

Gyvenimas

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

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

Nr. 80 (10623) * 2023 m. spalio 18 d., trečadienis

Kaina - 0,97 Eur



Šiandien – Mėnulio jaunasis. Saulė teka 7 val. 52 min., leisiai 18 val. 14 min. Dienos ilgumas 10 val. 22 min.

Vardadieniai: šiandien – Kęsmina, Kęsminas, Kęstertas, Kęstartė, Laiva, Liaudė, Liubartas, Liubartė, Lukas, Lukošius, rytas – Frida, Fridas, Izaokas, Kleopa, Kleopas, Valys, Valmantas, Valmantė, penktadienį – Gedartas, Gedartė, Gedas, Gedautas, Gedautė, Gedbutas, Gedbutė, Gedė, Gedutė, Gedutis, Gelmina, Gelminas, Gelvainas, Gelvarda, Gelvardas, Gelvardė, Saulena, Saulė, Saulenė, Saulė, Saulius.

Spalio 20 – 1791 m. abiejų tautų (Lietuvos ir Lenkijos) Tarpusavio ižado paskelbimo diena.

Kiek žaliosios iniciatyvos kuria realios vertės aplinkai?
2-8 p.

ŽŪR nariai ragina populiarianti lietuviškus maisto produktus 2 p.

Gyvenimo būdą pakeitusi moteris: „Svarbiausia – tikėti savimi ir keistis dėl savęs“ 3 p.

„Tegul grįžta į turą pašmaikštavimai, derybos, 4 p. magaryčios...“

Edukacinės pamokos apie Antaną Lukšą Veiveriuose Susitikimas su Jurga Tumasonyte ir Virginija Cibarauske 8 p.

Visus tarsi apkabino dainuojuojantis laikas...

Kai Angelei Žiukienei dukra Ramutė pasakė, kad 100-ojo gimtadienio dieną ją ruošiasi aplankytį Jiezno seniūnijos žmonės, sukaktuvininkė paprašė – tegul atvažiuoja ir „Jieznelės“ dainininkai. Mat, labai smagiai pernai, švenčiant 99-ąjį gimtadienį, kartu padainavo. O, be to, išspildė ir dainininkų bei muzikantų palinkėjimas sulaukii 100 metų.

Tad spalio 13-ąjį – gimtadienio dieną – tarp pirmųjų sveikintojų buvo ir „Jieznelės“ dainininkai. Pirniausia jubiliatės gyvenamame namelyje, kuriame vieta yra radę ir jos pačios austi audiniai bei rankdarbiai, nuskambėjo Angelės Žiukienės mėgiama „Giminė daina“. O paskui dainos skambėjo ir jaukiame kieinelyje, sukaktuvininkai prisėdus ant jai šimtmečio proga žento Valdo specialiai sumeistrauto suolo. Visiems susirinkusiesiems kartu su linksmai, kaip ir visada, besišypsančia gerbiama Anelkute, taip jis vadina giminėje ir kaimynų, buvo gera. Atrodė, kad visus tarsi apkabino dainuojuojantis laikas.

Laikas, tekėjęs kartu su savo vandenis nešančiu Nemunu. Čia, Nibriuose, ant vaizdingo Nemuno krančio prasidėjo Angelės Žiukienės gyvenimas. Augo ji kartu su trimis sesėmis ir broliu. O dar vienas, kartu su ja į gyvenimą pasibeldęs broliukas mažas iškeliao Anapilin. Gimtajų sodybą jubiliatė buvo palikusi tik trumpam, kai išėjo į marčias Naudžiūnų kaimę. Bet gyvenimas taip dėliojos, kad netrukus sugrįžo į téviškę, kurioje ir dabar gyvena. Gyvena dar tėvų statytoje troboje, nors ant to paties kiemo stovinčiamės dukters Ramutės ir žentė Valdo name stovi ir jai pastatyta lova.

– Man savam kampe kol kas geriausia, – sako senolė, žinoma, labai džiaugdamasi, kad jaučia nuolatinį artimųjų rūpestį, pagalba.

Džiaugiasi ir tuo, kad Ramutė ir Valdas, palikę Birštoną, sugrįžo į téviškę, kad čia su šeima kuriasi ir jų dukra, gerbiamos Angelės anūkė Rimantė. Taigi, nors per prabėgusius gyvenimo dešimtmecius buvo visko: karobaisumai, sudėtingi pokario metai, nelengvas karvių melžėjos ir kiti darbai kolūkyje bei namuose, bet šiandien Angelė Žiukienė jaučiasi ramiai ir laiminga. Ją gaubia dukrų Ramutės ir Aldonos, sūnaus Algio bei jų šeimų šluma ir dėmesys. Močiutė supa 5 anūkai, 11 proanūkių, ir jis jau spėjo priglausti prie širdies 2 proproanūkius. Visų vaikaičių ir pravaikaičių vardus močiutė išvardina nesuklysdama.

Tad kai visi suguža į Nibrius, jų būna trisdešimt, trūksta tik Naujojoje Zelandijoje gyvenančios Justinos. Kiti visi gyvenimus kuria Lietuvoje.

Visi jie buvo kartu ir praėjusį sekundadienį, mamos, močiutės, promociutės ir propromociutės gimtadienį paminėdami giminės rate. O šventė sekundadienį prasidėjo Jiezno parapijos bažnyčioje, kurioje už jubiliatę buvo aukojamos Šv. Mišios. Taip jau simboliskai sutapo, kad būtent sekundadienį pirmą kartą po renovacijos



Jubiliatė Angelė Žiukienė – tarp proanūkių...

prabilo ir bažnyčios vargonai. Po bažnyčios skliautais nuskambėjo ir Dievo palaimos linkintis „Ilgiausią metų“, kurį giedoją visi parapijiečiai. Bet, ko gero, šilčiausiu akcentu tapo proanūkių atnešta ir klebonui Rolandui Bičkauskui įteikta Vota – sidabrinė širdelė, kuri prisiglaus prie vieno iš bažnyčioje esančių altorėlių. Tai – asmeninė ir išskirtinė jubiliatės šeimos padėka už jų brangiam žmogui dovanotą gyvenimą, už visas malones, už nepaliaujamą meilės ryšį, siejantį žmogų su Dievu.

Ramutė Šimukauskaitė



... ir su dukromis Ramute ir Aldona.



Jiezno parapijos klebonas Rolandas Bičkauskas priima Votą iš mažųjų rankų.



Angelė Žiukienė – su jubiliejiniu gimtadieniu proga ją sveikinusia Prienų rajono savivaldybės vicemere Jūratė Zailskiene, Jiezno seniūnu Algiu Bartusevičiumi, „Jieznelės“ dainininkais, dukromis, žentais ir kitais svečiais.



Naujos kartos Lietuva

Kiek žaliosios iniciatyvos kuria realios vertės aplinkai?

Visi, kas netingi, beveik kasdien kalba apie tvarumą bei žalumą, aplinkai draugiškas iniciatyvas, verslus, minimalų pėdsaką aplinkoje paliekančias paslaugas ir technologijas. Ekologiški produktai, pakuočiai, žalioji energetika, elektra varomi automobiliai, tvarus turizmas ir t. t. Tačiau ar ši, taip dažnai vartojama savoka nenupigina, ar ji atspindi realų poveikį žmogaus sveikatai, gamtai, kokybei? Apie tai Aplinkos apsaugos agentūros inicijutoje diskusijoje svarstė agentūros direktorė Milda Račienė, klimatologas Silvestras Dikčius, ISM Vadybos ir ekonomikos universiteto Verslo vystymo ir tvarumo studijų vadovė Kristina Maikšténienė ir „Sustain Advisory“ partnerė Austė Valikonytė. Diskusiją moderavo Ryšių reguliavimo tarnybos komunikacijos vadovė, radijo laidos „O koks tavo CO₂ pėdsakas“ vedėja ir autorė Rima Aukštuolytė.



Austė Valikonytė pritaria, kad pats žodis „žalias“ vertės neprideda. Pasak jos, dalis visuomenės netgi iki jo savotišką atsparumą ir priėsiškumą kalboms apie tvarumą. Jai pritaria ir Silvestras Dikčius, pastebintis, kad daliai žmonių kalbos apie ekologiją tapo atstumiančios. „Jeigu straipsnių antraštės bus susijusios su žodžiais „tvarumas“ arba „klimato kaita“, mažai kas juos skaitys, nes žmonės nemégsta galvoti apie tai, kas bus ateityje, sako, kad komunikacijos šiuo klausimu yra aiškiai perdaug“, – pastebėta tendencija pasidalino klimatologas.

2022 metais Europos Komisijos iniciatyva buvo atlikta apklausa, siekiant išsiaiškinti, ar vartotojai pasiskaiti ekologiniai ženklais. Atsakymai atskleidė, kad net 36 proc. respondentų šiuo klausimu neturi tvirtos nuomonės, yra pavargę nuo pernelyg dažnai pozicionuojamo „žalumo“.

Aplinkos apsaugos agentūros direktorė Milda Račienė pastebė, kad, kalbant apie ekologiją, žmonėms rūpimiausia ir suprantamiausia – paviršinių vandens telkinių ekologinė būklė. Dėl ūkinės veiklos į aplinką patekę teršalai skyla lėtai, kaupiasi grunte, vandenye, gyvuojuose organizmuose, kuriuos žmonės vartoja maistui. Teršalai ypač veikia uždarą Baltijos jūrą, kuriuoje vandenys atsinaujina tik kas 25–30 metų, dėl cheminės taršos susidaro sąlygos negyvytių zonų formavimuisi. M.Račienės teigimu, vandens kokybė Lietuvoje negerėja, tendencijos jau kelias dešimtis metų išlieka prastėjančios, nepaisant to, kad žmonės deklaruoja sukančios tvarumo link. Taigi gyvenamosios aplinkos kokybė priklauso nuo kiekvieno iš mūsų paširkimo.

Jeigu padidėtų baudos už taršą, ekologinių reikalavimų nesilaikymą, ar žalumo mūsų aplinkoje būtų daugiau? Aplinkos apsaugos agentūros direktorės pastebėjimu, žmonės pasiskaičiuoja, kas joms labiau apsimoka – ar susimokėti vienkartinę baudą, ar, pavyzdžiu, investuoti į netaršias technologijas, pavojingas medžiagą keisti mažiau kenksmingomis. Jos manymu, tam, kad išyktų pokytis, žmonėms reikia ne tik lėšų, bet ir jų vadovų bei darbuotojų sąmoningumo, taipogi pritarimo investicijoms į aplinkosaugą. Tai turi būti motyvuoti ir sąmoningi veiksmi – produktų gamyboje naudotu atsinaujinančius energijos išteklius, ekologiškas medžiagas, netaršius gamybos būdus, mažinti susidarančių pakuočių kiekį, išvalyti nuo-

tekas, kurie parodytų, jog įmonių pelno siekimas, gamyba nesikerta su gamtosaugos. Visuomenės požiūriu, tokis atsakingas elgesys sukuria didesnę organizacijos ir jos produkcijos ar paslaugų vertę.

Pašnekovų teigimu, neretai verslai, siekdami padidinti pardavimus, gudrauja, reklamose ar etiketėse priklausydami savo produktus kaip ekologiškus ir tokiu būdu bandydami paveikti pirkėjų pasąmonę. Visgi lieka neaišku, kam skirta ši komunikacija? Juk, pasak S.Dikčiaus, vartotojų, kurie sąmoningai rinktusi ekologiškus produktus ir už juos sutikę mokėti daugiau, nėra tiek daug (apklausų duomenimis, per 30 proc.), didžioji dalis pirkėjų visgi renkasi įprastus, pigesnius produktus. Bet, remdamasis savo įpročiais, jis spėja, kad dalis pirkėjų, parduotuvės lentynoje neradusius mėgstamo prekės ženklo produkto, veikiausiai paimsta, kuris bus paženklintas „žalias“ etikete. „Kiek tame tikro žalumo – neaišku“, – svarsto S.Dikčius.

Juk nemažai verslų, prekių ženklų, taip pat ir Lietuvoje, „žalumą“ naudoja kaip komercinį triuką, kad pritraukti vartotojų, ieškančių sveikų, gamtos taršos nedidinančių produktų, bei įeiti į naujas, užsienio rinkas, kuriose skiriamas dėmesys ekologijai.

Anot R.Aukštuolytės, Lietuvoje priskaičiuojama per 500 ekologinių produktų, jų skaičius yra augantis. Tačiau Lietuvos gyventojų apklausos parodė, kad daugelis neteisingai supranta, kas yra ekologiški produktai. Kalbant apie maistą, neretai manoma, kad tai mažuose ūkiuose, Lietuvoje, užauginti produktai. Tad kaip juos atpažinti? Vertėtų atidžiau skaityti etiketes: jose turi būti pažymėta, kad tai ekologiškas produktas, nurodytas sertifikavimo įstaigos pavadinimas, adresas ir jos logotipas ir kita papildoma informacija.

Anot diskusijos dalyvių, šiandieniniame pasaulyje ne vien „žalumas“ daro įtaką renkantiesi kažkurius žmonės prekę. Socialinis tvarumas visuomenės akysė taipogi turi vertę. M.Račienė teigia, kad Europos Komisija, skatindama ekologinių prekės ženklų produktų gamybą, socialinių aspektų įtraukė tarp reikalavimų, pagal kuriuos vertinamos žmonių paraškos ir pateikiamas ataskaitos. Socialinių aspektų suprantamas, kaip nepalankios socialinės padėties gerinimas ir užimtumas visuomenėje, rūpinimasis žmonių darbuotojų darbo sąlygomis ir sveikata, socialinis

(Nukelta į 8 p.)

Gyvenimas

ŽŪR nariai ragina populiarinti lietuviškus maisto produktus

Spalio 5 d. Prienų rajone įkūrusiame Visuomenės harmonizavimo parke vyko konferencija „Gerieji sveiko maisto pavyzdžiai – nauda žmogui ir visuomenei“, kurioje dalyvavo maisto gaminėjai ir perdibėjai, pranešimus skaitė mokslininkai, ūkininkai, ekologiškų produktų pardavėjai. Ją inicijavo Lietuvos žemės ūkio rūmai.

Lietuvos žemės ūkio rūmų pirmininko dr. Arūno Svitajaus teigimu, vis daugiau vartotojų Lietuvoje dėl savo sveikatos atidžiau renkasi, kokius maisto produktus vartoti, ir teikia pirmenybę kaime užaugintiems vaisiams, daržovėms, mesai, kurie realizuojami trumposios maisto tiekimo grandinės principu. Todėl, anot jo, konferencijoje kalbėta apie būtinybę didinti lietuviškų produktų, ypač ekologiškų ir pagamintų pagal nacionalinę kokybės sistemą (NKP), apimtis, populiarinti šiuos produktus, parodant ekologiškų ir NKP pridėtinę vertę, skatinti vartotojus pasirinkti būtent lietuviškų produktus.

Konferencijos vieta pasirinkta ne atsitiktinai, Vazgaikiemje įsikūrusi sveikų maisto produktų augintoja ŽŪB „Agroharmonija“. Bendrovės vadovė Asta Grušnienė pristatė pagrindines ūkio veiklas. Jos teigimu, beveik 240 ha žemės plotuose auginamos grūdinės kultūros, daržovės, vaisiai, angusų veislės galvijai. Ūkyje įrengtas perdibimo ceeħas, kuriam brandinama, išpjautoma mėsa, iš jos gaminami įvairūs produktai. „Ūkyje nenaudojame jokios chemijos, gaminame viską natūraliai, tačiau nesame sertifikavę ūkio kaip ekologiško, nes gasdina dideli biurokratiniai sertifikavimo reikalavimai“, – sakė A. Grušnienė.

Kauno technologijos universiteto Maisto instituto vadovė dr. Alvija Šalaševičienė atkreipė dėmesį į tai, kad žmonės sveikatai neigiamą įtaką daro ne tik prastos kokybės maistas, bet ir traumuojantys įvykiai. Ji pasidalino mokslo duomenimis, kaip neigiamos mintys (pyktis, dirglumas) veikia DNR metilinimo procesą ir gali sutrikdyti genų raišką įvairoje lastelėse ir prišaukti ligą.

Todėl pateikta nemažai informacijos apie tvarią ir sveiką mitybą, jos modelius, vartotojams prieinamus, iperkamus ir saugius produktus, su vartojamų riebalų kiekį, pramoninių transriebalų atsisakymą, pridėtinio cukraus bei druskos ribojimą, būdus, kaip galima būtų pagerinti sveikatos rodiklius ir apsisaugoti nuo ligų (širdies ir kraujagyslių sistemos, metabolinio sindromo ir kt.) atsiradimo.

Apie maisto produktu ar jo žaliavos kokybės pagrindines charakteristikas, fizinius ir išorinius rodiklius, cheminę sudėtį ir įvairovę bei trumpos tiekimo grandinės svarbą kalbėjo Lietuvos sveikatos mokslų



universiteto Gyvulininkystės instituto dr. Violeta Razmaite. Mokslininkė akcentavo, kad aplinka ir vartotojų nuostatos suformuoja tradicinius produktus – svarbū krašto identitetą, kultūrinio paveldo ivairovės elementą, rodantį ūkininkavimo praktiką, kulinarinus įpročius, perduodamus iš kartos į kartą. Todėl turėtume ne tik didžiuotis, bet ir rinktis nemasinės gamybos sertifikatuotų gamintojų produktus, pagamintus rankomis iš tradicinių žaliavų arba naudojant senasias ar jas attinkančias naujas technologijas, išsaugant unikalias kokybines gaminių savybes ir sudėtį. Trumpųjų maisto gamybos tiekimo grandinėse svarbu skatinti Tautinio paveldo ir inovatyvių produktų gamybą ir juos sertifikuoti su specifine nuoroda į išsaugotas lietuviškas veisles.

„Šiandien didelių rezultatų pasiekta gyvulių veislėninkystėje – didėja genominio tyrimo tikslumas, ūkininkai ir veisėjai gali priimti geresnius sprendimus ūkio vadyboje su individualiais gyvuliais, kas tiesiogiai veikia bioįvairovę ir gerina ūkinę gyvulių sveikatą, gerovę ir produktyvumo požymius“, – akcentavo dr. E.Gedgaudas.

2020-aisiais Lietuvos ekologinių ūkių asociacija (LEŪA) ir „BIO LEUA“ startavo su trumpos maisto grandinės projektu – Kaune atidare vertingo maisto namus „Rupūs militai“, kurioje vartotojai gali įsigyti ekologiškos, šviežios ir patikimai pagamintos produkcijos. BIO LEUA tiekia ekologiškus produktus ugdymo ir švietimo įstaigoms – vaikų darželiams, mokykloms.

BIO LEUA direktorius Nikolajus Dubnikovas įvardijo ekologiškų produktų realizavimo problemas, susijusias su vartotojo nepasitikėjimu, menka skliauda apie ekologiškus produktus ir jų naudą sveikatai ir per mažu dėmesiu į valstybės institucijų, kad ekologiški maisto produktai pasiekia vartotojų. „Maža rinka, gamintojai nemaži perspektyvos, t.y. trumpųjų tiekimo grandinių „starutoliams“ ekologiško maisto gamybą ir realizavimas yra per didelę naštą“, – sakė N.Dubnikovas.

Ženklu „Kokybė“ pažymėti produktai išskiria iš masinio gamybos srauto ir dėl savo išskirtinių savybių.

Yra paklausesni rinkoje, juose mažesni mineralinių trąšų ir augalų apsaugos priemonių kiekiai salgoja mažesnę taršą. Sertifikuoti produktai, kurių gamybos procesą kontroliuoja nepriklausomos sertifikavimo įstaigos, dėl vartotojų pasitikėjimo turi ateiti. ŽŪR Sertifikavimo skyriaus vedėjas Ramūnas Stonkus pažymėjo, kad, gaminant NKP, diegiamos aplinkai palankesnės gamybos technologijos, todėl mažinama aplinkos tarša.

UAB „Kietaviškių gausa“ savo komunikacija, teisinga reklamine kampanija ir produkcijos ženkliniu išmokė vartotojus į prekių krepšelius krauti nekondicines prekes. Iki tol visos nestandardinės išvaidzios daržovės buvo perdirbamos arba parduodamos kavinėms, restauruams. Tačiau projektas „Gražuolė ir pabaša“, kai ant pakuočės buvo klijuojamas specialus ženklinimas, parinktas kitos reklaminės priemonės parodė, kad galima pelningai parduoti ir nestandardinių formų daržoves. Šiandieną pirkėjai jau šio prekės ženklinimo yra išmokyti, kad skoniui forma nesvarbi. Tai lėmė, kad prekybos tinkle nekondicinės daržovės išperkamos itin greitai. Šią UAB „Kietaviškė“ sukurtą strategiją ėmė kopijuoti ir kitose šalyse veikiantys šiltinamiai.

Lietuvos šiltinamų asociacijos valdybos narys Donatas Montvila pristatė ir kitus sėkmingos veiklos pavyzdžius. Antai, Lietuvos daržovių augintojų asociacijai priklausančios ūkininkai Abukauskai sukūrė prekės ženklą „Raugiam viską“. Šie augintojai parodė, kad raugti galima ne tik kopūstus ir agurkus, bet pademonstravo itin platų produkcijos asortimentą. Be to, jų produkciją puošia ženklelis „rankų darbas“, todėl vartotojams pademonstruojama, kad ūkininkai dirba patys, tai nėra masinės gamybos produkcija.

„Taip pat savo produkciją ženklina ir tautinio paveldo gamintojai, tradicinių amatinių, tačiau verta pagalvoti apie vieningą produkcijos žymėjimo sistemą, nes iš produkcijos kilmę ir jos ženklinimą atkreipia dėmesį vis daugiau vartotojų, – kalbėjo pranešėjas.

Parengta pagal Žemės ūkio rūmų informaciją



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Gyvenimo būdą pakeitusi moteris: „Svarbiausia – tikėti savimi ir keistis dėl saveš“

Kartais gali atrodyti, kad yra kone neįmanoma ištakinti iš įprastos rutinos. Kai tampa sunku atrasti laiko sau, savo draugams ar pomėgiams, gyvenimo būdo pokyčiai atidedami dar vėlesniams laikui, nes tai reikalauja dar daugiau motyvacijos ir ryžto.

Verslininkė Ugnė Usevičiutė dalijasi savo asmenine patirtimi – ji numetė 140 kilogramų. Moteris pasakoja, kaip ir kodėl nusprendė sveikiau maitintis, daugiau judėti bei kokia dabar yra jos aktyvaus gyvenimo būdo rutina.

Gyvenimas sukosi vien apie darbą

Pasak U. Usevičiutės, nebuvo jokių konkretios priežasties, kodel ji galiausiai nusprendė sveikiau gyventi: „Aš nesiragu jokiomis ligomis, nejaučiau spaudimo keistis iš aplinkos. Tuomet man atrodė, kad gyvenau „normalų“ gyvenimą – viskas sukoji vien apie darbą, koncentruavosi į verslo sėkmę, turėjau mažai pramogų ir asmeninio gyvenimo, neturėjau fizinio aktyvumo, nesirūpinau savimi ir tuo, ką ir kada valgau, buvau pervergusi“, – kalbėjo ji.

Netikėtai vieną dieną jai šovė mintis, kad reikia atsikratyti antsvorio, todėl, nelaukdama naujų metų, pirmadienio, pirmos mėnesio dienos ar kito ryto, nuo to paties momento moteris pradėjo vykdyti planą, kurio esmė – sveikiau maitintis ir daugiau judėti: „Grįžusi namo išmečiau visus nesveikus produktus iš namų ir išėjau pasivaikščioti – taip viskas ir prasidėjo.“

Maisto lėkštė tapo spalvingesnė ir įvairesnė

U. Usevičiutė prisipažino, kad keisdama savo gyvenimo būdą ji nesudidurė su sunkumais, kadangi susidėliojo tokį planą, kad visas procesas būtų kaip šventė ir ji nejaustų diskomforto.

„Nesilaikiau jokių dietų, neskaičiau kalorijų, nesvériau produktų. Valgiau daug ir stengiausi, kad valgomas maistas būtų skanus ir gražiai pateiktas“, – sakė ji.

Moteris laikėsi šių pagrindinių taisyklių: valgė 4 kartus per dieną visada tuo pačiu laiku, atsisakė užkandžių, nevaroto pridėtinio cukraus, ribojo riebalus ir miltinius patiekalus, valgė tik savo namie pasigamintą maistą ir parduotuvėje pirko tik produktus, o ne pagamintus gaminius.

„Mano valgio lėkštės visada buvo didelės, kupinos spalvingo ir kuo įvairesnio maisto, kad gaučiau pakankamai maistinių medžiagų. Jei vienu sakiniu reikėtų pasakyti savo sėkmės formulę, atsakyčiau taip – reikia ne mėsą valgyti su daržovėmis, o daržoves su mėsa“, – pažymėjo ji.

Negraužė saveš dėl silpnumo akimirkų

Kardinaliai gyvenimo būdą pakeitės moters teigimu, svarbiausia tikėti tuo, ką darai, – ši taisyklė būtina visiems gyvenimo atvejams: „Jei žmogus nepasitiki savimi, ilgai galvoja, dvejoja, jis nesijaučia stiprus, didelė tikimybė, kad jis nepasieks savo tikslų. Taip pat labai svarbu svorį mesti dėl saveš ir ne dėl to, kad tilptum į naujų suklejų ar kažkam patikum. Svorį reikia mesti ne dėl fizinio grožio, bet dėl galimybės gyventi patogiai.“



U. Usevičiutė: „Reikia ne mėsą valgyti su daržovėmis, o daržoves su mėsa.“ Simona BANYTĖS nuotr.

Moteris prisipažino, kad transformacijos kelyje silpnumo akimirkų buvo nedaug – kartais ji nesusilaikydavo nuo saldumynų ar kokia nors kito svorio metimo laikotarpiu nepriimtino maisto įvairių švenčių metu. Tačiau dėl tų kelių atvejų ji save neteisė, nes tai nedarė įtakos bendram rezultatui.

Atrado meilę sau pakeitusi gyvenimo būdą

Moteris teigė, kad pakeitus gyvenimo būdą viskas apsivertė aukštyn kojomis – keitėsi asmeninis gyvenimas, darbas ir gyvenimo prioritetai, atsirado daug meilės sau. Kiekvienas žvilgsnis į veidrodį tapo postūmiu į priekį: „Kai patinki sau, igyji labai daug pasitikėjimo. Pasiūkinčius žmones kitaip priima ir aplinka, taip ratas užsidaro – meilė sau

virsta į meilę aplinkiniams, sėkmę veikloje, kuria užsiimi.“

Dabar U. Usevičiutė nejsivainduoja savo gyvenimo be kasdieninės rytinės mankštost, be mažiausiai 20000 kasdien nueitų žingsnių, be kelionių ir svajonių įgyvendinimo.

„Šiuo metu esu aplankiusi 50 šalių, bet svajoju apkeliauti visą pasauly. Taip pat noriu išlipti bent į 10 viršukalnių – kol kas esu išlipusi į vieną“, – savo asmeniniais siekių dalijosi moteris.

Ji džiaugiasi, kad pakeitė ne vieną savo gyvenimo elementą, pavyzdžiu, tik mitybą, o ēmési kardinalių pokyčių ir pakeitė visą savo gyvenimo būdą: „Neabejoju, kad tai buvo mano raktas į sėkmę, puikių savijautą ir rezultatus šiuo metu. O labiausiai džiaugiuosiu tuo, kad mitybos įpročiai nusistovėjo ir sėkmingai išlaikau sa-

KURKIME
sveikatai palankius iprocius!

vo svorį vienoje vietoje jau beveik šešerių metus.“

Būtina surasti vidinių motyvų

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto profesorė dr. Laima Bulotaitė sakė, kad visi žmonės yra skirtini ir visiškai normalu, jei bandymas keisti gyvenimo būdą būna susijęs su neigiamomis emocijomis: „Gali atrodyti, kad visi džiaugiasi gyvenimu, ilsisi namuose, valgo saldumynus ir nepriauga svorio, o jums vieninteliam taip sunkiai sekasi imtis pokyčių.“

Profesorės teigimu, jei elgesio keitimas jums kelia kančią, tai reiškia, kad kažką darote negerai, pasirinkote ne tokį būdą ar aiškiai nežinote, kodėl tai darote. Todėl pirmiausia reiktu atsigrežti į save ir suprasti, kokie yra jūsų pokyčių motyvai. „Neigiamas emocijas ir atkrycius dažniausiai patiria tie, kurie neatsako sau į šiuos klaušimus ir kurių elgesio keitimo motyvai yra išoriniai – jums kažkas pataré, tačiau patys to neįsimoninote“, – kalbėjo ji.

L. Bulotaitės teigimu, fizinė sveikata yra neatsiejama nuo psichinės ir emocinės sveikatos: „Senas posakis: sveikame kūne – sveika siela. Todėl reikia suprasti, kad jei stiprinsite savo fizinį kūną, daugiau judesite ir mankštinsitės, pagerēs jūsų nuotaika, užplūs geresnės emocijos ir švarosnės mintys.“

Projektas „Kurkime sveikatai palankius iprocius“ yra finansuojamas Valstybiniu visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Už.Nr.063

Šermukšnis raudonasai...

Lietuvių mitologijoje šermukšnis – stebuklingas, sveiko kartumo kupinas, piktašias dvasias nuvaikantis... Ir ne tik...

Gausus gėrybių

Šermukšniuose daug geležies, jodo, cinko, vario. Šie mikroelementai naudingi gerai kraujotakai. Gausu uogose ir biologiskai aktyvių medžiagų: vitaminų, antibiotikų, organinių rūgščių, glikozidų, alkaloidų, būtinų mūsų gyvybei bei ilgaamžiškumui. Pavyzdžiu, vandenye tirpus vitaminas iboflavinas (B2) gerina regėjimą, apetitą, karčiosios medžiagos flavonidai skatiniai virškinimą, tokoferolius (E-vitaminas) naudingas raumenims ir skydliukei.

• Šermukšnio uogose daug skaidulinių medžiagų, kurios reguliuoja virškinimą, padeda išvengti vidurių užkietėjimo bei vidurių pūtimo.

Nuo įvairių negalavimų

Šermukšnio uogose didelis kiekis antioksidantų ir vitaminų. Bene svarbiausias vitaminas C, stiprinantis imunių sistemą, padeda išvengti ligų, išlaikyti aukštą kolageno sintezę, odos vientisumą. Sorbo rūgštis apsaugo nuo įvairių infekcijų, bakterijų dauginimosi žmogaus organizme. O tai itin aktualu sugrižus šaltam, drėgnam vėlyvajam rudeniui...



Šermukšnio uogose yra mikroelemento – mangano, kuris palaiko sveiką smegenų ir nervų sistemos veiklą.

• Vytinti, džiovinti, konservuoti šermukšnių vaisiai vartojo mieliu suviduriavus, sergant angina ar burnos gleivinės uždegimiu.

Natūralūs antioksidantai

Šermukšniai turi daug natūralių antioksidantų, padedančių išvengti uždegiminių reakcijų žmogaus organizme. Antioksidantai atsakingi už organizmo apsaugos sistemos stiprinimą. Onkologinių ligų prevencijai taip pat pasitarnauja antioksidantai. Atskirų mokslininkų nuomone, kai kurie antioksidantai stabdo vėžinių ląstelių augimą ir skatina šiuos ląstelių žūti.

• Didelis kiekis uogose esančių antioksidantų stabdo ir odos senėjimo procesą bei skatinia greitesnį žaizdų gijimą.

Naudingi senjoram

Iš uogų išgautu aliejumi gydomos opos, žaizdos. Šermukšniuose esančios medžiagos apsaugo odą nuo žalingų saulės spindulių, randu susidarymo, jos naudingos ir gydant odos ligas (pavyzdžiu, egzema).

Geltonosios dėmės degeneracija yra amžiaus nulemta centrinė tinklainės dalį pažeidžianti degeneracinė liga, kuri paprastai įvyksta senstant. Šermukšnio uogose randama stiprių antioksidantų, kurie gali sulėtinti arba sustabdyti šią ligą.

Taip pat yra liuteino, padedančio išsaugoti geresnį regejimą.

• Šermukšnių vaisių nepatartina vartoti padidėjus skrandžio sulčių rūgštumui, ypač kai sergama opalige, linkusiemis viduriuoti bei turintiems žemą kraujo spaudimą.

Kaip pasiruošti ir vartoti?

Pasak maisto technologės Zetas Štarkevičienės, šermukšnius derėtų vartoti velyvą rudeni, kai baigiasi vaisių bei uogų sezonas beių atsargos. Kaip buvo minėta, šermukšniai – patikima įvairių susirgimų profilaktinė priemonė.

„Žiemai šermukšnių obuoliukus geriausia paruošti juos užsaldant. Galima sutrintas uogeles laikyti dėžutėse. Šalyje jos netenka

kartumo, tačiau išlieka visi vitaminai. Taip paruoštas ir laikomas uogas galima vartoti iki naujo derliaus, – sako Z. Štarkevičienė. – O uogomis papuošti karštį, šalti patiekalai bei desertai atrodys itin patraukliai“.

• Šermukšnių uogas galima ne tik džiovinti, šaldyti, bet ir iš jų virti uogienes, ruošti įdarus pyragams, gaminti trauktines, įvairius nealkoholinius gėrimus.

Keli receptai jūsų stalui

Šermukšnių arbata

Šaukštą džiovintų uogų užpilti 0,5 l karšto vandens ir palaikyti termose nuo 30 min. iki 1 val. Tada gerti. Galima paskaninti mediumi.

Vitaminininga, tonizuojant arbata.

Šermukšnių uogienė

Sudėti į puodą uogas ir cukraus pagal skonį (galina ir be cukraus). Virti 15–20 min.

Naudinga kasdien suvalgyti po šaukštelių gerai savijautai bei imunitetui.

Šermukšnių želė

0,5 l plakamosios grietinėlės, 100 g šermukšnio uogų, 0,5 stiklinės cukraus, 25 g želatinos, 0,5 l vandens.

Želatiną ištirpinti 0,5 l vandenyje. I 0,5 l vandens dėti ištirpintą želatiną, sutrintas perkoštas uogas ir cukrų. Viską išmaišyti ir laikyti šaltai, kol sustinges.

Tada ant viršaus užpilti plaktos grietinėlės. Skanių eksperimentų!

Veronika Pečkienė

Prienų Turguje

„Tegul gržta į turgų pašmaikštavimai, derybos, magaryčios...“

Spalio vidurys dovaningo gražų savaitgalį. Abi dienas turguje buvo pilna šurmilio. Birutė iš Jiezno seniūnijos, visad optimistiškai nusi- teikusi, pirkо skilandžio, už kilogramą mokėjusi 18 euru, ir juokais, bet su rūpesčio gaideli pasakojo, kaip pati augino keletą kiaulių, kokios skerstuvės būdavo linksmos, kiek pati prisiruošdavo gaminių – ir rinkucių, ir „pūsliu“, skilandžių – visai gausiai šeimynai.

„Ir dabar labai norėčiau užsiau- ginti kiaulę dėl savęs, kad žinočiau, ką jis éda, kad sveiką mésą valgau. Sa- kau, gal aptverti kokį plotelį netoli miškelio, iéisti į seną vyrą sunkve- žimio „būdą“ ir tegu „gyvena“, ar rei- kétų baudą sumokéti? – šypsodama- si retoriškai klausé. – Bet kokiam tur- guje man gi tą paršiuką nusipirkī?“

Šviežios kiaulienos pirkéjai, ku- rie rinkosi iš kiosko netoli vartų, už kilogramą malto kiaulienos moké- jo 4,98 euro. Kilogramas galvų, koju kainavo po euru, pažandės, papilvės kilogramas – 3,98 euro, kauliukų sriubai – 1,90 euro, krūtinkaulio – 5,98 euro, šonkaulių – 4,98 – 6,98 euro, nugarinės su oda – 6,60 euro, karkos – 2,90 euro, galinio kumpio su oda – 5,98 euro, be odos – 6,30 euro, šoninės – 5,79 euro, lašinukų – 5,98 euro. Žuvies mēgejai rinkosi pagal skoni. Nors perkamiausia išlie- ka riebi silkė su galva, kurios kilogra- mas kainavo 3,99–4,50 euro, kilo- gramas heko (jūros lydekos) kainavo 3,90 euro, heko filé sauso šaldymo – 5,99 euro.

Bitininkai siūlė medaus išsigyti, mat peršalimo ligos po „bobų vasa- ros“ užpuola. Pusė litro stiklainis medaus kainavo 4,50 euro. Buvo at- vykės prekeivis, kuris prekiavo ožkų šviežiais, brandintais sūriais, vaško žvakelėmis, džiovintomis vaistažo- lėmis, prieskoniais.

Litras karvės pieno kainavo eura, pusė kilogramo sviesto – 6 eurus, pu- sė kilogramo lydyto sviesto – 9 eurus, litras grietinės kainavo – 5–6 eurus, pusė kilogramo varškės – 2–3 eurus, varškės sūrio kilogramas 5–8 eurus. Keliose vietose prekiavo vištų kiau-

šiniais. Už dešimt jų praše trijų euru ir tikino, kad nepigs, mat rudeni vištų dažniau, kaip ir žmonės, sako būna „susiraukusios“, „depresyvios“ ir mažiau deda.

Tik tuo netiki gero ūpo nepristigę paukščių prekeiviai bei augintojai. Viena „tradicinė“ višta, kuri pradės dėti už gero ménescio, kainavo dešimt euru, o už porelę (gaidys ir višta) veislinių jauniklių praše 25, vyrėnių – 50 euru. Triušių buvo galima pasirinkti ir pagal spalvą, ir pagal kainą. Už jauniklius praše 8–12 euru, vyrėnių, veislinių kainavo iki 40 euru vienas. Ūkininkai taip pat žodžio kišenėje neieško. Užklausti, kaip gyvena, sako gerai, o paskui jau jie klausia: „O kodel neklausi, kas blogai“. Išties jie teisūs. Kaip dažnai visi šypsomės, užsimetę „gerai, šauniai, puikiai kau- kę“, po kuria slypi kasdienybės ir ne tik – rūpesčiai, ligos, netekty. Taigi centneris, penkiadesimt kilogramų, kviečių, kvietrugų kainavo vienuo- lika euru, avižų – 9 eurus. Buvo galima rinkitis iš daugelio augintojų paša- rinių bulvių, morkų, burokelių arba didesnias kiekiai – tų pačių geros kokybės daržovii. Okilogramas bulvių kainavo 0,50 euro, kilogramas morkų, burokelių, svogūnų – 0,80–1 euru, kopūstų – 1,50 euro, lietuviškų agurkelių – 1,99 euro. Kibirėlis raugintų kopūstų kainavo 2–2,5 euro. Šviežiomis ir raugintomis daržovėmis prekiavo ne vienas augintojas, taigi ir kainos gali skirtis. Jau duris atveré ir vadinas Tarto- ko kioskas turgaus teritorijoje, tik „atsisukę“ į prekybos centro pusę. Cia galite rasti su meile išaugintų ir paruoštų išvairių skonių raugintų daržovių.

Labai daug ir galima pasirinkti jų ir naujų. Vis daugiau perka šilties- nių megztukų, suknucių, striukių, puspalcių, pirstinių, pašiltintų batų – darbinių arba puošnesnių – į „tan- cių ir rožančių“, pasak iš keleto porų besirenkančios pirkėjos, kuri, beje, taip pat išreiškė pageidavimą: „Kodėl gi senjorų šokių niekas nesuorganizuoją, ne visos našlés gi turim su kuo Alytun nuvažiuoti“. Gerai, kai žmonės nori drauge pasibūti, pasi- kalbēti, išskalbēti, nuo to juk tik šil- čiau ir sveikiau.



Turguje pasigedusi pašmaikštavimų, derybų, tu pačių magaryčių, senuosis turgus prisiminusi Marytę sakę, kad ateina nieko nepirkti, o tie- siog pabendrauti. Moteris gyvena vie- na, netoli turgaus esančiam mikro- rajone, maistu aprūpina vaikai, o daiktų sako nė vieno nereikia, tik kartais išsirenka sendaikčiuose kokį ma- žą niekutį. Marytę sako, pažiūrėjo, rankose paturėjo šventuoją (Sv. Mer- gelės Marijos) paveikslą ir stebėjo, ar daugiau kam jis bus idomus, ar nupirkis. Juk kainavo tik eura. Sen- daikčių, dėvėtų prekių, drabužių, avalynės kainos prasideda nuo kele- to centų. Už eurą jau galima ir laik- rodį didelį rasti. Kaip jis rodus laiką, sunku pasakyti. „Batai po tris eurus, rūbai po penkis eurus“, – kainą saky- damas garsiau, arčiau prieiti kvietė prekeivis. Išties, batų gausybę, dra- bužių, rankinių, papuošalų, kvepalų, apatinio trikotažo, darbinių drabužių, laisvalaikio drabužių – gausybę.

Labai daug ir galima pasirinkti jų ir naujų. Vis daugiau perka šilties- nių megztukų, suknucių, striukių, puspalcių, pirstinių, pašiltintų batų – darbinių arba puošnesnių – į „tan- cių ir rožančių“, pasak iš keleto porų besirenkančios pirkėjos, kuri, beje, taip pat išreiškė pageidavimą: „Kodėl gi senjorų šokių niekas nesuorganizuoją, ne visos našlés gi turim su kuo Alytun nuvažiuoti“. Gerai, kai žmonės nori drauge pasibūti, pasi- kalbēti, išskalbēti, nuo to juk tik šil- čiau ir sveikiau.

Tiesiogiai parduodamas pienas turi būti saugus

Sumažėjus pieno supirkimo kainoms, ne vienas šalies ūkininkų vis dažniau pagalvoja apie pieno pardavimą tiesiogiai vartotojui. Svarstant, kaip skatinti smulkiuosius ūkininkus plėtoti savo veiklą, jiems leidžiama prekiauti nepasterizuotu, žaliu karvių pienu, tačiau privaloma laikytis saugos ir kokybės reikalavimų, keliamų pieno ar jo produktų gamybai.

Ūkininkai, kurie nori parduoti nepasterizuotą pieną tiesiogiai var- totojams, turi neužmiršti, kad pienas – greit gendantis produktas, tame yra palanki terpė daugintis mikroorganizmams. Nesant reikiama temperatūros režimų gamybos, trans- portavimo, laikymo ar pardavimų metu, pienas gali tapti susirgimų priežastimi. Be to, jo tinkamumo vartoti terminas labai trumpas – 24 valandos, o laikymo sąlygos turi būti iki +6°C. Labai svarbu ir pateikti vartotojui informaciją: „žalias pienas“, „vartoti tik virintą“. Pienas ir jo gaminiai néra tie produktai, kurie gali būti gaminami, transpor- tuojami, laikomi ir parduodami ne- silaikant visų nustatytų reikalavimų. Todėl ūkininkams būtina išsigyti tam pritaikytą transporto priemonę su nekintančios temperatūros palaikymo (termoizoliuotą) talpa, kuri turi turėti čiaupą. Pieno pardavėjai pri- valo griežtai laikytis melžimo hi- gienos reikalavimų ir laikymo sąly-

gų gabendami ir parduodami žalią pieną. Pieno pardavimo metu jo temperatūra negali būti aukštėsnė kaip 6 °C

ES reikalavimai numato, kad už gaminamos produkcijos saugą ir kokybę atsako pats gamintojas. Jei gamintojas neveda apskaitos, neatlieka būtiniausią tyrimų, atsiradus ligos protrūkui jis negalės irodyti savo nekaltumo ir privaless atsakyti už padarytą žalą vartotojų sveikatai. Dėl tinkamumo vartoti terminų laikymosi, kaip ir dėl kitų pieno ar jo produktų kokybės rodiklių atitiki- kimo, atsakomybė taip pat tenka gamintojui.

Ūkininkai gali konkuruoti rinkoje tik pateikdamis aukštus kokybės produktus, pasižymintių puikiomis skoninėmis savybėmis, estetine iš- vaizda. Šiandien vartotojas pagei- dauja ne tik gražiai ipakuotų, skanių pieno produktų, bet ir sveikų pro- duktų.

Užsikariauti savo pirkėjų ūki-

Palma Pugačiauskaitė



Pupos, pupelės...

Naudingos širdžiai

Pupose gausu išvairių sveika- tai naudingų mikroelementų, mineralinių medžiagų; jos turi geležies, magnio, fosforo, kalcio, kalio, vi- tamino B6.

„Didžiausias pupelių privalumas, kad jos mažina cholesterolio kiekį kraujuje ir tai apsaugo mus nuo širdies ligų. Moksliškai irodyta, kad kasdien suvalgant po porciją pupelių širdies smūgio rizika sumažėja net 38 proc. Pupelės itin daug skaidulų bei antioksidantų. Beje, daugiausia jų turi raudonosios džiovintos pupelės ir pupos bei margosios pupe- lės,“ – rašo medicinos dr. Stephen Sinatra knygoje „Didysis choleste- rolio mitas“.

Margosios pupelės itin turtinges folio rūgšties, kuri mažina uždegim- mus sukeliančio homocisteino kon- centraciją, kas yra vienas iš širdies ligas sukeliančių veiksnių.

• **Keturis kartus per savaitę valykite po porciją pupų ar lešių.**



- **Viena porcija – pusė ar pilnas puodelis virtu pupų.**

Švirti ir vartoti...

Pupas, pupeles prieš virimą rei- kia mirkyti (išbrinkinti) 10–12 val- landų šaltame vandenye. Virti ne- sūdytame vandenye (druskos įberti virimo pabaigoje).

Pupų sunkiai sukrumtomas lu- beles prieš dedant į patiekalus derėtų nuluputi.

Jos lengviau atskirkis išvirtas pu- pas perliejus šaltu vandeniu.

Pupeles tinka vartoti visus metus. Gaminti užtepėles, salotas, sumuš- tinius, įdarus, troškinius, sriubas.

Tai puikus baltymų šaltinis, itin tinkantis vegetarams, nevalgantiems mėsos.

• **Nevartokite blogai išvirusių pupų, nes jose gali būti toksinių medžiagų.**

• **Pupų dėl jose esančių purinų nepatariaama valgyti sergantie- siems podagra.**

Veronika Peckienė

Cukinijų blyneliai

Pats cukinijų metas. Siūlau iš jų pasikepti gardžius blynelius.

Nuplaukite cukiniją, išskobkite vidų ir supjaustykite ją platesniais žiedais. Tada nulupkite odelę ir kiekvieną žiedą sutarkuokite buro- kine tarka. Tarkius sudėkite į dubenelį ir pabarstykite druska. Jeigu susidarys skysčio, ji nupilkite. Iplakite kiaušinių, iplakite su skulciai truputį rūkytos dešros ar kumpelio. Tada pridėkite keletą šaukštų miltų, šaukštelių kepimo miltelių ir viską išmaišykite. Iškaitinkite keptuvę su trupučiu aliejaus ir formuokite blynelius. Kepkite trumpai abi puses.

Labai gardūs kvapnūs blyneliai. Tinka pusryčiams, pietums ar vakarienei. Skanaus!

(Laimos Vaičikoniene's receptas, Panevėžys)

PRANEŠIMAS APIE PERKAMĄ ŽEMĘ MIŠKAMS ĮVEISTI

VI Valstybinių miškų urėdijos Prienų regioninis padalinys perka žemę, skirtą naujiems miškams įveisti. Pirkimo procedūros vy- domos kiekvieną metų ketvirtį. Pirkimo dokumentai talpinami interneto svetainėje www.vmu.lt skyriuje „Administracine informacija“, „Skelbimai“, „Žemės, skirtos naujiems miškams įveisti, pirkimai“. Tel. pasiteirauti: +370 610 384 76.

Nusikaltimai Nelaimės

Smurtas

Spalio 12 d. apie 17 val. 15 min. Prienų r., Veiverių sen., Skriaužių k., konflikto metu moteris (gim. 1982 m.) smurtavo prieš vyra (gim. 1965 m.). Įtariamoji buvo sulaikyta ir uždaryta į ilgalaikelio sulaikymo patalpą.

Spalio 14 d. apie 17 val. Prienų r., Stakliškių sen., Pieštuvėnų k., sodybos kieme, neblaivus (2.24 prom. alkoholio) vyras (gim. 1970 m.) smurtavo prieš neblaivią (2.13 prom. alkoholio) moterį (gim. 1974 m.). Įtariamas buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikelio sulaikymo pa- talpą.

Spalio 14 d. apie 18 val. Prienų r., Stakliškių sen., Gripiškių k., neblaivus (2.07 prom. alkoholio) vyras (gim. 1984 m.) smurtavo prieš moterį (gim. 1983 m.). Įtariamas buvo sulaikytas ir uždarytas į ilga-

laikio sulaikymo patalpą.

Suklastotas pažymėjimas

Spalio 12 d. apie 9 val. 30 min. Prienų r., Veiverių sen., Grigaliūnų k., patikrinus transporto priemonę kemperį „Fiat Ducato“, paaiškėjo, kad jis vairavo neturintis teisės vairuoti vyras (gim. 2001 m.), patei- kęs suklastotą vairuotojo pažymėjimą. Išsiaiškinta, kad ši transporto priemonė yra ieškoma Italijoje.

Vairavo neblaivus

Spalio 14 d. apie 10 val. 30 min. Prienų r., Išlaužo sen., Čiudiškių k., patikrinimui sustabdžius automobili „VW Passat“, paaiškėjo, kad jis vairavo neblaivus (1.79 prom. alkoholio) ir neturintis teisės vairuoti vyras (gim. 1989 m.). Ilykis tiriamas.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją

696800030363, 696000020001, 695300020066, 696000040111, 696000020088, 696800040200, 695300050046, 693300010140, 695300060244, 693300040395, 696800040160, 695300060201, 693300040049, 693300020243, 695300020271, 696800050134, 695300060084, 693300040304, 695300040320, 69530010286, 696800010296, 695300020280, 696000010260), Silavoto seniūnija: žemės sklypai (kadastro Nr. 692300010241, 691300020283, 691300020451, 695800020173, 691300010052, 695800010319, 695800010325, 692300020456, 691300020010, 691300020400, 692300020375, 691300020237, 691300030083, 691300030070, 691300030069, 692300020107, 691300030053, 691300030057, 691300020028, 692300020283, 695800030038, 692300020006, 692300020078, 691300010004, 692300020098, 693000010074, 692300010405, 692300020077, 691300010035, 691300020039, 692300010061, 695800030043, 691300020002, 695800020009, 695800030033, 691300020017, 691300020051, 691300020098, 691300010030, 691300020027, 692300020041, 691300020036, 695800030048, 691300020018, 692300020020, 693000010118, 691300020035, 695800030023, 691300030002, 692300020119, 695800030044, 695800020008, 691300020163, 692300020061, 692300020043, 691300010019, 695800020057, 692300020052, 692300020131, 692300010038, 691300010007, 692300020081, 692300020007, 691300010068, 695800020165, 695800040009, 691300010046, 692300010085, 691300010047, 692300020106, 695800030064, 692300020075, 695800030128, 692300020105, 691300020076, 692300020003, 695800030016, 691300030029, 695800020007, 691300020138, 691300020139, 692300020102, 691300020097, 695800020022, 695800030091, 695800030119, 695800020140, 692300020013, 693000010056, 691300030082, 691300020067, 692300020111, 692300010122, 691300010017, 691300020346, 692300020120, 692300020112, 691300020363, 695800030110, 692300010125, 695800020147, 692300020027, 691300020089, 691300020105, 695800030132, 691300020066, 695800030258, 695800020103, 695800030049, 692300020087, 691300010114, 691300020140, 691300020086, 692300010114, 691300020123, 691300030253, 691300020008, 691300010128, 691300020091, 691300030206, 695800030247, 695800020153, 692300020187, 692300010306, 695800020167, 692300010277, 691300030220, 695800020159, 691300020280, 691300020369, 692300010453, 692300020159, 695800040236, 692300020219, 691300020254, 692300020205, 691300020425, 695800020348, 695800020359, 692300020425, 691300020332, 692300010273, 695800020245, 695800030254, 692300020280, 695800020201, 691300030241, 691300020250, 691300030114, 691300030113, 691300020149, 692300010321, 692300020301, 695800020256, 695800020212, 695800020105, 695800020288, 695800020171, 691300020281, 695800030229, 692300020243, 695800040136, 692300020300, 695800020253, 695800010238, 695800020038, 693000010066, 695800040137, 695800020248, 695800040273, 692300020275, 691300020352, 691300020189, 695800040135, 695800020148, 691300020298, 695800030075, 692300020211, 695800010134, 695800030200, 695800030145, 695800030305, 695800030218, 691300010192, 691300020243, 691300010222, 691300010191, 691300030124, 691300020113, 691300020240, 691300020403, 692300020215, 692300010206, 692300010179, 692300010207, 692300010065, 692300010136, 692300010233, 695800030057, 692300010153, 692300010236, 692300020265, 695800020313, 695800010146, 691300010115, 691300020024, 695800020036, 695800020033, 695800020229, 692300010232, 692300010282, 692300010284, 692300020335, 692300020429, 692300020202, 692300020225, 691300010190, 691300020191, 692300020287, 692300020226, 691300020047, 692300010140, 692300010425, 692300020247, 695800010262, 692300020099, 695800020281, 691300030154, 695800040132, 692300020398, 692300020434, 693000010167, 695800030307, 691300020401, 6913000202037, 692300020320, 692300020285, 692300010318, 691300020371, 692300020199, 692300020213, 692300020298, 695800040224, 693000010165, 692300020266, 692300020355, 691300030257, 692300020210, 691300030167, 695800040004, 695800010126, 692300020321, 692300020341, 691300030233, 692300010281, 695800040134, 691300020195, 692300020299, 695800020214, 692300020297, 691300010159, 692300010239, 691300020184, 692300010462, 695800030322, 691300030252, 691300020122, 692300020306, 691300020263, 692300020372, 695800040297, 692300020329, 695800020203, 691300020453, 692300020353, 695800040263, 695800010332)

Birštono seniūnija ir Birštono savivaldybės teritorija: žemės sklypai (kadastro Nr. 693500030157, 120100020306, 120100030296, 690800020011, 693500050054, 693500050359, 120100020009, 120100050356, 690800010093, 120100050233, 690800010052, 120100050354, 120100050081, 120100020029, 120100020201, 120100030162, 120100020013, 120100020191, 120170010005, 120100050467, 120100050254, 120100050490, 120100050100, 120100020319, 120100050484, 120100030383, 120100020287, 120100020295, 120100020269, 120100050117, 120100050170, 120100030384, 120100050468, 120100020265).

Nacionalinės žemės tarnybos prie Aplinkos ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad, vadovaujantis Lietuvos Respublikos specialiuju žemės naudojimo sąlygų įstatymo 8 straipsnio 1 dalimi, buvo padarytos žemos Pienų rajono savivaldybės ir Birštono savivaldybės teritorijoje esančių žemės sklypų, kurie formavimo metu pateko į teritorijas, kuriose taikomos specialiosios žemės naudojimo sąlygos ir kurių nekilnojamojo daikto kadastro duomenų bylose jos nebuvu nurodytos ir (ar) išrašytos į Nekilnojamojo turto kadastrą ir Nekilnojamojo turto registrą, registrų išrašuose apie nustatytas teritorijas, kuriose taikomos specialiosios žemės naudojimo sąlygos – elektros tinklų apsaugos zonas ir dujotiekio tinklų apsaugos zonas.

Birštono seniūnija Birštono savivaldybės teritorijoje esančių žemės sklypų, kurių registru išrašuose buvo padarytos žemos apie nustatytas teritorijas, kuriose taikoma specialioji žemės naudojimo sąlyga – elektros tinklų apsaugos zonas, sarašas:

žemės sklypai (kadastro Nr. 120100020263, 120100020227, 120100020315, 690800050258, 120100050116, 120100020023, 120100020005, 120100030049, 120100040040, 120100020223, 120100020024, 120100020022, 120100030284, 120100030152, 120100020219, 693500050232, 693500050304, 693500050045, 693500050060, 693500010344, 693500020205, 693500050430, 693500020080, 693500050186, 690800010034, 120100050039, 693500020021, 693500010128, 693500010127, 693500050180, 693500050181, 693500050266, 693500050259, 693500050272, 693500050183, 693500050230, 693500050231, 693500050176, 693500050283, 693500050217, 693500010363, 120100050237, 693500010023, 693500010026, 690800040045, 120100050327, 693500030005, 693500010060, 690800010006, 120100050324, 693500020006, 693500010077, 690800060102, 693500010008, 690800080002, 693500010030, 693500050271, 693500050262, 693500050174, 693500050251, 693500010044, 693500030022, 693500020011, 690800020007, 690800080018, 693500050254, 120100020177, 693500050263, 690800030216, 693500020024, 690800060034, 690800040096, 690800020009, 690800070028, 690800070025, 693500040002, 693500040049, 690800070001, 690800070002, 690800020012, 693500020003, 120100050247, 690800040019, 690800070023, 693500010214, 693500030005, 693500020163, 693500010284, 120100050247, 690800040019, 690800080016, 690800080096, 690800080095, 690800040041, 690800040060, 120100050413, 690800010050, 693500030104, 693500010049, 693500030040, 693500030038, 693500040009, 693500040011, 693500030032, 693500030019, 693500030012, 690800040015, 690800070014, 693500010126, 120100050448, 690800080070, 690800010075, 690800070042, 693500020082, 690800080039, 693500040051, 690800060127, 690800070029, 693500010123, 120100050075, 690800020179, 690800050152, 690800020010, 690800040275, 690800020380, 120100050414, 693500010249, 690800020378, 690800020309, 693500030191, 693500040117, 693500030194, 693500040110, 690800080233, 693570010003, 120100040061, 693500010274, 693500010327, 693500040115, 690800060249, 693500010309, 693500040196, 693500010263, 693500010304, 693500010347, 690800020190, 693500030023, 693500030023, 120100050445, 690800040222, 690800060261, 690800080171, 693500030124, 693500010149, 120100050443, 120100050446, 690800040222, 690800060261, 690800080171, 693500030124, 690800020207, 690800010125, 693500030184, 690800040227, 693500010199, 693500010175, 693500010242, 693500010254, 693500020228, 693500010241, 120100050400, 120100050417, 120100050303, 120100050382, 120100050389, 690800070003, 693500010355, 690800020164, 693500010145, 693500010377, 120100050180, 693500020145, 693500010272, 690800020039, 120100050419, 120100030132, 693500010315, 690800040052, 693500020301, 693500010260, 690800040184, 693500030206, 690800060136, 690800060200, 690800060137, 690800060024, 690800060235, 693500030266, 690800010241, 690800020085, 690800020217, 690800060124, 690800010234, 120100030240, 693500020350, 693500020134, 693500010271, 690800010104, 120100050282, 690800050026, 690800070011, 693500010314, 120100050281, 693500040097, 690800010202, 120100050401, 693500010206, 693500010291, 693500030151, 693500030130, 693500010027, 690800080195, 690800060258, 690800020403, 690800080196, 120100050411, 693500020227, 693500050052).

Informuojame, kad su šia informacija taip pat galite susipažinti ir Nacionalinės žemės tarnybos interneto svetainėje www.nzt.lt.

Aktuali informacija Svarbu: Trėšiamujų produktų žurnalą reikia užpildyti iki lapkričio 1-osios

Žemės ūkio ministerija primena, kad žemės ūkio subjektai, dalyvaujantys paramos priemonėse „Agararinė aplinkosauga ir klimatas“ ir „Su „Natura 2000“ ir „Vandens pagrindų direktyva susijusios išmokos“ veikloje „Parama „Natura 2000“ žemės ūkio paskirties žemėje“ pagal Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programą, taip pat kuriose klimatui, aplinkai bei gyvūnų gerovei naudingose sistemoje (ekologinėse sistemoje) ir valdoje naudojantys trėšiamuosius produktus, visiems trėšiamiams plotams privalo pildyti Trėšiamujų produktų žurnalą per 20 darbo dienų nuo tokių produktų panaudojimo.

Žurnalas pildomas tik per Paraiškų priėmimo informacinię sistemą (PPIS). Dalyvaujantys minėtose paramos priemonėse, bet neužpildę žurnalo apie panaudotus trėšiamuosius produktus, dar turi galimybę juos užpildyti iki lapkričio 1 d.

Primename, kad dalyvaujantiems šiose paramos

priemonėse ir neužpildžiusiems žurnalą apie panaudotus trėšiamuosius produktus, bus taikomos sankcijos, t.y. parama sumažinama 1 proc. nuo pagal paramos priemonę ar ekologinę sistemą apskaičiuotos paramos sumos.

Parengta pagal ŽŪM informaciją

PASLAUGOS

Pjauname žolę, medžius, krūmus, genėjame gyvatvorus. Genėjame aukštajapjove. Pjauname avarinius medžius prie pastatų. Tarkome apleistus sklypus, griauname pastatus. Tel. 8 670 18 048.

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

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

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“ Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniam pasta tamams ir rūsiams. Tel. 8 653 93 193.

Kaminų įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminų valymas.

Tel. 8 645 87 304.

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

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

Nebrangiai atvežame sijotą kokybiską juodžemį, maišytą su kompostu.

Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m.

Tel. 8 609 66 753.

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

Delfi TV programa 2023.10.19-2023.10.22

KETVIRTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Alfo vila (6)
08:00 Delfi diena. Svarbiausiai įvykių apžvalga (k)
09:00 Iš esmės (k)
10:00 Skaičiai istorijoje (18)
11:00 Alfo vila (6)
11:55 Kenoloto
12:00 Oras žemėje?
12:30 Ar galiu užėiti? (7)
13:00 Orijaus kelionių archyvai
14:00 Skanios kelionės (48)
14:30 Burėmis į arką (14)
15:00 Delfi diena. Svarbiausią išvykių apžvalga (k)
15:35 Skanios kelionės (48)
16:00 Skaičiai istorijoje (20)
17:00 Kas meluoja? Vaidas Baumila bando atpažinti žurnalistą (-e)
01:10 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
01:40 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Legendinis žaidimas „Taip ir Ne“. Vedėjas A. Valinskas (7)
08:00 Delfi diena. Svarbiausią išvykių apžvalga (k)
09:00 Iš esmės (k)
10:00 Skaičiai istorijoje (19)
11:00 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Sporto baras (7)
19:00 Skaičiai istorijoje (20)
20:00 Pas Edita

19:30 Kas meluoja? Vaidas Baumila bando atpažinti žurnalistą (-e)
21:00 Jūs rimtai? (7)
21:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniū
22:00 Aurimo būstas (17)
22:30 Jėga ir Kenoloto
23:30 Kas meluoja? Vaidas Baumila bando atpažinti žurnalistą (-e)
00:00 Ūkininko Petro dienoraštis (65)
00:30 Orijaus kelionės archyvai
01:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:30 Kas meluoja? Vaidas Baumila bando atpažinti žurnalistą (-e)
08:30 Patrulio bazė (7)
09:30 Misija ūkis (7)
10:00 Alfo vila (7)
11:00 Lengvai ir skaniai (3)
11:30 Kelionės tikslas – Žemaitija (3)
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių translacija
12:30 Burėmis į arką (14)
13:30 Mamų virtuvė (2)
14:00 Ką žmonės dirba visą dieną? (6)
14:30 Pas Edita

11:55 Kenoloto
12:00 Ką žmonės dirba visą dieną? (6)
12:30 Ar galiu užėiti? (7)
13:00 Orijaus kelionės archyvai
14:00 Skanios kelionės (48)
14:30 Burėmis į arką (14)
15:00 Delfi diena. Svarbiausią išvykių apžvalga (k)
15:35 Skardžia – gyvenimas griežčiausiomis arabų emyrate
16:00 Skaičiai istorijoje (20)
17:00 Kas meluoja? Vaidas Baumila bando atpažinti žurnalistą (-e)
17:30 Kas meluoja? Vaidas Baumila bando atpažinti žurnalistą (-e)
18:00 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniū
18:30 Pas Edita
19:00 Ką žmonės dirba visą dieną? (6)
19:30 Jūs rimtai? (7)<

Tai, kas išaugina...

Atminties tiltu

Edukacinės pamokos apie Antaną Lukšą Veiveriuose

Prienų rajono Veiverių krašto istorijos muziejus eksponuoja edukacinė – kilnojamoji paroda „Laikom frontą!“. Ją parengė Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro Okupacijų ir laisvės kovų muziejaus darbuotojai.

Paroda skirta partizano, politinio kalnio, Lietuvos politinių kalinių ir tremtinių sajungos ilgamečio vadovo **Antano Lukšos** 100-osioms giminėm metinėms atminti.

Spalio 13 d. parodą aplankė Prienų rajono Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos 3 a kl. ir 3 b kl. moksleivių su mokytojomis Janina Joneiliūnienė ir Milana Kleniauskaitė.

Edukacinėse pamokose mokiniai susipažino su partizano Antano Lukšos šeimos istorija, atliko praktines užduotis ir aplankė partizano Antano Lukšos kapą Veiverių „Skausmo“ kalnelyje.

Pamokas vedė Veiverių krašto istorijos muziejaus muziejinininkę Jovitą Každailienę. Iš jos visada galima labai daug idomaus išgirsti apie Veiverių kraštą, bet šios pamokos tikslas – supažindinti su Antano Lukšos

Arūno ir jo šeimos narių bei Lietuvos laisvės kovotojų istorija. Ir užmegzti pokalbių apie šių žmonių meilę ir pagarbą Lietuvai ir apie tai, kaip savyje ugdyti pilietiškumą ir meilę savo artimui ir Tėvynei.

Veiverių krašto žmonės dėkingi muziejininkei J. Každailienei už visuomenėje puoselėjamą istorinę atmintį, sudaromas galimybės mokiniams išgyti naujų žinių netradicinėse pamokose. Aplankytį parodą galėjo vėl bendruomenės žmonės iš miestelės atvykę svečiai.

Paroda „Laikom frontą!“ Veiverių krašto istorijos muziejus veiks iki 2023 m. spalio 20 d. Vėliau ji kelias į Prienų krašto muziejų.

Aldona Jakavonienė
Jovitos Každailienės nuotraukos



Kiek žaliosios iniciatyvos kuria realios vertės aplinkai?

(Atkelta iš 2 p.)

dialogas, iškaitant derybas dėl darbo užmokesčio ir kt.

Naujos direktyvos, europiniai standartai, prekių ženklinimo reglamentavimas, jaunoji karta su nauju požiūriu („ateityje bus ne lygis dirbtinės, kur netvaru“) skatina pokyčius, verslai atsisakojant „žaliojo smegmenų plovimo“ ir pradeda atsakingiau žiūrėti į ekologiją, keisti verslo modelius, tiesa, ne visiems dar pavyksta tinkamai komuniuoti.

Kristina Maikštienė, kalbėdamas apie tvarumą, pateikė ji paaškinantį pavyzdį: „Ar sienų ir langų perdažymas tvarais dažais iš esmės keičia namo vertę? Pirkėjai didesnę naudą gaus pirkdami iš pagrindų renovuotą namą, kuriame investuota į energinio efektyvumo priemones,“ – sakė ji.

Pašnekovai sutarė, kad tvarumas – tai ne atskiro iniciatyvos, o

sisteminius požiūrius. Taigi asmeniniai apsisprendimai vargu ar padės išspręsti sisteminių krizę, kurioje esame atsidūrę. Bet kiekvienas galime pradėti nuo savęs: giliau domėtis aplinkosauga, perkainoti vertėbes ir tapti socialiai atsakingiems, keisti savo aplinką. „O tam gyvenime reikalingas paprastumas, saikas ir drąsa,“ – teigė S. Dikčius, turėdamas omenyje saikingesnio vartojimo, išpročių keitimą idėją.

Drąsos reikia tam, kad atsisakyti automobilio ir vaikščiotum pėsčiomis ar važiuotum visuomeniniu transportu. Arba rinktumeisi maudytis po šaltu dušu, tokiu būdu taupyti vanduo ir energija, užsigrudinsi, todėl nesirgsi ir mažiau vartosi vaistų ir t.t.

Festivalio „Būtent!“ diskusija atskleidė, kad „žalumas“ nėra tik mada, tai – ilgalaikės visuomenės ir aplinkos gerovės užtikrinimo klausimas.

Dalė Lazauskienė

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

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

Aukščiausios rūšies pavasariniems kainomis
Akmens anglis – palaida ir fasuota. Pjuvenų briquetai – beržo, uosio. Durpių briquetai – didmaišiuose. Medžio ir durpių granulės – fasuotos. Atvežame.

GRASTA Tel. 8 687 36216

Kęstučio g. 97, Prienai

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavadutoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.

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

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĒMIMO 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“.

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

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje

„Visi esame tame kelyje...“

„Nežinau, kur dabar esu. Jeigu esu toliau nei aš, nenuteisk, jeigu dar tik eini, pasiūmk tai, ką atradau aš, ir eik toliau. Visi esame tame pačiame kelyje... Kelyje, kuris vadinas gvenimui čia, Žemėje...“ (Žydrūnas Sadauskas)

Spalio 11 d. Veiverių bibliotekoje vyko susitikimas su rašytoju, veidotyrininku Žydrūnu Sadauskui. Susitikime dalyvavo Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos II, III, IV g. klasės mokiniai ir seniorūnijos gyventojai.

Dalyviai klausėsi Žydrūno Sadausko pasakojimą apie mažai gir-dėtą veidoskaitos mokslą, padedantį atrasti save ir savo vieną šiam pašauliye bei padėti geriau suprasti kitus. Mokiniai aktyviai svečio klausinėjo apie savo ateitį, teiravosi, kokią sritį pasirinkti studijuoti, ką veikti gyvenime, kokius asmenybės bruožus ižvelgia specialistas? Pasak Žydrūno Sadausko, iš veido ir kūno galima išskaiti labai daug: santykius

su savo artimaisiais, charakterio bruožus, kūrybinius gebėjimus ir netgi būsimą profesiją. Rašytojo teigimu, veidotyros žinios kiekvienam gali palengvinti kelią kokybiškesnio ir laimingesnio gyvenimo link. Veidotyrininkas renginio dalyvius pakvietė dalyvauti žaidime – pagal išvaizdą įvardinti jų asmenines savibes. Svečias gyvai pademonstravo savo gebėjimus atskleisti psychologinius portretus, vadovaujantis vien išoriniams žmonių bruožais. Vieni dalyviai jo pateiktoms ižvalgomis pritarė, kiti – nelabai, bet visiems šis žaidimas patiko ir dovanėjo daug gerų emocijų.

Susitikimas su Jurga Tumasonyte ir Virginija Cibarauske

Spalio 12 d. Jiezno gimnazijos mokiniai buvo pakviesti į susitikimą su rašytojomis Jurga Tumasonyte ir Virginija Cibarauske. Tai – jaunimui kuriančios autorės.



Autorės skaitė savo kūrinių ištraukas, diskutavo apie tai, kaip pasikeitė jaunuomenės gyvenimas per pastaruosius 20 metų. „Anksčiau mes turėjome tik laidinius telefonus, kiek vėliau mygtukinius. Dabar jau yra išmanūs. Informacija ranka pasiekiamama, tik reikia mokėti ją susirasti. Bet juk internetas visagalvis, te reikia parašyti keletą žodžių ir tu jau turi atsakymą. Pasikeitė tikriausiai ir mąstymas, veiklos, bendravimas. Pasikeitė viskas...“ – sakė rašytojos. Abi autorės, kalbėdamos apie knygas, skaitymo svarbą, pritarė, kad knygos yra labai svarbios ne tik dėl laisvalaikio leidimo, bet ir dėl minčių dėstyimo, gebėjimo komunikuoti. Literatūros kritikė Virginija Cibarauskė sakė: „Knygos mums padeda išsiaiškinti, ką mes norime, ką mes norėjome. Knygos yra labai svarbios ne tik kasdieniniam gyvenimui, bet ir profesinėje sferoje“.

Rašytojos susitikimo metu kalbėjo ir apie uždavinius literatūrai – kokie buvo keliami anksčiau ir dabar. Noriai dalinosi savo ižvalgomis ir patarimais, kaip geriau pasiruošti lietuvių kalbos egzaminams, kaip

mokytis rašyti. Drąsino moksleivius: „Nebijokite suklysti, juk mes visi klystame ir mokomės. Nepavyks viena kartą, tai būtinai pavyks kita. Nesibaiminkite dėl egzaminų, tiesiog pademonstruokite savo išgytas žinias. Žinoma, jeigu jau visiškai nesimokėte, tai per naktį to padaryti nepavyks“. Jurga Tumasonytė atvirovo: „Aš nuo mažens turėjau potraukį knygoms, žinojau, kad būsiu rašytoja. Mažus tekstus rašiau nuo pradinės klasės. Tačiau net ir aš jau dinausi, jaučiau spaudimą iš aplinkinių. Juk privalu, pabaigus dyliką klasę, stoti į universitetą, vėliau turėti gerai apmokamą darbą. Čia tai komi standartai tikriausiai visiems. Dabar, kai pagalvoju, kad taip streisau, imajuokas. Egzaminai praėjo, studijas baigiai, dirbu mylimą darbą. Viskas praeina. Tad ir jums linkiu labiau pasitiketi savimi ir kryptingai siekti savo užsibrėžtų tikslų“.

Renginiai organizuoti ižgvidinant projektą „Gurmanų restoranas: Dienos pietūs“ Šviežia knyga“. Projektą finansuoja Lietuvos kultūros taryba, remia Prienų rajono savivaldybė.