



Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 8 val. 40 min., leidis 16 val. 10 min. Dienos ilgumas 7 val. 29 min.

Vardadieniai: šiandien – Aras, Arūnas, Arūnė, Baltazaras, Gasparas, Kasparas, Melchioras, Merkelis, rytoj – Jaugėda, Jaugėdas, Jaugėla, Jaugilas, Jaugilė, Jaugys, Liucidas, Liucijonas, Liucijus, Liucilė, Liucina, Liucius, Lucidas, Lucijus, Lucius, Šviedrys, Šviesė, Šviesis, Šviesius, Šviesuolė, penktadienį – Eivaida, Eivaidas, Eivarda, Eivardas, Eivardė, Gunaras, Medvaišas, Vilinta, Vilintas. Sausio 6 – Trys karaliai.

Baigiantis praėjusiems metams, „Gyvenimo“ laikraščio skaitytojai ir bičiuliai tradiciškai balsavo už išimintiniausius, turėjusius didžiausią socialinę ir kultūrinę vertę 2020 metų projektus, kurie įgyvendinami Prienų rajono ir Birštono savivaldybėse. Šiandien pristatome prieniškių laureatus, o šeštadienio „Birštono versmėse“ papasakosime apie birštoniečių nominantus.

„...ne tik svajonių realizavimo, išnaudotų galimybių – tikro proveržio metai!“

Viso gyvenimo projektas

„Man patiktų, kad žmonės labiau domėtųsi rimoryste...“



Dauguma skaitytojų savo balsus atidavė ir 2020 Metų projektu išrinko Auksės GRIŠKONIENĖS ir Sauliaus JASEVIČIAUS išvystytą socialinės atsakomybės projektą, kurio metu pernai Prienuose, Basanavičiaus g. 16, buvo sukurta viešoji įstaiga „GALIMYBIŲ DIRB-TUVĖS“, skirta suaugusių žmonių su intelekto negalia integracijai į visuomenę ir darbo rinką.

(Nukelta į 2 p.)



„Gyvenimo“ skaitytojai pačiu reikšmingiausiu 2020 metų kultūrinio projektu Prienų rajono savivaldybėje įvardino unikalų, vienintelį Lietuvoje (o gal ir pasaulyje?) Veiverių rimorystės muziejų, kuris buvo pastatytas vos per penkis mėnesius ir įkurtuves šventė liepos 26-ąją, per Šv. Onos atlaidus. Jo įkūrėjui klebonui Kazimierui SKUČUI – tai viso gyvenimo projektas, susijęs su žirgais ir pakinktų meistrystės amatu.

Buvusio ilgamečio Veiverių Šv. Liudviko parapijos klebono iniciatyva muziejus Veiveriuose, parapijai priklausančiame klunonyje, buvo įkurtas 2006 metais. Bėgant metams, pastato būklė blogėjo, jis tapo avarinis. Dabartinis Veiverių Šv. Liudviko bažnyčios klebonas, garbės kanaaninkas Kęstutis Vosylis, matydamas iškilusį pavojų daugelį metų K.Skučo rinktai vertingai pakinktų, balnų, karietų, važių, rimoriaus darbo įrankių kolekcijai, parodė

iniciatyvą prie parapijos namų pastatyti naują pastatą ir į jį perkelti visus eksponatus. Naujo pastato statybas finansavo klebono K.Skučo pusseserė Milda Skučaitė-Napjus su šeima, gyvenantys JAV, vykdomus darbus prižiūrėjo klebonas Kęstutis Vosylis.

Kai muziejus buvo pastatytas, padedant muziejinkystės specialistams, buvo suregistruoti ir aprašyti K.Skučo surinkti eksponatai, parengtos nuolatinės ekspozicijos, rimoriaus amato edukacijos.

Taip buvo įamžintas kelis dešimtmečius Veiverių kraštui ir jo žmonėms atidavęs gerbiamas kunigas ir jo nuopelnai, iš užmaršties prikeltas K.Skučo propaguotas, Lietuvoje beveik išnykęs pakinktų dirbėjų amatas, ir apsaugota klebono per daugelį metų surinkta unikali ekspozicija.

Balandį dabartiniam Pažerų Švč. Jėzaus Širdies parapijos klebonui K.Skučiui sukaks 87-eri, ir jis labai

(Nukelta į 2 p.)

2020 Metų žmogus

„Savo indėlio nesureikšminu – darau tai, ką manau esant reikalinga...“

Tradiciniuose laikraščio „Gyvenimas“ organizuojuose rinkimuose mūsų skaitytojai 2020 Metų žmogumi Prienų rajono savivaldybėje išrinko Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centro direktorę, šeimos gydytoją Liną KAZLAUSKIENĘ. Tokiu būdu buvo pastebėtos ir įvertintos L.Kazlauskienės bei jos vadovaujamo kolektyvo pastangos, siekiant Veiverių miestelyje įkurti savarankiško gyvenimo ir globos namus, taip pat suvaldyti koronaviruso krizę Slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninėje.

Lina Kazlauskienė – gerai žinomas ir gerbiamas šio krašto žmogus, kurios dėka sutvarkyta įstaigos aplinka, modernizuotas šilumos ūkis, įrengtas liftas, pakeisti pastato langai, patalpos pritaikytos neįgaliųjų poreikiams, įsigyta reikiamos medicininės įrangos. Už nuopelnus sveikatos apsaugos srityje šiai medikei ne kartą buvo įteiktas Veiverių seniūnijos apdovanojimas „Via vera“.

– Gerbiama gydytoja Lina, senus metus pakeitė nauji. Ar jau galite pasakyti, kad atslūgo per 2020 metus susikaupusi įtampa, atsirado daugiau tikėjimo ir vilties, jog viskas, kas buvo sunkiausia, jau praeityje?

– Negalime atsipalaiduoti, manau, kad dar daug iššūkių ir darbo laukia ateityje, ypač medikų, turint omenyje nemažėjančią sergamumą ir

(Nukelta į 4 p.)



Nuotraukos iš asmeninio albumo.

„...ne tik svajonių realizavimo, išnaudotų galimybių – tikro proveržio metai!“

(Atkelta iš 1 p.)

Socialinės dirbtuvės veiklą pradėjo pagal partnerystės su Lietuvos neįgalųjų departamentu projektą „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“, gavus Europos socialinio fondo agentūros bei Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansavimą.

Pradžioje dirbtuvėse buvo įdarbinta dvylika mūsų rajono neįgalųjų, tačiau įstaiga turi ketinimų plėstis.

Apie nueitą kelią bei ateities planus „Gyvenimas“ kalbėjosi su socialinių dirbtuvių įkūrėjais Aukse ir Sauliumi.

– Daugelis, vertindami praėjusius Žiurkės metus, pasakytų, kad jie buvo sudėtingi, įtempti, pilni įvairių apribojimų, praradimų, tačiau to juk negalima pasakyti apie Jus?

Auksė ir Saulius: „2020 metai mūsų šeimos gyvenime buvo daugiau nei svajonių realizavimo, pateiktų galimybių metai, pavadintume juos tikro proveržio metais. Tai savęs realizavimo, idėjų generavimo, planų kūrimo ir įgyvendinimo metai.“

Dukra Rugilė pagal Kinų kalendorių gimusi Žiurkės metais, todėl tai buvo ir jos atsineštos misijos metai, kurie, beje, buvo ir labai bendruomeniški. Tą bendruomenę, kurią subūrėme, suteikė daug dėmesio: į darbąėjome su šypsenomis veiduose, „Galimybių dirbtuvių“ dalyviai taip pat mus pasitikdavo džiugiai nusiteikę. Peržengus įstaigos slenksčių, visos neigiamos emocijos bemat išsisklaidydavo, nes visi – ir dirbtuvių lankytojai, ir darbuotojai stengėsi išlikti pozityvūs. Todėl praėjusieji metai mums buvo labai šviesūs.“

– Ar įkurti socialines dirbtuves buvo Jūsų svajonė?

Auksė: „Galima sakyti ir taip. Asmeniškai man, kaip moteriai, trijų vaikučių mamai, buvo svarbu pagaliau realizuoti manyje slypintį potencialą. Iki tol visą rūpestį, meilę ir dėmesį skyrčiau šeimai ir vaikams, o šiems paaukus, galiau atsidėti savirealizacijai, matau neribotas galimybes. Man ši pasirinkta sritis yra hobis, malonumas, todėl tikrai, ko gero, įgyvendinu savo svajonę. Akivaizdu, kad socialinėse dirbtuvėse atrado savo vietą ir mano vyras.“

– Tai, ko ėmėtės, yra savotiška savanorystė. Panašu, kad socialinis darbas ir yra Jūsų pašaukimas?

Auksė ir Saulius: „Panašu, kad taip. Į neįgalųjų integracijos sritį pasukome dėl dukros Rugilės, kuri turi autizmo spektro sutrikimų, ir jai reikia socializuotis, išmokyti gyventi su negalia, įsitvirtinti ten, kur jaustųsi gerai. Ją augindami patys esame susidūrę su tam tikromis problemomis, kurių pažinimas, noras spręsti mus skatina atskleisti neįgalųjų integracijos srityje slypintį didelį veiklos potencialą. Turime su tuo susijusių idėjų, ir jas sekasi įgyvendinti.“

– Tas faktas, kad vos susikūrusios Prienuose socialinės dirbtuvės buvo pastebėtos ir aukštai įvertintos, tik patvirtina, kokios reikalingos yra vietos bendruomenėje paslaugos, didinančios žmonių su negalia savarankiškumą, įsidarbinimo, dalyvavimo visuomenėje galimybes...“

Auksė ir Saulius: „Tai, kad tokių paslaugų Prienuose lig šiol nebuvo, nereiškia, kad ši sritis buvo užmiršta, ko gero, nebuvo tam tinkamų žmogiškųjų išteklių. Kurdami verslus, žmonės paprastai pasirenka tą sritį, kurią išmano geriausiai. Mūsų atveju, mes turime neįgalią dukrą ir žinome, kaip spręsti su tuo susijusias problemas. Kalbant apie neįgalijų situaciją Prienu rajone, ji yra pakankamai gera, radome palankią terpę savo veiklai. Turbūt kaip kiekviena gelė prazysta savo laiku, taip ir čia turėjo ateiti tinkamas laikas, kai bus pradėtos spręsti žmonių su intelekto negalia problemos – su mūsų ar kitų žmonių pagalba.“

– Ar naujųjų metų sausio 1-oji Jums tapo nauju atskaitos tašku, starto linija, nuo kurios atsispjė imsitės naujų išpareigojimų, naujų planų?

Auksė ir Saulius: „Mes jau stojom prie starto linijos. Siemet pabandydysime dviem ar trimis „Galimybių dirbtuvių“ dalyviams sukurti nuolatines darbo vietas mūsų ar kitose socialiai atsakingose įmonėse. Turime omenyje tikrus darbus su nuolatiniu atlyginimu ir mokesstinėmis prievolėmis, kurie neįgaliems žmonėms padės išlaikyti save. Jie taps socialiai atsakingi – iš pašalpų gavėjų taps mokesčių mokėtojais, savo darbu prisidės prie visuomenės kuriamos pridėtinės vertės.“

Taip pat akredituojame įstaigą, kad oficialiai galėtume priimti savanorius praktikai – šiandien jaunimas tampa vis labiau suinteresuotas socialinių problemų sprendimu, ir mes esame atviri su jais bendradarbiauti.

– Ar Prienu rajone yra socialiai atsakingų įmonių, kurios ryžtųsi

pasiūlyti nuolatinį darbą žmonėms su psichine negalia?

Auksė ir Saulius: „Mūsų rajone apie tokias įmones kol kas negirdėjome, esame kalbėję apie tai su Kauno rajone ir Birštone veikiančiomis įmonėmis. Sukūrusios darbo vietas tokios įmonės prisiimtų išpareigojimus, susijusius su darbuotojų pavėžėjimu į darbą, maitinimu. Jos suinteresuotos bendruomeniškumu, todėl neįgaliesiems būtų sudaromos itin geros darbo sąlygos.“

– Akivaizdu, kad bendruomeniškumas užkrečiamas gerąja to žodžio prasme...“

Auksė ir Saulius: „Šie gerumo žiburėliai – tarsi žvaigždės danguje... Tačiau jos spindi pavieniui. Mūsų tikslas – į vieną tinklą sujungti verslą su socialine sfera, kad abiejų sričių atstovai bendradarbiautų tarpusavyje. Įmonėms yra paprasčiau įdarbinti žmones iš patikimų organizacijų. Mes pažįstame žmones, galime juos rekomenduoti darbdaviams, garantuoti už jų gebėjimus. Tokia sinergija pasiteisina, ji naudinga ir patiems žmonėms: jie tampa darbingi, išsiugdo atsakomybes. Kai neįgalūs žmonės yra savarankiški, pasikeičia netgi jų laikysena, veiduose atsispindi pasitikėjimas savimi, savo galiomis.“

Džiugu, kad esame ne vieninteliai, yra ir daugiau tokių organizacijų, kurios siekia panašių tikslų.“

– Kokius šių metų planus siejate su „Galimybių dirbtuvėmis“?

Auksė ir Saulius: „Numatome ne tik teikti paslaugas kitoms verslo įmonėms, atlikti tam tikrus pakavimus, siuvimo ir kitus darbus pagal pateiktus užsakymus, bet ir pradėti gamybą, tiesa, kol kas dar neapsprendėme, kokie produktai/prekės būtų paklausiausios rinkoje. Taip pat didinsime dirbtuvių lankytojų skaičių, priimsime savanorius.“

– Metų sandūroje įprasta apmąstyti tai, kas jau nuveikta, atidėkoti visiems, su kuriais bendrauta, iš kurių sulaukta pagalbos. Ar daug Jūsų kelyje buvo gera linkinčių, tam tikrose situacijose padėjusių žmonių, imonių?

Auksė ir Saulius: „Mūsų rėmėjų, pagalbininkų, bendraminčių, bičiulių, kuriems padedant įsikūrėme Prienuose, sąrašas tikrai ilgas, norime visiems jiems nuoširdžiai padėkoti už moralinę, finansinę ir kitokią paramą.“

Esam dėkingi ir pavieniams žmonėms, ir valstybinėms institucijoms, ir privataus verslo atstovams. Visų pirma – Prienu rajono savivaldybei, kurioje mūsų socialinių dirb-



tuvių įkūrimo idėja buvo sutikta geranoriškai, realiai suvokiant tokių paslaugų poreikį. Kur tik lankydavomės – pas merą, Administracijos direktorę, Statybos ar Socialinės paramos ir sveikatos skyriuose, – visur pasijusdavome laukiami, mums būdavo pasiūloma pagalba. Vis dėlto, nenorime piktnaudžiauti gerumu, todėl stengiamės savarankiškai ieškoti finansavimo šaltinių. Štai prieš Kalėdas su socialinių dirbtuvių dalyviais parengėme dovanėles, kurias įsigijusios įmonės bei asmenys parėmė mūsų veiklą.

Mums sekasi, kad savo kelyje sutikome daug puikių žmonių, kurie padėjo mums iškurti, neatlygintinai atliko kai kuriuos darbus, suteikė finansinę paramą, davė darbo, pagelbėjo įvairiose situacijose.

Esame labai dėkingi UAB „Subtilija“ (pateikė daugiausia darbų užsakymų ir suteikė materialinę paramą), UAB „DVA Baltic“ (elektros montavimo darbai), UAB „Wilara“, vadovui Gediminui Olsevičiui (įmonės lėšomis įrengti sanitariniai mazgai ir higienos kambarys), UAB „Baltijos polistirenas“, gen. direktoriui Mindaugui Veličkai (finansinė parama); „General financing“ bankui (dovanoti biuro baldai), Jūratei Maciulevičienei (dovanoti darbų saugos darbai), padėką skiriame UAB „Saulės langai“, vadovui Kęstučiui Ulinskui, UAB „Kūrybinis partneris“, UAB „Strielčių letpjūvė“, viešinimo partneriams ir draugams, kurie padėjo skleisti žinią apie

projektą, taipogi krašto ūkininkams, labdaros ir paramos fondui „Maisto bankas“ ir daugeliui kitų.

Esame dėkingi „Galimybių dirbtuvių“ darbuotojoms: socialinei darbuotojai Gretai Mikalauskaitei ir jos padėjėjai Alvyrai Liorentienei, projekto apskaitą administruojančiai Birutei Kaladienei už tai, kad mūsų požiūriai ir vertybės sutampa – tai padeda mums augti.“

– Jūs esate partneriai ir gyvenime, ir darbe. Ar būdami šalia vienas kito jaučiatės stipresni?

Abu: „Vienareikšmiai, taip.“

Auksė: „Vienas kitą mes papildome ir motyvuojame. Tai Saulius mane paskatino imtis tokios veiklos, kurioje galėčiau pagelbėti ir savo dukrai, palaikė socialinių dirbtuvių idėją. Saulius yra gamybos vadovas, tiesiogiai dirba su žmonėmis, turinčiais negalią. Nors jis igijęs verslo vadovybos diplomą, šiame darbe atsiskeidė kaip puikus socialinis darbuotojas, gebantis susitarti su dirbtuvių dalyviais, turintis autoritetą. Jis yra tarpininkas, sprendžiant įvairias situacijas, kylančias tarp globotinių ir jų artimųjų, gebantis tinkamai reaguoti.“

Saulius: „Ieškojome srities, kuri labiausiai atitiktų mūsų poreikius ir galimybes. Auksė išvystė šį projektą. Jei ne Rugilė, kažin, ar būtume pradėję tokią veiklą. Taigi viskas tapo ir stojo į savo vėžes...“

– Dėkoju už pokalbį. Linkiu gerų, šviesių, darbingų metų ir tarpusavio supratimo bei santarvės.

Kalbėjosi Dalė Lazauskienė

„Man patiktų, kad žmonės labiau domėtųsi rimoryste...“

(Atkelta iš 1 p.)

apgailėstauja, kad šiuo nelemtu laikotarpiu muziejus nelankomas, retai kas domisi rimoriaus amatu, žmonės jį beveik nesikreipia su prašymais pataisyti pakinktus, nes žirgų augintojų gretos mažėja. Unikali kolekcijos savininkas K.Skučas daug ką norėtų papasakoti apie nuo jaunumės išmoktą rimoriaus amatą, galėtų pademonstruoti, kaip siuvami pakinktai, kad žmonės turėtų apie tai supratimą.

K.Skučo teigimu, žirgais, pakinktų siuvimu jis susidomėjo dar jaunystėje, kuomet jo tėviškėje buvo

priziūrimi karo fondo žirgai – kolūkis skirdavo kumeliukus, kuriuos reikėjo užauginti, išjodinėti, priprantinti prie kinkinio. Jauni, energingi žirgai greitai nutraukdavo pakinktus, kadangi K.Skučas buvo šiek tiek mokęsis batsiuvio amato ir mokėjo siūti, juos sutaisydavo. Nors tai buvo sudėtingas darbas, klebonas sakė jo nesibaidęs.

– Man šis amatas visuomet lipo prie širdies. Suaugau su žirgais. Nebe reikalo Lietuvos herbe pavaizduotas žirgas, o ne erelis ar liūtas, – pastebi klebonas. – Vaizgantas dažnai savo kūriniuose minėjo rimoriaus amatą.

Gaila, kad šiandien tie, kurie paskaito jo kūrybą, net nežino, ką šis žodis reiškia. Man patiktų, kad žmonės labiau domėtųsi rimoryste.

Vienu metu klebonas ir pats augino 12 žirgų, dabar belikę šeši, iš jų mylimiausias žirgas – Kora, kitų vardai – Bitė, Fuksas, Kagoras... Klebonas pats neturi sąlygų laikyti savo augintinių, todėl juos priziūri kiti šeiminkai. Gerai užlaikomi žirgai, pakinkyti į karietą, tampa beveik visų Veiverių miestelio švenčių, atleidų puošmena, K.Skučas pavežioja visus norinčiuosius. Klebono karieta ir vežimaičiais įvairių iškilmių metu yra važinėję ir merai, ir vyskupai, ir svečiai iš užsienio.

Muziejaus ekspozicijoje – ne tik surinkti senoviniai žirgo aksesuarai, bet ir paties klebono K.Skučo restauruoti, siūti pakinktai ir kamanos, sutaisyti balnai, sumeistruotos brikos ir važiai. Nemažai eksponatų jis padovanojęs. Jo turėtos karietos ekspozuojamos Rumšiškų buities, Anykščių Arklio muziejuose.



Rimorystės muziejus Veiveriuose sukurtas pasiaukojimo, individualių ir kolektyvinių pastangų dėka.

Jis sutelkė bendruomenę, įsteigė bendravimo erdvę, papuošė miestelį. Svarbiausia – sureiškino saugotiną etnokultūros sritį.

Rita Tūtlytė

Unikalūs Rimorystės muziejus Veiveriuose – tai ne tik naujas šviesus pastatas miestelio centre.

Tai infekcija gerąja prasme. Prasmingas projektas subūrė plačią Skučų giminę ir daug veiveriečių darbui ir aukoms.

Architektė Jūratė Mioldažienė išvalgiai suprojektavo erdves vasaros koncertams ir aikštę žūrovams, ne vieną grindinio akmenį paklojo savo rankomis.

Sponsorė Milda Napjers šiuo neįtikėtinu projektu išsakė meilę gimtajam kraštui, Klebono Kazimiero Skučo hobi tapo tuo akmeniu, kuris, nurtedjęs nuo kalno, paliko ženklą pėdsaką Veiveriuose.

Tai pagarba paveldui. Tai dovana Lietuvai.

Lina Pažerienė



Namų ūkis

Priminimai sausiui...

Jei sausis miglotas, bus šlapi metai.

Kokie sausio orai, tokia bus ir liepa.

Jei sausio pradžia ir pabaiga graži, lauk gerų metų.

Sausio mėnesio šiaurės vėjai gerą derlių atpučia.

Jei zylė iš pat ryto tupi šešėlyje, naktį lauk šalčio.

Medžiai miške braška – stiprų šaltį pranašauja.

Jei katės ypač stropiai prausiasi, lauk blogo oro.

Namams...

Kad ir kaip būtų gaila, anksčiau ar vėliau teks nuimti visas šventines namų puošmenas. Tvarkingai ir saugiai sudėkite jas visas į tam skirtas dėzes, ryškiai užrašykite „Kalėdos“ ir padėkite kuo toliau ar aukščiau ant lentynos pagalbinėje patalpoje – prireiks tik po metų.

Vaikų karpytas snaiges, angelėlius sudėkite tarp žurnalo puslapių. Taip jie išliks nesuglamžę, išsaugos šių metų kūrybinių akimirų prisiminimus.

Dar kartą peržiūrėję šventinius sveikinimus, laiškų, atvirukus taip pat pasilikite atminčiai. Kasmet jie darosi vis brangesni širdžiai. Peržiūrėkite adresų sąrašą, gal kas pasikeitė, užsirašykite.

Po švenčių labai atidžiai verta peržiūrėti ir sutvarkyti visus podėlius, kur saugomos maisto atsargos, taip pat ir šaldytuvą. Esame linkę prieš šventes sukaupti atsargų daugiau negu suvartojame, todėl „revizija“ tikrai nepakenks. Gal paaiškės, kad nebūtina vėl pradėti „šturmuoti“ parduotuvės ar prekybos centro, kad galime dar kokią savaitę kitą išsiversti iš sukauptų atsargų.

Šiomis griežto karantino dienomis verta kiek pakeisti ir savo įpročius. Ar svarbu, kad nuolat pusryčiams kvėpėtų šviežios bandelės, šaldytuve nuolat būtų pieno, grietinės? Gal galima vietoj baltos kavos sėkmingai sunaudoti arbatų, žolelių atsargas?

Atsiradusį laisvesnį laiką panaudokime ir kitų savo atsargų inventorizacijai. Praverstų peržiūrėti patalynės atsargas. Paaiškės, kad pastaruoju metu naudojame gal kokius du ar tris patalynės komplektus, o spintose ir komdose jau koks dešimtmetis ar daugiau vietą užima mamų ar net močiūčių palikimas. Stalčiai užgrūsti ne-naudojama, jau kiek nuo laiko pageltusia patalyne. Gal galima kažkam stokojančiam pasiūlyti, padovanoti? Gal sukarpyti ir panaudoti virtuviniams rankšluoščiams ar pašluostėms? Atlaisvinta vieta leis lengviau atsikvėpti.

Susikaupę įvairių stiklainių? Peržiūrėkite ir nuspręskite, kiek jų ir kokių reikėtų pasilikti savo naudojimui, o kiek atsakyti. Jei turite pažįstamą bitininką, pasiteiraukite, gal paimtų kiek stiklainiukų būsimų metų medui pilstyti. Likusius negailėdami išmeskite į stiklų skirtus konteinerius.

Tai tik keletas minčių ir patarimų, kad turėtume mokyti atsikratyti „kaupimo“ įpročio. Patikėkite, kad kažkur užgriozdintas namų kampas, jums net nenutuokiant, gadina nuotaiką, „spaudžia smegenis“.

Todėl pradėkime tuos namų apšvalymo darbus nedelsdami, kad švystelėjus pirmiesiems pavasario saulės spinduliams, gal jau ir karantinui traukiantis iš mūsų gyvenimo, turėtume laiko kitiems malonesniems darbams.

Sveikatai...

Ko jau ko, bet patarimų apie sveikatą šiais laikais tikrai netrūksta. Kasdien valanda su „Klauskite daktaro“, šūsniai patarimų, kaip turėtume gerinti imunitetą ir stiprinti sveikatą, spaudoje, internete, žinutės telefone, draugų ir draugų dalijama išmintis. „Žinau“, – kartais jau norisi atsakyti... „Kiek galima kartoti tą patį per tą patį?“

Žinau ar darau – va kur didžiausias skirtumas ir bėda. Pasitikrinkime, kaip šiuo sunkiu metu, kai mažiau judame, kai esame įsitempę ir sunerimę dėl pasaulinės pandemijos, pasikeitė mūsų įpročiai mityboje, judėjime, mūsų dvasiniame gyvenime. Ar yra realių pokyčių?

Ar dabar, kai nereikia strimgalviais ruošti ir lėkti į darbą, radosi ramus pusvalandis ryto mankštai, meditacijai? Būkim sąžiningi atsakydami į klausimus.

Ar atsakingiau ruošime sau maistą? Ar skiriame pietums, vakarienei deramą laiką, ar išmokome ramiai būti prie stalo su šeima?

Ar šiuo metų laiku gausu raugintų daržovių ant mūsų stalo? Ir tai turėtų būti ne vien mums įprasti rauginti kopūstai, agurkai. Dabar išmokome rauginti beveik visas daržoves, dalį vaisių.

Gal ant stalo, kur seniau ranka pasiekiami gulėjo bulvių traškučiai, saldumynai, sausainiukai, dabar jų vietą užėmė įvairios sėklos, švieži ar džiovinti vaisiai, uogos, kiti sveiki užkandžiai? Ar visuomet po ranka vandens stiklinė? O jeigu vanduo dar bus pasaldintas medumi, jis

puikiai nuramins nelauku „atsibudusį“ alkio jausmą.

Ar nepamirštame išvėdinti kambario, ar naktį praveris miegamojo langas? Ar kambaryje ne per sausa, pakankamai drėgmės?

Ir galiausiai, ar paskambinę draugams nepradedame pokalbio apie savo negandas ir ligas? Patikėkite, blogiau negali būti! Kalbėdami su tokiais žmonėmis, mėgstamais valandų valandas pasakoti apie savo ligas, nejučia nukreipkime pokalbį apie jiems ir mums malonius dalykus. Netrukus pajausite, kaip keičiasi pašnekovo nuotaika, o ir jums nesinorės atitraukti telefono nuo ausies. Būkime sveiki!

Gėlininkui...

Jeigu namuose ant palangės įsikūręs nors vienas vienišelis vazonėlis su gele, norim nenorim turime tapti gėlininkais. Tuo labiau, jeigu į patalpas jų sukeliavo visa gausybė – gyvam daiktui reikia nuolatinio dėmesio ir priežiūros.

Didžiausias rūpestis žiemą būna tas, kai neturime sąlygų sunešti gėlių į vėsesnes patalpas ir taip sudaryti tinkamą poilsui režimą. Pirmiausia pasistenkime, kad augalai būtų kuo toliau nuo šildomų objektų. O jeigu kurio nors augalo priežiūros rekomendacijoje nurodoma išnešti į labai vėsia patalpą, teks jos tikrai paieškoti.

Svarbu, kad nebūtų skersvėjų. Ar tikrai jie netraukia palangių augalų, galite patikrinti senu būdu: uždekte degtuką ir prineškite kiek galima arčiau vazonėlio. Besiblašantį ugnelė atsakys į jūsų klausimą. Žiemą vedindami patalpas ilgesnį laiką, nuimkite augalus nuo palangės, perkeltkite toliau, į kambario vidurį.

Tuos augalus, kurie vasarą stovėjo ant rytinės palangės, vertėtų žiemą pernešti į pietų pusę. Stenkitės ir kitiems augalams paieškoti kuo šviesesnės vietos.

Labai svarbus šaltuoju metų laiku ir augalų laistymas. Būtina sekti temperatūrą ir kuo ji žemesnė, tuo mažiau ir rečiau laistykite. Jei vazonėliai stovi ant palangės, po kuria šildymo įrenginiai, labai atidžiai sekite, kad žemė visiškai neperdžiūtų. Jeigu jau taip atsitiko, atgaivinkite įstatę vazoną į kitą indą su vandeniu. Tegul pamažu sudrėksta augalo šaknys.

Žiemą nelengva kambariye palaikyti ir tinkamą oro drėgmę. Todėl didesnį drėgnumą mėgstamčius augalus dažniau apipurškite minkštu vandeniu. Bet visuomet pasitikrinkite, ar būtent šis augalas nebijo purškimo. Atsiminkite, kad žiedų apskritai negalima purkšti.

Svarbiausias patarimas šiais laikais būtų toks – nepatingėti paskaityti, o jei neturite literatūros, apie kiekvieno jūsų augalo priežiūros rekomendacijas galite rasti internete. Augalų įvairovė dabar labai didelė – nuo tradicinių iki egzotinių – todėl vieno bendro patarimo negali būti. Nebent toks, kad be meilės ir dėmesio palikti augalai daug greičiau miršta.

Sodininkui, daržininkui...

Žiema šiemet dar besniegė... tik kur ne kur baltuoja pabirusio ir nenutirpusio sniego. Tokį verta nuo takelių ar kito nereikšmingo ploto nukasti ir suberti ant pomedžių ar lysvių.

O jei netikėtai labai gausiai pasnigtų, nepatingėkite nukakti į soda ir nupurtyti nulinkusias nuo sniego vaismedžių šakas.

Gal dar kur šakose tabaruoja vaisių mumijos. Nudaužykite jas, sunaikinkite, nes jos pilnos ligų sukėlėjų.

Patikrinkite, ar neįsisuko į sodą pelės, miško graužikai. Stebėti sodą reikia nuolat. Na, o kad darbų nepitruktų ir sodininkui, ir daržininkui, kasmet tas pats priminimas – planai! Teks imtis popieriaus lapo, pasibraižyti, užsirašyti, kur, ko ir kiek planuojama šiemet auginti, kokių įrankių trūksta ir pats laikas juos įsigyti. Patartina – internetu.

Daržininkai jau rūpinasi sėklomis, pirmiausia, likučiais nuo pereinamųjų metų. Sakoma, kad daigumą išlaikiusios senesnės sėklos išaugina geresnius daigus, nes per 2–3 metus žuva buvęs ant jų ligų užkratas.

Pats laikas sutaisyti sėklų daiginimo dėžutes, o tiems, kurie ruošiasi derlių auginti apšildomuose šiltnamiuose, jau ir sėjos pradžia – metas berti į dėžutes paprikų, pomidorų, agurkų sėklas. Nereikėtų pamiršti podėlių, rūšių, kur laikomas praėjusių metų derlius. Tikrinkite, ar ne per sausa, ar ne per drėgna, vedinkite. Radę pradėjusių gesti daržovių be gailėsio meskite jas lauk.

Na, o tiems, kuriems jau labai labai norisi šviežumo, teks pasisėti ant palangės sėjamosios pipirinės, lapinių ridikėlių, salotinių sultenių, sėjamosios gražgarstės ar kitų gėrybių.

Tiesa, kaupkite sąžiningai iki pavasario organines trąšas – kiaušinių ir svogūnų lukštus, kavos ir arbatos tirščius, medžio pelenus – jūsų daržas už tai padėkos.

Štai tiek tradiciškai priminimų šiam dar gana ramiam ir tamsiam metų laikui. Tačiau svajoti ir planuoti – geresnio laiko nebūna.

Pašnekėsiai Naujos pamokos...

Trys Karaliai atkeliavo... brangias dovanas gimusiajam atnešė. Džiaugiuosi šiandien dar galėdama sveikintis ir sveikinti jus, mieli bičiuliai, su Naujaisiais, nes po Trijų Karalių jau baigiasi šventinis laikotarpis, nupuošiamos eglutės, nurenkamos visos puošmenos, nutyla šurmuly...

O kas toliau? Vėl pilka kasdienybė? Kokia ji laukia mūsų vis dar besitęsiančio sunkiu visam pasauliui pandemijos metu? Šią minutę pirmiausia norėtusi pasidalinti liūdesiu ir skausmu su visais tais, kuriuos palietė ši baisi Covid-19 ryškė – susirgo patys, jų artimieji, ar klastinga liga išsivedė brangų žmogų Anapilin... Nejauku ir neramu, kai ilgiau nesulauki įprasto artimųjų skambučio, todėl pirmas klausimas atsiliepus būna: „Ar sveiki?“

Vis dažniau prisimename ir tuos savo draugus ir pažįstamus, su kuriais pastaruoju metu bendraudavome kiek mažiau. Tiesiog miela išgirsti balsą, pasidalinti paprasčiausiomis naujienomis. Bendrystės ilgesys, atsakomybė už mylimus žmones, pareiga, noras užmiršti visas skriaudas ir nesantaiką, atleisti sau ir kitiems... Gal tai ne tik dėl akistatos su pandemija, bet dar tokio artimo Kalėdų stebuklo sužadinti jausmai? Jie neturėtų išblėsti ir, kaip tas rūkas virš pievos, išsisklaidyti saulei tekant. Ar ne apie tai šiais metais mums visiems skirta Šventojo tėvo Pranciškaus žinia (ištarta sausio 1–ąją, Taikos dieną), kad šie metai bus skirti RŪPINIMOSI kultūrai, kaip keliui pasiekti taiką.

Verta įsiskaityti ir gerai suvokti šių žodžių esmę. Verta visa širdimi atsiliepti į šį kvietimą. Popiežius kviečia suprasti, kad Rūpinimosi kultūra – tai kelias įveikti šiandien dažnai vyraujančią abejingumą, atmetimo ir konfrontacijos kultūrą. Skatina suvokti, o tą parodė ir skaudūs įvykiai, kaip svarbu rūpintis visa kūrinija, vieni kitais ir kurti visuomenę, pagrįstą broliškais santykiais.

Galvoju, kaip tai turėtų atrodyti mūsų kasdienybėje? Ar užtenka pasiklausius sentimentalaus koncerto per TV surinkti telefono numerį, paspausti ir paaukoti renkamai labdarai keletą eurų? Ar užtenka retkarčiais surūšiuoti tvarkingai šiuokšniams ir pasidėti pliusiuką, kad esu draugiška aplinkai? Ar užtenka kantriai išklausti pagyvenusios kaimynės skundų, nunešti į labdaros fondą padėvėtų rūbų ryšėlį ir galvoti, esu supratinga ir atjaučianti vargstantį? Bet ar nesinori nusukti akių nuo ekrano, kai tie vargšai per tą patį TV labdaros koncertą yra rodomi stambiu planu, tiksliau gavę lėkštę varganos sriubos yra priversti šypsotis į kamerą? Ar gali būti didesnės vargstančio žmogaus pažeminimas, dar labiau pamintas jų žmogiškas orumas?

Anot Šventojo tėvo, šiuo laiku, kai krizės audros blaškoma žmonijos valtis vargingai plaukia, ieškodama ramesnio ir giedresnio horizonto, žmogaus orumo vairs ir socialinių principų „kompasas“ gali leisti mums visiems plaukti saugiu ir bendru kursu. Jis ragina žvelgti į Vilties Motiną Mariją ir judėti pirmyn meilės ir taikos, brolybės ir solidarumo, tarpusavio paramos link... Ir nepasiduoti pagundai abejingai žvelgti į kitus, ypač silpniausius, neįprasti paprasčiausiai nusukti žvilgsnį į šalį. Ar įmanoma išmokyti šias pamokas ir kasdien susitelkti tam, kad kurtume „vienas kitą priimančių ir vienas kitu besirūpinančių brolių bendruomenę“? Šią akimirką, prisipažįstu, mano galvoje daugiau klausimų nei atsakymų. Gal todėl, kad esame įpratę nuolat ir nesidrovėdami skūstis ir dejuoti, dejuoti ir skūstis. Net tuomet, kai esame sveiki, turime darbą ir duonos.

Nauji metai, nauji iššūkiai, naujos pamokos... Bet sutikite, kartais verta atsiversti elementorių ir vėl iš naujo mokytis paprastų dalykų – supratimo, artimo meilės, atsakomybės ir tikėjimo rytdiena.

Trys Karaliai atkeliavo... su švente!

Jūsų Augustina

SKANAUS! Senovinis vištienos vyniotinis

Reikės: Vieno vidutinio didumo atvėsinto viščiuko, 3 kiaušinių, miltų, prieskonių.

Vištos odą atsargiai nulupkite, mėsą nurinkite nuo kaulų ir sumalkite. Į faršą dėkite druskos, prieskonių. Iš trijų kiaušinių ir trupučio miltų iškepkite blynų. Iškokite vištos odą, ant jos dėkite sluoksnį faršo, ant viršaus išdėliokite blynus, o tada vėl sluoksnį faršo. Visą susukite į volelį, suvyniokite į foliją ir kepkite apie valandą 180 laipsnių karštumo orkaitėje. Vyniotinis labai skanus!

Sotūs bulviniai blynėliai su varške

Reikės: 200 g varškės, 200 g virtų sugrūstų bulvių, 1 kiaušinio, 1–2 šaukštų miltų, ryšelio krapų ar kitokių žalumynų, grietinės ar natūralaus jogurto, druskos, maltų pipirų.

Varškė gerai ištrinkite su kiaušiniu, sudėkite sugrūstas bulves, prieskonius, smulkintus žalumynus. Jei varškė buvo drėgna ir masė lipni, dėkite truputį miltų, o jei ne, nereikia. Padarykite nedidelius blynėlius, dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje apie pusvalandį 180 laipsnių temperatūroje.

Blynėliai skanu su grietine, jogurtu ar su šviežiomis daržovėmis.

„Savo indėlio nesureikšminu – darau tai, ką manau esant reikalinga...“

(Atkelta iš 1 p.)

mirtingumo nuo COVID-19 ligos statistika. Dažnai pagalvoju apie kolegas, kurie rūpinasi pačiais sunkiausiais pacientais, nuolat susiduria su mirtimi – prie jos priprasti neįmanoma. Tai palieka pėdsaką širdyje ir mintyse... Net ir pasibaigus pandemijai teks ilgai dorotis su jos padariniais, kol visi atsigausime. Viliuosi, kad galiausiai viskas susitvarkys...

– Šiuo laikmečiu Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centro darbuotojams taip pat teko nemenki išbandymai?

– Praėjusieji metai buvo labai sunkūs ir man, ir visam kolektyvui, su kuriuo kartu dirbu jau daugelį metų. Dar kartą pasitikrinom save, todėl galiu pasakyti, kad kolektyvas tvirtas ir geležis, atsidavęs, su tokiais žmonėmis neprazūtam ir kare. Viena, be savo darbuotojų komandos vieningų veiksmų ir palaikymo situacijos, kuri mus ištikio, nebūčiau suvaldžiusi.

Tai įrodo, kad žmonės gali viską ištvirti. Prisiitaikom prie pandemijos su viltimi, kad kita diena bus geresnė. Tiesa, nebuvo palikti vieni, kai įstaigoje įsijplėskė COVID-19 ligos židynys ir pritrūkome rankų – mums padėjo ir žmonės iš šalies.

Jau pačią pirmą dieną sulaukėme visokeriopos pagalbos iš Prienų rajono savivaldybės: gavome daug asmenų apsaugos priemonių, jutau moralinį palaikymą, kai teko spręsti organizacinius klausimus. Susirgus darbuotojams, kreipėmės pagalbos į dvi vietines moteris, turinčias slaugytojo padėjėjo darbo patirties. Nuširdžiai dėkoju slaugytojų padėjėjoms Danutei Karsokienei ir Zitai Kasciukevičienei už tai, kad sutiko padirbėti koronaviruso židinyje. Labai mums padėjo ir dvi Prienų socialinių paslaugų centro darbuotojos Irena Danilevičienė ir Agnė Daniševičiūtė, aciu joms.

Reiškiu padėką ir UAB „Donana“, kuri tiekia maistą mūsų įstaigai. Ši įmonė aprūpino pietumis ir darbuotojas, kurios saviizoliavosi ligoninėje kartu su pacientais.

– Ar dėl darbo problemų nukentėjo šeima? Juk kilus ekstremaliai situacijai, laikinai apsigyvenote ligoninėje?

– Labai svarbus yra šeimos palaikymas, juk reikia ir išsiverkti ant kito peties, ir išsakyti savo rūpesčius, ir paklausti patarimo. Mane palaikė ir vyras Rolandas, ir mama, ir brolis Vilius su šeima. Dvi savaitės, kurias diena diena su bendrosios praktikos slaugytoja Zita Petruševičiene ir slaugos administratore Ramute Lukoševičiene praleidome dirbdamos ligoninėje, prabėgo greitai, su šeimos nariais pasikalbėdavome tik telefonu. Tačiau, kai darbas yra tapęs pomėgiu, ši situacija nėra neįprasta...

– Dar neribotą laiką turėsite taikstyti su koronaviruso buvimu mūsų visuomenėje. Karantino reikalavimai, negalėjimas bendrauti su pačiais artimiausiais gniuždo žmones. Gal turite patarimų, kuriais vadovaujate ir pati, kaip tokioms aplinkybėmis išlaikyti psichologinę pusiausvyrą?

– Bendraudama su pacientais, stengiuosi išsilyginti į jų situaciją. Galbūt žmogų kamuoja ne tik sveikatos problemos, jam trūksta šeimos paramos, todėl bandau parinkti tokius žodžius, kurie nusėstų jo galvoje ir padėtų pakeisti požiūrį į situaciją. Nežinau universalios vaisto, žmonės, kuriems skauda, turėtų neužgniaužti visko giliai viduje, o išsikalbėti...

Tiesą sakant, ir aš pati nesu geležinė, per šį laikotarpį patyriau ne vieną emocijų pliūpsnį...

– Kiek Jus pažįstu, esate kuklus ir nuoširdus žmogus, įrodėte, kad galite būti ir labai tvirta, atjaučianti. Kai jūsų vadovaujama įstaiga įveikė koronavirusą, savanoriškai pasišovėte padėti sunkioje situacijoje atsidūrusiam Jiezno PSPC kolektyvui. Ir tam suradote laisvo laiko ir jėgų...



Lina Kazlauskienė su vyru Rolandu.

– Šiuo metu nuotolinis darbas yra didelis privalumas, gerai, kad spėjome tam pasiręsti. Kai analogiška situacija iškilo Jiezne ir iš „rikiuotės“ iškrito gydytojai, susirgo dalis personalo, pacientai, reagavau iškart. Šią situaciją puikiai supratau, nes pati buvau išgyvenusi tokių sukrėtimą, kuriame išeities teko ieškoti patiems. Žinojau, kad kolegoms pagalbos reikia šią akimirka, o ne už savaitės ar dvejų...

Nedelsdama važiauvau į Jiezno slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninę apžiūrėti COVID-19 liga sergančius ligonius, teko parinkti jų gydymo taktiką. Konsultavau personalą ir ambulatorinius pacientus telefonu, išrašinėju nedarbingumo pažymėjimus, receptus vaistams, sprendžiau kitas situacijas. Pagalbą Jiezno PSPS teikė ir Prienų pirminio sveikatos priežiūros centro bei Prienų ligoninės gydytojai. O dirbti teko laisvalaikiu: savaitgaliais, vakarais, ankstyvais rytais. Stengiausi padėti, dariau tai, ką maniau esant reikalinga...

– COVID-19 ligos gydymas medikams yra nauja patirtis, ko gero, vien turimų žinių nepakanka?

– Iš tikrųjų, liga nežinoma, gydymas yra simptominis, parinkti tinkamus vaistų derinius yra savotiškas menas. Kai Veiverių PSPC susidūrėme su staigiu sergamumo šuoliu, skambinausi ir į Prienų ligoninę pasiklausti, kokius metodus medikai taiko sergančiųjų šia liga gydymui, kokius skiria antibiotikus, esant komplikacijoms. Labai daug tarėmės su bičiuliais medikais, ieškojau informacijos internete. Gydymas yra sudėtingas, kiekvienam pacientui gali būti skirtingas pagal jo turimus gretutinius susirgimus.

Šiuo metu jaučiamės užtikrinčiau, nes persirgo beveik visi personalo nariai, ištyrus antikūnius jų organizmuose, paaiškėjo, kad susiformavo imuninis atsakas prieš koronavirusą. Persirgo ir dalis pacientų, tik neaišku, ar visi jie įgiję imunitetą. Tačiau nustatius naują koronavirusinės infekcijos atvejį, jau be didelio streso ir įtampos žinotume, kaip į jį reaguoti, nes patirties yra.

– Praėjusiais metais Veiveriuose ketinote atidaryti savarankiško gyvenimo ir globos namus. Ar jų įkurtuvės atidėtos neribotam laikui?

– Savarankiško gyvenimo namuose įkurta 10 vietų, papildomai galėsime globoti 15 asmenų. Patalpos iš projektui skirtų lėšų suremontuotos, apstatytos baldais, dokumentacija sutvarkyta, esame gavę higienos pasą, veiklos licenciją. Beliko tik perkirpti įkurtuvių juosteles, tačiau planus sujaukė pandemija. Kol kas patalpos paliktos Savivaldybės rezerve, jeigu iškiltų nenumatyta situacija. Manau, kad tokio tipo socialinių paslaugų įstaiga bus itin paklausi.

Savarankiško gyvenimo namai skirti gyventi senyvo amžiaus, neįgaliems asmenims bei šeimoms, kuriems dar nereikia nuolatinės, intensyvos globos. Juose asmenims bus sudarytos kuo panašesnės ir turėtas namuose gyvenimo sąlygos. Gyventojai kambariuose tvarkysis savarankiškai, su minimalia pagalba iš šalies, patys iš nuosavų lėšų mokės būsto

išlaikymo, komunalinius mokesčius.

Gyventojai, kuriems bus skirta globa stacionarioje įstaigoje, gaus visą reikalingą medicininę, socialinių darbuotojų, kitų specialistų pagalbą, už suteiktas paslaugas atsiskaitys pagal patvirtintus įkainius. Asmenims, kurių pajamos mažesnės, dalį išlaikymo sumos kompensuos Savivaldybė.

Žvelgiame į ateitį, svajojame kada nors pagerinti ir dirbančiųjų ambulatorijoje sąlygas. Norėtume suremontuoti senas Pirminės sveikatos priežiūros centro patalpas, o galbūt net dabartinio pastato vietoje pastatyti naują, kompaktišką ir modernią. Tam reikia rasti finansavimo šaltinį. Kadangi prisirašiusių pacientų skaičius neviršija 1500, iki šiol iš projektinių lėšų galėjome gauti paramą tik ambulatorinės grandies medicininei įrangai įsigyti.

Pagal galimybes pacientams teikiame reikalingiausias šeimos gydytojų, odontologų paslaugas, specialistų konsultacijoms išrašome siuntimus, stengiamės gerinti aptarnavimo kokybę, bet įstaigos patrauklumas priklauso ne tik nuo medikų pastangų, bet ir nuo aplinkos.

– Koks esate žmogus, kam skirate laisvalaikį, kai nusivelkate gydytojos chalata?

– Šie metai iš asmeninio gyvenimo atėmė daug laiko, nes turėjau skirti didesnę dėmesį profesinei sričiai. Reikėjo domėtis teisės aktų kaita, perskaityti šūsnis dokumentų, įsivairinti naujoves ir jas perteikti personalui.

Didžiausias mūsų šeimos pomėgis yra kelionės. Pasižvalgyti po Lietuvą, į tolimesnes keliones prieš pandemiją vykdavome nuosavu automobiliu dviese su vyru ar draugų, giminaičių kompanija. Pernai rugsėjo pabaigoje dar spėjome aplankyti Lenkiją. Labai mylime Kroatiją, todėl kasmet stengdavomės į ją ištrukti. Nuostabių vaizdai, buvimas prie jūros veikia atpalaiduojančiai, į darbą grįžti pailsėjęs.

Esu Veiverių bendruomenės centro narė, prisidedu prie jo veiklos, tiesa, minimaliai. Didžiausias darbo krūvis tenka mūsų pirmininkei Dairai Venclovienei, kuri generuoja naujas idėjas, rašo projektus, buria bendruomenės narius.

– Ką Jums reiškia žmonių pripažinimas, Jums suteiktas simbolinis Prienų rajono savivaldybės 2020 metų žmogaus vardas?

– Apie tai, kad esu siūloma šiam apdovanojimui, sužinojau iš draugų, maniau, kad jie juokauja, paskui puoliau ieškoti „Gyvenimo“ laikraščio. Tiesą sakant, nemėgtu viešų įvertinimų. Be abejo, yra smagu būti pastebėtai, bet žinomumas užkrauna ir didelę atsakomybę. Savo profesiją myliu, asmeninio indėlio nesureikšminu, paprasčiausiai, darau tai, kas priklauso. Todėl esu kiek sutrikusi...

Visiems laikraščio skaitytojams linkiu stiprios sveikatos, tikėjimo, lai šie metai būna paprastesni ir sėkmingesni, be apribojimų. Linkiu daugiau susitikimų su artimaisiais, šiltų apsikabinimų, to artumo, kurio mums visiems taip trūksta...

Kalbino Dalė Lazauskienė

Sveikata

Sutriko virškinimas: ką daryti?

Šventiniu laikotarpiu po gausaus maisto vartojimo dažnai sustreikuoja virškinimas. Tačiau neskubėkime gerti virškinimo fermentų ar anglies tablečių, verčiau padėkime skrandžiui natūraliais būdais.

Per Kalėdas, Naujuosius metus valgome riebesnius, aštresnius ar mūsų skrandžiui neįprastus maisto produktus. Be to, pandemijos laikotarpiu patiriama daugiau įtampos, streso.

Persivalgius ir išsiskyrus streso hormonams, mažėja virškinamojo trakto fermentų, mažiau išsiskiria skrandžio sulčių. Sutrikus virškinimui vargina diskomforto jausmas viršutinėje ir vidurinėje pilvo dalyje, rėmens graužimas, pilvo pūtimas, sunkumas, skausmas skrandyje.

Kokių produktų vengti?

„In Medica“ klinikos šeimos gydytoja **Edita Puolienė** primena, kad labiausiai virškinimo problemas provokuoja gausiai vartojami nesveiki produktai ir netinkami valgyti produktai. Tai riebus, keptas, rūkytas, saldus ar mūsų organizmui nepriimtinas maistas. Derėtų vengti pusgaminių, perkeptų, perdirbtų produktų; saldintų gėrimų. Tai neretai ir sukelia diskomforto pojūčius žarnyne.

Turint jautrų skrandį, rėmens graužimą skatina rūgštūs produktai: pomidorų, majonezo padažas, citrusiniai vaisiai: citrinos, apelsinai, greipfrutai; taip pat aštrūs prieskoniniai: pipirai, česnakai, svogūnai bei šokoladas, – ypač kai visa tai vartojama tuščiu skrandžiu.

Skrandžio gleivinę dirgina ir įprotis gerti stiprią kavą, arbatą, gazuotus gaivius ar alkoholinius gėrimus. Kepti produktai, balta duona, pieniškas šokoladas, mieliniai kepiniai ypač didina skrandžio rūgštingumą.

Svarbi valgyto kultūra

Pakoregavus maisto racioną trumpalaikiai virškinamojo trakto sutrikimai susitvarko. Į ką svarbu atkreipti dėmesį? Valgyto metu netaisyklingai valgant, pavyzdžiui, žuvies nevalgyti su mėsa. Vengti paprastieji angliavandeniai, pusfabrikačiai, saldumynai, perdirbti, apdege, parūkyti produktai.

Tuo tarpu vanduo su citrinos sultimis gerina skrandžio sulčių, tulžies išsiskyrimą.

Naudingi patarimai

Neskubėkite greitai suvalgyti sriubą, antrą patiekalą ir dar desertą. Tarp patiekalų darykite pertraukas, pasivaikščiokite.

Jeigu mėgstate lašinius, rinkitės sūdytus, nes rūkyti – virškinami ilgiau. Nepamirškite gerti pakankamai vandens (30 minučių iki/po valgio), tai padės nepersivalgyti.

Kuo daugiau judėkite. Atsisakykite nesveiko įpročio – privalgius riebaus ar sunkaus maisto prigulti.

Jei po sočiųjų vaišių jaučiate apsunkusį skrandį, išgerkite pankolio – raudonėlio mišinio (1:1) arbatos.

Venkite gausaus maisto vakare.

Likus dviem valandom iki miego, derėtų nieko nevalgyti.

Kai skrandžio negalavimai vargina kelis kartus per savaitę ar dažniau, būtina kreiptis į šeimos gydytoją.

Išvalo žarnyną (autorės receptas)

Pasidalinsiu patirti, kaip saugiai išvalyti žarnyną natūraliu būdu. Šaukštą linų sėmenų sumalti kavamale. Į dubenėlį suberti sėmenų miltų, šaukštą sėlenų (avižių ar miežių), 1/2 šaukštelio cinamono, 1/2 chia sėklų ir užpilti 1/2 stiklinės kefyro, pasukų ar natūralaus jogurto.

Viską išmaišyti ir palikti 30 minučių ar 1 valandai. Kuo ilgiau, tuo geriau išbrinks turinys. Galima mišinį pasirošti ir iš vakaro. Šią košelę derėtų suvalgyti ryte tuščiu skrandžiu. Ją valgant kiekvieną rytą 3–4 savaites ne tik gerai išvalys žarnyną, atsiranda lengvumas skrandyje, bet pagerėja ir odos būklė, sumažėja kūno svoris.

Mišinys geram virškinimui

Susmulkinti po 1 šaukštą džiovintų gauromečių lapų, ramunėlių ir liepų žiedų. 2 šaukštus vaistažolių mišinio suberti į termosą ir užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. Po kelių valandų (ar palaikius per naktį) galima vartoti: po stiklinę 2 kartus per dieną.

Veronika Pečienė

Amžinąjį atilsį...

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

Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybė šią sunkią netekties valandą. Dėl netekties nuoširdžiai užjaučiame buvusios bendradarbės Vidos MICKIENĖS vaikus ir artimuosius.

AB „Prienų šilumos tinklai“ kolektyvas

Vyriausybė pritarė judėjimo tarp savivaldybių ribojimui iki sausio 31 d.

Vyriausybė pritarė sausio 3 dienos neeiliniame posėdyje susirinkusios Vyriausybės ekstremaliųjų situacijų komisijos, (toliau – VESK), kuriai pirmininkauja vidaus reikalų ministrė Agnė Bilotaitė, siūlymui pratęsti asmenų judėjimo tarp savivaldybių ribojimą iki šių metų sausio 31 dienos.

Tokį sprendimą Vyriausybė priėmė, atsižvelgusi į analitikų pateiktą pandemijos situacijos analizę, iš kurios matyti, kad Lietuvoje situacija vis dar yra labai rimta, nepaisant sumažėjusio gyventojų mobilumo per šventinį laikotarpį.

Šiuo metu, kaip pastebi ekspertai, Lietuva išlieka viena iš valstybių lyderių pagal COVID-19 viruso paplitimą visuomenėje.

Šis Vyriausybės sprendimas galės būti peržiūrėtas po dviejų savaičių, sausio 17 dieną, atsižvelgus į naujausius sergamumo ir mirčių nuo koronaviruso infekcijos šalyje duomenis ir tendencijas.

LR Vyriausybės informacija

Nuomonė

Rytas STASELIS



Galinio vaizdo veidrodėlio problema

Po teisybei norėjęs kartą ir ilgam nustoti rašyti apie Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos (LVŽS) lyderius – Ramūną Karbauskį ir Saulių Skvernelį, bei ketverius metus virš mūsų galvų kabojusią jų valdžią. Tasai košmaras baigėsi sulig paskutiniais rinkimais ir pradėjus veikti naujai – Ingridos Šimonytės vadovaujama dešinioji krypties vyriausybė. Esą nustoti dairytis į praeitį ir žiūrėti į ateitį – kas iš įžymiųjų protų nėra taip raginęs įvairiomis progomis.

Nuoširdžiai tikiuosi, kad kada nors naujaisiais – 2021 metais taip ir įvyks. Nors, vertinant LVŽS ir jos partnerių politinį palikimą, refleksas dirščioti į politinį galinio vaizdo veidrodėlį išnyks toli gražu ne iš karto.

Reikalas net ne tas, kad visiems šalies gyventojams rekomendavus susiturtėti nuo išvykų į kitas savivaldybes, Seimo narė Agnė Širinskienė yra sulaukoma policijos *rendez vous* (randevu) metu kažkur tarp Vilniaus ir Dūkšto, ieškant jai pigesnių maisto produktų. Buvusi Teisės ir teisėtvarkos komiteto pirmininkė TV kameroms aiškina, esą valdžios nustatyti apribojimai yra kvaili... Jėginis įvertinimas, tikrai vertas be penkių minučių Konstitucinio teismo teisėjos, kuria p. Širinskienė galėjo patapti, jeigu LVŽS ir kompanija parlamente būtų turėję šiek tiek daugiau balsų.

Svarbu net ne tai, kad buvęs Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto pirmininkas Dainius Gaižauskas savo įpėdiniui į Seimą kviečia policininkus, nes, jo nuomone, dabartinis to komiteto lyderis Laurynas Kasčiūnas privalas izoliuoti dėl galimai turėto kontakto su COVID-19 užkrato nešiotu. Diduma akylesnių stebėtojų prisimena, kaip tas pat p. Gaižauskas pirmosios pandemijos bangos metu, susirgęs jo padėjėjai Seime, iki minimumo susitrupejo savo izoliaciją tuo reikalu paskambinęs buvusiame sveikatos apsaugos ministrui Aurelijui Verygai. Dabar tik gali kilti bjauresnis klausimas, kodėl jis atitinkamai pakoreguotos tvarkos teiravosi p. Verygos, o ne, tarkime, antiskiepininkų vado parlamente – Dainiaus Kepenio. Būtų daug labiau logiška ir suprantama.

Apskritai gali būti keista, kad per ketverius LVŽS metus valdžioje jiems taip ir nesubrendo iniciatyva reformuoti sveikatos apsaugos sistemą, verčiant ją imuniteto sistema, kaip iš kailio nėrėsi ir tebesineria p. Kepenis. Ko gero, jo klidesiai pasirodė pernelyg beprotiški net jo bendražygiams.

Ko, deja, nepasakysi apie finansus. Keletą metų ponai Karbauskis su Skverneliu skelbė, kad jų vyriausybė pavyko įgyvendinti tai, ko nebuvo per tris neprižiūrimas dešimtmečius – subalansuoti biudžetą, kad jo išlaidos atitiktų pajamas ir asignavimams netektų skolintis (esą kaip Andriui Kubiliui ir Ingridai Šimonytei).

Dėl pasakų apie biudžetinį balansą kai kuriems ekspertams buvo kilę abejonių, ar tai nebuvo tam tikra skaičių ekvilibristika. Dėl to, manyčiau, kad p. Skvernelio vyriausybės finansų ministras Vilius Šapoka gerokai kirto savo reputacijai, nes ligi karjeros Finansų ministerijoje dirbo respektabilioje įstaigoje – Lietuvos banke.

Švaistūniškumo pradą radosi šalyje prasidėjus pandemijos bangoms, kada tiksliai ėmė vis dažniau pateisinti priemonės, todėl kitų metų valstybės biudžetas buvo parengtas su 5 proc. nuo bendrojo vidaus produkto deficitu, slapstant jį pažįstamais lozungais apie LVŽS laimimą kovą su skurdu, didinamais „vaiko pinigais“ ir kitu išmoku repertuaru.

Esme ta, kad net prezidentas viešai pareiškė, kad reikšminga biudžeto išlaidų dalis yra „paslėpta“. Ty, tiems, kuriems tą biudžetą teks įgyvendinti, teks ieškoti pinigų, užtikrinant prisimtus įsipareigojimus. Naujos valdžios požiūriu, biudžeto „paslėptukai“ galėtų būti vertinami maždaug 1 mlrd. Eur. O gal ir daugiau? Taigi kitąmet į atgalinio vaizdo veidrodėlį dar teks pažiūrėti mums visiems.

Pro memoria

IRENA GEDMINAITĖ

1937–2020

*Vaivorykščių spalvom plazdeno juostos,
Auksinių sodų debesys palubėse lingavo,
Vis bėgo metai... kiek likimo duota...
Vaikų svajonės jai naktim sapnavos...*

2020 m. gruodžio 27 dieną su gyvenimu atsisveikino visų gerbiama ir mylima mokytoja Irena GEDMINAITĖ. Pakuonyje ji gyveno nuo 1967 metų, dirbo vidurinėje mokykloje.



Mokytojos Irenos vaikystė nuo 1937 metų straksėjo gražios Daujotėlių kaimo sodybos takeliais, bėgo į Paliepių vidurinę mokyklą Raseinių rajone. Ją baigusi mergina panoro gelbėti ligonius ir įstojo į medicinos seserų kursų Kaune. Vėliau Ireną paviliojo mokinukai ir Klaipėdos pedagoginė mokykla. 1959 m. ją baigusi pradėjo mokytojos kelią Šilalės rajono Varsėdžių aštuonmetėje mokykloje. Po 4 metų gyvenimas nuvedė į kitą Lietuvos kraštą – Kaišiadorių rajono Ariogalos aštuonmetę. Prabėgo dar 4 metai, ir Ireną vėl pakėlė sparnus naujam skrydžiui. Šį kartą – į Prienų rajono Pakuonio vidurinę mokyklą. Ir pasiliko čia visam likusiam gyvenimui. Mokydama mažuosius pradinukus, triūsė muziejuje 1967 – 2001 metais šioje mokykloje Irena rado artimų draugų, bendraminčių. Ir išėjusi į pensiją, mokytoja liko Pakuonyje, nors save visada laikė žemaite. Daugiau nei 53 metus ji džiaugėsi mūsų krašto paukščių čiulbesiu, sodų žydėjimu, su rūpesčiu nuolat domėjosi buvusių mokinukų ateitimi.

Irena Gedminaitė buvo smalsi tyrinėtoja, nuo mažens mylinti meną, istoriją... Visa tai ugdė ir savo mokinių širdyse. Buvo labai mylima, gerbiama tėvų, kolegų. Piešė, nėrė, ypač mėgo keliauti. Pasiekė net Kamčiatką, Italiją. Pakuonio krašto maldininkams ir besidomintiems tautodaile organizuodavo išvykas po Lietuvą. Pati aplankė daugybę kūrėjų, sukaupe jų darbų kolekciją ir savo bute įrėngė puikią ekspoziciją, kurią galėjo aplankyti visi besidomintys. Skatindama mokytojus, mokinius, jų tėvus, artimuosius rinkti etnografinius eksponatus, mokytoja sukaupe nemažai šių turtų. Taip Irenai nuolat rūpinantis ir organizuojant, 1992 m. birželio 10 dieną Pakuonio vidurinėje mokykloje buvo atidarytas nedidelis muziejus. Tą dieną mokytoja išėjo į pensiją. Bet darbo neatsakė. Dar kelerius metus mokė savo pradinukus, o muziejų tvarkė iki 2001 metų.

Irena ne tik domėjosi kitų kūriniiais. Ji pati buvo kūrėja tautodailininkė: vėrė auksinius šiaudų sodus, pynė margaspalves juostas, nėrė šurpias Užgavėnių kaukes, kalėdines prakartėles. Ir dėvėdavo tik savo sukurtus, nunertus rūbus. Mokytoja aktyviai daly-

vaudavo tautodailės parodose, įvairiuose renginiuose Prienų krašto muziejuje, Prienų kultūros centre, Globos namuose, o kartais Birštono kultūros centre ar net gimtojo Raseinių krašto muziejuje.

Įdomu tai, kad prieš keletą metų visus sukauptus savo ir kitų tautodailininkų kūrinius, knygas, nuotraukas, net ir kai kuriuos baldus mokytoja Irena staiga išdovanojo giminaičiams, draugams. Jais gali džiaugtis gimtojo Raseinių krašto, Prienų krašto ir Pakuonio mokyklos muziejai, Prienų globos namai, Pakuonio gyventojai. Namuose liko tik keli, patys brangiausi širdžiai, reikalingiausi kasdienybei daiktai. O ji šypsojosi, džiaugėsi kambarių erdve, laisve žvilgsniui ir sielai.

Bet netrukus vėl širdį norėjosi gaivinti menu. Ir po truputį palubėj vėl ėmė suktis painūs, auksaspalviai sodai, o ant sienų sumirguliavo naujai pintos juostos. Vėl kūryba, kelionės į renginius, savo darbų parodos namuose, mažokame bute. Labiausiai visus nustebino jubiliejinė paroda „80 juostų, 80 sodų“. Kiek lankytojų, kiek sveikintojų! Džiugino žmonių dėmesys ir pagarba mokytojos Irenos prasmingai kasdienybei. Jos dovanotos juostos ar sodai puošia ne vienerius namus, keliauja į užsienį.

Už kūrybą, dalyvavimą įvairiose parodose mokytoja tautodailininkė Irena Gedminaitė yra gavusi ne vieną padėką, o 2017 m. jai skirtas Prienų rajono savivaldybės apdovanojimas „Dėkingumas“ „Už gyvenimo pasiekimus“.

Mokytoja, tautodailininkė, muziejininkė, kolekcininkė Irena Gedminaitė – buvo ir liks žmogumi, kuriuo didžiuojasi buvę mokiniai, kolegos. Nors sveikata jos nedžiugino, bet kūryba teikė meilę gyvenimui, žmonėms, Pakuonio kraštui, kuriame išgyveno 53 metus.

Liūdime dėl skaudžios netekties, nuoširdžiai užjaučiame artimuosius. Visų bendradarbių, mokinių, pažįstamų atmintyje ilgai išliks šilti, gražūs prisiminimai apie Mokytoją Ireną Gedminaitę.

Pakuonio pagrindinės mokyklos bendruomenė

Reiškiame gilią užuojautą dėl ilgamečio Birštono savivaldybės administracijos darbuotojo Alfonso DAPKAUS mirties. Dailijamės skausmu ir nuoširdžius užuojautos žodžius skiriame artimiesiems.

Birštono savivaldybės merė ir Birštono savivaldybės administracija

Liūdesio ir skausmo valandą nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotoją Ritą BAGDA-NAVIČIENĘ, mirus broliui. Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybė sunkią netekties valandą.

AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotojai

Tu išėjai. Nutolo žingsnių aidas...

Bet pasiliko atmintis šviesi! (Stefanija Juršienė)

Liūdime dėl Adelės PETRAVIČIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame velionės vyrą, dukras ir sūnų su šeimomis.

V. Tamošiūnienė, G. Vilkiene, A. Kandrotas, R. ir A. Petravičiai

Išėjus artimam ir brangiam žmogui Amžinybėn, lieka skausmas ir tuštuma. Teužpildo ją mūsų atjauta ir stiprybės palinkėjimas.

Liūdime dėl Adelės PETRAVIČIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame velionės vyrą Vytautą, dukras Romą ir Dalę, sūnų Vytautą ir artimuosius.

Telydi velionę Amžinybės šviesa, o visus jos artimuosius – dvasios paguoda ir stiprybė.

Dukurnonių Rožinio būrelio narės

Mirtis nepaiso nei laiko, nei troškimo, nei Jūsų ašarų, ji ateina ir pasiima brangiausią Žmogų...

Mirtis užpučia Gyvenimą kaip žvakės liepsną, tik niekada iš atminties neištrina Žmogaus atminimo.

Mirus Adelei PETRAVIČIENEI, reiškiam užuojautą vyrui Vytui, dukroms Romai ir Dalei, sūnui Vytui ir artimiesiems.

Kaimynai Angelė, Virginijus ir Vytas Pyragai, Domicelė Kandrotienė, Juozas Celiečius, Nijolė Kamandulienė, Vytautas Dekaminavičius ir Nijolė Dekaminavičienė

Tylos užkulisiuose

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

„Galbūt ne garsas skamba tyloje, o tyla garse. Ką apie tylą žinome mes?“
(Žodžiai iš A.Mamontovo dainos „Kitoks pasaulis“).

Kartais tyla būna daug iškalbingesnė už kalbą. Tylos pauzė psichoterapeuto kabinete gali būti prasmingesnė nei bandymas apibūdinti būseną. Užsiryšimas namuose, nes taip reikia ar taip norisi, yra kita tylos pusė, kaip ir nutilęs telefono skambučiai ar žinutės. Nutilęs džiaugsmas ir atsiradęs liūdesys, nes tokie, atrodo, paprasti ir žmogiški lūkesčiai – susitikti su artimaisiais švenčių metu liko kažkur anapus. O galbūt metai iš metų nutolę vaikai ir tėvai, broliai ir seserys, draugai vis tebegilina tylos liūdesio su skausmo prieskoniu pojūtį. Neseniai matytas lietuvių režisieriaus A.Puipos filmas „Kita tylos pusė“ (2019) paskatino pakalbėti šia aktualia ne vienam iš mūsų tema.

Tyla gali būti labai pikta ir kandi, skausminga ir nusivylusi, pilna nerimo ir vienatvės, laukianti kažko ypatingo, džiugaus, susimąčiusi, svarstanti, kūrybinga, išraiškina, meditinė... Su kokia tylos puse jums teko susidurti? Kokia jūsų yra tyla? Apie ką ji?

Kiekvienas iš mūsų turime tylos veidą. Pvz.: man taip būna, kai aš supykstu, tuomet norisi nutilti ir taip nubauti tą, kuris mane užgavo. Tada tampa „ledo karaliene“, kuri laukia, kad jos ledas būtų ištirpintas meilės šiluma. Tyla su nuoskauda – dažnas reiškinys, kuris gali tęstis metų metus, kaip ir minėtame filme „Kita tylos pusė“. Principų laikymasis, nuoskaudos ir baimė – pagrindinės priežastys, kurios stabdė du brolius susitikti ir pasikalbėti daugybę metų. Tačiau atsiradus trečiam žmogui – laikinai apsigyvenusiai moteriai, pradeda keistis tylos spalvos. Ji tarsi tiltas tarp dviejų išalusių „ledynų“, kuri savo rūpestingą šilumą pradeda tirpdyti ir kelti į paviršių tai, kas buvo slepiama daugybę metų. Galbūt režisierius norėjo pasakyti, jog senatvėje gali būti daug sunkios tylos, kurią palengvinti gali atviras pašnekesys su kitu, kartais visiškai nepažįstamu žmogumi. Ir tai išlaisvina nuo baimių bei nuoskaudų, kurios buvo įkalinusios ilgus metus. Susitikimas su artimuoju, kuris stipriai įskaudino, gali atrodyti toks nepasiekiamas, kaip skrydis iki mėnulio.

Psichologas ar psichoterapeutas dažnai atsiduria to trečiojo žmogaus vietoje, kuomet kalbėtis su artimuoju sudėtinga, baisu ar neleidžia įsitikinti (pvz.: puikybė). Tačiau tas kitas gali būti ir kaimynas, bendradarbis, pakeleivis traukinyje, draugas ar giminaitis, kuriam norisi išlieti skausmą. Tačiau dažnai atsitinka ir taip, jog kalbėtis nesinori, nes kažkas kažkada nesuprato, iškėlė viešumon ar pasinaudodamas proga dar „ikando“ ar pažemino kitų akivaizdoje. Tokiu būdu sužlugdo pasitikėjimas žmonėmis ir užsivėrė siena, sauganti nuo kitų bandymų sužeisti, įskaudinti. Per šią sieną prasibrauti tampa sudėtinga, o kartais ir visai neįmanoma.

Sutuoktinių susvetimėjimas atspindi dar vieną tylos pusę, kuomet pasukama skirtingomis kryptimis ir nesirūpinama vienas kitu, bendrais tikslais, nes jau nebeįdomu, neliko artumo šilumos ar nuo visko pavargo. Tyla namuose, kai vaikai palieka namus ir pradeda studijuoti, ne vienas tėvas sukrečia iš vidaus ir paskatina ieškoti veiklos, kuri užpildytų tą tuštumą – tylą. Tyla darbe sumažėjus klientų ar pacientų skaičiui kelia nerimą dėl finansinio stabilumo ir t.t. Tačiau kaip moneta turi dvi puses, taip ir tyla ne visada yra su tamsiais atspalviais. Pvz.: po dienos darbų ir rūpesčių daugiavaikė mama gali mėgautis atsiradusia tylos pauze su arbatos puodeliu. Tylos, kaip ra-

mybės balzamo, dažnai ieško ir triukšmingoje aplinkoje dirbantys asmenys, kai reikia daug bendrauti. Išsiskyrus su sutuoktiniu, kuris metų metus psichologiškai smurtavo, tyla namuose gali pasirodyti kaip rojus. Tačiau svarbiausia, tylos reikia kiekvienam iš mūsų, kad išgirstume savo širdies balsą, kaip ir ką ji kalba – galbūt verkia ar priekaištuoja, o gal nerimauja ar liūdi? Yra žmonių, kuriems labai sunku išbūti tyloje su savimi. Jie nori užpildyti ją kažkuo kitu – muzika, žaidimais, bendravimu su kitais, sportu, valgymu ar gerimu, kad tik nebūti toje tyloje su savimi. Žinoma, svarbu yra sportuoti, valgyti ir bendrauti, tačiau aš kalbu apie vengimą susitikti tyloje su savimi, kuomet jaučiamas diskomfortas, nuobodulys, nerimas, sąžinės graužatis dėl nieko neveikimo ar dar kažkas, kas verčia imtis kokios nors veiklos. Susitikti su savimi tyloje galima įvairiausiais būdais ir ne tik medituojant, bet ir vaikstant miško takeliu, kopiant į kalną, geriant arbatą, mezgant ar gulint vonioje. Ir kartais užtenka labai nedaug (20–30 min.), bet svarbiausia, jog tai būtų reguliarai. Tokiu būdu galima „prisijaukinti“ tylą ir ji taip negąsdins ar nebus tokia atgrasi. Kodėl kai kurie žmonės bendraudami, pristigus minčių, nutyla ir pasijunta nejaukiai, tada stengiasi užpildyti tą tylą kalbėdami bet ką? Kiekviena tokia pauzė yra apie kažką. Tai gali būti mandagus prieštaravimas, nepritarimas, abejonė, bandymas sulaukyti emocijas, nuobodulys, apatija ar susimąstymas, minčių formulavimas. Labai daug pasako ir pašnekeruo žvilgsnis, kuris dera su tam tikru tylos atspalviu. Bendraujant akis į akį galima tai pamatyti ir parodyti tai, ką matau. Tokiu būdu paskatinti kalbėti kitą. Tačiau daug sudėtingiau yra, kai nėra susitikimo, kai tylos prasmė yra tik numatoma. Ir tada fantazijai ribų nėra, kai prasideda bandymai paaiškinti tylą. Ko gero, pati didžiausia bausmė sutuoktiniui, kai jo antroji pusė atsiveria tylos siena ir nenori bendrauti savaite ar dvi. Be to, egzistuoja ir kenčianti tyla, kuomet ligonis išgyvena stiprų fizinį skausmą ar sveikatos negalavimą, kuomet sunku pajudėti ir belieka lovoje tyliai išgyventi skausmą pripildytą tylą.

Tačiau tyla yra reikalinga kaip duona ir vanduo kiekvienam iš mūsų, nes joje gali vykti pašnekesys su savimi, planavimas, kūryba ar poilsis nuo darbų. Galbūt tylos pauzė kažkam yra didelė prabanga, o kažkam kasdienybė, tačiau ką su ja daryti, kaip tinkamai pasielgti? Į šį klausimą atsakymas bus skirtingas, priklausomai nuo to, ko jums šiandien reikia – poilsio, įsiklausymo, susitaikymo, sprendimo suradimo ar kūrybinės idėjos. Jūsų rankose tyla gali sugroti pačią gražiausią muziką, kurios klausyti norėsis ne tik jums, bet ir kitam, šalia esančiam.



Sodros informacijos

PR Svarbu savarankiškai dirbantiems: kas keičiasi kitais metais

Kitais metais padidėjus minimaliai mėnesinei algai (MMA), keisis kai kurių su ja susijusių įmokų dydžiai, tačiau „Sodros“ įmokų tarifai liks tokie patys. Kokie kiti pokyčiai nuo sausio laukia savarankiškai dirbančiųjų?

Kas turi mokėti įmokas „Sodrai“?

Gyventojai dirbantys su individualios veiklos pažyma, verslo liudijimu, mažųjų bendrijų nariai ar individualių įmonių savininkai, šeimynos dalyviai privalo patys mokėti valstybinio socialinio draudimo (VSD) ir privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokas, kad ligos atveju gautų ligos išmoką, taip pat motinystės, tėvystės, vaiko priežiūros išmokas, kauptų stažą pensijai ar galėtų pasinaudoti nemokamomis medicinos paslaugomis.

Žmonės, kurie verčiasi individualia žemės ūkio veikla ir kurių ekonominis valdos dydis mažesnis nei 4, moka tik privalomojo sveikatos draudimo įmokas.

Jei savarankiškai dirbantis gyventojas tais metais, už kuriuos deklaruoja pajamas, visus metus gavo senatvės ar netekto darbingumo (neįgalumo), šalpos pensiją ar buvo sulaukęs senatvės pensijos amžiaus, PSD ir VSD įmokų jam mokėti nereikia.

VSD ir PSD įmokų nuo deklaruotų pajamų taip pat galima nemokėti vienerius metus nuo pirmosios veiklos pradžios. Vis dėlto svarbu prisiminti, kad nemokant įmokų negyjamas stažas bei nepriklauso socialinės garantijos.

Kas naujo nuo 2021 metų sausio?

PSD mokesčio tarifas siekia 6,98 proc. ir yra skaičiuojamas nuo minimalaus darbo užmokesčio. Jei Seimas ir Prezidentas pritarė kitų metų biudžeto projektui, 2021 metais minimali mėnesio alga sieks 642 eurus. Patvirtinus šiuos pakeitimus, nuo sausio 1-osios savarankiškai dirbantieji ir patys už sveikatos draudimą mokantys gyventojai kas mėnesį turės „Sodrai“ pervesti 44,81 eurų. Šiais metais minimali mėnesinė PSD įmoka sieks 42,37 eurų.

Jei savarankiškai dirbantis žmogus gauna didesnes pajamas nei minimalus darbo užmokesčio, skirtumą nuo kas mėnesį sumokamų 44,81 eurų jis turės sumokėti deklaruodamas pajamas už 2021 metus.

Individualią žemės ūkio veiklą vykdančias asmenys, kurie moka 2,33 proc. dydžio PSD įmokas nuo MMA, 2021 metais mokės 14,96 eurų dydžio įmokas.

Su minimalios mėnesio algos

pokyčiais susiję ir verslo liudijimus turinčių asmenų socialinio draudimo įmokų pasikeitimai. Gyventojai, vykdančios veiklą su verslo liudijimu, mokės 8,72 proc. nuo MMA pensijų socialinio draudimo įmokas. 2021 metais visą mėnesį galiojančio verslo liudijimo VSD įmoka sieks 55,98 eurų, jei asmuo nekaupia pensijai papildomai.

Visiems savarankiškai dirbantiems asmenims yra nustatytos 43 vidutinių darbo užmokesčių (VDU) dydžio pajamų, nuo kurių skaičiuojamos įmokos, lubos. 2021 metais vidutinis darbo užmokesčio įmokų bazei skaičiuoti bus 1352,7 eurų, todėl didės maksimali suma, nuo kurios skaičiuojamos įmokos – ji sieks 58166,10 eurų.

Kas keičiasi dalyvaujantiems pensijų kaupime?

Jei savarankiškai dirbantis gyventojas dalyvauja 2 pakopos pensijų kaupime, prie pensijų socialinio draudimo tarifo 2021 metais reikėtų pridėti 2,4 proc. arba 3 proc. įmoką į pensijų kaupimo fondą.

Pavyzdžiui, asmenys, kurie verčiasi individualia veikla, moka įmokas nuo 90 proc. deklaruojamųjų pajamų jau atskaičius leistinus atskaitymus. VSD tarifas šiems gyventojams sudaro 12,52 proc. Prie VSD tarifo pridėjus 2,4 proc. arba 3 proc. pensijų kaupimo įmokų tarifą, tokie savarankiškai dirbantys gyventojai sumokės atitinkamai 14,92 proc. arba 15,52 proc. valstybinio socialinio draudimo įmokų.

Tuos žmones, kurie šiais metais pradėjo pirmą savarankišką veiklą, „Sodrai“ gali kitų metų pradžioje įtraukti į pensijų kaupimą. Pranešimus apie tai jie gaus per asmenines „Sodros“ paskyras www.sodra.lt/gyventojui. „Sodrai“ taip pat išsiųs registruotus laiškus tiems, kurie sausi neperskaitys pranešimų. Iki birželio 30 dienos gyventojai galės apsispręsti – bet kada patys sudaryti kaupimo sutartį su pasirinkta kaupimo bendrove arba atsiskaityti dalyvauti kaupime.

Kada savarankiškai dirbantiems bus sumokėtos ligos išmokos?

Jei savarankiškai dirbančiam gyventojui šiais metais buvo išduotas nedarbingumo pažymėjimas, tačiau

ligos išmoka neskirta ir neišmokėta, šios išmokos jis gali sulaukti ateinančiais metais.

Taip yra dėl to, kad ligos išmoka skaičiuojama tik tada, kai gyventojas yra deklaravęs pajamas ir sumokėjęs socialinio draudimo įmokas.

Taigi, jei savarankiškai dirbantis gyventojas moka VSD įmokas tik kartą per metus už praėjusius kalendorinius metus, susirgęs ir gavęs nedarbingumo pažymėjimą jam galėjo būti neskirta ligos išmoka, arba skirta minimali.

Kai gyventojas deklaruos 2020 metų pajamas ir nuo jų sumokės socialinio draudimo įmokas, „Sodrai“ paskirs arba perskaičiuos ir išmokės ligos išmoką. Gyventojai, kurie pateikė prašymus atidėti įmokas, gaus ligos išmoką tuomet, kai sumokės atidėtas įmokas.

Pagal šiuo metu galiojančią tvarką, ligos išmoką gali gauti asmuo, kuris per paskutinius 12 mėnesių laikotarpį iki pirmosios laikinojo nedarbingumo dienos yra sumokėjęs socialinio draudimo įmokas nuo ne mažesnės kaip 3 minimaliosios mėnesinės algos (MMA) pajamų sumos, arba per paskutinių 24 mėnesių laikotarpį – nuo ne mažesnės negu 6 MMA pajamų sumos.

Kokia pagalba siūloma karantino metu?

Karantino metu savarankiškai dirbantys asmenys yra laikinai atleisti nuo PSD mokėjimo. Taip siekiama sumažinti jų išlaidas ir palengvinti mokesčių našta. Net ir nemokedami PSD, šie gyventojai gali gauti sveikatos paslaugas. PSD įmokas už karantino laikotarpį savarankiškai dirbantys gyventojai galės sumokėti per dvejus metus. Karantinui pasibaigus, PSD įmokos mokamos kaip įprasta.

Neigiamą COVID-19 poveikį patyrę draudėjai, kurių veikla apribota dėl karantino ir kurie įtraukti į VMI sąrašus, gali taip pat atidėti įmokų mokėjimą supaprastinta tvarka. Norėdami išdėstyti įmokų mokėjimą, per asmeninę paskyrą sodra.lt/draudejui jie turi pateikti „Sodrai“ prašymą dėl įsiskolinimo sumokėjimo atidėjimo supaprastinta tvarka.

Savarankiškai dirbantys asmenys, kurie neturi kvalifikuoto elektroninio parašo, skaitmeninę prašymo dėl įsiskolinimo sumokėjimo atidėjimo supaprastinta tvarka kopiją gali pateikti el. paštu skolu.atidejimas@sodra.lt.

Draudėjams, neįtrauktiems į VMI skelbiamus sąrašus, įmokų atidėjimas ir išieškojimas vykdomas įprasta tvarka.

Pensijos 2021 metais – kam, kiek ir kada

Gruodį mokamos pensijos visus gavėjus pasiekė iki Kalėdų, o nuo sausio „Sodrai“ pradės mokėti vidutiniškai 38 eurai didesnes senatvės pensijas. Didėsnių sumų sulauks ir netekto darbingumo, našlių ir našlaičių pensijų bei šalpos išmokų gavėjai.

Gyventojai, gaunantys išankstines senatvės pensijas ir šalpos išmokas, padidėjimą pajus nuo vasario, kadangi šios išmokos mokamos už praėjusį, o ne už einamąjį mėnesį.

„Kaip ir planuota, gruodžio išmokos dar iki Kalėdų pasiekė pensininkus gaunančius pensijas į sąskaitą ar sulaukiančius pristatymo į namus. O nuo kitų metų daugeliui socialinio draudimo ir šalpos pensijų gavėjų bus mokamos didesnės pensijos“, – sako „Sodros“ direktoriaus pavaduotoja Violeta Latvienė.

Pensijos augimas priklausys nuo stažo ir apskaitos vienetų

Pensijos didinamos kasmet – jos didėja vidutiniškai tiek, kiek auga ekonomika ir gyventojų darbo užmokesčio fondas. 2021 metais socialinio draudimo pensijos didės 9,58 proc.

Planuojama, kad vidutinė senatvės pensija su būti-

noju stažu kitais metais pasiekės 440 eurų (šiuo metu 399 eurai), o vidutinė pensija – 415 eurus (šiuo metu – 377 eurai). Kiekvieno gavėjo pensija ir jos augimas bus individualus, mat priklausys nuo asmens įgyto stažo ir pensijos apskaitos vienetų skaičiaus. Labiau augs daugiau stažo turinčių žmonių pensijos.

Socialinio draudimo pensijų gavėjams, gaunantiems pačias mažiausias pensijas, mokamos pensijų priemokos. Turinčiųjų būtinąjį stažą visų gaunamų pensijų suma negali būti mažesnė nei minimalių vartojimo poreikių dydis. Šiais metais jis sieks 257 eurus, o 2021 metais ūgtels iki 260 eurų.

Po pensijų indeksavimo kai kurie gyventojai gali gauti mažesnę priemoką. Pavyzdžiui, gyventojas, turinčio būtinąjį stažą, senatvės pensija pernai siekė 230 eurų ir buvo mažesnė nei 257 eurai, tad jis gaudavo ir 27 eurų

(Nukelta į 7 p.)

Pensijos 2021 metais – kam, kiek ir kada

(Atkelta iš 6 p.)

priemoką mažų pensijų gavėjams.

Po indeksavimo jo pensija 2021 metų sausį pasieks 250 eurų. Tuomet sausį gyventojas dar gaus 27 eurų priemoką už gruodį, o nuo vasario priemoka sieks 10 eurų, kad visa pensijų ir išmokų suma nebūtų mažesnė nei 260 eurų.

Priemokos sumažėjimą gali lemti ir kitos pensijų išmokos. Pavyzdžiui, jeigu gyventojui paskiriama našlių pensija, priemoka sumažėja arba gali būti išvis nebemokama, jeigu žmogaus pajamos, gavus našlių pensiją, perkopia 260 eurų. Kitąmet našlių pensijos bazinis dydis padidės iki 28,63 euro.

Kitąmet 1,2 proc. padidės valstybinės pensijos, o valstybinių pensijų bazė išaugs iki 58,70 eurų. Tai reiškia, kad didesnių išmokų sulauks nukentėjusieji asmenys, mokslininkai ir pirmojo bei antrojo laipsnių pareigūnai ir kariai.

Didesnės šalpos pensijos

„Sodra“ taip pat administruoja šalpos pensijas, kurios mokamos ne iš socialinio draudimo fondo, o iš valstybės biudžeto. Šalpos pensijas gauna tie gyventojai, kurie nėra igiję minimalaus stažo socialinio draudimo pensijai gauti. Šalpos pensijos bazė kitąmet didės nuo 140 iki 143 eurų.

Tiems šalpos pensijų gavėjams, kurie stažo neįgijo dėl to, kad ne mažiau kaip 15 metų slaugė namuose neįgaluosius ar išaugino ne mažiau kaip penkis vaikus ir pateikia tai įrodančius dokumentus, mokama 1,5 šalpos pensijų bazės dydžio šalpos senatvės pensija. Ši suma kitąmet sieks 214,5 euro.

Šalpos pensijos mokamos už praėjusį mėnesį, tad jų gavėjai sausio mėnesį sulauks tokio pat dydžio išmokų, kaip visus šiuos metus, o jau nuo vasario pajus padidėjimą.

Naujovės išankstinių senatvės pensijų gavėjams

Nuo kitų metų pokyčiai laukia ir išankstinių senatvės pensijų gavėjų. Jų pensijos didės ne tik dėl indeksavimo, bet ir įstatyme pasikeitus išankstinių pensijų mažinimo procentui.

Skaiciuojant išankstinių pensijos dydį bus taikomas mažinimas po 0,32 procento už kiekvieną mėnesį,

likusį iki senatvės pensijos amžiaus. Iki šiol buvo taikomas mažinimas po 0,4 procento už kiekvieną mėnesį, likusį iki senatvės pensijos amžiaus sukakties, o sukakus senatvės pensijos amžių – už kiekvieną išankstines pensijos gavimo mėnesį.

Perskaičiuotos, taikant 0,32 proc. mažinimą, išankstines senatvės pensijos bus pradėtos mokėti 2021 metų vasarį.

Naujovės laukia taip pat senatvės pensijų gavėjų, gavusių išankstines pensijas. Šių gyventojų senatvės pensijos bus perskaičiuotos jų nemažinant dėl to, kad jie gavo išankstinę senatvės pensiją, jei išankstinę senatvės pensiją šie žmonės gavo ne ilgiau kaip 3 metus ir jeigu stažas, skiriamas išankstinę senatvės pensiją, buvo ne mažesnis kaip 40 metų.

„Jokių prašymų šioms pensininkams teikti nereikia. Perskaičiuotos ir nebemažinamos pensijos bus pradėtos mokėti ne vėliau kaip iki 2021 m. kovo mėnesio pabaigos, kartu išmokant už sausio ir vasario mėnesius susidariusią pensijos nepriemoką. Apie šį perskaičiavimą gavėjai bus informuoti asmeniškai – per „Sodros“ paskyrą gyventojui arba paštu“, – paaiškina „Sodros“ direktoriaus pavaduotoja Violeta Latvienė.

Jei senatvės pensijų gavėjai, anksčiau gavę išankstines pensijas, neatitinka aukščiau išvardintų sąlygų, jų senatvės pensijos bus perskaičiuotos taikant mažinimą po 0,32 proc. už mėnesį.

Kaip keisis išankstines senatvės pensijos?

Pavyzdžiui, asmens senatvės pensijos dydis yra 400 eurų per mėnesį. Dėl indeksavimo ji padidės iki 440 eurų. Jeigu asmuo apsisprendžia gauti išankstinę senatvės pensiją likus 5 metams iki senatvės pensijos amžiaus sukakties, pensija bus sumažinta 19,2 proc. (0,32 proc. mažinimas x 60 mėnesių likusių iki senatvės pensijos amžiaus). Tačiau, tokio žmogaus išankstines senatvės pensijos dydis sieks 355,20 eurų.

Išankstinę pensiją gali būti skirta žmogui, kuriam iki pensijos lieka ne daugiau kaip 5 metai, kuris yra sukaupęs būtinąjį stažą senatvės pensijai skirti, bei kuris neturi kitų pajamų, negauna kitų pensinio pobūdžio

išmokų, taip pat nedarbo socialinio draudimo, dalinio darbo ar priešpensinės bedarbio išmokos.

Dirbantys pensininkai pokyčius pajus vasarą

Kai kurių gyventojų pensijos ne tik bus indeksuotos nuo sausio, tačiau kitąmet bus ir atnaujinamos. Šių pokyčių sulauks tie pensininkai ir neįgalieji, kurie šiais metais dirbo ir mokėjo pensijų socialinio draudimo įmokas.

Daugumai tokių gavėjų pensijos didės dėl papildomai įgyto stažo ir apskaitos vienetų. Kiek padidės dirbusio pensininko ar neįgaliojo pensija, priklausys nuo darbo pajamų ir sumokėtų pensijų socialinio draudimo įmokų.

Naujo dydžio pensijos bus pradėtos mokėti ne vėliau kaip liepos mėnesį, o už mėnesius nuo sausio iki pensijos atnaujinimo mėnesio bus išmokėta nepriemoka. Nereikia teikti prašymo pensijai atnaujinti.

Anuitetų išmokos padidina pensiją

Daugiau kaip 200 pensininkų kartu su senatvės pensija gaus ir „Sodros“ pensijų anuiteto išmokas. Pensijų anuitetų mokėjimo paslauga „Sodra“ teikia nuo šių metų liepos. Pensijų anuitetus gali įsigyti tie gyventojai, kurie dalyvavo 2 pakopos pensijų kaupime ir sulaukė senatvės pensijos amžiaus arba išėjo į išankstinę pensiją. Jeigu sukaupta suma yra 10 tūkst. eurų ar didesnė, pensijų anuitetą įsigyti privaloma. Gyventojai gali pasirinkti vieną iš trijų anuitetų rūšių. Šiuo metu vidutinė pensijų anuitetų mėnesio išmoka siekia 75 eurus.

Sužinoti savo stažą, pensijos dydį, pateikti prašymą dėl pensijos skyrimo visi gyventojai gali prisijungę prie asmeninės paskyros www.sodra.lt/gvventojui.

Lietuvoje iš viso yra apie 615 tūkst. senatvės pensininkų, apie 5 tūkst. išankstinių senatvės pensijų gavėjų, apie 160 tūkst. netekto darbingumo pensijų gavėjų, apie 30 tūkst. našlaičių pensijų gavėjų.

Per 2020 metus naujai paskirta apie 20 tūkst. senatvės pensijų, 6 tūkst. netekto darbingumo pensijų, apie 11 tūkst. našlių ir našlaičių pensijų, beveik 1,5 tūkst. išankstinių senatvės pensijų.

Birštono m., patikrinimo poste buvo sustabdytas automobilis Audi A6, kurį vairavo vyras, gimęs 1977 m. Alkoholio kiekio matuokliu vairuotojui nustatytas 1.98 promilės girtumas, jis buvo sulaikytas ir uždarytas į Alytaus apskrities VPK areštinę.

Vagystė

Sausio 3 d. apie 13 val. Prienų r., Jiezne, vyras (g. 1957 m.), atvykęs į jam priklausantį sklypą, pastebėjo, kad ant jūrinio konteinerio nėra dviejų pakabinamų spynų, o iš konteinerio pavogtas pjūklas „Shtill“. Padaryta nuostolio už 300 eurų.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirmines informacijas

PASLAUGOS

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

Alytaus Naujienos
Suvaikietis

Santaka

SIENŲ ŠILTINIMAS užpildant oro tarpus
1m² kaina nuo 1,40 Eur
Tel. 8 675 7 73 23

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

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

Pirkiau sklypą arba sklypą su sodyba prie Verknės upės (kad būtų priėjimas prie vandens). Tel. 8 611 46 366.

Perku mišką su žeme arba išsikirsti. Taip pat pavienius medžius išsikirstimui. Atsiskaitau iš karto. Tel. +370 675 24 422.



PERKA GALVIJUS

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

Tel.: (8-614)93124

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

agaras

PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
Tel. 8 800 08 801
8 620 25 152

ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinis.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda 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.

Pigiai parduoda skaldytas beržo, juodalksnio, uosio malkas, stambias supjautas juodalksnio atraižas. Atveža nemokamai. Tel.: 8 699 40 234, 8 610 45 504.

Pigiausias kuras: stambios alksnienės, beržinės atraižos. Turime sausų kapotų malkų. Tel.: 8 600 23 280, 8 654 89 008.

Parduoda popiermalkes (eglės ir pušies) 3 metrų ilgio. Kaina – sutartinė. (Zajų k., Birštono sen.). Tel. 8 625 07 733.

Atvešime durpių briketus, akmens anglį, pjuvenų briketus, granules, – KOKYBĘ GARANTUOJAME.
Tel. 8 683 13463.

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, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. Tel. 8 620 85350.

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

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.

Įvairios prekės

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

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.

Įvairios prekės

Naminiai sviestiniai šakočiai Jūsų šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduoda kiauilienos skerdeną pušelėmis Lietuvišką svylintą – 2,55 Eurai kg, Lenkišką – 2,25 Eurai kg. Atveža. Tel. 8 607 12 690.

Parduoda „Gala“ veislės maistines ir pašarines bulves. Maistinės 25 kg – 4 eurai, pašarinės 1 t – 60,00 eurų. Galimas pristatymas. Tel. 8 670 81 991.

Parduodamos malkos

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

Karantino metu dirbame!
Tel. 8 621 24 644.

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

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

Šalčio meistras! Taiso šaldytuvus, šaldiklius. Atvyksta į namus, suteikia garantiją. Tel. 8 622 02 208.

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

Naudingi patarimai

Kaip išvalyti vonią?

• Pasigaminkite valymo priemonę patys iš sodos, ūkiško (arba vaikiško) muilo ir vandens.

Muilą sutarkuokite stambia tarka, sumaišykite su soda (santykiu 2:1), įpilkite šiek tiek vandens. Tada viską išmaišykite.

Šią pastą galima panaudoti ne tik vonios valymui, bet ir sanitarinių mazgų priežiūrai.

• Reikės 3 šaukštų sodos, 5 šaukštų skaidraus acto, stiklinės vandens ir 2 šaukštų skysto muilo (ūkiško muilo gabalėlį užpilkite verdančiu vandeniu).

Į plastikinį purkštuvą (pavyzdžiui, langų valiklio) suberkite sodą ir actą; leiskite nuslūgti cheminės reakcijos putoms.

Po 5 minučių į purkštuvą supilkite vandenį ir skystą muilą. Galite išpausti citrinos sulčių, tuomet valoma erdvė maloniai kvėpės.

Atvira ir saugi
Europa

Dailininkė Dalia Blauensteiner: „Aš visada svajojau turėti savo galeriją“

Daugiau nei prieš penkiolika metų iš Lietuvos į Austriją sparnus pakėlusį dailininkė Dalia Blauensteiner šiuo metu gyvena nuostabiame gamtos kampelyje – Kremse prie Dunojaus. Beveik per dvidešimt gyvenimo metų Žemutinėje Austrijoje dailininkei teko patirti visko, tačiau būtent čia ji išpildė ne vieną svajonę, o bene didžiausias jos projektas – meno galerija „Daliko“, pritraukiantis lankytojus ir menininkus iš viso pasaulio.

D. Blauensteiner gimė, augo ir mokėsi Šiauliuose, tačiau savo profesinį kelią pradėjo Prienuose, Kultūros ir laisvalaikio centre. Pabaigus Šiaulių universitetą, į Nemuno kraštą ji atvyko vedina begalinio noro pradėti savarankišką gyvenimą. „Kadangi universitete mokiausi gerai, turėjau teisę pasirinkti, kur noriu dirbti. Visuomet labai mylėjau gamtą, todėl svajojau gyventi gražioje vietovėje, o pasižiūrėjus visą galimų paskyrimų vietų sąrašą, radau Marijampolę, Prienus... Iš pradžių nuvykau į Marijampolę, o tik vėliau atvažiavau į Prienus ir iš karto pajutau, kad tai yra mano miestas. Aš labai norėjau ramaus, tylaus miestelio, su gražia gamta. O čia Nemunas, šalia miškas – tiesiog likau sužavėta gamtovaizdžio ir pasilikau“, – apie likimo vingius, atvedusius į Prienų kraštą, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro organizuojamų pokalbių ciklo „SuARTėjimas“ metu pasakojo Dalia.

Dirbdama Prienuose, kartu su kolektyvu menininkė įgyvendino daug gražių sumanymų, įdomių kūrybinių idėjų, prasmingų projektų... Buvusios kolegės Zitos Kuzminskienės

paklausta, kokius darbus Dalia atsimena su didžiausiu džiaugsmu, moteris atvira: „Darbo buvo daug, bet laikas, praleistas šiame mieste, ypač Kultūros ir laisvalaikio centre, buvo linksmas ir įdomus, todėl išskirti vieną projektą būtų sunku“. Visgi menininkė su nostalgija prisimena darbą tuometinėje Dailės studijoje, kurioje dailininkė supažindino vaikus su meno pasauliu. „Galbūt ne vienam daviau kokį nors impulsą toliau eiti meno keliu ir dabar labai džiaugiuosi, kai buvę mokiniai mane prisimena, stengiasi palaikyti ryšį“, – prisiminimais iš Prienų dalijosi moteris.

Penkiolika metų savo darbu ir kūrybinėmis idėjomis dalinusi su Prienų krašto žmonėmis, moteris, kaip sakoma, nusprendė pakelti sparnus į platųjį pasaulį. Ir nors tik atvykusi į Austriją lietuvė suprato, jog nori čia pasilikti ir jau aštuonerius metus ji džiaugiasi savo įkurtos galerijos-kūrybinės asociacijos „Daliko“ veikla. Anot jos, gyvenimo pradžia Kremse nebuvo šviesiomis spalvomis nutapyta: „Kiekvienas, kuris bandė įsikurti kitame krašte, mane supras“, – sakė pasaulio lietuvė.

Pasak jos, jog, atvykus į šią šalį, bene didžiausias iššūkis buvo kalbos barjeras, mat, Austrija nėra anglakalbė šalis, o didžioji dalis gyventojų šiame krašte kalba vokiškai. Kadangi anksčiau vokiečių kalbos mokytis jai neteko, viską reikėjo pradėti nuo nulio „Iš pradžių buvo labai neįdomu, ypač tais atvejais, kai visi aplinkiniai šneku-



čiuodavosi, o aš nieko nesuprasdavau. Vėliau, kai pramokau kalbą, pradėjau domėtis, kokios yra galimybės, ką galiu veikti, rengiau savo parodas, ėmiausi įvairių vertimo darbų“, – teigė Dalia.

Įsisukusi į mylimą veiklą, menininkė dar labiau pastebėjo šalių kultūrinius skirtumus. Anot jos, Lietuvoje daugybė sektorių, įvairių projektų finansuojami valstybės lėšomis, o Austrijoje daug organizacijų, net ir gyvybiškai svarbių, gyvuoja visuomeniniais pagrindais. „Vieni lietuviai manęs klausė, ar aš gerai išverčiau sakinių, jog ugniagesiai-gelbėtojai Austrijoje negauna atlyginimo, nes čia visa tai daroma visuomeniniais pagrindais. Čia visuomeninė veikla yra garbės reikalas, o lietuviams tai buvo nesuprantama“, – pasakojo Kremse prie Dunojaus gyvenanti lietuvė.

Su šalių mentaliteto skirtumais Dalia susidūrė ir steigdama „Daliko“ galeriją. „Aš visada svajojau turėti savo galeriją, bet vis kažkas sukliudydavo“, – sakė Dalia. Prieš tai Lietuvoje nedidukę dizaino įmonę turėjusi moteris net nesusimąstė, jog Austrijoje tokia veikla gali funkcionuoti ir kitaip, ne tik privačiu pagrindu, todėl iš pradžių įsteigusi privačią meno galeriją, po kelerių metų perorganizavo jos veiklą į ne pelno siekiančią kūrybinę asociaciją.

Paradoksaliai, tačiau įkūrus ne pelno siekiančią organizaciją vystyti veiklą tapo lengviau, nes, pagal Austrijos įstatymus, privačiose galerijose negalima pardavinėti darbų, išskyrus tuos atvejus, kai yra organizuojamos parodos, be to, jos nėra remiamos valstybės. Dalia tvirti-



D. Blauensteiner darbai yra sulaukę ir Prezidentės Dalios Grybauskaitės dėmesio.

na, jog, perorganizavus galerijos statusą, atsirado ir galimybė rinktis dėmesio vertus menininkus bei išlaikyti atitinkamą meninį lygį.

Visgi gilias kultūrinės tradicijos Austrija puoselėja jau nuo seno, todėl ir kūrybinių asociacijų šalyje daugybė, tačiau lietuvių įkurta galerija unikali – čia eksponuojami Rytų Europos menininkų darbai, kurių kitose galerijose nepamatysi, todėl „Daliko“ traukia ne tik šimtus lankytojų, bet ir menininkų. Dailininkė sako, jog per galerijos veiklą išsiplėtė ir jos pačios, kaip menininkės, parodų geografija.

Dalia organizuoja ne tik kitų menininkų ekspozicijas, bet ir yra surengusi ne vieną savo darbų parodą. Jos darbai yra sulaukę ir prezidentės Dalios Grybauskaitės dėmesio. Pati menininkė prisipažįsta, jog kiekvienas paveikslas atspindi jos vidinę būseną tam tikru metu, nes, anot jos, meno kūrinys turi būti išjaustas. „Jeigu meno kūrinys yra logiškai išmaštytas, jis nelabai yra pajėgus sužadinti žūrovą“, – sako Dalia Blauensteiner.

Rimantė Jančiauskaitė



2017 m. rugsėjį Prienų kultūros ir laisvalaikio centre buvo surengta D. Blauensteiner darbų paroda. Nuotraukoje autorė (pirmoji iš dešinės) su ja sveikinusiomis bičiuliais.

Edukacinės veiklos kūrybiškai – viena iš socialinės paramos sunkiausiai gyvenantiems asmenims formų

Kiekvienais metais Prienų rajono savivaldybė dalyvauja ES projekte „Parama maisto produktams ir higienos prekėms“ (Nr. EPSF-2018-06-V-01). Projekte numatytos papildomos priemonės, kurių įgyvendinimą finansuoja Europos pagalbos labiausiai skurstantiems asmenims fondas.

Jau ne vienerius metus Savivaldybė ekonomiškai sunkiai gyvenantiems asmenims bei šeimoms organizuoja vis kitokias veiklas, nukreiptas į socialinių, bendravimo įgūdžių ugdymą, tam tikrų gebėjimų formavimą. Už socialinės paramos organizavimą ir teikimą atsakingas Savivaldybės administracijos Socialinės paramos ir sveikatos skyrius.

Šie metai visiems kitokie, sunkesni ekonomiškai ir psichologiškai. Siekiami prisitaikyti prie esamų sąlygų, stengiamės visoms ekonomiškai sunkiausiai gyvenančioms šeimoms, kurios augina vaikučius ir šiuo metu daug laiko leidžia namuose, praskaidrinti švenčių laukimą ir suteikti galimybę kartu su vaikais pasigaminėti kalėdinių gardėsių. Iš anksto pa-



gaminti imbieriniai sausainiai, įvairių spalvų glaistai sausainiams puošti su pavyzdžiais ir instrukcijomis buvo supakuoti į atskiras dėžutes. Siuntos, saugiai išvežtos po visas seniūnijas, pasiekė net 33 sunkiausiai gyvenančias šeimas.

Kalėdinio pasiruošimo ir mažų stebuklų metas prasidėjo anksčiau,

nei buvo paskelbtas karantinas. Spalio mėnesį buvo organizuotas kalėdinių žaislų vėlimo iš vilnos ir angelų gamybos užsiėmimas. Jo metu pagaminti žaislai išdalinti įvairioms paramos maisto produktams ir higienos prekėms gavėjų grupėms. Taip pat didelėje erdvėje, laikydami visų saugumo reikalavimų, pynėme ad-



vento vainikus, kuriais pradžiuginome vyresniojo amžiaus neįgalius ir vienišus asmenis.

Parama maisto produktams ir higienos prekėms teikiama kas antrą mėnesį. Gruodžio mėnesį ši parama iš dalijimo vietos negalėjusiems jos atsiimti buvo pristatyta į namus.

Pagal galimybes kitais metais kviesime įvairias paramos gavėjų grupes pasinaudoti vandens ir kitomis procedūromis, kurios skatintų labiau rūpintis savo sveikata.

Nuoširdžiai ačiū savanoriams ir visiems, kurie prisideda ir šiemet prisidėjo prie veiklų įgyvendinimo, padėjo išdalinti nepasiturintiems rajono gyventojams skirtą paramą.

Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus informacija

„Gyvenimas“ –
laikraštis Jums
ir apie Jus!

MIŠKŲ PIRKIMAS,
KIRTIMAS, PRIEŽIŪRA.
TEL. 8 699 29 992.

GRASTA
AKMENS ANGLIS
BRIKETAI, GRANULĖS

8 687 36216

Kęstučio g. 99, Prienai
www.grasta.lt

VASAROS NUOLAIDOS!!!



Viena
didžiausių
įmonių
Lietuvoje

tiesiogiai perka

karves, bulius, telyčias.

Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.

Tel. 8 635 07 197

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

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas

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); kompiuterininkai (maketav@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**