



## Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis, nuo rytdienos – pilnatis. Saulė teka 7 val. 25 min., leisis 16 val. 39 min. Dienos ilgumas 9 val. 14 min.  
Vardadieniai: šiandien – Karalius, Karolė, Karolina, Karolis, Talius, Vaidmina, Vaidminas, Vitalė, Vitalija, Vitalis, Vitalius, rytoj – Aubartas, Aubartė, Audangas, Eliza, Elzbieta, Elzė, Elžbieta, Ilzė, Liza, Lyzė, Zacharijas, Zakaras, Zakarijas, ketvirtadienį – Ašmantas, Ašmantė, Laigeda, Laigedas, Leinartas, Leinartė, Leonarda, Leonardas, Lynartas, Lynartė.

## Kvietimas dalyvauti konkurse „Sukurta Prienų krašte“

Prienų rajono savivaldybė ir Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmai, siekdami skatinti lietuviškų, aukštos kokybės, inovatyvių, išskirtinių, galinčių konkuruoti Lietuvos bei užsienio rinkose paslaugų kūrimą, produktų gamybą bei vartojimą ir verslo plėtrą Prienų rajone, skelbia konkursą „Sukurta Prienų krašte“.

Konkurse kviečiame dalyvauti visas Prienų rajone registruotas ir veikiančias įmones.

Dalyvių anketas iki 2025 m. lapkričio 14 d. siųsti el. paštu [gita.mickeviciute@chamber.lt](mailto:gita.mickeviciute@chamber.lt)

Konkurso nugalėtojas bus apdovanotas Prienų rajono savivaldybės mero padėkos verslininkams vakaro metu, kuris vyks 2025 m. gruodžio 11 d.

Anketų pildymo klausimais konsultuoja Kauno PPA rūmų Prienų atstovybės narystės koordinatorė Gita Mickevičiūtė (tel. +370 655 37555).

## Lapkričio 7 d. 13 val.

Skriaudžių laisvalaikio salėje vyks

Prienų krašto ūkininkų konkurso „Metų ūkis 2025“ šventė, kurioje bus apdovanoti ir pagerbti geriausi ūkiai, puoselėjantys mūsų krašto tradicijas ir pažangą.

## Prienų krašto ūkininkų šventė 2025 – „Šaknys ir sparnai“

Renginio tema – „Šaknys ir sparnai“ – simbolizuoja balansą tarp mūsų gilių tradicijų ir stiprią ateitį kuriantį augimą.

Tai puiki proga pasidžiaugti mūsų krašto ūkininkų pasiekimais, dalintis patirtimi ir įkvėpti vieniems kitus naujoms idėjoms.

### KAS JŪSŲ LAUKIA?

- Įspūdinga apdovanojimų ceremonija
- Ūkio vystymo tendencijų pristatymai
- Specialūs šventės svečių sveikinimai ir kalbos
- Pasilinksminimas su Radž!

Jūsų lauksime Skriaudžių laisvalaikio salėje, Jaunimo g. 11A, Skriaudžiai, Prienų r.  
Daugiau informacijos: +370 648 50542

Organizatoriai:



Partneriai:



## INFORMACIJA ŪKININKAMS!

Vilniaus apygardos teismas apeliacine tvarka 2025 m. spalio mėn. 28 d. nutartimi atmetė Prienų ūkininkų sąjungos skundą dėl J. Vilionio pašalinimo iš ūkininkų sąjungos narių. Sužinoję šią informaciją daugelis ūkininkų nerimauja, kas bus toliau?

Informuojame, kad Prienų ūkininkų sąjunga privalo vykdyti teismo sprendimą, todėl iki bus sušauktas Prienų ūkininkų sąjungos visuotinis susirinkimas ūkininkų sąjungos veiklą tęs buvusi Taryba, vadovaujant ūkininkų sąjungos pirmininkui M. Butkevičiui.

Prienų ūkininkų sąjungos Pirmininkas M. Butkevičius

Užs.Nr.30

Nobelio taikos premija – it mažvaikio užgaida

Dalijimasis patirtimi – kelias į efektyvesnę pagalbą 2 p.

Kašonių bibliotekoje paminėtas kraštiečio dailininko A. Skačkausko jubiliejus 4-7 p.

Namu ūkis 5-6 p. Mikalojus Konstantinas Čiurlionis tarp vaizdų, garsų ir žodžių 7-8 p.

Organizuotos varžybos Konstitucijos dienai paminėti 7-8 p.

## Apžiūrėti svarbiausi Prienuose įgyvendinti projektai

Praėjusį ketvirtadienį po Tarybos posėdžio Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas pakvietė Tarybos narius apžiūrėti pastaruoju metu mieste įgyvendintus svarbesnius projektus.

Pirmiausia aplankytas neseniai po atnaujinimo duris atvėręs lopšelio-darželio „Saulutė“ pastatas prie Beržyno parko. Kartu su įstaiigos vadovais, auklėtojais ir mažaisiais prienėčiais pasidžiaugta šviesiomis, jaukiomis ir šiuolaikiškai įrengtomis patalpomis, naujais baldais vaikams ir personalui bei modernia įranga, užtikrinančia geresnes ugdymo sąlygas.

Apžiūrėtos „Ažuolo“ progimnazijos mokinių rūbinės ir su mokyklos vadovais aptartos kitų vidaus patalpų atnaujinimo perspektyvos.

Taip pat įvertinti „Revuonos“ pagrindinės mokyklos stadiono



atnaujinimo darbai. Pasidžiaugta pasiektu rezultatu – moderni sporto erdvė ne tik estetiškai atnaujinta, bet ir pritaikyta asmenims su negalia. Planuojama, kad nuo pavasario, kai teritorijos sutvarkymo darbai bus visiškai baigti, stadionas taps atviras visiems prienėčiams.

Vėliau apžiūrėtos šiuolaikiškai

įrengtos Centralizuotos finansinės buhalterijos ir Archyvo patalpos buvusiame „Revuonos“ pagrindinės mokyklos pastate. Taip pat aplankytos Prienų turizmo ir verslo informacijos centro patalpos Kranto g. 8, pritaikytos konferencijoms, susitikimams ir įvairiems renginiams.

## Šviesos ir atminties kupinas vakaras

Spalio 30 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vyko baigiamasis projekto „Kultūros kelių aktualizavimas: Justino Marcinkevičiaus kelias“ renginys – literatūrinė-muzikinė programa „Ašara Dievo aky“.

Tai buvo ypatingas, šviesos ir atminties kupinas vakaras, simboliškai užbaigęs poeto jubiliejinį metus ir patvirtinęs, kad Justino Marcinkevičiaus žodis tebėra gyvas.

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas, sveikindamas susirinkusiuosius, sakė: „Praėjo jau daugiau nei dešimt metų, kai netekome vieno iškiliausių Lietuvos poetų – Justino Marcinkevičiaus. Tačiau čia, jo vaikystės ir jaunystės vietose, poeto vardas gyvas ir branginamas. Džiaugiuosi, kad būtent Prienuose gimė idėja sukurti kultūros kelią, kuris išaugs į regioninį projektą. Tikiu, kad prie šio kelio prisijungs



ir daugiau savivaldybių ir kelias gyvuos ilgai.“

Meras taip pat nuoširdžiai padėkojo visiems, prisidėjusiems prie projekto įgyvendinimo – Prienų Justino Marcinkevičiaus viešajai bibliotekai – šio projekto sumanytojai ir pagrindinei įgyvendintojai, partneriams iš Birštono, Druskininkų ir Trakų savivaldybių, poeto šeimai ir artimiesiems – už bendrą tikėjimą šio kelio prasme,

kūrybines idėjas ir palaikymą.

Renginį vedė Inga Kuliavienė, prisiminimais dalijosi Zinutė Nutautaitė, programą „Ašara Dievo aky“, sukurtą pagal Justino Marcinkevičiaus kūrybą, pristatė „Vaidilos“ teatras.

Sausakimša salė liudijo, kad poeto žodis tebėra gyvas ir reikalingas.

Prienų rajono savivaldybės informacijos

## TEIKIAME PAGALBĄ SENJORAMS JŪ NAMUOSE

Tai ne tik pagalba butyje, bet ir turiningas laisvalaikis drauge. SENJORO komanda padės butyje, rūpintis higiena, užsiims mėgstamomis veiklomis ir nuoširdžiai bendraus. Socialines paslaugas senjorams pilnai arba iš dalies finansuoja jūsų savivaldybė.

Tel. 0 695 96060  
[www.senjoro.lt](http://www.senjoro.lt)

Prenumeratoriai moka mažiau, o gauna daugiau!

Jau prasidėjo „Gyvenimo“  
laikraščio prenumerata 2026 metams!

Krašto naujienos, Namų ūkis, aktuali informacija ir TV programa

Nuomonė

Rytas STASELIS



## Nobelio taikos premija – it mažvaikio užgaida

Donaldas Trumpas pagaliau padarė tai, ką nuveikti galėjo dar š.m. pradžioje – vos įžengęs į Vašingtono Baltuosius rūmus. Praėjusios savaitės naktį iš trečiadienio į ketvirtadienį (mūsų laiku) paskelbęs apie ekonominių sankcijų įvedimą dviem stambiausioms Rusijos naftos gavybos ir perdirbimo įmonėms – „Rosneft“ ir „Lukoil“. Savo sprendimą jis grindė tuo, kad Rusijos diktatorius Vladimiras Putinas nerodo jokio politinio lankstumo ir nesiekia nutraukti karą Ukrainoje. Tebesitęsiantį nuo 2022-ųjų vasario 24 d.

Tai pirmasis JAV prezidento veiksmas nukreiptas tiesiogiai prieš Maskvą. Ligi tol atrodė, kad D. Trumpas kviečia V. Putiną derybų, todėl atsisako tiesioginio spaudimo Rusijai – jam, kaip verslo žmogui, ko gero, nuoširdžiai atrodė, kad tik visiškai beprotis gali atsisakyti JAV prezidento siūlomų galimų ekonominių naudų.

Rusų diktatorius kurį laiką stengėsi užliūliuoti JAV lyderį, net siekė kalbėti D. Trumpui suprantama kalba. Apie retųjų mineralų klodus Rusijos teritorijoje, kuriuos Rusija ir JAV galėtų išgauti drauge. Apie giliavandenį tunelį tarp Rusijos Čiukčijos regiono ir Aliaskos valstijos. Naftos gavybą Rusijos Artmies vandenyno šelfe. Kol net D. Trumpui tapo aišku: Kremliaus šeimininkas visiškai nesupranta verslo logikos ir greičiausiai kariaudamas Ukrainoje teturi vieną labai banalų tikslą – išsaugoti savo turimą valdžią Rusijos valstybėje.

Sunku pasakyti, kokios Maskvos reakcijos tikėjosi rusų naftos įmonėms paskelbdamas sankcijas D. Trumpo administracija (tokio žingsnio nedrįso žengti net š.m. sausio 20 d. kadenciją baigęs JAV prezidentas Joe Bidenas), tačiau Rusijoje kilo nemažas sąmyšis.

Stačiai miela buvo stebėti svarbiausius Rusijos propagandininkus, kurie rimtais veidais distutavo, ar tai – trumpalaikis D. Trumpo proto užtemimas, o gal viskas stojo į savo vietas – D. Trumpas parodė tikrąjį – Rusijai priešišką – savo veidą, todėl būtina žaboti per keletą mėnesių išbujojusias iliuzijas, esą JAV prezidentas yra mūsų „trampuška“.

„Lukoil“ bendrovė vos per savaitę žada parduoti savo turtą užsienyje. O ilgajam savaitgaliui į Vašingtoną išskrido bene perspektyviausiu rusų derybininku laikomas Rusijos tiesioginių investicijų fondo vadovas Kirilas Dmitrijevas. Jis JAV sostinėje visus pašnekovus mėgino įtikinti, kad D. Trumpo ir V. Putino susitikimas Budapešte yra neatšauktas, o tik atidėtas, kad Rusija bei Amerika turi nuostabių ekonominių projektų, o karas Ukrainoje gali baigtis „per vienerius metus“.

Akivaizdu, kad skubus K. Dmitrijevo vojažas patyrė visišką fiasco. Viena vertus, JAV administracijos viršūnėlė arba jau buvo išvykusi Pietų Korėjon, kur buvo žadamas JAV prezidento susitikimas su Kinijos lyderiu Xi Jinpingu, arba jam intensyviai ruošėsi. Amerikiečiams santykiai su Kinija yra keliasdešimteriopai svarbesni nei su rusais. Lyg tarp kitko paklaustas apie į JAV atvykusį K. Dmitrijevą JAV išdo sekretorius Skotas Bessenthas atsainiai atsakė nematąs reikalo žudyti laiką pokalbiais su propagandininku.

Solidūs verslo žinių kanalai, be to, pranešė, kad didžiausios rusiškos naftos pirkėjos – Indijos bei Kinijos kompanijos – peržiūri savo prekybos politiką siekdamos išvengti antrinių JAV sankcijų, jeigu ir toliau pirkūt rusišką naftą. Indai mėgina persiorientuoti į kitus pardavėjus – yra pranešimų apie tai, kad didinami perkamos naftos kiekiai iš Gajanos (Pietų Amerika). Kinai labiausiai apsispręs po to, kai baigsis JAV ir Kinijos lyderių derybos dėl dvišalės prekybos.

Nors visai neatrodo, kad D. Trumpui rūpi ilgalaikė ir tvari taika tarp Rusijos ir Ukrainos. „Financial Times“ ta proga rašė, kad šviežiausias D. Trumpo susitikimas su Ukrainos prezidentu Volodymiru Zelenskiu Vašingtone nedaug tesiskyrė nuo to, kuris buvo vasario mėnesį, kada V. Zelenskis patyrė viešą pažeminimą. Esminis porą valandų trukusio susitikimo skirtumas buvo tas, kad už uždarytų derybų durų D. Trumpas ragino Ukrainos vadovą priimti iš esmės visas V. Putino diktuojamas sąlygas: atiduoti Rusijai visas keturias Ukrainos sritis, kurias savo Konstitucijoje Rusija paskelbė savo regionais, leisti veikti Rusijos patriarchyto stačiatikių bažnyčiai, taip pat įteisinti neutralų (neblokinį) šalies statusą, taip pat rusų kalbą, kaip vieną valstybių Ukrainos kalbų – kitaip tariant, sutikti su besąlygiška kapituliacija.

Regis, D. Trumpui būtų tiesiog idealu, kad čia kariaujančios pusės tiesiog nustotų šaudžiusios viena į kitą ir nepažeistų paliaubų ligi kitų metų spalio, kada Nobelio premijos komitetas skelbs Nobelio taikos premijos laureatą. Po to – nors ir tvanas.

Tragikomiška stebėti tos premijos troškimą. It kokio mažvaikio užgaida, dėl kurios zirzia svarbiausios pasaulio demokratijos lyderis.

**Prienų rajono savivaldybė skelbia viešus elektroninius nekilnojamojo turto aukcionus, kurie vyks 2025 m. lapkričio 17-18 d.:**

1. Objekto, esančio Mokyklos g. 15-8, Paprūdžių k., Balbieriškio sen., Prienų r. sav.;
2. Objekto, esančio Klevų g. 31, Balbieriškio mstl., Prienų r. sav.;
3. Objekto, esančio Piliakalnio g. 22, Medžionių k., Stakliškių sen., Prienų r. sav.

Daugiau informacijos elektroninių aukcionų puslapyje [www.evarzytynes.lt](http://www.evarzytynes.lt) ir Prienų rajono savivaldybės tinklalapyje [www.prienai.lt](http://www.prienai.lt).

# Dalijimasis patirtimi – kelias į efektyvesnę pagalbą

Spalio 24 dieną Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centras, bendradarbiaudamas su Vytauto Didžiojo universitetu, socialinės srities darbuotojus pakvietė į konferenciją „Pagalbos mozaika: nuo idėjos iki bendruomenės“.

Konferencijos metu pranešimus skaitė bei įvairialypėje patirtimi dalijosi per 20 pranešėjų, aptarusių darbo su atskirais socialinėmis grupėmis – vaikais, senjorais bei tam tikrų sunkumų patiriančiomis šeimomis – ypatumus, bendrus socialinio darbo iššūkius ir kokybiškų paslaugų užtikrinimą.

Kaip pastebėjo Prienų rajono savivaldybės atstovai – meras **Alvydas Vaicekuskas**, vicemeras **Deividas Dargužis** bei Savivaldybės socialinės paramos skyriaus vedėja **Sandra Mekionienė** – socialinis darbas – tai labai svarbi ir tuo pačiu dinamiška sritis, kurioje niekuomet netrūksta iššūkių, kuriuos įveikti galima tik kartu dirbant: dalijantis patirtimi, diskutuojant, generuojant idėjas, kurios virsta svarbiais pokyčiais. Nes, kaip, sveikindama konferencijos dalyvius, sakė Prienų rajono Socialinių paslaugų centro (SPC) direktorė **Aurelija Urbonienė**, kiekviena pagalbos forma – tai tarsi mozaikos fragmentas, o visi kartu jie sudaro bendrą paveikslą. Ir tik iš skirtingų patirčių, idėjų ir žmonių pastangų galima sukurti tvirtą, stabilią bendruomenę.

Anot Prienų rajono SPC direktorės pavaduotojos **Ludos Šeškuvienės**, šiuolaikinis socialinis darbas – tai jautrus ėjimas tarp žmogaus skausmo ir vilties. „Susiuriname su didėjančiais asmenų poreikiais, iššūkiu ir visuomenės bendruomenės lūkesčiais, tad, siekiant efektyvumo, svarbu suderinti darbo kokybę ir kiekybę“, – konferencijos metu sakė L. Šeškuvienė.

Jos teigimu, socialiniame darbe kokybė reiškia darbo turinį, požiūrį į žmogų, paslaugų rezultatą, o kiekybė – tai apimtis, paslaugų kiekis, jų gavėjų skaičius. O kai kokybė ir kiekybė papildo viena kitą, gimsta rezultatai, kurie keičia gyvenimus. SPC direktorės pavaduo-



Konferencijos dalyvius sveikino Prienų rajono savivaldybės meras **A. Vaicekuskas**, vicemeras **D. Dargužis**, Socialinės paramos skyriaus vedėja **S. Mekionienė** bei Prienų SPC direktorė **A. Urbonienė**.

tojos teigimu, tokia sąveika leidžia socialiniam darbiui išlikti gyvam, įkvepiančiam ir turinčiam tikrą vertę žmogui bei visuomenei.

Kelias kokybiškų paslaugų link niekada nėra paprastas, mat šandien socialinės srities darbuotojai ne tik turi nuolat tobulinti profesines žinias, bet ir gebėti lanksčiai reaguoti į nuolat besikeičiančias aplinkybes. „Mes gyvename nuolatiniuose pokyčiuose. Mūsų srityje dažnai keičiasi teisės aktai, atsiranda naujos paslaugos, nauji reikalavimai, kuriuos lemia įvairūs visuomeniniai veiksniai“, – pastebi Elektrėnų socialinių paslaugų centro direktorė **Dalytė Kutyrėnienė**.

Šiandien Lietuvoje mažėjant gyventojų skaičiui ir senėjant visuomenei, auga socialinės priežiūros ir globos paslaugų poreikis, tačiau demografiniai pokyčiai – tai ne vienintelis šių laikų iššūkis socialinio darbo srityje. Tai ir – technologijų integracija į socialinių paslaugų sektorių, ir naujų paslaugų plėtra, jų kokybės standartų ir reikalavimų užtikrinimas, dažni teisės aktų pasikeitimai, konfidencialumo ir informacijos apsauga. Iššūkių kelia ne tik vietos, bet glo-

balūs socialiniai procesai. Anot Elektrėnų socialinių paslaugų centro direktorės, su didėjančiais migracijos srautais atsiranda ir tarpkultūrinių kompetencijų bei naujų paslaugų modelių poreikis.

Anot Dalytės Kutyrėnienės, šiuolaikinių iššūkių ir pokyčių sąrašas nėra baigtinis ir nors jų įgyvendinimas užtrunka laiko, galiausiai visa tai daroma, kad klientas gautų kokybiškesnes paslaugas.

Kaip savo pranešime pastebėjo Prienų globos namų direktorė **Inga Barkauskienė**, aukšta paslaugų kokybė lemia ne tik gavėjų gerovę, bet ir jų pasitikėjimą socialinių paslaugų sistema, motyvaciją bendradarbiauti sprendžiant problemas, o jos siekis skatina mokymąsi iš patirties, naujų metodų taikymą bei paslaugų pritaikymą prie kintančių visuomenės poreikių.

Kalbėti yra svarbu, tačiau veikti dar svarbiau. Anot Globos namų direktorės pavaduotojos **Justinos Drūlienės**, siekiant užtikrinti socialinių paslaugų kokybę įstaigoje, be vidinių įstaigos nuostatų, aiškių uždavinių, planų bei aprašų, labai svarbu sulaukti grįžtamojo ryšio. Tai, pasak J. Drūlienės, gali būti ir vidaus auditai, komandiniai pasitarimai, mikroklimato tyrimai, taip pat paslaugų gavėjų ir jų artimųjų apklausos, pageidavimų ir atsiliepimų dėžutės ir kiti metodai.

Visą dieną trukusioje konferencijoje pranešėjai keitė vieni kitus, dalindamiesi skirtingomis patirtimis bei įžvalgomis iš savo kasdienybės, kurios, tikimasi, įkvėps kolegas naujoms idėjoms ir darbams rasti naujų būdų darbo kokybei gerinti.

Rimantė Jančauskaitė



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## PR Daugėja COVID-19

### atvejų: ekspertai paaiškina, kada kreiptis į medikus

Lietuvoje daugėjant COVID-19 ir peršalimo ligų atvejų, vaistinės fiksuoja didesnę savikontrolės testų bei simptomus lengvinančių preparatų paklausą, o draudikai – ryškesnį ambulatorinio gydymo išlaidų šuolį. Ekspertai primena: daugumą lengvų peršalimo ir COVID-19 atvejų galima saugiai gydyti namuose, tačiau svarbu atpažinti ženklus, kada būtina kreiptis į gydytoją.

#### Rudenį – ryškus ambulatorinių išlaidų šuolis

Draudimo bendrovės ERGO Sveikatos draudimo rizikų vertinimo ir produktų plėtros grupės vadovė **Zita Davidonienė** pastebi, kad kiekvienų metų rudenį išmokos už ambulatorinį gydymą reikšmingai padidėja. 2024 m. rudenį, palyginti su vasara, jos didėjo 24 proc., o draudimu pasinaudojusių žmonių skaičius išaugo 14 proc.

„Ambulatorinis gydymas apima šeimos gydytojo ir specialistų konsultacijas, laboratorinius bei kitus gydytojo paskirtus diagnostinius tyrimus. Rudenį dažniau prireikia kvėpavimo takų infekcijų diagnostikos ir gydymo – nuo bendrųjų kraujo tyrimų iki gyvų ar nuotolinių konsultacijų. Sveikatos draudimas suteikia galimybę pas gydytojus patekti ir gydymą pradėti anksčiau, taip sutrumpinti gydymo laiką ir sumažinti galimų komplikacijų riziką“, – aiškina Z. Davidonienė.

#### Auga testų ir „pirmosios pagalbos“ krepšelio paklausa

Vieno didžiausių vaistinių tinklų „Camelia“ vaistininkė **Virgilija Bečelytė** antrina, kad pastarosiomis savaitėmis didėja įvairių su virusinėmis ligomis susijusių negalavimų.

„Vėstant orams stebime augančius pacientų apsilankymus vaistinėse būtent dėl pasireiškusiu ūminių viršutinių kvėpavimo takų ligų simptomų. Dažniausiai pacientai renka pastiles gerklės peršėjimui ar skausmui malšinti, vaistus slogai ar kosuliui palengvinti, įsigyja paracetamolio ar ibuprofeno veikliųjų medžiagų preparatus raumenų, galvos skausmų bei temperatūros mažinimui, taip pat įvairius maisto papildus imunitetui stiprinti“, – sako V. Bečelytė.

Pasak jos, pastebimai auga ir COVID-19 savikontrolės testų paklausa. Tiesa, medicininės kaukės perkamos kukliau nei prieš metus ar dvejus, nors ir išlieka prasinga apsauga bendroje erdvėje, ypač pajutus ligos požymius.

„Džiugu, kad žmonės susirūpina sveikata vos pajutę pirmuosius simptomus, tačiau dalis paprastų apsaugos priemonių jau primirštos. Jei tenka vykti į gydymo įstaigą ar vaistinę ir jaučiate peršalimo po-

žymius, kaukė vis dar yra veiksmingas būdas apsaugoti aplinkinius“, – pabrėžia V. Bečelytė.

#### Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Pasak vaistininkės, sergant COVID-19 gydytis namuose galima, jei vargina lengvi arba vidutiniai simptomai – sloga, gerklės peršėjimas, lengvas kosulys, galvos ar raumenų skausmas.

„Jei simptomai stiprėja, atsiranda krūtinės skausmas ir dusulys, temperatūra pakyla virš 38,5 °C ir išsilaiko ilgiau nei tris paras ar nekrenta vartojant karščiavimą mažinančius vaistus, būtina nedelsiant kreiptis į gydytojus“, – įspėja V. Bečelytė.

Taip pat nereikėtų delsti kreiptis į medikus pajutus stiprios dehidratacijos požymius – didelį troškulį, retesnę šlapinimąsi ar galvos svaigimą, didelį nuovargį, silpnumą arba pastebėjus staigų savijautos pablogėjimą po jau buvusio pagerėjimo.

#### Susirgus geriausia likti namuose

Draudimo bendrovės ERGO ekspertė Z. Davidonienė primena, kad karščiuojant ar kosint reikėtų likti namuose, apie tai informuoti darbdavį ar ugdymo įstaigą. Tokiu būdu sumažinsite riziką užkrėsti kolegas, bendraklasius ir kitus aplinkinius.

„Įmonėms verta turėti aiškia tvarką dėl nuotolinio darbo ligos simptomų metu ir skatinti darbuotojus neslėpti pradinės savijautos. Tai mažina ligų protrūkių riziką ir tiesiogines sveikatos išlaidas“, – pažymi Z. Davidonienė.

Papildomai Z. Davidonienė akcentuoja galimybę gauti nuotolines šeimos gydytojo konsultacijas neišeinant iš namų, kas susirgus peršalimo ar Covid-19 liga yra saugiausias ir greičiausias būdas gauti gydymą.

Vaistinių tinklo „Camelia“ vaistininkė V. Bečelytė priduria, kad šaltuoju sezonu būtina laikytis tinkamos rankų higienos – grįžus iš viešų vietų ar lauko plauti rankas muilu ir vandeniui arba naudoti rankų dezinfekantą, – ir pasitarti su šeimos gydytoju dėl skiepų rekomendacijų, ypač jei priklausote rizikos grupei ar gyvenate su jai priklausančiais žmonėmis.

## Saugi kosmetika: kokie galimi variantai?

Paskaičiuota, kad tipinė moteris kasdieną vidutiniškai vartoja apie 12 rūšių asmens higienos priemonių, kurių sudėtyje neišvengiama ir cheminių medžiagų. Tiesa yra ta, kad toksinai į organizmą patenka per odą, aplenkdami kepenų atliekamą detoksikaciją, ir tiesiogiai patenka į kraują. Ką tokioje situacijoje galime pakeisti?

„Mokslininkai teigia, kad apie 70 proc. ant odos bei plaukų patenkančių kosmetikoje esančių cheminių medžiagų išsiskverbia į organizmą, kaupiasi ląstelėse, žaloja vidaus organus, trikdo svarbias jų funkcijas. Patekusios į kvėpavimo takus dažnai sukelia alerginę reakciją: slogą, kosulį, gerklės peršėjimą, odos sudirginimą,“ – rašo Dainora Krasavičiūtė knygoje „Netoksiška namų aplinka“.

#### Kenksmingi komponentai

Jei ant kosmetikos priemonės nurodyta, kad atidarius galioja metus ar ilgiau, vadinasi, joje yra cheminė medžiaga – **parabenai**. Pastarasis dirgina odą, gali pažeisti endokrininę sistemą. Veido kremuose, plaukų, nagų lako sudėtyje naudojamas konservantas – **formaldehidai**, kuris dirgina akis, sukelia kvėpavimo pažeidimus. **Aluminiinio druskos** stabdo prakaitavimą, slopina prakaito liaukų veiklą, todėl visi toksinai lieka organizme ir pažastyse gali formuotis guzeliai.

Beje, kvėpintis irgi derėtų atsargiai. Skanų kvapą grožio produktams suteikia sintetiniai kvapai **fragrance parfum**. Tai net apie 200 įvairių cheminių medžiagų. Jos gali sukelti kvėpavimo sutrikimus, dermatitus.

Cheminės medžiagos – **ftalatai** randami lūpų dažuose, dezodorantuose, kvėpaluose, plaukų priežiūros priemonėse. Deja, etiketėse jos įvardijamos kaip kvapiosios medžiagos. Ši medžiaga kenkia kepenims, silpnina imuninę sistemą, didina riziką susirgti onkologinėmis ligomis.

Antibakterinė medžiaga **triklozanas**, esantis



muiluose, dantų pastose, galimai ardo endokrininę sistemą. Mineraliniai aliejai, sulfatai, PEG, BHT, UV filtrai... ir taip toliau... sąrašas gan ilgas...

#### Tad kokios galimos sveikos alternatyvos?

Daugeliui produktų kasdieniniame gyvenime galime rasti mažiau toksiškų alternatyvų. Tad kuo galime pakeisti chemines medžiagas?

- Įmantrias veido kaukes – 100 proc. molio kauke.
- Makiažo valiklį – micelinu vandeniu.
- Paakių kremą – drėkinamuoju kremu.
- Kūno, veido šveitiklius – malta kava ar cukraus granulėmis.
- Kremus nuo strijų, stangrinančius kremus – simondsijų aliejumi, taukmedžių sviestu.
- Toniką – prausikliu.
- Savaiminio įdegio losjoną – ryto saulės spinduliais.
- Lūpų balzamą – bičių vašku, alyvuogių aliejumi.
- Skutimosi kremą – natūraliu muilu.
- Sausos odos kremą oda – bet kokiu aliejumi.
- Dezodorantą – natūraliu eteriniu aliejumi.

**Nereikia atsisakyti visų kosmetikos priemonių, tačiau pasirinktinai skirdami šiek tiek laiko saugesnei alternatyvai, ilgainiui mūsų kūnas ir bendra organizmo savijauta mums už tai padėkos.**

Parengė **Veronika Pečkienė**

(Šaltinis: Dainora Krasavičiūtė „Netoksiška namų aplinka“)

## Ar mokame išsirinkti patogius batus?

**Retas žmogus, ypač brandžiame ar vyresniame amžiuje, gali pasigirti sveikomis kojomis. Kai skauda mažuosius deformuotus sąnarius, kojų padus ar iššokusius didžiojo piršto kauliukus, išsirinkti patogius kokybiškus batus – pakankamai atsakingas sunkus darbas. Į ką atkreipti dėmesį renkantis batus, kad mažiau skaudėtų kojas ir jaustumėtės komfortabiliu?**

#### Tinkamos avalynės reikalavimai

Pirmiausia, renkantis batus, derėtų atsižvelgti į savo pėdos formą, kuri būna normali, plokščia ar gaubta (aukštu pėdos skliautu). Ortopedas **Arūnas Černeckis** pataria vengti ankštos ir siauros avalynės modelio, nes ilgiau avint batus smailėjančiomis nosimis, pirštai nuolat spaudžiami ir traumuojami, todėl atsiranda pūslių, nuospaudų, bus deformuoti pėdos kauliukai (lot. *Hallux valgus*, nors ši problema yra paveldima ir neretai atsiranda dar jaunystėje).

Smulkiuosius kojų sąnarius paprastai skauda tuomet, kai batai spaudžia, yra per maži. Kai yra pėdų deformacijos (pavyzdžiui, šleivapadystė, pilnapadystė), derėtų rinktis batus kietu užklniu ir plačia, patogia bei neaukšta (2–4 cm) pakulne.

• **Jei dažnai skauda kojas, nepirkite batų su aukšta pakulne.**

#### Dažna problema – skausmingi kojų padai, deformuoti sąnariai

Sunku priminti, skauda einant... Kokią avėti avalynę gatvėje ir namuose, kad ji sumažintų padų skausmus? „Batų parinkimas – individualus dalykas: vienam geriau tinka batai kietu padu, kitam – minkštesniu. Kuo aukštesnė batų pakulnė, tuo turėtų būti didesnis skersinis pado skliautas, tada vaikščioti

būtų lengviau ir patogiau, – pastebi ortopedas. – Jeigu skauda kojų padus, rinkitės minkštesnius batus ir į juos įdėkite supinatorius“.

Pasak jo, kai vargina sąnarių deformacijos, dažniau patogesni batai, turintys kietesnę ir lankstesnę poliuretano padą.

• **Namuose vaikščiokite apsiaavę minkštomis šlepetėmis, bet ne basomis, nes tuomet kojų problemas tik aštrės: labiau kryps sąnariai, atsiras klubo, vėliau stuburo pakitimai, kelių ar čiurnų deformacijos. Tai rimta.**

#### Kokie batai mažina kojų prakaitavimą?

Šiais laikais avalynė gaminama iš odos, jos pakaitalų bei sintetinių medžiagų. Visiškai netinkama sintetinė, kieta ir ankšta avalynė, kurioje kojos, kaip taisyklė, mažiau ar daugiau prakaituoja visiems, nes yra labai blogas oro pralaidumas.

Reikėtų vengti ir ankštos avalynės, nes ji sutrikdo pėdų kraujotaką, skatina prakaitavimą, nuospaudų susidarymą, tarpupirščių įtrūkimus, įvairias kojų nagų deformacijas. Dėl šilumos ir nuolatinės drėgmės ankštuose batuose sparčiai dauginasi bakterijos, todėl yra idealios sąlygos atsirasti grybeliui.

• **Venkite iš sintetinių medžiagų pagamintas kietas avalynės, kuri labai vargina kojas, nes dėl nepakankamos pėdų ventiliacijos susilaiko drėgmė, todėl jos prakaituoja, ima šusti.**

#### Laisvalaikio ir išeiginė avalynė

Laisvalaikui geriausiai tinka lengva, sportinė avalynė minkštu, neslidžiu poliuretano ar guminiu padu. Ir kasdieninė, ir išeiginė avalynė turėtų būti

# Nemumėlis



Angelija KUBILIENĖ

## Praversiu istorijos langą

(skiriu M.K. Čiurlionio 150-osioms gimimo metinėms)

Pravertas istorijos langas,  
Kur saulėta Dzūkijos padangė,  
Ten visų laikų genijus gimė,  
Čiurlionis jisai, ir jį visi žino.

Mažasis Kastukas mamos pasakų klausė,  
Kurias jį švelniai kuždėjo į ausį,  
O tėčio vargonai užbūrė jo sielą,  
Šeimos meilė lydėjo vaikystę mielą.

Jis svajotojo gražinti prasmegusį miestą,  
Atšovus legendos paslaptį sklęstį  
Ant Raigardo žalio kilimo, patiesto,  
Kas pamiršta – iš naujo iškelti į šviesą.

Užaugęs kūrėjas teptuką valdys,  
Jo peizažai muzikos natom prabyla.  
Jo mintys kosmose skraidys  
Ir pavasarį uždainuos, pražyduos alyvai.

Po vasaros šiltu dangum  
Ant kalno supsis balta pienė.  
Su ja žais mažytis žmogus,  
Byrės jį pūkeliais vienadienės.

Ar tas vaikutis nepajus  
Juodosios negandos sparnų šešėlio?  
Ar liks jisai gyvas, ar nepražus?  
Ar lėliuke pavirs plaštakėlės?

Skris genijaus mintys į kosminį aukštį,  
Keliaus su simboliiais Zodiako,  
Mojuos sparnais kaip Laisvės paukštis  
Ir nutūps laikinai ant Paukščių tako.

Žydės saulė raudonais žiedais,  
Byrės žiedai nuo kalno, aukšto,  
Dengs saulę paukštis, juodais sparnais,  
Prašys jisai Šaulių tą paukštį nušauti.

Gaudžia tyras pavasario varpas,  
Jam pritaras suderintos pušų melodijų arfos.  
Garsai susilies, pavirs į simfoniją,  
Sykiu su gamtos spalvų harmonija.

Išnyra pušų kamienai, grojantys „Mišką“,  
Užlieti jūra sakai, gintarais virsta.  
„Jūros simfonija“ tuo gintaru tviska,  
Pažadėtoje žemėje gyvybė nemiršta.

Su Allegro nutyška jūros banga,  
Su Andante – štilis, žuvėdros triukšmą kelia,  
Finale – banga, kaip pražūtinga pabaiga  
Virš gležnų žvejų laivelėlių.

Didysis kalnas ramybe alsuoja,  
Mėnulio šviesoje – jo atspindys.  
Dvi kalno akys baugina, pulsuoja  
Ir supasi valty Elijo širdis.

Mocartas su Leonardu de Vinči susietas,  
Toks regimas kūrėjo Čiurlionio portretas.  
Kai garsų ir spalvų harmonija susilieja  
Ir atgyja Čiurlionio pasakų alėjoj.

Mažytis kraštas Visatos Karalių delne,  
Apipintos legendom jų galios.  
Šviečia mėnulis, žvaigždės upės dugne  
Ir skamba chorai mažųjų upelių.

Čiurlena Čiurlionio preliudai, sonatos  
Ir nepakartojamos bus šitos natos.  
Į saulę stiepiasi svajonių bokštai,  
Siela pasiekti aukštį jų trokšta.

Bet uždegta jau žvakė kūrėjo rankoj,  
Drugeliai numirti skrenda į šviesą,  
O juodos negandos kūrėjo sielą tranko,  
Užtemęs protas uždengė šviesą.

Nuvargintas kūnas tik lieka,  
Kai demonai protą užvaldo,  
Siela pirmutinė kūną palieka  
Ir aidės tik giesmė Arčibaldo.

Bet čiurlens prie upės beržų natos  
Ir švytės dažai, palieti pievų paletėj,  
Skambės jūros bangoj Čiurlionio sonatos,  
Simfonijos, preliudai sielą paliečia.

Ateities kartos Angelų takais keliaus,  
Kad Čiurlionio paslaptį įminti,  
Genialumu kūrėjo stebėtis nepaliaus  
Ir norės jį regėti, girdėti, pažinti.

Ant klevo lapo laiško nerašyk  
Dėmėm nuklojo jį dievai –  
Pakelki nuo žolės ažuolo dalelę  
Šalna nespėjo dar sužeist –  
Tik negadinki jų tušu juodu  
Rašyk šriftu kitokiu  
Ant trylikos lapų beržo viršūnėj –  
Kur kuosos tarsis anglis  
Žvarbią dieną šauks –  
– Jeigu ant klevo lapų  
Žodžių nerašysi  
Beržo rievėj  
Žinutę  
Įskaitysi –  
Ledinės sniegės sukaustytam lape  
Išsiųski laišką  
Mintyse –

Palma

## Pasikalbėjimas

Kaip tu?  
Viliuosi, kad  
Laimingas ir ramus  
Edeno soduos vaikštinėji,  
Šypsais. Nieko nebijai.  
Mylimas esi, ne vienas.  
Ir laisvas rinktis –  
Mylėt, ilgėtis, laukti ar nebe.  
Bet,  
Ar pameni tą laiką,  
Kai su mumis buvai?  
Ar dar matai mane?  
Ar palydi žvilgsniu,  
Kai keliauju į dieną,  
Kai į sapno urvą sliuogių?  
Svarstau,  
Ar jausmas neužgęsta  
Erdvėje bekrasėje  
Tarp mirksinčių žvaigždžių?  
Žinau tik,  
Kad jungia mus kažkas,  
Kas daug stipriau  
Net už gyvenimą  
Ir daug ilgiau  
Net už žvaigždes.

Alma D. J.

# Kašonių bibliotekoje paminėtas kraštiečio dailininko A. Skačkausko jubiliejus

Kašonių bibliotekoje paminėtos žinomo dailininko, dailės pedagogo, vieno iškiliausių XX a. antrosios pusės Lietuvos tapytojų, kraštiečio Algio Skačkausko 70-osios gimimo metinės (1955–2009).

Į paminėjimą susirinkę dailininko žmona Romutė ir sūnus Julius, sesuo Nijolė, klasės draugai, klasės auklėtoja Kazimiera Ambrazevičienė, giminės ir kaimynai pasidalijo prisiminimais apie A. Skačkauską ir pasidžiaugė jo darbais.

Gausiai susirinkusius svečius sveikino minėjime dalyvavę Seimo narė, socialinės apsaugos ir darbo ministrė Jūratė Zailskienė ir Jiezno seniūnijos seniūnas Algis Bartusevičius. Jie padėkojo artimiesiems už tai, kad saugoja ir dabar atskleidžia kiekvienam šį didelį savo šeimos turtą.

Žmona Romutė, sūnus Julius ir sesuo Nijolė kalbėjo ir apie menininko kūrybą, jo asmenybę. Visi pabrėžė A. Skačkausko asmenybės

didumą, brandumą ir šilumą, jo ypatingą požiūrį į pasaulį ir nepaprastą talentą, kuris gyvena ilgiau už patį žmogų.

Buvę klasės draugai ir auklėtoja Kazimiera Ambrazevičienė dalijosi prisiminimais apie A. Skačkausko vaikystės ir jaunystės metus, mokymąsi, draugystę.

Pradinę mokyklą A. Skačkauskas baigė Būdos kaime. Suolo draugo Jono Balsiukevičiaus, deja, jau nėra gyvųjų tarpe, tačiau kartu pradinę mokyklą baigė Romutė Daraškevičiūtė, Algis Slatkevičius ir Juozas Rinkevičius, kuris vientelis kartu su Algiu Skačkausku mokėsi iki pat vidurinės mokyklos baigimo, mieliai prisiminė ketverių metus, praleistus Būdos pradinėje mokykloje.



Baigę pradinę daugelis mokslus tęsė Kašonių aštuonmetėje mokykloje. Prisiminimais apie šį laiką pasidalino ne tik buvę klasės draugai: Vytautas Čepulionis, Algis Steponkevičius, Nijolė Liuizaitė-Steponkevičienė, Bronius Bajoras, Gintas Sodaitis, Vincas Čiupas, bet ir klasės auklėtoja Kazimiera Ambrazevičienė. Anot jų, Algis jau aštuonmetėje mokykloje pasižymėjo noru kurti, muzikuoti, tapyti, visur būti priekyje.

Baigęs 1971 m. Kašonių aštuonmetę mokyklą A. Skačkauskas kartu su Juozu Rinkevičiumi, Vytautu Čepulioniu, Broniumi Bajoru tęsė mokslus Jiezno vidurinėje mokykloje. Apie metus, praleistus Jiezne, pasakojo klasės draugas Valentinas Jaruševičius. Vidurinėje mokykloje atsiskleidė A. Skačkausko talentas tapyti, kurti, reži-



suoti. Tąd jis grojo pučiamųjų orkestre, kuriam vadovavo a. a. A. Bernatavičius, vėliau gitara grojo Jiezno miesto estradiniame ansamblyje. Tuo metu ir buvo sukurta garsi visoje Lietuvoje daina „Anzelmutė“, kurią dainavo visas Jiez-

no krašto jaunimas. Su estradiniu ansambliu, kuris vadinosi „Jiezno raistai“, Algis koncertavo kolūkių ataskaitiniuose, mokyklose, šokiuose.

(Nukelta į 7 p.)





# Namu ūkis

## Priminimai lapkričiui...

Lapkritis jau nebeleidžia apgauti savęs, kad dar ne pabaiga, dar gali nutikti gražių ir šiltų dienų. Jau labiau laukiame nušvintančios be lietaus dienos, kad sugrėbtume paskutinius lapus, surinktume ir į vietą sudėtume užsilikusius įrankius, vazonus. Viską, ką dar spėsime sutvarkyti ir padaryti, uždengti, išsaugoti – pradžiugins po žiemos ankstyvą pavasarį. Senovėje lietuvių Vėlinės, dar vadinamos Ilgėmis, tęsdavosi iki pat šv. Martyno. Iki jo ir visus darbus stengdavosi užbaigti, kad jau po to galėtų midaus ar alaus ragą pakelti, vaišes giminei surengti ir taip atsidėkoti žemės ir derliaus dievybėms. Todėl nedelskime ir mes, kad dar liktų laiko poilsiui ir ramybės metui prieš prasidedant didžiosioms metų šventėms.

Pilnatis – 5 d., delčia – 12 d., jaunatis – 20 d., priešpilis – 28 d.

Geriausios mėnesio dienos: 1, 3, 6, 11, 17, 24, 25, 26, 30.

Prasčiausios mėnesio dienos: 4, 5, 7, 8, 13, 19, 20, 27, 28.

Lapkričio 11 d. – Šv. Martynas, Ožio diena, 30 d. – Šv. Andriejus, Saulės grįžtųjų laukimo diena, Advento pradžia.

## Sodininkui...

**Vynmedžių genėjimas.** Nukritus lapams, atsiveria vynmedžio ūglių vaizdas, kuris leidžia įvertinti jų tinkamumą žiemojimui. Genėti galima buvo pradėti spalio pabaigoje, bet geriausia lapkričio mėnesį arba net ankstyvą žiemą, po pirmų šalnų. Palikite pagrindines derančias šakas, pašalinkite perteklinius ūglius, ypač silpnus, nebrandžius. Rekomenduojama praktiškai pašalinti visus plonesnius nei 5 mm ir storus – 15 mm ūglius, o palikti bent 4–6 pumpurus ant derančių šakų. Ant jų kitąmet augs derlius. Iš vienos vietos augančių 2–3 ūglių irgi geriausia palikti vieną, stipriausią, o ant ankstesnių metų vynmedžio paliekami 3–4 jauni tais metais išaugę ūgliai. Apkarpyti reikia taip, kad virš gyvo pumpuro liktų 1–2 cm. Genėjimo darbus atlikite tik labai aštriomis ir švariomis genėjimo žirkėmis.

**Lapų kompostas.** Nors esame išmokyti, kad kompostuoti galima tik sveikus lapus, tačiau tai beveik neįmanoma misija, nes dauguma jų būna kažkiek pažeisti ligų ar kenkėjų. Tačiau jei kompostavimo procesas vyks tinkamai, „karštai“, tai toji temperatūra sunaikina dalį patogenų. Kad krūva neužšaltų ir neperdziūtų, ją reikia palaistyti, pavartyti, kad patektų daugiau deguonies, taip šils ir žiemą.

Nukritusiuose lapuose daug maistingųjų medžiagų: azoto, mikroelementų, o supuvę jie papildė dirvą humusu. Lapai supilami į 0,5–1 m aukščio krūvas. Galima pilti tiesiai ant žemės ar ant šakų sluoksnio. Kad neišnešiotų vėjas, reikėtų pridengti tinklu. Krūvoje natūraliai pradeda veikti grybai, mielės, bakterijos ir saudo lapus. Skirtingų medžių lapai suyra nevienodai: liepų, beržų, ąžuolų suyra greičiau, o drebulių ar spygliuočių – lėčiau. Procesą galima paspartinti, lapus sluoksniuojant su paukščių mėšlu ar kitomis augalų liekanomis. Pavasarį grėbliu reikėtų atskirti likusias stambesnes šakų liekanas ir naudoti kompostą.

**Lapai sode.** Vejapajove susmulkintų plona lapų danga gali likti ant vejos ir būti natūraliu mulčiu ir papildyti dirvą organinėmis

medžiagomis. Svarbu, kad tas sluoksnis būtų plonas ir nesuapūdytų žolės.

## Daržininkui...

**Lapkričio sėja.** Jei žiemos sėjai lysves pasiruošėte iš anksto, tai dabar belieka stebėti orų prognozes ir sėti tik tuomet, kai žemė jau pašalusi ir atšyla tik dienomis. Patyrę daržininkai sako, kad geriausias laikas yra, kai dirvos temperatūra tarp 2 °C ir –3 °C. Tai dažniausiai sutampa su prasidėjusiomis kasdieninėmis rytinėmis šalnomis. Jeigu jau sėjama į pašalusią dirvą (lapkričio viduryje), tai nuėmus nuo paruoštų lysvių priedangas aštrių šepečiu gerai išvalykite padarytus sėjai griovelius, kad neliktų gruodo. Gruntą, kuriuo bus užpilami grioveliai, jau turėjote būti pasiruošę iš anksto. Tokiam žemių mišiniui rekomenduojama lygiomis dalimis sumaišyti daržo žemę su perpuvusiu kompostu ir smėliu. Paruoštą gruntą iki sėjos reikia laikyti uždaroje patalpoje: sandėliuke, garaže ar pan., kad būtų sausas. Jei nepasiruošėte tokio savadarbio mišinio, tai sėklų grioveliams tiks užpilti ir durpėmis ar pirktiniu universaliu žemių substratu.

Tačiau reikėtų nepamiršti ir kiekvienos sėjamos kultūros poreikių. Perkasti dirvą skirtingoms kultūroms reikėtų skirtingu gyliu: morkoms, pastarnokams, petražolėms – ne giliau kaip 20 cm, burokėliams pakanka 15 cm, o ridikėliams, salotoms, krapams, špinatams ir pan., giliai kasti visai nebūtina, nes jų šaknys paviršiuje. Jei pasinaudojėte palankiais orais dirvą ruošiate tik dabar, atsiminkite, kad išravėtose, supurentose lysvėse kas 15–20 cm reikia įspausti 2–3 cm grioveliu, lysves uždengti. Sėkite likus 7–10 dienų iki tikrų šalčių. Gal tai bus lapkričio viduryje, o gal ir dar vėliau.

**Žeminių svogūnėlių** pasodinti laistyti negalima! Paruoštų lysvių taip pat. Dar primename, kad ruošiant dirvą svogūnams į vieną kv. m rekomenduojama įterpti 5–6 kg komposto, apie 10 g kalio sulfato, 20 g superfosfato. Svogūnams ypač patinka, kai prieš pat

(Nukelta į 6 p.)

## Pašnekesiai Lapkričio laikas ir spalvos...

*Dienos visai sutrumpėjo. Tamsioje gulamės, tamsioje keliamės, o dieną gaudyte gaudome kiekvieną saulės blyksnį apniukusiame danguje. Lietūs ir vėjai baigia nudrengti medžių rūbą, prasideda pilkasis metų laikas, pilkoji kasdienybė. Laikas – tąsi sąvoka. Viena valanda kartais gali prailgti iki begalybės, o kartais ją kažkas tiesiog ryte praryja, pradingsta nepastebėta. Štai ir mes, atsukdami laikrodžius atgal, pavogėme vieną valandą iš visatos ir net nepastebėjome. Ilgiau pamiegojome? Gal vakare ilgiau paskaitėme knygą?*

*Pajusti lėtą laiko tėkmę darosi didelė prabanga. O nuo nuolatinio bėgimo, šurmulio, skubėjimo, nuo pašėlusio gyvenimo tempo, įvairių technologinių dirgiklių tampame jautrus, suirzę, plinta depresija, žmonės skundžiasi aukštu kraujospūdžiu. Šios kartos vaikams vis dažniau diagnozuojamas hiperaktyvumas. Nebeliko tokios sąvokos kaip vaikų laikas miegui – jie irgi vakaroja, sėdi prie kompiuterių, žaidžia telefonais. Gyvenimas verda visą parą – 24 valandas! Ir taip septyniolika dienų per savaitę! Poilsiui ir miegui laiką prisitaikome kiekvienas kaip kam išeina, ir ne tuomet, kai esi labiausiai pavargęs, ar kai saulutė nusileidžia. Taip gyveno tik mūsų protėviai, iki šv. Martyno užbaigdavę visus laukų darbus, o vėliau, dėkodami už tai, ilsėdavosi*



ir švėsdavo.

*Laiko vagys kaip ir tie sukčiai, išviliodami mūsų santaupas, nesnaudžia. Nespėjome išpirkti vėlinių žvakių, o lentynos jau (!), o kai kur dar ir gerokai anksčiau sublizgėjo šventinėmis prekėmis. Nenori duoti mums atokvėpio nė valandėlei, nors tu ką. Barai, pramogų centrai, klubai vilios į šurmulingus renginius ir prasidėjus adventui – kokia čia ramybė, koks susikaupimas – reikia džiaugtis gyvenimu! Puikiai atsimenu ir aš prieš metus raginau nespiktinti tuo blizgesiu ir perdėtu šurmuliu, sakiau, tegul praskaidrina pilką mūsų kasdienybę, tą niūrų laiką. Nežinau, ar buvau teisi, bet viskam yra saikas. O tą saiką žinome tik mes patys. Manau, kad savo kasdienybę galime nuspalvinti daug paprastesniais dalykais. Pamėgin-*

*kime savo vieną lapkričio dieną peržiūrėti kaip sulėtintame filme – lėtai, valandą po valandos. Peržiūrėti ir įvertinti savo darbus, išpūdžius, prisiminti sutiktus žmones, skambučius. Ar viskas buvo taip pilka ir niūru? Esu tikra, kad kiekvienas rasime dalykų, kurie privers pasidžiaugti, nusišypsoti, o sieloje tą pilkumą pakeis gaivi žalioji kasdienybės spalva. Ta nepakeičiama gyvybės ir vilties spalva galime pamažėle ir patys sąmoningai spalvinti savo valandas ir dienas – gražiais darbais, geru žodžiu, meile, maža auka ir daugybe kitų dalykų. Tegul tos pilkosios lieka tik lopinėlis lapkričio danguje...*

*Linkiu visiems ramaus ir lėto laiko ir žaliosios kasdienybės spalvos!*

Jūsų Augustina

## Skanaus!

## Rauginti kopūstai

Nuo seno buvo įprasta, kad prieangyje ar šaltajam trobos gale stovėdavo žiemai paraugtų kopūstų statinaitė. Per šalčius net su ledukais tokių pasigramdę atsinešdavo šeimynai prie mėsytės, bulvių, virė sriubas, troškino. Tai pats puikiausias natūralių vitaminų šaltinis žiemos metu, pagalba žarnynui. Statinių dabar ne visi turime kur laikyti, bet kopūstėlių atsisakyti tikrai nenorime. Ruoškime ir rauginkime po truputį, kaskart vis šviežių, sunaudokime ir skystį, pav., gardindami salotas.



**Paprasciausias, klasikinis receptas**, kai kopūstai rūgsta savo sultyse, be užpilo, be acto, tik pasūdyti. **Reikės:** 1 kopūsto gūžės, 25 g druskos 1 kg kopūstų, 300–400 g morkų.

Nuimkite viršutinius kopūsto lapus ir pjaustykite (dabar tikrai yra tam pritaikyti) supjaustykite juos šiaudeliais. Stambiai sutarkuokite morkas, sumaišykite su kopūstais, druska, paspaudykite, kad kopūstai išskirtų sultis, ir sudėkite į stiklainius. Dar kiek prispauskite svoriu. Palikite keletai dienų, kad pradėtų rūgti. Padurstykite mediniu pagaliuku, kad išeitų dujos ir kopūstai neapkarstų, dar kelias dienas palikite rūgti. Po kokių 5 dienų kopūstai jau bus valgomi. Laikykite šalta. Mažesnius stiklainėlius laikykite šaldytuve.

**Druskos tirpalu užpilti kopūstai.** Ruošiant tirpalą galėsite panaudoti daugiau prieskonių, pagreitinti rūgimą. **Reikės:** 1 kopūsto

gūžės (vidutinės), 3–4 morkų, keletu lauro lapelių, kvepiančiųjų pipirų, 1,5 l vandens, po 2 valgomus šaukštus rupios druskos ir cukraus.

Druską ir cukrų ištirpinkite šiltame vandenyje, atvėsinkite. Morkas stambiai sutarkuokite, kopūstus – plonais šiaudeliais. Sloksniuokite juos didesniame puode ar stiklainyje, berkite pipirus, lauro lapelius, užpilkite šaltu tirpalu ir palikite kelioms dienoms. Prabadykite mediniu pagaliuku, kad išeitų dujos, kitaip kopūstai apkars. Kopūstai turi būti apsemti tirpalo. Po 3–4 dienų įrūgusius kopūstus sudėkite į mažesnius stiklainius, laikykite šalta. Užpylę karštu tirpalu pagreitinsite procesą. Tuomet dažniausiai dar įpilama acto (80 ml), dedama česnako. Tai jau labiau marinuoti kopūstėliai.

**Rauginti kopūstai su burokėliais.** Jie bus gražaus rožinio atspalvio, salstelėję – puikus garny-

ras. Aštrumui dėkite aitriosios paprikos. **Reikės:** 1 vidutinio dydžio kopūsto gūžės, 1 burokėlio, 2–3 morkų, 1 česnako galvutės, petražolių žalumos, 1 raudonojo aitriojo pipiro ankštis, 20 g rupios druskos, 1 v. šaukšto acto, 1 litro vandens.

Nuvalytus burokėlius ir morkas supjaustykite žiedeliais, česnaku ir žalumynus susmulkinkite. Išvalykite sėklalidžius ir pusžiedžiais supjaustykite pipirą, o kopūstus – kvadratais. Puode išmaišykite kopūstus su daržovėmis. Verdančiame vandenyje ištirpinkite druską, supilkite actą ir užpilkite tirpalą ant kopūstų, paslėkite. Palikite trims dienoms, pradrustykite pagaliuku, nugriebkite putas. Įrūgusius sudėkite į stiklainius, laikykite šalta.

Gardinkite ir rauginkite kopūstus su krienu, spanguolėmis, pomidorais, kmynais, su rugine duona ir kitais ingredientais. Receptų tikrai yra pačių įvairiausių.

## Priminimai lapkričiui...

(Atkelta iš 5 p.)

sodinimą žemė pabarstoma pelenais (10 g – 1 kv.m).

**Ką sėsite?** O galima prieš žiemą sėti ir petražoles, krapus, salierus, garstyčias, ridikėlius, salotas, salotines garstyčias, pekininius bastučius, kai kurias morkų ir burokėlių veisles, smulkus (1 cm) svogūnų sėjinukus ir, žinoma, – česnakus.

**Palepinkite daugiamečius česnakus ir svogūnus.** Nors pastarieji augalai (pav., meškiniai česnakai) tikrai nėra lepūs, bet truputis dėmesio nepakenks. Jei ruduo sausas, verta juos prieš žemei užšąlant gausiai palaistyti, o žemę aplink augalus pagerinti mėšlu arba kompostu bei kalio ir fosforo trąšomis (30–40 g superfosfato ir 15–20 g kalio sulfato į 1 kv. m). Prieš šalčius daugiamečių svogūnų laiškus patariama nupjauti, nes juose gali būti kenkėjų, tuomet ir pamulčiuoti kompostu.

**Nepamirškite rabarbarų, smidrų.** Jei norite pavasarį didesnio ir sodresnio jų derliaus, būtina aštriu peiliu nupjaukite lapus 5 cm virš žemės. Aplink kerą kruopščiai išravėkite piktžoles, kad neišsimesių kokia liga ar nepultų kenkėjai. Įsitinkite, kad dirva aplink augalą neužmirkusi, o jei taip – supurenkite, įterpkite smėlio ir komposto mišinio. Praverstų ir patrešti rudeninėmis mineralinėmis trąšomis (kalio bei fosforo). Kompostas arba mėšlas aprūpins augalą maisto medžiagomis, bet ir apsaugos augalo šaknis nuo šalčio, palaikys drėgmę, pagerins dirvožemį. Mulčiuoti galite ir lapais, šiaudais, smulkinta žieve.

Būtina nupjaukite ir nudžiūvusius, pageltusius smidrų stiebus 5–7 cm virš žemės. Smidrų lysvę kruopščiai prieš žiemą išravėkite, apsaugosite nuo kenkėjų. Lapkritis yra geras laikas patrešti smidrus fosforo bei kalio trąšomis, perpuvusiu kompostu ar granuliuotu mėšlu. Trąšos tolygiai paskirstomos aplink augalus, lengvai įterpiamos į dirvą. Pradėjus šalti smidrus verta pamulčiuoti 4–10 cm storio kompostu ar durpių sluoksniu, tarpueiliuose pabarstyti mėšlu. Mulčiui tiks šiaudai, žolė, lapai, kurie supuvę pavasarį vis organine trąša.

## Gėlininkui...

**Jurginų išsaugojimas.** Kai šalnos pakanda jurginų stiebus, reikia nedelsti iškasti ir jų šakniastiebius. Stiebus nukirpkite aštriu peiliu, neturi likti nė trupučio stiebo, kuris būtų pažeistas šalnos. Beje ir kasti reikia labai atsargiai, netraukti už stiebo, o šake iškelti visą šakniastiebių krūmą. Nutrūkę šakniastiebiai paprastai nebeturi pumpurų. Atidžiai apžiūrėkite gumbelius, atsiradusius puvinis išpjaukite aštriu peiliu. Senesnius nei trejų metų šakniagumbius geriau išmesti (jų žievė būna tamsesnė), nes pasodinti dažniausiai supūva. Gumbeliai gerai išdžius, jei 15–20 parų juos palaikysite 5–

10 °C temperatūroje ir 85–90 proc. drėgmės patalpoje. Jokių būdu nedžiovinkite labai šiltoje patalpoje. Po to jau dalinkite krūmelius, geriausia dabar, rudenį. Dalinti jurginų krūmus būtina kasmet, tuomet jie tampa ilgaamžiai. Stambesnius krūmus dalinkite į 4–5, mažesnius – į kokias 2–3 dalis. Pjūvių vietas gerai apdžiovinkite, vėliau apibarstykite medžio anglimi ar siera.

**Pastaba.** Jurginų infekcijos šaltiniu gali tapti ir stambūs pumpurai, esantys šalia šaknų kaklelio, kurie laikymo metu dažniausiai supūva. Todėl gėlininkai juos dažniausiai išlaužo.

**Kitiems metams – daugiau šilokų?** Sutvarkėte gėlyną, išravėjote, paruošėte žiemai, bet kažkodėl ištuštėjusi erdvė kelia liūdesį. Trūksta žalumos? Būtent šilokai rudenį tą tuštumą puikiai užpildo, rudenį stebina spalvomis, savo tekstūra ir formomis, net ir žiemą džiugina akį. Susidraugauti su šiais augalais mėgsta tie, kurie nori gražaus, bet mažai rūpesčio keliančio gėlyno. O šilokams dėmesio tikrai daug nereikia: jie nereiklūs auginimo sąlygoms, atsparūs karščiui ir sausrai. Savo žiedynais gėlynus nuspalvina rugsėjį ir spalį, kai jau kitos gėlės baigia spalvų fiestą. Šilokų įvairovė išpūdinga – nuo kilminių, žemę užklojančių iki vijoklinių ir aukštesnių, įvairiomis spalvomis žydinčių kerų, kuriuos mielai lanko bitės ir drugeliai.

Specialistai pataria, kad šiuolaikinėms šilokų veislėms labiau reikalinga sausesnė ir vidutinio derlingumo, geriausia – pusiau su moliu, dirva. Parinkite jiems saulėtus plotelius, nes pavėsyje jie suvargs. Dauginti šilokus geriausia pavasarį, kai ūgtelėja stiebai ir nebešąla. Žalieji auginiai paprasčiausia į sodinami į žemę, puikiai išišaknija ir prigryja. Reikia tik vieno kito vazonėlio ir galima prisi dauginti jų sočiai.

Panarškite dabar po internetą, pavartykite katalogus ir pasirinkite, kokias šilokų veisles norėtumėte įkurdinti savo gėlyne. Atkreipkite dėmesį į „Thunderhead“, dar vadinamus „Autumn Joy“. Šie augalai žavi savo mėsingais ir blizgiais lapais ir intensyviai raudonai violetiniais žiedynais, kurių spalva keičiasi ir intensyvėja nuo pavasario iki rudens, kerai atlaiko visą žiemą, tik nemėgsta užmirkusios žemės. „Xenox“ veislės šilokai dekoratyvūs jau nuo pavasario – lapai ir stiebai tamsiai vyšninės spalvos, o žydi rausvai rožiniais tankiais žiedynais. Baltų žiedų mėgėjai rinksis „Iceberg“ ir „Stardust“ veisles. Kilminiai (šliaužiantieji) šilokai tiks alpinariumuose, kapinėse, ar ten, kur paprasčiausiai norite sukurti žalią dangą. Tie, kurie jau yra pamėgę šiuos augalus, tikriausiai pastebėjo, kad jiems nelabai patiko ši drėgna vasara – kai kur įsimetė puvinys, lapų dėmėtligė, miltligė. Jei taip atsitiko, pašalinkite visus pažeistus lapus, sudėginkite, nupurškite „Bordo“ mišiniu arba biologiniais fungicidais. Labai senus augalus verta atnaujinti.

## Bitininkui...



Šiuo metu bitelėms jau ramybės metas – susimetuosios į kamuolį jos pradeda žiemoti. Jei dar kokią dieną kitą saulutę gerai pašildo, jos gali sugalvoti ir pasiskraidyti. Perų aviluose jau neturėtų būti, todėl būtų galima juos apdoroti dūminiais preparatais nuo erkų.

Būtų pats laikas pridengti grotelėmis nuo pelių lakas, o po aviliais padėti eglėšakių, nes šios graužikės nemėgsta jų kvapo. Darykite viską jau dabar, kad vėliau nedrumstumėte bitėms ramybės.

Avilius šiltinkite vasario mėnesį, kai motinėle pradeda dėti pirmuosius metinius perus. Bet jeigu sausį spustelėtų speigai, pridenkite ir avilių viršų. Šonines kamšas dėkite palikdami oro tarpą, kad vėdintųsi lizdas.

O kol bitelės ilsisi, bitininkui yra kitų darbų: valyti rėmelius, skusti nuo jų pikį. Tuščius avilius ir rėmelius dezinfekuokite 5 proc. natrio šarmo ar kitais tirpalais. Tvarkykite korius, lydykite vašką, keiskite jį į vaškuoles arba vežkite pas perdirbėjus.

## Namams...



**Pagaliau – sąmoninga netvarka.** Jeigu jau daugiau kaip gerą dešimtmetį save kankinate mintimi, kad jūsų namai ir jų interjeras neatitinka šiuolaikiškų tendencijų – tobulos tvarkos įvaizdžio, nusiraminkite. Daugeleliu ta labiau prabangius viešbučius primenantį idealios tvarkos ir minimalizmo mada pagaliau traukiasi, užleisdama vietą naujam stiliui, taip vadinamam „messy girl aesthetic“, arba sąmoningos netvarkos madai. Dar tiksliau lietuviškai būtų – „netvarkingos mergaitės estetika“.

Tiesiog pamažu buvo įsitikinta, kad grožis slypi ne tvarkoje, o tikrume ir tame, kas namus daro gyvus: šiek tiek netvarkos, palikti žmogaus pėdsakai, daiktai, turintys savo istoriją ir kt.

Tobuli namai ne tie, kurie gerai atrodo, o tokie, kuriuose tu gerai jautiesi. Šito dabar siekiama ir prabanguose interjeruose. Namų erdvėje turi atsispindėti ir laiko žymės, ir gyvenimo ritmas. Todėl ruduo, tas sulėtėjęs laikas ir ilgi vakarai labai tinkamas metas pagalvoti ir imtis nors mažų permainų savo namų jaukumui ir grožiui puoselėti. Jeigu iki šiol ant lentynėlės pagal taisyklę turėjo stovėti trys kruopščiai atrinkti daiktai, tai gal dabar jų tegul bus dešimt ar daugiau. Drąsiai ištraukime paslėptas savo suvenyrų iš kelionių kolekcijas, atvirukus, senas šeimos nuotraukas. Tai mūsų gyvenimo istorija, ji mums miela, kelia gerus jausmus, mielus prisiminimus.

Tegul mūsų namai alsuoja ramybe, šiluma, elegancija. Savo namuose švęskime gyvenimą!

## Nežinoti keblu, klausti ne gėda...

„Prieš kurį laiką gavau dovanų raudonžiedžių kalankių kompoziciją. Dabar jos jau peržydėjusios, kada vėl sulauksiu žiedų? – klausia skaitytoja Regina J.“

„Pirmiausia nuskabykite peržydėjusius senus žiedkočius. Pradėjus augti ūgliams, nugnybkite du viršutinius lapus, o jei susiformavo išstypusi viršūnelė – nukirpkite ir ją. Iš po lapų viršūnelių greitai išdygs po du ūgliukus. Leiskite jiems paaugti, kol susiformuos trys lapų poros ir nugnybkite viršūnelės. Ir su vėliau išaugusiais ūgliais darykite tą patį, kol suformuosite gražų krūmelį. Raudonžiedės kalankės pumpurus krauna trumpomis dienomis ryškioje šviesoje. Todėl geriausia augalus laikyti ant pietinės palangės ir paskutinį kartą ūgliukus nugnybti lapkričio pabaigoje. Jei vazonėliai stovi ant rytinės ar vakarinės palangės, galite tą daryti nuo lapkričio iki kovo mėnesio. Taip vietoj lapų ūglių viršūnelėse pradės formuotis žiedkočiai. Jei iki kovo mėnesio jie nesusiformuos, viršūnelės nuskabykite dar kartą“. Taip spaudoje pataria specialistai.

## Pravartu žinoti

## Avalynės priežiūra

Tikriausiai vasarinė avalynė jau sutvarkyta, išvalyta ir padėta į tolimesnę lentyną. O tai, ką nešiojate dabar, svarbu nuolat teisingai prižiūrėti.

**Lakuota avalynė** rudenį šiek tiek drėgmei yra atsparesnė nei kitų medžiagų batai. Tačiau tai nereiškia, kad jos nereikia impregnuoti. Per šaltą sezoną bent trejetą kartų išpurškite juos specialiu odos impregnantu. O jei dažnai lakinius batus tenka valyti drėgnu skudurėliu, tai impregnuokite kartą per mėnesį. Kad lakuota oda nesusiraukšlėtų, laikas nuo laiko ištepkite juos skystu glicerinu arba vazelinu, paskui nupoliruokite švelnia medžiaga. Šviesių spalvų lakuotus batus galima valyti piene suvilgytu vatos tamponėliu, nudžiūvusius patrinti perpjauta svogūno pusele ir išblizginti flanele. Net ir padėvėti lakiniai batai blizgės it nauji, jei juos ištepste plaktu kiaušinio baltymu.

Jokiu būdu nedžiovinkite lakinės avalynės aukštesnėje nei 25 °C temperatūroje, nes plėvelė išsišils, sutrūkinės.

**Zomšine avalyne** pasirūpinkite tik ją nusipirkę – impregnuokite prieš išeidami pirmą kartą į lauką drėgmei atsparia priemone, išdžiovinkite. Procedūrą pakartokite. Niekada nevalykite tokių batų aštriu šepetėliu, tam tinka guminiai šepetėliai. Plaukite tokius batus tik kraštutiniu atveju, geriau nešvarumais atsikratyti karštu garu. Taip ir išvalysite, ir išlyginsite odos raukšles, užmaskuosite nusidėvėjimo žymes. Pagarinę švelniai patrinkite švaria šluoste, užpurškite

impregnavimo priemonės.

**Druskos žymės** nuo zomšos padės pašalinti paprastas stalo actas. Tiesiog moksleivišku trintuku nutrinkite druskos kristalus, o paskui nuvalykite suvilgytu 9 proc. acte vatos tamponėliu.

**Kad batai nešlaptų lietingu oru**, ties batų siūlėmis išeidami iš namų patepkite linų sėmenų aliejumi arba karšto vandens vonelėje išlydyto natūralaus bičių vaško ir aliejaus lygiomis dalimis mišiniu.

Lietaus ir šlapio sniego permerktus batus kuo greičiau džiovinkite pasinaudodami fenu. Pūskite ne karštą, o šiltą orą.

Brangiems aulinukams džiovinti verta nusipirkti į vidų įkišamą spyruoklinį prietaisą.

**Ir dar keli patarimai.** Padėvėtus odinius batus puikiai atnaujinsite, ištrindami juos apelsino žievele.

Jei nauji batai labai aptempti, ištepkite jų paviršių riebiu universaliu kremu, glicerinu ar vazelinu, apsiaukite ir keletą valandų pavaikštinėkite kambarėje. Galima nusipirkti ir specialų batams pratęmti skystį.

Trina užkulnius? Tuomet prieš audamiesi, iš vidaus odą patrinkite vašku arba drėgnu muilo gabalėliu. Būna pirkti ir specialių prikljuojamų silikoninių pagalvėlių.

## Ar mokame išsirinkti patogius batus?

(Atkelta iš 3 p.)

kietesniu užkulniu (ypač jeigu yra aukštesnė pakulnė), kad kojos nepavargtų, nekryptų į šonus sąnariai, kojų pirštai. Kojos patogiai „įrėmintos“, kad vaikščioti būtų saugu.

Venkite dažnai avėti aukštakulnius batelius. Tai nesveika ne tik kojoms, bet ir visam organizmui, nes sutrumpėja Achilo sausgyslė, gali atsirasti venų varikozė, stuburo, klubo sąnario ligos.

• **Aukštakulnius palikite po būviui, teatrui ar šventiniam vakarėliui.**

## Klasikinis komfortiškas bato ir pado modelis

Ortopedo teigimu, universalus, klasikinis patogus batas yra su lygiu padu ir žema, ne aukštesne nei 2 cm pakulne. Patogi avalynė turi atitikti šiuos reikalavimus: kietas užkulnis, suformuoti išilginiai ir skersiniai skliautai, neaukšta pakulnė. Kojos turi jaustis tvirtai ir patogiai, – jokie spaudimo nei pirštų priekyje, nei pėdų šonuose.

• **Jeigu daug vaikščiojate, rinkitės platesnę avalynę iš minkštesnės odos, su minkštesniu ir lankstesniu padu.**

Veronika Pečkienė

# Kašonių bibliotekoje paminėtas kraštiečio dailininko A. Skačkausko jubiliejus

(Atkelta iš 4 p.)

Visa gausiai susirinkusi salė kartu su Jiezno kultūros ir laisvalaikio centro mišriu vokaliniu ansambliu „Jieznelė“, vadovaujamu D. Smalskienės, padainavo A. Skačkausko sukurtą „Anzelmutę“.

Baigęs vidurinę mokyklą A. Skačkauskas nebuvo priimtas į Lietuvos valstybinį dailės institutą. Todėl dvejus metus tarnavo tarybinėje armijoje Maskvoje. Po to įstojo į Lietuvos valstybinio dailės instituto Tapybos katedrą, kurią sėkmingai baigė 1983 m. Apie studijų metus prisiminimais pasidalijo buvęs klasės draugas **Gintas Soudaitis**, kuris tuo metu studijavo Kauno Stepo Žuko dailės techniku.

Po studijų A. Skačkauskas nuo 1983 m. iki 1986 m. dirbo Trakų 1-osios vidurinės mokyklos, Jūratės Stauskaitės vaikų ir jaunimo dailės mokyklos bei Vilniaus J. Vienožinskio dailės mokyklos mokytoju.

Parodose dailininkas dalyvavo nuo 1982 m. Daugiau kaip 20 personalinių tapybos parodų surengta Lietuvoje ir užsienyje. Ekspozav savo darbus keturiasdešimtyje respublikos ir tarptautinių parodų. Dailininko kūrinių yra įsigiję Lietuvos dailės muziejus, Kauno M. K. Čiurlionio dailės muziejus, daugelis užsienio muziejų, privatūs kolekcininkai. Taip pat buvo filmo „Miškais ateina ruduo“ (1990 m.) kūrinių grupės narys, dailininkas statytojas. VIII Pabaltijo tapybos trienalėje tapo laureatu. Buvo apibūdinamas kaip vienas geriausių tapybos mokytojų Vilniuje, „spalvų magas“, koloristikos meistras, puikus siužetininkas. 1995 m. jam buvo skirta aukščiausio laipsnio valstybės stipendija (1995–1997).

Dailės darbų paroda Kašonių bibliotekoje surengta A. Skačkausko artimųjų dėka.

Pasak dailėtyrininkų, visi jo darbai – originalių spalvų, kupini subtilumo, jautraus prisilietimo,

todėl kiekvienas paveikslas ryškus ir išsiskiriantis. Kurdamas emocionalius, ekspresyvius ir spontaniškus darbus, A. Skačkauskas tęsė lietuviškąsias meno tradicijas. Algio Skačkausko kūriniuose svarbi mito tema, muzikalumas, labiausiai ryškėjantis kompozicijose moters tema, perteiktas kūno ritmikos, spalvingų niuansų ir erdvės suvokimo įvairovė.

Menininkas palaidotas Vilniuje, Antakalnio kapinėse, Menininkų kalnelyje.

Minėjime dalyvavęs Jiezno kultūros ir laisvalaikio centro mišrus vokalinis ansamblis „Jieznelė“ ir Vilūnų kaimo kapela pajavairino prisiminimų vakarą gražiomis dainomis ir liaudiškomis melodijomis.

Renginį organizavo **Kašonių biblioteka** kartu su **Jiezno kultūros ir laisvalaikio centru**, **Jiezno seniūnija**. Partneriai: **Kašonių, Dukuronių ir Vilūnų bendruomenės**.

Danutė Bajorienė

# Mikalojus Konstantinas Čiurlionis tarp vaizdų, garsų ir žodžių

2025-ieji paskelbti Mikalojaus Konstantino Čiurlionio metais – šiemet minime 150-ąsias žymiausio Lietuvos menininko gimimo metines.

Šia proga Veiverių biblioteka kartu su Prienų meno mokyklos Veiverių A. Kučingio filialu surengė renginių ciklą, skirtą menininko jubiliejui paminėti. Rugsėjo ir spalio mėnesiais bibliotekos lankytojai galėjo pasigrožėti M. K. Čiurlionio kūrinių reprodukcijų ciklais „Žvaigždynas“ ir „Pasaulio sutvėrimas“.

Renginių ciklą vainikavo spalio 24 d. vykusio popietė „M. K. Čiurlionis tarp vaizdų, garsų ir žodžių“, kurią organizavo Veiverių biblioteka kartu su Prienų meno mokyklos Veiverių A. Kučingio filialu.

Renginio tikslas – atskleisti kūrėjo įvairiapusiškumą ir gilumą per dailės, muzikos ir literatūros sintezę.

Pasak vieno svarbiausių M. K. Čiurlionio palikimo tyrinėtojų, profesorius **Vytauto Landsbergio**, „Beveik ligi šiol rašytojas Čiurlionis yra visuomenei nežinomas, plačiai nesvarstytas mūsų literatūros reiškinys. Čiurlionis, rašydamas mato plastiškai, o formuoja pagal muziką. Parašyti literatūros puslapiai komentuoja ir esmingai papildo dailininko kompozitoriaus portretą. Jei Čiurlionis būtų rašęs lietuvių kalba, o juolab – jei

būtų lietuviškai spausdinęs, jo vardas būtų seniai įjęs į mūsų literatūros istoriją, užimtų ten savitą kertele.“

Ši profesoriaus mintis tapo puikiu įvadu literatūrinei renginio daliai. Jos metu bibliotekininkės **Oksana Venckūnienė** ir **Jovita Každailienė** skaitė ištraukas iš Vytauto Landsbergio parengtos knygos „Mikalojus Konstantinas Čiurlionis. Žodžio kūryba“, bibliotekininkės Jovitos parengtose skaidrėse atsispindėjo spalvingas dailininko kūrybinis kelias. Renginio metu taip pat buvo pristatyta meno mokyklos dailės studijos mokinių (mokytoja **Miglė Valuckienė**)

(Nukelta į 8 p.)

# Organizuotos varžybos Konstitucijos dienai paminėti

Tradicškai spalio 24 dieną Dzūkijos gimnazijos Jiezno skyriuje vyko LŠS Kauno Vytauto Didžiojo 2-osios rinktinės 206 kuopos organizuojamos varžybos, skirtos paminėti Konstitucijos dieną.

Jaunieji šauliai varžybose varžėsi trijose rungtyse – smiginio, stalo teniso ir baudų metimo. Šiais metais dalyvavo jaunieji šauliai iš Prienų r. Užnemunės pagrindinės mokyklos Balbieriškio (vad. **K. Žilinskas**) ir Išlaužo (vad. **R. Meškauskas**) skyrių, „Revuonos“ pagrindinės mokyklos (vad. **D. Juodsnukis**) ir Dzūkijos gimnazijos Jiezno skyriaus (vad. **S. Žalys**). Rungtynėms teisėjavo **Saulius Šimanskas**, **Rolandas Meškauskas** ir **Dalius Juodsnukis**.

Su Konstitucijos diena visus dalyvius pasveikino bei sėkmės palinkėjo Dzūkijos gimnazijos direktorė **Neringa Zujienė** ir Jiezno jaunųjų šaulių vadas **Sigitas Žalys**. Varžybų vyriausiajam teisėjui pristačius programą, prasidėjo varžybos.

Susumavus rezultatus smiginio rungtyje komandos išsirikavo

tokia eile: pirmi – „Revuonos“ pagrindinės mokyklos, antri – **Balbieriškio** ir treči – **Jiezno jaunieji šauliai**. Stalo teniso rungtyje nugalėjo tapo Balbieriškio komanda, antrą vietą – jiezniečių ir trečią – „Revuonos“ komanda. Baudų metimo rungtyje aukso medaliu pasipuošė „Revuonos“ vyrukai, antri – Jiezno I komandos atstovai, treči liko balbieriškiečiai.

Individualios pergalės lentelėje smiginio rungtyje nugalėjo **Donata Seiliūtė** iš Balbieriškio, antrą vietą iškovojė **Gabija Mazuronytė** iš Jiezno ir trečią vietą, nedaug atsilikusi nuo antrosios, užėmė **Austėja Belenavičiūtė** iš „Revuonos“. Baudų metimo rungtyje triumfavo **Erlandas Žeimys** iš Jiezno, antrąją vietą užėmė **Eimantas Lukoševičius** iš „Revuonos“, o

(Nukelta į 8 p.)

# PR Penktadieniais „Sodra“ pradės klientų aptarnavimą valanda vėliau – laikas bus skirtas specialistų mokymuisi

Nuo lapkričio visi „Sodros“ klientų aptarnavimo skyrių priimamieji ir skambučių informacijos centras penktadieniais darbą pradės viena valanda vėliau – nuo 9 val.

Tarp 8 ir 9 valandos penktadieniais „Sodros“ darbuotojai skirs laiką mokymams, kvalifikacijos kėlimui, teisės aktų analizei bei susipažinimui su įstatymų pakeitimais. Šis sprendimas priimtas siekiant užtikrinti dar kokybiškesnį klientų aptarnavimą ir nuolatinį specialistų tobulėjimą.

„Sodros“ darbas labai dinamiškas – teisės aktai dažnai keičiasi, o su jais kinta ir klientų klausimai bei poreikiai. Kad darbuotojai galėtų operatyviai reaguoti į naujoves, efektyviai pasiskirstyti darbus ir nuolat tobulinti kompetencijas, skiriame tam papildomą valandą kiekvieną penktadienį.

Visoje Lietuvoje veikia 56 „Sodros“ klientų priimamieji,

# Amžinąjį atilsį...

Kapų tyla ir juoda žemelė amžinam poilsiui priglaudė **Genovaitę MAZURONIENĘ**. Dalinamės skausmu ir nuoširdžiai užjaučiame velionės sūnų Egidijų, dukrą **Daivutę ir artimuosius**.

Dekaminavičiai, P. Kandrotas, N. Petravicienė

Visada mamytė liks su jumis, nors žodžiais ir neprakalbės... **Pavasari – žieduos švelnius, rudenį – lapų šlamesy.**

Dėl mylimos mamytės **GENOVAITĖS MAZURONIENĖS** mirties nuoširdžiai užjaučiame vaikus **Daivutę ir Egidijų bei artimuosius**.

G. Vilkienė, A. V. V. Pyragai, M. Nenartavičienė, D. Jasudavičienė ir J. Kandrotas

## PERKA

### Nekilnojamas 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.

leškau pirkti vieno kambario butą

Prienuose, 1-3 aukštuose, aplink

Beržyno parką. Naujos statybos

namuose nesiūlyti. Tel. 0 648 01 362.



**PERKA GALVIJUS**

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

Tel.: +370 614 93124

Įmonė brangiai perka mišką

visoje Lietuvoje, vertina nemo-

kamai, 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, ąžuolo, beržo, alksnio). Pristatymas – nemokamas. Statybinių medieną, ilgis 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.

### Nekilnojamas turtas

**Parduoda** dviejų kambarių butą

renovuotame name. Koduota laiptinė,

ramūs, tvarkingi kaimynai. Namas

yra Statybininkų g., prieš Beržyno

parką Prienuose. Tel. 0 648 01 362.

Įvairios prekės

VISŲ RŪŠIŲ ŽALIUZĖS, ROLETAI,

TINKLELIAI NUO VABZDŽIŲ. MA-

TUOJAME, GAMINAME, MONTUOJAME,

REMONTUOJAME SENUS. TEL.: +370

686 95 441, +370 615 44 232.

Nebrangiai parduoda rugius ir

kvietrugius. Tel. 0 612 32 309.

**PASLAUGOS**

Pilnas pamatų įrengimas (nustum-

dymas, polių gręžimas, rostverkas,

armatūros karkasai, apšiltinimas ir

užpylimas). Tel. 0 620 85350.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI:

šildymo, vandentiekio, kanalizacijos,

dujinių, vanduo-oras, kieto kuro ka-

tilinių įrengimas. Komplektuojame ko-

kybiškas 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 pasta-

tams ir rūsiams. Dirbame ir žiemos

metu. Tel. 0 653 93 193.

## Lankėsi Lietuvos futbolo federacijoje

Spalio 29 d. meras Alvydas Vaicekuskas kartu su Savi-valdybės komanda ir VšĮ „Nemuno futbolo centras“ vadovu Kęstučiu Deltuva lankėsi Lietuvos futbolo federacijoje.

Delegaciją priėmė Deividas Šemberas, Vilniaus regiono futbolo sąjungos prezidentas, ir Diana Jonaitienė, LFF III viceprezidentė.

Susitikimo metu svečiai turėjo galimybę apžiūrėti naujas federacijos patalpas, aptarti bendrą futbolo situaciją Lietuvoje bei pristatyti Prienų „Nemuno futbolo centrą“ – jo veiklą, komandas, trenerius ir jaunimo išitraukimo mastą.

Kalbėta apie klubų licencijavimą, reikalavimus ir kriterijus,



kuriuos būtina atitikti siekiant tapti licencijuotu klubu, taip pat aptartos bendradarbiavimo galimybės, projektinės veiklos ir futbolo plėtros kryptis regione.

Susitikimas buvo naudingas ir

įkvėpiantis – bendras tikslas aiškus: sudaryti sąlygas, kad futbolas Prienuose augtų, stiprėtų ir taptų dar patrauklesnis mūsų jaunimui.

**Prienų rajono savivaldybės informacija**

## Mikalojus Konstantinas Čiurlionis tarp vaizdų, garsų ir žodžių



(Atkelta iš 7 p.)

piešinių paroda, įkvėpta Čiurlionio kūrinų.

Muzikinę renginio dalį papuošė Čiurlionio, Frederiko Šopeno, Vladimiro Majorovo, Viljamo Giloko ir Giedriaus Kuprevičiaus kūrinų atlikimai. Skambėjo moky-

tojos Ritos Rimkienės bei mokiinių Sofijos Gurskytės (mokytoja Rūta Bimbaitė), Rusnės Jaloveckaitės ir Dovydo Radzevičiaus (mokytoja Renata Morkūnienė) pasirodymai, kurie suvirpino klausytojų širdis.

Šiltas ir įkvėpiantis renginys dar kartą priminė, kad M. K.

Čiurlionis – kūrėjas, kuriam pavyko sujungti garsą, vaizdą ir žodį į harmoningą visumą, tebegyvą ir po pusantro šimtmečio.

**Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Veiverių filialo informacija**

## Emai Valatkaitei – Lietuvos taurė

Spalio 18-19 dienomis Prienų šile, Naravų miške, įvyko Lietuvos orientavimosi sporto varžybos „Lietuvos taurė 2025“. Varžybas vykdė Prienų orientavimosi sporto klubas „Šilas“ ir Prienų sporto centras. Tai didžiausios, masiškiausios Lietuvoje vykstančios orientavimosi varžybos. Mūsų kraštą aplankė beveik 800 dalyvių iš 18 valstybių.

Didžioji dauguma klubiečių darbavosi vykdant varžybas, todėl negalėjo startuoti. Startavo tik jaunimas ir Elito grupės sportininkai, nes jiems vyko pasaulio reitingo varžybos.

Šauniai pasirodė jaunoji sporto centro auklėtinė **Emā Valatkaitė**. Ji abi dienas be klaidų įveikė trasas ir užtikrintai iškovojė pirmąją vietą mergaičių 14 metų amžiaus grupėje.

Vyrų trumpoje trasoje antrąją vietą iškovojė **Mantas Jakučionis**.

Arčiausiai nugalėtojų pakylas buvo keturiolikmečiai **Justas Lukša** (4 vieta), **Oskaras Linauskas** (6 vieta) ir dvylikametis **Kostas Milkevičius** (6 vieta).



## Pasaulio karatė čempionate iškovojė 1-ąją vietą

Spalio 24–26 dienomis Lenkijoje vyko Pasaulio karatė čempionatas, kuriame dalyvavo ir Prienų krašto jaunoji sportininkė **Deimantė BITINAITYTĖ**, savo amžiaus grupėje užėmusi 1-ąją vietą.

Deimantė Bitinaitytė yra Suvalkijos gimnazijos Tomo Žilinsko skyriaus mokinė. Sportiniu keliu Deimantė eina dar tik 5-erius metus, tačiau jau yra daugkartinė Lietuvos karatė čempionatų bei turnyrų prizininke. Deimantės pasiekimais didžiuojasi ir jos trenerė **Lijana Ežerskytė**, kuri savo mokinę apibūdina, kaip atkaklią, savo tikslo siekiančią sportininkę.



## Organizuotos varžybos Konstitucijos dienai paminėti



(Atkelta iš 7 p.)

balbieriškietis **Ignas Jonelis** pasipuošė bronzos medaliu.

Komandos prizininke buvo apdovanotos diplomais ir taurėmis. Bendroje komandinėje įskaitoje 3 vietas laimėtojai tapo šei-

mininkai jiezniečiai, 2 vieta atiteko Balbieriškio jauniems šauliams, o nugalėtojų titulu gali džiaugtis „Revuonos“ pagrindinės

mokyklos atstovai.

Šią LR Konstitucijos dienos minėjimo tradiciją tęsime ir ateityje. Iki kitų susitikimų!

**Ieva Kimbirauskaitė**  
Dzūkijos gimnazijos  
Jiezno skyriaus moksleivė,  
206 kuopos jaunoji šaulė

# 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 (0 319 60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (0 319 60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (0 319 60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (0 319 60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 0 319 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**