



## Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 8 val. 09 min.,  
leisis 16 val. 02 min. Dienos ilgumas 7 val. 53 min.

Vardadieniai: šiandien – Maksas, Maksima, Maksimas, Maksimilijonas, Skomantas, Skomantė, Skomina, Skominas, Vergilijus, Virgilija, Virgilijus, rytoj – Egmontas, Eidenė, Eidenis, Gintėnė, Gintėnis, Gintilas, Rimgauda, Rimgaudas, Rimgaudė, penktadienį – Daujota, Daujotas, Daujotė, Friderika, Fridrika, Fridrikas, Imantas, Imantė, Imina, Iminas, Iminė.  
Lapkričio 29 – Draugo diena. Tarptautinė solidarumo su Palestinos tauta diena.

Šiaurės šalių literatūros savaitė  
2 p.

Mato prasmę telkti ir šviesti diabeto bendruomenę  
3 p.

*Nemunėlis* 4-5 p.  
Prienuose pristatyta naujausia V. Zabielsko knyga, skirta Lietuvos kariuomenės karininkų atminimui  
5 p.

„Tai, kas žmogaus akyse – daug svarbiau už jo aprangą“...  
7 p.  
Atraskite savo svajonių šventę sodyboje „Pas Justiną“!  
8 p.

## MEGA

prekybos ir laisvalaikio centras

### NUOLAUDŲ IR DOVANŲ DIENOS!

Apsipirkite prekybos ir laisvalaikio centro MEGA parduotuvėse, restoranuose ar paslaugų vietose už 50 Eur ar didesnę sumą, sukite laimės ratą ir laimėkite dovaną!

LAPKRITIS			
PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS		
29	30		
MEGA -50% <small>daugiau produktų</small>	H&M -20% <small>visiškai iki 15 EUR ar daugiau</small>	P&C -25% <small>daugiau produktų</small>	CCC -30% <small>visiškai iki 20 EUR ar daugiau</small>

Islandijos pl. 32, Kaunas

\*Išsamus nuolaidų sąrašas ir žaidimo taisyklės [www.mega.lt](http://www.mega.lt)

### Mums rūpi. Kryžkelės

„Ką padarėte vienam iš mažiausiųjų mano brolių, padarėte man...“ (iš Evangelijos skaitinio)

Gyvename nepalyginamai geriau ir atrodo, kad mūsų visuomenėje nėra vargstančių žmonių. Prienų Kristaus Apsireiškimo parapijos klebonas dekanas Vaidotas Labašauskas svarsto, kad vargas gali būti įvairiai įvardinamas ir suprantamas. Šventosios Teresės iš Kalkutos žodžiais tariant, didžiausias šių laikų skurdas yra ne materialinis, o jautis nereikalingam.

– Tas tiesa, gyvename vis geriau, bet daugėja vienišų asmenų, žmonių, kuriems trūksta artimųjų ir aplinkinių meilės, dėmesio. Kalbame, deklaruojame meilę, o nemažai žmonių jaučiasi nemylimi, nepriimti, – pabrėžia klebonas dekanas Vaidotas Labašauskas.

Po vienu stogu įsikūrę Prienų parapijos „Caritas“ savanoriai ir viešosios įstaigos „Gilės sodas“ Žemo slenkščio paslaugų kabineto darbuotojai dirba išvien, teikdami humanitarinę pagalbą tiems gyventojams, kurie dėl skirtingų priežasčių stokoja maisto, drabužių, neįstengia nusipirkti higienos priemonių.



„Carito“ savanorės J. Vilkienė, D. Račaitienė, K. Žuklienė, klebonas dekanas V. Labašauskas, „Gilės sodas“ projekto vadovė I. Urbonaitė.

### Kartą per savaitę – Šiltos sriubos akcija

„Carito“ patalpose, esančiose Kęstučio g.16A, laukiami visi gyventojai, kuriems reikia pagalbos: nepasiturinčios šeimos, senjorai, žmonės, nukentėję nuo gaisro, benamiai ar asmenys, turintys pri-

klausomybių... Karitietės moterys visus vienodai priima, išklauso, aprenigia pagal poreikį ir sezoną, aprūpina trūkstamais daiktais. Neturintieji patogumų gali išsimaudyti duše. Nevyriausybinių organizacijų „Gilės sodas“ pagal sutartį su

(Nukelta į 2 p.)

## Jubiliejiname choro „Šilas“ koncerte – nuoširdi žmonių ir muzikos bendrystė



Choro „Šilas“ dainininkės su sveikintais ir bičiuliais.



# Mato prasmę telkti ir šviesti diabeto bendruomenę

Prienų rajono-Birštono diabeto klubo „Versmė“ nariai, susirinkę į popietę Birštono Carito bendruomenės namuose, drauge paminėjo Pasaulinę diabeto dieną, kurios tikslas – sutelkti cukriniu diabetu sergančiuosius pristatyti gydymo naujoves, atkreipti visuomenės ir valdžios dėmesį į šią ligą, jos kontrolę, komplikacijas bei prevenciją.

Klubo „Versmė“ pirmininkė dr. **Birutė Bartkevičiūtė**, apžvelgdama šiuos metus, padėkojo klubo nariams už bendrystę, rūpinimąsi savo sveikata, įsitraukimą į klubo pasiūlytas veiklas, dalyvavimą specialistų paskaitose, fizinio aktyvumo užsiėmimuose, cukrinio diabeto valdymo ir fizinio aktyvumo įgūdžių formavimo stovyklose. Už paramą ir palaikymą ji išreiškė dėkingumą gydytojams, kitiems sveikatos priežiūros specialistams, Prienų rajono ir Birštono savivaldybių, Prienų ir Kauno visuomenės sveikatos biurų, kurorto nevyriausybių, sporto, kultūros, verslo organizacijų atstovams.

Medikai savo žiniomis, rėmėjai – lėšomis, veiklos partneriai – bendromis veiklomis prisideda prie prevencinės kampanijos, visuomenėje skleidžiant supratimą apie cukrinį diabetą, primenant, kaip svarbu vienyti kovojant su šia pandemija.

Šią svarbią žinią neša cukrinio diabeto simbolis – Mėlynas ratas, todėl ir šiemet Pasaulinės diabeto dienos proga klubas mėlyna spalva apšvietė Prienų kultūros ir laisvalaikio centro, Prienų visuomenės sveikatos biuro pastatus, Birštono sanatorijos „Versmė“ fontaną. Dr. B. Bartkevičiūtė pasidžiaugė, kad prie iniciatyvos prisijungė ir Jiezno parapija, apšvietusi Šv. arkangelo Mykolo ir Jono Krikštojo bažnyčios pastatą.

Renginio metu mirusių klubo

narių atminimas pagerbtas tylos minute. Sekmadienį Prienų ir Birštono bažnyčiose buvo aukojamos šv. Mišios už mirusiuosius, meldžiama sveikatos gyviesiems.

Klubo „Versmė“ pirmininkės teigimu, jo nariai bendrauja, keičiasi, dalyvauja kurorto ir kitų nevyriausybių organizacijų organizuojamuose renginiuose. Pacientų organizacija yra atstovaujama įvairiais lygiais – Birštono nevyriausybių organizacijų taryboje, Prienų rajono ir Birštono savivaldybėse, sveikatos inovacijų bei sveikatos politikos konferencijose, tarptautiniuose tyrimuose. Rašomi ir įgyvendinami projektai, jiems skirtas finansavimas dėka bei savanorystės pagrindu nariams rengiami mokymai, jie aprūpinami gliu-

komačiais, diagnostinėmis juostelėmis, nuolatinio gliukozės kiekio kraujyje kontrolės sistemomis. Kartu su Visuomenės sveikatos biuro specialistais vykdyta akcija, kurios metu gyventojams, įstaigų darbuotojams buvo atliekami preventiniai gliukemijos tyrimai. Tai prisideda prie cukrinio diabeto atpažinimo, geresnio išaiškinimo, nes susirgę antro tipo diabetu žmonės apie tai gali nežinoti dešimtmečius, kol galiausiai susiduria su ligos sukeltomis pasekmėmis.

Pasidžiaugusi klubo veiklomis, B. Bartkevičiūtė pasidalino ir naujausiomis sveikatos priežiūros specialistų rekomendacijomis pacientams, akcentavo savitarpio pagalbos grupių, pozityvaus mąstymo ir

psichoemocinio palaikymo reikšmę diabeto gydyme.

Diabeto klubas „Versmė“ veikia nuo 1992 metų, keturiolika metų jam vadovauja slaugytoja diabetologė dr. B. Bartkevičiūtė. Atsakomybė už klubo narius, siekis vykdyti į pacientus orientuotą veiklą, padėti žmonėms pagerinti savo ligos priežiūrą, ir ją pačią paskatinti domėtis naujovėmis, tobulinti profesinius įgūdžius, siekti mokslinio laipsnio. Šia prasme 2024-iejai tapo iššūkių metais. Diabeto bendruomenė jai parodė pasitikėjimą ir dar vienai kadencijai perrinko klubo „Versmė“ pirmininke. Pa-



Dalyvius linksmino bičiulių trio: V. Dagilis, J. Janulis ir P. Stanevičius.

Diabeto bendruomenę pasveikino LR Seimo narė J. Zailskienė. Autorės nuotraukos

naujai prisiekusi Seimo narė **Jūratė Zailskienė**.

Pasaulinės diabeto dienos proga pasveikino Prienų VSB direktorė **Asta Gataveckienė**, Birštono nevyriausybių organizacijų atstovė, kviesdama ir toliau daryti gerus darbus.

Renginio metu padėkota aktyviems klubo nariams, pagerbti jubiliečiai, Prienų VSB surengta viktorina, kuri patikrino susirinkusių žinių apie cukrinį diabetą, už teisingus atsakymus buvo išdalinta net keturiolika prizų. Oficialią renginio dalį baigė smagus bičiulių **Jurgio Janulio, Viktoro Dagilio ir Petro Stanevičiaus koncertas**.

Dalė Lazauskienė



Pasaulinės diabeto dienos proga renginyje apsilankė ir Birštono savivaldybės administracijos direktorė J. Tirvienė.



## „Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2024-2025 metų krepšinio pirmenybės

(Atkelta iš 2 p.)

XXX

Po šalto dušo pirmame pirmenybių ture į kovą vėl stojo „Rebuildo“ komanda, kuriai šįkart teko „Birštono sporto centro“ auklėtinių iššūkis. 15 taškų pelniusio E. Žemaičio vedama „Birštono SC“ komanda jau nuo pirmųjų minučių ėmė dominuoti aikštėje ir „šovė“ į priekį net 26:3. Antrame kėlinyje „Rebuildo“ reikalai puolime kiek pasitaisė, tačiau jiems niekaip nepavyko sustabdyti savo varžovų – birštoniška rinko lengvus taškus ir, įpusėjus rungtynėms, triuškinio varžovus rezultatu 53:16. Antroji susitikimo dalis

tebuvo formalumas – K. Banionis ir L. Marčiulionis bombardavo priešininkus tolimais metimais, o skirtumas tarp komandų toliau augo kaip ant mielių. Nors A. Valtaraičio tritaškiai ir leido „Rebuildui“ kiek padidinti komandos taškų kraitį, tačiau nuo triuškinamo pralaimėjimo tai neišgelbėjo. „Birštono SC“ be didelio vargo laimėjo rungtynes rezultatu 105:47 ir įsirašė antrąją pergalę iš eilės.

„Birštono SC“ – „Rebuildas“ 105:47 (26:3, 27:13, 29:11, 23:20).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Birštono SC“: L. Marčiulionis – 25, K. Banionis – 24, E. Žemaitis

– 19, P. Urbanavičius – 14.

„Rebuildas“: A. Valtaraitis – 19, R. Vaitkevičius ir P. Juozaitis po – 6. XXX

3-iajį turą užbaigė „Stadiono“ ir pirmenybių debiutantų – „Prienų KKSC“ krepšininkų – dvikova. Patyrusių oponentų nepabūgęs „Prienų KKSC“ jaunimas drąsiai kibo patyrusiems varžovams į atlapus ir po pirmojo ketvirčio atsiliko tik 15:19. Antrajame kėlinyje „Stadionas“ ėmė naudotis savo ūgio ir jėgos pranašumu – dauguma atakų baigdavosi metimais iš baudos aikštės ir „Stadionas“ ėmė tolti. Vis dėlto 7 taškus iš eilės pelnęs M. Giraitis kiek stabilizavo „Prienų KKSC“ situaciją, tačiau, įpusėjus susitikimui, pastarųjų deficitas jau buvo dviženklis – 36:48. Trečiasis kėlinys prasidėjo „Stadiono“ spurtu 9:0 ir skirtumas tarp komandų pirmą kartą perkopė 20-

ties taškų ribą. Antroje rungtynių dalyje varžovų baudos aikštėje dominavęs A. Snapaitis nesunkiai rinko taškus ir galiausiai įtvirtino užtikrintą „Stadiono“ pergalę rezultatu 97:66. Nepaisant debiutinės rungtynės patirto pralaimėjimo, jaunieji „Prienų KKSC“ krepšininkai sulaukė salėje buvusių žiūrovų simpatijų ir panašu, kad pergalę šiame sezone jie tik-

rai iškovos.

„Stadionas“ – Prienų KKSC 97:66 (19:15, 29:21, 27:17, 22:13).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Stadionas“: A. Snapaitis – 30, E. Straigis – 13, G. Maceina ir R. Marcinkevičius po – 11.

Prienų KKSC: M. Giraitis – 20, P. Muliolis – 10, S. Aleksynas – 9.



## Prienų rajono savivaldybės ir laikraščio „Gyvenimas“ krepšinio pirmenybės

4 Turas

Gruodžio 1 d. (Birutės g. 7)

12:00 Pakuonis - Stadionas

13:30 PMVD-Tango Pizza - Azibets.lt

15:00 Versmė - Dantransa

16:30 Jaučakiai - Prienų KKSC



# Nemunėlis

Parengė „Gabijos“ kūrėjų klubas



## „Esu čia ir būsiu ten...“

Irena Makauskienė

Apie žmogų galima parašyti daug, tačiau taip ir neatskleidžiant jo asmenybės, vertybių, jo pasirinkimo esmės ir gyvenimo prasingumo. Apie ilgametę, aktyvią „Gabijos“ kūrėjų klubo narę Ireną Veroniką Makauskienę daug rašyti būtų neetiška vien todėl, kad jos viso gyvenimo kūryba – tai ir jos pačios – tautinės ir etninės kultūros, meno bei kuriančio, lietuvių kalbos žodį gerbiančio, gimtąją kalbą ir jos tarmes puoselėjančio, savo kūrinuose tai įamžinančio žmogaus gyvenimas. Priminsiu, kad gausioje Irenos gyvenimo patirčių ir veiklos skrynioje – didžiulis lobynas tautinio paveldo amatų. Prigimtinis darbštumu, didele meile pasirinkimui bei atsakomybe Irena nusipelnė būti Lietuvos tautodailininkų sąjungos nare. Ilgame tautodailininkės Irenos Veronikos Makauskienės kelyje gražiai įrašyti ir jos rankomis išbandyti bei dosnia patirtimi paženklinami amatai: juostų pynimas ir audimas, tautinių drabužių audimas, kiau-raraščių pynimas, piešimas taškine technika, paveikslų tapymas akvarele, keramikės darbas Kauno Dailės dirbinių kombinate, lino ir kartono raiziniai, dekoratyvinių gaminių rišimas: rišimas pusės milimetro storio linine virvele (rištinė pinikų technika), tautinio kostiumo siuvinėjimas. Ir, žinoma, gebėjimas valdyti gimtąjį žodį – visas gyvenimo patirtis užfiksuoti savo kūryboje. Irenos kūrybiniame palikime ir jau į gyvenimą išėję leidiniai: „Kiauraraščių mezginių pynimas“ (1977 m.), „Šnektos tarp Nemuno ir Šešupės“ (2002 m.), „Jums išsakiau“ (2006 m.), „Čia ir dabar“ (2021 m.).



Šiandienos „Nemunėlio“ skaitytojams pateikiame Irenos vaikystės prisiminimus, keletą naujausių poezijos posmų, gyvosios gamtos vaizdelį.

Valė Petkevičienė

Birštono - Prienų kūrėjų klubo „Gabija“ vadovė

## Ataušę pietūs

Mes buvom ponais.  
Tėvai nešiojo ilgais žiponais.  
Vėliau – pritaipome vergais.  
Absoliučiai – beveik visus mus neaplenkė vargai.  
Vieni kitus įpratome vadinti draugais...  
Vėl tapom ponais,  
Kad ir vilki senu, suplyšusiu žiponu...

Kai miestan nuvažiuoji, dairais –  
Džinsuotas jaunimėlis šmėkščioja, –  
Nubrūžintais kelieniais!  
Tu atsistojęs tarpVartuose Suvalkijos  
Vis dairais – iš katros gi pusės grįš tavo vaikai...  
Parvėš lauktuvių – ne čėverykų porą,  
Ir ne dešrelę – suraitytą, storą,  
Ir ne lašinukų bryzą...  
O stručio ar putpelės kiaušinių – abiem po porą.  
O gal zefyrą...  
Gal dar smulkučių suvenyrą?..  
Tep ir dėliojasi gyvenimėlis,  
Visai ne pagal tavo norą...

Kap tas kietys, išdygęs pakelėj, –  
Stovi dalgę petim parėmęs –  
Rankelė užantyj – spaudžia širdužėlė!  
Pažįsti dar visas pasaulio kryptis,  
Kur vakarai, rytai, šiaurė ar pietūs.  
Vaikai! Kur Jūsų keliai keleliai vingiuos ir kraipysis?..  
Kur prapuolėte Jūs – mano paukštuzėliai?  
Prie stalo vis sėdas, laukia Mama Motušėlė.  
Ne vieni jau ataušo paruošti Jums pietūs!..



## Nejau tik švilpaus vėjas

Vadinasi... Ant ežero!  
Ir tekina iširėžiu.  
Į gelsvą smėlio taką,  
Kolei atsiduriu,  
Prie veidrodinio ežero...  
– Sveika, gražuole vasara!  
Ir nuo akių nubraukus ašarą –  
Išbėgus pasitikt vaikystės pasakos.  
Brendu gilyn į ežerą –  
Maža valtelė rankose,  
Jau bešuoliuojanti  
Vandens paviršiumi!..  
Bangelės krantan ritasi,  
Čia krykšdamos ir vėl nurimdamos...  
Balta valtelė supasi –  
Be irklų ir be rūpesčių.

Atsitiesiu ir sugrįžtu  
Į dabartinę būseną...  
Ar viskas jau praėjo  
Su sarkofagais ir su Mūzomis?  
Nejau tik švilpaus vėjas,  
Kur kelrodė žvaigždė spindėjo?..

...pamenu dar visai ankstyvos vaikystės metus, kai už langų balto sniego pūgoms siaučiant, mamytė atnešdavo kelias rieškutes ankščių pupelių, mums mažiems išaižyti vakarienei. Būdavo skani bulvienė, pagardinta pieneliu.

Prisirinkę pupelių užsižaisdavome – ganydavome juodmarges ir žalmarges karvytes, baltavilnes avytes. Iš pagalėlių savo gyvūliams statydavome tvartelius, ten juos šerdavom. Kinkydavom juodbėrus žirgelius į pasidirbintą iš malkų vežimėlį. Savo ūkelyje triūsdavome, kol mamytė nesusodindavo prie stalo vakarienei. Stuboje šilta, jauku. Dar pleška tėtės kūrenamame pečiuikyje sakais kvepiančios malkos...

Mamytei prireikus ko nors ant aukšto, pasiimdavo ir mane kartu. Daugiausia tai būdavo šventadiniais. Ten visokių įdomybių galima pamatyti. Mamytė atrakinavo didžiulę, vieną iš trijų, kraitinę skrynią, atidengdavo skrynios viduje įruošą lentynėlę, imdama vieną po kitos keturias juostas, gražiai išleisdama ritinėlius, pakiliai pasakodama man jų paskirtis. Viena juosta vystė savo vyriausiąją, mylimiausiąją dukrytę, mano sesutę. Antra juosta juosė sūnelį, mano vyresnįjį brolelį. Trečia ir ketvirtoji juostos paskirtos abiem,

jaunesnėms dukružėms. Nei aš, nei jauniausias mūsų broliukas Jurgiukas mums skirtų juostų jau neturėjome. Mudviejų juostomis nejuosė – nebuvo kada. Žiūrėdavau, žiūrėdavau į tas juostas ir atsižiūrėti negalėjau: ar vaivorykštinės gamtos derinys, ar nesuvokiamų motyvų ornamentai mane mažą taip pakerėdavo, sukeldami sieloje nenusakomą ilgesį, kad kurį laiką vaikščiodavau nesuprasdama, kas manyje vyksta...

Nuo penkerių metų ganiau žąselius. Dar saulei tekant mamytė pakeldavo, mat žąseliai didžiuliai rajūnai. Jų virškinimo traktas yra tiesioginis, labai greitai suvirškinantis maistą, tad beveik nuolat būdami alkani, negaudami papildomų lesalų, tokį triukšmą pradeda kelti, kad nori nenori turi piemenaitę risti iš lovos. O ta piemenaitė, tikra to žodžio prasme, pasigailėjimo verta, pati bijo žąsies motinos, o jei dar ir žąsinas šalia, tada ir piemenaitę reikia su rykštele rankoje mamytei ganyti. Užtat įsidienoju, kada saulutė aukš-



## Kam melas – kam tiesa

(skiriu B. Rasai)

Ir nerimą, ir skausmą,  
Ir pašaipėlę, lyg saldiniukas – salsva,  
Jaučiu, matau, girdžiu...  
Savuosių pojūčius išsakyti norėčiau,  
Galbūt taip savo nerimą įveikt galėčiau?..  
Jų kūrinių gelmė turėjo ir turės didybės prasmę...  
Žvelgiu į Mikelandželo skulptūrą.  
Kokia laki minties erdvė –  
Palinkusi prie josios turinio!..  
Mąstau apie Čiurlionį... Ar ne tą patį  
Juto ir jisai, įamžinęs garsus Visatos savoj simfonijoj?..  
Paveiksluose glūdi išmintis didžiulė!  
Būdrys, Porutis, mokytojas Lukštas –  
Jau praėjusio amžiaus korifėjai!  
Akvarėlės liejimu – savas mintis įprasmino  
Kartono lakštuose. Jos pasislėpusios  
Rūkuos – pakilusios saulelės spinduliuos,  
Sugrįžta į matymo ir mąstymo mūs galimybių lauką...

Kam melas – melas.  
Kam tiesa – tiesa.  
Ir auga auga paslapčia,  
Galbūt net mistinė dvasia,  
Tiktai ir vėlei – pasilik nepastebėta...  
Niekieno neatrasta – apjuodinta  
Ir išjuokta... Deja... Deja...  
Su trečiaja raukšlele – kaktose įrėmintą.



## Rudeniškas tango

Sukasi, blaškosi vėjas  
Lapų verpetuose,  
Smelkiasi uosio širdin:  
– Kur dainorėliai slepiasi?  
Ūkauja man įkandin.

Plaukus pašiaušė:  
– Štai, ten, jie kriaušėj –  
Pamojau vėjui, jis patikėj.  
Oi, baisu! Kriaušėj pakriaušėj  
Purtė pašėlęs, kolei nupurtė vaisius!  
– Kur dainorėliai? – Dar kartą klausiu, –  
Ir pasiraitytūs...

– Padūkėli vėjau,  
Jie nuskubėjo jau į šiltuosius kraštus!  
Vėjas nurimo, apsiramino,  
Ir apkabino pečius.  
Šokom mes tango –  
Per visą Dangų driekiasi  
Skrendančių gervių pulkai!..

Dar ilgai širdyje švilpaus vėjas  
Mūs tango, pasidabinęs  
Raudonojo klevo šilkais!..  
(Nukelta į 5 p.)

## „Esu čia ir būsiu ten...“

(Atkelta iš 4 p.)



## Da Vinčio kodas

Kad ir įgudusi pelė  
Į spąstus įlenda  
Norėdama nors trupinėlį sūrio –  
Nors kašnelį...  
Tačiau ką reiškia mums  
Gyvenimo mišlė,  
Kurios sprendimas užkoduotas.  
Mažais žingsneliais  
Nuo pat gimimo – palengva,  
Eini, eini, besidairydama į šalį,  
Kol pradedi suprast –  
Minties galingas medis –  
Dvasios aukštybėse,  
Jau Dangų remia!

Šaknimis iš sielos neišsenkančios –  
Žemės, Motinos gelmių,  
Akivaromis upių ežerų –  
Stiprybės semias.  
Aplinkui taip didinga!  
Akimirksniu net tampa tau juokinga,  
Kada atgrėžus praeitin akis –  
Matai save būkštavimo vartuos stovint.  
O siela – neišmatuojama gelmė,  
Visos tau Kūrinijos vartai atviri!  
Pasiimk su savimi kiek išgali.  
Neišbarstyk! Šis lobis tiktai tau priguli!  
Visa širdimi šlovindama Visagalį –  
Skaityk slaptažodį:  
„Gyvenimas tau žemėje tiktai kartą  
duotas...“

## Strazdo giesmė

Išgirdau vienintelio strazdo giesmę,  
Kuri vedė mane vis aukštyn ir  
aukštyn...  
Sustingusios tylos akimirka,  
Pasiprašė priglust prie mano  
rymojimo.  
Pajutau neapsakomą šilumą.

Pamačiau šokantį medį.  
Jame suokė tūkstančiais balsų...  
Tūkstančiai paukščių.  
Tada pajutau Hermano Hesės  
Erdvinį šaltį ir sustojau...  
Ar aš panaši į Hesę?  
Žinoma ne! Tačiau ar aš laiminga,  
Atsakysiu po daugelio metų,  
Bet viduje jaučiu tą burtų akmenį,  
Iš kurio gimsta darbas, kūryba...

## Karūnuotasis antinėlis

Kieme vėl sujudimas. Nikė puola tai prie durų, tai prie lango.  
– Kas atsitiko?  
Šeiminkė pravėrė priemenės duris, žvilgsniu permetė augintinius ir akimis netiki...  
Puikus vaizdelis!.. Juodas, blizgantis debesys šurmuliuoja pažeme virš baltojo antinėlio! O iš abiejų jo šonų žingsniuoja gal pora dešimčių juodvarnių. Įkandin, lydi iš paskos – ne mažiau.  
Visų numylėtasis antinėlis, aukštai iškėlęs baltąją krūtinėlę, paklusniai krypuoja revo pakrantės link...  
Šeiminkei po ranka greičiausiai pakliuvo šluotražis. Pasileido tekina – rėkdama procesijai iš paskos.  
Kur ten!.. Grobuonys kelia didžiulį triukšmą – visai nesureagavo. Tik pribėgus artyn – iškėlus šluotražį aukštyn ir sukant viršum galvos – maitvanagiai pradėjo blaškytis, pamažėle trauktis ir sklįsti į šalis.  
Antinėlis, įvertinęs padėtį, ramiai apsisuko, nelyg gavęs komandą – aplink ir tuo pačiu žingsnio tempu, nesustodamas parkrypavo kieman. Paukščiai jį sutiko ovacijomis!  
Antelė savo karūnuotąjį pasitiko pirmoji. Susiglaudė kakleliais, parypavo...  
Staiga balsai nuščiavo...  
Abu, lyg susitarę, – iškėlė sparnelius, atsispyrė nuo žemės, apsuko nedidelį ratą viršum balos ir tėsėsi vandenin...  
Bangalės džiaugsmingai ritosi krantan, vėl įaudrindamos likusius sausumoje...

## Gyvenimas kviečiame į susitikimus bibliotekose

Metai baigiasi. Kokie jie buvo? Kviečiame pasidalinti mintimis apie tai, kaip sekasi, kas gero Jūsų gyvenamojoje vietovėje įvyko, su kokiomis problemomis susiduriate?

Jeigu dar nespėjote, susitikimų metu galėsite vietoje užsiprenumeruoti „Gyvenimo“ laikraštį 2025 metams.

Jūsų laukiame: Lapkričio 28 d. (ketvirtadienį) 10 val. ir gruodžio 5 d. (ketvirtadienį) 16 val. – Šilavoto bibliotekoje.

Gyvenimą kuriame patys  
NeabejingiMRF  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDASPrienuose pristatyta naujausia  
V. Zabielsko knyga, skirta Lietuvos  
kariuomenės karininkų atminimui

Lapkričio 19 dieną Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje viešėjo lietuvių karybos istorijos tyrinėtojas, visuomenininkas Vytautas ZABIELSKAS, kuris susirinkusiesiems pristatė naujausią savo knygą „Lietuvos kariuomenės karininkai – sovietinės ir nacistinės okupacijų aukos“.

Nors pagal specialybę Vytautas Zabielskas yra inžinierius, nemažą savo gyvenimo dalį vyras paskyrė visuomeninei veiklai. Nuo Nepriklausomybės pradžios Vytautas rūpinasi Lietuvos kariuomenės karininkų atminimo išsaugojimu. Jo iniciatyva Kauno Aukštųjų Šančių karių kapinėse įamžintas Lietuvos karininkų – sovietinės ir nacistinės okupacijų aukų – atminimas, o Norilске iškilio Baltijos šalių kariuomenių karininkams skirtas memorialas. Tiesa, neseniai pasirodžius žiniai, jog Rusijoje uždarytas Gulago muziejus, šiandien Vytautas abejoja, ar memorialas Rusijoje išliks, mat, pasak jo, karas Ukrainoje rodo, jog Rusija nepasikeitė. Ji ir šiandien remiasi melu ir žiaurumu.

Apie praėjusio amžiaus autoritarinių režimų žiaurumą, kai buvo žiauriai kankinami ir žudomi Lietuvos karininkai, pasakojama ir naujausioje V. Zabielsko knygoje „Lietuvos kariuomenės karininkai – sovietinės ir nacistinės okupacijų aukos“.

Tiesa, knygos autorius prisipažįsta, jog sunku kalbėti apie kariuomenę, kuri neiššovė nė vieno šūvio. Tačiau visai ne dėl to, jog mūsų kariuomenė buvo prastai parengta, o todėl, kad buvo kone priversta pasiduoti be jokio pasipriešinimo. Mat, svarstant SSRS ultimatumą, už pasipriešinimą ginklu tuomet pasisakė tik Prezidentas Antanas Smetona, krašto apsaugos ministras Kazimieras Jokantas ir valstybės kontrolierius Konstantinas



Šakenis. Tačiau kitiems Vyriausybės nariams ir tuometiniam kariuomenės vadui Vincui Vitkauskui pasisakius prieš, Lietuva priėmė SSRS ultimatumą, su kuriuo ir prasidėjo 50 metų trukusi okupacija, pareikalavusi tūkstančių aukų ir sudaužytų likimų.

Apie tas aukas pasakoja ir V. Zabielsko parengta enciklopedinio pobūdžio knyga, kurioje pateikta 851 Lietuvos karininko biografiniai duomenys: paskutinės tarnybos vieta, kariniai laipsniai, apdovanojimai ir likimas. Vieni jų buvo okupantų nužudyti, sušaudyti, kiti buvo tremiami į lagerius, žiauriomis sąlygomis kalinami kalėjimuose...

Kartu su knygos autoriumi atvykęs Gaudentas Aukštikalnis susirinkusiesiems pademonstravo pluoštelį nuotraukų iš to dar nesudaužyto į šipulius jų gyvenimo. „Labai norime, kad už šių statistinių duomenų pajustumėt jų gyvenimus, daugumos labai dramatiškus, skaudžius, tragiškus. Tarp datų ir eilučių pajauskite nuoskaudą, kančią, baisų pažeminimą, nužu-

dytą viltį. <...> Supraskite jų troškimus, viltis, svajus ir siekius, kai jie tarnavo Tėvynei, mylėjo ir buvo mylimi, kūrė šeimas, augino vaikus“, – susirinkusiesiems sakė G. Aukštikalnis.

Beje, „Lietuvos kariuomenės karininkai – sovietinės ir nacistinės okupacijų aukos“ – tai ne vienintelė autoriaus parengta knyga, skirta nuo okupanto rankos kritusiems mūsų kariams atminti. Kartu su bendraminčiais autorius 1998 m. įkūrė Lietuvos kariuomenės karių, nukentėjusių nuo sovietinio ir nacistinio genocido, artimųjų sąjungą, kurios iniciatyva išleistas 10 tomų fundamentalus pobūdžio enciklopedinis leidinys „Lietuvos kariuomenės karininkai 1918–1953“ (2001–2015). Šioje knygoje V. Zabielskas kartu su bendraminčiais sudėjo per 7000 biografijų, žyminių pačių svarbiausius to meto karininkų gyvenimo faktus. Už šį darbą 2017 m. prezidentė Dalia Grybauskaitė „Už nuopelnus Lietuvai“ V. Zabielską apdovanojo Riterio kryžiumi.

Rimantė Jančiauskaitė

## Per anksti gimusiems mažyliams – Prienų krašto žmonių šiltos dovanos ir linkėjimai

Lapkritis – neišnešiotų naujagimių palaikymo mėnuo. Siekiama didinti visuomenės supratimą apie šių mažylių gyvenimo pradžios iššūkius ir jų šeimų patiriamus sunkumus, remti sveikatos priežiūros inovacijas, padedančias užtikrinti geresnes jų išgyvenimo bei augimo galimybes, skatinti paramą šeimoms.

Prienų rajono savivaldybė, palaikydama Neišnešiotų naujagimių asociacijos „Neišnešiotukas“ iniciatyvą, lapkričio 17-ąją, Pasaulinę neišnešiotų naujagimių dieną, purpurine spalva nušvietė rajono

(Nukelta į 7 p.)



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Sloga slogai nelygu: kaip atskirti ir kaip gydyti šiuos negalavimus

Atėjus šaltesniems orams, sveikatos priežiūros specialistai sulaukia vis daugiau nusiskundimų dėl slogos ir komplikacijų. Taip pat jie pastebi, kad dažnas į slogą numoja ranka – esą, anokia tai liga. Tačiau kai kuriais atvejais negydoma sloga gali pasibaigti ir komplikacijomis. Kaip jų išvengti, pataria vaistininkė ir gydytoja otorinolaringologė.

### Trys dažniausios slogos priežastys

Pasak „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės **Lauros Vanagaitės**, paprastai sloga, kuria suaugusieji serga 2-4, o vaikai – ir iki 8 kartų per metus, itin didelio rūpesčio neturėtų kelti. Ji, kaip ir daugelis peršalimo simptomų, yra laikoma lengva infekcija, kurią galima suvaldyti naudojant natūralias priemones, išsintis ar vartojant nereceptinius vaistinius preparatus.

Kita vertus, slogos priežastys būna įvairios. „Trys dažniausiai pasitaikantys nosies užgulimo arba bėgimo atvejai yra peršalimas, sinusitas ir alerginis rinitas, paprastai vadinamas šienlige. Kiekvieno šio susirgimo metu jaučiamas nosies gleivinės paburkimas ir gleivių pagausėjimas, kurias išpučiant pasišalina infekcija, dirgikliai ar alergenai“, – vardija L. Vanagaitė.

Peršalimo, kurį gali sukelti daugiau nei 200 skirtingų virusų, pagrindiniai simptomai būna būtent sloga ar užgulta nosis, čiaudėjimas, ašarotos akys, nedidelis karščiavimas, galvos skausmas, kosulys. Paprastai daugumai suaugusiųjų jie trunka apie 7-10 dienų, vaikams – šiek tiek ilgiau, iki 2 savaičių.

### Alerginis rinitas: svarbi ir kūno higiena

Kitas itin nemalonius susirgimas kamuoja net apie 15-20 proc. gyventojų. Tai – alerginis rinitas, kurį dažniausiai pavasario ar vasaros mėnesiais sukelia uždegiminė reakcija į aplinkos alergenų – medžių žiedadulkes, žolės, dulkių erkes, gyvūnų plaukus ir daugelį kitų. Jo simptomai paprastai yra užgulta nosis, skaidrios vandeningos išskyros ir nosies, kūno odos arba akių niežulys bei ašarojimas ir čiaudulys.

„Nereceptiniai, o kai kuriais atvejais ir receptiniai gydymo būdai, įskaitant nosies purškalus, yra veiksmingi mažinant slogos simptomus. Todėl labai svarbu laiku atskirti, kokio tai pobūdžio susirgimas, nes gydymas gali skirtis. Tam tikri nosies purškalai gali išsausinti nosį ir sukelti kraujavimą iš nosies, taip pat sukelti pripratimą, jeigu bus ilgai naudojami“, – perspėja vaistininkė.

Alerginio rinito metu itin svarbu sumažinti alergenų kiekį savo aplinkoje, nuvalyti dulkes, išsiurbti, nušluostyti paviršius, dažniau keisti patalynę, naudoti oro valytuvus ar kondicionavimo prietaisus.

„Taip pat rekomenduojama palaikyti kūno higieną, pavyzdžiui, prieš miegą visada nusiprausti po dušu, kad netektų praleisti visos nakties besivartant dėl alergenų, likusių ant kūno“, – aiškina L. Vanagaitė.

### Sloga gali baigtis ir grėsmingomis komplikacijomis

Kai kuriais atvejais iš pirmo žvilgsnio nekalta sloga gali baigtis bakteriniu sinusitu.

„Užsitęsęs slogai sutrinka nosies gleivinė dengiančio ir apsauginę funkciją atliekančio virpamojo epitelio veikla, taip pat sutrinka gleivių nutekėjimas iš sinusų, o esant stipriam nosies gleivinės paburkimui užblokuojamos natūralios sinusų angos. Tuomet sinusuose kaupiasi gleivės, kurios nebegali pasišalinti – tokiomis sąlygomis pradeda daugintis bakterijos, todėl ūminis virusinis sinusitas pavirsta bakteriniu“, – pasakoja „Familia Clinica“ vaikų ir suaugusiųjų gydytoja otorinolaringologė **Julija Mažeikaitė**.

Priešingai nei sloga, sinusitas sukelia daug papildomų simptomų – spaudimo jausmą žandų, kaktos srityje, kuris sustiprėja pasilenkus, dantų jautrumą ir skausmą, gali susilpnėti uoslė, pakilti temperatūra.

„Negydomi šie simptomai nepraeina. Negana to, gali paūmėti bei kilti sinusito komplikacijos. Jos būna įvairios, apimančios pūlingo proceso išplitimą į akies audinius, galvos smegenis, sukeliančios sepsį, o išsivystęs grybelinis sinusitas gali būti netgi mirtinas. Tokiai bakterinei slogai, kaip ir bet kuriai kitai bakterinei infekcijai, reikalingas antibakterinis gydymas“, – pabrėžia gydytoja otorinolaringologė.

### Kaip teisingai išsipūsti nosį?

Kaip sako „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė L. Vanagaitė, visada yra prasminga išsipūsti nosį, taip pašalinant visas nepageidaujamas išskyras. Tačiau tai daryti reikia teisingai, nes per stiprus nosies pūtimas gali sukelti uždegimą ar kraujavimą iš nosies kanalų.

„Reikėtų pradėti pridėjus pirštą prie vienos šnervės ir nestipriai spausti. Nedera pūsti nosies su stipria jėga, nes tai gali pakenkti ausų būgneliams. O mėgstančius stipriai ir garsiai čiaudėti galiu įspėti, kad per daug atsipalaidavus čiaudulio metu gali įplyšti kraujagyslės, esančios nosies ertmėje“, – aiškina vaistininkė.

Visais slogos atvejais galima pasitelkti ir natūralias gydymo priemones. Vienas iš patarimų – gerti daug skysčių, kad gleivės kuo labiau suskystėtų ir jas būtų lengva pašalinti. Tuo pačiu reikėtų vengti gėrimų, kurie gali dehidratuoti.

Arbatas, dėl šilumos ir garų padedančias atverti kvėpavimo takus, geriausia rinktis tokias, kuriose yra priešuždegiminių ir antihistamininių žolelių, tokių, kaip ramunėlių, imbiero, metų ar dilgėlių. Padeda ir kvėpavimas garais, ypač į vandenį įlašinus eukalipto, pušų, pipirmėčių, rozmarinų, šalavijų, arbatmedžių ar čiobrelių eterinio aliejaus.

„Tačiau jei sloga tęsiasi ilgiau nei 4-7 dienas ir jos simptomai intensyvėja ar atsiranda naujų, reikėtų kreiptis pas specialistus, kad būtų atliktas detalus tyrimas ir skiriamas gydymas“, – rekomenduoja gydytoja otorinolaringologė J. Mažeikaitė.

## Pratimai pečiams (II dalis)

„Nuo peties skausmo pristatau tikslingus fizinius pratimus iš Kate Sheehy knygos „Fitneso terapija“. Juos galima atlikti namuose, tačiau svarbu daryti taisyklingai, nepertempti raumens ir jokio judesio – per jėgą. Kiekvieną pratimą kartokite 10-15 kartų (iki skausmo), po kelias serijas. Jei pajusite, kad pavargote, ilgiau pratimo netęskite,“ – pataria Druskininkų „Eglės“ sanatorijos kineziterapeutė **Jūratė BALČIENE**.

### ITEMPIMAS Į VIRŠŲ

**MENTĖS IR ŽASTO VALDYMAS**  
Atsistokite nugarą į sieną. Sulenkite alkūnes 90 laipsnių kampų, o dilblius pakelkite virš galvos. Palaikykite pakelę, atsipalaiduokite ir pakartokite pratimą.



### PEČIŲ SUKIMAS RATU

Rankoje laikykite arba prisisiekite svarmenį. Atsistokite tiesiai ir ištieskite ranką į šoną.

maždaug 90 laipsnių kampų. Judindami ranką iš pečių, brėžkite ore nedidelius ratus pirmyn ir atgal. Po to „rašykite“ ore aštuoneta. Kartokite pratimą tol, kol pavargsite. Jis stiprina stabilizuojančius pečių raumens.



### SVORIO IŠLAIKYMAS



### PROPRIOCEPSIJA ATSIKLAUPUS

Atsiklaupkite keturpėscia. Rankas pasidėkite tiesiai pečių linijoje, o delnais atsiremkite į žemę. Nepakeldami rankų ir kelių, palinkite į dešinę. Truputį pabūkite pasilenkę, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, tada palinkite į kairę ir vėl stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.

### ŽASTO ROTACIJA

1. Atsigulkite šonu ant sveikojo peties. Rankoje laikykite arba prisisiekite nedidelį svarmenį. Priglauskite žastą prie savęs, o alkūnę sulenkite 90 laipsnių kampų, kad dilbis ir plaštaka būtų priešais jus.  
2. Ore brėždami lanką kuo aukščiau pakelkite dilbį. Palaikykite pakelę, paskui lėtai grąžinkite ranką į pradinę padėtį. Palaikykite nuleidę, atsipalaiduokite ir pakartokite pratimą.



### KRYŽMINIS KĖLIMAS Į VIRŠŲ

#### LENKIMAS/IŠTIESIMAS SU ROTACIJA IR PASIPRIEŠINIMU

Atsistokite tiesiai. Ant riešo prisisiekite svarmenį arba laikykite jį traumuojuoju rankoje. Pakelkite ranką tiesiai virš galvos, o nyktį atsukite atgal (1). Nelenkdami alkūnes lėtai leiskite ranką žemyn, pasukdami taip, kad ji atsidurtų viename aukštyje su priešingu petimi, o nyktis būtų atsuktas į apačią (2). Leiskite ranką žemyn tol, kol ji pasieks priešingą šlaunį (3).



Taip pat galite pradėti pratimą pakelę ranką įstrėžai virš priešingo peties (4). Sulenkite alkūnę ir pasukite ranką priešais save (5), kad galėtumėte ją ištiesi už savęs, o nyktį atsuko atgal (6). Lėtai grąžinkite į pradinę padėtį. Kartokite pratimą tol, kol pavargsite.

## PR Profilaktiškai pasitikrinti dėl krūties vėžio galės daugiau moterų

Sveikatos apsaugos ministerijai išplėtus krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programos amžiaus ribas, nuo kitų metų pradžios profilaktiškai pasitikrinti dėl šios ligos bus kviečiamos moterys nuo 45 iki 74 metų.

Toks sprendimas priimtas įgyvendinant Europos Komisijos rekomendaciją „Naujas ES požiūris į vėžio atrankinę patikrą“ ir pritarus Privalomojo sveikatos draudimo tarybai. Nauja tikslinė populiacija – daugiau kaip 149 tūkst. moterų, draustų privalomuoju sveikatos draudimu – leis užtikrinti dar platesnę sveikatos patikros aprėptį. Planuojama, kad amžiaus ribų praplėtimas papildomai pareikalaus apie 3,5 mln. eurų per metus Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, Lietuvoje vykdoma nuo 2005 metų liepos iki 2024 m. gruodžio 31 d., skirta moterims nuo 50 iki 69 metų (imtinai). Nuo 2025 m. sausio 1 d. ši programa bus taikoma moterims nuo 45 iki 74 metų (imtinai), kurioms kartą per 2 metus bus atliekamas mamografinis tyrimas ir jo

vertinimas. Šios programos paslaugos finansuojamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, skirtomis privalomuoju sveikatos draudimu apdraustoms moterims.

Profilaktiškai pasitikrinti dėl krūties vėžio pacientės kviečia šeimos gydytojai, tačiau kai kuriose gydymo įstaigose jau išbandomas naujas centralizuotas programos organizavimo ir vykdymo modelis, kai pacientų atranka atliekama ir asmeniniai kvietimai pacientams yra siunčiami centralizuotu būdu. Nuo 2026 m. pradžios toks modelis bus pradėtas taikyti visoje šalyje. Plačiau apie tai skaitykite <https://sam.lrv.lt/lt/news/gventojai-asmenskai-kvieciami-dalyvauti-vezio-prevencijos-programose-pagal-nauja-centralizuota-programu-organizavimo-modeli/>.

Lietuvoje onkologinės ligos

yra antra dažniausia mirties priežastis po širdies ir kraujagyslių ligų, o didžiausias mirtingumas dėl vėžio fiksuojamas darbingo 45-64 m. amžiaus žmonių grupėje. Kasmet šalyje nustatoma apie 1500 krūties ir storosios žarnos vėžio bei apie 400-500 gimdos kaklelio vėžio atvejų. Pastaraisiais metais stebimas susirgimų onkologinėmis ligomis didėjimas vis jaunesnių žmonių amžiaus grupėje.

Ministerija primena, kad Lietuvoje vykdomos penkios ligų prevencijos programos, kurių paslaugos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis: gimdos kaklelio vėžio, krūties vėžio, prostatos (priešinės liaukos) vėžio, storosios žarnos vėžio ir širdies bei kraujagyslių ligų. Plačiau apie galimybes išsitiirti pagal šias programąs skaitykite <https://ligoniukasa.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/informacija-gventojams/ligu-prevencijos-programos/>.

SAM Komunikacijos skyrius

# „Tai, kas žmogaus akyse – daug svarbiau už jo aprangą“ ...

Pačiu niūriausiu kartais vadinamas lapkričio mėnuo, pasėdamas truputį baltų snaigių ant laukų, greitai užleis vietą gruodžiui, pirmajam žiemos mėnesiui. Laukuose jau visi darbai nudirbti. Nors ir vykstant į turgų pakeliui dar galima ganyklose pamatyti gyvulių – ir karvių, ir arklių.

„Argi tokios kaip kadais dabar ir vištos? – šypsojosi tą temą „užkabinusi“ Verutė ir džiaugėsi, kad pagaliau jau ir namuose pradėjo rasti po vieną kitą dedeklių kiaušinių, tačiau turguje ir dar pirkto, už dešimtį mokėdama 2,50 euro. Buva pirkusi vištų ir gaidžių dažnai į turgų atvažiuojančios Monikos. Skiriasi nuo šių „dirbtinių“ vištų paprastos kaimiškos. O kuo? Sako, tiesiog – tikrumu. Beje, dar žiemai papildyti paukščių šeimyną buvo galima. Viena višta, kuri pradės dėti kiaušinius už gero mėnesio, kainavo 10 eurų, gaidys „iš kaimo“ – 12 eurų. Moteris išsikalbėjo, kad kadais mėgusi gražiai puoštis, nes dirbo šio kiose tokiose pareigose, drabužius pirkdavo tik naujus. O dabar ji jau močiutė ir nutarė tiesiog nemėtyti pinigų rūbams, kurių pilna, pradedant nuo keliasdešimt euro centų. – Išeinu pašminėti į turgų, pozityvo į namus parsinešu, – džiaugiasi sutikusi ne vieną pažįstamą. Na, o turguje labai daug šurmulio jau nebuvo. Vieni taupo pinigėlius, laukdami kito mėnesio, kai išibėgės šventinis pirkimas, kiti taupo – mokesčiams, vaistams. Kaip pigiai pavalgo ir dar tuo maistu padeda organizmui, papasakojo Vida. Pirkto obuolių kilogramą už eurą ir tarkuotų morkų už eurą. Jų

užteks ir pyragui, ir gaivioms salotoms. Dar praeidama stabtelėjo prie rajono ūkininkų, prekiaujančių naminiu šalto spaudimo sėmenų aliejumi, pusės litro butelį nusipirko už 4,50 euro. Ir ce la vie – šyptelėjo ji. Kartais kiek daug džiaugsmo išvysti žmogaus akyse – akimirkoje. Ir išties visiškai nesvarbu, koku rūbu jis dėvi – brangiai sumokėjęs už striukę, ar tame pačiame turguje kad ir už keletą eurų. Šiame turguje šiek tiek mažiau buvo prekiaujančiųjų dėvėtais bei atvežtiniais drabužiais bei daiktais. Tačiau buvo galima rasti visko, ko reikia.

O maisto prekių prekybininkai siūlė įprastose turgaus vietose. Prie žuvies kiosko, kuriame prekiauja senbuviai, driekėsi ir eilutė pirkėjų. Rinkosi įvairiai. Kilogramas sauso šaldymo hokio kainavo 8,70 euro, kokteilinių krevečių – 9,90 euro, latviškų šprotų karšto rūkymo – 6 eurus, skumbės sauso sūdyto – 7,90 euro, šamo filė šaldyto – 6,90 euro, š/r skumbės – 9,90 euro, jūros lydekos – 4,50 euro, krabų lazdelių – 4,90 euro, lašišos steiko – 11 eurų, kilogramas ešerio faršo kainavo 4 eurus, lašišos filė – 15,90 euro.

Kiti pirkėjai rinkosi Suvalkijos krašto mėsos gaminių – kaimiško galinio kumpio š/r kilogramas kainavo 11,90 euro, kaimiškų lašinių š/r – 9,80 euro, gardaus kumpelio š/r – 12 eurų, parūkytų dešrelių – 5 eurus. Karkos be kaulo š/r – 6,50 euro.

Pieno bei pieno produktų prekybininkės, užklaustos, ar dar nekelia kainų, sakė, kad ši rytą dar ne, nors namuose jau už litrą pieno gauna ir po pusanthro euro. Tačiau ne viena patikino, kad greitai brangs ir turguje.

Bitininkai kilogramą medaus siūlė už šešis eurus. Galima rinktis – liepų, aviečių ar kiek aitresnio skonio – miško.



Na, o žuvies pirkėja Danutė atsiuntė ir porą receptų, mat iš turgaus labai skubėjo, sako tiesiog moteris sušalo kojas, apgavo oro stebėjimas pro langą. Dar diena kita ir įžengsime į Advento laikotarpį, galbūt laikysimės pasninko. Galima išsikepti, pavyzdžiui, žuvies maltinukų. Reikės keptos jūros lydekos, apkepintų svogūnų, virto kiaušinio, sviesto, prieskonių. Iš žuvies pašalinti visus kaulus, du kartus permalti mėsmale su svogūnais, kiaušiniu, sviestu ir prieskoniais. Suformuoti maltinius, apkepti išplaktu kiaušiniu, pavolioti džiovintose. Kepti arba dėti į šaldymo kamerą ir užšaldyti. Galima ir troškinti žuvies. Reikės 1 kg šaldytos lydekos, 3 morkų, krabų, svogūno, stiklinės virtų pupelių, 0,5 pakelio sviesto, 1,3 l grietinėlės, prieskonių. Išlydyti pusę riebalų, supilti į troškintuvą, sutarkuoti morką, dėti sluoksnį supjaustytos gabalėliais žuvies, suberti pupeles, dėti prieskonių, sutarkuoti likusias morkas, svogūną, sudėti likusią žuvį. Supilti grietinėlę, likusį sviestą. Troškinti apie dvidešimt minučių. Patiekti su karštomis bulvėmis arba bulvių koše ir garnyru, pavyzdžiui, burokėlių salotomis. Skanaus.

O niūrus oras už lango ar esant lauke – juk ne priežastis būti paniurusiems, tai gali būti tiesiog paskata ieškoti kuo daugiau spalvų bei aštresnių prieskonių...



## Amžinąjį atilsį...

Nuoširdžiai užjaučiame VšĮ Prienų r. PSPC bendrosios praktikos slaugytoją Rimutę NAVICKAITĘ dėl mamos mirties.

VšĮ Prienų r. PSPC administracija ir darbuotojai

### PERKA

UAB Suvalkijos veršeliai  
brangiai perka veršelius.  
Tel. 8 634 23 551.



PERKA  
GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.  
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.  
Tel.: (8-614)93124

### PARDUODA

#### Kietas kuras

Parduoda pigiai sausas, žalias, skaldytas malkas, statybinę medieną, ilgis – iki 8 metrų. Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.

Parduodame džiovintas skaldytas beržo malkas. Tel. 8 614 97 744.

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Išrašome sąskaitas. Tel. 8 648 61 061.

#### Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda 4 laktacijų melžiamą karvę, ruginių šiaudų rulonus, ekologiškus rugius. Tel.: 8 690 33 987, 8 601 09 179.

#### Nekilnojamasis turtas

Parduoda arba keičia sodybą su ūkiniais pastatais į butą Prienuose. Yra vandens gręžinys ir 6 ha žemės. (Galima ir be žemės). Tel. 8 611 53 256.

#### Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“ – 2 metų garantija. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

Parduodame lietuvišką kiaulių skerdieną, svilintą. Kaina nuo 3,45 Eur/kg. Puselės svoris – 50–60 kg, atvežame. Tel. +370 607 12 690.

Parduodame amonio salietrą, kompleksines trąšas, sulfatą, kitas trąšas. Pristatome į sodą, sodybą, bet kur. Mažiausias kiekis 10 kilogramų maišelis. Tel. 8 605 49 513.

### Nekilnojamasis turtas

Brangiai PERKAME MIŠKUS visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 699 29 992.

Ieškome pirkti sodybos ar žemės sklypo vienkiemyje. Tel. +370 612 57 651

Perkame žemės ūkio paskirties žemę, mišką. Tel. +370 615 31374

#### Gyvuliai, gyvūnai

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

### PASLAUGOS

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

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

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

#### DURYS – PER 3 DIENAS!

#### „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbame ir žiemos metu. Tel. 8 653 93 193.

Gaminame betoną, šulinio, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai, vežame žvyrą ir smėlį, krano paslaugos. Tel. +370 687 95 399.

VALOME MEDŽIAIS IR KRŪMAIS APAUGUSIUS LAUKUS, GRIOVIUS. UŽ IŠSIKIRSTĄ MEDIENĄ SUMOKAME. TEL. 8 679 40 055.

### ĮVAIRŪS

Išnuomoja garažą Revuonos g. Prienuose. Tel. 8 686 21 418.

## Per anksti gimusiems mažyliams – Prienų krašto žmonių šiltos dovanos ir linkėjimai

(Atkelta iš 5 p.)

kultūros įstaigų pastatus, kitus objektus. Taip pat lapkričio mėnesį kvietė Prienų krašto organizacijas, bendruomenes ir aktyvius gyventojus prisijungti prie prasmingos iniciatyvos – megzti kūdikėliams skirtas kojinaites, pirštines, kepures ar pledus.

Labai džiaugiamės, kad prie mezgimo iniciatyvos prisijungė Jiezno paramos šeimai centro Senjorų klubas, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Skriaudžių biblioteka, Savivaldybės administracijos darbuotojai, pavieniai gyventojai. Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Prienų filialo rankdarbių būrelio moterys ne tik numezgė keliasdešimt porų kojinaičių, bet ir pagamino kalėdinių papuošimų ankstukų šeimoms. „Ši akcija mums primena apie mūsų bendruomenių solidarumą ir tai, kad mes visi galime padėti vieni kitiems, palaikyti, net jei mūsų

indėlis atrodytų ir labai mažas. Ačiū, kad dalijatės meile ir gerumu“, – visiems prisidėjusiems prie iniciatyvos dėkojo Prienų rajono savivaldybės meras A. Vaicekuskas.

Prienų krašto mezgėjos ankstukams numezgė net 160 įvairių mezginių (kojinių, pirštinių ir liemenių). Visos šiltos dovanos artimiausiu laiku bus perduotos asociacijai „Neišnešiotukas“. Jos atstovė J. Grigorjevienė perdavė nuoširdžiausius padėkos žodžius Prienų krašto žmonėms už palaikymą ir prasmingą iniciatyvą ir patikino, kad mezginiai bei kalėdiniai eglių papuošimai iki didžiųjų metų švenčių pasieks mažiausius šalies gyventojus ligoninėse, namuose.

#### Purpurinė spalva simbolizuoja viltį

Viltis ir tikėjimas yra tai, ko anksti gimusiems naujagimiams ir jų tėveliams gyvybiškai reikia. Neišnešioti naujagimiai yra kūdikiai, kurie gimsta 22–37 savaičių

amžiaus. Kuo mažesnio svorio gimsta naujagimis, tuo didesnės jam reikia pagalbos.

Pasaulyje vienas iš 10-ies kūdikių gimsta per anksti. Pasaulio istorijoje žinoma daugybė neišnešiotų kūdikių, kurie, nepaisant sudėtingos gyvenimo pradžios, tapo įžymiais kūrėjais ir naujovių pradininkais: Einšteinas, Napoleonas, Edisonas, Rokfeleris, Niutonas, Čerčilis ir daugelis kitų savo darbais pakeitė mūsų pasaulį.

Lietuvoje pasaulį kasmet išvysta maždaug 1 200 neišnešiotų naujagimių (3–4 kūdikiai kasdien). Nuolat tobulėjančios pažangiosios technologijos leidžia išgelbėti vis daugiau ankstukų. Tačiau taip pat didėja iššūkių, norint juos užauginti sveikais ir pilnaverčiais piliečiais.

Siekiant vienyti ir palaikyti neišnešiotų naujagimių šeimą mūsų šalyje įkurta ne pelno siekianti savanoriška organizacija – Neišnešiotų naujagimių asociacija „Neišnešiotukas“. Nuo šiol asociacija startuoja su nauja iniciatyva „Nuo nulio iki mėnulio“.

Daugiau apie asociacijos veiklą galima sužinoti interneto svetainėje <https://neisnesiotukas.lt/>

Prienų rajono savivaldybės informacija

# Verstas Atraskite savo svajonių šventę sodyboje „Pas Justina“!

Ieškote tobulos vietos savo šventei? Sodyba „Pas Justina“, įsikūrusi Kauno pašonėje, Prienų rajone, yra puikus pasirinkimas! Ši jauki ir gražiai sutvarkyta sodyba 2020 metais buvo apdovanota kaip gražiausia Prienų rajono sodyba, todėl čia tikrai atrasite unikalią atmosferą.



Ieškote tobulos vietos savo šventei? Sodyba „Pas Justina“, įsikūrusi Kauno pašonėje, Prienų rajone, yra puikus pasirinkimas!



Ši jauki ir gražiai sutvarkyta sodyba 2020 metais buvo apdovanota kaip gražiausia Prienų rajono sodyba, todėl čia tikrai atrasite

unikalią aplinką.

Pasimėgaukite ramybę gamtos apsuptyje ir surenkite nepamirštamą šventę. Išpuoselėtas sodybos



parkas – ideali vieta išpuodingoms fotosesijoms, o akmenų skulptūros ir įvairių formų medelių kompozicijos sukuria išskirtinę aurą, kurią įsiminsite ilgam.

Sodybos savininkai, įkvėpti meilės gamtai ir akmenų apdirbimo amatui, rūpinasi kiekvienu svečiu ir atidžiai išklauso Jūsų pageidavimus. Čia kiekviena šventė tampa jaukia ir šilta, kur skamba juokas ir muzika. Sodybos virtuvėje dirba talentinga šeimininkė, kuri su malonumu paruoš įvairias vaišes, atitinkančias Jūsų skonį ir

poreikius. Jos ruošiami patiekalai ne tik puikiai atrodo, bet ir džiugina skoniu bei kvapu.

Sodybos „Pas Justina“ šeimininkai stengiasi, kad kiekviena šventė taptų nepamirštama patirtimi, todėl mielai kviečiame Jus užsukti ir pasimėgauti puodeliu kavos. Leiskite sau atsipalaiduoti gamtos apsuptyje ir sukurkite nepamirštamą akimirkas su artimaisiais ar kolegomis.

Sodyba „Pas Justina“ – Jūsų svajonių šventė laukia!

## Jubiliejiname choro „Šilas“ koncerte – nuoširdi žmonių ir muzikos bendrystė

Prienų kultūros ir laisvalaikio centro fojė – jaukioje kamerinėje aplinkoje – nuskambėjo garbingam šio centro moterų choro „Šilas“ jubiliejui skirtas koncertas. Muzikos kūriniais apgaubęs visus kolektyvo 70-ąsias kūrybinės veiklos metines atvykusius garbingus svečius ir bičiulius, kartu su jais sudainavęs ne vieną skambiają dainą, apdovanotas nuoširdžiais sveikinimais ir linkėjimais, padėkomis ir bendryste, „Šilas“ pasiryžęs ir toliau garsinti savo kraštą bei džiuginti žmonių širdis.

Daina „Žaliuok, eglele“ jubiliejinį koncertą pradėjusios choro „Šilas“ dainininkės visus susirinkusiuosius pakvietė į subtilią ir jautrią muzikos šventę. Renginio vedėja Zita Kuzminskienė pasklaidė choro metraštį, paragino atidžiau išsižūrėti į ekrane besikeičiančias kolektyvo veiklą iliustruojančias nuotraukas. O tiems, kurių veidai tik jose ir teišliko, su kuriais tik prisiminimuose tegalime susitikti, kurie, pasak renginio vedėjos, kaip graži daina iškeliavo į šviesą, choro seniūnė Anelė Gudeliūnienė uždegė liepsnelę. Šviesiam išėjusiųjų atminimui buvo skirta ir jautri daina „Neskubėkime“.

Atsakingai jubiliejiniam koncertui besiruošusios choristės į savo repertuarą įtraukė ir lyrinių, ir linksmų dainų, geriausiai atspindinčių jų dainavimo galimybes ir profesionalumą. Šmaikščią „Svedų polką“ keitė lyriška „Tyliai, tyliai“, lietuvių liaudies dainą „Sodauto sodi“ – linksma „Senas kerdžius“.

Šventiniame koncerte prie „Šilo“ chorisčių darniai prisijungė Kauno r. Samylų kultūros centro moterų choras „Žalsa“. Laimutės Dzedaravičienės vadovaujamas

choras taip pat brandus, jau 61-erius metus dainuojantis kolektyvas. Prieš 59-erius metus išvykęs į pirmąją Respublikinę dainų šventę iki šiol nė vienos nepraleidžia. „Žalsos“ repertuare skamba lietuvių ir užsienio kompozitorių klasikiniai bei šiuolaikiniai kūriniai, sakralinė muzika, kuria choras džiugina ne vien Lietuvos, bet ir kitų šalių klausytojus.

Jungtinį šventinį chorą papildė ir iš Marijampolės atvykę „Šilo“ bičiuliai – kamerinio choro „Suvalkija“ dainininkai. Abu chorai sieja graži partnerystę jau 25-erius metus marijampoliečių rengiamame tarptautiniame sakralinės muzikos festivalyje „Džiūgaukim... Aleliuja“. Prieš 51-erius metus susikūrusio choro repertuare skamba įvairių epochų, įvairių stilių chorinė muzika. Nemažai pasaulio apkeliaavusiam chorui Virginija Junevičienė vadovauja beveik nuo pat jo kūrybinės veiklos pradžios.

Gražiai skambėjo ne vien šių brandžių kolektyvų jubiliatams dovanoti kūriniai. Dainų šventėse įgyta patirtis leido be jokių repetitijų visiems kartu darniai bei skambiai atlikti keletą muzikos kū-



Jubiliejinio koncerto chorų vadovės (iš kairės): Laimutė Dzedaravičienė, Aldona Šyvokienė, Virginija Junevičienė.

rinių. O jautriausiai nuskambėjo daina tapęs Justino Marcinkevičiaus eilėraštis „Dėl tos dainos“, kuriam muziką sukūrė Laimutis Vilkončius. „Bijau aš dėl miškų ir upių / Man rūpi ežerai ir paukščiai / Aš pergyvenau dėl to medžio / Kurį ketinate nukirst. / Aš jaudinuosi dėl to žodžio / Kurį palikom ir pamiršom / Kuris dabar kur nors ant lauko / Apžėlęs guli kaip akmuo / Ašara Dievo aky / Lietuva ką tu veiki? / Volunge šauk ažuole / Nenutilk ne!“ – dainą pradėjo „Suvalkijos“ vyrai, prie jų prisijungė „Žalsos“ ir „Šilo“ moterys.

„Niekas gražiau Prienuose neskamba kaip dainos, kurios sukurtos Justino Marcinkevičiaus tekstais, – sakė renginio vedėja Zita Kuzminskienė, intriguojančiai pristatydama dar vieną bendrą dainą. – „Gimtinės beržai“ – teksto autorius nežinomas, bet manoma, kad Justinas Marcinkevičius.“

Įtaigiai skambėjo ir visų trijų

chorų atliekama daina „Kur giria žaliuoja“, o baigiamuoju jubiliejinio koncerto akcentu tapo Aldonos Šyvokienės diriguojama jungtinio choro daina „Mūsų dienos kaip šventė“.

Po išpuodingo koncerto scenoje likus tik jubiliatams, pasipylė sveikinimai. Seimo narė Jūratė Zailskienė neslėpė, kad sužinojusi, jog „Šilas“ švenčia kūrybinės veiklos 70-metį, net perklausė: ar tikrai? Padėkojusi už tai, kad choras tiek metų garsina savo kraštą, palinkėjusi įkvėpimo, idėjų, garsių balsų, Aldonai Šyvokienei įteikė kvietimą visam kolektyvui atvykti į ekskursiją Seime.

Su išpuodingu jubiliejinio gimtadienio choristes sveikinęs savivaldybės meras Alyvydas Vaicekaskas dėkojo už tas akimirkas, dainas, kurias dovanojo žiūrovams, šventes, mūsų krašto atstovavimą ir reprezentavimą. „Kad daina nunutiltų, kad mėgautumėtės dai-

navimu, kad kolektyvas būtų ta vieta, kur miela ateiti ir dainuoti“, – linkėjo meras, padėkomis apdovanojamas kolektyvo vadovė Aldona Šyvokienė, koncertmeisterė Aušra Jaskutėlienė bei 15 ir daugiau metų chore dainuojančias moteris.

Pluoštą padėkų „Šilo“ choristėms paruošė Kultūros ir laisvalaikio centro direktorė Virginija Naudžiūtė. „Per 70 metų buvo visko – ir minorų, ir mažorų, bet jau žinote, kad pačios nuostabiosios melodijos sugrojomos ir baltais, ir juodais klavišais.

Gausiame sveikintojų būryje – ir savivaldybės Kultūros ir turizmo skyriaus vedėjas Rimantas Šiugzdinis, Prienų seniūnė Janina Armonienė, Meno mokyklos atstovai, „Suvalkijos“ choristai, buvęs Kultūros ir laisvalaikio centro darbuotojas Darius Žilinskas, Bendinškų šeimyna. O jį vainikavo Kultūros ir laisvalaikio centro kolektyvų staigmena – didžiulis tortas su fejerverkais. Ilgiausių, sveikatos, dainingų metų chorui „Šilas“ palinkėjo jungtinis visų jubiliejinio renginio dalyvių choras.

Aldona Miliėskienė

Daugiau nuotraukų: [www.facebook.com/laikrasti gyvenimas](http://www.facebook.com/laikrasti gyvenimas)

### 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](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, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketas@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.  
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.  
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz.  
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimą kuriamo 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