



Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis, nuo rytdienos – pilnatis. Saulė teka 6 val. 42 min., leis 20 val. 02 min. Dienos ilgumas 13 val. 20 min.

Vardadieniai: šiandien – Balandė, Balandis, Ira, Irena, Irenėjas, Irenius, rytoj – Dangerutė, Dangerutis, Dangira, Dangiras, Dangirutė, Dangirutis, Daugiras, Daugirda, Daugirdas, Daugirė, Daugirutis, Genardas, Izolda, penktadienį – Armanas, Armandas, Armonas, Armondas, Hermanas, Hermas, Hermis, Saurimas, Saurimė, Sautautas, Sautautė.

Balandžio 6 – Saugaus eismo diena.

Balandžio 7 – Pasaulinė sveikatos diena.

Sveikiname!

Kiekviena raso lašė atrask save
Ir pažūrėki, kokios dienos trapios!
Jos tirpsta tarsi žvaigždės danguje,
Ir, rodos, liekam daug ko nepasakė...

Tad džiaukimės dažniau vieni kitais,
Tegul dienų tėkmėn prisnigs gerumo,
Tebūna lengva eit visais keliais –
Stiprybės, laimės ir gausumo.

Jubiliejinio 80-ojo gimtadienio proga **Onutę SKUČIENĘ**, gyvenančią Naujojoje Ūtoje, sveikina sesuo Virginija su šeima ir brolienė Ona.



„Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2022–2023 metų krepšinio pirmenybės

Prasidėjo atkrentamųjų varžybų etapas

Balandžio 2 d. prasidėjo Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybių atkrintamųjų varžybų etapas.

Buvo sužaisti keturi ketvirtfinalių susitikimai, o pirmieji į aikštėlę žengė „PMVD“ ir BC „Pakuonis-Energija“. „PMVD“ galingai pradėjo susitikimą ir M. Seilias bei P. Bartkevičiaus tolimų metimų dėka greitai susikūrė dviženklį pranašumą. Vis dėlto, „Pakuonis-Energijos“ komanda nesutriko ir išpuodingai žaidusio M. Yliaus dėka pasivijo savo varžovus. Po pirmojo ketvirčio „PMVD“ buvo priekyje 25:21, o M. Ylius Pakuonio komandai pelnė net 16 taškų. Antrajame kėlinyje „Pakuoniui-Energijai“ dar kurį laiką pavyko išlaikyti apylygi rezultatą, tačiau galiausiai „PMVD“ vėl prapliupo tolimais metimais ir žaibiškai susikrovė 20-ies taškų persvarą – 57:37. Antroje rungtynių dalyje, rezultatui leidžiant, „PMVD“ krep-

šininkai nusprendė įteikti dovaną gimtadienį šventusiam E. Zamblauskui ir puolimą ėmė organizuoti per savo snaiperį. Evaldas nenuvylė komandos draugų ir pataikė net 9 tolimus metimus! Kadangi „Pakuonis-Energija“ jau kiek anksčiau susitaikė su pralaimėjimu, intriga į rungtynes nesugrįžo ir „PMVD“ užtikrintai žengė į pusfinalį, laimėdama susitikimą rezultatu 103:69. Tuo tarpu BC „Pakuonis-Energija“ kovos dėl Mažosios taurės.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„PMVD“: E. Zamblauskas – 29, P. Bartkevičius – 22, M. Seilius – 21, K. Ringaila – 10.

BC „Pakuonis-Energija“: M. Ylius – 29, L. Steponavičius – 12, R. Grimalauskas – 11.

(Nukelta į 2 p.)

Aukščiausios rūšies pavasarinėmis kainomis

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

GRASTA Tel. 8 687 36216
Kęstučio g. 97, Prienai

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

Mityba (ir ne tik...) pakeičia vaistus 3 p.

Keturi galimi ateities scenarijai: kokioje Lietuvoje gyvensime 2050-aisiais? 4 p.

Namu ūkis 5 p.

„Į Didžiąją savaitę – su viltimi, kad būsime ne tik sveiki, bet ir turtingesni...“ 6 p.

Rašymas – Dievo dovana
Vakaras su aktore Juste 8 p.
Zinkevičiūtė



Paroda „Ką pasėsi... 2023“ – žvilgsnis į žemės ūkio ateitį

Justinas ADOMAITIS

Praėjusią savaitę tris dienas Kauno rajone vyko tarptautinė žemės ūkio paroda „Ką pasėsi... 2023“. Parodos šeimininkės – Vytauto Didžiojo Žemės ūkio akademijos kanclerės prof. Astridos Miceikienės – teigimu, tai didžiausia ir solidžiausia iki šiol rengta paroda. Joje susivienijo verslas ir mokslas, technologijos ir inovacijos, maisto gamyba ir vartojimas, tautinės tradicijos ir ateities perspektyvos.

Dėmesys technologijoms

Pirmąją parodos dieną apsilankęs žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas, žinodamas ūkininkų lūkesčius, kalbėjo, jog sprendimus dėl nuostolių patiriančio agrosektoriaus padės atrasti technologijos. Būtent joms priklausys žemės ūkio ateitis. Parodoje dalyvavęs Vilkaviškio vyskupas Rimantas Norvila ragino žemdirbius pozityviai darbui „Gerai, kad turime ką sėti. Juk jei nesėsi, tai ir nepjausi“. Optimizmo nestokojo ir Seimo Kaimo reikalų komiteto pirmininkas Viktoras Pranckietis, citavęs Bibliją.

Tarsi atsiliėpdami į naujosios žemės ūkio strategijos iššūkius, „Agrokonzerno“ įmonių grupė pristatė parodos lankytojų kosminiu pavadinimą žemės ūkio robotą „AgXeed“. Pasak įmonės komercijos direktoriaus Arno Radzevičiaus, tai autonominė mašina, pagal laukų navigaciją viena galinti žemę arti, sėti, šienauti. Didžiausias robotas „AgXeed“ teikiamas privalumas – monotonišius žemės ūkio darbus jis gali atlikti be sustojimo. Jam nereikia poilsio pertraukėlių, mašina yra valdoma

(Nukelta į 2 p.)



Ekologinio ūkio „Du medu“ šeimininkas Vytautas Račickas.



Vilkaviškio vyskupas Rimantas Norvila, Seimo KRK pirmininkas Viktoras Pranckietis ir „Lytagra“ komercijos direktorius Rimas Norvilas.



Parodoje balbieriškietės Danutės Buliauskienės kepta duona, pyragais ir sausainiais prekiauja jos dukra Žermena.



UAB „Pieno tyrimai“ ekspozicijoje – Gyvulių produktyvumo kontrolės Sūduvos padalinio vadovė Asta Savukynienė, Veiverių sen. ūkininkė Eligija Drūlienė, bendrovės vadybininkės Gintarė Piešienė ir Asta Augustauskaitė.

Paroda „Ką pasėsi... 2023“ – žvilgsnis į žemės ūkio ateitį

(Atkelta iš 1 p.)

kompiuteriu. Roboto operatorius gali stebėti jo darbą per specialią programėlę, taip pat žemėlapyje matyti visą maršrutą. Bet kokio amžiaus ūkininkas, gebantis naudotis mobiliuoju telefonu ar kompiuteriu, lengvai įveiks roboto valdymo programą.

Naująją laukų mašiną domėjosi Birštono savivaldybės ekologinio javų ūkio šeimininkas **Jonas Gradeckas**. Didžiųjų Nemuno kilpų regioninio parko kaimynystėje esantis ūkis būtų palankus įdarbinti tokį robotą, tačiau reikėtų pamatyti mašiną dirbant laukuose. „Agrokonzerno“ atstovas A. Radzevičius pažadėjo pradžiūvus dirvoms pakviesti norinčiuosius į Radviliškio r., „Agrokonzernui“ priklausančių „Ateities ūkį“, kuriame robotas „AgXeed“ bus demonstruojamas dirbantis laukuose.

Akmenis rinks mašina

Lietuvos dirvose gausu akmenų, jie gadina žemės dirbimo, sėjos techniką, mažina pasėlių derlingumą. UAB „Rovaltra“ generalinis direktorius **Romualdas Trainaitis** ūkininkams pasiūlė suomių gamybos akmenų rinktuvą „Kivi Pekka“. Šis agregatas apdovanotas Suomijoje, o šiemet gavo parodos „Ką pasėsi“ medalį. Pasak R. Trainaitis, nors Lietuvos laukai akmenų gausa negali lygintis su Suomijos dirvomis, tačiau akmenims rinkti kaime žmonių jau nebelikę. Kasmet parduodama po keliolika „Kivi Pekka“ akmenų rinktuvų. Jų darbinis plotis – nuo 3,3 m iki 7 m. Per minutę agregatas surenka nuo 900 kg iki 1,4 t akmenų, kurių diametras – 2,5 – 35 cm. Lietuvos ūkiuose dirba apie pusšimtį „Kivi Pekka“ akmenų rinktuvų, šiemet planuojama ūkininkams pristatyti dar 15. Sėkmingai suomių pagaminti akmenų rinktuvai dirba biržiečio Gedimino Ališausko, Andriaus Mickevičiaus (Vilkaviškio r.), Aivaro Rimkaus (Radviliškio r.), Antano Šakio (Telšių r.) ir kitų ūkiuose. Ūkininkų teigimu, „Kivi Pekka“ pagerina dirvos kokybę prieš sėją, sutaupe gamybos kaštų, padidina derlių.

Ūkius gelbsti robotai

Parodoje „Ką pasėsi... 2023“ AB „Lytagra“ paviljonas tradiciškai buvo pats gausiausias ir aprėpiantis visas žemės ūkio šakas – augalininkystę, gyvulininkystę, šeimos ir ekologinius ūkius. Norkūnų k. (Balbieriškio sen.) ūkininkas **Alvydas Kazlauskas** prisipažino neseniai likvidavęs daugiau nei šimto karvių pieno ūkį ir „Lytagros“ stende ieškantis pasiūlymų augalininkystės verslui. Veiverių sen. ūkininkas **Deimantas Kairiūkštis** savo pieno ūkyje „įdarbinęs“ melžimo robotus ir planuoja toliau modernizuoti pieno gamybos verslą, kuris nėra toks beviltiškas, kaip teigiama viešojoje erdvėje. D. Kairiūkščio kaimynų Krū-



Veiveriškiečiai ūkininkai Robertas Naujalis, Deimantas ir Ričardas Kairiūkščiai „DOJUS agro“ paviljone ieškojo naujų sprendimų ūkiams modernizuoti.



Birštono sen. ūkininkas Jonas Gradeckas „Agrokonzerno“ stende domėjosi išmaniosiomis žemdirbystės technologijomis.

velių šeimos ūkyje dirba ne tik melžimo, bet ir pašarų ruošimo, dalijimo, mėšlo šalinimo drėgnuoju būdu robotai. „Patikimiausia, kai pieno ūkyje dirba robotai ir vienos šeimos nariai, išsvengiant samdomos darbo jėgos“, – įsitikinęs D. Kairiūkštis, parodoje apsilankęs su sūnumi Ričardu.

Naujais verslo sprendimais parodoje domėjosi Veiverių sen. ūkininkė **Eligija Drūlienė**, daugelį metų dirbusi bendrovėje „Pieno tyrimai“. Jos teigimu, prieš gerą dešimtmetį „Pieno tyrimų“ laboratorijoje būdavo ištiriami mėginiai iš 120 tūkst. pieno ūkių, dabar – vos iš 12 tūkst.

Parodos paviljone „Nuo lauko iki stalo“ savo ūkių produkciją pristatė Pakuonio sen. ūkininkas **Vytautas Račickas**, balbieriškietė **Danutė Buliauskienė**, Išlaužo sen. žuvininkai ir kt. V. Račickas pasakojo, jog duoną, pyragus ir sausainius kepa elektrinėje krosnyje, tačiau elektrą pasigamina pats – ant stogo įsitaaisę saulės baterijas. Visa tai įsirengė dar



Alvydas Kazlauskas iš Norkūnų parodoje domėjosi žemės dirbimo technika.

gerokai prieš elektros brangimą. Nuostolių išvengti padėjo... intucija.

Organizatorių teigimu, šiųmetėje parodoje dalyvavo daugiau nei 500 šalies verslo įmonių, taip pat nemažai užsienio kompanijų iš Vokietijos, Belgijos, Latvijos, Estijos, Lenkijos, Suomijos, Turkijos, Ukrainos.

Lietuvos verslo įmonių „Lytagra“, „Rovaltra“, „Žemtiekimas“, „Audrokesta“, „DOJUS agro“, „Dotnuva Baltic“ vadovai teigė, jog ūkiams Europoje ir Baltijos šalyse reikalingi patikimi ir išmanūs sprendimai, dėl to parodoje „Ką pasėsi... 2023“ bendrovės kaip tik ir pristatė išmaniąsias sistemas ir technikos gamintojų naujienas, kurios gali padėti lengviau, tvariau ir našiau valdyti svarbiausius ūkio darbus.

Parodos „Ką pasėsi... 2023“ paviljonai visus tris dienas buvo apgulti lankytojų, o pastarųjų nuosavi automobiliai išrikiuoti kelių kilometrų spinduliu. Organizatorių teigimu, taip žmonės siekė kompensuoti praradimus per pandemiją laikotarpiu, kai vieši renginiai nevyko.

Autoriaus nuotraukos

✚ Skausmo ir liūdesio valandą dėl mylimos Mamytės mirties reiškiamame nuoširdžią užuojautą Daivutei BUDNIKIENEI ir artimiesiems. Teužpildo netekties tuštumą mūsų draugiška atjauta ir stiprybės palinkėjimas.
Buve Prienų kūno kultūros ir sporto centro darbuotojai

Išėjus artimam ir brangiam žmogui Amžinybėn, Lieka skausmas ir tuštuma. Teužpildo ją mūsų atjauta ir stiprybės palinkėjimas. ✚

Liūdime dėl Reginos MICKIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame velionės vyrą Joną Alfonsą Micką ir artimuosius.
Pašventupio kaimo kaimynės Regina Garmienė ir Elena Kasparavičienė

Prasidėjo atkrentamųjų varžybų etapas

(Atkelta iš 1 p.)

Antrajame ketvirtfinalyje susitiko dvi Birštonui atstovaujančios komandos – „Vermė“ ir Birštono sporto centras. Abi komandos šioje akistatoje vertėsi be savo lyderių, tačiau jėgų persvara akivaizdžiai buvo „Vermės“ pusėje. Puikų komandinį žaidimą demonstravusi „Vermė“ nuo rungtynių pradžios po truputį didino savo pranašumą, tuo tarpu Birštono SC komandą nuo dar didesnių problemų gelbėjo keturi pataikyti tritaškiai. Po pirmojo ketvirčio „Vermė“ jau pirmavo 29:15. Antrajame ketvirtyje L. Vėlavičius ir L. Lukošėnkinas smaginosi bombarduodami varžovų krepšį tolimais metimais, o „Vermės“ pranašumas jau tapo triuškinančiu – 61:34 įpusėjus rungtynėms. Nepaisant aiškios rungtynių baigties, antroje susitikimo dalyje Birštono SC jaunimas nenuleido rankų ir pagirtinai priešinosi savo varžovams. L. Marčiulionis puikiai pataikė iš toli, keletą sėkmingų atakų surengė P. Baltušninkas ir Birštono SC komanda bent jau neleido varžovams dar labiau padidinti savo persvaros. Rungtynes trintis tolimais metimais užbaigė „Vermės“ aukštaūgis K. Juškevičius, o finalinė sirena užfiksavo lengvą „Vermės“ pergalę rezultatu 112:84.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Vermė“: L. Vėlavičius ir L. Lukošėnkinas – po 29, K. Juškevičius – 22, M. Knyšius – 18.

Birštono SC: P. Baltušninkas – 27, L. Marčiulionis – 20, J. Davidavičius – 12.

BC Balbieriškio „Tūzai“ ir „Pušynė“ dvikova prasidėjo labai nerezuatyviai – abi komandos sunkiai rinko taškus, o po pirmojo ketvirčio „Tūzai“ nežymiai pirmavo 12:10. Antrajame ketvirtyje abi komandos ėmė demonstruoti kur kas solidesnį žaidimą – puikiai pataikė „Tūzai“ ir toliau išlaikė pranašumą, tačiau T. Švedo vedama „Pušynė“ neleido varžovams atitrūkti, o komandos į didžiąją pertrauką išėjo ilsėtis „Tūzams“ pirmaujant 42:35. Trečiajame ketvirtyje puikiai žaidęs T. Švedas ir toliau kėlė didelį galvos skausmą varžovams, o „Pušynė“ ėmė kvėpuoti varžovams į nugaras, tačiau rezultato persverti savo naudai pastariesiems

nepavyko ir rungtynių nugalėtojas sprendėsi ketvirtajame kėlinyje. A. Jakubausko ir K. Okmano sėkmingo žaidimo dėka „Tūzai“ nuolat išlaikė nedidelę persvarą, o laikui sparčiai tirpstant „Pušynė“ buvo priversta trumpinti savo atakas. Deja, skuboti ir neparuošti metimai skriejo pro šalį ir pagirtinai kovojusi „Pušynė“ galiausiai buvo priversta pasiduoti. BC Balbieriškio „Tūzai“ laimėjo rungtynes rezultatu 82:75 ir žengė į pusfinalį, kur jų jau laukia „PMVD“.

Rezultatyviausi žaidėjai:

BC Balbieriškio „Tūzai“: K. Okmanas – 32, S. Kazevičius – 15, R. Paežerinis – 12, A. Jakubauskas – 11.

„Pušynė“: T. Švedas – 28, G. Andreikėnas – 16, D. Židanavičius – 15.

Paskutiniame ketvirtfinalio susitikime „Šilavotas“ metė iššūkį reguliariojo sezono nugalėtojais „Dantransos“ komandai. 5 tolimais metimais rungtynes pradėję šilavotiškiai kiek netikėtai šovė į priekį ir susikrovė dviženklę persvarą. Vis dėlto 11 taškų pelnęs M. Gūžys apkarpė „Šilavoto“ turėtą persvarą iki penkių – 16:21. Antrajame kėlinyje M. Gūžio ir R. Gerbutavičiaus tandemas surinko net 22 taškus ir „Dantransa“ ne tik pasivijo savo varžovus, bet ir nutolo dviženkliai skirtumu. Po dviejų kėlinių „Dantransa“ pirmavo 47:33. Trečiajame ketvirtyje „Dantransa“ kurį laiką ir toliau pirmavo solidžia persvara, tačiau G. Stalioraitis ir A. Senavaičio metimų dėka „Šilavotas“ po truputį ėmė mažinti atsilikimą. Pasibaigus trečiajam kėliniui „Dantransos“ persvara aptripo iki 10-ies taškų – 65:55. Varžovų atsipalaidavimu pasinaudojęs „Šilavotas“ ketvirtajame kėlinyje priartėjo iki 5 taškų ir atkūrė intriga. Vis dėlto daug šilto ir šalto matęs „Dantransos“ snaiperis R. Gerbutavičius pataikė kelis itin svarbius metimus ir „Dantransa“ galiausiai iškovojo nelengvą pergalę rezultatu 82:73.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Dantransa“: M. Gūžys – 27, R. Gerbutavičius – 26, M. Jančiauskas – 9.

„Šilavotas“: P. Masikonis – 18, G. Stalioraitis – 14, A. Senavaitis – 13, V. Mioldažys – 12.

Didžiosios taurės pusfinaliuose susitiks:

„PMVD“ – BC Balbieriškio „Tūzai“
„Dantransa“ – „Vermė“

Mažosios taurės pusfinaliuose susitiks:

BC „Pakuonis-Energija“ – „Pušynė“
Birštono SC – „Šilavotas“

Pusfinalių susitikimai bus žaidžiami balandžio 16 d.



„Ivabaltės“ stende – Metų traktorius „Fendt 728 Vario“.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Veronika Pečkienė

Mityba (ir ne tik...) pakeičia vaistus

Laikantis sveiko gyvenimo patarimų, organizmui nestigs „stebuklingų fermentų“, ir Jūs džiaugsitės ilgu ir sveiku gyvenimu. – teigia garsus gydytojas gastroenterologas med. m. dr. Hiromi Shinya. Šios rekomendacijos padės atidžiau rinktis savo mitybą.

Tinkama mityba:

- 85–90 proc. augalinių produktų.
- 50 proc. turėtų sudaryti mažai apdoroti grūdai, rudieji ryžiai, miežiai ir kitos kruopos, duona su grūdais, ankštiniai augalai (paprastosis, margosios, raudonosios pupelės, lęšiai, avinžirniai).
- 30 proc. – žalios ir geltonos spalvos daržovės, šakniavaisiai (bulvės, morkos, burokai, jūržolės).
- 5–10 proc. – vaisiai, sėklos, riešutai.

10–15 proc. gyvulinės kilmės baltymų (100 g per dieną): žuvis, paukštiena (vištiena, kalakutiena, jautiena, veršiena), kiaušiniai; karvės pienu, keisti sojų, ryžių ar migdolų pienu.

Kiti vartotini produktai: žolelių arbatos, mielės, bičių pikis ir žiedadulkės, fermentų, multivitaminų, mineralų papildai.

Vengiami produktai: pienas, sūris, jogurtas, žalioji, angliška arbata, kava, saldumynai, cukrus, alkoholis, šokoladas, riebalai, aliejus, stalo druska.

Mitybos rekomendacijos:

- Nevalgykite ir negerkite likus 4 val. iki miego.
- Kiekvieną kąsnį kramtykite 30–50 kartų.
- Nevalgykite tarp pagrindinių valgyimų, tik žalią vaisių.
- Vaisius ar sultis vartokite 30–60 min. prieš valgį.
- Pirmenybę teikite mažiau apdorotiems grūdams.
- Daugiau valgykite nevirto ar šiek tiek patroškinto maisto.
- Nevartokite oksiduotų produktų (parudavęs vaisius rodo, kad jo audiniai pradėjo oksiduotis).
- Valgykite fermentuotus produktus.

Geras vanduo

Gerkite mineralinį ar kietą vandenį, kuriame gausu kalio, magnio, taip palaikysite optimalų šarminį organizmo terpės PH.

Suaugusiesiems derėtų per dieną išgerti 6–10 puodelių gryno vandens.

Reguliarus tuštinimasis

Įpraskite kasdien tuštintis ir reguliariai išvalyti žarnyną. Venkite laisvinamųjų vaistų.

Saikinga mankšta

Darykite jūsų amžių ir fizinę būklę atitinkančią mankštą. Per intensyvi mankšta gali skatinti laisvųjų radikalų susidarymą ir pakenkti organizmui.

Rekomenduojama per dieną nueiti bent 4 km; plaukti, važinėti dviračiu, atlikti raumenis stiprinančius pratimus.

Adekvatus poilsis

Po pietų pasnaukite 15–30 minučių. Eikite miegoti tuo pačiu laiku ir miegokite 6–8 valandas. Likus iki miego 4–5 val., nieko nevalgykite ir negerkite.

Kvėpavimas ir meditacija

Medituokite. Stenkitės, kad jūsų mintys būtų pozityvios. Kiekvieną valandą 4–5 kartus įkvėpkite ir iškvėpkite. Iškvėpimas turi būti du kartus ilgesnis nei įkvėpimas. Tai labai svarbu, nes gilus įkvėpimas padeda organizmui atsikratyti toksinų ir laisvųjų radikalų. Dėvėkite laisvus, kvėpavimo nevaržančius drabužius.

Įsiklausykite, ką sako jūsų kūnas.

Džiaugsmas ir meilė

Džiaugsmas ir meilė stebuklingai gausina fermentų kiekį. Kiekvieną dieną dėkokite, juokitės, dainuokite, šokite. Nuoširdžiai mylėkite gyvenimą, darbą, artimuosius.

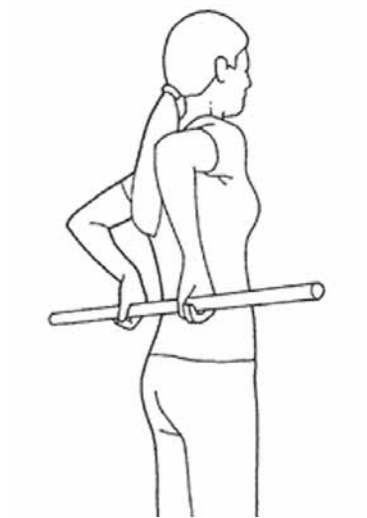
(Šaltinis: Hiromi Shinya „Fermentų faktorius“)

Pratimai krūtininei stuburo daliai (II dalis)

„Tempti raumenis nesunku išmokti. Atpalaiduokite raumenis ir juos tempkite tolygiai; kvėpuokite lėtai, ritmiškai. Jei pratimo metu lenkiate priekį – iškvėpkite, o paskui lėtai kvėpuokite. Tik nesulaikykite kvėpavimo. Jei pratimo metu sunku kvėpuoti, sumažinkite tempimą. Mintyse skaičiuokite sekundes: pajusite, kad tempiate raumenis pakankamai ilgai,“ – atkreipia dėmesį Prienų ligininės kineziterapeutė Neringa Zavadzkiene.



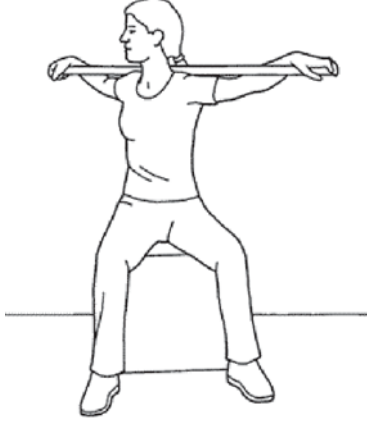
Sėdite tiesia nugarą, kojos – 90 laipsnių kampu; pėdomis tvirtai remiatės į grindis. Tieskite rankas (suglauskite mentes) nugaros link, pasukdami nykščius į išorę. Kartoti 5 kartus.



Laikote lazda už nugaros. Sulenkę alkūnes, stumkite lazda tolyn nuo savęs. Kartoti 10 kartų.



Stumkite pečius į priekį, ištieskite rankas į priekį ir žemyn, smakrą nuleiskite žemyn į „duobutę“. Laikyti tempimą 20 s. Kartoti 5 kartus.



Sėdite ant kėdės, kojos išskėstos ir pėdos tvirtai remiasi į grindis. Laikykite lazdelę už kaklo, kaip parodyta paveikslėlyje. Sukite viršutinę kūno dalį ir galvą į vieną pusę, tada – į kitą. Kartoti 10 kartų.



Atsistokite veidu į kambario kampą. Prispauskite rankas horizontalioje padėtyje prie sienos. Stumkite viršutinę kūno dalį kuo arčiau sienos, kol pajusite krūtinės tempimą. Laikyti 20 s. Kartoti 3 kartus.



Atsistokite viena koja į priekį. Ištiesiomis rankomis remkitės į stalą. Stumkite rankas, kad išsitemptų krūtininė stuburo dalis, tada atpalaiduokite ir vėl tempkite (judesys „pirmyn – atgal“). Pratimo metu kaklas ir nugarą turi būti tiesūs. Kartoti 10 kartų.

Pratimus pateikė Prienų ligininės kineziterapeutė Neringa Zavadzkiene

Niežai, smėlio blusos...

– Kokie parazitai gali sukelti odos niežulį ir bėrimus? Kaip derėtų to išvengti, – kalbamės su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesore, gydytoja alergologe-pulmonologe dr. Egle VAITKAITIENE.

– Parazitų, mašalų įkandimai sukelia niežulį ir bėrimą?

– Staiga atsiradusį niežulį žmonėms gali sukelti įvairūs išoriniai dirgikliai. Neretai tokie parazitai, kaip niežinės erkutės; šunų, kačių ir smėlio blusos, blakės, taip pat uodai, plėviasparniai ar kiti mašalai. Tada odos niežulys ir bėrimas atsiranda ne tik įkandimo vietoje, bet gali išplisti ir kitose kūno srityse.

Daugiau įkandimo ir niežulio klinikinį simptomų pastebima pavasarį, vasaros laikotarpiu ir ankstyvą rudenį. Taip pat asmenims, mėgstantiems egzotines keliones.

– Kokie simptomai būdingi niežams?

– Niežai – užkrečiama parazitine odos liga, kurią sukelia niežų erkutės ar jos kiaušinėlis. Būdingas požymis (jo neslopina vaistai) – stiprus niežėjimas, kuris sustiprėja naktį, sušilus ar suprakaitavus. Pažeistose vietose atsiranda papulės, vezikulės. Erkių takeliai – specifinis žmogaus niežų simptomas.

Dažniausia lokalizacija – rankų tarp-

pirščiai, riešai, alkūnės sąnaris, čiurna, sėdmenys, šlaunys, bambos sritis, lytiniai organai, krūtinės sritis, pažastys. Galvos oda nepažeidžiama, bet vaikams dažnai pažeidžia delnus ir padus. Nukasymai sukelia odos dermatitą, kartais net antrinę bakterinę infekciją.

– Visuomenėje dar gyva nuomonė, kad niežais užsikrečia tik „nevalyvi“ asmenys...

– Atsakysiu dviprasmiškai. Niežų sukėlėjai plinta kolektyvuose, užsikrečiama tiesiogiai bendraujant arba per užkrėstus daiktus (žaidimus, gulėjimą vienoje lovoje, naudojimąis svetimais drabužiais, rankšluosčiais).

Kartais niežais užsikrečiama ir dėl prastų higieninių įpročių šeimoje. Pakanka tik turėti kontaktą su niežais sergančiu asmeniu. Per daiktus užsikrečiama rečiau, nes niežų erkės be žmogaus organizmo gyvena tik 2–3 dienas, kartais – iki 15 dienų.

– Mėgstantys keliauti į Pietų Ameriką, Afriką bei kitas egzotines šalis gali parsivežti „dovanėlę“?



„Nepatarčiau egzotinėse šalyse gulėti ar sėdėti tiesiai ant smėlio, vaikščioti basomis, tai apsaugos jus nuo smėlio blusų, grybelinių infekcijų“, – atkreipia dėmesį Lietuvos sveikatos mokslų universiteto prof. gydytoja alergologė-pulmonologė dr. Eglė Vaitkaitienė.

– Taip, kaip netikėtą „atostogų dovanėlę“ norėčiau išskirti smėlio blusų (lot. *Tunga penetrans*) sukeltą odos niežulį. Šie parazitai paplitę Afrikos, Pietų Amerikos, Pietryčių

Azijos paplūdimių smėlyje, grunte. Smėlio blusos patelė susiranda jai palankią vietą žmogaus kūne (dažniausiai kojų tarpupirščiuose, nagų zonoje), įsikverbia į odą ir keletą dienų brandina kiaušinėlius. Blusos patelė pasišalina ar žūsta. Įsikverimo vietoje gali atsirasti opa, žaizda. Prasidėjus infekcijai, vargina labai stiprus odos niežulys. Tai gali tęstis ir jums sugrįžus namo...

– Koks būtų jūsų patarimas?

– Tai gi derėtų rimtai pagalvoti, ar saugu gultis, sėdėti tiesiai ant smėlio ar juo vaikščioti basomis? Gal verčiau to nedaryti? Vaikščiojant basomis galima užsikrešti ne tik smėlio blusomis, bet ir odos grybelinėmis infekcijomis, kurios itin mėgsta jautrius, drėgnus tarpupirščius. Pažeista oda parausta, pleiskanoja, niežti.

...Niežais gali užsikrešti bet kokio amžiaus asmuo. Jeigu namuose vienas patvirtinti niežai, dažniausiai jais užsikrečia ir kiti šeimos nariai. Tada itin svarbu naudoti asmeninius higienos priemonėmis, drabužiais ir pan. Laiku pažinus niežinės erkutės sukeltą odos pažeidimą, skiriami gydomieji losjonai, tepalai.

– Dėkui už naudingą informaciją ir patarimus.

Veronika Pečkienė



Tai, kas išaugina...

Naujos kartos Lietuva

Keturi galimi ateities scenarijai: kokioje Lietuvoje gyvensime 2050-aisiais?

Lietuva imasi iniciatyvaus požiūrio į ateities perspektyvų numatymą. Šį mėnesį Ministrės Pirmininkės Ingridos Šimonytės patarėjas Darius Žeruolis Lietuvos regioninei žiniasklaidai pristatė valstybės pažangos strategijos „Lietuva 2050“ dokumento projektą.

Projektas šiuo metu dar tobulinamas – balandžio 5 d. Vyriausybė planuoja jį teikti tvirtinti Valstybės pažangos tarybai, o Seimui galutinę versiją bus teikiama dar šioje pavasario sesijoje.

Lietuvos vizija apima daugiau kaip dvidešimties metų laikotarpį (2024–2050 m.) ir siekia atsakyti į klausimą, kokią Lietuvą matysime ateityje.

Keturi galimi Lietuvos ateities scenarijai

„Lietuva 2050“ rengimo komanda sukūrė keturis skirtingus scenarijus, kurie buvo suformuoti kaip atspirties taškas valstybės vizijai parengti ir kurių kiekvienas apibūdina vis kitokią galimą Lietuvos ateitį: „Puikus naujasis pasaulis“ (prasta demokratijos būklė ir gera švietimo būklė), „Šiaurinė žvaigždė“ (gera švietimo ir demokratijos būklė), „Amžinas įšalas“ (prasta švietimo ir demokratijos būklė) ir „Kapanojimasis“ (gera demokratijos būklė ir prasta švietimo būklė).

Visi keturi scenarijai buvo sukurti taikant novatorišką ateities įžvalgų metodiką, kuri remiasi tendencijų ir rizikų analize. Apsvarčiusi kelis galimus ateities scenarijus Lietuva turi tinkamai pasiruošti bet kuriam netikėtumui, – sako projekto rengėjai.

Praejusiu metų lapkritį vykusiam Valstybės pažangos tarybos posėdyje pritaria, jog Lietuvos ateities vizija turėtų būti plėtojama „Šiaurinės žvaigždės“ scenarijaus pagrindu – kai esminis dėmesys skiriamas demokratijos stiprinimui ir švietimo proveržiui.

Projektą koordinuojantis Premjerės patarėjas D. Žeruolis sakė, kad ateities scenarijai nėra tikslios prognozės ar siekiamybė savaime, kuri išsipildys grynuoju pavidalu. Scenarijai yra veikiau įrankis, suteikęs atspirtį vizijos kūrimui ir analitiniams procesui.

„Svarbiausia, ko mes norime, –

kad Lietuva turėtų demokratinę valstybę šioje žemėje. Visa kita, matant, kaip sparčiai keičiasi technologijos, yra mažiau prognozuojama. Bاندème atrasti tas sritis, kurios pasaulio ir Lietuvos ateičiai būtų svarbiausios. Pirmoji jų – pasaulinė tvarka ir politinės sistemos tipas. Jau dabar matome ir prognozuojame, kad įtampa tarp demokratinės ir nedemokratinės valdymo formos ir toliau tęsis. Kitas mūsų šalyje itin svarbus klausimas – švietimas. Pas mus nėra gausu įvairių gamtos turtų, todėl mūsų ateitis skleisis per piliečius ir jų švietimą. Taip buvo visada, taip bus ir ateityje“, – kalbėjo Premjerės patarėjas.

Švietimo ekspertė: sistemai trūksta kryptingumo

Su tuo, kad švietimas labai svarbus Lietuvos ateičiai, sutiko ir Vilniaus universiteto Tarptautinių santykių ir politikos mokslų instituto (TSPMI) docentė Nerija Putnaitė.

Vis dėlto, jos teigimu, nebūtų tikslu sakyti, jog dabar Lietuvos švietimo sistema yra stagnacijoje.

„Reformos Lietuvoje vyksta nuolat, bet joms trūksta kryptingumo. Kiekviena nauja Vyriausybė užsibrėžia vis naujas priemones švietimo tikslams siekti ar net naujus tikslus. Viena svarbiausių problemų – kaip garantuoti sprendimų kryptingumą ir tęstinumą. Kita problema, kuri labiau savitumas, kad švietimui Lietuvoje keliami labai dideli lūkesčiai. Tarsi švietimas būtų pagrindinis visos valstybės variklis. Tačiau švietimas tarsi pasmerktas niekada nepatenkinti lūkesčių“, –

teigė docentė.

Sėkminga ateitis be technologijų neįmanoma

Doc. N. Putnaitės teigimu, negalima kalbėti apie švietimo proveržį nepaliečiant technologijų plėtros klausimo. Regionuose kartais sunku net ir bankomatą surasti, o viešajame diskurse daug kalbama apie kompiuterizuotas klases ar visiškai įrengtas laboratorijas.

„Technologijos yra tapusios švietimo dabartimi. Kad kai kurios priemonės neprieinamos, yra ne tiek strategijos, kiek to, ką vadinčiau „higienos“ dalyku. Tai paprasčiausiai turi būti užtikrinta skiriant reikiamas lėšas jau šiandien. Jei tai nėra užtikrinta, nelabai galime samprotauti apie sėkmingą ateitį“, – technologijų vystymo svarba įsitikinusi N. Putnaitė.

VU docentės teigimu, būtina siekti, kad švietimo sistema neatsiliktu nuo technologijų pažangos. Dėl to vizijoje „Lietuva 2050“ jau dabar kalbama apie galimybes panaudoti blokų grandinės technologiją: individualizuojant mokymąsi, visą gyvenimą kaupiant kvalifikacijas, sudarant galimybes jas pripažinti ir t. t.

Konkrečios priemonės, kurių bus galima imtis ateityje užtikrinant technologijų plėtrą ugdymo įstaigose ir ne tik, pasimatys vizijos pagrindu parengtame Nacionaliniame pažangos plane.

Turime išmokti būti priimančia visuomene

Demografinė situacija – dar viena skaudi Lietuvai problema. Jungtinių Tautų (JT) prognozės rodo, kad Lietuvos gyventojų skaičius ir toliau nuosekliai mažės: 2050 m. šalyje bus apie 2,2 mln. gyventojų, iš jų beveik kas trečias bus vyresnis nei 65 m. amžiaus.

Ar strategijos rengėjai yra numatę kokius nors šios problemos sprendimo būdus?

D. Žeruolio teigimu, iki 2050-ųjų galime tikėtis tik dabartinės situacijos stabilizavimo, natūralų visuomenės susitraukimą iš dalies kompensuojant atvykstančia darbo jėga. Tačiau tam yra viena būtina sąlyga.

„Didžiausia problema yra ta, kad vaikus galinčių gimdyti moterų dalis yra stipriai susitraukusi, be to, jų nutariama susilaukti beveik dešimt-



D. Žeruolis teigė: „Svarbiausia, ko mes norime, – kad Lietuva turėtų demokratinę valstybę šioje žemėje“.

LRV nuotr.

mečiu vėliau nei 1990 metais su visomis iš to kylančiomis pasekmėmis“, – sakė Premjerės patarėjas.

Nors demografai kalba apie darbo sąlygų derinimą su galimybe auginti vaikus, kol kas nepanašu, kad artimiausiu laikotarpiu lietuviai ims aktyviau kurti dideles šeimas su trimis, keturiomis ar daugiau atžalų. Todėl šalyje jau dabar taikomas kitas problemos sprendimo būdas – tai „protinga“ migracija, arba talentų pritraukimas.

„Tačiau jis gali būti veiksmingas tik tuomet, jeigu Lietuva išmoks integruoti atvykėlius į visuomenę. Ir čia mes patiriame išbandymų, nes tai nėra vien imigrantų integracijos klausimas – mes kalbame ir apie gebėjimą priimti į visuomenę čia jau seniai gyvenančius, bet jos paribiuose atsidūrusius žmones.

Išmokstant būti vientisa ir gyvenančia Lietuva, tikėtina, kad ir imigrantus integruoti į Lietuvos politinę bendruomenę bus paprasčiau“, – įsitikinęs Lietuvos ateities vizijos koordinatūras.

Saugumui svarbiausia demokratiškų šalių palaikymas

Karas Ukrainoje dar kartą priminė, kad pašonėje turime pavojingą kaimyną. Nemaža dalis žmonių susimąstė, ar ir mūsų šalis ateinančiais metais išliks saugi.

D. Žeruolis sakė, kad Lietuvos ateities vizijoje vienas iš pagrindinių klausimų būtų ir yra tarptautinis saugumas. Taip pat siekiama atsižvelgti ir reaguoti į prognozuojamus geopolitinius pokyčius, galinčius turėti įtakos Lietuvos stabilumui ateinančiais metais.

„Lietuvai norint išlikti demokratinė valstybe labai svarbus demokratiškų šalių palaikymas ir galimybės apsiginti nuo išorinės agresijos, o ekstremaliu atveju – ir nuo karinio įsiveržimo. Yra svarstomi ir reikalingi pokyčiai mūsų vi-

suomenėje, kurie susiję su piliečių gebėjimu kritiškai mąstyti, atpažinti netikras naujienas, priešišką propagandą, taip pat vertinamas pasiryžimas, esant reikalui, ginti Lietuvą“, – vardijo Ministrės Pirmininkės patarėjas.

Beje, tai pirmas kartas, kai apie saugumo situaciją garsiai kalbama Lietuvos ateities strategijoje – taip yra būtent dėl prasidėjusio karo prieš Ukrainą. „Tai pasikeitusio ir vis dar besikeičiančio pasaulio atspindys“, – akcentavo D. Žeruolis.

Sieks stipresnės Lietuvos pozicijos pasaulio ekonomikoje

Žiniasklaidoje vis pasirodo komentarų, kad Lietuva nebėra įdomi užsienio investuotojams. Kol kas ir 2023-ųjų tendencijos nedžiugina – gamybos eksportas į užsienį traukiasi, investicijos mažėja.

Nepaisant to, D. Žeruolis akcentavo, jog valstybės pažangos strategija numato svarbų vaidmenį Lietuvai pasaulio ekonomikoje 2050 metais.

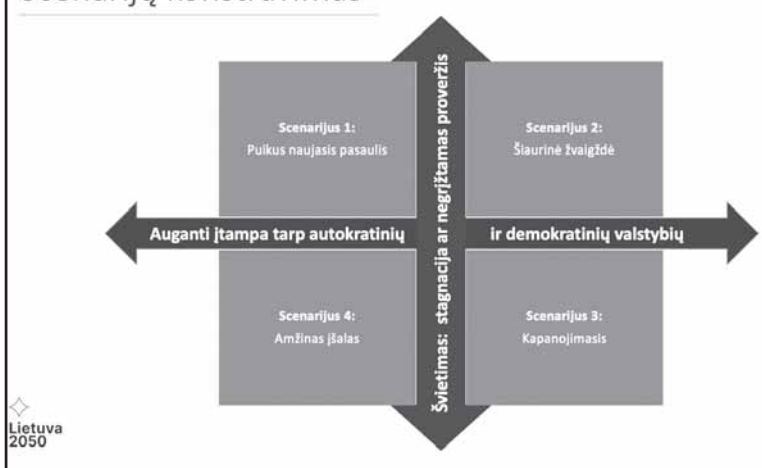
„2050-ųjų vizijoje Lietuva turi aukštą pridėtinę vertę kuriančią ekonomiką bei yra pasaulinės aukštos pridėtinės vertės grandinės dalis. O kelias yra per mokslo ir inovacijų proveržį, didesnę reikšmę mūsų ekonomikai, kas savo ruožtu priklausau nuo geresnio švietimo arba bendrojo ugdymo“, – pabrėžė strategijos koordinatūras.

Nors neįmanoma tiksliai žinoti, kas bus ateityje, inovatyvi ateities įžvalgų metodika suteikia pagrindą numatyti galimus pokyčius ir prie jų prisitaikyti.

Lietuvai siekiant savo 2050 metų vizijos, bus įdomu pamatyti, kuris scenarijus galiausiai išsipildys – kelrodės „Šiaurinės žvaigždės“ ar pesimistinio „Amžinojo įšalo“. O gal nė vienas iš jų.

Parengta pagal LR Vyriausybės informaciją

Scenarijų konstravimas



Scenarijų konstravimas – ištrauka iš D. Žeruolio pristatymo.

Žemės ūkio ministerija inicijuoja Pieno įstatymo pakeitimus – stiprins pieno pardavėjų derybines galias

Žemės ūkio ministerija inicijuoja Pieno įstatymo projekto pakeitimus, siekdama iš esmės išspręsti problemas, kurias dėl smarkiai kritusių pieno supirkimo kainų patiria pieno pardavėjai.

„Mūsų siūlomais įstatymo pakeitimais siekiame sustiprinti pieno pardavėjų derybines galias, o pirmiausiai – derybų dėl pieno kainos skaidrumą, naujai apibrėžti draudžiamuosius nesąžiningus veiksmus perkant ir parduodant žalią pieną. Suprasdami pieno pardavėjų nepavydėtiną situaciją, norime spręsti klausimą iš esmės, todėl siūlome įstatymo pakeitimus, kurie sureguliuotų situaciją ne tik trumpu laikotarpiu,

tačiau būtų tvarus ilgalaikis ir įstatymo galią turintis sprendimas. Įstatymo projektą su išplėstine Pieno taryba aptarsime penktadienį. Radus bendrą sutarimą su socialiniais partneriais, ieškosime greičiausio kelio, kad įstatymo projektas kuo skubiau atsidurtų Seimo darbotvarkėje“, – sako žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas.

Pasak K. Navicko, viena iš esminių nuostatų, kurią siekiama įtvirtinti siūlomoje įstatymo redakcijoje – atsakyti žaliai pieno pardavėjų grupavimui pagal parduodamo pieno kiekį. Tokiu būdu nebeliktų pieno pardavėjų suskirstymo į 10 skirtingų grupių pagal parduodamo žalio pieno kiekį per vieną dieną.

Naujajai įstatymo redakcijai siekiama nustatyti, kad derybos dėl žalio pieno kainos ir kitų sutarties

(Nukelta į 7 p.)





Namų ūkis

Balandžio mėnesio priminimai

Nepasisekė šiemet sulaukti šiltesnio kovo, dar neaišku ir kaip balandžio orai pasisuks. Bet pavasaris rodo visus savo ženklus, nesvarbu, ar Lietuvoje dar kur sninga, ar lyja. Senoliai sakydavo, jei pirmas susprogsta beržas, bus sausa vasara, o jei šermukšnis vėlai sprogsta, pavasaris ilgai užsisib. Gausūs alksnio žirginėliai pranašauja gerą bulvių derlių, o gausiai tekanti beržų sula – šlapią vasarą. Įsidėmėti reikėtų ir pirmąją perkūnijos dieną – jei ji juodų debesų pilna, lauk šlapios ir vėsios vasaros.

Mėnulio kalendorius: pilnatis – balandžio 6 d., delčia – balandžio 13 d., jaunatis – balandžio 20 d., priešpilnis – balandžio 28 d.

Geriausios mėnesio dienos: 3, 5, 10, 11, 12, 15, 17, 24, 25, 26, 29;

Prasčiausios: 6, 7, 9, 13, 14, 19, 20, 27, 28, 28;

Balandžio 9–10 – šv. Velykos, 23 – šv. Jurgis, Ganiklio diena, 25 – šv. Morkus, Daržų diena.

Sodininkui...

Nuo seno visų pavasario darbų atskaitos taškas buvo šalpusnių sužydėjimas. Nuo geltoniu pabirusių žiedų jau skaičiuodavo visus kitus darbus. Po gerų dešimties dienų jau sodindavo vaismedžių sodinukus, dar po dviejų savaitių – prasi-dėdavo daržų ir lysvių tvarkymo darbai, o jau po trijų – ankstyvųjų daržovių sėja. Tačiau pagrindinė sąlyga sodinimui balandyje – žemė turi būti šilta.

Dabar labai geras laikas dauginti augalus atlankomis. Pačias žemutines augalo šakas lengvai prilenkite prie žemės (apatinę dalį galima ir įpjauti), pritvirtinkite su dvišakiu pagaliuku, užpilkite žemės ir tegul taip lieka iki kito pavasario. O jei tai darėte jau pernai, tuomet laikas išsisknijusias atlankas nukirpti ir persodinti į joms skirtą vietą.

Labai tinkamas laikas išsikasti alyvų atžalų – sodinkite naujose vietose, dalinkitės, mainykite ir nepamirškite gausiai laistyti, kad sėkmingai prigytų.

Laikas sodinti ir įkastus medelius, jei tokių turite. Gerai apžiūrėkite, ar medeliai neapgraužti, ar sveiki ir ar stiprios jų šaknys. Pasiligojusių, pažeistų geriau nesodinti. Pasodintus gausiai paliekite, pamulčiuokite, nieko nelaikdami formuokite ir vainikėlių.

Į paruoštas duobes, jeigu jau turi šaknelių, gali būti persodinamos ir serbentų atlankos. Nenusiminkite, jei pernai pamiršote jų prilenkti – suskubsite padaryti tai dabar. Neišmeskite ir nugenėtų serbentų šakelių – tai puikūs auginiai.

Balandžio mėnesį reikėtų užbaigti genėjimo darbus. Ta proga gerai apžiūrėkite savo sodą, gal dėl suaugusios tankmės kenčia augalai, jiems mažai šviesos, mažėja derlius, dėl tankmės veisiasi grybinės ligos. Todėl gal verta kokią vaismedį išrauti ir taip pagerinti sąlygas likusiems.

Tačiau stenkitės nepalikti kelmų – pūdami jie tiesiog virsta užkrato židiniai, skruzdėlių buveinės. Sunkiau išrauti būna storesnius kelmus – pjaukite kuo žemiau, išgrežkite gilią skylę, pripilkite salietros, ar įdėkite specialias irimą skatinančias kapsules. Jų būna pirkti.

Bet nebūtina vaismedį nupjauti, jei yra galimybė, perkelti į kitą vietą. Dabar, pavasarį, reikia atkasti tokio medžio šaknis apie 80 cm nuo kamieno ir jas nukirsti. Iki rudens ar iki kito pavasario priaugs naujų šaknelių ir medis bus pasiruošęs permainoms. Prieš persodinami nepamirškite apgenėti lają, kuo daugiau žemės palikite ir ant šaknų, gausiau paliekite.

Jei 12–15 metų vaismedžio žievė suskilinėjusi, reikėtų ją pašalinti. Paklokite ant žemės po medžių

aplink kamieną plėvelę ir plieniniu šepčiu ar koku gremžtuku valykite apmirusią žievę. Apdorota žievė turi likti švelni – patikrinkite delnu. Kamieną nubalinkite, šiuokšles nuo plėvelės surinkite, sudėginkite.

Raskite laiko apžiūrėti sodo įrankius. Jeigu juos palikote rudenį tvarkingus, puiku. Tačiau gal laikas atnaujinti savo inventorių, įsigyti vieną kitą naują ir modernų įrankį. Pasidairykite mugėse, sodo prekių paruošėse ir pradžiuginkite save.

Gėlininkui...

Kaip moterys pavasarį nori atnaujinti savo garderobą, taip gėlininkai šalia savo pamėgtų ar jau tradiciškai metai iš metų auginamų gėlių nori pakeisti gėlyno veidą. Tikriausiai prisimenate (rašėme sausio mėnesį), kad šiemet labai madingas raudonai purpurinis atspalvis – „Viva Magenta“ spalva. Pateikėme ir daugelį augalų veislių, žydinčių šia natūraliai iš gamtos kylančia ir vibruojančia spalva. (Paieškokite archyve „Namų ūki“).

Jeigu terasoje ar gėlyne pernai karaliavo venos rūšies vienmetės, gal verta šiemet pakeisti kita rūšimi? Ar seniai puoštės našlaitėmis? Tiesia-ragių našlaičių žiedai pripildys pavasarį jūsų aplinką nuostabi aromatu, o spalvinis pasirinkimas taip pat labai gausus.

Šias neįnoringas gėles lengva auginti, jomis tinka puošti terasas, auginti vazonuose, daryti gėlynų apvadus. Tiks ir pavėsyje, po medžiais. Nuolat šalindami senus žiedynus galite puikiai pratęsti jų žydėjimą visą vasarą.

Jei pasirinksite našlaičių pavasarį, joms tiks lengva ir silpnai rūgšti dirva. Tačiau augalai reikalaus nuolatinių ir stropaus laistymo, nepakęs užmirkimo.

Žydinčių našlaičių pasiūla dabar labai didelė. Tai – dvimetis augalas, paprastai sėjamas rugpjūčio mėnesį. Jei sėsite gegužę, tai pražys rugpjūtį. Vėliau pasiseja gausiai pačios, todėl galėsite dalinti kerus.

Našlaitės ištvėringos, neserga, tačiau, ypač augančias tamsesnėje vietoje, dažnai užpuola šliužai.

O kaip laikosi jūsų rožynas? Nors pavasaris šaltokas, bet uždengtas ir šiltai žiemą praleidusias rožes laiku reikia pradėti vėdinti, atsargiai ir pamažu jas „nurengti“, kad prisitaikytų prie temperatūros, kad saulės spinduliai jų nenudegintų. Pamažu, geriau apsiniaukusiomis dienomis, nuimkite viršutinius egliašakius, jei mulčiavote – viršutinį mulčo sluoksnį.

Kai jau visai nudengsite – laikas genėti. Pirmiausia gerai apžiūrėkite ir pašalinkite sergančias, senas ir silpnas šakas. Storesnes pjaukite aštriu

(Nukelta į 6 p.)

Pašnekesiai

Kančios kelias... į viltį

Istorija, kuria noriu trumpai pasidalinti, daugeliui tikriausiai kažką primins, dar kitiems jau yra patirta, tretiems apie tai paprasčiausiai dar neteko susimąstyti. Vienišo ir seno žmogaus dienos. Kokios jos? Kas ir kaip atsitinka, kai tu jau ištis tampi šiame pasaulyje ne tik vienišas, bet ir priklausomas nuo kitų malonės, dėmesio ir rūpesčio? Galų gale kaip mums patiems laiku suvokti ir susivokti, kad tavo artimui, draugui ar kaimynui jau reikalinga besąlygiška pagalba?

Prieš kelias savaites paskambinusi bičiulei paprašė pas ją neiti, mat yra apsigūsi, smarkiai kosėja, sako gal koks Covidas...? O buvome susitarusios pamėginti išsikepti „Napoleono“ tortą pagal senovišką jos mamos receptą. Tai turėjo būti „repeticija“ Velykoms. Susirgo tai susirgo – pagalbos bet kokios atsakė, prašė leisti jai ramiai „išsigulėti“. O kai jau po savaitės nebeatsiliepė į skambučius, teko ne juokais sunerimti. Ir ne tik – brautis į jos namus, kur jau gulėjo visai nusikamavusi ir bejėgė, karščiuojanti, imtis visokių žygių, kviestis medikus, budėti, slaugyti, galop paguldyti į ligoninę.

Visa tai būtų suprantama ir kasdieniška, bet kai tavo artima bičiule (nors metų kaupus su trupučiu) iki pat šiol gyveno aktyvų ir savarankišką gyvenimą, dar ir kitiems sugebėdavo pagalbėti, taip staiga atsiduria tokioje



beviltiškoje situacijoje, o nėra net kamtos vandens stiklinės paduoti, nebejuokinga. Staiga tu turi brautis į kito žmogaus privačią erdvę, priimti kar-tais už jį savarankiškai sprendimus, mėginti susidoroti su stresu – o kas, jeigu...? Niekada nebuvom kalbėjusios apie tokius dalykus, kaip norėtu, kad viskas būtų tvarkoma gyvenimo kelio pabaigoje, kam patiktų savo reikalus, nes giminaičiai tik tolimi ir t.t. ir t.t. Nekalbėjome, o reikėjo. Kodėl? Baimė, nepasitikėjimas?

Pagaunu dabar kartais jos žvilgsnį – tokį klausiantį, neramų, liūdną. Pritariamai linkčioju, kai sako: viskas bus gerai, aš atsistosiu ant kojų, tik duokit man laiko. Raminu, kad socialinės darbuotojos tik tokia formali

pareiga tiesmukai pasakyti, kad jai teks važiuoti į slaugos namus, nes iš ligoninės jau reiks išrašyti... Viskas bus gerai, sakome viena kitai, o dienos ir valandos kalba ne mūsų naudai... Kartais stebiu, kai panyra giliai į save – ką mąsto? Kokios mintys sukasi galvoje? Ramybės jos neduoda ir man... Verbų sekmadienį, giliai tikėdama, nors ir juokaudama „paplakiau“ šventinta verba, kad visos ligos išsilakstyti, apsikabinome.

Tokios tat netikėtai jautrios ir skausmingos mūsų žemiško kančios kelio pamokos... Ir viltis – Velykų stebuklo laukimas! Viskas bus gerai... Aleliuja!

Jus mylinti Augustina

SKANAUS!

Velykų stalui tikriausiai jau viskas suplanuota, produktai supirkti, pasiruošta, nes dažniausiai tokioms šventėms gaminame savo pamėgtus tradicinius šeimos valgius. Tačiau jei dar yra noro pamėginti kažką naujo, štai keletas neįmantrių receptų.

Drebučiai su putpelių kiaušiniiais

Reikės: 8 putpelių kiaušinių, 0,7 vištienos sultinio, 20 g želatinos, 2 šaukštų acto, 200 g šaldytų šparaginių pupelių ir morkų, 100 g konservuotų kukurūzų, 50 g mažų marinuotų svogūnelių, 150 g virtos vištienos, druskos.

Pirmiausia užpilkite 6 šaukštais šalto sultinio želatiną ir išbrinkinkite. Likusį sultinį pakaitinkite, supilkite į išbrinkintą želatiną ir maišykite, kol ištirps. Supilkite actą, pasidarykite ir atvėsinkite. Putpelių kiaušinukus išvirkite kietai, atšaldytus nulupkite, perpjaukite pusiau. Šparagines pupeles su morkomis pavirinkite 5-7 minutes. Kukurūzus ir svogūnelius nuvarinkite sietelyje. Virtą vištieną supjaustykite nedideliais gabaliukais. Indelius, į kuriuos pilsite drebučius, atšaldykite, jų šonus ir dugnus apipilkite paruoštu ir atvėsintu sultiniu, gražiai išdėliokite kiaušinių puseles, daržoves, svogūnelius, vištieną. Apipilkite sultiniu ir dėkite į šaldytuvą.

Kepta kiauliena su džiovintomis slyvomis

Reikės: 1,5 kg kiaulienos nugarinės, 2 šaukštų garstyčių, 3 šaukštų majonezo, 20 džiovintų slyvų be kauliukų, 2 skiltelių česnaکو, žiupsnelio kmynų, druskos, pipirų.

Naudingi patarimai

Kaip prižiūrėti auksinius papuošalus?

Moterys dažnai turi ne vieną, o keletą auksinių žiedų, auskarų ar kitų papuošalų. Tačiau ar mokame jais tinkamai pasirūpinti? Į ką derėtų atkreipti dėmesį, pasakoją įmonės „Du safyrai“ vadovas, ilgametis brangakmenių ekspertas dr. Arūnas Kleišmantas. Papuošalų dėžutės

Tinkamai prižiūredami auksinius, sidabrinus papuošalus, džiaugsitės jais daugelį metų. Tad ką reikėtų žinoti? Patartina auksinę juvelyrinką laikyti tam skirtose erdviose papuošalų dėžutėse. Nedera šalia laikyti kelių auksinių papuošalų.

„Auksas – minkštas metalas, jis gali susibraizyti vien dėl sąlyčio su kitais juvelyriniais dirbiniais. Ypač neturėtų liestis vienas su kitu žiedai su akmenukais, – atkreipia dėmesį A. Kleišmantas. – Juvelyrinių dirbinių dėžutė – saugiausia vieta aukso dirbiniams“.

Aukso papuošalams netinkama vieta plastikiniame maišelyje. Plastikas gali sulaukyti drėgmę, dėl to dirbiniai praras patrauklią išvaizdą, gali pradėti oksiduotis,



Mokslininkas, brangakmenių ekspertas dr. Arūnas Kleišmantas akmenų stichijoje...

pasidengti kitos spalvos apnašomis.

• **Auksinius papuošalus laikykite atskirai nuo kitų papuošalų.**

(Nukelta į 6 p.)

Balandžio mėnesio priminimai

(Atkelta iš 5 p.)

sekatoriūmi. Iki sveikų žalių pumpurų nukirpkite nušalusias, pajuosias dalis.

Apgenėjus reikėtų nupurkšti fungicidais su variu, patrešti kompleksiniais trąšomis.

Palepinkite trąšomis ir svogūnines gėles, nors paprastai jos išgyvena ir maitinasi svogūnėliuose sukauptomis maisto medžiagomis. Jei svogūnėliai buvo sveiki ir stambūs, tai ir žiedai bus gražūs. Tačiau tam, kad peržydėję svogūnėliai subrandintų kokybiškus naujus svogūnus, jie turi gauti pakankamai maisto medžiagų. Jei tuo pasirūpinote sodindami svogūnėlius rudenį, užteks mažiau papildomų trąšų. Jei ne, kompleksinių trąšų ar tirpalų nepagailėkite jau balandžio mėnesio pradžioje, kai pradeda augti ir formuotis pumpurai.

Iškasti ir išskirstyti jau reikia dystancias chrizantemas. Nupurtykite žemes ir matysite, ar atžalos turi šaknes, į kelias dalis skyta kerelis. Sodinti reikėtų po tris, į didesnius vazonus – po penkias atžalas. Pradžioje, kol prigris, laikykite vazonus vėsesnėje aplinkoje. Paaugusių ūglių viršūnėles reikėtų nuğnybti, tegul krūmeliai šakojasi. Vėliau chrizantemos tegul vasaroja lauke, tačiau reikia saugoti nuo karščių, reguliariai laistyti.

Daržininkui...

Paprastai daržininkai jau pradeda šį mėnesį ruošti lysves, rūpin-

tis dirva. Tačiau lysvių ilgai palikti neapsodintų nereikėtų, kad neperdžiūtų žemė. Būtina išrinkti piktžolių šaknis, patrešti mineralinėmis trąšomis, humusu, pelenais.

Norint paversti dirvą derlinga ir puria, reikia įdėti nemažai triūso. Natūraliai dirvą gerina biolumusas. Jis padeda augalams įsisavinti mitybos elementus, atkuria dirvos mikroflorą. Biohumuse esančios fulvinės ir huminės rūgštys skatina augalų šaknų augimą, saugoja dirvos drėgnumą, gerina oro pralaidumą.

Organikos kiekį dirvoje didina ir įvairios puvenos, kompostas, mėšlas. Perpuvusios puvenos, durpės daro dirvą lengvesnę, pralaidžią orui. Saprodelis ir jūros dumbliai suteiks dirvai maistingų medžiagų, kalio.

Jeigu jūsų daržas nedidelis, tik kelios lysvės, tačiau ir tuomet neužmirškite, kad, norint sulaukti geresnio derliaus, reikalinga sėjomaina. Tinkamai ir reguliariai keisdami augalų vietas padėsite jiems pasisavinti dirvožemyje susikaupusias maisto medžiagas, išvengti ligų, kenkėjų.

Štai keletas priminimų:

Svogūnai ir česnakai gerai auga po agurkų, ankštinių kultūrų, ankstyvųjų bulvių. Neblogai pakenčia ir kopūstų, burokėlių ir pomidorų priešėlių.

Agurkai, cukinijos, patisonai ir molūgai mėgsta dirvą po kopūstų, žirnelių, pomidorų, bulvių, ankštinių dažovių.

Morkos mėgsta agurkų ir svogūnų priešėlių. Nėra blogai ir burokėliai, kopūstai, ridikai.

Žalumynus sėkite ir sodinkite po kopūstų, agurkų. Galima ir po bulvių, pomidorų, svogūnų, ankštinių kultūrų. Netinka morkų ir pastarnokų priešėlis.

Ankštinių kultūrų tinka visi kopūstiniai augalai, agurkai, braškes, bulvės. Nepatinka daugiametės žolės, ypač dobilai.

Pomidorai, paprikos, baklažanai puikiai auga po agurkų, ropių, griežčių, kopūstų, svogūnų, ankštinių daržovių. Dar neblogai ir burokėliai, bet nepakenčia bulvių.

Kopūstai mėgsta svogūnų, pomidorų, žirnelių, pupų ir bulvių priešėlių. Pakenčia salotas, bet niekuomet nesodinkite po moliūgų, ridikų, griežčių, agurkų, ropių ir morkų.

Bulvės gerai derės po kopūstų, ankštinių daržovių ir agurkų. Pakęsvogūnus, burokėlius, morkas, žalumynus. Tačiau nesodinkite po pomidorų, paprikų, baklažanų, dumplūnių.

Burokėliai džiaugsis svogūnų, agurkų ir bulvių pagerinta dirva. Dar neblogai auga po pomidorų, žirnelių.

Palankiu oru šio mėnesio pabaigoje į šiltnamius jau galima sodinti agurkų ir pomidorų daigus.

Į dėžutes drąsiai visą mėnesį sėkite prisikoninius augalus. Kaip žinote, žirnių daigai nebijo šalno, tačiau pernelyg šaltoje dirvoje jų sėklos paprasčiausiai gali supūti.

Beje, jauname braškyne į tarpus galite pasisodinti ankstyvųjų daržovių – špinatų, salotų, ridikėlių, česnakų.

Antroje mėnesio pusėje į vazonėlius jau pasisėkite patisonų, cukinijų, molūgų, aguročių. Po šalno

perkelkite juos į lauką, pridenkite agroplėvele. Jei laikysite namie, tai kuo vėliau, kad neištįstų, iki gegužės pabaigos.

Bulvės dauginamos tris savaites. Jei dar to nedarėte, paskubėkite. Tada budus akutėms temperatūrą galite pakelti, bet ne daugiau kaip iki 20 laipsnių. Gumbus laikykite šviesioje patalpoje, bet labai nesuvaltinkite. Prieš sodinimą sudygusias bulves kelias paras reikėtų palaikyti tamsioje, kad daigeliai nepatirtų streso.

Dirva bulvėms geriausia, kai yra išilusi iki 5–6 laipsnių. Jei galvojate dengti plėvele, galima sodinti ir į vėsesnę – 3–5 laipsnių išilimo dirvą. Atsiminkite, kad negiliai pasodintas bulves anksčiau reikės ir apkaupti, kol jos dar bus nesukrovusios žiedinių pumpurų.

Naujienos iš svetur

Kaip rašoma mūsų spaudoje, po dvejų metų pertraukos įvyko garsioji jau 39-oji paroda „IPM Essen“ (Vokietija), kurioje net per 1000 įmonių iš 46 šalių pristatė žemės ūkio bei sodininkystės produktų ir technologijų asortimentą.

Parodoje buvo daug dėmesio skiriama klimatui, tvariai gamybai, atsakingam energijos, vandens, trąšų, substratų ir augalų apsaugos priemonių naudojimui, durpių alternatyvos paieškom.

Paklausiausios augalai herojai buvo pripažinti tie, kurie labiausiai pakenčia sausrą, karštį ir stiprias liūtis.

Tradicijškai buvo išrinkti ir augalai nugalėtojai.

Pavasari žydinčių gėlių kate-

gorijoje nugalėtoja tapo raktazolių (Primula POLLYANNA) serijos veislės „Flame“, „Frosty White“ ir „Sunny Yellow“. Tai pilnavidurės ir gausiai žydinčios stiebinės raktazolės.

Vazoninių augalų kategorijoje laurus pelnė serijos „Mad Mangave“ veislė „Blazing Saddle“ iš Nyderlandų medelyno. Ji nebijo karščio, nereikli vandeniui, spindį savo sodriai žaliais lapais.

Kambarinių augalų kategorijoje nugalėjo Nyderlanduose išvesta rausvojo filodendro veislė „Pink Bikini“, stebinanti savo puošniais raudonais stiebiais.

Žydinčių kambarinių augalų nugalėtojas – Nyderlandų kolumbinis anturis „Delicata“. Akį traukia jo tamsiai žali, beveik juodi lapai, šilti raudoni žiedai.

Sumedėjusių augalų apdovanojimą pelnė Nyderlanduose išvestas trakinis klevas „Street Pillar“. Šie sodriai tamsios vasarą spalvos koloniški medžiai rekomenduojami siaurams gatvėms, tinka privatiems sodams.

Skintų gėlių kategorijoje nugalėjo žėruonis „Ever Flowering Wa“ – tai australiškos kilmės vaškinė gėlė, stebinanti ištaisus metus trunkančiu žydėjimu, atsparumu sausrui.

Parodoje buvo akcentuojama, kad po pandemijos gerokai daugiau dėmesio yra skiriama sodams ir žalioms erdvėms. O 2022 metų favoritės buvo daržovės ir prisikoninės žolelės. Pastebėta, kad ir žiniasklaida pastaraisiais metais žymiai daugiau dėmesio skiria sodininkystei.

„Prienu turguje

Palma Pugačiauskaitė

„Į Didžiąją savaitę – su viltimi, kad būsime ne tik sveiki, bet ir turtingesni...“

Balandžio 1-ąją – Juokų arba melagių dieną, pasitinkant Verbų sekmadienį, turguje prekybininkai sakė, kad šurmulio tikėjosi daugiau, kaip „būdavo žmogus prie žmogaus – kiek daug“. Nors mašinų buvo apstu visose turgaus prieigose ir Kauno gatvėje.

Sakoma, kad ši ryta tiesiog būtina pokštauti, ką nors nepiktai apgauti. Jeigu pokštas pavyks, prasidedantys pavasario darbai bus sėkmingi. Senovėje šią dieną kaimynai lankydavosi vieni pas kitus, žiūrėjo, ar pasiruošę sėjai. Apsileidėlius ir tinginius išjuokdavo: radę ne vietoj žagrę ar akėčias užkeldavo jas ant stogo, noragus nunešdavo į mišką, ratus įmesdavo į tvėnkini. Moterys keisdavo daržovių sėklomis, vaikai žaisdavo „gyva-žalia“. Kad dar likę sveiko humoro jausmo, kad žmonės moka pasi juokti ir iš savęs, ne tik iš kasdienybės rūpesčių, galima įsitikinti ir turguje. Gyvuliukų turguje buvo vištų, kurios, pasak prekeivių, „ir po du iškart kiaušinius padės, ir jie bus su aukso bei sidabro dulkėmis“. Tokia višta kainavo 8–10 eurų, o kaimiškus gaidelius Monika jau buvo pardavusi. Moteris už vieną prašė tik septynių eurų, o vištų kiaušinių buvo nemažai atsivežusi, kai kitur dešimt kainavo tris eurus, ji „atidavė“, kaip sakė, dešimt už 2,20 euro. Bėgikę antį (antiną) augintojas buvo jau bepar duodantis už 20 eurų ir siūlė kitą, užklaustas, kiek gi pora kainuoja, jis sakė, kad „ši pora šiuolaikinė (antinas ir antinas), tai jau sudėtinga apie jų „meilę“ ką ir pasakoti. Čia pribėgęs kitas augintojas patarė viską vadinti tikrais vardais, kaip kad, pavyzdžiui, Seime iš p...raidės... Taigi pašmaikštavimai nieko nekainuoja, o gerą nuotaiką tarpusavio bendrybei tikrai garantuoja. Nors saulė ir nelepio, buvo pirkėjų ir su kavos puodeliu rankose vaikštinėjančių. Jos, pagal skonį, galima išgyti turguje. Verbų, kadagio šakelių buvo galima rasti ne vienoje vietoje. Vieni perka, kiti gi, pasak prieniškės Genutės, pasivaikšto miške, kur randa ir kadagio, žilvičio, blindės šakelių. Ji ir patarė lazdyno besprostantį žiedelį į piniginę įsidėti. Neva tai gali padėti ir praturtėti, ir vylėsi, kad, pasitikus gražiausias metų šventes – Velykas, visi bus sveiki ir bus turtingesni realiai, kai visi išgalės nusipirkti ir turguje, „vienodai, o ne taip, kai skaičiuoji, ar tik duonos, ar ir sviesto, kur pigesnis, gali pirkt“. Apie pusę vienuolikos ieškojusieji žuvis, pasirinkti daug nesurado, bet dar šis tas buvo. Perkamiausios riebios silpno sūdyto silkės kilogramas kainavo 4,20 euro, šaldytos jūros lydekos (heko) – 3,90 euro, šamo filė – 7 eurus, upėtakio filė – 7 eurus, storkio kepsnių – 6,50 euro, karšto rūkymo skumbrės – 7,90 euro.



Iprastai pirkto bulves, kurių kilogramas kainavo 0,60–0,80 euro, morkų kilogramas – iki euro, burokėlių – 0,80 euro, kopūstų – 0,80 euro, svogūnų – eura, česnakų – 4–5 eurus, šviežių salotų kilogramas kainavo 6 eurus, svogūnų laiškų šimtas gramų – 0,80 euro, krapų ryšelis – 1,50 euro, indelis krienių – 2–2,50 euro. Perka ir raugintus kopūstus, agurkus, virtus burokėlius, pupeles, kitas daržoves „iš rūšio“ ar konservuotas, marinuotas, už kurių stiklainiuką šeiminiųkės prašo 2,50–3 eurų.

Nemaža eilutė išsirikiavusių ir ūkininkų, kurie atvežė derliaus. Tik kodėl „tokie pigūs tie kviečiai“, anot jų ieškančio pirkti Lino, kuris retoriškai šypsodamasis klausė, gal kad Melagių diena. Išties centneris kviečių, kvietrugių kainavo 12–14 eurų. Buvo galima pirkti žirnių, grikių, mišinio, peliūškų. „Ar nerizikuojam likti pelkės dugne, o gal pelkė dugno jau neturi?“, – tarpusavyje juokais apie nūdienos aktualijas šalyje, Seimo rūmuose ir tarp artimų žmonių kalbėję vyrai kėlė ir rimtus klausimus. „Viltis miršta paskutinė“, – sakė jie, užklausti apie darbus ūkyje pavasari ir ateityj.

Kaip prižiūrėti auksinius papuošalus?

(Atkelta iš 5 p.)

Dirbdami, sportuodami nusiimkite žiedus

Kai ūkininkaujate, dirbate žemės ar statybos darbus, žiedus nusiimkite. Jie ne tik gali susibraizyti, prarasti natūralų blizgesį, bet netyčia galite pažeisti akmenį.

Anot pašnekovo, neretai kreipiasi vyrai, prašydami restauruoti vestuvinius žiedus, kurie susibraizo ar net lūžta todėl, kad jų nenusiėmė dirbdami sunkius vyrškus darbus ar kilnodami svarmenis sporto salėje.

„Moterims norėčiau patarti, kad, besisukdamas virtuvėje prie puodų ar kieme prie sezoninių darbų, nepamirštų žiedus palikti namuose. Dirbiniai, ypač su akutėmis, nuo dulkių, smėlio, riebalų, garų praranda savo žavesį – natūralų žvilgesį, – pataria brangakmenių ekspertas. – Būna ir blogiau. Kartą pas mane apsilingė restorano virėja, palikusi deimantą... tešloje“.

Nešiojant žiedus su akmenimis, pavyzdžiui, rubinu, akvamarinu, granatu, špineliu, labai greitai po akmenuku kaupiasi nešvarumai.

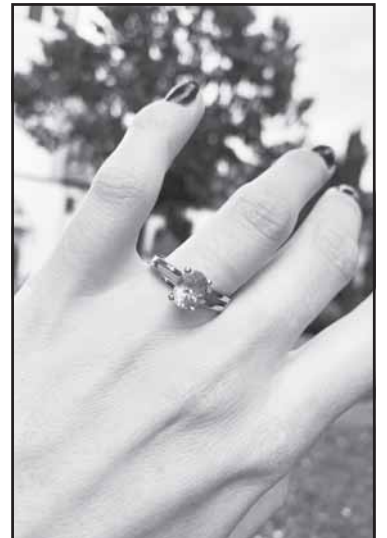
• **Susidarius apnašų plėvelei, akmuo „užgesta“, kartais net dingsta spalva, pavyzdžiui, žydra topazo, akvamarino...**

Kaip išryškinti spindesį?

Arūnas Kleišmantas pasakoja, kaip svarbu dirbiniams tinkamai saugoti, laikyti, nepažeisti, nesudaužyti akmens. Gali būti akmuo kietas, bet labai trapus...

Reguliarus aukso dirbinių valymas – būtinybė juvelyrikos priežiūroje. Tada išryškėja spindesys, dirbinyms ima žvilgtėti lyg naujas.

Auksinius bei sidabrinus papuošalus valykite viltone (tik be pūkų) arba veltūro (verstos odos) skiaute. Tinka ir dantų šepetėlis, turintis minkštą, pluoštinę galvutę,



Žiedas su rožiniu špineliu.

kuri pakankamai švelni, todėl nesubrėizys jūsų papuošalų.

Galima papuošalus panardinti muilo putų vonelėje. Norėdami atnaujinti auksinės juvelyrikos blizgesį, į dubenėlį su šiltu vandeniu įmaiškite šiek tiek švelnaus muilo, įmerkite į jį papuošalus ir švelniai valykite, pavyzdžiui, minkštu dantų šepetėliu.

Tada nuplaukite papuošalus švariu vandeniu ir leiskite išdžiūti.

• **Vakarų Europos šalyse yra specialios dailios vonelės, skirtos papuošalų atnaujinimui. Jas damos laiku ant savo tualetinio staliuko.**

Ko nedaryti?

• Auksinių dirbinių valymui nenaudokite dantų pastos ar valgomosios sodos.

• Nevalykite auksinių papuošalų popierinėmis servetėlėmis, nes smulkios medžio dalelės gali subraižyti dirbinių paviršių.

• Ir neplaukite papuošalų kriauklėje... Kad, nejučia iškritus akmenukui, nereikėtų kviesti santechniko...

• Venkite nešioti aukso papuošalus plaukiojant, sportuojant ar prausiantis duše. Tokiu atveju papuošalai gali būti pažeisti ar sutepti.

Veronika Pečkienė

SIŪLO DARBA

Birštono sav. esančiame augalininkystės ūkyje **reikalingas** traktorininkas - mechanizatorius, sugebantis dirbti įvairius žemės ūkio darbus. Reikalinga patirtis. Atlyginimas nuo 1000 Eur. **Tel. 8 658 07 728.**

IEŠKO DARBO

Moteris **galėtų prižiūrėti** senelius klientų namuose Prienų mieste ar rajone. **Tel. 8 670 91 069.**

Balandžio 20 d. 18val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre. Nuotaikingas muzikinis pasimatymas „Mus sujungė muzika širdies“

I kurį jus kviečia legendinė šlagerių karalienė, nuostabi dainininkė **Giulija**.

Giulija daug metų scenoje, džiugina savo gerbėjus visada gera nuotaika, tikrumu ir stipriu ryšiu tarp dainos ir žiūrovo.

Gerbėjams labiausiai išiminė Giulijos auksiniai šlageriai, tokie, kaip „Na tai kas“, „O tu dainuok“, „Tik pas tave“, „Angelas baltas“, „Meluoj“ ir daugelis kitų atlikėjos dainų.

Nuoširdžių dainų atlikėjas ir kūrėjas **Aidas Manikas** padovanos naujas dainas iš savo naujojo dainų CD rinkinio „Leisk išstarti myliu“.

Aidas jau dvidešimt metų scenoje, apvažiavęs ne kartą Lietuvą su savo soline programa bei dainininkėmis A.Pilypaite, L.Zemaityte, R.Mačiulyte, pastaruosius šešerius metus daug koncertavo su scenos primadona šviesios atminties Vitalija Katunskyte.

Aido dainos – tai širdies dainos, kurios paliečia paprasto žmogaus širdį, kuris myli save, kitus ir muziką.

Ateikite pabūti kartu.

Su meile Aidai ir Giulija.

Pirmieji penkiasdešimt bilietų kainuos tik po 10 eurų.

Likusieji ir koncerto dieną – 12 eurų.

Dėl bilietų kreiptis tel. 8 685 47 557.

Darbo dienomis 10.00–12.00 ir 13.00–16.45 val.

Bilietų kasos darbo laikas 17.00–18.00 val.

Žemės ūkio ministerija inicijuoja Pieno įstatymo pakeitimus – stiprins pieno pardavėjų derybines galias

(Atkelta iš 4 p.)

sąlygų vyktų ne su atskiru žaliao pieno pardavėju, bet su žaliao pieno pardavėjų grupe, kurie atstovautų visus konkrečiam pieno supirkėjui pienu tiekiančius pardavėjus. Derybų metu sutartų sąlygų taikymas būtų privalomas visose žaliao pieno pirkimo-pardavimo sutartyse, sudarytose su tuo pieno pirkėju.

Žemės ūkio ministerijos parengtame projekte siūloma nustatyti, kad derybų metu būtų sutarta dėl pieno kainos bei kaip ta kaina būtų taikoma pieno pardavėjams ar jų grupėms, kai pienas pristatomas ar paaimamas skirtingu būdu: paaimant pienu supirkimo punkte ar tiesiai iš ūkio, kai pienas pristatomas tiesiai į pieno pirkėjo įmonę.

Taip pat siūloma įtvirtinti, kad pieno pirkėjams įsigyjant pienu iš pripažinto žemės ūkio kooperatyvo, kai pienas pristatomas tiesiogiai į pieno perdirbimo įmonę, pieno kaina būtų ne mažesnė negu pieno kaina, kai žalias pienu paaimamas tiesiogiai iš ūkio specializuoto pieno šaldytuvo.

Įstatymo pakeitimu siūloma nustatyti, kad sutarta kaina gali būti kaip fiksuotas dydis arba apskaičiuojama pagal įvairius sutartus ob-

jektyvius rodiklius, kuriems keičiantis būtų perskaičiuojama pieno kaina. Šie objektyvūs rodikliai gali būti susiję su žaliao pieno ar pieno produktų rinkos kainos pokyčiais, kaip, pvz., ES vidutine pieno rinkos kaina, o bent vienas iš šių rodiklių turi būti susijęs su pieno gamybos kaštų pokyčiais.

Žemės ūkio ministerija siūlo nustatyti, kad pieno pirkėjai galėtų taikyti priemokas ir priedus už jiems svarbias sąlygas, o priemokų ir priedų sistema būtų vieša ir iš anksto žinoma. Įstatymo pakeitimo projekte siūloma, kad priedai ir priemokos būtų mokami visiems pieno pardavėjams, kurie atitinka tas sąlygas. Siūloma, kad priemokų ir priedų dydžiai kartu, t.y. bendroje sumoje, būtų ne didesni kaip 20 proc. žaliao pieno pirkimo kainos.

Įstatymo projektu siūloma padidinti baudų už įstatymo pažeidimus dydžius, nustatyti iki 1 proc. baudą nuo įsigytos ar parduotos žaliao pieno vertės per metus.

Siekiant įgyvendinti įstatymo projekte numatytus pakeitimus, ministerija savo ruožtu įsipareigoja patobulinti pieno rinkos stebėjimo sistemą, parengti indikatorius rinkini, kuriuo pieno rinkos dalyviai galėtų naudotis derybose.

Kietas kuras

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

Parduodamos beržinės ir alksninės malkos rąsteliais po 3 m Zajų k. **Tel. 8 625 07 733.**

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

Parduodamos geros ir skalsios beržo, juodalksnio malkos. Jei netinka skaldytos malkos, galima pirkti rąstais arba pjautas kaladėmis. Miškų inžinieriaus tūrio ir kokybės kontrolė. Perkant 5 erdm ir didesnio tūrio mašiną atvežimas nekainuoja. Užsakymai priimami **tel. 8 625 33 812.**

Įvairios prekės

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

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

Parduoda VW JETTA (2007 m., 2 l, dyzelis, 103 kW, TA iki 2024 m. lapkričio mėn., geros būklės). **Tel. 8 602 84 881.**

Parduoda VW Golf tvarkingus lietus ratlankius su vasarinėmis R13 padangomis. **Tel. 8 650 73 095.**

PARDUODA

PARDUODAME MIN. TRĄŠAS: Azoto:

Amonio salietra (N 34,4%, maišas 25 kg, Lenkija) – 28,50 Eur. **Amonio salietra didmaisiais** (N 34,4%, maišas 500 kg, Lietuva) – 275,00 Eur.

Kalcio salietra didmaisiais (N 27%, maišas 500 kg, Lietuva) – 245,00 Eur. **Amonio sulfatas stambiais kristalais, didmaisiais** (N 22%; S 24%, maišas 500 kg, Lenkija) – 250,00 Eur.

Kompleksinės (NPK): Javams (prieš sėją), pievoms, bulvėms: Polifoska 6 NPK (S) 6-20-30 (7) maišas 50 kg, Lenkija – 52,00 Eur. **Polifoska 8 NPK** (S) 8-24-24 (9) maišas 50 kg, Lenkija – 52,50 Eur. **Bontar NPK** (CaMgS) 3-9-15-(5-4-30) maišas 25 kg, Lenkija – 19,00 Eur. **Potafoska NPK** 4-13-12 maišas 50 kg, Lenkija – 32,00 Eur.

Skambinti tel. 8 640 61 474. Priklausomai nuo kiekio, pristatome į vietą.

Parduoda tvarkingą javų kombainą „John deere“. **Tel. (8 319) 46 236.**

Naminiai sviestiniai šakociai, grybukai, karameliniai ir šokoladiniai „tinginiai“ – 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 kultivatorius: 3 metrų ir mažesni prie traktoriaus T25, 3-jų korpusų plūgą, grėblį-vartytuvą, 1,35 m rotacinę šienapjovę, neglazūruotus koklius, benzininį pjūklą „Solo“ – 2 kW, traukių prailgintojus, reguliuojamą traukę. **Tel. 8 607 42 609.**

PASLAUGOS

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, polių gręžimas, 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.**

Glaistymas, dažymas, tapetavimas ir kiti apdailos darbai. (Turime darbo patirtį) **Tel. 8 650 72 391.**

DURYS – PER 3 DIENAS!

Žmoniškomis, pavasarinėmis kainomis

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

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

PERKA

Nekilnojamas turtas

Pirkis ūkinį pastatą ar sodą Birštone. **Tel. 8 641 04 515.**

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

Perka traktorių MTZ, T-25, šieno persą ruloninį, mėšlo kratytuvą, traktoriaus priekabą, javų kombainą. **Tel. 8 689 82 054.**

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

DĖMESIO!

Visi žemės kasimo darbai **mini ekskavatoriumi:** kabelio tiesimui, vandentiekiumi, kanalizacijai, drenažui. Sklypo lyginimas, tvorų statymas. **Skambinti tel. 8 626 40 174**

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

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

PASLAUGOS

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

Pjauname medžius, krūmus, genėjame aukštąjovę. Tvarkome apleistus sklypus, griauiname pastatus. **Tel. 8 670 18 048.**

Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius, skalbimo mašinas. **Atliktam darbui suteikiama garantija.** **Tel. 8 622 02 208.**

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

Delfi TV programa

2023.04.06-2023.04.09

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Feigino pokalbiai
08:00 Orijaus kelionės
09:00 Yugo broliai (24)
09:30 Egzotiniai keliai. Peru (4)
10:00 Redaktoriaus virtuvė (21)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Lietuviškos atostogos
12:30 Lietuviškos atostogos
13:00 Orijaus kelionės
14:00 Yugo broliai (24)
14:30 Egzotiniai keliai. Peru (4)
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 Kasdienybės herojai
19:00 Egzotiniai keliai. Peru (4)
19:30 Yugo broliai (24)

20:00 Sporto baras (11)
21:00 Ką žmonės dirba visą dieną (9)
21:30 Automobilis už 0 Eur. (104)
22:00 Egzotiniai keliai. Peru (4)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino pokalbiai
23:30 Iš esmės su A. Peredniu (k)
00:30 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
02:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Feigino pokalbiai
08:00 Ką žmonės dirba visą dieną (9)
08:30 Pas Editą
09:00 Yugo broliai (25)
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Alfo vila (28)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Lietuviškos atostogos

12:30 Lietuviškos atostogos
13:00 Istorijos apie nesėkmes (18)
13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (9)
14:00 Yugo broliai (25)
14:30 Egzotiniai keliai
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Kasdienybės herojai. (31)
17:55 Kenoloto
18:00 Kasdienybės herojai
19:00 Egzotiniai keliai
19:30 Yugo broliai (25)
20:00 Pas Editą
20:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (19)
21:00 Jūs rimtai? (31)
21:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
22:00 Ką žmonės dirba visą dieną (9)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino pokalbiai
23:30 Drašiai (20). N-18
00:00 Yugo broliai (21)
00:30 Yugo broliai (22)
01:00 Yugo broliai (23)
01:30 Yugo broliai (24)
02:00 Yugo broliai (25)

02:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Lietuviškos atostogos
07:30 Lietuviškos atostogos
08:00 Sporto baras (11)
09:00 LOGin 2023
09:30 Duok leteną (5)
10:00 Alfo didysis šou (26)
11:00 Receptų receptai (30)
11:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (19)
11:55 Kenoloto
12:00 Šiandien kimba (31)
13:00 Pas Editą
13:30 Kasdienybės herojai. (31)
14:30 Ką žmonės dirba visą dieną (9)
15:00 Orijaus kelionės
16:00 Orijaus kelionės
17:00 Egzotiniai keliai
17:30 Egzotiniai keliai
17:55 Kenoloto
18:00 Egzotiniai keliai
18:30 Egzotiniai keliai
19:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (22)

19:55 Eurojackpot
20:00 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
20:30 Jūs rimtai? (31)
21:00 Polina 2016
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Polina 2016
23:15 Orijaus kelionės
00:15 Lietuviškos atostogos
00:45 Lietuviškos atostogos
01:15 Lietuviškos atostogos
01:45 Lietuviškos atostogos
02:15 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Šiandien kimba (31)
08:00 Lietuviškos atostogos
08:30 Lietuviškos atostogos
09:00 Misija ūkis (2)
09:30 Piniginės pamokos (1)
10:00 Alfo vila (29)
11:00 Receptų receptai (30)
11:30 Istorijos apie nesėkmes (19)
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių trans-

liacija
13:30 Pakvaišė dėl grožio (13)
14:00 Mamulės (2)
14:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (19)
15:00 Orijaus kelionės
16:00 Egzotiniai keliai
16:30 Egzotiniai keliai
17:00 Egzotiniai keliai
17:30 Egzotiniai keliai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionių archyvai
18:30 Ką žmonės dirba visą dieną (9)
19:00 Automobilis už 0 Eur (104)
19:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
20:00 Kasdienybės herojai. (31)
21:00 (Iš)gyventi (6)
22:00 Egzotiniai keliai. Himalajai (4)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Egzotiniai keliai
23:05 Egzotiniai keliai
23:35 Egzotiniai keliai
00:05 Orijaus kelionių archyvai
00:35 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Kultūra mumyse ir šalia mūsų

Rašymas – Dievo dovana

Kovo 28 dieną Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje buvo pradėtas tęstinis literatūros sklaidos projektas „Gurmanų restoranas. Dienos pietūs: Šviežia knyga IV“, kuris šiais metais ir vėl džiugins bibliotekos lankytojus įdomiais ir netikėtais susitikimais, knygų pristatymais, literatūriniais-muzikiniais renginiais. Pirmasis projekto renginys – susitikimas su rašytoja Laura Sintija Černiauskaite ir naujais jos knyga „Džiaugsmynas“.

Pasakodama apie knygos gimimą autorė pripažino, kad rašymas yra Dievo dovana, todėl ji savęs į griežtus rėmus tikrai nespaudžia. Rašo tada, kai ateina ūpas. Todėl ir knygos esukai, kurių knygoje yra 22, atsirado beveik per dešimtmetį. Rašytojos teigimu, šis tekstų rinkinys gimė iš kasdienybės apmąstymų, netikėtų



susidūrimų, šeimos santykių, nerimo bei prasmės ieškojimo. Pavadinimas, anot autorės, atsirado visai netikėtai: penkiametis sūnus vieną rytą atsibudęs ištarė žodį, kuris buvo neįprastas. Žodis taip

gražiai skambėjo, kad neliko abejonių, kaip vadinsis knyga.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija

Vakaras su aktore Juste Zinkevičiūte

Kovo 28 d. Birštono viešojoje bibliotekoje vyko vakaras su aktore, TV laidų vedėja, moteriškos filosofijos „Pasimatuok jūrą“ įkūrėja ir knygos „Kol žiovauja žuvėdros“ autore Juste Zinkevičiūte. Antrašą savo knygą pristačiusi J. Zinkevičiūte gyvai, vaizdžiai papasakojo apie jos gimimą ir knygos nuotykius tarp skaitytojų.

„Kol žiovauja žuvėdros“ Justė rašė ketverius metus. Pirmoji – „Puodelis kavos prie jūros“ – sulaukė didelio populiarumo, buvo išleistas pakartotinis tiražas. J. Zinkevičiūte pajuokavo, kad abi knygos turi po du autorius: „Puodelį kavos prie jūros“ kūrė kartu su savo broliu, kuriam iškalbos netrūksta, ir kuris pasakės: aš rašysiu, o tu parašyk. Jų dialogas buvo vaisingas. Knygoje „Kol žiovauja žuvėdros“ sudėtas Justės senelio Leono pasakojimas apie Nidą, senelio išmintis ir patyrimas. Apie šį unikalų gamtos kampelį papasakota tik tiek, kiek reikia pagrindinei veikėjai ir jos būsenų kaitai atskleisti. Būtent čia moteris išsigydo skaudžius patyrimus, čia rašo laiškus buvusiam mylimajam, čia bendrauja su nepažįstamu senoliu, kuris ją tylomis supranta, nemoko, bet duoda vertingų patarimų – lyg tarp kitko juos įterpdamas į prisiminimus. Bendravimas ir gamta moterį veikia kaip terapija. O svarbiausia – ji leidžia sau būti savimi, atgauna save ir savo gyvenimą.

Dėl šio aspekto J. Zinkevičiūtės „Kol žiovauja žuvėdros“ yra biblioterapinė knyga. Šių metų Knygų mugėje apsilankiusios moterys klausė Justės, iš kur ji žino jų istoriją. Tema universali – nelaiminga meilė, bet knygoje išėjimas iš santykių su savimi ir pasauliu krizės parodytas atvirai ir parenkant taiklias detales. Todėl siužetas paliečia širdį, gali imti ašaroti vidus, skruostais riedėti nuoskaudos...

Rašyti Justė pradėjo norėdama ir išsiskirti, nes pats rašymas yra terapinis, ir papasakoti kitiems istoriją. Savo istoriją? Ar gali gimti knyga neturint jokios patirties? Rašydama aktorė kūrė pagrindinę veikėją kaip aktorė, galvodama, kaip ji turi atrodyti, rengtis, judėti, kalbėti. Fantazijos įdėti reikėjo, ne tik remtis savo ir kitų moterų patirtimis. Todėl ir laiškų skyrius yra knygoje. Parašai laiška, jo neišsiunti, bet atrodo, kad pasikalbėjai su tuo žmogumi, ir visos problemos ištirpsta.

Pagrindinė problema, dėl kurios gimė antroji knyga, – negražintos skolos sau. Kokios skolos? Visokios. Nėdėmesingumas sau, pyktis ant savęs, laiko neturėjimas...



Daug skolių, kurios anksčiau ar vėliau pasireiškia fizinėmis ligomis. Vidinis skaudulys pereina į fizinį kūną. Važiuoji dviračiu, pasakoja Justė, tau taip skauda, taip skauda, o ant molo žuvėdros žiovauja. Jos ŽIOVAUJA, o tau SKAUDA. Taip ir gimė knygos pavadinimas.

Į pokalbį Justė įtraukė ir klausytojus, kurie pasakojo, komentavo, prašė detalizuoti. Ir, ko gero, visi sutiko su viešnia, kad labai svarbu gyventi savo gyvenimą, kad reikia išdrįsti pasakyti „ne“, atsakyti to, kas nepatinka, kas trukdo būti laimingam.

Vakaras kvėpėjo ošiančia jūra. Gal tikrai prie jūros užaugę žmonės įgauna jos kvėpavimą? Kartais ji ramiai, maloniai ir džiaugsmingai banguoja, o kartais dūžta į smėlį juodomis putomis. Šiltas ir šviesus, šelmiškas ir žaismingas, rimtas ir mažus dialogas su aktore, knygų autore Juste Zinkevičiūte baigėsi, bet nesibaigė klausytojų viduje.

Kristina Bačiulienė

Kviečiame į renginį!

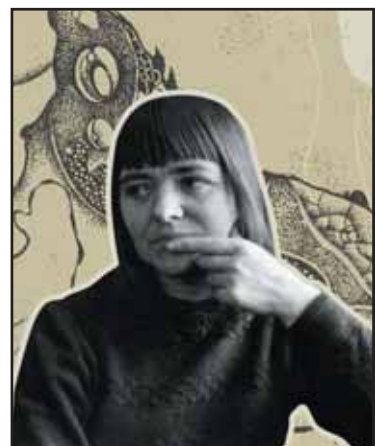
„Grafikės Gražinos Didelytės gyvenimo ir kūrybos kelias“

2023 m. balandžio 13 d. 17 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre (Vytauto g. 35) vyks renginys „Grafikės Gražinos Didelytės gyvenimo ir kūrybos kelias“. Jo metu bus pristatomos dvi, šiuo metu eksponuojamos, parodos: „Sąskambiai: žodis ir linija“ ir „Gražinos Didelytės ekslibrisai: asmenybių tapatybės ženklai“. Dalyvaus menotyrininkė Rimantė Tamoliūnienė.

Gražinos Didelytės (1938–2007) kūrybinis palikimas – gausus ir įvairialypis. Jos subtilaus braižo grafika pripažinta ne tik Lietuvoje, bet ir tarptautiniu mastu. Metaforiška ir poetiška kūrinių raiška, platus ir mažus žvilgsnius į pamatinės žmogaus būties problemas, meilė tėvų ir protėvių žemei, bandymas pajusti neaprepiamą Visatos grožį lydi visus grafikės kūrybinius ieškojimus.

Renginio metu bus galima pasigėrėti emocionalia ir įtaigia grafikės kūryba, pristatoma keliose parodose. Štai parodoje „Gražinos Didelytės ekslibrisai: asmenybių tapatybės ženklai“ – 25 ekslibrisai, dedikuoti žymiesiems Lietuvos žmonėms. Iškalbingose grafinėse miniatiūrose menininkė perteikė ne tik pasirinktos asmenybės interesų ratą, veiklą, pasaulėžiūrą, bet dažnai ir būdo bruožus bei vidinį pasaulį. Menininkės ekslibrisai, kaip ir visa jos kūryba, pasižymi trapių, lengvų linijų tekėjimu, kompozicijos išbaigtumu bei improvizacijos gyvumu.

Kita paroda – „Sąskambiai: žo-



dis ir linija“ skirta eilėraščių ir grafikos jungčiai. Tai eilėraščių iliustracijos, subtiliai ir įtaigiai išryškinančios pagrindinę posmų mintį. Ši dviejų meno formų dermė išryškina poetinio pasaulėvaizdžio nuotaiką, įgalina atidžiau pažvelgti į pamatinės žmogaus būties problemas ir į pačią tautiškumo idėją.

**Kultūros projektų vadovė
Rimantė Tamoliūnienė
Kauno apskrities viešosios bibliotekos
Kultūros vadybos skyrius**

Pėsčiųjų Žygis

Vinco Mykalojaičio-Putino 130 metų jubiliejui ir Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės Lietuvos partizanų atminimui pagerbti
2023.04.29 (šeštadienis) Šilavotas – Pilotiškės 21 km

10.00–10.30 Galutinė registracija. Iškilminga rikiuotė, žygio programos pristatymas;

10.30 Žygio startas (žygeivius išlydės Šilavoto Švč. Jėzaus širdies parapijos klebonas kun. teol. lic. Remigijus Gaidys);

10.30–12.10 Pirmas etapas 8500 m Šilavotas – Mieleišupis (Naujosios Ūtos sen.);

12.10–12.30 Poilsis Kazlauskų sodyboje (susitikimas su Žemaitkiemio krašto bendruomene);

12.30–14.00 Antras etapas 6300 m Mieleišupis – Naujoji Ūta;

14.00–14.20 Poilsis Naujosios Ūtos parke (susitikimas su Naujosios Ūtos bendruomene);

14.20–15.40 Trečias žygio etapas 6200 m Naujoji Ūta – Pilotiškės;

15.40–16.15 Poilsis, pietūs (Prienų šaliai vaišins koše ir arbata). Susitikimas su knygų autore Aldona Ruseckaitė ir Prienų krašto muziejaus darbuotojais;

16.20 Iškilminga rikiuotė. Žygio dalyvių pažymėjimų įteikimas. Žygio pabaiga.

Organizatoriai: LŠS Kauno Vytauto Didžiojo II rinktinės Prienų 206 kuopa, Jiezno, Naujosios Ūtos ir Šilavoto seniūnai

Pagrindiniai partneriai: Prienų rajono savivaldybė, LŠS Kauno Vytauto Didžiojo II rinktinė.

Partneriai: Aldona Ruseckaitė, Prienų krašto muziejus, Jiezno gimnazija, Šilavoto seniūnijos bendruomenės, Žemaitkiemio krašto bendruomenė, Naujosios Ūtos kaimo bendruomenė, Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Naujosios Ūtos seniūnijos seniūnaičiai: Mindaugas Alaveckas, Gintautas Mykolaitis, Elena Staladienė.

Žygio dalyvių registracija tel.: 8 687 25919, 8 610 01936, el. p.: prienu6kuopa@gmail.com, algis0705@gmail.com

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
REMIMO
FONDAS

remia rubrikas
„Koks tu ir aš –
iokia 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**