

# Gyvenimas

ISSN 1648-0392



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

Nr. 79 (10816) \* 2025 m. spalio 14 d., antradienis

Kaina – 0,97 Eur

## Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 7 val. 43 min., leisis 18 val. 26

min. Dienos ilgumas 10 val. 43 min.

Vardadieniai: šiandien – Bugaila, Bugailas, Bugvilas, Bugvilė, Burgaila, Kalikstas, Kalistas, rytoj – Domantas, Domantė, Domilas, Domilė, Domys, Teresė, Terezijus, Terė, ketvirtadienį – Dovaidas, Dovaidė, Dovaldas, Dovaldė, Galia, Gedvyda, Greta, Grėtė, Gryta, Grytė, Jadvė, Jadvyga, Magryta, Margarita, Margryta.

Spalio 14 – Karaliaus Mindaugo vardo diena. Derliaus diena.

Spalio 15 – Pasaulinė baltosios lazdelės diena. Šv. Teresė.

Spalio 16 – Boso diena. Mažosios Lietuvos gyventojų genocido diena. Pasaulinė maisto diena.

Angela Merkel 2p.  
ir jos karo teorijos

„Gyvus“ paveikslus iš samanų kurianti Jolita:

„Mąstymas aukščiau medijų“: tarptautinė Prienų jaunimo darbuotojos patirtis Kroatijoje 4 p.

Trečiojo amžiaus universitetas – vienas sėkmingiausių projektų 3 p.

„kūryba – mano 3-8 p. asmenybės atspindys“

140 metų Mykolui Krupavičiui – žmogui, kurio širdis plakė Lietuvai 5 p.

„Dainų jūra – dešimtmečio istorija“:  
Pakuonio laisvalaikio salės vokaliniam ansambliui „RE nata“ – 10!



3 p.

Jau prasidėjo  
„Gyvenimo“  
prenumerata 2026 metams!

Visiems laikraščio prenumeratoriams – tradicinis „Gyvenimo“ kalendorius 2026 metams.

„Gyvenimą“ su „Birštono versmėmis“ galima užsiprenumeruoti:

• Redakcijoje (be aptarnavimo mokesčio!). Adresas: Kauno g. 19A, Prienai. Tel.: 0 319 60 012, 0 605 19 327. El. paštas: [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info), [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

• Paštuose ir pas laiškanėšius. Mobilųjų laiškanėšių galite išsiviešinti telefonu (0 700) 55 400.

Metų ūkis 2025

## Planuose – ir perdirbimas

Šilavoto seniūnijoje Žarstos kaime išsikūręs Juozas Žėčius ūkininkavimą derina su darbu Šilavoto gaisrinėje. Ūkį jis paveldėjo iš tėvų.

Redos ir Juozo Žėčių ūkio kryptis – augalininkystė. Ūkyje auginami kviečiai, rapsai, miežiai, avižos ir kiti javai bei ankštinės kultūros. Dar ūkyje yra laikomi du žirgai. Tai – dukters Ernestos nuosavybė. Ernesta yra baigusi žirgininkystę Karaliaus Mindaugo profesinio rengimo centre ir jau atstovauja trečiai Žėčių ūkininkavimo kartai.

Ji – ir pagrindinė iniciatorė ūkyje pradėti verslą. Žėčių planuose – iš ūkyje auginamų rapsų, moliūgų spausti aliejų, gaminti sukatas, spausti sultis.

Žėčiai ir dabar nestovi vietoje, ūkyje taiko naujoves, turtina tech-



nikos kiemą. Paskutinis naujas pirkinys – pasinaudojant parama įsigytos ekologinės akėčios. Ūkyje taikoma beariminė žemdirbystė,

atlikti dirvožemio tyrimai, tariantis su Žemės ūkio konsultavimo tarnybos specialistais skiriamas dėmesys jo gerinimui.



## Kelias į Prienus vedė per tolimąją Australiją

Kai Laura ir Vidmantas Noreikos nusprendė po dešimtmečio, pragyvento tolimojoje Australijoje, grįžti į Lietuvą, gyvenamąją vietą pasirinko Prienus. Prienai – Lauros tėviškė.

(Nukelta į 8 p.)



Nuomonė

Rytas STASELIS



## Angela Merkel ir jos karo teorijos

Buvusi Vokietijos kanclerė Angela Merkel prabilo JAV prezidento Donaldo Trumpo stiliumi: esą kol aš vadovavau Vokietijos vyriausybei, Rusijos karo prieš Ukrainą nebuvo. Toks ex-kanclerės interviu vengrų leidiniui „Partizan“, kurio esmę plačiau perdavė vokiečių laikraštis „Bild“, kontekstas. O dėl Rusijos diktatoriaus Vladimiro Putino pradėto karo esą atsakingos yra ir Lenkija su Baltijos šalimis. A. Merkel sakė norėjusi, kad Europos Sąjunga (ES) sukurtų naują diplomatijos formatą. Tokį, kuriame galėtų tiesiogiai kalbėtis su Rusija (V. Putinu).

„Kai kurie to nepalaikė, – sakė A. Merkel. – Tai buvo visų pirma Baltijos valstybės, bet ir Lenkija buvo prieš. „Keturiš šalys „bijojo“, „kad neturime bendros politikos Rusijos atžvilgiu“.“

Kitaip tariant, penkios „naujosios“ ES narės trukdė A. Merkel sėkmingai tęsti seną vakariečių politiką, kuri grįsta teorija – „užpilkim Rusiją pinigais, kad ji nebūtų agresyvi“. Ekspertai yra suskaičiavę, kad nuo Sovietų Sąjungos žlugimo laikų už pirktus energijos išteklius vakariečiai Maskvai sumokėjo du šimtus trilijonų JAV dolerių (palyginimui: Vokietijos suvienijimo kaina tesiekė truputį daugiau nei du trilijonus).

Tačiau tokia strategija nesutrukdė Rusijai ligi tol organizuoti Kalnų Karabacho Azerbaidžane, Pietų Osetijos ir Abchazijos Gruzijoje, Padniestrės (Uždnestrės) separatistinių projektų. Nepaisant pinigų jūros iki kelių už angliavandenilius.

Be to, A. Merkel yra sakiusi, kad po Krymo aneksijos ir Rusijos pradėto karo Donbase (2014 m.) pati savo ranka formulavo ar redagavo vadinamuosius „Minsko susitarimus“, kurie, jos nuomone, 2015–2021 m. „atnešė ramybę“ ir suteikė Ukrainai galimybę „surinkti jėgas“ ir „tapti kita šalimi“. Buvusi Vokietijos vadovė dabar kukliai nutylėjo, kad jau po minėtų susitarimų Ukrainoje žuvo keli tūkstančiai kariškių bei civilių. Ir jokie „čarberleniški“ (Wiltas Chamberlainas – britų premjeras, siekęs užtikrinti taiką Europoje derybose su Adolfu Hitleriu) pokalbiai su Kremliaus šeimininku neatnešė taikos.

Dar daugiau: nuo pat pirmojo šio amžiaus dešimtmečio pradžios V. Putinas vykdė specialų „energetinį karą“, visų pirma – prieš Ukrainą, siekdamas atsakyti naudoti dar sovietmečiu suręstą Ukrainos vamzdžių tarp Rusijos bei Europos infrastruktūrą, kuria buvo perduodama didžioji dalis eksportuojamos naftos bei gamtinių dujų. Apie 2005-uosius jis davė nurodymą savo paskirtam „Gazprom“ vadovui Aleksejui Milleriui vėliausiai nuo 2019 m. atsisakyti Ukrainos tranzito ir žaliavų srautus nukreipti naujai pastatytais brangesniais maršrutais per Juodąją ir Baltijos jūras. Į šį projektą diktatorius toliaregiškai įjungė (galima sakyti, korumpavo) svarbias Vokietijos, Italijos, Prancūzijos energetikos sektoriaus kompanijas tik tam, kad Ukraina netektų savo, kaip tranzito valstybės, funkcijos, bet ir susilpnėtų finansiškai.

Klausimas, kas leido A. Merkel tikėtis, kad tokiomis sąlygomis Ukraina gali „surinkti jėgas bei „tapti kita šalimi“ – retorinis. Prieš rusiškuosius „Nord Stream“ vamzdžius, beje, nuo pat tų projektų pradžios pasisakė Lenkija ir Baltijos šalys. Ir ne tik jos. Prieš pat JAV prezidentui Joe Bidenui baigiant savo pasirodymą Vašingtono Baltuosiuose rūmuose, A. Merkel lankė jį ir mėgino įkalbėti neįvesti sankcijų rusiškiems (dalyvaujant ir vokiečių kompanijoms) vamzdynamics Baltijos jūroje.

Apie tai buvusi Vokietijos kanclerė kukliai nutyli. Nors kaip tik advokatavimas pigesnių rusiškų energijos išteklių importui galėtų būti gana aiškiai suprantamas ir net pateisinamas, vertinant nacionalinio Vokietijos intereso kontekstą.

Reikalas tas, kad spaudžiant Vokietijos visuomenei, kurioje visuose Vakaruose nuotaikos buvo bene „žaliosios“, buvo atsisakyta branduolinės energetikos (šešios branduolinės jėgainės šalyje iki 2023-ųjų balandžio gamino 13,3 proc. visos elektros energijos). Ir dar gerokai iki A. Merkel išrinkimo kanclere 2000 m. buvo sumąstyta, kad dėl atominių elektrinių uždarymo galingos pramonės patiriamą smūgį galėtų amortizuoti sąlyginai pigesnės gamtinės dujos iš Rusijos. Tokiai koncepcijai pritarė ir jos laikėsi A. Merkel taip pat. Nesunku pakartoti – tai fundamentaliai atitiko Vokietijos, o, A. Merkel supratimu, ES ekonominę bei politinę interesą.

Tačiau, deja, neturėjo lemiamos įtakos V. Putino planams atkurti Rusijos imperiją buvusių sovietinių respublikų teritorijos sąskaita. O dabar karu gresia ir visai Europai.

V. Putinas jau ne kartą ir ne du kartojo Hitlerio-Stalino naratyvą, esą dėl Antrojo pasaulinio karo pradžios labiausiai kalta buvo tuometinė Lenkija, nes nesutiko patenkinti nacių Vokietijos reikalavimų dėl Dancigo (Gdansk) koridoriaus tarp motininės Vokietijos bei Prūsijos. Dabar šį leitmotyvą pasigavo buvusi Vokietijos vadovė iš XXI amžiaus. Apgailėtina.

**„Gyvenimą“ su „Birštono versmėmis“ galima užsiprenumeruoti:**

• Redakcijoje (be aptarnavimo mokesčio!) Adresas: Kauno g. 19A, Prienai. Tel.: 0 319 60 012, 0 605 19 327. El. paštas: [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info), [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

• Paštuose ir pas laiškanesius: Mobilųjį laiškanesį galite išsiskviesti telefonu: (0 700) 55 400.



Prienu rajono savivaldybės informacija



## Savivaldos dienos proga – Prienu socialinių paslaugų centro lankytojų dovana

Spalio 10-ąją, minint Vietos savivaldos dieną, Prienu rajono savivaldybėje apsilankę ypatingi svečiai – tradiciškai su sveikinimais ir dovanomis mus aplankė Prienu socialinių paslaugų centro atstovai bei Neigaliųjų dienos grupės lankytojai.

Centro direktorė Aurelija Urbonienė nuoširdžiai padėkojo Savivaldybei už glaudų bendradarbiavimą, sprendimus, orientuotus į pagalbą žmogui, bei už krašto gražinimą ir puoselėjimą. Ji palinkėjo, kad ir toliau netrūktų ryžto priimti žmonėms naudingus sprendimus, o Prienu kraštas klestėtų ir taptų vis jaukesne vieta gyventi kiekvienam.

Neigaliųjų dienos grupės lankytojai Savivaldybei įteikė savo rankomis sukurtą dovaną – Jurgitos ir Redos pieštą spalvingą piešinį, kuris papuoš Savivaldybės administracijos erdves, o grupės atstovė Dairutė visiems palinkėjo sveikatos, sėkmingo darbo ir daug meilės.

Savivaldybės vadovai pasidžiaugė Socialinių paslaugų centro prasminga veikla, Neigaliųjų dienos grupės narių kūrybiškumu bei aktyvumu. Jie padėkojo centro vadovams ir darbuotojams už pastangas, ugdant lankytojų kasdienius įgūdžius, organizuojant originalias ir įtraukiančias kūrybines veiklas. Susitikimo metu Savivaldybė taip pat įteikė simbolines



dovanėles – dėkingumo ženklą už bendrystę ir nuoširdų bendradarbiavimą.

Ši dovana – jau ketvirtoji, kurią Neigaliųjų dienos grupės lankytojai skiria Vietos savivaldos dienos proga. Tai – graži, prasminga tradicija, kuri primena, kad bendrystė, rūpestis ir nuoširdus žmogiškas ryšys kuria stiprią ir vieningą bendruomenę.

Prienu rajono savivaldybės informacija



## Caritas skelbia „Dosnumo krepšelio“ iniciatyvą: paimk, pripildyk, gražink

Kylant bendram pragyvenimo lygiui, alkstančiųjų ne mažėja, o daugėja. Carito atsakas – visoje Lietuvoje pradedama „Dosnumo krepšelio“ iniciatyva su kvietimu paimti „Dosnumo krepšelį“, pripildyti ilgo galiojimo maisto produktų ir gražinti atgal. Paaukotus produktus Carito savanoriai neš stokojantiems žmonėms, prieš didžiąsias metų šventes susitikdami su kiekvienu asmeniškai, veidas į veidą, aplankydami neišeinančius iš namų, alkstančius, bet galbūt neprašančius pagalbos.

„Peržvelgdami Caritas patirtį pastebime, kad žmonės dažniausiai taupo maistui, pirmiausia skirdami turimas lėšas būsto išlaikymui, būtiniausiems vaistams ar paskolų mokėjimui. Maistui taupo ne vien mažiausias pensijas gaunantys vyresnio amžiaus žmonės, bet ir dirbantieji, kurie vieni augina vaikus ar gauna minimalų atlyginimą. Sunki liga ir pajamų netekimas – savaime iššūkis, juolab, jeigu reikia pasirūpinti šeima. Net paprasčiausi maisto produktai – didelė pagalba žmogui, kuris sunkesnėje situacijoje: kai nekankina nuolatinis alkis, viltingiau dėliojasi ateities planai“, – sako Lietuvos Carito generalinė sekretorė Milita Žičkutė-Lindzienė.

„Dosnumo krepšelius“ Caritas

kviečia pildyti kasdienio vartojimo maisto produktais. Laukiamiausi – aliejus, mėsos ir žuvies konservai, kruopos, cukrus, kava, arbata. Pasak savanorių, saldumynais ypač džiaugiasi vaikai, kurie retai jų gauna.

Aukotojų patogumui prašomi paaukoti produktai surašyti ant „Dosnumo krepšelio“, „akcentuojant tris žingsnius, kam esame kviečiami: paimti, pripildyti, gražinti „Dosnumo krepšelį“ dalijimui nepasiturintiems. Šiemet Caritas paruošė daugiau nei 20 tūkst. „Dosnumo krepšelių“. Pernai išnešiojimui stokojantiems į Caritą sugrįžo 13 tūkst. dosniai pripildytų krepšelių, jų būtų reikėję daugiau.

Pirmą kartą nacionaliniu mastu surengta „Dosnumo krepšelio“

iniciatyva didžiausio susidomėjimo sulaukė mokyklose ir darželiuose, tačiau krepšelius su džiaugsmu pildė ir įmonių, įstaigų, organizacijų kolektyvai. Dideli ir maži į vieną vietą sunesę „Dosnumo krepšelius“ fotografavosi, dalijosi socialiniuose tinkluose, kviesdami prie gero darbo prisidėti ir kitus. Ačiū visiems, kurie savo pavyzdžiu patvirtina – mano mažai tampa mūsų daug.

„Dosnumo krepšelius“ – tarsi atjautos pratybos. Gailestingosios meilės treniruotė pamatyti stoką artimiausioje aplinkoje: užuot gręžus žvilgsnį nuo vargstančio žmogaus, dalinantis tuo, kuo galime, su kiekvienu asmeniu susitinkant veidas į veidą. Žmonėms, kurie gaus pripildytus krepšelius, tai bus ne tik pasipirtis maistu, bet ir mūsų visų nuoširdus dėmesys bei palikymas ligoje, vienvietėje, sunkumuose.

Daugiau informacijos apie iniciatyvą ir „Dosnumo krepšelį“ platinimo vietas bei kontaktus rasite Lietuvos Carito interneto svetainėje [www.caritas.lt](http://www.caritas.lt).

Asmens, atsakingo už „Dosnumo krepšelius“ Prienu parapijoje, kontaktai: Kristina Žuklienė, tel. +370 674 74 997, Kęstučio g. 16, Prienai.

# „Gyvus“ paveikslus iš samanų kurianti Jolita: „kūryba – mano asmenybės atspindys“

Gyvenimą  
kuriame patys

Nuo idėjos iki veiksmo

MRF

MEDIJŲ RĒMIMO FONDAS

Tarp dviejų Nemuno krantų įsikūrusius Prienus vis dažniau atranda ramybę, lėtesnį gyvenimo būdą ir gamtos teikiamus privalumus vertinantys naujakuriai. Nemuno kilpų suformuotas ypatingas kraštovaizdis su vaizdingomis panoramomis, skardžiais ir slėniais, miškų apjuostas Prienų kraštas naujam gyvenimui ir kūrybai įkvėpė ir išskirtinius paveikslus iš samanų kuriančią menininkę, „Žalia dekoracija“ įkūrėją Jolitą JARAITĖ.

Jolita atvira: daugelį metų Prienus ji tik pravažiudavo pakeliui į Birštoną, tačiau vieną dieną įtemptą gyvenimo ritmą Kaune, atsakingą darbą medicinos srityje ji iškeitė į lėtesnį gyvenimo būdą Prienų rajone, kur perkėlė ir savo „Žalia dekoracija“ dirbtuvėles. „Jaučiu, kad atėjo laikas drąsiai atsistoti ant abiejų kojų ir pasirinkti širdžiai artimą kelią. Gamta čia ypatinga – žaliuojantys miškai, vingiuojantis Nemunas ir tylūs rytai tapo mano kasdieniu įkvėpimu“, – sako moteris.

Pristatydama save kaip menininkę, Jolita Jaraitė pastebi, jog jos kūryba suskirstyta į du sezonus – šiltąjį, kai ji audinio ir dažų pagalba kuria ant drobės, ir šaltąjį, skirtą „gyvų“ paveikslų kūrybai. Abi Jolitos naudojamos technikos yra išskirtinės, mat ant drobės ji piešia audinio pagalba, o šaltuoju metų laiku kuria iš stabilizuotų samanų ir kitų augalų. Savo darbus meni-

ninkė eksponuoja personalinėse parodose, taip pat su šiomis neįprastomis technikomis Jolita įvairių edukacijų metu supažindina ir kitus.

## Stabilizuotos samanos – kas tai?

Stabilizuotų samanų paveikslai – tai išskirtinė interjero detalė, skirta tiems, kurie vertina natūralumą, tačiau ieško ilgaamžio akcento namams. „Tai tarsi gamtos dalelė, kuri mūsų interjere gali gyventi ilgai ir be papildomų pastangų pagyvinti šiuolaikinį interjerą, kuriame dažnai dominuoja pilki atspalviai“, – teigia išskirtinių paveikslų kūrėja.

Anot Jolitos, stabilizuotos samanos – tai specialiu būdu apdoroštos natūralios samanos, kurios dėl stabilizavimo proceso metu naudojamų vandens ir natūralių konservantų išlaiko savo purumą, elastingumą ir natūralią spalvą.



◀ Menininkės sukurtas stabilizuotų samanų paveikslas puošia ir Prienų globos namus. Menininkė Jolita Jaraitė (kairėje) kartu su Globos namų direktore Inga Barkauskiene.

Menininkės teigimu, tai – ilgaamžis grožis, kuris tinkamai prižiūrimas gali džiuginti net iki 12 metų, o ir priežiūra tokių paveikslų yra labai paprasta. Jų nereikia laistyti, purkšti ar valyti, pakanka, kad patalpų drėgmė būtų apie 40–60 proc. Jei oro drėgmė sumažėja, samanos šiek tiek džiūsta, bet drėg-

mei atsistačius, jos vėl atsigauna. Vienintelė jų „silpnybė“ – tiesioginiai saulės spinduliai, kurie gali pakeisti spalvą ar išdžiovinti.

## Kūryba – sielos veidrodis

Nors Lietuva – miškingas kraštas, pasak Jolitos, samanų Lietuvoje niekas nestabilizuoja, reikalingas

medžiagas ji perka iš patikimų tiekėjų, o ir pati technika reikalauja krupštumo, dėmesio detalėms, tad kūryba reikalauja laiko. Vien darbas užtrunka 3–4 savaites, tačiau, pasak menininkės, kūrybinis procesas prasideda nuo idėjos, o ne

(Nukelta į 8 p.)

# Trečiojo amžiaus universitetas – vienas sėkmingiausių projektų

Gyvenimą  
kuriame patys

Arčiau žmonių

MRF

MEDIJŲ RĒMIMO FONDAS

Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena Prienuose paminėta simboliškai – Kultūros ir laisvalaikio centre surengta šiuos žmones vienijančio Trečiojo amžiaus universiteto (TAU) mokslo metų pradžios švente. Jau pasiilgę bendravimo, visą vasarą nematytų bičiulių, naujų žinių ir įspūdžių TAU lankytojai rinkosi gerai nusiteikę, pasitempę, pasipuošę.

## TAU bendruomenė gausėja kasmet

Ona Raugalienė ir Danė Banaitienė Trečiojo amžiaus universitetą lanko nuo pat jo įsikūrimo, jau devintą rudenį jame pasitiko. Kas antras mėnesio trečiadienis moterų kalendoriuose iš anksto pažymėtas – juk būtent tomis dienomis universitete vyksta paskaitos, įvairūs užsiėmimai. Švietimo pagalbos tarnybos, besirūpinančios TAU veikla, darbuotojai pasistengė, kad mokslo metų pradžios dieną jos lankytojai gautų dviejų artimiausių mėnesių užsiėmimų planą. O jame – be šios dienos šventės, dar 15 veiklų, į kurias kviečia TAU su savo partneriais – Justino Marcinkevičiaus biblioteka ir Visuomenės sveikatos biuru. TAU lankytojų laukia ne vien paskaitos, bet ir kūrybinės dirbtuvės, akiraty plečiančios kelionės, išvykos į teatrą. „Universitetas praskaidrina gyvenimą, – sako moterys. – Užsiėmimai apgalvoti, išvykos, kelionės gerai suplanuotos. Jei tik galim, stengiamės nieko nepalikti.“ Prisiūngti prie TAU bendruomenės Ona ir Danė prikalbino ir bičiulę, į mokslo metų pradžios šventę atvykusią pirmą kartą.

„Džiugu matyti jus visus čia. Ir tuos, kurie pas mus lankėsi ne

vienerius metus, ir tuos, kurie šiais mokslo metais pradėjo šį kelią, – šventiniame renginyje sakė D. Damijonaitytė (nuotrauka – kairėje). – Labai smagu, kad su kiekvienais metais mūsų bendruomenė didėja, auga. Tai parodo, kad ši veikla mūsų rajone yra labai reikalinga.

2025–2026 mokslo metus pradėjo 366 TAU lankytojai, 58 iš jų – naujokai. „Universitete jūs ne tik kažką naujo sužinote, bet ir įprasminatė savo laiką keliaudami, bendraudami. Noriu palinkėti, kad ir šie metai būtų kupini naujų atradimų, džiaugsmų, kad kiekviena paskaita, užsiėmimas, kelionė praturtintų ne tik jūsų protą, bet ir širdį“, – kalbėjo Švietimo pagalbos tarnybos direktorė.

O veiklų šiais mokslo metais tikrai netrūks. Iki Naujųjų metų numatyti 38 įvairūs renginiai ir užsiėmimai, po Naujųjų jų bus dar daugiau. Kas antrą mėnesio trečiadienį vyks paskaitos, kiekvieną pirmadienį – linijiniai šokiai. „Šiais mokslo metais jūs laukia vakaronės, dvi rudenio ir pavasario kelionės Lietuvoje bei viena tolimesnė kelionė mokslo metų pabaigoje. Džiugu, kad ir teatras tapo tradicija. Todėl šiais mokslo metais ir rudenį, ir pavasarį jūs laukia išvykos į Kauno muzikinį teatrą bei Operos ir baletų teatrą Vilniuje“,



– TAU veiklas vardiavo šventinio renginio vedėja Zita Kuzminkienė, patardama atidžiai išsianalizuoti gautus renginių planus, nes į kai kurias veiklas reikia registruotis iš anksto.

Vis gausėjanti TAU studentų būrį pasveikino ir savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas. „Labai gera ir smagu sveikinti, kaip aš jaukauju, vienintelio mūsų savivaldybės universiteto ir vienos iš didžiausių švietimo įstaigų klausytojus, – sakė jis. – Jūs renkatės savanoriškai, tai reiškia, kad šios veiklos sudėliotos tikslingai, įdomiai. TAU yra vienas sėkmingiausių mūsų projektų. Tai tas projektas, kuris gali pasirūpinti vyresnio amžiaus žmonėmis. Šiandien kaip tik švenčiame Pagyvenusių žmonių dieną, sveikinu su ja ir noriu palinkėti, kad šis gyvenimo laikotarpis jums būtų įdomus, kad būtumėte sveiki, o universitetas kuo labiau pateisintų jūsų lūkesčius. Gerų studijų metų!“



## Poezija – gyvenimą apibendrinantis menas

Po oficialiosios dalies TAU kartu su Justino Marcinkevičiaus viešąja biblioteka susirinkusiuosius pakvietė į „Gurmanų restoraną“. „Pajuskime tikro „Gurmanų restorano“ skonius – arfos melodijos ir gyvos poezijos virpesį“, – kvietė renginio vedėja. Algimanto Baltakio, Rimgaudo Graibaus, Pauliaus Širvio eiles pristatė Paulius Šironas, poezijos skaitovas bei įvairių skaitymo konkursų laureatas, pirmą kartą Kultūros ir laisvalaikio centro scenoje skambėjo arfa ir Viktorijos Smailytės-Karkienės ja atliekami kūriniai. Pasak P. Širono, didinga sezoną pradėti nuo poezijos, muzikos. „Didinga todėl, kad poezija yra toks menas, kuris apibendrina gyvenimą, apibendrina šią dieną. Kartais labai sveika pažiūrėti iš paukščio skrydžio, – sakė jis. – Ir šiandien atva-

žiavome iš Vilniaus pasidalinti su jumis poezija apie gyvenimą.

Po arfos melodijų ir mąslių poezijos posmų TAU lankytojų laukė folkloro vakaronė – smagūs „Jeznelės“ kapelos atliekami kūriniai bei Kultūros ir laisvalaikio centro senjorų liaudiškų šokių grupės „Vajaunas“ pamokos. Parodę šokių žingsnelius „Vajauno“ šokėjai netruko susirasti poras tarp TAU lankytojų ir smagiai sukosi centro fojė. Juos stebint prisiminė Z. Kuzminkienės pacituoti Justino Marcinkevičiaus žodžiai: „Kai atgal pažiūriu, tai ir nedidelis džiaugsmas atrodė tartum stebuklas, kuriu tikėti imu. Gal ir visas gyvenimas – vienintelis, vienas didžiausias mano stebuklas, nepaprastas paprastumu.“ Ir tiesiog čia ir dabar besipildantis palinkėjimas bendrystėje patirti kuo daugiau nors ir nedidelių džiaugsmų, nepaprastų savo paprastumu.

Aldona Milieškienė  
Autorės nuotraukos

Augu ir auginu

# Baigėsi Stakliškėse vykęs projektas „Saviraiška per asmenybės ir medijų pažinimą“

Rugsėjis Prienų krašte prasidėjo kūrybos dvasia – jaunimas leidosi į kelionę, kurioje žodis, vaizdas ir naujosios technologijos tapo galingiausiomis priemonėmis išreikšti save.

Tris rugsėjo ketvirtadienius Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centre vyko Prienų rajono kaimo bendruomenės „Stakliškės“ igyvendinamo projekto „Saviraiška per asmenybės ir medijų pažinimą“ veiklos. Projekto tikslas – telkti bendruomenę bendrai kūrybinei veiklai, stiprinti tarpusavio pasitikėjimą ir bendradarbiavimą, suteikiant viešojo kalbėjimo, vaizdo kūrimo ir dirbtinio intelekto įrankių taikymo įgūdžių, skatinant saviraišką ir didinant dalyvių matomumą.

Veiklos prasidėjo viešojo kalbėjimo mokymais rugsėjo 11 d. Susirinkę jaunieji dalyviai mokėsi pažaboti jaudulį, atrasti savo balsą ir aiškiai perteikti mintis. Skirtingos technikos padėjo atrasti savitą stilių ir drąsiai žengti prieš auditoriją su savo idėjomis. Kiekvienas ištartas žodis skambėjo tarsi mažas, bet užtikrintas žingsnis į platesnį pasaulį. Mokymus vedė

Klaipėdos dramos teatro aktorius, LMTA viešo kalbėjimo dėstytojas Jonas Viršilas, kuris sugebėjo įkvėpti jaunimą drąsiai kurti ir pasitikėti savimi.

Po savaitės, rugsėjo 18 d., projekto dalyviai per „Teams“ platformą atrado naujas galimybes dirbtinio intelekto pasaulyje. Mokymų metu sužinojo, kaip DI įrankiai gali padėti generuoti tekstus, vaizdus ir prezentacijas, bet kartu suprato ir jų ribotumus. Lektorius, DI specialistas Tomas Labašauskas, pabrėžė, kad ateityje tokiais įrankiais naudosis visi, todėl svarbu nuo ankstyvo amžiaus mokytis jais naudotis – tai suteikia pranašumo ir mokslo, ir darbo pasaulyje. Jaunimas ne tik stebėjo technologijas, bet ir pats kūrė, eksperimentavo, ieškojo naujų sprendimų ir atrado, kaip įrankiai gali pagreitinti įvairius procesus.

Kelionę vainikavo kino kūrimo dirbtuvės rugsėjo 25 d., kuriose žo-

džiai virto vaizdais, o idėjos – gyvomis istorijomis. Moksleiviai kūrė scenarijus, stėjo prieš kamerą, filmavo, montavo ir režisavo. Kiekvienas galėjo pabūti skirtingose kino industrijos rolėse – scenaristu, aktoriumi, operatoriumi, režisieriumi. Dirbtuvių metu jaunimas atrado, kiek kūrybos, komandinio darbo ir netikėtų idėjų slypi už kiekvieno kadro. Tai buvo ne tik technikos mokymasis, bet ir galimybė lavinti kūrybiškumą, pasitikėjimą savimi bei drąsą išbandyti naujus dalykus. Dirbtuves vedė kino režisierius Antanas Gluskinas, įkvėpdamas jaunimą drąsiai pasinerti į savo kūrybos pasaulį.

Šie užsiėmimai – daugiau nei įgūdžių lavinimas. Jie tapo erdve, kurioje jaunimas drąsiai atranda savo balsą, kuria, pažįsta naujas technologijas ir mokosi pasitikėti savo idėjomis. Čia gimsta ne tik gebėjimas kalbėti ar filmuoti, bet ir pasitikėjimas savimi, drąsa imtis



naujų iššūkių ir noras dalintis savo istorijomis su pasauliu.

Nuoširdi padėka projekto rėmėjai – Prienų rajono savivaldybei, kurios finansinis palaikymas suteikia galimybę jaunimui kurti, augti ir drąsiai žengti kūrybos keliu, atrandant naujas idėjas ir įkvėpiančias patirtis. Taip pat dėkojame Prienų rajono Dzūkijos gimnazijos Stakliškių skyriui už bendradarbiavimą.

Kiekviena ištarta frazė, kiekvienas DI sugeneruotas vaizdas ir kiekvienas nufilmuotas kadras – tai mažas, bet ryškus žingsnis į ateitį, kurioje jaunimas drąsiai kurs savo pasaulį – garsiai, spalvingai ir kūrybiškai.

**Meida Mikučionienė,**  
Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centro direktorė

## „Mąstymas aukščiau medijų“: tarptautinė Prienų jaunimo darbuotojos patirtis Kroatijoje

Atviros jaunimo erdvės „Prienas“ jaunimo darbuotoja Žaneta Židonienė dalyvavo mokymų kurse „Mąstymas aukščiau medijų“, kurie vyko Nova Gradiškoje, Kroatijoje, rugsėjo 6–14 dienomis.

Mokymuose dalyvavo atstovai iš aštuonių šalių – Ispanijos, Lietuvos, Rumunijos, Moldovos, Švedijos, Serbijos, Italijos ir Kroatijos – siekdami įgyti įrankių kritiniam mąstymui, analizuoti socialinių tinklų poveikį psichinei sveikatai ir plėtoti praktinius metodus, kuriuos galėtų taikyti darbe su jaunimu. Septynias dienas trukusių mokymų metu dalyviai nagrinėjo įvairias temas ir veiklas, orientuotas į psichinę sveikatą, mąstymo šablonus. Pirmą dieną buvo skirta pažinčiai, komandos formavimui ir bendrų tikslų išskėlimui, antra diena praėjo nagrinėjant psichinę sveikatą, kognityvinį šališkumą ir komunikacijos įgūdžius. Trečią dieną pagrindinis dėmesys buvo skirtas socialiniams tinklams, žiniasklaidos raštingumui ir edukacinių vaizdo medžiagų kūrimui. Ketvirtą projekto dieną buvo skirta debatams, vizitui į vietos jaunimo organizaciją ir susipažinimui su bendruomene bei pažintinei kelionei į Davorą.

Likusią savaitės dalį dalyviai praktiškai susidūrė su stresinėmis situacijomis ir diskutavo globaliomis temomis, tokiomis, kaip religija, klimato kaita ir migracija. Buvo organizuotos dirbtuvės apie sąmokslų teorijas, manipuliacinius naratyvus ir dirbtinio intelekto poveikį. Paskutinę dieną buvo sukurtos naujos metodikos, susiejančios jaunimo psichinę sveikatą ir kritinį mąstymą, o dalyviams buvo įteikti „Youthpass“ sertifikatai. Mokymai baigėsi kontaktų tolimesniems projektams apsikeitimu ir atsisveikinimu, o dalyviai išsinešė naujų žinių, draugystę

ir įkvėpimą. Mokymai „Mind over Media“ parodė, kaip svarbu investuoti į kritinį mąstymą, psichinę sveikatą ir tarpkultūrinį bendradarbiavimą. Šios intensyvios programos metu dalyviai ne tik mokėsi, bet ir kūrė bendruomenę, kuri mąsto, jaučia ir veikia atsakingai bei su dideliu entuziazmu. Plačiau apie „Mind over Media“ mokymus – interviu su atviros jaunimo erdvės „Prienas“ jaunimo darbuotoja Žaneta ŽIDONIENE.

**– Esate dalyvavusi ne vienuose jaunimo darbuotojams skirtuose mokymuose. Kokių lūkesčių turėjote programai „Mąstymas aukščiau medijų“ (angl. Mind over Media) prieš išvykdamą į Kroatiją? Ar jie pasiteisino?**

– Šiuose mokymuose tikėjau gauti daugiau žinių apie šiandien itin populiarius dirbtinio intelekto įrankius bei tikslingą jų panaudojimą, taip pat apie metodus, padedančius jaunimui suprasti socialinę erdvę ir atskirti, kas yra tikra, o kas – dezinformacija. Visi šie lūkesčiai pasiteisino. Labiausiai domino nauji metodai, kurie skatintų jaunimą mąstyti kritiškai, atsirinkti faktus, juos patikrinti. Taip pat siekiau praplėsti ir tarpkultūrinės žinias bei užmegzti kontaktus su galimais partneriais tolimesniam bendradarbiavimui. Džiaugiuosi, kad šie lūkesčiai irgi pasiteisino – įgytas žinias pritaikėme kurdami keturių užsiėmimų sesijas jaunimui. Vieną iš jų su partneriais iš Kauno atviros jaunimo centro „Gerumo rankos“ ir Vilniaus regioninio karjeros centro igyvendiname rugsėjo 29 d. Kaune vykusiuose mokymuose jaunimui „Kritinis mąstymas“.



**– Kaip šie mokymai ir darbas su tarptautine komanda prisidėjo prie Jūsų asmeninio augimo?**

– Mokymuose kartu su atstovais iš aštuonių šalių dalijomės įvairia darbo su jaunimu patirtimi. Patobulinau tarpkultūrinį pažinimą, anglų kalbos įgūdžius ir dar kartą, kartu su visais mokymuose dalyvavusiais dalyviais, išitinkinau, kad visi žmonės – nepaisant rasės, kalbos ar papročių – iš esmės siekia to paties: geresnio ir kokybiškesnio gyvenimo bei tiesos žiniasklaidoje ir socialinėje erdvėje.

**– Kokia projekto veikla ar užduotis Jums paliko didžiausią įspūdį, atrodė naudingiausia ir kodėl?**

– Užduočių buvo gana daug ir įvairių. Metodai, kuriuos tikrai panaudosiu ir kuriuose išvelgiu didelę praktinę naudą – interaktyvus žaidimas, kai reikia atspėti, ar kūrinių sukūrė dirbtinis intelektas, ar žmogus, taip pat įtraukiantys verbalūs ir neverbaliniai užsiėmimai. Įdomūs pasirodė ir „enerdžai“ – įdomios, aktyvios veiklos, padedančios įtraukti grupės narius.

**– Gal patyrėte kokių nuotykių**

**ar linksmų netikėtumų bendradarbiaudama su kolegomis iš užsienio?**

– Taip, viena iš smagiausių veiklų buvo trumpų vaizdo įrašų kūrimas. Turėjome sugalvoti reels'ą tema, skatinančia jaunimą susimąstyti. Kolegės (jaunimo darbuotojos) iš Kroatijos padėjo surasti jaunųjų aktorių mieste – viliojo juos ledais. Juokėmės, kad ir pas mus, Lietuvoje, tokia taktika puikiai suveikia.

**– Kokią didžiausią vertę, tavo manymu, šie mokymai suteiks Prienų jaunimui?**

– Svarbiausia vertė – nauji metodai, kurie padės jaunimui lavinti kritinį mąstymą, diskutuoti, išbandyti įvairias praktines užduotis. Šias patirtis jau pradėdau taikyti savo darbe, o ateityje sieksime, kad jos pasiektų dar platesnę jaunimo auditoriją. Gavome daug idėjų, kurias galima pritaikyti atvira darbe su jaunimu (pavyzdžiui, skirtingi veiklų metu pritaikomi žaidybinių metodai: įvairios koduotos taisyklės, judesio pratimai, debatų organizavimo būdai ir kt.). Nuoširdžiai tikiu, kad visa tai padės ug-



dyti sąmoningesnę, kritiškai mąstančią jaunąją kartą.

Dėkojame Žanetai už interviu, o jaunimą kviečiame į atvirą jaunimo erdvę „Prienas“, įsikūrusią Prienų kultūros ir laisvalaikio centre (Vytauto g. 35, Prienai). Darbo laikas: pirmadieniais 13.00–17.00 val., antradieniais, trečiadieniais, ketvirtadieniais 15.00–19.00 val. Čia tu – svarbus. Čia tu – laisvas. Čia tu – SAUGUS! Ateik, pabūk, pabendrauk ir rask tai, kas užkabin labiau nei WiFi.

**Prienų kultūros ir laisvalaikio centro informacija**

# Dainų jūra – dešimtmečio istorija

Praejusį penktadienį Pakuonio laisvalaikio salės vokalinis ansamblis „RE nata“ surengė koncertą, skirtą ansamblio 10-ies metų jubiliejinei sukakčiai paminėti. Su švente kolektyvą, linkėdami ilgų metų, sveikino gausus būrys svečių, savo dainas dovanojo ir Prienų kultūros ir laisvalaikio centro vokalinis ansamblis „Pienė“ bei Birštono vienkiamio mišrus vokalinis ansamblis.



Anot ansamblio vadovės Renatos Žibienės, kolektyvo veikla oficialiai prasidėjo 2015 metais, tačiau dar prieš ansamblio įkūrimą Pakuonio krašto moterys koncertuodavo miestelio šventėse. „Kartu dainavome mokykloje, vėliau susibėgdavome padainuoti Pakuonio Žolinių šventėje, ir taip moterims kilo mintis susiburti į kolektyvą. Tuomet šiek tiek bijojau, kad neturėsim laiko, bet jau prabėgo 10 metų“, – apie veiklos pradžią „Gyvenimui“ pasakoja R. Žibienė.

Pradėjusios nuo koncertų gimtajame miestelyje šiandien moterys koncertuoja visoje Lietuvoje: dalyvauja įvairiuose rajoniniuose ir

respublikiniuose konkursuose, festivaliuose ir kituose renginiuose. Jų repertuare – įvairių muzikinių stilių dainos – nuo sakralinių giesmių iki populiariosios muzikos.

Žmogui 10 metų yra visai nedaug, tačiau kolektyvui – tai pati branda. Pasak ansamblio vadovės, per tuos dešimt metų įvyko ir nemažai pokyčių: ansambliui buvo suteikta III, vėliau II meninė kategorija, augo meistriškumo lygis – pradėjusios nuo vienbalsių dainų, šiandien moterys dainuoja ir trimis balsais. Natūraliai šiek tiek keitėsi ir kolektyvo sudėtis, tačiau branduolys išliko tas pats. Šiuo metu kolektyve dainuoja dvylika mote-

rų, iš jų septynios – Jūratė Beliu-nienė, Renata Bingelienė, Giedrė Kavaliauskienė, Jūratė Keturakienė, Jurgita Mučekienė, Aurelija Račickienė ir pati Renata Žibienė – ansamblyje dainuoja dešimtmetį. Kiek vėliau, pakeitusios kitas kolektyvo nares, prie „RE nata“ prisijungė ir Marytė Pužienė, Erika Dobrovolskienė, Alvijs Gramauskienė, Dalia Arlauskienė bei Stasė Venčaitienė.

Paklausta, ko linki kolektyvui jubiliejaus proga, ansamblio vadovė sako: „Nebléstančios energijos, sveikatos, neužkimusių balsų ir gyvuoti dar 10 metų“.

Rimantė Jančauskaitė

# Amžini meilės garsai – šventė, apkabinusi širdis

Trečiadienio pavakarę Pakuonyje nuaidėjo romantiškos muzikos ir poezijos garsai. Čia vyko poezijos ir muzikos vakaras „Amžini meilės garsai“, skirtas Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai. Tai buvo jaukus, šviesus renginys, sujungęs kūrybą, bendrystę ir nuoširdžią padėką gyvenimui.

Prieš koncertą žiūrovai galėjo pasigrožėti rankdarbių paroda „Nauja suknelė – sena panelė“, kurią su šypsena ir išradingumu pristatė Regina Žvirblienė. Kiekvienas eksponatas bylojo apie rankų šilumą, kruopštumą ir kūrybos džiaugsmą.

Apie Pakuonio istoriją ir jos žmones papasakojo Audrius Gelčys, kurio balsas netrukus nuaidėjo ir poezijos eilėmis. Skaitomos eilės, lyg ramūs rudens lapai, nusileido tiesiai į klausytojų širdis.

Muzikinę vakaro dalį pripildė Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Pakuonio laisvalaikio salės folkloro ansamblis „Obelėlė“ (vad. R. Žibienė), dovanojęs gražiausias romantines ir liaudiškas

dainas. Melodingi kūriniai, švelnūs balsai ir nuoširdus atlikimas salėje kūrė ypatingą jaukumą.

Džiugu, kad šventėje dalyvavo ir Prienų trečiojo amžiaus universiteto (TAU) klausytojai. Jų energija, šypsenos ir plojimai suteikė vakaro atmosferai gyvumo bei bendrystės jausmą.

Vakaro pabaigoje dar ilgai skambėjo nuoširdžios kalbos, dalytasi išpūdziais, juoku ir gera nuotaika. Šis vakaras dar kartą priminė, kad meilė, grožis ir kūryba – amžini. Jie gyvena kiekviename žmoguje, kuris moka džiaugtis gyvenimu ir dalintis šviesa su kitais.

Renata Žibienė  
Pakuonio bibliotekininkė



# 140 metų Mykolui Krupavičiui – žmogui, kurio širdis plakė Lietuvai

Prelatas Mykolas Krupavičius buvo viena ryškiausių XX amžiaus pirmosios pusės Lietuvos politinio ir visuomeninio gyvenimo asmenybių. Jis išsiskyrė iškalba, organizaciniais gebėjimais ir tvirtu patriotizmu. Krupavičius buvo ne tik puikus oratorius ir gabus vadovas, bet ir vienas svarbiausių Vyriausiojo Lietuvos išlaisvinimo komiteto (VLIKo) lyderių išėivijoje, telkusių tautiečius kovai už Lietuvos laisvės idėją. Prelato „credo“ buvo: „Mylėk Viešpatį Dievą labiau už viską, artimą – kaip pats save, o Tėvynę – labiau už save.“

## Gyvenimo pradžia ir kelias į pasaulimą

Mykolas Krupavičius – Lietuvos dvasininkas, politikas, žemės ūkio ministras, prelatas – gimė 1885 m. spalio 1 d. Balbieriškio dvare. Jo motina buvo Rozalija Malinauskaitė, o tėvas – Pranciškus Krupavičius, aludaris ir spirito varyklų mechanikas. Šeimoje augo keturi vaikai – sūnus Mykolas ir trys dukterys. Namuose buvo kalbama lietuviškai, nors tėvai mokėjo ir lenkų kalbą. Baigęs pradinę mokyklą, Mykolas ilgai negalėjo pasirinkti tolesnio gyvenimo kelio, nes mokslui trūko lėšų. Tėvui išvykus į JAV ir vėliau ten žuvus, šeimai teko išgyventi sunkius laikus – motinai buvo nelengva išlaikyti visus vaikus. Veiverių mokytojų seminarija, kur mokytis mintį pakišo atsitiktinai į tuos kraštus atvykęs Antanas Žmuizdinavičius, buvo mokykla, kuriai išeiti nereikėjo didelių lėšų. Ten Mykolas ir įstojo. Mokslas sekėsi. Po penkerių metų baigė mokytojų seminariją, įgydamas mokyklos mokytojo specialybę.

## Mokytojas, visuomenininkas, dvasininkas

Mykolas Krupavičius kelerius metus dirbo mokytoju – dvejus iš jų Lenkijoje ir

dar vienerius metus Žemaitijoje, Papilėje. Čia jis kartu su vietos vikaru aktyviai įsitraukė į lietuvišką kultūrinę ir visuomeninę veiklą. Už lietuviškų idėjų sklaidą valdžios atstovai jiems ėmė grasinti, todėl Mykolas nutarė pasitraukti iš mokytojo darbo ir pasukti dvasininko keliu. 1908 m. jis įstojo į Seinų kunigų seminariją, o 1913 m. – į Peterburgo dvasinę akademiją, kurią baigė 1916 m. Po studijų buvo paskirtas kapelionu Voronežo Martyno Yčo gimnazijoje. Čia jis aktyviai įsitraukė į lietuvių bendruomenės karo pabėgėlių veiklą, rūpinosi švietimu ir pagalba tautiečiams. Dėl savo veiklos bolševikų valdžios buvo pasmerktas mirties bausmei, tačiau persirengęs civiliais drabužiais ir naudodamasis svetimu dokumentu, sugebėjo pabėgti ir pasiekti Lietuvą.

## Žemės reforma – gyvenimo darbas

Atgimus nepriklausomai Lietuvai, Mykolas Krupavičius aktyviai įsitraukė į Krikščionių demokratų partijos veiklą ir buvo išrinktas į Steigiamąjį Seimą. Nuo 1923 iki 1926 metų jis ėjo žemės ūkio ministro pareigas, tapdamas vienu iš svarbiausių nepriklausomos Lietuvos žemės reformos iniciatorių, kuri buvo vienas reikšmingiausių socialinių ir ekonominių pokyčių Lietuvos



istorijoje. Reformos esmė – žemę suteikti tiems, kurie ją dirba, panaikinant dvarininkų privilegijas ir užtikrinant teisingesnį žemės paskirstymą. Reformos metu iš dvarų buvo nusavinta daugiau kaip pusė visos žemės ir ji padalyta bežemiams bei mažažemiams valstiečiams. Tai nebuvo tik ekonominis sprendimas – tai buvo teisingumo aktas, suteikęs žmonėms orumą, tikėjimą savo jėgomis ir priklausymo valstybei jausmą. Reforma pakeitė Lietuvos kaimo veidą: pradėjo augti naujos sodybos, ūkiai tapo šeimos pasididžiavimu, o valstybė sustiprėjo socialiniu pagrindu. Šis sprendimas ne tik sustiprino žemdirbių sluoksnį, bet ir sutvirtino tautinę tapatybę, nes žemė lietuviui visais laikais buvo ne tik pragyvenimo šaltinis, bet ir dvasinės atramos simbolis. Nors reforma susilaukė

Gyvenimą  
kuriame patys

Metų tėkmėje

**MRF**  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

ir kritikos, Krupavičius tvirtai laikėsi savo pozicijos, tikėdamas, kad Lietuvos ateitis priklausys nuo dirbančio žmogaus. Pasak istoriko Algimanto Liekio, jis „įvykdė tautos troškimą ir valios nutarimą – žemę suteikė tiems, kurie ją dirba, o ne tiems, kurie gyvena iš kitų prakaito“.

## Tarnystė išėivijoje

Po 1944 m. sovietinės okupacijos Krupavičius pasitraukė į Vakarų. Tremtyje jis aktyviai tęsė politinę veiklą ir tapo Vyriausiojo Lietuvos išlaisvinimo komiteto (VLIK) pirmininku. 1946 m. jis siuntė pareiškimus JAV, Didžiosios Britanijos, Prancūzijos ir kitų šalių vyriausybėms, ragindamas nepamiršti Lietuvos laisvės klausimo ir siekti tarptautinės paramos okupuotos valstybės atstatymui. Gyvendamas Vokietijoje, vėliau Jungtinėje Amerikos Valstijose, Krupavičius niekada neprarado tikėjimo, kad Lietuva atgaus nepriklausomybę. Jis nuolat ragino tautiečius vienytis, išlaikyti kalbą, tikėjimą ir tautinį tapatumą, tikėdamas, kad laisvės diena ateis. Jo gyvenimo credo išliko nepakitęs – tarnystė Dievui, Lietuvai ir žmogui.

## Atmintis ir palikimas

Mykolas Krupavičius mirė 1970 m. gruodžio 4 d. JAV, tačiau jo darbai ir idėjos gyvos iki šiol. Žemės reforma, jo politinė drąsa, dvasinė laikysena ir meilė Lietuvai paliko gilų pėdsaką mūsų istorijoje. Minint 140-ąsias jo gimimo metines, prisimename žmogų, kurio gyvenimas buvo skirtas tarnauti Dievui, Tėvynei ir žmogui.

Rūta Levinskienė  
Prienų krašto muziejaus kultūrinės  
veiklos koordinatore ir organizatore

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Modernus gydymo metodas – kraniosakralinė terapija

Druskininkų sanatorijoje „Eglė“ susipažinau su aukštos kvalifikacijos gydytoja reabilitologe Lilia VEROVENKO, atvykusia iš Ukrainos. Ji sudomino kraniosakraline terapija (KST). Apie šį dar mažai žinomą gydymo metodą pasakoju ir laikraščio „Gyvenimas“ skaitytojams.

– Kas yra kraniosakralinė terapija?

– Tai unikali, patentuota metodika, skirta atstatyti žmogaus harmoniją ir vidinę ramybę. Kraniosakralinė terapija (KST) – vienas iš osteopatijos metodų, kurio esmė – delikatus kaukolės kaulo, stuburo bei kryžkaulio poveikis; taip pat ji veikia audinius ir skysčius, kurie supa centrinę nervų sistemą.

Šis mažai žinomas, tačiau efektyvus manualinis metodas įvertina bei gerina žmogaus fiziologinę organizmo sistemą, kuri išsibalansuoja sergant įvairiomis ligomis, patyrus traumą ar psichoemocinį stresą.

Terapijos metu siekiama atkurti harmoningą žmogaus funkcionavimą, sumažinti įtampą ir pagerinti bendrą organizmo būklę.

– Koks šios terapijos gydymasis poveikis?

– Kraniosakralinė terapija visapusiškai veikia žmogaus organizmą: mažina lėtinius galvos, kaklo, juosmens, pečių, klubo skausmus, nervų sistemos bei kraujotakos sutrikimus, taip pat emocinę bei fizinę įtampą, ilgalaikį nuovargį, stresą, gerina miegą. Terapija daro stiprų poveikį (dirbama ląstelių lygyje) visam žmogaus organizmui, įskaitant užblokuotų emocinių įtampų atleidimą.

– Kaip tai atliekama praktiškai?



„Kraniosakralinė terapija skirta ne tik ligų gydymui, bet ir jų profilaktikai. Ji itin naudinga, trūkstant gyvybinių jėgų, sumažėjus darbingumui. Ši sistema padeda išvengti psichinių bei somatinių susirgimų,“ – atkreipia dėmesį gydytoja reabilitologė Lilia Verovenko.

– Pacientas guli ant nugaros. Terapeutas švelniai ir lėtai liečia kaukolės ir kryžkaulio sritis, siekdamas atpalaiduoti susikaupusias įtampas ir atkurti kraniosakralinį ritmą. KST metu pacientas gali jausti šilumą, atsipalaidavimą, kartais – mieguistumą. Seanso metu gerėja ausų, pakaušio srities funkcijos, kaukolės kaulų paslankumas.

– Ar ši metodika saugi, tinkanti visiems?

– Ši metodika naudinga sergantiems įvairiomis lėtinėmis ligomis, taip pat Alzheimeriu, autizmu, tačiau netinka patyrusiems insultą, kaukolės – smegenų traumą (tada taikoma po kelių mėnesių), po galvos operacijos ir kt.

Seansų dažnumas priklauso nuo paciento sveikatos būklės bei asmeninės motyvacijos. Šis lėtas manualinis metodas tinka ir mažiems vaikams, ir garbaus amžiaus senjorams.

Veronika Pečkienė

## PR 8 svarbūs klausimai gydytojui apie cholesterolio kontrolę

Didžioji dalis žmonių, išgirdę žodį „cholesterolis“, pirmiausia galvoja apie padidintus skaičius kraujo tyrimo lape. Tačiau gydytojai pabrėžia – vieno rodiklio nepakanka, kad tiksliai įvertintume širdies ir kraujagyslių riziką. Kodėl svarbu žiūrėti plačiau ir kaip galima padėti organizmui? Į dažniausiai kylančius praktinius klausimus atsako šeimos gydytoja, endobiogenikė Evelina NEVARDAUSKIENĖ.

– Gydytoja, kodėl žmonėms, turintiems padidėjusį cholesterolį, svarbu vertinti ir kitus rodiklius kraujo tyrime (lipidogramoje)?

– Vien bendras cholesterolio skaičius mažai ką pasako. Reikia žiūrėti, kiek jame yra „gerojo“ (DTL) ir „blogojo“ (MTL) cholesterolio, koks jų santykis. Taip pat svarbūs trigliceridai, uždegimo rodikliai. Be lipidogramos, verta pasižiūrėti apolipoproteinų A, B ir jų santykį (rodo kiek „blogo“ cholesterolio transportuojama į kraujagysles), didelio jautrumo CRB (uždegimą), ALT/AST (kepenų veiklą), homocisteiną (uždegimą, širdies ligų riziką), gliukozę, insuliną ir jų santykį – rezistencija insulinui ir cukrinio II tipo diabeto rizika. Tai padeda suprasti bendrą kraujagyslių ir organizmo būklę, tiksliau įvertinti insulto, infarkto ar kitos kardiologinės ligos išsivystymo rizikas.

– Kokiais atvejais įmanoma kontroliuoti cholesterolį pasitelkiant gyvenimo būdo pokyčius, papildus, o kada jau būtinai reikia vaistų?

– Jei MTL („blogasis“) cholesterolis padidėjęs iki maždaug 20–30 %, dažnai užtenka koreguoti gyvenimo būdą: mitybą, įtraukti cholesterolio kontrolei skirtus papildus, judėjimą, miegą, streso valdymą. Bet jeigu rodikliai aukštesni, kartu su padidintais kitais rizikos veiksniais, – gydymo vaistais at-

dėlioti nereikėtų.

– Kodėl cholesterolio kontrolė – tai ne tik skaičių mažinimas?

– Cholesterolio padidėjimas atspindi pakitusią medžiagų apykaitą, kuri veda širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo link. Jo padidėjimas yra viena iš metabolinio sindromo sudedamųjų, kartu su gliukozės padidėjimu, nutukimu. Kuo daugiau rizikos veiksnių, kuo daugiau metabolinio sindromo požymių – tuo didesnė rizika pažeisti kraujagyslių sienelę, kur pradeda vystytis siaurinančios aterosklerotinės plokštelės ir formuotis trombai. Yra rizikos veiksnių, kurių mes negalime pakeisti – lytis, amžius. Tačiau yra veiksnių, kuriuos sveiku gyvenimo būdu, tinkamu maistu, individualiai parinktais maisto papildais galime sumažinti.

Dėl to svarbu rinktis sprendimus, kurie ne tik mažina cholesterolio skaičių tyrimo lape, bet ir gerina kraujotaką, apsaugo kraujagyslių sienelę, apsaugo nuo trombozės, slopina uždegiminius procesus kraujagyslėse, palaiko kraujagyslių elastingumą bei mikrocirkuliaciją.

– Kokios medžiagos svarbios kompleksiniam cholesterolio reguliavimui?

– Tokių medžiagų daug. Savo praktikoje prioritetą skiriu daugiafunkcinėms formulėms, kuriose suderinti sinergiškai veikiantys komponentai. Pavyzdžiui, deriniai su natokinaze, monakolinu K,



polifenoliais, polikosanolii gali padėti ne tik „numušti“ „blogąjį“ cholesterolį, bet ir padėti kraujotakai, apsaugoti nuo trombozės, slopinti uždegimus. Padidėjusius trigliceridus efektyviai reguliuoja stiprios koncentracijos žuvų taukai.

– Ką toliau daryti žmogui, kuris jau pasiekė gerus cholesterolio rezultatus vartodamas papildą?

– Tokiu atveju reikia palaikymo – kad rodikliai negrįžtų į blogąją pusę. Siūlyčiau formules, kurios turi stiprių, plataus poveikio antioksidantų, pavyzdžiui, astaksantino iš dumblių, hidroksitirozolio iš alyvuogių, Q10, taninų, proantocianidinų iš vynuogių sėklų ekstrakto ir pan. Jie ne tik padeda kraujagyslių sistemai, saugoja širdį, bet ir lėtina ląstelių senėjimo procesus.

– Kaip sužinoti, ar maisto papildas, skirtas cholesterolio kontrolei, veikia?

– Geriausias būdas – pasidaryti lipidogramą po 3 mėnesių vartojimo. Jei pokyčių nėra, verta tęsti iki 6–12 mėn. Jei vis tiek niekas nesikeičia – reikia ieškoti priežasčių: gal kepenims reikia pagalbos, gal išsibalansavusi gliukozės apykaita, gal trūksta vitamino D, gal yra kitų medžiagų apykaitos sutrikimų.

(Nukelta | 7 p.)

## Namų dulkių erkės

Gaila, tačiau netgi švariausiuose namuose gyvena šie maži, pliki akimi nematomi gyviai, kurie gali sukelti rimtų sveikatos problemų: odos egzema, dermatitą, alergijas, niežulį, alerginę slogą, čiaudulį, akių ašarojimą ir pan. „Šie maži, mikroskopu matomi voragyviai, gyvenimą apsunkina sergantiesiems alerginiu rinitu, alergine astma, dėl ko jiems gali paūmėti dusulys, kosulys, švokštimas krūtinėje“, – atkreipia dėmesį Vilniaus miesto klinikinės ligoninės gydytojas alergologas ir klinikinis imunologas Tomas SLOMSKIS.

Ką daryti, kad mūsų namuose dulkių erkių būtų kuo mažiau?

• Miego poilsui naudokite sintetinius čiužinius. Galima įsigyti specialių namų erkių alergenų nepraleidžiančių čiužinių, pagalvių, antklodžių.

• Namuose kabinkite ne sunkias portjeras, o medvilnines, lengvai plaunamas užuolaidas. Skalbkite jas ne žemesnėje nei + 60 laipsnių temperatūroje. Galima įsigyti ir lengvai valomas žaliuzes.

• Knygas, drabužius laikykite uždaroje lentynose bei uždarytose spintose.



• Rinkitės lengvai valomą grindų dangą: parketą, plyteles ar linoleumą.

• Venkite kilimų, juos sunku išvalyti.

• Nelaikykite ant lovos nereikalingų daiktų, kasdien pravėdinkite patalus saulėje ar pravėrę langus.

• Valykite namus drėgna šluoste bent kartą per savaitę. Dulkių siurbliu stenkitės išsiurbti dulkes iš kampe bei plyšių.

• Kiekvieną dieną, net ir žiemą, po 30 minučių vėdinkite visus gyvenamuosius kambarius. Oro temperatūra kambariuose turėtų būti 18–20 laipsnių, o drėgmė – 45–50 proc.

• Naminių gyvūnų neleiskite į miegamąjį. Jie palieka savo plunksnas, pleiskanas kuriomis maitinasi dulkių erkės.

Sėkmės!

Veronika Pečkienė

(Panaudotas šaltinis: „Netoksiška namų aplinka“, 2024 m.)

## Kramtomoji guma: privalumai ir minusai

Žmonės kramtomąją gumą naudoja jau labai seniai, beveik 5000 metų. Pradžioje ji buvo gaminama iš natūralaus latekso, o vėliau, septintajame XX amžiaus dešimtmetyje, lateksą pakeitė pigesne medžiaga – sintetinė guma. Šiuolaikinė kramtomoji guma dažnai gaminama iš polimerų.

Ką mes žinome apie kramtomąją gumą? Kaip ją pasirinkti ir tinkamai vartoti? Apie tai kalbuosi su Klinikos „Denticija“ burnos higieniste Angelina MARCINKEVIČIENE.

– Kokių kramtomųjų gumų vartoti nerekomenduotina?

– Dauguma kramtomųjų gumų praturtintos dirbtiniais saldikliais, dažikliais ir kitais priedais. Dažnai naudojami dirbtiniai saldikliai: aspartamas, acesulfamas. Renkantis kramtomąją gumą, svarbu atkreipti dėmesį į jos sudėtį, kurioje gali būti daug cheminių medžiagų. Yra mokslinių tyrimų, kurie teigia, kad dirbtiniai saldikliai gali neigiamai paveikti sveikatą.

• Derėtų vengti kramtomosios gumos su cukrumi. Didelis jo kiekis sukuria idealią terpę veistis kenksmingoms bakterijoms, kurios gamina rūgštį, ji ardo dantų apsauginį sluoksnį, dažniau formuojasi dėuonis.

– Kokia kramtomoji guma sveikiausia?

– Sveikiausia vartoti be cukrų kramtomąją gumą su ksilitoliu. Ji stimuliuoja seilių gamybą, kas itin

(Nukelta | 7 p.)

## PR 8 svarbūs klausimai gydytojais apie cholesterolio kontrolę

(Atkelta iš 6 p.)

Rinkdamiesi papildą išmokite skaityti etiketes. Ieškokite veiklių medžiagų sudėties miligramais, atkreipkite dėmesį į ekstraktus – standartizuoti bioaktyvūs ekstraktai reiškia, kad vartodami gausite tikslų veikliosios medžiagos kiekį, o tai labai svarbu siekiant efektyvaus sveikatos pokyčio.

– Ar galima papildus derinti su vaistais, skirtais cholesterolio mažinimui?

– Taip, ir net rekomenduotina.

Vertintini deriniai, pavyzdžiui, su natokinaze, hidroksitirozoliu, astaksantinu, taninais ar vynuogių sėklų polifenoliais ir pan. Jie gali padėti kompensuoti vaistų šalutinį poveikį, gerinti kraujotaką ir saugoti širdies ir kraujagyslių sistemą nuo oksidacinės pažeidimo.

Vartojant statinus būtina kartu naudoti koenzimą Q10, vitaminą D. Su vaistais nereikėtų kartu vartoti maisto papildų su monakolinu K dėl galimų sąveikų.

– Ko palinkėtumėte žmonėms,

kurie nori pradėti kontroliuoti cholesterolį, bet niekaip neprisirošia?

– Širdies ir kraujagyslių ligos neatsiranda čia ir dabar. Tai yra dešimtmečių netinkamo gyvenimo būdo pasekmė. Gaila, bet Lietuvos statistika yra labai liūdna. Per metus dėl širdies ir kraujagyslių ligų miršta 10 000 žmonių – tai vidutinio dydžio miestas, kaip Prienai ar Elektrėnai, per metus! Šios mirtys yra išvengiamos. Ir pokytį galite pradėti jau dabar. Šalia gyvenimo būdo įpročių keitimo, tinkamai parinkti maisto papildai gali būti puiki pradžia.

## Kramtomoji guma: privalumai ir minusai

(Atkelta iš 6 p.)

svarbu gerai burnos sveikatai: neutralizuoja rūgštis ir stiprina dantų emalį. Tokia guma atstato burnos ertmės PH lygį, gaivina burnos ertmę, pašalina nuo dantų maisto likučius, mažina dantų apnašų kiekį bei eduonies riziką.

– Paminėkite svarbiausius kramtomosios gumos privalumus.

– Guma, ypač su pipirmėčių ar eukalipto skoniais, šalina nemalonių burnos kvapą po valgio, ypač jei valgėte stipraus kvapo produktus, kaip česnakai ar svogūnai.

Kramtant gumą po valgio, gerėja seilių gamyba, – tai natūraliai valo dantis ir mažina rūgščių koncentraciją burnoje. Seilės padeda kalciumui „įsiskverbtį“ į dantis ir stiprinti emalį.

Derėtų po valgio praskalauti burną vandeniu; valgyti reguliariai, be užkandžiavimų.

Kai kurie moksliniai tyrimai teigia, kad kramtymas padeda susikoncentruoti ir sumažinti įtampą.

• **Kramtomoji guma gali neįžymiai sumažinti kortizolio kiekį ir padėti žmogui nurimti stresinėse situacijose.**

– Pastebėjau, kad neretai žmonės, ypač jaunimas, kramto gumą nuolat. Ar tai sveika?

– Tai nėra geras įprotis. Kramtomosios gumos sudėtyje daug maisto priedų, blogiausia, kad dažniausiai šešios pirmosios sudedamosios dalys – saldikliai.

Antra, ilgai kramtant gumą gali atsirasti žandikaulio ar sąkandžio problemų.

Nors kramtomoji guma skatina virškinimo procesą, ji sukelia ir „nereikalingą oro nurijimą“, kuris pasireiškia pilvo pūtimu, sunkumo

jausmu skrandyje. Tai ypač aktualu žmonėms, turintiems dirgliosios žarnos sindromą.

Jeigu gumoje yra kietų kristalų (papildomam skoniui ar tekstūrai), ji gali šiek tiek pažeisti dantų paviršių arba plombas.

• **Geriausia kramtyti gumą po valgio, kai burnoje susidaro daugiau rūgščių. Ją reikėtų kramtyti trumpai, t. y. ne ilgiau kaip 15–20 minučių.**

– Ar kramtomoji guma gali pakeisti dantų valymo procedūrą?

– Tikrai ne. Na, jeigu esate ten, kur nėra sąlygų išsivalyti dantų, gumos kramtymas iš dalies gaivins burnos ertmę (šypsosi...). Tačiau norėčiau atkreipti skaitytojų dėmesį, kad kramtomoji guma jokiū būdu nepakeis dantų pastos. Tai nėra dantų valymo pakaitalas.

Dantis būtina reguliariai valyti du kartus per dieną ir pagal poreikį naudoti tarpdančių siūlą ar juosteles.

– Kokia kramtomosios gumos reikšmė burnos higienai?

– Kramtant gumą gaminasi daugiau seilių, o tai naudinga burnos sveikatai, nes seilės atlieka svarbų vaidmenį palaikant idealią burnos higieną. Seilės yra svarbus gynybos mechanizmas, neutralizuojantis rūgščią terpę ir nuplaukiantis likusias maisto daleles, galinčias sukelti burnos ir dantų ligas. Be to, seilėse yra svarbių baltymų ir mineralų, kurie stiprina dantis ir palaiko subalansuotą burnos mikrobiomą.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ksilitolis gali smarkiai sumažinti kenksmingų bakterijų gebėjimą prisitvirtinti prie dantų paviršių ir veiksmingai užkirsti kelią dantų eduoniui. Kramtant kramtomąją gumą, kurios sudėtyje yra ksilitolio, iš esmės sutrikdoma



„Kramtykite gumą abiem žandikaulio pusėmis ir saikingai – geriausia ne ilgiau kaip 2–5 minutes, iš viso 15 minučių per dieną. Venkite kramtymo tuščiu skrandžiu, tai padės išvengti galimo skrandžio gleivinės sudirginimo,“ – atkreipia dėmesį Klinikos „Denticija“ burnos higienistė Angelina Marcinkevičienė.

bakterinių medžiagų apykaita ir sukuriama aplinka, mažiau palanki eduonies susidarymui.

Dar vienas kramtomosios gumos privalumas, kad ji padeda mechaniškai pašalinti maisto likučius nuo dantų ir burnos ertmės paviršiaus.

– Ką derėtų žinoti, kad kramtomoji guma nesukeltų sveikatos problemų?

– Pirmą, kramtykite gumą abiejose sąkandžio pusėse. Nuolat kramtant vienoje pusėje, sąnarys gauna daugiau apkrovos ir gali sukelti žandikaulio sąnario skausmą ar kitas problemas.

Antra, gumą kramtykite saikingai – tik trumpai po valgio, kad padėtumėte pašalinti maisto likučius ir stimuliuoti seilių išsiskyrimą.

– Ačiū už naudingą informaciją ir patarimus.

Veronika Pečienė

### Informacija žemės savininkams

UAB „Miškotvarkos sprendimai“ informuoja apie atliekamą medžių savaiminukais apaugusios ne miško žemės inventorizaciją. Inventorizacija atliekama vykdant medžių savaiminukais apaugusios ne miško žemės inventorizacijos paslaugų pirkimo sutartį, pasirašytą 2025 m. rugsėjo 12 d. Nr. S-65, su Valstybine miškų tarnyba.

Inventorizuojama VI Valstybinių miškų urėdijos Prienų regioninio padalinio teritorijoje (Alytaus r. sav. (tik Alytaus, Punios, Alovės, Pivašiūnų, Butrimonių, Nemunaičio, Raitininkų ir Daugų seniūnijose), Prienų r. sav. (tik Stakliškių ir Balbieriškio seniūnijose) ir Birštono sav.). Darbai vykdomi vadovaujantis Medžių savaiminukais apaugusios ne miško žemės inventorizacijos ir įtraukimo į apskaitą tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos aplinkos ministro ir Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2012 m. gegužės 8 d. įsakymu Nr. D1-409/3D-331 „Dėl Medžių savaiminukais apaugusios ne miško žemės inventorizacijos ir įtraukimo į apskaitą tvarkos aprašo“.

Darbus planuojama baigti – 2025 m. lapkričio 30 d.

Inventorizacijos vykdytojas – UAB „Miškotvarkos sprendimai“, tel. +370 698 76078, [el.p.miskotvarka@sielininkai.lt](mailto:el.p.miskotvarka@sielininkai.lt)

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

Alytaus Naujienos

Suvalkietis

Santaka

### ĮVAIRŪS

Reikalingas sąžiningas žmogus padėti atlikti namų ūkio smulkius darbus. Dėl užmokesčio susitarsime. Tel. 0 672 33 905.

### PERKA

#### Nekilnojamasis turtas

Nuolat perkame miškus ir žemės ūkio

paskirties žemės sklypus visoje

Lietuvoje. Sklypai gali būti išnuomoti,

areštuoti ir kt. UAB „Agroland“.

Tel. +370 683 33 955.

#### Įvairios prekės

Perka įvairių markių automobilius

(gali būti po avarijos ar tvarkingi).

Tel. 0 630 59 016.



**PERKA GALVIJUS**

KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ.  
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: +370 614 93124

#### ĮMONĖ BRANGIAI PERKA

karves, bulius, telyčias

tvarko išmokas, atsiskaito, išsiveža

0 646 82 142

0 678 65 644



#### Įmonė brangiai perka mišką

visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas.

Tel. 0 646 79 600.

### PARDUODA

#### Kietas kuras

Parduoda pigiai žalias, sausas skaldytas malkas (skroblo, uosio, ažuolo, beržo, alksnio). Pristatymas – nemokamas. Statybinių medieną, ilgus iki 8 metrų. Tel.: 0 614 98 516, 0 699 48 191.

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Išrašome sąskaitas. Tel. 0 648 61 061.

Parduodame džiovintas, skaldytas beržo malkas. Tel. 0 614 97 744.

#### Įvairios prekės

VISŲ RŪŠIŲ ŽALIUZĖS, ROLETAI,

TINKLELIAI NUO VABZDŽIŲ. MA-

TUOJAME, GAMINAME, MONTUO-

JAME, REMONTUOJAME SENUS. TEL.:

+370 686 95 441, +370 615 44 232.

Nebrangiai atvežame sijoto kokybiško

juodžemio, maišyto su kompostu.

Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m.

Tel. +370 609 66 753.

### PASLAUGOS

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 0 620 85350.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių, vanduo-oras, kieto kuro katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 0 640 39 204.

Betonavimo, mūravimo ir griovimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 0 600 96 399.

DURYS – PER 3 DIENAS!

„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbame ir žiemos metu. Tel. 0 653 93 193.

Atliekame griovimo darbus.

Tel. +370 668 52 466.

KITONS TEATRAS

Premjera  
**DRAMATIŠKA KOMEDIJA**  
**(Ne)mylimų moterų**  
*išpažintis*  
Pagal spektaklį „Pašėlusiu moterų išpažintis“

Režisierius:  
Ricardas Vitkaitis

Vaidina:  
Agnė Šataitė / Neringa Bulotaitė  
Aurelija Tamulytė  
Auksinių kryžių, Fortūnos ir kt.  
nominacijų laimėtojos

Bilietus platina  
**SPALIO 22 D. 19 VAL.**  
**BIRŠTONO KULTŪROS CENTRAS**  
bilietai.lt  
ir vietos kasa

Metų ūkis 2025

# Kelias į Prienus vedė per tolimąją Australiją

(Atkelta iš 1 p.)

Vidmantas Noreika – jauniausias šių metų konkurso „Metų ūkis 2025“ dalyvis, o ir jo ūkis įregistruotas tik praėjusiais metais. Iš pradžių Noreikos bandė auginti paukščius, vėliau pradėdantieji ūkininkai pasirinko galvijus. Dabar jų nuomojamuose 4 ha plotuose Naravų kaime ganosi keliasdešimt galvijų. Jie žiemą vasarą, nesipykdami su laukiniais gyvūnais, gyvena aptvertuose plotuose. Dažnas važiuojantis keliu arba išėjęs pasivaikščioti panemuniais atkreipia dėmesį į didelius ragais pasipuošusius pievų galiūnus.

Pradėdamas ūkininkauti Vidmantas Noreika konsultavosi ir toliau konsultuojasi su Žemės ūkio konsultavimo tarnybos specialistais, yra pasinaudojęs parama, teikiama jauniems ūkininkams, steigiantiems gyvulininkystės ūkius.

Ūkininkas planuoja pereiti prie ekologiško ūkininkavimo.

Ramutė Šimukauskaitė



Nuotraukos iš Žėjų ir Noreikų šeimų albumų



## „Impresijos“ – meninė kelionė po miestus

Prienių kultūros ir laisvalaikio centre atidaryta Vlado Tranelio fotoparoda „Impresijos“.



Ši paroda – tai meninė kelionė po miestus. Fotografijose realybė susilieja su vaizduote, o dokumentika virsta poezija. Parodos fotografijos sukurtos naudojant daugkartinės ekspozicijos techniką, atveria žiūrovui unikalią būdą pažvelgti į miestą – ne kaip į konkrečių vietų rinkinį, bet kaip į gyvą, kvėpuojantį organizmą, persmelktą judesio, ritmo ir nuotaikų. Kiekviena fotografija – tarsi vizualinis koliažas, kuriame sluoksnis po sluoksnio atsiveria miesto gyvenimo pulsas – su praeiviais, pa-

statais, vitrinų atspindžiais...

Parodą galima aplankyti visą spalio mėnesį, darbo dienomis 9.00–19.00 val.

Dainiaus Jurevičiaus nuotrauka

### Aukščiausios rūšies pavasarinėmis kainomis

Akmens anglis – palaida ir fasuota.  
Pjuvenų briketai – beržo, uosio.  
Durpių briketai – didmaišiuose.  
Medžio durpių granulės – fasuotos.  
Atvežame.

**GRASTA** Tel. 0 687 36216  
Kęstučio g. 97, Prienai

## „Gyvus“ paveikslus iš samanų kurianti Jolita: „kūryba – mano asmenybės atspindys“

(Atkelta iš 3 p.)

nuo užsakymo. O kūrybinės idėjos nuolat sukasi jos mintyse. „Vaikštant miške, būnant gamtoje, pastebinti įdomesnę šakelę, medžio žievę, kerpę ar augalą, mano galvoje jau dėliojasi paveikslų eskizai. Aš jau matau, kur šakelė ar žievės dalelė galėtų rasti savo vietą paveiksle, ir kaip nuostabiai viskas dera tarpusavyje. Pasivaikščiojus miške neretai grįžtu su pilnomis rankomis gamtos dovanų – lygiai taip pat, kaip pajūryje mano akys užkliūva už vandens nugalintų šakų ar pliauskų. Tai yra tikroji kūrybinio proceso pradžia“, – pasakoja „Žalia dekoracija“ įkūrėja.

Tikriausiai kitaip ir negalėtų būti, mat jos darbai yra tarsi sielos veidrodis. Jolita prisipažįsta nuo mažens esanti romantikė. „Niekas to iš manęs negali atimti, galbūt tik prislopinti, bet kas manyje – tas mano. Aš „nurauta“ svajoklė, visur pastebiu gėrį,



grožį ir jautrumą. Šios savybės netgi trukdydavo mano pagrindiniame darbe, nes viduje nuolat šaukė balsas apie grožį, o išorinė aplinka baksnojo į praktiškumą ar pelną. Kūryboje atsiveriu visa širdimi – joje atsispindi romantika, lengvumas, ramuma ir švelnumas. Tai ateina iš vidaus, tai mano kūrybinio proceso „varikliukas“, suteikiantis ambicijų ir motyvacijos dalintis tuo, kas visą gyvenimą man teikė gražiausių emocijų. Kiekvienas mano darbas yra tarsi vidinio pasaulio langas, per kurį kiti gali pažinti mano jausmus, svajones ir požiūrį į gyvenimą“, – pasakoja moteris.

### Žalia dekoracija – ne tik namų puošmena...

Jai labai svarbu, kad jos kūryba nebūtų tik dekoracija – paveikslai turi būti gyvi, šilti ir asmeniškai. „Man menas – tai ne vien dekoracija ar gražus vaizdas. Tai gyvas jausmų pasaulis, kuris paliečia kūną ir sielą. Todėl mano credo paprastas, bet labai tikras: „Menas – tai gaivus kokteilis kūnui ir sielai.“ Jis praturtina kasdienybę, atgaivina mintis, sušildo širdį ir primena, kad kiekvienas gali atrasti aplink save grožį ir harmoniją“, – sako pašnekovė.

Anot jos, paradoksalu, jog stabilizuotų samanų paveikslų nerekomenduojama liesti rankomis, tačiau jie kviečia sustoti ir prisiliesti, pajauti gamtą...

### Ambicingi ateities planai

Kūryba iš stabilizuotų augalų Lietuvoje kol kas gana nišinė, tačiau populiarėjanti meno kryptis. Ir nors šiuo metu Jolitos paveikslai puošia Lietuvos įmonių ir privačių namų interjerus, beje, vienas iš jos kurtų paveikslų džiugina ir Prienių globos namų gyventojus, Jolita drąsiai svajuoja ateityje atrasti kelią ir į užsienio klientų namus ir širdis.

Rimantė Jančauskaitė



# 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

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

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. 0 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina antradieniais ir penktadieniais. Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai. Indeksas 67283. Tiražas: antradieniais – 1250 egz., penktadieniais – 1550 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

**MRF**  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimą kuriame patys“ iš dalies remia VŠĮ „Medijų rėmimo fondas“ (2025 m. bendrai skirta suma – 42368 Eur).

Spaudė UAB „Alytaus spaustuvė“, Seirijų g. 17, tel. (0 315) 73786.

**ALYTAUS SPAUSTUVĖ**