Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392

Nr. 74 (10911) * 2026 m. spalio 6 d., antradienis

Kaina – 0,97 Eur

Laba diena Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 07 val. 28 min., leidžiasi 18 val. 46 min. Dienos ilgumas 11 val. 18 min. Minimi vardadieniai: Brunonas, Budvydas, Vytenė, Eiskantas, Eiskanta, Eismantas, Eismanta, Renata, Renatas, Renė, Renius; trečiadienį – Butnora, Butnoras, Butrimas, Daunoras, Daunora, Daunotas, Eivina; ketvirtadienį – Brigita, Brigė, Demetra, Gaivenė, Gaivė, Gaivilė, Benedikta, Marcelis, Sergijus, Daugas, Aina.

Spalio 7 – Krašto apsaugos diena.

Prie Lymano žlugusi kruopščiai kurta Maskvos mitologija 2 p.

Namų ūkis 3-4 p.

Marija Černeckytė-Sims – iš Juodbūdžio į Amerikos lietuvių kultūros pasaulį 5 p.

Kaip optimizmas įveikia tamsą... 8 p.

Prienų rajone išbandytas pasirengimas oro pavojaus ir gyventojų evakavimo atvejams

Rugsėjo 25–29 dienomis Prienų rajono savivaldybėje vyko civilinės saugos funkcinės pratybos „Civilinės saugos sistemos subjektų veiksmai oro pavojaus ir gyventojų evakavimo metu“. Jos buvo integruotos į valstybės lygio civilinės saugos ir nacionalinės mobilizacinės sistemos pratybas „Vyčio skliautas 2026“.

Pratybose buvo praktiškai tikrinama, kaip Savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centras ir rajono įstaigos geba reaguoti gavus oro pavojaus signalą, organizuoti žmonių pasitraukimą į priedangas ir užtikrinti pagalbą tiems, kuriems jos reikia. Pratybose dalyvavo Prienų policijos komisariato, Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos, sveikatos priežiūros, globos ir vaikų dienos užimtumo įstaigų, bendruomeninių organizacijų atstovai. Pratybas stebėjo ir vertino Lietuvos kariuomenės, Kauno regioninės karo komendantūros, Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos bei Savivaldybės atstovai.

Aptariant pratybas pažymėta, kad pagrindinės užduotys buvo įgyvendintos sklandžiai, tačiau praktinis pasirengimas atskleidė ir sričių, kuriose dar reikia ieškoti sprendimų – priedangų pritaikymo, gulinčių pacientų transportavimo, elektros energijos užtikrinimo ir kt. Pasak Savivaldybės mero Alvydo Vaicekausko, svarbu, kad civilinės saugos planai yra išbandomi ne tik dokumentuose, bet ir praktiškai, realiose įstaigose bei situacijose. „Namų darbų turime dar daug, tačiau labai svarbu, kad šiandien turime galimybę pasitikrinti, kaip mūsų parengti algoritmai veikia praktiškai“, – sakė meras, padėkodamas kariškiams bei visiems pratybų dalyviams už atsakingą požiūrį į pratybas.

Savivaldybės vicemeras Deividas Dargužis akcentavo gana sklandų pratybų dalyvių darbą ir įstaigų bei organizacijų pasirengimą. Savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centro vadovė, Administracijos direktorė Jūratė Mickevičienė taip pat padėkojo visiems pratybų dalyviams ir patikino, kad ir toliau bus stiprinamas pasirengimas ekstremalioms situacijoms, o visos iškilusios problemos ir klausimai bus sprendžiami bendromis jėgomis.

Prienų rajono savivaldybės informacija

„Metų ūkis 2026“

Kai dera darbštumas, ryšys su gamta ir kaimo bendruomene...

Nors šiandien dėl žemų pieno supirkimo kainų nedideliems pieno gamybos ūkiams ir sudėtinga išgyventi, bet Bačkininkų kaime, Pakuonio seniūnijoje, ūkininkaujantys Lionė ir Vaidotas KREIVĖNAI vis dar nepraranda ryžto. Jie tęsia darbus 2000-aisiais tėvų įkurtame ūkyje.

Kai konkurso vertinimo komisijos nariai lankėsi Kreivėnų ūkyje, sodyboje buvo pats gėlynų žydėjimas...

Ūkyje, kuriame, kaip prisimena Vaidotas Kreivėnas, savo laiku už septynių laikytų karvių parduotą pieną buvo gaunama panašiai ar net ir daugiau pajamų, nei dabar jie gauna melždami 25 karves.

Kas tuomet padeda išsilaikyti? Pirmiausia, žinoma, pačių darbštumas ir progresyvus požiūris į ūkininkavimą. Ūkyje investuojama į gyvulių gerovę, šiuolaikines technologijas bei ekologišką, švarią pašarų gamybą. Atlikti dirvožemio tyrimai, tariamasi su Vilkyškių pieninės, kuriai parduoda pieną, specialistais bei konsultantais.

Dirbdami dalį savos ir nuomojamos žemės Kreivėnai išnaudoja kiekvieną jos hektarą. Čia rūpestingai prižiūrimos pievos, kuriose ganosi gyvuliai, ruošiami pašarai. Jos pagal poreikį atsėjamos. Dirbamos žemės plotuose auginami kviečiai, kvietrugiai, mišiniai. Užtenka ir savoms reikmėms, ir dar lieka grūdų pardavimui. Tai, kad ūkis mišrus, padeda išlaikyti ir melžiamų karvių fermą, pasigaminti pakankamai savų pašarų.

Vaidotas Kreivėnas sako, kad per tiek ūkininkavimo metų ūkyje susikaupė ir reikiama technika, su kuria spėja atlikti visus darbus ir laukuose, ir fermoje.

Kreivėnų namus supa gražiai prižiūrima, jauki aplinka – medžiai, dekoratyviniai krūmai, gėlynai. Kartu su konkurso komisijos nariais pas Kreivėnus lankęsis Pakuonio seniūnijos seniūnas Antanas Keturakis džiaugėsi, kad Lionė ir Vaidotas yra aktyvūs Ašmintos bendruomenės nariai. Jie ne tik patys aktyviai dalyvauja, bet ir paremia įvairius renginius. Nors, kaip juokavo Lionė Kreivėnienė, kitąkart vėliau grįžus iš renginio, ketvirtą valandą kilt ir pradėt suktis apie karvutes yra nelengva.

Bet... toks jau jų gyvenimo būdas ir pasirinkimas. Ūkininkai Kreivėnai geba derinti kaimišką darbštumą ir išlaikyti ryšį su gamta bei kaimo bendruomene.

Ramutė Šimukauskaitė

Padėkota fizinio ugdymo mokytojams už mokinių pasiekimus įvairiose sporto šakose

7 p.

Nuomonė

Rytas STASELIS

Prie Lymano žlugusi kruopščiai kurta Maskvos mitologija

Pačioje š.m. rugpjūčio pabaigoje Maskvoje lankęsis JAV Centrinės žvalgybos agentūros (CŽA) vadovas Johnas Ratcliffe'as diktatoriško Rusijos režimo vadams nuvežė prastų naujienų apie agresyvų karą Ukrainoje kariaujančios šalies ūkio būklę. Vakarų žiniasklaida tvirtina, esą CŽA lyderis susitikimuose pasidalino agentūros turima informacija apie Rusijos ekonomikos bėdas, tragiškai mąžtančius finansų išteklius. Ir, veikiausiai, piešė gana niūrią perspektyvą tuo atveju, jeigu prezidentas Vladimiras Putinas nuspręs apibrėžtoje ateityje nebaigti karo veiksmų Ukrainoje.

Tačiau tąsyk J. Ratcliffe'as turėjo galimybę savo informaciją akis į akį perduoti tik jo statusą atitinkantiems Rusijos pareigūnams iš specialiųjų tarnybų. V. Putinas amerikiečių emisaro priimti nesiteikė. Nors, neįvardytų Vakarų medijų šaltinių Maskvoje teigimu, tuo metu buvo Kremliuje ir buvo tam tikslui „išvalęs“ savo darbotvarkę.

Dabar spėliojama. Vieniems teigiant, esą Rusijos diktatoriui jau kurį laiką nepatinka girdėti neigiamas žinias apie savo šalį. Juoba – iš užsieniečių lūpų. Daug mieliau jis klausosi kito JAV prezidento Donaldo Trumpo pasiuntinio Steve'o Wittkoffo, kuris susitikdamas nepamiršta atvežtas žinias praskiesti liaupsėmis. Kiti gi analitikai tvirtina, esą V. Putinui Rusijos ūkio padėtis neatrodo beviltiškai tragiška. Manant, esą per daugiau nei ketvirtį amžiaus valdžioje jam pavyko atsirinkti bei atrinkti patikimus, už ekonomikos būklę atsakingus žmones, kurie geba minimizuoti agresyvios užsienio politikos pasekmes.

Be to, ekonomika niekada nebuvo toji sritis, kuria V. Putinas iš tikrųjų domėjosi iš esmės. Net tada, kai ketverius metus prezidento portfelį formaliai buvo perleidęs Dmitrijui Medvedevui. Kitaip tariant, tada, kada šalies ūkis jį, kaip Rusijos vyriausybės vadovą, turėjo dominti, švelniai tariant. Kad V. Putinui už ekonomiką daug svarbesnė yra geopolitika, parodė „Gazprom“ precedentas 2022-aisiais. Tąsyk V. Putinas savo sprendimu iš esmės uždraudė rusiškų gamtinių dujų eksportą į Europą ir, kaip paaiškėjo vėliau, faktiškai sužlugdė tą kompaniją, kurios kapitalizacija kada nors galėjo pasiekti visą trilijoną dolerių ar eurų. Dabar iš „Gazprom“ liko tik nuostoliai, subsidijos iš kiauro valstybės biudžeto beigi paties V. Putino keliaklupsčiavimas prieš Kiniją, kad ši įsigytų dar bent 50 mlrd. kubinių metrų gamtinių dujų per metus. Keliaklupsčiavimas, beje – be apčiuopiamų rezultatų.

Tačiau tai, ką pasiekė Ukrainos kariuomenės III korpusas į Šiaurę nuo Lymano miesto nuo š.m. gegužės pabaigos – regis, yra daug didesnis smūgis Maskvos režimui už visas ekonomikos negandas.

Žinia, generolo Andrijaus Bileckio vadovaujami kariškiai „nurėžė“ visą šiaurinę rusų kariuomenės per pusantrų metų užgrobtą žnyplę. Kuri kartu su pietine buvo grėsmingai apgaubusi paskutinę Donbaso regiono – Slaviansko ir Kramatorsko miestų – aglomeraciją. Dabar jau oficialiai patvirtinta – kontrasmūgio metu gynėjams pavyko išlaisvinti per 175 kvadratinius kilometrus Ukrainos teritorijos (šiek tiek mažiau nei skelbė pirmasis apie operaciją pranešęs prancūzų analitikas Clement'as Molin'as – 250 kv. km). A. Bileckis šią savaitę paskelbė apie baigtą trečiąjį operacijos etapą, kurio vyšnaitė ant torto – į nelaisvę paimti 250 priešo karių.

Rusai pasimetę. Pradedant karo propagandininkais, baigiant karine vadovybe (pats V. Putinas kol kas tyli). Maskvos gynybos ministerija, analitikų teigimu, savo pranešimuose rodo „užėmusi“ 6 tūkst. kv. km Ukrainos teritorijos daugiau nei yra iš tikrųjų. Zetpropagandininkai tvirtina, esą praraja tarp karo vadovybės pranešimų ir tikrovės radosi dėl visuotinio melo, kuris kariuomenėje klestėte klesti. Nuo žemiausių grandžių pranešimai apie padėtį karo laukuose „į viršų“ siunčiami pagražinti optimizmu. Optimizmo priesagos pridedamos kiekvienoje ataskaitas priimančioje, apibendrinančioje ir toliau viršun siunčiančioje hierarchijos grandyje, o generolams už tariamai užimtus Ukrainos miestus skiriami Rusijos didvyrių apdovanojimai.

Tačiau yra ir daug svarbesnis aspektas šia tema. Po to, kai rusams nepavyko sumanymas užimti „Kyjivą per tris dienas“, pats V. Putinas ir visa jo propagandos mašina it užstrigusi vinilo plokštelė bambėjo – „specialioji karo operacija vyksta pagal planą“, „nors kai kur lėčiau, bet Rusijos kariuomenė visomis kryptimis juda tik pirmyn ir „vaduoja“ Ukrainos miestus“, pagaliau – „didesnės ir turtingesnės ištekliais Rusijos niekas Ukrainoje sustabdyti negali“...

Kaip dabar paaiškinti propagandos įveiktai šalies visuomenei, kad ne viskas ir ne visur yra „pagal planą“, kad kariuomenė patiria gausių nuostolių ir nesėkmių karo lauke?

„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.

Kai artimasis išvyksta į senelių namus: kaip padėti priimti šį pokytį?

Artimojo persikėlimas į globos namus dažnai tampa emociškai sudėtingu išbandymu ne tik pačiam žmogui, bet ir jo šeimai. Atsiskyrimas nuo įprastų namų, aplinkos ir kasdienybės gali kelti nerimą, liūdesį, pyktį ar baimę būti nebereikalingam. Tad kaip tinkamai pasiruošti šiam pokyčiui? Ką sakyti ir kokių frazių geriau vengti, kad pokytį išgyvenančiam artimajam būtų lengviau? Kas padeda prisitaikyti prie naujos aplinkos? Naudingais patarimais dalijasi Prienų globos namų direktorė Inga BARKAUSKIENĖ, sukaupusi ilgametę socialinio darbo patirtį.

Kodėl taip svarbu pačiam pasiruošti ir tinkamai nuteikti savo artimąjį gyvenimui senelių namuose?

– Kartais gyvenimas atveda prie sprendimų, kurių niekas neplanavo. Svarstymas senyvo amžiaus artimąjį perkelti gyventi į globos namus dažnai būna vienas iš jų. Tai jautrus laikas – kupinas klausimų, abejonių ir įvairių jausmų tiek pačiam žmogui, tiek jo artimiesiems. Jei sprendimas priimamas staiga, be pasiruošimo ar atviro pokalbio, kartais jis gali sukelti stiprų vidinį pasipriešinimą, pyktį, užsisklendimą, pakenkti tarpusavio santykiams, apsunkinti adaptaciją naujoje gyvenamojoje vietoje, sukelti emocinių sunkumų. Tuomet artimieji neretai išgyvena slegiančią kaltę, tačiau ji nereiškia, kad sprendimas buvo neteisingas – dažnai ji rodo meilę, atsakomybę ir vidinį konfliktą. Įprastai pasiruošimas atvirai ir reguliariai kalbėtis nepatogia tema palengvina visus šiuos sunkumus.

Ką patartumėte svarstantiems perkelti savo artimąjį į senelių globos namus?

– Prisitaikymas prasideda dar iki fizinio persikraustymo, todėl apie pokytį reikia kalbėti iš anksto. Pamažu pratinkite artimąjį prie gyvenimo globos namuose minties, pasakokite apie teigiamas kitų žmonių gyvenimo globos namuose patirtis. Grįžkite prie šios temos periodiškai – vieno pokalbio dažniausiai neužtenka. Apsilankykite globos namuose kartu: senyvi žmonės neretai jaučia baimę ir nerimą dėl naujos aplinkos, todėl svarbu iš anksto parodyti, kaip atrodys būsima gyvenamoji vieta, susipažinti su personalu, erdvėmis ir veiklomis. Toks pasiruošimas gali sumažinti nežinomybę, suteikti daugiau psichologinio saugumo ir padėti lengviau priimti pokytį.

Kartais, kai žmogus priešinasi šiam sprendimui, artimieji griebiasi „švento melo“ ir sako, kad jis trumpam važiuoja į sanatoriją pailsėti. Ką patartumėte?

– Geriau nemeluoti ir neslėpti sprendimo, nes atvirumas – pirmas žingsnis į psichologinio saugumo jausmą. Net ir turint gerų ketinimų, melas dažniausiai padaro daugiau žalos nei naudos. Vyresni žmonės dažnai jaučia, kad su jais nėra kalbama atvirai, o tai dar labiau didina įtarumą, pasipriešinimą. Apgaulė gali sugriauti pasitikėjimą ne tik artimaisiais, bet ir globos namuose laukiančiu personalu. Tuomet atvykus į senelių namus kyla stiprus pyktis, pažeminimo jausmas, noras priešintis, labai suprastėja adaptacija. Jei tiesa atskleidžiama staiga, žmogus išgyvena ne tik persikėlimą, bet ir išdavystės jausmą, pasitikėjimo griūtį. Tačiau jei žmogui ilgai leidžiama tikėtis, kad netrukus galės grįžti namo, jam sunkiau įsitraukti į adaptaciją – visą dėmesį užgožia laukimas. Todėl svarbu leisti savo artimajam deramai atsisveikinti su savo namais. Adaptacija prasideda tada, kai žmogus pripažįsta netektį, leidžia sau liūdėti, bet pradeda kurti naują realybę ir naujus ryšius su aplinka.

Dažniausiai žmonės nenori išsikraustyti iš savo mylimų namų. Kaip padėti artimajam priimti gyvenimo globos namuose pokytį?

– Kalbėkite apie naudą, o ne praradimus. Akcentuokite veiklas ir užimtumą: globos namuose organizuojami rankdarbių ir muzikos užsiėmimai, vyksta renginiai, koncertai, išvykos, susitikimai su įdomiais svečiais ir pan. Pabrėžkite bendruomeniškumą: čia gyvena žmonės, su kuriais galima pabendrauti, bičiuliautis, atrasti bendrų pomėgių, kalbėtis. Įvardykite ir kasdienės naštos sumažėjimą: čia nereikės rūpintis maistu, skalbimu, buitimi, registracijomis pas gydytojus ar vaistų įsigijimu. Būtinai priminkite saugumą: jei kas nutiks – šalia visada bus medicininė pagalba, o aplinka yra pritaikyta saugiems pasivaikščiojimams, buvimui lauke. Svarbu: nemotyvuokite per prievartą („Tau bus smagu, pamatysi“) – tai dažnai sukelia priešingą efektą. Motyvacija veikia tik tada, kai nesumenkina jausmų.

Kaip tai padaryti?

– Svarbu pripažinti artimojo jausmus ir nesiginčyti. Venkite frazių, kurios ne ramina, o atstumia: pvz., „Nėra čia ko bijoti“, „Kitiems dar blogiau“, „Tu turi suprasti“, „Nebūk kaip mažas vaikas“, „Ten bus geriau, nustok dramatizuoti“, „Visi seneliai anksčiau ar vėliau ten apsigyvena“, „Mes taip nusprendėme, nes mums taip patogiau“, „Priprasi“. Išgirdęs šias frazes, įprastai žmogus jaučiasi nesuprastas, atstumtas ir vienišas.

O kokios frazės ramina, padeda ir mažina pasipriešinimą?

– Visuomet verta pagarbiai ir empatiškai įvardyti, ką žmogus jaučia, pvz.: „Tai tikrai bus labai didelis pokytis tavo gyvenime, suprantu, jei tau baisu ar pyksti“, „Mes norime, kad tu būtum saugus ir gerai prižiūrimas, todėl ieškome pagalbos“, „Tu niekur nedingsti iš mūsų gyvenimo, mes ir toliau būsime šalia, tiesiog gyvensi saugesnėje aplinkoje, o mes tave lankysime, kaip ir lankome dabartiniuose namuose“, „Kadangi čia rūpinsis tavo sveikata ir buitimi, mums liks daugiau laiko kokybiškai bendrauti“, „Darbuotojai padės, o mes ir toliau būsime tavo šeima ir lankysime tave reguliariai.“

Kaip tinkamai papasakoti apie senelių globos namus?

– Žmonės nenori gyventi institucijose – jie nori gyventi namuose, bendruomenėje. Tad pristatykite globos namus kaip bendruomenę, o ne instituciją, pvz.: „Ten žmonės kartu geria arbatą, kalbasi, švenčia gimtadienius, eina į renginius.“ Akcentuokite pagalbą, o ne kontrolę: „Ten darbuotojai padeda, kai sunkiau, bet tuo pačiu leidžia būti savarankiškam, užsiimti tuo, ką mėgsti.“ Pabrėžkite asmeninę erdvę: „Galėsi turėti savo daiktus, nuotraukas ir smulkmenas iš namų.“

Ką dar patartumėte?

– Išlaikykite artimojo orumą ir gyvenimo kontrolės pojūtį. Leiskite spręsti, kokius daiktus pasiimti, o planuodami persikraustymą venkite emociškai jautrių datų – pvz., prieš Kalėdas, šeimos šventes. Įtraukite artimąjį į visų sprendimų priėmimą, kiek tai įmanoma. Aptarkite pageidaujamą lankymo grafiką, tradicijų laikymąsi, šeimyninių švenčių šventimą. Drauge planuokite veiklas netolimoje ateityje – tai ramina. Būtinai bendradarbiaukite su globos namų darbuotojais ir kuo dažniau lankykite savo artimąjį. Laikas, praleistas drauge ir jaukus kasdienis dėmesys yra geriausia dovana senoliams. Taip persikėlimas į globos namus tampa ne atstūmimu, o rūpesčiu.

Namų ūkis

Priminimai spaliui...

Po rudens lygiadienio jau ir didžiausias optimistas susitaiko, kad vasaros džiaugsmų nebesugrąžinsi... Pirmosios šalnos begėdiškai taip ir taikosi lyžtelėti gražiausią jurgino žiedą. Ežiukai pupsi į savo miego guolius, geltoni lapai kloja kilimus, o mes skubame prie nebaigtų darbų – dar likę derliaus, sodo gėrybių, dar yra reikalų gėlyne. O ten, žiūrėk, įsaulyje katė begulinti ir murkianti... Pasak senolių, tai ženklas, kad orai tuoj keisis. Tai ir žinok, žmogau, kiek čia tų gražių dienų beliko.

Delčia – spalio 3 d., jaunatis – 10 d., priešpilnis – 18 d. pilnatis – 26 d.

- **Geriausios mėnesio dienos: 1, 6, 14, 15, 19, 21, 23, 24, 28, 29;**
- **Prasčiausios mėnesio dienos: 3, 9 10, 12, 13, 20, 25, 26, 27, 30;**
- **Spalio 4 d. – Šv. Pranciškus, Pasaulinė gyvūnijos diena, 28 – Šv. Simonas ir Judas – Simajudas.**

Sodininkui...

Spalis – medelių sodinimo metas. Tai jau tapo visuotiniu šūkiu. Jei ne savo sode darbuojamės, tai žiūrėk kiemuose, parkuose organizuojamos sodinimo talkos, įvairios akcijos.

Sodininkai rudenį renkasi sodinti obelaites, šalčiui atsparių veislių kriaušaites, serbentus, agrastus, avietes, lazdynus, šaltalankius, aktinidijas, citrinvyčius, putinus, šermukšnius. Pavasariui paliekami kaulavaisiai: vyšnios, slyvos, trešnės, abrikosai, persikai ir lepesnių veislių kriaušės, vynmedžiai. Laikas šiam darbui labai geras, nes žemė dar neįšalusi, o sodinukai būna jau be lapų, reiškia – jų vegetacija pasibaigusi, geriau prigis.

Pagrindinės sodinimo taisyklės: pasirinkti gerus sodinukus, surasti ir paruošti jiems tinkamą vietą, išvengti sodinimo klaidų. Pirkdami sodinukus įsitikinkite, kad jie tikrai sveiki, neapnikti ligų. Svarbu ir kaip jis augintas – iškastas iš grunto, formuotas gumule ar augintas konteineryje. Iš grunto iškastas medelis turės mažiau šaknų, sunkiau prigis. Apskritai patartina rinktis mažesnius sodinukus, nes šie prigija daug geriau ir greičiau.

Pasirinkdami vietą būtinai pasidomėkite, ar medelis šviesomėgis ar ne, koks jo ateityje bus aukštis, ar nemes užaugęs šešėlio kitiems augalams ar kaimynams per tvorą. Vaismedžiams ir vaiskrūmiams geriausia rinktis neįmirkusias, silpnai rūgščias arba neutralias priesmėlio, priemolio dirvas, gausiai įtreštas organinėmis trąšomis, pakilesnį reljefą.

Sodinukams labai svarbu gerai ir tinkamai paruošti duobes. Jos turėtų būti iškastos prieš porą trejetą savaičių, kad žemė jose šiek tiek susigulėtų. Svarbu ir duobės dydis. Geriausias duobės skersmuo medeliams – apie metrą. Nuo šaknų gumulo aplinkui į visas puses turėtų likti apie 40 cm. Uogakrūmiams užtenka ir 50 cm skersmens. Sodinamo medelio šaknų kaklelis turi likti neužkastas – pagal tai ir duobės gylį nustatykite. Obelys ir kriaušės su sėkliniais poskiepiais sodinami tokiame gylyje, kaip augo medelyne, o skiepytų vyšnių ir slyvų – lengvoje dirvoje kiek giliau, kad skiepijimo vieta liktų žemėje. Sodindami į sunkią dirvą skiepijimo vietą apkaupkite, tuomet išaugs mažiau poskiepio atžalų. Sodindami pasiruoškite ir kuolus pririšimui. Geriausia medelį pririšti prie dviejų kuolų – iš abiejų pusių. Po sodinimo svarbu gerai palaistyti, kad žemė sudrėktų žemiau šaknų ir gerai priliptų. Pomedžius tiks pamulčiuoti durpėmis, perpuvusiu mėšlu, organinėmis atliekomis su kompostu, pjuvenomis. Tai padės naujuosius sodo gyventojus apsaugoti nuo šalčių, geriau laikysis drėgmė.

Daržininkui...

Kasti ar ne rudenį lysves? Daugelis daržininkų tradiciškai tą daro, nors gal ir nebūtina. Tai jau įsisenėjęs ginčas tarp tradicinės žemdirbystės puoselėtojų ir gamtinės bei organinės žemdirbystės propaguotojų. Iš tiesų rudeninis dirvos perkasimas turi ir pranašumų, ir trūkumų. Pavyzdžiui, sausam ir smėlingam dirvožemiui perkasimas tikrai neatneš jokios naudos, nes jis ir taip laidus orui, vandeniui. Piktžolės jame auga mažiau, o kenkėjai, išversti į paviršių, žiemą nesušals, nes žemės grumstai tuoj subyra. Tačiau sunkiam ir molingam dirvožemiui rudeninis kasimas būtinas: pagerina struktūrą, apsaugo nuo kenkėjų, patenka daugiau deguonies. Be jo augalai ypač prastai auga, neįsisavina maisto medžiagų.

Rudenį kaskite dirvą negiliai: 15–20 cm gyliu, o nederlingą dirvą – dar sekliau. Iš gilesnių sluoksnių tik iškelsite mažiau derlingą žemę. Kaskite lysves kuo vėliau, prieš pat šalčius, taip labiau atsikratysite į paviršių iškastų kenkėjų – jie tiesiog sušals. Kaskite šakėmis, ne kastuvu – taip geriau supurensite dirvą. Grumstų pakėlę ir apvertę nesmulkinkite: dirvoje geriau cirkuliuos oras, kaupsis daugiau drėgmės, sudygusios piktžolės atsidurs apačioje, kenkėjai iššals.

Sutvarkykite lysves! Būtinai nurinkite visus sergančius papuvusius vaisius, daržoves, nepalikite jų ant žemės, nes tai tampa ligų sukėlėjų ir kenkėjų veisyklomis. Sutvarkyti reikia ir kitas liekanas – stiebus, lapus ir kita. Jei augalai buvo sveiki, viskas keliauja į kompostą, jei ne, liekanas sunaikinkite. Rudenį labai svarbu yra išravėti piktžoles, nes jau ankstyvą pavasarį jos atsigauna ir išsekina dirvą iki

(Nukelta į 4 p.)

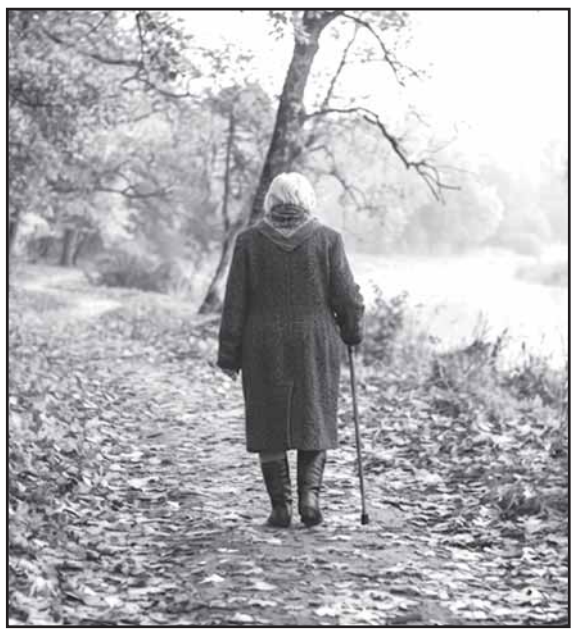
Pašnekesiai

Aš dabar medis, upė, migla...

„Skylė bato pade“, – dar sakys savo eilėraštyje Gintas Dabrišius. „Ko šūkaujat /Ko su trimitais grūdat man saulę į akis?/ Žadat patį dailiausią arabų ristūną/ žadat karūną – o aš nenoriu./ Nieko nenoriu, kas skamba, blizga ir dūžta,/ kas ateina, ką galima pamesti, dėl ko verkiama./ Net gražiausias munduras galiausiai atitenka kaliausei,/ Nieko nenoriu, ką jūs galite duoti:/ saldžiausio juk nedalinat./ Užsimerksiu,/ ir lai tyliai mane užpusto.“

Užpustys pirmieji gelstantys lapai šviežiai supiltą kauburėlį Poetui, mūsų mylimam kraštiečiui. O mes kelsime akis į dar tokį gražiai nusigiedrinantį spalio dangų ir tik kažkur pasąmonėje išliks mintis apie tą mundurą kaliausei. Toks jau tu, žmogau – kol dar esi čia, nori įsitverti kažko tikro, apčiuopiamo, materialaus. Ir kaip liaudies patarlė sako, Dievulis davė visko, tik nedavė supratimo „gana“. Tai ir čiumpame visu glėbiu, išskėstomis rankomis. Tik ar tikrai tai, ko labiausiai mums reikia? O labiausiai mums reikia – gyvenimo. Apsčiai jo reikia. Tokio tikro, kvapnaus, spalvingo, su meilės virpuliu, kartais skausmingo. Gyvenimo su atradimais ir praradimais.

Jau nuo pirmųjų spalio dienų (kažkodėl jis pramintas pagyvenusių žmonių mėnesiu) ir vėl sušurmuliavo sujudėjo visi raginti senolius atsibusti, eiti, krutėti, važiuoti, dalyvauti, nesėdėti užsidarius namuose. Pasipylė daugybė renginių, dažniausiai nemokamų. Teisingai, nes ir Juozas Tumas Vaižgantas savo laiku ragino: „Reikia judėti, krutėti, kaip visa gamta juda kruta, gyvuoja, džiaugiasi“. Tik kažkodėl tie raginimai kartais taip tiesmukai ir prikišamai baksnoja į senatvę, kaip į kokį neigalumą. „Jauni visi buvome, o senatvė – tik išrinktiesiems“, – byloja posakis. Ir jeigu vyresnio žmogaus dar neskuba prispausti ligos ar kitokios bėdos, jie gyvena kaip gyvenę,



dirba, džiaugiasi, keliauja, pramogauja net nejausdami tos metų naštos, mėgaujasi gyvenimo pilnatve, džiaugiasi užauginę vaikus, bendrauja su vaikaičiais ir net nejaukiai pasijunta, kai taip tiesmukai jiems ta „senjorystė“ prikišama. Ar jaunas ar senas, jei žmogus vienišas, ligotas ar prispaustas kitokių bėdų – tuomet jam reikia ypatingo dėmesio ir atjautos, reikia pagalbos.

Reikia visiems mums apsčiai to gyvenimo – tokio tikro, iki skausmo. Tikro iki šviesaus liūdesio, su kuriuo jau pradėsime lankyti išėjusius Anapusybėn. Tegu ilsisi. O mes krutėkim, judėkim visi – ir jauni, ir seni, neprisirišdami, anot Poeto, prie to, kas blizga ir dūžta.

Jaukių rudeniškų dienų linkėdama,

Jūsų Augustina

Skanaus!

Kaliaropių salotos

Reikės: *2 didelių kaliaropių (apie 700 g), 2 šaukštų citrinos sulčių, saliero stiebo, 1 rūgštaus obuolio, 1 indelio lieso jogurto (150 g) žiupsnelio druskos, baltųjų pipirų, 2 šaukštelių melasos, 1 šaukšto kapotų žalumynų, 1 šaukšto kapotų progailių.*

Kaliaropes nulupkite, nuplaukite ir nusausinkite. Jaunus lapelius nuplaukite, susmulkinkite ir atidėkite. Kaliaropes supjaustykite šiaudeliais, išmaišykite su citrinos sultimis. Nupjaustykite saliero šakneles, stiebą gerai nuplaukite, nusausinkite ir smulkiai supjaustę sumaišykite su kaliaropių lapeliais. Saliero lapkotį supjaustykite plonais griežinėliais. Obuolį nulupkite, supjaustykite į aštuonias dalis, išimkite sėklalizdžius ir dar pasmulkinkite. Sumaišykite saliero lapkočio griežinukus, obuolį ir kaliaropių šiaudelius. Jogurtą suplakite su druska, pipirais, melasa ir užpilkite ant salotų.

Apibarstykite smulkintais kaliaropių lapeliais ir kapotais progailiais.

Pastaba. Vietoj saliero ir obuolio galima imti vieną salotinį agurką. Tuomet agurką ir kaliaropę pjaustykite pieštuko storio šiaudeliais, barstykite ne progailiais, o laiškinių česnakų ritiniukais.

Kaliaropių salotos labai skanios ir sveikos!

Kaliaropių sriuba su kukuliais

Reikės: *1 kg kaliaropių, 3/4 l daržovių sultinio, trupučio druskos ir baltųjų pipirų, 4 šaukštų prieskoninių žalumynų.*

Kukuliams: *250 g maltos mėsos, 1 kiaušinio, 5 šaukštų džiūvėsėlių, trupučio druskos, baltųjų pipirų, mairūno.*

Kaliaropes nulupkite, gležnuosius lapelius atidėkite. Saliero ropelę supjaustykite nestorais rėžiukais, suberkite į sultinį ir užvirkite. Uždengtą sriubą virkite apie 20 minučių ant vidutinės ugnies. Į maltą mėsą įmuškite kiaušinį, suberkite džiūvėsėlius, druską, pipirus ir mairūną. Viską gerai suminkykite, suformuokite nedidelius kukuliukus ir sumeskite į sriubą. Ją pasūdykite, suberkite pipirus ir pavirkite 10 minučių ant labai mažos ugnies. Gležnuosius kaliaropės lapelius nuplaukite, susmulkinkite kartu su žalumynais ir apibarstykite sriubą prieš ją patiekdami.

Kaliaropės su sūriu

Reikės: *4 didelių kaliaropių. 2 svogūnų, 500 g bulvyčių, 2 šaukštų aliejaus, 1/4 l sultinio, 1 šaukšto miltų, 1/2 šaukštelio druskos, žiupsnelio baltųjų pipirų, cukraus. 2 kiaušinio trynių, 1/8 l grietinėlės, 100 g šviežiai tarkuoto Gaudos sūrio, 2 šaukštų kapotų žalumynų.*

Kaliaropes nulupkite, nuplaukite, supjaustykite strypeliais. Gležnuosius jų lapelius nuplaukite, atidėkite. Svogūnus nulupkite, susmulkinkite. Bulvytes nušveiskite ir virkite su lupynomis apie pusvalandį. Svogūnus pakepinkite įkaitintame aliejuje. Paskui suverskite supjaustytas kaliaropes ir dar truputį pakepinkite. Tuomet užpilkite 1/8 l sultinio, uždenkite ir apie 15 minučių patroškinkite ant mažos ugnies. Miltus išplakite su likusiu šaltu sultiniu ir supilkite į troškinį.

Viską dar lengvai pavirkite kelias minutes pamaišydami. Atvėsusias bulves nulupkite, supjaustykite griežinėliais ir įmaišykite į troškinį. Pasūdykite, berkite pipirus. Kiaušinio trynius suplakite su grietinėle ir sūriu ir įmaišykite į troškinį. Prieš patiekdami apibarstykite žalumynais.

Tinka ir kaip garnyras, pvz. prie mėsos kukulių.

Priminimai spaliui...

(Atkelta iš 3 p.)

sėjos. Daugiausia daržininkai vargsta su šaknimis besidauginančiomis piktžolėmis. Jos plinta po žeme šaknimis ir beveik nesidaugina sėklomis. Likęs po žeme nors ir mažiausias šaknų kiekis kaip mat vėl sudygsta. Todėl kruopštus rudeninis ravėjimas yra toks svarbus. Tokių šakninių piktžolių taip pat nemeskite į kompostą.

Dar apie kompostą. Komposto dėžė ar tiesiog jo krūva jau įprastas atributas kiekvieno daržininko ar sodininko sklype. Populiaru kompostuoti ir juoduose plastikiniuose maišuose. Svarbu pasigaminti naudingos ir nieko nekainuojančios organinės trąšos. Tačiau labai dažna kompostavimo klaida, kad dedamas didelis kiekis tos pačios medžiagos į kompostinę. Gerą kompostą turėtų sudaryti ne tik nušienauta žolė, bet ir vadinamosios rudosios atliekos: žievė, pjuvenos, susmulkintos šakos, rudenį nukritę lapai, popierius, kartonas, durpės ir pan. Šios medžiagos yra anglies šaltinis, o nupjauta žolė, piktžolės, nuimtų daržovių lapai – azoto šaltinis. Todėl sluoksniavimas yra toks svarbus. Geriausia, kai komposte 1 daliai žaliosios masės tenka 2–3 dalys rudųjų medžiagų.

Kompostavimui pasirinkite nuošalesnę vietą, pavėsį, toliau nuo pastatų sienų ar kitų objektų, kad neįsiveistų graužikų. Kompostavimui skirtas laikas atsipirks keleriopai – palaikysite tvarką, turėsite kur mesti piktžoles, krituolius, nupjautą žolę. O svarbiausia, pasigaminsite puikios augalams reikalingos priemonės.

Gėlininkui...

Spalis gėlininkui yra toks metas, kai dar reikia sodinti, persodinti, iškasti augalus lauke, bet negalima pamiršti ir kambarinių gėlių.

Kaktusai. Spalio mėnesį kaktusai turi sumedėti ir užsigrūdinti. Jeigu jie vasarojo lauke, ir naktimis temperatūra nukrenta jau žemiau 10 ^{O}C, neškite juos į patalpą, kad neužkluptų pirmosios šalnos. Šiuo metu kalėdinis kaktusas jau brandina žiedinius pumpurus. Jį laikykite šviesioje, šiltoje ar saulėtoje vietoje. Saikingai laistykite ir kas dvi savaites patręškite kaktusų trąšomis. Kai pasirodys pumpurai, laistykite kiek gausiau. Nesukinėkite vazono.

Meileniai. Pirmoje mėnesio pusėje persodinkite ir meilenį. Indą imkite kiek didesnį, nei iki šiol augo. Jis turėtų būti bent 3–4 cm platesnis už svogūną, gilesnis, bet ne per gilus. Kol šaknys neužpildys didelio vazono, augalas gali nežydėti. „Vaikučius“ atskirkite. Sodinkite taip, kad 1/3 ar pusė svogūno liktų virš žemės. Giliau pasodintas gali sunykti, nesuformuoti žiedyno. Per daug išlindęs iš žemės nuo didelio žiedyno – išvirs. Augalui parinkite neutralaus pH žemę, galite naudoti komposto mišinius. Laistykite saikingai, laikykite šviesioje vietoje. Tinkamai prižiūrimas meilenis gali krauti žiedus 5–7 metus. Tačiau verta pasilikti ir atskirai pasodinti po vieną kitą dukterinį svogūnėlį ir jau po 2–3 metų sulauksite žydėjimo. Dukteriniai svogūnėliai susiformuoja prie brandžių 3–5 metų svogūnų apatinės dalies.

Pastaba. Taisyklė, kad persodinamam augalui visuomet reikia per pirštą ar du didesnio vazono, nėra visai teisinga. Augalą išrovę galime pamatyti, kad šaknys kiek apipuvusios, ar jų raizginys per didelis, o apkarpę, sumažinę gal sodinsime net į mažesnį vazoną, negu prieš tai. Specialistai paaiškina, kad jei šaknų nedaug, substrato kiekis jokiu būdu neturi būti didelis. Žemė pradės rūgti, augalas jos neįsisavins. Didesnio vazono gali neprireikti ir tuomet, jeigu net sveikas šaknis gali tekti stipriai apkarpyti, jeigu jų labai daug, susiraičiusios (žaizdas tuomet galima apibarstyti cinamonu, sutrinta medžio anglimi).

Tušti vazonai. Reikia rasti laiko ir sutvarkyti susikaupusius vazonus. Žemes iškratykite, kruopščiai išvalykite – tai ir dėl švaros, ir dėl bakterijų išnaikinimo. Patariama dezinfekuoti vazonus vandeniu su plovikliu, actu ar net balikliu, o prieš sodinant augalus pavasarį – procedūrą pakartoti. Atsparius šalčiui vazonus galima palikti lauke, tačiau trapesnius, pvz. keramikinius – geriau sunešti į patalpą. Sutvarkytus vazonus galima panaudoti terasų ir kiemo papuošimui, jei į išvalytus pripilsite naujų žemių ir pasodinsite į juos šalčiams atsparių augalų. Galite juose sukurti ir rudenines spalvingas kompozicijas.

Sausoms puokštėms. Dar galima rasti gražių, nenurudusių šluotelinių hortenzijų kekių. Nupjaukite apie 35 cm ilgio šakeles, pašalinkite lapus ir pakabinkite žemyn žiedynais, kad apdžiūtų tamsioje ir vėdinamoje patalpoje. Galime greitesniu būdu šakeles padžiovinti parišus arti šildomo gyvatuko (išvėdintoje nuo drėgmės vonioje). Puokštės atrodo tikrai labai įspūdingai.

Bitininkui...

Apie spalio vidurį, kai temperatūra paprastai jau būna žemesnė nei 14 ^{O}C, bitės jau apsiskraido paskutinį kartą, būna pamaitintos ir palaipsniui susimeta į žieminį kamuolį. Prasideda ramybės periodas, kuris truks iki kovo antro dešimtadienio. Reikia stebėti orus ir, jiems vėstant, antroje mėnesio pusėje, pasirūpinti avilių apsauga nuo pelių, paukštelių ir jų apšiltinimu. Ypač svarbu apšiltinti stogą – pagalvėmis, pripildytomis pūkų, plunksnų, šiaudų. Sintetinių pagalvių reikia vengti, nes jos nesugeria drėgmės.

Jei avilių stovėjimo vietoje vėjuota, reikėtų pasukti lakas nuo šaltų vėjų. Negerai ir skersvėjai, reikėtų sunešti avilius į dalines pastoges. Avilių stogai turėtų būti gerai pritvirtinti ir sandarūs. Lakas galima pridengti eglių šakelėmis, lentelėmis, kad išdykėlės zylės nesibelstų, nesmaguriautų išlindusiomis bitelėmis.

Kol vidutinė paros temperatūra yra teigiama, avilių šiltinti nereikėtų, nes šiluma gali paskatinti jaunas motinas vėl dėti kiaušinėlius, ir jos suvartotų daug maisto.

Na, ir nereikėtų bičiuliams labai atsipūsti – tvarkyti inventorių gal ir ne toks smagus reikalas, bet atidėlioti jo tikrai neverta.

Namams...

Ateina tas tamsusis šaltasis metas, kai ir mes, kaip tos bitutės, nurimstame ir vis daugiau laiko leidžiame namuose. Sugrįžę iš sodų, sodybų ir dar kupini vasaros spalvų ir kvapų, tikrai kažko juose pasigendame. Belieka nauju žvilgsniu apsidairyti ir pagalvoti, kaip, neįdedant lėšų ir daug jėgų, juos atgaivinti. Pirmiausia, aišku, reikia tinkamai sustatyti į patalpas sugrįžusius augalus, rasti jiems tinkamą vietą, svarbu ir vazonų dizainas. Specialistai pataria sodinimui naudoti paprastus plastikinius vazonus su daug drenažo skylučių ir tik tuomet juos statyti į jums patinkančius, spalvingus ir derančius, o gal ir į įmantrius išorinius indus.

Apsispręskite, gal pamėginsite namus atnaujinti spalvinėmis detalėmis. Jau esame plačiau kalbėję šia tema, bet pasidomėkite vėl dizainerių siūlomomis idėjomis, gal kažką prisitaikysite. Tai gali būti meno dirbiniai, paveikslai, tekstilės gaminiai. Ryškus pledas gali derėti prie paveikslo, didelio vazono, pagalvėlių ar kilimo. Gal sugalvosite pakeisti kai kurių baldų kompoziciją, suteikdami erdvei naujos struktūros, harmonijos.

Labai svarbus tamsiajam metų laikui tinkamas apšvietimas, o jei dar patį šviestuvą paversite svarbiu interjero akcentu – tikrai nepralošite.

Idėjų pasisemti dabar tikrai yra kur. Tik belieka atidžiai apžiūrėti savo namus, baldus, turimus interjero papuošimus ir kūrybiškai juos panaudoti. Kitą kartą užtenka tik šiek tiek pakeisti išdėstymą, naujai sukomponuoti detales, ir atsiveria visai kitas vaizdas.

Kūrybiško ir jaukaus jums spalio!

Naudinga žinoti

Ne tik į burną, bet ir veido skaistumui

Jei nesate alergiški pomidorams, tai tikrai pravers šie keli maži patarimai, kaip panaudoti šį raudonskruostį skanėstą grožio procedūroms.

Iš pomidorų pagamintoje tyrėje yra gausu cinko, vitaminų C ir E bei vertingų rūgščių, kovojančių su mikrobais, todėl pomidorų kaukės su įvairiais priedais gali būti naudojamos įvairių tipų odai.

Valomoji kaukė – pomidoras, kiaušinio baltymas. Pomidorą nulupkite, sutrinkite. Kiaušinio baltymą išplakite iki putų, sumaišykite su pomidoro tyrele. Kaukę tepkite ant veido, pridenkite marline servetėle, laikykite 20 min. Tuomet veidą nuprauskite pradžioje šiltu, paskui vėsiu vandeniu.

Kaukė spuoguotai odai – pomidoras. Nulupkite pomidoro žievelę, vaisių sutrinkite iki košelės. Užtepkite ją ant veido ir palaikykite 15–20 min. Nuplaukite vėsiu vandeniu.

Pomidorų ir petražolių ledukai – 3 pomidorai, šaukštelis petražolių sulčių. Pomidorus nulupkite, sutrinkite. Gautą tyrę sumaišykite su šaukšteliu petražolių sulčių, masę supilstykite į formeles, užšaldykite. Šaldytais kubeliais trinkite švelniai veidą ir kaklą 2 kartus per dieną. Tai padės sutraukti poras, pagerins veido spalvą.

Tempiamoji kaukė – 2 šaukštai pomidorų sulčių, 2 šaukštai miltų. Sultis ir miltus gerai išmaišykite ir košele užtepkite veidą. Pridenkite marline servetėle. Po 20 min. nuplaukite vėsiu vandeniu.

Pigmentinėms dėmėms pašviesinti kaukė – 2 šaukštai sutrinto pomidorų minkštimo, šaukštas avižinių dribsnių, šaukštas natūralaus be priedų jogurto. Viską sumaišykite ir košele švelniai ištrinkite dėmėtas veido vietas. Kaukę laikykite 10–15 min., tuomet nuplaukite pirmiausia šiltu, paskui vėsiu vandeniu. Procedūrą gerai pakartoti porą kartų per savaitę.

Svarbu! Jei naudodami kaukes pastebėsite dirginimą ar paraudimą, tuoj pat nusiplaukite veidą!

Verta pagalvoti

Ar rasis vietos soruolėms?

Rudeninėse mugėse sodininkų ir visų mūsų akį traukia iš Afrikos ir Pietų Amerikos atkeliavusios gražuolės – soruolės (Pennisetum). Kadangi ne visuomet pavyksta vasarą sulaukti jų žydėjimo, tai būtent rudenį gėlininkai ir medelynai vilioja mus grožėtis ir įsigyti šių nuostabių „švelniauodegių“.

Soruolės priklauso žolinių augalų genčiai, miglinių šeimai. Nors šalčių jos nemėgsta, bet yra rūšių, kurios jau moka prisitaikyti ir mūsų krašte. O jau kartą įsileidę į gėlyną, sodą ar net su vazonu į terasą šias labai įspūdingas, savo švelniu šluotelių svyravimu užburiančias ir taip raminančiai mus nuteikiančias dekoratyvines žoles, norime jų vis daugiau, įvairesnių. Soruolių rūšių suskaičiuojama apie 130–150. Tačiau dėl ištvermingumo šalčiams pas mus įsitvirtino kelios dešimtys. Dizaineriai taip pat pamėgo jų dekoratyvumą, žaismingumą ir randa, kaip plačiai pritaikyti miestų želdynuose, pastatų apželdinimui. Įspūdingai soruolės atrodo ne tik pražydusios, bet ir jų lapai, kurie būna ne tik žali, bet ir violetiniai, raudoni. Taigi visą sezoną augalas lieka dekoratyvus, net ir žiemą, nes patariama jų nenupjauti. Lapai ilgai išlieka žali, o negyvus ūglius reikia išpjauti (5–15 cm aukštyje) anksti pavasarį.

Žydinčias soruoles rudenį specialistai pataria sodinti drąsiai, tačiau pirkdami turite įsitikinti, ar augalas tikrai buvo auginamas vazone, ar perkeltas į jį iš grunto prieš pardavimą. Jeigu soruolė buvo auginama molyje, žemė nuo šaknų nenubyra, ir gumule esančios šaknys lengvai prigyja. Tačiau augintos priesmėlyje ar kitoje lengvoje žemėje, perkeltos į naują vietą, net ir labai teisingai persodintos, dažnai užsiožiuoja, neprigyja. Neaugs ir tuomet, jei pritrūks drėgmės. Užmirkimo, aišku, šaknys nemėgsta.

Populiariausiomis mūsų krašte tapo plaukuotosios, dar vadinamos pašiaušėlinėmis, rytinės, šeriuotosios ir vilnotosios. Pastarosios dvejos auginamos kaip vienmetės. Žmonės pamėgo ir mielai perka ‚Lady U‘, ‚Flamingo‘, ‚Read Head‘ veisles.

‚Ledy U‘ soruolės yra aukštaūgės, žiedynai gelsvi, vėliau rausvėjantys, labai purūs. Jos neįnoringos, žydi kasmet, savo ūgiu gerai užpildo erdves. Žiedynai romantiškai nusvyra, gražiai siūruoja, rudenį keičia spalvą į gelsvus ir oranžinius atspalvius.

Rytinės ‚Flamingo‘ veislės soruolės auga skrotele, bet ne fontanu. Pradeda žydėti birželio pabaigoje, liepos pradžioje, o naujus žiedynus leidžia iki pat vėlyvo rudens. Rausvos spalvos žiedynai vėliau tampa balti, išauga iki 15 cm.

Kero aukštis apie 1 metrą, plotis – apie 80 cm.

‚Read Head‘ soruolės kompaktiškesnės, išsiskiria dailiai svyrančiais tankiais žaliais lapais. Rudų šluotelių žiedynai pradžiugina rugpjūčio – rugsėjo mėnesiais. Ši graži fontano formos soruolė yra labai populiari.

Artėjant žiemai galima pridengti augalo šaknų plotą nukritusiais lapais ar eglišakiais. Pavasarį viską nuimkite, nupjaukite senus lapus.

Gyvenimo medis augina naujas šakas

Mes prisimename...

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Marija Černeckytė-Sims – iš Juodbūdžio į Amerikos lietuvių kultūros pasaulį

Prienų kraštas XX amžiuje išaugino ne vieną žmogų, kurio vardas tapo žinomas toli už Lietuvos ribų. Tarp jų – poetė, rašytoja ir visuomenininkė Marija Černeckytė-Sims. Slapyvardis – Kapsų Aguona.

Marija Černeckytė-Sims gimė 1906 m. rugsėjo 30 d. Juodbūdžio kaime, Veiverių valsčiuje, gausioje dvylikos vaikų šeimoje, turėjo 4 brolius ir 7 seseris. Tėvai turėjo stambų ūkį. Marija mokėsi Mazūriškių pradžios mokykloje, vėliau – Virbalyje pas dėdę, kai kur teigiama, kad mokėsi ir Veiveriuose. Vėliau – Kauno „Pavasario“ gimnazijoje, mergaičių mokytojų seminarijoje. Dar mokydamasi gimnazijoje Marija pradėjo rašyti eilėraščius, bet jų niekam nerodė. Šis momentas jai pačiai buvo svarbus – poezija tapo visą gyvenimą lydėjusiu saviraiškos būdu.

1927 m. rudenį Marija ištekėjo už iš Amerikos į Lietuvą atvykusio Baltrumo Aukščiūno. 1928 m. rugpjūčio 19 d. išvyko į Jungtines Amerikos Valstijas, kur prasidėjo naujas jos gyvenimo etapas. Apsigyveno Detroite. Ten antrą kartą ištekėjo už daktaro Jono Sims-Šimoliūno.

Atvykusi į Ameriką Marija pateko į visiškai kitokią aplinką. Apie savo gyvenimą Amerikoje ji yra pasidalinusi atsiminimais, kurie buvo publikuoti žurnale „Karys“: „Atvažiavau į Ameriką 1928 m. vasarą. Pradžioje atrodė čia viskas gera ir gražu, nors ir liūdna, nes atvykau iš mokyklos suolo pas senesnės kartos lietuvius, kurie šį kraštą pasiekė dar prieš I Pas. Karą. Pirmuosius mėnesius teko praleisti pas tokius lietuvius, kurie nors buvo man geri, bet visą laiką peikė Lietuvą ir jos valdžią. Tas mane labai įskaudino. Dažnai, pasislėpusi nuo jų, verkdavau. Vėliau iš ten išsikėlėm“.

Amerikoje ji susidūrė su kalbos barjeru, todėl lankė anglų kalbos kursus, susidūrė ir su sunkumais ieškant darbo ir su netrukus prasidėjusia Didžiąja depresija.

Jos atsiminimuose išliko gyvas to meto Detroito vaizdas: prie fabrikų vartų stovinčios ilgos eilės žmonių, laukiančių bet kokio darbo. „Prasidėjo didžioji Amerikos depresija. Šimtai tūkstančių žmonių buvo paleisti iš darbų. Prie dirbtuvių vartų stovėdavo ilgiausios eilės žmonių bedarbių. Jųjų tarpe ir aš“, – savo atsiminimuose rašė Marija. Šie prisiminimai svarbūs ne tik kaip asmeninis pasakojimas. Jie leidžia iš arti pamatyti lietuvių imigrantų gyvenimą XX a. trečiojo dešimtmečio pabaigos ir ketvirtojo dešimtmečio pradžios Amerikoje. „Stovėdavome eilėse kasdien ištisus mėnesius. Kiti atsinešdavo užkandžių ir stovėdavo per naktį, kad kitą rytą būtų pirmutiniai. Stovėdavom ir vildavomės, kad gal nusišypsos laimė. Kartais keletą priimdavo, tačiau kiek padirbėjus vėl atleisdavo“, – pasakojo Marija.

„Miesto savivaldybės pašalpą gauti būdavo sunku, nes jos prašančių buvo labai daug. Viengungiai ir žmonės, be mažų vaikučių, jos negalėjo gauti. Visai badaujantiems buvo valdžios ir privačių labdaros draugijų įsteigtos valgyklos, kur gaudavo duonos gabalėlį ir sriubos bliūdelį. Ir prie tų valgyklų stovėdavo ilgiausios eilės išalkusių žmonių“.

Tuomečiai sunkumai palietė didžiąją dalį žmonių. „Didžiuma bankų užsidarė ir žmonių santaupos dingo. Bankrotas neturtėliams, bankrotas ir turtingiesiems. Buvo net tokių, kurie nusižudė. Daugelis nustojo namų, nes negalėjo mokėti mėnesinių ratų. Finansų kompanijos ar dar veikiantieji bankai, palaukdavo kelis mėnesius, o po to išmesdavo į gatvę. Neretai, einant gatve, tekdavo matyti ant šaligatvio sukrautus baldus, o ant jų sėdinėjančius šeimų narius. Taip pat vargo ir lietuviai. Daugelis prarado namus, daugelis net norą gyventi. Žmonės pradėjo girtuokliauti ir iš nuobodumo kortuoti. Tais laikais degtinė buvo uždrausta, tad gėrė naminę. Specialistai gamindavo ją labai pigiai iš visokių atmatų ir muilui gaminti akmenėlio. Daugelis užsinuodijo. Keletas lietuvių nuo tokios degtinės mirė...“.

Iš Marijos atsiminimų aišku, kad gyvenimas Amerikoje nebuvo lengvas, bet ji visomis išgalėmis stengėsi padėti aplinkiniams. Dirbo JAV lietuvių kultūrinėse, visuomeninėse ir šelpimo organizacijose, lankė vakarinius anglų kalbos kursus, mokė lietuvių kalbos senųjų lietuvių vaikus ir aktyviai įsitraukė į lietuvių visuomeninį gyvenimą. Ji priklausė Lietuvių Dukterų draugijai prie Šv. Jurgio parapijos, kur ėjo pirmininkės ir sekretorės pareigas, dalyvavo choro veikloje, mokė tautinių šokių, taip pat aktyviai veikė Amerikos Lietuvių Romos katalikių moterų sąjungos 54-ojoje kuopoje. Bendradarbiavo JAV lietuvių spaudoje.

Po Antrojo pasaulinio karo Marija rūpinosi lietuvių pabėgėlių atvykimu į JAV. Jai mirus, 1985 m. JAV Kongreso leidinyje senatorius Carl Levin, kalbėdamas apie Marijos atminimą, pabrėžė jos indėlį padedant lietuviams įsikurti Jungtinėse Valstijose. Kongreso įraše nurodoma, kad 1946–1956 m. Marija ir jos vyras dr. Jonas Sims padėjo daugiau kaip 40 lietuvių šeimų atvykti į JAV, bendradarbiaudami su Raudonuoju Kryžiumi ir kitomis tarptautinėmis labdaros organizacijomis. Atvykusiems žmonėms jie suteikdavo ir laikiną prieglobstį savo namuose. Ji padėjo žmonėms, kurie, kaip ir ji pati kadaise, turėjo pradėti naują gyvenimą svetimame krašte. 1943 m. tapo pirmąja Detroito lietuvių organizacijų centro pirmininke.

Po antrojo vyro dr. Jono Sims mirties Marija ir toliau aktyviai dalyvavo lietuvių visuomeniniame gyvenime, kūrė ir bendradarbiavo spaudoje, tapo Stasio Butkaus šaulių kuopos nare. Buvimas šaule jai priminė jaunystę ir brolius. 1967 m. žurnale „Karys“ ji pati pasakojo apie savo šeimos ryšį „su šauliška veikla“. Ji prisiminė, kaip seserys kartu su broliais rengdavo vakarėlius, deklamuodavo, vaidindavo, ruošdavo vaišes. Marija Sims už visuomeninę ir šaulišką veiklą buvo apdovanota Šaulių žvaigždės ordinu.

Marijos Černeckytės-Sims kūryba. Visą laiką gyvendama JAV, Marija rašė eilėraščius. Būtent Amerikoje Marijos kūrybinis balsas tapo labiau pastebimas. Jos eilėraščiai buvo spausdinami įvairiuose lietuvių išeivijos leidiniuose, o gyvenimas buvo glaudžiai susijęs su dviem pasauliais – gimtąja Lietuva ir JAV lietuvių išeivija. Jos kūryboje ir visuomeninėje veikloje nuolat sugrįždavo tėvynės, vaikystės, šeimos, motinos, ilgesio ir Lietuvos likimo temos.

Pirmoji Marijos Černeckytės-Sims poezijos knyga buvo „Eilėraščiai iš užjūrio“, 1939 m., prieš prasidedant Antrajam pasauliniam karui, išleista Lietuvoje. Knygą ji pasirašė Kapsų Aguonos slapyvardžiu.

Po Antrojo pasaulinio karo jos kūrybinis gyvenimas tapo intensyvesnis. 1948 m. Brukline pasirodė antrasis rinkinys „Mano dainos“. Knygos pasirodymas buvo reikšmingas jos kūrybinio kelio etapas, o jos poezija netrukus buvo plačiau aptariama išeivijos spaudoje.

Tačiau svarbiausiu jos kūrybos leidiniu tapo 1959 m. Čikagoje, „Tėviškėlės“ spaustuvėje, 500 egzempliorių tiražu išleistas didelės apimties eilėraščių rinkinys „Ant kryžkelių senų“. Šiame rinkinyje buvo sutelkta didelė dalis iki tol JAV kurtos ir publikuotos poetės kūrybos, todėl leidinys tapo svarbiu jos literatūrinio palikimo šaltiniu. Jame susipina lietuviška autorės kilmė, merginos iš Veiverių krašto ir jos, kaip emigrantės, literatūrinis balsas Amerikoje. Pavadinimas „Ant kryžkelių senų“ simboliškai išreiškia visą rinkinį persmelkiančias išsiskyrimo, atminties ir ilgesio temas.

1971 m. Klivlende buvo išleistas ir antrasis, papildytas „Ant kryžkelių senų“ leidimas, kurį redagavo V. Alantas. Knygoje buvo 296 puslapiai. Antrojo leidimo pradžioje buvo įdėta plati, beveik 40 puslapių, V. Alanto apybraiža apie poetės gyvenimą ir kūrybą. Joje pateikta biografinė medžiaga, šeimos istorija, nuotraukos. Šis tekstas šiandien yra svarbus šaltinis norint atkurti Marijos Černeckytės-Sims gyvenimo kelią. Rinkinys atskleidžia pagrindines poetės kūrybos temas – Lietuva, tėviškė, šeima, motina, tremtis, emigranto ilgesys, žmogaus likimas ir Lietuvos kančia. Knygoje parašytas ir palinkėjimas poetei: „Linkime Marijai Sims-Černeckytei, net per kelis dešimtmečius svetimame krašte išsaugojusiai savo širdyje karštą tėvynės meilę, nenumesti nei poetės lyros, nei žurnalistės plunksnos ir dar ilgai dirbti visuomeninėje veikloje“.

Lietuvių skyrius Tarptautinėje mugėje Detroite. Budi šauliai Jurgis Baublys ir Marija Sims. Nuotrauka Kazimiero Sragausko

Literatūros kritikas P. Naujokaitis, vertindamas knygą, pastebėjo, kad ypač svarbią vietą joje užima patriotiniai ir nostalgijos pilni eilėraščiai. Poetė dažnai grįždavo mintimis į Lietuvą, pas motiną, artimuosius, į prarastą tėvynę.

1972 m. lietuvių visuomenės veikėjas, buvęs Lietuvių žurnalistų sąjungos pirmininkas, rašytojas ir publicistas K. Milkovaitis, recenzuodamas knygą „Ant kryžkelių senų“, pabrėžia, kad Marija buvo ir išliko „kaimo dukra“. Jis rašė: „Knygoje apie 220 eilėraščių, vadinasi, apstu medžiagos susidaryti apytikrę nuomonę apie poetės kūrybą. Pirmą abejingumo įspūdį greit išsklaido netikėtumas, nes poetė, kaip laisvas padangių vyturys dainuoja savo buities dainą, be jokių ypatingų pastangų, ar pretenzijų įtikti reikalaujančiam skaitytojui. Jei sutikti su posakiu, jog poezija yra muzika išreikšta žodžiais, tai greit įsitikini, kad M. Sims lyrikoje apstu grožinės simfonijos akordų. Kaip kiekvienam kūriny, taip ir eilėraštyje atsispindi kūrėjo-poeto siela. Kūriniui žaliavą iškasęs iš išgyvenimų pilnos sielos, savo pašaukimą bei intelektą panaudojęs kaip menininko įrankį, poetas tašo, dailina kol išbaigia kūrinį; baigtame kūrinyje atsispindi sielvartas, džiaugsmas, tikėjimas, meilė, ilgesys... M. Sims kūryboje, kaip veidrody, stipriai atsispindi tie sielos išgyvenimai. Jos kūryboje yra daugiau skausmo, nei džiaugsmo“.

Anot V. Alanto, „Mariją Sims būtų galima pavadinti mūsų liaudies poete. Paliekant betgi didiesiems rašyto žodžio žinovams nustatyti jos vietą mūsų eiliuotoje literatūroje, saugu yra tvirtinti, kad lietuvių poetų skalėje Marijos Sims reikėtų ieškoti kažkur tarp Strazdelio ir Maironio“.

Marijos kūryba buvo ne tik skaitoma, gyvavo ne tik knygų puslapiuose. JAV Kongreso 1985 m. gegužės 14 d. įraše, skirtame jos atminimui, pažymima, kad ji išleido tris poezijos knygas, o daug jos eilėraščių buvo paversti muzikiniais kūriniais.

K. Milkovaitis rašė: „Nors JAV išgyvenus kone 45 metus, Marijos Sims tėvynės ilgesys – jaudinantis. Jis pasipila popieryje tokiu stiprumu, kokį tik lietuvė šaulė-poetė begali išreikšti“, ir pateikia šį poetės eilėraštį:

„Tiesiu rankas į tave šaukiančią ir nelaimingą,
Ir savo širdį siunčiu tau vienai.
Tėvyne mano, protėvių žemele,
Tik tau, tik tau aš šiandien gyvenu!

…

Tiesiu rankas, tiesiu per vandenyną,
Ir tavo atdūsius krūtinėje jaučiu!
Kam palikau?... Kam palikau tave, Tėvyne?
Nėra dienų, ak, nėra man čia…“

Marija Černeckytė-Sims mirė 1985 m. balandžio 9 d. Grosse Pointe Farms miestelyje Mičigano valstijoje, netoli Detroito. Atsisveikinti su poete susirinko lietuvių bendruomenės organizacijų atstovai, giminės ir draugai. Buvo palaidota Čikagos Lietuvių tautinėse kapinėse šalia vyro. Spaudoje buvo prisiminta ne tik jos kūryba, bet ir ilgametė visuomeninė veikla.

Marijos Černeckytės-Sims svarba slypi ne vien jos eilėraščių meninėje vertėje. Jos kūryba yra ir istorinis liudijimas apie lietuvį išeivį, kuris gyvendamas toli nuo tėvynės stengėsi išsaugoti kalbą, atmintį ir Lietuvą savyje. O jos istorija prasidėjo visai čia pat – Juodbūdyje, Veiverių krašte. Tad Marija Černeckytė-Sims buvo moteris, kurios gyvenimo kelias sujungė gimtąjį Juodbūdžio kaimą Veiverių krašte ir platų Amerikos lietuvių kultūros pasaulį.

Muziejininkė
Kristina Pažėrienė

https://partizanai.org/karys-1972m-5-6/6157-kronika
https://www.prienai.lt/savivaldybe/veiklos-sritys/seniunijos/veiveriu-seniunija/
https://laiskailietuviams.lt/failai/kopijos/1972-2-vasaris.pdf 67psl.
https://partizanai.org/karys-1972m-1-2/6118-saule-tremtyje

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PR „Jei nieko neskauda, pas gydytoją nereikia“ – kardiologas įspėja: širdies ligos gali vystytis tyliai

Vilnietis Marius, sulaukęs 40-ojo gimtadienio, netrukus sulaukė ir šeimos gydytojos skambučio – kvietimo dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų prevencinėje programoje. Tyrimų rezultatai nebuvo tokie geri, kaip tikėtasi: dabar juos pakartoti vyras kviečiamas kas pusmetį, jam rekomenduotas ir gydymas. Ši patirtis Mariui kelia klausimą – ar būtent 40 metų tapo riba, kai išryškėjo sveikatos problemos, o gal jos galėjo vystytis ir anksčiau, tik jis apie jas nežinojo?

Širdies ligoms amžius – ne rodiklis

Kaip paaiškino Antakalnio poliklinikos gydytojas kardiologas **Tomas Jablonskas**, širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 metų, nors šios ligos klastingos tuo, kad simptomų gali nesukelti ilgą laiką. „40–60 metų amžius pasirinktas ne todėl, kad iki šio amžiaus savo sveikata rūpintis nereikėtų. Priešingai, aterosklerozė gali prasidėti gerokai anksčiau, tačiau šiame amžiuje ypač svarbu įvertinti ne tik savijautą, bet ir tai, kas vyksta „už kadro“, – paaiškino gydytojas.

Šiandien medikai gali susidaryti platesnį žmogaus širdies ir kraujagyslių sveikatos vaizdą: širdies echoskopija leidžia įvertinti jos struktūrą ir funkciją, kaklo kraujagyslių tyrimas – ieškoti aterosklerozinių pokyčių, o papildomi kraujo tyrimai, įskaitant lipoproteiną (a) ir apolipoproteiną B (ApoB), padeda įvertinti svarbius aterosklerozės rizikos veiksnius.

„Atlikę prevencinėje programoje numatytus tyrimus, galime pamatyti ne tik tai, kaip žmogus jaučiasi, bet ir kokia yra jo aterosklerozės rizika bei kas vyksta kraujagyslėse dar iki pasireiškiant simptomams. Tai ir yra šiuolaikinės prevencinės kardiologijos esmė – ligą pastebėti ne tada, kai jau pasireiškia infarktas ar insultas, bet gerokai anksčiau“, – komentavo T. Jablonskas.

Jei nieko neskauda, nereiškia, kad viskas gerai

Gydytojas pabrėžia, kad profilaktika turėtų tapti kiekvieno žmogaus atsakomybe. „Dažnai pacientams sakau: automobilį tikriname kas dvejus metus, o savo sveikata nepasirūpiname gerokai ilgiau. Jei nieko neskauda, atrodo, kad pas gydytoją eiti nėra reikalo, tačiau būtent širdies ir kraujagyslių ligos gali ilgą laiką nesukelti jokių simptomų“, – sako T. Jablonskas.

Tomas Jablonskas.

Pasak „Compensa Life Vienna Insurance Group SE“ Lietuvos filialo vyr. rizikos vertintojo **Rimgaudo Staigio**, kai žmogus jaučiasi gerai, apie sunkias ligas išties galvoti nesinori. Vis dėlto, būtent tada verta iš anksto pagalvoti ir apie galimas jų pasekmes.

„Sveikatą tikriname prevenciškai, tačiau apie finansines ligos pasekmes dažnai susimąstome tik tada, kai liga jau diagnozuota. Miokardo infarktas ar insultas – kritinės ligos, galinčios iš esmės pakeisti ne tik žmogaus, bet ir jo šeimos gyvenimą. Gydymas, reabilitacija, ilgesnis nedarbingumas ar būtinybė keisti įprastą gyvenimo ritmą gali tapti ne tik emociniu, bet ir rimtu finansiniu išbandymu, kuriam galima pasiruošti“, – sako R. Staigis.

Jo teigimu, renkantis kritinių ligų draudimo apsaugos sumą svarbu įvertinti ne tik galimas gydymo ir reabilitacijos išlaidas, bet ir tai, kiek lėšų šeimai reikėtų įprastoms išlaidoms tuo laikotarpiu, kai dėl ligos žmogus negalėtų dirbti. Dėl to apie finansinę apsaugą verta pagalvoti iš anksto, kol sveikata gera, o ne tik susidūrus su liga.

Užsiimti savigyda pavojinga

Pasak kardiologo, sunerimti ir kreiptis į gydytoją reikėtų nustačius padidėjusį cholesterolio kiekį, aukštą ar sunkiai kontroliuojamą kraujospūdį, ypač jei jis siekia apie 140/90 mmHg ar daugiau, taip pat pasireiškus dusuliui, sumažėjus fizinio krūvio tolerancijai, tinstant kojoms ar jaučiant krūtinės skausmą, ypač fizinio krūvio metu. „Geriausia nelaukti pirmųjų simptomų,

(Nukelta į 7 p.)

Rimgaudas Staigis.

Kodėl graužia rėmuo?

Statistikos duomenimis, 20–50 proc. civilizuotų šalių gyventojų susiduria su rėmeniu; beveik kas penktas kenčia nuolat – 1–2 kartus per savaitę.

Kokios rėmens priežastys ir būdai jo išvengti? Apie tai kalbuosi su gydytoju gastroenterologu Andriumi Kederiu.

– Kas yra rėmuo? Kokie jo simptomai?

– Gastroezofaginis refliuksas – normalus fiziologinis procesas, vykstantis keliskart per dieną. Jis siejasi su apatinio stemplės rauko laikinu atsipalaidavimu, todėl skrandžio turinys gali patekti į stemplę.

Tačiau nėra gerai, kai stemplės raukas darosi vis laisvesnis, jaučiami nuolatiniai atpylimai po valgio ar pasilenkus.

Nors pojūčiai ganėtinai skirtingi, rėmens veikimo mechanizmas toks pats: skrandžio turinys keliauja į stemplę, – tai vadinama gastroezofaginiu refliuksu.

Rėmuo pasireiškia įvairiai: deginimo, graužimo, spaudimo jausmu krūtinėje, gumulu gerklėje, vidurių pūtimu. Netipiniai simptomai: krenkštimas, užkimimas, jautri gerklė, ausies skausmas.

• ***Pavalgius atsirūgstama karčiu, rūgščiu turiniu, kartais burnoje jaučiamas rūgštumas, kartumas.***

– Kas provokuoja rėmenį?

– Viena dažniausių priežasčių – persivalgymas, taip pat vartojimas skrandžio gleivinę dirginančių produktų: citrusinių vaisių, pomidorų, aštrių padažų, svogūnų, česnakų, saldumynų, sunkiai virškinamo riebaus, kepto maisto. Kartais vyksta „kitoks“ refliuksas, kuris pasireiškia ne dėl rūgštinės terpės intensyvėjimo, o dėl vangaus skrandžio judėjimo (peristaltikos) arba tulžies refliukso.

• ***Skrandį bei stemplę dirgina ir stipri juoda kava, juoda arbata, gazuoti gėrimai, produktai su pipirmėte, mėta.***

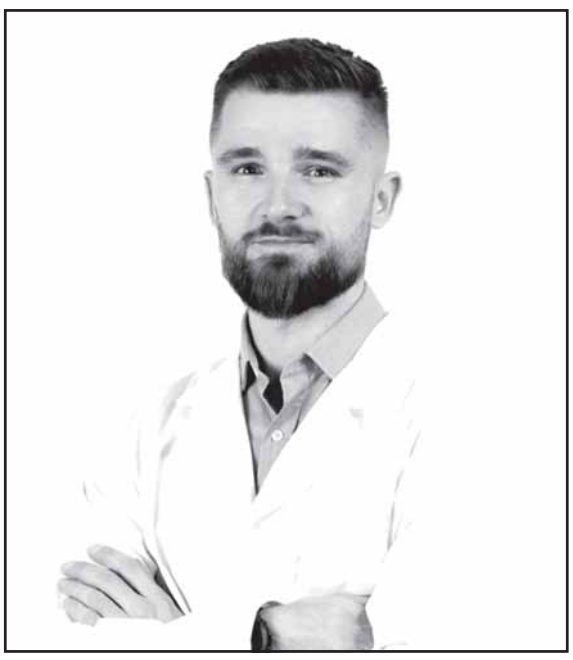
– Tai kaip apsisaugoti nuo „ugnies viduje“?

– Derėtų laikytis tam tikrų mitybos taisyklių. Visų pirma, stenkitės nepersivalgyti. Valgykite dažniau (bent 3 kartai per dieną), lėtai, gerai sukramtydami maistą, tada burnoje pasigamins daugiau seilių, palengvės virškinimas. Gerkite paprastą vandenį. Keli gurkšniai vandens atskies koncentruotą druskos rūgštį. Mažiau vartokite riebaus, kepto maisto, venkite gaiviųjų gėrimų, kakavos, saldumynų (ypač šokolado).

Patartina vengti citrusinių vaisių, aštrių prieskonių, ruginės duonos, ankštinių bei kopūstinių daržovių. Saikingai vartokite fermentuotas daržoves.

Nebūtina atsisakyti visų produktų iš karto.

• ***Stebėkite savo savijautą, kaip į vieną ar kitą produktą reaguoja jūsų organizmas, vieningos ir absoliučiai tinkančios dietos visiems – nėra, kiekvienas žmogus individualus.***



„Siekiant išvengti rėmens, svarbu rūpintis tinkama mityba. Atkreipti dėmesį į blogiau toleruojamus produktus ir jų vengti…“, – pataria gastroenterologas Andrius Kederys.

– Kokie kasdieniai įpročiai keistini?

– Bent dvi valandas po valgio patariama neužsiimti fizine veikla.

Likus dviem valandom iki miego taip pat derėtų nevalgyti. Jei gastroezofaginio refliukso ligos simptomai ryškūs, nevalgymo pauzė iki miego – 3 valandos.

Rėmuo dažniausiai pasireiškia esant horizontalioje padėtyje. Todėl pasirūpinkite keliomis pagalvėmis arba pakelkite galvūgalį apie 30 laipsnių.

• ***Stenkitės gerai išsimiegoti, tausokite nervų sistemą, nes nuo nervų – visos bėdos.***

– Kas žinotina apie vaistus?

– Vaistų nuo rėmens nevartokite ilgai, savarankiškai be gydytojo paskyrimo galima gerti iki keturių savaičių.

Rėmenį gali provokuoti ir kai kurie gydytojo paskirti vaistai, todėl atidžiai perskaitykite apie preparato pašalinį poveikį. Gastroezofaginį refliuksą gali sukelti, pavyzdžiui, kraujospūdį mažinantys medikamentai, antihistamininiai vaistai nuo alergijos, nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (pvz. ibuprofenas, diklofenakas), kai kurie antibiotikai.

– Labai dėkoju už naudingą pokalbį.

Veronika Pečkienė

PR Vien vaistų nepakanka: kas padeda suvaldyti lėtines ligas?

Ilgesnis gyvenimas yra didelis medicinos laimėjimas, tačiau amžėjant didėja rizika susirgti lėtinėmis ligomis. Todėl minint Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną svarbu kalbėti ne tik apie ilgaamžiškumą, bet ir apie tai, kaip sergant išsaugoti gerą savijautą, savarankiškumą bei gyvenimo kokybę.

Neretai manome, kad sergant lėtine liga svarbiausia yra vartoti vaistus. Vis dėlto moksliniai tyrimai rodo, kad net iki 80 proc. lėtinių ligų išsivysto dėl sveikatai nepalankios gyvensenos, pavyzdžiui, antro tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, nutukimas, podagra. Todėl itin svarbu keisti kasdienius įpročius ir nuolat stebėti ligos eigą. Šiame procese pagrindinis vaidmuo tenka šeimos gydytojo komandai ir joje dirbančiam gyvensenos medicinos specialistui.

Nustačius diagnozę, sveikatos priežiūra nesibaigia – paciento būklė pagal individualų planą stebima toliau.

„Lėtinės ligos dažnai progresuoja tyliai. Žmogus gali jaustis neblogai, nors tyrimai jau rodo, kad ligos valdymą reikia koreguoti. Dėl to pacientui taikoma ilgalaikė sveikatos būklės stebėsena, kuri yra tokia pat svarbi kaip ir gydymas“, – sako šeimos gydytoja **Giedrė Baršauskienė**.

Šioje stebėsenoje dalyvauja visa šeimos gydytojo komanda. Šeimos gydytojas kontroliuoja gydymą, vertina tyrimų rodiklius ir prireikus koreguoja vaistų dozes. Slaugytojai primena apie profilaktinius apsilankymus, matuoja sveikatos rodiklius ir padeda laikytis gydymo plano. Gyvensenos specialistas padeda pacientui keisti kasdienius įpročius – subalansuoti mitybą, pritaikyti saugų fizinį aktyvumą, valdyti stresą ir pagerinti miego kokybę.

Toks funkcijų pasidalijimas leidžia pasiekti geresnių rezultatų valdant cukrinį diabetą, arterinę hipertenziją ar širdies nepakankamumą.

„Kai pacientas reguliariai dalyvauja stebėsenoje, galima anksčiau nustatyti sveikatos būklės pokyčius ir imtis veiksmų dar neatsiradus komplikacijų. Tai padeda išvengti ligos paūmėjimo ir rečiau prireikia gydytis ligoninėje. Tinkamai kontroliuojamos ligos leidžia gyventi visavertį gyvenimą“, – sako Valstybinės ligonių kasos Paslaugų kompensavimo skyriaus vyriausioji specialistė **Diana Prochorova**.

Ligonių kasa primena, kad sergant lėtine liga, net ir jaučiantis gerai, būtina planingai lankytis pas šeimos gydytojo komandą. Reguliari priežiūra ir bendradarbiavimas su specialistais padeda sėkmingai valdyti ligą ar net pasiekti jos remisiją.

Padėkota fizinio ugdymo mokytojams už mokinių pasiekimus įvairiose sporto šakose

Rugsėjo 30 d. Prienų rajono savivaldybės didžiojoje salėje vyko Prienų rajono fizinio ugdymo mokytojų metodinio būrelio pasitarimas. Jame taip pat dalyvavo Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, vicemeras Deividas Dargužis, Švietimo ir sporto skyriaus viešojo administravimo specialistas Artiomas Marchockis.

Pasitarimo metu pasidžiaugta 2025–2026 mokslo metų Lietuvos mokyklų žaidynių rezultatais ir Prienų rajono mokinių pasiekimais įvairiose sporto šakose.

Praėję mokslo metai sporto bendruomenei buvo itin sėkmingi – Lietuvos mokyklų žaidynių varžybose rajonų grupėje Prienų rajono sportininkai iškovojo antrąją vietą.

Visus mokslo metus rajono mokyklų mokiniai dalyvavo įvairių sporto šakų varžybose, rinko reitingo taškus ir varžėsi su kitų Lietuvos miestų bei rajonų mokyklų komandomis. Aukštų rezultatų pasiekta ne vienoje sporto šakoje. Lietuvos mokyklų žaidynių finalinėse badmintono ir turizmo varžybose mūsų mokiniai tapo vicečempionais, orientavimosi sporto varžybose iškovojo bronzos medalius.

Ypač sėkmingai pasirodė Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos mokiniai, įveikdami didžiųjų Lietuvos miestų ir rajonų komandas: vaikinų komanda tapo Lietuvos mokyklų žaidynių plaukimo varžybų čempione, o merginos iškovojo vicečempionių titulą.

Džiugina tai, kad Prienų rajono savivaldybė jau trečius metus iš eilės patenka tarp Lietuvos mokyklų žaidynių prizininkų. Tai rodo, kad Prienų krašte auga aktyvi ir ambicinga jaunoji sporto karta, rajono mokyklų fizinio ugdymo mokytojų bei trenerių pastangos duoda puikių rezultatų, o Prienų rajono savivaldybė matoma ir žinoma kaip aktyvi, sportiška ir aukštų tikslų siekianti bendruomenė.

Savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas fizinio ugdymo mokytojams dėkojo ne tik už pasiektus sportinius rezultatus, bet ir už kasdienį, dažnai nematomą darbą su vaikais. Jis pabrėžė, kad mokytojo vaidmuo – ne tik mokyti sporto ar siekti rezultatų, bet ir gebėti juos atitraukti nuo ekranų ir namų aplinkos, įtraukti į aktyvią veiklą. „Norint su vaikais dirbti, juos motyvuoti, reikia padaryti kur kas daugiau“, – sakė meras, linkėdamas mokytojams nesustoti ir toliau dirbti šį prasmingą ir labai reikalingą darbą.

Vicemeras Deividas Dargužis taip pat akcentavo mokytojų asmeninį pavyzdį. Pasak jo, mokytojai ne tik skatina mokinius sportuoti, bet ir patys aktyviai leidžia laisvalaikį, sportuoja, taip rodydami vaikams, kad fizinis aktyvumas ir sveikas gyvenimo būdas yra svarbi kasdienybės dalis. Jis palinkėjo mokytojams ir toliau išlaikyti entuziazmą bei įkvėpti mokinius siekti naujų rezultatų.

Už indėlį į Prienų rajono mokinių sportinius pasiekimus mero padėkos įteiktos fizinio ugdymo mokytojams: Sauliui Šimanskui, Kęstui Joneliūnui, Jurgitai Dranginienei, Elenai Bendinskienei, Odetai Liesionienei, Daliui Juodsnukiui, Vytui Blekaičiui, Daliai Šklėriūtei, Olegui Batučiui, Rolandui Meškauskui ir Sauliui Mikalauskui. Padėkos skirtos ir mokytojoms Daivai Macijauskienei bei Kristinai Kalesinskaitei.

Prienų rajono savivaldybės informacija

PR „Jei nieko neskauda, pas gydytoją nereikia“ – kardiologas įspėja: širdies ligos gali vystytis tyliai

(Atkelta iš 6 p.)

nes pasekmes gydyti gerokai sunkiau, nei užbėgti joms už akių“, – teigia T. Jablonskas.

Kalbėdamas apie cholesterolio gydymą, gydytojas atkreipia dėmesį ir į socialiniuose tinkluose plintančius savigydos metodus. „Gydytojo užduotis – konkrečiam žmogui parinkti racionaliausią, mokslu grįstą gydymo taktiką, paaiškinti, kodėl gydymas reikalingas, kokios jo naudos, galimos rizikos ir pasekmės, tačiau už savo sveikatą atsakingas pats žmogus, todėl jis priima sprendimą, kaip elgtis“, – sako gydytojas.

Pasak jo, vieni labiausiai mitais apipintų vaistų yra statinai. Dažnai kalbama apie dėl jų vartojimo atsirandančius raumenų skausmus, tačiau klinikinių tyrimų duomenys rodo, kad sunkus raumenų pažeidimas yra labai retas, o kepenų fermentų padidėjimas pasireiškia tik nedidelei daliai pacientų. Taip pat nėra pagrindo teigti, kad statinai didina Alzheimerio ligos ar demencijos riziką – tokio ryšio moksliniai duomenys nepatvirtina.

„Statinų nereikėtų nei demonizuoti, nei vertinti kaip vitaminų. Tai veiksmingi vaistai, tačiau, kaip ir bet kuris kitas gydymas, jie turėtų būti skiriami tuomet, kai konkrečiam žmogui gydymo nauda viršija galimą riziką. Medicina turi būti personalizuota, o ne paremta vienu šablonu“, – pabrėžia pašnekovas.

Dalis širdies rizikų – mūsų pačių rankose

Gydytojo teigimu, paveldimumas yra svarbus, nekoreguojamas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys. Vis dėlto nemažą dalį rizikos veiksnių galime kontroliuoti patys. Norint padėti savo širdžiai, svarbiausia nerūkyti, būti fiziškai aktyviems, kontroliuoti kūno svorį, kraujospūdį ir cholesterolį bei sveikai maitintis.

Pašnekovas rekomenduoja paprastą principą – 3–6–10. Trys jėgos treniruotės per savaitę: sporto salėje, naudojant treniruoklius ar laisvuosius svorius. Taip pat galima atlikti pritūpimus, atsispaudimus, atsilenkimus. Toliau – 60 minučių aktyvesnių kardio treniruočių per savaitę: greito ėjimo, važiavimo dviračiu, plaukimo ar bėgimo. Galiausiai – 10 tūkst. žingsnių kasdien.

Kalbėdamas apie kūno svorį, kardiologas pabrėžia, kad svarbiau ne siekti idealaus svorio, o rūpintis sveika kūno sudėtimi. Kūno masės indeksą rekomenduojama palaikyti 18,5–24,9 ribose, o liemens apimtis vyrams turėtų būti mažesnė nei 94 cm, moterims – nei 80 cm.

Metus rūkyti, nauda sveikatai pradeda pasireikšti greitai, o po 15 metų koronarinės širdies ligos rizika gali priartėti prie niekada nerūkiusio žmogaus rizikos.

Svarbi ir kasdienė mityba – daugiau daržovių, vaisių, ankštinių augalų, viso grūdo produktų ir riešutų, mažiau sočiųjų riebalų, cukraus, druskos ir perdirbtų produktų. PSO suaugusiesiems rekomenduoja per dieną suvartoti bent 400 g daržovių ir vaisių, o druskos – mažiau nei 5 g.

„Prevencija neturi būti sudėtinga. Jei žmogus nerūko, kasdien juda, tris kartus per savaitę stiprina raumenis, kontroliuoja svorį, kraujospūdį ir cholesterolį, o jo mityboje vyrauja neperdirbti produktai, jis jau daro labai daug savo širdies labui“, – teigia kardiologas.

Dėl prašymų pateikimo rengiant Kauno apskrities Prienų rajono savivaldybės Jiezno seniūnijos Jiezno kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Aplinkos ministerijos Kauno apygardos žemės tvarkymo ir administravimo skyrius informuoja, kad 2026 m. lapkričio 11 d. bus pradėtas rengti 205,3121 ha teritorijos Kauno apskrities Prienų rajono savivaldybės Jiezno seniūnijos Jiezno kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektas. Asmenys, pageidaujantys šioje kadastro vietovės teritorijoje pirkti arba nuomoti žemės iš valstybės, iki 2026 m. lapkričio 4 d. gali pateikti prašymus Nacionalinei žemės tarnybai (adresu L. Sapiegos g. 10, Kaunas, 108 kab.; Kalvarijų g. 147, Vilnius, 123 kab. arba el.p. nzt@nzt.lt). Projektavimo darbus vykdo VĮ „Žemės ūkio duomenų centras“ projekto autorė Jūratė Piličiauskienė, K. Donelaičio g. 33, Kaunas, tel. +370 62028736.

Su laisvos žemės fondo žemės planu galima susipažinti interneto svetainėje – http://nzt.lrv.lt).

Reklama ▪ Reklama

IEŠKO DARBO

Vyriškis, turintis 50 proc. nedarbingumą, ieško sargo ar kito darbo. Tel. 0 672 04 086.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Perkame namą, butą, sklypą, sodybą ir patalpas. Patikimai ir greitai. Tel. 0 608 20 080.

PERKA: brangiai mišką (gali turėti bendraturčių, būti neatidalytas, su skolomis, areštuotas). Sutvarkau dokumentus. Tel. 0 644 55 355.

Įvairios prekės

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.

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.

Gyvuliai. Gyvūnai

Parduoda Koli veislės 4 mėnesių šuniukus (Lesė). Tel. 0 653 93 193.

Parduoda darbinę kumelę. Tel. 0 656 16 590.

Įvairios prekės

Išparduodu naujus klausos aparatus. Siunčiu. Kaina – 80 Eur. Tel. +370 646 04 605

VIŠTAIČIŲ PRISTATYMAS Į NAMUS! Prekiaujame M. Steponavičiaus ūkio (Žąsliai, Kaišiadorių r.) jaunomis, vakcinuotomis 5 mėn. rudomis olandiškomis dedeklėmis, DOMINANTE veislės įvairių spalvų (rudomis, juodomis, raibomis, baltomis) LEGBARŲ ir LEGHORNŲ veislės dedeklėmis vištaitėmis. PRISTATOME. Jūsų vežėjas RAIBIKIAI. Laukiame Jūsų užsakymų tel.: 0 612 17 831, 0 611 51 770.

PASLAUGOS

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

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

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

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

Reklama ▪ Reklama ▪ Reklama

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

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.

Koklinių pečių remontas ir restauravimas. Tel. +370 677 92 397.

Gyvenimo medis augina naujas šakas

Lygios galimybės keičia kasdienybę

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Kaip optimizmas įveikia tamsą...

Regėjimo negalia – ne nuosprendis užsidaryti tarp keturių sienų, o stimulas ieškoti naujų saviraiškos formų, judėti pirmyn ir atrasti bendrystės džiaugsmą. Tai savo pavyzdžiu kasdien įrodo Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos (LASS) Prienų filialo narė, Veiverių krašto gyventoja Regina KARAŽIENĖ. Rugsėjį vykusiame Lietuvos aklųjų sporto federacijos (LASF) organizuotame lengvosios atletikos kroso čempionate Zelvėje ji buvo vienintelė atstovė iš Prienų, tačiau jautė organizacijos narių palaikymą, sulaukė sveikinimų ir kartu su jais džiaugėsi įveiktu iššūkiu.

Bėgimas – tai būdas susiburti

Tradicinis rudens bėgimas Zelvėje (Elektrėnų sav.), vykstantis gražiausių rudens spalvų apsuptyje, kasmet suburia apie 400 dalyvių iš Vilniaus, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio ir kitų Lietuvos miestų. Šiemet, rugsėjo 19 d., čia vėl virė sportinės aistros. Kauno regiono sporto klubui „Sveikata“ atstovavusi R. Karažienė pasirinko jos jėgas ir amžių geriausiai atitinkančią 3 kilometrų distanciją.

„Nesu profesionali sportininkė, bėgu savo malonumui ir tam, kad pasitikrinčiau fizines galimybes. Ir visai neblogai atbėgau!“ – šypsosi Regina.

Paklausta, ar silpnaregiams nėra per sudėtinga savarankiškai įveikti tokią distanciją, moteris paaiškina, kad renginyje sudarytos sąlygos visiems: visiški neregiai bėga padedami asistentų, o turintys likutinį regėjimą – savarankiškai, pagal fizines galimybes. Pajėgesni sportininkai renkasi ir 7 km trasą, tačiau Reginai, peržengusiai 50 metų amžiaus slenkstį, 3 kilometrai – pats tas.

„Šiose varžybose svarbiausia ne sekundės ar titulai. Svarbiausia – įveikti save, pabūti gamtoje ir, žinoma, pabendrauti. Kasmet organizuojamos kroso varžybos yra nuostabus būdas susiburti į vieną didelę šeimą“, – pasakoja veiveriškė. Visi renginio dalyviai buvo apdovanoti atminimo medaliais, o klubams skaičiuojami taškai.

Nuo poezijos iki „žvaigždžių žemėje“

Dėl regėjimo sutrikimų Reginai teko atsisakyti seno pomėgio – mezgimo, tačiau moteris greitai rado kitų veiklų, užpildančių jos kasdienybę. Ji yra aistringa skaitovė, ypač žavisi Pauliaus Širvio poezija. Eiles ji kruopščiai parenka pagal metų laiką, progą ar renginio tematiką, o vėliau jas jautriai pritaiko LASS Prienų filialo vokalinio ansamblio „Puriena“ koncertuose.

Dar viena didelė Reginos aistra – mėgėjiška daržininkystė ir gėlininkystė. Jos namų palanges puošia sanpaulijos ir anturiai, o kieme akis džiugina senoviniai bijūnai, jurginai, rožės, ežiuolės ir flioksai. Tačiau ypatingą vietą jos širdyje užima astros, kurias moteris švelniai vadina „žvaigždėmis žemėje“.

Šiemet pasinaudojusi mamos patarimu – nužydėjusias astras tiesiog sumesti patvoryje – Regina pavasarį sulaukė tikro stebuklo. Pridygo tiek daug gėlių, kad užteko jomis apdalinti ir kaimynes, ir gražiausioms rudens puokštėms komponuoti. Regina šeimininkauja virtuvėje, prižiūri augintinius ir džiaugiasi paprastais kasdienybės malonumais.

Palaiko aktyvi bendruomenė

R. Karažienė neslepia – regėjimui prastėjant, su tuo susitaikyti nebuvo lengva. „Ilgą laiką neigiau negalią, norėjosi užsidaryti, niekur neišeiti. Bet paskui nusprendžiau, kad reikia bendrauti su tokiais pat žmonėmis, kaip ir aš, silpnaregių bendruomenėje jaučiuosi geriausiai. Organizacijoje mes nuolat susitinkam, vyksta įvairūs užsiėmimai, klausomės pasakų, aptariame knygas, lankomės muziejuose, koncertuose, sužinom kažką naujo, patiriam daug teigiamų emocijų“, – pasakoja jau penkerius metus LASS Prienų filialo veikloje dalyvaujanti moteris.

Regina pabrėžia, kad Prienuose veiklos tikrai netrūksta, o už tai visa bendruomenė yra dėkinga itin aktyviai LASS Prienų filialo pirmininkei **Irenai Karsokaitei.** Kartu su ja nariai keliauja, dalyvauja žygiuose po Prienų rajoną, žaidžia šaškėmis ir organizuoja varžybas bei įvairius renginius.

„Mūsų Irutė tiek daug visko sugalvoja, kad mums reikia tik suspėti su ja. Ji labai rūpestinga, neretai ir šiaip, nesant reikalo, paskambina, kad paklaustų, kaip jautiesi, kas naujo. Jeigu yra žvaigždžių žemėje, tai ji mums šviečia kaip ta ryškiausia žvaigždė“, – šiltų žodžių pirmininkei negaili Regina.

Siunčia žinutę kitiems: nepasiduokite!

Nepaisant to, kad regėjimo sutrikimai su amžiumi progresuoja, Regina nepraranda savarankiškumo – ji drąsiai naudojasi visuomeniniu transportu pažįstamuose Prienų ir Kauno miestuose, o, pritrūkusi informacijos, nesigėdija to pasiklausti praeivių.

Savo pavyzdžiu Regina Karažienė nori įkvėpti ir kitus, susiduriančius su panašiais gyvenimo iššūkiais: „Neužsidarykite namuose, judėkite, bendraukite su bendraminčiais. Linkiu visiems daugiau optimizmo ir nepasiduoti, juk aplinkui yra žmonių, kuriems šią akimirką galbūt yra dar blogiau. Gyvenimas tęsiasi, ir jame yra tiek daug gražių dalykų, kuriais galime džiaugtis pagal savo galimybes!“

Dalė Lazauskienė

FAI pasaulio karšto oro balionų čempionate

Rugsėjo 19–25 d. Krosne, Lenkijoje, vyko 26-asis FAI pasaulio karšto oro balionų čempionatas. Į jį susirinko 101 pilotas iš 31 šalies – tarp jų net penki Lietuvos rinktinės pilotai.

Birštonui atstovavęs **Ignas Kazlauskas** užėmė 34 vietą. Jis iš viso surinko 11 921 tašką ir pademonstravo stabilų rezultatą, aplenkdamas stiprius varžovus iš tokių šalių kaip JAV, Prancūzija ar Japonija. Kitas patyręs Birštono klubo „Audenis“ pilotas **Laurynas Žurauskas** užėmė 74 vietą (9018 taškų). Jis sėkmingai įveikė sudėtingas Krosno apylinkių oro sąlygas, kurios dėl lietaus bei permainingo vėjo ne kartą privertė organizatorius keisti ar net atšaukti skrydžius.

Iš Lietuvos pilotų geriausiai pasirodė **Rokas Kostiuškevičius**, pelnęs 18 vietą, **Vytas Kerdokas** (26 vieta), **Arnas Šostakas** (91 vieta).

Oreivių klubo „Audenis“ feisbuko puslapyje, vertinant lietuvių pasirodymus, rašoma: „Kai pasaulio čempionate startuoja per šimtą aukščiausio lygio pilotų, vietos klaidoms lieka labai mažai. Kiekvienas netikslumas, kelių metrų skirtumas ar ne pats geriausias sprendimas gali atsispindėti galutiniame rezultate... Pasaulio čempionatas dar kartą priminė vieną svarbiausių balionavimo dalykų: čia neužtenka vien gerai skristi. Reikia mokėti skaityti orą, priimti sprendimus tinkamu momentu ir išlikti tiksliam tada, kai tokį patį tikslą turi dar šimtas pasaulio pilotų. Šis čempionatas baigėsi, bet patirtis, kurią Lietuvos rinktinė parsiveža iš Krosno, lieka. O kitame čempionate danguje vėl prasidės viskas iš naujo..“

„Rudenėlis atkeliavo“ – spalvinga rudens šventė Ašmintos parke

Auksiniais lapais pasipuošęs ruduo į Ašmintos parką atnešė ne tik spalvų ir gaivaus vėjo, bet ir smagią šventę „Rudenėlis atkeliavo“. Į ją susirinko Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos 3D klasės mokiniai, pasiruošę pasidžiaugti nuostabiu rudens laiku, pabūti gamtoje ir patirti daug smagių akimirkų.

Šventės dalyvius pasitiko pats Dėdė Rudenėlis, o netrukus prie vaikų prisijungė ir linksmasis Meškiukas Rudnosiukas. Jis kvietė vaikus žaisti, judėti, juoktis ir išbandyti savo jėgas įvairiose užduotyse. Parke netrūko geros nuotaikos ir vaikų klegesio.

Mokiniai entuziastingai dalyvavo linksmose komandinėse rungtyse. Dirbdami kartu jie mokėsi susitarti, padėti vieni kitiems ir siekti bendro tikslo. Ne mažiau smagu buvo minti mįsles – vaikai demonstravo savo sumanumą, pastabumą ir žinias.

Kūrybinėje veikloje mokiniai tapo tikrais mažaisiais menininkais. Pasitelkę gamtoje rastas medžiagas – spalvingus lapus, šakeles, kankorėžius ir kitas rudens dovanas – jie sukūrė Meškiuko Rudnosiuko portretą. Vaikų rankose paprastos gamtos gėrybės virto nuotaikingu ir išradingu kūriniu.

Šventė „Rudenėlis atkeliavo“ prabėgo nepastebimai – su juoku, žaidimais, kūryba ir gražiomis bendrystės akimirkomis. 3D klasės mokiniai įsitikino, kad ruduo gali būti ne tik spalvingas, bet ir kupinas smagių atradimų. Į mokyklą vaikai grįžo kupini gerų emocijų, naujų įspūdžių ir prisiminimų apie jaukiai praleistą rudens dieną Ašmintos parke.

Rasa Šiugždinienė,
Ašmintos bibliotekos bibliotekininkė
Rima Vilkienė,
Ašmintos laisvalaikio salės
renginių organizatorė

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