



## Laba diena

Šiandien – Mėnulio pilnatis. Saulė teka 6 val. 07 min.,  
leisis 18 val. 43 min. Dienos ilgumas 12 val. 36 min.

Vardadieniai: šiandien – Lidija, Rūta, Rūtenis, Rūtilė, Sanrimas, Sanrimė, Santara, Santaras, Vientas, rytoj – Odeta, Rimkanta, Rimkantas, Rimkantė, Siksta, Sikstas, Stangė, penktadienį – Bertoldas, Helmutas, Manvyda, Manvydas, Manvydė, Preivainas, Preivilas, Preivilė, Preiviltas, Preiviltė.

Kovo 27 – Tarptautinė teatro diena. Kovo 29 – Lietuvos įstojimo į NATO diena.

Patvirtintos  
atnaujintos  
tiesioginių  
išmokų  
taisyklės 2 p.

Paroda „Ka  
pasėsi“ –  
žemdirbių  
atlaidai 3-6 p.

Kodėl sveika mankštintis  
vandenyje? 4 p.

Juozas Kudirka –  
etnologas, siekęs,  
kad lietuvių etninė  
kultūra išliktų 5 p.

Simne – apie tiesos ir  
žodžio pergalę 5-6 p.

...meluoja  
ne tik 6 p.  
nuorodos

„Kiekvienam  
sava viltis  
žalioj 7 p.  
verbos  
šakelėje“...

Verbų  
rišimo  
popietė

Padėjo  
pažinti  
Paryžių  
8 p.

## Lietuvos jaunųjų kalbininkų konkurso baigiamoji šventė

Penktadienį Prienų „Žiburio“ gimnazijoje vyko Lietuvos jaunųjų kalbininkų konkurso, skirto kalbininkams Jonui Kazlauskui ir Antanui Lyberiiui atminti, baigiamoji šventė.

Šventė prasidėjo pamoka apie buvusį žiburietį, prof. Joną Kazlauską, vėliau svečiai iš kitų Lietuvos mokyklų ir „Žiburio“ gimnazistai klausėsi Lietuvių kalbos instituto mokslininkės, dr. Agnės Aleksaitės

(Nukelta į 8 p.)



Pamoką apie buvusį žiburietį, prof. Joną Kazlauską vedė konkurso organizatorė, vertinimo komisijos pirmininkė, mokytoja ekspertė Živilė Jurkšienė.



„Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės  
2023-2024 metų krepšinio pirmenybės

Kovo 24 d. Prienų sporto arenoje buvo žaidžiami atsakomieji Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybių ketvirtfinalio etapo susitikimai. Po šių rungtynių paaiškėjo komandos, patekusios į Didžiosios taurės pusfinalį, o ekipos, pralaimėjusios ketvirtfinalio etape, toliau kovos dėl Mažosios taurės.

„Vermės“ komanda galėjo ramiai jaustis prieš antrąjį ketvirtfinalio susitikimą, kadangi praėjusią savaitę ji „Šilavoto“ krepšininkus įveikė 23 taškų skirtumu. Vis dėlto E. Seniūnas jau pirmajame kėlinyje pelnė 15 taškų, o „Šilavotas“ kibo varžovams į atlapus. Nors „Vermės“ ir sulaukė rimto pasipriešinimo, tačiau taiklūs tolimi metimai leido pastariesiems minimaliai išsiveržti į priekį – 29:28. Antrajame kėlinyje „Vermės“ tolimų metimų fiesta toliau tęsėsi – vien A. Gedminas smeigė 5 tritaškius, ir „Vermės“ pranašumas išaugo iki dviženklio – 56:45.

Po didžiosios pertraukos E. Seniūno ir V. Žilionio taškų dėka „Šilavotas“ ėmė mažinti atsilikimą ir prieš ketvirtąjį kėlinį jau atsiliko tik trimis taškais – 68:71. Nors „Vermės“ patekimas į pusfinalį jau nekėlė abejonių, „Šilavoto“ krepšininkai garbingai kovojo ir stengėsi laimėti bent jau šias rungtynes. „Vermės“ vėl kiek atitolo, aikštelėje virė emocija

kova – antrąja technine pražanga nubaustas „Šilavoto“ lyderis E. Seniūnas buvo priverstas palikti aikštelę, dar po vieną techninę pražangą gavo kiti „Vermės“ ir „Šilavoto“ komandų žaidėjai. Emocija ir atkakli kova galiausiai baigėsi „Vermės“ pergale rezultatu 100:93.

„Vermės“ – „Šilavotas“ 100:93 (29:28, 27:17, 15:23, 29:25).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Vermės“: A. Gedminas – 30, L. Lukošėnas – 22, D. Jurgelionis ir D. Kuznickas – po 14 tšk.

„Šilavotas“: E. Seniūnas – 30, A. Senavaitis – 23, V. Žilionis – 22, E. Pašukevičius – 11 tšk.

„Vermės“ komandos žaidėjas D. Kuznickas nubaustas technine pražanga.

„Šilavoto“ komandos žaidėjas E. Seniūnas nubaustas 2 techninėmis pražangomis.

„Šilavoto“ komandos žaidėjas E. Pašukevičius nubaustas technine pražanga.

(Nukelta į 2 p.)

## Prie Revuonos ir Mielupio atidengti stogastulpiai su įrašytais upelių vardais



„Anties sodo“ bendruomenė, vykdydama projektą „Prienai – tūkstančio upelių miestas“, buvo įsipareigojusi surengti žygį, tyrinėjant Prienų miesto upelius. Ši iniciatyva sulaukė didelio prieniečių palaikymo – praėjusį rudenį gausus būrelis entuziastų ir gamtos mylėtojų keliavo Revuonos ir Mielupio pakrantėmis, klausėsi pasakojimų apie tai, kokią reikšmę upelių vanduo turėjo miesto vystymuisi ir pramonei, įvertino dabartinę jų būklę.

Žygio metu buvo pažymėtos apytikslės vietos, kur stovės šių upelių vardus ir geografines charakteristikas pristatantys mediniai stogastulpiai. Žiema praėjo derinant su stogastulpių statyba susijusius klausimus, o, pavasario lygiadieniui artėjant, „Anties sodo“ bendruomenės pirmininkė Joalita Jurkevičienė bendruomenės narius, kaimynus, neabejingus prieniečius vėl visus sukvietė į upelių mylėtojų sambūrį prie Revuonos ir Mielupio. Kovo 22 dieną prie upelių garbei pastatytų trijų stogastulpių su baltiškais ženklais buvo priverstos informacinės lentelės, „Vermės“ klubo narėms Dainorai Šaltienei, Birutei Trainavičienei, Gražinai Mikušauskaitei kviečiant, prie jų atlikti gamtos ir žmogaus atsinaujinimo ritualai, pagarbinti pagrindiniai elementai – vanduo, žemė ir ugnis. Kalbėta apie tradicijas, kurios sudarė senojo tikėjimo bei mitologijos pagrindą, prisiminta materialioji ir žodinė liaudies kūryba, susijusi su gamta ir jos ženklais.

Tautodailininkas, medžio drožėjas Algimantas Sakalauskas papasakojo, kokią žinią mums neša stogastulpių ornamentikoje pavaizduoti senovės baltų simboliai, kokią reikšmę jie turi dabartiniame pasaulyje.

Vienas stogastulpis iškilo Revuonos parke prie to paties pavadinimo upelio atšakos, kitas – netoli į Nemuną skubančio Mielupio, apytiksliai toje vietoje, kur kūrėsi senieji Prienai, trečias – šalia Revuonos upelio Vytauto gatvėje.

Medžio skulptūras sukūrė VšĮ



„Medžio drožėjai“, vadovaujami Algimanto Sakalausko. Aktyviai, savo gyvenamąją aplinką puoselėjančiai, ne vieną pilietinio aktyvumo iniciatyvą parodžiusiai „Anties sodo“ bendruomenei medžio skulptoriai padovanojo jos simbolį – medinę antį, kuri jaukiai įsikurs miesto centre, prie Revuonos upelio sukurtą bendruomeninę erdvę.

Projektas finansuotas Prienų rajono savivaldybės lėšomis.

Dalė Lazauskienė  
Autorės nuotraukos



## 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

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje veikia paroda „PA-SAULIS MARGAS, MARGUTIS DAR MARGESNIS!“

Parodoje eksponuojami REGINOS ŽVIRBLIENĖS vilnos vėlimo technika dekoruoti 100 margučiu.

Vaikų literatūros skyriaus foje, III a. eksponuojami Prienų rajono ugdymo įstaigų priešmokyklinio amžiaus vaikų mišria technika dekoruoti margučiai.





# Paroda „Ką pasėsi“ – žemdirbių atlaidai

Justinas ADOMAITIS

Kauno rajone, Vytauto Didžiojo universiteto Žemės ūkio akademijoje, jau 28-ą kartą tris dienas vyko tarptautinė paroda „Ką pasėsi... 2024“. Renginio organizatoriai – agrarinio mokslo ir verslo atstovai – prisiminė per tuos beveik tris dešimtmečius pavasarinės parodos virsmą iš pirmųjų Nepriklausomybę atkūrusios Lietuvos ūkininkų turgelio į vakarietiškos žemės ūkio technikos ir technologijų potvynį, pastaraisiais metais išsiliejusį pasauliniais žemdirbių atlaidais. „Lietuvis paveldėjęs žemdirbystės geną, tai jo stiprybė, šeimos tradicijų tąsa ir apsauga nuo geopolitinių grėsmių, – kalba žinoma mūsų krašto ūkininkė Vida Butkevičienė, – dešimtmečius puoselėtą gyvulininkystės verslą patikėjome jaunimui. Ne tik mūsų rajone – visoje šalyje verda pokyčiai kaime, kuris tebėra minimas kaip miesto maitintojas, ekonomikos garvežys“.

Parodoje sutikti Lietuvos pieno gamintojų asociacijos (LPGA) direktorius Eimantas Bičius ir Lietuvos paukštinkystės asociacijos (LPA) vadovas Gytis Kauzonas pastebi nelinksmas nacionalinio maisto gamybos sektoriaus tendencijas. Šalyje telikę 10 tūkst. pieno ūkių, prekybos centrų lentynos lūžta nuo įvežtinių produktų. Vietinės kilmės, natūralūs maisto produktai dėl kaset didėjančių biurokratinių reikalavimų, brangstančių gamybos kaštų skatina ūkininkus imtis alternatyvių verslų. Pasak E. Bičiaus, Prienų rajone prieš porą dešimtmečių buvo beveik du tūkstančiai pieno ūkių, dabar likęs panašus skaičius pieno veislės galvijų. Nemažai ūkių pakeitė verslo kryptį, ėmėsi mėsininkystės, kai kurie ūkiai pradėjo pieno gamybos, perdirbimo ir prekybos verslą. Stakliškių sen. ūkininkas Aivaras Jonutis prieš metus dalyvavo ūkininkų protesto akcijoje, nemokamai dalijo pienuką Kaune. Tą bendravimą su miestiečiais patirtis išprovokavo verslo kryptį – pačiam tiegtiškai prekiauti pienu, o ateityje galbūt pienu perdirbti ūkyje. Svarbiausia – išvengti samdomo darbo, nes tik tokiu būdu galima pasiekti aukštą produkcijos kokybę ir mažesnę pieno savikainą. „Retame kaimiečio kieme pamatysiu vištų, – pastebi G. Kauzonas, – didžiuosiuose šalies paukštynuose per metus pagaminama apie 120 tūkst. t mėsos, 880 mln. kiaušinių. Dėl brangstančių gamybos kaštų verslas atsiderėjęs ant išlikimo ribos. Tereikia

pasiziūrėti, kokios kilmės kiaušinius perkame Vėlykų šventėms“.

Parodoje „Ką pasėsi... 24“ pagrindinis dėmesys buvo skirtas konkurencijai atsparesniems augalininkystės ūkiams, nors organizatoriai deklaravo tokias renginio temas: žemės ūkio technika; derliaus apdorojimo ir sandėliavimo įranga; sėklos, augalų apsaugos priemonės ir trąšos; produktai ir įranga gyvulininkystei, paukštinkystei ir žuvininkystei; miškų ir komunalinio ūkio technika; statyba, vandentvarka, šilumos ūkis ir kenkėjų prevencija; įranga ir įrankiai sodui bei daržui; atsarginės dalys, padangos, tepalai, talpos, įrankiai, darbo drabužiai; skaitmeninės technologijos žemės ūkiui; žemės ūkio mokslas, konsultavimo paslaugos, specializuoti leidiniai; draudimo ir kitos finansinės paslaugos žemės ūkiui; visureigiai ir specialieji automobiliai žemės ūkiui. Vykstant iškilmingai renginio atidarymo ceremonijai, net 10-čiai geriausių eksponatų buvo skirti parodos medaliai, kuriuos sukūrė Birštone gyvenantis skulptorius Marijus Petrauskas. Menininko sumanymu, pastarųjų ketverių metų parodos „Ką pasėsi...“ medaliai, sudėti vienas šalia kito, sudaro vientisą kompoziciją.

Pagrindiniai šiųmetės parodos rėmėjai ir organizatoriai teigia pastebėję dešimtmečius vyraujančią tendenciją: žemdirbiai nuosavomis ir valstybės bei ES paramos lėšomis iš verslo perka techniką, verslas fi-



Mūsų kraštiečių Danutė Babrauskaitė-Černiuvienė vaišino kaimiškais patiekalais.



Medžio drožėjų čempionato dalyvis Saulius Jocius.



Parodos medalių autorius Marijus Petrauskas.

nansiškai remia mokslą, mokslas kuria inovacijas, kuriomis naudojasi ūkininkai ir agroverslo atstovai. Parodos „Ką pasėsi...“ medaliai – tarsi ataskaita už nuveiktą darbą, pasiektus laimėjimus. Šiomet medaliais tradiciškai apdovanota dešimt parodos naujovių: autonominė dronų paleidimo stotelė „DBOX“ (UAB „Agrokonzernas“), juostinės sėjos sėjamoji „Bednar Matador MO 6000“ (UAB „Agrokonzerno technika“), visavertis lesalas suaugusioms vištoms dedeklėms (UAB „Ariogalos grūdai“), traktorius „John Deere 8R“ (UAB „DOJUS agro“), ratinis traktorius „Massey Ferguson MF 9S.425“ (AB „East West Agro“), sėjamoji „LEMKEN Solitair DT“ (UAB „Ivabaltė“), perkrovimo puspriekabė „GLT603“ (UAB „Laumetris“), ratinis traktorius „New Holland T7.300 AC“ (AB „Lytagra“), džiovyklos „Antti“ rekuracijos sistema (UAB „Rovaltara“), kombinuota sėjamoji (juostinio žemės dirbimo ir sėjos) „MZURI PRO-TILL 4 T“ (UAB „Žemtekimas“).

Į parodą „Ką pasėsi... 24“ atvyko gausus Seimo narių ir Žemės ūkio ministerijos atstovų desantas. Svečiai lankėsi ekspozicijose, stebėjosi technikos naujovėmis, dalijo pažadus. Išpūdingai atrodanti paroda sulaukė gausių Kauno miesto ir rajono vaikų darželių, kitų ugdymo įstaigų moksleivių ir studentų ekskursijų. Iki milijono kainuojančios žemės ūkio mašinos, kurių daugelis jau turėjo šeiminkus – ūkininkus, jaunimui kelė pasididžiavimą turtingu kaimu. Praėjusieji metai žemdirbius lydėjo protestais ir kovomis dėl tvaraus ir sėkmingo verslo. Gal ne veltui pagal tarptautinį laimės indeksą Lietuva parodos išvakarėse pasaulyje įvertinta 19-ąja vieta.



„Pienininkystė ir paukštinkystė šiandien patiria daug iššūkių“, – sako LPGA ir LPA vadovai Eimantas Bičius ir Gytis Kauzonas.

Žemės ūkio akademijos rūmose vyko pagrindinė parodos diskusija „Inžineriniai sprendimai tvariam ūkiui“, subūrusi savo srities profesionalus, kurie dalijosi išvalgomis apie naujausias technikos galimybes ir sprendimus, galinčius užtikrinti ūkių konkurencingumą.

Prieš kelerius metus pradėdamas vadovauti žemės ūkio ministerijai Kęstutis Navickas kalbėjo apie sektišias lenkų ūkininkų pamokas. „Pačios produktyviausios veislinės Lietuvos juodmargės iškelia pas kaimynus, – pasakoja ūkininkė V. Butkevičienė, – lenkų pieno ūkiai nėra kuo nors ypatingi, tiesiog ūkininkai labiau organizuoti, didesnė jų konkurencija. Ne paslaptis, jog nemažus Lietuvos žemės plotus nuomoja ir dirba kaimyninės Lenkijos ūkininkai“.

LPGA direktorius E. Bičius vardija pastarųjų metų pieno ūkių šeiminkų rūpesčius, bandymus paveikti šalies politiką, kad pastarieji atkreiptų dėmesį į nykstantį pieno gamybos sektorių. Dar 2015 m. priimtas vadinamasis Pieno įstatymas daugelį kartų taisytas, tačiau politikai nesiryžta jį įtraukti prekybininkų, o juk būtent jiems atitenka didžiausia galutinės pieno kainos dalis.

„Vartotojams kai kurie šalies pieno ūkiai siūlo ekologinį ar išskirtinės kokybės A2 pienu, – kalba Lietuvos galvijų veisėjų asociacijos (LGVA) direktorius dr. Edvardas Gedgaudas, – tas pienu dėl jo gamybos kaštų yra gerokai brangesnis, būtų nesmagu, jeigu tuo pasinaudotų kaimynai lenkai, išsivežtų mūsų pažangiausių pieno ūkių žaliavą“.



Ūkininkas Pijus Liudavičius iš Alksniakiemio parodoje prekiaavo sodininkystės produkcija.



„Žemės ūkis mūsų krašte stiprus šeimos tradicijomis“, – sako žinoma Veiverių sen. ūkininkė Vida Butkevičienė.

Ambicijų gaminti išskirtinių savybių A2 pienu turi modernūs, robotizuoti Veiverių seniūnijos Krūvelių ir Kairiūkščių pieno ūkiai.

Šalia parodos „Ką pasėsi... 24“ žemės ūkio technikos ekspozicijų kasmet didelius plotus užima smulkiųjų ūkininkų ir kaimo verslininkų produkcija. Daug medelių, vaškūmių, uogakūmių ir kitokių augalų į parodą atsivežė 10 ha medelyną puoselėjęs Alksniakiemio ūkininkas Pijus Liudavičius. Jis ne tik siūlė įsigyti įvairiausių augalų, bet ir konsultavo apie jų auginimą, priežiūrą. Žinomas šalies sodininkas, bitininkas ir mokslininkas dr. Algirdas Amšiejus, pastaraisiais metais padovanojęs dvi unikalių patarimų ir subtilios publicistikos knygas „Bičių metai“ ir „Sodo metai“, parodoje dalijo rekomendacijas būsimiesiems sodininkams ir bitininkams, kurių kaime nepaliaujamai daugėja. Retų gamtos turtų nestokojančiame Prienų ir Birštono krašte dygsta naujos ir atkuriamos senos kaimo sodybos. Pasak dr. A. Amšiejus, naujakučiams rūpi graži aplinka, sveika ir vietinė žemės ūkio produkcija, tvaraus gyvenimo kaimo dovana.

„Pavasarinė paroda – naujųjų kaimiečių akademija, – pastebi dr. A. Amšiejus, – čia susipažįstama su naujaisiais verslais, autonominiiais traktoriais, dronais, galimybėmis dirbti nuotoliu (nelaistant prakaito) ir gyvenant sočiai“.

Parodos lankytojai (per tris dienas jų sulaukta apie 70 tūkst.) „iš

(Nukelta į 6 p.)



Parodos „Ką pasėsi... 24“ atidarymo iškilmių juostą kerpa žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas, generalinis rėmėjas Gediminas Kvietkauskas ir VDU rektorius Juozas Augutis.



Balbiariškio verslininkės Danutės Dargužytės-Buliauskiėnės kepyklėlės produkcija prekiaavo Žemena Buliauskaitė-Lunskienė.

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Kodėl sveika mankštintis vandenyje?

...Atvykus į SPA centrą ar sanatoriją poilsiui ar gydymui neretai rehabilitologas skiria procedūras baseine. Kuo žmogaus organizmui naudinga mankšta ar pasiplaukiojimas vandenyje?

### Judesio nauda

Pasak AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeutų, vanduo teigiamai veikia žmogaus organizmą: gerėja judesių amplitudė, lankstumas, atsipalaiduoja sąnariai, raumenys, mažėja fizinė bei emocinė įtampa. Kūnas vandenyje sveria žymiai mažiau nei sausumoje, tad atliekant specialius pratimus žmogus nejaučia skausmo arba jis kur kas mažesnis nei mankštinantis salėje.

Mankštos metu vanduo masažuoja kūną, gerėja kraujotaka, aktyviau dirba širdis, plaučiai bei kiti organai, greitėja medžiagų apykaita, mažėja skausmas.

Svarbu ir tai, kad mankštinantis vandenyje itin maža traumų tikimybė.

### Gydymosi mankštos „Versmės“ mineralinio vandens baseine

Kineziterapeutai veda mankštas pacientams, turintiems neurologi-

nių problemų, nugaros, kaklo, pečių skausmų, patyrusiems stuburo, kojų, rankų bei kitų kūno sričių traumų ir pan. Specialių pratimų programa skirta atskiroms nedidelėms pacientų grupėms, priklausomai nuo jų sveikatos sutrikimų. Mankšta trunka 25 minutes.

Tada dar lieka laiko paplaukioti mineralinio vandens baseine, pasimasažuoti po srovėmis ar atsipalaiduoti sukurinėje vonioje.

### Pratimai vandenyje – turintiems stuburo problemų

Judėti vandenyje daug lengviau nei sausumoje. Atliekant mankštos pratimus ar plaukiant (kūnas išlieka horizontalioje padėtyje) atsipalaiduoja stuburas, stiprėja nugaros, krūtinės, kaklo ir pilvo raumenys. Mažėja įtampa, gerėja nuotaika, emocinė bei psichinė savijauta. „Svarbu pažymėti, kad plaukimo ar mankštos metu treniruojami viso kūno raumenys,

o ypač gilieji raumenys, kurie mažiausiai „apkraunami“ kasdieninio gyvenimo veikloje. Tai itin teigiamai veikia mūsų sveikatą,“ – atkreipia dėmesį kineziterapeutai.

### Saugiausia – plaukti nugara

Plaukimas nugara mažina stuburo tarpslankstelinį diskų apkrovą, ištempia kaklo, pečių ir juosmens sričių raumenis. „Skatiname Birštono sanatorijos „Versmė“ pacientus paplaukioti nugara, – tai saugu ir labai naudinga, nes šiuolaikiniame gyvenime mes daug laiko praleidžiame sėdėdami, dirbdami prie kompiuterio, žvelgdami į mobilių telefoną ir pan.“ – sako mankštų specialistė. Žodžiu, kūprinamės ar sėdime palinkę į priekį, neretai nuleista galva... Dėl ilgai trunkančios sėdimos padėties įsitempia ir ima skaudėti raumenys.

Tad plaukti ant nugaros ypač tinka jaučiantiems skausmus kaklo, galvos, pečių, vidurinės stuburo dalies (juosmens, kryžkaulio) srityse.

Veronika Pečkienė

## Emulsija – veido odos priežiūrai

Ką derėtų žinoti apie emulsijos vartojimą? Kokie jos pasirinkimo ypatumai? Apie tai pasakoja Prienuose, grožio kabinete „Medesthetic“ dirbanti medicinos terapeutė, kosmetologė Virginija Pečelienė.

### Artėjant pavasariui – tinkamesnės emulsijos

Kasdieniniam odos drėkinimui derėtų rinktis lengvos tekstūros emulsijas, kurios atkurtų natūralią drėgmę, stiprintų apsauginį barjerą, ramintų odą po žiemą patirtos įtampos.

– Esminis skirtumas tarp emulsijos ir kremo – produkto tekstūra. Kremai yra tirštesni, o emulsijos – lengvesnės tekstūros, dažnai savo konsistencija primenančios pienelį, – teigia V. Pečelienė.

Pasak jos, pavasarį šylant orams, veido priežiūrai derėtų rinktis lengvesnės tekstūros priemones. Tai galėtų būti emulsija (labiau tinkanti riebiai odai) arba kremas.

Ryte geriau naudoti lengvesnės tekstūros priemones, o vakare – tirštesnės konsistencijos, maitinančias regeneruojančias.

Emulsija, atsižvelgiant į odos tipą, skirta jaunai, vidutinio amžiaus ar brandžiai odai.

• **Emulsija yra lengvesnės konsis-**



„Emulsija dažniau tinkama vidutinio ir vyresniojo amžiaus žmonėms, kadangi odai pamažu senustant, ji sausėja, praradama elastingumą ir drėgmę,“ – pastebi Prienuose, grožio kabinete „Medesthetic“ dirbanti grožio terapeutė kosmetologė Virginija Pečelienė.

tencijos, lengviau tepasi ant odos, gali būti vartojama įvairiu paros metu.

(Nukelta į 6 p.)

## PR Miegas – varomoji mūsų organizmo jėga

Daugelis mūsų, kartais norėdami atlikti kuo daugiau darbų, nusprendžiame paaukoti savo miego valandas. Be to, neretai ir kiti veiksniai, pavyzdžiui, stiprus stresas, turi įtakos poilsio kokybei. Kokių pasekmių tai gali sukelti mūsų sveikatai? Pasak Šiaulių „InMedica“ klinikos šeimos gydytojos Ingos Giedraitienės, miegas – varomoji mūsų organizmų jėga, o jam sutrikus padidėja įvairių ligų rizika.

„Tam, kad tinkamai funkcionuotų ir fizinis kūnas, ir psichinė sistema, būtina kokybiškai išsimiegoti. Miego metu sumažėja mūsų kūno temperatūra, retėja širdies darbas ir kvėpavimas, energijos suvartojimas, pailsi raumenys, sužadinas imuninis atsakas, reguliuojamas insulino poveikis ląstelėms ir vyksta įvairūs procesai smegenyse, kurių metu iš trumpalaikės atminties informacija įrašoma į ilgalaikę“, – pasakoja I. Giedraitienė.

Ji taip pat pridėda, kad atsibudę po kokybiško miego jaučiamės geresnės nuotaikos, energingesni, mums lengva mąstyti, geriau įsimeiname informaciją bei esame atsparesni infekcijoms.

### Kodėl sutrinka miego ritmas?

Daugeliui sveikų suaugusiųjų kasdien reikalingos mažiausiai 7 miego valandos, o vaikams ir paaugliams šis poreikis yra dar didesnis.

„Remiantis kai kurių mokslinių tyrimų duomenimis, svarbu ne tik tai, kiek laiko miegame, bet ir kada nueiname miegoti. Pavyzdžiui, užmiegant apie 22 valandą vakaro, labiausiai sumažinama rizika sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis“, – pastebi šeimos gydytoja.

Deja, neretai pasitaiko, kad trumpalaikis ar ilgalaikis cirkadinio ritmo – pagrindinio veiksnio, atsakingo



už miego režimą – sutrikdytas sukelia nemigą ar nekokybišką poilsį, o to priežastys gali būti žmogaus elgesys, genetiniai ar kiti nenustatyti veiksniai.

„Miegas gali pakisti keliaujant, kai pasikeičia laiko juosta, dirbant naktimis, prieš miegą naudojant mėlyną šviesą skleidžiančius prietaisus. Taip pat turint miego ciklų sutrikimo sindromą, kai pavargstama anksti vakare ir prabundama anksti ryte arba ilgai neužmiegame, o ryte būna sunku nubusti“, – įvardina I. Giedraitienė.

Be to, sutrikdyti miego režimą gali ir tam tikros ligos ar sveikatos būklės, pavyzdžiui, nerimas, depresija, obstrukcinė miego apnėja ar lėtinis skausmas.

### Kas nutinka, jei nuolat neišsimiegame?

Miegas susideda iš maždaug po 90 min. trunkančių ciklų, kurių kiekvieną sudaro keturios fazės: trys iš jų yra NREM (negreitų akių judesių), o ketvirta – REM (greitų akių judesių) miegas.

„NREM fazės metu panyrame į gilų miegą, o organizme vyksta atsipalaidavimo bei gijimo procesai ir sustiprinama imuninė sistema. REM miego metu stimuliuojamas mūsų gebėjimas įsiminti, mokytis ir veikti nuotaika“, – pasakoja Šiaulių „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja.

Vos užmigus NREM fazės trunka ilgiau, tačiau kiekviename cikle trumpėja šioms fazėms skirtas laikas bei ilgėja REM miego fazė. Dėl šios priežasties, esant miego trūkumui, labiausiai nukenčia žmogaus atmintis, koncentracija ir gebėjimas mokytis. Be to, kuo ilgiau trunka miego deficitas, tuo labiau didėja demencijos rizika.

„Jei nuolat trūksta miego, suprasčiau mūsų reakcija, gebėjimas įvertinti situaciją bei priimti sprendimus. Tuomet žmonės yra linkę koncentruotis į galutinį rezultatą, neatsižvelgdami į įvykių seką, o tai lemia, kad padidėja klaidų ir nelaimingų atsitikimų rizika“, – atkreipia dėmesį I. Giedraitienė.

Patiriant nuolatinį miego deficitą, padidėja tikimybė priaugti svorio, susirgti cukriniu diabetu, depresija, bipoliniu sutrikimu bei širdies ligomis. Be to, dėl ilgalaikio miego trūkumo susilpnėja imunitetas, žmonės tampa imlesni infekcinėms ir onkologinėms ligoms.

### Ką daryti, jei nepavyko išsimiegoti?

Ne paslaptis, kad gyvenant itin greitai gyvenimo tempu, kartais nepavyksta išvengti naktų, kai poilsis būna nekokybiškas arba miego trukmė yra nepakankama. Kaip tokiais atvejais galima padėti savo organizmui?

(Nukelta į 6 p.)

## Supaprastinta siuntimų tvarka lėtinėmis ligomis sergančių pacientų ilgalaikiam stebėjimui

Siekdama toliau mažinti gydytojų administracinę naštą ir trumpinti paciento kelią, Sveikatos apsaugos ministerija atnaujino lėtinėmis ligomis sergančių pacientų ilgalaikio stebėjimo tvarką. Nuo šiol siuntimo ilgalaikiam stebėjimui neberekės kreiptis į šeimos gydytoją – gydytojui specialistui nustatius ilgalaikio stebėjimo poreikį, pacientas iš karto bus registruojamas ilgalaikiam stebėjimui toje pačioje įstaigoje arba gaus siuntimą, jeigu ilgalaikiam stebėjimui pasirinktą gydymo įstaigą.

Tokių poreikį nustatęs gydytojas specialistas sudarys einamųjų metų paciento ilgalaikio sveikatos būklės stebėjimo veiksmų planą ir nustatys kitos konsultacijos datą bei iki jos atliktinus diagnostinius tyrimus ir procedūras. Einamųjų metų veiksmų plane bus nurodomas gydytojo specialisto konsultacijų periodiškumas, reikalingi diagnostiniai tyrimai ir procedūros, gydymo ir kiti veiksmai.

Vykdyti ilgalaikį stebėjimą pacientui bus siūloma prie gyvenamosios vietos artimiausioje gydymo įstaigoje. Jeigu reikalingos paslaugos joje neteikiamos arba pacientas nesutiks, jis bus informuojamas apie ne mažiau kaip dvi kitas gydymo įstaigas, kuriose reikalingos paslaugos teikiamos.

Jeigu pacientas pasirinko ilgalaikį stebėjimą vykdyti toje pačioje įstaigoje, kurioje baigtas aktyvus stacionarinis arba aktyvus specializuotas ambulatorinis gydymas, jis iš karto bus registruojamas gydytojo specialisto vizitui toje įstaigoje. Jeigu pacientas pasirinko ilgalaikį ste-

bėjimą vykdyti kitoje gydymo įstaigoje, nei ta, kurioje baigtas aktyvus stacionarinis arba aktyvus specializuotas ambulatorinis gydymas, pacientas gaus siuntimą ir turės užsiregistruoti paskirtai konsultacijai pasirinktoje gydymo įstaigoje.

Kaip ir iki šiol, pradėjus ilgalaikį stebėjimą, pirmai gydytojo specialisto konsultacijai pacientas turės būti siunčiamas atlikus reikiamus tyrimus ir procedūras. Jų rezultatus gydytojas specialistas įvertins ir aptars su pacientu pirmo vizito metu. Įvertinęs paciento sveikatos būklę, pagal poreikį paskyręs naujus tyrimus ir išrašęs reikalingus vaistus, gydytojas specialistas paskirs datą ir laiką kitai konsultacijai, į kurią pacientas jau galės atvykti be siuntimo.

Didžiausią mirštamumą lemiančios lėtinės ligos Lietuvoje – širdies ir kraujagyslių bei onkologinės ligos. Daugiausia ilgalaikio stebėjimo paslaugų pacientams teikia oftalmologai, endokrinologai ir hematologai: 2023 m. šių paslaugų suteikta atitinkamai 40,6 tūkst., 22,6 tūkst. ir 10,7 tūkst.

SAM Komunikacijos skyrius

## Atminties tiltai

# Juozas Kudirka – etnologas, siekęs, kad lietuvių etninė kultūra išliktų

Šiame minimos žymaus etnologo, mūsų kraštiečio Juozo Kudirkos 85-osios gimimo metinės. Juozas Kudirka gimė 1939 m. kovo 19 d. Skriaudžių kaime, Prienų rajone, mažžemių valsčių Andriaus Kudirkos ir Agotos Kulbušauskaitės-Kudirkienės šeimoje.

Juozo Kudirkos vaikystė buvo nelengva. Jam būnant vos vienerių metų, mirė tėvas, šeima sunkiai vertėsi, tėvo giminė buvo emigravusi į JAV, motinos brolis buvo išsiųstas į lagerį, o jo šeima ištremta. Sovietinė valdžia sunkiomis ekonominėmis sankcijomis, žiauria moraline prievarta J. Kudirkos motiną įtikinėjo stoti į kolūkį. Vis dėlto, nors gyvenimo aplinkybės buvo nepalankios, J. Kudirka, padedamas ir palaikomas motinos, su jam būdingu užsispyrimu siekė išsilavinimo.

1947–1954 m. J. Kudirka mokėsi Skriaudžių septynmetėje mokykloje, vėliau – Veiverių vidurinėje mokykloje (1954–1958 m.). Klasės draugai ir net mokytojai stebėdavosi, iš kur pas berniuką tiek istorinių žinių. Baigęs mokyklą, jis nusprendė mokytis toliau. Kadangi nebuvo komjaunuolis, neturėjo galimybės iš karto siekti aukštojo išsilavinimo, todėl, baigęs mokyklą, pradėjo dirbti darbininku geležinkelio. Tik dvejus metus ten padirbėjęs jis galėjo praversti Vilniaus universiteto duris, pasirinkti istorijos specialybę.

1960–1965 m. studijavo Vilniaus universiteto istorijos ir filologijos fakultete. Sunkiai besiverčianti šeima Juozui finansinės paramos teikti negalėjo, todėl, baigęs tris kursus, perėjo į neakivaizdinį skyrių. Dirbo bibliotekininku Lietuvos mokslo akademijos centrinėje bibliotekoje, restauratoriumi Lietuvos istorijos ir etnografijos (dabar Lietuvos nacionalinis muziejus) muziejuje.

1965 m. baigė Vilniaus universiteto istorijos ir filologijos fakultetą, įgijo istoriko specialybę. Diplominiu darbu – „Veiverių mokytojų seminarija“ buvo išleistas atskiru leidimu. 1966–1969 metais J. Kudirka studijavo Lietuvos Mokslų Akademijos istorijos instituto trečios pakopos studijose. Kadangi senelis ir trys senelio broliai buvo puodžiai, ėmėsi tyrinėti puodininkystės amatą. 1969 m. apgynė istorijos mokslų kandidato (vėliau pripažinto kaip humanitarinių mokslų daktaro) disertaciją „Puodininkystė Lietuvoje“. Mokslinis darbas 1973 m. buvo išleistas atskira knyga.

Apgynęs disertaciją J. Kudirka ketverius metus dirbo Lietuvos mokslo akademijos Istorijos institu-



Etnografas, istorikas, humanitarinių mokslų habilituotas daktaras Juozas Kudirka Skriaudžių buities muziejuje.

to Etnografijos sektoriuje (dabar – Lietuvos istorijos instituto Etnologijos skyrius) – tyrė miško verslus. Tyrimas buvo publikuotas leidinyje „Iš lietuvių kultūros istorijos“. 1974 m. – 1980 m. dirbo Lietuvos mokslo akademijos Filosofijos, sociologijos ir teisės institute. 1980 m. dėl politinių pažiūrų turėjo keisti darbo vietą. Nuo 1980 m. iki pat pensijos 1997 m. dirbo Lietuvos liaudies kultūros centre. Pirmąjį savo darbo dešimtmetį labai domėjosi tautodaile. Labai svarbūs J. Kudirkos atlikti Vilniaus verbų tyrimai. Jis tyrinėjo Vilniaus verbų kilmę, jų rišimui naudojamų augalų įvairovę, jų paruošimo būdus, verbų rūšis, spalvų įvairovę, ornamentų ypatybes, ryšį su kitomis tautodailės šakomis, rišimo būdus ir kt. Daugiamečių tyrimų rezultatas – knyga „Vilniaus verbos“, kurioje santrumpomis ir sąrašais po iliustracijomis pateikti rusų, lenkų, anglų, vokiečių kalbomis.

J. Kudirka – taip pat ir liaudies sportinių žaidimų propaguotojas ir populiarintojas. Nuo 1984 m. Šalčininkų rajone jis pirmasis Lietuvoje organizavo liaudies sportinių žaidimų dienas. 1993 m. išleistas ir leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“. Tai pirmasis ir iki šiol vienintelis tokio pobūdžio mokslinis leidinys Lietuvoje. Šalčininkuose kartu su liaudies meistras 1986 metais įkūrė smulkiosios architektūros parką, tyrinėjo Baltarusijos lietuvių literatūrą. Reikšminga surinkta medžiaga apie tradicinę kultūrą etninėse lietuvių žemėse Baltarusijoje, apie vakarų Baltarusijos lietuvių papročius.

Etnologas J. Kudirka per savo

gyvenimą išleido net 23 knygas: „Motinos diena“, „Kūčių stalas“, „Kūčių naktis“, monografiją „Lietuviškos Kūčios ir Kalėdos“, „Užgavėnės“, „Velykų šventės“, „Joninės“, „Vėlinės“ ir daugelį kitų. 1991 m. išleido Lietuvos etninės kultūros vadovėlių anglakalbams skaitytojams „The Lithuanians - an Ethnic Portrait“.

Su Juozo Kudirkos vardu siejamas Motinos dienos gražinimas į gegužės pirmą sekmadienį. Tai buvęs pirmas bandymas atkurti tarpukario švenčių tradicijas, šventę oficialiai įtraukti į minėtinių dienų sąrašą. Istoriko bei etnologo dr. Žilvyčio Šaknio teigimu, Motinos dienos atkūrimas buvo pirmas laimėjimas „atstatant bolševikų sugriautą lietuvių liaudies kultūros sistemą“.

1995 m. J. Kudirka tapo habilituotu humanitarinių mokslų daktaru, disertacijos tema „Lietuviškos Kūčios ir Kalėdos“. Už mokslo tiriamąją veiklą papročių ir liaudies kultūros srityje 1999 metais J. Kudirkai įteikta valstybinė dr. Jono Basanavičiaus vardo premija už paribinių etninės kultūros tyrinėjimus.

Etnologas J. Kudirka buvo vienas iš liaudies kūrybos, tradicinių švenčių puoselėtojų. Jis visą gyvenimą stengėsi atgaivinti tradicinę liaudies kūrybą, šventes, papročius. Darė viską, kad mes žinotume savo šalies papročius, juos puoselėtume ir tęstume.

Juozas Kudirka mirė 2007 m. birželio 21 d., palaidotas Vilniuje.

**Kristina Pažerienė**  
Skriaudžių buities muziejaus  
muzejininkė

Regiant straipsnį buvo remtasi informacija:  
<https://www.gyvenimas.eu/2019/05/21/juozas-kudirkos-gyvenimas-ir-kuryba-1939-03-19-2007-06-21>, Juozo Kudirkos gyvenimas ir kūryba (1939 03 19-2007 06 21) iš Daivos Vencloviėnės parengto pranešimo. [žiūrėta 2024-03-02].  
<https://skriaudziai.lt/garsus-zmones/juozas-kudirka/> [žiūrėta 2024-03-02].  
[https://lt.wikipedia.org/wiki/Juozas\\_Kudirka\\_\(1939\)](https://lt.wikipedia.org/wiki/Juozas_Kudirka_(1939)) [žiūrėta 2024-03-02].  
<https://www.vle.lt/straipsnis/juozas-kudirka/> [žiūrėta 2024-03-02].  
<https://www.istorija.lt/data/public/uploads/2020/09/lietuvis-etnologija-7-16-2007-15-in-memoriu-juozas-kudirka-p-215-217.pdf> In memoriam J. Kudirka Žilvytis Šaknys [žiūrėta 2024-03-01].  
[https://lrm.lv.lt/uploads/lrm/documents/files/J\\_Basanavi%C4%8Diaus%20premi%C5%B0s%20laureatai\(1\).doc](https://lrm.lv.lt/uploads/lrm/documents/files/J_Basanavi%C4%8Diaus%20premi%C5%B0s%20laureatai(1).doc) [žiūrėta 2024-03-02].  
Juozas Kudirka. Bibliografinė rodyklė 1964–1998 sudarė Ž. Šaknys Vilnius 1999.  
<https://geraprienuose.lt/naujienos/100-iskiliausiu-prienu-krasto-asmenybiu-juozas-kudirka/> [žiūrėta 2024-03-01]  
Prienų krašto muziejaus leidinys „100 iškilusių Prienų krašto asmenybių“ - Juozas Kudirka. Žmonės ir darbai. Prienų krašto šviesuoliai. 2007 m. 174 psl. Pijus Brazauskas.

# Simne – apie tiesos ir žodžio pergalę

Kovo 19 d. sukako 52-eji metai, kai pasirodė pirmasis Lietuvos Katalikų Bažnyčios Kronikos leidinio numeris. Tai buvo svarbus pagrindinis leidinys, leistas Lietuvoje 1972–1989 m. ir informuojantis pasaulio visuomenę apie tikrąją bažnyčios ir tikinčiųjų padėtį Lietuvoje.

Kovo 17 d. Simne, Alytaus rajone, iškilmingai paminėtos pagrindinio leidinio – Lietuvos Katalikų Bažnyčios Kronikos (LKBK) – 52-osios leidimo metinės. Būtent šiame atokiame Dzūkijos miestelyje J.E. kardinolo Sigito Tamkevičiaus iniciatyva buvo išleistas pirmasis LKBK numeris.

Vidurdiinį Simno Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčioje už Lietuvos Katalikų Bažnyčios Kronikos leidėjų ir platintojų buvo aukotos šv. Mišios. Jas aukojo JE kardinolas Sigitas Tamkevičius.

Renginyje dalyvavo Lietuvos Respublikos Seimo narys Kęstutis Mažeika, Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro generalinis direktorius dr. Arūnas Bubnys, Alytaus rajono savivaldybės vadovai, rajono gyventojai.

Po šv. Mišių LGGRTC vadovas dr. A. Bubnys buvo pakviestas apžvelgti svarbiausias Lietuvos Katalikų Bažnyčios Kronikos atsiradimo priežastis ir įvertinti jo svarbą Lietuvos istorijoje.

„2022-uosius metus Lietuvos Respublikos Seimas buvo paskelbęs Lietuvos Katalikų Bažnyčios Kronikos metais. Tą progą Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos centras atliko įvairių darbų šiai reikšmingai sukakčiai paminėti. Parenngė parodą apie LKBK kelią, kuri keliavo po mūsų šalies bažnyčias, muziejus ir kitas erdves, organizavome mokslines konferencijas. Taip pat nusprendėme, kad vienas iš tokių darbų galėtų būti ir atminimo lentos pagaminimas ant Simno klebonijos pastato sienos. Tai yra mūsų visų pagarbos ženklas šio pagrindinio leidinio, skelbusio tiesos žodį, bendradarbiams“, – sakė LGGRTC vadovas dr. A. Bubnys.

„Sovietų režimas, suvokdamas Katalikų bažnyčios autoritetą Lietuvos visuomenėje, bandė ją paversti lojaliu režimui įrankiu. Buvo kuriami mechanizmai, kurie turėjo užtikrinti Katalikų bažnyčios veiklos kontrolę ir jos suvaržymą. Šio tikslo siekta uždarančios bažnyčias, vienuolynus, mažinant kunigų skaičių. Dvasininkai, besipriešinantys sovietinio režimo vykdomai totalitarinei politikai, patirdavo persekiojimus ir represijas. Stalinistiniu laikotarpiu Lietuvoje buvo represuoti 364 katalikų kunigai ir 4 vyskupai. 1946 m. vyskupas Vincentas Borisevičius nuteistas mirties bausme ir sušaudytas sovietų saugumo vidaus kalėjime Vilniuje. 1953 m. Vladimiro kalėjime mirė arkivyskupas Mečislovas

(Nukelta į 6 p.)

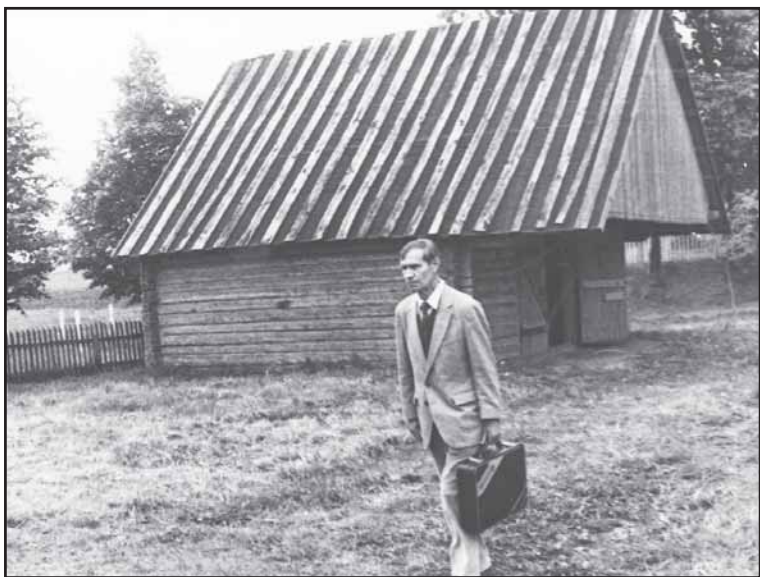


Reinys“, – apie LKBK ištakas kalbėjo LGGRTC vadovas, istorikas dr. A. Bubnys.

Pasak pranešėjo, Kronikoje buvo viešinami faktai apie sovietų valdžios pastangas susidoroti su jos leidėjais ir platintojais. Spausdinti pranešimai apie kratas Kronikos leidėjų ir platintojų namuose, jų tardymus, teismus. Taip pat buvo viešinama informacija apie Lietuvos ir Sovietų Sąjungos disidentų persekiojimą, katalikų padėtį Sovietų Sąjungoje. Kronikos leidėjų pagalba Lietuvoje ir pasaulyje paviešinti faktai apie rezistentą Mindaugą Tamonį, kunigų Broniaus Laurinavičiaus ir Juozo Zdebskio tragišką žūtį, sietiną su sovietų represinėmis struktūromis. Kronikoje buvo pateikiami tuo metu lageriuose kalinčių politinių kalinių – kunigų ir pasauliečių – pavardžių sąrašai ir raginama juos prisiminti. Kronikos turinys atspindėjo sovietų valdžios vykdytą nuožmų ideologinį persekiojimą, grovė kuriamą propagandos mitą apie komunistinės sistemos humaniškumą bei tariamą Bažnyčios laisvę Sovietų Sąjungoje. Vienas iš esminių Lietuvos Katalikų Bažnyčios kronikos leidėjų tikslų buvo perduoti leidinį į laisvuosius Vakarų, kad žinia apie Sovietų Sąjungoje vykdomus tikinčiųjų teisių pažeidimus pasklistų pasaulyje. Slapta pasiekusi Vakarų, Kronika buvo aktyviai spausdinama ir platinama, o laisvojo pasaulio radijo stočių pagalba transliuojama ir okupuotoje Lietuvoje.

## LKBK Vakarų žiniasklaidoje ir politikoje

Jungtinėje Karalystėje veikusio Religijos ir komunizmo studijų centro, populiariai žinomo Kestono koledžo vardu, vedėjas kun. Michael Bourdeaux rašė apie Kronikos svarbą ir ragino savo ir kitų šalių masines informacijos priemones kuo plačiau paskleisti jos skelbiamas žinias, kurios atskleidžia tikslus, kruopščiai patikrintus ir dokumentuotus faktus. Lietuvių katalikų religinės šalpos vedėjas Niujorke, buvęs Baltimorės arkivyskupijos radijo ir televizijos tarnybos direktorius, kun.







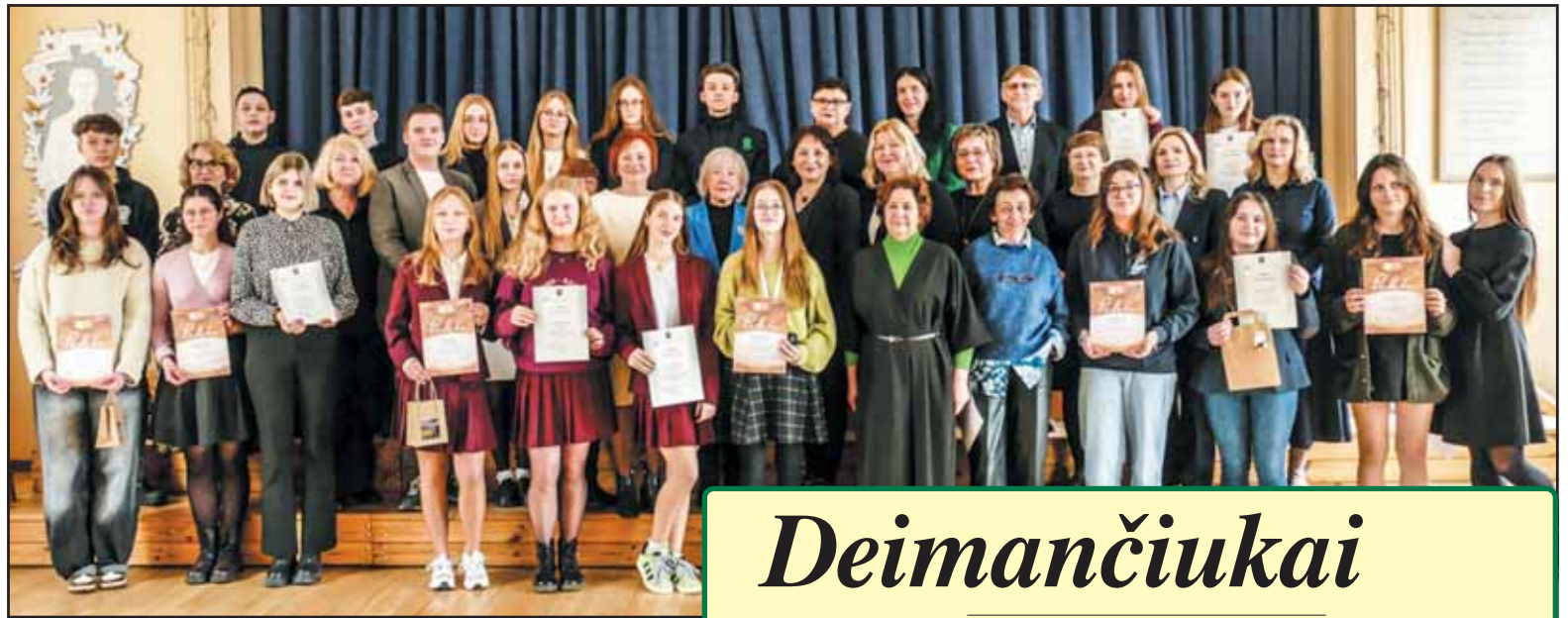
# Lietuvos jaunųjų kalbininkų konkurso baigiamoji šventė

(Atkelta iš 1 p.)

paskaitos tema „Kas kuria naują žodžius: visuomenė ar kalbininkai?“ Paskaita vyko gyvai, teisingai atsakius į klausimus apie Metų žodžius ir Metų frazes, buvo galima laimėti ir prizų.

Šiemet konkursui buvo pateikti šeši tiriamieji ir dvidešimt du esė darbai. Jie į Prienus atkeliavo iš Kauno miesto ir rajono, Palangos, Klaipėdos, Šiaulių rajono Kuršėnų, Alytaus, Marijampolės mokyklų. Esė darbų grupėje laureate tapo Prienų „Žiburio“ gimnazijos IV b klasės moksleivė **Austė Kukankaitė**, o tiriamųjų grupėje geriausiai buvo įvertintas taip pat prieniškio – **Justo Kariniausko** darbas, nagrinėjantis Prienų miesto gatvių pavadinimų semantiką. Abu gimnazistus konsultavo lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja ekspertė **Levutė Karčiauskienė**.

Šventės pabaigoje konkurso dalyviams bei jų mokytojams buvo įteiktos padėkos, o laureatams ir prizininkams – ir rėmėjų – Prienų rajono savivaldybės, Lietuvių kalbos instituto, mokytojos ekspertės, vado-



Konkurso dalyviai, jų mokytojai, vertinimo komisijos nariai ir svečiai.

vėlių autorės Nijolės Šervenikaitės, „Gyvenimo“ laikraščio redakcijos, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos, Prienų švietimo pagalbos tarnybos ir „Žiburio“ gim-

nazijos dovanos.

„Gyvenimo“ informacija

Daugiau apie konkursą ir jo dalyvių darbus – kituose „Gyvenimo“ numeriuose.

Onutės Valkauskienės nuotraukos

## Deimančiukai

Auksulė MARČIULIONIENĖ,

Kauno „Saulės“ gimnazijos lietuvių kalbos mokytoja ekspertė

Lietuvos jaunųjų kalbininkų konkurse, skirtame kalbininkams Jonui Kazlauskui ir Antanui Lyberiiui atminti, su mokiniais dalyvauju nuo 2011 metų. Nuo pat pradžių labai patiko ir konkurso organizatoriai, ir vertinimo komisija, ir rėmėjai, ir baigiamieji renginiai. Tad dalyvauju kasmet – jau įaugo į kraują. Visų pirma, konkursas skatina pasitempti, nesustingti, pasitikrinti. Ypač tiriamieji darbai. Juk taip smagu darbo, kūrybos bakterijomis užkrėsti jauną žmogų, paskatinti jį tirti ir patirti atradimo džiaugsmą. Ir ne bet kokiame srityje, o lietuvių kalbos. Ir mokytojams, ir mokiniams naudingi baigiamieji konkurso renginiai, nes į juos pakviečiama žymių žmonių, kultūros veikėjų, mokslininkų. Galima paklausti įdomių pasakojimų ar paskaitų – praplėsti akiratį. Todėl drąsiai galima teigti, kad šis konkursas prisideda prie gimtosios kalbos puoselėjimo, Lietuvos istorijos pažinimo.

Be to, mane žavi Prienų „Žiburio“ gimnazijos lietuvių kalbos mokytojų veikla, kryptingumas. Jos puikiai organizuoja konkursą, kruopščiai vertina darbus. Sudaroma kompetentinga komisija ne tik iš mokytojų, bet ir aukštųjų mokyklų dėstytojų, žurnalistų. Visada surandama rėmėjų, tad nugalėtojai apdovanojami ne tik padėkomis, bet ir puikiomis dovanomis. Džiugu matyti draugiškai dirbančią bendruomenę: ir gimnaziją, ir savivaldybę, ir švietimo skyrių, ir biblioteką, ir laikraštį. Daug rankų didžiųjų našatą pakelia... O našta labai svarbi – rūpintis savo krašto kultūra, ugdyti jauno žmogaus patriotizmą.

Mano tėvai ir protėviai rytų aukštaičiai (uteniškiai), tad dažnai jaučiu tapatumą su Vaižgantu, apibūdinamu kaip „deimančiukų“ pilkame Lietuvos gyvenime ieškotoju. Tai ir aš jaučiuosi pasiutusiai smagiai Prienuose tuos deimančiukus suradusi!



„Gyvenimo“ laikraščio redakcijos dovanų kuponai įteikti esė grupės prizininkams: antrą vietą užėmusiai Viktorijai Krušinskaitei ir trečiosios vietos laimėtojai Viliui Černevičiui.



## Verbų rišimo popietė

Stakliškių bibliotekos bibliotekininkė Danutė Potelienė kiekvienais metais organizuoja lietuviškų verbų rišimo popietę. Jos metu verbos rišamos laikantis šio krašto verbų rišimo papročių: būtinai dedama kada-gio šakelė, trys arba viena žilvičio šakelė, surišama tik vilno-niu spalvotu siūlu.

Dar ir šiandien tikima, kad taip surišta verba gali apsaugoti nuo visokio blogio: namus nuo negandų ir gaisrų, pasėlius – nuo ledų, graužikų ir sausros, žmones – nuo ligų. Jau pats verbos rišimo procesas yra gyvybiškai svarbus ir magiškas, nes rišėjas geriausius palinkėjimus sau ir savo šeimai, gražiausias mintis, šviesiausias viltis ir lūkesčius sudeda į augalėlius, prie kurių prisilietus visa jų teigiama energija persiduoda kitam žmogui.

Renginio dalyviai susipažino su kiekvieno regiono verbų rišimo tradicijomis, ypatinga jų reikšmė namams, šeimai, kiekvienam jos nariui, prisiminė pagrindinę senolių tradiciją – plakimą Verbų sekmadienį pašventinta apeigine verba. Ji kiekvienam, prie kurio prisiliečia, suteikia sveikatos ir gyvybinių jėgų, užtikrina gerus, sėkmingus ir laimingus metus.

Stakliškių bibliotekos informacija



## Padėjo pažinti Paryžių

Praejusio penktadienio vakarą į gimtinę su nauja knyga „Pažink Paryžių“ ir paroda „Vakaro valanda“ užsuko kraštiečiai, keliautojas, fotografas Vytautas KANDROTAS.



Jo vedami pabuvojome ne tik Paryžiuje, bet ir visoje Prancūzijoje. Išradingasis Vytautas sugalvojo viktoriną su Lietuvos ir Prancūzijos vaizdais, kuriuos susirinkusieji turėjo atskirti. Išvada: Lietuva nenori nusileisti Prancūzijai.

Kviečiame užsukti į parodą, kurioje įamžinti Prancūzijos vaizdai

ypatingai žavūs, užfiksuojami fotografų vadinamos „Žydrosios valandos“ metu, per labai trumpą laiką: nevisiškai sutemus, bet jau užsi-degus žiburiams. Paroda veiks iki šv. Velykų, pirmadieniais–šeštadieniais 10-18 val.

Jiezo kultūros ir laisvalaikio centro informacija

# Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketav@gyvenimas.info](mailto: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 – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz.  
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Internetu skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastisgyvenimas](http://www.facebook.com/laikrastisgyvenimas)

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

ALYTAUS  
SPAUSTUVĖ