

Nr. 55 (10598) \* 2023 m. liepos 19 d., trečiadienis

Kaina – 0,97 Eur

## Laba diena

Šiandien – Mėnulio jaunatis, Saulė teka 5 val. 07 min., leidžiasi 21 val. 42 min. Dienos ilgumas 16 val. 35 min. Trečiadienį vardadienius švenčia Galigantas, Mantigailė, Vincentas, Aurėja, Sakalas; ketvirtadienį – Alvydo, Alvydės, Alvitos, Aurelijaus, Aurimo, Vismantės, Jeronimo, Česlovo, Česlovas, Česės; penktadienį – Rimvydo, Danieliaus, Liogino vardadieniai.  
Liepos 20 – Tarptautinė šachmatų diena.

## Dariaus ir Girėno skrydžio 90-mečiui

Minint legendinių lankūnų Dariaus ir Girėno tragiško skrydžio per Atlantą 90-tą, Kaune surengtoje aviacijos šventėje padangę raižė ir Prienų UAB „Sportinė aviacija ir Ko“ sukurta motosklandytuvavas LAK-17C FES, jį pilotavo šios bendrovės direktorius Vytautas Mačiulis.

(Nukelta į 6 p.)



LAK-17C FES.

### Kuriu. Įgyvendinu. Dalinuosi

## Baltijos šalių jaunučių lengvosios atletikos čempionate Libertas Kulieša iškovojo pirmąją vietą

Birželio mėnesį Vilniuje vykusiame Lietuvos jaunučių lengvosios atletikos čempionate, pademonstravęs puikų sportinį pasirengimą, Birštono sporto centro auklėtinis Libertas KULIEŠA iškovojo pirmąją vietą. Taip Libertas užsitikrino vietą ir Lietuvos jaunučių rinktinėje, su kuria liepos 11 dieną Lietuvos garbę gynė Latvijoje, Ogrēs mieste, vykusiame Baltijos šalių jaunučių lengvosios atletikos čempionate.

(Nukelta į 6 p.)



5000 m sportinio ėjimo rungtynėse Libertas tapo nugalėtoju.

„Gyvenimas“ –  
laikraštis  
Jums ir apie Jus!

Aukščiausios rūšies  
pavasariniems kainomis

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

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

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

**TIKRAI BRANGIAI PERKA**  
**MISKUS VISOJE LIETUVОJE**  
Domina įvairaus brandumo ir sudėties miskai.  
Atskaitome iš karto.  
**8-62-62-63-63**  
nuo 2001 m.  
UAB „Girystis“ – tai saugaus sandorio garantas!

Kauno ir Prienų rajonų savivaldybės 2 p. tėsia tarpusavio bendradarbiavimą

Traumų gali 3 p. išvengti visi – svarbiausia laikytis pagrindinių taisykių

Sugržimas į 500 5 p. dviaskios tvirtovę prie Alšios. Sudvariškėms –

„Pirkėjas atsargus – kaina išlieka prioritetu“... 6 p.

Palikusi politiką Evelina šeimos versle puoselėja lietuviškas tradicijas 8 p.

## Abiturientų išleistuvės nuaidėjo trijose rajono gimnazijose

Praėjusį penktadienį į savarankišką gyvenimo kelią palydėti Prienų „Žiburio“, Veiverių T.Žilinsko ir Jiezno gimnazijų abiturientai. Tradiciškai surengtų išleistuvų iškilmėse sėkmingo gyvenimo skrydžio jiems linkėjo tėveliai, mokytojai, Prienų rajono savivaldybės meras A.Vaicekauskas ir vicemerė J.Zailevičienė, Švietimo ir sporto skyriaus vadovas R.Zailskas, kiti svečiai. Jaunuoliai, geriausiais įvertinimais baigę mokslo metus, gavę aukščiausius balus iš valstybinių brandos egzaminų, aktyviai dalyvavę vienuomeninėje ir sportinėje veikloje, paskatinti padėkos raštais ar piniginėmis dovanomis.



Jiezno gimnazijoje.

Savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, sveikindamas dyliktokus, išreiškė pasididžiavimą jaunuoliais, sėkmingai įveikusiais svarbū gyvenimo etapą, ir apdovanovo penkis abiturientus, kurių valstybinių brandos egzaminų žinios įvertintos septyniais šimtukais! Keturis „Šimtukininkus“ išugdė „Žiburio“ gimnazija: aukščiausiais balais įvertintos Austėjos Suchockaitės lietuvių k. ir literatūros, Paulinos Sabanskytės – matematikos ir užsienio (anglų) k., Pauliaus Sabanskio – matematikos ir informacinių technologijų, Nojaus Skučo – užsienio (anglų) k. žinios. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos abiturientas Laurynas Dabušinskas 100 balų surinko atlikdamas užsienio (anglų) k. egzamino užduotis. Kiekvienas abiturientas paskatintas Prienų rajono savivaldybės premiomis po 200 eurų. Mokslo metus su pagyrimu

(Nukelta į 2 p.)



„Žiburio“ abiturientų išleistuvėse.



Veiverių T.Žilinsko gimnazijoje.

# Poilsiaudami būkite budrūs

Vasaros metu, gyventojams poilsiaujant, vagysčių iš gyvenamųjų paskirties būstų fiksuoja žymiai daugiau nei bet kuriuo kitu metu laiku. Todėl, kad atostogas prie ežerų ar jūrų neapkaršt, reikėtų prieš išvykstant pasirūpinti savo turto apsauga, nepalikti neapsaugotų vertingų daiktų, paprašyti kaimynų būti pastabesniems, nesuteikti preteksto vagims apsilankyt i „pasidarbuoti“ ištuštėjusiųose namuose.

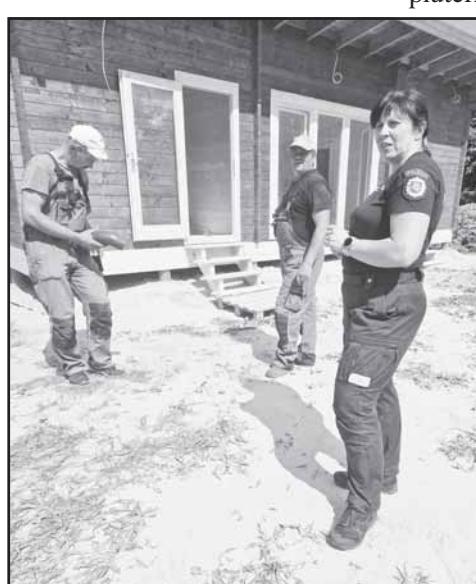
Paprastai nusikaltėliai kruopščiai planuoja ir ruošiasi nusikalstumu, kurį laiką stebi nusisiūrėto namo ar buto gyventojus, sužino apie jų įpročius, atostogų ar išvykimo planus. Žinoma, būtų saugiausia įsirengti languose apsaugines žaliuzes, įsidėti šarvuotas buto duris, apšvesti kiemą švestuvais, reaguojančiais į judesį, pasirūpinti elektronine signalizacija. Tai – vienas iš aspektų, lemiančių nerūpestingas atostogas.

Prienų policijos bendruomenės pareigūnės vykdė priemones, skirtas turtinių nusikalstumu (vagysčių iš nekilnojamojo turto objektų) preventijai, jos bendrauja su gyventojais, jiems dalina atmintines su priminiamais, iš kā reikėtų atkrepti dėmesį, norint išvengti nemaloniu staignmenų ir finansinių nuostolių. Patarimų, kaip reikėt rūpintis savo turto saugumu, galima rasti ir Facebook paškyroje *Prienų policijos bendruomenės pareigūnės*.

Policijos pareigūnės įspėja gyventojus nepalikti nuosavo namo kieme ar daugiau būti laiptinėje jokių savo daiktų, pasirūpinti patikimomis namų, butų, garažų ir sandėliukų durimis bei spynomis. Naudinga kie muose įsirengti apšvietimą su ju desio davikliais.

Neretai, išvykė poilsiauti į svečius kraštus, žmonės pamiršta atsargumą ir pradeda dalintis gražiausiomis atostogų akimirkomis socialiuose tinkluose. Patarima to nedaryti, nes informacija, kad jūs esate toli nuo savo namų, gali sudominti vagis.

„Ilgapirščių vizito nenumatysi.



Prienų policijos bendruomenės pareigūnės vykdė prevencinę akciją.

Geriau išsiugdyti įproti tinkamai pasirūpinti savo turto, – primenama gyventojams.

Taipogi ir keliaujant reikėtų laikytis taisyklė, kurios padės apsaugoti savimi turimus vertingus daiktus. Geriausia planuojantiems atostogas iš anksto pasirūpinti draudimui. Jei to ne padarėte, būkite budrūs. Pramogaudami paplūdimiuose, paprašykite patikimai atrodančių kaimynų, kad jie pasaugotų jūsų daiktus, kol jūs išsimaudysite. Jeigu atostogaujate vienais, nepalikite daiktų atvirai, stebkite juos iš vandens. Nepalikite vertingų daiktų (kompiuterių, telefonų, rankinių) automobiliuje, net ir vyraujant karščiams, visiškai uždarykite transporto priemonės langus. Su savimi turėkite mažą kuprinę, per juos meninį segamą rankinę, į kuria galėsite susidėti būtiniausius daiktus. Poilsiaudami viešbučiuose, vertingus daiktus laikykite seife.

Būkite atidūs, stovėdami eilėse ar dalyvaudami masiniuose renginiuose, nes žmonių susibūrimai yra viena iš populiausių kišenvagių „darbo“ vietų.

Apie nusikalstamas veikas reikėtų pranešti tel. 112. Parengta pagal FB Prienų policijos bendruomenės pareigūnės

baigusiemis jaunuoliams – **Paulinai Sabanskytei** ir **Pauliu Sabanskui** – skirti 500 eurų vertės čekiai.

Savivaldybės padėkos įteiktos visuomeniškai aktyviems abiturientams: **Gvidui Padaigui** – Veiverių Tomo Žilinsko gimnazija; **Gabijai Alšauskaitei** – Jiezno gimnazija; **Karoliui Pūkui**, **Mantui Barkauskui**, **Gabijai Kuzmickaitėi**, **Ugnei Jakinevičiutei**, **Emilijai Žilionytei**, **Evelinai Klimaitėi** ir **Airidai Alaveckaitėi** – „Žiburio“ gimnazija.

Šiaisiai metais rajono gimnazijas baigė 138 abiturientai, visi jie gavo brandos atestatus, gausiausia – „Žiburio“ gimnazijos 99-oji abiturientų laida, joje – 85 jaunuoliai. Jiezno gimnazija išlydėjo 19, Stakliškių – 14, o Veiverių Tomo Žilinsko – 20 abiturientų.

Stakliškių gimnazijoje, skirtingai nuo kitų, su abiturientais atsisiveikinta be išleistuvų šventės iškilmui.

**„Gyvenimo“ informacija**  
Romas Sinkevičiūtės ir Viktorijos Ignatavičienės nuotraukos



# Kauno ir Prienų rajonų savivaldybės tėsia tarpusavio bendradarbiavimą

Liepos 12 d. Prienų r. savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas ir Kauno r. savivaldybės meras Valerijus Makūnas pasiraše partnerystės sutartį projekto „Kauno r. ir Prienų r. savivaldybių skaitmeninės kapinių duomenų bazės kūrimas, administravimo procesų modernizavimas ir skaitmeninimas“ tikslams pasiekti. Susitikime taip pat dalyvavo savivaldybių atstovai, tarp jų – Prienų r. savivaldybės vicemerė Jūratė Zailskienė, Administracijos direktorė Jūratė Mickevičienė.

Meras A. Vaicekauskas pasidžiaugė jau ne vienerius metus besitęsiančiais kaimyninių rajonų partnerystės ryšiais, kurių pagrindu sėkmengai vystomi bendri projekti bei priimami gyventojų lūkesčius atliepiant susitarimai, tokie, kaip autobusų maršrutai, kelių tvarkymas, dalijimasis geraja patirtimi.

Kauno r. savivaldybės meras V. Makūnas taip pat džiaugėsi bendradarbiavimo testinumu ir partneryste paremtais susitarimais, leidžiančiais įgyvendinti projektus, pritraukti investicijų, suteikti gyventojams šiuolaičines paslaugas.

Naujojo kapinių skaitmeninimo projekto įgyvendinimo metu numatoma į elektroninę erdvę perkelti savivaldybių teritorijoje esančių 167 kapinių (75 vnt. Prienų rajone ir 91 vnt. Kauno rajone) inventorizavimo duomenis. Sukurtoje skaitmeninėje duomenų informacinėje sistemoje bus paprasčiau rasti artimųjų kapų, matyti kapavietės identifikacijos numerį, nuotraukas, tekstinius bei grafinius duomenis, susietus su konkrečiomis kapavietėmis. Be viso to, bus sukurta vieninga administracinių paslaugų sistema, kuri leis gyventojams, pildant vieną prašymą ir pateikiant dokumentus, gauti visas reikiamas paslaugas – nuo leidimo laidoti, kapavietės įrengimo, tvarkymo iki sutikimo perkelti palaikus išdavimo ir kt. Tikimasi, kad nauja sistema palengvins darbą ir kapinių administratoriams, vykdant aplieštų



kapaviečių stebeseną bei atliekant kitas administravimo funkcijas.

Projektas įgyvendinamas pagal 2021–2030 metų Lietuvos Respublikos ekonomikos ir inovacijų ministerijos valstybės skaitmeninimo plėtros programos pažangos priemonės Nr.05-002-01-07-08 „Kurti technologinius sprendimus ir įrankius, leidžiančius saugiai ir patogiai naudotis paslaugomis“ veiklą „Viešujų institucijų teikiamų elektroninių paslaugų brandos lygio kėlimas“. Jo vertė – beveik pusė milijono eurų, iš jų Prienų rajonui atiteks 184 tūkst. eurų.

Po partnerystės sutarties pasirašymo meras A. Vaicekauskas pakvietė svečius pasivaikščioti po Prienus, aprodė vienės iš erdves, Beržyno parką, Justino Marcinkevičiaus viešąją biblioteką, naujus nekilnojamomojo turto objektus.

**Prienu r. savivaldybės informacija**



# Abiturientų išleistuvės nuaidėjo trijose rajono gimnazijose

(Atkelta iš 1 p.)

baigusiemis jaunuoliams – **Paulinai Sabanskytei** ir **Pauliu Sabanskui** – skirti 500 eurų vertės čekiai.

Savivaldybės padėkos įteiktos visuomeniškai aktyviems abiturientams: **Gvidui Padaigui** – Veiverių Tomo Žilinsko gimnazija; **Gabijai Alšauskaitei** – Jiezno gimnazija; **Karoliui Pūkui**, **Mantui Barkauskui**, **Gabijai Kuzmickaitėi**, **Ugnei Jakinevičiutei**, **Emilijai Žilionytei**, **Evelinai Klimaitėi** ir **Airidai Alaveckaitėi** – „Žiburio“ gimnazija.

Šiaisiai metais rajono gimnazijas baigė 138 abiturientai, visi jie gavo brandos atestatus, gausiausia – „Žiburio“ gimnazijos 99-oji abiturientų laida, joje – 85 jaunuoliai. Jiezno gimnazija išlydėjo 19, Stakliškių – 14, o Veiverių Tomo Žilinsko – 20 abiturientų.

Stakliškių gimnazijoje, skirtingai nuo kitų, su abiturientais atsisiveikinta be išleistuvų šventės iškilmui.

**„Gyvenimo“ informacija**  
Romas Sinkevičiūtės ir Viktorijos Ignatavičienės nuotraukos

Liepos 21–23 dienomis

## „Prie Ringio ir Peršékės“

Balbieriškio seniūnijos vasaros šventė

**21 d. 22.00 val.** Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centro prieigose – kino vakaras po atviru dangumi

**22 d. 10.00 val.** Balbieriškio parko sporto aikštynė 3x3 krepšinio turnyras Žygimanto Janavičiaus taurei laimėti. (Būtina išankstinė registracija, informacija Balbieriškio seniūnijos FB)

**19.00 val.** Balbieriškio „Dvaro“ parke – kultūrinė-meninė programa

**21.00 val.** grupės „Dancing TheBlues“ koncertas

**21.30 val.** Balbieriškio KLC populiarios muzikos grupės „ARAM“ koncertas

**22.00 val.** grupės „Lietuviaciai“ koncertas

**23.00 val.** šventinis fejerverkas.

**23 d. 12.00 val.** Balbieriškio parapijos bažnyčioje – Šv. Magdalenos atlaidai.

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Traumų gali išvengti visi – svarbiausia laikytis pagrindinių taisyklių

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia – kritimai yra antra pagrindinė netycinių sužalojimų ir mirčių priežastis. Remiantis statistika, nuo 15 iki 25 procentų visų pasaulio gyventojų patiriamų traumų sudaro būtent vyresnio amžiaus pacientų sužalojimai. Ortopedas-traumatologas Jaroslav Vyšumirski dėsto pagrindines savisaugos taisykles senjoramams ir pasakoja apie ižvelgiamą traumų dėsninumą.

### Traumų daugiausia žiemą, bet vasarą jų irgi nemažai

Savisaugos instinktas žmonės organizime suveikia tuomet, kai žmogus krinta. Krintant yra sužalojamos galūnės, nes organizmas siekia apsaugoti gyvybiškai svarbius organus, pavyzdžiu, galvos smegenis.

J. Vyšumirski teigimu, savaimė suprantama, jog dažniausiai traumas įvyksta šaltuoju metu laiku, esant slidžiai kelio dangai, kai krintant remiamasi galūnėmis ir lūžta riešo ar peties kaului.



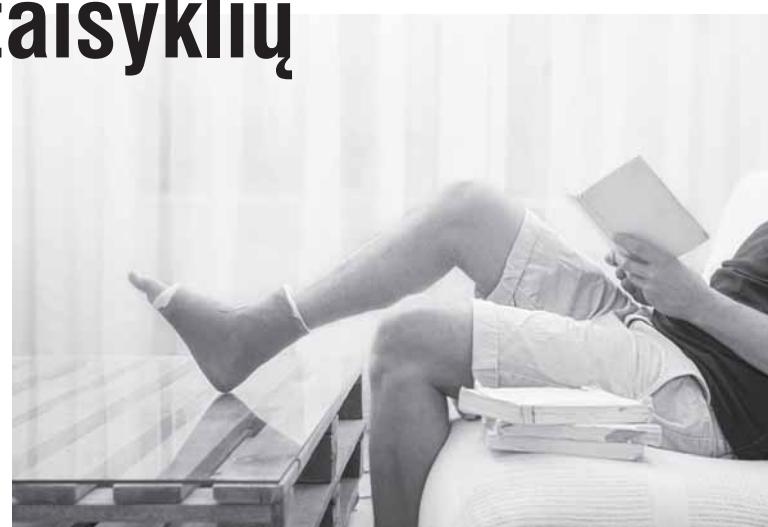
Ortopedas traumatologas J. Vyšumirski džiaugėsi didėjančiu vyresnio amžiaus žmonių sąmonin-gumu ir savisauga. Nuot. iš asmeninio archyvo

„Vasarą kaulų lūžių pasitaiko kiek mažiau, tačiau slankstelių, dubens ir šlaunikaulio lūžių skaičius gal netgi padidėja. Tai natūralu, kadangi atsilis orams žmonės daugiau juda, daugiau laiko praleidžia gryname ore, dažniau išeina pasivaikščioti“, – sakė ekspertas.

Kritimai iš stovimo ar mažesnio aukščio, vadinamosios minimalios kinetinės energijos traumas, yra pagrindinis vyresnio amžiaus žmonių traumas mechanizmas. Anot specialisto, dažniausiai sužalojamos vietas yra pečių sritis, riešas, stuburo slanksteliai, dubuo ir šlaunikaulis.

### Svarbūs ne tik pagrindiniai sveikos gyvensenos principai

Kiekvienas medicinos specialistas galėtų pritarti teiginiai, jog visavertiška mytba, kokybiskas poilsis, subalansuota neurologinė būklė ir létinių ligų kontrolė – tai itin svarbūs veiksniai bendriems sveiko organizmo procesams. Tačiau, kalbédamas apie vyresnio amžiaus žmones, ortopedas-traumatologas siūlė pažvelgti plačiau: „Norėdami atsakyti į klausimą, kaip išvengti traumų, turėtume nustatyti priežastį, kodėl nukritus iš neaukštai lūžta kaulas. Mažos kinetinės energijos riešo kaulų, žastikaulio, slankstelių ar šlauni-



Net ir nesunkios galūnių traumas sukelia nepatogumų kasdienybėje, tad labai svarbu būti atsargiems. Nuot. iš freepik.com

kaulio proksimalinės dalies lūžiai prilyginami osteoporozės diagnozei – kaulų retėjimui. Tad, norint išvengti minėtų lūžių, visų pirmą reikėtų išsiirti kaulų tankį ir, esant osteoporozei, gydytis medikamentais. Yra daug anatominių ir fiziologinių pokyčių, susijusių su normaliu senėjimu, kuriuos reikia suprasti, kad apsisaugome“, – dėstė jis.

### Pasaulinio masto problema

PSO teigimu, per pastaruosius keletą dešimtmiečių su kritimu susijusių mirčių skaičius, lyginant su kitais sužidimais, padidėjo kelis kart. Tai didelė pasaulinė visuomenės sveikatos problema, kasmet nusinešanti daugiau nei 680 tūkst. žmonių gyvybių, dar 172 milijonai žmonių tampa neigaliūdėli kritimo.

Ortopedas-traumatologas dalijosi savo patirtimi ir pasakojo, jog moterys yra labiau linkusios kristi nei vyrai, o osteoporozinai lūžiai joms gali sukelti panašiai tokio dydžio mirties riziką kaip

krūties vėžio, kiaušidžių vėžio ir gimdos vėžio kartu sudėjus.

„Pavyzdžiui, po šlaunikaulio dalies lūžio iki buvusio aktyvumo lygio po operaciniu ir rehabilitaciuo gydymo grįžta apie 40 proc. pacientų. Retkarčiais literatūroje kritimas yra įvardijamas kaip „létasis žudikas“, todėl labai svarbu laiku kreiptis pagalbos ir gydysti lūžius, ypač ilgų kaulų.

Statistikai apie 10 procentų žmonių, per kopus 70 metų, patyrė šlaunikaulio lūžius, miršta per pirmą mėnesį, apie 30 procentų – per 12 mėnesių. Žinoma, dauguma mirčių yra susijusios su lydinčiomis ligomis bei jų kiekiu, tad būtina stebeti savo sveikatos būklę“, – kalbėjo J. Vyšumirski.

Medicinos ekspertas džiaugėsi didėjančiu vyresnio amžiaus žmonių sąmoningumu ir rūpinimuisi savo sveikata. Jo nuomone, esant daugiau informacijos apie tokias ligas kaip osteoporozė, galimybė ją diagnozuoti gan paprasstu neinvaziniu metodu sumažina ne tik kritimą, bet ir jų metu patiriamų sužalojimų sunkumą.

Projektas „Kurkime sveikatą palankius ipročius!“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Užs.Nr.038

## Valgykime uogas

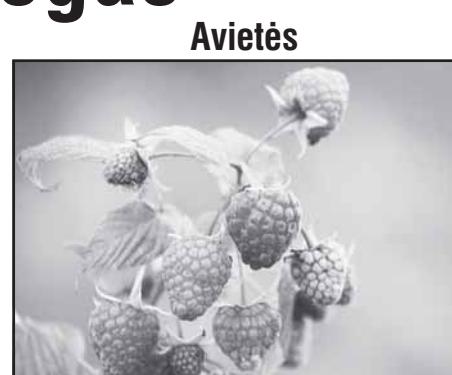
Vasara – šviežių kvapnių uogų metas. Visose uogose gausu natūralių priešuždegiminių medžiagų, antioksidantų, vitaminų, skaidulų. Kodėl derėtu mėgautis vyšniomis bei avietėmis?

### Vyšnių



Vyšniose ir avietėse yra didžiausi antociatinų kiekiai, kurie mūsų organizme slopinā uždegimines reakcijas. Moksliškai įrodyta, kad rūgščiose vyšniose daugiau polifenolinių junginių nei saldžiose. Kita vertus, saldžiose vyšniose – daugiau antioksidanto – antocianino. Jis gerina regėjimą, naudingas nervų sistemai.

Vyšnių – puikus triptofano, serotonino ir melatonino šaltinis. Melatoninės – svarbus antioksidantas, reguliuojantis mūsų miego kokybę. Beje, būtent rūgščiosios vyšnių turi penkis kartus daugiau melatonino nei saldžiosios (džiovintose – jo nėra).



Avietės – puikus vaistas nuo persalimo ar perkaitimo, todėl susirgus pravartu per dieną išgerti 3–4 puodelius vaistažolių arbato.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesoriaus Alvydo Unikausko teigimu, avietėse yra mangano ir vitamino K, kurie itin svarbūs kaulų sveikatai.

Puodelis avietių suteiks daugiau kaip 50 proc. vitamino C paros normos. Jo reikia geram imunitetui, odos būklei, kolageno gamybai. Avietėse gausu antioksidantų, kurie itin svarbūs vyresniame amžiuje, nes létina senėjimo procesus bei žudo vėžines ląsteles. Valgykite avietes 3–4 kartus per savaitę.

Moksliniai tyrimai atskleidė, kad reguliarai vartojami antocianinai gali sumažinti ne tik skausmą ir uždegimą, bet ir širdies smūgio bei insulto riziką.

## Pakilo kraujo spaudimas?

„Neskubėkite gerti vaistų. Pirmiausiai išbandykite, kaip galėtumėte sau padėti natūraliais būdais, kurie gali atpalaiduoti jūsų kraujagysles, raumenis bei sureguliuoti kraujo spaudimą.

### Kaklo ir ausų masažas

Masažuokite ausis ir kaklą. Pirmas taškas – po ausies speneliu. Nuo jo nubréžus išvaizduojamą liniją iki raktikaulio centro, bus antras taškas.

Masažuokite kaklą pirštais švelniais lengvai judesiais: aukštyn – žemyn (šia linija nuo pirmo iki antro taško). Kartoti po 10 kartų abejose kaklo pusėse.

Trečias taškas – ant veido ties ausies speneliu (pusė centimetro nuo ausies). Masažuokite šią tašką pirštų galiukais 1 minutę su kamaisiaisiais judesiais prieš laikrodžio rodyklę. Pratimą atlikite abiejose veido pusėse.

*Sumažės kaklo raumenų įtampa, pagerės smegenų kraujotaka.*

### Akupunktūros taškai

Kaukolės apačioje, abejose kaklo pusėse, yra duobutės. Aktyvuokite duobutėse esančius taškus: tvirtai ir švelniai spauskite juos nykščiais.

*Po kelių minučių galvos skausmas sumažės.*

### Kvēpavimas kairiaja šnerve

Atsisėskite ant kėdės patogia poza, ištesta nugara. Kairės rankos delnų uždėkite ant pilvo, o dešinės rankos nykščiu užspauskite dešiniąją šnervę. Kairiaja šnerve giliai įkvėpkite, kelias sekundes sulaikeykite kvēpavimą ir iškvėpkite.

*Kvēpuokite lėtai ir giliai tik kairiaja šnerve apie 3–5 minutes.*

### Pamerkite kojas į karštą vandenį

Išpilkite karštessnio vandens į dubenį, į jį pamerkite kojas ir palaikykite 10–15 minučių. Kraujas iš galvos nutekės į kojas, ir kraujospūdis pamažu susireguliuos.

### Savasana (numirėlio poza)

Tai jogos atsipalaidavimo poza. Pasitieskite kilimėli, atsigulkite ant nugaro ir užsimerkite. Pasitenkite atpalaiduoti kiekvieną kūno raumenį. Pabūkite šioje pozėje 10–15 minučių.

*Sureguliuoja kraujospūdį bei nuramina nervų sistemą.*

Veronika Pečkienė

KURKIME

sveikatai palankius

IPROČIUS!

### Pataria, kaip apsaugoti

J. Vyšumirski įvardijo pagrindines savisaugos taisykles senjoramams ir pasakoja apie ižvelgiamą traumų dėsninumą.

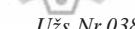
Pirmausia patariama išlikti fiziškai aktyviems, rytą pradėti nuo mankštost, kad raumenys palaikytų tonus ir būtų stipresni. Rekomenduojama išivertinti namų aplinką ir pasirūpinti naktiniu apšvietimu – neretai traumas įvyksta naktį ar paryčiais, kai žmonės eina į vonią ar tualetą tamsoje.

„Nemažiau svarbu yra pasitikrinti regą ir klausą, nes net ir nedideli regėjimo ir klausos po-kyčiai yra susiję su padidėjusia kritimų rizika. Nesukubekite atsistoti, per greitai atsikėlus gali sumažėti kraujospūdis, galite nukristi. Jeigu turite judėjimo ar pusiausvyros sutrikimų, naudokite pagalbines priemones, pavyzdžiui, lazdelę ar vaikštyne. Išlikite budrūs ir ivertinkite oro sąlygas, esant plikledžiui, lyjant ar sningant – likite namie“, – kalbėjo ortopedas-traumatologas.

Patyrę traumą ivertinkite, ar galūnės būklė išlieka tokia pat kaip iki traumos. Jeigu pastebėjote, kad sutriko funkcija, pastebite deformaciją, tinimą, podinę kraujosruvą, stiprų skausmą judesius metu, nedelsiant kreipkitės į artimiausią skubios pagalbos skyrių arba skambinkite bendruoju pagalbos numeriu 112.

Patyrę traumą ivertinkite, ar galūnės būklė išlieka tokia pat kaip iki traumos. Jeigu pastebėjote, kad sutriko funkcija, pastebite deformaciją, tinimą, podinę kraujosruvą, stiprų skausmą judesius metu, nedelsiant kreipkitės į artimiausią skubios pagalbos skyrių arba skambinkite bendruoju pagalbos numeriu 112.

Projektas „Kurkime sveikatą palankius ipročius!“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Užs.Nr.038

# Gyvensime švariau: sauskelnės jau keliauja į atskirus konteinerius

Kur dėti panaudotas sauskelnės? Išmesti, – nedvejodami atsakysite. Ir būsite teisūs. Tačiau nuo šiol į mišrių atliekų konteinerius Alytaus regione pateks daug mažiau sauskelnė, nes jos pradedamos rinkti atskirai.

## Pasiūlymas nudžiugino įmonių atstovus

Regiono įmonėms, teikiančioms vaikų ir ligonių priežiūros, slaugos, gydymo paslaugas, kurių veikloje susidaro sauskelnė bei drėgmę sugeriančių paklotų, jau išdalinti atskiri konteineriai naudotoms slaugos ir higienos priemonėms. Liepos viduryje jie pradėti tuštinti.

Atskirai iš įmonių surinktos sauskelnės bus smulkinamos, džiovinamos, apdorojamos biologiniuose įrenginiuose, išgaunant dujas, ir gabenant deginti. Taip bus sumažintas sauskelnės tūris, svoris ir kaštai, kurie susidaro sauskelnės šalinant sąvartyne.

Lietuvoje sauskelnės nėra perdirbamos. O jų atliekų kiekiai – didžuliai. Alytaus regione naudotos sauskelnės sudaro apie 13 procentų mišrių atliekų, o slaugos, priežiūros ir gydymo įmonių atstovai sako, kad sauskelnės sudaro net apie 60 proc. pas juos susidarancių mišrių atliekų.

Todėl ARATC pasiūlymas šioms atliekoms pastatyti atskirus konteinerius ir jas rinkti atskirai buvo sutiktas labai palankiai – sutartis dėl atskiro jų surinkimo pasirašė daugiau kaip 60 regiono gydymo bei slaugos paslaugos teikiančių įmonių. Jų darbuotojai džiaugiasi pastebėjė, kad mišrių atliekų iškart ženkliai sumažėjo.

„Visa mūsų bendrovės politika yra orientuota į tai, kad mišrių komunalinių atliekų kiekis mažėtų, nes tik išrūšiuotų atliekų tvarkymas nebrangsta. Valstybė įjungė visus įmanomus svertus, brangindama šalinamas ir deginamas atliekas net ir toms savivaldybėms, kurios vykdė visas atliekų tvarkymo užduotis, todėl tik mišrių komunalinių atliekų mažinimas gali kažkiek amortizuoti tą poveikį“, – sako Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro direktorius Algirdas Reipas.

## Daugkartinių sauskelnės eksperimentas pasiteisino

Atskirą naudotų sauskelnės surinkimą ARATC pradeda pirmasis Lietuvoje, bet tai jau ne pirmas įmonės žingsnis, mažinant iš naudotų sauskelnės susidarančių atliekų kiekį.

Praėjusiais metais Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras paragino kūdikius auginančias regiono šeimas rinktis daugkartines sauskelnės ir sutikusioms dalyvauti eksperimente padovanavo po 25 vienetus daugkartinių sauskelnės komplektų.

Visos juos naudojusios šeimos stebėjo, kaip pasikeitė susidarančių atliekų kiekis, dalijosi savo pastebėjimais apie daugkartinių sauskelnės naudojimo privalumus ir trūkumus. Ir visos privalumų atrado gerokai daugiau.

Vienas jų – daug mažesnis susidarančių atliekų kiekis. Pradėjus naudoti daugkartines sauskelnės, mažylį tėvams neberekėjo kone kasdien nešti į konteinerius didžiulių krepšių su panaudotomis sauskelnėmis.

Iki tol vienam kūdikiui per dieną buvo sunaudojama vidutiniškai po



ARATC nuotr. Liepos mėnesį pirmą kartą buvo tuštinami konteineriai, skirti atskirai rinkti naudotoms slaugos ir higienos priemonėms.

devynis vienetus vienkartiniai sauskelnės. Pradėjus naudoti daugkartines, sunaudojamų vienkartiniai sumažėjo iki dviejų vienetų per dieną – jos būdavo naudojamos naktį arba išeinant į lauką.

Tad trys šeimos, auginančius šešis sauskelnės naudojančius kūdikius, per tris mėnesius „sutaupė“ 3 tūkst. 780 vienetų vienkartiniai sauskelnės, iš kurių būtų susidarę apie 340 kg mišrių atliekų.

Mažylį tėvai, ir pasibaigus sutartyse numatytam eksperimento laikui, toliau naudoja daugkartines sauskelnės. „Man rūpi mano vaikų sveikata“, – sakė viena eksperimento dalyvių, dvynukų mama alytiškė Agnė Lastauskiė.

## Pasiūlymas savivaldybėms: daugkartinės sauskelnės – naujaginių krepšeliuose

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras nuolat didina rūšiavimo apimtis, ieško galimybų mišrių atliekų kiekiui mažinti ir ateityje planuoja vienkartiniai sauskelnės atskirai rinkti ne tik iš įmonių, bet ir iš gyventojų.

Šiuo metu gyventojai, pas kuriuos susidaro dideli sauskelnės kiekiai, ty. auginančius vaikus iki 3 metų ar namuose prižiūrintys slaugomą ligonį, pateikę tai įrodančius dokumentus, gali gauti papildomą neapmokestinamą konteinerį mišrioms atliekomis. Ateityje šie papildomi konteineriai bus skirti tik sauskelnėms ir kitoms drėgmę sugeriančioms asmens priežiūros priemonėms, kurios bus renkamos ir tvarkomos atskirai nuo mišrių atliekų.

Kaip parodė patirtis, iš sauskelnės susidarančių atliekų kiekis akivaizdžiai sumažėja, naudojant daugkartines sauskelnės. Todėl ARATC ne tik pats įgyvendina tvarias iniciatyvas, skatinančias rinktis daugkartines sauskelnės, bet ir ragina regiono savivaldybes įtraukti daugkartinių sauskelnės komplektą į tėvams įteikiamą naujagimio krepšelių.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf.

Užs. Nr. 039

## PR Dalį prašymu „Sodrai“ jau galima teikti telefonu: yra viena svarbi sąlyga

Prašymus „Sodrai“ dėl kurių išmokų ar pažymų išdavimo nuo šiol galima pateikti ir telefonu, paskambinus informacijos numeriu (8 5) 250 0883 arba 1883. Svarbi sąlyga – žmogus privalo turėti unikalų Kliento identifikavimo kodą (KID), kuris leidžia saugiai nustatyti tapatybę ir valdyti asmeninę informaciją.

Nuo šiol paskambinus „Sodros“ informacijos centrą ir nuo rodžių savo KID kodą, galima ne tik gauti asmeninę informaciją ir konsultaciją, bet ir pateikti kai kuriuos prašymus. Tokiu būdu gali būti teikiami prašymai dėl nedarbo socialinio draudimo išmokos mokėjimo būdo ar išmokos iš Garantinio fondo lėšų išmokėjimo.

Taip pat galima kreiptis dėl įvairių pažymų išdavimo: pažymos apie duomenis asmens mokumui vertinti, pažymos apie valstybinio socialinio draudimo pensijų stažą, pažymos apie asmens socialinio draudimo laikotarpius ir daugelio kitų.

Prisijungus prie asmeninės paskyros per elektroninę bankininkystę, elektroninius valdžios vartus

(Nukelta į 7 p.)

## Kodėl Nemunas kilpinėja, sužinosite Nemuno kilpų regioninio parko lankytoujų centre

Šią vasarą kviečiame savo kelionės po nacionalinius ar regioninius parkus pradėti nuo lankytojų centrų, kurie dirba ir saugalgalių. Ši savaigalį siūlome susipažinti su ypatinga Lietuvos saugoma teritorija – Nemuno kilpų regioniniu parku ir didžiosiomis Nemuno kilpomis. Visas mūsles įminti ir maršrutus po saugomą teritoriją susidėlioti padės šio lankytojų centro specialistai.

Išskirtinis Nemuno vidurupio slėnio kraštovaizdis ir jo vertybės traukia ir tyrėjų, ir mūsų šalį norinčių pažinti keliautojų dėmesį. Nedidelėje, vos 250 km<sup>2</sup> ploto teritorijoje, surasta beveik trys dešimtys piliakalnių, sengirės tebeslepia pilkapynus, gyventojų atmintis tebesaugo senųjų amatų ir verslų vaizdus. Senuose, brandžiuose miškuose gausu retų gyvūnų ir augalų, žaliuoja vienas už kitą aukštesni medžiai.

Šių vietų unikalumą padeda at-



skleisti Nemuno kilpų regioninio parko lankytojų centro ekspozicija, skirta įvairaus amžiaus lankytojams. Apsilankę joje sužinosite, kodel kilpinėja Nemunas, kokios anomalijos būdingos šiai vietovei, ir kuo unikalus reljefas, kas slypi miškų ir vandens karalystėse.

Lankytojų centro ekspozicijoje pasakojama ir apie žmonių gyvenimą prie upės, kultūrinį palikimą, verslus bei kitus įdomius dalykus. Beje, seniausia lankytojų centro eksponatai skaičiuoja savo amžių ne

## Apie agurkus...

Agurkas – viena populiariausiai iš pigiausių daržovių, dažnai atsidurianti ant lietuvių stalo. Agurkus gana lengva auginti ir namuose, tačiau ne visų daržuose jie užauga gražūs ir dideli. Situaciją pataisyti gali beveik nieko nekainuojančios, bet veiksmingos trąšos, išduoda prekybos tinklo „Iki“ augalų skyriaus darbuotoja Vesta Paukštelo. Panaujodus jau dažnuose namuose turimus produktus, visai lengvai papildomomis medžiagomis pamaitinsite augalus, o agurkai auga daug greičiau ir turės daugiau vaisių.

### Trys pigių ir patikrintų trąšų agurkams idėjos

**Kepimo sodos trąšos.** Šios trąšos padės agurkams užaugini dielieiams ir tvirtiems. I 1 litrą vandens dėkite 10 g sodos ir iššipinkite. Laistykite šiuo mišiniu agurkus kartą per savaitę. Šis tirpalas bus tikras išsigelbėjimas ir nuo kai kurių ligų, pavyzdžiu, miltligės ar grybelio. Pastebėjus jų požymius ant agurkų lapų, tiesiog reguliarai, kad 7–10 dienų, apipurkškite juos vandenye ištirpinta soda.

**Gliukozės trąšos.** Dar vienas agurkų trėšimo būdas – į vandenį, kuriuo laistote augalą, įpilti gliukozės. Grynos gliukozės galima nebrangiai nusipirkti vaistinėje, tačiau tai pat galima naudoti ir įprastą baltažį cukrų, kurio tikriausiai jau turite namuose. Pasak V. Paukštelo, gavę gliukozės, agurkai užmegs daugiau vaisių, o pačios daržovės bus sultingos ir traškios. Vienam litrui vandens pakaks vienos gliukozės tabletės arba 2 šaukštų cukraus.

**Mielų trąšos.** Dar viena gudrybė – panaudoti mieles. Jos skatinia augimą, taip pat apsaugo agurkus nuo grybelinių ligų ir net nuo amaru. 1 litrui vandens reikės 10 g šviežių mielių. Mieles užpilkite virintu, šiltu, bet ne karštū vandeniu. Atidėkite 3–7 dienoms, kad įvyktų visi būtini fermentacijos procesai. Agurkams laisti naujokite mielių ir vandens mišinių santykium 1:1.

PR Dalį prašymu „Sodrai“ jau galima teikti telefonu: yra viena svarbi sąlyga

dešimtimis ar tūkstančiais, o milijonais metų. Tarsi milžinai galėsite ranka paglostytį kalveles, įdubas, upių slėnius, pasigrožėti šių vietovių kraštovaizdžiu iš paukščio skrydžio. Galbūt jus nudžiugins kelionių maršrutai, žaidimai, dėlionės – per juos geriau pažinsite gamtos turtus.

**Nemuno kilpų regioninio parko lankytojų centras įsikūręs Birštone, Tylioji g. 1. Šeštadienį ir sekundienį jis dirba nuo 10 iki 15 val.**

Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos informacija

# Tai, kas išaugina... Atminties tiltu

## Sugržimas į dvasios tvirtovę prie Alšios. Sudvariškėms – 500 (III dalis)

(Tėsinys. Pradžia „Gyvenimo“ Nr. 50 ir Nr. 53)

### Sudvariškės su Bagdoniškėmis – Andriejaus Skorulskio 1624 m. fundacijoje ir kituose aktuose

Kaip gi atsitiko, kad šis moteriskas vienuolynas igijo valdas ne tik Sudvariškėse, bet ir Bagdoniškėse bei Gigiškėse, dabartinėse Krasausiškėse? Vienioliui steigiamai, kada jie turi galimybų materialiai išsilaikyti. Pasak VDU istorijos profesorės Vaidos Kamuntavičienės, išleidusios labai konceptualų darbą apie Kauno benediktinių istoriją 17–20 amžių sandūroje, Kauno benediktinių vienuolyno fundatorius – Andrius Skorulskis (1554–1637) buvo ilgametis didžiojo LDK valstybininko, keliautojo, kartografo M. K. Radvilos Našlaitėlio klientas (susijęs su administracine veikla jo dvare, – V.K.). (Valda Kamuntavičienė. Kauno benediktinių vienuolyno istorija XVII–XX a. pradžioje, Vytauto Didžiojo Universitetas, 2016, p. 36, toliau – V. Kamuntavičienė). Jie kartu su Mikalojumi Kristupu Radvila Našlaitėliu, aplankė Šventają Žemę. Šis didikas savo įtakingo vadovo įkvėptas taip pat remė kitus vienuolynus, pastatė gimtuose Skaruliuose bažnyčią pagal Jeruzalės bažnyčios pavyzdį, trys jo sūnūs ir dvi dukros išstojo į vienuolynus. Tai buvo uolus katalikas, katalikybės skleidėjas įvairiomis formomis.

Mus domina ir mums svarbus vietinis aspektas vienuolyno istorijoje. 1624 m. Skaruliuose, suteikdamas fundaciją Kauno benediktinių vienuolynui, fundacijos raštė įraše: „Kad savo pašaukime turėtų reikalingą maistą bei išlaikymą, duodu, dovanuoju ir amžinai užrašau davarus: vienas vadinamas Bagdoniškės, antras – Sudvariškės (originale *Sudwoiszki*, – V.K.). Dvarai pirkti iš mano pusbrolio maloningo pono Kazimiero Kulvinskio, Kauno žemiečių raštininko, o jis tuos dvarus pirkio iš Bartošiaus (*jau mūsų minėto Bartoševičiaus*, – V.K.) ir Jokūbo Markausko su trobesiais bei rūmais, daržais, vaismedžiais, ganyklomis, pievomis, miškais ir gojais, pušynais su nuosavais ir bendrais ežerais, su upė-

mis ir laisvu tvenkinių užtvenkimu ir malūnu; drauge su kaimais vadinamais Sudvariškėmis ir Bagdoniškėmis ir juose gyvenančiais žmonėmis, su jų laukais ir pievomis ir su išvairomis pareigomis ir mokesčiais. Tuos abudu, čia minimus Bagdoniškių ir Sudvariškių dvarus amžinomis ir neatšaukiamomis teisėmis įvedu į valdymą ir atiduodu savo dukteriai vienuolei – Onai Eufemijai Skorulskytei ir visoms kitoms esančioms ir būsimoms Šv. Benedikto regulos Panelės Šv. Apsireiškimo vardo vienuolėms“ (*Ten pat*, p. 323).

Sudvariškės su Bagdoniškėmis nebuvę vienintelės vienuolyno valdos, tačiau buvo pačios didžiausios. 1625 m. sausio 16 dieną ši fundacija buvo išrašyta į Kauno žemės teismo aktus.

Minėtą fundacijos tekstą išgirsta ir tuolaikinė karališkoji Varšuva, 1627 m. spalio 20 d. ši tekstą pasirašė: Savo ranka Andrius Skorulskis, Jeruzalės ordino kavalierius, sava ranka Aleksandras Masalskis, Javonskio Dirpskio seniūnas, sava ranka. Taip pat sava ranka Mikalojus Tryzna, LDK didysis prievalazdas, Slonimo pakamaris. Tai – didieji valstybininkai, Sudvariškių ir Bagdoniškių istoriniai krikštateviai.

### Baudžiava iš arti. 1652 m. Sudvariškių ir Bagdoniškių kaimų gyventojų prievolių surašymas (inventorius)

Kaip gi pasikeitė šie kaimai vienai kartais pragyvenus? „Mano, Kauno abatės Onos Eufemijos Skorulskytės vardu, taip pat nuo Onos Eufemijos raštininkės Oryšos, taip pat nuo mūsų visų Benedikto regulos vienuolių 1652 vasario mén. rašytas Bagdoniškių ir Sudvariškių inventorius, paprasius Jo šviesybei kunigui, Vilniaus vyskupui Jurgui Tiškevičiu, taip pat ponui Mikalojui Kosakovskiui, taip pat jo žmonai, maloningu ponai Agnieškai Kulvinskai tei, Mikolajevskai – Kosakovskai (*Buvo du kartus ištekėjusi*, – V.K.) Tai ką radome viskas yra surašyta: Bagdoniškės: 1) Bartolomėjus Žyde-



Vilniaus vyskupas Jurgis Tiškevičius (1596-1656).

laitis su dvimi sūnumis turi valaką žemės; 2) Ponas Šiukštenis su vaka (sudėtis nenurodyta, – V.K.) nau dojasi 1 valaku žemės; 3) Martynas Mačiūnas, su dvimi sūnumis nau dojasi puse valako žemės; 4) Stanislovas Daindroraitis su vaikais, 1 valakas žemės; 5) Stanislovas Valeckis, su vaikais nau dojasi valaku žemės; 6) Povilas Sinkevičius, su vaikais nau dojasi vienu valaku žemės; 7) Petras Sinkevičius su vaikais, 1 valakas žemės; 8) Steponas Dadūnas su vaikais, nau dojasi puse valako žemės; 9) Andrius Plioplys su vaikais, nau dojasi valaku žemės; 10) Sčastnas (Felikas) Plioplys, nau dojasi valaku žemės; 11) Stanislovas Steponaitis, našlys, nau dojasi puse valako. Šio kaimo prievolė: mokėti per metus po 10 kapų grašių (600 grašių, – V.K.), duoti 1 vištą ir 1 žąsį ir atlkti du kartus pastotės (*pavežimo, padvados*, – V.K.) prievolę, kur bus nurodyta.

Sudvariškių kaimas: 1) Jurgis Intupaitis, nau dojasi 1 valaku žemės, taip pat nuomoja tris ketvirčius valako; 2) Adomas Drignius, valakas žemės; 3) Stanislovas Moskalius, puse valako žemės ir ketvirtį nuomoja; 4) Stanislovas Žydelaitis – puse valako žemės; 5) Jonas Drignius nau dojasi puse valako žemės; 6) Kris tutas Pandonis – 1 valakas žemės; 7) Stanislovas Puškonis nau dojasi puse valako žemės, dar ketvirtį, jam sutikus, apdirba; 8) Sebastijonas Pauliukaitis – puse valako žemės; 9) Motiejus Bimbiraitis – puse valako; 10) Matas Dindraitis – puse valako; 11) Adomo našlė (*pavardė nenurodyta*, – V.K.) – puse valako. Iš viso Sudvariškėse buvo 11 valstiečių



Kauno benediktinių vienuolyno Šv. Mikalojaus bažnyčia.



Iejimas į Švento Mykolo bažnyčios rūsius mena...



Mikalojus Kristupas Radvila Našlaitėlis.

tarnybų (11 valaku žemės), tačiau buvo nau dojama tik 8,5 valako. 2,5 valako žemės nebuvę panaudojama.

Sudvariškių kaimo prievolės: nuo kiekvieno valako mokėti 10 kapų grašių cinšą, per metus duoti dvi vištias ir vieną žąsi, taip pat du kartus per metus atlkti pastotės prievoles“ (1652 02, KBA, 7-2-16).

### Baisūs 1655-ieji, Maskvos agresijos metai

Dabartiniame Rusijos vykdomame kare – genocide prieš Ukrainos valstybę ir jos žmones, dabartis akivaizdžiai susilieja su praeitimi. Rusijos kariauna išlieka tokia pat baisy, kaip prieš kelis šimtmecius.

1655 metais į Lietuvą išsiveržė Maskvos kariuomenė kartu su Bogdano Chmelnickio vadovaujamais Ukrainos kazokais (Mūsų krašte žudikų vadas buvo pulkininkas I.Zolotarenka). Prasidėjo masiniis plėšimas, deginimas, bažnyčių ir vienuolynų naikinimas, moterų vienuolių prievertavimasis ir žudymas.

Kauno žemės teismo teisėjas, LDK kanclerio Kristupo Zigmanto Paco asmens sekretorius ir jo bičiulis Steponas Pranciškus Medekša 1655 m. savo dienoraštyje rašė: „Važiavome per Kauną, per patį miestą, kad ir labai buvo draudžiama. Užėjome į parapijos ir moterų vienuolyno bažnyčias, nes tik Jos buvo likusios sveikos, tačiau viduje aitoriai išvartyti, išdaužyti, vietomis apdeginti, knygos suplėštos, numirėliai iš karstų išmėtyti. Sveiko mūrinio namo tiesiog nė vieno nebuvvo matyti. Prie parapijos bažnyčios sėdėjo keliolika bobų ir kelios jaunos, suvargusios, nusikamavusios moteriškės, gulėjo penki lavonai, kurie taip baisiai dvokė, kad blogumas mums vos vidurių neišvertė“ (*Scriptores rerum polonica rum. Tomus III, Stefana Franciszka Medekszego Proszcza, sekretarza Jana Kazimierza Sędžiego Ziemskiego Kowienksiego Księga Pamiętnicza wydarzen zaszłych na Litwie 1654-1668. Krakow, 1875, p.17, taip pat – Kraštas ir žmonės, V, 1988, p. 99-100*).

Du kartus per metus Vilniaus Bažnytinio Paveldo nuziejas, esantis Šv. Mykolo bažnyčioje, ieledžia į žymaus LDK valstybininko, III Lietuvos Statuto (1588) autoriaus, žmogaus, vardan valstybės interesų perėjusio iš reformatų į katalikus, bernardinių vienuolyno kūrėjo Leono Sapiegos, palaidojimo kriptą. Ten palaidota ir daug moterų vienuolių. Prieš kelias dienas ten apsilankės, išgirdau baisių pasakojimų apie vienuolių moterų prievertavimą, žudymus, bažnyčios padeginėjimus. Ten ir dabar karstuose guli nužudyti, sudegintų bernardinių palaikai. Pasibaisėji ir persiegenojo. Ar tai nesikartoja dabar Ukrainoje?

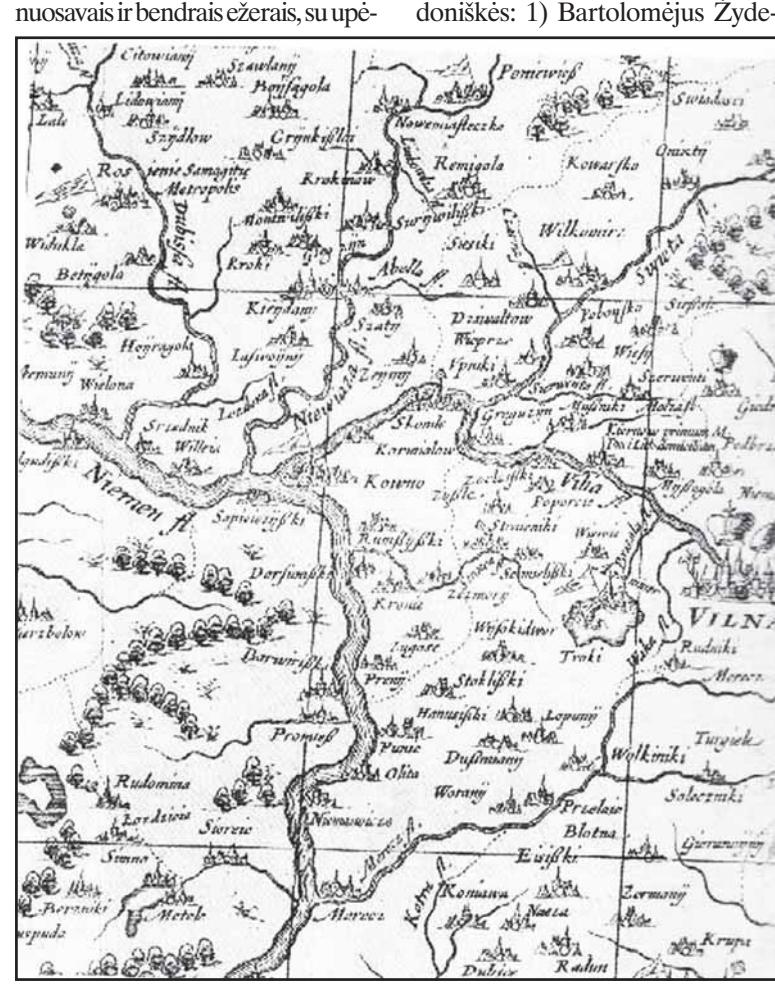
### Kauno benediktinės 1655-1661 m. Sudvariškėse

Norédamos išlikti gyvos, Kauno benediktinės persikėlė į savo žemės valdas Paštuvoje ir Sudvariškėse. Kiekviena grupė turėjo savo vyresniąją. Sudvariškių vyresnioji buvo Sofija Viktorija Masalskytė. Ji buvo vienuolyno fundatorius Andriejaus Skorulskio anūkė, jos tėvai patekimo į vienuolyno mokestį 3000 lenkiškų auksinų sumokejė vienuolynui 1640 metais (V. Kamuntavičienė, p. 338). Ji šešerius metus vadovavo vienuoliems čia, Sudvariškėse, kur ir gyveno, skyrė dėmesį ir kaimo gyventojų sielovadui. Gal kada nors bus nustatyta tiksliai vienuolyno pastatų dislokacijos vieta ir net bus surasta kokiu nors tos veiklos artefaktų?

Ir dar viena istorinė paslapta slypi Sudvariškėse. Neatmestina, kad čia 1657 metais prie savo giminančių galėjo mirti pati vienuolyno abatė Ona Eufemija Skorulskytė. Vie nuolės grįžo į Kauną tik 1662 metais, kada iš ten buvo išvyti maskvėnai.

Bus daugiau

Vytautas Kuzmickas, istorikas



1613 m. Radvilos Našlaitėlio žemėlapis.



Sudvariškių kaimas 1652 m. inventoriuje.

# „Pirkėjas atsargus – kaina išlieka prioritetu“ ...

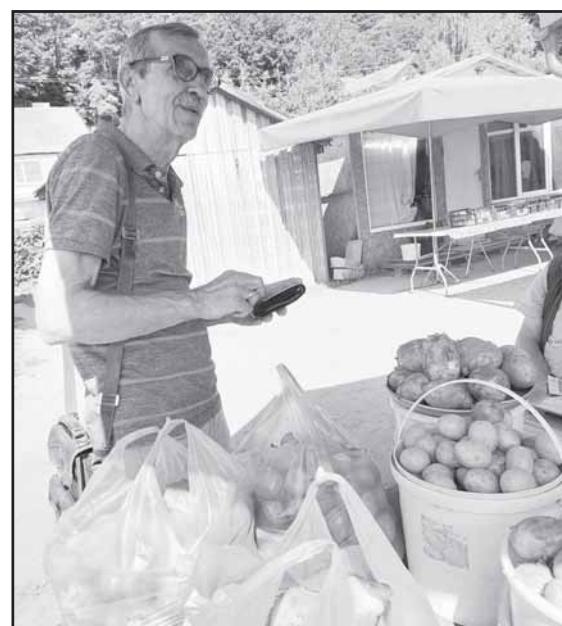
Pačiame vasaros viduryje, kai dienos jau trumpėja minutėmis, besisukantis laiko ratas tarytum primena, kad šiame laikinume tiek nedaug žmogui bereikia... Nuo Škaplierinės, liepos 16-osios, prasideda ir rugiaptės metas, artėja Šv. Ona su šviežiu duonos kepalu.

Koks bus derlius, ūkininkai neprognozuoja, kiek prikuls, tiek bus gana, o duonos, reikia tikėtis, užteks. Centneris kviečių, kvietrugų kainavo po 11–12 eurų. Kilogramais buvo galima pirkti grikių, kanapių sėklų – pastarųjų kilogramas kainavo 7 eurus. Vis dažniau turguje pasiteiravusi augintojų, kaip sekasi, išgirstu atsakymą: „Viskas gerai, kad tik karo nebūtų“... Beje, Škaplierinės dieną anksčiau žmonės nedirbdavo jokių darbų. Tikėta, jei to nepaisys, vėjas gali net stogus nuplēsti. Tikėdamis javo ir protėvių dvasia, pirmajį rugių pėdą, lyg garbų svečią, namo parnešdavo. Laikydavęsi ir kitokių tradicijų bei papročių... Galbūt ir sekmadieniai būdavę kitokie. Keičiantis kartoms, gerėjant gyvenimui, keiciasi ir požiūriai. Nesenai mūsų rajone sodybą įsigijusi moteris pastebėjo: „Vis daugiau žmonių bėga nuo miesto surmulio, dulkių, galiausiai ir vieni nuo kitų.

Ir jauni žmonės turguje ieško sendaikčių, domisi, kaipgi miegojo proseneliai, kaip ir ką dirbo, kad sveiki numirė, per „šimto sulaukę“. Išties, moters išitikinimu, vis daugiau žmonių stengiasi sodinti ir auginti patys. Bet ir turguje visada bus galima rasti sodo, daržo, miško gėrybių. Kai kurie geba užsidirbt ir ryšelias šviežias morkas, burokelius su ropelėmis po pusantro euro pardavę. Užaugina įvairių prieskonų – bazilikų, rozmarinų, ramunelių, prirenka čiobrelį, pridžiovina ne tik obuolių, bet ir daržovių. Burokelių ropelių pirkusi Nijolė patikino, kad, organizme sumažėjus geležies kiekui, ji nutarė nepirkti maisto papildų. Tiesiog kiekvieną dieną spaudžia sultis iš burokelių, morkų ir obuolių, geria su šlakeliu alyvuogių aliejaus. Ir dar ji patarė burokelius garnyrui prie karšto patiekalo tiesiog riekelėmis su-pjaustyti, pasikepti, skaninti prieskoninėmis žolelėmis.

Vidurvasario turgus šurmuliuoja, ypač daug automobilių jo prieigose, Kauno gatvėje pristatyta. Tačiau, kaip pastebi prekybininkai, pirkėjai vis labiau atsargesni, ir prioritetu numeris vienas apsiperkant jiems išlieka kaina...

Per kelias dienas labiausiai atpigo šilaugės. Dėl sezoniškumo šios savaitės pabaigoje atpigo bulvės, pomidorai, vyšnios, trešnės, serbentai, agrastai, šilaugės, slyvos. Kilogramą šviežių bulvių buvo galima nusipirkti už 0,80 euro (mažesnių lietuviškų bulvių – už 0,50 euro), agurkų ir pomidorų – už 1 eurą. Slyviniai pomidorų kilogramas kainavo 2,99 euro, agurkų – 1,80 euro, 3 eurų buvo prašoma už rauginimui tinkamus agurkus „Rodniok“. Kilogramas vyšnių kainavo 2,90 euro, trešnių –



Kazys Lazauskas pirkо nesiderėdamas.

3,99 euro, agrastų – 3,50, braškių – 3,80, šilaugio – 4,50–5,99 euro. Indelis aviečių kainavo tris eurus. Slyvų buvo galima įsigyti už 1,80–2 eurus, juodujų serbentų kilogramas kainavo 2,50 euro. Pirkо ir „mėlynus“ sultingus kopūstus, kuriu „štuka“ kainavo du eurus. O salotoms pagardinti, žinoma, perka sémenų aliejų, kuriuo prekiauja mūsų krašto ūkininkų Baranauskų ir Mockevičių šeimų nariai. Pusė litro šio aliejaus kainavo 4,50 euro.

Šiltais rytais turguje ankstyvi pieno bei pieno produktų pirkėjai. Litas pieno kainavo eurą, pusė kilogramo sviesto – 6 eurus, litras grietinės kainavo 5–6 eurus, pusė kilogramo varškės – 2–3 eurus, varškės sūrio kilogramas su įvairiais priedais – 5–6 eurus. Ožkos pieno sūrio kilogramas kainavo 25 eurus. Už dešimt anties kiaušinių praše 4,50 euru, vištos – 2,50 euro ir puse euro pigiau.

Šviežios mėsos ar mėsos gaminius žmonės pirkо pagal poreikius. Kilogramas vytintos nugarinės kainavo iki 15 euru, gražių lašinukų su paliku raumenuku – iki 12 euru. Kai gamta pati kviečia kuo ilgiau pavakaroti, pirkę manymu, geriausiai vaišių stalui tinka čia pat kepamas „šašlykiukas“, šviežiai raugti agurkėliai, o „lengvam užkandžiu“ – lašinukai ir juoda duona. Duonos bei pyrago gaminių, saldžių gardumynų turguje taip pat galima surasti. Bitininkai siūlo medų bei jo produktus. Kilogramas medaus kainavo iki septynių euru. O medų dabar būtė sunėša ir iš pievų, ir iš miške žydičių augalų. Jis ir vadinas „liepiniu“.

Vyrai rinkosi atsargines detales sodo technikai, turintys pomėgi žvejybai – meškeres, šeryklas, plūdes, „naujos kartos“ tvirtus valus. Ir vienas jų prisiminė seną išmintį, kad, norint žmogui padėti, ne ištrauktą iš Nemuno žuvį reikėtu padovanoti, o parodyti turgų ir pasakyti, kad jame galima įsigyti meškerę. O žuvį tekutį pasigauti pačiam...

## Dariaus ir Girėno skrydžio 90-mečiui

(Atkelta iš 1 p.)

Šventės puošmena tapo Rolando Pakso oranžinės Bellancos skrydis, lydimas akrobatinės lėktuvų grupės ANBO. Kaip žinia, ši Bellanca buvo atstatyta bendrovėje „Termikas“ ir pernai pristatyta Pociūnuose.

Tys pilotai – Algirdas Šimoliūnas, Sakalas Uždavinys ir Ignas Bitinaitis – tūkstantinei aviacijos gerbėjų miniai papasakojo apie rugpjūčio mėnesį planuojamą savo skrydį sklandytuva per Europą maršruttu: Lietuva – Portugalija, skirtą taip pat Dariaus ir Girėno skrydžio 90-mečiui. Algirdas skris lietuviškuoju LAK-17A, kuris ypač traukė žiūrovų žvilgsnius.

Sventėje dalyvavo tūkstantinė motociklininkų kolona, per šimtas orlaivių. Padangę spalvino parašutininkai, parasparnininkai, sudėtingiausias figūras raižė aviamodeliuotojo Donato Paužuolio su draugais valdomi aviamodeliai, kvapą gniaužė Jurgo Kairio, grupės ANBO, Žilvino Lidžiaus, jaunų Lietuvos pilotų Džiugo Kačanausko, Igorio Lobanovo, svečių iš Suomijos ir Čekijos skrydžiai.

Plojimais buvo sutiktas Atlanta irkline valtimi perplaukės Aurimas Valujavačius, savo kelionę skyrės Dariaus ir Girėno skrydžio 90-mečiui.

Onutė Valkauskienė



Bellanca su palyda.

Autorės nuotraukos



Aviacijos parodoje pristatyta LAK-17A.



liepos 21 d. (penktadienį) 18 val.  
Birštono kurhauze

- Pranešim „Ustronės Atsiskyrėlis: jamžinės ir jamžintas“ skaitys menotyrininkė Joana Vitkutė;
- Stanislovo Moravskio kūrybą skaitys aktorius Andrius Bialobžeskis;
- Muzikos gitaristas Artūras Kelpša;
- Renginį ved dr. Marius Daraškevičius;
- Dalyvaus: hum. m. dr. Reda Grīškaitė bei mecenatai Rūta ir Rimvydas Baranauskai.

ORGANIZUOJA: RENĀLĀS



Renginys bus fotografuojamas ir viešinamas

Projektas „Kūrybiniai susitikimai po liepa“

Kviečiame dalyvauti  
knigos ir meno šventėje – skaitymo triptike po  
žydičia, kvepiantia liepa!

Liepos 25 d. (antradieni)  
18.00 val.

Birštono viešojoje bibliotekoje

Vyks meninė edukacija „Aš vejuos vasarą“ su  
poete, dramaturge Violeta Palčinskaite,  
dailininke Marija Smirnovaite, dainų autoriumi ir  
atlikėju Vygaantu Kazlauskui, knygos „Ką padare  
šokių sale“ pristatymas.



Tai tikrai ne koks  
kaprizas,  
Už geriausią šoki –  
PRIZAS!  
(V. Palčinskaite)

PROJEKTĄ FINANSUOJA:



PROJEKTĄ ORGANIZUOJA:



PROJEKTŲ PARTNERIAI:



Renginys bus fotografuojamas ir viešinamas

Baltijos šalių jaunučių lengvosios  
atletikos čempionate Libertas Kulieša  
iškovojo pirmąją vietą

(Atkelta iš 1 p.)

Baltijos šalių jaunučių lengvosios  
atletikos čempionate 5000 m distanciją įveikės per 25:32,25 min.,  
penkiolikmetis sportininkas varžovams irodė savo sportinių pranašumą  
ir tapo nugalėtoju sportinio éjimo  
rungtyje. Liberto komandas draugai iš Lietuvos nugalėtojais tapo dar

penkiose rungtyste iš 34.

Jau trejus metus sportiniu keliu  
Libertą veda Birštono sporto centro  
treneris Povilas Juozaitis. Anot jo,  
nors sporke treji metai – tai labai ne-  
daug, aukšti Liberto rezultatai rodo,  
jog paauglys turi sportinio poten-  
cijalo.

Rimantė Jančauskaitė



Liberto (ketvirtas iš kairės) startas.

Aktuali  
informacija

# Strateginiame plane – parama labai smulkiems ūkiams

Lietuvos žemės ūkio ir kaimo plėtros 2023–2027 metų strateginiame plane smulkiems ir stambiems ūkiams neberekės konkuruoti tarpusavyje dėl paramos. Šiame finansiniame laikotarpyje labai smulkiems, smulkiems ir vidutiniams bei stambiems ūkiams remti sukurto atskiro intervencinės priemonės, kurios skatins tvarią gamybą ir didesnės pridėtinės vertės žemės ūkio produktų kūrimą.

Intervencinei priemonei „Labai smulkių ūkių plėtra“ numatyta skirti 15 mln. Eur paramos. Pagal šią priemonę bus remiama žemės ūkio produktų gamyba ir perdirbimas gyvulininkystės, augalininkystės, daržininkystės, sodininkystės, uogininkystės sektoriuose.

Paramos galės kreiptis ne tik žemės ūkio veikla užsiimantys, savo valdą iregistravę fiziniai asmenys, bet ir juridiniai asmenys, žemės ūkio kooperatyvai, superkantys ir realizuojantys tik savo narių valdose užaugintus ir jų pagamintus produktus.

Paramos lėšomis bus skatinama gaminti aukštėsnius pridėtinės vertės žemės ūkio produktus, orientuotis į rinką, daugiau dėmesio skiriant naujoms technologijoms, skaitmenizacijai, taip pat norima paskatinti bendradarbiavimą įgyvendinant ūkininkų grupių projektus ir kolektivines investicijas.

## PRANEŠIMAS APIE PERKAMĄ ŽEMĘ MIŠKAMS ĮVEISTI

VĮ Valstybinių miškų urėdijos Prienų regioninis padalinys perka žemę, skirtą naujiems miškams įveisti. Pirkimo procedūros vykdomas kiekvieną metų ketvirtį. Pirkimo dokumentai talpinami interneto svetainėje [www.vmu.lt](http://www.vmu.lt) skyriuje „Administracinė informacija“, „Skelbimai“, „Žemės, skirtos naujiems miškams įveisti, pirkimai“. Tel. pasiteirauti: +370 610 384 76.

MB „Geolitis“ informuoja, kad 2023-07-31 bus atliekami šių žemės sklypų kadastriniai matavimai:

-10.30 val. Prienų r.sav., Stakliškių sen., Gineikonių k., Nr. 6933/0004:367, gretimas sklypas Nr. 6933/0004:136,

-11.50 val. Prienų r.sav., Stakliškių sen., Unkonų k., Nr. 6933/0004:210-3, gretimas sklypas Nr. 6933/0004:161.

Kviečame minėtų gretimų sklypų savininkus ar igaliotus asmenis dalyvauti paženklinant žemės sklypų ribas. Dėl kilusių klausimų galima kreiptis į matininką Eimantą Plavinską tel. +370 681 62849, el. p. [info@geolitis.lt](mailto:info@geolitis.lt), adresu: Neries krantinė 16-447, Kaunas, LT-48402.



### • Liepos 13 d. 17 val. 30 min.

Birštone, S. Dariaus ir S. Girėno g., automobilių stovėjimo aikšteliėje, aštrių daiktų apibraižytas vyrui (gim. 1995 m.) priklausantis automobilis „VOLVO S80“. Nuostolis – 600 eurų.

• Liepos 14 d. apie 15 val. 25 min., Prienų r., Lepelionių k., kelio Vilnius-Prienai-Marijampolė 65 km, pastebėtas nuvažiavęs nuo kelio į medžius atsitenkės ir apvirtęs ant šono automobilis „Renault Megane“. Prie vairo rastas mirusio vyras (gim. 1983 m.) kūnas su durtinėmis ir pjautinėmis žaizdomis. Itariama, kad vyriškis susižalojo pats. Pradėtas ikičieminis tyrimas pagal LR BK 281 str. 5 d.

• Liepos 15 d. apie 23 val. 43 min., Prienų r., kelio Kaunas - Prie-

nai - Alytus 30-ame km, automobilis „Lexus RX 400“, vairuojamas neblaivaus (2,54 prom.) Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos ugniesi – gelbėtojo (gim. 1980 m.), nuvažiavo nuo kelio ir atsitenkė į kelio ženkla.

• Liepos 16 d., 20 val. 26 min., Birštono sen., Būdu k., sodybos teritorijoje, rastas mirusio asmens (g. 1980 m.) kūnas su durtine žaizda kakle. Atvykus gelbėtojams, vyras kūnas plūduriavo apie 2 m nuo kranto. Panaudojus parankines priemones, skenduolis ištrauktas. Iki atvykstant greitosios medicinos pagalbos medikams, buvo atliekamas gaivinimas. GMP medikai konstatavo vyrą mirti. Pradėtas ikičieminis tyrimas mirties priežasčiai nustatyti.

Parengta pagal Alytaus AVPK ir Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento įvykių suvestines

### (Moldova) „PANEVĖŽYS“

21:00 Aurimo būstas (4)

21:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi (7)

22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (28)

22:30 Jėga ir Kenoloto

22:35 Bandom Palangą (14)

23:05 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene (k)

00:05 Zip vasaros šou (14)

00:35 TIESIOGIAI UKRAINOS

ŽINIOS „UKRAINA 24“

### PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS

ŽINIOS „UKRAINA 24“

07:00 Delfi diena. Svarbiausių

ivykių apžvalga (k)

08:30 Bandom Palangą (13)

09:00 Alfo didysis šou (39)

10:00 Laukinės kelionės (3)

10:30 Camino Lituanio. Žygis įkvėptas Lietuvos (3)

11:00 Delfi rytas

11:55 Kenoloto

12:00 Feigin pokalbiai

13:00 Egzotiniai keliai

13:30 2800 km Dunojumi baidare

su A. Valujaviciumi (48)

14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (28)

15:00 Delfi diena. Svarbiausiai

ivykių apžvalga (k)

08:30 Bandom Palangą (14)

09:00 Sporto baras (26)

10:00 Camino Lituanio. Žygis įkvėptas Lietuvos (3)

10:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir

Sauliumi (7)

11:00 Delfi rytas

11:55 Kenoloto

Žemės ūkio ministerijos parengtose priemonės įgyvendinimo taisyklėse nurodoma, kad paraškė galės teikti ne tik vienas ūkio subjektas, bet ir kartu su partneriais – tokiu atveju didės ir parama.

Didžiausia paramos suma vienam paramos gavejui projektiui galės siekti iki 25 tūkst. Eur. Jeigu projekta įgyvendins 2 ūkio subjektai, parama sieks iki 50 tūkst. Eur, jei 3 – iki 75 tūkst. Eur, o jeigu 4 ar daugiau – 100 tūkst. Eur. Paramos gavejui, sutuoktinui, susijusiu įmoniui didžiausia bendra gauta paramos suma 2023–2027 metų laikotarpiu pagal šią intervencinę priemonę negalės viršyti 100 tūkst. Eur.

Jei paraškė teiks vienas ūkio subjektas, valdos ekonominis dydis turės būti ne mažesnis kaip 8 tūkst. Eur ir ne didesnis nei 16 tūkst. Eur. O jeigu projekta įgyvendins keli ūkio subjektai, šis dydis (kiekvieno ūkio subjekto) negalės būti mažesnis kaip 4 tūkst. Eur, bet ir ne didesnis nei 16 tūkst. Eur. Atkreiptinas dėmesys, kad 2023–2027 metų laikotarpiu būnant partneriu galima dalyvauti ne daugiau kaip 3 projektuose.

Didžiausias paramos intensyvumas negalės viršyti 85 proc. visų tinkamų finansuoti projekto išlaidų.

Paraškos pagal šią intervencinę priemonę bus renkamos nuo spalio 31 d. iki gruodžio 29 d.

Žemės ūkio ministerijos informacija

# Dalij prašymu „Sodrai“ jau galima teikti telefonu: yra viena svarbi salyga

(Atkelta iš 4 p.)

arba su elektroniniu parašu, viršutiniame dešiniajame kampe reikia įsskleisti skiltį „Nustatmai“ ir pasirinkti – „Mano nustatmai“. Vėliau – paspausti mygtuką „Suteikti naują KID“.

Konsultuotis su „Sodros“ specialistais telefonu (+370) 5 250 0883 arba 1883 (trumpuoju numeriu operatoriai gali taikyti padidintą tarifą) galima daugeliu klausimų. Beveik visos „Sodros“ paslaugos teikiamos ir internetu. Prisijungus prie asmeninės „Sodros“ paskyros internetu galima pateikti prašymus dėl išmokų, kompensacijų ar pažy-

mų. Prašymą ligos išmokai skirti užtenka užpildyti vieną kartą visiems atities atvejams.

Išmeninę paskyrą gyventojams siunčiami ir pranešimai, pavyzdžiu, apie įtraukimą į pensijų kaupimą, pensijos perskaičiavimą arba skirtą išmoką. Nurodė savo kontaktus, pranešimus ir priminimus gyventojai gaus taip pat elektroniniu paštu arba SMS žinutėmis. Asmeninėse paskyrose gyventojai gali suformuoti detalius suvestines apie savo draudimo laikotarpius, sumokėtas įmokas, gautas išmokas ir kt. duomenis. Paškyrose galima taip pat pasikonsultuoti su „Sodros“ darbuotojais ir gauti asmeninę informaciją.

## PERKA



KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.  
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

## PASLAUGOS

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

Betonavimo, mūrinimo ir griovimo  
darbai. Tvorų montavimas.

Tel. 8 600 96 399.

### DURYS – PER 3 DIENAS!

### „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniam pasta-

tams ir rūsiams. Tel. 8 653 93 193.

Kaminų įdėklai: gaminimas,  
montavimas. Kaminų valymas.

Tel. 8 645 87 304.

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m.

Tel. 8 609 66 753.

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

19:00 Camino Lituanio. Žygis įkvėptas Lietuvos (3)

19:30 Jūs rimtai? (46)

19:55 Eurojackpot

20:00 Bandom Palangą (11)

20:30 Bandom Palangą (12)

21:00 Bandom Palangą (13)

21:30 Kriminalinė Lietuvos zona

su D. Dargiu

22:30 Jėga ir Kenoloto

22:35 Orijaus atostogos Lietuvoje (7)

23:35 Egzotiniai keliai

00:05 Egzotiniai keliai

00:35 Orijaus kelionių archyvai

01:05 Orijaus kelionių archyvai

01:35 TIESIOGIAI UKRAINOS

ŽINIOS „UKRAINA 24“

### SEKMADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS

ŽINIOS „UKRAINA 24“

07:00 Egzotiniai keliai

07:30 Egzotiniai keliai

08:00 Orijaus kelionių archyvai

# Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Nuo amato  
iki verslo

## Palikusi politiką Evelina šeimos versle puoselėja lietuviškas tradicijas

Pastarajį amžių greito vartojimo mada užkariauja ne tik žmonių spintas, kurias kone kas sezoną papildome naujais drabužiais, bet ir kitas namų lentynas, prikrautas gražais, bet neretai ne itin tvariais daiktais. Juk pirkti tai, ko „akys nori“, kartais ne tik malonu, bet ir kur kas paprasčiau nei skirti valandėlę savo laiko, pasigaminant minimalistini, ne vienerius metus tarnausiantį daikta. Ką jau bekalbėti apie vis rečiau sutinkamus mezgėjus, siuvėjus ar kokio kito amato atstovus...

Tačiau veržlus, sąmoningas ir visuomet naujų idėjų turintis jaunimas vis dažniau tradicinės kultūros elementus pritaiko ne tik kasdieniame gyvenime, bet ir versle. Nedidelį namų tekstilės produktų verslą, sujungiantį tradicijas ir modernumą, puoselėja ir iš Prienų rajono, Balbieriškio miestelio, kilusi Evelina Makselytė-Černauskė.

– Evelina, trumpai pristatykite savo naujaji projektą „EMC home“.

– EMC home – tai nedidelis šeimos verslas, žmonėms siūlantis stilingus, ekologiškus, tvarius ir tikrūsai ne bet kokiam namų interjerui tinkančius rankų darbo namų tekstilės gaminiai iš lino audinio.

Galiu drąsiai teigti, jog projektas yra skirtas ne tik parduoti prekę, tačiau ir sužadinti klientų sąmoningumą, paskatinant rinktis kokybiškus gaminiaus ir taip pat prisidėti prie vartojimo mažinimo.

– Ne vienerius metus dirbote politikos srityje, kaip apskritai kilo mintis imtis namų tekstilės gamybą?

– Taip, ne vienerius metus darbą siejau su politika, tačiau vieną dieną supratau, jog jaučiuosi psychologiškai išsekusi. Taip jau sutapo, kad praėjusių vasarą su vyru Vaidu persikrausčius iš Kauno į Paaluonio kaimą, Kėdainių rajone, palikau ir darbą Seime. Tada ir prisiminiau visas savo kadaise brandintas idėjas ir nusprenžiau leistis kūrybiniu keliu, bent jau kol pailsėsiu ir kibsiu į kitus darbus...

Pagalvojusi, ką noriu kurti, supratau, kad pirmiausia noriu pradėti nuo savo namų. Susikurti juos tokius, kad net ir viduje jausčiaus tarsi būčiau gamtoje.

Taigi išgrynius idėjas, rudenį pradėjau mokytis siuvimo subtilbių, o kalėdinį laikotarpiu drau-

gams ir šeimos nariams jau dovanojau supakuotas pirmąsias savo rankų darbo dovanas, neužlgo pradėjau plėtoti veiklą ir internete.

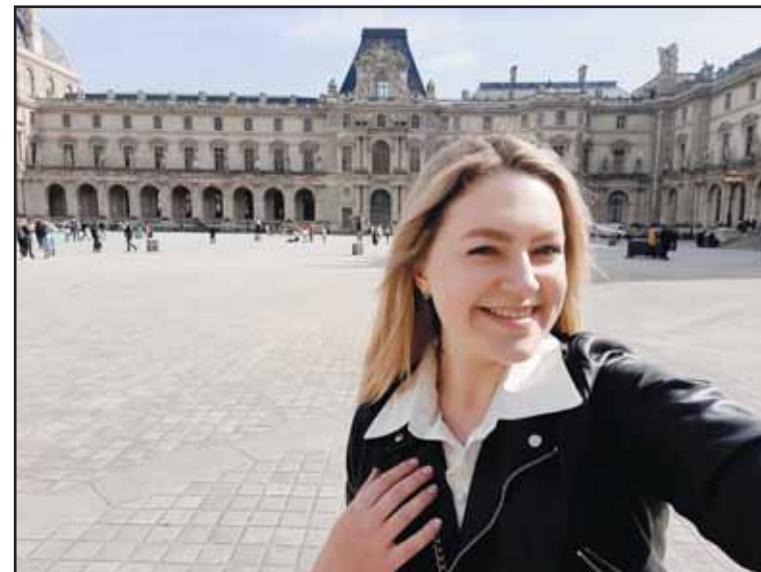
– Esate „EMC home“ įkūrėja, tačiau internetinėje parduotuvėje prisistatote, kaip šeimos verslas.

– Prie šios idėjos prisdėjo turbūt visi mano artimieji. Būtent jie pirmieji išbando mano kurtus gaminiaus, ir tik tokiu būdu sužinau, ką reikėtų pakeisti ir patobulinti. Tačiau prie idėjos išpildymo bene daugiausia prisdėjo mano vyras Vaidas, kuris ne tik pasiūlė tam tikras technines idėjas, padėjo ir padeda spręsti logistikos klausimus, bet ir skatino imtis didesniu iššūkiu.

– Lietuvos rinkoje namų tekstilės gamintojų – daugybė. Kuo išskirfinis „EMC home“ asortimentas?

– Štai laikais, kai pasiūla bet kokią rinkoje yra itin didelę, išskirti yra sudėtinga. Tačiau kartais išskirtinumas ir slypi paprastume, tad mes siūlome tiesiog subtilų žavesį namams. Juk kartais visas grožis slypi paprastume, ypač štai greito vartojimo kultūros laikais.

Pavyzdžiu, mane pačią erzina ryškūs augintinių žaislai. Taip vieną dieną kilo mintis sukurti spalvingus, bet taip pat ir estetiškus augintinių žaislus, kurie gali priklaudėti prie minimalistinio interjero. Na, ir šiandien šalia vonios, virtuvės ir svetainės tekstilės turime ir augintinių kolekciją.



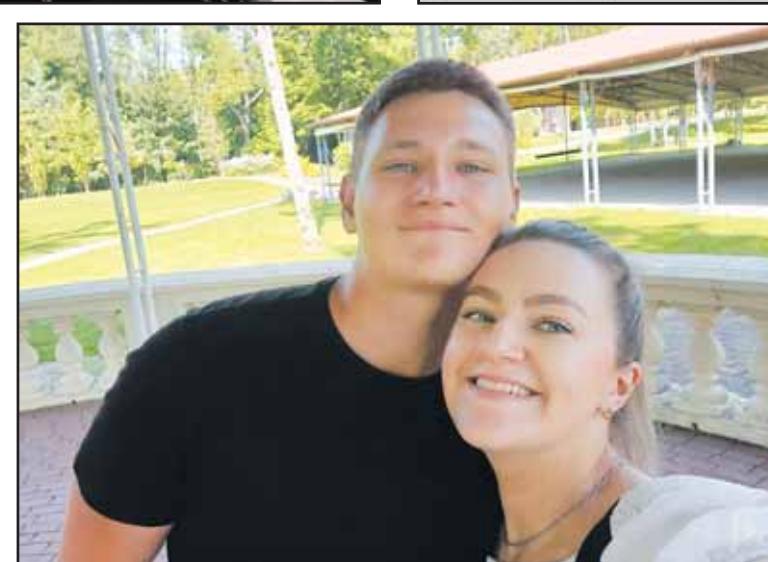
– Visus savo gaminius gaminate pati. Kiek laiko užtrunka toks vieno daikto kūrybinis procesas?

– Taip, kiekvienas gaminys yra sukurtas mano rankomis. Žinoma, negaliu prisiimti visų nuopelnų, nes audinius perku iš tiekėjų, tačiau vienas kelias nuo gaminio pasiuvinimo iki išsiuntimo yra tik mano rankų darbas.

Visi gaminiai yra skirti, todėl reikalauja skirtinės technikos. Pavyzdžiu, pasiūti vieną servetėlę su juostelių detalėmis gali užtruktti ir ilgiau nei valandą, tačiau iš ši laiko intervalo įeina ne tik siuvimas, bet ir paties audinio išlyginimas, iškirpinimas. Virtuvės rankšluostėliai reikalauja mažiau laiko, tikrai nesugauštu ilgiau kaip 30 min.

– O lietuvių ar vertina rankų darbą?

– Kad ir kaip norėčiau sakyti taip, deja, turiu pripažinti, jog lietuvių prioritetą vis dar teikia kainai, kuri dažniausiai nusveria kokybę, natūralumą, rankų darbą ir kitus svarbius aspektus. Stebėdama lietuvių pirkimo įpročius, pasigendu racionalaus vertinimo. Mano nuomonė, geriau sumokėti didesnę kainą už tvarę, ekologišką ir kokybišką gaminių, kuris tarnaus dvejus metus, nei sumokėti mažesnę kainą už nekokybišką, iš sintetinių medžiagų pagamintą gaminių, kuris jau po po-



Evelina kartu su vyru Vaidu.

ros naudojimų praras prekinę išvaizdą, o po pusės metų ji teks pakeisti. Tiesa, šie įpročiai keičiasi, tačiau tam reikia laiko...

– Kartais sukurti ką nors minimalistinio būna kur kas sudėtingiau nei pridėti daug dekorų elementų. Iš kur semiatés idėjų?

– Visos idėjos ateina iš mano pačios namų ir paprasto kasdienio gyvenimo. Juk jeigu man reikia man, turbūt reikia ir kitiems.

– Jūsų gaminuose dominuoja linas, taigi galima sakyti, kad čia susipina tradicijos ir modernizmas. Kodėl pasirinkote būtent lino audinių? Kuo jis išskirtinis?

– Linas yra lietuviška medžiaga, tiesa? Man, kaip lietuvių, tai buvo labai svarbu. Dar viena labai svarbi

savybė yra ta, jog linas – tai stipri ir praktiška, natūrali medžiaga: ji pui-kiai sugeria drėgmę, itin gerai skalbiasi, dėl audinio paviršiuje esančių plaukelių yra mažiau tepli. Be to, nealergizuoją odos, apsaugo nuo UV spindulių, pasižymi kitomis geromis savybėmis.

– Pokalbio pradžioje užsiminėte, jog „EMC home“ tikslas yra ne tik prekyba, kokia žinutė visuomenei neše šis prekinis ženklas?

– Pirmiausia norime pabrėžti, kad tvarūs gaminiai ne tik garantuos kokybę ir ilgaamžiškumą, bet prisidės ir prie aplinkos taršos mažinimo. Taip pat norime atkreipti dėmesį, jog net ir moderniai laikomyje galima išsaugoti tradicijas, tradicinius dizainus, spalvas, audinius ir jais papuošti savo namus.

Reikia rinktis su meile pagaminus gaminiai, kurie namams ne tik suteiks natūralumo jausmą, priartins jus prie gamtos, bet ir praktiskai išpildys kokybės lūkesčius.

Beje, jei jau kalbame apie tradicijas ir vertėbes, kai kurie mūsų gaminiai fotografuojami ant jau šimtmetyj skaičiuojančios mano prosenelio medinės daiktadėžės, kurią prikeliau antram gyvenimui savo namuose. Tai, manau, atspindi „EMC home“ esmę ir misiją.

– Ačiū už pokalbi.

Rimantė Jančauskaitė



Evelinos rankų darbo gaminiai iš lino audinio.

## Gyvenimas

**REDAKCIJOS ADRESAS:**  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto: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](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketas@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.

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

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĒMIMO FONDAS  
R remia 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 – 1350 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

A  
ALYTAUS SPAUSTUVĖ

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIVO IR  
TELEVIZIJOS  
RĒMIMO  
FONDAS

