



Paba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 4 val. 44 min.,
leidžiasi 21 val. 53 min. Dienos ilgumas 17 val. 09 min.

Vardadieniai: šiandien – Galindas, Galindė, Liutgarda, Liutgardas, Nikandras, Nikas, Pelagas, Pelagija, Pelagijus, Vingailas, Vingailė, Vingra, Vingras, Vinmantas, Vinmantė, Vintara, Vintaras, Vintarė, rytoj – Agluona, Aluona, Barnabas, Flora, Tvirbutas, Tvirbutė, Tvirgeda, Tvirgedas, Tvirgedė, Tvirmantas, Tvirmantė, penktadienį – Anupras, Krisčius, Kristė, Kristijona, Kristijonas, Kristinas, Kristis, Ramūnas, Ramūnė.
Birželio 12 – Pasaulinė kovos prieš dirbančius vaikus diena.

Šnekučiai 2 p.
prieš rinkimus

Projektas „Misija Sibiras“ kviečia prisijungti prie akcijos „Ištark, išgirk, išsaugok“

Kai gydoma ne tik vaistais, 3 p.
bet ir širdimi...

Kaip nugalėti blefaritą ir padėti savo akims? 3-5 p.

Mus auklėja ne žodžiai, o pavyzdžiai 4 p.

Nebrangu 5 p.
ir naudinga:

- Žali burokėliai – tikras atradimas
- Cukinija – viena sveikiausių daržovių

Prienų Turguje 6 p.

„Skveras“ – dovana ne tik birštoniečiams, bet ir kurorto svečiams



Šeštadienio vakarą Birštono miesto centre oficialiai atidarytas baras-restoranas „Skveras“. Projekto sumanytojai atgaivino primirštą, bet istoriškai svarbią miesto vietą ir siūlo skirtingų pasaulio virtuvių patiekalus bei prie jų derančius kokteilus. Atidarymo šventės nepraleido radijo ir televizijos laidų vedėjai Rolandas Mackevičius ir Jonas Nainys, muzikos prodiuseris Linas Strockis, atlikėja Jessica Shy ir kiti.

„Tarpukario metu Birštonas buvo patekęs į geriausių Europos kurortų 10-uką, o bene didžiausias traukos centras buvo tuomet šioje vietoje veikęs restoranas. Savaitgaliais jame žmonės mėgavosi gyva muzika ir gardžiais pusryčiais, tačiau bėgant metams ši tradicija išnyko, o garsusis Birštono skveras prarado gyvybingumą. Bandysime ją atgaivinti ir prikelti šią vietą naujam gyvenimui. „Skveras“ – dovana ne tik vietiniams, bet ir visiems Lietuvos gyventojams“, – renginio metu sakė restorano savininkė Ramunė Šyvokienė, pridurdama, kad verslo sukūrimas padėjo prisivilioti grįžti ir užsienyje gyvenusių dukrą, žinomą dainininkę Jessicą Shy.

Daugiau – šeštadienio „Birštono versmėse“ ir www.gyvenimas.info

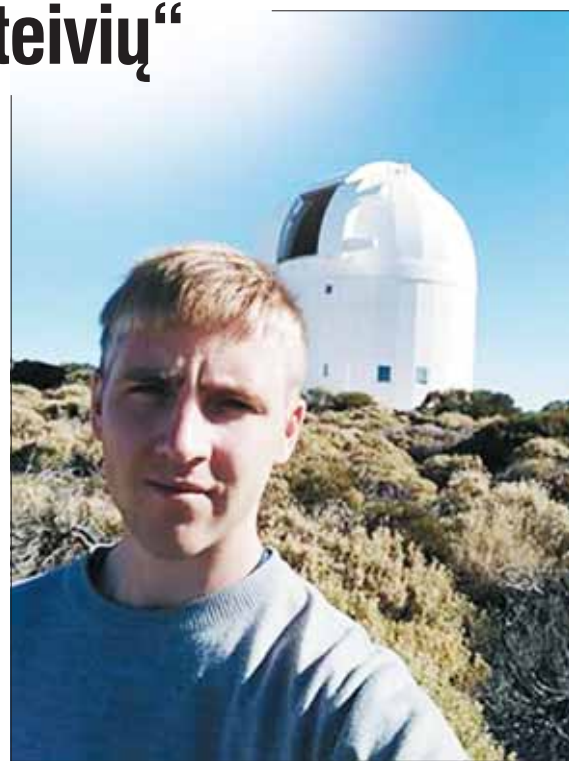
Prie kosmoso tyrimų prisidėjęs prieniškis: „Draugai prašė išsiaiškinti, ar NASA neslepia ateivių“

Iš Prienų rajono, Lizdeikių kaimo, kilęs Donatas MIKLUŠIS, kaip ir daugelis berniukų, vaikystėje svajavo būti kosmonautu. Ir nors ši svajonė taip ir liko vaikystės prisiminimuose, studijų metais vaikui pasitaikė išskirtinė galimybė pačiam prisidėti prie kosmoso tyrimų, vykdomų NASA (Nacionalinė aeronautikos ir kosmoso administracija) ir ESA (Europos kosmoso agentūra) organizacijose, o nuo rudens veiklus vaikas Europos kosmoso agentūroje dirbs jaunojo absolvento pozicijoje. Studijuodamas universitete D.Miklušis ne vienerius metus žinių sėmėsi užsienyje, todėl jis drąsiai teigia, jog studijos Lietuvoje gali atverti daug tarptautinių kelių, o jo patirtis – tik lašas galimybių jūroje.

– Donatai, 2017 m. atlikote stažuotę NASA, o 2019–2020 m. stažavotės ESA: kuo skiriasi šios dvi organizacijos?

– Abi organizacijos vykdo nekarines kosmoso tyrinėjimo misijas. Tačiau iš savo asmeninės patirties galiu pasakyti, jog NASA turi daug griežtesnę saugumo politiką. Kai 2017 m. vasarą atlikau stažuotę NASA organizacijoje,

(Nukelta į 8 p.)



Atmintis gyva

Prienų sklandytuvų gamintojams 1980 m. birželio 2 d. istorijos puslapiuose pažymėta juoduose rėmuose. Tos dienos rytą bandydamas sklandytuvą LAK-12 „Lietuva“ Važatkaimio kaime žuvo lakūnas bandytojas Jonas Bagdonas. Šioje vietoje iškilo du sukryžiuoti sparnai, buvo pasodinti du ažuoliukai, šiandien jau išaugę į galingus. Buvę bendražygiai, paminėdami šviesų J. Bagdono atminimą, kasmet renkasi į šią vietą.



Lakūnai bandytojai Stasys Naujalis, Algirdas Šiožynys, Vytautas Šliumba, Jonas Juknius, Rolandas Kalinauskas.

Skraidyti pradėjo anksti

Rinkosi ir šiemet, minėdami jau 40-ąsias žūties metines. Padėję gėlių, uždege žvakelės tylos minutei jie sustingo 9 val. 20 min. Būtent šiuo laiku nutrūko lakūno gyvybė.



LAK-12 Lietuva.

– Netikiai fatališkais sutapimais, bet Jonas žuvo šešto mėnesio antrą dieną, sklandytuvo borto numeris buvo 602. Menu, oras buvo skaidrus, kaip šiandien. Anksti pradėjome skraidymus, nes skubino gamykliniai sklandytuvo LAK-12 „Lietuva“ bandymai. Tarnybiniame name lyje ruošiausi savo skridimui. Per radiją girdėjau, kaip Jonas pranešė, kad darbą baigė ir yra 1000 m aukštyje. Vėliau sakė, kad neišsileidžia šasi, mėgins daryti perkrovimą... Netrukus atbėgo Kęstutis Gečas ir pranešė apie nelaimę. Šokau į lėktuvą ir vos pakilęs pamačiau kraupų vaizdą... – tos dienos prisiminimais dalinosi tuometinis Skraidymų bandymų stoties (SBS) viršininkas Vytautas Šliumba. Jo atmintyje J. Bagdonas išlikęs, kaip santūrus, kuklus, visuomet savo poziciją turėjęs lakūnas.

Gaubtas nukrito, lakūno nesimatė...

Prieš gerą dešimtmetį renkant medžiagą bukletui apie J. Bagdoną buvau užrašius šį SBS bandymų (Nukelta į 6 p.)

UAB „TAUROLIS“ SUPERKA
Bulius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

Gyvenimas tęsiasi – nepamirškite užsiprenumeruoti „Gyvenimą“ ir II šių metų pusmečiui!

„Gyvenimą“ galite užsiprenumeruoti paštuose, pas laiškanesius, platinimo agentūroje Birštone, redakcijoje ir elektroniniu paštu: zina@gyvenimas.info.

Nuomonė

Rytas STASELIS

Šnekučiai prieš rinkimus



Po sąlyginai jam palankaus Vyriausiosios tarnybinės etikos komisijos (VTEK) sprendimo dėl keliuko iš Vilniaus link šeimos namų išsifaltavimo Saulius Skvernelis retorškai kreipėsi į politikos oponentus, esą kas atstaus jo ir jo šeimos patirtą skriaudą dėl patirto psichologinio smurto ir reputacijos žala. VTEK tyrimą nutraukė nesurinkusi pakankamai duomenų, kad ministras pirmininkas būtų turėjęs informacijos apie tai, kad Vyriausybei skyrus lėšų regioninių kelių asfaltavimui, Susisiekimo ministerija ir Vilniaus rajono savivaldybė dėl to kaip mat sumojo, kad reikia padėti Vyriausybės vadovui „susitvarkyti rūpimą klausimą“ iki namų. Jeigu būtų taip buvę, p. Skvernelis taptų supančiotas prievole nuo sprendimo nusišalinti.

Keletas svarbių niuansų slepiasi po tokia retorika. Ir be VTEK tyrimo kyla labai reikšmingas įspūdis (deja, ne įrodymai), kad keliuko į premjero namus klausimas buvo toli gražu ne privatus. Apie tai kalbėjo buvęs p. Skvernelio patarėjas Skirmantas Malinauskas bei buvęs susisiekimo ministras Rokas Masiulis. Tai reiškia mažiausiai prielaidą, kad klausimas, priimant atitinkamus valdžios sprendimus, turėjo politinį kontekstą.

Antra vertus, premjero apeliacija į šeimos patirtą skriaudą yra mažų mažiausiai juokinga. Kritika politikui turėtų būti įprasta aplinka, nebūtinai turinti sąmoningos skriaudos potekstę. Į politiką šioje šalyje dar niekas nieko varu nevaro. Tai laisvas kiekvieno personažo pasirinkimas, atnešantis ir gerų patirčių, ir recidyvų. Priešingu atveju, turėtume teisėtą priežastį aptarti buvusios Seimo pirmininkės Loretos Grauzinienės ir jos artimųjų sąryšį su jo, kada prieš keletą metų ją – antrą pagal rangą šalies pareigūnę – tuometinis vidaus reikalų ministras Skvernelis „padėjo į vietą“ sostinėje iš žioplų policininkų rankų pabėgus automatu ginkluotam nusikaltėliui.

Trečias – reputacinis – aspektas. Apie jį galbūt konkrečiau galėtų kalbėti šią savaitę Specialiųjų tyrimų tarnybos (STT) sulaukyti Lietuvos verslo konfederacijos prezidentas Valdas Sutkus ir Bankų asociacijos prezidentas Mantas Zalatorius, jeigu paaiškėtų, kad teisėsaugininkų veiksmams neturėjo teisėto pagrindo. Kol kas bent jau man taip atrodo, stebint, kad ir STT agentai, ir prokurorai, atlikę gana garsų sulaukymą, nelypatingai geba suformuluoti savo veiksmų priežastinį ryšį. Dar vienas kylantis įspūdis: kai kurios šalies specialiosios tarnybos paskutiniu metu šiek tiek piktnaudžiauja garsiais procesiniais veiksmais, tačiau galų gale nesugeba ligi galo atlikti tokios kokybės tyrimų, kuriais nesuabejotų teismai.

Nelinkėdamas niekam panašios patirties kažkodėl manau, kad kol kuris nors iš garsiai sulaukytųjų, tačiau vėliau taip ir nenuteistų personažų nesiims savo nepelnytai su žemėmis sumaišytos reputacijos ginti atitinkamoje teismo byloje, teisėsaugos institucijos veiks be ribų ir būtinų saugiklių. Tam tikrų pančių ir apynasių teisėsaugininkams uždėjimas visais laikais buvo sveikintinas pažanga skatinantis reiškinys. Pagalvojęs kuo puikiausiai prisimenu tuos laikus, kada prieš ketvirtį amžiaus tebegaliojo sovietinės mados ir eiliniai tardytojai kardomajam kalinimui galėjo uždaryti įtariamuosius ne tik be jokios teismo nuomonės, bet ir prokuroro sankcijos. Kai tardytojai šios teisės bei privilegijos neteko, stačiai lipo sienom besipiktindami, esą kaip jie dabar tirs nusikaltimus...

Vis dėlto, artėjant rinkimams, Lietuvoje vis mažiau turi reikšmės tezės ir idėjos. Daug svarbiau – kas jas sako. Andai valdantieji visais balsais sukritikavo prezidento siūlymą laikinai, ligi š.m. pabaigos sumažinti gyventojų pajamų mokesčio (GPM) tarifą. Esą toks pokytis didesnę naudą atneštų labiau turtingiems šalies piliečiams.

Maždaug tuo pat metu man teko bendrauti su vienos mažos įmonės (iki dešimties darbuotojų) finansininke, kuri kad ir nebūdama kaizesnių pažiūrų buvo nustebusi į įmonės sąskaitą įkristusia valstybės paramos suma, nes ši buvo netikėtai didelė. Pasirodo, kad paramos dydis buvo suskaičiuotas vertinant ne tik darbuotojų nuo jų atlyginimų sumokėtą GPM, bet ir nuo įmonės metų pradžioje sumokėtų dividendų įmonės savininkams.

Ir pasakykite, kad tai socialiai teisingas, atskirti mažinant veiksmas. Bet apie tai jau nekalbėjo Karbauskis su Kirkiu.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) birželio 8 d. duomenimis:

- Patvirtintų ligos atvejų skaičius konkrečioms žmonėms: 1720
- Sergančių žmonių skaičius: 309
- Per sekmadienį patvirtintų naujų COVID-19 susirgusių žmonių skaičius: 6
- Mirusiųjų nuo koronaviruso žmonių skaičius: 71
- Užsikrėtusieji koronavirusu, mirę dėl kitų priežasčių: 9
- Pasveikusių žmonių skaičius: 1331
- Izoliacijoje esančių žmonių skaičius: 225
- Paveiktomis teritorijomis laikomos visos šalys
- Nuo birželio 1 d. įvežtųjų atvejų: 9

„Visi nauji atvejai užfiksuoti Vilniaus apskrityje, jei detaliau – dauguma jų susiję su asmeninėmis šventėmis. Keturi susiję su švente Kernavėje ir vienas – su švente Kalveliuose“, – pirmadienį sakė NVSC Vilniaus departamento direktorė Rolanda Lingienė.

2020-07-08 12:00-13:00 val. UAB „RAMLINA“ atliks kadastrinius matavimus sklypui, esančiam Prienu r. sav., Veiverių sen., Byliškių k., Šermukšnių g. 13, Kad. Nr. 6950/0002:23. Reikalingi suderinimai su gretimo sklypo savininke (kad. Nr. 6950/0002:22) – A.G. (išvykusi į užsienio valstybę).

Savininkus ar įgaliotus asmenis prašome pretenzijas bei pastabas pareikšti per 30 dienų po matavimų dienos tel.: 8 677 40 362, arba Europos pr. 91, Kaunas, El.p. ramlina@inbox.lt. Apie matavimus paskelbta ir seniūnijos lentoje.

Nauja politinė jėga vietoj tvarkos žada daugiau laisvės

Šeštadienį į Vilniaus parodų rėmų „Litexpo“ automobilių aikštelę iš visos Lietuvos susirinkę trijų partijų nariai įsteigė naują politinę jėgą – partiją „Laisvė ir teisingumas“. Ji sukurta buvusio sostinės mero Artūro Zuoko vadovaujamos Lietuvos laisvės sąjungos (liberalų) pagrindu, prisidėjus Remigijaus Žemaitaitio likviduotos partijos „Tvarka ir teisingumas“ bei Artūro Paulausko vedamo judėjimo „Pirmyn, Lietuva“ nariams.

Į partijos pirmininkus buvo pasiūlyti visų trijų atstovaujimų politinių jėgų lyderiai, bet A.Zuokui ir A.Paulauskui atsisakius kandidatuoti, naujos partijos vedliu išrinktas Remigijus Žemaitaitis. Pirmininko pavaduotojais tapo A.Paulauskas, A.Zuokas, „ArtVilnius“ įkūrėja Diana Stomienė, Seimo narys Kęstutis Bartkevičius, teisininkas Vydnūnas Sadauskas.

Dėl karantino apribojimų partijos steigiamojo suvažiavimo balsavimas vyko neįprastu būdu: garsiniais automobilių signalais, nariams sėdint automobiliuose.

Pasak R.Žemaitaitio, partija, atstovaujanti centro-dešiniųjų pažiūrų rinkėjams, savo veikloje vadovausis konservatyvaus liberalizmo idėjomis. Tai reiškia, kad žmogus yra laisvas pasirinkti, tačiau privalo paisyti tam tikrų taisyklių, būti atsakingas.

Iš naujos politinės jėgos lyderių pasisakymų aiškėja, kad partija prižiūrėta krikščionybės svarba viešajame ir šeimos gyvenime; pasisako už asmens privaciacią nuosavybę, ūkinę veiklą, verslo skatinimą; smerkia griežtų bausmių politiką; nesiekia kriminalizuoti lengvųjų narkotikų vartojimo; neprieštarauja tos pačios lyties asmenų partnerystės įteisinimui Lietuvoje.

Partijos „Laisvė ir teisingumas“ programa sudaryta susijungusių politinių jėgų programų pagrindu. Į ją tikimasi pritraukti apie 5 tūkst. narių.

Prienuose formuos bendrą partijos skyrių
Steigiamajame naujos partijos suvažiavime dalyvavo ir reorganizuotos Lietuvos laisvės sąjungos (liberalų) Prienu skyriaus pirmininkas Algis Marcinkevičius, ir likviduotos partijos „Tvarka ir teisingumas“ skyriaus lyderė Loreta Jakinevičienė su aktyviausiais atstovais. „Gyvenimas“ jų paprašė pakomentuoti, kokių politinių padarinių turės



partijų susijungimas, kaip tai paveiks skyrių ir jų atstovų Prienu rajono savivaldybės taryboje darba.

LLS (liberalų) skyriaus pirmininkas **Algis Marcinkevičius** teigė, kad steigiamajame partijos „Laisvė ir teisingumas“ suvažiavime skyriui atstovavo keturi nariai. Pasak jo, netrukus rajone turėtų būti sukvietas ir bendras abiejų skyrių susirinkimas, nes iki birželio 19 dienos, kuomet vyks partijos Tarybos posėdis, turi būti išskirti kandidatai į LR Seimą. Susirinkime taip pat bus patvirtinta partijos skyriaus programa, pakoreguoti įstatai, išrinkta valdyba, tarimas dėl skyriaus pirmininko kandidatūros.

A.Marcinkevičius konkrečių kandidatų į Seimą pavardžių neišvardino, jo teigimu, be abejo, bus keliami rajone gerai žinomi ir didžiausią rinkėjų palaikymą turintys politikai.

Paklaustas, ar LLS (liberalai), prie jų prisijungus dviejų politinių jėgų atstovams, neprarastų savo išskirtinumo, idėjų ir vertybių, pašnekovas neskubėjo su išvadomis, nes sakė dar gerai nepažįstantis visų žmonių, kurie įsilies į naujo politinio darinio skyriaus gretas. A.Marcinkevičiaus manymu, idėjinį prieštaravimą neturėtų kilti, nes buvę „tvarkiečiai“ yra atskilę nuo pagrindinės liberalų „šaknies“.

Tiesa, jis pabrėžė turintis nemažai politinio darbo patirties Prienu rajono savivaldybės taryboje su partijos „Tvarka ir teisingumas“ atstovais Loreta Jakinevičiene, Cezaru Pacevičiumi ir Vaidotu Kupstu – šiems esant ir opozicijoje, ir valdančiojoje koalicijoje.

Pasak jo, tikėtina, kad liberalai su dviem ir buvę „tvarkiečiai“ su trimis atstovais Savivaldybės taryboje sudarys bendrą penkių narių frakciją. Visgi A.Marcinkevičius pabrėžė, kad naujos politinės jėgos atstovai šioje kadencijoje aukštesnių politinių ambicijų nesieks, juolab nereikš kokių nors pretenzijų dabartiniams

koalicijos partneriams.

„Bendras darbas valdančiojoje koalicijoje mus tenkina“, – sakė jis.

A.Marcinkevičiaus vadovaujamas LLS (liberalai) Prienu skyrius turi 50 narių, o buvusi „tvarkiečių“ lyderė **Loreta Jakinevičienė** į naują politinį darinį atsiveda maždaug 180 narių – tiek žmonių jau užpildė narystės anketas.

Jos tiegimu, likviduotos partijos „Tvarka ir teisingumas“ Prienu skyrius pagal narių skaičių buvo vienas iš gausiausių, todėl jam buvo skirta 16 delegatų kvota (iš visos Lietuvos į steigiamąjį suvažiavimą susirinko 111 atstovų).

– Esu įsitikinusi, kad dviejų politinių jėgų susiliejimas ir bendro skyriaus formavimas Prienuose neigiamų pasekmių neturės ir nebus skausmingas, juk esame panašūs vertybinių požiūriu. Manau, kad skyrius taps stipresnis, ir, kaip partneriai, toliau sėkmingai bendradarbiausime, formuosime bendrą nuomonę Prienu rajono savivaldybės tarybos valdančiojoje koalicijoje, – pastebėjo Loreta Jakinevičienė.

Jos manymu, politinis atsinaujinimas – tai žingsnis į priekį, skatinantis įveikti sukauptą pozityvią patirtį, pasidalinti ja su būsimais partneriais. L.Jakinevičienė tikisi, kad naujas partijos pavadinimas nepakeis žmonių požiūrio į partinę veiklą, jų atsakomybės.

Pašnekovė patvirtino, kad kitą savaitę planuojama surengti bendrą partijos „Laisvė ir teisingumas“ narių susirinkimą, kuriame bus pateikta Prienu skyriaus pirmininko kandidatūra, skiriami jo pavaduotojai, adaptuota partijos programa, įvardinta, kas atstovaus partijai rinkimuose į Seimą. Konkrečių kandidatų į Seimą pavardžių ji neišvardino, sakė, kad dėl jų apsispręs partijos Taryba.

Preliminariais duomenimis, vienmandatėje apygardoje bus keliami Loreta Jakinevičienė, o Algis Marcinkevičius gali būti įtrauktas į daugiamandatinių sąrašus.

Dalė Lazauskienė

Projektas „Misija Sibiras“ kviečia prisijungti prie akcijos „Išstark, išgirsk, išsaugok“

Kasmet birželio 14-ąją – Gedulo ir vilties dieną – siekiant pagerbti tūkstančius nuo tremties nukentėjusių tautiečių, „Misija Sibiras“ skirtinguose Lietuvos miestuose organizuoja tremtinių bei politinių kalinių vardų, pavardžių bei likimų skaitymus, kurie trunka visą parą.

Skaitymų eilėse įvairiuose miestuose įprastai laukia šimtai žmonių, norinčių paskaityti keletą puslapių iš tremtinių vardų ir likimų knygos. Tačiau šiemet akcijos organizatoriai, siekdami nesukurti terpės COVID-19 viruso plitimui, „Išstark, išgirsk, išsaugok“ nusprendė perkelti į virtualią erdvę, sukurdami specialią Gedulo ir vilties dienos platformą, pasiekiamą adresu www.birzelio14.lt.

Šiomet skaitymai bus įgyvendinami vaizdo skambučių pagalba, susisiekiant su visais iš anksto užsiregistruvusiais į skaitymus. Pasak organizatorių, taip akcija šiomet taps dar labiau prieinama tautie-

čiams ne vien Lietuvoje, bet ir viename pasaulyje. Skaitymai prasidės birželio 14 d. 13 val. ir truks visą parą, tikimasi įgarsinti keliasdešimt tūkstančių tremtinių bei politinių kalinių vardų ir likimų.

Kiekvienas norintis prisijungti prie skaitymų, kviečiamas užsiregistruoti adresu www.birzelio14.lt – nurodyti savo kontaktinius duomenis, „Skype“ vardą, vietovę, iš kurios bus skaitoma, bei pasirinkti patogų skaitymo laiką. Birželio 14 d. organizatoriai skaityvų nurodytu laiku susisieks vaizdo skambučių per programą „Skype“ ir prašys paskaityti tam tikrą tremtinių vardų ir likimų skaičių tiesioginio eterio metu.

Taip pat birželio 14 d. 11 val. 59 min. organizatoriai kviečia prisijungti prie Visuotinės tylos minutės – iniciatyvos, kurios metu kiekvienas savo namuose, darbovietėse, organizacijose raginamas 1 minutėi sustoti ir taip pagerbti tūkstančius nuo sovietų režimo nukentėjusių žmonių. Tai tik 1 minutė, tačiau visi kartu per šį laiką galime išsaugoti tūkstančius likimų ir sugrąžinti juos namo! Kviečiame apsilankyti www.tylosminute.lt, kur galima rasti iniciatyvos vizualinę medžiagą, iš anksto paruoštą Visuotinės tylos minutės garso įrašą, kurį galima naudoti savo darbovietėse, organizacijose, renginiuose. Taip pat internetiniame puslapyje kviečiame užregistruoti savo organizaciją ir įkelti jos logotipą, taip visi apsilankę puslapyje turės galimybę matyti, kas prisideda prie Visuotinės tylos minutės.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ Romualda Bartulienė

Nuostabi susitaikymo ceremonija

Pasimokykim iš paukščių... Tikriausiai pavasarį galbūt esame matę „vestuvinį gervių šokį“. Jeigu ne, štai nuoroda internete (<https://www.youtube.com/watch?v=37P5gwale4g> nuo 7 min.), kur galėsite pamatyti. Kokias mintis sukėlė matyti vaizdai? Ar nesusimąstėme, kokia išmintis slypi po šio šokio simbolika? Išverskime ją į žmonių kalbą...

Paukštis grėsmingai išsitempia priešais savo porą ir išleidžia galinčius sparnus, o snapą ir akis nukreipia tiesiai į partnerį. Vaizdas labai grėsmingas, atrodo lyg rengiasi pulti. Bet staiga grėsmės demonstravimą nukreipia į šoną, apsisuka 180 laipsnių ir atgręžia partneriui savo bejėgi pakaušį, o, kaip žinome, pakaušį puošia neregėto grožio skaisčiai raudona kepurėlė.

Akimirką „šokančioji“ gervė sustingsta tokia poza, parodydama, kad jos grasinimas skirtas ne jai, o visam kitam – atšiauriam išorės pasauliui. Tą momentą išgirštame partnerio gynyimo motyvą... O ką toliau daro gervė? Ji vėl atsikuska į draugę, vėl parodo savo galią ir didybę, tada vėl nusigręžia ir dabar, kas labai svarbu, atrodo, lyg puola kokį nors pakaitalą, jeigu šalia stovi svetima gervė, bet dažnai praverčia koks nors žabelis ar akmenukas ir sugriebs snapu kelis kartus išmeta jį į orą. Ką tai sako žmonių kalba? „Aš didelis ir baisus, bet einu ne prieš tave, o prieš va šitą, šitą, šitą“.

Ar tai ne iškalbingas „susitaikymo“ ritualas, nukreiptas į „antrąją pusę“?

Rūpintis kitu žmogumi, savo artimu, šalia esančiu ne išpareigojimas ar baudmė, kaip dažnai manome, bet didelė laimė ir būdas išsigelbėti patiems nuo pragaištingos savo pačių agresyvumo jėgos. Deja, agresija mūsų gyvenime neišvengiama ir ji yra „blogis“. Pavasarį epidemijos izoliacijos metu galėjome ir patirti ar pamatyti, ar išgirsti tų agresyvumo apraiškų. Gal vertėtų pagalvoti, ką su juo daryti? Kaip sakome, „susiimti“ ir užgniauzti savame organizme? Tačiau ilgai neišgyvensime, jei tiesiog neperjungiam.



kardiologą ir diagnozę – hipertonią.

Kviečiu geriau pasinaudoti trečiu variantu, kuris savaime slypi mūsų genuose – tiesiog nukreipti agresiją į šalį. Kaip? Gal net nežinote, kad žmogaus šypsena yra grasinimo mimika, taigi agresijos išraiška. Nu-stebote? Šypsodamiesi mes šiepame dantis, tai yra kitam parodome, kad, jeigu kas, galime ir įkasti. Mokslininkai ilgai laužė galvas bandydami suprasti, kaip šis agresijos ženklas tapo svarbiausiu meilės ir prierašumo simboliu. Atsakymą į šį, beveik neįveikiamą klausimą davė kaip tik mokslininkas Konradas Lorencas, kuris yra pradininkas mokslo apie gyvūnų elgseną (gamtinės agresijos gervės šokio rituale aiškinimas) ir Nobelio premijos (fiziologijos ir medicinos) laureatas.

Remiantis mokslininko teigimu, minioje pamatę pažįstamą veidą, mes šiepame dantis, taip mums pasireiškia agresija rūšies viduje. Bet ką mes darome toliau? Gal mažiau nei sekundę automatiškai krypteli-me akimis į šoną. Šis mažas judesys ir yra agresijos perorientavimas tai yra, kada įsijungia agresijos perjun-

gimo rūšies viduje mechanizmas ir įvyksta susitaikymas. Kaip paaiškinti? Mes simboliškai iššieptus dantis parodome aplinkiniam pasauliui, sau brangų žmogų išskirdami iš šio pasaulio, lyg sakydami: „Ei, jūs, matote jį! Aš už jį gerklę perkąsiu!“ Ir vienybė su artimu žmogumi dar sustipėja.

Tai reiškia, kad mums su juo atsirado „bendras priešas“ – aplinkinis pasaulis. Ir dabar mes turime „bendrą tikslą“ – rūpestį vienas kitu. Aišku, galime rūpintis artimu žmogumi, manydami, kad tuo jam darome paslaugą, ir kad tiesiog esame taip išauklėti ir toks elgesys teisingas. Bet kur kas teisingiau tą patį daryti dėl kitos priežasties, tai yra daryti tai perorientuojant savosios agresijos įtampą į išorines aplinkybes. Tokiu būdu rūpestis tampa ne pareiga, o faktiniu, natūraliu ir neišvengiamu keliu į mūsų bendrą laimę. Juk tai mums dovanojo gamta... priimkime tai ir saugokime vienas kitą tais „instrumentais“, kurie mums duoti jau genetškai...

Šaltinis: A.Kurpatov. Santuokos keliai ir klystkeliai, 2008

Kai gydoma ne tik vaistais, bet ir širdimi...

Ir tars Karalius stovintiems dešinėje:

„Ateikite mano TĖVO palaimintieji, paveldėkite nuo pasaulio sukūrimo jums paruoštą karalystę!“

*Juk aš buvau išalkęs, ir jūs mane pavalgydinote,
buvau ištroškęs ir mane pagirdėte;
buvau keleivis, ir mane priglaudėte;
buvau nuogas – mane aprenėte;
ligonis – mane aplankėte;
kalinys – atėjote pas mane. (Mt25, 31-36)*

Visa tai išsipildė, baigiantis pavasariui, kai mūsų sesutė **Albinutė Žemaitytė-Kazalupskienė** iš Kauno klinikinės ligoninės buvo atvežta į Prienų ligoninę ir paguldyta į Vidaus-nervų ligų skyrių. Ją ištiko sunkus insultas, paralyžiavo abi kojas, kairę ranką, sutriko rijimas, neteko kalbos, pritemo sąmonė.

Bejėgė ligonė buvo silpnesnė už naują gimį, jai reikėjo visiškos globos ir gydymo. Džiaugiuosi, kad ji pateko į nuostabių medikų globą, o jų buvo visų pulkelis. Tai – **gydytojos** skyriaus vedėja Violeta Žilevičiūtė-Purvinienė, Agnė Česnaitienė, Snaiguolė Garmuvienė ir Viktorijai Darygtė. Taip pat ir **slaugytojos** (seniau taip gražiai vadintos sesutėmis): Jurgita Marcinkevičienė, Lilija Žukauskienė, Kazimiera Babravičienė, Lilija Duobienė, Dalia Lankienė, Alma Mitinienė, Ilona Černevičienė, Nijolė Zablackienė, Algina Žvirblienė, Rasa Statkevičienė, Laima Raulinavičienė ir Vilma Žurauskienė. Būtent jos yra gerosios, darbščiosios gydytojų padėjos, ligonių Angelai žmogaus kūne. Lenkiu prieš jas galvą ir tariu širdingą ačiū. Kaip ir **slaugytojų padėjėjoms** Danutei Klinavičienei, Birutei Šumskienei, Aldonai Bubnienai, Viktorijai Pūkelytei ir šeimiminkei Bronai Jankauskienei. Niekas negali žemėje įvertinti Jūsų triūso, meilės ir rūpestingumo, parodyto bejėgiam ligoniui ji slaugant, stengiantis suteikti jam kuo patogesnę padėtį, keičiant „vystyklus“, rūpinantis jo higiena, poreikiais ir tai atliekant, panašiai, kaip tai daro gera mama rūpindamasi savo vaiku. Jūs keitėt patalynę, slaugėt, net kaseles supynėt, o galiausiai, jai mirstant, ir žvakelę uždegėt...

Buvo pats didysis karantino įkarštis. Lankyti negalima. Visa našta teko šioms gerosioms moterims. Jos buvo ir mamos, ir sesės, ir draugės. Ir ne dieną, kitą, o ištisas savaites.

Belieka vien dėkoti dėkoti už kiekvieną gydytojų vizitą, už rūpestingą gydymą, už meilę ir gerumą atsiliepiant telefonu taip šiltai ir nuoširdžiai, ypač skyriaus vedėjai Violetai Purvinienei ir gyd. Agnei Česnaitienei. Kokios jūs geros!

Dėkoju slaugytojoms už visas procedūras, atliktas bejėgei ligonei. Tariu ačiū ir slaugytojų padėjėjoms už visus visus patarnavimus ir širdies šilumą. Kristus kalbėjo: „Ką padarėte gero mano mažutėliams, man padarėte.“ Jis Jums atlygins ir tinkamai už mus padėkos.

Kaip gera, kad dar yra mažesnių (rajoninių) ligoninių, kad dar ne visos sujungtos į vieną, deklaruojant, jog nuo to būtų ligoniams lengviau. Ištyrimo atveju, gal ir geriau, bet ne gydymo ir slaugos atveju. Didžioiosiose ligoninėse atsidursi tarp aparatų, o rajoninėje – tarp nuoširdžių, tikrų žmonių. Tai ir yra didysis mažesnių ligoninių privalumas. Jose gydoma ne vien vaistais, bet ir širdimi.

Ačiū Jums, Mielieji! Ačiū Jums, Gerieji, kad padarėte viską, kas įmanoma. Būkite palaiminti (os) paties Dievo, kuris priima Jūsų meilę bejėgiam ligoniui, kaip sau! Stirpybės, ištermės ir didelio džiaugsmo visa širdimi linkiu, lenkdama prieš Jus savo galvą.

Birutė Žemaitytė (buvusi gydytoja Alytuje) ir visa šeima

Naudingi patarimai

Padėjo sėmenų aliejus

Perskaičiusi internete, kad pleiskaną naikina sodos tirpalas, patikėjau ir juo įtryniau galvos odą. Deja, gavau „dovaną“ – stiprų galvos odos sudirginimą – atopinį dermatitą. (Vėliau sužinojau, kad soda – stiprus dirgiklis, netinkantis odos problemoms spręsti). Niežulys ir odos skausmas man kėlė vis didelį diskomfortą.

Tada pasinaudojau profesionalios kirpėjos patarimu. Nerafinuotu pirmo spaudimo linų sėmenų aliejumi kelis kartus per dieną švelniai tepiau sudirgusią odą, ypač „deganti“ viršugalvi, ir po kelių dienų pajutau palengvėjimą.

Linų sėmenų aliejus ne tik nuslopino odos uždegimą. Atradau paprastą būdą, kaip sustiprinti plaukus, pagerinti jų išvaizdą. Šia natūralia priemone – sėmenų aliejumi įtrinuu plaukus ir jų šaknis vakare (ir palieku per naktį) arba bent 1–2 valandas prieš galvos plovimą. Aliejaus kaukė išplaunu paprastu šampūnu ir perplaunu kondicionieriumi.

Plaukai pasikeitė neatpažįstamai: tapo švelnūs, žvilgantys, pamaitinti.

Aliejaus kaukė nedirgina, ramina galvos odą, drėkina plaukus, todėl siekdamą greitesnio rezultato (ypač pavasarį) ją naudoju kartą savaitėje.

Veronika P.

Kaip nugalėti blefaritą ir padėti savo akims?

Ką daryti, jei netikėtai paburksta, parausta akies voko kraštas? Kaip galėtume sau padėti? Apie uždegimo profilaktiką bei gydymą pasakoja gydytoja oftalmologė **Doloresa MARGELEVIČIENĖ**.

Akių voko krašto uždegimas – blefaritas neretai sunkiai pasiduoda gydymui. Jo simptomai: vokų skausmas, patinimas, paryškėję kapiliarai; traiškanos, pleiskanos aplink blakstienas. Vargina akių diskomfortas, niežulys, deginimas, sausas sekretas vokų krašte.

Pastarieji simptomai stipriau pasireiškia ryte.

Apie 40 proc. sergančiųjų jaučia akių sausumą, didėja tikimybė susiformuoti miežiui.

Kas skatina vokų uždegimą

Pasak gydytojos oftalmologės D.Margelevičienės, uždegimą išprovokuoja

akių vokų odoje apsigyvenusios erkutės, vokų krašte esantys mikroorganizmai, kai kurie vartojami vaistai.

Tačiau dažniausiai blefaritas pasireiškia dėl bakterinės (stafilokokinės) infekcijos ar alerginės reakcijos, taip pat sergantiems seborėjinio dermatitu, raudonaisiais spuogais, kai ant blakstienų padaugėja riebalinių traiškūnų.

Blefarito atsiradimo priežastys labai įvairios: kenkia dūmai, dulksės, cheminės medžiagos, garai ar ilgas buvimas saulėje (ypač turintiems šviesią odą). Uždegimą provokuoja avitaminozė, maža kraujingumas, virškinamojo trakto, endokrininės, alerginės ligos.

Beje, akių vokų uždegimu dažniau serga moterys brandžiam ar vyresniame amžiuje.

Negydamas blefarito, gali atsirasti konjunktyvitas, ragenos pažeidimas.

Kaip gydomas blefaritas

Pašnekovė pasakoja, kad blefarito gydymas – kompleksinis ir ilgas, trunkantis keletą ir daugiau mėnesių, todėl svarbu kreiptis pagalbos pas kvalifikuotą gydytoją oftalmologą, turintį gydymo nuo šios ligos patirties. Blefarito eigą lengvina higieninis blakstienų ir vokų valymas, šalinantis vokų krašte susidariusį sekretą.

„Priklausomai nuo ligos eigos ir uždegimo laipsnio ligos gydymui skiriami akių lašai, specialūs preparatai „dirbtinės ašaros“, priešuždegiminiai vaistai, gydomieji tepalai, kartais antibiotikų kursas,“ – pastebi gydytoja.

Kol akių vokų būklė sunki, derėtų susilaikyti nuo blakstienų tušo, vokų šešėlių naudojimo, nenešioti ir kontaktinių lęšių.

„Dažnai keiskite blakstienų dažymo (Nukelta į 5 p.)

Mus auklėja ne žodžiai, o pavyzdžiai

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, dėl alkoholio vartojimo sukeltų problemų kasmet pasaulyje miršta 3 milijonai žmonių ir skaičiai kiekvienais metais tik auga, tačiau vis daugiau žmonių išbraukia alkoholį iš savo gyvenimo ir jį pakeičia kitais pomėgiais.

Apie jau 12 metus besitęsiantį gyvenimą be alkoholio ir pokyčius jame pasakoja dainininkas Edgaras LUBYS.

Alkoholis buvo norma

Edgaras Lubys yra 2003 metais susibūrusios, tačiau jau veikalą nutraukusios lengvojo roko grupės „Amberlife“ vokalistas ir dainų autorius. Atlikėjas 2013 metais viešai išreiškė norą būti žinomas savo tikroju vardu, atsisakė sceninio vardo *Amberlife* ir po dvejų metų pasirodė Edgardo Lubio albumas „Tu – dalis manęs“.

Į muzikos ir pramogų pasaulį vokalistas įžengė dar visai jaunas, būdamas 19 metų. E. Lubys prisimena: 19–24 metų laikotarpis tik labai mažoje dalyje koncertų jis pasirodydavo visiškai blaivus, tačiau tūmet tai atrodė visiškai normalu, nes tokį požiūrį buvo suformavęs bohemiškas muzikantų gyvenimas, vartojimo kultūra. Tuomet alkoholis buvo natsiejama pramogų pasaulio dalis. Pramogų pasaulio renginių užkulisiuose jo būdavo apšči, tačiau atlikėjas svaigindamasis jausdavo ribas, nes svarbiau už pakeltą alaus bokalą yra suvokti savo veiksmus ant scenos ir „atliekama muzika pakylėti žmones į aukštesnę realybę, kurioje nėra baimės, melo ar nerimo, nes muzika tai tikrai gali.“

Populiarumas nėra amžinas

Egzistuoja dalis atlikėjų, kurie karjerą pradėjo būdami labai jauni, staiga pasiekė neregėtas populiarumo aukštumas ir taip pat greitai populiarumo skalėje krito žemyn ar nusistovėjo vietoje. Tokiais atvejais žmogus

neretai patiria depresiją ir, kad išsigelbėtų, tarsi šiaudų griebiasi alkoholio. „Žmogus, ypač scenos, dažnai tampa priklausomas nuo pripažinimo ir šlovės, neretai tai būna tikslas, vedantis į sceną. Tokiu atveju scena irgi gali virsti labai stipriu narkotiku, galinčiu priversti prie kitų priklausomybių. Aš laiku supratau, jog vidinis jausmas ir vidinis laimės pojūtis nepriklauso nuo pripažinimo ir šlovės“, – savo sprendimu džiaugiasi atlikėjas.

Daugiau nei dešimtmetį alkoholio neįtariantis dvejų vaikų tėvas Edgaras sako, jog atsisakyti svaigalų jam nebuvo sunku, atvirkščiai – jo atvejis vienas lengvesnių. Edgarui neprireikė nei milžiniškų pastangų, nei lankymosi anoniminių alkoholikų (AA) susitikimuose, dėl to bendravimą su žmonėmis, kurių gyvenime svaigalai jau nebeegzistuoja, jis įvardija kaip geriausią vaistą nuo alkoholio ir svaigiųjų medžiagų.

Anuomet jis turėjo svaigalų atsisakusių bičiulių, praktikuojančių jogą, sveiką gyvenseną ar itin besidominčių krikščioniškuoju pasauliu, kuriems juto didžiulę pagarbą, jie buvo tarsi pavyzdys, paskatinęs palikti svaigalų pasaulį. Taip pat akis atvėrė Aleno Carro knyga „Lengvas būdas suvaldyti alkoholį“.

Vidinė švara – svarbiau už trumpalaikį svaigalų poveikį

Būnant 24-erių pasikeitė vyro draugų ratas, artimoje aplinkoje atsirado daugiau sveiką gyvenseną ir blaivų gyvenimo būdą pro-



Atlikėjas Edgaras Lubys ragina atrasti naujų dalykų, tuomet yra daug pirmų kartų, o kol jų yra, tol esi laimingas!

paguojančių žmonių, o ir jis pats jautėsi pasiilgęs vidinės švaros jausmo, tad nutarė išbraukti trumpalaikį poveikį turinčius svaigiuosius gėrimus iš savo gyvenimo. Vyras prisimena, jog į tokį jo gyvenimo pokytį buvo reaguojama įvairiai – samprotaujama ieškant priešasčių, nuogaustaujama, buvo net tyčiojamosi, tačiau E. Lubiui tai buvo nė motais. Lengvojo roko atlikėjas pradėjo iš naujo atrasti dalykus, kuriuos mėgo prieš tai.

„Mane visada domino dvasinumas, jautau poreikį dvasiai, kartais pasninkaudavau, nes viduje tas poreikis visuomet buvo. Domėjaisi krikščionyste, Koptų krikščionių tradicija, ortodoksų krikščionyste, kiek vėliau – Tibeto budizmu, Vietnamo, Tailando Zen budizmo tradicijomis. Tuomet mane sudomino Vedomis, pradėjau kone kasdien praktikuoti jogą, meditaciją ir daryti kvėpavimo pratimus, o ilgainiui atradau Bhakti jogos tradiciją, kurią praktikuoju

iki šiol“, – atvirauja Edgaras.

36-erių vyro nuomone, „alkoholis yra anestetikas nuo operacijos, pavadinimu gyvenimas. Visiškai nesvarbu, kokia žmogaus profesija ar išsilavinimas. Alkoholis yra greitas, pigus ir efektyvus bilietas, kurio finalinė stotelė – gyvenimas be problemų. Tam tikra prasme muzika, koncertai taip pat yra pabėgimas nuo kasdienės rutinos. Bet kuriam atlikėjui, norint skleisti šilumą, gėrį ir šviesą žmonėms, yra būtina koncerto metu būti blaiviam. Ko gero, atrodytų keista, jei autobuso vairuo-

tojas vežtų keleivius būdamas neblaivus, tai būtų kriminalas, todėl manau, kad lipti ant scenos įkaušiam yra kriminalas, nes tai toks pat darbas, kaip ir autobuso vairuotojo.“

Alkoholis nepadės pasiekti užsibrėžtų tikslų

Scenoje atlikėjas jau beveik du dešimtmečius, bet draugų iš muzikos pasaulio jis turi nedaug. „Turiu daug bičiulių, kolegų. Muzikos pasaulyje vis tik daugiau mažiau juntama konkurencijos nuotaika, ypač tai jautėsi ankstesniais laikais“, – teigia atlikėjas. Pašnekovas džiaugiasi, jog pamažu pramogų pasaulį užvaldanti jaunoji karta yra labai konkurencinga, talentinga ir suvokianti, kad vakarėliai, alkoholis ir kitos svaigosios medžiagos nepadės pasiekti užsibrėžtų tikslų, o tik atims laiko, energijos, sveikatos ir pinigų.

Šiandien vis dar *Amberlife* slapyvardžiu geriausiai atpažįstamas atlikėjas laikosi dienos režimo, palaiko fizinę formą, medituoja, nerūko ir yra vegetaras, tačiau ragina nesusitelkti į žmogaus išorę ir labiau klausytis savo vidinio balso. Kelionė be alkoholio atlikėjas sulygina su, rodos, nesibaigiančia vaikystės būsena, kai dviračiu leki nuo kalno ir nevaržomas jauti gyvenimo malonumą. Edgaras ragina atrasti naujų dalykų, tuomet yra daug pirmų kartų, o kol jų yra, tol esi laimingas!

Užs. Nr. 32

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.



Lietuvoje startuos „Neišnešiotukų pagalbos linija“

Asociacijos „Padedu augti“ iniciatyva šią vasarą pradės veikti „Neišnešiotukų pagalbos linija“, kurioje kvalifikuotų savanorių komanda teiks internetines konsultacijas neišnešiotus kūdikius auginančioms šeimoms.

Pagalba ligoninėje ir namuose

Kasmet Lietuvoje gimsta apie 1500–1600 neišnešiotų naujagimių. Vaikelio gimimas per anksti – didžiulis išbandymas šeimai. Tai nerimas dėl mažylio sveikatos, kova už jo gyvybę ir didžiulė atsakomybė priimti teisingus sprendimus, kad naujagimis deramai vystytųsi. Mažylio slauga yra ypatinga: artimieji turi išmokyti nebijoti paliesti peršviečiamos jo odelės, pakeisti miniatiūrines sauskelnes ir maitinti vaikutį per zondą.

„Neišnešiotukų pagalbos linija“ – alternatyvų Lietuvoje neturintis projektas, kurio tikslas – pagerinti prieigą prie kokybiškos psichosocialinės pagalbos šeimai, gimus neišnešiotam, neįgaliam kūdikiui ar jo netekties atveju. Tiesioginių internetinių konsultacijų paslauga veiks www.padeduaukti.lt svetainėje.

Asociacijos „Padedu augti“ vadovė Inga Laukytė-Budrienė teigia, kad dėl netikėtai ištikusios krizės šeimoms svarbu laiku gauti visą būtinąją informaciją ne tik ligoninėje, bet ir grįžus į namus, kad krizė neužsitęstų ir būtų galima kuo greičiau bei efektyviau prisitaikyti prie pasikeitusių sąlygų.

I. Laukytė-Budrienė apgailestauja, kad įvairiuose forumuose, uždaroje socialinių tinklų grupėse vis dar yra daug patyčių, nepagarbos ir dezinformacijos. „Visos mažylių šeimos nusipelno gauti patikimą prieinamą informaciją bei ilgalaikę pagalbą. Konsultacijos telefonu mūsų šeimoms nėra efektyvi pagalba. Dėl tos priežasties dar sausio mėnesį nusprendėme kurti šią platformą. Kasmet paskambina vos kelios dešimtys šeimų, tačiau užklausų elektroniniu paštu vis daugėja, ypač karantino metu“, – teigia ji.



Kiekvieną dieną gąsdinanti nežinia

27 savaičių neišnešiotą sūnelį Nojų pagimdžiusi Greta nuo balandžio vidurio yra Kauno klinikose, kur atvyko 23 nėštumo savaitę nubėgus vandenims. „Nuo tada kasdien mane supa nerimas, baimė, nežinia. Pradėjau ieškoti psichologinės pagalbos iš panašias problemas patyrusių žmonių. Kiekviena istorija, pasidalijimas, pabendra-

vimas man yra lašelis vilties, tikėjimo ir stiprybės išbandymų taurė“, – kalbėjo mama.

Ji dalijasi, kad šiuo metu Nojaus būklė yra stabili, nors jis susiduria su tokiais neišnešiotų naujagimių problemomis, kaip grybelis, apnėja, mažylis stebimas dėl kraujosruvų smegenėlėse. „Nojus kvėpuoja su pagalba, bet valgo mano pienelį, yra neprijungtas prie

(Nukelta į 5 p.)

Kaip kitaip galėčiau įveikti nemigą?

– Rytą vėl keliuosi neišsimiegojusi, suirzusi, skubu, nespėju, įtampa tik didėja ir tik vienintelė išeitis – vaistai, – skundžiasi nemigos kamuojama Agnė.

Kaip įveikti nemigą be vaistų:

- esant psichologiniam pervargimui, nemigos problema sprendžiama fizine iškrova – reguliariai sportuokite;
- vietoj baimės, kad vėl nepavyks užmigti, prisiminkite atvejį, kai pavyko gerai išsimiegoti ir nemigą išsigydysite;
- miegą gali pagilinti reguliarūs ritualai: visada eikite miegoti ir kelkitės tuo pačiu laiku, nedarykite išimties ir laisvadieniais;
- venkite vartytis lovoje su knyga ar žiūrėdami televizorių;
- neikite popietės miego;
- prieš miegą nevartokite stimulantų – stiprios arbatos, kavos, alkoholio, cigarečių.
- įsiklausykite į save, gal persirengimas, higiena, jauki patalynė ar koks kitas veiksmas ar aplinka gali sužadinti miegą.

Padėkit sau. Linkiu pagaliau gerai išsimiegoti.

Kaip nugalėti blefaritą ir padėti savo akims?

(Atkelta iš 3 p.)

šepetėlių, ir jokių būdu nesinaudokite draugės kosmetikos priemone, nes tokiu būdu galima užsikrėsti erkutėmis, – atkreipia dėmesį D. Margelevičienė.

Akių vokų uždegimą efektyviai gydo atidi akių vokų priežiūra.

Kokia turėtų būti vokų higiena

Pasak pašnekovės, gydymo periodu derėtų tinkamai prižiūrėti akių vokus, – t. y. tinkamai atmirkyti traiškanas naudojant vokų kompresus. Kaip tai atlikti? Makiažo nuvalymui skirta vatos skrituliuką pamirkykite karštame vandenyje (turi būti ne deginantis, o maloniai šiltas; patikrinkite prieš dėdami ant vokų),

lengvai jį nugręžkite, ir atsigulus laikykite kompresą ant vokų 5–7 minutes (atvėsusius kompresus vis pamirkykite vandenyje, kad jie būtų kuo šiltesni).

Po to atlikite procedūrą, kuri padės pašalinti pleiskaną bei traiškanas nuo vokų krašto.

Puodelyje paruoškite šilto vandens ir vaikiško šampūno (santykiu 1:3) mišinį. Jame pamirkykite ausų krapštuką, juo švelniai valykite (trinkite) voko kraštą horizontalia kryptimi nuo išorinio iki vidinio akių kampo iki 15 kartų, tokiu būdu pašalinsite pleiskaną ir traiškanų likučius. Tada praplaukite akis ir vokus švairiu tekančiu vandeniu, švelniai nusausinkite. Galite įlašinti drėkinančių akių lašų ar dirbtinių ašarų.



„Kol uždegimas ūmus, šią procedūrą atlikite 3–4 kartus per dieną, būkle gerėjant – kartą dienoje, vėliau – kelis kartus per savaitę, – pataria pašnekovė. – Siekiant išvengti ligos atsinaujinimo vokų higiena derėtų atlikti profilaktiškai vieną kartą savaitėje“.

Parengė Veronika P.

Nebrangu ir naudinga

Žali burokėliai – tikras atradimas

Gdytojai, mitybos specialistai teigia, kad sveikiau valgyti ne virtus, o žalius burokėlius. Tai labai naudinga ir sveika daržovė. Juose yra vitamino C, magnio, antioksidantų, kurie stiprina imunitetą, padeda apsisaugoti nuo peršalimo ligų, gripo.

Daugelį metų gamindavau salotas tik iš virtų burokėlių, nes maniau, kad žali – neskanūs. Tačiau pamažu išmokusi keletą gudrybių, mano gamavimo tradicijos ir skonis pasikeitė.

Štai keli paprasti receptai, kurie, tikiuosi, bus naudingi ir jūsų šeimai. Sutarkuoju vidutinio dydžio žalią burokėlį, išspaudžiu 1/3 citrinos sulčių ir, sudėjusi į stiklainį, parą palaikau šaldytuve. Puikus garnyras prie mėsos, žuvies patiekalų.

Jeigu norime valgyti netrukus (tą pačia dieną), tada prie tarkuoto žalio burokėlio pridėti tarkuotą morką ir kelias minutes aliejuje pakepintų saulėgrąžų sėklų. Pagardiname 1/3 citrinos sultimis ir alyvuogių ar sezamo aliejumi.

Kitas variantas – prie tarkuoto



žalio burokėlio pridėtu 1/2 stiklinės virtų baltų ar rudų pupelių, kelis šaukštus šviežiai raugintų kopūstų, paskaninu druska, baziliku, pipirais, krapais.

Norisi aštresnio skonio? Tada supjaustau nevirtą burokėlį, žalią agurką, pridėtu kelias smulkinto česnako skilteles, 1/4 smulkinto kajeno pipiro. Pagardinu nerafinuotu aliejumi. Beje, ypač tinka moliūgų sėklų aliejus. Gero apetito!

Monika G.

Lietuvoje startuos „Neišnešiotukų pagalbos linija“

(Atkelta iš 4 p.)

lašėlinių ir tuo aš džiaugiuosi. Tačiau man vis dar be galo reikia psichologinės pagalbos. Tai, kad šią dieną padėtis yra kontroliuojama, dar negarantuoja, kad tokia ji bus ir rytoj – kiekvieną akimirą viskas gali persiversti į kitą pusę, – pasakojo Greta. – Ligoninėje mes apsupti nuolatinės medikų priežiūros, namuose to saugumo bus mažiau, todėl „Neišnešiotukų pagalbos linija“ bus didelė parama.“

Konsultuos anksttukų mamos

Pagalbos linijoje konsultuos apmokytos savanorės mamos, pačios auginusių neišnešiotus naujagimius. Planuojama, kad asociacija „Padedu augti“ kasmet paruos po 10 žmonių, kurie per metus suteiks 500 konsultacijų.

Pirmoji savanorių karta jau baigė specialiai šiai linijai sukurtus 8 savaitių kursus. Juos vedė patyrusi psichologė Dovilė Genutyte-Katarskienė. „Įvykus atrankiniams pokalbiams į kursų pateko labiausiai motyvuotos, gebančios suprasti ir padėti anksttukų mamos. Kursų metu savanorės sužinojo emocinio palaikymo būdus, mokėsi paprasti tėvų savijautos ypatumus gimus, netekus, namie auginant vaikelį“, – pasakojo D. Genutyte-Katarskienė.

Vienija atjauta

Viena iš laiko neskaiciuojančių savanorių mamų – Giedrė Vasiljevienė. Ji nudžiugo sulaukusi organizacijos pasiūlymo padirbėti „Neišnešiotukų pagalbos linijoje“ ir neslepia, kad kadaise tokia pagalba buvo labai reikalinga jai pačiai.

G.Vasiljevienė pagimdė 23 sa-

vaičių 562 g svorio sūnelį Jokūbą Augustą. „Buvau sukrėsta, nesinorėjo su niekuo kalbėti, bijojau netikros užuojautos. Pamenu, šią sunkią akimirą I. Laukūtė-Budrienė kaip geroji feja įžengė pas mus su vyru į palatą. Jos akyse mačiau nuoširdų, neapsimestinį rūpestį. Palaikymas iš tokią pat dalią patyrusio žmogaus man buvo labai vertingas, todėl iškeliausi iš ligoninės nusprendžiau ir pati prisidėti prie organizacijos „Padedu augti“ veiklos. Savanorystė pagalbos linijoje man yra džiaugsmas, nes galėsiu padėdinti platesnį neišnešiotų kūdikių tėvų ratą. Ne pasakyti tuščią frazę „viskas bus gerai“, bet iš tiesų pakelti dvasią ir padėti susitvarkyti su tais sunkiais jausmais, kuriuos pati esu patyrusi. Kai tai išgyveni, nesinori, kad tektų kentėti kitiems. Taip mėtaujan tik aš viena, bet ir visos su manimi dirbsiančios savanorės mamos. Mus vienija atjauta“, – kalbėjo G. Vasiljevienė.

Pandemija sustiprino nuotolinę pagalbos poreikį

Pasak psichologės D. Genutyte-Katarskienės, pastarųjų mėnesių įvykiai dėl COVID-19 pandemijos ir karantino įvedimas šalyje palietė visus anksttukų tėvus: mamoms vienoms tenka atlaikyti dėl ankstyvo gimdymo atsiradusius emocinius, fiziologinius bei kognityvinius pasikeitimus savo gyvenime, nes tėčiai į skyrių neleidžiami arba įleidžiami trumpam ir epizodiškai. „Anksttukų mamos po gimdymo patiria stiprią jausmų sumaištį: šoką keičia baimė, baimę – drąsa viską padaryti dėl vaikelio gerovės, drąsą – vienatvė, pyktis, liūdesys, kaltė. Galėtume tęsti ir tęsti

vardindami jausmus susilaukus neišnešiotuko. Jausmų moters psichinėje realybėje yra daug ir visi jie yra normalūs bei legalūs šioje situacijoje“, – teigia D. Genutyte-Katarskienė.

Psichologė pabrėžia, kad ištikrus gyvenimo krizei labai svarbu nelikti vieniems ir kreiptis į artimuosius, pagalbos linijas ar į profesionalų psichikos sveikatos specialistą.

Visuomenė kviečiama prisidėti

„Neišnešiotukų pagalbos linijos“ projektas vykdomas geros valios žmonių ir įmonių paramos dėka. „Kad pagalbos linija pradėtų veikti kuo greičiau, mums labai reikalinga finansinė parama. Ją galima suteikti skiriam 1,2 proc. GPM pajamų dalį arba aukojant portale [aukok.lt](https://www.aukok.lt/projektai/likurkime-neisnesiotuku-pagalbos-linija) <https://www.aukok.lt/projektai/likurkime-neisnesiotuku-pagalbos-linija>“, – kvietė I. Laukūtė-Budrienė, visų neišnešiotų naujagimių artimųjų vardu nuoširdžiai dėkojanti aukojantiems žmonėms bei įmonėms „Evolco“, „Orlov Visual Agency“, kuriančioms [padeduaukti.lt](https://www.padeduaukti.lt) platformą.

Negailinčių savo laiko ir pinigų žmonių dėka asociacija „Padedu augti“ jau nuo 2011 metų turi galimybę padėti neišnešiotus naujagimius auginančioms šeimoms. Jos steigėjos ir narės yra kvalifikuotos specialistės: socialinės darbuotojos, neonatologės, šeimos gydytojos, paslaugas teikiančios savanoriškai. Asociacija suteikia nuo 350 iki 600 tiesioginių konsultacijų per metus vykdamis į Kauno klinikas ir individualiai konsultuodami per socialinius tinklus.

Cukinija – viena sveikiausių daržovių

Cukinijos turtingos daugybe naudingų medžiagų: vitaminais C, B1, B2, E, pektiniais, angliavandeniais, natriu, kaliu, variu, magniu, kalciumu, geležimi, cinku, fosforu. Tai – švelnaus skonio, mažai cukraus turinti daržovė, todėl tinka vartoti ir mažiems vaikams, ir sergantiems cukralige. Cukinijos iš organizmo šalina tokias nuodingąsias medžiagas, kaip šviną, radioaktyvų stronciją, gyvsidabrį, cholesterolį.

Cukinijos stiprina imunitetą, padeda sureaguoti skrandžio ir žarnyno problemas, jas vartojant sumažėja tikimybė susirgti vėžiu, stiprinama širdis, gerinama medžiagų apykaita, jose nėra cholesterolio ar sočiųjų riebalų. Taip pat jos rekomenduojamos asmenims, dirbantiems protinį darbą. Tai puiki nekalinga daržovė, tinkama valgyti norint sulieknėti.

Geriausia cukiniją valgyti žalią, tačiau galima šiek tiek termiškai apdoroti arba paruošti ant grotelių. Ši daržovė labai sugeria riebalus, todėl nerekomenduojama jos kepti būtent riebaluose.

Naudingąsias savybes cukinijos išsaugo beveik visus metus. Laikyti



šias daržoves reikėtų sausoje ir tamsioje vietoje. Skanios jos išlieka iki pat pavasario, tačiau kai kurios rūšys karsteli dar žiemą, todėl ilgam laikymui reikia pasirinkti tinkamą rūšį. Cukinijas galima naudoti visur: salotoms, padažams, įdaryti, virti troškinius, kepti blynus, pyragus, dėti į bulvių plokštainį arba net gaminti uogienes žiemai. Tik reikės „pakentėti“ iki rudens.

Beje, pasaulyje itin populiariu kepti pikantiško skonio cukinijų duoną. Manoma, jog tai – populiariausias cukinijų naudojimo būdas pasaulyje. Teigiama, jog tokia duona tampa itin puri ir drėgna.

Dar ne vėlu, pasirūpinkite pasisėti ar pasisodinti šią puikią daržovę ir sveikai praturtinti savo mitybos racioną.

Anglai įvertino braškių naudą

Birželio mėnesį iš Didžiosios Britanijos supermarketų lentynų greitai išnyksta braškės. Šis reiškinys pastebėtas po to, kai mokslininkai garsiai ir pagrįstai braškes pavadino natūraliaja Viagra. Remiantis paskutiniaisiais moksliniais tyrimais, paaiškėjo, kad britų, valgančiųjų braškes, seksualinis aktyvumas smarkiai padidėjo.

To priežastis – cinkas, esantis mažose braškių sėklytėse, kurias mes, skirtingai nuo kitų vaisių, suvalgome. O cinkas – svarbus mikroelementas, didinantis seksualinį aktyvumą. Paskelbus šiuos tyrimus spaudoje, braškių pardavimai Anglijos maisto prekybos centruose šoktelėjo 17 proc.

Naudingi patarimai

• Valgykite prinokusias tamsiai raudonas ir šviežiai nusuktas uogas – pusžalių vertė nedidelė.

• Geležį iš žemuogių ir braškių organizmas pasisavina geriau, jeigu uogų sėklas sutrintsite.

• Braškes valgykite su grietinėle, kefyru, jogurtu ar pasukomis, tuomet organizmas

geriau pasisavins A ir E vitaminus.

• Rinkdami uogas iš lysvės, palikite žalią uodegėlę, tuomet jos ilgiau išliks šviežios.

• Braškes laikykite kambario temperatūroje, o ne šaldytuve – uogas bus aromatingesnės.

• Uogas geriau užšaldykite šaldiklyje nei virkite uogienę.

Po braškių sezono padaugėja susirgimų askaridoze (ūkininkai, auginantys braškes, tręšia jas neperdegiu mėšlu, kuriame išlieka askaridžių kiaušinėliai, kurie užkrečia dirvožemį, o nuo jo užsikrečia uogos), todėl prieš valgydami braškes kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu, o vėliau uogas suberkite į kiaurasamtį ir perpilkite jas verdančiu vandeniu, tuomet visi askaridžių kiaušinėliai tikrai žus.

Pupos – baltųjų šaltinis, jose daugybė maistingų medžiagų, kurios naudingos moteriai, vitaminų A, B, C, kalcio, kalio, geležies. Pasigaminkite ką nors įdomaus iš jų.

Paprasti pupų (vegetariški) mėsainiai (6 porcijoms)

Reikalingi produktai: 1/4 puodelio šviežių saulėgrąžų sėklų, 2 puodeliai virtų arba konservuotų nusausintų ir praplautų raudonųjų ar rausvų pupų, be druskos ar su mažu jos kiekiu, 1/2 puodelio kapoto svogūno, 2 valgomyje šaukštai kečupo su mažu druskos kiekiu, 1 valgomas šaukštas kviečio gemalų ar avižinių dribsnių, 1/2 šaukštelio čili miltelių.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Šiek tiek patepkite keptimo skardą alyvų aliejumi. Supakokite saulėgrąžų sėklas virtuviniu kombainu ar rankiniu smulktuvu. Sutrinkite pupas virtuviniu kombainu ar bulvių trintuve ir sumaišykite su saulėgrąžų sėklomis. Įmaišykite kitas sudedamąsias dalis ir suformuokite 6 paptelėjus. Sudėkite paptelėjus į keptimo skardą ir kepkite 25 minutes. Išimkite iš orkaitės ir leiskite šiek tiek atvėsti, kol galėsite paimti kiekvieną paptelėlį ir savo rankose suformuoti mėsainį. Sudėkite paptelėjus atgal į keptimo skardą dugnu į viršų ir kepkite dar 10 minučių.

Desertas – Cara's obuolių pyragas (4 porcijoms)

Reikalingi produktai: 1/4 puodelio obuolių sulčių, 3/4 arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto, 1 arbatinis šaukštelis cinamono, 1 kiaušinio baltymas, 1/4 puodelio vanilinio sojų, kanapių ar migdolų pieno, 3 nulupti, išskobti ir sukapoti obuoliai, 1/4 puodelio sukapotų razinų, 1/2 puodelio senoviškų avižinių dribsnių.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Dubenyje sumaišykite obuolių sultis, vanilę, cinamoną, kiaušinio baltymą ir pieną iki vientisos masės. Sukrėskite obuolius, razinas ir avižas. Sudėkite į 20 centimetrų ilgio ir 20 centimetrų pločio indą. Kepkite nepridengę valandą.

Šaltinis: Dr. Joel Fuhrman. Valgyk, kad gyventum. 2013

Atmintis gyva

(Atkelta iš 1 p.)

inžinieriaus Kęstučio Gečo pasakojimą:

„Buvo pirmadienis, giedras birželio 2 d. rytas. Vykó gamykliniai sklandytuvo LAK-12 „Lietuva“ bandymai. Atvažiavęs J. Bagdonas sakė, kad nori pasitreniruoti. Pirmą kartą pakilęs į 400-500 m aukštį apsuko ir nusileido. Prieš kylant antrą kartą sutarėm, jei užteks aukščio, skleis priešsuktukinį parašutėlį. Atidžiai stebėjau skrydį ir laukiau, kol skleis parašutėlį ir kur nukris jo metalinis įdėklas, vadinamas koku. Maždaug 500 m aukštyje gamyklos pusėje sklandytovas pradėjo žemėti, bet greit išsilygino ir toliau tęsė skrydį. Galvojau, atsikris virš aerodromo, nes dar buvo aukštai. Staiga pamačiau, kaip dešinysis sparnas pakilo aukštytyn, atsiskyrė nuo sklandytuvo ir kaip lapas pradėjo kristi žemyn. Maždaug 30 m aukštyje virš medžių nulėkė gaubtas, bet lakūno nesimatė. Buvo

9 val. 20 min. Norėdamas atkreipti skraidymų vadovo dėmesį, mosavau jam ranka, bet jis buvo nusiųsęs į aerodromo pusę. Nulėkęs į tarnybinį namelį pranešiau, kad įvyko nelaimė. Pakilęs lėktuvu Šliumba virš nelaimės vietos pradėjo sukuti ratus, aš ir kiti per pilotažininkų angarą nubėgome į įvykio vietą. Pakilę į kalnelį pamatėme sulūžusį kairį sparną, sukiuzusį liemenį ir nuo jų apie 9 m atstumu gulintį lakūno kūną. Šalia gulėjo atdara parašiuoto kuprinė ir nespėjęs išsiskleisti parašutas. Toliau – ir dešinysis sparnas. Atskubėjusios gydytojos pagalbos lakūnui neprireikė. Priblokšti nelaimės braukėme ašaras. Užėjęs šaltas atmosferos frontas atnešė pirmuosius lietaus lašus. Atrodė, verkia ir dangus...“

Nelaimės priežastį išaiškino po šešerių metų

Nelaimės priežastis išaiškėjo po 6 metų... Per tą laiką sparnas lūžo dar dviem sklandytuvams LAK-12



J. Bagdonas ruošiasi bandyti ELA.

Nuotraukos autorės



Prie paminklo S.Naujalis, A.Šiožinys, J.Juknius, V.Šliumba, R.Kalinauskas, A.Kalinauskienė, A.Jonušas, S.Kavaliauskas, J.Janušauskas, J.Paulauskas, V.Mačiulis.

Lietuva“. Iš vieno pilotas išsigelbėjo parašutu, kitas spėjo nusileisti. K.Gečas, tyręs visų sparnų lūžimo priežastis ir aplinkybes, nustatė, kad visų priežastis buvo vienoda – tarp anglies pluošto pasislinkusi lanžeronu lentyna. Bet kodėl? Atlikus sklandytuvo sparno nuovargio ir šlyties bandymus paaiškėjo, kad nau-

dotos lanžeronui medžiagos neatlaiko ilgalaikių apkrovimų. Anksčiau tokie bandymai nebuvo daryti. Pakeitus medžiagas kitomis, LAK-12 „Lietuvos“ sparnai pasidarė tvirti. Gamyklos atsparuminio skyriaus viršininkas Vytautas Paulauskas ta tema net disertaciją parašė. Su senomis medžiagomis buvo pagaminti

59 sklandytuvai. Juos išsigijusiems klubams buvo išsiūti specialūs raštai apie skraidymų apribojimus. Su naujomis medžiagomis pagaminta 176 baltasparniai. Gamyba nutraukta 2000 m. Juos pakeitė modernūs, aukštesnės aerodinaminės kokybės sklandytuvai.

Onutė Valkauskienė

Aviacija domėjosi nuo mažens

Jonas Bagdonas gimė 1943 birželio 6 d. Vilniuje. Nuo mažens domėjosi aviacija. Skraidyti pradėjo 1957 m. Baigęs Kauno politechnikos institutą dirbo inžinieriumi gamykloje „Elektra“, o laisvalaikiu skubėdavo į Kauno aviacijos sporto klubą (KASK, dabart KAASK) Pociūnuose. 1964 m. įvykdė sklandymo sporto meistro normatyvus. Po poros metų persėdęs į lėktuvą Z-326 1969 m. tapo ir akrobatinio skraidymo sporto meistru. Kartą yra iškovojęs šalies čempiono titulą, dukart – Dariaus ir Girėno prizą.

1971 m. įkūrus Kauno aviacijos techninį sporto klubą (KATSK), buvo pakviestas dirbti instruktoriumi. 1974 m. paskirtas grandies vadu, 1976 – viršininku. 1977 m. jam suteikti LTSR nusipelnusio trenerio bei tarptautinės kategorijos akrobatinio lėktuvų sporto nusipelnusio teisėjo vardai. 1979 m. tapo pirmos klasės lakūnu.

Prienu eksperimentinės sportinės aviacijos gamykla (dabartinė UAB „Sportinė aviacija ir KO“) traukė aviatorių dėmesį. 1974 m. čia buvo įkurta Skraidymų bandymų stotis (SBS). 1978 m. J.Bagdonas buvo pakviestas dalyvauti originalios konstrukcijos ekranoplano ELA bandymuose, o 1980 m. sausio 16 d. papildė lakūnų bandytojų gretas. Tuomet patyrusiam pilotui patikėta atlikti sudėtinga suktukinių bandymų programa. Tragiško likimo kirtis nutraukė ateities planus 37-ojo gimtadienio išvakarėse. Amžinojo poilsio jis atgulė Kauno Romainių kapinėse.

J. Bagdono skraidymų stažas sklandytuvais ir lėktuvais daugiau kaip 2700 val.



„Prienu turguje“

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Turguje valgyti gali rinktis ko nori ir kiek nori – tik kad dantų retoka...“

„Ankstų rytą labai švokštė eglės, atrodė, kad vėjas skaras jų nuneš, – apie kelių miške tarp eglėlių iš Dūmiškių į turgų pasakojo Rita. – Tėvelis sakydavo, kad eglės retai lūžta, dažniau su šaknim išvirsta. Kad tik tėviškės namelio stogo nenuneštų“, – susirūpinusi kalbėjo moteris, gražiai pasakodama, kaip skverbiasi šviesa pro namelio langus, kurie apkalti polietileno plėvele. Kiek vėliau sutikta ji džiaugėsi, kad surado šermukšnij, už kurį ir 15 eurų sumokėti buvo negaila, nes sodins tėvelio garbei bei atminčiai, tikėdama jo apsauga...“

Prieš Tėvo dieną daugelis pirkė įvairių gėlių. Vieni negailėjo 10–13 eurų ir rinkosi svyrančias verbenas, kiti jų pirkė vieną už 0,70–2,50 euro ir tikino, kad sodins patys įvairių gėlių kompozicijas. „Vogtos gėlės geriau auga“, – su humoru galbūt ir tiesą sakė Genutė iš Prienu, tik ji labai apgailestavo, kad gražėjant jos gimtam miestui, iš tų vietų, kurias puošia gėlėmis UAB „Prienu butų ūkis“ gėlininkė, jau pavogta kelios peragonijos, rožių krūmai. „O tai kaip tos kameros tada veikia?“, – įsiterpė Lina. Moteris pečiaus patraukė ir abi patikino, kad patys prieničiai savo miestu nesirūpina, jeigu vagia tai, kas džingina ir puošia. Nors išties, kaip tuomet „veikia tos kameros“?..“

„Tik milžiniško ažuolo kelmas liudija mano gyvenimo tėviškėje vietą. Ažuolą kažkas pavogė, aišku, prieš tai nupjovė“, – pasakojo pakeliui į savo vienkiemį vykdamas ir į turgų užsukusi nusipirkti šluotos Janina. Ji taip pat dar pirkė sėmenų aliejaus buteliuką, už kurį sumokėjo 3,50, ir ledinukų iš Mortelės po 0,50 euro tėvėlių kapams apsiuostinti. Sako, kad šių ledinukų labai geros šaknys, neapipuvusios, nepritreštos ir veislė gera, neišauga aukštos gėlės. Moteris apgailestavo, kad dažnai lankyti kapelių neišgali, todėl renkasi būtent šias gėles, kurių, pasak jos, ir apdžiūvę lapukai paliejus atsigauna“.

Šviežių lietuviškų braškių paskanauti bei pirkti siulė Vytas Šerpenskas iš Jiestrakio. Kadangi neskūpus buvo prekeivis, tad ir pirkėjų netrūko, o kilogramas šių uogų kainavo 5–6 eurus. Kilogramas atvežtinių braškių kainavo perpus mažiau, trešnių – 6,50 euro, šilauogių – 8 eurus.

Nors jau labiau paklausios šviežios daržovės, bet yra nemažai pirkėjų, kurie renkasi ir pernykštes. Kilogramas bulvių kainavo 0,40 euro, kilogramas morkų – 0,80 euro, o šviežių – 1 eura, burokėlių – 0,40 euro, svogūnų – 0,70 euro, kopūstų – 0,50 euro, šiumečių – 1 eura. Bitininkai pusės litro šviežio medaus stiklainį siulė už 4–5 eurus.

Ilgametė turgaus prekeivė už labai gražių ramunėlių ryšėlį prašė tik 0,50 euro. Panašiai kainavo ir ryšelis krapų bei kitų žalumynų.

Pieno ir pieno produktų pirkėjai anksti suguža į turgų. Ir rinktis pirkėjai turėjo iš ko. Litras pieno kainavo 0,50 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, varškės – 1 eura, pusė litro grietinės 1,7–1,80 euro, sūrį pagal skonį bei svorį galėjai išsirinkti ir už 1,5–2, ir už 5 eurus.

„Valgyti turguje rinkis ko tik nori ir kiek nori, tik kad dantų retoka, gerai, kad su kauke, tai nebematot“, – maloniai kalbėjo atvykęs iš rajono į turgų žmogus. Lašinukų jis sakė ieško tik sudytų. Kilogramą lašinukų pagal tai, kiek raumens prie jo palikta, galima pirkti už 5–8 eurus. „Sūdytus lašinukus dėsiu virdamas rūgštynių sriuba, nes pigus patiekalas senjorams, jei aplink namus auga. O ir minkšti bus, ir be dantų įkasiu“, – šypsodamasis išpasakojo, kad stalčiuje „guli“ trys dantų protezai, iš kurių nė vienas netinka, ir žmogus jau pavargęs važinėti pas protezuotojus. Apie tai, kad nebegali dėl sveikatos dėvėti kaukės, pasiskundė pusamžė moteris, kuriai, kaip sakė, „šį tvankų rytą oro trūksta ir be kaukės“. Kitai užsiminus, kad galbūt ją kad ir iš kišenės nelabai švirią, kaip dauguma kad traukia, reikėtų užsidėti, kad baudos negautų, pirkėja sakė gebės įtikinti baudėjus ir



Vytautas Šerpenskas iš Jiestrakio siulė paskanauti savo ūkyje išaugintų braškių.



patars, ką bausti, jeigu, jos žodžiais, „nebeturika“. Taiigi karantinas igrisęs daugumai. Žmonių veidai raudoni, prakaituoti, kai rankose – sunkūs pirkinių krepšiai, bet kaukes dėvi, nors ir tik prieš turgų ištrauktas iš kišenės.

Eilutė pirkėjų driekėsi prie šviežios kiaulienos. Kilogramas sprandinės kainavo 6 eurus, šoninės – 5 eurus, šonkaulį – 4,90 euro, maltos kiaulienos – 5 eurus, karkos – 1,90–3,20 euro, papildvės – 2,60 euro. Kilogramas broilerio kainavo 4 eurus.

Žuvies mėgėjai rinkosi pagal skonį: Riebios silkės su galva kilogramas kainavo 2,50 euro, karšto rūkymo lyno – 8,90 euro, riebzuvės – 12,90 euro, karšto rūkymo šamo – 8,90 euro, skumbrys – 5,90 euro, šalto rūkymo skumbrys – 6,90 euro, starkio filė su špinatais kilogramas kainavo 3,99 euro, vaikiškų žuvies pirštelių – 1,99 euro, šaldytos lašišos sterakai – 9,90 euro, šviežios lašišos gabaliukų – 6,90 euro, sauso šaldymo jūros lydekos – 2,70 euro.

Ukininkai, kaip įprastai, prekiaavo savo derliumi. Centnerį kviečių, kvietrugių, miežių jie pardavė už 8–11 eurų. Bet nedaug kas mažą kiekį perka, todėl visada reikėtų pasiderėti perkant daugiau, pavyzdžiui, – toną.

Kiti dairėsi į dviračius, kitokiais didesnes prekes darbui lauke ar laisvalaikui. Ypač daug, kaip visada, žmonių būriavosi ten, kur prekiaujama darbo, padėvėtais drabužiais, avalyne, kuprinėmis, baldais, kilimais ar mažesniais sendaikčiais.

Geros nuotaikos, prekeivių bei pirkėjų bu-

vo pilna ūkinių gyvūnų turgavietė. Kiek sunkiau tiems, kurie turi galbūt nedidelį humoro jausmą, suprasti paukščių ar kitų gyvūnelių augintojų kalbą. „O kodėl ju uodega tokia striuka?“, – klausė pirkėja Vyganto iš Birštono seniūnijos, kuriam nei humoro, nei informacijos nepritrūksta niekad. Faverolio veislės gaidys, pasirodo, dar jaunas, bus ir uodega. „O jau antai iš Dvylikių „atskridusios“ žąsys „siūlosi“ tik už 10 euro, mat šalia jas saugo ir žąsinas, šeimininkas tikina, kad labai ir gerbia, kaip „tikras vyras“, tik jau tos žąsys turi vaikučių, tai ir nebrangios. Kaip mat ir pirkėjų joms atsirado. Vištos ir vištaitės kainavo 6–8 eurus, giedoriai gaideliai – 8–10 eurų vienas. Brangesni veisliniai paukščiai – šilkaplunksnių, kochankinų, bramų, kitų veislių porėlė kainavo 20–25 eurus. Gražiuolis snaudalius veislinis triušis prašėsi nuperkamą už 25–30 eurų, jaunesnį galima rinktis už 5–12 eurų. „O kodėl jūsų vištų tokios uodegos negražios?“, – klausė kita moteris, norėjusi į tėviškės namus vištų nupirkti, bet josios mamai nepatinka šių vištų uodegos. „Galima perdažyti“, – patikino iš Jurbarko prekeivis, o kitas sakė, kad liepos mėnesį tikrai bus didesnis pasirinkimas. „Atsargiai vaikščiokit turguje, – perspėjo prieniškes ir trečias, – ne tik pinigine, telefoną, bet ir pačias gali kas vasarą „pagrobti“, jei tik ant „kojos netyčia užmintų“... „Ir ką gali žinoti, kiek jis teisus, kol neišsitikina“, – sakė moteris ir nukubėjo po stogine ieškoti lininių suknelių.

„Prienu turguje perki, savo kraštą tu remi!!!“

SIŪLO DARBA

Siūlomas darbas transporto vadybininkui, turinčiam patirties šioje srityje. Būtina anglų arba vokiečių kalba. Tel. 8 655 56 743.

Siūlome darbą tekintojui, frezuotojui, šlifuotojui.

Atlyginimas nuo 600 Eur.
Tel. 8 610 99 933.

Siūlome ilgalaikį darbą ELEKTRIKUI modernioje, finansiškai stabilioje įmonėje Alytuje. Vykdysite gamybinės įrangos ir pastato sistemų priežiūrą bei remontą bei atliksite elektros montavimo darbus. Darbo užmokestis nuo 900 Eur į rankas. Jei turite panašios darbo patirties, susisiekiama tel. 8 697 43 003.

„Tele2“ pasiūlymai vasaros pradžia: nuo ypatingų nuolaidų telefonams iki naujų paspirtukų modelių ir turto draudimo

Prasidėjus vasarai „Tele2“ paruošė viliojančių pasiūlymų „Samsung“ gerbėjams, elektrinių paspirtukų fanams ir visiems, norintiems apdrausti savo turtą. Jais pasinaudoti galima operatoriaus salonuose bei internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

**TELEFONAI
VOS NUO
12,41 €/MĖN.**



„Samsung“ telefonai – vos nuo 12,41 Eur/mėn.

„Samsung“ gerbėjai turėtų su skubti – šiuo metu sudarant 24 mėn. sutartį su bet kuriuo operatoriaus mokesčio planu, net tris pasiūlyme dalyvaujančius išmaniuosius galima įsigyti už simbolinę 1 Eur pradinę įmoką.

Vienas tokių – stilingas ir lengvas „Samsung“ modelis „Galaxy A51“. Šis išmanusis išsiskiria galinga keturkampiu kamera, ryškiai 6,5 colio įstrižainės ekranu ir aštuonių branduolių procesoriumi. Rinktis galima iš trijų veidrodinio efekto spalvų: juodos, baltos ir mėlynos.

Patrauklus pasiūlymas taikomas ir elegantiškam „Samsung Galaxy A71“ telefono modeliui, kuris pasižymi subtiliu dizainu, 6,7 colio įstrižainės „Infinity-O“ ekranu ir 32 MP asmeninių kamerų.

Speciali nuolaida taip pat suteikiama galingam ir ryškiam „Samsung Galaxy S10“ išmaniųjų telefonui. Jis vertinamas dėl 6,1 colio „Super AMOLED“ ir „2K“ raiškos ekrano, trigubos, itin plačios pagrindinės kameros su dirbtiniu intelektu ir galingos 3400 mAh baterijos.

319 eurų vertės išmanusis laikrodis dovanų už 1 ct

Dar viena gera žinia tiems, kurie renkasi naują „Samsung“ telefono modelį – šiuo metu visiems, perkančiams „Samsung Galaxy S20“ „Samsung Galaxy S20+“, „Samsung Galaxy S20 Ultra“ arba „Samsung Galaxy Z Flip“ telefoną, bus įteikta ypatinga dovana – patogus, patvarus ir stilingas išmanusis laikrodis „Samsung GW Active2 Aluminum 44mm“.

Pasiūlymas galioja perkant minėtus telefonus su bet kuriuo „Tele2“ planu ir 24 mėn. sutartimi arba

perkant be sutarties ir mokant visą sumą iš karto. Dovanos vertė – net 319 eurų. Išmanusis laikrodis prieš užsakymą bus pridėtas automatiškai už 0,01 Eur priemoną.

Naujiena – būsto ir gyventojų turto draudimas

Klientų patogumui „Tele2“ pristato būsto ir namų turto draudimo paslaugas. Būsto iki 50 kv. m draudimo kaina prasideda vos nuo 3,20 Eur/mėn.

Klientai galės pasirinkti paties būsto draudimą, namuose esančio turto draudimą arba bendrą būsto ir namų turto draudimo kompleksą. Draudimo kainas, sąlygas ir planus rasite www.tele2.lt.

Elektriniai paspirtukai – vėl „ant bangos“

Ir šią vasarą savo aktualumo bei populiarumo nepraranda miestiečių pamėgta, itin patogi ir greita susisiekimo priemonė – lengvi ir manevringi elektriniai paspirtukai. Jie šį sezoną tapo perkamiausia „Tele2“ preke tarp išmaniųjų įrenginių.

Taip pat jau nuo birželio 5 d. „Tele2“ salonuose ir internetinėje parduotuvėje pasirodys naujas patvarus paspirtuko modelis – „Ninebot by Segway Kickscooter E22E“. Jis išsiskiria LED prietaisų skydeliu, pasiekia iki 20 km/h greitį, turi dvigubo tankumo padangas, atšvaitus, LED šviesas ir modernią stabdžių sistemą.

Daugiau apie pasiūlyme dalyvaujančius įrenginių modelius, taip pat nuolaidų sąlygas, mokesčius ir taisykles sužinosite www.tele2.lt, „Tele2“ salonuose ar paskambinus 117.

Telefonams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokeskis. Akcijos laikas bei įrenginių ir dovanų kiekis – riboti.



Vairavo neblaivūs vairuotojai.

Birželio 6 d. apie 21 val. 30 min. Prienų r. vyras, gimęs 1982 m., gyv. Prienų r., apsaugęs nuo alkoholio (nustatyta 3,54 prom. girtumas), vairavo automobilį VW Golf, išvažiavo į priešpriešinę eismo juostą, atsitrenkė į priešais atvažiuojantį automobilį VW Passat. Eismo įvykiu metu apgadintos abi transporto priemonės.

Birželio 7 d. apie 16 val. 10 min. Prienų r., Balbieriškio mstl., patik-

riniui sustabdžius automobilį VW SHARAN, jį vairavęs neblaivus (1.72 prom. alkoholio) vyras (g. 1950 m.) buvo sulaikytas ir uždarytas į areštinę.

Smurtas. Gegužės 30 d. apie 14 val. 50 min. Prienų r. sav. vyras, gim. 1984 m., gyv. Alytuje, dešine ranka du kartus sudavė moteriai, gim. 1990 m., gyv. Prienų r. sav., į veido sritį, tai yra sužalojo nosį, bei ją pastūmė, dėl ko ji nukrito ant žemės ir susimušė nugarą. GMP medikų moteris išvežta į Prienų ligoninės Priėmimo skrytų tolimesnei apžiūrai. Po apžiūros nustatyta nosies kaulo lūžis, ji išleista į namus.

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiai perku mišką, gali būti su bendrasavininkais, sutvarkau dokumentus. Tel. 8 644 55 355.

Brangiai PERKAME miškus visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 699 29 992.

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairius pienu girdomus buliukus ir telyčaites, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel. 8 612 34 503.



BRANGIAI PERKA

veršelius ir didelius mėsinius galvijus.
Tel. (8 634) 23551.

Įmonė tiesiogiai perka galvijus aukščiausiomis ŽŪKB „Krekenavos mėsa“ kainomis. Tel. 8 613 79 515.

A. Bagdono IĮ brangiai perka veršelius ir telyčaites auginimui. Moka 6-21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

Įvairios prekės

Įmonė perka naudotus automobilius. Gali būti be techninės apžiūros, nevažiuojantys, išregistruoti. Siūlykite visus variantus telefonu: 8 607 67 679.



agaras

PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS

pagal skerdeną ir gyvą svorį (brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto. NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801, tel.: 8 612 34 482, 8 658 00 273.

PERKA



PERKA GALVIJUS

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

Tel.: 8 614 93 124

PERKAME-PARLUODAME VERŠELIUS

GEROMIS KAINOMIS

Nuo 2 sav. amžiaus; 50 su viršum kg.

Tel. 8 617 22 283



BRANGIAI PERKA
GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda malkas: skaldytas, kaladėlėmis ir nepjautas 3 metrų ilgio. Pjauna statybinę medieną pagal kliento išmatavimus. Pristato. Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.

Parduoda DURPIŲ BRIKETUS, malkas, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, rąsteliais. Tel. 8 614 97 744.

Parduoda įvairias malkas, supjautas kaladėlėmis. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

Nekilnojamas turtas

Parduoda S/B „Nemunas“ tvarkingą kolektyvini sodą, 16 a žemės, namas, ūkiniai pastatai, garažas. Rožių g. 18, Šilėnų k., Birštono sen. Tel. 8 682 55 621.



Parduoda žvyrą, smėlį (0–2 sijotą/plautą, 0–4 sijotą), skaldą, frezuotą asfaltbetonį. Atvežimo paslaugos.

Tel. +370 686 75 282, el. p. nerijus@domenta.lt.

ANČIUKAI, ŽĄSIUKAI, KALAKUČIUKAI, VIŠTAITĖS AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ MĚSINIAI VIŠČIUKAI

Jūsų užsakymus pristatysime į namus!

Kiekvieną PENKTADIENĮ pagal Jūsų pateiktus užsakymus bus pristatomi paukščiai Prienų rajone. Užsakymai priimami: KAIŠIADORIŲ r. paukštyno 2–4 sav. paaugintiems COOB-500 veislės mėsiniam broileriniam viščiukams, viendieniams vištaitėms, mėsiniam kalakučiukams, mulardoms, ančiukams ir žąsiukams, AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ mėsiniam broileriniam viendieniam viščiukams įsigyti. Prekiausime pašarais.

PRIIMAMI IŠANKSTINIAI UŽSAKYMAI tel.: 8 611 51 770, 8 612 17 831.

PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Montuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atliekame santechnikos darbus, elektros instaliacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. Tel. 8 600 96 399.

Šlifuojame, dedame ir lakuojame parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrį, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. Tel. 8 620 85350.

Jei sugedo šaldytuvus, šaldiklius – Jums padės meistras Virginijus. Tel. 8 622 02 208.

Kaminų įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminų valymas. Tel. 8 645 87 304.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, katilinių įrengimo. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

Remontuojame klinkinius pečius, kokybiškai klijuojame plyteles ir remontuojame vonias. Tel. 8 664 12 073.

Vežame žvyrą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus biurius krovinius. Tel. 8 690 66 155.

DURYS – PER 3 DIENAS! GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūšiams. Tel.: 8 653 93 193, 8 658 80 544.

Automobilių skardų keitimas, virinimas, paruošimas, dažymas. Tel. 8 687 26 417.

DAŽOME tinkuotų, medinių namų fasadus ir jų stogus.

Tel. 8 621 99 958.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda 10 metų darbinę kumelę. Tel. 8 610 21 608.

Parduodu geros pieninių Holšteinių veislės karvės veršingą telyčią. Mob. tel. 8 671 94 233.

UAB „Dameta“ parduoda

akmens anglį ir anglies granules (kaina nuo 133 eurų), taip pat fasuojame į maišus po 25 kg ir 50 kg.

Tel.: 8 612 87 755, (8 37) 561 350.

PARLUODAMOS MALKOS

Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetris. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida.

Tel. 8 621 24 644



Parduoda 600 kv. m pastatą Prienų centre, netoli autobusų stoties. Pastatas – naujos statybos, su daline apdaila, tinka įsirengti ir gyvenamas, ir komercines patalpas. Gera vieta ir kokybiškai pastatytas pastatas. Kaina – 85000 Eur. Tel. 8 627 51 671.

SIENŲ ŠILTINIMAS

užpildant oro tarpus

1m² kaina nuo 1,40 Eur. Tel. 8 675 7 73 23

Automatinių skalbimo mašinų, el. viryklių, indaplovių remontas, prijungimas. Atvykstame į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

SLEGIA KREDITAI AR PIRTRŪKAI PINIGŲ? Tiesiam Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų našta. PASKOLOS nuo 100 iki 5000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. REFANSAVIMAS nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 36 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreiptis tel. 8 601 50 935.

Tarpieninkas Ričardas. Individualios veiklos pažyma Nr. 621263.

Tai, kas išaugina... Atvira ir saugi Europa

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Prie kosmoso tyrimų prisidėjęs prieniškis: „Draugai prašė išsiaiškinti, ar NASA neslepia ateivių“

(Atkelta iš 1 p.)

aš net negalėjau vienas laisvai vaikščioti po teritoriją. O ESA, nors ir turi saugomą teritoriją, tačiau čia nėra viskas taip griežta. Netgi galima atsisveiti svečių, todėl Europos kosmoso agentūroje lankėsi ir mano tėvai.

– **Stauzotis tokiose prestižinėse organizacijose tikriausiai nori daug studentų: ar sunku buvo gauti šią neeilinę galimybę?**

– Stauzotes į NASA organizuoja Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūra (MITA). Į jas gali pretenduoti visi norintys Lietuvos studentai, atitinkantys tam tikrus reikalavimus. Mano žiniomis, po pirmojo klausimų turo buvo atrinkta apie 40 studentų, kurie buvo pakviesti į motyvacinį pokalbį. Atrankos metu buvo vertinama tarptautinė patirtis, moksliniai pasiekimai ir, žinoma, motyvacija. Na, o galiausiai, buvo atrinkti 6 studentai (tarp jų – ir aš), kurie gavo kelialapius į NASA AMES tyrimų centrą (Ames tyrimų centras įsteigtas 1939 m., 1958 m. tapo NASA dalimi). Šis centras specializuojasi aerodinamikos, saulės sistemos tyrimų, infraraudonosios astronomijos, Pionier 10 ir 11 srityse. Jo funkcija – naujų mokslų bei technologijų pritaikymas NASA reikmėms. – **aut. p.)**

Stauzotes į ESA organizuoja Lietuvos mokslo taryba (LMT), kuri per metus atrinkta tik vieną studentą iš Lietuvos. Šiai stauzotei keliami aukštesni reikalavimai ir dažniausiai atrenkami doktorantūros studijų studentai. Patekti į šią stauzotę bandžiau du kartus. Deja, pirmą kartą nepavyko, tačiau nenuleidau rankų, pabandžiau dar kartą ir man nusišypsojo sėkmė.

– **Atlikti praktišką tokiose prestižinėse organizacijose – brangus malonumas: ar prie finansavimo prisidėjo Lietuva?**

– Stauzotė nėra atostogos, nes stauzotojai kiekvieną dieną privalo prisistatyti į darbo vietą, tad organi-

zatoriai jiems skiria stipendijas. Pagrindinę stipendijos dalį sudaro MITA arba LMT skirtos lėšos, na, o Kauno technologijų universitetas (KTU) padėjo padengti kelionės išlaidas.

– **Kokia buvo Jūsų užduotis NASA AMES tyrimų centre?**

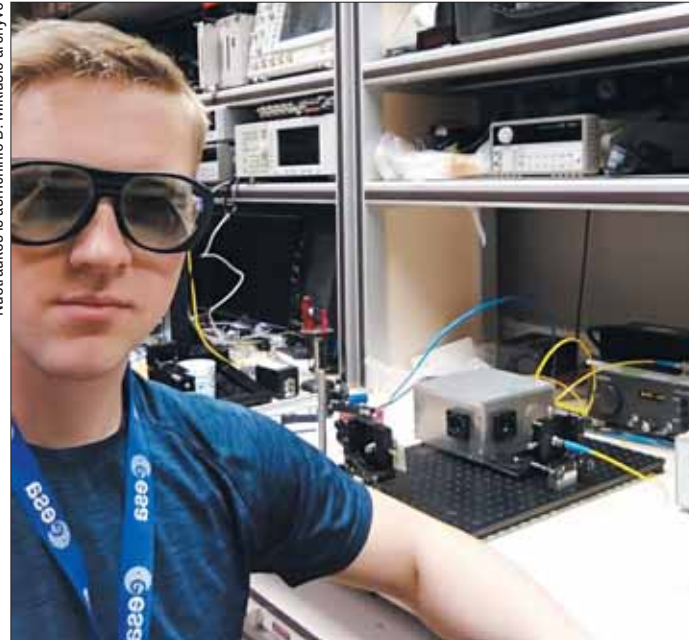
– Buvau paskirtas į Kosmoso biologinių mokslinių tyrimų skyriaus jaunesniojo inžinieriaus pareigas. Kartu su praktikos vadovu Terry Lusbiu siekėme sukurti kompaktiškesnį ir tikslesnį TEPC tipo radiacijos matuoklį, kuris yra ypač svarbus kosmose, nes ten astronautai susiduria su aukštu radiacijos lygiu. Sėkmės atveju šis dozimetras raketomis skries į Marsą ir tolimąjį kosmosą.

– **O Europos kosmoso agentūroje?**

– Čia dirbau opto-elektronikos sekcijoje, kurios vadovas – Zoran Sodnik. Jis taip pat buvo ir mano asmeninis vadovas. Europos kosmoso agentūroje pagrindinė mano užduotis buvo patobulinti optinio signalo imtuvą, kuris paremtas Maikelsono interferometro principu. Optinis arba lazerinis signalas dėl savo pranašumų yra naudojamas komunikacijai tarp palydovų, to pavyzdys yra Europos duomenų perdavimo sistema (EDRS – European Data Relay System). Tačiau optinė komunikacija tarp palydovų ir žemės turi papildomų trikdžių, todėl pusę metų atlikinėjau tyrimus ir testavau imtuvo optinius komponentus laboratorijoje, o rudenį keliau į Europos optinę komunikacijos stotį, kuri yra įkurta Tenerifėje, netoli Teide ugnikalnio. Čia, savaitę laiko naudojant 1 m skersmens teleskopą, bandėme užmegzti ryšį su palydovu iš geostacionarios orbitos.

– **Papasakokite, kaip atrodo kosmoso tyrimų organizacijų darbuotojo kasdienybė?**

– NASA organizacijoje stauzotė atlikau tik dešimt savaičių, todėl ten buvau ne kaip darbuotojas, o kaip laikinas stauzotojas. Europos kosmoso agentūroje praleidau visus me-



ESA lazerių laboratorija (ESTEC, Nyderlandai).

tus, tad joje jaučiausi skyriaus dalimi, todėl plačiau galiu papasakoti būtent apie Europos kosmoso agentūrą.

Kaip ir daugumoje Lietuvos įstaigų, ESA į darbą žmonės dažniausiai susirenka iki 9 val. ryto ir dirbuojasi maždaug iki 17–19 val. vakaro. Mano darbo dienos prasidėdavo nuo pasitarimų su vadovu, tačiau tai nebuvo tokia paprasta užduotis, kaip gali atrodyti, nes vadovas turėdavo labai daug išvykų ir susitikimų, tad ir susitikimą suderinti būdavo sudėtinga. Na, o po pasitarimų dažniausiai projektuodavau, dirbdavau optinėje laboratorijoje arba atlikdavau užduotis su kompiuteriu. Toks darbo pobūdis ten buvo šiek tiek neįprastas, nes dauguma kolegų daug laiko praleisdavo skaitydami techninius dokumentus ir dalyvaudami projektuose pasitarimuose ar konferencijose.

– **Tikriausiai turėjote ir laisvo laiko, kaip jį leidote?**

– ESA turi savo sporto klubą ir daug įvairių sporto būrelių – nuo krepšinio iki paukščių tebejimo. Taigi dalyvavau krepšinio, futbolo, šaudymo iš lanko ir salės riedulio veiklose.

Be to, ESA Nyderlandų centras yra įsikūręs netoli Šiaurės jūros, todėl vasarą galima užsiimti vandens pramogomis: plaukioti banglente, išbandyti jėgos aitvarus ir pan.

– **Ar NASA/ESA darbuotojams taikomi kokie nors sugriežtinti reikalavimai viešumoje, pvz., kaip kariškiams?**

– ESA darbuotojai (ne stauzotojai) turi specialų diplomatinį statusą. Dėl šios priežasties jiems negalioja visi Nyderlandų įstatymai. Žinoma, tai nereiškia, jog žmonės ten elgiasi nekultūringai.

– **Net ir pačiuose rimčiausiuose darbuose pasitaiko ir kurioziškų situacijų: ar Jums tokių buvo nutikę?**

– NASA stauzotėje buvau gavęs laikiną dviratį, kuriu važinėju ir darbovietėje. Deja, laikinai netekau dviračio ir teko vaikščioti pėsčiomis, o šalia NASA yra įsikūręs ir Google centras, kurio kieme daug Google nemokamų dviračių, skirtų darbuo-

tojams važinėti iš vieno pastato į kitą. Kadangi tų dviračių niekas nesaugo, daug kas juos naudoja ir savo reikmėms. Taigi vieną dieną pasiskolinau dviratį iš ten ir keliau į savo darbovietę NASA. Tačiau apsauginis mane sustabdė ir paklausė, ar aš esu Google darbuotojas ir jeigu ne, tai man šitas dviratis nepriklauso. Taigi gavau barti nuo apsaugos ir teko toliau keliauti savo kojomis.

– **Neretai apie NASA žmonės turi keisčiausių klausimų: kokį keisčiausią klausimą esate gavę, kai grįžote iš stauzotės?**

– Draugai prašė išsiaiškinti, ar NASA neslepia ateivių, deja, nepavyko rasti jokių įrodymų (šypsosi pašnekovas, – **aut. p.)**

– **Galbūt ir pats turėjote kokių stereotipinių įsivaizdavimų, kol visko nepamatėte savo akimis?**

– Visada maniau, jog raketos ir visi kosminiai prietaisai yra kuriami NASA ar ESA darbuotojų rankomis, tikėjausi pamatyti palydovus. Visgi šios organizacijos atlieka tik labai mažą praktinio darbo dalį, o šis darbas perleidžiamas tokioms gamybinėms įmonėms, kaip Airbus ar Boeing.

– **Neretai vaikystėje berniukai svajoja būti kosmonautais, ar Jūs vaikystėje taip pat turėjote tokią svajonę?**

– Kai buvau mažas, svajočiau apie daug profesijų, o viena iš jų buvo kosmonautas. Ta idėja atėidavo, kai peržiūrėdavau kokį nors filmą apie kosmosą, tačiau nepamenu, kad būčiau tos minties apstėtas.

– **Kokias galimybes Jums atvėrė šios stauzotės?**

– Stauzotė NASA man buvo tarsi raktas, atrakinęs duris į ESA, o pastaroji suteikė galimybę ten įsidarbinti antriems metams, pagal ESA programą pavadinimu YGT (angl. Young graduated trainee).

– **Visuomenėje dažnai pasigirsta nuomoniu, jog mokslai Lietuvoje neatveria galimybių pasaulyje. Ką galėtumėte patarti jauniems žmonėms, svajojantiems apie darbą/stauzotę prestižinėse organizacijose?**

– Galima daug diskutuoti apie studijų Lietuvoje pliusus ir minusus,



NASA stauzotės metu Donatas (dešinėje) sveikinasi su astronautu Michael Barratt.



Tenerifės (Grand Canaria) Astrofizikos instituto Teide observatorija.



Europos kosmoso agentūros OGS (optinės antžeminės stoties – angl. optical ground station) vidus, su 1 m skersmens teleskopu, kuriuo Donatas atliko bandymus.

tačiau manau, geriausias argumentas yra realūs pavyzdys. Aš esu kilęs iš Prienų rajono, Lizdeikių kaimo, baigiau Veiverių Tomo Žilinsko gimnaziją, KTU įgijau bakalauro ir magistro laipsnį, o šiuo metu studijuju elektros ir elektronikos inžinierių doktorantūros pakopoje. Per aštuonerius metus universitete, pagal mainų programą, pusę metų studijavau Ispanijoje, pusę metų – Taivane, atlikau vasaros praktiką Ispanijoje, stažavausi Kalifornijoje, NASA AMES tyrimų centre, vėliau – ESA centre, Olandijoje. Nuo ateinančio rudens pradėsiu dirbti ESA centre YGT (absolvento stauzotojo) pozicijoje. Studijos Lietuvoje man atvėrė daugybę galimybių ir aš pasiūdoju tik maža to dalimi, todėl, manau, svarbiausia yra pačiam būti smalsiam, išnaudoti visas pasitaikiusias progas, o jei nepasisėkė, nebijoti bandyti dar kartą.

Rimantė Jančiauskaitė



OGS stotis Tenerifėje buvo pastatyta 1997 metais ir nuo tada buvo intensyviai naudota įvairioms misijoms. Donato stauzotės vadovas buvo šios stoties direktorius ir nuo pat pirmų šios stoties darbo dienų įvedė tradiciją, jog visi OGS stotyje dirbantys inžinieriai/mokslininkai turi pasirašyti po vieno iš seniausių staliukų apačia. Paskutinę bandymų dieną Donatui vadovas papasakojo apie tradiciją ir paprašė pasirašyti. Kadangi stauzotojai labai retai gauna galimybę vykti į OGS observatoriją, Donatas jaučiasi išties pagerbtas, nes čia jam teko pabuvoti ne tik kaip lankytojui, bet ir kaip ESA darbuotojui.

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.info, www.facebook.com/laikrascisgyvenimas

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančiauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuteriniai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.

Ofsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.

Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Spaudė UAB „Alytaus spaustuvė“, Seirijų g. 17,
tel. (8 ~ 315) 73786.

ALYTAUS SPAUSTUVĖ