



Šiandien – Mėnulio delčia. Saulė teka 6 val. 16 min., leisis 20 val. 24 min. Dienos ilgumas 14 val. 08 min.

Vardadieniai: šiandien – Augusta, Augustas, Augustė, Augustina, Augustinas, Steiginta, Steigintas, Steigvilas, Steigvilė, Stengvilas, Stengvilė, rytoj – Nirgunda, Nirgundas, Nirgundė, Nirmeda, Nirmedas, Svaidargas, Svaidargė, Svaigauda, Svaigaudas, Svaigaudė, penktadienį – Adauktas, Buivyda, Buivydas, Buivydė, Buivys, Emerita, Herbertas, Jorė, Jorigė, Jorilė, Joris, Jorūnas, Jorūnė.

Pandemija išlaisvino pomėgius: balbieriškietis paliko darbą ir drožinėja gyvūnų kaukoles 2-3 p.

Kūrybinės pažinimo jungtys Stakliškėse 3 p.

Ar jaunam žmogui valstybinė šventė – tik laisva diena? 4 p.

Širdies ir kraujagyslių ligos gali išsivystyti ir jauname amžiuje: kas jas nulemia? 5-6 p.

Gydytojas radiologas sklaido mitus apie gimdos miomas ir pristato pasaulyje pripažintą jų gydymo metodą 6-7 p.

Auksinių vestuvių sulaukę Butkevičiai: gyvenimas neleidžia nuobodžiauti



Praėjusio ketvirtadienio popietę Skriaudžių Šv. Lauryno parapijos bažnyčia tiesiog švietė baltai. Rugpjūčio 22-ąją bažnyčia mini Švč. Mergelę Mariją Karalienę, tad Šv. Mišias aukoję kunigai Antanas Mickevičius, Kęstutis Vosylius ir Ričardas Kmita dėvėjo šiai iškilmei skirtus baltus drabužius.

O Šv. Mišios buvo aukojamos ypatinga proga. Veiverių seniūnijos Mauručių kaimo gyventojai Vida ir Martynas BUTKEVIČIAI būtent rugpjūčio 22-ąją minėjo auksinį santuokos jubiliejų. Tad jų artimieji ir bičiuliai, papuošdami bažnyčią baltais kaspinais ir gėlėmis, atnešė į ją dar daugiau baltos spalvos. Pridėjo to iškilmingumo bei sakralumo, kurių galbūt trūko prieš 50 metų, kai svečius galėjo pakviesti tik į metrikacijos biurą. (Nukelta į 8 p.)

„Baltijos taurėje“ nugalėjo Lietuvos sklandytojai

Lietuvą užplūdę tropiniai karščiai džiugino nebent poilsiautojus, bet ne Pociūnuose savaitę dėl Baltijos taurės besivaržančius sklandytojus. Varžybų organizatoriai – Kauno apskrities aviacijos sklandymo klubas (KAASK) – lengviau atsikvėpė tik šeštadienį – pavyko įvykdyti minimalų pratimų skaičių ir išaiškinti „Baltijos taurės“ varžybų nugalėtojus. (Nukelta į 2 p.)



Gintas Zubė ir Benvenutas Ivanauskas su sūneliu.

Baltijos kelio 35-mečio paminėjimas istorinėje kelio vietoje

Prienų rajono savivaldybės kvietimu rugpjūčio 23-ąją apie 30 žmonių grupė vyko paminėti Baltijos kelio jubiliejinę sukaktį istorinėje vietoje, kurioje prieš 35 metus stovėjo Prienų krašto žmonės. Šioje vietoje buvo pastatytas stogastulpis, skirtas atminti prieniečių ir birštoniečių dalyvavimui Baltijos kelyje.



Kaip ir anuomet, kartu susirinko abiejų kaimyninių savivaldybių atstovai.

Magistralinio kelio A2 Vilnius – Panevėžys 38,3 kilometre žmonės simboliškai susikibo rankomis, skambėjo Lietuvos himnas, sveikinimo žodžiai, dainos, mintys apie lietuvių tautos drąsą, ryžtą ir viltį.

Anot Prienų rajono savivaldybės vicemerės Jūratės Zailskienės, Baltijos kelias visiems mums suteikė viltį, kad būsime laisvi. Ji pasidžiaugė, kad Baltijos kelio jubiliejų ir Juodojo kaspino dieną kartu mini kaimyninės savivaldybės, kurios turi ne tik bendrą gyvenimą, bet ir bendrą istoriją, bendrą vertybinį požiūrį, ir palinkėjo būti vieningiems bei tikėti, jog visiems

kartu, petys į petį, galima viską įveikti.

Pasveikinti savivaldybių atstovų atvyko ir viena iš Baltijos kelio organizatorių ir koordinatorių **Angonita Rupšytė** bei ruožo nuo Vilniaus iki Ukmergės koordinatorių **Arūnas Grumadas**. Jie pasidalijo mintimis apie Lietuvos, Latvijos ir Estijos žmones suvienijusią akciją. A. Rupšytė įsitikinimu, Baltijos kelio, kuris simbolizuoja lietuvių tautos ryžtą ir vienybę, akcija turi būti perduota ateities kartoms.

Istorinius prisiminimus atmintyje atgaivino Prienų krašto muziejaus direktorė **Lolita Batutienė**, **Zita Kuzminskienė**, **Dainora Šaltienė**, **Birutė Bartkevičiūtė** ir kiti.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Sveikiname!

Neliūdėkit, kad metai nuplasnojo tarytum paukščiai į šiltus kraštus.

Jums jubiliejų gražų dovanojo, o dienos verčia vėl naujus lapus.

Tegul jos būna saulėtos ir šviesios, be debesėlių, be piktų audrų,

Lai džiaugsmas nuolat ranką Jums ištiesia ir eina su Jumis gyvenimo keliu.

Gražaus jubilėjaus proga sveikiname **Oną Aldoną KAPELINSKIENĘ**, gyvenančią Prienuose, linkime JUMS stiprybės, sveikatos, meilės artimų žmonių. Lai bus gyvenimas beribis, platus lyg upė be krantų...

Kaimynai



Talentus
atrاندame kasdien

Pandemija išlaisvino pomėgius: balbieriškietis paliko darbą ir drožinėja gyvūnų kaukoles

Balbieriškyje įsikūręs reto amato meistras Danas ZYMONAS profesionaliai drožinėja, graviruoja ir meniškai apipavidalina gyvūnų kaukoles, jo kūriniai yra paklausūs ne tik Lietuvoje, bet ir kitose pasaulio šalyse, ypač Jungtinėse Amerikos Valstijose. Jais domisi baikeriai, tatuiruočių salonų savininkai, gamtos dievybių garbintojai, kaubojų kultūros propaguotojai, vikingų palikuonys, kolekcininkai. Pasak meistro, kuris savo darbus pristato specialiose socialinių tinklų grupėse, jau kelerius metus jam užsakymų ir atlygio pakanka, kad patenkintų šeimos materialinius poreikius. Todėl jis neapgalvina dėl to, kad vieną dieną pasiryžo pokyčiams: metė atsibodusį inžinieriaus – energetiko darbą ir surizikavo savo pomėgį paversti pragyvenimo šaltiniu. „Taip, šiandien esame gerokai laimingesni...“, – tvirtina Danas Zymonas.

– Esu tikras lietuvis, gimiau Kėdainių rajone, po to su tėvais persikėliau į Kintus, kur prabėgo paauglystė ir ankstyvoji jaunystė. Tais laikais buvo prestižas stoti į aukštąją mokyklą, studijavau Kauno technologijos universitete, bene 17 metų dirbau pagal specialybę. Gyvenome Kaune, tačiau su žmona Rasa ieškojome, kur galėtume pabėgti nuo didmiesčio šurmulio. Nutarėme įsikurti ramesnėje, ne toliau nei 50 kilometrų atstumu nuo Kauno nutolusioje vietovėje. Taip suradome sodybą Balbieriškyje, ji – gyvenvietėje, tačiau toliau nuo kelio, todėl atitiko mūsų lūkesčius, – D. Zymonas pasakojo dar kurį laiką iš miestelio važinėjęs į darbą, bet vienas netikėtai radinys paskatino jį versti naują veiklos lapą ir įkurti savo dirbtuves.

– Meninę gyslelę visuomet turėjau: piešdavau, tapydavau, tokiu

būdu patenkindavau savo sielos šauksmą. Piešiau ir kaukoles bei kitus simbolius. Meninė mano pusė buvo alkaną, pilnai neišreikštą, matyt, per daug prisikauptė iki kritinio momento. O tada tarsi netyčia, natūraliai mano gyvenime atsirado pomėgis drožinėti gyvūnų kaukoles. Vėliau išsikėliau sau iššūkį pabandyti iš jo pragyventi, – atvirai pasakojo vyras.

O viskas prasidėjo nuo to, kai Danas, važinėjęs motociklu, pamiškėje surado gerai išsilaikiusią karvės kaukolę. Ją pasiėmė, manė išvalys, sutvarkys ir pasikabins kur nors kieme. Ieškodamas informacijos internete, kaip tai kokybiškai padaryti, aptiko, kad žmonės visame pasaulyje nuo seno užsiima gyvūnų kaukolių dekoravimu, šį užsiėmimą galima vadinti atskira meno šaka.

– Tai, ką išvydau, sužavėjo, pa-



Meistro žmona Rasa supranta menišką vyro prigimtį, padeda veikloje: pasak Dano, ji – ir siuntų pakavimo „cecho“ viršininkė, ir sprendžia finansinius sandorių klausimus.

bandžiau ir sau tokį egzempliorių išgraviruoti. Gavosi graži kaukolė, įkėliau jos fotografiją į Feisbuką, žmonės pradėjo klausinėti, domėtis, kiek kainuoja. Buvo pats Covido įkarštis, pradėjau svarstyti, kad laiko turiu, tai, ką darau, priimtina, ir galiu iš to papildomai užsidirbti. Pirmasis mano kūrinys iškeliavo į Arizonos valstiją, JAV, jį įvertinau 150 eurų, – neslėpė kaukolių drožinėtojas, šiandien savo darbus parduodantis ir už keturženklę sumas.

Pradžioje buvo nelengva apsi-

rūpinti žaliava, bet, kryptingai dirbant, atsirado ir tiekėjų, dažniausiai gyvūnų kaukolių pasiūlo medžiotojai, ūkininkai. Meistras yra drožinėjęs lietuviškos veislės avinų, ožių, karvių, jaučių, elnių, stirnų, vietnamietiškos kiaulės kaukoles. Jo teigimu, dirbinius iš naminių gyvūnų kaukolių yra paprasčiau deklaruoti ir išsiųsti į užsienio šalis. Jeigu tai laukinių gyvūnų kaukolės, procedūros gerokai sudėtingesnės, reikia pateikti įrodymus, kad jos gautos legaliai.

Menininkas teigia kartą iš Ala-

bamoje gyvenančio vyro sulaukęs prašymo išgraviruoti aligatoriaus kaukolę. Pasitikslinus, ar gyvūnas tikrai sumedžiotas fermoje, užsakovas to negalėjo pagrįsti dokumentais, ir sandoris neįvyko.

Vyras juokauja, kad norėtų sulaukti kurio nors arabų šeicho prašymo dekoruoti brangiausiojo kupranugario kaukolę. O pačiam padarė išpūdį, leido atsiskleisti kaip menininkui iš vieno ūkininko gauta hailendų veislės jaučio kaukolė su išpūdingais ragais, kurie meno kūriniai pridėjo papildomos vertės.

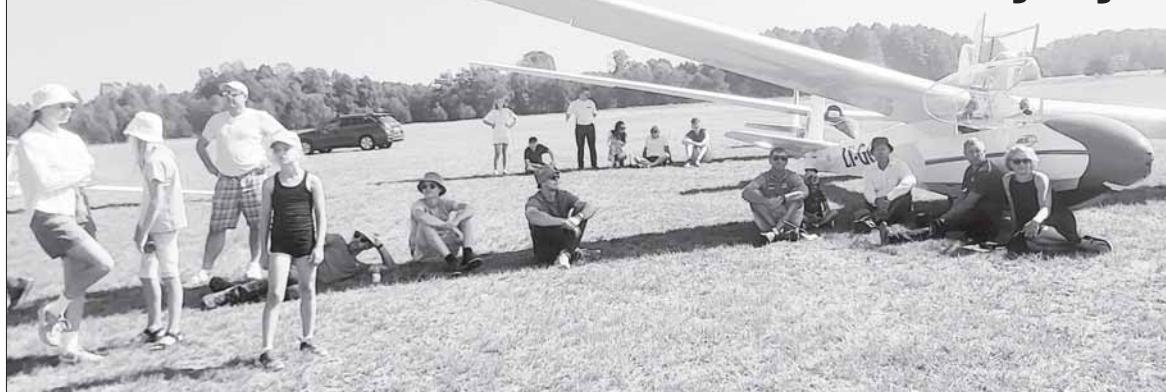
Paklaustas apie etinę savo amato pusę, D. Zymonas pripažįsta, kad teko pasvarstyti, kaip taktiškai pašto darbuotojoms paaiškinti, kas supakuota siuntinyje. Kad jų nešokiruotų, įvardino, kad siunčia graviuoto kaulo dirbinį.

Pasak meistro, yra žmonių, kuriuos kaukolės, kaip mirties simboliai, gąsdina, kitiems – priešingai – jos neatsiejamos nuo gyvenimo, tikėjimo, religinės pajautos, propaguojamos kultūros bei gyvenimo būdo. Atskirais atvejais padeda išsaugoti atmintį apie brangius dalykus. Pavyzdžiui, žmogus ilgai augino ožką, prie jos prisirišo, todėl nori, kad išliktų prisiminimas apie ją.

– Lietuvoje nuperkama apie 20 proc. mano kūrinų, paprastai tai patys geriausi egzemplioriai, į kuriuos įdėta daugiausia darbo.

(Nukelta į 3 p.)

„Baltijos taurėje“ nugalėjo Lietuvos sklandytojai



(Atkelta iš 1 p.)

Sportinėje klasėje triumfavo vienas geriausių šalies sklandytojų Gintas Zubė (Kartenos sklandymo klubas), antras liko Titas Jovaiša (KAASK), trečia – vilnietė Austėja Urbanavičiūtė. Retro arba se-

novinių sklandytuvų klasėje nugalėjo Benvenutas Ivanauskas (KAASK). Sidabro medalis įteiktas estui Alexander Ruzu, bronzos – Tomui Butkevičiui ir Aironui Kazlauskui iš Telšių.

„Baltijos taurės“ varžybose dalyvavo estas, latvis ir trylika lie-

tuvių, ginančių net devynių klubų garbę. Sportinėje klasėje įvykdyti keturi, retro – trys pratimai.

Pociūnuose sklandymo sezonas dar nesibaigė, savaitgaliais vyksta Antano Ruko taurės varžybos.

Onutė Valkauskienė
Nuotraukos autorės

Baravyko sapnas

Kai pavargusi saulė išbučiuos žemę,
Kai lietus mišką išspraus,
Greta ažuolo, lazdyno, beržo,
Samanotoj paklodėj baravykai augs.

Baravykas myli slėpynes
Išauginęs kepurėtų gausų pulkelį,
Toj pačioj vietoj neaugs,
Ten septynerius metus jo nelauk.

Ieškok drėgnesnės vietos:
Jie išsirikiuos eglynėlio pavėsy.
Akylas grybautojas suras –
Grazuolius surikiuos į krepšį.

Kirmėliukų, vabaliukų paragautus,
Paliks trąšai – kitam derliui,
Sveikus didelius ir mažus
Parsineš į namus.

Diena trumpės, grybai iš po samanėlių nepasirodys.
Kai saulė dovanos žemei šilumą,
Kai lietaus perlai papuoš mišką,
Kantriai lauk – baravykai vėl augs.

Klajoti po mišką,
Matyti lopinėlių dangaus,
Ar tai ne LAIMĖ?!

Aldona Genovaitė Mažuolienė



Nusikaltimai nelaimės

Vagystė

Rugpjūčio 24 d., apie 12 val. 30 min., gautas moters (gim. 1937 m.) pareiškimas, kad Prienų r., Jiezne, išbrovus į sodybos gyvenamąjį namą, iš vidaus dingo trys auksiniai žiedai, auksinės grandinės su pakabuku, 1 000 eurų grynųjų. Nuostolis – 2 000 eurų. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 178 str.

Eismo įvykis

Rugpjūčio 25 d., apie 13 val. 15 min., Prienų r., Balbieriškio mstl., automobilis „Audi“, vairuojamas vyro (gim. 1991 m.), važiuodamas pagrindiniu keliu, sukdamas

į šalutinį kelią, nepastebėjo priešpriešiais atvažiuojančio motociklo „Yamaha“, kurį vairavo nepilnametis (gim. 2007 m.). Eismo įvykio metu motociklas atsitrenkė į automobilio šoną. Atvykus policijos pareigūnams, vairuotojai nesiskundė sveikatos sutrikimais, sutarė dėl kaltės, pildė eismo įvykio deklaraciją. Tą pačią dieną, apie 17 val. 10 min., gautas Alytaus ligoninės priėmimo skyriaus medikų pranešimas, kad dėl patirtų sužalojimų nepilnametis motociklo vairuotojas gydomas Alytaus ligoninėje. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 281 str.

Prienų rajono-Birštono diabeto klubas „Versmė“ rugsėjo 14 d. (šeštadienį), kviečia į visuotinį narių susirinkimą, kuris vyks Birštono Carito namuose, Birutės g. 10A, Birštonas. Registracija 10.00 val.

DARBOTVARKĖ

1. Dėl Klubo pirmininko rinkimų.
2. Paskaita.
3. Kiti klausimai.

Klubo pirmininkė dr.
Birutė Bartkevičiūtė

Gyvenimą kuriame patys. Augu ir auginu

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Kūrybinės pažinimo jungtys Stakliškėse

Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centre rugpjūčio 19-22 dienomis buvo įgyvendintas Stakliškių kaimo bendruomenės „Stakliškės“ projektas „Kūrybinės pažinimo jungtys Stakliškėse“, kurį finansavo Prienų rajono savivaldybė.

Stakliškių seniūnijoje jau kurį laiką stebimas jaunimo bendruomenės suaktyvėjimas, nes itin aktyviai veikti pradėjo Stakliškių gimnazija, pritraukusi daug aktyvių, jaunų mokytojų, motyvuojančių jaunimą labiau įsitraukti į bendruomeninę ir kitokią veiklą. Tačiau jaunimo užimtumas vis tiek išlieka nepakankamas, tad šis projektas pasiūlė keletą veiklų, kurios projekto metu ir ilgainiui galėtų padėti spręsti jaunimo užimtumo problemas Stakliškėse. Projekto tikslas – kurti bendruomeninę veiklą ir erdves, kuriose jaunimas galėtų bendrauti, ugdytis, mokytis ir kurti.

Rugpjūčio 19 d. vyko dailės terapijos užsiėmimas, kurį vedė **Kamilė Šiliniene** – dviejų vaikų mama, sveikatos mokslų magistrė, dailės terapeutė, kineziterapeutė. Ji yra baigusi podiplomines studijas LSMU Neuromokslų institute apie išsąmoninimą grįstos kognityvinės ir elgesio terapijos pagrindus. Kaip teigia terapeutė,

visos įgytos žinios bei praktikos padėjo suformuoti gilesnį, mokslu ir pajautimu grįstą požiūrį į žmogų. Dailės terapija – tai būdas reikšti savo mintis, jausmus ir potyrius piešiant, tapant, lipdant ar naudojant kitas meninės raiškos priemones su tikslu atrasti sveikesnį, priimtinesnį žmogui gyvenimo būdą. Dailės terapijos užsiėmimai nėra skirti norintiesiems išmokyti piešti, sukurti estetišką meno kūrinį. Šis metodas nereikalauja specialių meninių sugebėjimų, svarbus pats kūrybinis procesas, kuris pagal poreikius gali būti gydomasis, ugdomasis, atpalaiduojantis. Dalyviai noriai įsitraukė į veiklą, kūrė savo piešinius, koliažus, vėliau, padedami terapeutės, juos pristatė, aptarė, pasidalino jausmais, kurie lydėjo kuriant.

Rugpjūčio 20 d. vyko šešėlių teatro edukacija, kurią vedė „Budrugana Lietuva“ lektorės. Tai vieninga profesionalių aktorių trupė Lietuvoje, kurianti ir vaidinanti spektaklius, į kuriuos įtraukia uni-



kalią, retai naudojamą rankų šešėlių teatro techniką. Teatro trupė aktyviai plečia savo veiklą ir dalinasi rankų šešėlių technika savo organizuojamose teatro stovyklose „Išlaisvink šešėlių“, teatro studijoje bei kūrybinėse dirbtuvėse. Šešėlių teatras – bene seniausias žmonijai žinomas teatro tipas. Ši objektų teatro forma gimė Rytuose, vaizdavo dievų arba dvasių gyvenimą ir buvo religinių ritualų dalis. Vėliau jo sąranga sėkmingai pasinaudojo kinas, perėmęs šešėlių ekraną ir vaizdą ekrane. Ši edukacija projekte buvo skirta jaunimui, edukacinio renginio dalyviai mokėsi pasigaminti šešėlių ekrane atgyjančius personažus, vaidino. Džiaugiamės, kad užsimezgė draugystė su lektorėmis, ir kitais metais Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centras pakvies vaikus ir jaunimą į šio teatro spektaklį.

Rugpjūčio 21 d. vyko kulinarinio paveldo pristatymas – sūrio gamyba. Pristatymą vedė **Regina ir Algis Sinkevičiai**, sertifikuoti sūrio gamintojai. Nepaprastai šiltas ir jausmingas pristatymas patiko, o ragauti ir degustuoti sūriai tiesiog tirpo dalyvių burnose. R. ir A. Sinkevičiai pristatė ir jų gaminamas žolelių arbatas, papasakojo apie



nueitą profesinį kelią, pasidalino patirtimi, pamokė sūrio gamybos subtilybių.

Etninė kultūra yra visa tai, kas mus supa ir kas yra mumyse. Tai yra ir minimi tradiciniai amatai, liaudies dainos ir šokiai, taip pat žaidimai, tautosaka, kulinarinis paveldas, tautodailė, ornamentika, simbolika, liaudies medicina, etnoastronomija ir t. t. Tad projekto uždarymo renginiu rugpjūčio 22 d. tapo šokvakaris su liaudies žaidimais, kurį vedė Tiltų kaimo kapela (vad. V. Neteckienė). Dalyviai

noriai judėjo šokių aikštelėje, žaidė žaidimus ir dalinosi puikiais nuotakais.

Projekto veiklų pagrindinė mintis buvo sudaryti sąlygas ir leisti jaunimui su kitais bendruomenės nariais išbandyti veiklas, kurios kurtų pridėtinę vertę Stakliškių seniūnijoje. Džiaugiamės projekto susidomėjimu ir tikimės tęstinumo kitais metais. Dėkojame dalyvavusiems ir buvusiems kartu.

Meida Mikučionienė
Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centro direktorė



Pandemija išlaisvino pomėgius: balbieriškietis paliko darbą ir drožinėja gyvūnų kaukoles

(Atkelta iš 2 p.)

Kaip nebūtų keista, didžioji dalis užsakovų yra moterys, kurios perka mano darbus sau ar kaip dovaną vyrams. Lietuviai gyvūnų kaukolėms nestato altorių, dažniausiai jos, kaip trofėjai, tampa tam tikro interjero puošmena, jas vertina alternatyviosios kultūros atstovai, – patikina kaukolių drožinėtojas. – Klientai iš JAV, Kanados, Europos šalių dažniausiai yra kitokio tipo. Vieniems yra natūralu puoselėti vesternų filmų kultūrą, jų namų aplinkoje neretai pamatysi bizono, briedžio, kitų žvėrių trofėjų. Populiariau iširengti įdomybių, keistenybių mini muziejus su specialiais apšviestomis spintomis, skirtomis drugeliams, gyvatėms ir panašioms atributams saugoti. O šią ornamentais dekoruotą ožio kaukolę su ragais ketinu siūsti į Teksasą, ji papuoš privataus asmens pastatytą šventyklą vikingų

dievui Odinui.

Pagal tai, kokius simbolius, užrašus, emblemas klientai prašo išgraviruoti, meistras gali nuspėti, kokiems tikslams kaukolė skirta. Jis neatmeta galimybės, kad kaukolės gali būti naudojamos įvairiems ritualams atlikti ir užsimena apie pasaulyje gaivinamas pagoniškas raganavimo (Wicca kulto) tradicijas.

„Tas, kas nepažįsta Dievo, laiko jį velniu,“ – svarsto Danas. Anot jo, pentagrama, išgraviruota ant gyvūno kaukolės, iš esmės nėra blogas simbolis, ji nuo seno buvo naudojama apsaugai nuo neigiamos energijos, tačiau yra ir velnio garbintojų kultūra, su kuria jis norėtų atsargaus santykio.

Kaukolių drožinėtojas pasakoja kūryboje naudojantis įvairių tautų ornamentiką, kuri turi galias tradicijas, todėl jo darbai yra be dirbtinumo, paveikūs ir vertinami klientų. Jis pamena tik vieną kartą,

kai jo meninė vizija – dekoruoti jaučio kaukolę tradiciniais vikingų ir keltų motyvais – užsakovei, Kanadoje turinčiai tatuiruočių saloną, nepatiko, jai norėjosi kažko dramatiškesnio...

Per pusketvirtą metų D. Zymonas sukaupe nemažą sekėjų ratą. Retsykiais paprašytas savo darbus pristato mugėse, festivaliuose, baiderių suvažiavimuose. Tarp įsimintiniausių įvykių – bendra paroda Kernavėje kartu su britų menininku, surrealistinių paveikslų tapytoju Steven Vincent Mitchell, surengta jo kvietimu.

D. Zymono pagrindinis darbo įrankis – elektrinis graveris, kuriuo jis gyvūno kaukolę išmargina įvairiais ornamentais, neretai dekoravimui naudoja paties pasigamintus riešutų žievelių dažus, laką. Pravėdinęs galvą tolimoje kelionėje motociklu po Armėniją ir kitas šalis, rudenį menininkas vėl sugrįš į dirbtuves, jo planuose – kom-



Netradicinį – gyvūnų kaukolių drožinėjimo – amatą įvaldžiusio Dano Zymono darbai vertinami įvairiose pasaulio šalyse, labiausiai dėl jų „pamišę“ amerikiečiai.

Autorės nuotraukos

pozicijos iš gyvūnų kaulų ir metalo.

–Ateityje dar norėčiau sukurti kaukolę ar dekoracijas kokiam nors kino filmui, – viliasi Danas

Zymonas. Menininko ši mintis neapleidžia nuo tada, kai vienašyk iš JAV gavo netikėtą užklausą apie tokią galimybę...

Dalė Lazauskienė

Neabejingi Ar jaunam žmogui valstybinė šventė – tik laisva diena?

Lietuva yra viena iš daugiausia šventinių dienų turinčių Europos Sąjungos narių. Tokias šventes, kaip Šv. Kalėdos, Naujieji metai, Velykos, švenčia kone kiekviena šeima. Pagal minėjimo mastą gana populiariomis šventėmis taip pat išlikusios Joninės ir Vasario 16-oji, tačiau kitos valstybinės šventės vis dažniau tampa eiline laisva diena, nutolstant nuo tikrosios tos dienos prasmės.

Kaip rodo Kultūros ministerijos inicijuota istorinės atminties iniciatyvų poveikio analizė, vertinant gyventojų požiūrį į valstybines šventes, Lietuvos valstybės atkūrimo diena (vasario 16 d.) yra svarbesnė už kitas – Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dieną (kovo 11 d.) bei Valstybės dieną (liepos 6 d.). Tyrimo pastebima, jog jaunimo grupė (18–25 m.) išsiskiria tuo, kad Vasario 16-ąją laiko palyginti svarbia, tačiau mažai šventiška proga. Ekspertų manymu, tai reiškia, kad jaunimas su Vasario 16-ąja susijusiose veiklose pasigenda jiems aktualaus turinio.

Stebint regionuose gyvenančio jaunimo dalyvavimo šventiniuose renginiuose ir minėjimuose tendencijas, tą patį greičiausiai galima pasakyti ir apie kitas šventes bei atmintinas datas.

Visgi, anot Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos (LiJOT) prezidento **Umberto Masi**, jauni žmonės, kaip ir bet kuri kita amžiaus grupė, nėra monolitas – ji pasižymi skirtingomis pažiūromis. Todėl, pasak jo, vieni jaunuoliai įvairiuose renginiuose dalyvauja, priklausydami įvairioms organizacijoms, kurios tuose minėjimuose turi aiškias užduotis, kiti ateina kviečiami mokytojų ar šeimos narių, o dar kiti iš viso nedalyvauja ir nebūtinai žino, dėl kokios priežasties ta diena yra svarbi.

Kita vertus, U. Masi pastebėjimu, daugybė savivaldybių organizuojamų renginių ir minėjimų nėra patrauklūs jauniems žmonėms. Jo nuomone, viena iš pagrindinių priežasčių – tai organizatorių negebėjimas prisitaikyti prie jaunimo poreikių bei interesų. „Šiais laikais yra daugybė veiklų, kuriose jauni žmonės noriai dalyvauja savo laisvu laiku. Galime sakyti, kad šių laikų jaunimas yra nemotyvuotas, tingus ir nepuoselėjantis patriotiškų ir pilietiškų jausmų savo bendruomenei ar valstybei, bet tai nėra tiesa. Mes paprasčiausiai neįdedame pastangų, analizuojant dabartinio jaunimo poreikius, kad pasiūlytume jiems aktualų renginių formatą“, – sako LiJOT prezidentas.

Jaunimui atstovaujančio U. Masi nuomone, problema yra ta, kad mes nesukuriame tinkamų paskatų ir priemonių jauniems žmonėms įsitraukti jiems patraukliu būdu. Pasak LiJOT prezidento, socialinių valandų skyrimas už dalyvavimą šventėje yra viena iš priemonių, kuri gali būti akstinu dalyvauti minėjime,



LiJOT prezidentas **Umbertas Masi**. Asmeninė nuotrauka

bet būtina užtikrinti, kad jauni žmonės patys susidomėtų ir norėtų ką nors papildomai nuveikti tomis dienomis, kai minime valstybei svarbius įvykius. „Demokratija nėra duotybė ir remiasi į kiekvieno žmogaus gebėjimą bei norą įsitraukti į pilietinius ir politinius procesus. Per mažai skiriame dėmesio nuširdžiam siekiui sudominti jaunus žmones politika ir valstybės institucijų veikimo principais, atmintinų dienų prasme ir įvykiais, kurie vyko praeityje“, – minėtis dalijasi U. Masi.

Paklaustas, kokių apskritai valstybinių švenčių minėjimų reikia jaunimui ir ką reikia padaryti, kad jaunimas ateitų, U. Masi atkreipia dėmesį į tai, jog pirmiausia reikia atsigręžti į patį jaunimą – įtraukti juos į valstybinių švenčių ir minėjimų programų kūrimą. Anot jo, šiemet vykusios Dainų šventės dalyvių ir žiūrovų gausa rodo, kad jaunimui tikrai rūpi, tačiau, norint rezultatų, su jaunimu reikia bendradarbiauti – užmegzti kontaktą su jaunimo organizacijomis, mokyklomis, išgirsti jaunimo lūkesčius. „Įsitraukimas ir dalyvavimas, rūpestis savo bendruomene ir valstybe turi būti puoselėjamas nuo ankstyvo amžiaus. Tokiu būdu nuosekliai ugdysime jaunų žmonių įprotį minėti valstybines šventes. Tačiau tai daryti reikia, atsižvelgiant į jų pačių lūkesčius“, – sako vienos didžiausių jaunimo nevyriausybinių organizacijų Lietuvoje – LiJOT – prezidentas.

To dialogo lygiai taip pat reikia ieškoti ir su kitomis visuomenės grupėmis, nes, kaip pastebi U. Masi, skirtingų kartų požiūris į valstybines šventes ir kitus politinius procesus gali skirtis iš esmės. Vis dėlto, U. Masi teigimu, užtikrinant visų poreikius, valstybinės šventės gali tapti sutvirtintų skirtingų kartų pamatu.

Rimantė Jančauskaitė

Mediacijos naujovės – daugiau mediacijos procesų

Prieš daugiau nei ketverius metus (nuo 2020 m. sausio mėn.), kai mediacija tapo privaloma sprendžiant šeimos ginčus, mediacijos paslauga Lietuvoje tapo daugiau žinoma ir prieinama visuomenei. Vienai iš ginčo šalių prieš kreipiantis į teismą yra nustatyta pareiga inicijuoti mediaciją – kreiptis į Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybą dėl mediatoriaus paskyrimo arba savo pasirinktą mediatorių ir bandyti spręsti ginčą taikiai. Toliau pačios ginčo šalys turi teisę spręsti, ar pasinaudoti šia ginčų sprendimo procedūra ir abi šalys gali bet kada pasitraukti iš šio proceso.

Mediacija kaip procesas, kurio metu neutrali trečioji šalis padeda ginčo šalims rasti jiems geriausią sprendimą, ir ginčo šalys skatinamos naudotis šia procedūra bei ją įvertinti kaip vieną iš taikių alternatyvų sprendžiant šeimos ginčus. Atsižvelgiant į tai, kad nemažai civilinių ginčų žmonės galėtų išspręsti net nesikreipdami į teismą, o naudodamiesi mediatorių paslaugomis, tokiu atveju ginčų sprendimas taikiai žmonėms leidžia atkurti socialinę taiką tarp šalių, sumažina bylinėjimosi išlaidas, sumažina teismų darbo krūvį. Mediacija atveria galimybes pačioms ginčo šalims savanoriškai, savarankiškai priimti sprendimus, susitarti ir tam tikrais atvejais, susitaikyti, apsaugoti vaikų interesus nuo neigiamų emocijų. Tokiu būdu priimtų susitarimų yra laikomasi efektyviau nei sprendimų, kuriuos priimtų teismas, nes mediacijos proceso metu susitarimas yra pasiektas pačių šalių bendradarbiavimu. Visgi, pažymėtina, kad privalomosios mediacijos atvejais šeimos ginčiuose, nesutikus kitai ginčo šaliai medijuoti arba mediacijos procese pasitraukus ginčo šalims, tai neatima galimybės kreiptis į teismą dėl ginčo išsprendimo teisiniu būdu.

Nors privalomosios mediacijos procesų kiekvienais metais inicijuojama vidutiniškai daugiau nei 7000 atvejų, tačiau daugeliu atvejų mediacijos procesai nėra pradėti todėl, kad, nepaisant vienos šalies pateikto prašymo, kita ginčo šalis per nustatytą terminą atsisako dalyvauti arba neatsako dėl dalyvavimo privalomojoje mediacijoje.

„Valstybė suteikia galimybes ir skatina gyventojus sprendžiant kylančias problemas naudotis mediacijos paslaugomis, tačiau praktikoje, kaip matoma, iš visų kreipusių tik dalis ginčų sprendžiama mediacijos būdu. Priežasčių gali būti įvairiausių. Veikiausiai, gyventojams dar trūksta informacijos, sąmoningumo apie pačią mediacijos esmę, asmeninę naudą. Vyrauja

nuomonė, kad dalyvavimas mediacijoje yra laiko gaišimas, ir pasitikiama daugiau teismineis procesais. Manychiau, kad dar nemažai turi praeiti laiko, jog įsitvirtintų kitokia ginčų sprendimo kultūra, todėl mediacijos sistema reikalauja didesnio dėmesio nuolatiniam tobulinimui, ieškojimui geriausių sprendimų“, – pastebėjo Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybos direktorė **Živilė Poželienė**.

Atsižvelgiant į kelerių metų situaciją, toliau siekiama tobulinti mediacijos paslaugų teikimo mechanizmą. Nuo šių metų rugsėjo 1 d., įsigaliojus Mediacijos įstatymo pakeitimams, vienas iš esminių pokyčių efektyvinant ginčo šalių įtraukimą į privalomąją mediaciją, yra numatytas mediatoriaus pasitarkimas į mediacijos procesą nuo pat jo paskyrimo. Paskirtas mediatorius pasirinktais būdais kreipsis į kitą ginčo šalį ir kvies ją medijuotis, suteiks informaciją apie mediaciją, jos naudą. Pagal esamą reglamentavimą į mediacijos procesą kitą ginčo šalį kviečia Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnyba. Šiuo pokyčiu siekiama padidinti ginčų sprendimą mediacijos būdu ir tikimasi, kad tiesioginis mediatoriaus kvietimas dalyvauti mediacijoje, išsamesnės informacijos pateikimas paskatins ginčo šalis išbandyti tokio ginčų sprendimo būdą ir aktyviai įsitraukti į procesą siekiant bendrų susitarimo rezultatų.

Per visą laikotarpį nuo privalomosios mediacijos instituto įsigaliojimo dėl mediacijos paslaugų inicijavimo į Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybą kreipėsi apie 30 tūkst. žmonių įvairiuose ginčiuose, susijusiuose su šeimos santykiais. Didžioji dalis ginčų buvo sprendžiami naudojantis mediatorių paslaugomis ir apie dešimtadalį ginčų pavyko išspręsti taikiai abiejų šalių sutarimu.

Parengė Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnyba



VALSTYBĖS GARANTUOJAMOS
TEISINĖS PAGALBOS
TARNYBA

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Pasikeitus tvarkai, galimybė gauti kompensaciją automobilio įsigijimui, jo pritaikymui naudojami daugiau žmonių

Pagal naująją tvarką žmonėms su negalia šiomet jau kompensuoti daugiau nei 2 mln. eurų automobilių įsigijimui ir jų techniniam pritaikymui. Iš viso per pirmąjį šių metų pusmetį patenkintas 631 prašymas, t. y. 30 proc. daugiau nei per tą patį laikotarpį pernai, rodo Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (SADM) duomenys. Dėl tokių kompensacijų gali kreiptis ir suaugusieji, turintys negalią, ir šeimos, auginančios vaikus su negalia.

Anot SADM viceministrės Justinos Jakštienės, iki šiol kompensacija buvo skiriama žmogui su negalia automobiliui įsigyti ar jo pritaikymui, o nuo šių metų pradžios galima kreiptis ir dėl įsigijimo, ir dėl pritaikymo išlaidų kompensacijos.

„Neretai lengvojo automobilio techninis pritaikymas žmogui su negalia, pavyzdžiui, lifto ar keltuvo įrengimas automobilyje, reikalauja didelių investicijų. Dėl to priimtas sprendimas šią kompensaciją atskirti į dvi atskiras kompensacijas – lengvojo automobilio įsigijimo ir lengvojo automobilio techninio pritaikymo. Žmogus, jei reikia, gali pasinaudoti viena iš jų arba abiem. Duomenys rodo, kad sprendimas pasiteisino, pagalba pasiekia daugiau žmonių“, – sako J. Jakštienė.

Lengvojo automobilio išlaidų kompensacija siekia 64 bazines socialines išmokas (BSI), t. y. iki 3500 eurų, o automobilio techninio pritaikymo išlaidų kompensacija – 128 BSI, t. y. iki 7040 eurų. Tai reiškia, kad žmogus iškart gali gauti daugiau nei 10 tūkst. eurų šioms reikmėms. Tokios kompensacijos gali būti skiriamos kartą per šešerius metus. Iki pokyčių, įsigaliojusiu 2024 m. sausio 1 d., kai kompensacija nebuvo atskirta, kartą per šešerius metus buvo galima gauti žymiai mažesnę kompensaciją, siekusią 64 BSI, t. y. 3136 eurus.

Siekiant gauti lengvojo automobilio įsigijimo ir (ar) pritaikymo kompensaciją, žmogui su negalia arba šeimos nariui turi būti nustatytas toks poreikis bei išduota atitinkama pažyma. Poreikį nustato ir pažymą išduoda Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra (ANTA), jei žmogus ar šeima atitinka šias sąlygas:

- žmogui nustatyta negalia ir jis turi vairuotojo pažymėjimą;
- šeima augina vaiką su negalia, kuriam nustatytas pirmo arba antro lygio individualios pagalbos teikimo išlaidų kompensacijos poreikis;
- šeima, kai pilnametystės sukakusiam vaikui nepertraukiamai nustatyta visiška negalia ir (ar) specialusis nuolatinės slaugos poreikis, ir (ar) pirmo arba antro lygio individualios pagalbos teikimo išlaidų kompensacijos poreikis.

Dėl lengvojo automobilio įsigijimo ir (ar) jo techninio pritaikymo išlaidų kompensacijos skyrimo ir mokėjimo reikia kreiptis į „Sodrą“. Pildant tokį prašymą, būtina turėti sprendimą dėl poreikio nustatymo iš ANTA ir kitus reikalingus dokumentus.

Širdies ir kraujagyslių ligos gali išsivystyti ir jauname amžiuje: kas jas nulemia?

Širdies ir kraujagyslių ligos (toliau – ŠKL) apima platų spektrą ligų, pažeidžiančių kraujotakos sistemą – širdį, arterijas, venas ir kapiliarus. Kadangi kraujagyslių yra visuose žmogaus organuose, ŠKL gali paveikti bet kurį iš jų. Nors šios ligos ilgai buvo laikytos vyresnio amžiaus žmonių problema, tačiau vis dažniau yra diagnozuojamos ir jauniems žmonėms, o kartais – net paaugliams. Vilniaus „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Gabrielė DAINIŪTĖ atkreipia dėmesį, kad norint suprasti ŠKL poveikį sveikatai ir galimą prevenciją, būtina žinoti, kas tai per ligos, kokie jų rizikos veiksniai ir kaip jos pasireiškia.

„Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, kad širdies ir kraujagyslių ligos yra daugiausia mirčių sukelianti priežastis, kasmet nuo jų pasaulyje miršta daugiau kaip 20 mln. žmonių. Tuo metu, LR Statistikos departamento duomenimis, mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų 2013–2023 m. Lietuvoje užėmė pirmąją vietą ir svyravo nuo 52,1 proc. iki 56,6 proc.“, – teigia šeimos gydytoja.

ŠKL gali pasireikšti įvairiomis formomis

Nors kraujotakos sistemą pažeidžiančios ligos gali būti labai



skirtingos, dažniausiai pasitaiko šios:

- koronarinė širdies liga – dažniausia ŠKL forma, atsirandanti, kai kraujo tiekimas į širdies raumenį sumažėja dėl aterosklerozės – arterijų susiaurėjimo ir kietėjimo;
- cerebrovaskulinė liga apima įvairias būkles, paveikiančias smegenų kraujagysles ir kraujotaką smegenyse. Kraujo tekėjimo problemos gali atsirasti dėl kraujagyslių susiaurėjimo (stenozės), kraujo krešulio susidarymo (trombozės), arterijų užsikimšimo (embolijos) ar kraujagyslių plyšimo (hemoragijos). Šios ligos gali trukdyti normaliam kraujo tiekimui į smegenų audinius, sukeldamos audinių pažeidimą arba net jų mirtį – insultą;
- širdies nepakankamumas – tai būklė, kai širdis nebegali pumpuoti kraujo taip efektyviai, kaip turėtų. Ši liga gali atsirasti dėl įvairių priežasčių, įskaitant koronarinę širdies ligą, hipertenziją (aukštą kraujospūdį) ar buvusį mio-

kardo infarktą;

• aritmijos – širdies ritmo sutrikimai, pasireiškiantys įvairiomis formomis – nuo per lėto iki per greito ar netaisyklingo širdies plakimo;

• periferinių arterijų liga paveikia arterijas, kurios aprūpina krauju galūnes, dažniausiai kojas. Tai sukelia kraujo tekėjimo sutrikimus, skausmą ir sunkumus vaikštant.

Verta atkreipti dėmesį, kad vienu metu organizme gali vystytis kelios skirtingos ŠKL. Be to, viena liga gali lemti kitos išsivystymą, pavyzdžiui, sergantieji prieširdžių virpėjimu turi didesnę riziką patirti insultą.

„Visos šios ligos gali sukelti pačias pavojingiausias būkles, pavyzdžiui, miokardo infarktą ar insultą, galinčias baigtis mirtimi arba negalia. Todėl siekiant užkirsti kelią šiems grėsmingiems padariniams, būtina stebėti ir

(Nukelta į 6 p.)

Agrastai – šiaurės vynuogė

Kuo vertingi agrastai, kokių gardėsių iš jų galime pasigaminti?

Raudonieji – naudingi širdžiai

Agrastai paplitę Vakarų Europoje. Ši uoga dažnai vadinama „šiaurės vynuogė“.

Agrastus derėtų skinti atidžiai, nes jie turi aštrius spygliukus. Uogų skonis priklauso nuo jų spalvos: saldžiausi – gintarinės gelsvos spalvos, tamsiai raudoni – saldiarūgščio skonio, o žali- rūgščiausi.

Uogose daug žmogaus organizmui naudingųjų medžiagų, tai – fruktozės, gliukozės, sacharozės.

Gausu ir organinių rūgščių (citrinos, obuolių, rūgštynių, vyno), kalio, kalcio, geležies, fosforo, cinko, vario, magnio, jodo, C, B1, B2, B6, A, F, E, P vitaminų. O uogose esantys pektinai iš organizmo šalina toksinus, sunkiųjų metalų druskas.

Sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis patartina vartoti raudonos spalvos agrastus, nes juose P vitamino net 4–10 kartų daugiau nei žaliuose ar geltonuose. Beje, neprinokę agrastai turi daug gintaro rūgšties,



kuri mažina galvos smegenų kraujagyslių spazmus.

Mažina kraujospūdį

Agrastuose yra serotonino, kuris naudingas esant blogai nuotaikai, sergant lengva depresijos forma. Įdomu tai, kad ši rūgštis išlieka ir išvirtose uogose.

„Šiaurės vynuogės“ derėtų valgyti sergant virškinamojo trakto, inkstų ir šlapimo

pūslės, odos ligomis, vidurių užkietėjimu, avitaminoze.

Agrastai stiprina žarnyno peristaltiką, mažina žarnyno puvimo procesus, skatina prakaitavimą, padeda atsigausti po sunkių ligų, mažina kraujospūdį.

Pasak gydytojos dietologės Eglės Kliukaitės-Sidorovos, ypač neprinokusių agrastų derėtų vengti sergantiems skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opalige, uždegiminėmis žarnyno ligomis.

Įvairius panaudojimas

Agrastai dera su juodaisiais serbentais, avietėmis, saldžiomis kriaušėmis: galima virti uogienes, košes, gaminti padažus. Iš agrastų gaminami kompotai, marmeladai, želės, užtepėlės, gira, spaudžiamos sultys. Nors apdorotuose agrastuose vitaminų ir mineralinių medžiagų sumažėja, jų nauda išlieka.

Galite pasigaminti ir agrastų cukatų. Išspausť agrastų žieveles (jos lieka išspaudus sultys) apvoliokite cukraus pudra, paskleiskite ant marlinio audinio ar švaraus popieriaus, kad išdžiūtų. Saldžiomis žievelėmis tinka skaninti įvairius desertus, pyragus, arbatas ir t.t.

• Karštomis dienomis gerkite agrastų sultis. Jos gaivina, mažina troškulį.



• Agrastai – dietinis vaikams bei senjorams tinkamas produktas.

• Agrastų dienos norma apie 200 g, kiekį padalinus į kelis kartus.

Įdomūs receptai jūsų stalui...

Agrastų gira

2 kg agrastų, 200 g medaus, 9 l vandens, 40 g džiovintų razinų.

Agrastus sutrinkite, užpilkite vandeniu, užvirinkite. Ataušus pridėkite medaus, įberkite razinų ir laikykite šiltoje vietoje, kol įrūgs (atsiras putų).

Girą išpilstykite į stiklainius ir laikykite šaltai.

Gira (priklausomai nuo agrastų spalvos) bus gelsva, rausva ar žalsva.

(Nukelta į 6 p.)

Širdies ir kraujagyslių ligos gali išsivystyti ir jauname amžiuje: kas jas nulemia?

(Atkelta iš 5 p.)

tinkamai valdyti visus širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius“, – sako šeimos gydytoja.

Kas lemia ŠKL išsivystymą?

Nėra vienos priežasties, kodėl ŠKL išsivysto – tai palaipsniui progresuojantis procesas: viskas prasideda nuo kardiovaskulinių rizikos veiksnių, kurie iš pradžių sukelia kraujagyslių, vėliau – organų pažeidimus, todėl atsiranda organų funkcijos nepakankamumas ir išrinka mirtis.

„Kardiovaskulinės rizikos veiksniai skirstomi į dvi kategorijas – modifikuojamus ir nemodifikuojamus. Pastariesiems, pavyzdžiui, amžiui, lyčiai ar paveldimumui negalime daryti įtakos. Visgi rizika susirgti ŠKL didėja su amžiumi, taip pat pastebima, kad ankstyvame amžiuje dažniau susergera vyrai nei moterys. Modifikuojamų rizikos veiksnių yra kur kas daugiau ir jie vaidina ženkliai svarbesnį vaidmenį būklės progresavimui“, – pabrėžia G. Dainiūtė.

Galima išskirti kelis pagrindinius modifikuojamus rizikos veiksnius, darančius didžiausią įtaką – tai rūkymas, arterinė hipertenzija, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, cukrinis diabetas, pilvinis nutukimas, psichosocialiniai veiksniai, nepakankamas vaisių ir daržovių kiekis mityboje ir reguliaraus fizinio aktyvumo stoka.

„Nustatyta, jog kuo daugiau šių rizikos veiksnių egzistuoja vienu metu, tuo didesnė pažeidimų kraujagyslėms yra daroma ir tuo labiau auga rizika greičiau ir sunkiau susirgti ŠKL, be to, ženkliai išauga mirties tikimybė“, – akcentuoja šeimos gydytoja.

Pradinėse stadijose atpažinti ŠKL itin sudėtinga

Pradiniame etape širdies ir kraujagyslių ligos gali nepasireikšti jokiais požymiais arba pasireikšti labai nežymiai, nespecifiniais simptomais, tokiais, kaip nuovargis, sumažėjusi fizinio krūvio tolerancija, oro trūkumas, dažnas širdies plakimas ir t.t.

„Dažnai pirmieji rimtesni simptomai pasireiškia tik tada, kai dėl ligos jau žymiai sutrinka normali širdies ar kitų organų funkcija. Jei ŠKL nėra laiku diagnozuojama ir gydoma, ji gali progresuoti ir sukelti rimtesnes sveikatos problemas, tokias, kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas bei insultas. Norint išvengti šių rimtų komplikacijų, labai svarbu reguliariai tikrintis sveikatą, ypač pacientams, esantiems rizikos grupėje dėl genetinių veiksnių, gyvenimo būdo ar kitų susijusių ligų“, – pažymi G. Dainiūtė.

Dėl didelio kardiovaskulinių rizikos veiksnių paplitimo, prioritetu tampa ankstyva organų pažeidimo diagnostika.

Prevenicinė programa – galimybė išgelbėti gyvybę

Lietuvoje veikianti nemokama širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa yra svarbus žingsnis siekiant sumažinti sergamumą šiomis ligomis ir mirtinumą nuo jų. Ankstyvas rizikos veiksnių nustatymas, sveikos gyvensenos skatinimas ir laiku teikiama medikamentinė pagalba yra esminiai šios programos komponentai, kurie padeda užtikrinti geresnę visuomenės sveikatą.

Šioje programoje gali dalyvauti 40–60 m. amžiaus asmenys, kuriems dar nėra diagnozuota koronarinė ar kitos širdies, smegenų kraujotakos, inkstų ligos bei nėra aktyviai taikomas gydymas dėl piktybinių navikų. Programa susideda iš dviejų dalių. Pirmoji – kraujo tyrimų atlikimas bei šeimos gydytojo konsultacija, kurios metu pacientui yra sudaromas ŠKL prevencinių priemonių planas ir prirėkus – skiriamas medikamentinis gydymas“, – pasakoja šeimos gydytoja.

Kraujo tyrimai apima gliukozės bei kreatinino koncentracijos veniniame kraujyje nustatymą, lipidogramą, taip pat atliekama elektrokardiograma, paciento alkoholio vartojimo įpročių bei tabako vartojimo rizikos vertinimas. Be to, matuojamas arterinis kraujospūdis, pulsas, ūgis, svoris, kūno masės indeksas bei liemens apimtis. Visi šie rodikliai leidžia pri-

skirti žmogų atitinkamai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei.

„Pacientai, kuriems nustatoma maža ir vidutinė širdies ir kraujagyslių ligų rizika, kviečiami dalyvauti programoje po ketverių metų. Nustačius didelę ir labai didelę rizikos grupę, sudaromas pirminės prevencijos priemonių planas. Taip pat didelės rizikos grupės pacientai kviečiami dalyvauti programoje po dvejų metų, o pacientai, kuriems nustatyta labai didelė rizika – po vienerių metų ir jie yra nukreipiami antrajai šios prevencinės programos daliai – išsamiam gydytojo kardiologo ištyrimui“, – sako G. Dainiūtė.

ŠKL riziką mažinantys gyvenimo pokyčiai

Sveika mityba yra esminė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos dalis, todėl svarbu laikytis pagrindinių taisyklių, galinčių padėti sumažinti šių ligų riziką: mažinti sočiųjų ir transriebalų kiekį, valgyti daug vaisių ir daržovių, pasirinkti pilno grūdo produktus, kruopas ir riboti druskos suvartojimą.

„Taip pat svarbus reguliarius fizinis aktyvumas, kuris, ne paslaptis, yra naudingas ne tik širdies sveikatai, bet ir bendrai savijautai. Itin naudinga 30–60 min. užsiimti vidutinio intensyvumo fizinėmis veiklomis kasdien – tai gali būti spartus vaikščiojimas, plaukimas, dviračių sportas ar bet kokia kita veikla, kuri padidina širdies ritmą. Jėgos pratimus naudinga atlikti du kartus per savaitę – jie padeda išlaikyti raumenų masę ir gerina bendrą kūno būklę. Be sporto, verta nepamiršti ir aktyvaus laisvalaikio“, – dalinasi šeimos gydytoja.

Lėtinis stresas taip pat neigiamai paveikia kardiovaskulinę sistemą, todėl svarbu mokytis efektyviai jį valdyti: išbandyti atsipalaidavimo technikas, pavyzdžiui, meditaciją, gilų kvėpavimą ar jogą, taip pat užsiimti mėgstamais hobiais ir pasirūpinti socialiniu bendravimu.

Žinoma, svarbu nepamiršti reguliarių sveikatos patikrinimų ir konsultacijų su savo gydytoju, stebėti arterinį kraujospūdį ir cholesterolio lygį, sekti kūno masės indeksą ir pilvo apimtį bei laiku gydyti lėtines ligas.

Gydytojas radiologas sklaido mitus apie gimdos miomas ir pristato pasaulyje pripažintą jų gydymo metodą

Loreta MASEVIČIENĖ

Gimdos mioma – labiausiai paplitęs gerybinis moterų reprodukcinės sistemos navikas, diagnozuojamas apie 30 proc. moterų. Gimdos miomos gali sukelti įvairius simptomus, kurių dažniausi – gausios ir ilgesnės menstruacijos, tarpmenstruacinis kraujavimas, dubens skausmas ir spaudimo jausmas. Kiti galimi simptomai – pilvo pūtimas, dažnas šlapinimasis, vidurių užkietėjimas, skausmas lytinių santykių metu, nugaros skausmai. Kartais gimdos miomos gali nulemti ir vaisingumo problemas. Tradiciškai Lietuvoje gimdos miomas siūloma gydyti keliais būdais: miomektomija (miomų pašalinimas), histerektomija (gimdos pašalinimas) ir medikamentais. Tačiau pastaraisiais metais vis dažniau pasiūlyta mažai invazyvi, moters sveikatą tausojanti ir pilnai Valstybinių ligonių kasų (VLK) kompensuojama gimdos miomų gydymo procedūra – gimdos arterijų embolizacija (GAE). Plačiau apie šį pasaulyje plačiai naudojamą gydymo metodą pasakoja ir dažniausiai sklandančius mitus apie gimdos miomas komentuoja Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės (RVUL) Intervencinės radiologijos skyriaus vedėjas, gydytojas radiologas Andrejus AFANASJEVAS.

Gimdos arterijų embolizacija – naujas žingsnis gimdos miomų gydyme

Pasak pašnekovo, embolizacija – tai minimaliai invazyvi medicininė procedūra, kurios metu, siekiant sustabdyti kraujotaką į tam tikras kūno arba organų dalis, užblokuojamos kraujagyslės. Ši procedūra pasitelkiama daugelio sveikatos problemų, tokių, kaip kraujavimai iš skrandžio, dvylikapirštės žarnos, plaučių, šlapimo pūslės, gimdos ir kt., sprendimui, taip pat įvairių organų navikų, galvos smegenų aneurizmų ir kitų kraujagyslinių sutrikimų gydymui. Embolizacija, siekiant palengvinti simptomus, gali būti taikoma ir esant prostatos hiperplazijai (iššėėjimui). Ši minimaliai invazyvi procedūra dažniausiai atliekama gydytojo intervencinio radiologo. Gimdos miomų gydymo atveju procedūra vadinama gimdos arterijų embolizacija (GAE). Šis gydymo metodas gali būti pasitelkiamas daugelio gimdos miomų gydymui, išskyrus tuos atvejus, kai jos yra labai didelės ar itin plačiai išplitusios.

„Procedūra įprastai atliekama taikant vietinę nejautrą. Iš pradžių per mažą (2–3 mm) pjūvį kirkšnyje į kraujagyslę įvedamas plonas vamzdelis – kateteris. Tuomet, naudojant specialią kontrastinę medžiagą ir Rentgeno spindulius, nustatoma, kurias gimdos arterijas šakas, maitinančias miomas, reikia užblokuoti. Kateteriu į tikslines kraujagysles įvedamos mažos dalelės (pvz., mikrosferos, išstiprančios dalelės ir/ar blokuojančios mikrospiralės), kurios sustabdo kraujo tekėjimą į miomas. Užblokuojamas kraujotaką, miomos netenka „maitinimosi“ šaltinio ir iškart ima mažėti“, – aiškina A. Afanasjevas.

Kelias valandas po procedūros pacientės būklė stebima stebėjimo palatoje, vėliau ji perkeliama į skyriaus palatą, kurioje praleidžia iki dviejų dienų. Gimdos miomų embolizacija gali būti atliekama ir dienos stacionaro sąlygomis – tokiu atveju pacientė gali grįžti namo tą pačią dieną. Sugrįžus į namus kelias dienas rekomenduojamas poilsio režimas, vengiant sunkių fizinių veiklų. Esant poreikiui, procedūrą atlikęs gydytojas kelioms dienoms gali paskirti skausmą malšinančius vaistus ir priešuždegiminius vaistus. Juos reikėtų



vartoti pagal gydytojo nurodymus.

Andrejus Afanasjevas sako, kad ši procedūra, lyginant su kitais gimdos miomų gydymo metodais, turi keletą svarbių privalumų. Miomų embolizacija atliekama per itin mažą pjūvį kirkšnyje, todėl, lyginant su atviromis operacijomis, moters kūnas daug mažiau traumuojamas. Kadangi tai yra minimaliai invazyvi procedūra, kur kas mažesnė yra ir įvairių infekcijų, kraujavimo ar kitų chirurginių komplikacijų rizika. Po embolizacijos moterys įprastai patiria daug silpnėsni ir trumpiau trunkantį skausmą. Mažai invazyvi procedūra užtikrina ir greitesnį atsigavimą – grįžti prie kasdienių veiklų moteris gali praėjus vos kelioms dienoms po gydymo, kai tuo tarpu po chirurginių operacijų – ne anksčiau kaip po kelių savaičių. Skirtingai nuo histerektomijos, embolizacija leidžia išsaugoti gimdą, o tai yra labai svarbu ateityje vaikų turėti planuojančioms arba dėl kitų priežasčių gimdos pašalinimo išvengti norinčioms moterims.

„Procedūra efektyviai mažina miomų dydį, stabdo jų augimą ateityje ir tokius su liga susijusius simptomus, kaip gausus kraujavimas menstruacijų ciklo metu, mažakraujystė, spaudimo ar prisipildymo jausmas dubenyje, dažnas šlapinimasis ir kt. Tyrimų duomenimis, daugelis moterų patiria simptomų palengvėjimą per kelias savaites po atlikto embolizacijos. Svarbu ir tai, kad varginančius simptomus padedanti pamiršti ir žymiai moters gyvenimo kokybę pagerinanti procedūra yra nemokama – privalomuoju sveikatos draudimu apsidraudusioms pacientėms ją visiškai kompensuoja Valstybinės ligonių kasos (VLK)“, – atkreipia dėmesį gydytojas radiologas. (Nukelta į 7 p.)

Agrastai – šiaurės vynuogė

(Atkelta iš 5 p.)

Agrastų užtepėlė

150 g geltonųjų ar raudonųjų agrastų (nepilnai prinokusių), 60 g krapų, 6 skiltelės česnakų, druskos, maltų pipirų.

Agrastus, krapus, česnaką permalkite mėsmale, pagardinkite druska, pipirais, išmaišykite ir tepkite ant duonos riekelį.

Serbentų, agrastų drebučiai

0,5 l serbentų sulčių, 0,5 l agrastų sulčių, 2,5 šaukšto želatinos, 150 g cukraus, 3/4 stiklinės vandens.

Išbrinkinkite želatiną vandenyje. Cukrų įpilkite į išspaustas sultis ir pakaitinkite ant mažos ugnies iki virimo. Tada sudėkite išbrinkintą želatiną ir vėl pakaitinkite iki virimo. Karštą masę supilkite į stiklainius ir sandariai uždarykite.

Žaliasis padažas

150 g agrastų, 100 g krapų, 60 g žaliųjų žirnelių, 60 g petražolių, druskos, prieskonių.

Nuplaukite agrastus, krapus, petražoles ir viską sumalkite mėsmale. Įberkite druskos, prieskonių ir išmaišykite.

Paruoštą padažą sudėkite į indelius, sandariai uždarykite ir laikykite šaltai.

Veronika Pečkienė

Auksinių vestuvių sulaukę Butkevičiai: gyvenimas neleidžia nuobodžiauti

(Atkelta iš 1 p.)

Gyvenimas auksinius sukautvininkus suvedė Veiveriuose, kai Martynas, baigęs žemės ūkio mokslus, pagal paskyrimą atvažiavo dirbti į tuometinį Veiverių kolūkį. Vidos gimtinė – Mauručiai. Čia, kur dabar ir gyvena visa Butkevičių šeima. Šalia tėvų savo gyvenimus kuria ir abu vaikai – sūnus Darius ir dukra Aušra – jau su savo šeimomis. Verslo įmonę turintis Darius jaukius namus išsirengė Mauručiuose, tėvų gyventoje vietoje, o Aušra – šiek tiek toliau nuo miestelio, šalia tėvų, ant senelių Skučų žemės, kur po Nepriklausomybės Butkevičiai, vieni pirmųjų Veiverių krašte pasiryžusių ūkininkauti, planavo kurti ūkį, statyti fermą. Tačiau vėliau planai kiek pasikeitė ir planuotą melžiamų karvių fermą jie įkūrė kitoje vietoje, rekonstravę ir modernizavę įsigytus pastatus.

Netrukus jų karvių ferma tapo pavyzdine. Sėkmingai ūkininkaujant ir daugėjant savos ir nuomamos žemės, ūkis plėtėsi, tapo mišrus. Metams bėgant, gyvenimas ėmė ir savų korekcijų. Kai prieš penkerius metus Butkevičiai nusprendė ūkio vairą perduoti dukrai Aušrai ir žentui Aurimui, kvalifikuotiems žemės ūkio specialistams, jaunimas nusprendė atsisakyti perspektyvą prarandančios pienininkystės. Tačiau be gyvulių ir Babenskai pabuvo trumpai. Šiandien ūkis – vėl mišrus. Tiesa, pertvarkytose fermose dabar vėl



karaliauja mėsiniai galvijai.

Šiandien Vida ir Martynas Butkevičiai, matydami, kad jų kurtas ūkis tampa vis modernesniu, pažangesniu – jame diegiamos naujovės, taikomos naujausios technologijos ir drąsiai eksperimentuojama – džiaugiasi tuo ir kiek gali padeda. Žinoma, ten, kur tos pagalbos reikia ir kur ji netrukdo.

O patiems ar neliūdna pasitraukus nuo ūkio? Ko gero, tikrai ne, nes, kaip sako dukra, neretai norisi tėvų aktyvumą kiek pristabdyti. Tą liudija ir ketvirtadienį Skriaudžių bažnyčioje susirinku-

siųjų ratas. Jame – ne tik vaikai, vaikaičiai, artimieji, artimiausi draugai, bet ir bičiuliai, taip pat ir iš nevyriausybinių organizacijų, kurių veiklose abu auksiniai jaunavedžiai aktyviai dalyvauja.

Martynas Butkevičius, daugiau kaip 10 metų vadovavęs Prienų ūkininkų sąjungai, pernai nusprendė lyderystę perduoti jaunimui, bet iš aktyvios veiklos nepasitraukė. Jis – dabartinės pirmininkės Astos Gluoksnienės pavaduotojas.

Prienų neįgaliųjų draugijos Veiverių seniūnijos skyriaus pirmininkė Vidą Butkevičienę šventės dieną sveikino jos bičiuliai iš

draugijos ir seniūnijų. Beje, ne kartą dalyvavę ir Vidos organizuotose šventėse ne tik Skriaudžiuose, Veiveriuose, bet ir Butkevičių sodyboje. Sodyboje, kurioje ne kartą į Sekminių šventę rinkosi ir ūkininkai.

Ne atsitiktinai ketvirtadienį šv. Mišias aukojo ir trys kunigai. Veiverių bei Skriaudžių parapijų klebonas Kęstutis Vosyliū ir Antaną Mickevičių bei buvusį Šilavoto parapijos kleboną Ričardą Kmitą su Butkevičių šeima sieja gražia bendryste paremti ryšiai. Martynas Butkevičius – iš tų žmonių, kuriam rūpi ir aplinka, kurioje gyvena visos

seniūnijos žmonės, ir kokie rūpesčiai slepia rajono bei visos Lietuvos ūkininkus. Abu Butkevičiai visada pasirengę padėti kitiems.

...Sakoma, kad laikas ir gyvenimas brandina žmogų. Butkevičius jų gyvenimo keliu taip pat lydi ne vien tik džiaugsmas. Bet kai tuo keliu jie eina kartu, suprasdami ir paremdami vienas kitą, visi sunkumai įveikiami, o branda tampa vis prasmingesnė. Jų šeimos medis stiebiasi vis aukštyne, nes augina jį Butkevičiai kartu su vaikais, penkais vaikiaičiais, artimaisiais ir gražiu būriu juos gerbiančių žmonių.

Ramutė Šimukauskaitė

Rugpjūčio 24-oji - Šv. Baltramiejaus arba gandrų išskridimo diena...

Šia proga kasmet Žagariuose vyksta Šv. Baltramiejaus atleidai su iškilminga procesija. Šv. mišiose giedoja LASS Prienų filialo vokalinis ansamblis „Puriena“.

Su šios parapijos žmonėmis prieniečiai bendrauja jau daugelį metų.

Džiaugiamės, kad galėjome su savo tautiečiais

pabūti dvasingoje aplinkoje, o po pamaldų bendrystėje pradžiuginti vieni kitus.

Irena Karsokaitė



Nr. 3 Socialdemokratai MANO NUMERIS 13 SARAŠE

Prienų r., Birštono, Alytaus r. sav. kandidatė

JŪRATĖ ZAILSKIENĖ

TAVO BALSAS SEIME!

Politinė reklama. Apmokėta iš Jūratės Zailskienės PK sąskaitos. Užs. nr. 007

Balsavo už geriausius ES investicijų projektus

Finansų ministerija šešioliktą kartą kvietė balsuoti už geriausius Europos Sąjungos (ES) investicijų pagalba įgyvendintus Lietuvoje projektus konkurse „Europos burės 2024“.

Buvo galima balsuoti iki rugpjūčio 25 d. Šiomet konkurse dalyvauja net 98 projektai, kurie buvo pateikti septyniose nominacijose. Didžiausio susidomėjimo sulaukė nominacijos „Už darnią aplinką“ (40 dalyvių) ir „Už investicijas į žmogų“ (22 dalyviai).

Nominacijos „Už investicijas į darnią aplinką“ balsavimui buvo pasiūlytas VSTT projektas „Kraštovaizdžio vertybių apsauga ir pritaikymas pažinti“, kurio dėka Nemuno kilpų regioniniame parke, Birštone, buvo patatytas apžvalgos bokštas, atnaujinta lankytojų centro ekspozicija, sutvarkyti Birštono ir Pūnios piliakalniai, Škėvonių pažintinių takas, įrengta informacinė sistema. Nominacijoje „Už investicijas į žmogų“ kviesta balsuoti už VSTT projektą „Saugomų vertybių pažinimas ir informacijos sklaida“.

Metų geriausių Europos Sąjungos fondų lėšomis finansuojamų projektų apdovanojimo ceremonija planuojama rugsėjo 18 d.

„Gyvenimas“
– laikraštis
Jums ir apie
Jus!

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

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

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES 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](mailto:maket@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 3 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimą kuriame patys“ iš dalies remia VŠĮ „Medijų rėmimo fondas“ (bendrai skirta suma – 43727 Eur).

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ