Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392

Nr. 66 (10903) * 2026 m. rugsėjo 8 d., antradienis

Kaina – 0,97 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 06 val. 36 min., leidžiasi 19 val. 57 min. Dienos ilgumas 13 val. 21 min. Vardo dienas mini Adrijonas, Liaugaudas, Daumantė, Klementina, Gotardas, Gotfridas, Severa, Severas, Severija, Severina, trečiadienį – Asterija, Asterijus, Dargina, Darginas, Darginta, Dargintas, Dargis, Estela, Estera, Skirtautas, Skirtautė, Skirvainas, Stela, Serapina, Sergijus, Argintas, Sonata, Ramutė, ketvirtadienį – Dionyzas, Kostė, Konstancija, Mikalojus, Salvijus, Tautgirdas, Girmintė, Galvainas, Galvainė, Galvyda, Galvydas, Gelvydė.

Rugsėjo 8 – Šilinės (Švč. Mergelės Marijos gimimo diena), Vytauto Didžiojo karūnavimo diena; Tarptautinė raštingumo diena

Rugsėjo 10 – Pasaulinė savižudybių diena.

Kirčiai nusišnekančiam Putinui

Galinga audra patikrino tarnybų pasiruošimą ir gyventojų kantrybę 2 p.

Namų ūkis 3-4 p.

Vaistų sąveikos: ką svarbu žinoti? 5 p.

Prasideda prašymų būsto šildymo išlaidų kompensacijoms gauti teikimas: užtenka kreiptis kartą per sezoną 6 p.

Kai bendruomenė pasako: „Mes tavimi tikime“

Rugsėjo 1-oji – ypatinga diena ne tik tiems, kurie grįžta į mokyklas. Kai kuriems jauniems žmonėms ji tampa riba tarp jau pažįstamo gyvenimo etapo ir visiškai naujos pradžios.

Toks naujas etapas šį rudenį prasideda ir Labdaros bei paramos fondo „Idėjų vartai“ 2026 metų premijos nominantei **Faustai Akstinaitei**. Ji pradeda studijas Lietuvos sveikatos mokslų universitete, kuriame pasirinko slaugos mokslus – profesiją, kuriai reikia ne tik žinių, bet ir didelės širdies, atsakomybės bei gebėjimo būti šalia žmogaus.

Fondo bendruomenei ypač džiugu matyti, kaip jaunų žmonių keliai tęsiasi toliau. Prieš įžengiant į savarankišką gyvenimą Faustos pastangos, aktyvumas ir pilietiškumas buvo pastebėti ir įvertinti. Šiandien ji jau pradeda naują savo gyvenimo kelią.

Jau 17 metų veikiantis fondas „Idėjų vartai“ puoselėja tradiciją pastebėti jaunus žmones, kurie ne tik siekia asmeninių rezultatų, bet ir savo darbais, iniciatyvomis bei požiūriu prisideda prie bendruomenės gyvenimo.

Kasmetinė **500 Eur premija ir nominacija nėra tik finansinė parama**. Tai – postūmis žengti pirmyn. Tai – bendruomenės pasitikėjimo ženklas ir paprasta, bet labai svarbi žinutė jaunam žmogui: **mes tave matome, vertiname ir tavimi tikime.**

Galbūt po daugelio metų nė vienas tiksliai neprisimins, kur buvo išleisti tie 500 eurų. Tačiau kur kas svarbiau, kad jaunas žmogus prisimintų kitą dalyką – jog jo pastangos buvo pastebėtos ir kad kažkas tuo metu pasakė: „**Eik pirmyn. Tavo kelias svarbus.**“

Nuoširdžiai sveikiname **Faustą Akstinaitę** pradėjus studijas Lietuvos sveikatos mokslų universitete. Linkime drąsos, atkaklumo, įdomių atradimų ir tikėjimo savo pasirinktu keliu.

Tegul pasirinkta profesija atneša ne tik žinių ir patirties, bet ir tą ypatingą jausmą, kad pasirinkai kelią, kuriame tavo darbas gali būti labai reikalingas kitam žmogui.

Sėkmės, Fausta! Naujas etapas prasideda – ir mes tikime, kad jis bus prasmingas.

Gintautas Bartulis

Labdaros ir paramos fondo „Idėjų vartai“ direktorius

IDĖJŲ VARTAI

Prienuose susitiko duona, ugnis, tradicijos ir bendrystė

Rugpjūčio 29-ąją Prienų Beržyno parke vyko jau tradicija tapęs šeštasis „Duonos ir ugnies“ festivalis. Šventė kvietė drauge patirti tai, kas jungia kartas ir bendruomenę – senąsias tradicijas, bendrystę ir, žinoma, ypatingą ugnies magiją.

Nuo vidurdienio Beržyno parke šurmuliavo prekybininkų mugė, lankytojų laukė įvairios pramogos, edukacijos ir veiklos. Mažieji festivalio dalyviai galėjo išbandyti duonos kepimo bei kitų senųjų amatų subtilybes, mokytis žongliruoti, susipažinti su vaikščiojimu kojūkais ir atrasti naujų patirčių.

Duonos kepimo edukacijos leido iš arčiau pamatyti, kaip gimsta kasdienis, tačiau ypatingą vietą mūsų kultūroje užimantis duonos kepalas, prisiliesti prie kalvystės ir kitų senųjų amatų.

Festivalio atmosferą papildė folkloro kolektyvų

(Nukelta į 8 p.)

Prieniškė Ema Kučinskaitė – jauniausia futbolo teisėja Lietuvoje

„Svarbiausia – pasitikėti savimi. Jei nepasitikėsi, nors ir būsi labiausiai fiziškai stipri, geriausiai žinosi taisykles, nieko nebus“, – sako prieniškė Ema KUČINSKAITĖ, kuri rugpjūčio 24 – 26 dienomis Birštone vykusiame merginų U-15 Baltijos futbolo taurės turnyre buvo ir jauniausia teisėja.

Ema Kučinskaitė. O. Valkauskienės nuotrauka

Emai pasitikėjimo tikrai netrūksta. Ja pasitiki ir teisėjų kolegija, Birštone vykusiame turnyre septyniolikmetei delegavusi pareigas dvejas varžybas teisėjauti aikštėje ir trejas būti rezervine teisėja.

– Aikštėje teisėjavau Estijos – Farero Salų ir Estijos – Latvijos komandų rungtynėse. Rezervine teisėja buvau, kai lietuvės žaidė su latvėmis, estėmis ir Farerų Salų futbolininkėmis. Tuomet reikėjo bendrauti su treneriais, prižiūrėti komandų atsarginius suolelius, keitimus, parodyti pridėtą laiką, prireikus pakeisti bet kurį teisėją aikštėje, – pasakojo jaunoji teisėja.

Emai nestinga ir ambicijų. Nuo mažens žavėjosi futbolu, gerai žaidė, bet būdama keturiolikos metų patyrė traumą ir norėjo atsisveikinti su šia sporto šaka. Trenerė Guostė Jonikaitė, kuri yra ir FIFA (tarptautinės kategorijos) teisėja, pasiūlė nueiti į futbolo teisėjų seminarą. Tiko ir patiko, nes galėjo fizinį pasirengimą sujungti su psichologiniu ir dar tobulėti futbolo srityje. Nors buvo per jauna, prieniškei patikėta teisėjauti aikštėje. Šiandien Ema jau žinoma,

(Nukelta į 8 p.)

Nuomonė

Rytas STASELIS

Kirčiai nusišnekančiam Putinui

Vokietijos vyriausybė skelbia uždaranti paskutinį Rusijos generalinį konsulatą Bonoje ir „rusų namus“ sostinėje Berlyne, be to, šalies Užsienio reikalų ministerija iškvietė pasiaiškinti Maskvai atstovaujantį ambasadorių. Tokios sankcijos įvestos nustačius, kad š.m. rugpjūčio 4 d. Leipcigo/Halės oro uoste du su Rusija susiję asmenys mėgino įvykdyti diversiją prieš ukrainiečių oro kompanijos „Antonov“ lėktuvus „An-124“.

Vokietijos teisėsaugos ir specialiosios tarnybos nustatė, kad liepos pabaigoje, pasak dienraščio „Sueddeutsche Zeitung“ ir dviejų TV kanalų žurnalistų, į Vokietiją atvyko Latvijos gyventojas su rusišku pasu, taip pat tokios pat pilietybės jo bendras, gyvenantis Baltarusijoje, turėjęs Italijos išduotą turistinę Šengeno erdvės vizą. Po savo atliktos, tačiau žymesnių pasekmių nesukėlusios negerovės (mėginta paleisti dronus į stovinčius bei besileidžiančius lėktuvus), jiedu spėjo pasprukti iš Vokietijos, todėl abejojama, kad apibrėžtoje ateityje juos pavyks patraukti atsakomybėn.

Leipcigo/Halės oro uostas dar iki plataus masto Rusijos agresijos prieš Ukrainą buvo svarbi „Antonov“ kompanijos bazė Europoje, o prasidėjus karui, įmonės vadovybė Kyjive buvo kritikuojama, kad į Leipcigą neišskraidino kitų savo orlaivių, tarp jų ir didžiausio pasaulyje lėktuvo „An-225 Mria“, kuriuos rusų kariuomenė sunaikino šalia Ukrainos sostinės esančiame Hostomelio aerodrome 2022 m. vasarį.

Diversija Vokietijoje yra tik viena iš virtinės kitų įvairių bandymų prieš Europos šalių strategines įmones, kurias, kaip įtariama, ėmė rengti Rusijos specialiosios tarnybos atsakydamos į jų paramą Ukrainai. Be Vokietijos, tokių pranešimų apie sprogimus, gaisrus būta Estijoje, Italijoje bei Lenkijoje.

Tikėtina, kad dėl šių incidentų gali griežtėti tam tikras atsainus kai kurių Europos Sąjungos (ES) šalių požiūris į Maskvą. Po Vokietijos diplomatų kaltinimų Maskvai, Italijos URM jau pradėjo tirti, kaip vienas iš įtariamųjų gavo šios šalies išduotą Šengeno vizą, o Briuselyje atsinaujino pokalbiai dėl papildomų sankcijų Rusijai – taip pat ir draudimo išduoti europietiškas vizas visiems, kurie Ukrainoje kariavo agresorių pusėje.

Nors šie reikalai ir nėra tiesiogiai susiję (nėra duomenų, kad Leipcige buvę Rusijos piliečiai kariavo Ukrainoje), vis dėlto, tai gali būti dar viena papildoma problema Kremliaus šeimininkui Vladimirui Putinui. Ypač, jei Vokietijoje įsivyrautų radikalesnė už dabartinę pozicija Rusijos atžvilgiu.

Senkant šalies ekonomikos galimybėms Rusijos diktatorius paskelbė įsaką, kuris numato, kad nuo karinių veiksmų nukentėjusių įmonių valdymas gali būti „laikinai“ perimtas, jeigu tik jos neturi galimybių arba vangiai imasi atkūrimo ar remonto darbų. Režimą kritikuojantys ekspertai šį parėdymą jau pavadino priemone valstybei nacionalizuoti nuo valstybės kompanijų nepriklausomų naftos perdirbėjų, prekybininkų ir kitų šakų pramonės atstovų turtą. Radikalesni tvirtino, esą taip V. Putinas palaipsniui pereina į karo meto – mobilizacinę – ekonomiką. T.y. telkia likusius ūkio išteklius tam, kad kariautų kiek panorėjęs.

Šią savaitę jis dalyvavo Šanchajaus bendradarbiavimo organizacijos viršūnių susitikime Biškeke (Kyrgystanas), kur vasalo stiliumi gyrė Rusijos ir Kinijos bendradarbiavimą pastarosios šalies vadovui Xi Jinpingui, tačiau išgirdo tiesioginį viešą Indijos ministro pirmininko Narendros Modžio reikalavimą pabaigti karą Ukrainoje.

Medijų žmones V. Putinas linksmino nusišnekėjimais apie padėtį karo laukuose (jis, kaip teigė, pasikonsultavęs su Rusijos kariuomenės generalinio štabo vadovu Valerijumi Gerasimovu, nurodė, esą rusų kariuomenė yra vos už 12 km nuo srities centro – Sumų. Arba, nepaisant karinės „pažangos“, bent pora kilometrų toliau nei porino vasarop). Žurnalistai pastebėjo, kad diktatoriaus retorika tapo nebe tokia sklandi kaip anksčiau – kalbėdamas jis kosčioja, stringa. Ir vis paberia pseudomokslinių perliukų. Kiek anksčiau bendraudamas su rusų būsimaisiais edukologais V. Putinas jiems pasakojo, kad intelektualūs vandenyno gyvūnai – orkos – Šiaurėje į skutelius drasko baltąsias meškas. Biškeke paprašytas patikslinti, ką turėjęs galvoje, jis ėmė pasakoti apie imperializmo ryklius. Pagausinęs ir taip nemažą mįslių aibę.

Vis dėlto, oponentams tuo nederėtų džiaugtis. Šie aspektai labiau rodo, kad Rusijos diktatorius yra nusiteikęs tęsti tai, ką rado dabar.

Ukrainos lyderis Volodimyras Zelenskis trečiadienį anonsavo dar vieną tolimojo nuotolio sankciją Maskvai. Jis įspėjo tarptautines oro kompanijas, kad šioms skristi į Maskvą ar Sankt Peterburgą yra nesaugu.

„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.

Galinga audra patikrino tarnybų pasiruošimą ir gyventojų kantrybę

Lėtas rugpjūčio 22 dieną Lietuvą nusiaubusios audros padarinių šalinimas gerokai ištampė nervus gyventojams, kuriuos elektros tinklų pažeidimai buvo ilgam palikę be įprastinių civilizuoto pasaulio patogumų. ESO nerangumas sukėlė masinį pasipiktinimą šios bendrovės Facebook puslapyje, kituose socialiniuose tinkluose bei žiniasklaidoje. Virtusių medžių nutraukti elektros laidai, išversti gelžbetoniniai stulpai, tūkstančiai piktų, be šviesos, šaldytuvų, o kai kur ir be geriamojo vandens, gyvybiškai svarbios medicininės įrangos likusių žmonių. Labiausiai pasisekė tiems, kuriems elektra atkurta per dvi paras, tačiau daliai vartotojų teko laukti ir savaitę, ir ilgiau.

Elektros tiekimas atkurtas dvyliktą parą

Savotišku „rekordininku“ ir nuo AB „Elektros skirstymo operatoriaus“ (ESO) valios priklausomu „įkaitu“ tapo Prienų rajono Rūdupio kaimo Paupio gatvės gyventojas **Audrius Gelčys**, kurio sodyboje elektra įsižiebė nepilnai po dvylikos parų. Slenkančias laukimo dienas šalia nulūžusio stulpo ir ant žemės gulinčių laidų jis skaičiavo, filmuodamas trumpus vaizdo įrašus su komentarais iš įvykio vietos. Tik rugsėjo 3 dieną pagaliau buvo atgabentas ir pastatytas naujas stulpas, atkurtas elektros tiekimas sodybai.

–Audros metu lūžusi eglė patempė laidus ir nulaužė atraminį elektros stulpą. Po aštuonių parų atvykę ESO darbuotojai apžiūrėjo situaciją vietoje ir išvažiavo, žadėdami perduoti informaciją rangovams. Kitą dieną su kopėčiomis atvykę kiti darbuotojai nusistebėjo, kad niekas jų neinformavo apie lūžusį stulpą. Jie paprasčiausiai nukirpo laidus, sodybą izoliavo nuo linijos, o visam kaimui po devynių parų be šviesos įjungė elektrą. Tiesa, vienu metu, kai sutvarkė aukštos įtampos liniją, ESO visiems gyventojams automatiškai išsiuntinėjo žinutes, kad gedimas pašalintas. Tris kartus gavau pranešimą, kad elektros tiekimas atstatytas. Tiesa ta, kad stulpas ir laidai sodyboje guli ant žemės, per juos teka elektra, gerai, kad tuo metu nesugalvojau nuvirtusių eglių tvarkyti… Laimė, kad, kol buvau darbe, niekas prie jų neprisilietė, – pasakojo A.Gelčys, kuriam prisiėjo per šį laikotarpį tris kartus registruoti tą patį gedimą.

Stulpas pastatytas, problema liko

Naujas stulpas pastatytas, tačiau likusieji sklype – nekeisti nuo elektrifikacijos pradžios, aptrupėję, šalia auga eilė eglių, vargu ar jos atlaikytų dar vieną panašaus galingumo stichiją. Pašnekovas svarsto, kad galbūt pastatyti stulpus ir pakabinti laidus bendrovei kainuoja pigiau, nei spręsti problemą iš esmės ir nutiesti požeminį kabelį. Jo įsitikinimu, ESO privalėjo padaryti išvadas po analogiškos 2024 metais kilusios audros, kuri pridarė didelių nuostolių, ir bent jau apsaugoti linijas, iškirsti prie jų augančius pavojingus medžius.

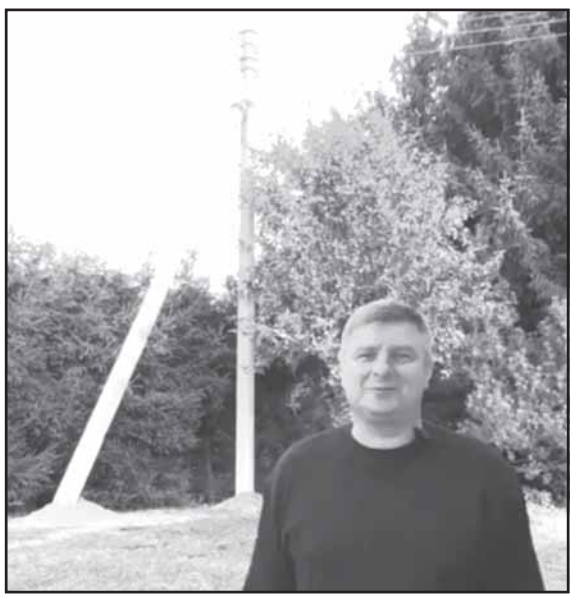
Moderniame amžiuje, kai visi žmogaus buitį pagerinantys prietaisai veikia elektros principu, likti be jį generuojančio šaltinio nėra lengva. Todėl šios sodybos gyventojas, ne vienerius metus susiduriantis su paromis trunkančiais elektros tiekimo trikdžiais, pasakojo namų ūkio reikmėms įsigijęs generatorių ir kibirais iš degalinės vežęs „elektrą“.

A.Gelčio paskaičiavimais, viena generatoriaus darbo valanda sudegina apie 2 litrus benzino, todėl dieną – naktį laikyti jį įjungtą nuostolinga. Ar visos patirtos išlaidos bus kompensuotos, vyras nežino. Anot jo, nekalbama ir apie nuostolių kompensavimą elektrines turintiems gyventojams, kurie dėl gedimų negalėjo atiduoti elektros pasaugojimui.

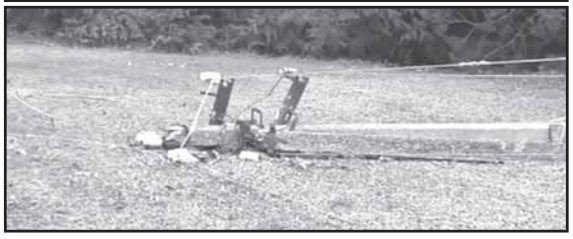
Kviečia išreikšti savo nuomonę peticijoje

Panašiose situacijose A.Gelčiui, kaip piliečiui, iš atsakingų institucijų norėtųsi operatyvesnio reagavimo, teisingos komunikacijos ir adekvačių sprendimų priėmimo.

– Dabar susidaro įspūdis, kad dešinė nežino, ką veikia kairė, daroma tik dėl to, kad reikia daryti. Aiškiai ir smulkiai aprašiau savo situaciją, o jie net nebuvę vietoje atsiunčia žinutę, kad gedimai pašalinti. Vieni nukirpo laidus ir išsivežė, atvykę rangovai jų



Stop kadrai iš Audriaus Gelčio Facebook paskyros



pasigedo…“, – pašnekovas mano, kad panašioje padėtyje, kaip jis, per praėjusias savaites buvo atsidūręs ne vienas Prienų rajono ir kitų šalies regionų gyventojas. Jis pritaria socialiniuose tinkluose gyventojų reiškiamai nuomonei, kad ESO buvo visiškai nepasirengęs veikti krizės sąlygomis. Todėl internete sukūrė peticiją dėl mokesčių mokėtojų pinigais išlaikomo ESO atsakomybės įvertinimo, kviesdamas nebūti abejingiems ir išreikšti savo poziciją.

Savivaldybės ėmėsi iniciatyvos šalinti audros padarinius

Pagal sinoptikų duomenis, rugpjūčio 22 d. audra buvo galingiausia šalyje nuo pat 1970 metų. Kadangi tinklas daugelyje vietų buvo visiškai sugriautas, gedimus ištisą parą šalino daugiau nei 1 000 darbuotojų – pačios ESO specialistų bei pasitelktų išorės rangovų, netgi komandų iš Latvijos ir Lenkijos.

Akivaizdu, kad pajėgų nepakako, ir gedimų šalinimo darbai užsitęsė. Savivaldybės ir jų vadovai atsidūrė tiesioginėje krizės valdymo „fronto“ linijoje. Pagal savo galimybes ir kompetenciją jos teikė skubią pagalbą, tarpininkavo gyventojams, tačiau savarankiškai atkurti elektros negalėjo. Merai skundėsi, kad pirmosiomis dienomis po audros ESO visiškai nekomunikavo su savivalda. Tai trukdė vietos valdžiai planuoti pagalbą gyventojams.

Šia tema diskutuota ir rugpjūčio pabaigoje vykusiame Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje.

Po politikų klausimo, kaip atsakingos tarnybos susitvarkė su kilusiais iššūkiais, meras **Alvydas Vaicekauskas** pripažino, kad bendradarbiavimas su ESO nebuvo sklandus, o savivaldybės įtaka sprendimams – minimali. Ir mero, ir Savivaldybės administracijos specialistų teigimu, siekiant padėti nukentėjusiems gyventojams, buvo sutelktos visos rajono komunalinio ūkio, priešgaisrinės tarnybos, seniūnijų pajėgos. Pirmiausia buvo valomi keliai ir šalinami medžiai nuo pastatų, kad būtų užtikrintas specialiųjų tarnybų bei pačių gyventojų pravažumas. Buvo tvarkomos virtuoliais užverstos viešosios erdvės Balbieriškio, Jiezno, Stakliškių, Veiverių ir kt. seniūnijose.

Savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Mickevičienė** teigė, kad iškart po audros, sekmadienį, seniūnijoms perduota informacija apie galimybę būtiniausiais (ligos) atvejais gyventojams pasinaudoti savivaldybės rezerve esančiais generatoriais. Ji neslėpė, kad savivaldos atstovams teko veikti kaip tarpininkams tarp įpykusių gyventojų ir stringančio elektros operatoriaus, fiksuoti ir perdavinėti iš įvairių vietovių plūstančius skundus.

Kaip pastebėjo meras, ši neeilinė situacija pademonstravo pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms spragas, dėl ko, jo nuomone, valdžios institucijoms reikėtų susirūpinti. Merui pritarė ir politikai, kviesdami peržiūrėti kai kurias šiuo metu galiojančias tvarkas, pavyzdžiui, supaprastinti reikalavimus medžių kirtimui šalia linijų.

Savivaldybė įsitraukė ir į duomenų rinkimą apie audros nuniokotus vietos ūkininkų pasėlius bei turtą. Šie duomenys teikiami Žemės ūkio ministerijai, kuri iki spalio mėnesio kreipsis į Europos Komisiją dėl paramos ir žalos atlyginimo nukentėjusiems žemdirbiams.

Dalė Lazauskienė

Namų ūkis

Priminimai rugsėjui...

Jau pačią pirmąją dieną rugsėjis įsiveržė su vėjais, liūtim ir griausmais, kad visiems vasaros fanams aiškiai pasakytų – karaliauti pradeda ruduo. Bet daugelis tikriausiai sutiks, kad ir vasarėlė mums negailėjo šunybių – ir šaltų lietingų dienų, ir stiprių vėtrų. Pernykštę vasarą sinoptikai apibūdino kaip vieną prasčiausių per pastarąjį dešimtmetį, o šiųmetę – kaip labai kontrastingą: birželis šilčiausias, liepa vėsesnė ir vidutinė, rugpjūtis – su anomalijom... Prienai ir Birštonas ne išimtis – orai mainėsi nuo tropinių karščių birželį iki liepos liūčių, rugpjūčio vėsos ir sausrų... Bet pamažu tenka prie visko priprasti. Apie rugsėjį senoliai sakydavo, kad saulėtas su griaustiniais jis pranašauja daug sniego žiemą, o gausus grybų derlius – ilgą žiemą. Pagyvensim, pamatysim.

Delčia – rugsėjo 4 d., jaunatis – 11 d., priešpilnis – 18 d., pilnatis – 26 d.

- **Geriausios mėnesio dienos: 2, 5, 6, 8, 16, 17, 21, 22, 24, 30;**
- **Prasčiausios mėnesio dienos: 4, 7, 10, 14, 19, 20, 25, 26, 29;**
- **Rugsėjo 8 d. – Šv. Mergelės Marijos Gimimas, Šilinės; 21 d. – Šv. Matas, Alutinis, Koštuvės; 23 d. – Rudens lygiadienis. Rugsėjo 29 d. – Šv. Mykolas, Dagos, Vėjų diena.**

Sodininkui...

Sodas be aronijų? Taip neturėtų būti, sako specialistai, ypač šiuolaikiškame sode. Dabar jau baigia nokti tamsios, beveik violetinės aronijų kekės, o jei tikrai jūs dar neturite šio naudingo, gražiai ir ilgai žydinčio augalo, pats laikas susidomėti ir pasiruošti jo sodinimui. Tą padaryti reikės pirmoje spalio pusėje. Aronijos yra savidulkiai augalai, todėl pradžioje galite pasodinti ir vieną krūmą susipažinimui. Aronijos yra atsparios kenkėjams, šalčiams, sausroms, joms nereikia nei rūgštintos, nei kažkaip kitaip atskirai paruoštos žemės.

Aronijų veislės. *„Nero“* – tai pastaruoju metu labiausiai paplitusi veislė, vertinama dėl savo stambių, vyšnios dydžio uogų, dailaus, kompaktiško krūmo, kuris užauga iki 2 m aukščio. Uogos prinoksta kiek anksčiau, rugpjūčio pabaigoje, rugsėjo pradžioje, yra tinkamos vartoti šviežios ir virimui. *„Viking“* ištveria labai dideles šalnas, o uogos sunoksta kiek vėliau. Ant 3 m aukščio krūmo kekės užauga stambios, uogos didelės, malonaus skonio, sultingos. *„Brilliant“* – raudonvaisė aronija, uogos smulkesnės, krūmas 2–2,5 m aukščio, plotis apie 2–2,5 m. Labai dekoratyvūs lapai rudenį. *„Huging“* – švedų išvesta veislė, kurios uogos iš kitų išsiskiria aromatu, saldumu ir yra laikomos vienomis iš vertingiausių, nes turi labai daug polifenolių. Uogos šviesesnės, gerokai mažesnės, tinka džiovinimui, duonos kepiniams gardinti.

Sodinimas. Geriausia pirkti ne senesnius kaip 2 metų sodinukus vazonuose. Žiūrėkite, kad šaknys būtų išlindusios jau per vazono dugną, tai rodo gerą šaknyną. Parinkite augalui vakarinį, rytinį ar net šiaurinį šlaitą, bet ne pavėsį. Geriausia – saulėta ar pusiau pavėsinga vieta, vidutinio derlingumo, neužmirkstanti, lengvo priemolio dirva. Paruoškite 50 cm gylio ir tokio paties skersmens duobę, bent dvigubai didesnę, nei šaknų gumulas. Pasodintą paliekite kibiru vandens, aplink kamieną mulčiuokite humusu ar pjuvenomis. Krūmelį apkarpykite. Jei sodinate keletą krūmų, palikite 1,5–2 m tarpus.

Priežiūra. Ji – minimali. Pasodintas pavasarį ar prastesnėje dirvoje tręškite lėtai veikiančiomis trąšomis, laistykite tik esant ilgesniems sausros laikotarpiams ar kartą per savaitę. Jei dėl didesnių uogų – tai liekite jų formavimosi metu. Genėti galima žiemą ar ankstyvą pavasarį. Pirmais metais nupjaukite tik perteklinius ūglius, lajoje palikite ne daugiau kaip 12 šakų. Jei augalui jau kokie 7 metai, pašalinkite visas senas šakas, o po 10 metų geriau nupjauti visai, paliekant 20 cm aukščio ūglius, kad augalas atsinaujintų. Produktyvios aronijos lieka kelis dešimtmečius. Pasidauginti jų lengviausia šaknų atžalomis, rudenį atskiriant jas nuo motininio krūmo ir sodinant į nuolatinę vietą. Prigyja praktiškai 100 proc. Nors ligoms aronijos labai atsparios, kartais jas užklumpa pjūkleliai ir skydamariai. Tada krūmus nupurkškite insekticidais arba 0,7 proc. kalcinuotosios sodos ir žaliojo muilo tirpalu. Ligos puls tada, jei krūmai per tankiai susodinti.

Kiti mėnesio darbai. Genėkite jaunus vaismedžius, jei nesuspėjote rugpjūčio mėnesį. Tai labai svarbu slyvoms, vyšnioms, nes gali sumedėti šių metų šakutės ir pumpurai. Genėdami sustabdysite augimą, todėl maitinsis tik esami vaismedžių audiniai, o medelis iki šalčių sustiprės, pasiruoš žiemai.

Išpjaukite sausas, ligotas, mechaniškai pažeistas šakas.

Iki mėnesio vidurio išgenėkite silpnus aviečių, gervuogių ūglius, nuskabykite labai išaugusių viršūnes. Supurenkite žemę.

Mėnesio pabaigoje iškaskite įsišaknijusias (jei atlenkėte) agrastų, serbentų, vynuogių atlankas. Sodinkite į nuolatinę pasirinktą vietą.

Obuolių derlius. Naujausi moksliniai tyrimai parodė, kad vėlyvųjų žieminių veislių obuolių nereikia ilgai laikyti ant medžių, nors jų kokybė ir gerėja. Ir vaismedžiui dar turi likti atsarginių medžiagų pasiruošti žiemai. Nuskintus vaisius rūšiuokite ir dėkite į dėžes atsargiai, kad nepažeistumėte. Nuraškykite ir pašalinkite ligotus, nes sukėlėjai vystosi, plinta. Būtinai surinkite krituolius – iš kirmėlėtų išlindusios lervos žemėje virsta lėliukėmis.

(Nukelta į 4 p.)

Pašnekesiai

Tik vieną rudens žiedą...

Štai ir rugsėjis, išsikvėpinęs nepakartojamu baigiančių žydėti viržių, grybienos, drėgnų samanų aromatu. Taip ir norisi patraukti miško takeliu pagal upę, ežero pakrante, pasigėrėti rusvėjančia žaluma, pasiklausyti rudens garsų. Darbymetis? Taigi jis į mišką nepabėgs… Kada tų darbų netrūko? Ypač rudenį. Bet va, nuvogti valandėlę vieną kitą sau – visai kas kita. Rimčiau pagalvojus, savęs palepinimas gal ir yra tas svarbiausias dalykas, tas „darbas“, kurio niekada nevalia pamiršti. Tuomet ir visi kiti lengviau nudirbami, o protas ir kūnas tarnauja mums pailsėję, kupini energijos.

Pailsėjęs po vasaros į mokslus sugrįžo jaunimėlis – moksleiviai, studentai. Smagu rytais girdėti tą šurmulį, mat netoliese, kaimynystėje – mokykla. Ne visus rūpestingi tėveliai atveža patogiais automobiliais iki pat durų, kiti linksmai čiauškėdami, kaip tie žvirbliai, su draugais būreliais traukia per kiemus trumpindami kelią. Taip ir stebiu juos per langą, gerdama rytmečio kavą. Dar maloniau buvo matyti Rugsėjo pirmąją, kai visi ėjo su gėlėmis – kas nešasi už save didesnį kardelį, kas jurginų ar astrų puokštelę, vienas kitas – su puikia rože. Graži ta mūsų tradicija švęsti Mokslo ir žinių dieną. Deja, jos neturi mūsų vaikaičiai, išvykę gyventi svetur. Maniškiai vis klausinėja apie tą šventę, apie gėles mokytojai. Sako, jie tik mokslo metų pabaigoje kaip padėką mokytojai neša saldainių, šokolado, atviruką. Gal mums kiek keistoka girdėti, bet tai jų tradicija. Tik labai liūdna, kad internete vėl ir vėl pasipila atgarsiai, kad gal jau nereikia ir mūsų vaikams tempti į mokyklą tų gėlių, mat labai jau daug nepatogumų mokytojams. Nėra nei kur sumerkti, nei kaip to glėbio parsinešti. Labai ir labai liūdina tokie samprotavimai. Esu įsitikinusi, kad tas gėlės žiedas vaiko rankose, ypač pirmokėliams, tai simbolis kažko naujo, nepatirto, gražaus. Kad tai šventės atributas pirmiausia jam pačiam. Tai kaip galima atsisakyti to, kas gražu, kas jaudina, sukelia gerą emociją?

Saikingo gėlių panaudojimo palydėdami žmogų Anapilin, atrodo, jau išmokome. O ir artimieji nesivaržo paprašyti atnešti tik vieną gėlės žiedą, nors mes tradiciškai įpratę, kad tai turi būti bent du, porinis skaičius. Bet jau tikrai nebetempiame nepakeliamų krepšelių, vainikų... Tai negi negalima išmokti ir tą rudeninę šventę papuošti žiedais taip, kad visiems būtų smagu ir gera. Kodėl vietoj pripūstų balionų, popierinių puošmenų ir kitos atributikos nepapuošus, nesukūrus visiems gražios šviežių gėlių kompozicijos, kuri galėtų akį džiuginti ne vieną dieną mokslo metų pradžioje mokyklos prieigose, vestibiulyje ar klasėse. Tik mokytojams reikėtų šiek tiek pasukti galvas, sugalvoti temą, idėją, ir pirmoji pamoka taptų grožio, floristitikos pamoka, o iš daugelio žiedų visi sukurtų įspūdingą, nepakartojamą dalyką. Gal net pranešime apie mokslo metų pradžios šventę atsirastų prašymas vaikams atsinešti tik po vieną jurgino, astros ar kitokį žiedą.

Tai mat ko prisigalvojau šį bundantį rudens rytą su puodeliu kavos rankose. Vaikų šurmulys už lango jau nutilo, pamokos. O aš tikrai ruošiuosi pasivaikščioti, nors debesėliai ir niaukstosi padangėje. Bet, kaip sakoma, nėra blogo oro, tik bloga apranga. Bevaikščiojant ir tuos rudens darbus apmąstysiu.

Jūsų Augustina

Skanaus!

Cukinijų ir varškės apkepas

Reikės: *700–800 g cukinijų, 500 g varškės, 3 kiaušinių, 100–120 g fermentinio sūrio, 4–5 šaukštų manų kruopų, 2 šaukštų grietinės ar natūralaus jogurto, 2 česnako skiltelių, krapų, svogūnų laiškų, druskos, maltų juodųjų pipirų, trupučio saldžiosios paprikos, sviesto ar aliejaus skardai patepti.*

Pirmiausia pasiruoškite cukinijas. Jeigu jaunos, lupti nereikia, didesnę nulupkite ir išgremžkite sėklas. Sutarkuokite stambia tarka, įberkite pusę arbatinio šaukštelio druskos, išmaišykite ir palikite 15–20 minučių, kad atsiskirtų skystis. Tuomet būtinai nusunkite, gerai nuspauskite, kad apkepas nepasidarytų labai šlapias.

Varškę, jei ji stambi, kiek sutrinkite. Įmuškite kiaušinius, dėkite grietinę ar jogurtą, gerai išmaišykite. Įdėkite smulkintą česnaką, kapotus krapus, svogūnų laiškus (jei mėgstate), suberkite manų kruopas, įtarkuokite dalį sūrio, pagardinkite pipirais, paprikos milteliais, jei reikia, berkite dar druskos pagal skonį.

Sumaišykite cukinijas su varške ir sukrėskite paruoštą masę į skardą ar kitą kepimui paruoštą, išteptą formą. Užtarkuokite likusį sūrį. Leiskite dar truputį pastovėti, kad subrinktų manai. Kepkite 180 °C apie 40–50 minučių. Baigus kepti dar kokias 5 minutes palikite pravertoje orkaitėje, kad sutvirtėtų. Patiekite su mėgstamu padažu, gali būti ir kaip garnyras prie vištienos, kitų kepsnių.

Agurkiniai blynai

Cukijų, kopūstų blynus jau dažnas esame išbandęs. Tačiau iš agurkų gal dar nemėginote. O verta. Tam reikės kokių 3–4 didelių (peraugusių) agurkų. Juos nulupkite, stambia tarka nutarkuokite visą viršų, palikdami viduriuką su sėklomis. Palikite tarkius pastovėti, kad nusistovėtų skystis, tada jį nusemkite. O paskui jau pagal savo norą muškite kiaušinius (1 ar 2), berkite miltus, pasūdykite, jei per tirštai, pilkite šlakelį pieno. Blynai labai skanūs, primena bulvinius.

Sotus bulvinis desertas

Reikės (tešlai): *800 g bulvių, 2 kiaušinių trynių, 120 g miltų, druskos, muskato, 1–2 šaukštų krakmolo.*

Įdarui: *4 vidutinio dydžio obuolių (tinka ir kriaušės), 150 g liesos varškės, 120 g cukraus, 100 g rome mirkytų razinų, 100 g riešutų, cinamono, 100 g lydyto sviesto, cukraus pudros.*

Nuskuskite ir išvirkite bulves, sumalkite jas mėsmale. Dėkite kiaušinius, miltus, berkite druską, muskatą ir užminkykite tešlą. Iš jos padarykite 5–7 cm storio ritinėlį ir jį supjaustykite į 8 lygias dalis. Iškočiokite 1–2 cm lakštelius. Jei tešla limpa, įberkite krakmolo.

Obuolius nulupkite, išimkite sėklalizdžius, padalinkite į 4 dalis, supjaustykite plonais griežinėliais, sumaišykite su varške, cukrumi, razinomis ir riešutais, paskaninkite cinamonu. Įdarą išdėliokite ant bulvių lakštelių, suvyniokite kaip pyragaičius. Sudėkite į riebalais išteptą skardą, gerai aptepkite lydytu sviestu ir kepkite iki 200 °C įkaitintoje orkaitėje. Stebėkite, gal prieš baigiant kepti, dar reikia kartą aptepti sviestu. Prieš patiekdami apibarstykite miltiniu cukrumi.

Ragu iš šviežių bulvių ir grybų

Reikės: *800 g bulvių, druskos, muskato, 1/4 l pieno, 2 trynių, sviesto, svogūno, 150 g sūdytų parūkytų papilvės lašinukų, 500 g šviežių grybų, šaukšto susmulkintų žalumynų, paprikos.*

Bulves nuskuskite, išvirkite, nupilkite vandenį, sumalkite, pasūdykite, įberkite pipirų. Įpilkite pieno ir suleiskite kiaušinių trynius. Sumaišykite skystą košę ir ją išdėliokite palei plokščios karščiui atsparios formos kraštą. Gražiau būtų tai padaryti su konditeriniu švirkštu, pabanguoti.

Keptuvėje ištirpinkite sviestą, jame patroškinkite smulkiai supjaustytus svogūnus, kol jie pasidarys permatomi. Po to patirpinkite rėželiais supjaustytus lašinukus ir sudėkite nuplautus, išvalytus ir susmulkintus grybus. Maišydami pakaitinkite, įtarkuokite muskato. Gautą masę sudėkite į skardos su bulvių koše vidurį ir pakepkite 10–15 min. 180 °C orkaitėje. Ištraukę košę pabarstykite paprika, žalumynais ir greitai patiekite į stalą.

Priminimai rugsėjui...

(Atkelta iš 3 p.)

Daržininkui...

Bulviakasis. Anot mokslininkų, geriausias bulviakasio laikas – nuo rugsėjo 15 iki spalio 15 d. Ankstyvosios jau baigiamos kasti. Bulvių subrendimą parodo lupenos tvirtumas. Subrendę gumbai lengvai atsiskiria nuo šaknų, turi tvirtą odelę. Vėlyvųjų bulvių žalius bulvienojus nupjaukite likus 7–10 dienų iki kasimo, parudavusius – likus 2–3 dienoms. Nukastas bulves gerai yra apdžiovinti saulėje ar vėdinamoje vietoje – nepuls šlapias puvinys, užgis grybelinių ligų padarytos žaizdos.

Žieminiai česnakai. Nepavėluokite ir šio mėnesio pabaigoje ar spalio pradžioje jau pasodinkite žieminius česnakus. Jie turi spėti iki žiemos įsišaknyti. Gerai augs lengvesnėje dirvoje 20–25 cm atstumu, 6–8 cm gylyje, eilutėje kas 5–8 cm pasodintos didesnės skiltelės. Į gerai supurentą dirvą 1,5–4 cm gylyje sodinkite didžiausius, gerai subrendusius ir išdžiūvusius orinius žieminių česnakų svogūnėlius, skirtus dauginti. Suvėlinus jų sėją užaugs tik lapai, galvutės liks mažos, o kitą rudenį vėl turėsite jas sodinti.

Žiedinius kopūstus ir porus dar skubiai patręškite. Vėstant orams ir žiedinius kopūstus, ir gūžines salotas verta pridengti agroplėvele. Pekino, lapinius kopūstus paretinkite, patręškite tirpiomis trąšomis, išpurenkite žemę. Išlaužykite briuselinių kopūstų viršūnes, nuskabykite apatinius lapus.

Šviežių krapų plotelis. Iki mėnesio vidurio paskubėkite ir pasisėkite krapų. Jie nebijo vėstančių orų ir labai gerai auga. Bet va, dygsta tai jie labai ilgai, net gali užtrukti porą savaičių. Tačiau yra maža gudrybė – pamirkykite tris paras sėklas vandenyje kasdien kelis kartus keisdami vandenį, ir tokios sėklos sudygs per kelias dienas! Po to vis nepamirškite papurenti žemės ir, jei sausa, palaistyti. 20 g žalių krapų lapelių yra tiek vitamino C, kiek jo reikia per dieną suaugusiam žmogui.

Kiti darbai. Vėsesniais orais dar pridenkite darže auginamus agurkus, pomidorus – ilgiau derės. Nupjaukite apvytusias ir sausas pupelių ankštis, suriškite ir džiovinkite gerai vėdinamoje patalpoje. Nuimkite dar vieną kvapniųjų mairūnų derlių, nusipjaukite gelsvių lapų, prisirinkite pieskoninių augalų sėklų.

Gėlininkui...

Dvimetės. Gėlynuose dar yra darbų – jie tvarkomi, ravimi, purenami, laistomi. Iki mėnesio vidurio reikėtų pasistengti pasodinti dvimetes, kurias pasėjote pavasarį ar vasaros pradžioje. Populiariausios dvimetės – tai rusmenės, našlaitės, gvazdikai, darželiniai katilėliai, saulutės, neužmirštuolės ir kt. Į vieną kvadratinį metrą reikėtų pasodinti, pvz. 14 šiurpinių gvazdikų, neužmirštuolių, saulučių, o našlaičių apie 30 daigų.

Svogūninės. Ir vėl priminimas – pirmiausia rugsėjį sodinkite smulkiasvogūnines, o tik vėliau – stambiasvogūnines. Sodinimo gylį paprasčiausiai apskaičiuokite pagal gumbelį – lengvame dirvožemyje 3 svogūnėlių gylyje. O sunkesniame – 2 cm gylyje. Sodinimo atstumai priklauso nuo rūšies, todėl skaitykite informaciją ant pakuotės.

Jei norėsite jau nuo ankstyvo pavasario tuoj iš po sniego džiaugtis žiedais, pasidairykite erančių (Eranthis), krokų (Crocus), snieguolių (Galanthus) svogūnėlių. Vėlyvesniam laikui tiks ištvermingieji (mat jų nemėgsta graužikai) narcizai (Narcissus), hiacintai (Hyacinthus), žydrės (Muscari) ir tulpės (Tulipa). Parinkite sodinimui tokią vietą, kad šioms gėlėms negrėstų užmirkimas, antraip svogūnėliai tiesiog supus. Geriausiai tiks lengva, pralaidi dirva. Vasarines svogūnines sodinsite pavasarį, praėjus šalnoms, o pavasarinėms laiko dar turite iki spalio pabaigos.

Dabar laikas persodinti ir lelijas – nesergančių, tebežaliuojančių augalų svogūnus iškaskite, ištraukite stiebus. Sodinkite į lengvą, patręštą kompostu, medžio pelenais žemę. Gylis priklausys nuo rūšies. Mažus svogūnėlius atskirkite, sodinkite atskirai.

Iškaskite augalus. Mėnesio pabaigoje saulėtą dieną iškaskite kardelius, montbretes, o po pirmųjų šalnų – ir jurginus, gumbines begonijas. Nuo jurginų gumbų šepetėliu nuvalykite žemę. Gumbus apdžiovinkite. Iškastas gumbines begonijas apdžiovinkite saulėje su šaknimis. Jurginų ir begonijų gumbai geriausiai laikysis sausose durpėse vėsiame rūsyje.

Persodinkite daugiametes – jei reikia, flioksus, astilbes, monardas. Tą padaryti galite mėnesio pabaigoje. Iki šalčių jos puikiai spės įsišaknyti ir gerai peržiemos. Iš žemaūgių daugiamečių gerai yra persodinti raktažoles, laumenes, smaliukes. Sodinkite tokiame pačiame gylyje, kaip augo. Prieš sodinant iš dirvos gerai išrinkite piktžoles, ypač varpučių, dirvinių vijoklių, nes vėliau jos apraizgo gėlių šaknis, sunku pašalinti.

Bitininkui...

Tie bitininkai, kurie nevežioja avilių į ganyklas, prie namų esančias bites baigė maitinti jau iki rugsėjo pradžios. Iš viržynų ar dobilų parvežtos bitės ir toliau maitinamos pagal galimybes. Ištuštėję dengiamieji koriai pakeičiami atsarginiais su medumi arba bitės pamaitinamos cukraus sirupu.

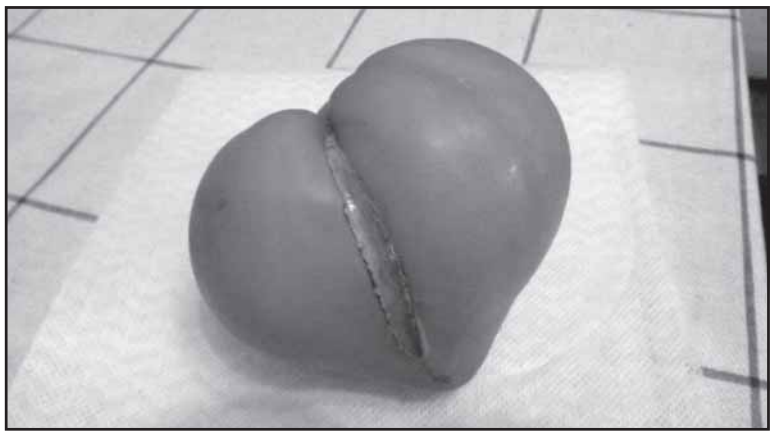
Tvarkant lizdus žiemai, šiuo metu nepatartina dėti šoninių kamšų, anot patyrusių bitininkų, tai padaryti geriau vėliau, žiemą. O norint, kad jaunos motinos nustotų dėti kiaušinėlius, reikia šiek tiek sumažinti temperatūrą, nuimant ir viršutines pagalves, paliekant virš lizdo tik audeklą. Atgal jas padėsite į vietą orams atšalus ir nebijokite, bitės tikrai nesušals. Neskubėkite kišti ir dugnų į bedugnius avilius. Dar suspėsite gerokai vėliau. Svarbu pasirūpinti geru vėdinimu.

Jei šį mėnesį vežate avilius iš ganyklų, o jau išties laikas, nes nektaro žydintys augalai išskiria mažai, tai sudarykite kuo geresnes transportavimo sąlygas. Avilius reikia sustatyti taip, kad rėmelių kryptis būtų lygiagreti keliui, ir jie kuo mažiau judėtų.

Dabar pats laikas ištirti ir bičių šeimų apkrėstumą erkėmis. Jei taip yra, naikinkite jas cheminėmis priemonėmis ar kitais būdais.

Daržo įdomybės

Jiezniškės Sigutės Kimbirauskienės darže užaugęs pomidoras primena širdelės formą.



Kai miškų patalas pasipuošia bruknėmis...

Kai ruduo tyliai beldžiasi į mišką, oras pakvimpa drėgnomis samanomis, saulėje sužvilga bruknių lapeliai, o tarp jų – prinokusios raudonų uogelių kekės... Iš jų maisto technologė Zeta Štarkevičienė siūlo pasigaminti skanių gaivinančių desertų.

Bruknių desertas

200 g plaktos grietinėlės, 2 šaukštai bruknių (arba uogienės), 2 virti obuoliai.

Atvėsintą grietinėlę išplakti iki standumo. Į taures sudėti obuolius, plaktą grietinėlę ir užberti bruknių ar paskaninti bruknių uogiene.

Salotos su bruknėmis

½ aisbergo salotos gūžės, 1 šaukštas graikinių riešutų, 100 g minkšto sūrio, 2 šaukštai bruknių, ½ citrinos sulčių, 1 šaukštas alyvuogių aliejaus.

Supjaustyti salotą, sūrį, įberti riešutų, bruknių, įlašinti citrinos sulčių ir pagardinti alyvuogių aliejumi. Viską lengvai išmaišyti.

Veronika Pečkienė

Klausti ne gėda...

Sodo svečias – sinovadas

Angelė P. iš Birštono mums rašo: „Šiemet netikėtai sode pražydo keli krūmeliai sinovado. Tikrai nebuvau sėjusi nei sodinusi, matyt, paukščiai atnešė sėklelę iš kaimynų gėlyno. Gražiai peržydėjo, nors ir ne visai vietoje, įsispraudę tarp kitų augalų. Nusirinkau sėklas, bet galvoju, ar likę krūmeliai vėl žydės, ar juos galiu persodinti?“

Į klausimą atsako lektorius Donatas KLIMAVIČIUS: „Sinovadas – daugiametis augalas. Tačiau nei kero dalijimas, nei persodinimas nepatartinas, nes jo šaknų sistema gili, nepritaikyta. Augalas sėkmingai pasisėja pats, o surinktas sėklas galite jūs pati pasėti rudenį arba anksti pavasarį. Geriausia jau dabar, rudenį, paruoškite vietelę ir sėkite į norimą vietą. Sėklos mažutės, užberkite žeme plonai. Ankstyvą pavasarį sudygs, galėsite paretinti. O jei dabartiniai kerai jums trukdo, žydėjo ne vietoje, tiesiog išraukite ir išmeskite.“

Naudinga žinoti

Džiovinti gėrybes reikia mokėti

Nuo senų senovės vaisių, daržovių ir uogų konservavimo būdas džiovinant juos buvo puikiai žinomas ir vienas patikimiausių. Ir kas galėtų būti skaniau ant Kūčių stalo, kaip džiovintų vaisių kompotas ar džiovintų grybų valgiai? Ir kvapas ir skonis – puikiausiai išsilaikę, maistinės medžiagos taip pat.

Tačiau specialistai pastebi, kad kartais džiovindami ar vėliau laikydami tokias atsargas padarome apmaudžių klaidų, kurių galėtume išvengti. Kokios jos?

Buvo laikas, kai vėrėm obuoliukus ant siūlo ir džiovinome saulėje ar prie karštos krosnies. Lėtai ir kantriai. Tačiau dabar, turėdami modernias džiovykles, tą galime padaryti daug greičiau ir paprasčiau. Ir čia dažniausiai įvyksta pirmoji klaida – ***džioviname per karštai***. Pasak specialistų, nustatydami karščio maksimumą darome sau meškos paslaugą – sunaikiname vertingus vitaminus. Dar yra ir kita blogybė, nes taip greitai apdžiūna paviršius, o vidus lieka drėgnas. Vėliau toks produktas pradeda pelyti. Geriausia džiovinti žemoje, 35–40 ^{o}C temperatūroje, tačiau jei neturite kantrybės, tai bent jau reikėtų vadovautis džiovyklių gamintojo rekomendacijomis ir taikyti jas kiekvienam produktui atskirai.

Dedame produktus keliais sluoksniais – tai yra antroji klaida. Per storai sudėti ar per stambiai supjaustyti vaisiai džiūsta nevienodai, netolygiai. Patartina pjaustyti plonai, 5 mm storio griežinėliais, dėlioti tik vienu sluoksniu. Kad ir su džiovykle, džiovinti reikia sausoje ir gerai vėdinamoje patalpoje, kitaip drėgmė sunkiai pasišalina.

Džiovinimas su pertraukomis – dar viena klaida. Išjungus džiovyklę, kai produktas dar neišdžiūvęs, leidžiame drėgmei sugrįžti. Geriau prailginti laiką. Yra džiovyklių, kurios automatiškai pakeičia žemesnį temperatūros režimą.

Laikymo klaidos. Net puikiai išdžiovinę produktus sugadiname netinkamai juos laikydami. Pirma klaida – ***nedėkime dar šiltų į sandarius indus***. Taip sudarome sąlygas susidaryti kondensatui. Neskubėkite, nesugadinkite viso darbo – atvėsinkite ir tik tuomet sandariai uždarykite paruoštas gėrybes.

Išdžiovintuose produktuose, pasak maisto specialistų, drėgmės turėtų likti ne daugiau, kaip 15–20 procentų. Sunku pasiekti, kad visas kiekis produkto būtų vienodai gerai išdžiūvęs – tai vaisių ir daržovių gabalėliai nevienodai supjaustyti, tai džiovyklėje netolygiai pasiskirstę. Taip susidaro sąlygos inde atsirasti pelėsiui. To išvengti galima paliekant inde šiek tiek vietos oro cirkuliacijai. Indai sandariai uždaromi ir laikomi kokias 7–10 dienų vis pakratant, kad vaisiai nesuliptų. Jei pastebėjote kondensato lašelius, produktus reikia perdžiovinti ir tik tuomet supakuoti ilgesniam laikymui. Daržoves galima patikrinti kitaip. Jei plaktuku trinktelėjus daržovės gabalėlis sutrupa, reiškia išdžiūvęs gerai.

Tai kaip tinkamai pakuoti džiovintus produktus? Pirmiausia, kaip jau minėjome, jie turi būti gerai atvėsinti ir tik tuomet juos galima dėti į talpas: švariai paruoštus sandarius stiklainius, plastikinius indus su dangteliais, į specialius šaldymo maišelius. Puiki virtuvės investicija yra įsigyti vakuuminius indus, kurie net penkis kartus prailgina maisto produktų laikymą. Taip galima išvengti pagrindinės maisto produktų gedimo priežasties – sąlyčio su deguonimi. Reaguodami su oru produktai oksiduojasi – keičiasi išvaizda, aromatas, maistinė vertė. Vakuumas – puikiausiai padeda to išvengti. Naudodami paprastus popierinius ar plonus plastikinius maišelius labai rizikuojame, nes jie lengvai pažeidžiami, kandys lengvai prasigraužia į vidų. Džiovintas gėrybes pakuokime tik į labai švarius, sausus indus. Laikykime juos apsaugotus nuo šviesos ir šilumos. Neatsargiai laikydami šalia buitinės technikos, skleidžiančios garus, karštį, taip pat galime juos greičiau sugadinti.

Kenkėjai. Jei turite įtarimų, kad į džiovinamus produktus galėjo patekti kandžių, reikėtų padėti juos į šaldiklį ir palaikyti apie valandą – 15 ^{o}C temperatūroje. Kenkėjai turėtų žūti.

Dar keletas laikymo taisyklių – visi skirtingi produktai laikomi skirtinguose induose.

Saugoti juos reikia tamsoje, vėsiai ir sausai.

Nedėkime į didelius indus – kiekvieną kartą atidarydami leidžiame orui ir drėgmei patekti į vidų.

Atsisakyme gražių, bet nesandarių indų, ypač su pasenusiomis gumomis.

Spintelė virš orkaitės – netinkama vieta. Išdžiovinę produktus laiku supakuokime, nelaukime tinkamo momento. Nelaikykime jų šalia kitų aštriai kvepiančių dalykų.

Džiovinti vaisiai išsilaiko iki metų, jei teisingai laikomi 15–16 ^{o}C temperatūroje. Jei ji yra apie 27 ^{o}C, vaisiai išsilaikys tik pusmetį. Daržovės, net ir tinkamai laikomos, kokybę išsaugo gerokai trumpiau – apie pusmetį.

Būkime atidūs – supelijusius produktus būtinai išmeskime, o jeigu jie tik sudrėko, perdžiovinkime.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Vaistų sąveikos: ką svarbu žinoti?

Visame pasaulyje sparčiai plinta vaistų vartojimas. Dažnai geriami nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo. Lietuvos Respublikos Farmacijos įstatyme (Valstybės žinios, 2006, Nr.78-3056) numatyta, kad nereceptinių vaistų reklama leidžiama. Šiai reklamai taikomi specifiniai reikalavimai, tačiau ar ji tikrai niekada neklaidina ir neskatina neracionalaus vaistų vartojimo? Galbūt yra jautresnių pacientų grupių, pavyzdžiui, vyresnio amžiaus žmonių.

Apie vaistų vartojimą bei jų sąveikas kalbuosi su LSMUL KK Stacionarinių paslaugų koordinavimo tarnybos gydytoja klinikine farmakologe Simona STANKEVIČIŪTE.

– Kiekvienas žmogus gyvenime susiduria su vienokia ar kitokia liga, todėl neišvengia vaistų. Statistikos duomenys rodo, kad daugiau nei 50 proc. vaistų vartojami netinkamai. Kodėl taip yra?

– Pacientams, kartais ir gydytojams, trūksta žinių apie vaisto vartojimo laiką, galimas sąveikas su kitais vaistais, maistu ar gėrimais.

Kai skiriama daugiau nei vienas vaistas (o taip būna gana dažnai), pacientai gali pamiršti, kada juos vartoti (pavyzdžiui, pavalgius ar prieš valgį, kaip ilgai ir t.t.)

Yra inhaliuojamų vaistų, kuriuos reikia įkvėpti. Deja, daugelis pacientų neišmoksta jų teisingai įkvėpti, nes tam nepakanka laiko gydytojo kabinete.

• ***Vaistų vartojimas yra disciplina, o žmonėms laikytis disciplinos sekasi sunkiai, todėl neretai vaistai vartojami neteisingai.***

– Pakalbėkime apie vartojamų vaistų sąveikas. Kai vartojami kelių ar net keliolikos rūšių vaistai...

– Vaistų sąveika – kai vienas vaistas daro įtaką kito vaisto aktyvumui: gali jo poveikį padidinti, sumažinti, padaryti, kad vaistas neveikia, ar sukelti vaistų reakcijas. Sąveika gali pasireikšti ne tik tarp vaistų, bet ir tarp maisto papildų, augalinių preparatų. Nepageidaujamos reakcijos pasireiškia kraujotakos sutrikdymais, bėrimais, pykinimu, galvos skausmu, svaigimu, net alpimu.

• ***Tyrimų rezultatai rodo, kad pacientams, vartojantiems 5–9 rūšių vaistus, tikimybė patirti neigiamą vaistų poveikį siekia 50 proc. Todėl vaistų sąveikų problema ypač aktuali vyresniojo amžiaus žmonėms, vartojantiems daugiau medicininių preparatų.***

– Kokie vaistų deriniai pavojingiausi?

– Pasaulinių tyrimų duomenimis, 20–30 proc. pavojingų derinių sudaro vienu metu vartojami receptiniai ir nereceptiniai vaistai. Dažnai širdies ligoms skirti vaistai gali turėti sąveikų su kitais vaistais. Pavojingas derinys – kraujo krešėjimą reguliuojantys vaistai su medikamentais nuo peršalimo ligų, kuriuose yra nesteroidinių vaistų nuo uždegimo, dėl šios sąveikos galimas kraujavimas iš virškinamojo trakto.

Šalutinis poveikis stebimas vartojant ne tik skirtingus vaistus, bet ir maisto papildus, vitaminus. Pavyzdžiui, geležies preparatų negalima vartoti su kai kuriais antibiotikais. Kai kurie vaistai, skirti širdies nepakankamumui gydyti, didina kalio kiekį kraujyje, todėl savarankiškai negalima papildomai vartoti kalio.

„Dėl kelių vaistų, maisto papildų vartojimo, jų tarpusavio sąveikos derėtų pasikonsultuoti su gydytoju, nes kiekvienas atvejis yra individualus," – atkreipia dėmesį LSMUL KK Stacionarinių paslaugų koordinavimo tarnybos gydytoja klinikinė farmakologė Simona Stankevičiūtė.

• ***Jonažolės preparatai, arbatos turi labai daug sąveikų, jas galima vartoti tik pasitarus su gydytoju.***

– Kas turėtų pasirūpinti, t.y. informuoti pacientą apie vartojamų vaistų ar maisto papildų sąveikas?

– Pacientas privalo pasakyti gydytojui, kokius maisto papildus ir nereceptinius vaistus vartoja. Tada gydytojas patikrina receptus *e.sveikatos* sistemoje. Tai yra abiejų pusių atsakomybė.

• ***Perkant vaistus, verta pasiklausti vaistininko, kokios yra būdingos sąveikos.***

– Polifarmacija – dažnai sutinkamas reiškinys tarp vyresniojo amžiaus žmonių, kai 2–6 rūšių vaistai vartojami vienu metu. Kaip saugiai vartoti 3–4 rūšių vaistus ir kelis papildus? Į ką derėtų atkreipti dėmesį?

– Kelių vaistų vartojimas kartu savaime nėra nesaugus, jei kiekvienas jų turi aiškią indikaciją, tinkamą dozę ir yra periodiškai peržiūrimas. Svarbiausia ne vien vaistų skaičius, o jų tarpusavio sąveika, žmogaus amžius, inkstų/kepenų funkcija, kitos ligos ir kartu vartojami papildai bei nereceptiniai preparatai.

• ***Jei yra polifarmacija, ir pacientui kyla klausimų, rekomenduojama ambulatorinė gydytojo klinikinio farmakologo konsultacija, jos metu visi klausimai aptariami individualiai.***

– Dėkoju jums už įdomų ir vertingą pokalbį.

Veronika Pečkienė

PR Geležies trūkumas gali likti nepastebėtas: simptomai dažnai primena rudeninį nuovargį

Po vasaros grįžtant į įprastą ritmą neretai vargina nuovargis, energijos stoka, plaukų slinkimas ar suprastėjusi odos būklė. Tačiau šių simptomų nereikėtų automatiškai sieti vien su prasidėjusiu šaltuoju sezonu – jie gali signalizuoti ir apie geležies trūkumą organizme. Kaip jį atpažinti, kada verta atlikti kraujo tyrimus ir kaip atkurti sumažėjusias geležies atsargas, pasakoja Vilniaus šeimos klinikos „Meliva" (anksčiau – „InMedica") šeimos gydytoja Jolanta GERDVILIENĖ.

Geležis yra vienas svarbiausių žmogaus organizmui reikalingų mikroelementų, nes ji padeda pernešti deguonį iš plaučių į visus audinius ir yra itin svarbu normaliai raumenų, ląstelių bei nervų sistemos veiklai. Ilgalaikis jos trūkumas gali neigiamai paveikti smegenų veiklą ir atmintį, silpninti imuninę sistemą bei didinti širdžiai tenkantį krūvį.

„Geležies trūkumo pradžioje žmogų dažniau vargina nespecifiniai simptomai, tokie, kaip nuovargis, galvos svaigimas, sunkiau sekasi sutelkti dėmesį, gali atsirasti vadinamasis smegenų rūkas ar pradėti lūžinėti nagai. Trūkumui progresuojant iki mažakraujystės, požymiai paprastai ryškėja – gali kamuoti mieguistumas dieną, dusulys fizinio krūvio metu, dažnesnis pulsas, taip pat šalti rankos ir kojos", – pasakoja J. Gerdvilienė.

Didesnę riziką turi ne tik moterys

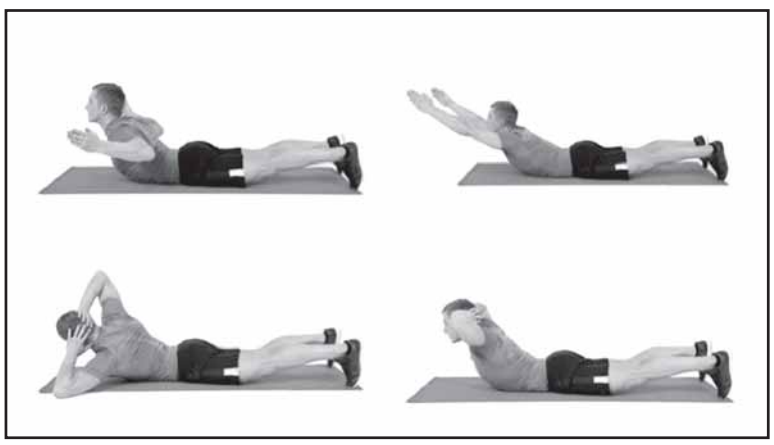
Su geležies trūkumu dažniau susiduria vaisingo amžiaus ir nėščios moterys, maži vaikai, lėtinėmis ligomis sergantys žmonės, taip pat vegetarai ir veganai. Viena dažniausių to priežasčių – su maistu gaunamas per mažas geležies kiekis.

„Geležis maisto produktuose yra dviejų pagrindinių formų: hemo ir ne hemo. Augalinės kilmės produktuose yra tik ne hemo geležies, o gyvūninės kilmės

(Nukelta į 6 p.)

Specialūs pratimai kaklo, pečių juostos stiprinimui

Stiprūs pečių raumenys padeda palaikyti taisyklingą laikyseną, apsaugo stuburą nuo traumų ir mažina nugaros skausmą; taip pat atpalaiduoja susikaupusią kaklo įtampą, kuri atsiranda dėl streso ar ilgo sėdėjimo. Stipresni kaklo, pečių juostos raumenys mažina apkrovą stuburo diskams bei sąnariams, padeda išvengti traumų, leidžia saugiau kelti sunkius daiktus. Druskininkų sanatorijos „Eglė" kineziterapeutė Jūratė BALČIENĖ nugaros stiprinimui pataria atlikti šiuos pratimus.



Pratimai gulint ant pilvo (patartina ant kilimėlio)

Pradinė padėtis. Rankos sulenktos per alkūnes, kakta padėta ant plaštakų. Kojos ištiestos ir remiasi pirštų galais. Keliai atpalaiduoti.

1. Kelti dešinę alkūnę iškvepiant, grįžtant – nuleisti alkūnę ant kilimėlio (įkvėpti pro nosį).

2. Kelti kairę alkūnę iškvepiant, grįžtant nuleisti alkūnę ant kilimėlio (įkvėpti per nosį).

3. Abi alkūnes kelti vienu metu.

4. Kelti dešinę alkūnę ir priešingą ištiestą koją vienu metu.

5. Kelti kairę alkūnę ir priešingą ištiestą koją vienu metu.

6. Kelti abi alkūnes ir tiesti abi kojas (vienu metu) stumiant abu kulnus atgal ir spaudžiant sėdmenis į vidų (iškvėpti). Nuleisti abi alkūnes ir kojas įkvepiant pro nosį.

Svarbu: Atliekant pratimus kakta visą laiką turi būti padėta ant plaštakų (galvos nekelti). Pakeltas alkūnes ar kartu ir kojas užlaikyti 2–3 sekundes. Kiekvieną pratimą kartoti po 5 kartus, kai bus lengva, pamažu didinti pratimo atlikimo skaičių.

Veronika Pečkienė

Kramtomoji guma: už ar prieš?

Ar visiems naudinga kramtomoji guma? Kaip vertinti jos pasirinkimą, kada tinkamas laikas ją vartoti?

Sveikiausia kramtomoji guma – be cukraus

Klinikos „Denticija" burnos higienistės **Angelinos Marcinkevičienės** teigimu, daugumos kramtomųjų gumų sudėtyje yra dirbtinių saldiklių (aspartamas, acesulfaminas), dažiklių ar kitų cheminių priedų. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad dirbtiniai saldikliai turi neigiamą poveikį mūsų sveikatai. Derėtų vengti kramtomosios gumos su cukrumi. Tokia guma skatina veistis kenksmingas bakterijas, kurios ardo dantų emalį, dažniau formuojasi ėduonis.

Tad geriausias pasirinkimas – becukrė kramtomoji guma su ksilitoliu. Jo natūraliai randama uogose, vaisiuose, daržovėse bei grybuose. Pramoniniu būdu jis gaminamas iš beržų medienos arba kukurūzų.

• ***Ksilitolis stabdo burnos bakterijų dauginimąsi ir mažina dantų ėduonies (karieso) bei apnašų susidarymo riziką.***

Kramtomosios gumos privalumai

„Kramtant gumą gaminasi daugiau seilių, tai naudinga burnos sveikatai. Seilės yra svarbus gynybos mechanizmas, neutralizuojantis rūgščią terpę ir nuplaunantis likusias maisto daleles, galinčias sukelti burnos ir dantų ligas. Be to, seilėse yra svarbių baltymų ir mineralų, kurie stiprina dantis ir palaiko subalansuotą burnos mikrobiomą," – aiškina burnos higienos specialistė.

(Nukelta į 6 p.)

PR Geležies trūkumas gali likti nepastebėtas: simptomai dažnai primena rudeninį nuovargį

(Atkelta iš 5 p.)

produktuose ir jūros gėrybėse – abiejų formų. Hemo geležį organizmas pasisavina geriau, todėl vegetarams ir veganams geležies trūkumo rizika dažnai būna didesnė“, – aiškina šeimos gydytoja.

Vis dėlto mityba nėra vienintelė galima šio mikroelemento trūkumo priežastis. Jis gali atsirasti dėl lėtinio kraujo netekimo, pavyzdžiui, gausių menstruacijų, kraujavimo iš virškinamojo trakto ar kraujo donorystės. Geležies pasisavinimą gali apsunkinti ir lėtinės uždegiminės virškinamojo trakto ligos ar tam tikrų vaistų vartojimas.

Geležies papildų savarankiškai vartoti nevertėtų

Jei vargina užsitęsęs nuovargis, galvos svaigimas, dusulys, dažnesnis pulsas ar plaukų slinkimas, nereikėtų skubėti pradėti vartoti geležies papildų. Pirmiausia pravartu kreiptis į savo šeimos gydytoją, papasakoti jam apie patiriamus simptomus ir atlikti kraujo tyrimus, kurie padėtų išsiaiškinti, ar šių simptomų priežastis iš tiesų yra geležies trūkumas. Tai ypač svarbu todėl, kad šio mikroelemento perteklius organizmui gali būti žalingas, o netinkamai parinkta preparato forma ar dozė – sukelti nepageidaujamų reakcijų.

„Jei geležies stoka jau sukėlė mažakraujystę, tuomet skiriami geležies preparatai – jie gali būti vartojami per burną arba, tam tikrais atvejais, leidžiami į veną. Kai nustatoma geležies stoka be mažakraujystės, kiekvieno paciento situacija vertinama individualiai: vieniems gali pakakti mitybos korekcijų, kitiems prireikia ir papildomo gydymo. Tačiau svarbu ne tik atkurti geležies atsargas, bet ir išsiaiškinti, kodėl jos sumažėjo, kad būtų galima koreguoti priežastį ir sumažinti riziką, jog problema pasikartos“, – dalinasi J. Gerdvilienė.

Šeimos gydytoja atkreipia dėmesį, kad geležies atsargos neatsikuria iš karto. Esant mažakraujystei, hemoglobino kiekis per mėnesį gali padidėti maždaug 10–20 g/l, todėl gydymo trukmė priklauso nuo jos sunkumo. Jei nustatoma geležies stoka be mažakraujystės, atsargoms atkurti įprastai prireikia 3–6 mėnesių.

„Geležies atsargų tikrinimo dažnumas priklauso nuo individualios situacijos. Žmonėms, atsisakiusiems gyvūninės kilmės produktų, net ir nejaučiant jokių simptomų, jas verta įvertinti bent kartą per metus. Geležies rodiklius taip pat pravartu stebėti nėštumo ir žindymo laikotarpiu, aktyviai sportuojant ar sergant lėtinėmis ligomis. Nustačius mažakraujystę ir pradėjus gydymą, hemoglobino tyrimas įprastai kartojamas po 2–4 savaičių, o esant geležies stokai be mažakraujystės hemoglobino ir feritino rodikliai dažniausiai vertinami maždaug po 3 mėnesių“, – aiškina J. Gerdvilienė.

Geležies pasisavinimą slopina kava, arbata ir pienas

Tam, kad organizmas geriau įsisavintų geležį, preparatus svarbu vartoti tuščiu skrandžiu, kartu su vitaminu C. Vis dėlto jautresnį skrandį turintiems žmonėms jie gali sukelti pykinimą, pilvo diskomfortą, vidurių užkietėjimą, viduriavimą ar specifinį metalo skonį burnoje. Tokiais atvejais viena iš galimų alternatyvų – geležies bisglicinato forma, kurią galima vartoti valgio metu.

„Svarbu žinoti, jog geležies pasisavinimą gali bloginti kava, juodoji ir žalioji arbata, taip pat mačia, pieno produktai bei kalcio preparatai. Todėl tarp jų ir geležies papildų reikia palikti 1–2 valandų tarpą“, – sako Vilniaus šeimos klinikos „Meliva“ šeimos gydytoja J. Gerdvilienė.

Atkūrus geležies atsargas organizme, svarbu pasirūpinti visaverte mityba – valgyti pakankamai liesos mėsos, jūros gėrybių, kiaušinių, ankštinių ir žaliųjų lapinių daržovių, viso grūdo kruopų bei sėklų. Geležies turinčius produktus naudinga derinti su citrusiniais vaisiais ar kitais vitamino C šaltiniais. Jei geležies trūkumą lėmė gausios menstruacijos, lėtinė liga, sutrikęs geležies pasisavinimas ar kita sveikatos problema, svarbu išsiaiškinti ir koreguoti pagrindinę priežastį kartu su savo šeimos gydytoju.

Kramtomoji guma: už ar prieš?

(Atkelta iš 5 p.)

Guma su pipirmėčių ar eukalipto skoniais šalina nemalonų burnos kvapą, ypač jei valgėte česnakus ar svogūnus. Gumos kramtymas po valgio mažina rūgščių koncentraciją burnoje. Daugėja seilių, kurios padeda kalciui „įsiskverbti“ į dantis ir tai stiprina emalį.

• ***Pats veiksmas – gumos kramtymas mažina įtampą, padeda nusiraminti prieš egzaminą ar esant stresinėje situacijoje.***

Nuolat kramtyti – nepatartina

Pasak Angelinos Marcinkevičienės, ilgai kramtyti gumą nėra sveika, tai gali išprovokuoti žandikaulio ar sąkandžio problemas. Patartina kramtyti 15–20 minučių.

Be to, kramtoma guma sukelia ir nereikalingą „oro nurijimą“, kuris pasireiškia pūtimu, veržimu ar sunkumu pilvo srityje, skrandyje. Tai ypač aktualu pacientams, sergantiems dirgliosios žarnos sindromu. Tad pastariesiems guma nėra naudinga.

• ***Kramtykite gumą abiejose sąkandžio pusėse po valgio, kai burnoje susidaro daugiau rūgščių.***

• ***Gumą kramtykite saikingai – tik trumpai po valgio, kad pašalintų maisto likučius ir stimuliuotų seilių išsiskyrimą.***

• ***Venkite kramtymo tuščiu skrandžiu, tada išvengsite galimo skrandžio gleivinės sudirginimo.***

Veronika Pečkienė

Išpildė vieną vaikų svajonę

Vaikų dienos centro „Pienės pūkas“ vaikai, dalyvaudami projekte „Vaikų svajonės“, sulaukė ypatingo svečio – Raimundo Janavičiaus, kuris išpildė vieną vaikų svajonę ir padovanojo tinklinio kamuolį.

Raimundas į vaikų dienos centrą atvyko motociklu, kuris iš karto sulaukė didžiulio vaikų susidomėjimo. Jie smalsiai jį apžiūrinėjo, klausinėjo, domėjosi ir labai džiaugėsi netikėtu svečiu bei jo įspūdinga transporto priemone.

O motociklo bagažo skyriuje laukė dar daugiau staigmenų – ledai visiems vaikams bei kanceliarinės priemonės.

Tačiau brangiausia dovana buvo Raimundo skirtas laikas ir dėmesys. Jis nuoširdžiai bendravo su vaikais, padrąsino juos mokytis, siekti savo tikslų ir nepasiduoti, net kai matematika atrodo sudėtinga. Nuoširdžiai dėkojame Raimundui Janavičiui už išpildytą svajonę, šiltą bendravimą ir vaikams suteiktą džiaugsmą.

Šis susitikimas paliko daug šypsenų, įspūdžių ir gražių prisiminimų. Ačiū, kad padedate vaikams ne tik svajoti, bet ir patikėti savimi.

Prienų socialinių paslaugų centro informacija

Aktuali informacija

PR Prasideda prašymų būsto šildymo išlaidų kompensacijoms gauti teikimas: užtenka kreiptis kartą per sezoną

Gyventojai jau gali teikti prašymus dėl būsto šildymo ir karšto vandens išlaidų kompensacijų skyrimo ateinančiam šildymo sezonui, primena Socialinės apsaugos ir darbo ministerija (SADM). Tai galima padaryti pildant prašymą elektroniniu būdu arba kreipiantis į savivaldybę. Gyventojams dėl būsto šildymo išlaidų kompensacijų užtenka kreiptis vieną kartą – kompensacija skiriama iškart visam šildymo sezonui, jei kreipiamasi likus vienam mėnesiui iki šildymo sezono pradžios arba šildymo sezono metu.

Pasak socialinės apsaugos ir darbo ministrės **Ingos Ruginienės**, praėjęs šildymo sezonas tapo iššūkiu – pagalbos prireikė daugiau žmonių.

„Kaip rodo specialistų duomenys, praėjusi žiema, nors buvo itin saulėta, bet ypač šalta. Iššūkių netrūko ir vis dar netrūksta kalbant apie energetinių išteklių kainas. Tai atsispindėjo ir sąskaitose už šildymą. Siekiame, kad ši našta taptų lengvesnė tiems, kuriems labiausiai stinga – galiojanti kompensacijų tvarka leidžia užtikrinti taiklią pagalbą sunkiausiai besiverčiantiems. Tad raginame žmones nelaukti paskutinės minutės ir jau dabar pateikti prašymą kompensacijoms gauti, išvengiant streso“, – sako ministrė.

Per 2025-2026 m. šildymo sezoną vidutiniškai per mėnesį kompensaciją už šildymą gavo apie 164,6 tūkst. žmonių. Tai yra 2 proc. daugiau, lyginant su 2024-2025 m. šildymo sezonu, kai vidutiniškai per mėnesį kompensaciją už šildymą gavo apie 161,2 tūkst. asmenų. Išlaidos kompensacijoms teikti 2025-2026 m. šildymo sezoną sudarė 69 mln. eurų. Prognozuojama, kad ateinantį (2026-2027 m.) šildymo sezoną kompensacijų gavėjų skaičius sudarys apie 170,6 tūkst. gyventojų, o išlaidos – per 80 mln. eurų.

Kaip apskaičiuojama kompensacija?

Skiriant būsto šildymo išlaidų kompensaciją veikia universalus principas – nepriklausomai nuo šilumos kainų augimo, nepasiturinčių gyventojų išlaidos už būsto šildymą negali viršyti dešimtadalio jų pajamų.

Būsto šildymo išlaidų kompensacija teikiama nepriklausomai nuo šildymo būdo, t. y. tiek būstą šildant centralizuotai, tiek kitos rūšies kuru (elektra, dujomis, malkomis ir pan.).

Skiriant kompensacijas, vertinamas asmens ar šeimos nuosavybės teise turimas turtas, gaunamos pajamos bei išlaidų dalis, skiriama apmokėti už būsto šildymą ir vandenį.

Kompensacijas gali gauti ir įsiskolinę už šildymą bei vandenį žmonės, tačiau svarbu, kad su tiekėjais būtų sudaryta sutartis dėl dalies skolos apmokėjimo, jeigu teismas nėra priteisęs apmokėti skolą.

Apskaičiuojant būsto šildymo išlaidų kompensaciją, iš gaunamų pajamų „į rankas“ per mėnesį šeimai atimamas valstybės remiamų pajamų (VRP) dydis, padaugintas iš šeimos narių skaičiaus – po 2 VRP dydžius kiekvienam šeimos nariui (2026 m. – 466 eurai), o iš vieno gyvenančio asmens gaunamų pajamų per mėnesį atimama 3 VRP dydžiai (2026 m. – 699 eurai).

Apskaičiuojant vidutines mėnesio pajamas, į gaunamas pajamas neįskaičiuojama išmoka vaikui (vaiko pinigai), dalis su darbo santykiais susijusių pajamų (įskaitant pajamas, gautas verčiantis veikla pagal verslo liudijimą ir individualios veiklos vykdymo pažymą), nedarbo socialinio draudimo išmokos, dalinio darbo išmokos, išeitinės išmokos, ilgalaikio darbo išmokos (priklausomai nuo šeimos sudėties ir vaikų skaičiaus – nuo 20 iki 40 proc.). Tai reiškia, kad kompensacija apskaičiuojama žmonėms palankesnėmis sąlygomis – nuo mažesnės gaunamų pajamų sumos.

Pavyzdžiui, jei vieno gyvenančios asmens pajamos siekia 810 eurų (vidutinė senatvės pensija turint būtinąjį stažą), būsto šildymo išlaidų kompensuojamoji dalis būtų apskaičiuojama taip: (810 eurų – 699 eurai (3 VRP)) x 10 proc. = 11,1 euro. Tai reiškia, kad asmuo už būsto šildymą pagal savo pajamas už normatyvinį būsto plotą (t. y. 50 kvadratinių metrų) turi mokėti ne daugiau kaip 11,1 eurų. Šią sumą viršijančios būsto šildymo išlaidos bus kompensuojamos.

Kur kreiptis?

Dėl būsto šildymo, karšto ir geriamojo vandens išlaidų kompensacijų skyrimo galima kreiptis elektroniniu būdu per Socialinės paramos šeimai informacinę sistemą (SPIS) *www.spis.lt* arba tiesiogiai atvykus į gyvenamosios vietos savivaldybę.

Gyventojai, norėdami sužinoti, ar jiems priklauso būsto šildymo išlaidų kompensacija ir preliminarų jos dydį, gali pasinaudoti *www.spis.lt* esančia būsto šildymo išlaidų kompensacijos skaičiuokle *https://www.spis.lt/Skaiciuokles/BustoSildymoIslaiduKompensacijos*.

Aktuali informacija

PR 7 iš 10 vairuotojų bent kartą rado apgadintą automobilį: smulkūs pažeidimai tampa kasdiene rizika

Įbrėžimas ant durelių, įlenktas sparnas ar pažeistas bamperis neretai pastebimi tik grįžus prie palikto automobilio, kai kaltininko jau neliko nė kvapo. „Swedbank“ užsakymu atliktas tyrimas rodo, kad su tokia situacija yra susidūrę 73 proc. vairuojančių gyventojų.

„Radus apgadintą automobilį, kai kaltininko vietoje nėra, vairuotojui dažnai tenka gaišti laiką aiškinantis aplinkybes, svarstyti, ar pavyks nustatyti žalą padariusį asmenį, ir pasirūpinti automobilio remontu.„Swedbank“ draudimo bendrovės duomenys rodo, kad beveik 50 procentų tokių atvejų nutinka namų kieme, aikštelėje prie daugiabučio arba prie prekybos centro, tad tai nėra reta ar išskirtinė situacija. Kai daliai vairuotojų tokia patirtis kartojasi net po kelis kartus, smulkūs automobilių apgadinimai tampa nebe pavieniu nemalonumu, o realia kasdienio automobilio naudojimo rizika“, – sako „Swedbank“ draudimo bendrovės Klientų aptarnavimo ir žalų administravimo departamento vadovas **Laimonas Garbenčius**.

Tyrimo duomenimis, 30 proc. vairuotojų nurodo apgadintą savo automobilį radę vieną kartą, ketvirtadalis su tokia situacija susidūrė du kartus, dar 15 proc. – nuo trijų iki penkių kartų. O 3 proc. vairuotojų teigia taip nukentėję net šešis ar daugiau kartų.

Net ir smulkūs pažeidimai gali kainuoti šimtus eurų

„Swedbank“ draudimo bendrovės duomenimis, 2025 m. buvo registruota per 440 su stovinčių automobilių apgadinimais susijusių žalų. Įprastai tokiais atvejais įbrėžiamas automobilio kėbulas, įlenkiamas sparnas ar pažeidžiamas bamperis. Vidutinė tokios žalos suma pernai siekė 1 357 eurus, o didžiausia išmoka sudarė 10 950 Eur, kai į prie šaligatvio stovėjusį automobilį atsitrenkė kitas.

„Automobiliai stovėjimo vietose dažnai apgadinami per kasdienes, iš pirmo žvilgsnio menkas situacijas: neatsargiai atidarant dureles, manevruojant ankštoje aikštelėje, kliudžius veidrodėlį, sparną ar bamperį. 63 proc. atvejų tokios žalos siekia iki 1000 eurų. Tačiau vairuotojui pasekmės ne visada būna tokios smulkios, kaip pats pažeidimas atrodo iš pradžių. Remonto kaina priklauso nuo to, ar pažeista tik paviršinė danga, ar įlenkta detalė, ar nukentėjo žibintas, veidrodėlis, parkavimo jutikliai arba kiti automobilio elementai. Todėl net ir nedidelį apgadinimą svarbu įvertinti ne spėjant iš akies, o tinkamai užfiksavus pažeidimą ir, jei reikia, pasikonsultavus su specialistais“, – teigia L. Garbenčius.

Pasak jo, tokių situacijų tikimybė išauga ten, kur automobiliai statomi arti vienas kito ir vyksta intensyvus judėjimas: daugiabučių kiemuose, prekybos centrų ar biurų aikštelėse, siauresnėse gatvėse, požeminėse stovėjimo aikštelėse.

Radus apgadintą automobilį svarbiausia neskubėti išvykti

L. Garbenčiaus teigimu, vasarą dar labiau išauga tikimybė, jog automobilis gali būti apgadintas, nes eisme pradeda dalyvauti ir dviratininkai bei paspirtukų vairuotojai. Kartais pastarieji bando pravažiuoti tarp dviejų automobilių ar kitaip užkliudo stovinčias transporto priemones. Štai pernai „Swedbank“ užfiksavo atvejį, kai po kelių valandų prie automobilio sugrįžusi vairuotoja pastebėjo pažeidimus, pagal kurių pobūdį spręsta, kad automobilis galėjo būti kliudytas paspirtuku arba kurjerio vežimėliu. Šiuo atveju išmoka siekė 820 eurų.

Anot eksperto, radus apgadintą automobilį ir nežinant, kas tai padarė, pirmiausia reikėtų neskubėti išvykti ir kreiptis į policiją dėl įvykio registravimo. Užregistravus įvykį, vėliau paprasčiau aiškintis aplinkybes, o jei teritorijoje yra vaizdo kamerų ar atsiranda liudininkų, gali pavykti nustatyti ir žalą padariusį asmenį.

„Jeigu automobilis apdraustas kasko draudimu, apie apgadinimą reikėtų pranešti ir draudikui sutartyje numatyta tvarka. Kol įvykio aplinkybės ir pažeidimai nėra užfiksuoti, nereikėtų pradėti remonto darbų, nes vėliau gali būti sunku įvertinti žalos mastą. Jeigu automobilis kasko draudimu neapdraustas, o kaltininko nustatyti nepavyksta, tuomet remonto išlaidos, deja, lieka pačiam automobilio savininkui“, – sako L. Garbenčius.

Kuo mažiau erdvės aplink automobilį, tuo didesnė rizika

Pasak L. Garbenčiaus, visiškai išvengti tokių situacijų neįmanoma, tačiau dalį rizikų galima sumažinti renkantis kur palikti automobilį. Kai yra galimybė, saugiau rinktis erdvesnę, geriau apšviestą vietą, vengti itin siaurų tarpų tarp automobilių ir nestatyti transporto priemonės ten, kur kitiems eismo dalyviams gali būti sunku praeiti, pravažiuoti ar manevruoti. Didesnė rizika gali kilti prie siaurų pravažiavimų, intensyviai naudojamų įvažiavimų ir išvažiavimų, prekių iškrovimo vietų, paspirtukų ar dviračių judėjimo takų.

„Renkantis stovėjimo vietą svarbu galvoti ne tik apie tai, ar ji patogi pačiam vairuotojui, bet ir apie tai, kiek erdvės lieka aplink automobilį. Kuo ankštesnė vieta ir kuo intensyvesnis judėjimas šalia, tuo didesnė tikimybė, kad automobilis bus netyčia kliudytas. Atsargesnis automobilio statymas neapsaugo nuo visų situacijų, tačiau gali sumažinti riziką, kad rasite jį apgadintą“, – sako „Swedbank“ draudimo ekspertas.

„Telia“ įspėja: sukčiai operatoriaus vardu siunčia netikras sąskaitas

IT ir telekomunikacijų bendrovė „Telia“ perspėja apie šiuo metu pastebimus sukčiavimo atvejus, kai gyventojams siunčiami elektroniniai laiškai su suklastotomis sąskaitomis. Klientai raginami apmokėti tariamą skolą arba einamąją sąskaitą už „Telia“ paslaugas, tačiau nurodyti banko rekvizitai priklauso ne bendrovei, o sukčiams. Atlikus mokėjimą pagal tokius duomenis, pinigai nepasiekia paslaugų teikėjo.

„Sukčiai vis dažniau renkasi ne masines, lengvai atpažįstamas žinutes, o gerokai įtikinamesnes atakas. Fiksuojame atvejus, kai klientams siunčiamos tikroviškai atrodančios sąskaitos su mūsų logotipu ir realistiškai pateikta informacija. Iš pirmo žvilgsnio toks laiškas gali nesukelti įtarimų, todėl gyventojai turėtų skirti kelias papildomas minutes jo patikrinimui“, – sako „Telia“ kibernetinio saugumo vadovė **Odeta Baranauskienė**.

Anot jos, vienas dažniausių požymių, išduodančių apgaulę, yra siuntėjo elektroninio pašto adresas. Oficialias sąskaitas „Telia“ klientams siunčia iš adreso *noreply@telia.lt*, tačiau sukčiai dažnai naudoja panašiai atrodančius domenus, kurie skiriasi vos viena raide, papildomu simboliu ar kita galūne. Įtarimų turėtų kelti ir laiškai, kuriuose skubinama kuo greičiau atlikti mokėjimą, grasinama paslaugų apribojimais arba pateikiamos neįprastos mokėjimo instrukcijos.

Pasak O. Baranauskienės, ypač atsargiems reikėtų būti tais atvejais, kai laiške nurodoma nauja ar anksčiau nematyta banko sąskaita, raginama kuo greičiau atlikti mokėjimą arba grasinama paslaugų apribojimais.

„Jei kyla bent menkiausia abejonė dėl gautos sąskaitos, rekomenduojame nespausti laiške esančių nuorodų, neatidaryti prisegtų failų ir neatlikti mokėjimo. Patikimiausias būdas pasitikrinti informaciją yra prisijungti prie „Telia“ savitarnos arba susisiekti su mumis oficialiais klientų aptarnavimo kanalais“, – teigia ji.

Pasak kibernetinio saugumo ekspertės, tokios atakos paremtos žmonių pasitikėjimu ir skubėjimu. Todėl net ir profesionaliai parengtas laiškas neturėtų būti laikomas patikimu vien dėl to, kad jame naudojamas žinomos bendrovės pavadinimas ar logotipas.

„Kibernetiniai nusikaltėliai siekia, kad žmogus kuo greičiau atliktų mokėjimą ir nespėtų patikrinti detalių. Daugeliu atvejų kelių minučių pakanka pastebėti, kad siuntėjas nėra tikras arba kad sąskaitoje nurodyti rekvizitai nesutampa su oficialiais. Budrumas išlieka viena veiksmingiausių apsaugos priemonių“, – sako O. Baranauskienė.

Jei klientas įtaria tapęs sukčių auka ir jau atliko mokėjimą, svarbu nedelsiant kreiptis į savo banką ir pranešti apie galimai apgaulingą pervedimą, apie incidentą informuoti policiją bei „Telia“. Verta išsaugoti visus turimus duomenis: elektroninius laiškus, sąskaitų kopijas ir mokėjimo informaciją. Kuo greičiau pradedami veiksmai, tuo didesnė tikimybė sumažinti nuostolius ir padėti užkirsti kelią panašiems nusikaltimams prieš kitus gyventojus.

Reklama ▪ Reklama

PAŽINTYS

54 metų vyriškis, be žalingų įpročių, nori susipažinti su tvarkinga moterimi rimtiems santykiams – sukurti šeimą. Tel. 0 683 84 302.

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 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.

Parduoda traktorių T40 (Lipecko TGL TZ), 3 vagų plūgą, kultivatorių. Bevilnes avis (EASY CARE). Tel. 0 699 16 304.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Brangiausiai Lietuvoje perkame miškus (brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 0 651 39 039.

Gyvuliai. Gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus. Tel. 0 612 34 482.

UAB „Krekenavos agrofirma“

PERKA GALVIJUS

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

Tel.: +370 614 93124

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

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.

SIENŲ ŠILTINIMAS užpildant oro tarpus
1 m² kaina nuo 1,40 Eur
Tel. 0 675 7 73 23

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

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.

Skardiname senus pastatus ir namus. Pakalimai, „vėjinės“, kraigai. Dengiame stogus. PATIRTIS. Tel. +370 636 943 94.

PIGIAUSIOS PASKOLOS, REFINANSAVIMAS IR AUTOLIZINGAS. * Paskolos nuo 150 iki 35000 Eur, laikotarpiu nuo 2 iki 120 mėnesių. * Pirmą įmoką galima atidėti iki 3 mėn. * Mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 Eur ir per 3 mėn. grąžinkite iki 110 Eur. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas. Ind. pažyma nr. 6121263.

Prienuose susitiko duona, ugnis, tradicijos ir bendrystė

(Atkelta iš 1 p.)

sambūris „Oi, būdavo, būdavo…“, subūręs krašto muzikos ir tradicijų puoselėtojus.

Festivalio dalyvius sveikino šventės globėjas Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas**, Lietuvos Respublikos Seimo pirmininkas **Juozas Olekas** ir Seimo pirmininko pavaduotoja **Jūratė Zailskienė**. Svečiai linkėjo puoselėti krašto tradicijas, saugoti bendrystę, didžiuotis savo kraštu ir perduoti iš kartos į kartą tai, kas kuria mūsų tapatybę.

Gražia tradicijų ir bendrystės dalimi tapo ir konkurso „Tapkime žydinčia savivaldybe“ nugalėtojų pagerbimas. Padėkota seniūnijų žmonėms, kurie savo darbais, iniciatyvomis ir puoselėjama aplinka prisideda prie gražesnio Prienų krašto.

Išrinkti gardžiausi festivalio patiekalai

Festivalio metu netrūko ir gardžių kvapų – vyko Gardžiausio patiekalo konkursas, kuriame dalyvavo 15 komandų ir dalyvių, pristačiusių net 23 patiekalus.

Patiekalus vertino Prienų rajono savivaldybės mero potvarkiu sudaryta Gardžiausio patiekalo konkurso vertinimo komisija: **Austė Kliučinskienė** – MB „Niam niam maistas“ direktorė; **Danguolė Launikonienė** – svečių namų „Loreta“ vadovė; **Vaida Simanavičienė** – MB „Vaida Simanavičienė“ vadovė; **Živilė Rusevičienė** – Prienų rajono savivaldybės administracijos Kultūros ir turizmo skyriaus vyriausioji specialistė.

Komisijos sprendimu vienais iš gardžiausių festivalio patiekalų pripažinti:

• **Laukinės pievos bendruomenės (Balbieriškis) komandos** – „Ponas traškis, išmozotas pagarduku“;

• **Lietuvos medžiotojų ir žvejų draugijos Prienų skyriaus komandos** – Medžiotojiška šurpa ir rūkytas stirninas;

• **Evelinos Tarasevičienės (UAB „Du medu“ konditerės)** – duonos tortas „Karamelinė žarija“.

Šių patiekalų autoriams įteikti 50 Eur vertės dovanų kuponai, Savivaldybės mero diplomai ir Savivaldybės dovanos.

Gardžiausiu festivalio patiekalu pripažintas **Jiezno seniūnijos jungtinės komandos** sukurtas pyragas „Ir prie tanciaus, ir prie rožančiaus…“. Nugalėtojams įteiktas 100 Eur vertės dovanų kuponas, Savivaldybės mero diplomas ir dovana.

Padėkos raštais ir dovanomis paskatinti ir visi konkurso dalyviai.

Vakaro kulminacija – muzika ir ugnies magija

Vakaro programoje netrūko muzikos, šokio ir įspūdingų pasirodymų. Lankytojai mėgavosi folkloro muzikos grupės „Žalvarinis“ koncertu bei atlikėjos Liepos Norkevičienės ir grupės pasirodymu.

Muzikinę vakaro nuotaiką pakeitė įspūdingas „Ugnies teatro“ šou.

Svarbiausiu vakaro simboliu tapo ugnis – nuo seno mūsų kultūroje ypatingą reikšmę turintis šviesos, šilumos ir gyvybės simbolis. Uždegus šiaudines skulptūras, festivalio dalyviai buvo pakviesti išbandyti „Sėkmės kelią“ – vaikščiojimo per žarijas patirtį.

Nuoširdžiai dėkojame festivalio organizatoriams, dalyviams, atlikėjams, amatininkams, prekybininkams, bendruomenėms, savanoriams ir visiems, prisidėjusiems prie šios šventės.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Onutės Valkauskienės nuotraukos

Prieniškė Ema Kučinskaitė – jauniausia futbolo teisėja Lietuvoje

(Atkelta iš 1 p.)

įvertinta, daug teisėjauja, kaupia patirtį ir stengiasi tapti gera arbitre.

– Mums kartojama, kad geras teisėjas tas, kurio aikštėje tarsi nesimato, jis neišsišoka su nereikalingais sprendimais ir švilpia tik tada, kai reikia. Tokia stengiuosi būti ir aš. Neužilgo man sukaks 18-ka, tada galėsiu įgyti teisėjo licenciją ir teisėjauti suaugusiųjų varžybose. Siekiant ją gauti reikia ne tik gerai išmanyti taisykles, bet ir išlaikyti fizinį normatyvą. Apie UEFA, FIFA teisėjo kategorijas galiu tik pasvajoti, nes dar esu labai jauna, – svarstė Ema.

Prieniškė lanko ir triatlono, kuris jungia plaukimą, dviračių sportą ir bėgimą, užsiėmimus, tad vasara prabėgo daugiausia sportuojant. Sekėsi gerai, visose varžybose buvo trečia. Dar suspėdavo teisėjauti trejose varžybose per savaitę.

Beje, Ema šiemet „Žiburio“ gimnaziją iškeitė į Kauno sporto sveikatingumo gimnaziją. Motyvas – sportas, tad artimiausi jos planai – mokytis ir treniruotis. Sau, kaip ir kitiems, linki sveikatos ir ramybės.

Onutė Valkauskienė

Ema – dešinėje.

Nuotraukos iš Emos Kučinskaitės asmeninio archyvo.

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