



Laba diena
Šiandien – Mėnulio jaunatis, nuo rytojaus – priešpilis. Saulė teka 6 val. 08 min., leisis 20 val. 33 min. Dienos ilgumas 14 val. 25 min.
Vardadieniai: šiandien – Girė, Giriotas, Girius, Girkanta, Girkantas, Girma, Girmantas, Pilypa, Pilypas, Taučius, Tautgailas, Tautys, rytoj – Baltramiejus, Baltrus, Vieštautas, Viešvilas, Viešvilė, Viešvina, Viešvinas, Vingauda, Vingaudas, penktadienį – Liuda, Liudas, Liudvika, Liudvikas, Liudvina, Luiza, Mangaila, Mangauda, Manius, Medgina, Medginta, Medgintas Medys.
Rugpjūčio 23 – Europos diena stalinizmo ir nacizmo aukoms atminti ir Baltijos kelio diena. Tarptautinė prekybos vergais panaikinimo diena.
Rugpjūčio 24 – Šv. Baltramiejus. Gandrų išskridimo diena.

Literatūrinių instaliacijų paroda „Mums Prienai – širdis Lietuvos“ 2-8 p.	Kai gyvenimas slysta po kojomis... 3 p. Sportiški ir bendruomeniški	Jiezne gyventi gera 4 p. Papildomi širdies dūžiai	Atostogos užsienyje: kaip maitintis saugiai? 5 p.	Vėžys mane gąsdina: kaip gyventi be baimės? 6 p.	Pamažu atsiveikina darbštuolė vasara 6-8 p.
---	--	--	---	--	---

Diskutuoti, atrasti, pažinti: Birštonas ir vėl taps diskusijų sostine

Rugpjūčio 26 d., šeštadienį, Birštone karaliaus vienintelis Lietuvos diskusijų festivalis „Būtent!“. Šiųmetės diskusijų temos įvairios kaip ir pats kurortas: nuo dirbtinio intelekto iššūkių iki ateities maisto alternatyvų. Šalia įtraukiu diskusijų vyks ir žaismingos veiklos suaugusiems bei vaikams, atvykusiųjų lauks ir tradicinės kurorto pramogos.

Pasak Birštono savivaldybės merės Nijolės Dirginčienės, miesto ir festivalio sinergija – akivaizdi. Penktus metus kurorte vykstantis diskusijų festivalis kiekvienais metais pritraukia ne tik „Būtent!“ gerbėjus, bet ir čia besilankančius turistus, kurie netikėtai atranda festivalį, o vėliau jį noriai grįžta ir kitais metais.

„Birštonas kompaktiškas, bet tuo pačiu ir erdvas, čia pilna parkų, takų, skverų, jį galima apkeiliuoti pėsčiomis, dviračiu – infrastruktūra tam puikiai tinkama. Birštone gausu apgyvendinimo, maitinimo įstaigų, įvairių pramogų. Norint atsikvėpti po aistringų diskusijų, bus galima panirti į sanatorijų ir SPA centrų malonumus ar išbandyti aktyvias kurorto veiklas – nusileisti ilgiausia rogučių trasa ar suskaičiuoti laiptelius, kylant į aukščiausią apžvalgos bokštą Lietuvoje“, – vardija Birštono turizmo informacijos centro direktorė Rūta Kapačinskaitė.

Veiklos daug, diskusijų – dar daugiau

Šiomet diskusijų festivalis vyks vieną dieną – šeštadienį, tad Vytauto parke laukia didelė įvairių ir aktualių temų koncentracija – net 55. Didžiausiose erdvėse bus galima pasiklausyti diskusijų apie dirbtinį intelektą, inovacijas, lyčių (ne)lygybę, švietimą, emocinę sveikatą, saugumą mieste, medijų raštingumą, o gurmanus sužavės diskusija apie ateities maistą.

Vis dažniau pasigirstant kalboms, kad užsienio šalyse atostogauti pigiau, Birštono savivaldybė inicijuoja kurortams aktualią temą – „Kodėl nuvertiname poilsį Lietuvoje?“ ir prie diskusijų stalo kviečia kelionių studijos „Mažalius“ įkūrėją ir vadovą Rimvydą Širvinską, Nacionalinės turizmo skatinimo agentūros „Keliauk Lietuvoje“ vadovę Olgą Gončarovą, Lietuvos turizmo

(Nukelta į 2 p.)

Seniūnijose „Po liepa, brandinančia medų“

Stakliškių seniūnijos vasaros šventė „Po liepa, brandinančia medų“ prasidėjo gimnazijos aikštyne. Čia vyko tradicinis futbolo turnyras „Stakliškių taurė 2023“.

Vėliau pavakare renginiai persikėlė į parką. Po išskilmingo vėliavos pakėlimo buvo apdovanoti sportinių varžybų nugalėtojai bei prizinininkai, padėkota gražiausiai besitvarkančių sodybų šeiminkams, vyko nuotaikingi vietos savi-veiklininkų ir svečių pasirodymai.

Vakarą vainikavo rėmėjų dovanotas šventinis fejerverkas.

Daugiau Ramūno Škirkos nuotraukų – <https://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas>



Šventupės vingiais į Išlaužą vėl atkeliavo vasaros šventė

Rugpjūčio 19-ąją iš pažiūros nedideliame Išlaužo seniūnijos parke šurmuliavo tradicinė vasaros šventė „Šventupės vingiais“, kurios metu padėkota žmonėms, kurie visus metus buvo kartu, bendradarbiavo ir siekė bendrų tikslų.

Šiomet šventėje neliko anksčiau organizuotų seniūnijos bendruomenių veiklos kiemelių, žmonės veltui ieškojo tradiciškai verdamos skaniausios žuvienės, tačiau

atsirado kitų, ne mažiau patrauklių akcentų: karinės technikos ir ginkluotės pristatymas, dailės darbų paroda, MB „Bravo idėja“ organizuota mugė, pramogos vaikams ir šeimoms. Visą vakarą koncertavo Klaipėdos miesto savivaldybės tautinių kultūrų centro meniniai kolektyvai, jaunosios dainininkės Lėja, Milena ir Ugnė, šokių kolektyvas „Erikita“, o vakaro programoje iki sutemų linksmo kviestiniai atlikėjai.

Daugiau nuotraukų: <https://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas>



Garbingai kovojo Europos čempionato B divizione

Rugpjūčio 10-19 dienomis iš Prienų kilusio trenerio Karolio Abramavičiaus treniruojama Lietuvos šešiolikmečių merginų rinktinė kovojo Europos čempionato B divizione, kuris vyko Juodkalnijos sostinėje Podgoricoje, tačiau jai nepavyko sugrįžti į patį aukščiausią lygį.

U16 rinktinė turėjo neblogas galimybes iškovoti teisę žaisti Europos čempionato A divizione. Krepšinininkės grupės etapo rungtynes B divizione sužaidė be pralaimėjimų (4/0) ir suklypo tik kartą, kai dramatiškame ketvirtfinalyje 66:73 (18:21, 21:9, 15:18, 12:25) pralaimėjo Švedijos rinktinei. Turnyrą lietuvės baigė kovos dėl 5-8 vietų B divizione. K. Abramavičiaus auklėtinės po permainingos ir dramatiškos kovos 62:64 nusileido Islandijos rinktinei, o paskutiniajame turnyro mače 65:56



įveikė Rumunijos bendraamžes. Galutinėje rikiuotėje lietuvių rinktinė finišavo septinta.

Lietuvos šešiolikmečių merginų rinktinė (vyr. treneris prieniškis K. Abramavičius)
Nuotrauka iš K. Abramavičiaus Facebook paskyros

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
Bullius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

Literatūrinių instaliacijų paroda „Mums Prienai – širdis Lietuvos“

Neįprastai karšta rugpjūčio vidurio popietė: prie gatvių ir kiemuose žydinčios gėlės – lyg iš atostogų grįžusios gražuolės, jau įgavusios rusvą pajūrio ideigį atspalvį, išblukusi net medžių ir pievų žaluma.

Šiame karščio prislopintų spalvų ir atspalvių fone akis norom nenorom patraukia Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos kiemelyje kaitriame vėjuje besiplaikstančios ryškiaspalvės drobės – lyg džūūtų šlapi, ką tik išsimaudžiusius Nemune nušluostę didžiuliai paplūdimio rankšluosčiai. Taip ir norisi prieiti arčiau ir paliesti – gal tikrai padvelks drėgna gaiva, atvėsins?

Ižengus į bibliotekos kiemelį, kuriame jau išitaisęs popietės šešėlis, čia „džiūstančios“ drobės pasitinka ne tik spalvų, linijų, ornamentų gausa, netikėtai vaizdiniais. Drobės prabyla ir pasakoja. Pasakoja apie Prienus ir čia gyvenančius žmones: „Mūs pievos gėlėtos, lyg audeklų raštai“, „Kur Nemuno kilpos plačiai išvingiuoja“, „Gamta sieloj smuiku užgro“, „Mums Prienai – širdis Lietuvos“...



Rugpjūčio 17 d. Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje atidaryta literatūrinių instaliacijų paroda. Parodos atidaryme dalyvavo Prienų rajono savivaldybės meras **Alyvdas Vaicekuskas**, vicemėrė **Laimutė Jančiukienė**, Kultūros ir turizmo skyriaus vedėjas **Rimantas Šiuoždinis**, Prienų rajono savivaldybės tarybos narys **Artūras Buitkus**.

Parodoje – keturios jau sukurtos instaliacijos, taip pat buvo pristatytas dar kuriamos videoinstaliacijos projektas. Literatūrinių instaliacijų tikslas – skatinti bendruomeniškumą, sukurti jaukią socialinę ir kultūrinę aplinką, supažindinti su Prienų krašto himnu, skatinti patriotiškumą ir meilę savo kraštui.

Literatūrinę instaliaciją „Nuspalvink Prienų krašto himną!“ sudaro 4 „drobės“. Jas seniūnijų bendruomenių švenčių metu spalvino Prienų, Ašmintos, Pakuonio gyventojai bei Ukrainos karo pabėgėlių vaikai. Viena iš „drobių“, kurioje iliustruota Prienų krašto himno eilutė „Gamta smuiku sieloj užgro“, spalvinta kartu su kraštiečiu profesionaliu daili-

ninku Petru Lincevičiumi. Literatūrinės instaliacijos idėjos autorė **Eglė Uleckienė**.

Literatūrinėje instaliacijoje, pavadintoje „Skleiskime Prienų krašto himną!“, pateikiamas kitoks Prienų krašto himno skaitymo būdas – tekstas tarsi tvyro ore, išiliedamas į Prienų miesto erdvę. Naudojant tarpus tarp organinio stiklo plokščių, ant kurių užrašytas Prienų krašto himno tekstas, sukuriami trimatė optinė iliuzija. Literatūrinės instaliacijos idėjos autorė menininkė savanorė **Augustė Volungevičiūtė**.

Įdomią literatūrinę instaliaciją parodoje pristatė menininkas savanoris **Danielius Aldakuskas**. Instaliacijoje naudojamos įvairios medžiagos – senos medinės darys, veidrodis, 1950–1970 m. darys J. Šaževičiaus fotografijos su Prienų miesto vaizdais, seni buities rakiniai, o Prienų krašto himno eilutė užrašyta ypatingai – į senas, apdegusias lentas sukaltų senų, rūdimis pasidengusių, vinių galvutės atlieka brailio rašto taškelių funkciją ir atveria

(Nukelta į 8 p.)

Gauti Beržyno parko tvenkinio ir Jiezno ežero vandens kokybės tyrimų rezultatai

Stebint Beržyno parko tvenkinio ir Jiezno ežero, naudojamų visuomenės poreikiams, vandens kokybę mėginiai tyrimams atlikti buvo paimti 2023 m. rugpjūčio 16 d. Gauti vandens mikrobiologinių tyrimų rezultatai parodė, kad vandens telkinių kokybė atitinka higienos normos reikalavimus, keliamus maudyklų vandens kokybei, ir nekelia grėsmės žmonių sveikatai – žarninių enterokokų ir žarninių lazdelių (*Escherichia coli*) skaičius leidžiamų normų neviršija.

Beržyno parko tvenkinio vandens mikrobiologiniai parametrai: žarninių enterokokų – 33 KSV/100 ml (norma – 100 KSV/100 ml), o žarninių lazdelių (*Escherichia coli*) – 220 KSV/100 ml (norma – 1000 KSV/100 ml).

Jiezno ežero vandens mikrobiologiniai parametrai: žarninių enterokokų – 16 KSV/100 ml (norma – 100 KSV/100 ml), o žarninių lazdelių (*Escherichia coli*) – 49 KSV/100 ml (norma – 1000 KSV/100 ml). Tyrimai atliekami kas dvi savaites maudyklos sezono metu.

Taip pat buvo atlikti smėlio mėginių tyrimai, kurie yra neigiami – nerasta helmintų kiaušinėlių nei Jiezno ežero, nei Beržyno tvenkinio smėlyje. Nuolaužų, plūduriuojančių medžiagų, dervų likučių, stiklo, plastiko, gumos nerasta nė viename iš tirtų vandens telkinių.

Saugaus poilsio prie vandens telkinių!

Diskutuoti, atrasti, pažinti: Birštonas ir vėl taps diskusijų sostine

(Atkelta iš 1 p.)

asociacijos vykdančiąją direktorę **Mildą Ragainę** bei renginių organizavimo agentūros „Pirmoji kava“ kūrybos vadovą **Jogailą Morkūną**.

Ekspertai diskutuos ir politiniais klausimais: aptars Europos Sąjungos ir Kinijos geopolitiką, Lietuvos „minkštąją galią“, sovietinę atmintį, jaunimo išitraukimą į politiką, Europos ekonomiką po karo. Be to, šių metų festivalyje suteikiama unikali galimybė pasiklausyti specialaus interviu su premjere **Ingrida Šimonyte**. Užduodami klausimus premjerei, į interviu tiesiogiai įsitraukti galės ir patys klausytojai.

Vienas iš festivalio organizatorių **Arnas Marcinkus** teigia, kad „festivalis kasmet suburia skirtingus žmones diskusijoms. Čia sau erdvę ras kiekvienas – socialinių temų pasiilgęs, finansinių žinių ieškotojas ar bet kurios temos smalsuolis. Festivalis, būdamas atviras ir nemo-

kamas, priima visus, nuo mažiausių vaikų erdvėse iki augintinių, kuriuos pradžiugins festivalio partneriai. Galime tik pasidžiaugti, kad festivalis yra kupinas ir turinio, ir formų bei svečių įvairovė.“

Nuo kritinio mąstymo treniruotė iki mokslinių eksperimentų

Nors festivalyje pagrindinis dėmesys skiriamas atviroms diskusijoms, skatinančioms išsiklausymą ir toleranciją kitam požiūriui, lankytojams paruošta ir daug kitų smagių veiklų. Festivalio mažosiose erdvėse bus galima ne tik pasiklausyti diskusijų, bet ir pažūrėti filmą, atlikti kritinio mąstymo treniruotę ar sudalyvauti forumo teatre.

Abejingų nepaliks ir festivalio partnerių erdvė. Čia lankytojai susipažins su islamo kultūra, diskutuos augintinių klausimais, sudalyvaus žurnalistikos laboratorijoje ir

susipažins su Seimo darbu. Dalyviai bus kviečiami išbandyti įvairius žaidimus, sudalyvauti praktiniuose užsiėmimuose, viktorinose bei šachmatų simultane.

Kol suaugusieji leis laiką klausydami diskusijų, mažųjų laukia pramogų, animatorių ir užsiėmimų papildyta vaikų erdvė. Joje jauniausieji festivalio dalyviai bus kviečiami kurti robotus, atlikti mokslinius eksperimentus, skanauti spalvotus kokteilus ir išbandyti daug kitų linksmybių.

Po intensyvos diskusijų dienos Vytauto parką užpildys muzika – **Monikos Linkytės** vakaro koncertas. Kurorto svečių lauks ir tradicinės pramogos: vandens turai Nemuno kilpomis, atnaujinti pažintiniai takai, mineralinio vandens biušetės ar skrydžiai oro balionu. Alkanų taip pat neliks – festivalyje veiks maisto erdvė, o mieste – kurorto restoranai ir kavinės.

„Prienų Turguje“

Palma Pugačiauskaitė

„Tęskime vasarą – su savo pomėgiais, prieskoniais, skoniais...“

Rugpjūčiui vis dar tęsiant vasarą, o besirikiuojant gandrų skrydžiui, kombainų skleidžiamais garsams tvankiomis naktimis, stebint vakarėjantį dangų, vis arčiau, rodos, rudens vartai. Pro juos įžengę ruošime, gaminsime įvairias mišraines, virsime obuolienes, kitų rūšių uogienes ir nešime į žiemos slėptuvę.

O ir turguje įsigyti įvairiausių rūšių daržovių, vaisių – marinuotų, raugintų, šviežių – jau dabar galite surasti. Žinoma, galima rinktis sodo avietes, lietuviškas šilauoges mokant 4,80 euro už kilogramą, slyvas vengerkas, kurių kilogramas kainavo du eurus, trešnes po 2,99 euro, vyšnias po 2,80 euro už kilogramą, dar buvo galima aptikti mėlynių. Voveraičių litras kainavo penkis eurus. Savo derlių dabar kiekvienas siūlo. Ar tai būtų medus bei jo produktai, ar džiovintos medetkos, rugiagėlės ar čiobreliai. Bitininkai kilogramą medaus pardavė už septynis eurus. Ūkininkai kviečių centnerį iš pernykščio aruodo pardavė už 12 eurų. Gyvūnėlių turgun anksti suvažiuo – per karštą, sako, ir „vištų galvoms, bet jos kantrios, kaip tikino prekeiviai, ir vėliau kėlusį pirkėjų laukė. Viena višta, už gero mėnesio pradėsianti dėti kiaušinius, kainavo dešimt eurų, veislinė višta – dvigubai brangesnė,



o veislių išties galima rasti įvairių – Kochankinų, bramų. Pirkto ir triušukus – mažesnius ir veislinius. Už jaunikių prašė apie dešimt eurų, o už veislinį – iki 40 eurų.

Kad ir mėsos gaminių ruoša virtuvėje gali būti kūrybinga, patikino šį tvankiai karštą rytą „kažko gatavo mėsisko“ ieškojusi prieniškė. Už paruoštų kepti šašlykų kilogramą ji mokėjo 5,50 euro, už šalto rūkymo lašinių kilogramą – 9,80 euro, šalto rūkymo gardžios rūkytos dešros kg – 8,20 euro, š/r kauliukų kg – 2,70 euro, š/r gardųjį kumpelį – 11 eurų už kilogramą, š/r karkos be kaulo – 6,50 euro.

Mielai šiltą rytmetį buvo nemažai daiktų daiktelių – nuo mažmožio iki prekių buičiai, namų apyvokos prekių, baldų, dviračių, dalių, detalių – naujų bei dėvėtų drabužių, avalynės, rankinių, mokyklinių kuprinių,



kelioninių krepšių. O kiek įvairiausių papuošalų moterims, pavyzdžiui, už vieną eurą ar pusę, na, ar už dešimt eurų gali vyrai nupirkti dovanų. Ir perka, padeda išsirinkti. Čia pat sutikta Renata įdomų klausimą kėlė: „kiek vertina save tą kažkieno nešiotą užsienyje žiedą už eurą iš draugo ar vyro kaip dovaną priėmusi moteris?“. Turėjo ji ir daugiau pamąstymų, bet paprašė „geriau nerašyti“, nors pati sako, kad nešioja draugų, kurios nuolat atnaujina savo drabužių kolekcijas, drabužius. Viena augintini tris dukras dirba biudžetinėje įstaigoje, tačiau tikina, kad pragyventi sunku. Todėl ir šmirinėja čia, ieškodama pigiau. Tik suabejojo dėl pigios bidžuterijos, ar nenupigins jos, kaip asmenybės... O pasirinkimų, kaip ir skonių bei prieskonių, tęsiantis vasarai, juk daugybė – ir turguje, ir sugrįžus...

Aktuali informacija

Ką daryti su audrų sužalotais medžiais?

Pastaruoju metu praužus net keletui stiprių audrų, Aplinkos ministerija sulaukė nemažai gyventojų paklausimų dėl medžių, augančių ne miško žemėje, tvarkymo.

Aplinkos ministerija primena, kad pagal Želdynų įstatymą želdinius kirsti, kitaip pašalinti iš augimo vietos ar intensyviai genėti galima be leidimo, kai tokius darbus būtina atlikti nedelsiant – želdinių būklė pakinta dėl gamtinio, eismo ar kito įvykio ir dėl to jie kelia pavojų gyventojams, jų turtui, statiniams ar eismo saugumui.

Tačiau atkreiptinas dėmesys, kad medis gali būti priskiriamas saugotinam želdiniui. Saugotino želdinio kriterijai yra nustatyti Vyriausybės nutarime arba želdinys gali būti pripažintas saugotinu savivaldybės sprendimu.

Už želdinių tvarkymą ir priežiūrą savivaldybių ir valstybės valdomoje žemėje atsakingos savivaldybės, kurios taip pat organizuoja želdinių priežiūrą vietinės

reikšmės viešųjų kelių juostose, sanitarinės apsaugos zonose. Todėl po audrų viešose teritorijose pastebėjus pavojų keliančius medžius apie tai turėtų būti informuojamos savivaldybių administracijos.

Valstybinės reikšmės automobilių kelių juostose augančių medžių ir krūmų priežiūrą vykdo Lietuvos automobilių kelių direkcija.

Avarinių medžių tvarkymu elektros tinklų apsaugos zonose rūpinasi elektros tinklų operatoriai. Pastebėjus, kad nulūžęs, nuvirtęs medis gadina elektros oro linijų laidus, turėtų būti imtasi priemonių, kad atsitiktinai prie laidų ir atvirų elektros įrenginių neprieitų žmonės ir gyvūnai, ir nedelsiant pranešama Bendram pagalbos centrui skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112 arba tinklų operatoriumi.

Skubius žmonių ir turto gelbėjimo darbus atlieka Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas.

Parengta pagal Aplinkos ministerijos informaciją

Krizės akivaizdoje

Kai gyvenimas slysta po kojomis...

Šiandien nerimas yra neišvengiamas mūsų gyvenimo palydovas. Įprastą kasdienybę sukrečia ir ilgam išmuša iš vėžių daugybė nuspėjama, atsitiktinių ir nekontroliuojamų įvykių – netoliese vykstantys karo veiksmai, nusikaltimai, pažįstamų žmonių mirtys, žūtys, netikėti poelgiai, skrybys, konfliktai. Ko gero, ne vienas žmogus norėtų sugebėti neigiamas naujienas priimti kuo ramiau, objektyviau, susigyventi su tuo, kad gyvenimas gali būti nesaugus ir skaudinantis. Visgi savo pastangomis tampa sunku suvaldyti išsivysčiusias emocijas, įveikti paniką, išsivaduoti iš depresyvių minčių, juolab padėti savo artimiesiems išgyventi nemalonius dalykus, kad jie nepalūžtų. Kaip elgtis tokiose situacijose?

Pataria psichologė BRIGITA GELUMBAUSKIENĖ:

– Iš tiesų šiandieniniame gyvenime netrūksta netikėtumų, pilna neapibrėžtumo ir nekontroliuojamų įvykių. Kiekvienas nori kuo daugiau aiškumo ir žinojimo, kas padeda pasijusti saugiau, norima valdyti situaciją, savo emocijas. Ir tai visiškai normalu. Tačiau negalima visko žinoti ir valdyti.

Sukrečiančios žinios apie mūsų artimuosius sukelia įvairių intensyvių jausmų – kalbę, pyktį,

nerimą, gailystę, liūdesį ar bejėgiškumą. Kai kurie iš mūsų stipriai išgyvena ir dėl visiškai nepažįstamų žmonių nelaimių. Netektis, smurtas, skausmas, skrybys ar kiti sunkūs gyvenimo įvykiai neišvengiamai išbalansuoja. Būtų keista, jei liktume ramūs ir abejingi. Jei neleidžiame sau jausti įvairių jausmų dėl skirtingų priežasčių, tai jie užsilieka, tarsi konservuojasi ir atlieka savo darbą. Dažnai pyktis virsta nuoskauda, kuri gali tūnoti



viduje daugelį metų. Nerimas augina įvairias baimes, kurios tik didėja, jei nesistengiama prie jų prisiliesti, pripažinti.

Sąmoningumo didinimas klausiant savęs ar kito – kas vyksta su manimi, kaip jaučiuosi, dėl ko liūdnu ar pikta – padeda ne tik suprasti, pajusti, bet ir išleisti susikaupusius išgyvenimus. Kartais svarbu leisti sau/kitam paverkti, paliūdėti, patylėti kartu ir neieškoti patarimų, pamokymų. Dažniausiai žmogus nori būti tiesiog išgirstas, supastas, jausti „pe-

tį“ šalia. Svarbu neišsigąsti ypač išsismarkavusių emocijų, kurios gali reikštis įvairiais būdais. Intensyvus ir koncentruotas nerimas gali reikštis per panikos priepuolius, kurie ne juokais gali sugluminti ne tik patį išgyvenantį ataką, bet ir jo artimuosius. Tai gali būti gydoma psichoterapija ir medikamentais, kai nepadeda kvėpavimo pratimai, meditacijos, pasivaikščiojimai.

Stiprus savęs kaltinimas ir graužimas dėl artimojo mirties ar nelaimės – dažnas reiškinys, kuriame sukasi priekaištujančių minčių ratas, ką buvo galima kitaip padaryti ar nedaryti. Labai sudėtinga su savimi „objektyviai pasikalbėti“ ir ramiai reaguoti. Tokiais atvejais labai praverčia kito žmogaus nuoširdus domėjimasis tuo, kas įvyko, kiek kalta yra viena ir kita pusė, kas ir už ką yra atsakingas? Neskubėti vertinti ir pasmerkti nei savęs, nei kito – ko gero, vienas iš svarbiausių dalykų, kuri verta prisiminti. Skubėdami daž-

niausiai klystame ir darome skubotus išvadas, kurios formuoja įsitikinimus, trukdančius suprasti. Be to, kas teisinga vienam, nebūtinai yra neginčijama tiesa kitam. Svarbu leisti kalbėti apie padarytą žalą, jausmus, kurie sukilo, tačiau vertinti, jog tai blogai ar gerai, vertėtų susilaikyti. Mes negalime žinoti, kas yra gerai ar blogai kitam, jei to neklausime.

Pabaigai. Priimti, jog gyvenimas gali būti skaudus ir neteisingas, yra nelengva. Leidžiant jausti ir tinkamai reikšti skausmą ir pyktį, galima atlaisvinti vietas kitiems jausmams – liūdesiui, vilčiai, dėkingumui, meilei. Norisi pacituoti gan plačiai žinomą maldą, kuri gali gelbėti sunkiose situacijose: „Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti; drąsos keisti, ką galiu pakeisti; ir išminties tą skirtumą suprasti“.

Sportiški ir bendruomeniški

Šiais metais Pakuonis pateikė rimtą „paraišką“ pelnyti sportiško rajono miestelio titulą. Rugpjūčio 12 d. vykusios krašto šventės metu miestelyje buvo organizuotas tradicinis krepšinio „3x3“ turnyras, taip pat – vienos dienos užsiėmimai, skirti šeimoms bei sportui.

Tradiciją tęsiantis krepšinio turnyras „3x3“ į Pakuonio pagrindinės mokyklos aikštyną šiemet sukvietė net šešiolika komandų, ir, atvykus komandai „Polonija“ iš Varšuvos, išaugo į tarptautinį.

Turnyro čempionų vardus ir Pakuonio krašto bendruomenės įsteigtą taurę iškovojo Birštono „Doletos“ krepšinininkai, antrą vietą pelnė komanda „Legionas LTU“, trečią – „Šilavoto“ komandos žaidėjai.

Turnyro dalyviai buvo pakviesti dalyvauti tritaškių konkurse, „karavano“ rungtyje ir galėjo pelnyti prizus. Pusė surinkto startinio mokesčio buvo skirta Ukrainos gynėjams (Blue/Yellow organizacijai).

Turnyro tradicija tęsiama jau ketvirtus metus jo organizatorių – **Luko Vainikevičiaus, Roko Tarcijono, Ryčio Kavaliausko, Justo Davidaivičiaus** – entuziazmo ir pastangų dėka. Už iniciatyvą jiems padėkoto Pakuonio krašto šventės atidarymo metu, savo ruožtu krepšinio mėgėjai tarė padėkos žodžius ir įteikė specialiai pagamintus marškinėlius tiems žmonėms, kurie palaimino turnyrą, paruošė aplinką, sudarė sąlygas žaisti, įsteigė prizus, tai – Pakuonio krašto bendruomenės pirmininkei **Rimai Zablackienei**, seniūnui **Antanui Keturakiui** ir kultūros renginių organizatoriui **Audriui Gelčiui**.

Kol vyko turnyras, pagrindinės mokyklos priegose buvo galima apžiūrėti 2002 metais įkurto klubo „Hot road“ nestandartinius automobilius, kurie po modifikacijų virto meno kūriniais. Jų savininkai yra savito stiliaus automobilių fanatikai, negailintys lėšų ir laiko automobilių išorės, vidaus, variklio ar jo skleidžiamo garso tobulinimui.

Rugpjūčio 13 d. Šeimų ir sporto diena prasidėjo šventomis Mišiomis už Pakuonio krašto šeimas, sportininkus ir trenerius. Vėliau veiksmas persikėlė į Pakuonio parapijos parką, kuriame visus kvietė įsitraukti Prienu žaidimų ir pramogų erdvės „Aitvaro vaikai“ bei VŠĮ „Stadionas“ atvežti žaidimai, nemokamas batutas, įdomūs pokalbiai, rungtys ir apdovanojimai.

Sporto diena prasidėjo nuo apšilimo kartu su sportinių šokių kolektyvu „Erikita“ (vadovė **Erika Ambraziene**). Pakuonio laisvalaikio salės kultūrinių renginių organizatorius **A. Gelčys** kalbino kraštiečius – pusmaratonininkę **Lina Miliušauską** ir kultūrizmo čempionę **Raimundą Urbanavičių** „RzU“, taipogi vėliau prisijungusį plausto „Nemo“ kapitoną **Renatą Žylą**, kurie papasakojo, kaip sekėsi pasiekti savo svajones.

Jėgos treniruotę vedė **kikbokso** bei **muay thai** kovų sportininkė **Aistė**



Svečiuose – kultūrizmo čempionas R. Urbanavičius, kilęs iš Pakuonio krašto.

Sabaliauskaitė. Aistė taip pat veda vaikų treniruotes su **kikbokso** elementais bei suaugusiųjų jėgos treniruotes Pakuonyje bei kviečia prisijungti visus norinčiuosius sportuoti.

Kultūrizmo čempionas **Raimundas Urbanavičius**, šiemet tapęs IFBB klasikinės figūros čempionu, NAC kultūrizmo čempionu, NABBA kultūrizmo čempionu ir NPC kultūrizmo čempionu, organizavo 25 kilogramų svarmens kėlimo dviem rankomis iki akių lygio rungtį vyrams bei pritūpimų su 25 kilogramų svarmeniu rungtį moterims.

Tarp vyrų nepralenkiamas buvo **Justinas Bekešius**, iškėlęs svarmenį 30 kartų, antras liko **Santinas Pokštas** (20 kartų), o trečias – **Tadas Linauskas** (18 kartų). Moterų rungtyje nugalėta buvo **Justina Navickaitė**, su 25 kilogramų svarmeniu pritūpusi 109 kartus, 100 kartų pritūpė **Daiva Vaižgilitė**, o trečia liko **Lina Jurkonienė** (55 pritūpimai).

Šventės dalyviai galėjo mesti iššūkį Pakuonio seniūnui **Antanui Keturakiui** ir įveikti jį žaidžiant

šachmatais. Seniūnas nusileido tik **Sigitai Dereškevičiūtei**.

Minuso žaidimą su krepšinio kamuoliu laimėjo **Audrius Gelčys**, taikliausiai mėtęs kamuolį, antra vieta atiteko **Lina Urbanavičienei**, trečias buvo **Rolandas Gadišauskas**.

Smiginio turnyre varžėsi net 31 dalyvis, tačiau geriausiai sekėsi **Mėtai Raugevičiūtei**, kuri sumetė 73 taškus ir laimėjo pirmą vietą, antrą vietą užsitikrino **Arvydas Urbanavičius** (68 taškai), o trečią vietą pelnė **Ignas Leonavičius** su 53 taškais.



Smiginio turnyre.

Visą dieną parke veikė nemokamas batutas vaikams, mažieji pūtė muilo burbulus bei spalvino paveikslėlius drauge su Prienu rajono savivaldybės socialinių paslaugų centro socialinėmis darbuotojomis **Lina Tamošiūniene** ir **Jurgita Ruškeiene**.

Renginio pabaigoje buvo apdovanoti visų turnyrų nugalėtojai.

Parengta pagal organizatorių informaciją



A. Gelčys kalbina plausto kapitoną R. Žylą.



Krepšinio „3x3“ turnyro nugalėtojai ir prizinininkai su organizatoriais.

Jiezne gyventi gera

Nušvitusi diena įsuka visus į darbų ir rūpesčių verpetą, o čia žiūrėk, jau ir vakaras. Taip besisukdamas, rodos, net nepastebi tave supančios aplinkos ar pro šalį praeinančių gerai pažįstamų žmonių. Akys apsipranta ir nemato apšviurusių pastatų, nešienautų parko žolynų ar sulūžusio suolelio, pasislėpusio po netvarkingai nukarusiomis, seniai negenėto medžio šakomis.

Šiandien jau viskas kitaip. Įgyvendinus ES projektą, Jieznas pasikeitė neatpažįstamai. Jiezniškiai džiaugiasi ir didžiuojasi vis gražėjančiu Jieznu, išplėstomis ir sutvarkytomis erdvėmis, atnaujinta Nepriklausomybės aikšte, kurioje ant modernių suolelių, stilingų gėlynų apsuptyje, dažnai mėgsta pasėdėti ir apsišaukiantys senjorai, jaunuoliai ar šiaip seni bičiuliai. Jieznas

miesto Nepriklausomybės aikštės akcentu tapo paminklas Lietuvos trijų kartų savanoriams atminti. Iš aikštės takas veda į apžvalgos aikštelę, iš kurios atsiveria puikūs ežero vaizdai, gali sėdėti ir gėrėtis kiek širdis geidžia, o čia dar ir bitutės šalia ramiai dūžgia didžiuliuose žydinčių gėlių vazonuose.

Pro šalį pralekia keli jauni dviratininkai, nuklega vaikų būrelis su

maudymosi reikmenimis, ramiai, pasikalbėdamas eina garbaus amžiaus moterys, vedinos savo augintinius. Jų visų kelionės tikslas – miesto parkas su pasivaikšiojimui skirtais takais, paplūdimiu su persirengimo kabinomis ir toli į ežerą nusitęsusi lieptu, treniruoklių kompleksu bei vaikų žaidimų aikšte. Tai – puiki laiko praleidimo vieta bet kokio amžiaus jiezniškiui, o ir ne tik jiezniškiui. Jiezną aplanko daug svečių. Jiems rūpi pamatyti barokinę Jieznos bažnyčią, kuri paskelbta respublikinės reikšmės kultūros paveldo objektu. Prie bažnyčios pastatytas paminklinis akmuo, menantis Jieznos vardo paminėjimą rašytiniuose šaltiniuose pirmą kartą. O jeigu nukeliautume iki autobusų stoties teritorijos, ten pamatytume ne tik elegantišką

stotelę, takus, išpuoselėtus gėlynus, bet ir skulptūrą su Pacų giminės takais į Jiezną renovuotą gimnaziją. Ir taip, kur tik eisi, pasitiksi sutvarkytos erdvės, renovuoti ir gėlėmis apsodinti daugiabučiai, prižiūrėtos ir visada laiku nušienautos pievelės.

Eini per Jiezną ir nesinori skubėti, širdis džiaugiasi, akys šypsoi ir taip jaučiasi dauguma jiezniškių. Jeigu žmonės vaikšto pakeltomis galvomis, šviesiais veidais, šypsoi sutiktam praeiviui, kalbasi, bendrauja vieni su kitais, vadinasi, jie laimingi, jiems gera gyventi Jiezne, gera matyti, kaip jų miestas iš „bjauraus ančiuko“ virsta į gražią gulbę. Tuomet vargai ir bėdos atrodo mažesni, o šventės dar iškilmingesnės ir linksmesnės.

Papildomi širdies dūžiai

„Žmogus ne vien duona sotus“, – byloja liaudies išmintis. Žmogui reikia dainų ir muzikos, kad siela atsigautų, žmogui reikia teatro ir spektaklių, kad išlaisvintų vaizduotę ir suvoktų gyvenimo dorybes ir paklydimus. Dažnai žmonės spektaklio personažų charakteriuose atpažįsta save, giminaitį ar kaimyną, tai veikia ir kaip auklėjamoji priemonė. Norėdami pritraukti ir sudominti žiūrovą, dažniausiai renkamos komedijos žanrą, nes per ilgą darbo patirtį pastebėjau, kad žiūrovai labiau mėgsta komedijas, atėję į renginį nori linksmintis, atitrūkti nuo kasdienybės, o komedija ir yra tai, kas gali jiems tai suteikti. Jei žiūrovas ploja, juokiasi, reiškia dirbome ne veltui.

Mūsų teatro kolektyvas, susibūres prieš 18 metų, patyrė daug gražių bendravimo akimirkų, bet patyrė ir skaudžių netekčių. Laikui einant kolektyvo nariai keitėsi, bet ne dėl to, kad norėtų palikti kolektyvą, bet dėl susiklosčiusių asmeninių aplin-



kybių. Taip keliaujant per metų tekme susiformavo nūdienos teatras, kuris pavadintas „Žaltvykslė“. Niekada neskaiciavau valandų, kiek praleidžiame kartu repetacijose, kol gimsta spektaklis, bet tikrai labai daug, o kiek jaudulio, kiek papildomų širdies dūžių atiduota premjerų, festivalių, konkursų metu, kokios rūbų paieškos vyksta, atributikos. Tačiau dėl to mes tik stiprėjame, daromės artimesni, tartum vienas kumštis. Su tokiu darniu, teatrą mylinčiu ir savo darbą išmanančiu kolektyvu, atrodo, lengva ir dirbti, tačiau atsakomybė už bendrą darbą ir už kiek-

vieną dalyvį neleidžia atsipalaiduoti. Štai kad ir toks malonus pasiūlymas iš Kruonio KLC Kalvių padalinio režisierės J. Bernotienės – suvaidinti jungtiniame „Amerika pirtyje“ spektaklyje be repetacijų. Sutikome, spektaklis pavyko puikiai, buvo labai įdomi patirtis mūsų kolektyvui.

„Žaltvykslė“ turi ir savo teatro tradicijas. Laisvalaikio minime dalyvių gimtadienius, keliaudami po Lietuvą. Atrodo, jau daug kur buvę, daug visko matę, bet vis atrandame nuostabių kampelių, gamtos „stebuklų“. Tokia graži ta mūsų Lietuva: piliakalni, atodangos, upių vingiai,

žalios girios ir miškai, bažnyčios, dvarai ir pilys, o kiek dar gražių gamtos kampelių, kurie nepažymėti lankytojai, bet pamalonina akį, atgaivina sielą.

Baigiasi vasara. Vis labiau vėstančios naktys, žiogų čirškimas vakarais ir besibūriuojančių gandrų būriai jau primena, kad ruduo čia pat ir kažkoks keistas liūdesys užvaldo širdį... atrodo tarytum kažką praradai.

Angelė Jaruševičienė
Jieznos kultūros ir laisvalaikio centro meno vadovė,
„Žaltvykslės“ teatro režisierė

„Ar turiu už ką padėkoti Dievui?“

Aš kiekvieną dieną jam dėkoju ir su juo kalbuosi. Žmogus be tikėjimo kaip dangus be saulės. Dėkoju Dievui, angelams ir visai Visatai už tai, ką turiu, už kiekvieną dieną, už geras ir blogas akimirkas, už visus man į gyvenimą atsiųstus žmones. Net ir už tuos, kurie mane įskaudino, nes bet kokios patirtys yra pamokos, iš kurių semiamės išminties. Kas benutiktų, ar gera ar bloga, neabejotinai taip ir turėjo būti, nes niekas nevyksta be Aukščiausiojo valios. Mes visi esame Dievo vaikai. Argi aš, pati būdama mama, linkiu savo vaikams blogo? Niekada. Tai kaip gali tas, kuris mane sutvėrė pagal savo paveikslą, palikti likimo valiai? Ne, jis mūsų niekada nepalieka, tai mes imam ir nusigręžiam nuo jo. Bet, nepaisant to, jis vis tiek mūsų visada laukia sugrįžtančių, kaip kad motinos laukia savo vaikų, kad ir kur jie bebūtų. Dėkoju Dievui už tai, kad esu, kad galiu mėgautis gyvenimu, kad turiu pakankamai meilės širdy, kad kasdien matau du didžiausius stebuklus šalia – dvi nuostabias dukras, kad turiu stogą virš galvos, sveikas kojas ir rankas, kad turiu ką valgyti, apsirengti, kad siunčia man angelus, kurie nuolat mane stebi ir saugo. Dėkoju Dievui už tai, kad mane girdi, išklauso ir net, esant labai įnoringai, išpildo mano norus. Dėkoju už tai, kad galiu ne tik imti, bet ir duoti, kad galiu dalintis su kitais žmonėmis tuo, ką turiu ir ką gavau iš Dievo – savo talentais, moralinėmis vertybėmis, vidiniu dvasiniu pasauliu.

Net ir tie, kurie ignoruoja ir neigia Aukščiausiojo buvimą, paskutinę savo gyvenimo akimirka ištaria jo vardą. Tad dėkokime jam, kol dar esame gyvi, ir nuoširdžiai mėgaukimės tuo, ką jis mums dovanuoja.

„Ką atradau ir ką padovanojo besibaigianti vasara?“

Šiais laikais taip sunku gauti kažką nemokamai, o štai vasara mums tiek visko duoda, tik spėkite pasiimti. Maudynės, saulė, žydras dangus, uogos, grybai, gaivus ryto lietus, ražienų masažas ir bičių medus, o kur dar atostogos, kelionės, draugų šurmuly... Ši vasara man suteikė ypač daug



naujų pažinčių ir patirčių, daug džiaugsmo, jaudulio, įvertinimų ir apdovanojimų už širdžiai mielą veiklą. Šiomet, kaip niekad, mėgavausi laisve ir nuostabiu jausmu, kad darau tai, kas man patinka, kad nesu įsprausta į laiko rėmus, kad ryte pabudusi neprivalau niekur lėkti, skubėti, bėgti. Pabundu, praveriu langą, mėgaujuosi šviežiai maltos kavos aromatu, saulės spinduliais pro liepų lapiją, stebiu tingiai ant automobilio kapoto gulinčius katinus, balandžius ir varnas, vagiančius katinų maistą, keliuku praeina žilagalvė senutė su krepšiu ant ratukų, kaimynas išeidamas linkteli galvą ir ištaria: „labas rytas“, kažkur tolumoje pasigirsta pravažiuojantys automobiliai. Ach, taip norisi ištart: „Sustok, akimirka žavinga“. Ta vasaros rytų idilė, ji nepakartojama. Suvokimas, kad tai nutinka tik vasarą, štai kas mane ištiko. Nūgyveni žmogus pusę amžiaus ir tik tada išmoksti mėgautis akimirkomis. Štai ką man padovanojo ši vasara.

Renata Valatkienė

Mano sena sena sodyba...

(Zaslana – užkarda senų laikų)

Tai – tankus, apyjaunis pušynas, ūksmingas brandžių ažuolų, liepų ir uosių, kuriems per du tūkstančius metų, guotas. Tai – ir kūdroje ratilus sukeliančios žuvys ar antys, ir dažni svečiai garniai. Man čia gera. Kaip, beje, ir artumu su gamta besidžiaugiantiems kiškiams, lapėms, stirnomis, elniams, net ir briedžiams, šermuonėliams. Tiems, baltai taškuotiems rudiems gražuoliams, iš kurių kailių pasiūtomis apykaklėmis puošėsi ir Lietuvos Didysis Kunigaikštis Vytautas.

Džiaugiuosi buvimu čia ir kiekvienos dienos savitu grožiu. Pavyzdžiui, kad ir ta pavakare, kai stebėjau saulėlydį. Atrodė, kad medžiai tiesiog supo jų viršūnėmis besiritinėjantią saulę. Tol supo, kol ji užmigo ir pasislėpė.

Prieš kelerius metus aplink senąją mūsų sodybą siūbavo javų laukas. Kai vieną rugpjūčio dieną juos nupjovė, liko tik duona kvėpiantis ražienų laukas. Tiesa, neilgam, nes, kai vakare su vyru baigė dienos darbus priėjome prie langų, nustebome pamatę, kad mūsų laukas virtęs tarsi linine staltiese, išmarginta baltais taškėliais. Tie balti taškėliai – tai sustingę, neieškantys maisto, bet besiuksintys gandrai. Jų buvo labai labai daug...

Reginys buvo nuostabus. Grožėjomės iki gilios sutemos, laukėme, kol jie pasimosuodami galingais sparnais pakils į didingą dangų. Tikėjomės pamatyti nuostabų reginį, bet jie vis nekilo, ilsėjosi. Taip ir nepamatėme jų išskrendant. Kai 3 val. nakties atėjome prie ražienų lauko, mūsų džiaugsmas užgeso, nes gandrų jau nebebuvo.

Po poros metų toje pačioje vietoje stebėjome ir didelio pulko žąsų poilsį, šį kartą matėme ir jų pakilimą. Dangų tiesiog uždengė pilkas žąsų debesis. Pakilusios aukštyn žąsys, tarsi pagal komandą, gražiai išsirikiavo viena pasakui kitą ir nuskrido.

Gyvenimas kaime – ne vien romantika. Jeigu nori valgyti sveiką, savo užsiaugintą maistą, turi ir dirbti: paruošti žemę, pasėti, laistyti, ravėti, rauti, skinti... Kita vertus, ar iš parduotuvės parsinešti krapai bus tokie šviežučiai ir kvapūs, kaip nusiskinti čia pat, kieme.

Ir dar, koks smagumas apima, kai tave aplanko laisvės pojūtis, kai tau plaukus kedena vėjas, kai prausia lietutis, kai labas rytas sako gervė, net ir medžiai su tavimi kalba, tegul ir sava kalba. O dar, jeigu tavo kieme net du gandrų dūžiai. Jau vien ko vertas vaizdas, suteikiantis galimybę pamatyti užtejęsio gandrūko pirmą skrydį ir gandrūnės begalinį rūpinimąsi mažaisiais. Tikrai yra ko pasimokyti iš paukščių ir žmonėms.

Taigi visa savo esybe jaučiu, kad gyvenimas kaime, nuolat jaučiant gamtos artumą – sėkmės preliudija.

Aldona Genovaitė Mažuolienė

„Vilties paukštės“ finalas vyks Prienuose

Kasmet Lietuvos neįgaliųjų draugija, siekdama įtraukti žmones su negalia į kultūrinę veiklą, skatinama jų meninę saviraišką, organizuoja neįgaliųjų meno mėgėjų kolektyvų konkursą „Vilties paukštė“, registracija į šį konkursą jau vyksta.

Šiomet konkurso zoninės apžiūros numatytos spalio mėnesį ir vyks Lazdijuose, Rietave, Švenčionyse, Radviliškyje, Kupiškėje ir Kaišiadoryse. O lapkričio 14 d. geriausias atlikėjas sukviestas baigiamasis koncertas Prienu kultūros ir laisvalaikio centre. Šio koncerto metu su neįgaliaisiais pasirodys ir žinomi Lietuvos muzikos atlikėjai. 2023-iejį paskelbti Klaipėdos metais, todėl pagal konkurso nuostatus kolektyvų repertuaruose viena daina privalės būti skirta jūrai.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Veronika Pečkienė

Kodėl skrendant lėktuvu užgula ausis?

Neretai skrydžio metu ar nardant vandenyje užgula ausis. Kodėl tai vyksta, kaip galėtume sau padėti ir kada būtina kreiptis į gydytoją specialistą?

Apie tai – pokalbis su Prienu ligoninės gydytoja otorinolaringologe Julija ŠNEIDER.

– Vasarą dažniau keliaujame. Tačiau kodėl skrendant lėktuvu užgula ausis?

– Ausies užgulimą (aerootitą) – sukelia staigus atmosferos slėgio padidėjimas ar sumažėjimas. Taip atsitinka dėl oro slėgio vidinėje ausyje bei lėktuvo salone skirtumo.

Ausų užgulimą (kartais skausmą) žmonės dažniausiai jaučia lėktuvo kilimo ar nusileidimo metu.

– Ar ausų užgulimas gali pakenkti būgneliui?

– Kylant ir leidžiantis lėktuvui, visiems daugiau ar mažiau užgula ausis. Daugeliui netrukus klausos normalizuojasi. Tačiau, jei žmogus sloguoja, serga sinusitu, turi iškrypusią nosies pertvarą, gali ne tik užgulti ausis, bet ir pablogėti klausos, svaigti galva, pykinti.

Nustatyta, kad po skrydžio lėktuvu apie 10 proc. suaugusiųjų ir apie 22 proc. vaikų pasireiškia būgnelio pokyčių.

Ausų užgulimo būseną dažniau būdinga esant ilgems skrydžiams su persėdimu (tris kartus per mėnesį), taip pat nardantiems ežeruose, jūrose, baseinuose ar kituose vandens telkiniuose.

– Ką galite patarti nardymo mėgėjams?

– Visų pirma nederėtų šokinėti į vandens telkinius (ypač jų nepažįstant), nes neretai patiriamos įvairios traumos. O jeigu vis dėlto šokate į vandenį, neužspauskite nosies šnervių.

... Ypač negerai, kai po skrydžio lėktuvu skubama giliai nerti su akvalangu. Jeigu dažnai sergama ausų uždegimu, sloga, tada nardymas apskritai nerekomenduojamas.

– Kada dėl ausų užgulimo derėtų sunerinti?

– Užgulus ausims skrendant lėktuvu (ar nardant), gali pablogėti klausos, spengti ausyse, varginti galvos ar dantų skausmas, kartais – kraujuoti iš nosies. Dažnai po poros šie simptomai išnyksta ir nerimauti neverta. Tačiau, jei minėti simptomai tęsiasi ilgiau, plius sloga (kaip apsunkinantis faktorius), derėtų kreiptis į gydytoją otorinolaringologą. Delsiant galimos didesnės sveikatos problemos.



– Ką daryti skrydžio metu, kad išvengtume minėtų nemalonumų?

– Nepatarčiau skristi lėktuvu tik persirgus ausies uždegimu, sloguojant. Slėgiai turi įtakos būgnelių judėjimui, vidurinės ausies procesams ir gali pabloginti būklę.

Jei skrydžio atidėti neįmanoma, derėtų pasitarti su gydytoju.

Skrydžio metu savijauta bus geresnė, jeigu dažniau rysite seiles, čiulpsite rūgštesnius čiulpinukus, pastiles ar kramtysite kramtomą gumą. Taip pat patarčiau gerti mažais gurkšneliais negazuotą vandenį.

Vaikams duokite čiulpti ledinuką ant pagaliuko, kad jis neužspringtų (kai kuriuose lėktuvuose stiuardės juos dalina vaikams).

Jeigu sergate sloga, padėtų vaistai, mažinantys gleivinės paburkimą. Tik svarbu jų įlašinti į nosį prieš pat skrydį atsisėdus į lėktuvą.

Galima atlikti paprastą pratimą: užspauskite šnerves, įkvėpkite oro ir atleiskite šnerves iškvėpimo metu. Tai padės atsiverti užsikimšusiam Eustachijaus vamzdžiui.

– Ačiū už naudingus pastebėjimus. Stengsimės jais pasinaudoti.

Atostogos užsienyje: kaip maitintis saugiai? (III dalis)

Tęsiame straipsnių ciklą „Atostogos karštuose kraštuose“. Šį kartą naudingais patarimais dalinasi Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorė, gydytoja alergologė - pulmonologė, mitybos specialistė dr. Eglė VAITKAITIENĖ.

– Atostogaudami egzotiniuose kraštuose atsipalaiduojame ir valgome per daug įvairaus maisto... Kokių produktų reikėtų vengti?

– Kiekvienas vadovaujasi savo valgytojo įpročiais ir taisyklėmis. Paminėsiu, kas dažniau sukelia pilvo pūtimą, ypač keliaujant po svečias šalis. Greitas maistas (daugelis patiekalų labai riebi ir sūrūs) gali sukelti virškinimo sutrikimus. Grūdiniai produktai (duona, bandelės ir kiti miltiniai gaminiai) provokuoja dujų kaupimąsi, ypač jei žmogus jautrus gliutenui ar neturi fermento, skaidančio gliuteno baltymą. Pupelės ir ankštiniai (pupelės, lęšiai ir kiti) dėl jų sudėtyje esančių sunkiai virškinamų angliavandenių ir saldumynai bei gazuoti gėrimai dėl didelio cukraus ir dirbtinių saldiklių kiekio bei angliarūgštės taip pat sukelia pilvo pūtimą. Netinka užkandžiai riešutais, sėklomis. Tai – sunkus maistas, sutrikdantis virškinimą.

– O kaip su pieno produktais?

– Kai kuriems žmonėms problemų gali sukelti pieno produktai, turintys laktozės. Tiems, kam trūksta laktozės skaidymo fermento laktozės, gali pasireikšti įvairių žarnyno negalavimų: pilvo pūtimas, skausmas, maudimas, viduriavimas.

Keliaudami nevalgykite karvės pieno produktų, jų gaminių, išskyrus sviestą, fermentinius sūrius. Pastaruoju metu įvairiose pasaulio šalyse vis daugiau patiekalų, desertų gaminama iš augalinio pieno.

– Ledai – dažnai mėgstamas produktas karštomis dienomis...

– Deja, neretai suvalgius ledų svečiose šalyse suviduriuojama arba „pasigaunama“ žarnyno infekcija. Kodėl taip nutinka? Ledų laikymo sąlygos turėtų būti itin stabilios. Jeigu ledai atšilo ir vėl užšalo (kas nere-



tai karštuose kraštuose nutinka), jie vartojimui jau netinkami. Ledais ypač dažnai apsinuodija vaikai.

Aš keliaudama ledų nevalgau, išskyrus gerai žinomas ledaines, restoranus ar prekybos centrus, kurie užtikrina maisto kokybę.

– Tad ką valgyti saugiausia?

– Jeigu užsienio šalyje esate pirmą kartą, mityba ir patiekalai jums nepažįstami, pasiteiraukite, kokia jų sudėtis, gamybos būdas. Tada išvengsite virškinimo sistemos sutrikimų. Iš patiekalų asortimento rinkitės produktus, kurie nekietina vidurių. Tai – daržovių troškiniai, sriubos, troškintos, garintos daržovės.

Virtos ar troškintos mėsos (žuvies) patiekalai lengviau virškinami, ypač pagardinti kardamonu, ciberžole, cinamonu, pipirais, pankoliu, mėta ar kitais virškinimą gerinančiais prieskoniais.

– Kaip atostogaujant pagerinti virškinimą?

– Stenkitės valgyti mažesnes, mažesnes maisto įvairovės porcijas. Geriau kas dieną skanaukite kelis naujus patiekalus. Maisto racionas turi būti subalansuotas. Gerkite pakankamai vandens, jis būtinas normaliam virškinimo procesui. Jeigu esate neįpratę valgyti riebiai, aštriai

– tokio maisto venkite ir kelionės metu. Aštrus maistas labai dažnai sudirgina virškinamąjį traktą. Atostogaudami rinkitės lengviau virškinamus patiekalus. Fizinis aktyvumas pagerinti virškinimą, maisto skaidymą ir jo įsisavinimą. Pasivaikščiojimai, plaukimas, mankšta padės jaustis geriau.

Žolelių arbatos, tokios, kaip mėtų, ramunėlių, kmynų vaisių, padeda virškinimui, jas gerkite po kiekvieno valgio ar net dažniau tam, kad pagerėtų virškinimas.

Probiotikai – naudingos bakterijos, palaiko mikrobiotos pusiausvyrą, gerina žarnyno veiklą. Stenkitės valgyti tuo pačiu metu, palaikant virškinimo sistemos ritmą.

– Kokius vaistinius preparatus pasiimti į kelionę? Jei jų prireiktų sunegalavus..

– Prieš keliaujant, svarbu įvertinti savo sveikatos būklę, kelionės trukmę ir tikslą, kad galėtumėte tinkamai pasirūpinti reikalingais vaistiniais preparatais. Jeigu turite virškinimo problemų, nepamirškite fermentų virškinimui, vaistų nuo pilvo pūtimo, skausmo, rūgštingumo ar vidurių užkietėjimo.

– Dėkui už labai svarbius jūsų patarimus ir išpėjimus.

Kreminis medus: kas tai?

Rytų Aukštaitija – turtingos augalijos, vandenų kraštas. Sartų regioniniame parke, toli nuo pramoninių zonų, jau dvidešimt metų „Medūki“ bityne dūzgia darbštuolės bitės...

Apie kreminį medų ir kitas jo rūšis bei naudą kalbuosi su Rimo ir Dalios Vaitukaičių bityno šeimininke Dalia VAITUKAITIENE.

– Kuo turtingas medus?

– Meduje yra apie 19 proc. vandens, daug angliavandenių, 1,5–5 proc. sacharozės, iki 10 proc. mineralinių medžiagų (geležies, kalio, kalcio, magnio), taip pat vitaminų (septyni B grupės vitaminai, A, C, E, H, K, PP), fermentų, fitoncidų, aromatinių bei baktericidinių medžiagų. Medus stiprina organizmą, suteikia energijos, slopina uždegimus, skausmą, mažina nervingumą, lengvina atsikosėjimą. Medus naudingas gydant gastritą, opaligę, dantenų uždegimus, periodonto ligas, taip pat po patirto streso, ligos ar traumos. Medų dažnai vartojame

sergant gerklės ligomis, kosuliu, kompresais su medumi dezinfekuojame žaizdas, sunkiai gyjančias opas.

– Jūsų gaminamas kreminis medus – ypatingos tekstūros ir aromato. Papasakokite, kaip jis gaminamas?

– Jo skonis ir tekstūra skiriasi nuo natūralaus medaus. Kreminis medus, išsaugant jo geriausias savybes, išplakamas pagal specialią technologiją. Medui tirštėjant, jame formuojasi kristalai. Kreminimo proceso metu bičių medaus kristalai suskyla, tekstūra tampa švelni ir lengva. Plakamas medus palaiptiui tampa kreminės konsistencijos, pri-

menančios sutirštintą pieną. Tokia tekstūra lieka stabili.

– Tikra tiesa. Aš nesu natūralaus medaus mėgėja, tačiau paragavusi Jūsų gamybos kreminio medaus likau sužavėta minkšto, švelnaus ir originalaus skonio. Juo net gaila skaninti arbatą!

– Kreminis medus kitoks: švelnaus skonio, lengvai tepamas it sviestas.

Nemėgstantiems natūralaus medaus, kreminis – puiki alternatyva. Jo skonis švelnesnis, labiau forma primenantis kremą, todėl jis lengvai tepamas ant duonos, sūrio, agurko, skrebučio ar kito gardėsio. Eksperimentuojame gamindami kreminį medų ir su papildomais ingredientais. Pavyzdžiui, su čiobreliais, ciberžole, laukiniais abrikosais, erškėčiais. Greitėjant gyvenimo tempui, vis aktualiau vartoti sveiką, skanų ir



greitai paruošiamą maistą. Iš gardėsių su čiobreliais ir ciberžole tinka gaminti medaus arbatas. Paruošti labai paprasta: šaukštelį kreminio gardėsio įdėti į šiltą (ne karštą) vandenį ir išmaišyti.

Beje, mūsų kreminis medus yra ekologiškas, turintis žymėjimą „Žalias lapas“.

– Labai įdomu. O kaip derėtų laikyti medų?

– Sušilus orams, nelaikykite medaus saulėje ar šiltoje patalpoje. Medui optimaliausia yra 20 laipsnių temperatūra.

(Nukelta į 6 p.)

Vėžys mane gąsdina: kaip gyventi be baimės?

Dažniausiai sužinojus onkologinės ligos diagnozę, pirmoji reakcija į šią žinią yra šokas. Žmogus negali patikėti, kad tai atsitiko būtent jam, jį užgriūna didžiulė psichologinė, emocinė ir fizinė našta.

Kaip tinkamai elgtis, kai sergi pats arba onkologine liga serga artimas žmogus, kai atrodo, kad gyvenimas staiga ėmė ir sugriuvo?

Išsamiau apie dažniausius sunkumus ir sveikatos stiprinimą kalbėjo Nacionalinio vėžio instituto (NVI) gydytoja psichiatrė dr. Giedrė Bulotienė.

Pirmoji reakcija pamažu nuslūgsta

Dr. G. Bulotienės teigimu, apie vėžio diagnozę sužinoję pacientai dažniausiai sako: „Atrodo, kad visa tai vyksta ne su manimi.“ Turi praeiti nemažai laiko, kol pacientas ir jo artimieji susitaiko su šia liga.

„Garsi Šveicarijoje gimusi gydytoja Elisabeth Kubler-Ross išskyrė keturias emocinio prisitaikymo prie vėžio ligos stadijas: neigimas ir izoliacija, pyktis, derybos ir, galiausiai, depresija. Vėžio ligos atveju nebūtinai visos šios reakcijos turi eiti paeiliui, kartais kelios iš jų gali būti vienu metu. Atskirais atvejais šios reakcijos, ypač depresija, gali pasireikšti itin stipriai arba užsitęsti. Tada pacientui arba jo artimiesiems gali reikėti ir specialistų – psichologų ar gydytojų psichiatrų – pagalbos“, – sakė ji.

Gydytoja psichiatrė pažymėjo, kad vėžio liga paveikia ne tik psichologinį, bet ir socialinį žmogaus funkcionavimą, neretai pasikeičia paciento ar pacientės vaidmuo šeimoje: „Jei žmogus dirba, jis neišvengiamai turi spręsti su darbu susijusias problemas. Kartais jam tenka priimti svarbius sprendimus dėl išėjimo iš darbo ar perėjimo į lengvesnį. Būna, kad žmogus kurį laiką negali atlikti įprastų buitinių darbų.“

Tačiau pacientams ir jo šeimos nariams šioje situacijoje gali padėti socialinio darbuotojo konsultacijos. Pasak dr. G. Bulotienės, socialinis darbuotojas įvertina situaciją, paaiškina paciento teises, pataria, dėl kokių lengvatų ir pagalbos jis gali kreiptis, kad užsitikrintų sau pakankamą materialinį funkcionavimą.

„Svarbu suvokti, kad, nors vėžio liga yra didelė psichologinė trauma, kad ir kokia stipri būtų pirmoji emocinė reakcija į vėžio ligos nustatymą, palaipsniui ji nuslūgsta. Psichologijoje yra terminas „potrauminis augimas“. Tai reiškia, kad didelė dalis žmonių ne tik sėkmingai įveikia krizę, bet net ir psichologiškai sustiprėja, įgauna daugiau psichologinio atsparumo“, – kalbėjo gydytoja psichiatrė.

Nevertėtų slėpti savo emocijų

Sužinojus vėžio diagnozę, pirmiausia, labai svarbu būti atviram pačiam sau.

„Nereikia rodyti laimingo veido, jeigu tuo metu taip nesijaučiate. Patartina atvirai kalbėtis su artimiausiais žmonėmis apie savo ligą, dalytis jausmais, kadangi tai padeda jaustis „prasivientiliuoti“, sušvelnėti“, – rekomendavo dr. G. Bulotienė, pridurdama, kad kartais pacientai nenori emociškai apkrauti artimųjų, nes



Gydytojos psichiatrės dr. Giedrės Bulotienės teigimu, ir onkologiniam pacientui, ir šeimos nariams yra svarbiausia nepamiršti savo emocinės ir psichologinės būklės. Autorystė – E. Paukštė/NVI

„jiems ir taip sunku“, tačiau tokia taktika dažniausiai nepasiteisina.

„Dažniausiai sergančiajam nepavyksta visiškai nuslėpti savo jausmų, ir artimieji visgi nujaučia, ką jis galvoja, kaip jaučiasi. Vaikai pajunta mamos ar tėčio emocijas ir gali patys sugalvoti dar baisesnių dalykų, jeigu jiems nebus suprantamai paaiškinta. Kartais pacientai apie savo diagnozę nepasako seniems tėvams, nenorėdami jų jaudinti. Visgi, kaip pastebėjau iš savo ilgametės praktikos konsultuojant vėžiu sergančius pacientus, dažniausiai artimieji sugeba priimti vėžio diagnozę, susitvarkyti su kilusiais jausmais ir ateityje gali padėti ir palaikyti pacientą. Situotinio ar suaugusių vaikų pagalba gali būti labai naudinga, nuvežant į gydytojo vizitą ar nuperkant ir paruošiant maistą“, – aiškino gydytoja psichiatrė.

Ji pabrėžė, kad anksčiau ar vėliau artimieji vis tiek sužinos apie

vėžio ligą ir gali jaustis įskaudinti, kad jiems nebuvo pasakyta anksčiau. Jeigu artimųjų emociniai išgyvenimai labai gilūs, jiems svarbu išdrįsti kreiptis į psichologą, kad padėtų susitvarkyti su užgriuvusia situacija. Jeigu atsiranda nuolatinė nemiga ar nerimas, gali būti reikalingas medikamentinis gydymas.

Vidinio darnos jausmo svarba

Anot gydytojos psichiatrės, norint stiprinti savo sveikatą, ir sergančiajam, ir šeimos nariams yra svarbiausia nepamiršti savo emocinės ir psichologinės būklės.

„Moksliniais tyrimais įrodyta, kad pacientų artimųjų nerimas, depresiškas ir kiti parametrai statistiškai blogesni, lyginant su bendrąja populiacija. O pacientai, kurių geresnė psichologinė būklė, geriau pakelia priešvėžinį gydymą ir patiria mažiau šalutinių reiškinių“, – kalbėjo ji.

KURKIME

sveikatai palankius

| PROČIUS! |

NVI atliktame krūties vėžiu sergančių moterų tyrime buvo nustatyta, kad moterys, kurios labiau jaučia vidinę darną, patiria statistiškai patikimai mažesnį su sveikata susijusios gyvenimo kokybės pablogėjimą ir mažiau šalutinių reiškinių po krūties operacijų nei moterys, kurių vidinė darnos jausmas žemesnis.

„Noriu pabrėžti reabilitacijos, taip pat ir psichologinės bei socialinės pagalbos, svarbą po vėžio gydymo. Fizinės medicinos ir reabilitacijos komanda – kineziterapeutai, psichologai, socialiniai darbuotojai, masažuotojai, fitoterapeutai, dietologai ir kiti specialistai – gali sėkmingai padėti pacientams pagerinti savijautą ir kiek įmanoma sugrįžti į iki ligos buvusį funkcionavimą, – teigė dr. G. Bulotienė. – Labai svarbu prisiminti, kad dvasinė ir psichologinė sveikata yra ne mažiau svarbi negu fizinė ir, esant poreikiui, reikėtų kreiptis į specialistus, kurie padės įveikti vėžio baimes.“

Daugiau naudingos informacijos, susijusios su onkologinėmis ligomis, galima rasti NVI interneto svetainėje www.nvi.lt. Apie tai, kaip įveikti emocijus ir psichikos sveikatos sunkumus bei kokios yra nemokamos pagalbos galimybės Lietuvoje, galima rasti interneto svetainėse www.pagalbasau.lt, www.tuesi.lt.

Projektas „Kurkime sveikatai palankius pročius“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Užs. Nr. 051

Pagal projektą teiks kompleksines paslaugas Prienų rajone

Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centras praneša prisijungęs prie projekto „Kompleksinės paslaugos (KOPA)“ veiklų.

Šis projektas įgyvendinamas kartu su Europos socialinio fondo agentūra bei kitomis socialinių paslaugų įstaigomis Lietuvoje. Pagal jį bus teikiamos kompleksinės paslaugos Prienų rajono savivaldybės šeimoms: organizuojama individualios, grupinės konsultacijos, savitarpio pagalbos grupių užsiėmimai asmenims, patiriančiams sunkumų asmeniniame gyvenime ir (ar) šeimoje; rengiami socialinių įgūdžių grupių vaikams ir paaugliams, taip pat tėvystės mokymai; vyks šeimos mediacijos; konsultacijos asmens (šeimos) namuose, gimus kūdikiui, nustačius neįgalumą ir (ar) specialiuosius poreikius asmeniui. Taip pat

bus teikiamos pavėžėjimo paslaugos asmenims (šeimoms), gaunantiems kompleksines paslaugas; bei vaikų priežiūros paslaugos.

Teigiama, kad šios paslaugos padės asmenims, šeimoms ir bendruomenėms išvengti galimų socialinių problemų ir socialinės rizikos faktorių atsiradimo, ugdyti ir stiprins jų gebėjimus savarankiškai spręsti pasitaikančias problemas.

Planuojama, kad iki 2029 metų Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centre kompleksinės paslaugos bus suteiktos 786 asmenims. Tam bus skirta iki 575 740 eurų.

Keliauk. Pažink. Dalinkis

Pamažu atsisveikina darbštuolė vasara

Paprastučiai, bet kiek gražių vaizdinių sukelia poeto Marcelijaus Martinaičio žodžiai: „Saulele, saulele, augink smilgelę boružei pakilt.“ Netrukus vis dažniau vienas kitam sakysime – kaip greit prabėgo vasara! Prieniškių bendraminčių klubo „Versmenė“ vasara bėga po melsvu, aukštu dangum, po žaliu medžių stogu, šalia raibuliuojančio Nemuno vandens – šventėse, renginiuose, kelionėse.

Ar keliavome šią vasarėlę? Žinoma. Dviejų dienų kelionės maršrutas po Latviją buvo turtingas: Lygatnės nacionalinis parkas (tiesą sakant, maža dalis šios unikalios teritorijos su XX a. pradžioje pastatyta darbininkų gyvenvietė prie popieriaus fabriko), Cėsis su 1209 metais statyta pilimi, nakvynė. Kita diena skirta Siguldai – turizmo, poilsio ir sporto centrui bei Turaidos piliai. Per dvi kelionės dienas pamatėme daug: olų-buvusių šaldytuvų (viename iš jų smagiai degustavome vietinį vyną), kažkada galingų mūrinių pilių, užburiančio grožio Gaujos upės slėnio vaizdų, populiaraus latvių sporto bobslejaus trasos vingių, daug klestinčių gėlynų. Išsamiau susipažinome su Latvijos istorija, tradicinėmis šventėmis, liaudies dainų, muzikos instrumentų savitumais, kalbos įdomybėmis.

Kitą kelionę pradėjome žvelgdami į Lietuvos praeitį. Dubingiuose nusikėlėme į XVI a. amžių, kai vietovė perėmė didikų Radvilų giminę ir miestelis tapo vienu iš reformacijos centrų Lietuvoje. Išklausėme pasakojimą apie pilies istoriją, dairydami į mūro liekanas, puikiai apsaugotas nuo oro stichijų (kaip tik mums būnant patalpoje, prapliupo juodas

debesis), aplankėme aštuonių Radvilų giminės atstovų palaidojimo vietą ir pasukome į Asvejos regioninio parko lankytojų centrą. Tėn daug įdomybių apie šio krašto gamtą ir kultūros paveldą. Veikė paroda, atgabenta iš Valdovų rūmų, apie Lenkijos ir Lietuvos karalienę Barbora Radvilaitę. Anot prof. M. Matuškaitės – „tai viena pačių populiariausių mūsų istorinių asmenybių. Beatodairiškai smerkiama vienu ir liaupsinama kitu, ji teikė medžiagos gausioms istorinėms studijoms bei aštrioms polemikoms diskusijoms.“

Parymojome naujoje, jaukioje bažnyčioje, dairėmės į puikios ežero vaizdus, o galvoje sukosi mintys – kiek daug įdomių, svarbių dalykų, faktų, grožio vienoje nedidelėje vietovėje! Aplankome Mindūnų ežerų žvejybos ir medžioklės muziejų, kopijame į stipraus vėjo švelniai sūpuojamą apžvalgos bokštą ir sukame į Žvaigždžių gatvę Kulionių kaime! Čia įsikūręs Lietuvos etnokosmologijos muziejus, kuriame per požeminę galeriją kylame aukštyn, gilindami į žmonijos ryšį su Kosminiu pasauliu, mėgindami suprasti mūsų civilizacijos ateities galimybes.

(Nukelta į 8 p.)

Kreminis medus: kas tai?

(Atkelta iš 5 p.)

Nederėtų laikyti medaus šaldytuve, geriau spintelėje kambario temperatūroje. Negalima medaus laikyti metaliniuose induose, nes, veikiant meduje esančioms rūgštims, susidaro nuodingi cheminiai junginiai. Dėl metalo korozijos medus įgauna nemalonų skonį ir kvapą.

Dar vienas patarimas: pavalgus medaus nepamirškite gerai užsukti stiklainio, kad neišgaruotų aromatinės medžiagos ir medus neprisigertų drėgmės.

– Į jūsų bityną atvykusiems smalsuoliams vedate ir įdomias edukacijas?



– Taip. Gera proga pabūti „bitininku“. Supažindiname su bitininko „virtuve“. Leidžiame pabandyti išsukuti sau medaus, taip pat paragauti įvairių skonių medaus su baltu sūriu, duona, agurkėliais ir žolių arbata.

– Dėkui už įdomų pasakojimą, žinias. Būdami jūsų krašte, būtinai apsilankysime!

Amžinąjį atilsį...

Tyliai kaip žvakės užgęsta žmonės, dovanoję gyvybę, šviesą ir meilę.

Dėl marmytės mirties reiškiamas nuoširdžią užuojautą sanatorijos „Versmė“ gydytojai Daivai CITVARIENEI ir jos artimiesiems.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai

IVAIRŪS

Vidmanto Žiūko Inžineriniai Matavimai atliks sklypo (kad. Nr. 6955/0007:0097), esančio Pušyno g. 1, Važatkio k., Prienų sen., Prienų r. sav., kadastrinius matavimus. Kviečiu gretimo žemės sklypo (kad. Nr. 6955/0007:0096) M.P. paveldėtojus ar suinteresuotus asmenis dalyvauti matavimuose, kurie vyks 2023-08-31 11:00 val. Arba kreiptis tel. 8-637-96043, arba el.p. inzineriniai.matavimai@outlook.com

Valstybės įmonė Registrų centras organizuoja žemės ir statinių masinio vertinimo dokumentų viešą svarstymą

Valstybės įmonė Registrų centras, vykdydama jai pavestas funkcijas, atliks žemės ir statinių masinį vertinimą bei parengė naujas žemės ir statinių masinio vertinimo ataskaitas. Informuojame, kad žemės ir statinių masinio vertinimo dokumentų viešas svarstymas vyks š. m. rugsėjo 18-29 d. Masinio vertinimo dokumentai ir projektinės vidutinės rinkos vertės viešo svarstymo metu bus skelbiami Registrų centro interneto svetainėje www.registrucentras.lt/p/460.

Birštono, Jonavos r., Kaišiadorių r., Kauno m., Kauno r., Kėdainių r. ir Prienų r. savivaldybių žemės ir statinių masinio vertinimo dokumentų viešas aptarimas vyks š. m. rugsėjo 18-22 d. 8-12 val. ir rugsėjo 25-29 d. 12-16 val. Registrų centro Kauno padalinėje (Laisvės al. 32A, Kaunas), 306 kabinete.

Kviečiame dalyvauti ir pareikšti savo pastabas bei pasiūlymus.

Valstybės įmonė Registrų centras

Musikaltimai nelaimės

Eismo įvykiai

Rugpjūčio 17 d. apie 22 val. 50 min. Birštono sav., kelyje Vilnius-Prienai-Marijampolė, neblaivus (1.81 prom. alkoholio) ir neturintis teisės vairuoti vyras (gim. 1995 m.), vairuodamas automobilį „Audi A6“, jo nesuvaldė, pervažiavo žiedinės sankryžos vidinę šalą ir sustojo. Eismo įvykio metu sugadino saloje stovėjusius du kelio ženklus, asmenys nenukentėjo.

Rugpjūčio 17 d. apie 14 val. 30 min. Prienų r., Veiverių sen., Čiurlių k., kelio Klebiškis-Juodbūdis-Veiveriai 14 km, vyras (gim. 1960 m.), vairuodamas motorinį dviratį, pirminiais duomenimis, išvažiavo į priešpriešinio eismo juostą ir susidūrė su iš priekio atvažiuojančia transporto priemone „SCANIA“ su

puspriekabe, vairuojama vyro (gim. 1977 m.). Dviratininkas dėl patirtų kūno sužalojimų išvežtas į gydymo įstaigą. Įvykis tiriamas.

Smurtas

Rugpjūčio 18 d. apie 14 val. 30 min. Prienų r., Važatkio k., konflikto metu, iš matymo pažįstamas asmuo (gim. 1953 m.) smurtavo prieš vyrą (gim. 1978 m.) ir sugadino moteriai (gim. 1990 m.) priklausantį traktorių. Nuostolis – 824 eurai.

Radiny

Rugpjūčio 20 d. 12 val. 27 min. Prienų r., Stakliškių sen., Pikelionių k., Turistų g., buvo įvestas planas „Skydas“. Atvykę išminuotojai surastą rankinę granatą išsivežė su savimi.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją

Be rizikos prie vairo

Vienas dažniausių Kelių eismo taisyklių pažeidimų – naudojimas mobiliaisiais telefonais prie vairo.

Facebook paskyros Prienų policijos bendruomenės pareigūnės pateiktas duomenimis, už naudojimąsi mobiliuoju telefonu vairuojant, Prienų rajono savivaldybės teritorijoje pareigūnai jau nubaudė per 250 vairuotojų.

Pastebima, kad naudojimas mobiliojo ryšio priemonėmis kelyje, kai tai daroma be laisvų rankų įrangos, išlieka itin aktualia problema, nes vairuotojai vis dar tinkamai neįvertina pavojaus. Juk net ir akimirksniu nuo vairavimo atitrauktas dėmesys gali nulemti avarinę situaciją: įvykiai kelyje ar gatvėje keičiasi labai greitai, staiga atsiranda nenumatytų kliūčių ir vairuotojui gali tekti skubiai reaguoti į kitų eismo dalyvių manevrus. Administracinių nusižengimų

kodeksas numato administracinę atsakomybę už draudimo vairuotojams naudotis mobiliojo ryšio priemonėmis (išskyrus tuos atvejus, kai stovinčios transporto priemonės variklis išjungtas) nesilaikymą, o baudos siekia nuo 60 iki 90 eurų (Administracinių nusižengimų kodekso 417 str. 3 d.).

Tas pats straipsnis, esant pagrindu, numato ir kur kas griežtesnę atsakomybę – teisės vairuoti transporto priemonę atėmimą nuo 1 iki 3 mėnesių (ANK 417 str. 8 d.).

Pareigūnai ragina vairuotojus elgtis atsakingai – dėl naudojimosi mobiliuoju telefonu vairuojant nerizikuoti, nesukelti pavojaus sau ir kitiems eismo dalyviams!

SIŪLO DARBA

Aplinkos tvarkymo įmonei „Gražus miestas“ reikalingi darbuotojai, turintys vairuotojo pažymėjimą. Darbas nuolatinis, atlyginimas – 1200 Eur į rankas. Tel. +37069498880.

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

Alytaus Naujienos

Suvaikietis

Santaka

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kaladėlėmis, rąstukais.

Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku.

Tel. 8 672 51 171.

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu,

vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus,

pavėšines. Išrašome sąskaitas. Tel. 8 648 61 061.

PASLAUGOS

Pjauname žolę, medžius, krūmus, genėjame gyvatvoves. Genėjame aukštapijovę. Pjauname avarinius medžius prie pastatų. Tvarkome apleistus sklypus, griauame pastatus. Tel. 8 670 18 048.

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, 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, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Tel. 8 653 93 193.

Delfi TV programa

2023.08.23-2023.08.25

TREČIADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Ugnikalnių takais (35)
07:30 Ugnikalnių takais (36)
08:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
09:00 Aurimo būstas (9)
09:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi (4)
10:00 Orjiaus atostogos Lietuvoje (12)
11:00 Žip vasaros šou (13)
11:30 Bandom Palangą (13)
11:55 Kenoloto
12:00 Orjiaus kelionių archyvai
12:30 Seima ant ratų. Afrikos link
13:00 Ugnikalnių takais (35)
13:30 Ugnikalnių takais (36)
14:00 Skanios kelionės (14)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (46)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
16:30 Bandom Palangą (13)
17:00 Ugnikalnių takais (37)
17:30 Ugnikalnių takais (38)
17:55 Kenoloto
18:00 Pas Editą
18:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (46)
19:30 Skanios kelionės (14)
19:55 Eurojackpot
20:00 Laukinės kelionės (8)
20:30 Camino Lituano. Žygis įkvėptas Lietuvos (8)
21:00 Orjiaus kelionės (51)
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (47)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Vikingloto
22:40 Skanios kelionės (15)
23:10 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)

00:10 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)
00:40 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Ugnikalnių takais (37)
07:30 Ugnikalnių takais (38)
08:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
09:00 Alfo didysis šou (44)
10:00 Orjiaus kelionės (51)
11:00 Žip vasaros šou (14)
11:30 Bandom Palangą (14)
11:55 Kenoloto
12:00 Orjiaus kelionių archyvai
12:30 Seima ant ratų. Afrikos link
13:00 Ugnikalnių takais (37)
13:30 Ugnikalnių takais (38)
14:00 Skanios kelionės (15)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (47)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
16:30 Bandom Palangą (14)
17:00 Ugnikalnių takais (39)
17:30 Ugnikalnių takais (40)
17:55 Kenoloto
18:00 Pas Editą
18:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (47)
19:30 Skanios kelionės (15)
20:00 Sporto baras (31)
21:00 Aurimo būstas (9)
21:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi (5)
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (48)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Skanios kelionės (16)
23:05 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
00:05 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)

PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame.

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

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

Įvairios prekės

Perka traktorių MTZ, T-25, javų kombainą, mėšlo kratytuvą, traktoriaus priekabą. Tel. 8 630 93471.

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

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

PARDUODA

Nebrangiai parduodame įvairias skaldytas malkas.

Tel. 8 614 97 744.

Įvairios prekės

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

Parduodame Vineta, Jelly ir Alouette veislės bulves. Atvežame į namus! Kreiptis tel. +370 630 38 205.

PASLAUGOS

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

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

Gaminame betoną, kalkinį skiedinį, šulinio, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai. Suvirinimo ir tekinimo darbai. Vežame žvyrą ir smėlį, krano paslaugos. Tel. 8 687 95 399.

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

Tel. 8 609 66 753.

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

Dažome medinius, tinkuotus fasadus bei šiferinius, skardinius jų stogus. Tel. 8 621 99 958.

SIENŲ ŠILTINIMAS

į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

SIENŲ ŠILTINIMAS

užpildant oro tarpus

1m² kaina nuo 1,40 Eur Tel. 8 675 7 73 23

01:35 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Ugnikalnių takais (39)
07:30 Ugnikalnių takais (40)
08:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
09:00 Sporto baras (31)
10:00 Camino Lituano. Žygis įkvėptas Lietuvos (8)
10:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi (5)
11:00 Žip vasaros šou (15)
11:30 Bandom Palangą (15)
11:55 Kenoloto
12:00 Orjiaus kelionių archyvai. Kaunas
12:30 Seima ant ratų. Afrikos link
13:00 Ugnikalnių takais (39)
13:30 Ugnikalnių takais (40)
14:00 Skanios kelionės (16)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (48)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
16:30 Bandom Palangą (15)
17:00 Ugnikalnių takais (41)
17:30 Ugnikalnių takais (42)
17:55 Kenoloto
18:00 Pas Editą
18:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (48)
19:30 Skanios kelionės (16)
20:00 Pas Editą
20:30 Laukinės kelionės (9)
21:00 Jūs rimtai? (51)
21:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniui
22:00 Aurimo būstas (10)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Idomių istorija (4)
23:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
00:35 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)
01:05 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Literatūrinių instaliacijų paroda „Mums Prienai – širdis Lietuvos“

(Atkelta iš 2 p.)

galimybę akliems perskaityti tekstą. Šios literatūrinės instaliacijos „Iš senosios dabarties“ idėja jos autorius Danielius pristato tokiu savo tekstu:

„Iš senosios dabarties: 1954. vasara. Prienai. karšta. trošku, rodosi net ir sprangu. diena keista. mieste pilna žmonių, kadangi turgaus diena. mes laktome šalimais. visai netoliese Prienų gaistrinės. tik staiga pamatome dūmus. virstačius iš namo esančio visai šalimais gaistrinės. bėgame šaukti gaistrinės. karšta vasaros diena nepadedą gesinti gaistrą. staiga nuo vieno namo prie kito liepsna už koks visa ryjantis drakonas supleškina namą po namo. žmonės be namų. be savų. be praeities. be ateities. tarsi be likimo. tarsi benamės suodinos dūšės išskančios prisiglausti, nurimti. Prienai iš likusio nudėgulo. tapo vėl jaunu. atgimstančiu miestu. kartais žmonėms. kartais visiems miestams. reikia prarasti. sudegti. pamiršti, kad vėl atgimtų. atgimtų tarsi feniksas iš pelenų.“ (Danielius Aldakauskas).

Visai kitokia literatūrinė instaliacija „Literatūrinė Prienų krašto himno mankšta“. Šioje instaliacijoje iš tikrųjų galima „mankštinti“, bet ne kūną, o protą, nes šios instaliacijos tikslas – sukurti kuo daugiau įdomių, įtraukiančių būdų iššifruoti, išspręsti ar dar kokių smagių būdų perskaityti Prienų krašto himną. Ši instaliacija neturi aiškios pabaigos. „Literatūrinės Prienų krašto himno mankštos“ dėžutė gali būti nuolatos pildoma. „Literatūrinės Prienų krašto himno mankštos“ dėžutėje kiekvienas gali rasti sau tinkamiausią būdą, kaip susipažinti su Prienų krašto himno tekstu. O jei kas nors neras, visada gali sukurti SAVO! Literatūrinės instaliacijos idėjos autorė **Eglė Uleckienė**.

Literatūrinių instaliacijų parodos atidarymo metu buvo galima susipažinti ir su dar kuriamos vaizdo instaliacijos „Laiko kapsulė“ projektu. Šią instaliaciją kuria daug vaikų ir jaunuolių – ant atspausdintų Prienų nuotraukų (pastatų, gatvių, parkų) jie piešia / patobulina fotografijas tema „Ateities Prienai“, ban-



dydami įsivaizduoti, kaip šios vietos galėtų atrodyti po 10, 50 ir 100 metų. Kai užduotys bus įgyvendintos, šie kūrybiniai darbai taps pagrindine medžiaga, kurią dirbtuvių sumanytojas panaudos videokoliažui – „laiko kapsulei“. Kuo daugiau kūrėjų prisidės, tuo aiškesnė kolektyvinė ateities „projekcija“ bus sukurta. Projektas – žodžio kilmė, susijusi su laiku – tai, kas dar tik nutiks ateityje – tai, kas dar bus tik „suprojektuota“. Galutinis meno kūrinys – videokoliažas bus „projektuojamas“ (rodomas) ant sienos, taip pat bus patalpintas virtualioje aplinkoje ir priimamas visiems. Vaizdo įrašas truks kelias minutes. Literatūrinės instaliacijos „Laiko kapsulė“ idėjos autorius menininkas savanoris **Arnas Rasimavičius**.

Parodos atidaryme muzikavo bibliotekos bičiuliai savanoriai Prienų „Žiburio“ gimnazijos mokinys **Ugnius Andriškevičius** ir Prienų „Ažuolo“ progimnazijos mokinė **Ugnė Elena Grigonytė**, fotografavo **Morta Žuklytė**.

Jaukius pašnekesius apie įtraukiančias literatūrines instaliacijas, kūrybinį procesą ir karštą vasaros vakarą atgaivino netikėtos vaisės – šalti, maloniai neteikę vaniliniai ir karameliniai ledai. Tik jų, kaip taško sakinio gale, ir trūko jaukaus renginio pabaigai, kuri – visai ne pabaiga, o tik pradžia, nes paroda bibliotekos kiemelyje bus eksponuojama iki rugsėjo 11 d.

Literatūrinių instaliacijų dirbtuvių organizuojamos įgyvendinant projektą „Literatūrinės dirbtuvės. Laisvai, linksmai ir kūrybingai“. Projektą vykdo Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius.

Projektą finansuoja Lietuvos kultūros taryba ir Prienų rajono savivaldybė.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija

Kas yra instaliacija?

„instaliacija (angl. installation – įrengimas), šiuolaikinės dailės rūšis – erdvinis kūrinys iš daugelio elementų, kurie sąveikaudami su aplinka sudaro vientisą plastinę ir prasminę visumą. Instaliacija gali būti skirta konkrečiai vietai (specifinės vietos kūrinys) arba tikti įvairioms erdvėms. Kuriant instaliaciją nepaisoma tradicinių dailės ribų (multimedija), naudojamos įvairios medžiagos (pjuvenos, ledas, vata, tukai, smėlis ir kita), specialiai pagaminti objektai, ready-made, tapybos, skulptūros kūriniai, šiuolaikinės technologijos (skaitmeninė fotografija, garso ir vaizdo įrašai, šviesos efektai) ir kita. Reikalingas aktyvus, tradicinei dalei nebūdingas žiūrovo dalyvavimas – instaliacija dažniausiai suvokiama ne vien rega, bet ir klausa, lytėjimu ar uosle, o pats suvokėjas gali būti kūrinio viduje. Dažniausiai instaliacija eksponuojama trumpai, vėliau dokumentuojama (fotografuojama, filmuojama) ir išardoma.“ (Visuotinė lietuvių enciklopedija)



Pamažu atsisveikina darbštuolė vasara

(Atkelta iš 6 p.)

Į etnologės, Dzūkijos-Suvalkijos saugomų teritorijų direkcijos darbuotojos **Ritos Balsevičiūtės** kvietimą susipažinti su Žvėrinčiaus miško ir Vėlniablūdžio pelkėtės augalais atsiliepė nemažas būrelis versmeniečių. Neilgas buvo maršrutas – nuo Šv. Teresėlės kopytėlės pradėjome, čia ir užbaigėme, apskukę ratą, bet kiek įdomių dalykų sužinojome! Vėlniablūdžio aukštapelkės susidarymas, jos išteklių naudojimas gydomajam purvui Birštono sanatorijoje, legendos apie pelkės pavadinimo kilmę! Ir Ritos nuoširdus pasakojimas apie didžiąją Gamtos vaistinę.

Patogu, smagu ir lengva, kai tavi mi pasirūpina – organizuoja kelionę, pasakoja, rodo, vašina. Bet daugumą renginių versmeniečiai kuria patys. Tam reikia ruošti, rinkti įvairias žinias, paprašyti draugų pagalbos, apgalvoti visas smulkmenas. Bet kaip gera po to, kai bendraminčiai įvertina, dėkoja, pagiria, o kitą kartą atsakai tuo pačiu nuoširdumu.

Po to, kai atšventėme Sekmines po žaliu svyruokliu beržu, viena sekmedienio popietė buvo skirta susitikimui po septyniais ažuolais. Mūsų protėviai tikėjo, kad tarp žmogaus ir

medžio egzistuoja antgamtinė gimnystė. O Ažuolas – Perkūno medis lietuvių sąmonėje laikomas jėgos, nepriklausomybės, ištvermės ir tvirtumo simboliu. Dainose apdainuotas, sakmėmis apipintas, eilėmis išaukštintas. Minėjome ažuolą vietovardžiuose, miestelių herbuose, tautosakoje. Kūrėme sakmes apie užburta ažuolą pabaigą – kiek įdomių variantų! Varžėmės taiklumu, mėtydami giles į ažuolinę statinaitę, pasakojome brangius prisiminimus apie tėviškės ažuolus, dainavome, deklamavome.

Šiomet LR Seimui pasiūlius paminėti Aukštaitijos bei Dzūkijos etnografinius regionus, versmeniečiams ši tema pasirodė įdomi. Nedidelėje Lietuvoje net penki regionai – su savo kultūrinėmis tradicijomis, kraštovaizdžiu, tarme, drabužiu, papročiais, kulinariniu paveldu. Ką žino apie savo kraštą klubo aukštaitės ir dzūkės, ką kitiems gali papasakoti? Pokalbį dirigavo aukštaitės **Kristina** ir **Stanislava**, dar neblogai paporinusios gimtą rytų aukštaitių tarmę. Gražiai jas papildė **Zita** ir **Birutė**, prisiminusios savo gimtąsias vietas, šeimos tradicijas. Dzūkės **Janina** ir **Genė**, kilusios iš gražiųjų



Daugų, papasakojo vaikystės prisiminimus, ganymą, grikių rovimą. (Nejaugi buvo tokie laikai, tokie darbai?!). Įdomu prisiminti, įdomu klausytis ir, be abejo, pasivaišinti aukštaitiškomis spurgomis, sūriu, la-

šinukais, ypatingu Stanislavos gimtinės pyragu, paragauti alaus – Aukštaitija neįsivaizduojama be šio senovinio gėrimo. Kaip Dzūkija be grybų ir grikių. Tyliai išskrenda paukščiai, lau-

mės užkloja pievas minkšta pilka migla, saulelė vis anksčiau eina pailsėti. Vasara baigiasi, palikdama spalvotus ir mielus prisiminimus.

Dainora Šaltienė „Versmenės“ klubo narė

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/laikrastiogyvenimas

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

remia rubrikas „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.

ALYTAUS SPAUSTUVĖ