



## Paba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis. Saulė teka 6 val. 30 min., leidžiasi 20 val. 05 min.

Dienos ilgumas 13 val. 35 min.

Vardadieniai: šiandien – Dinga, Dingaila, Dingailas, Erčius, Erdas, Erdenis, Erdė, Erdgina, Erdginas, Erdys, Filibertas, Firmas, Firmina, Firminas, Gausantė, Rasvita, Rosvaldas, Rosvita, Rozvita, rytoj – Beata, Beatas, Fausta, Faustas, Faustina, Faustinas, Kantigirdas, Magnas, Tautas, Tautė, Tautenis, Tautė, Vaištartas, Vaištartė, Vaištautas, Vaištautė, pirmadienį – Bartas, Bartenė, Bartenis, Bartė, Bartys, Palma, Palmyra, Pulcherija, Regina, Reda, antradienį – Adriana, Adrijonas, Marė, Marija, Marytė.

Rugsėjo 7 – Panevėžio diena. Buriuotojų diena. Rugsėjo 8 – Švč. Mergelės Marijos gimimo diena (Šilinės). Tarptautinė raštingumo diena. Vytauto Didžiojo karūnavimo ir padėkos už Lietuvos nepriklausomybės ir laisvės apgynimą diena. Tarptautinė kineziterapeuto diena.

## Nustatyti 2 nauji COVID-19 susirgimo atvejai

Rugsėjo 1 d. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras pateikė informaciją, kad per savaitgalį Prienų r. savivaldybėje nustatyti du COVID-19 susirgimo atvejai Stakliškių seniūnijoje. Penki asmenys pasveiko. Ketvirtadienio duomenimis, rajone patvirtintų atvejų – 15.

Medikai primena: jeigu pajutote stiprius peršalimo simptomus, reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją, kviešti greitąją pagalbą arba atvykti į Prienų ligoninės Priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kuris dirba visą parą.

Prienų r. savivaldybės informacija

## Pasisekė tik klubinės klasės sklandytojams

Paskutinę rugpjūčio savaitę Pociūnuose vykusios Baltijos taurės sklandymo varžybos nepasizymėjo nei dalyvių gausa, nei palankiais skrydžiams orais.

Dėl gražuolių taurių atviroje, klubinėje ir retro klasėse kovojo 20 sportininkų. Tik klubinės klasės pilotams pavyko įvykdyti tris užduotis ir tik jiems varžybos buvo užskaitytos. Nugalėjo vilnietis Darius Gudžiūnas, antras – Darius Liaugaudas, trečias – Mindaugas Žaliukas (abu iš Kauno).



Autorės nuotraukoje: M. Žaliukas, D. Liaugaudas ir D. Gudžiūnas.

## Sklandytuvais žavėjosi ir vaikai, ir suaugusieji

Prieš savaitę Kaune vykusią aviacijos šventę pajavairino bendrovės „Sportinė aviacija ir Ko“ sklandytuvai, eksponuoti Akropolio prekybos centre, Vienybės aikštėje ir prie Kauno pilies.



Autorės nuotrauka

Jei lakūnų akrobatų skrydžius dažnai nutraukdavo permainingi orai su žemais lietaus debesimis, tai sklandytuvus bet kada buvo galima apžiūrėti iš visų pusių, paliesti, susipažinti su jų konstrukcija, pasėdėti kabinoje... Baltasparniais žavėjosi ne tik vaikai, bet ir suaugusieji, sklandytuvą iš arti pamatę pirmą kartą.

Onutė Valkauskienė

Pasitarimas su medikų bendruomene dėl paslaugų organizavimo ir COVID-19 situacijos 2 p.

Bus įrengta daugiau dviračių parkavimo vietų 3 p.

Ką reiškia būti gyvam? 4 p.  
Grybai šypsos iš po samanų...

Rugsėji – padidintas policijos dėmesys vaikų saugumui 5 p.

Kur Nemuno mėlynas kelias... 6 p.

Tomas Stupuris: sklandymas atitinka mano charakterio savybes 8 p.

## Mokslo metai prasidėjo

Po ilgos pertraukos rugsėjo 1 dieną Prienų rajono moksleiviai vėl grįžo į mokyklų suolus. Kaip ir kasmet, Mokslo ir žinių dieną Prienų miesto švietimo bendruomenė tradiciškai sutiko ant „Žiburio“ kalnelio. Tiesa, šiemet dėl COVID-19 pandemijos paminėjimas – simbolinis, todėl jame dalyvavo tik nedidelės „Revuonos“, „Žiburio“ bei „Ažuolo“ mokyklų delegacijos, į mokyklas parnešusios vienijančią mokslo ugnį.



Rimantės Jančauskaitės nuotraukos

## Sporto veteranei Angelei Redeckienei – nuoširdi mero Alvydo Vaicekausko padėka

„Jeigu ne korona, būčiau gal dar ir kvailiojusi“, – priėmusi iš Prienų r. savivaldybės mero Alvydo Vaicekausko rankų padėką bei dovaną sakė 83-ėjų sulaukusi, bet dar kupina energijos ir noro dirbti Prienų kūno kultūros ir sporto centro trenerė Angelė Redeckienė. Rugsėjo 2 d. ilgametė pedagogė, teniso entuziastė nutarė atsiveikinti su darbu ir kolektyvu, kuris susirinko išlydėti savo narės ir padėkoti jai už puikius bendro darbo metus.

Meras padėjo treneri už ilgametį nuoširdų darbą, meilę sportui, jo puoselėjimą tarp vaikų ir jaunimo, gražius pasiekimus. Jis palinkėjo treneri stiprios sveikatos, išlikti tokiai pat kupinai energijos, entuziazmo bei surasti laiko sau ir savo pomėgiams. Visam kolektyvui meras palinkėjo sėkmingų, darbinių mokslo metų, drąsiai pasitikti iššūkius, išnaudoti galimybes.

A. Redeckienė padėjo merui, taip pat buvusiems kolegoms už dėmesį, bendrystę, nuoširdų priėmimą į kolektyvą.

Ilgametė KKSC darbuotoja pedagoginį darbą pradėjo dirbti nuo 1961 m., iš jų 29 metus treniravo vaikus. Tuomet ji pirmoji ėmėsi iniciatyvos mokyti Prienų mokyklų vaikus teniso pagrindų, tapo šio sporto populiarintoja ir puoselėtoja. Per šį laiką išauginta ne viena teniso entuziastė karta, pasiekta nemažai laimėjimų, išpaustas ryškus pėdsakas Prienų krašto sporto istorijoje.

Kaip sakė pati trenerė, aukščiausias jos mokinių pasiekimas – 4 vieta respublikinėse varžybose, asmeninis – trečioji vieta Pasaulio lietuvių sporto žaidynėse,



dvejetų varžybose. Pasaulio lietuvių sporto žaidynėse, įvairiuose čempionatuose ji yra ne kartą pasiekusi puikių rezultatų.

Atsisveikindama su kolektyvu A. Redeckienė linkėjo visiems daug dirbti. „Stengtis dėl savo vaikučių verta“, – sakė ilgametė teniso sporto entuziastė.

Prienų r. savivaldybės informacija



## Padėkos ir gėlės pedagoginę karjerą baigusiems mokytojams

Praėjusią savaitę Prienu r. savivaldybės švietimo įstaigos atsisveikino su pedagoginę karjerą baigusiais ilgamečiais mokytojais.

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazija išleido biologijos mokytoją metodininkę **Oną Zofiją Jasaitienę**, rusų kalbos vyr. mokytoją **Laimutę Jankauskaitę**, buvusią šios mokyklos mokinę. Mokytojais Veiveriuose dirbo ir Laimutės abu tėvai. Taip pat matematikos vyr. mokytoją **Zitą Rukšėnienę** ir fizikos mokytoją metodininką **Antaną Rukšėną**, kažkurį laiką vadovavusį tuometinei Veiverių vidurinei mokyklai.

Prienu „Žiburio“ gimnazija išleido istorijos mokytoją metodininkę **Ireną Teišerskienę** ir technologijų vyr. mokytoją, buvusį Prienu rajono švietimo skyriaus vedėją **Petrą Kačiušį**.

Prienu „Revuonos“ pagrindinė mokykla atsisveikino su pradinio ugdymo mokytoja metodininke **Vida Dubovikiene**, istorijos mokytoja metodininke **Irena Vincekiene** (buvusia mokyklos direktore), rusų ir vokiečių kalbų vyresniąja mokytoja **Tatjana Mačiulienę** ir anglų kalbos vyresniąja mokytoja **Loreta Vainalavičiūtę**.

Mokytojams, per beveik keturiasdešimt ir net daugiau savo darbo metų išugdžiusiems gausų būrį Prienu krašto jaunimo bei apsisprendusiems baigti savo pedagoginę veiklą, padėjo Prienu r. savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas** ir švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas**. Už ilgas nuosirdaus ir sąžiningo darbo



metus, įgyvendintus projektus, gražias iniciatyvas ir idėjas, aktyvų dalyvavimą mokyklos bei rajono visuomeniniame gyvenime mokytojams įteiktos padėkos ir gėlės. Vadovai linkėjo mokytojams sveikatos, daugiau laiko sau, savo pomėgiams, širdžiai mielos veiklos ir dar aktyvaus visuomeninio gyvenimo.

Pedagoginę karjerą nusprendę baigti ir buvusios Naujosios Ūtos pagrindinės mokyklos direktorius **Saulius Pūras**. Jam Savivaldybės vadovai taip pat dėkojo už ilgą ir atsakingą, nuosirdų švietimo vadybinį darbą.

Visai švietimo bendruomenei vadovai linkėjo gražių, prasmingų



ir turinčių naujų mokslo metų, sėkmės siekiant mokyklos tikslų ir susitelkimo įveikiant nelengvus šiandienos iššūkius.

## Pasitarimas su medikų bendruomene dėl paslaugų organizavimo ir COVID-19 situacijos

Atsižvelgdami į koronaviruso (COVID-19) situaciją Lietuvoje ir nemazėjančius iššūkius Savivaldybei bei rajono sveikatos priežiūros įstaigoms, rugpjūčio 31 d. šių įstaigų vadovai, Ekstremaliųjų situacijų darbo grupės nariai susirinko į pasitarimą Prienu r. savivaldybėje.

Meras **Alvydas Vaicekuskas** pasidžiaugė, jog šiuo metu rajone infekcijos protrūkis yra suvaldytas, tačiau kartu pasidalino nerimu dėl nustatytų dviejų naujų atvejų bei artėjančio šaltojo sezono, kurio metu padaugės sergančiųjų peršalimo ligomis ir besikreipiančiųjų į medicinos įstaigas. Šiems iššūkiams, pasak mero, reikia pasiruošti. Jis pakvietė medikų bendruomenės atstovus pasidalinti patirtimi bei paieškoti bendrų sąlyčių taškų situacijai sukontroliuoti.

Kalbėdami apie paslaugų organizavimą savo įstaigose, gydymo įstaigų vadovai sakė, kad situacija sudėtinga, bet suvaldoma. Patikinta, jog dauguma sveikatos priežiūros paslaugų atnaujintos, gerokai daugiau nei pusė paslaugų teikiama kontaktiniu būdu ir tik maža dalis nuotoliniu, skiepėjimo ir profilaktinės paslaugos atliekamos be trikdžių. Anot medikų, užsiregistravus pas šeimos gydytoją, vizito reikia laukti apie 2–3 dienas, pas antirinio lygio specialistus – daugiau, kadangi ne visose įstaigose jie priima kiekvieną dieną.

Prienu PSCPC vadovas **Artūras Ivanauskas** informavo, jog pagerėjo komunikacija tarp gydytojų, slaugytojų ir pacientų, sumažėjo nusiskundimų, tačiau pabrėžė, kad

padaugėjo greitosios pagalbos iškvietimų iki 35–40 per parą, iš jų 2–3 „piktybiniai“. Anot vadovo, tai didelis krūvis brigadoms.

Prienu ligoninei situaciją pavyko suvaldyti, tiesa, ji buvo sudėtingesnė dėl infekcijos protrūkio Išlaužo seniūnijoje ir nustatyto vieno atvejo darbuotojui, dėl ko teko uždaryti Reabilitacijos skyrių ir sutriko dalies paslaugų teikimas. Antirinio lygio paslaugas teikiančios įstaigos vadovė **Jūratė Milaknienė** aiškino, kad paslaugų teikimas ir pateikimas pas gydytojus specialistus priklauso nuo to, kiek yra siuntimų iš šeimos gydytojų. Anot direktorės, visada yra pakankamai talonų pas pulmonologą, kardiologą, echoskopuotoją, odos, ausų, nosies ir gerklės bei kitus gydytojus. Taip pat pacientų patogumui (kad jie nelauktų už durų lauke) prie ligoninės Priimamojo skyriaus yra rengiamas modulinis namelis.

Medikai prašo ir gyventojų supratimo, kantrybės, nes konsultuodami kitą pacientą gydytojai ne visada gali atsilipti telefonu iš karto. Prienu ligoninės vadovė kvietė pacientus pas ligoninės gydytojus specialistus registruotis ir internetu, per išankstinę pacientų registravimo sistemą <http://www.prienuilgonine.lt/registracija/>. Žinoma,

vyresnio amžiaus žmonės ja mažai naudojami, o jaunesniems reikia priminti.

Susitikime su medikais kalbėta ir apie toliau atliekamus tyrimus medikams bei Globos namų darbuotojams, taip pat greituosius COVID-19 testus, Karščiavimo klinikos darbą. Prienu ligoninės direktorė teigė nerimaujanti dėl gripo sezono, nes, anot jos, jeigu visi karščiuojantys bus siunčiami į Karščiavimo kliniką, dirbti bus labai sunku.

Prienu r. savivaldybės administracijos direktorė, Ekstremaliųjų situacijų komisijos pirmininkė, Ekstremaliųjų situacijų operacijų centro vadovė **Jūratė Zailskienė** informavo, kad ugdymo įstaigoms paruoštos rekomendacijos dėl mokytojų tikrinimo dėl COVID-19. Pedagogus, kurie to pageidauja, ketinama tikrinti greitaisiais testais.

Visiems gyventojams medikai primena ruošti šaltajam sezonui, stiprinti organizmą bei saugotis virusų. Pajutus stiprius peršalimo simptomus, kreiptis į šeimos gydytoją (skambinti į gydymo įstaigos registratūrą), kviešti greitąją pagalbą arba atvykti į visą parą dirbantį Prienu ligoninės Priėmimo-skubios pagalbos skyrių.

Pasitarimo pabaigoje sutarta tokius susitikimus-diskusijas su medikų bendruomene organizuoti reguliariai.

### Prienu rajono savivaldybės vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusų maršrutų tvarkaraščiai nuo 2020-09-01

Maršruto Nr.	Maršruto pavadinimas	Autobusų išvykimo laikas iš Prienu autobusų stoties
1.	Prienu – Pakuonis per Ašmintą, Malinavą	d. d. 6.30, 14.50 Š Š 6.30, 10.45
4.	Stakliškės – Prienu per Vyšniūnus, Radomislę, Medžionis	d. d. 5.55 Stakliškės – Jogalina d. d. 6.35, 14.15 Stakliškės – Radomislė d. d. 7.01, 15.40 Stakliškės – Medžionys A, P 5.55, 16.50 Stakliškės – Popsys S 10.00, 13.00 Stakliškės – Medžionys d. d. 7.34 Stakliškės – Prienu d. d. 13.10 Prienu – Stakliškės
6.	Prienu – Užgirėlis per Jiezną, Kašonis Žideikonis, Sundakus	T, P 7.35 Prienu – Užgirėliai 8.42, 12.42 Jieznas – Žideikonys 9.02, 13.00 Jieznas – Sundakai 12.00 Jieznas – Užgirėliai 13.26 Jieznas – Prienu
7.	Prienu – Veiveriai per Klebiškį, Šilavotą	d. d. 6.00, 10.15, 14.00, 17.30 iki Veiverių d. d. 15.30 iki Skriaudžių Š 6.00 iki Skriaudžių Š 10.15 iki Veiverių
8.	Prienu – Žiūronys per Balbieriškį, Žagarius	A, P 6.10, 14.10 per Žagarius Pr, T, K 6.10, 14.10 per Žiūronis S 10.20 iki Žiūronių
9.	Prienu – Balbieriškis per Paprūdžius	K 8.00, 12.30
10.	Prienu – Pociūnai per Strielčius, Bagrėną	d. d. 6.50, 15.00
11.	Prienu – Išlaužas per Dambravą	d. d. 6.35, 14.50, 17.15 Š 6.35, 10.30
12.	Prienu – Veiveriai per Klebiškį, Lizdeikius	K 7.35, 12.00
13.	Prienu – Šakališkiai per Naująją Ūtą, Kunigiškius	d. d. 6.40, 15.20
14.	Šeimos klinika – Poliklinika – Civ. kapinės	d. d. 7.30, 11.40, 15.33
15.	Prienu – Stuomenai per Žemaitkiemį	d. d. 6.15 (išskyrus T), 15.00, 17.20 T 6.00 per Kūšiūsus Š 6.15; 12.00
19.	Prienu – Kėbliškiai per Pakuonį	d. d. 6.15, 13.15, 14.50, 17.30 Š 6.40, 12.20

d. d. – darbo dienos, Pr. – pirmadienis, A – antradienis, T – trečiadienis, K – ketvirtadienis, P – penktadienis, Š – šeštadienis, S – sekmadienis. Informacija teikiama Prienu autobusų stotyje, tel. (8 319) 52333

## Smulkaus pieno ūkio verslo planui – 15 tūkst. Eur

Smulkūs pieno gamintojai kviečiami teikti paraiškas pagal Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programos priemonės „Ūkio ir verslo plėtra“ veiklos sritį „Parama smulkiesiems ūkiams“ ir gauti iki 15 tūkst. Eur išmoką verslo planui įgyvendinti. Paraiškas galima teikti iki rugsėjo 30 d.

Šiam paraiškų priėmimo etapui skirta 12,7 mln. Eur paramos lėšų.

Norinčio gauti paramą pareiškėjo valdoje pieninių veislių melžiamų karvių skaičius turi būti ne mažesnis kaip 3 ir ne didesnis kaip 9. Daugiau kaip 50 proc. bendro produkcijos standartinė vertė išreikšto valdos ekonominio dydžio turi sudaryti tik pagal pieninių veislių melžiamas karves apskaičiuotas valdos ekonominis dydis.

Parama skiriama žemės ūkio veikla užsiimantiems fiziniams asmenims, kurie yra įregistravę savo vardu valdą ir ūkininko ūkį. Paramos gali kreiptis ūkininkai, kurie bent 2019 m. deklaravo pasėlius ir (arba) registravo ūkinius gyvūnus.

Pareiškėjas turi įsipareigoti tinkamai įgyvendinti verslo planą, t.y. atlikti visas jame numatytas investicijas, produkcijos standartinė vertė išreikšta valdos ekonominis dydis padidinti ne mažiau kaip 20 proc., vykdyti pelningą veiklą.

Išmoka mokama 2 dalimis: 80 proc. dalis mokama po to, kai priimamas sprendimas skirti paramą, o 20 proc. – tuo atveju, jeigu verslo planas įgyvendinamas tinkamai.

Atrenkant paraiškas, 20 prioritetinių balų bus suteikiama prie

aplinkos išsaugojimo ir tvarios plėtros verslo prisidėsiančiam verslo planui, kuriame bus numatytos investicijos į betonines mėšlides ar srutų kauptuvus. Tiek pat balų gaus ir prie pieno kokybės gerinimo prisidėsiantis verslo planas, kuriame bus numatytos investicijos į pieno šaldymo įrangą.

Prie ūkio darbo procesų efektyvumo didinimo prisidėsiantis verslo planas, kuriame bus numatytos investicijos į melžimo įrangą, gaus 15 balų.

Jauniesiems ūkininkams, kurie iki paramos paraiškos pateikimo dienos bus iki 40 metų amžiaus, suteikiama 10 balų.

Pripažinto žemės ūkio kooperatyvo nariu daugiau negu 2 metus esantis pareiškėjas gaus 15 balų, iki 2 metų – 10 balų.

Įgyvendinantieji verslo planą vietovėse, kuriose esama gamtinių ar kitų specifinių kliūčių, gaus 10 balų. Tiek pat balų bus suteikiama ir niekada negavusiems paramos pagal šios priemonės veiklos sritį.

Daugiau informacijos galima rasti čia: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/ab4d6dd02ae011e9b-66f85227a03f7a3/asm>

Žemės ūkio ministerijos informacija



# Birštono versmės

„Gyvenimas“  
- laikraštis Jums  
ir apie Jus!

## Birštono taurė 2020

Ketvirtadienį Birštone prasidėjo Lietuvos karšto oro balionų XXVIII nacionalinis čempionatas.

Atlikdami įvairaus sudėtingumo užduotis dėl tiksliausio piloto vardo jame su savo komandomis varžosi 20 pilotų. Tarp jų – trys birštoniškiei: Žydrūnas Kazlauskas (Audenis), Dovydas Vaitkevičius (Kubicek Factory Team/Audenis) ir Vytautas Ju-nevičius (Ilonos angelai).

10 karšto oro fiestinių balionų skirta renginio dalyvių pramoginiams skrydžiams.

„Per paskutinius tris dešimtmečius Lietuvos karšto oro balionų čempionatai buvo organizuojami Vilniuje, Kaune, Alytuje, Utenoje bei kituose Lietuvos miestuose. Gaila, kad sportininkai iš užsienio valstybių neturi galimybės atvykti į čempionatą dėl „Covid 19“. Visgi šiame čempionate dalyvaus pilotė iš Latvijos. Džiaugiamės galimybe pasivaržyti bent tarp Lietuvos komandų, oreiviai turės puikią galimybę patobulinti savo skraidymo įgūdžius“, – teigia oreivių klubo „Audenis“ prezidentas Žydrūnas Kazlauskas.

Paprastai karšto oro balionų renginiai, vykdomi Birštone birželio mėnesį, tapo puikia rudenine pramoga ir kurorto gyventojams bei svečiams. Varžybų finišas – sekmadienį.



## Bus įrengta daugiau dviračių parkavimo vietų

Lietuvių pamėgtame kurorte Birštone šiltuoju metų laiku gausu dviratininkų. Ir miesto gyventojai, ir svečiai dėl išvystytos dviračių infrastruktūros mielai naudojami šiomis transporto priemonėmis. Netrukus viešose kurorto vietose planuojama įrengti daugiau vietų dviračiams parkuoti bei saugoti. Lėšos šio miesto dviračių infrastruktūrai stiprinti ministro Jaroslavo Narkevičiaus įsakymu skirtos iš ES fondų, darnaus judumo skatinimui.

„Išplėtus dviračių takų tinklą padidėjo dviratininkų srautas ir atsirado poreikis kurorto gyventojams ir miesto svečiams saugiai palikti dviračius viešose miesto erdvėse. Šiuo metu Birštono mieste dar trūksta vietų dviračiams parkuoti bei saugoti, ypač prie sveikatos, švietimo ir kultūros paslaugas teikiančių įstaigų“, – sako susisiekimo ministras Jaroslav Narkevičius.

Prieš kelerius metus Birštono savivaldybė parengė darnaus judumo Birštono miesto planą, kuriame numatytos dviračių saugaus laikymo infrastruktūros įrengimo vietos daugiabučių namų kvartale, prie viešąsias paslaugas teikiančių įstaigų bei kitose kurorto viešosiose erdvėse. Įgyvendinant projektą ketinama įrengti dviračių saugojimo stoginę Birštono gimnazijos teritorijoje, dviračių saugyklą daugiabučių namų kvartale, dviračių statymo stovus miesto viešosiose erdvėse bei prie viešąsias paslaugas teikiančių įstaigų.

Darnaus judumo diegimui Birštono mieste skirta 57 126,17 euro ES struktūrinių fondų lėšų.

Parengta pagal Susisiekimo ministerijos informaciją

## Klausiate? Atsakome!

Praėjusio šeštadienio „Birštono versmėse“ informavus apie ruošiamą atidarymą Slaugos ir palaikomojo gydymo skyrių VšĮ Birštono pirminės sveikatos priežiūros centre, sulaukėme skaitytojų klausimų dėl galimybės pasinaudoti būsimomis paslaugomis.

PSPC direktorius Dainius Kryžauskas mus informavo, kad prisirašiusieji prie jų gydymo įstaigos pacientai arba jų artimieji dėl registracijos turėtų kreiptis į centrą.

## Rugsėjo 1-osios šventė Birštone



## Nemajūnų dienos centre

## Viešnagė Trakuose...

Rugpjūčio 28 d. Centro lankytojai pramogavo Trakų krašte. Jie smagiai praleido laiką kukurūzų kaime, įveikė labirintą, vaikai nusileido gravitaciniu vamzdžiu, išbandė kukurūzų grūdų SPA, ieškojo lobio kukurūzų dėžėje ir pasidžiaugė kitomis pramogomis. Vėliau su vaikais išskubėjome į šokolado edukaciją.

Trakuose, jaukioje Algimanto Jablonsko kavinukėje, dalyvavome edukacijoje, kurios metu vaikai savarankiškai gamino šokoladinius saldainius, puošė juos marcipaniniais, riešutų ir kitais pagardukais. Šokoladiniams saldainiams stengiant šaldytuve, vaikai aplankė „AJ Šokolado skulptūrų

muziejų“. Ten jie pamatė daugybę iš šokolado pagamintų skulptūrų, namukų, lobių skrynėlių. Po saldžios edukacijos vaikams, kaip tikriems šokolado ekspertams, buvo įteikti pažymėjimai. Į namus vaikai grįžo su savo pagamintais saldumynais, kuriais pradžiugino šeimos narius.



# Ką reiškia būti gyvam? Grybai šypsos iš po samanų...

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

Šis klausimas gali skambėti keistai. Galutinio atsakymo į jį nėra, tačiau tai aktualu kiekvienam gyvam žmogui, o ypač tam, kuris savo egzistavimo negali pavadinti gyvenimu. Pabandyti remtis keleto psichoterapeutu, filosofu bei pacientu, klientų patirtimi ir išmintimi, kuri galbūt padės skaitytojui pamąstyti apie savo gyvenimą, kiek jame yra gyvybės ir nuo ko ji priklauso.

Remiantis psichoterapeutu James'u F. Bugental'iu: „Gyviausias esu tada, kai atsiveriu visiems vidinio gyvenimo aspektams: troškimams, emocijoms, minčių tėkmei, kūno pojūčiams, tarpusavio santykiams, samprotavimams, ketinimams, rūpesčiams kitais, vertybių pojūčiui ir kitiems viduje slypintiems dalykams.“ Jis kalba apie leidimą sau patirti ir suvokti visus šiuos aspektus. Pvz., ko aš noriu iš tikrųjų, o ne tai, ko nori mano tėvai ar mokytojai, kad aš norėčiau. Prisiminus vaikystę, gali iškilti artimųjų reakcijos, kurios prisidėjo prie savęs pajautimo ir suvokimo slopinimo. Pvz., susipykus vaikų darželyje su draugu galbūt tekdamo išgirto auklėtojos žodžius „Greitai atsiprašyk ir pasibučiuok, kad susitaikytumėte.“ Arba po išsakyto svajonių artimesiems – „Nesvarbu, ko trokšti – susitaiky su tikrove“, „Juk nori visai ne to, tiesa?“ arba „Būk savo vietoje.“ Vaikystėje iškviestas požiūris reikšti tik tas emocijas ir mintis, kurios yra priimtinos ir vertinamos, gali turėti įtakos visą likusį gyvenimą. Tokiu būdu jausti pyktį, svajoti ir norėti kažko sau tampa tabu. Būdamas malonus ir norėdamas to, ko nori iš manęs kiti, aš galiu save pasiūlyti – perduoti kaip specialistą, kaimyną, draugą, vyrą ar žmoną. Tik kokia viso to kaina? Kai aš slepiu savyje tikruosius troškimus ir jausmus, vadinasi, noriu juos kažkaip nuslopinti, „nuryti“, nejausti arba numarinti.

Žmogaus siela balansuoja tokioje tiesiojoje linijoje arba švytuoklėje tarp mirties ir gyvenimo. Kiek aš esu gyvas kaip tėtis ar mama? Kiek aš esu gyvas sūnus ar dukra? Kiek aš esu gyvas kaip darbuotojas? Taip galima būtų klausti apie įvairius gyvenimo sritis, siekiant suvokti, kiek yra gyvybės ir mirties bei kas prisideda prie gyvybingumo ar apmirimo. Pvz., sūnaus nebendravimas su tėčiu 5 metus, nes jis paliko šeimą, rodo, jog jų santykis yra apmiręs. Tačiau jis bendrauja su mama ir tą „sūnaus gyvybę“ palaiko. Arba vyras ir žmona gyvena kaip kaimynai tuose pačiuose namuose, tačiau artumo vienas kitam nejaučia jau daug metų ir yra viduje apmirę šiame santykiuose. Kaip tvirtina J. Bugental'is, reikia stengtis turėti savyje kuo daugiau gyvybės ir kuo mažiau mirties, kuri priklauso nuo to, jog labai dažnai esame akli ir kurti savo pačių reikmėms bei troškimams, nepastebime mums atsiveriančių galimybių. Psichoterapeutas kalba apie prarastą savęs pojūtį. Pvz., kai kurie pacientai pasakoja, jog tiek daug dirbo, kad neturėjo laiko atostogoms, kartais net pavalgyti ar pilnavertiškai išsimiegoti, ignoravo nedidelius kūno skaudulius, motyvuodami, jog praeis ir neatsimena, kada laiką skyrė sau.

Išklausyti į savo reikmes ir jausti save gali būti suvokiama kaip būti egoistu ar savimyla, tačiau ar iš tikrųjų taip yra? Egoistas rūpinasi tik savo reikmėmis ir pojūčiais, nepaisydamas kitų poreikių ar jausmų. O kaip pavadinti tokį žmogų, kuris rūpinasi savo ir artimųjų gerove, atidus savo ir kitų poreikiams, jausmams, svajonėms? Pagal J. Bugental'į, vidinis išiklausymas ir matymas veikia kaip „matančioji akis“ arba „klausanti akis“, kuri gali sunegaluoti, prarasti savo aštrumą, priklausomai nuo auklėjimo vaikystėje, atstūmimų, netekčių, patirto streso. Erichas Frommas aprašo, kaip prarandamas vidinio pojūčio (vidinės jausmų) aštrumas vaikystėje:

„<...> daugeliui vaikų kyla tam tikras priešiškas ir maištingas

mas, tai yra jų konfliktų su aplinkiniu pasauliu, kuris varžo jų ekspansyvumą (smarkumą, nesuvaldymą) ir kuriam jie, silpnoji pusė, turi paklusti, rezultatas. Vienas iš pagrindinių auklėjimo proceso uždavinių yra panaikinti šią priešišką reakciją.“ Tam pasiekti gali būti taikomos bausmės, papirkėjimai ir aiškinimai, priverčiantys atsisakyti priešiško. Pradžioje vaikas nuostoją reikšti savo jausmus, o galiausiai juos ir praranda, mokydamasis ignoruoti kitų priešiška, nenuoširdumą. Priimti maištaujančių ir konfliktuojančių vaikų ar paauglių yra didžiulis iššūkis ne tik tėvams, globėjams, bet ir mokytojams, auklėtojams. Visgi svarbu išsiklausyti į to maišto esmę, kokie prieštaravimai slypi žmogaus viduje, kas kovoja ir prieš ką, dėl ko skauda. Už maištavimo paprastai slypi neišsakyti skauduliai, kurie susiję su vertybėmis (pvz.: tiesos, sąžiningumo, nuoširdumo). Maži vaikai iš prigimties turi savyje vidinį pojūtį ir gali pasakyti, kas patinka ar nepatinka, kur melas, o kur tiesa, ko nori, ko ne.

Ir visgi, kas suteikia gyvybingumą? Ką reiškia būti gyvam? Tas, kuris atsidūrė lignonėje dėl sveikatos pablogėjimo, trokšta atgauti jėgas ir įgyti sveikatos – fiziškai sustiprėti, todėl būti gyvam gali reikšti būti sveikam (pvz.: kad neskaudėtų, kad būtų galima vaikščioti, apsitarnauti). Sergantis depresija siekia „sugrįžti į save“ ir jam būti gyvam gali reikšti – jausti gyvenimo džiaugsmą, norėti eiti į darbą, bendrauti su kitais, užsiimti mėgstama veikla, valgyti su apetitu. Kasdienybės rutinoje užsisukusiam ir tuo pačiu ritmu – namai, darbas, namai, gyvenančiam, tikėtina, jog būti gyvam, tai – patirti kažką naujo, pasielgti spontaniškai, susigrumti su savo baimėmis ir išdrįsti išpildyti savo svajonę. Každien būti gyvam, tai – judėti, sportuoti, mokytis, būti sėkmingam, gerai uždirbti, turėti daug draugų, konkuruoti su bendradarbiais, turėti kuo daugiau lytinių partnerių ir t.t. Ši sąrašą galima būtų tęsti ir tęsti. Bendraudama su klientais ar pacientais pastebiu, jog jau pati kūno kalba išduoda apie tai, kas „daro žmogų gyvą“, nes akys pradeda spindėti, atsiranda daugiau balso intonacijų, veidas pradeda švytėti. Tačiau kartais tos gyvybės būna labai mažai, nes būna užspaudę rūpesčiai, fizinis ar psichologinis skausmas, atsiradęs nusivylimas ar visiška nevilts. Pagal filosofą S. Kierkegaardą, „<...> nevilts yra liga mirčiai <...> tiesiogiai suprantant, nors nuo šios ligos anaipol nemirštama, arba ši liga nesibaigia kūniška mirtimi. Priešingai, nevilts kankynė kai tik ir yra ta, kad negali numirti.“ Tačiau nusivilti dėl kažko, filosofo teigimu, nėra tikroji nevilts. Tikroji nevilts, kai nusivilia pats žmogus dėl savęs. Jis pasako tarsi formulę, kuri apibūdina nevilts, jog nusivilti dėl savęs – tai beviltiškai norėti savimi atsikratyti. Alkoholis, narkomanija, priklausomybė nuo psichotropinių vaistų, darboholizmas, savęs žalojimas kitais būdais yra pavyzdžiai, kaip to galima siekti.

**Apibendrinimai.** Svarbiausia yra, kad gyvenime būtų kuo daugiau gyvybės, vidinio pajautimo, kuris girdėtų ir matytų ne tik save, bet ir esantį šalia. Atviras ir priimantis žvilgsnis į kitą bei save gali padėti spręsti išylančius sunkumus, konfliktus, kurių neišvengsime. Viltis ir nevilts yra kaip gyvybė ir mirtis, kurios eina drauge ir kviečia pasirinkti.

**Literatūra:** James F.T. Bugental. Menas būti gyvam. 2014, S. Kierkegaardas. Liga mirčiai. 1997.



Ką žinome apie grybų naudą ir pavojus? Kaip juos derėtų teisingai paruošti žiemai? Apie tai kalbamės su Lietuvos Sveikatos mokslų universiteto profesore, medicinos mokslų daktare, gydytoja alergologė-pulmonologe Egle VAITKAITIENE ir sveiko maisto puoselėtoja, maisto technologe Zeta ŠTARKEVIČIENE.

## Grybai – labai naudingi

Grybai turi 90 proc. vandens, 30–50 proc. – baltymų, cukraus, riebalų, A, D, B grupės vitaminų, daug mikroelementų – kalio ir fosforo, taip pat magnio, geležies, cinko, vario. Grybuose yra apie 3 proc. vertingų riebalinių rūgščių, ypač svarbaus – lecitino, dalyvaujančio riebalų apykaitoje ir apdorojančio riebalus (pvz., cholesterolį).

Pastebėta, kad ir paruoštuose ar sudžiovintuose grybuose vitaminas D išlieka. Beje, geltonosios voveraitės ir baravykai turi vitamino C.

„Jei jusų skrandis jautrus, valgykite žalius pievagrybius, nes verti, kaip bebūtų keista, labiau dirgina skrandžio gleivinę. Tačiau šaldytuve šviežius pievagrybius laikykite ne ilgiau kaip 7 dienas. Maistingesni jauni grybai, ypač jų kepurėlės, kurios sukaupia daugiau vertingų medžiagų nei kotai, – sako Zeta Štarkevičienė. – Grybų kvapiosios medžiagos suteikia įvairiems patiekalams, padažams pikantišką skonį bei aromatą.“

Vyresnio amžiaus žmonėms grybus derėtų valgyti saikingai, neruošti jų su pienu, grietine ar grietine, išimtis – sviestas.

Grybai – sunkiai virškinamas produktas, gali sutrikdyti virškinamojo trakto veiklą, pakilti kraujospūdis.

## Kas nutinka, jei žmogui pasireiškia alergija?

Pasak gydytojos alergologės prof. dr. Eglės Vaitkaitienės, aler-



Prof. dr. Eglė Vaitkaitienė.

ginės reakcijos grybams – gana retos. Jos pasireiškia tik 1 proc. žmonių, kurie jautrus maisto produktams. Pastariesiems suvalgius grybų, po 15–30 min. gali pasireikšti pirmieji klinikiniai simptomai. Per pirmąsias 6 valandas sutrinka virškinimas, galimos alerginės reakcijos, net neurologiniai negalavimai, o praėjus 6–24 valandoms – sunkesni inkstų, kepenų veiklos pakitimai.

Grybų patiekalų derėtų nevartoti su alkoholiniais gėrimais.

„Kai kurie žmonės negali valgyti žalių grybų (pavyzdžiui, pievagrybių). Kiti negali jų ruošti, nes pasireiškia kontaktinio alerginio dermatito požymiai (bėrimai, paraudimas, niežulys). Tada ruošiant grybus belieka mūvėti pirštines.“

Nuo liepos mėnesio ore sklendo grybų sporos (aerosporos), jų daugiausia būna rugpjūtį ir rugsėjį. Aerosporoms jautrus žmogus, jų įkvėpęs, gali jausti astmai būdingus simptomus: dusulį, kosulį, sunkumą krūtinėje; ar prasidėti alerginė sloga, – pastebi E. Vaitkaitienė. – Pastaruoju metu lietuvaičiai valgo ne tik miško grybus. Vis daugiau jų rūšių randame ir prekybos centru-



Maisto technologė Zeta Štarkevičienė.

se. Daugėja žmonių, kurių organizmas netoleruoja Shiitake grybų, galinčių sukelti ne tik alerginę reakciją, kontaktinę dilgėlinę, bet ir pilvo skausmus, pykinimą, vėmimą. Suvalgius šių grybų vienas dažniausių simptomų, – galvos sukimasis ar svaigimas po 15–30 minučių.“

## Alergijos simptomai (suvalgius grybų):

- Niežėjimas, deginimo jausmas burnoje.
- Liežuvio, lūpų, burnos gleivinės paburkimai.
- Viso kūno niežulys, ypač tų vietų, kurios kontaktavo su grybais (pvz., rankos).
- Pykinimas, vėmimas, viduriavimas, stiprus pilvo skausmai.
- Sunkumas ir spaudimas krūtinėje.
- Nuovargis, galvos svaigimas.
- Kraujospūdis pakitimas.
- Anafilaksinė reakcija.

„Jeigu pasireiškė kuris nors iš minėtų simptomų, nevalgykite grybų, nerinkite jų plikomis rankomis, – pataria gydytoja alergologė. – Apsinuodijimai grybais – labai sunkūs, organų funkcijų sutrikimai neretai sukelia gyvybei pavojingas reakcijas“.

## Kaip teisingai paruošti grybus žiemai?

### Džiovinimas

Maisto technologės Z. Štarkevičienės teigimu, džiovinimui tinka tik sveiki, švieži grybai. Juos derėtų rūpestingai nuvalyti, nušluostyti drėgna servetėle, bet neplauti vandenyje.

Grybai džiovinami 1–2 dienas 40°C temperatūroje, nes aukštesnėje – jie pajuos, blogai džius. Džiovinant grybus laikykite tamsaus stiklo stiklainiuose (prieš tai pakaitinus orkaitėje), bet ne lininiuose maišeliuose, nes pro audinį gali iškristi kandys, be to, išgaruoja aromatinės medžiagos.

Jeigu džiovininti grybai atidreko, padžiovininkite juos vidutinio kaitrumo orkaitėje (krosnyje), kad nepradėtų pelyti ir gesti. Prieš vartojimą grybus keletą valandų palaikykite sudrytame piene, – jie vėl bus kaip švieži.

### Šaldymas

Šiam ruošimo būdui tinka jauni, tvirti, nevandeniniai grybai. Juos sudėkite į plastikinius maišelius ir laikykite – 18°C temperatūroje. Šaldymo kameroje gali būti keletą mėnesių. Druskos tirpale užšaldytus grybus prieš vartojimą atšildykite pakuotėje laikydami po tekančiu vandeniu.

### Pasterizavimas savo sultyse

„Nuvalytus, nuplautus, supjaustytus ir truputį pasūdytus grybus troškinkite savo sultyse, kol išgaruos 1/3 juose esančio vandens. Sudėjus į stiklainius tarp grybų ir dangtelių palikite apie 15 mm tarpą. Sandariai uždaryti stiklainiai pasterizuojami 30 min. puode su verdančiu vandeniu, – pataria Z. Štarkevičienė. – Tada 24 val. laikomi kambario temperatūroje ir pasterizuojami vėl. Būtina grybus pasterizuoti tris kartus 1–2 proc. sūrumo tirpale“.

### Sūdyti ir rauginti – patys sveikiausi

Pasak maisto technologės, prastčiausias grybų ruošimo būdas

žiemai, – sūdymas (1 kg – 150 g druskos). Sūdyti bei rauginti grybai – patys sveikiausi. Juos rauginkite medinėse statinaitėse, moliniuose, emaliuotuose ar nehermetiška uždarytuose induose. Ir sūdyti, ir rauginti paruošti grybai turi būti apsemti skyščiui, kad nepelytų ir negestų.

### Marinavimas

Populiariausi marinuoti ir konservuoti baravykai, raudonviršiai, voverėlės, lepšiukai, žaliuokės. „Grybus išvalykite, supjaustykite ir sudėkite į puodą. Tada užpilkite vandens tiek, kad apsemtų pusę grybų, nes užvirus vandeniu, jie paskęs savo sultyse. Nugriebkite putas. Pavirkite dar 10 minučių, įdėkite druskos (3 l vandens: 2 šaukštai druskos), 5–6 žirnelius kvapniųjų pipirų, keletą lauro lapų. Įpilkite acto (3 l vandens – 8 šaukštai acto), – sako p. Zeta. – Išvirtus grybus sudėkite į švairius pakaitintus stiklainius (nepamirškite, kad grybai būtų apsemti), greitai užsukite ir apverskite. Atvėsusius marinuosius grybus laikykite šaldytuve. Marinuosius arba konservuosius grybus galima valgyti iš karto atidarius stiklainį“.

### Kaip išvengti botulizmo?

Pasak E. Vaitkaitienės, namuose netinkamai paruoštai konservuotiems ar marinuotiems grybais (maisto pramonės įmonėse gaminti grybų konservai sterilizuojami, todėl jie patikimesni), galima apsinuodyti. Botulizmo bakterijos, patekusios į metaliniu dangteliu uždarytą stiklainį, greitai dauginasi ir, esant aukštesnei nei 10°C temperatūrai, pradeda gaminti toksiną – egzotoksiną, kuriam žmogus labai jautrus. Jei botulizmo bakterijos išpuš arba pakels dangtelį, tokius grybus išmeskite, – jie pavojingi jūsų gyvybei!

Ruošiant grybus, stiklainius ir dangtelius, svarbu laikytis saugios

higienos reikalavimų. Konservuokite, sūdykite ar džiovininkite tik šviežius ir sveikus grybus. Mikrobu dauginamą stabdo ir padidintą rūgšties kiekis bei druskos koncentracija (10 proc. patiekalo svorio). Tad ruošiant grybus žiemai nepaigalėkite nei druskos, nei acto.

Marinuotus, konservuosius ar sūdytus grybus laikykite šaldytuve, rūsyje, bet ne aukštesnėje nei +4°C temperatūroje. Tada mikrobai nesidaugina ir nuodingos medžiagos nesigamina.

Geriausia paruoštus grybus suvalgyti iki ateinančių metų grybų sezono pradžios. Nelaikykite grybų keletą metų, nes blogėja jų skonis, aromatas

### Naudinga žinoti:

- Negrybaukite šalia autostradų, čia augantys grybai kaupia alavą, kuris pakliūva su automobilių išmetamomis dujomis.
- Jauna nuodinga gijabudė primena jauną baravyką, o žalsvoji musmirė – ūmėdė ar žaliuokė. Jei žvelgdami į grybą abejojate, verčiau jo nelieskite.
- Švieži grybai nepajuoduos, jei grįžę iš miško juos sumesite į truputį pasūdytą šaltą vandenį. Tačiau nemirkykite grybų ilgai, nes jie, lyg kempinė, sugeria vandenį, pakis jų spalva ir skonis.
- Švieži grybai nesuges, jei sudėsite juos į kiaurasamtį, rėtį arba emaliuotą puodą ir atidengtus laikysite iki dviejų parų šaldytuve ar atviroje vėsiroje vietoje.
- Saikingai vartokite prieskonius (kvapniuosius pipirus, muskatą, gvazdikėlius), ypač ruošdami baravykus, voveraites, rudmėses.
- Virtus grybus suvalgykite per dvi dienas.
- Džiovinant grybus laikykite sandariai uždarytuose stiklainiuose, 10–12°C temperatūroje.
- Jei sūdyti grybai pasidengs žalsva plutele, pasklis rūgimo kvapas, jų nevalgykite.

Veronika Pečkienė

# ...ir vasaros palydos

Paskutinę vasaros dieną vaikai linksmai ir nuotaikingai laiką leido Nemajūnų dienos centre.



Atsiveikindami su prabėgusia vasara Dienos centro lankytojai pramogavo didžiausiame pimpačiukų batute, paskui savarankiškai gaminosi kvėpalus ir muiliukus.

Edukacijos metu vaikai ne tik išmoko kūrybiškai maišyti ir derinti spalvas, bet ir kaip tikri muilo gamybos ekspertai kūrė formas bei muilo ornamentus. Linksmai ir

turingai praleidę paskutinę vasaros dieną vaikai galės sėkmingai pradėti naujus mokslo metus.

**BĮ Nemajūnų dienos centro informacija**

## Rugsėję – padidintas policijos dėmesys vaikų saugumui

Prasidėjus naujiems mokslo metams, į gatves ir kelius tradiciškai sugrįžta jaunieji eismo dalyviai. Po vasaros atostogų darželinukai, moksleiviai, studentai vyks į mokymo įstaigas autobusais ir automobiliais, dviračiais ir paspirtukais. Intensyviame eisme dalyvaus daugiau pradedančiųjų vairuotojų, keliuose padidės transporto priemonių srautai.

Rugsėjo mėnesį policijos pajėgos prie mokymo įstaigų bus sustiprintos.

Visą rugsėję policija išskirtinį dėmesį skirs vaikams ir jų saugumui. Pareigūnai sustiprins patruliavimą greta mokyklų ir vaikų darželių esančių sankryžų, užtikrindami eismo saugumą. Bus rengiamos įvairios priemonės, užtikrinančios Kelių eismo taisyklių laikymąsi. Išskirtinis dėmesys bus skiriamas ir žmonių masinio susibūrimo vietoms (prekybos centrums, renginių ir pramogų vietoms, traukos objektams ir pan.). Pareigūnai prižiūrės prekybos įmones, prekiaujančias alkoholiniais gėrimais ir tabako gaminiams, kad nepilnamečiai neįsigytų alkoholio ir tabako gaminių.

Keliuose bus organizuojami atsitiktiniai mokyklinių, taip pat maršrutinių autobusų ir kitų transporto priemonių, vežančių vaikus į mokyklas ir iš jų, vairuotojų blaivumo patikrinimai, transporto priemonių techninė būklė. Kartu bus siekiama užtikrinti ir kontroliuoti, kad moksleivius vežančių mokyklinių autobusų vairuotojai, vaikus lydintys suaugę asmenys laikytųsi nustatytų keleivių vežimo reikalavimų, tikrinama, ar vairuotojai naudoja vaikų prisegimo sistemas, ar tinkamai pritvirtinamos specialios kėdutės, ar keleiviai automobilio priekyje ir gale naudoja saugos diržus.

Policijos pareigūnai sieks atkreipti jaunųjų eismo dalyvių dėmesį į drausmingumą, atsakingumą už savo elgesį kelyje, kad jie būtų saugūs ir nepatektų į eismo įvykius.

### Policijos patarimai

**Vaikus į mokymo įstaigas vežantiems suaugusiems:**

- Dalyvaudami eisme, laikykitės Kelių eismo taisyklių reikalavimų ir rodykite pavyzdį vaikams.

- Naudokite saugos priemones: specialias kėdutes, saugos diržus, net važiuodami trumpą atstumą.

- Sustokite išleisti vaiką tokioje vietoje, kad jam nereikėtų eiti per gatvę, arba palydėkite vaiką per kelią.

**Vaikams, keliaujantiems viešuoju transportu:**

- Laikykites už turėklų, elkitės drausmingai.

- Įlipkite į autobusą ir išlipkite iš jo tik jam visiškai sustojus stotelėje.

- Išlipę iš autobuso, į kelią ženkite tik paėję toliau už sustojusios transporto priemonės, o ne prieš ją.

- Per kelią eikite tik per pėsčiųjų perėją, įsitikinę, kad automobiliai sustojo praleisti ir eiti per gatvę yra saugu.

**Vaikas keliauja dviračiu ar paspirtuku:**

- Dviračiu arba jam prilyginamu elektriniu paspirtuku keliu gali važiuoti vaikai nuo 14 metų (turintys atitinkamą pažymėjimą – nuo 12 metų, o prižiūrint suaugusiajam – nuo 8 metų).

- Vaikai iki 18 metų privalo segėti saugos šalmą.
- Per pėsčiųjų perėją einama nulipus nuo dviračio ar paspirtuko.
- Pro pėsčiuosius reikia važiuoti lėtai, prirėkus – įspėti garsiniu signalu.

**Vaikas keliauja pėsčiomis:**

- Tėvai kartu su vaiku pirmiausia turėtų pereiti numatytą pėsčiųjų maršrutu ir aptarti su juo Kelių eismo taisyklių reikalavimus, akcentuoti vietas, kur gali kilti pavojus.

- Per kelią eikite tik per pėsčiųjų perėją, jeigu perėjos nėra – gerai apžvelgiamoje vietoje, įsitikinę, kad eiti saugu.

- Eidami per kelią, nesinaudokite mobilieisiais telefonais, ausinukais.

- Neišeikite į kelią iš už stovinčių automobilių, kliūčių.

- Eikite tik pėsčiųjų takais, šaligatviais arba keliais, neikite per skiriamąją juostą arba dviračių takais.

- Suaugusieji, eidami per kelią, paimkite vaiką už rankos ir asmeniniu pavyzdžiu rodykite vaikui, kaip atsakingai ir sąmoningai dalyvauti eisme.

**Alytaus apskr. VPK Birštono policijos komisariato informacija**



## Amžinąjį atilsį...

Skandžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Algimantą PAČESĄ dėl jo mylimo sūnelio mirties.

UAB „Rūdūpis“ darbuotojai

*Mirtis – tai slenkstis, bet ne pabaiga,  
Brangiausi žmonės eina ir palieka...  
Tačiau nuo jų nusidriekia šviesa,  
Ir atminty gyvi išlieka.*

Nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotoją Loretą SEMĖNAITĘ dėl mamytės mirties.

AB Birštono sanatorijos „Vermė“ kolektyvas

## Apie Birštono savivaldybės tarybos posėdyje priimtus sprendimus

**Rugpjūčio 21 d. vykusio Birštono savivaldybės tarybos posėdžio metu Taryba patvirtino Birštono savivaldybės 2019 m. konsoliduotųjų finansinių ir savivaldybės biudžeto vykdymo ataskaitų rinkinius.** Veiklos rezultatų ataskaitoje nurodytos per 2019 m. gautos 13.410,57 tūkst. Eur pajamos ir 13.850,19 tūkst. Eur sąnaudos. Einamųjų metų nuostolis – 417,7 tūkst. Eur. Per 2019 m. surinkta 10.159,4 tūkst. Eur pajamų ir planas įvykdytas 103,46 proc. arba surinkta daugiau 339,4 tūkst. Eur. Daugiau surinkta pajamų: gyventojų pajamų mokesčio – 251,4 tūkst. Eur, žemės mokesčio – 34,4 tūkst. Eur, paveldimo turto mokesčio – 0,8 tūkst. Eur, nekilnojamojo turto mokesčio – 11,3 tūkst. Eur, nuomos mokesčio už valstybinę žemę – 9,8 tūkst. Eur, už valstybinius gamtos išteklius – 20,0 tūkst. Eur, valstybės rinkliavos – 2,4 tūkst. Eur, vietinės rinkliavos už naudojimąsi Birštono kurorto viešąja infrastruktūra – 34,9 tūkst. Eur, vietinės rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą – 18,9 tūkst. Eur, vietinės rinkliavos – 2,7 tūkst. Eur, žemės pardavimo – 6,5 tūkst. Eur ir pajamų už parduotą nekilnojamojo turto – 53,5 tūkst. Eur. Mažiau gauta: kompensuota Europos Sąjungos finansinės paramos – 57,9 tūkst. Eur, mokesčio už aplinkos teršimą – 0,1 tūkst. Eur. Birštono savivaldybės biudžetas patyrė išlaidų už 9910,7 tūkst. Eur arba išlaidų planas įvykdytas 95,56 proc.

**Taryba nusprendė perduoti biudžetinei įstaigai Birštono miesto tvarkymo tarnybai Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausantį ir Birštono savivaldybės administracijos buhalterinėje apskaitoje apskaitytą ilgalaikį materialųjį turtą (nekilnojamojo turto) – apžvalgos bokštą Birštone, Bokšto al. 25. Apžvalgos bokštas 2020 m. birželio 18 d. Nekilnoja-**

mojo turto, perduodamo Birštono savivaldybės nuosavybėn, perdavimo–priėmimo aktu Nr. F7-26 / (25.22.)-AKTN-029 pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2020 m. birželio 3 d. nutarimą Nr. 571 „Dėl nekilnojamojo turto perdavimo Birštono savivaldybei“ perimtas Birštono savivaldybės nuosavybėn ir apskaitytas Birštono savivaldybės administracijos buhalterinėje apskaitoje.

**Tarybos posėdžio metu nuspręsta pirkti neskelbiamų derybų būdu Birštono savivaldybės nuosavybėn žemės sklypą Birštone (plotas – 0,1000 ha), tinkamą įrengti inžinerinį statinį – automobilių stovėjimo aikštelę, skirtą Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio apžvalgos bokšto Birštone, Bokšto al. 25, lankytojų transporto priemonėms statyti.** Nupirkus minimą žemės sklypą ir įrengus automobilių stovėjimo aikštelę, apžvalgos bokšto lankytojams bus sudarytos patogesnės sąlygos statyti transporto priemones. Tuo pačiu neįgaliesiems asmenims bus patogiau pasiekti apžvalgos bokštą. Šiame žemės sklype bus galimybė įrengti apie 40 automobilių stovėjimo vietų.

**Taryba patvirtino Birštono savivaldybės lėšų, reikalingų želdynų ir želdinių apsaugai, tvarkymui, želdynų kūrimui ir naujų želdinių veisimui, skyrimo tvarkos aprašą.** Patvirtinus minimą Aprašą, bus įgyvendintos Lietuvos Respublikos želdynų įstatymo 10 straipsnio 1 dalies 5 punkto nuostatos bei bus nustatyta Birštono savivaldybės teritorijoje esančioje valstybinėje ir savivaldybei priskirtoje žemėje želdynų ir želdinių apsaugai, tvarkymui, želdynų kūrimui ir naujų želdinių veisimui lėšų skyrimo tvarka.

**Birštono savivaldybės informacija**

## ĮVAIRŪS

**PIGIAUSIOS PASKOLOS IR REFINANSAVIMAS! \* Paskolos nuo 100 eurų iki 10000 eurų, laikotarpiu nuo 2 mėn. iki 48 mėn.; \* Paskolų ir kt. skolų refinansavimas (antstoliai, „Sergel“, „Gelvora“, „Bitė“ ir kt.); \* Galimybė pasiskolinti papildomai, mažos palūkanos. Pz., pasiskolinkite 100 eurų ir per 3 mėn. grąžinkite tik 110 eurų. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas.**



**Eismo įvykis. Rugpjūčio 31 d. apie 10 val. 14 min.** Prienu r., Balbieriškio sen., Prienu šilė, kelyje Kaunas-Prienai-Alytus, vyras (g. 2001 m.), vairuodamas automobilį „BMW 330“, lenkdamas priekyje važiuosį automobilį, išvažiavo į priešpriešinę eismo juostą ir susidūrė su priešpriešiais atvažiuojančiu „VW Passat“, kurį vairavo vyras (g. 2002 m.). Eismo įvyko metu nu-

kentėjo „BMW“ vairuotojas ir kartu su juo važiuavę keleiviai: bendramišis draugas ir nepilnametė mergina (g. 2003 m.). Visi nukentėję asmenys nuvežti į Kauno klinikas.

**Smurtas. Rugsėjo 2 d. apie 22 val.** Prienuose, Pramonės g., namuose, neblaivus (2.06 prom. alkoholio) vyras (g. 1951 m.) smurtavo prieš neblaivų (1.68 prom. alkoholio) sugyventinę (g. 1970 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į areštą.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją

### KELIAUJU Į MOKYKLĄ!

<p><b>PRISIEGU ATŠVAITĄ</b></p> <p>Atšvaitas segamas iš dešinės pusės, kad švytuotų kelių aukštyje.</p> <p>Jei turi 2 atšvaitus, prisiek jaus iš abiejų pusių.</p> <p><i>Atšvaitas turi būti matomas kitiems eismo dalyviams!</i></p>	<p><b>ŽINAU, KAIP SAUGIAI PEREITI GATVĘ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Prieš eidami per gatvę sustojau toliau nuo važiuojamosios dalies.</li> <li>2 Sustojęs apsisvalgau ir įsiklausau.</li> <li>3 Eidami per gatvę dairausi ir klausausi.</li> </ol>
<p><b>MOKU SAUGIAI VAŽIUOTI DVIRAČIU</b></p> <p>Dviratį persivedu per gatvę.</p> <p>Ant dviračio prisiegu atšvaitus ir žibintus.</p> <p>Važiuoju pačiu kelio pakraščiu.</p>	<p><b>UŽSIEGU SAUGOS DIRŽUS</b></p> <p>Vairuotojas važiuoja per greitai?</p> <p>Paprašau važiuoti lėčiau!</p>

SAUGAU SAVE IR KITUS!

# Kur Nemuno mėlynas kelias...

Jau nuo 2006-ųjų Nemuno mėlynas kelias kas antrus metus į Galinių sodybą Matiešionių kaime suveda Birštono vienkiamio bendruomenės organizuojamo klotimų teatro festivalio mėgėjus: ir dalyvius, ir žiūrovus. Taip per keliolika metų užaugo graži bendruomenė, beje, kaskart pasipildanti, atjaunėjanti. Kelias į Matiešionis tampa vis labiau žinomesnis ir dar nuo XIX amžiaus gyvas klotimų teatro tradicijas norintiems pažinti jauniems žmonėms.

Tad ir praėjusį šeštadienį, nepaisant nuo pat ryto smarkavusio lietaus bei koronaviruso grėsmės diktuojamų sąlygų, Galinių sodybos kiemas vėl gyveno festivalio dvasia. Jaukiuje, gamtos bei šeiminių **Marytės** ir šviesios atminties **Jono Galinių** rūpesčio dėka sukurtoje erdvėje pabirę žiūrovai turėjo progos pamatyti keturis įdomius spektaklius.

Festivalį pradėjo **Kelmės mažasis teatras**, šį kartą parodęs M. Gavran buitinę komediją „Mano žmonos vyro sugrįžimas“ (režisierius **Gediminas Trijonis**). Profesionalaus Kelmės teatro aktoriai, jau nebe pirmą kartą vaidinantys Matiešionyse, ir šį kartą buvo nepakartojami, nenusipėjamo veiksmo eiga ir meistriskumu privertę žiūrovus nekantrauti ir spėlioti, o kas gi bus vėliau.

**Jurbarko kultūros centro K. Glinskio teatras**, vadovaujamas režisierės **Danutės Budrytės-Samienės**, susirinkusiuosius pakvietė pasižiūrėti poezijos spektaklio „Camino vainikas“, sukurto pagal poeto, vertėjo Antano Gailiaus sonetus, gimusius autoriui keliaujant Šv. Jokūbo keliu Ispanijoje. Teatro aktoriai kartu su režisierė ir kompozitore **Nijole Sinkevičiute** eilėmis ir muzika perteikė klystančių, pavargusių, bet vedamų vilties keliautojų išgyvenimus.

Apie žmogiškas vertybes, tik jau kito žanro – komedijos forma, su žiūrovais kalbėjosi ir **Kaišiadorių kultūros centro teatro** kolektyvas (režisierius **Jonas Andriulevičius**), pasirinkęs Antono Čechovo pjesę „Jubiliejus“. Spektaklyje banko šventę lydi aštrus ir kritiškas požiūris į negebėjimą sutarti dėl vertybių.

Banko tarnautojams ir kitiems prašytojams šventė – tik proga siekti savanaudiškų tikslų. Tai – spektaklis, kuriame lakoniškai ir etiškai jautriai išryškunami kritiniai mūsų nesukalbėjimo ir svetimumo taškai, privertę tiesiog pamiršti, kad veiksmai vyko seniai, kažkur toli, Rusijoje. Tiek daug to panašumo esti ir šiandieninėje mūsų kasdienybėje.

Festivalį vainikavo šeiminių **Birštono kultūros centro Birštono vienkiamio teatro** premjerinis spektaklis – E. Mikulėnaitės „Visada tas pats“, paraginęs susimąstyti apie tai, kaip jaučiasi vienišas, garbaus amžiaus žmogus, kas tas vienintelis šviesos spindulys jo kasdienybėje. Tikriausiai vos ne kiekvienas, žiūrėdamas nuostabią, nostalgiką meilės istoriją, perpintą šviesių prisiminimų, teikiančių paguodą vienišo žmogaus gyvenime, atrado ir ką nors sau artimo...

Taigi apie ką ir kaip, linksmi ar rimtai bekalbėjo spektaklių tekstai, visus juos vienijo bendra tema – žmonių tarpusavio santykiai, juos draskantis ar siejantis ryšys. Labai, oi kaip labai norėtusi, kad kuo dažniau jis būtų vienijantis, buiriantis, tvirtas. Būtent toks tvarus, kaip ir Birštono vienkiamio bendruomenės siekis puoselėti bei naujais akcentais praturtinti klotimų teatro kultūrą.

Šiame šventėje tuo gavniu ir daug vilties teikiančiu naujumu buvo jaunųjų vedėjų **Agotos, Saulės** ir **Vilmanto** pasirodymas, kartu su „Lendrūno“ kapelos kuriama nuotaika bei programos įvairovė padėjęs pakilti virš kasdienybės, suteikti džiaugsmo bei vilties visiems susirinkusiesiems.

**Ramutė Šimukauskaitė**



▲ Birštono savivaldybės merė N. Dirginčienė ir administracijos direktorė J. Tirvenerė Birštono vienkiamio bendruomenės pirmininkui V. Kederiui, bendruomenei ir visiems teatro aktoriams linkėjo ir toliau išlikti kūrybiškiems bei aktyviems.

▶ Festivalio atradimas – jaunieji aktoriai Saulė, Agota ir Vilmantas, pristatydami spektaklius, ir patys sukūrė labai šiltus personažus.



Seimo narys, žemės ūkio ministras A. Palionis savo padėkas skyrė visų keturių festivalyje vaidinusių kolektyvų režisieriams.



Birštono vienkiamio bendruomenės pirmininkas Vytautas Kederys su festivalio dalyviais pasidalino gerumo ir bendrystės simboliais – keraminiais angelais.



Šventėje dalyvavusi Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė J. Zailskienė vylėsi, kad kitame festivalyje dalyvaus ir Prienų krašto kolektyvai.



Apie vienišumą spektaklyje kalbėję Birštono vienkiamio teatro aktoriai Vilija Taraškevičienė, Justinas Šimanskas, Gabrielė Kamarauskaitė, Jonas Ulinskas ir režisierė Beata Klimavičienė po premjeros buvo apsupti didelio būrio bičiulių.



„Tulpės“ sanatorijos direktorė L. Patinskienė pasveikino geriausio moters vaidmens atlikėją Gabrielę Kamarauskaitę, birštoniškių spektaklyje suvaidinusių jaunąją Antosę. „Vermės“ sanatorijos prizas už geriausią vyrišką personažą skirtas buhalterii iš kaišiadoriškių „Jubiliejaus“.



Padėkota sodybos šeimininkei Marytei Galinienei ir kitiems šventės rėmėjams.

Birštono vienkiamio bendruomenė šiais metais teikė paraišką dėl finansavimo projektui „Skatinkime bendruomeniškumą ir bendradarbiavimą tradicinių renginių pagalba“ ir gavo paramą iš Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerijos.



Fragmentai iš Kelmės mažojo teatro ir kaišiadoriečių spektaklių.



## Seminaras Prienuose „Verslo skaitmenizavimas: konkurencingo rytojaus belaukiant“

Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmai (KPPAR) kartu su Enterprise Europe Network rugsėjo 8 d. kviečia į nemokamą seminarą, kurio metu Lietuvos inovacijų centro (LIC) Inovacijų paramos paslaugų departamento vadovas Dr. Artūras Jakubavičius pristatys galimybes verslui dabar ir po 2021 m. (skaitmenizavimas, žiedinė ekonomika, inovacijos, mokesčių lengvatos ir finansavimas).

Dalyvavimas seminare nemokamas, bet būtina registracija (iki rugsėjo 7 d. imtinai). Dėl papildomos informacijos ir registracijos kreiptis į KPPAR Prienuų atstovybės narystės koordinatore Robertą Azukaitę-Zacharevičienę ([roberta.azukait@chamber.lt](mailto:roberta.azukait@chamber.lt)), +370 638 55 613.

### PARDUODA

#### Kietas kuras

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

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

Parduoda sausas skaldytas malkas, malkas rąstelėmis, įvairias atžaidas. Kiekis matuojamas vietoje. Tel. 8 610 45 504.

Pigiajai parduoda skaldytas beržines ir juodalksnines malkas, malkas rąstelėmis. Tel. 8 699 40 234.

#### Nekilnojamasis turtas

Jiezne parduoda 1 kambario butą I aukšte, puiki vieta, šalia ežeras, bažnyčia, turgus, parduotuvė, ramūs žmonės, yra pavėsinė, šildoma malkomis. Atskiras įėjimas, yra žemės. Tel. (8 319) 57 481.

Parduodamas 15 arų sklypas Kalniečių g., Prienuų mieste. Tel. +370 699 46 265.

#### VIŠTOS, VIŠTAITĖS!

RUGSĖJO 7 d. (pirmadienį) prekiausime „Kaišiadorių“ paukštyno vakcinuotomis 3-4-5-8 mėn. rudomis, raibomis dėsliosiomis vištaitėmis bei kiaušinius pradėjusiomis dėti vištomis (kaina nuo 4 EUR). Turėsime gaidžiukų. Prekiausime kiaušiniams, 30 VNT. – 3,50 EUR. Spec. lesalai. Jei vėluosime, prašome palaukti. Tel. 8 608 69 189.

Išlaužas 14.35, Pakuonis 14.45, Prienai 15.00 (ūk.turgus), Jieznas 15.20, Vėžionys 15.30, Stakliškės 15.50, Klebiškis 16.15, Šilavotas 16.20, Leskava 16.25, Skriaudžiai 16.30, Veiveriai 16.35.

#### PAAUGINTI MĖSINIAI VIŠČIUKAI IR VIŠTOS!

Rugsėjo 9 d. (trečiadienį) bus parduodami „Vilniaus paukštyne“ išperinti greitai augantys vakcinuoti paauginti mėsiniai viščiukai (ROSS-308, KOB-500). Pardavinėsime vakcinuotas 2 - 3 - 4 - 5 - 6 mėn. olandų veislės rudas, juodas, raibas, baltas vištaites. Prekiausime kombinuotaisiais lesalais. Priimami užsakymai paauginčiams 2 - 3 - 4 - 5 savaičių mėsiniams iki 3 kg viščiukams įsigyti.

Kašonyse – 9.40 val., Jiezne – 10.00 val., Stakliškėse – 10.30 val., Pieštuvėnuose – 10.45 val., Nemajūnuose – 11.10 val., Birštono vienkiemyje – 11.30 val., Prienuose prie turgaus – 12.00 val., Balbieriškyje – 12.30 val., Kunigiškiuose – 12.50 val., Vartuose – 13.00 val., Strielčiuose – 13.20 val., Ašmintoje – 13.30 val., Pakuonyje – 13.45 val., Išlauže – 14.10 val., Rutkiškėse – 14.30 val., Klebiškyje – 14.45 val., Šilavote – 15.00 val., Leskavoje – 15.15 val., Juodbūdyje – 15.30 val., Veiveriuose – 15.45 val., Skriaudžiuose – 16.00 val.

Baltas autobusiukas su užrašu „Prekyba paukščiais“, tel. 8 616 53 928.

#### Vištos ir vištaitės

Rugsėjo 8 d. (antradienį) prekiausime AB „Vilniaus paukštynas“ 3 - 4 - 5 - 6 mėnesių rudomis, raibomis, baltomis, juodomis vakcinuotomis dedeklėmis vištaitėmis. Prekiausime ir lesalais.

Balbieriškyje – 8 val., Sūkuriuose – 8.15 val., Geruliuose – 8.30 val., Paprūdžiuose – 8.40 val., Vartuose – 8.50 val., Naujojoje Ūtoje – 9 val., Žemaitkiemyje – 9.15 val., Jiestrakėje – 9.30 val., Ingavangyje – 9.35 val., Klebiškyje – 9.40 val., Šilavote – 9.50 val., Leskavoje – 10 val., Skriaudžiuose – 10.15 val., Veiveriuose – 10.30 val., Išlauže – 11.00 val., Pakuonyje – 11.15 val., Ašmintoje – 11.30 val., Strielčiuose – 11.45 val., Prienuose – 12 val., Birštono vienkiemyje – 12.30 val., Nemajūnuose – 12.45 val., Vėžionyse – 12.55 val., Kašonyse – 13.15 val., Jiezne – 13.30 val., Stakliškėse – 13.45 val., Užuguostyje – 14 val., Pieštuvėnuose – 14.15 val., Alšininuose – 14.30 val., Vyšniūnuose – 14.50 val. Tel. 8 678 09042.

### PASLAUGOS

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kaina  
nuo  
1,40 Eur  
Tel. 8 675 773 23

**AKCIJA iki -50%**  
BALKONŲ (tinka renovacijai)  
TERASŲ ŠTIKLINIMAS  
PLASTIKINIAI LANGAI  
ŠARVO DURYS  
Tel. 8 600 90 034

## Reklama

### SIŪLO DARBA

Įmonėje, esančioje Ilgakiemio k., reikalingi darbuotojai gamyboje.

Darbas viena pamaina po 8 valandas, slenkančiu grafiku. Atlyginimas mokamas už padarytą kiekį (607 iki 1400 eurų neatskaičius mokesčių).

Visa informacija telefonu 8 615 68 786.

### PERKA

#### Nekilnojamasis turtas

Brangiausiai Lietuvoje perkame miškus (brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 8 651 39 039.

#### PERKA MIŠKUS

BRANDŽIUS, JAUNUS, MALKINIUS, IŠKIRSTUS, ŽEMES, SODYBAS VISOJE LIETUVOJE 8 676 41 155

#### PERKAME MIŠKĄ

ir apvaliąją medieną su žeme arba išsikirsti.

Atliekame sanitarinius kirtimus bei retinimus. Konsultuojame. Tel. 8 680 81777

#### UAB „EIGILA“ brangiai perka mišką VISOJE

Lietuvoje su žeme arba tik išsikirstimui. Tel. 8 687 37 524 arba [www.eigila.lt](http://www.eigila.lt)

#### Nekilnojamasis 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.

Perku sodybą su žeme ar mišku nuo 3 ha. Žinantys siūlykite, atsilyginsime. Tel. 8 680 84 444.

Perkame sodybą, žemės sklypą ar mišką prie ežero ar upės. Žinantieji siūlykite – atsilyginsime. Tel. 8 611 01 110.

Perku namą arba sodybą netoli Prienuų. Tel. 8 607 49 133.

### 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 tvorą, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinis namus. Tel. 8 620 85350.

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

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

Gaminame betoną, kalkinį skiedinį, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairią gelžbetoninę produkciją. Vežame žvyrą, smėlį. Atliekame metalo tekimo ir suvirinimo darbus. Tel. 8 687 95 399.

UAB „DOLETA“, dirbanti su prestižiniais ir ekskluzyviais projektais, gaminanti išskirtinius ir unikalius langus, žiemos sodus, fasadus bei lauko duris, pasaulyje garsėjanti pažangiais, nestandartiniais bei unikaliais sprendimais, plečia veiklą ir ieško komandos narių.

Ieškome: stalių darbui aliuminio konstrukcijų (langai, durys, fasadai) gamyboje.

Prisijunk prie mūsų, jei: • turi staliaus staklininko ar aliuminio konstrukcijų (langų, durų, fasadų) gamyboje patirties. Neturinčius patirties, bet norinčius jos įgyti ir tobulėti – apmokome. • supranti gamybos brėžinius.

Atlyginimas: Nuo 800 į rankas. Darbo vieta: Jieznas. Telefonas pasiteiravimui: +370 319 57 270, CV siųsti: [info@doleta.lt](mailto:info@doleta.lt) Atrinktus kandidatus informuosime.

### PERKA

#### 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.

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.

Perka telyčią arba veršėlį nuo 6 mėn. iki 3 metų tolimesniam auginimui ir pienines karves ar visą jų bandą. Tel. 8 625 93 679.

#### Įvairios prekės

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

Nupirkčiau Jūsų automobilį už geriausią kainą. Tel. 8 648 18 770.

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

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

#### SŪDUVOS GALVIJAI

brangiai perka karves, jaučius, telyčias. Moka 6 - 21 proc. Sveria, pasiima, atsiskaito iš karto. Tele 2 8 613 79 515, Bitė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

#### BRANGIAI PERKAME ĮVAIRIUS ARKLIUS, JAUČIUS, TELYČIAS, KARVES.

Tel. 8 625 93 679

#### PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS. Tel.: (8-614)93124

**agaras**  
**PERKA**  
KARVES, BULIUS, TELYČIAS  
pagal skerdeną ir gyvą svorį (brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto. Tel. 8 620 25 152. NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801.

**UM**  
UTENOS MĖSA  
**BRANGIAI PERKA GALVIJUS**  
8 620 33544  
Moka iš karto!

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

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
į oro tarpus  
Tel. 8 696 42 020

SUSITVARKYKITE NUOTEKAS, TAUSOKITE APLINKĄ IR IŠVENKITE IŠLAIDŲ BAUDOMS!  
Buitynių nuotekų valymo įrenginiai (Buitėka, Feliksnavis, Traidenis, Svaistė, August ir kt.)  
**GAMINTOJŲ KAINOMIS**  
Įrenginių montavimo darbai 10 metų garantija  
**GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI!**  
Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje!  
**DIRBAME IR SAVAITGALIAIS**  
Tel. 8686 80106



**puslapis = pomėgiai, receptai, linksmi nutikimai**

# Tomas Stupuris: sklandymas atitinka mano charakterio savybes

Rugpjūčio 1–16 dienomis Pociūnuose vykusios sklandytuvų varžybos sukviėtė sklandytojus iš įvairių Lietuvos vietų. Tarp dalyvių buvo ir kraštiečiai Tomas Stupuris. Savo pirmuosius žingsnius sklandytuvų sporte žengiantis Alytaus sporto ir rekreacijos centro direktorius jau džiaugiasi pirmosiomis pergalėmis.

**– Kaip į Jūsų gyvenimą atėjo sklandymas?**

– Tai – mano vaikystės svajonės įgyvendinimas. Prienuose gyvenu visą gyvenimą, čia augau, visada matydavau, kaip skraido šie gražūs aparatai. Anksčiau skraidymai buvo daug intensyvesni. Danguje skraidydavo ir pilotai, kurių pilotai atlikdavo įvairias sudėtingas akrobatines figūras. Visada puoselėjau svajonę skraidyti. Iš tikrųjų, antroje klasėje vos nelikau kartoti kurso, nes nesimokydavau, o tiesiog žiūrėdavau pro langą, svajodavau, kaip pasidaryti lėktuvą, kaip skristi. Bet vis kažkas stabdė...

**– Būtent, kas stabdydavo?**

– Pratybos vykdavo savaitgaliais, reikėdavo važiuoti į aerodromą, o tais laikais transporto priemonių nebuvo daug, ne visi turėjo automobilius, tėveliai irgi negalėdavo atvežti. Po to užsiėmiau kitais reikalais, ištraukiau į kitus sportus. Vėliau vėl kilo idėja, kad visgi noriu bandyti sklandyti, bet kažkas atkalbėjo: juk kainuoja daug ir taip toliau... Vėliau, kai visus planuotus darbus padariau, pasiryžau: reikia pradėti sklandyti.

**– Kokioms sporto šakoms anksčiau teikėte prioritetą?**

– Sportuoju ir dabar. Viskas prasidėjo vaikystėje, užsiiminėjau įvairia veikla. Buvau pradėjęs šokti tautinius šokius, drožiau medį, bandžiau radijo moduliaciją. Paskui pradėjo populiarėti rytų kovos menai. Labai daug žmonių tuo užsiiminėjo. Atsimenu, netgi per žinias rodė, kad krepšinį buvo aplenkęs karatė sportas. Jei karatė treniruotės vykdavo, tai šimtai žmonių salėje susirinkdavo.

**– Kaip sekėsi kovos menuose?**

– Tikrai sekėsi gerai. Įtraukė rezultatai, tapau vaikų, vėliau jaunimo čempionu Lietuvoje. Tada ir į rinktinę pakvietė, ten irgi gerai sekėsi. Buvau pasiekęs laimėjimų Europoje, o 2001 metais laimėjimą Pasaulio krikboksą čempionatą. Tuomet ir į Sporto universitetą įstojau, pakeičiau sporto šaką, pasirinkau



kau krepšinį. Žaidžiau Prienu „Rūd-upio“ komandoje, dalyvavusioje nacionalinėje lygoje. Baigęs universitetą, darbą taip pat susiejau su sporto sritimi. Dirbau Krepšinio federacijoje, o vėliau perėjau į Alytaus sporto ir rekreacijos centrą. Čia užimu direktoriaus pareigas. Taip išėjo, kad visas mano gyvenimo kelias susijęs su sportu. Tai – ir profesiniai, ir asmeniniai, ir hobiai reikalai.

**– Ar tai galima pavadinti jūsų gyvenimo aistra?**

– Tikrai taip.

**– Kada ir kaip jį atvedė į sklandymą?**

– Visai neseniai, tik praėjusių metų lapkritį. Iš pradžių mokymosi procesas buvo nuobodokas. Vakaraš po darbo reikėdavo važiuoti į paskaitas iš Alytaus į Kauną. Po darbo dienos, kai nuvažiuoji dar 60 km, labai jau imdavo miegas per paskaitas. Ta visa paskaitų medžiaga, aišku, reikalinga, bet ją įsiminti – sunku. Prasidėjus karantinui, paskaitos persikėlė į namus. Iš tikrųjų, visai neblogai: nereikia važiuoti, atsidarai kompiuterį ir klausaisi, žymiesi. Tokia buvo ta pati pradžia. O kai prasidėjo praktika, tai visi su nekantrumu laukėme savo pirmųjų startų. Tikrai buvo fainas jaudulys. Juk kilsi į orą su sklandytuvu. Visi šiek tiek jaudinosi, bet po to, kai pripratome, tai tarsi dviračiu važiuoome. Juo labiau, kad tapo žinomesnės visos smulkmenos: kokie aukščiai, kokie greičiai, kokie yra mūsų pagrindinio sklandytuvo parametrai.

Aviacijoje – įdomu, nes visą laiką reikia mokytis, atnaujinti savo žinias ir labai atsakingai į viską žiūrėti. Turbūt man ir pagal charakterį tinka aviacija. Man labai svarbu atsakomybė, patinka išmokyti vis ką nors naują ir nuolat tobulėti.

**– Ar pamenate pirmą savo skrydį?**

– Tikrai taip. Visiškai savarankiškas, tas pats pirmas pakilimas, toliau nuo aerodromo, buvo labai neseniai, todėl dar esu laimės pilnas. O pats pirmas skrydis, su instruktoriumi, pasirodė kaip su kokia



raketa. Buvo pavasaris, šaltesnis oras, truputį apsiniaukę, pakilome ir nesupratome: čia lyg pavasaris, o ten lyg ir sniegas krenta. Tuose debesyse tamsu, kaip kokioj audroj. Buvo kaip tikrame nuotykių filme.

**– Koks jausmas pakilus į orą?**

– Pirmą kartą pakilus, kartu su manimi skriejo du sakalai. Tai – toks neįprastas jausmas. Didelis išpūdis tie aukštai skraidantys paukščiai... Atsimenu, kai važiuodavau į universitetą, visą laiką vienoje vietoje tupėdavo sakalas, jį draugu vadindavau, visą laiką pasisveikindavo. Pasirodo, ir čia mane, ore skriejantį, jis irgi palydi.

**– Ar sklandymas labiau rizikingas sportas nei kiti Jūsų išbandyti?**

– Kikbokso irgi pavojingas. Kažkada seniai, kai buvau jau daug pažengęs sportininkas, dalyvaujant tarptautinėse varžybose, į galvą „iškrito“ mintis, kad atsitikis kažkokia nelaimė, tiesiog taip sau išgalvojau. Atrodė, kad man čia per gerai sekasi – jokių pralaimėjimų, traumų. Tuomet išėjęs kovoti varžybose tiesiog simuliavau. Sklandyme tas pats, galima galvoti, kad kažkas atsitikis bloga, bet manau, viską darant atsakingai, ta baimė – dingsta. Kaip ir kikbokse ar rytų kovos menuose yra daug gynybos būdų, kad išliktum saugus, taip ir sklandyme yra tam tikri apsaugos dalykai. Mes mokomės, kaip elgtis pavojingais atvejais, tokiems dalykams ruošiamės. O kai ruošiesi, psichologiškai tvirtėjai.

Prieš skrydį privaloma atlikti tam tikras procedūras: apsižiūrėti, ar viskas veikia, ar nėra gedimų. Nusivalome sklandytuvą, apsižiūriname audinius, ar neįtrūkę. Visą įvertinam: atkreipiame dėmesį į paraišutą, prietaisus, diržus, kilimo procedūras nustatome vėjo kryptį. Visus tuos dalykus pasižiūri, įsimeni, paskaičiuoji greičius ir aukščius. Čia tas pats kaip ir prieš kovą ringe ar krepšinio varžybas: psichologiškai pasiruošti geriausiai padeda kartojimas. Reikia kartoti, kartoti ir dar kartą kartoti. Egzaminui ruošda-

masis, juk irgi nuolat kartojiesi. Ir tada viskas būna gerai.

**– Kaip sekėsi neseniai vykusiose sklandymo varžybose?**

– Tikrai įdomus tas varžybų nuotykis. Nejaučiau jokio jaudulio, jaučiau tik malonumą. Varžybos vyko ir tarp pradedančiųjų sklandytojų. Vienas iš pratimų buvo apskristi keturkampės dėžutės formą ore ir nutūpti. Vadinasi, pakylai ir turi išlaikyti kryptį, sakykim, į rytus, tada sukiesi į vakarus arba šiaurę ir grįžti. Tuomet pagal kompiuterį pažiūri, ar dėžutė išėjo taisyklinga. Pagal tai ir nustatoma, kas geriausiai pasirodė.

Pažiūrėjęs į mūsų grupę, pamaciau, kad niekas per daug nesiruošė šioms varžyboms. Tada kilo mintis nupirkti medalius, taurę, paruošti nuostatus. Startas įvyko. Žinoma, kiekvienose varžybose norisi geriau pasirodyti, bet tokių intencijų neturėjau. Buvo svarbus pats procesas, jo organizavimas ir dalyvavimas. Visa tai padėjo užmegzti glaudesnius ryšius tarp grupės narių. Tose varžybose, iš tikrųjų, laimėjo visi. Buvo daug smagių emocijų. Kai skelbė rezultatus, tikrai nesitikėjau, kad pateksiu į prizininkus.

**– Užėmėte antrąją vietą...**

– Taip, antrą vietą asmeninėje ir pirmą komandinėje. Komandinėje užduotyje laimėjome kartu su Jonu Petrausku.

**– Galbūt sklandymas ne pabai-ga ir dar kuo nors nustebinsite?**

– Gal, gal... Gal dar norėčiau buriavimą išbandyti. Jis iš tikrųjų labai panašus į sklandymą. Sklandytuvus nuo tam tikrų atmosferinių dalykų kyla į viršų, burės – irgi. Pažaboti vėją yra be galo įdomu. Turiu kilmės nuo Kuršių marių, ten močiučių, diedukų žemės, galbūt kada nors ten pavyks ir paburiuoti.

**– Ką patartumėte žmonėms, kurie turi svajonį, bet vis atidėlio-jas įgyvendinti?**

– Yra posakis – viskam pasakyti „taip“. Kai ateina mintys, gimsta svajonės, jas reikia pirmiausia išdrįsti sau leisti. Negalvoti apie priemones. Svarbiausia – išdrįsti norėti. Reikia pasakyti: čia – man, aš esu to vertas. Po to viskas susitvarkys automatiškai.

**– Gyvenate Prienuose. Ar nebuvo minčių gimtąjį kraštą iškeisti į didmiestį?**

– Reikia tik pasižiūrėti, kokios čia ypatingos vietos. Šalia – gražus kurortas Birštonas, čia sutvarkyta infrastruktūra. Aš dirbau ir mokiausi nemažai laiko Kaune, o dabar jau septynerius metus dirbu Alytuje. Bet juk į ten nuvažiuoti nėra sunku. Užsienyje žmonės į darbą kiekvieną dieną po keturias valandas važiuoja. Be to, tuoj pastatys Prienuose dar ir baseiną, todėl nesuprantu, ko turėčiau ieškoti Vilniuje ar Kaune, kai viską randu čia.

**– Ačiū už pokalbį.**

Kalbėjosi Ugnė Besusparytė  
Nuotraukos iš asmeninio archyvo

Rauginti agurkai kitaip...

## Traškūs agurkėliai

Išbandžiau naują receptą, kaip užraugti agurkus, kad jie būtų traškūs, pikantiško skonio.

Reikės 10 ažuolo lapų, 10 vynuogių lapų, 2-3 česnako skiltelių, 30 g krapų, 600 g nedidelių agurkų, 1,5-2 šaukštų druskos, 4-5 pipirų.

Į stiklainio dugną sudedu po 5 ažuolo ir vynuogių lapus, ant jų vieną šalia kito sustatau agurkėlius (galima juos sudėti ir kitaip). Įdedu krapų, pusiau perpjautas česnako skilteles, pipirų. Tada ant agurkėlių dedu 5 ažuolo lapus, 5 vynuogių lapus, krapus. Agurkus užpilu šaltu virintu vandeniu (svarbu, kad visi agurkai būtų apsemti vandeniu), įberiu druskos ir kelias paras palaikau kambario temperatūroje.

Prasidėjus rūgimo procesui, stiklainį įdedu į šaldytuvą. Po kelių dienų jau galima skanauti.

Agurkai itin traškūs, – tai jiems suteikia ažuolo lapai, o pikantišką skonį – vynuogių lapai. Pabandykite!

Monika B.

**CAPITAL**

PAGALBA VISAI NT KLAUSIMAIS

PRADINAMAS TILDOMAS VEIDRODINIS VYKDYMAS

**JOLITA VILKĖ**

+370 674 31976  
jolita.vilke@capital.lt

**ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI**

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m²) – 236 Eur  
3x6 (18 m²) – 339 Eur  
3x8 (24 m²) – 439 Eur

Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

**ŠALINAME KELMUS IR KRŪMYNUS FREZUOJAME ŽEMĖI KI 40cm**

**DIRBAME VISOJE LIETUVOJE 8 699 82737**

**GRASTA**

**AKMENS ANGLIS BRIKETAI, GRANULĖS**

**8 687 36216**

Kęstučio g. 99, Prienai  
www.grasta.lt

**VASAROS NUOLAIDOS!!!**

**Gyvenimas**

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internetu skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastisGyvenimas](http://www.facebook.com/laikrastisGyvenimas)

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodiene, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketat@gyvenimas.info](mailto:maketat@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 - 3 spaudos lankai.  
Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.  
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

**ALYTAUS SPAUSTUVĖ**