Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392

Nr. 62 (10899) * 2026 m. rugpjūčio 25 d., antradienis

Kaina – 0,97 Eur

Laba diena Šiandien – mėnulio priešpilnis (pilnėja). Saulė teka 06 val. 10 min., leidžiasi 20 val. 31 min. Dienos ilgumas 14 val. 21 min. Šiandienos vardadieniai – Juozapas, Patricija, Mangailas, Mangailė, Medgina, Medginas, Liucilė, Liudas, Liuda, Liudvikas, Liudvika, Luiza. Trečiadienį vardo dienas mini Zefirinas, Zefyrina, Gailius, Gailutis, Aleksandras, Algintas, Algintė, Algina, ketvirtadienį –Geidas, Geidbutas, Tolvyda, Tolvydas, Monika, Aušrinė, Cezarijus.

Vėjai ir audros V. Zelenskio vertikalėje 2 p.

„Žolynais kvepiančiu taku... Aitvarai“ 3-8 p.

Nepritapusi, bet talentinga ir išdidi (III) 4 p.

Kodėl mums kartais taip sunku ilsėtis? 5 p.

Skriaudžiuose užfiksuoti net du išskirtiniai pasiekimai 6p.

Graži rugpjūčio 13-oji – kelionė į Aukštaitiją 8 p.

Skrydžiu pagerbė lakūno atminimą

2021 m. rugpjūčio 8 d. Latvijoje, netoli Cėsių, kylant iš Priekulių aerodromo sudužo 2016 metais atkurtas istorinis tarpukario Lietuvos lėktuvas ANBO II. Šios nelaimės metu žuvo 59-erių lėktuvo savininkas, pilotas ir ANBO eskadrilės įkūrėjas Arvydas Šabrinskas, kartu skridęs Valdas Černius buvo sunkiai sužeistas.

(Nukelta į 3 p.)

A.Šabrinsko nuotrauka angare.

Kartu ruošiamės Duonos ir ugnies festivaliui

Rugpjūčio 20 d. VšĮ „Meninė drožyba“ kieme vyko šiaudinių skulptūrų dirbtuvės – vienas iš svarbiausių pasiruošimo Duonos ir ugnies festivaliui etapų.

Nemažas būrelis prieniečių Amatų centre rišo šiaudines skulptūras, kurios papuoš Duonos ir Ugnies festivalio aplinką.

Labai dėkojame visiems šios bendruomeninės iniciatyvos dalyviams: kasmet aktyviai prisidedančioms Prienų sveikos gyvensenos klubo „Versmenė“ narėms, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro folkloro ansamblio „Gija“ narėms ir kitiems, prisidėjusiems prie skulptūrų rišimo. AČIŪ mūsų partneriams/rėmėjams: VšĮ „Meninė drožyba“ – už visuomet malonų priėmimą, ūkininkui Vidmantui Rasimui – už šiaudus, kuriuos panaudojome skulptūroms.

Dėkojame ir mus aplankiusiems Prienų rajono savivaldybės atstovams: Prienų rajono savivaldybės vicemerams Laimutei Jančiukienei ir Deividui Dargužiui, Kultūros ir turizmo skyriaus vedėjui Rimantui Šiugždiniui bei mero patarėjai Viktorijai Ignatavičienei. Jų dėka dirbtuvių dalyviai turėjo kuo atsigaivinti ir pasistiprinti per atokvėpio valandėlę.

Dirbtuvių metu sukurtos skulptūros rugpjūčio 29 d. iškils Prienų Beržyno parke, kur taps Duonos ir ugnies festivalio dalimi.

Prienų KLC informacija

Ievos Kučinskaitės nuotrauka

„Galėjau užimti aukštesnę vietą...“

„Aerodromą daugmaž apskraidžiau iš visų pusių. Didžiausią įspūdį paliko Švabijos Alpių kalnų masyvas, už kurio reljefas krenta apie 300 metrų. Aplink daug kalvų, įvairių architektūrinių objektų, tad pasigrožėti tikrai yra kuo. Nedžiugina, kad pats aerodromas yra pasviręs į šoną ir nelabai lygus,“ – tai pirmas Kauno apskrities aviacijos sklandymo klubo sklandytojo Tito Jovaišos komentaras, atskriejęs iš 14-ojo FAI jaunimo pasaulio čempionato, rugpjūčio 1–14 dienomis vykusio Vokietijoje, Aalen-Heidenheim/Elchingen aerodrome.

(Nukelta į 3 p.)

Titas Jovaiša.

Rašytojo V.Bubnio tėviškėje iškils meninis akcentas

2026 m. rugsėjo 9 d. 14 val. Čiudiškių kaime, Prienų rajone, rašytojo Vytauto Bubnio gimtinėje, vyks iškilmingas kryptastulpio ir atminimo lentos atidengimas, kartu paminėsime rašytojo 94–ąsias gimimo metines.

Čiudiškiai – vieta, susijusi su vieno iškiliausių Lietuvos prozininkų, rašytojo Vytauto Bubnio gyvenimo pradžia. Siekiant įamžinti rašytojo gimtinę ir jos reikšmę jo kūrybiniam keliui, prie įvažiavimo į sodybą bus atidengtas kryptastulpis, o ant gyvenamojo namo – atminimo lenta.

Renginyje dalyvaus rašytojo našlė Elena Kurklietytė, dabartinis sodybos savininkas, rašytojo sūnėnas Mindaugas Bubnys, Prienų rajono savivaldybės vadovai, kultūros įstaigų bendruomenės, kryptastulpio autorius Algimantas Sakalauskas, svečiai ir kraštiečiai.

Renginyje koncertuos Prienų kultūros ir laisvalaikio centro folkloro ansamblis „Gija“, vadovė Dalė Zagurskienė.

Kviečiame visus, kuriems brangi Vytauto Bubnio kūryba, mūsų krašto istorija ir kultūrinė atmintis, kartu pagerbti rašytojo atminimą jo gimtinėje.

Prienų rajono savivaldybės Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija

VISŲ RŪŠIŲ ŽALIUZĖS, ROLETAI, TINKLELIAI NUO VABZDŽIŲ. Matuojame, gaminame, montuojame, remontuojame senus. Tel. +370 615 44 232. El.p. info@rolbesta.lt

Pjauname avarinius medžius prie pastatų, elektros laidų. Tvarkome apleistus sklypus, paežeres. Karpome, formuojame gyvatvores. Griauname pastatus. Tel. +370 670 18 048.

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

Nuomonė

Rytas STASELIS

Vėjai ir audros V. Zelenskio vertikalėje

Ukrainos prezidentas Volodymyras Zelenskis nepasidavė „kartoninio maidano“ (kone kiekviename šalies sričių administraciniame centre į gatves bei aikštes rinkosi protestuotojai, nešini plakatais iš paprasto kartono) reikalavimams palikti buvusiose pareigose gynybos ministrą Michailo Fedorivą.

Šalies Aukščiausiosios Rados (parlamento) valia naujuoju gynybos ministru paskirtas dabar jau buvęs žvalgybos karininkas Jevhenas Chmara, kuris atsistatydino iš karinės tarnybos taip, kaip nurodo Ukrainos konstitucija (gynybos ministerijai vadovauti gali tik civilis, o ne kariškis).

Tačiau jo pirmtakas, regis, nenustygsta: M. Fedorivas viešai pareiškė, esą šalies vadovo rinkimus galima būtų surengti ir vykstančio karo su Rusija metu. Galbūt pajuto politinio kraujo skonį – kai kurie Ukrainos sociologai nurodo, esą dabar V.Zelenskis nebūtų rinkimų favoritas net pirmajame rinkimų ture. O tų ukrainiečių, kurie sako „nebalsuosią už kandidatą jokiu būdu“, didelė diduma nurodo kaip tik V. Zelenskį.

Didžiausią pasitikėjimą turintys politikos dalyviai – buvęs ginkluotųjų pajėgų vadas ir šalies ambasadorius Londene gen. Vlarijus Zalužnas, minėtasis M.Fedorivas ir dabartinis prezidento administracijos vadovas – Kirilo Budanovas. Apklausos rodo, kad visi jie nugalėtų V.Zelenskį antrajame rinkimų ture.

Tačiau demokratinėje visuomenėje įprastas procedūras, taigi ir rinkimus, riboja ta pati konstitucija, neleidžianti rengti piliečių balsavimų vyraujant karo padėčiai. Š.m. kovą V. Zelenskis jau yra sakęs, kad rinkimai Ukrainoje buvo surengti pasibaigus karui, o ne kokių nors laikinų paliaubų sąlygomis.

Vis dėlto pagrindinė M. Fedorivo pareiškimo mintis – ne rinkimai, o korupcija šalyje. V.Zelenskis savo visuomenės akyse gal ir nėra korupcijos simbolis, tačiau akivaizdžiai turi reputaciją tokio valstybės vadovo, kuris su korupcija net karo metu nesusitvarkė, o šalis dėl to patyrė milžiniškų finansinių nuostolių. Š.m. pradžioje dėl stambaus korupcinio skandalo savo pareigas turėjo palikti V.Zelenskio administracijos vadovas Andrijus Jermakas, o keletas prezidento artimų bičiulių spėjo pabėgti į užsienį po to, kai, kaip įtariama, buvo slapta įspėti apie Nacionalinio kovos su korupcija biuro (NABU) pradėtus tyrimus. Rugpjūčio 18-ąją V.Zelenskis atleido iš pareigų savo administracijos vadovo pavaduotoją Iriną Mudrąją po to, kai šios namuose NABU atliko kratas tiriant kyšininkavimą.

Politiniuose kuluaruose netyla Ukrainos prezidentui skirta kritika dėl to, kad jis vidaus politikoje kartais elgiasi it Rusijos diktatorius Vladimiras Putinas. Nors jis kol kas nekiša opozicijos atstovų į belangę, tačiau daugelį savo politinių sprendimų įgyvendina kliaudamasis sau ištikimos partijos „Tautos tarnas“, kuri surinkta iš atsitiktinių žmonių (Parlamente dabar partija turi 235 balsus iš 450), dauguma.

Nors Ukrainos politinė sistema surėdyta taip, kad vyriausybės asmeninė sudėtis turėtų išplaukti iš parlamentinių partijų ar partinių koalicijų, prasidėjus V.Zelenskio kadencijai, ryškiausią įtaką tam turėjo prezidento administracijos vadovas A. Jermakas, o dabar – asmeniškai V.Zelenskis. Tai reiškia, kad esminius sprendimus buldozerio principu priima griežtai integruota politinė vertikalė, nesugebanti kai kurių savo sprendimų esmės paaiškinti nei savo oponentams, nei visuomenei. Taip atsitiko ir vasaros pradžioje, kai V.Zelenskis dėl tik sau žinomų priežasčių sumąstė pertvarkyti šalies ministrų kabinetą, kuriame iš 19 narių – tik du valdančiosios partijos nariai. Kiti – partijoms nepriklausantys ministrai, įskaitant ir dabartinį premjerą – Sergijų Koreckį.

Aršesnė politinė opozicija V.Zelenskiui primena, kaip jo administracija plačios Rusijos agresijos pradžioje 2022-aisiais iš esmės monopolizavo televizijos transliacijas. Tada keleto populiariausių TV kanalų transliacijos buvo sujungtos į „Vieningą telemaratoną“, o mažiau reikšmingi ir nepriklausomi transliuotojai buvo pasmerkti žlugti ar trauktis į vaizdo platinimo platformas (tokias kaip YouTube).

Dabar nuo Ukrainos valdžios nepriklausomi informacijos kūrėjai ima pastebėti, kad „Vieningasis TV maratonas“ dažniau praneša apie Ukrainos politines pergales ir sėkmes karo laukuose, tačiau transliuoja daug mažiau pranešimų apie tai, kur pergalės beigi sėkmės – ne tokios akivaizdžios.

Agresyvaus Rusijos pradėto karo pradžioje V.Zelenskis jautė besąlygišką savo šalies visuomenės paramą namuose. Tai itin padėjo jam patogiai jaustis ir tarptautinėje erdvėje. Klausimas, kaip tai keisis mąžtant pasitikėjimu juo pačioje Ukrainoje?

„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, info@gyvenimas.info

. Paštuose ir pas laiškanešius: Mobilųjį laiškanešį galite išsikviesti telefonu: (0 700) 55 400.

Į Prienus sugrįš AB „Swedbank“ klientų aptarnavimo paslaugos

Praėjusį antadienį Prienų rajono savivaldybės vadovai susitiko su AB „Swedbank“ atstovais aptarti tiesioginių banko paslaugų teikimo Prienuose ir tam tinkamų patalpų nuomos klausimų.

Planuojama, kad „Swedbank“ darbuotojai gyventojus ir verslo atstovus konsultuotų tam tikromis nustatytomis dienomis, iš anksto užsiregistravus. Tačiau, matyt, būtų galimybė gauti paslaugas ir be registracijos. Klientus aptarnautų du kvalifikuoti specialistai, turintys ilgametės patirties bei kompetencijų verslo aptarnavimo srityje. Tai ypač aktualu verslo bendruomenei, kurios atstovai dėl įvairių bankinių klausimų taip pat aktyviai naudojasi šiomis paslaugomis.

Numatoma teikti tokias banko paslaugas, kaip: pagalba prisijungiant prie interneto banko, atliekant mokėjimus bei kitas bankines operacijas, banko kortelių atblokavimas, specialistų konsultacijos įvairiais bankiniais klausimais ir kt.

Kol kas sąskaitų atidarymo paslauga Prienuose nebūtų teikiama, tačiau ateityje svarstoma galimybė ją taip pat suteikti vietoje.

Tikėtina, kad „Swedbank“ padalinys Prienuose pradės veikti šių metų pabaigoje arba kitų metų pradžioje. Pasak savivaldybės mero **A. Vaicekausko,** norėtųsi, jog tai įvyktų kuo greičiau.

„Visada norėjome išlaikyti „Swedbank“ tiesiogines paslaugas Prienuose, nes žmonėms galimybė pasikonsultuoti gyvai ar atlikti tam tikras operacijas banko skyriuje išlieka labai svarbi. Todėl bankui pardavus pastatą, kuriame veikė padalinys, labai apgailestavome. Džiaugiamės, kad šiandien turime galimybę kalbėtis apie paslaugų sugrįžimą į Prienus. Ypač svarbu, kad Lietuvos bankas palaikė savivaldybių iniciatyvas ir paskatino finansų įstaigas grįžti į regionus“, – sako meras.

Prienų r. savivaldybės informacija

Prienų rajono savivaldybės informacija

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIO DARBOTVARKĖS PROJEKTAS

2026 m. rugpjūčio 27 d. 9.00 val.

1. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2024 m. vasario 29 d. sprendimo Nr. T3-44 „Dėl pritarimo projektui „Grupinio gyvenimo namų plėtra Prienų rajono savivaldybėje“ pakeitimo

2. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2023 m. lapkričio 30 d. sprendimo Nr. T3-278 „Dėl pritarimo projektui „Vandentiekio ir nuotekų tinklų infrastruktūros plėtra Prienų rajone (II etapas)“ pakeitimo

3. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2026 m. sausio 29 d. sprendimo Nr. T3-2 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2026–2028 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo

4. Dėl Prienų rajono savivaldybės skaidrios asmens sveikatos priežiūros įstaigos vardo suteikimo tvarkos aprašo patvirtinimo

5. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2025 m. rugpjūčio 28 d. sprendimo Nr. T3-240 „Dėl Prienų rajono savivaldybės būsto ir socialinio būsto nuomos tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo

6. Dėl vidutinių kietojo ir kitokio kuro kainų, taikomų būsto šildymo ir karšto vandens išlaidų kompensacijoms apskaičiuoti, patvirtinimo

7. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimo Nr. T3-174 „Dėl Prienų rajono savivaldybės priešmokyklinio ugdymo organizavimo ir finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo

8. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2026 m. kovo 26 d. sprendimo Nr. T3-52 „Dėl klasių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių skaičiaus Prienų rajono savivaldybės mokyklose 2026–2027 mokslo metais nustatymo“ pakeitimo

9. Dėl priešmokyklinio ugdymo organizavimo modelių ir grupių skaičiaus Prienų rajono savivaldybės mokyklose 2026–2027 mokslo metais patvirtinimo

10. Dėl Prienų lopšelio-darželio „Saulutė“ nuostatų patvirtinimo

11. Dėl Nenaudojamų, apleistų žemės sklypų Prienų rajono savivaldybėje sąrašo patvirtinimo

12. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2024 m. birželio 27 d. sprendimo Nr. T3-190 „Dėl naujo kitos paskirties valstybinės žemės sklypo (kadastro Nr. 6943/0012:273), esančio Kauno pl. 2C, Prienų m., pardavimo atviro aukciono būdu“ pripažinimo netekusiu galios

13. Dėl naujo kitos paskirties valstybinės žemės sklypo (kadastro Nr. 6943/0012:273), esančio Kauno pl. 2C, Prienų m., pardavimo atviro aukciono būdu

14. Dėl naujo kitos paskirties valstybinės žemės sklypo (kadastro Nr. 6943/0007:183), esančio Prienų m., pardavimo atviro aukciono būdu

15. Dėl valstybinės žemės patikėtinio pritarimo nuovažos įrengimo darbams Liepų g., Pakuonyje, Prienų r. sav.

16. Dėl valstybinės žemės patikėtinio pritarimo nuovažos įrengimo darbams Mokyklos g., Paprūdžių k., Balbieriškio sen., Prienų r. sav.

17. Dėl valstybinės žemės patikėtinio pritarimo nuovažų įrengimo darbams Jaunystės g., Prienuose

18. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2021 m. balandžio 29 d. sprendimo Nr. T3-115 „Dėl Prienų rajono savivaldybės turto valdymo, naudojimo ir disponavimo juo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios

19. Dėl Prienų rajono savivaldybės turto perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise tvarkos aprašo patvirtinimo

20. Dėl Prienų rajono savivaldybės turto perdavimo savivaldybės asmens sveikatos priežiūros viešosioms įstaigoms patikėjimo teise pagal patikėjimo sutartį tvarkos aprašo patvirtinimo

21. Dėl Prienų rajono savivaldybės turto perdavimo panaudos pagrindais laikinai neatlygintinai valdyti ir naudotis tvarkos aprašo patvirtinimo

22. Dėl sutikimo perimti valstybės turtą Prienų rajono savivaldybės nuosavybėn

23. Dėl nekilnojamojo turto pirkimo Prienų rajono savivaldybės nuosavybėn

24. Dėl nekilnojamojo turto pirkimo

25. Dėl Prienų rajono savivaldybės būsto pardavimo

26. Dėl nekilnojamojo turto perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise Prienų rajono savivaldybės administracijai

27. Dėl turto perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise Prienų rajono švietimo įstaigoms

28. Dėl nekilnojamojo turto perdavimo valdyti ir naudoti panaudos teise Lietuvos šaulių sąjungai

29. Dėl elektros oro linijos pirkimo.

Tarybos sprendimų projektai skelbiami Savivaldybės interneto svetainėje www.prienai.lt, skyriuje „Tarybos posėdžių darbotvarkės“.

Skrydžiu pagerbė lakūno atminimą

(Atkelta iš 1 p.)

Nuo tos tragiškos dienos prabėgo penkeri metai, bet A. Šabrinskas nepamirštas. Šią liūdną datą ANBO eskadrilės lakūnai pažymėjo skrydžiu. Rugpjūčio 10 dienos popietę iš įvairių Lietuvos kampelių į Pociūnus suskrido lengvųjų lėktuvų pilotai rinkosi į angarą, kuriame žvilgsnį traukia A. Šabrinsko, stovinčio prie ANBO II, fotografija. Pabendravę, aptarę skrydžio planą, tylos minute pagerbę žuvusio lakūno atminimą, lakūnai sėdo į savo lėktuvus ir virtine pasuko Prienų link. „Įšokę“ į Nemuno vagą, maždaug 150 metrų aukštyje nuvinguriavę iki Vangų, patraukė kas sau. Skrydyje dalyvavo vienuolika lėktuvų.

ANBO eskadrilės nariai angare (iš kairės į dešinę): Tauras, Ramūnas, Andrius, Audrius, Valdas, Saulius, Rolandas, Ričardas, Ilona, Rimtautas, Albertas, Stanislovas, Juozas, Rolandas, Antanas.

Apie eskadrilę

ANBO eskadrilė – tai aviacijos entuziastų grupė, 2013 m. susibūrusi kilniam tikslui – atstatyti Antano Gustaičio sukonstruotus lėktuvus ANBO, padėti tiems, kurie rūpinasi Lietuvos tarpukario aviacijos paveldu, organizuoti renginius, panaudojant savadarbę ir atkurtą senovinę aviaciją. Pirmiausia užsimota atstatyti lėktuvą ANBO-II. Projektui vadovavo **A. Šabrinskas**, lėktuvą konstravo ir išbandė **Rolandas Kalinauskas**, sparnus darė **Skirmantas Liutkus**, prie variklio darbavosi **Šarūnas Malinauskas**. 2016 m. rudenį Pociūnų aerodrome ANBO- II pakilo pirmam skrydžiui. Vėliau daugiausia skraidė A. Šabrinskas. Dalyvaudami aviacijos šventėse, kituose renginiuose ANBO eskadrilės nariai dėvėjo tarpukario lakūnų uniformas, pasiūtas pagal Karo muziejuje esančių uniformų dizainą.

Jie atrodė įspūdingai ir nestokojo dėmesio. Dabar eskadrilei vadovauja **Rimtautas Kunikis**. Jos nariai aktyviai dalyvauja įvairiuose aviacijos renginiuose, kartą metuose organizuoja skrydį per Lietuvą. Ar bus atstatytas ANBO-II, nenuspręsta.

Žiupsnelis istorijos

ANBO – tai legendinių lietuviškų lėktuvų pavadinimas, kurio santrumpa reiškia „Antanas Nori Būti Ore“.

Lėktuvų konstruktorius brigados generolas **Antanas Gustaitis** (1898-1941) buvo vienas ryškiausių tarpukario Lietuvos karo aviacijos kūrėjų, lakūnas, inžinierius ir aviacijos vadovas.

Pirmasis ANBO lėktuvas (ANBO-I) sukurtas 1925 metais, paskutinysis – ANBO-VIII – 1939 m. Lėktuvai buvo naudojami Lietuvos karo aviacijoje žvalgybai, ryšiams, mokymui ir kitoms karinėms užduotims. Prasidėjus sovietinei okupacijai Lietuvos aviacija buvo sunaikinta, A. Gustaitis 1941 m. spalio 16 d. sovietų sušaudytas.

Onutė Valkauskienė

Autorės nuotraukos

„Galėjau užimti aukštesnę vietą...“

(Atkelta iš 1 p.)

Dėl čempiono vardo klubinėje ir standartinėje sklandytuvų klasėse kovojo 79 pilotai iš 22 šalių. Lietuvos garbę gynė vienintelis Titas. Jis varžėsi klubinėje klasėje ir tarp 47 sklandytojų užėmė 16 vietą.

„Pirmos dvi ir paskutinės dvi dienos buvo gana prastos. Orai čia kiekvieną dieną keitėsi ir buvo sunku prie jų prisitaikyti. Rezultatą vertinu vidutiniškai, nes jaučiu, kad galėjau užimti aukštesnę vietą. Neturėjau porininko ore, kažkiek tai kompensavo antžeminės komandos perduodama informacija,“ – pasibaigus čempionatui rašė Titas.

Dirbtinio intelekto nupiešta Lietuvos komanda: Titas Jovaiša, Jūratė Jonušienė, Austėja Urbanavičiūtė ir Algimantas Jonušas.
(Nuotraukos iš A. Jonušo asmeninio albumo)

Komandos kapitonas **Algimantas Jonušas**, kuris yra ir jaunojo sklandytojo senelis, nuo mažens stebintis anūko skrydžius, sakė, kad Tito pasirodymą vertina gerai, nors tikėjosi, kad pateks į dešimtuką. Titas vaikiškais sklandytuvai pradėjo skraidyti nuo devynerių metų, šešiolikos jau savarankiškai skraidė „Blaniku“, porą kartų dalyvavo Europos jaunimo ir Pasaulio jaunimo čempionatuose. Dabar Titui 22 metai, jis yra priskraidęs per 1000 valandų.

Varžybose lemia ne tik patirtis, bet ir sėkmė. Pilotai skraidė dešimt dienų, nors orai buvo nepalankūs: kepino 32-34 laipsnių karštis, keturias dienas nebuvo debesų. T. Jovaišos geriausias rezultatas – penkta vieta dviejuose pratimuose. Kartą leidosi į aikštelę, dar kartą dėl audros aerodrome buvo priverstas leistis netoliese.

A.Jonušas suskaičiavo, kad ore kartais skraidydavo per 200 sklandytuvų, nes netoliese vyko dar dvejos varžybos, tad tvyrojo didžiulė psichologinė įtampa. Viskas baigėsi laimingai. Klubinėje klasėje triumfavo jauniausias varžybų dalyvis – australas Max Scutchings, kuris čempionato metu atšventė ir 18-tą gimtadienį! Standartinės klasės čempionu tapo vokietis Max Maslak.

Kitą vasarą Biržų padangėje susikaus 8-ojo FAI jaunimo Europos sklandymo čempionato pilotai. Lietuvos komandoje tarp kitų pilotų bus ne tik Titas, bet ir kartu su vyrais šauniai skraidanti jaunoji sklandytoja iš Vilniaus **Austėja Urbanavičiūtė**.

Onutė Valkauskienė

„Žolynais kvepiančiu taku... Aitvarai“

Lyg aitvaras, pažabojęs vėją, praskriejo jau XVII Pakuonio krašto vasaros šventė „Žolynais kvepiančiu taku... Aitvarai“. Šiais metais pakuoniečiai šventės tema pasirinko aitvarus. O kodėl XVII, paklausite? Ogi todėl, kad prieš 17 metų sujungti seniūnijos vasaros šventę ir Žolinės atlaidus į vieną šventės idėja kilo tuometiniam Pakuonio parapijos klebonui Rimui Pilypaičiui. Nuo to karto jau 17 metų Pakuonio seniūnijos vasaros šventė ir Žolinės atlaidai švenčiami kartu.

Kaip įprastai, rugpjūčio 15 dieną šventė prasidėjo atlaidais, kuriuos laikė naujasis Pakuonio parapijos klebonas **Rolandas Judeikis**. Vyko procesija aplink bažnyčią bei Agapė, kurioje visi galėjo pasivaišinti suneštomis vaišėmis, pasikalbėti ir susipažinti su naujuoju klebonu.

Pakuonio parapijos parke veikė ir prekybininkų mugė, žmonės čia galėjo įsigyti visko – nuo rankų darbo papuošalų, medinių gaminių iki auksinių dirbinių.

Vakarinė šventės dalis prasidėjo nuo pramogų vaikams, čia veikė ir nemokamas batutas. Į orą kilo 30 kvadratinių metrų dydžio Mikalojaus Konstantino Čiurlionio paveikslas, kurį danguje laikė, visų nuostabai, visai nedidelis aitvaras. Renginio metu danguje plazdėjo keletas skirtingų Čiurlionio darbų. Pakuonio laisvalaikio salės kultūrinių renginių organizatorius ir vasaros šventės vedėjas **Audrius Gelčys** padėkojo už tradicijas ir į sceną pakvietė tris Pakuonio parapijos klebonus: **Rimą Pilypaitį, Vitalij Volodkovič**, kuris šiemet buvo perkeltas į Vilkaviškio parapiją, deja, renginyje nedalyvavo, ir naująjį Pakuonio parapijos kleboną **Rolandą Judeikį**. Klebonai sveikino ir džiaugėsi nenutrūkstančiomis tradicijomis ir Pakuonio krašto žmonių bendryste.

Pakuonio seniūnas **Antanas Keturakis** po sveikinimo žodžio tradiciškai įteikė paruoštas dovanas naujagimių, gimusių Pakuonio seniūnijoje, tėveliams. Renginio vedėjas suskubo paaiškinti, kad Pakuonyje metai skaičiuojami šiek tiek kitaip nei visur kitur – nuo 2025 metų Žolinės atlaidų iki šių metų Žolinės šventės. Naujagimius šokiu sveikino ir Prienų rajono Užnemunės pagrindinės mokyklos Pakuonio skyriaus mokiniai, kuriuos paruošė mokytoja **Giedrė Kavaliauskienė**, o renginio vedėjas kvietė ikimokyklinio ir pradinio amžiaus vaikučius mokytis būtent Užnemunės mokyklos Pakuonio skyriuje. Čia jie išmoktų ne tik skaičiuoti, skaityti bei rašyti, bet ir šokti bei dainuoti.

Buvo pasveikinti ir jubiliatai, pakuoniškais metais šventę 80, 85, 90, bei 95 metų jubiliejus. Jubiliatams ilgiausių metų dainavo visi šventės svečiai. Verta paminėti, kad, likus vos vienai dienai iki šventės, mirė gerbiama Pakuonio krašto mokytoja šimtametė **Bronė Čeplinskaitė-Ribinskienė**, nuoširdi užuojauta jos artimiesiems.

Pakuonio seniūnas sveikino ir naujakurius, šiais metais deklaravusius savo gyvenamąją vietą Pakuonio seniūnijoje, o dainas dovanojo Pakuonio laisvalaikio salės folkloro grupė „Obelėlė“ (vadovė **Renata Žibienė**).

Tradiciškai Pakuonio krašto kaimų bei miestelio gatvių bendruomenės iš žolynų, augalų ir gėlių kuria daiktus, atitinkančius šventės temą. Konkurse dalyvavo Pašventupio bei Daukšiagirės kaimų, Pakuonio miestelio Naujakurių gatvės, Kranto gatvės bei jungtinė Pievų, Balsėnų ir Žaliosios gatvių bendruomenės. Šiais metais bendruomenės gamino aitvarus, kuriuos ir pristatė susirinkusiems žmonėms. Renginio vedėjui paraginus žmones balsuoti už patikusį aitvarą, Pakuonio krašto bendruomenės pirmininkė **Rima Zablackienė** pasiūlė visiems dalyvavusiems skirti pirmąją vietą ir apdovanojo visas bendruomenes, gaminusias aitvarus. Dainomis šventę puošė Pakuonio laisvalaikio salės vokalinis moterų ansamblis „Re Nata“ (vadovė Renata Žibienė).

Na, o kokia šventė be svečių sveikinimų – jų Pakuonio krašto šventėje netrūko. Seimo vicepirmininkė **Jūratė Zailskienė** padovanojo Pakuonio seniūnui nuostabiais žiedais pasipuošusią hortenziją. O Prienų rajono meras **Alvydas Vaicekauskas** su vicemere **Laimute Jančiukiene** pasveikino aktyviausius bendruomenės narius ir įteikė

(Nukelta į 8 p.)

Gyvenimo medis augina naujas šakas

Asmenybių šviesa

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Nepritapusi, bet talentinga ir išdidi (III)

Pradžia „Gyvenimo“ nr. 58 ir 60

Jonas LAURINAVIČIUS, žurnalistas

Su mūza už parankės

Kadangi abiejų Danutės Zieniūtės knygų tiražai palyginti maži – „Mėlynos paukštės“ – 350 egz., „Nedaug iš gyvenimo paėmiau“ – 300 egz., tai jau dabar – po 15 metų – jos bibliografinės retenybės, ilgai teko jų ieškoti, retam skaitytojui jos žinomos. Šio rašinio apimtis neleidžia pateikti kiek didesnio Danutės Zieniūtės eilėraščių rinkinėlio, tad apsistoju tik ties parinktomis eilutėmis, posmais iš knygos „Nedaug iš gyvenimo paėmiau“.

Aš noriu saulės ir nakties virš žemės,
Žvaigždžių akių ir pjautuvo šviesaus
Mėnulio jauno, na, tegul ir seno.
Ir amžinai ilgėsiuosi žmogaus...

Akių šviesos, gerų švelnių jo rankų,
Karštos širdies, jo darbo ir dainos...
Ateik, ateik – gyvenimą pralenksim,
Juk jis tik kartą būna visas mūs!
„Savo mūzai“ (110 p.)

Aš noriu amžiams sąjungos laimingos.
Tiktai draugystė su tavim – jėga...
Tik per tave aš liksiu nemirtinga,
Jei nublokš pakilusi audra.
„Mūzai“ (116 p.)

Gal smogsit aštrų žodį – grafomanas?..
Ne dėl skatiko ir garbės rašau.
Nepraturtėjau iki šiol, ak, dieve mano!..
Tik lyg Van Gogas sopulingai pamišau.
„Poetinė išpažintis“ (121 p.)

Taip negailėjo nieks, kai aš kenčiau kartėlį.
Taip nieks nelaukė grįžtančios, kai palikau namus.
Iš žodžių... ir laiškų... su nerimo šešėliu.
Taip niekas nesidairė pro gonkų vijoklius.

Kad nesukrovei kraičių... ir dūsavai ne kartą.
Nereikia man tų staltiesių ir drobių ritinių!
Pasiėmiau, kas buvo man likimo skirta –
Nei aukso obuolių, nei vyno šulinių...
„Motinai“ (135 p.)

Aš tau sakiau – tai buvo meilės balsas.
Tik nežinau, ar tu tai pajutai...
Liūdnai tranzistorius mums grojo valsą.
Gal buvo tai? Gal buvo vien tik tai?..

Mes veržiamės į tragišką finalą,
Lyg du drugiai apakinti šviesos...
Mes veržiamės į liūdno liepto galą,
Nes smėlio laikrodis mūs meilės nekartos...
„Aš tau sakiau“ (149 p.)

Nepaliesta styga ramybėj skamba,
O laiko laikrodis taip jautriai man tiksena.
Aš lyg archeologė tylios vienatvės žemėj
Tikrųjų deimantų rami sau ieškau.
„Vienatvė“ (160 p.)

Ties žydru horizontu raitos
Dūmelis tolstančių laivų.
Viršūnėje! Mes lyg gazelės
Širdy ir jūra, ir dangus, ir marios džiaugsmo.
Ei, drąsuoliai!
Kas pabandys per jūrą šokt!
„Nidoje“ (163 p.)

Aš prisigėriau ašarų be saiko!..
Gal pasakysite – juokinga ir keista...
Kas gi karste užkaltą širdį laiko,
Kai žmogui dovanota planeta?!

Karti tiesa!.. O ką gi padarysi...
Nors ieškau aš žvaigždžių ir jas pati beriu.
Kažkas supurvint moka baltą šviesą,

Įžengt į sielą purvinu batu.
- -
Ne žemė purvina! Tai purvinos mūs kojos.
Mūs rankos, širdys suteptos purvu.
[...]
„Kai sunku“ (179 p.)

Kartais tokia maža, tokia trapi...
O kartais aš lyg kietas monumentas.
Ir nežinau, kas aš – gėlė lepi
Ar eglė mėlyna ties bedugne ant kranto.
„Vidiniai prieštaravimai“ (180 p.)

Gyvenime! Nejaugi tu – grumtynės?
Pilni keliai piktųjų dinozaurų.
Nemoku eit su jais greitų lenktynių.
Mane pralenkia jie, klastingi, žiaurūs.
„Kova“ (187 p.)

Kada visur šviesu – aplanko tyras džiaugsmas, –
Jis retas svečias mano širdyje.
Fantastiškai – žiema – tarytum medis auga,
Kad sušlamėčiau džiaugsmą dainoje.
„Žiema“ (200 p.)

Nedaug iš gyvenimo paėmiau.
Eldorado ieškojau šalies, –
Pavargau.
Išsekau.
Nusialinau.
Tik akimirkom skyriau eiles.
Nedaug iš gyvenimo paėmiau,
Eldorado lig šiol neradau.
„Nedaug iš gyvenimo paėmiau“ (206 p.)

Per daug drovi buvau.
Per daug silpna buvau.
Per daug buvau valinga,
Vienatvėje galinga
Ir išdidi skurde.
Praeisiu...

O gal liksiu Nemuno pakrantėj
Lyg tarp pušų pušis,
Įsikabinus sielos šaknimis,
Įsisiūbavus sielos šakomis,
Parėmusi viršūne gimtą dangų.
„Praeisiu žeme“ (207 p.)

Sunku sustoti skaitant Danutę Zieniūtę... Vis kitokiomis spalvomis suspindi jos siela... Paslaptinga... Kad ir kiek atsivertų, vis tiek iki galo nepažinta.

Jai, Salomėjai

Kadangi pastaraisiais metais nuo spaudos puslapių, nuo mūsų lūpų nenueina Salomėja Nėris, tad mūsų pateikti posmai iš Danutės Zieniūtės eilėraščio „Palemono takais“, skirto lietuviškos poezijos lakštingalai:

Žinau aš Tavo kančią taip kaip savo
Ir Tavo meilę – įkvėpimo ugnį.
Kančia ir meilė trenkia į bedugnę
Ir šaukia vėl: „Dainuok, širdie, gyvenimą!“

Kaip Kaišiadorių žurnalistui man gera tarstelėti, kad 1962 m. Danutė Zieniūtė keletą savo eilėraščių iš Stakliškių buvo atsiuntusi ir Kaišiadorių rajono laikraščiui „Į komunizmą“. Du iš jų – „Gyvenimui“ ir „Išskrido paukščiai“ – buvo išspausdinti. Aš tuo metu šioje redakcijoje dar nedirbau.

Post scriptum

Pabaigai štai ką išsirinkau iš Danutės Zieniūtės kūrybos: eilėraštį „Išsipildymas“ (159 p.):

Man išsipildymas tik
per kančias ateina.
Nekeikiu! Toks
vertesnis, aukštesnės pakylos.
Žinau – aš ne už kainą.
Aš tik už gerą dainą,
Kuriai nereikia šauksmo.
Tiktai geros tylos.
Širdy aš išnešiojau
tą degantį šaukimą.
Ne kartą jis sprogdino,
bet spaudžiau vis veržles.
Ne laikas, jeigu žodis –
tik pažemėliais dūmas...
Jeigu jau sprogti kartą –
*tai aukso gyslą atras*t!..

Man atrodo, kas Danutė Zieniūtė šiuo eilėraščiu iš esmės koncentruotai ir meniškai išsako savo poziciją į poeziją, į kūrybą, į savastį...

Vilnius,
2026 m. gegužės 11-12 d.

Nuotrupos iš publikacijų apie Danutę Zieniūtę

Poetė labai laukė savo knygos, jau net maketas buvo sukurtas. Deja, knyga tuomet dienos šviesos neišvydo, bet nutiko dar baisiau – net šimtą eilėraščių pasisavino ir savo vardu skelbė valdžiai tuomet įtikęs žmogus [...]. Štai tokią vagystę jautrios sielos Danutei teko išgyventi, ir jos gyvybę priėmė Nemunas. Iki dabar yra netikinčių, kad taip padarė pati, bet tos paslapties jau tikriausiai niekas neatskleis.

Laima Stankevičiūtė

Meilė, atiduota kitiems, grįžta tarsi dar galingiau įsiliepsnojusi. Ši knyga („Nedaug iš gyvenimo paėmiau“ – J. L.) – tai fenomenas, tai paminklas žmonių tobulai bendrystei, kuri nugali mirtį. Mokytojos eilėse spinduliuoja jos gyva siela: sakrali pagarba jos gimtajam kraštui, jo žmonėms, kūrėjams [...]. Gyvi jos meilėje išliko motinos ir tėvo paveikslai. Negalima per daug norėti kažkokio ypatingo likimo, išimtinės laimės. Dideli troškimai dažniausiai apmokami brangiausiai – gyvybės kaina.

Anastazija Adamonienė

Mūsų lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja buvo maloni, švelni, kantri, niekada nekeldavo balso.

Mokytoja Danutė Zieniūtė buvo ne tik mokyklos šviesulys, bet ir Stakliškių miestelio, ir netgi viso Jiezno rajono.

Jonas Staliulionis

Skriaudžiuose – 120 metų kankliavimo tradiciją įprasminanti šventė „Mano kanklės paauksuotos“

Mažoji Lietuvos kultūros sostinė Skriaudžiai šiemet prisipildė įvairiausių muzikos instrumentų ir balsų skambėjimo skirtingose erdvėse. Vos tik baigėsi jaunųjų atlikėjų etnomuzikavimo stovykla „Suvalkijos žali sodai“, jau ruošiamasi svarbiausiam atmintinų Kanklių metų renginiui. Rugsėjo 6 dieną Skriaudžiai taps kanklių muzikos traukos centru – čia vyks šventinis koncertas „Mano kanklės paauksuotos“, skirtas Skriaudžių ansamblio „Kanklės“ įkūrimo 120-mečiui. Jubiliejinė šventė – projekto „Kodas: Kanklės 120“ dalis ir vienas svarbiausių Skriaudžių – Mažosios Lietuvos kultūros sostinės 2026 metų renginių.

Skriaudžių ansamblio „Kanklės“ istorija – tai ne vien šio kolektyvo sukaktis. Per 120 metų čia išsaugota ir iš kartos į kartą perduodama kankliavimo tradicija tapo svarbia krašto kultūrinės tapatybės dalimi. Todėl jubiliejiniu renginiu siekiama ne tik atsigręžti į nueitą kelią, bet ir parodyti, kad tradicinė kultūra gali būti gyva, kad ji gali skambėti naujai ir būti įdomi šiuolaikiniam žmogui, neįsivaizduojančiam savo gyvenimo be technologijų. Projektas jungia skirtingas kartas, mėgėjų ir profesionalų meną, tradicinę muziką ir šiuolaikines meninės raiškos formas.

Šventinė diena prasidės 15 val. šv. Mišiomis Skriaudžių Šv. Lauryno bažnyčioje. Po jų bus lankomi senųjų kanklininkų kapai Skriaudžių kapinėse – taip pagerbiant žmones, kūrusius ir saugojusius šią tradiciją. Šioje amžinojo poilsio vietoje ilsisi tokie kanklių muzikos puoselėtojai, kaip **Pranas Puskunigis, Antanas Degutis, Jurgis Alenskas** ir kt.

18 val. Skriaudžių buities muziejuje prasidės pagrindinė vakaro programa – šventinis koncertas „Mano kanklės paauksuotos“. Kartu su jubiliatais – Skriaudžių ansambliu „Kanklės“ – muzikuos skirtingų Lietuvos kraštų kanklininkai ir kolektyvai. Tarp svečių – **Vytautas Alenskas, Laura Lukenskienė, Žemyna Trinkūnaitė** su grupe, **Tolmintas Matonis**, folkloro ansambliai „Diemedis“, „Sūduonia“, „Laumakė“, liaudies instrumentų ansamblis „UT“ ir kiti atlikėjai. Skirtingos kankliavimo mokyklos, atlikėjų kartos ir muzikinės patirtys vienoje erdvėje leis išgirsti, kokia įvairi šiandien yra gyvoji kanklių tradicija.

Ansamblio „Kanklės“ 120-mečio šventė neapsiribos vien tradiciniu koncertu. Vakarą vainikuos audiovizualinis performansas „Kanklių pulsas“, specialiai kuriamas šiam projektui. Kanklių melodijos jame susitiks su elektronine muzika, audiovizualinėmis instaliacijomis, šviesa ir šiuolaikiniu šokiu. Performanse dalyvaus elektroninės muzikos prodiuseris ir atlikėjas **Modestyno** bei šiuolaikinio šokio atlikėjai **Ema Senkuvienė, Marius Pinigis, Adrian Carlo Bibiano** bei **Urtė Šalčiūtė**.

„Kanklių pulso“ idėja pratęsia pagrindinę viso projekto mintį – tradicija išlieka gyva tiek, kiek geba būti perduodama, interpretuojama ir atrandama iš naujo. Šimtmetį skaičiuojantis instrumentas čia tampa ne muziejiniu eksponatu, o šiuolaikinės kūrybos dalimi, galinčia kalbėtis su elektronine muzika, judesiu, šviesa ir vaizdu.

Projektas „Kodas: Kanklės 120“ siekia ne tik prasmingai pažymėti išskirtinę sukaktį, bet ir stiprinti vietos kultūrinę tapatybę, skatinti skirtingų kartų bei meno sričių kūrėjų bendradarbiavimą ir dar kartą priminti, kad mažose Lietuvos vietovėse saugomos tradicijos gali būti reikšmingos visos šalies kultūrai.

Renginys nemokamas.

Projektą „Kodas: Kanklės 120“ finansuoja Lietuvos kultūros taryba ir Prienų rajono savivaldybė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Kodėl mums kartais taip sunku ilsėtis?

Sekmadienis. Pietūs jau suvalgyti, darbai lyg ir baigti. Galima būtų pusvalandį nusnūsti. Bet kažkas viduje sako: „Negulėk. Dar yra ką padaryti.“ Pažįstamas jausmas?

Daugelis mūsų užaugome girdėdami: „Nesėdėk be darbo“, „Kelkis, jau diena“, „Iš miego duonelės nekepsi“. Mūsų tėvai ir seneliai taip gyveno. Darbas buvo ne tik būtinybė – jis buvo žmogaus pareiga. Kas daug ir sunkiai dirba, tas vertas pagarbos. Kas tinginiauja, tas pats sau vargą užsitraukia.

Toks požiūris turėjo savo priežastį. Ūkininkui negalėjai pasakyti: „Šiandien nenoriu.“ Gyvuliai laukė, laukai laukė, darbai laukė. Nuo to, kiek šeima padarys, dažnai priklausė, ką ji valgys žiemą. Todėl ir atsirado tiek daug posakių apie darbą ir tinginystę: „Darbas duoną pelno, tinginystė – vargą“, „Verkia duonytė tinginio valgoma“. Žmogus turėjo būti darbštus, anksti keltis ir nesiskųsti. Tačiau gyvenimas pasikeitė.

Daugeliui mūsų nebereikia nuo aušros iki sutemų dirbti laukuose. Turime skalbykles, automobilius, kompiuterius ir įvairiausių prietaisų, kurie palengvina kasdienybę. Tačiau vienas dalykas pasikeitė mažiau, nei atrodo: mes dažnai jaučiamės kalti, kai ilsimės.

Šiandien žmogus gali visą dieną sėdėti prie kompiuterio ar prabūti už prekystalio, o vakare dar triūsti savo darže ir galiausiai sau pasakyti: „Dar truputį padirbėsiu.“ Gali būti mirtinai pavargęs, bet vis tiek tikrinti telefoną, atsakinėti į žinutes, planuoti rytojaus darbus.

O jeigu kas nors paklausia, ar gerai išsimiegojai, kartais net didžiuojamės: „Miegu penkias valandas, todėl viską spėju“. Bet ar tikrai tai yra pasiekimas?

Mūsų senelių laikais žmogų prie darbo laikė būtinybė. Šiandien kartais prie darbo laikome save patys. Tik vietoj lauko turime biurą, vietoj šakių – kompiuterį, o vietoj rūsčiojo gaspadoriaus balsą girdime savo galvoje: „Dar ne laikas ilsėtis. Pirma viską padaryk.“

Bėda ta, kad visko niekada nepadarysime. Visada bus dar vienas darbas. Dar vienas laiškas. Dar vienas telefono skambutis. Dar vienas reikalas, kurį, atrodo, būtina sutvarkyti šiandien. O žmogus nėra mašina.

Kai nuolat trūksta miego ir poilsio, kaupiasi nuovargis, sunkiau susikaupti, prastėja nuotaika, tampame irzlesni. Ilgainiui net tie darbai, kuriuos anksčiau atlikdavome lengvai, pradeda varginti. Ir tada atsiranda keistas ratas: pavargstame, bet ilsėtis nedrįstame, todėl dirbame prasčiau. Dėl to jaučiamės kalti ir dar labiau spaudžiame save.

Gal todėl verta prisiminti ir kitą išmintį: „Visų darbų nenudirbsi, visų duonų nesuvalgysi“. Juk net darbščiausias žmogus turi savo ribas.

Poilsis nėra tinginystė. Miegas nėra laiko švaistymas. O pusvalandis ramybės nėra pavogtas iš gyvenimo. Priešingai – kartais būtent poilsio mums labiausiai ir reikia. Galbūt todėl kitą kartą, kai sekmadienio popietę norėsis prigulti, nereikėtų savęs graužti. Galima tiesiog atsigulti. Užsimerkti. Ir nieko nedaryti. Ne todėl, kad tingime. O todėl, kad esame žmonės.

Jonas Kantvilas

Viena nosies pusė nuolat užgulta? Gydytojas paaiškino, kada verta sunerimti

Tikriausiai ne kartą teko pastebėti, kad per vieną nosies pusę kvėpuoti lengviau nei per kitą. Daugelis tai sieja su sloga, alergija ar peršalimu, tačiau dažniausiai toks pojūtis yra visiškai normalus – sveiko žmogaus nosyje nuolat vyksta vadinamasis nosies ciklas, kai nosies landų pralaidumas natūraliai keičiasi. Vis dėlto, pasak medicinos diagnostikos ir gydymo centro „Hila“ gydytojo otorinolaringologo Igno KARNO, jei viena nosies pusė nuolat išlieka užgulusi, tai gali rodyti anatominius pakitimus ar kitus sutrikimus, kuriems kartais prireikia gydymo.

„Daugelis pacientų nustemba sužinoję, kad nosis niekada nekvėpuoja visiškai vienodai abiem pusėmis. Nosies ciklas yra normalus fiziologinis procesas, vykstantis kiekvienam sveikam žmogui – jo metu viena nosies landa kurį laiką praleidžia daugiau oro, o kita tampa šiek tiek mažiau pralaidi. Po kelių valandų jos apsikeičia“, – aiškina I. Karnas.

Nosies ciklas – normalus organizmo reiškinys

Pasak gydytojo, nosies ciklą valdo autonominė nervų sistema. Nosies kriauklėse esantis kraujagyslinis audinys periodiškai prisipildo kraujo ir vėl atslūgsta, todėl viena nosies pusė trumpam tampa siauresnė, o kita – pralaidesnė orui. Dažniausiai šis ciklas kartojasi kas kelias valandas, nors konkretus jo intervalas kiekvienam žmogui gali skirtis.

„Jeigu nosies ciklas vyksta įprastai, žmogus jo dažniausiai net nepastebi. Kartais viena nosies pusė gali atrodyti labiau užgulusi gulint ant šono, būnant sausoje aplinkoje ar dėl laikinai paburkusios gleivinės, tačiau tai dar nereiškia, kad yra sveikatos sutrikimas“, – sako I. Karnas.

Kaip tegia gydytojas, nors tiksli nosies ciklo paskirtis iki šiol nėra galutinai išaiškinta, manoma, kad jis padeda palaikyti normalią nosies gleivinės veiklą – drėkina ir sušildo įkvepiamą orą, palengvina gleivių bei įkvėptų dalelių pasišalinimą, prisideda prie kvėpavimo takų apsaugos nuo infekcijų ir padeda geriau atpažinti skirtingus kvapus.

Tiesi nosis dar nereiškia, kad kvėpuojate taisyklingai

Vis dėlto, jei viena nosies pusė nuolat atrodo užgulusi ar per ją sunkiau kvėpuoti, nors sloga nevargina, tai gali būti ženklas, kad reikėtų išsiaiškinti priežastį.

„Išorinė nosies forma ne visada atspindi jos vidinę sandarą. Nosis gali atrodyti visiškai tiesi, tačiau jos viduje esanti iškrypusi pertvara gali trukdyti laisvam oro patekimui ir sukelti kvėpavimo sunkumų“, – pasakoja „Hila“ gydytojas.

Pasak jo, nuolatinį vienpusį nosies užgulimą taip pat gali lemti lėtinis nosies gleivinės uždegimas, nosies polipai ar kiti anatominiai pakitimai. Mažiems vaikams vienašalio nosies užgulimo priežastimi kartais tampa į nosį įkištas svetimkūnis.

Kvėpavimo sutrikimai gali paveikti ir miego kokybę

Anot I. Karno, prie apsunkinto kvėpavimo per nosį žmonės dažnai pripranta ir ilgą laiką mano, kad taip turi būti. Tačiau nuolat sutrikęs kvėpavimas per nosį gali turėti įtakos ne tik savijautai dieną. Dėl jo žmogus dažniau kvėpuoja per burną, ryte jaučia burnos sausumą, gali knarkti, prasčiau išsimiegoti ar dieną jausti didesnį nuovargį.

„Jeigu žmogus pastebi, kad viena nosies pusė beveik visada išlieka užgulusi arba kvėpuoti sunku ir dieną, ir naktį, nereikėtų manyti, kad tai tiesiog individuali organizmo ypatybė. Tokiais atvejais verta kreiptis į otorinolaringologą, kuris gali nustatyti tikrąją priežastį ir įvertinti, ar kvėpavimą riboja laikinas gleivinės paburkimas, ar anatominiai pakitimai“, – sako gydytojas.

Kada reikėtų kreiptis į gydytoją?

Pasak I. Karno, sunerimti reikėtų tuomet, jei vienpusis nosies užgulimas nepraeina ilgesnį laiką arba kartu pasireiškia kiti simptomai – kraujavimas iš nosies, pūlingos išskyros, veido skausmas ar dažnai pasikartojantys sinusitai.

„Po apžiūros gydytojas gali nustatyti, kas trukdo laisvai kvėpuoti per nosį, ir parinkti tinkamiausią gydymą. Vienais atvejais pakanka medikamentinio gydymo, kitais gali būti taikoma nosies gleivinės krioterapija – gydymas šalčiu, padedantis sumažinti gleivinės paburkimą ir pagerinti kvėpavimą. Nustačius ryškų nosies pertvaros iškrypimą, nosies polipus ar kitus anatominius pakitimus, gali būti rekomenduojamas chirurginis gydymas“, – sako „Hila“ gydytojas.

Pasak I. Karno, daliai pacientų, besikreipiančių dėl apsunkinto kvėpavimo per nosį, aktualūs ir estetiniai nosies pokyčiai. Tokiais atvejais, įvertinus individualią situaciją, funkcinė nosies operacija gali būti derinama su rinoplastika. Vienos operacijos metu galima atkurti laisvą kvėpavimą ir pakoreguoti nosies formą – ištiesinti nosies ašį, pašalinti kuprelę ar koreguoti nosies galiuką.

PR Akys pavargsta ne tik nuo ekranų: kas joms iš tiesų kenkia kasdien?

Akių nuovargį dažniausiai siejame su ilgomis valandomis prie kompiuterio ar telefono ekrano. Ir nors ekranai iš tiesų yra viena dažniausių priežasčių, specialistai primena, kad akims kasdien įtakos turi kur kas daugiau veiksnių: sausas oras, netinkamas apšvietimas, kondicionieriai, miego trūkumas, stresas ar net bendra organizmo būklė.

Sveikatos sprendimų centro „Antėja“ šeimos gydytoja **Margarita Varkalienė** sako, kad akių nuovargis ne visada reiškia tik per didelę regos apkrovą.

„Ilgai dirbant kompiuteriu ar naudojantis telefonu, akys patiria didesnę apkrovą dėl nuolatinio fokusavimo į artimą atstumą ir sumažėjusio mirksėjimo dažnio. Dėl to gali atsirasti akių sausumas, perštėjimas, svetimkūnio pojūtis, paraudimas ar laikinas regėjimo diskomfortas“, – teigia gydytoja.

Akims kenkia ne tik ekranai

Pasak M. Varkalienės, akių būklei daug įtakos turi kasdienė aplinka. Netinkamas apšvietimas, atspindžiai ekranuose, sausas oras patalpose, šildymas, kondicionavimas ar ilgas darbas be pertraukų gali sustiprinti akių įtampą ir diskomfortą.

Svarbūs ir bendri organizmo veiksniai: nepakankamas miegas, stresas, nuovargis, skysčių trūkumas ar tam tikros lėtinės ligos. Todėl kartais vien sumažinti laiką prie ekranų nepakanka.

„Pasikartojantys simptomai gali būti susiję ir su nekoreguotais regėjimo sutrikimais ar sausų akių sindromu, todėl užsitęsus diskomfortui verta įvertinti akių būklę ir pasikonsultuoti su specialistu“, – pažymi medikė.

Sausas oras ir kondicionieriai gali varginti akis

Akies paviršių saugo ašarų plėvelė, todėl aplinkos sąlygos tiesiogiai veikia akių komfortą. Sausas patalpų oras, kondicionieriai, šildymas ar dulkėta aplinka gali sutrikdyti šią apsaugą. Tokiu atveju akys greičiau džiūsta, gali atsirasti perštėjimas, paraudimas, jautrumas ar svetimkūnio pojūtis.

Netinkamas apšvietimas taip pat didina akių apkrovą. Per ryški šviesa, atspindžiai ar per silpnas apšvietimas verčia akis labiau įsitempti, ypač dirbant iš arti.

Gydytoja pataria pasirūpinti darbo aplinka: palaikyti tinkamą patalpų drėgmę, vengti tiesioginio oro srauto iš kondicionieriaus į veidą, daryti regos pertraukas ir užtikrinti pakankamą apšvietimą.

Kada akių nuovargis jau nėra tik nuovargis?

Trumpalaikis akių nuovargis po ilgesnio darbo iš arti ar intensyvaus naudojimosi ekranais yra dažnas reiškinys. Dažniausiai jis praeina pailsėjus. Tačiau jei simptomai kartojasi, stiprėja ar pradeda trukdyti kasdienai, reikėtų pasitikrinti regėjimą ar kreiptis į specialistą.

Dėmesį verta atkreipti, jei vargina nuolatinis neryškus matymas, sunku fokusuoti vaizdą, dažnai jaučiama akių įtampa, po regos darbo skauda galvą, norisi prisimerkti, padidėja jautrumas šviesai. Taip pat svarbūs pasikartojantys akių sausumo, deginimo, paraudimo ar svetimkūnio pojūčio simptomai.

„Skubiau kreiptis į akių specialistą reikėtų atsiradus staigiems regėjimo pokyčiams, regėjimo lauko pakitimams, naujai atsiradusiems vaizdo iškraipymams, stipriam akių skausmui ar kitiems neįprastiems simptomams“, – pabrėžia M. Varkalienė.

(Nukelta į 6 p.)

PR Akys pavargsta ne tik nuo ekranų: kas joms iš tiesų kenkia kasdien?

(Atkelta iš 5 p.)

Akių savijauta priklauso ir nuo bendros sveikatos

Akių sausumą, jautrumą ar greitesnį nuovargį gali sustiprinti nepakankamas miegas, ilgalaikis nuovargis, stresas, hormoniniai pokyčiai, kai kurios lėtinės ligos ar vartojami vaistai. Įtakos turi ir mityba bei pakankamas skysčių vartojimas.

Vis dėlto, pasak gydytojos, vien gerti daugiau vandens dažniausiai nepakanka, jei akių sausumo priežastis yra ašarų plėvelės sutrikimai, sumažėjęs mirksėjimas, aplinkos sąlygos ar individuali sveikatos būklė.

„Užsitęsusius akių sausumo ar nuovargio simptomus reikėtų vertinti kompleksiškai, atsižvelgiant ne tik į kasdienius įpročius, bet ir į bendrą žmogaus sveikatos būklę“, – aiškina specialistė.

Akių patikra svarbi ne tik dėl akinių

Profilaktiškai tikrintis akis svarbu net ir tada, kai žmogus nejaučia ryškių nusiskundimų ir mano, kad mato gerai. Akių patikra leidžia įvertinti ne tik regėjimo aštrumą, bet ir bendrą akių būklę: ar nereikia regėjimo korekcijos, kokia akių paviršiaus būklė, akispūdis, ar nėra ankstyvų pokyčių.

Ypač svarbu neatidėlioti patikros tiems, kurie daug laiko praleidžia prie ekranų, jaučia pasikartojantį akių sausumą, nuovargį ar diskomfortą, taip pat žmonėms, turintiems didesnę akių ligų riziką dėl amžiaus, paveldimumo ar kitų sveikatos veiksnių.

„Akių patikra nėra tik būdas parinkti akinius. Tai prevencinė priemonė, padedanti išsaugoti gerą regėjimą ir laiku pastebėti galimus pokyčius“, – teigia „Antėja“ šeimos gydytoja.

„Antėja“ Diagnostikos laboratorijos informacija

Tarpdančių šepetėliai

Apsilankę odontologo kabinete vis dažniau išgirstame gydytojo patarimą dantų priežiūrai naudoti ne tik dantų šepetėlį, pastą, bet ir tarpdančių šepetėlį. Kodėl tai svarbu? Kaip pasirinkti tinkamą? Apie tai žodis – specialistams.

Tarpdančiuose – maisto likučiai

Kasdieną valant dantis tik šepetėliu tarpdančių pasiekti nepavyksta. Tad juose atsiranda ėduonis, palengva vystosi dantų uždegimas. Dantų pasta nuvalo dantų vidinius, išorinius paviršius, bet tarpdančiuose kaupiasi maisto, seilių likučiai.

• ***„Tik panaudojus tarpdančių šepetėlį, po to – dantų šepetėlį ir pastą, dantų ir tarpdančių higiena bus tinkama,“ – teigia odontologė Ilona SALADŽINSKIENĖ.***

Tarpdančių šepetėlio pasirinkimas

Gydytojai odontologai, burnos higienos specialistai rekomenduoja naudoti *Curasept Proxi* tarpdančių šepetėlius. Jie saugūs (patvari, lanksti vielutė bei inovatyvi SAFE-STOP sistema), efektyviai šalina apnašas, saugo dantis bei dantenas nuo traumavimo. Kaip tinkamai pasirinkti jų dydį?

Pasak **Giedrės Blažukienės**, *Curasept* produktų specialistės, *Curasept Proxi* turi platų dydžių pasirinkimą, o kad valyti būtų dar patogiau – galite rinktis įprastą arba kampinį šepetėlio kotelį. Siauriems dantų tarpams tinka mažesni, plonesnius šerelius turintys šepetėliai, o esant platesniems tarpams – geriau rinktis šepetėlį didesniais šereliais. Esant skirtingo pločio tarpdančiams, derėtų naudoti kelis šepetėlius, kadangi įvedant per didelį šepetėlį į siaurą tarpdantį, galite pažeisti dantų emalį arba dantenas; tuo tarpu per mažas šepetėlis neišvalys tarpdančių tinkamai.

• ***„Tinkamo dydžio tarpdančių šepetėlis į tarpdantį turi būti įvedamas lengvai, be jėgos. Šereliai turėtų užpildyti tarpdančio ertmę ir švelniai liesti abiejų gretimų dantų šoninius paviršius, – atkreipia dėmesį specialistė.***

Įvairūs dydžiai

Curasept Proxi šepetėliai skirstomi į dvi linijas – *Prevent* ir *Treatment*. Kuo didesnis skaičius nurodytas ant pakuotės, tuo didesniam tarpdančiui šepetėlis tinka. Populiariausios Proxi Prevent linijos šepetėliai (P06 – P11) tinkamiausi nedideliems tarpdančiams. Šios linijos šepetėlius galite rasti vaistinėse bei internete. *Proxi Treatment* linijos šepetėlius (T10-T27) renkasi turintys didesnius tarpdančius.

• ***Dėl tinkamų tarpdančių pasirinkimo rekomenduojama pasikonsultuoti su savo burnos higienistu arba odontologu.***

Tarpdančių siūlas ar šepetėlis?

Dažnai žmonėms kyla klausimas, ką geriau naudoti tarpdančiams valyti – tarpdančių siūlą ar šepetėlį? Tinkamiausia priemonė priklauso nuo tarpdančių dydžio ir individualios burnos situacijos.

Pasak odontologės Ilonos Saladžinskienės, labai siauriems tarpdančiams, į kuriuos tarpdančių šepetėlio neįmanoma įvesti nepažeidžiant dantenų, tinkamesnis tarpdančių siūlas. Tačiau naudokite jį atsargiai, neįsprauskite per jėgą, nes tada galite pažeisti dantenas. Nešiojant breketus, tarpdančius valyti siūlu sudėtinga, todėl naudotini tarpdančių šepetėliai, burnos irigatorius ar kitos priemonės.

Tarpdančių šepetėliai ypač tinkami, kai tarpdančiai yra platūs, juos rekomenduojama naudoti aplink vainikėlius, tiltus, implantus.

• ***Burnos higienistas ar odontologas parenka konkrečią tam tikro dydžio priemonę atsižvelgiant į individualią kiekvieno paciento situaciją.***

(Nukelta į 7 p.)

Krašto žinios

Skriaudžiuose užfiksuoti net du išskirtiniai pasiekimai

VšĮ „Lietuvos išskirtinių pasiekimų tarnyba“ (buvusi agentūra „Factum“ prie Lietuvos kultūros fondo) direktorius Vytautas Navaitis Veiverių kultūros ir laisvalaikio centrui perdavė dviejų išskirtinių pasiekimų sertifikatus. Šių pasiekimų aprašymai bus įrašyti į rengiamas spaudai Lietuvos ir Prienų rajono išskirtinių pasiekimų knygas.

Birželio 7 d. Skriaudžiuose, Lietuvos mažojoje kultūros sostinėje, nuskambėjo ilgiausias kanklių muzikos koncertas „Man tėvelis padirbdino skambias kankleles“, skirtas Kanklių metams ir ansamblio „Kanklės“ 120 metų jubiliejui. Šis koncertas truko 7 valandas ir 45 minutes bei 39 sekundes – tai ilgiausiai trukęs kanklių koncertas Lietuvoje. Dalyvių skaičius – 227 kanklininkai, atlikę 124 kūrinius, taip pat yra išskirtinis pasiekimas Prienų rajone.

Šių išskirtinių pasiekimų aprašymai, nuotraukos ir vaizdo įrašas jau paskelbti Lietuvos išskirtinių pasiekimų tarnybos interneto svetainėje *www.lipt.lt*. Vaizdo įrašas taip pat viešai matomas *youtube.com* žiniatinklio Lietuvos išskirtinių pasiekimų tarnybos kanale.

Veiverių KLC kolektyvas džiaugiasi išskirtiniais pasiekimais, sveikina ir dėkoja visiems dalyviams, prisidėjusiems prie šių pasiekimų užfiksavimo.

Prieš naujus mokslo metus įvertino ugdymo įstaigų pasiruošimą

Šią savaitę, likus nedaug laiko iki naujų mokslo metų, meras Alvydas Vaicekauskas ir vicemeras Deividas Dargužis apsilankė remontuojamose ugdymo įstaigose – „Ąžuolo“ progimnazijoje ir lopšelyje-darželyje „Pasaka“, apžiūrėjo atliktus darbus, kalbėjosi su įstaigų vadovėmis, iš kurių sulaukė patikinimo, kad rugsėjį vaikai sugrįš į paruoštas klases ir grupes.

Meras A.Vaicekauskas savo feisbuko paskyroje rašo, kad „Ąžuolo“ progimnazijoje nuotolinio mokymo, apie kurį buvo kalbama anksčiau, neprireiks – mokiniai ugdysis įprastai. Visgi jis neatmetė galimybės, kad tam tikrų nepatogumų pasitaikys, nes visi darbai iki mokslo metų pradžios nebus baigti. Jo teigimu, mokyklos kolektyvas deda labai daug pastangų, kad būtų suspėta laiku pasiruošti, o bendruomenė jau pakviesta į talką.

„Pasakos“ lopšelis-darželis, šiek tiek pakeitus grupių išdėstymą, rugsėjį žada priimti visus vaikus. Didžiausiu iššūkiu kurį laiką išliks dar nebaigtas tvarkyti kiemas, tačiau kolektyvas jau numatė alternatyvas – veiklas netoliese esančiame Revuonos parke ir „Revuonos“ pagrindinės mokyklos stadione.

„Remontai visuomet pareikalauja daugiau darbo, lankstumo ir visos bendruomenės kantrybės. Tačiau per palyginti trumpą laiką abiejose įstaigose jau padaryta labai daug,“ – pastebi meras, dėkodamas įstaigų vadovėms, darbuotojams ir visiems prisidedantiems, kad rugsėjį vaikai galėtų sugrįžti į savo ugdymo įstaigas.

Tvarkys naftos produktais užterštą teritoriją

Prienų rajono savivaldybė paskelbė apie mieste pradedamą įgyvendinti praeityje naftos produktais užterštos teritorijos tarp Valančiaus ir Kęstučio gatvių tvarkymo projektą, siekiant sustabdyti naftos produktų patekimą į Revuonos upelį ir taip sumažinti jų daromą neigiamą poveikį aplinkos kokybei.

Nuotrauka iš redakcijos archyvo

Bendra projekto vertė – per 84 706 Eur, iš jų 72 000 Eur finansuojama Europos Sąjungos lėšomis, o likusią dalį skiria Prienų rajono savivaldybė.

Renka medžiagą apie Nemuno ir žmonių santykį

Birštono muziejus, dalyvaudamas istorijos projektuose, skirtuose žmonių santykiui su Nemuno upe tyrinėti, renka prisiminimus, dokumentus, spaudos leidinius, nuotraukas ir kitą su šia tema susijusią medžiagą.

Gyventojai kviečiami pasidalinti savo istorijomis, pasakojimais ir kita su šia tema susijusia medžiaga. Dominančios temos: laivyba Nemune (pramoginė ir kita laivyba, sielininkystė); Birštono miesto pasiruošimas Kauno hidroelektrinės paleidimui ir hidroelektrinės poveikis miestui; darbai Nemuno upėje (gelbėtojai, narai ir kt.); žvejyba Nemune Birštono krašte.

Parašykite ar paskambinkite muziejaus darbuotojams ir susitarkite dėl susitikimo Birštono muziejuje. Kontaktai: tel. +370 319 65605, *muziejus@birstonomuziejus.lt*, Vytauto g. 9, Birštonas.

VMVT įspėja: vilkai artėja prie sodybų – ar jūsų gyvūnai saugūs?

Artėjant laikotarpiui, kai Lietuvoje kasmet registruojama daugiausia vilkų išpuolių, Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT) ragina gyvūnų laikytojus gyvūnų saugumu pasirūpinti iš anksto. Vilkų taikiniu gali tapti ne tik ganyklose paliktos avys, ožkos ar veršeliai – lengvu grobiu gali tapti ir nakčiai sodybos kieme pririštas šuo, negalintis pabėgti ar pasitraukti į saugią vietą. Rugpjūčio–spalio mėnesiais vilkų aktyvumas prie ūkių padidėja, todėl būtent dabar svarbu įvertinti turimas apsaugos priemones ir pasirūpinti ir ūkiniais gyvūnais, ir augintiniais.

Vilkai yra saugomi laukiniai gyvūnai ir svarbi Lietuvos ekosistemos dalis. Paprastai jie žmonių vengia, tačiau lengvai pasiekiamas grobis gali paskatinti juos priartėti prie ūkių ar sodybų. Didžiausia rizika kyla tuomet, kai gyvūnai ganomi be priežiūros, nakčiai paliekami atvirose ganyklose arba nėra tinkamai apsaugoti.

Didžiausia rizika – naktį

Didžiausią pavojų patiria avys, ožkos, veršeliai ir kiti smulkesni ūkiniai gyvūnai. Siekiant sumažinti užpuolimo riziką, naktį juos rekomenduojama laikyti tvartuose arba gerai apsaugotuose aptvaruose.

Svarbu ne tik įrengti apsaugos priemones, bet ir nuolat įsitikinti, kad jos iš tiesų atlieka savo funkciją. Aptvarus, tvoras ir vartus reikėtų reguliariai tikrinti, o pastebėtus pažeidimus – nedelsiant pašalinti. Viena iš veiksmingų priemonių gali būti tinkamai įrengti elektriniai aptvarai.

Papildomai galima pasitelkti judesio davikliais valdomą apšvietimą, garsines ar šviesos baidymo priemones. Vis dėlto jos turėtų būti naudojamos kartu su patikimais aptvarais, o ne tapti vienintele gyvūnų apsauga.

Pririštas šuo – lengvas grobis

VMVT atkreipia dėmesį, kad artėjant šiam laikotarpiui svarbu nepamiršti ir sodybose bei ūkiuose laikomų šunų. Ypač pažeidžiami yra tie, kurie nakčiai paliekami lauke pririšti.

Nors kartais manoma, kad lojantis šuo gali atbaidyti vilką, gali nutikti ir priešingai – lojimas gali atkreipti plėšrūnų dėmesį ir paskatinti juos priartėti prie sodybos ar ūkinių pastatų. Pririštas šuo tokiu atveju neturi galimybės pabėgti, pasitraukti į saugią vietą ar išvengti susidūrimo. Susidūręs su vienu ar keliais vilkais jis dažniausiai neturi realių galimybių apsiginti. Todėl saugiausia šunis naktį laikyti namuose, uždarame voljere arba kitoje nuo laukinių gyvūnų apsaugotoje vietoje.

Plėšrūnus gali privilioti ir tai, ką paliekame ūkyje

Rūpinantis gyvūnų saugumu, svarbu įvertinti ir pačią ūkio ar sodybos aplinką. Teritorijoje nereikėtų palikti maisto atliekų, kurios gali privilioti plėšrūnus. Taip pat svarbu tinkamai tvarkyti ūkinių gyvūnų gaišenas bei skerdimo metu susidarančias atliekas, kad jos netaptų vilkus prie ūkio traukiančiu lengvai pasiekiamu maisto šaltiniu.

Jei vilkas jau apsilankė, gali sugrįžti

Jeigu vilkų išpuolis jau įvyko, svarbu nedelsti ir kuo greičiau sustiprinti gyvūnų apsaugą. Vilkai gali sugrįžti į vietas, kuriose anksčiau rado lengvai pasiekiamo grobio, todėl po išpuolio reikėtų iš karto įvertinti, kur apsauga buvo nepakankama, ir imtis papildomų priemonių.

Svarbiausia – nelaukti vilkų apsilankymo. Artėjant laikotarpiui, kai vilkų išpuolių rizika išauga, iš anksto pasirūpinus tinkamais aptvarais, gyvūnų laikymu naktį ir saugia ūkio aplinka galima gerokai sumažinti išpuolių tikimybę ir apsaugoti ir ūkinius gyvūnus, ir augintinius.

PR Sukčiai tampa vis įžūlesni – senjorus apmoko dar prieš skambutį bankui

Vyresnio amžiaus gyventojai išlieka viena pažeidžiamiausių finansinių sukčių taikinių grupių. Jie dažniau atsiliepia į nepažįstamų numerių skambučius, įsitraukia į pokalbius ir neskuba nutraukti įtartino bendravimo. Pasak „Luminor“ banko sukčiavimo prevencijos skyriaus vadovo Mindaugo Kutkaičio, sukčiai puikiai išnaudoja vyresnių žmonių pasitikėjimą ir norą bendradarbiauti, todėl apie finansinį saugumą svarbu kalbėti ne tik su senjorais, bet ir jų artimaisiais.

„Vyresnio amžiaus žmonės dažniau pasitiki skambinančiuoju ir neskuba suabejoti jo tapatybe. Sukčiai tuo naudojasi – jie siekia kuo ilgiau išlaikyti žmogų pokalbyje, sukelti skubos jausmą ir neleisti ramiai įvertinti situacijos. Todėl labai svarbu apie tokias situacijas kalbėtis su tėvais ir seneliais dar prieš joms įvykstant“, – sako M. Kutkaitis.

Sukčiai moko senjorus, ką sakyti bankui

Pastaruoju metu bankas vis dažniau susiduria su atvejais, kai sukčiai ne tik įtikina žmones atlikti pervedimus, bet ir iš anksto nurodo, ką pasakoti banko darbuotojams. Aukoms pateikiamos konkrečios instrukcijos, kaip paaiškinti planuojamus mokėjimus ar pinigų pervedimus, kad bankui nekiltų įtarimų.

„Pastebime situacijų, kai klientai, paveikti sukčių spaudimo, bankui pasakoja beveik identiškas istorijas – neva perka butą užsienyje, finansuoja artimųjų būsto remontą ar įsigyja automobilį iš užsienio pardavėjo. Tokie pasakojimai dažnai būna sukčių iš anksto parengtas scenarijus. Kartais sukčiai būna perėmę ir visą bendravimą su klientu, todėl atvykęs į banką žmogus net nesupranta, kad jo vardu jau buvo teikti atsakymai ar kita informacija“, – pasakoja M. Kutkaitis.

Anot jo, tokios situacijos rodo, kad sukčių tikslas – ne tik išvilioti pinigus, bet ir paversti auką savo plano dalimi.

Svarbiausia iš anksto susitarti, kaip elgtis

Ekspertas pabrėžia, kad svarbu ne tik papasakoti vyresnio amžiaus artimiesiems apie dažniausiai pasitaikančias sukčiavimo schemas, bet ir iš anksto susitarti, kaip elgtis sulaukus netikėto skambučio, SMS žinutės ar elektroninio laiško.

„Sukčiai nuo pirmųjų pokalbio sekundžių stengiasi sukurti įspūdį, kad veikti reikia nedelsiant – praneša apie tariamai pavogtus pinigus, įtartinas operacijas ar siūlo neva išskirtinę investavimo galimybę. Tokiose situacijose svarbiausia neskubėti. Geriausias sprendimas – nedelsiant nutraukti pokalbį ir prieš priimant bet kokį sprendimą pasitarti su artimaisiais arba pačiam susisiekti su banku oficialiais jo kontaktais“, – pataria M. Kutkaitis.

Taip pat itin svarbu vyresnio amžiaus žmonėms reguliariai priminti pagrindines saugaus naudojimosi banko paslaugomis taisykles – niekam neatskleisti PIN kodo ar prisijungimo duomenų, neskubėti tvirtinti mokėjimų ir visuomet atidžiai perskaityti, kokį veiksmą prašo atlikti „Smart-ID“ ar kita autentifikavimo priemonė. Ypač atsargiai reikėtų vertinti skambučius iš nepažįstamų ar užsienio numerių.

Sukčiai pirmiausia taikosi į emocijas

M. Kutkaitis akcentuoja, kad didžiausias sukčių ginklas – emocinis spaudimas. Jie siekia sukelti baimę, nerimą ar skubos jausmą, kad žmogus nespėtų kritiškai įvertinti situacijos.

„Ne vienas sukčių apgautas žmogus vėliau pasakoja tarsi jautęsis „hipnozėje“ – svarbiausia atrodė kuo greičiau išspręsti tariamą problemą. Būtent todėl sukčiai stengiasi izoliuoti žmogų nuo artimųjų ir nepalikti laiko su kuo nors pasitarti“, – pasakoja ekspertas.

Pasak jo, artimieji turėtų atkreipti dėmesį, jei vyresnio amžiaus šeimos narys staiga tampa uždaresnis, nerimastingas ar vengia kalbėti apie finansinius reikalus. Pastebėjus tokį elgesį svarbu nedelsiant kreiptis į banką ir pranešti policijai.

„Geriausia apsauga nuo sukčių – atviras bendravimas šeimoje. Jei tėvai ar seneliai žino, kad kilus bent menkiausiai abejonei pirmiausia reikia paskambinti artimiesiems arba bankui, tikimybė tapti sukčių auka gerokai sumažėja“, – pabrėžia M. Kutkaitis.

Reklama ▪ Reklama

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduoda automobilį KIA SPORTAGE (2014 m., automatas, dyzelis, 4 varomi ratai, balta spalva, tvarkingas, su techniniu aptarnavimu). Tel. 0 682 55 621.

Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai, karameliniai ir šokoladiniai „tinginiai“ – tik iš **natūralių lietuviškų produktų**, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. **Tel. 0 650 43 159. Lauros kepyklele.** (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduoda žieminį rapsą (užauginta iš sertifikuotos sėklos, nenaudoti glifosatai, išvalytas, tinka sėti, spausti aliejų, yra kelios veislės, 1 kg – 2 Eur). Tel. 0 604 02 070.

PERKA

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas. Tel. 0 646 79 600.

KREKENAVOS UAB „Krekenavos agrofirma“ **PERKA GALVIJUS**
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: +370 614 93124

PASLAUGOS

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

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

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

Plauname ir dažome – trinkeles, stogus, fasadus. Tel. 0 631 91 211.

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“ Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Tel. 0 653 93 193.

Kokybiškai remontuojame butus (glaistome, dažome), klojame laminatą. Atliekame kitus darbus. Tel. 0 606 46 488.

Remontuoja skalbyklės, el. virykles, orkaites, indaploves, džiovykles, el.boilerius. Atvyksta į namus, suteikia garantiją. Tel. 0 647 55 929.

Žemės kasimo darbai mini ekskavatoriumi, savivarčio paslaugos. Tel. 0 686 87 161.

Teisėsauga Saugokite savo santaupas

Rugpjūčio 19 d. Alytaus apskr. VPK Prienų PK gautas vyro (gim. 1935 m.) pranešimas, kad apie 13 val. 50 min. Prienuose, Vytauto g., į namus atėjęs nepažįstamas vyras, prisistatęs pareigūnu, apgaule išviliojo apie 2 000 eurų. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 182 str.

Primename, kad policijos pareigūnai, kiti valstybės tarnautojai, bankų darbuotojai neina į namus, neskambina telefonais prašydami asmens duomenų ar tikrinti neva padirbtų pinigų. Būkite atsargūs. Saugokite savo santaupas.

Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato informacija

Tarpdančių šepetėliai

(Atkelta iš 6 p.)

Valyti kelis kartus – ryte ir vakare

Valyti dantis rekomenduojama du kartus per dieną, o tarpdančius – 1–2 kartus, tačiau būtinai – vakare. Ploni ir lankstūs šepetėlio šereliai turi patekti į tarpą tarp dantų: pasieksite lengviau atradę patogų šepetėlio palenkimo kampą. Pasinaudoję tarpdančių šepetėliu, jį nuplaukite po tekančiu vandeniu ir palikite išdžiūti. Tam pravers daugumoje *Curasept Proxi* šepetėlių pakuočių esantis specialus stovelis.

Keliaujant sauso šepetėlio galvutę uždenkite pakuotėje esančiu dangteliu.

• ***Tarpdančių priežiūrai netinka mediniai krapštukai – gali lengvai pažeisti, traumuoti dantenas, sužeisti burnos audinius.***

Parengė Veronika Pečkienė

„Žolynais kvepiančiu taku... Aitvarai“

(Atkelta iš 3 p.)

savivaldybės padėkas **Elai Gadišauskienei** bei **Ramūnui Maskvyčiui**. Sveikino Prienų rajono savivaldybės tarybos nariai: **Aleksas Banišauskas, Mindaugas Rukas, Rima Zablackienė, Rita Keturakienė** bei **Artūras Buitkus.**

Po svečių sveikinimų prasidėjo dar didesnės linksmybės, nes visų nuotaiką į aukštumas pakėlė energingas atlikėjos „Laisvos“ koncertas. Lietuviškus šlagerius prisiminti paskatino Astos Pilypaitės ir Pauliaus Bagdanavičiaus duetas. Vido Bareikio dainas galimai dainavo visas Pakuonis, o skambant paskutinei dainai dangų nušvietė šventinis fejerverkas. Vakaro šventinę programą pabaigė DJ Rimix su savo programa. Net ir pasibaigus programai žmonės skirstytis neskubėjo, tarsi atliepdami renginio vedėjo raginimą šį vakarą pamiršti kasdienius rūpesčius ir dar pasimėgauti likusia vasara.

Dėkojame ir šios šventės rėmėjams, be kurių indėlio ši šventė nebūtų tokia turininga ir turtinga savo programa: Prienų rajono savivaldybei, Prienų kultūros ir laisvalaikio centrui, Pakuonio krašto bendruomenei, Pakuonio seniūnijai, UAB „Mačiūnai“, UAB „Kuonia“, UAB „Mintesa“, UAB „Kesberta“, UAB „Langučiai“, UAB „Probioton“, „Elos Gėlių namams“, Arvydui Bijaminui, ūkininkams Ingai ir Jonui Aliukoniams, MB „Mariaus Malkos“, Laimai ir Juliui Kapočiams, Alvydui Bartkūnui, UAB „Prienų vandenys“ bei informaciniams rėmėjams: laikraščiams „Gyvenimas“ ir „Gėlupis“ bei naujienų portalui „Krašto Vitrina“.

Pakuonio laisvalaikio salės kultūros renginių organizatoriaus informacija

Gabijos Gudauskaitės
ir Prienų rajono savivaldybės nuotraukos

Sveikinimo žodžius tarė klebonas R.Judeikis...

...ir Seimo vicepirmininkė J.Zailskienė.

Pakuonio seniūnas A.Keturakis pasveikino naujagimių tėvelius ir jubiliatus.

Graži rugpjūčio 13-oji – kelionė į Aukštaitiją

Gražią rugpjūčio 13-ąją Naujosios Ūtos kaimo bendruomenė savo bendruomenės nariams padovanojo turiningą ir įspūdžių kupiną išvyką po Aukštaitiją.

Kelionės metu aplankėme Kriaunų muziejų, nuo apžvalgos bokšto pasigrožėjome Sartų regioninio parko panorama, apkabinome įspūdingą Bradesių ąžuolą. Užsukome į Imbrado kaimą, prie Ilgio ežero esančią Švč. Mergelės Marijos apsireiškimo vietą.

Taip pat aplankėme Šlyninkos vandens malūną, pasivaikščiojome Zaraso ežero apžvalginiu taku ir pakrante, apsilankėme Gražutės regioninio parko lankytojų centre ir muziejuje bei pasigrožėjome Salako Švč. Mergelės Marijos Sopulingosios bažnyčia.

Diena buvo kupina gražių vaizdų, įdomių pasakojimų, naujų įspūdžių ir nuoširdžios bendrystės.

Į namus visi grįžome pavargę, bet laimingi, su gera nuotaika ir pilni gražių prisiminimų. Nuoširdžiai dėkojame ekskursijos organizatoriams už nuostabią kelionę ir galimybę kartu patirti tiek daug įsimintinų akimirkų!

Sonata Milušauskienė

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: *info@gyvenimas.info*

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė *Internete skaitykite: www.gyvenimas.eu, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas*

Redakcija: **Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė** (0 319 60523, *ramute@gyvenimas.info*); **redaktorės pavaduotoja Dalė Lazauskienė** (0 605 19 327, *dale@gyvenimas.info*); BUHALTERIJA: **Ona Lodienė** (*lodieneona1@gmail.com*); REKLAMA, SKELBIMAI: **vadybininkė Zina Lankevičienė** (tel./faksas 0 319 60012, 0 605 19 327, *zina@gyvenimas.info*); **dizaineris-maketuotojas Kęstutis Bakas** (*maketas@gyvenimas.info*). KONTAKTAI: 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 – 1000 egz., penktadieniais – 1350 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimo medis augina naujas šakas“ iš dalies remia VšĮ „Medijų rėmimo fondas“ (2026 m. bendrai skirta suma – 38132 Eur).

Spaudė UAB „Alytaus spaustuvė“, Seirijų g. 17, tel. (0 315) 73 786.

ALYTAUS SPAUSTUVĖ