turės atsisakyti politikų mandatų. Nuo jų apsisprendimo taip pat priklausys, kas ateis į Tarybą, – akcentavo L.Jakinevičienė, patikindama, kad Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ sąraše nėra valstybės tarnautojų, kuriems reikėtų „padėti“ mandatą.

Būsimos kadencijos Taryboje Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ Prienų skyriui rinkėjų valia atstovaus: **L.Jakinevičienė, A.Deltuvienė, C.Pacevičius, V.Karvelis, A.Marcinkevičius**.

Alvydas Vaicekauskas pirmadienio rytą, kuomet jau buvo žinomi rinkimų rezultatai, lėmė pergalę ne tik jam, kaip merui, bet ir jo vadovaujamo socialdemokratų sąrašo nariams, neskubėjo viešai džiaugtis, praše leisti susidėstysti mintis, kad ko nors svarbus nepraleistų, nes už palaikymą savivaldos rinkimuose norėjo daug kam padėkoti. Ypač Prienų miesto gyventojams, kurie palankiai įvertino šios kadencijos metu padarytus darbus, taip pat aktyviai dirbusiai savo komandai, kuri padarė maksimaliai daug. Nors daugelis sprendimų Taryboje buvo priimti balsuojant ir koalicijos partneriams, ir oponentais bei mažumos atstovams, iš kai kurių meras teigė sulaukęs ir nuolatinės kritikos, ir priekaištę. „Kas nedirba, tas neklysta, ir mes klaidų padarėme, galėjome padaryti geriau, bet visumoje reikia pripažinti, kad žmonės įvertino akivaizdžius pokyčius mūsų krašte, nes turbūt darbai kalba patys už save, veikia geriau, nei agitacinės kalbos. Todėl mūsų pozicija „baigėsi rinkimai – prasideda nauji“ pasiteisino, reikia dirbti nuolat, po rinkimų neatsipalauduoti, neišpuiki – tai ir lemia rezultatą, kuriuo džiaugiamės,“ – svarstė dar vienai



Dar vienai kadencijai išrinkta Birštono savivaldybės merė N. Dirginčienė.



A. Vaicekauskas savivaldos rinkimuose perrinktas į Prienų r. savivaldybės mero pareigas.

kadencijai perrinktas meras.

A. Vaicekauskas negalėjo eksperimentu atsakyti, su kokia politinė jėga bus pasiruošę vesti derybas dėl naujos valdančiosios koalicijos sudarymo, ar pasikliaus parama iš dabartinių koalicijos partnerių, vadovaujamų Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ Prienų skyriaus pirmininkės Loretos Jakinevičienės, kuri mero rinkimuose liko antra. Socialdemokratų lyderis norėjo ramiai susidėlioti visus už ir prieš, nes, pasak jo, paskutiniu metu, ypač priešrinkiniu laikotarpiu, tarp partnerių išyškėjo tam tikrų nesutarimų. Visgi meras vylėsi, kad pasiseks sudaryti platesnę koaliciją.

„Noriu padėkoti rinkėjams už tokį gerą Socialdemokratų partijos Prienų skyriaus politikų įvertinimą. Reikės labai pasistemti, kad jų nenuviltume, dirbtį, kad mūsų kraštą ir toliau gražėtų, žmonės jaustų, kad tikrai Prienuose ir gyventi, ir į juos atvykti gera, smagu matyti pasikeitimus. Kita vertus, rinkimai parodė ir tai, kad kaimuose dar nepadaryta daug darbų, gyventojus ypač neigiamai veikia prastos būklės kelai, todėl reikės pasistemti ir pasipausti...“ – sakė meras A. Vaicekauskas.

Socialdemokratams mandatus į Tarybą iškovojo: **A.Banišauskas, D.Dargužis, A.Grumadas, J.Kvietkauskas, J.Mališauskas, A.Mickienė, H.Radvilavičius, M.Rukas, E.Šalomskas, S.Vaicekauskaitė-Šalčė, R.Zablackienė ir J.Zailskienė**.

„Tarybą taip pat pateko: E. Visockas ir A. Vaidotas (Lietuvos regionų partija); Jovydas Juocevičius ir Rasa Juocevičienė (TS-LKD), R.Ivanauskienė (Krikščionių sąjunga).

Parengė Dalė Lazauskienė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Veronika Pečkienė

Daugiau malonumų – daugiau dopamino!

Apie dopamino reikšmę mūsų organizmui kalbuosi su LSMU Kauno Klinikų Neurologijos klinikos vadovu, prof. Antanu Vaitkumi.

– Gerbiamas profesoriau, kas yra dopaminas?

– Neuromediatorius – dopaminas – malonumų hormonas, kuris gaminasi nervų sistemoje, galvos smegenyse. Jis stiprina motyvaciją, atmintį, gebejimą susikaupti. Moksliainis tyrimais nustatyta, kad pozityvios mintys, jausmai, malonūs kvapai, prisilietimai, skanus maistas, fizinis aktyvumas skatina smegenis gaminti daugiau natūralaus hormono dopamino.

– Kokie ženklai byloja apie dopamino trūkumą?

– Tai – energijos, motyvacijos stoka, dažnėjantis nerimas dėl smulkmenų, nuotaikų svyravimai, sumažėjės lytinis potraukis. Sergant kai kuriomis neurologiniemis ligomis dopamino kiekis reguliuojamas vaistais, tačiau ji galima padidinti ir natūraliais būdais: aktyviu judėjimu, subalanstuotu mytba, psichoterapija.

– Ar naudingas baltyminis maistas?

– Baltymai sudaryti iš amino-rūgščių. Viena jų – tirozinas. Tyrimais nustatyta, kai jo daugiau maiste, padideja dopamino ir smegenes. Todėl derėtu dažniau valgyti kalakutieną, jautieną, kiaušinius, ankštines daržoves. Natūraliai didinantys dopamino lygi yra produktai, kuriuose daug baltymų ir mažai sočių riebalų. Tai – salėgrąžos, liesa mėsa, bananai, riešutai, bazilikas, šokoladas, kakava, jogurtas, kefyras.

Svarbu mažiau vartoti sočių gyvuliniai riebalų: viesto, palmių bei kokoso aliejus.

– Minėjote, kad jeigu mumyse būtų daugiau dopamino – laimės hormono, rečiau jaustumė nugarios, kaklo skausmus...

– Bėgant metams mūsų rau menys tampa mažiau elastingi. Ilgiau pabuvę nejudrioje pozijoje jaučiamės sustingė, skauda vienai ar kitai kūno vietai. Tad svarbus vaid muo tenka dopaminiui, nes raumenų plastiškumo, sąnarių paslankumo amžinės kitimas sukelia nugarios, raumenų skausmus, nuovargi, sustingimą.

Ivertinus paciento skundus ir neradus jokių nervų šaknelių pažeidimų, derėtu kasdien atlkti mankštą, tempimo pratimus. Deja, neretai pacientai pradeda gydyti patys, vartoja vaistus. Kaip minėjau, neįtariant rimtos pato-



„Laimės pojūtis suteikia mums džiaugsmo ir sveikatos. Aktyvus judėjimas didina dopamino kiekį mūsų organizme“, – atkreipia dėmesį LSMU Kauno Klinikų Neurologijos klinikos vadovas prof. Antanas Vaitkus.

logijos, patarciau „pakelti sedyne“ ir daugiau judėti.

– Koks tarpusavio ryšys tarp dopamino hormono ir skausmų mūsų kūne?

– Kai leidžiate smagiai laiką, būnate saulėje, gerai miegate, supantys žmonės stebina malonaisis surpirzais ir pan. – gerai jaučiatės, jums gera, malonu.

Tada nejučiomis visi skausmai, negalavimai tarsi pasitraukia...

...Neretai pacientai man pasakoja, kad išskridus pailsėti į šiltuosius kraštus, visi skausmai nūrimsta. Kodėl? Todėl, kad jaučiate malonias emocijas: šiltā jūra, saulė, skanus maistas, aktyvus judėjimas, nerūpestingas laisvalaikis...

– Tamsiuoju metu laiku nertei gyventojai prate vartoti maisto papildus. Paminėkite, kurie didina laimės hormono kiekį?

– Dopamino gamybai žmogaus organizme reikia geležies, folio rūgšties, niacino ir vitamino B6. Esant šių vitaminų ir mineralų styginiui, gali sutriksti dopamino gamyba. Folio rūgšties turi brokoliai, špinatai, avokadai, lęšiai, alaus mielės, apelsinų sultys, kviečių gemalai. Yra moksliinių patebėjimų, kad laimės hormono gamybą gali padidinti magnis, vitaminas D, kurkuminas.

– Dėkui už įdomų ir naudingą pokalbi. Stengsimės didinti dopamino kiekį, kad ne tik šventiniu laikotarpiu, bet ir ateinanciais metais patirtume kuo daugiau laimės!

Pratimai pečių juostai ir kaklui (I dalis)

Kai kaklo ir pečių srityje vargina įtampa bei skausmas, derėtų namuose atlkti keletą specialei pratimų. Pradėkite mankštintis pamažu, kad kūnas priprastų prie naujų fizinių judesių. Pratimus atlkitite lėtai ir reguliarai, geriausiai kiekvieną dieną, – pataria Prienų ligoninės kineziterapeutė Neringa ZAVADZKIENĖ.

Po kelių savaičių pajusite, kad judėjimas teikia geresnę savijautą. Kiekvienas esate unikalus fizine ir protinė prasme, skiriatis vienas nuo kito jėga, išverme, lankstumu bei temperamentu. Tad pratimus atlkitite jums tinkamu ritmu.

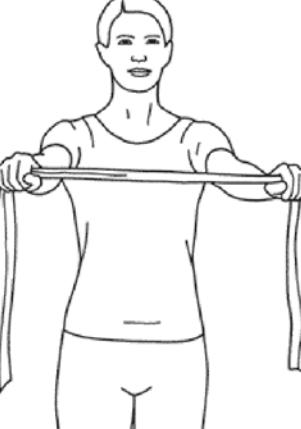
„Pratimus atlkitite sėdédami arba stovédam. Pasirinkite tuos pratimus, kurie jums patogūs ir nekelia skausmo,“ – pataria Prienų ligoninės kineziterapeutė Neringa Zavadzkiene. ►



Lenkite galvą atgal, ranką priešinantis judesiui. Laikytė 5 s. Kartoti 5 kartus.



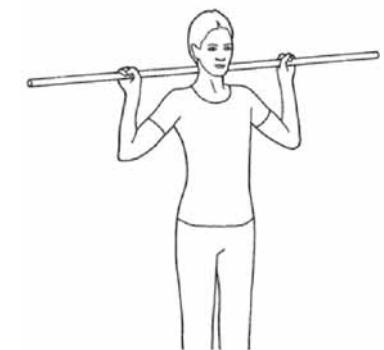
Rankos pečių plotyje. Ant kairės alkūnės uždékite dešinės rankos plaštaką ir tempkite link savęs. Laikytė 5 s. Tą patį – kita ranka. Kartoti po 5 kartus.



Galvą laikote tiesiai, pasiprišinimo judesys ranka. Laikytė 5 s. Tą patį – į kitą pusę. Kartoti 5 kartus.



Sunerkite pirštus ir stumkite pečius į priekį, ištessdam rankas žemyn (smakras nuleistas žemyn į „duobutę“. Tempimą laikytė 20 s. Kartoti 5 kartus. (Pratimą atlkitite ir suvedę rankas už nugaras).



Pakelkite tiesias rankas į viršų ir nuleiskite lazdą už kaklo. Tada kelkite rankas aukštyn ir grīžkite į pradinę padėtį. Kartoti 10 kartų.



Atsistokite šalia durų, laikydami už viršutinio durų krašto. Lėtai sulenkdamis kelius, ištampkite pečių raumenis. Laikytė tempimą 3–5 s. Kartoti 3 kartus. ►



Žalioji arbata...

Tikriausiai netenka abejoti, kad žaliojoje arbatoje yra daug antioksidantų. Jie naikina bakterijas, teikia energijos organizmui. Paplitusi nuomonė, kad geriant daug žalios arbatos galima prailginti gyvenimą ir išvengti vėžio... Bet ar tikrai?

Nuvainikuotas mitas

Įrodyta, kad žalioji arbata veikia kaip antioksidantas todėl, kad joje yra rūgšties polifenolio, kuris apsaugo nuo laisvųjų radikalų. Tačiau, kai produkte, šiuo atveju, žaliojoje arbatoje, yra keli antioksidantai, atsiranda

medžiaga, vadinama taninas.

„Taninai lengvai oksiduoja salytyje su karštū vandeniu ir oru ir tada jie virsta tanino rūgštimi. Pagal mano teoriją tanino rūgštis turinti arbata neigiamai veikia skrandžio gleivinę, todėl didėja rizika susirgti skrandžio ligomis, pavyzdžiu, opa.“ – teigia savo knygoje „Fermentų faktorių“ vienas garsiausių Amerikos gastroenterologų, medicinos mokslo daktaras Hiromi Shinya.

Daktaras daug metų tyre pacientus, kurie nuolat gerdavo žaliąją (taip pat juodą) arbata, kavą, kuriose gausu tanino rūgšties. Ir pastebėjo, kad tų žmonių skrandžio gleivinė dėl atrofinijų pokyčių (létinio gastrito) būna

susilpnėjusi. Būtent šis reiškinys didina skrandžio vėžio riziką.

Beje, neigiamas arbatos bei kavos poeikis skrandžiui pastebėtas ir 2003 metais Japonijoje vykusioje vėžio konferencijoje.

Riboti arbato kiekį

Be to, nederėtu pamiršti, kad didžiuosiuose prekybos centruose parduodamos arbato žolės daugiausia yra užaugintos naudojant chemikalus.

„Jei esate pripare prie arbati, patariu vartoti ekologiškai užaugintas arbato žolės. Jas gerkite tik po valgio, kad mažiau būtų dirgina skrandžio gleivinę. Ir ne daugiau nei 2–3 puodelius per dieną,“ – atkreipia dėmesį daktaras H. Shinya.

(Šaltinis: „Fermentų faktorių“ Hiromi Shinya)

Tai, kas išaugina...

Saugi ir ištrauki bendruomenė

Gyvename kaimo bendruomenėje...

Piliakalnio bendruomenės centras įkurtas 2008 metais. Daugiau nei pusmetį užtruko registravimo dokumentų tvarkymas, bet galiausiai viską susitvarkėme. Steigiamasis bendruomenės susirinkimas įvyko Jono ir Albinos Vaitkūnų namuose Kuišių kaime. Nors buvo žiema ir gausu sniego, į susirinkimą susirinko apie 30 gyventojų. Bendruomenę įkūrėme buvusioje Piliakalnio mokykloje, kuri duris užvėrė 2003 metais.

Noras kurti bendruomenę buvo didžiulis. Rinkomės į dar nepradėtą remontuoti, aplėstą pastatą, kiek galėjome – tvarkėmės, buvo išklausa ysta kiekvieno nario nuomonė. Pradėjome rašyti projektus, juos įgyvendinti. Rinkomės laisvu laiku, ištraukę savo šeimos narius dirbome bendruomenės patalpose. Išejojome rėmėjų, kurių parama tada buvo labai reikalinga. Pagaliau vyko bendruomenės namų įkurtuvės. Ta dieną į buvusių mokyklų susirinko daug čia dirbusių mokytojų, mokinii, svečiai iš kitų bendruomenių ir seniūnijos. Tiesiog sunku patikėti, kad pavyko

išaugoti nors vieną kaimo šviesos žiburėlį.

Piliakalnio bendruomenėje – 43 nariai. Pagrindą sudaro gyventojai, gyvenantys nuo Žarstos sankryžos (Šilavoto sen.) iki Marijampolės savivaldybės ribos. Ir ne tik. I bendruomenę pasiprašė ir Marijampolės rajono gyventojai, kurie mokėsi Piliakalnio mokykloje. Narių amžius įvairus. Vyriausiai Birutei Bržukienei – 95 metai. Senutė jau nedalyvauja bendruomenės veikloje, tačiau domisi jos gyvenimu. Jauniausioji narė – Aina Jakonytė, kuriai 24 metai. Vidutinis bendruome-

nės narių amžius – 60 metų.

Bendruomenės aplinkėse yra daug žymų objektų, kurie traukia ne tik vietinius žmones. Vienas tokiai – Pašlavancio piliakalnis. Dar tarybiniais laikais buvo atliki archeologiniai tyrinėjimai, kurie vertingū žinių apie piliakalnį nedavė. Prie šio unikalaus kultūros objekto užsuka pro šalį važiuojantys, einantys žmonės. Vasaros metu gausiai lanko turistų grupės. Atvažiuoją vestuvininkai įsimintinį šią įsimintiną dieną. Pavasarį ant piliakalnio pasigirdavo mokinukų, kurie atvyko iš aplinkinių mokyklų, balsai.

Jau daugiau kaip 15 metų Lietuvos valstybinę dieną, švenčiamą liepos 6-ąją, piliakalnis atgyja nuo susirinkusių iš aplinkinių kaimų svečių balsų. Nuo pat ankstyvo ryto ant piliakalnio suplevėsuoją Lietuvos trispalvę, kurią kasmet iškelia Arūnas Tamašauskas. Vakare 21 val. susirinkusieji gieda Lietuvos himną. Į šventę kiekvienais metais atvyksta LR Seimo narys Andrius Palionis, kuris yra bendruomenės rėmėjas. Taip pat dalyvauja ir Prienų rajono tarybos nariai, Šilavoto seniūnė Neringa Pilkštingienė. Noriu padėkoti mero pavaduotojai Loreta Jakime-



Vyriausia bendruomenės narė.

vičienei, iš kurios gautos pirmosios pamokos, kuriant bendruomenę, rašant projektus. Su Loreta

(Nukelta į 8 p.)

Krizės akivaizdoje

Pilielinės galios indeksas krito žemyn: kas lėmė ir ką daryti, kad tai pasikeistų?

Atrodo, jog besitraukianti pandemija turėjo sugrąžinti mus į įprastas gyvenimo vėzes, tačiau 2022-ieji Lietuvai ir visai Europai buvo įsimintini įvairiomis prasmėmis. Tik, deja, labiau blogomis nei geromis. Karas Ukrainoje, migrantų krizė regione, energetikos iššūkiai, rekordinė infliacija ir kylančios kainos – visa tai visuomenėje pasėjo didžiulę nežinomybę ir įtampą bei paveikė pilietinės visuomenės nuotaikas.

Lietuviai – aktyvūs piliečiai

Lietuviai ne kartą įrodė, jog, ištikus krizei, piliečiai geba mobiliuotis bendram tikslui. Tuo, regis, dar kartą įsitikinome, prasidėjus kai kuriai Ukrainoje. Tačiau, nepaisant fantastiško lietuvių susitelkimo, padendant nuo karo nukentėjusiems ukrainiečiams, Pilietinės visuomenės instituto duomenimis, lietuvių pilietinės galia menksta.

Sausio pabaigoje jau dvyliktais karta visuomenėi pristatyti Pilietinės galios indekso (PGI) tyrimo rezultatai atskleidė, kaip kinta visuomenės domėjimasis viešaisiais reikalais, pilietinis dalyvavimas ir jo potencialas, gyventojų požiūris į turimas pilietines galias bei socialinės aplinkos palankumo pilietinei veiklai vertinimas.

Anot Pilietinės visuomenės instituto direktorės dr. Ievos Petronytės-Urbonavičienės, bendrai žvelgiant, 2022 metais visuomenės pilietinis aktyvumas, palyginti su pandeminiu laikotarpiu, keitėsi nežymiai. Apklausos duomenimis, 2022 m., siekdami pagerinti padėti savo visuomenėje, 46 proc. respondentų teigė aukoję, 39 proc. dalyvavę aplinkos tvarkymo talkose, 31 proc. – vietas bendruomenės veikloje. Daugiau nei bet kada anksčiau nuo 2007 m. teigė boikotavę (27 proc.) ar pirkę (23 proc.) dėl moralinių ar politinių motyvų, dalyvavę visuomenės organizacijų, judėjimų veikloje (14 proc.), demonstracijoje, palaike kymo akcijoje, mitinge ar pikete (13 proc.).



Po tyrimo pristatymo 2022-ujų metų PGI rezultatus aptarė: diskusijos moderatorė G. Šavelė, socialinės apsaugos ir darbo viceministras M. Šiurkus, visuomenininkė L. Lesauskaitė, tyrimą atlikę mokslininkai: prof. A. Ramonaitė, dr. R. Žiliukaitė, dr. M. Degutis bei dr. I. Petronytė-Urbonavičienė.

Tyrimas rodo, jog praėjusiais metais lietuvių daugiau nei vienos žmonėms buvo linkę aukoti ar kitaip padėti ukrainiečiams, mat du trečdalai Lietuvos gyventojų vienu ar kitu būdu prisidėjo prie paramos Ukrainai arba ukrainiečiams. Daugiausia (58 proc.) tai darė aukodamai pinigus arba daiktus. Beveik po 10 proc. apklausėti savanoriavo padedančiose organizacijose arba globojo ukrainiečius asmeniškai.

Auga nežinomybė

Nepaisant to, jog pilietinis aktyvumas šalyje kito nežymiai, kitų rodiklių nuosmukis buvo kur kas reikšmingesnis. Pavyzdžiu, dalyvavimo pilietinėse veiklose potencialo rodikliai praėjusiais metais buvo vieni žemiausiai per dyliką metų. Ypač išaugo nežinančiųjų, kaip elgtis iškilus politinei, ekonominei ar vietas reikšmės problemai, skaičius. Visgi, kaip pastebi I. Petronytė-Urbonavičienė, nepaisant to, jog mūsų potencialas menksta, tai dar nereiškia, kad tampane apatiški – tiesiog daugiau svarstome.

Palyginti su ankstesniais PGI tyrimais, taip pat pastebimas sumenkės gyventojų tikėjimas visuomenės galia paveikti svarbius viešojo gyvenimo sprendimus. Nerim kelia ir tai, jog vis daugiau žmonių mato su pilietine veikla susijusių rizikų.

Daugiau nei pusė respondentų mano, jog, užsiimdamas pilietiška veikla, tikėtina, kad gali būti aplinkinių itarinėjamas savanaudiškumu ar paaiškytas keistuoliu, būti užsipultas, šmeižiamas, sulaukti grupinių patyčių, pastangų sumenkinti autoritetą, o 47 proc. gyventojų ižvelgia riziką prarasti darbą ar netgi sulaukti grasinimų susidoroti.

Visa tai lemia ir sumažėjusį Pilietinės galios indeksą, kuris 100 balų skalėje susitraukė nuo 41,3 (2020 m.) iki 35,9 (2022 m.) ir pagal ši rodiklį grįžtame maždaug į 2015–2016 m. lygi. Apžvelgdama duomenis, I. Petronytė-Urbonavičienė pastebi, jog daugiausia pilietinės galios susi- telkė didmiesčiuose. Jos daugiausiai turi 30–39 m., aukštajį išsilavinimą išgyje, aukštesnes pareigas užimančius bei didesnes pajamas gaunantys asmenis.

Kas eitų ginti Lietuvos?

Pilielinės galios indekso tyrimo metu profesorė Ainė Ramonaitė taip pat aiškinosi, kokia yra Lietuvos visuomenės galia gintis, jei Lietuvą užpulti kita šalis. Apklausos duomenimis, užpuolimo atveju ginti savo šalį ginklu ar kitais būdais yra nusiteikę 50 proc. gyventojų, nuošalyje laikytusi – 15 proc., o 13 proc. – bėgtų iš Lietuvos. Anot prof. A. Ramonaitės, kaip ir kituose PGI rodikliuose, didėja nežinomybė ir net 22 proc.

sąžiningai prisipažista, jog nežino, kaip elgtis tokiu atveju. Panašios tendencijos buvo pastebimos 2014–2015 m., kai matėme Krymo okupaciją, todėl profesorės teigimu, matydamis realią grėsmę, žmonės savo galimybes vertina kitaip nei iprasomis salygomis.

Daugiausia ginti šalį ginklu arba kitaip būdais rinktysi vyrai, moterys – labiau linkusios laikytis nuošalyje arba išvykti iš Lietuvos. Prof. A. Ramonaitės teigimu, idomu tai, jog ginti šalį ginklu labiausiai nusiteikę vadovai, o specialistai – kitaip būdais, nors teoriskai yra išprasta manyti, kad ginti savo šalį eina vidurinioji klasė, o turtingieji būna mažiau ryžtingi.

„Ankstesniuose tyrimuose to nebuvo. Ir šita vieta man kelia nerima, nes ta socialinė atskirtis didina atotrūkį nuo valstybės. Turime suprasti, kad, kai kalbame apie skurdą ir nelygybę – tai yra ne tik socialinis, bet ir nacionalinio saugumo klausimas. Mes negalime sau leisti turėti žmonių, kurie yra tiek neturtingi, jog neberemia net savo valstybę“, – pristatydama rezultatus sakė A. Ramonaitė.

Beje, tyrimo duomenimis, ginti savo valstybės eitų būtent daugiausia pilietinės galios turintys žmonės, todėl profesorės įsitikinimui, mūsų pilietinė galia – tai mūsų nacionalinio saugumo pagrindas.

Ką daryti, kad situacija pasikeistų iš esmės?

„Žmonės nuo visų krizių paragsta. <...> Turi įvykti kas nors svarbaus, kad visuomenė vėl susitelktų. Tai čia tikriausiai yra natūralūs dalykai“, – po tyrimo pristatymo situaciją komentuoja socialinės apsaugos ir darbo viceministras Martynas Šiurkus, pridurdamas, jog, norint pakeisti situaciją, vien tik valstybės institucijų pastangų nepakanka – tam turi būti „pajungta“ ir pilietinė visuomenė, ir nevyriausybinių sektorius.

Nevyriausybinių sektorius atstovė, Raudonojo Kryžiaus komunikacijos vadovė, visuomenininkė Luka Lesauskaitė tiki, kad ginti savo šalį mūsų tautiečius ateityje motyvuos ir Ukrainos pergalę. Tačiau pačią visuomenininkę neramina iškreiptas lietuvių pilietiškumas – tai, jog mes renkamės, kam būti pilietiškiems ir humaniškiems ir kas to nevertas. „Jei išorėje esame pilietiški, savo žmonėms – nelabai, o, jeigu kalbame apie kitus kitataučius, tai juos iš viso atstumame“, – pastebi visuomenininkė.

Taigi ką daryti, kad situacija pasikeistų iš esmės, o PGI bent grįžtų į 2020 m. lygi? Pasak tyrimą atlikusių mokslininkų dr. Rūtos Žiliukaitės,

(Nukelta į 5 p.)

Per trejus metus Prienų rajone modernizuotos beveik visos Savivaldybės priešgaisrinės tarnybos ugniagesių komandos

(Atkelta iš 2 p.)

ugniagesių komandų pastatai ir patalpos – Balbieriškio, Stakliškių, Jiezno, Šilavoto, Pakuonio. Daugumoje gaisrinių reikėjo įrengti paukštintas garažo duris automobiliams, nes prieš tai naudoti sovietiniai buvo žemesni nei šiandieniniai naujai įsigytu ugniagesių automobiliai. Gaisrinėse atnaujinta šildymo sistema, todėl neteršiamą aplinką, nes kūremui atsiakyta naudoti anglis. Vietoj anglų, šildantys deginami medžių pjuvenų brikitai. Reikėjo perkloti naujai stogus gaisrinėse, nes vienii iš jų buvo kiauri, o kiti – iškloti sveikatai itin kenksmingu asbestiniu šiferiu, kurį visose Europos Sajungos šalyse uždrausta naudoti dar 2005 metais. Modernizuojant gaisrines buvo labai svarbu sukurti patogias salygas ugniagesiams, todėl įrengėme patalpose miegamąsias erdves, dušus su karštu vandeniu, tualetus, spintelės daiktams ir virtuvėles.

Kaip atrodys šiemet pabaigta atnaujinti Veiverių gaisrinė?

Veiverių gaisrinė – paskutinė ir šeštoji visoje savivaldybėje, kurią atnaujinsime jau šiemet. Numatėme atnaujinti gaisrinės garažą, pakeisti dalį pastato stogo ir paremontuoti gaisrinės pastato išorės sienas. Ketiname modernizuoti ir gaisrinės pastato šildymo sistemą, siekiant ją padaryti ekonomiškesnę.

Kaip pavyko sukaupti pakankamai lėšų savivaldybės gaisrinėms atnaujinti?

Iš tikrujų, daug priklauso nuo konkrečios savivaldybės mero požiūrio. Pavyzdžiui, jei meras ir savivaldybių tarybų nariai mato, kad pinigai yra panaudojami pagal pasiskirtį, darbai atliekami kokybiškai ir yra tvarkomasi ūkiškai, savivaldybės taryba skiria atitinkamai lėšų priešgaisrinei saugai, nes nori užtikrinti, kad rajono gyventojams būtų suteikiamos reikalingos viešojo sau-gumo paslaugos. Mano atveju, Prienų rajono savivaldybė siekia, kad gaisrininkai galėtų dirbtai tinkamomis sąlygomis ir deramai atlkti darbą ištikus nelaimei, nes žmogaus gyvybė yra labai svarbi.

Gal galite išduoti, kiek Prienų rajono savivaldybė šiemet skirs lėšų savo ugniagesiams?

Šiemet biudžete numatyti 148 tūkst. eurų visai Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinei tarnybai. La-bai gaila, kad Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento (PAGD) nesugebėjo rasti pakankamai lėšų net ugniagesių atlyginimams už deleguotas funkcijas. Sudėtinga suvokti, kad net atlyginimams šiandien trūksta daugiau nei 50 tūkst. eurų. Visus PAGD skirtus pinigus teko paskirti vien ugniagesių atlyginimams, tuo tarpu – už automobilių benzina ar sunaudotą elektro- gaisrinėse ir kitas išlaidas turėsiu padengti iš savivaldybės skirtų lėšų.



Veiverių gaisrinės atnaujinimui esu numatęs apie 40 tūkst. eurų, o tai yra mažesnė suma, nes šioje gaisrinėje jau esame pakeitę stogą, garažo duris ir langus.

Kaip sekasi atnaujinti savivaldybės ugniagesių automobilių parką ir kitas būtinės darbo priemonės?

Galiu pasidžiaugti, kad jau inicijavome viešąjį pirkimą naudotoms gaisrinės mašinoms už 37 tūkst. eurų. Gaisrinės parko atnaujinimui lėšas skyrė savivaldybė. Žinoma, gaila, kad teišgalime įsigytį tokius automobilius, kurie yra pagaminti 1995 ir 1997 metais, nes nauji automobiliai yra itin brangūs, todėl biudžete reikiėtų nusimatyti kelis milijonus eurų.

Vis dėlto, pirkdami gaisrines mašinas, renkamės atsakingai – įvertiname ribą ir siurblių būklę. Daugumoje teritorijų – itin sudėtinga pravažiuoti, todėl perkame tokius automobilius, kurie turi keturis varomuosius ratus. Skirtingai nei miestuose, savivaldybių teritorijoje neturime galimybės prisijungti prie hidrantų, todėl svarbu, kad automobiliai galėtų talpinti ne mažiau kaip 2,5 tonos vandens, kuri vežamės į gaisro vietą.

Šiandien visose savivaldybės ugniagesių komandose dirbantys ugniagesiai yra aprūpinti šalmais ir hermetiška specialia apranga. Vis dėlto dalis aprangos komplektų yra nusidėvėjė, o vieno tokio ugniagesio aprangos komplekto kaina siekia net apie 700 eurų. Stokojant lėšų, aprangos atnaujinimą stengiuosi įgyvendinti etapais. Manau, kad PAGD pri-valėtų skirti pinigus, kurie būtų numatyti ugniagesių aprangai, nes dabar perkame šalmus ir ugniagesių drabužius iš savivaldybės lėšų.

Ko šiandien trūksta savivaldybių priešgaisrinėms tarnyboms, kad jos galėtų dar efektyviau vykdyti funkcijas?

Vykstančių į iškvietimą savivaldybių ugniagesių darbą apsunkina, kai pastarieji patys turi išsiaiškinti tikslią gaisro vietą ir suvesti tokį adresą į navigaciją. Tuo tarpu PAGD naudoja modernią aliarmavimo pranešimo sistemą, kai iš Pagalbos centro gautas gaisro ar kitokios nelaimės vietas tikslus adresas žemėlapyje yra

Pilielinės galios indeksas krito žemyn: kas lėmė ir ką daryti, kad tai pasikeistų?

(Atkelta iš 4 p.)

dr. Mindaugo Degučio ir prof. dr. Ainės Ramonaitės, būdų yra įvairių – nuo socialinių problemų sprendimų iki nevyriausybinių sektorius stiprinimo. Tačiau M. Degutis pabrėžia, jog tokie dalykai nesikeičia greitai.

R. Žiliukaitės pastebėjimu, pilietinės galios sumažėjimą lėmė tikrai ne vienas veiksny, bet vienas iš tų veiksnių – žmonių požiūris, kokie visuomenėje jie gyvena ir veikia. „Mes tikrai galėjome matyti, jog emocijos buvo gana smarkiai išsiūbavusios. Taip, galėtume aiškinti, kad tai yra popandeminės nuotaikos, bet tie patys konfliktai ir kaip jie viešoje erdvėje rutulijoosi – irgi kuria tam tikrą požiūrį. Teko kalbinti tų protestų dalyvių ir tikrai yra tas dalykas, kad tu tarsi veiki, bet tavęs niekas negirdi. Tad buvo palankios sąlygos, kurios skatino žmones darkart nusivilioti tuo, kaip yra tvarkomi valstybės reikalai“, – apie galimas PGĮ kritimo priežastis kalbėjo mokslinkė.

Tiesa, anot Ievos Petronytės-Urbavonaičienės, porą metų silpniausia visuomenės grandis pamažu stiprėjo ir tie žingsniai, kuriuos darė valstybė, buvo sėkmingi. Tačiau, kaip sakė Pilietinės visuomenės instituto direktorė, pasiekti geresnius rodiklius reikia laiko, o „nuvažiuoti“ žemyn – greita ir lengva. Todėl, Pilietinės visuomenės instituto direktorės nuomone, reikia padėti silpniausiemis žmonėms, kad jie jaustisi visuomenės dalimi, kad jie norėtų bei turėtų ką ginti.

Beje, A. Ramonaitės teigimu, iki šiol buvęs pilietinės galios augimas rodė, kad mūsų visuomenė jau buvo atsistojusi ant kojų ir įgavusi tam tikrą orumą, kai visuomenė turi, ką pasakyti bei nori dalyvauti ir būti išgirsta. „Vienu vertus, mes turime mechanizmų, kaip ta visuomenė gali dalyvauti, bet kažkur kažkas stringa. Ir turbūt vis tiek viskas susiveda į organizacijas. Tu negali kalbėtis su visuomene taip sau, tu turi kalbėtis su visuomene per organizacijas“, – sakė A. Ramonaitė.

Rimantė Jančauskaitė

Skaityti skatinas virtualus žaidimas „Draugoteka“

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyriuje vyko projekto „Inovatyvūs Lietuvos bibliotekų skaitymo skatinimo sprendimai vaikų ir jaunimo socialinių santykių kūrimui su aplinka“ atidarymo renginys.



Pranešėjas Evaldas Ragelis Prienų „Ažuolo“ progimnazijos 5 klasės mokiniam prisistatė skaitymo iššūkio žaidimą „Draugoteka“, kuris bus prieinamas nemokamoje mobilioje programėle, o su žaidimo užduotimis susieta literatūra – teminėje lentynoje bibliotekoje bei specialiai knygų išdavimo knygomate.

Išmaniuosius technologijų amžiuje darosi vis sunkiau vaikus ir jaunimą sudominti knygų skaitymu. Projekto „Inovatyvūs Lietuvos bibliotekų skaitymo skatinimo sprendimai vaikų ir jaunimo socialinių santykių kūrimui su aplinka“ iniciatorių nuspindė skatinti vaikus ir jaunimą skaityti patrauklia forma – virtualiu žaidimu „Draugoteka“. Mokiniai žaisdami ir virtualiai klajodami bibliotekos erdvėse sutiks penkis nepažįstamus paauglius. Žaidimo tikslas – su jais susidraugauti ir surinkti kuo daugiau tikrą draugystę žyminių širdelių. Nepažįstameji, tapę žaidėjų draugais, papasakos savo istorijas, kai jie sprendė sunkius gyvenimo klausimus ir kaip knygos padėjo suprasti svarbius dalykus.

Mokiniai kviečiami ne tik išbandyti „Draugotekos“ programėlę, bet ir dalyvauti su šiuo žaidimu susijusioje edukacijoje „Žaidžiame „Draugoteką“, kurią sudaro penki

edukaciniai užsiėmimai: „Saulė ir netikėti atspindžiai knygose“, „Klaudija ir paguodos paieškos knygose“, „Elijus ir stebuklingi nuotykių knygų puslapiuose“, „Jonas ir rūpesčių sprendimo būdai knygose“, „Luna ir nepaprastos knygų herojų savybės“.

Įdomiai parengtuose edukaciūnuose užsiėmimuose dalyviai kartu su minėtais personažais atlikis įvairias kūrybines užduotis, analizuojas ir interpretuojas knygų išstraukas, savo gyvenimo patircių ir atsakymų į klausius klausimus ieškos literatūroje. Tai ir pažintis su vertinga literatūra, ir galimybė pažinti labai savitus personažus, ir geriau suprasti patiemems save.

Užsisakyti edukacijas galima el. paštu vaikai@prienuubiblioteka.lt, tel. 8 319 60383.

Knygomas veikia nuo kovo 1 d. Bet kuriuo patogiu laiku jaunieji skaitytojai galės pasiūti ar grąžinti knygas nekontaktiniu būdu, naudodamiesi portalu www.ibiblioteka.lt.

Projekto partneriai: Kauno apskrities viešoji biblioteka, Klaipėdos apskrities Ievos Simonaitytės viešoji biblioteka, kūrybinė studija BLACK BOOK (Norvegija).

Parengta pagal Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informaciją

„Pavasaris – puiki proga pradėti kažką nauja“ ...

Sakoma, kad jeigu sieloje pavasaris, tai visiškai nesvarbu, koks metų laikas. Įžengus su Šv. Kazimiero paminėjimu į kalendorinį pavasari, turguje būtiniausią prekių buvo. Galbūt šiek tiek mažiau prekeivij, nes išvykę prekiauti į tradicines muges. Tad turguje būdingo šurmulio Kaziuko mugei nebuvu galima dar justi. O galbūt ir gera idėja, jeigu sukvietus rajono žmones saulei stipriau pašildžius į turgų, tiesiog į pavasarinę mugę.

Gera žinia, kad jau vis daugiau gyvybės ir garsų gyvūnų turėja. Buvo vištų, gaidžių, ančių, pentarkų. Tik apie pusę vienuolikos jau visi buvo susikrovę augintinius į mašinas ir suko namų link. Galbūt pirkėjai dar laukia kiek siltesnio oro pirkti vištą ar kitus gyvūnus. Viena višta kainavo 9–10 euru, veisliniai paukščiai euru kitu brangesni, kaip sakė augintojas, bet priklauso, kiek pirksi ir derėsies. Pašarų įvairovė nemaža – jų rasit ir vištoms, ir šuniukams, katėms, kitiems augintiniams. 25 kilogramų maišelišis pašarų vištoms kainavo 16 euru, kitur, tačiau kito gamintojo – penkiai euraus brangiau. Buvo nemažai ūkininkų. Artejant sėjai, reikia juk išparduoti derlių iš aruodų. Centneris kviečių, kvieterugų kainavo 14–16 euru. Buvo galima pirkti grikių, žirnių, linų sėmenų.

Jau akį traukia gražios žalios salotos, svogūnų laiskai. Beje, galima pirkti ir paruoštų virti cepelinų, balandelių, pastarųjų kilogramas kainavo 7,50 euro, cepelinų – 6,50 euro, vištenos filė kepsnelių kilogramas – 5,50 euro, kalakutienos kepsnelių su sūriu ir kumpiu – 6,50 euro.



Svogūnų sodinukų laiskams kilogramas kainavo 0,99 euro.

Apie tai, kad žada pati kažką kurti ir atvykti prekiauti, užsiminė ši ryta lašinukų be raumens, kurie, pasak jos, neturi blogocholesterolio, pirkusi Viktorija. Kurį laiką gyvenusi Anglioje, moteris, atlaikusiu nemažai išbandymų, sugrįžo į Prienų rajoną. Sako, kad gyventi reikia, nors turi begalę sveikatos problemų. Todėl ir nutarė „griebtis už šiaudo“, ir ne tik savo rankdarbius pardavinėti, bet ir tai, ką užsiaugins vasarą. Todėl jau dairosi, kur pirkti seklių pigiau. Moteris pastebėjo, jog daržovės prekybos centre kainuoja gerokai pigiau nei turguje, jeigu dar akcijos metu pirksti, todėl susidaro prekių sąraš, kur ir ką pirkst šeštadienio rytag. Ir ne tik planuoti, bet ir kažką pradėti nauja – pavasaris būtent ir yra toks laikas, kai svajonėms įgyvendinti padeda ir saulė, šiltas vėjas, sugrįžę paukščiai. Kiek mes juos patys „prakalbinsime“.

Pravartu žinotis

Kvepiančios naktys ir dienos

Jaukios ir kvapnios vasaros dienos, ilgi vakarai o gal ir panaktinės sode – tokia mintis gal ne kartą aplanko šaltą ir niūrią dieną. Apie tai išties verta rimčiau pagalvoti jau dabar. Štai kokie augalai padės įgyvendinti šią svajonę, kad jūsų sodas kvepėtu nuolat. Belieka ieškoti sekly.

Apskratasis sausmedis (Lonicera caprifolium), žiūrint kokia veislė, žydės nuo vasaros pradžios iki rudens ir kvepės – juo šilčiau, tuo stipriau.

Kvapioji vakarutė (Hesperis matronalis) ankstyva pavasarių praeista jau net gegužę. Jos švelnai violetiniai ar balti žiedai labai stipriai ir maloniai kvepia visąnakty.

Vakarinė dyvinutė arba Peru stebuklas (Mirabilis jalapa) žydi nuo birželio antros pusės iki pat rudens. Raudoni, rausvi, geltoni, balti ar dvispalviai žiedai skleidžiasi vakare ir vilioja savo aromatu.

Kvapusis tabakas (Nicotina alata). Įvairiausiu atspalviu žiedais žydi



visą vasarą iki pat vėlyvo rudens. Norėdami mėgautis jo aromatu ieškokite pagrindinės veislės, nes hibridai nekvepia.

Naktinis fliokštas (Zaluzianskya capensis) žydi nuo birželio iki spalio mėnesio ir vakarais išskleidę maži balti žiedeliai užburia savo nuostabiu kvapu.

Kvapioji nakviša (Oenothera odorata) žydi kreminės, baltos ir geltonos spalvos žiedais nuo liepos iki rugpjūčio mėnesio. Kvepia stipriai vakare ir naktį.

Dviragė leukonija (Matthiola bicoloris). Ją galima sėti kas dvi savaitės – taip jos neryškūs šviesiai

violetiniai žiedeliai džiugins visą vasarą ir kvepės ir apsiniaukusių dieną, vakare ir nakties pradžioje.

Pilkoji leukonija (Matthiola incana) Jos balti, rausvi, geltoni, violetiniai žiedai kvepės ir džiugins ir dieną, ir vakare, priklausomai nuo veislės. Tačiau vakare ir naktį svainių dar stipriau.

Ukrainietiškas raguolis

2 stiklinės kvietinių arba grinkinių miltų parusvina maišydamis keptuveje ant mažos ugnies ir persijoja. Prikaistuvy užvirina 4 stiklines vandens, iplaka miltus ir maišo, pastatę ant ugnies ir pridėjė druskos, lygi su tirštėja ir atšoka nuo kraštų. Tada perdeda į dubenį, aplaisto sviestu ir duoda.

(„Vegetariškoji virtuvė“, A. Ptašeko knygyno leidinys. Kaunas, Prezidento g-vė 6 Nr. 1936 m.)

Keli receptai iš praeities mūsų...

Migdolinė boba

Iš 1,5 stiklinės trynių ištirina baltais su 1,5 stikline cukraus, įmaišo 1,5 stiklinės grūstų saldžių migdolų ir 15 brandalų karčiujų, paskui nepilnai stiklinę bulviniu miltų ir 15 balymų, suplaktų lygi putų. Sudėjė į formą iškepa neperkaitintoj krosny.

Nusikalstamai nelaimės

Smurtas

Kovo 3 d. apie 16 val. 20 min. Prienuose, Kauno g., autobusų sustojimo aikštelyje, neblaivus vyras smurtavo prieš autobuso vairuotoją (g. 1973 m.).

Kovo 5 d. apie 10 val. 30 min. Prienų r., Riešutinės k., namuose, vyras (g. 1997 m.) smurtavo prieš kitą neblaivą (3,98 prom. alkoholio) vyra (g. 1994 m.). Išyakis tiriamas.

Eismo įvykis

Kovo 3 d. apie 15 val. 55 min. Prienų r., Veiverių sen., kelyje Kaukas-Marijampolė-Suvalkai, vyra (g. 1978 m.), vairuodamas automobilį „VW PASSAT“, persirikiuodamas į antrą eismo juostą nepraleido ir su sidūre su antroje eismo juoste ta pačia kryptimi važiavusiu automobiliu „BMW 530D“, kurį vairavo vyra (g. 1947 m.). Eismo įvykio

metu nukentėjo „BMW“ keleivė (g. 1949 m.), kuri dėl rankos traumos GMP pristatyta į Kauno klinikas. Vairuotojai blaivi.

Vagystė

Kovo 4 d. Prienų r. PK gautas moters (g. 1968 m.) pareiškimas, kad Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Tartupio k., iš sodyboje esančių pastatų pavogti du trimeriai. Nuostolis – 1 300 eurų.

Rastas kūnas

Kovo 4 d. apie 13 val. 10 min. Prienų r.. Išlaužo sen., Lapupio k., gatvėje, rastas mirusio vyro (g. 1962 m.) kūnas. Šalia lavono, ant kelio, rastas dviratis. Pirminės apžiūros metu kūnas be smurto žymių.

Vairavo neblaivus

Kovo 4 d. apie 15 val. 26 min. Prienų r., Jiezne, Vytauto g., pa-

tikrinimui sustabdytas automobilis „CITROEN BERLINGO“, kurį vairavo neblaivus (2,06 prom.) vyras (g. 1969 m.).

Kovo 5 d. apie 16 val. Prienų r., Veiverių sen., Kuprių k., patikrinimui sustabdzius automobilį „Renault Megane“, paaiškėjo, kad jis vairavo neblaivus (2,80 prom. alkoholio) vyra (g. 1966 m.). Išyakis tiriamas.

Gaisras

Kovo 5 d. apie 21 val. 25 min. Prienų r., Veiverių sen., Tarpiškių k., name kilo gaisras, kurio metu sudegė pastatas. Gaisravietėje rastas sudegę nenustatytos tapatybės, amžiaus ir lyties kūnas. Gaisro priežastis nustatėjama. Pradėtas ikeitis minis tyrimas mirties priežasčiai nustatyti.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją



Amžinajį atils...

Skausmo ir liūdesio valandą dėl Onos JANČAUŠKIENĖS mirties nuoširdžiai užjauciamo jos šeimai ir artimuosiui.

Statybininkų g. 19 namo gyventojai

KVIETIMAS: deklaravimo naujovės

Kviečiame dalyvauti Žemės ūkio ministerijos organizuojamuose nuotoliniuose informaciiniuose seminaruose „2023 M. ŽEMĖS ŪKIO NAUDMENŲ DEKLARAVIMAS“.

Seminaruose bus pristatyti naujosios Žemės ūkio naudmenų deklaravimo taisyklės, geros agrarinės ir aplinkosaugos būklės (GAAB) bei žemės ūkio veiklos valdymo reikalavimai, žemės ūkio naudmenų bei kitų plotų ir ūkinų gyvūnų paraiškos ir tiesioginių išmokų administravimo bei kontrolės taisyklės, tiesio-

giniai išmokų bei paramos priemonių administruavimo, patikrų atlikimo aktualios.

Seminaruose taip pat bus aptartos Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) priemonės, kurių paramos paraiškos teikiamas kartu su žemės ūkio naudmenų deklaracijomis.

Seminarių vyks nuotoliniu būdu, naudojant bendravimo programinį įrankį „Microsoft Teams“. Prisijungimui prie seminarų rasite Žemės ūkio ministerijos Naujienų skiltyje (www.lv.zum.lt). Renginio trukmė – 2,5 val.

SEMINARO DATA IR LAIKAS:
Kovo 14 d. (antradienis), 10–12.30 val.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Užs.Nr.

PR Pradeda veikti bendrasis konsultavimo aplinkosauginėmis temomis telefonas 8 700 02022

Aplinkos apsaugos departamentas, stiprindamas visuomenės informavimą, pradeda teikti konsultacijas bendruoju telefonom. Visi norintys pasikonsultuoti aplinkosaugos klausimais gali kreiptis telefonu 8 700 02022.

Anksčiau aktualiaisiai aplinkosauginiai klausimai tekdavo kreiptis į skirtingų sričių departamento padalinių specialistus tam tikruose šalių regionuose. Dabar ir fiziniai, ir juridiniai asmenys konsultacijas gaus efektyviai ir greičiau, nes į departamento specialistus galés kreiptis bendruoju telefono numeriu.

Paskambinę į skambučių centrą, gyventojai galės gauti svarbią informaciją aplinkosauginiais klausimais dėl:

- atliekų tvarkymo ir nuotekų;
- gyvosios gamtos – laukinių gyvūnų, medžioklės, žvejybos;
- geriamojo vandens, plaukimo taisyklų vandens telkiniuose, vandens telkiniių tvarkymo ir įrengimo;
- oro taršos ir žemės ūkio veiklos aplinkosaugos;
- miškų apsaugos ir želdinių;
- aplinkosaugos mokesčių ir GPAIS klausimais konsultuojame darbo dienomis nuo 9 iki 12 val.

dienais–ketvirtadieniais nuo 9.00 iki 16.00 val. ir penktadieniais nuo 9.00 iki 15.00 val., o priešventinėmis dienomis – valanda trumpiau. Atkreipiame dėmesį, kad konsultacijos aplinkosaugos mokesčių ir GPAIS klausimais bus teikiamos darbo dienomis nuo 9 iki 12 val.

Kiekvienas paskambinės į departamento telefonom, bet laukdamas išgarsis garso operatorius Vidmantas Blažio įrašytus Lietuvos paukščius: rytinės laktingalos, tetervino, strazdo giesmininko, perkūno ozelio, kukučio ir kitų Lietuvos paukščių.

Savarankiškai aktualią informaciją, paaiškinimus, atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus galima rasti ir departamento svetainėje dažniausiai užduodamų klausimų skiltyje (DUK).

Konsultacijos teikiamos ir elektroniniu paštu konsultacijos@aad.am.lt.

Reikia konsultacijos aplinkosauginiais klausimais?



Nuo šiol skambinkite telefonu

8 700 02022

Jūsų skambučių laukiamė:

- pirmadienį–ketvirtadienį nuo 9 iki 16 val.
- penktadienį nuo 9 iki 15 val.
- aplinkosaugos mokesčių ir GPAIS klausimais konsultuojame darbo dienomis nuo 9 iki 12 val.



Užduokite klausimą el. paštu

konsultacijos@aad.am.lt

Kalba – tai mes patys

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Aptarnavimo skyriuje vyko literatūrinė popietė-viktorina „Kalba – tai mes patys“, skirta Lietuvių kalbos dienoms.



Popietės metu bibliotekos lankytojai kalbėjosi apie gimtosios kalbos svarbą, jos grožį, prisiminė Jono Jablonskio žodžius: „Maža garbė svetimom kalbom kalbėti, didi gėda savos gerai nemokėti“. Dalyviai nuo- gąstavo, kad lietuvių kalba nyksta, kalba „anglėja“. Vieno iš lietuvių kalbos puoselėtojų teigimu, net ir televizijoje girdima daug angliskų žodžių, pasisakymu. Jeigu anksčiau buvo sakoma, kad mūsų kalba „rusėja“, tai dabar „anglėja“. Tačiau, ne- paissant nuogastavimui, dalyviai su- tiko, kad lietuvių turi tikrai gražią, skambią ir net labai sudėtingą kalbą, kurią būtina tausoti ir mylėti, nes ji yra ne tik visos tautos, bet ir kiek- vieno žmogaus kultūros rodiklis.

Pasidalinę nuomonėmis, daly- viai skubėjo spręsti kryžiažodžius. Prisiminė, kaip vadinas pirmoji pa- rašyta knyga, kas yra bibliosmija, se- niai skaitytus kūrinius ir juos pa- rašiusius autorius. Buvo ir sudė- tingesnių klausimų, tačiau net ir jie

dalyviams kėlė šypseną. Bibliote- kininkės juokavo, kad susirinko tikri „auksiniai protai“. Dalyviai vieni kitiems dėkojo už komandinį darbą, bendrysė.

Baigiantis popietei, buvo pri- statytos knygos, kurios dalyvauju aki- cijoje „Metų knygos rinkimai“. Bal- suoti už labiausiai patikusias knygas galima iki balandžio 23 d. 24:00 va- landos. <https://skaitymometai.lnb.lt/index.php?411979932>, portale www.lnlt.lt

- elektroniniu paštu metu-knyga@lnlt.lt
- paštu adresu:

„Metų knygos rinkimams“
Lietuvos nacionalinė Martyno Mažyro biblioteka
Gedimino pr. 51
LT-01109 Vilnius.

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija

PASLAUGOS

Pilnas pamatų įrengimas (nustum- dydas, polių grėžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

Betonavimo, mūrinimo ir griovimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

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

Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius, skalbimo mašinas. At- liktam darbui suteikiama garantija.

Tel. 8 622 02 208.

DURYS – PER 3 DIENAS!

„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

DIRBA IR ŽIEMOS METU

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

Delfi TV

TREČIADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Feigino pokalbiai
08:00 Šiandien kimba (26)
09:00 Yugo broliai (3)
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (116)
10:00 Redaktoriaus virtuvė (17)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 13 731 km aplink Skandina- viją su A. Valujaviciumi (30)
13:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (21)
14:00 Yugo broliai (3)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (117)
15:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocytė
17:55 Kenoloto
18:00 Kasdienybės herojai
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (118)

programa

2023.03.082023.03.12

22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (118)

22:30 Jėga ir Kenoloto

22:35 Vikinglotto

22:40 Feigino pokalbiai

23:40 Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocytė (k)

00:40 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga (k)

02:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

07:00 Feigino pokalbiai

08:00 Orijaus kelionės (27)

09:00 Yugo broliai (4)

09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (117)

10:00 Kasdienybės herojai (26)

11:00 Delfi rytas

11:55 Kenoloto

12:00 13 731 km aplink Skandina- viją su A. Valujaviciumi (31)

13:00 Orijaus kelionės (27)

14:00 Yugo broliai (4)

14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (118)

15:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga

16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

17:00 Iš esmės su A. Peredniu

17:00 Iš esmės su A. Peredniu

17:55 Kenoloto

18:00 Kasdienybės herojai

19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (118)

19:30 Yugo broliai (4)

20:00 Sporto baras (7)

21:00 Ką žmonės dirba visą dieną (5)

21:30 Automobilis už 0 Eur. (100)

22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (119)

22:30 Jėga ir Kenoloto

22:35 Feigino pokalbiai

23:30 Iš esmės su A. Peredniu (k)

00:30 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga (k)

02:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

07:00 Feigino pokalbiai

08:00 Ką žmonės dirba visą dieną (5)

08:30 Pas Edita

09:00 Yugo broliai (5)

09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (118)

10:00 Alfo vilai (24)

11:00 Delfi rytas

11:55 Kenoloto

12:00 13 731 km aplink Skandina- viją su A. Valujaviciumi (32)

13:00 Istorijos apie nesėkmes (13)

13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (5)

14:00 Yugo broliai (5)

14:30 Ūkininko Petro dienoraštis

Gyvenimas

PERKA

Nekilnojamasis tortas

Įmonė **brangiai perka** mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atskaito iš karto, apmoka visas išlaidas. Tel. 8 646 79 600.

Perkame mišką ir žemę visoje Lietuvoje, gali būti su skolomis. Tel. 8 612 57 651.

Pirkčiau sklypą ar pastatą dirbtuvėms. Tel. +370 679 76 445.

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė **brangiai perka** galvijus, atskaito iš karto. Išsivežame.

Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

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

PERKA



PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENĀS ARBA GYVĄ SVORI.
SVERIA, MOKA IS KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

UAB Suvalkijos veršeliai
brangiai perka veršelius.
Tel. 8 634 23 551.

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduodamos geros ir skalsios beržo, juodalksnio malkos. Jei netinka skal- dytos malkos, galima pirkti rastais arba pjautas kaladėmis. Miškų inžineriaus tūrio ir kokybės kontrolė. Perkant 5 erdm ir didesnio tūrio mašiną atvežimas nekainuoja. Užsakymai priimami tel. 8 625 33 812.

Parduoda:

1. Moto blokai „NEVA MB-3“ 70 supriedais (variklis „SUBARU“ su priekaba, žoliaprovė, kultivatorius, bulvių kasamoji, akėcios, sniego peilis). Kaina – 2500 eurų.
2. Čerpes, 90 vinenų – po 1 eurą.
3. Kreizą su obliumi – 100 eurų.
4. Būdą dideliam šuniniu – 50 eurų.
5. Elektrines žirkles medžiagai kirpti – 100 eurų.
6. Elektrinį oblių medžiui obliuoti – 50 eurų.

Teirautis tel. 8 656 17 302, Danutė

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

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. **Nuolaidos ir garantija 5 metų.** Pristatymas į namus nemo- kamas. Tel. 8 675 50 466.

Parduodame amonio salietrą. Pristatome, išrašome sąskaitas. Tel. 8 605 49 513.



Parduodame: **KIAULIENOS** skerdieną puselėmis, lietuvišką, svilintą, kaina – 3,50 Eur/kg, puselė sveria apie 40-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas.

Taip pat parduodame **SĒKLINES bulves VINETA, LAURA**, kaina – 0,65 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai, karameliniai ir šokoladiniai „tinginai“ – tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43

159. **Lauros kepyklele.** (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai). **Parduoda** labai mažai naudotą rotacių šienaprovė, kultivatorių (prie T25), savadarbę priekabą (be dokumentų). Tel. 8 686 15 625.

PASLAUGOS

„GK medelynas“ profesionaliai geni, formuoja vaismedžių sodus. Būtina registracija. Tel. 8 643 61 743.

<

Gyvename kaimo bendruomenėje...

(Atkelta iš 4 p.)

važinėjome po bendruomenės apylinkes, lankėme šeimas, ieškojome žinių apie senovinius objektus. Apsilankėme prie Mikališkio koplytėlės, kuri pastatyta 1812 metais. 1889 m. prie koplytėlės ištartas drąsus žodis už laisvą Lietuvą. Atminimų lentoje prie senojo kryžiaus įrašyti žodžiai: „Dienos neapleidžia smilgos palaužtos ir benamio paukščio, nublokišto audros. Neapleis ir mūsų tėviškės brangios, čia Marijos žemė ir vaikai mes jos“. Šalia koplytėlės iškilo Vyto Akeleičio iniciatyva pastatytas paminklas Lietuvos sūnumams, kritusiems kovose su krašto pagrobėjais 1945–1949 m. atminti. Daugelį metų kaimo moterys čia giedojo gegužinės, puošė gėlėmis žuvusių kapus. Kaip mena šiam krašte gimusi ir augusi Janina Matusevičienė, Mikališkio koplytėlė pastatytą prie netoli ese buvusio Mikališkio dvaro, kurio savininkas gyveno Prancūzijoje ir dvare pasirodydavo retai. Napoleono armijos kariai buvo apsistoję nakvoti šiam dvare. Karininkai – dvare, kareivai – kumetyne. Naktį atjоjė rusų kazokai užkapoją prancūzus. Liko tik vienas vadas, kuris dvaro ūkvedžiu paliko pinigų, už kuriuos šis ir pastatė koplytėlę. Šalia koplytėlės buvo parvežti ir palaidoti partizanų palaikai. Naktį žmonės pastatydavo kryžius kritusiems, pasodindavo gėlių. Tačiau stribai nugriaudavo kryžius, išraudavo gėles. Visi stebėjosi, kaip išliko laiko nepaliestas koplytėlės viduje esantis kryžius.

2010 m. birželio 5 dieną mūsų bendruomenė nusilenkė istorinei atminčiai šio krašto kovotojams už Lietuvos laisvę ir atvertė naują Mikališkio koplytėlės istorinės atminties prisiminimų puslapį. I šventę susirinko daugybė žmonių: žuvusių partizanų artimieji, aplinkinių kaimų gyventojai. Šventėje dalyvavo Igliukos parapijos kunigas Sigitas Bitkauskas, Prienų skyriaus politinių kalinių ir tremtinų sajungos pirminkė Dalyté Raslavičienė. Pirminkės išsitikinimu, lietuvių tauta verta pagarbos, todėl negalima pamiršti žuvusių už mūsų visų ateitį kovotojų, jų kapų. Jaunają kartą ugdyti taip, kad ji, kaip ir mes, nusilenktų istorinei atminčiai, saugotų ir brangintų ją.

Istorią lieka praeityje, tačiau reikia pagerbti žmones, kurie paaukojo savo gyvybes, stabteli prie jiems supiltų kauburėlių ir žemai nulenkti galvą.

Daug renginių, vykusiu bendruomenėje, susiję su prisiminimais mokantis šioje mokykloje. Vienas tokiai – didelė šventė „Senu takeliui iš buvusiai mokyklą“. Kaip kadaise, vystėjė, taip ir prabėgus keliems dešimtmeciams, 2015 m. birželio 6 dieną skubėjo mo-

kiniai ir mokytojai. Tik anksčiau išlydėti manu, o dabar, atvykę iš įvairiausių Lietuvos vietovių, lydimi jau savo šeimos narių. Jie vaikščiojo po buvusių klasės, prisiminė, kur kieno suolas stovėjo, kur koks kabinetas buvo. Mokykla šiam pastate buvo įkurta pokariu nacionalizavus trijų ūkininkų pasistatytą pieninę. Iki 1949 metų mokykla priklausė Mikališkio pradinei mokyklai. O tu pačiu metu rudenį tapo Kuišių septynmetė. 9-ajame dešimtmetyje mokykla vadinosi Piliakalnio pagrindine, o iki 2003 metų – pradine. Šventėje dalyvavo buvę šios mokyklos mokinys LR Seimo narys Albinas Mitrulevičius. Jis pasakojo, kad, baigęs Piliakalnio aštuonmetę, vėliau mokėsi Kapuso ž.ū. technikume. Vėliau – LŽŪA. Prisiminimais dalijosi vaikų gydytoja Janina Mišiūnienė. Dauguma buvusių mokinii susitiko prabėgus keliems dešimtmeciams. Netruko prabėgti diena, tačiau skirstytis svečiams nesinorėjo. Išskirkdami buvę mokiniai ir mokytojai pažadėjo susitikti dar ne kartą.

Galbūt ryškiausias bendruomenės renginys, kuris ilgai išliks susirinkusių širdyse, tai šventė „Oškit, ažuolai, ateities kartoms“. 2020 m. spalio 19 dienos rytas žadėjo gražų, rudeniu nebūdingą orą. Geltonų lapų kilimas tarsi susiliejo su Saulės spinduliais. I buvusių Piliakalnio mokyklą rinkosi čia mokėsi mokiniai, dirbę mokytojai, svečiai. Prieš keletą dešimtmeciu iš daugumos šeimų mokykloje mokėsi po keletą vaikų. Kiekvienas norėjo pasodinti savo šeimos ažuoliuką, kurį lankys ir prižiūrės. Idėja pasodinti ažuoliukų giraitę pasiūlė netoli Piliakalnio bendruomenės gyvenanti Nijolė Puodžiūnienė ir jos sūnus Mindaugas, kuris ir padovanovo patį svarbiausią šventės simbolį – ažuoliukų sodinukus. Mindaugas Puodžiūnas senelių paveldetoje žemėje pasodino 30 ha įvairių medelių: ažuoliukų, beržų, alksnių, pušų, eglų. Medeliai užaugo dideliais medžiai, kurie traukia pravažiuojančių žvylgsnius. Tačiau ši giria ne užaugo per metus ar dvejus, jai jau – 30 metų. Šioje šventėje dalyvavo daug svečių: tuometinis LR žemės ūkio ministras Andrius Palionis, mero pavaduotoja Loreta Jakinevičienė, Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė, Šilavoto seniūnijos seniūnė Neringa Pikčilingienė, kaimyninių bendruomenių pirminkai. Svečiai linkėjo tolimesnės sėkmės puoselėjant lietuviybę, prasmingu idėjų organizuojant renginius. Pracią pavasarį šventės dalyviai susirinko pasidžiaugti savo sodintais medeliais. Džiaugėmės, kad visi 34 sodinti ažuoliukai išskleidė gležnus lapelius. Sodinant ažuolus atkuriame savo ryšį su protervias ir stipriname šaknis su Lietuva.



Švenčiame jubiliejų.

Per 14 bendruomenės gyvavimo metų vyko daug daug renginių. Tai ir adventiniai vakarai, susitikimai su garsiais žmonėmis, išvykos į įvairias Lietuvos vietas. Nepamirštame pažeikinti bendruomenės narių jubiliejų, Šv. Kalėdų progomis.

Birutė Bražukienė – vyriausia bendruomenės narė. Jai už kelerių metų sukaks 100. Tokios senatvės reikėtų pavydėti ne vienam. Senjorė prižiūri iš miesto grįzusi dukra. Apsilankius Bražukų namuose, pajunti ramybę ir nuostabų bendravimą su šeimos nariais. Birutė nuolat lankesi bendruomenės renginiuose, rasdavo kalbą su kaimynais, prisimindavo Sibire praleistus sunkius metus.

Piliakalnio bendruomenėje įsikūrusios trys sodybos, kurios laimėjusios gražiausią seniūnijoje sodybų vardą. Užsukame į Ilonus ir Mindugo Pažerų namus. Jų sodyba 2022 metais pripažinta gražiausia Šilavoto seniūnijos sodyba. Pasigérėti čia tikrai yra kuo. Kiekvienam namų kampelyje žydi įvairiai spalvės gėlės, krūmai. Ilona – tikra grožio puoselėtoja. Jos aplinkoje auga retos vienmetės ir daugiametės gėlės. Šeimininkė nepraeis pro dar nematyta žiedelį – netrukus jis jau žydi Ilonus alpinariume. Grožio kūrejas ir Pažerų sūnus Mantas. Savo auksinėmis rankomis jis prakalbina bet kokią medžio pliauską ir sukuria įvairius kūrinius. Bendruomenės aplinkoje taip pat puikuoja Manto dirbiniai. Tolėliau nuo pagrindinio kelio, pasukus



Rolandas Aleksandravičius.

Meškinės kaimo keliu, prieiname Auksės ir Rolando Aleksandravičių sodybą. Iškart dėmesį patraukia aptvertame 1,5 ha plote besigananti elnių kaimenė. Pastebėjė svetimą žmogų elniai stengiasi prieiti arčiau aptvaro kraštą. Kas paskatino Rolandą veisti šiuos gamtos gražuolius? Šeimininkas paaiškina, kad, medžiojant miškuose, teko nušauti ne vieną elnią, todėl dabar jis stengiasi grąžinti duoklę gamtai. Aleksandravičių šeima globoja 15 elnių: 11 patelių ir 4 patinus. Iš pradžių 4 patelės išsigijo iš vietinių žvėreliai augintojo. Karalius patinas Rudolfas atkeliao iš Utenos rajono ūkininko didelės elnių kaimenės. Rudolfas vos atlaiko plačiašakius ragus, kuriais patapsnoja nepaklusnų auklėtinį. Atvykusiems pasigrožeti elniais lankytujams Rolandas išengė bokšteli, kuriam galima prisesti prie arbato puodelio ir pasigérēti gyvūnijos pasauliu. Auksė ir Rolandas užaugino tris sūnus. Visi jie myli gamtą ir stengiasi prisišteti, rūpinantis augintiniais. Rolandas žada plėsti elnių kaimenę ir tikisi, kad tėtį pavaduos sūnūs ir anūkai. Auksė dirba mieste auklėdama mažuosius ikimokyklinukus. Laisvu laiku puoselėja namų grožį bei tvarką.

Visko papasakoti neįmanoma. Per 14-ka bendruomenės gyvavimo metų visko būta. Ne tik linksmų dalykų, bet ir liūdnų. Daugiau nei 10 bendruomenės narių išėjo Anapilin. Neįmanės ištikiems žmonėms stengiamės kuo daugiau padėti ir atjausti.

Piliakalnio bendruomenės centro pirminkė Kazė Dabrišienė



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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, 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 (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.

Redakcijos nuomonė nebuūtinai sutampa su laiškų autorų nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Remnia rubrikas
„Koks tu ir aš – tokia Lietuva“ ir
„Tai, kas išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Spaudė UAB „Alytaus Spaustuvė“, Seirijų g. 17,
tel. (8 315) 73786.

ALYTAUS SPAUSTUVĖ