

Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms
Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 95 (10348) * 2020 m. gruodžio 19 d., šeštadienis

Kaina – 0,45 Eur

Paba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, ant-
radienį prasidės priešpilis. Saulė teka
8 val. 38 min., leisis 15 val. 53 min. Dienos ilgumas 7 val. 15 min.
Vardadieniai: šiandien – Lėja, rytoj – Abraomas, Abrys, Namval-
das, Pastoras, Teofilas, Teofilė, Teofilija, Teofilis, Teofilius, Topilė, Topilis,
pirmadienį – Geskanta, Geskantas, Geskantė, Gestautas, Gestautė,
Gesvina, Gesvinė, Honorata, Honoratas, Honorijus, antradienį –
Gedvarda, Gedvardas, Gedvas, Gedvyda, Gedvydas, Rimbervas.
Gruodžio 21 – Žiemos saulėgrįža. Elnio devyniaragio šventė.

Koronavirusas nesitraukia, pasiglemžia vis daugiau gyvybių

Gruodžio 17 d. 10 val. Statistikos departamento duomenimis, COVID-19 liga Prienų rajono savivaldybės teritorijoje sirgo 467 asmenys (gruodžio 16 d. – 449), pasveiko – 435 (gruodžio 16 d. – 423).

Atvejai pagal amžiaus grupes: 20–29 m. – 3; 30–39 m. – 4; 40–49 m. – 3; 50–59 m. – 12; 60–69 m. – 6; 70–79 m. – 2; per 80 m. – 4.

Mirė dar vienas asmuo. Iš viso nuo pandemijos pradžios koronavirusas nusinešė 10-ties mūsų rajono gyventojų gyvybes. 3 asmenys, kuriems buvo patvirtintas koronavirusas, mirė dėl kitų priežasčių.

Prienų rajono savivaldybės informacija 2 p.

Birštono „Bočių“ jubilatai 3-6 p.

Apie 4-5 p. konfliktus

Kaip 4 p. pristabdyti osteoporozę?

Birštono gimnazija neliko nepastebėta

COVID-19 situacija 5 p. Birštono savivaldybėje

Kalėdos su „Telia“ prasideda anksčiau ir baigiasi vėliau 6 p.

Prienų r. savivaldybės vietinio (priemiestinio) susisiekimo autobusų 7 p. maršrutų tvarkaraščiai

Ką šventėms gamino mūsų senoliai? 8 p.

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

Nepamirškite dovanos sau, giminaičiui, kaimynui, bičiuliui...

Visiems užsiprenumeravusiems „Gyvenimą“ dovanosime 2021 metų kalendorių

Prienų rajono ir Birštono krašto naujienos –
į kiekvienus namus, į kiekvieną darbovietę!
Prenumeruoti laikraštį pigiau ir naudingiau

Tų, kurie „Gyvenimą“ užsiprenumeruos metams ir pusmečiui – laukia tradicinio žaidimo dovanos!

Prenumerata priimama „PayPost“ arba internetu „Lietuvos pašto“ tinklalapyje www.prenumeruok.lt, paštuose, pas laiškanesius ir redakcijoje: skambinkite tel.: (8 319) 60012, 8 605 19 327, rašykite: zina@gyvenimas.info

Kai klaidos kaina – žmogaus gyvybė: į ką būtina atkreipti dėmesį dirbant miške

Šaltuoju metų laiku medžiai yra ramybės būsenos, mediena po rudens – labiau subrendusi ir tvirtesnė. Todėl miškuose žiemą – aktyviausias darbmetis: ūžia pjūklai ir burgia medkirčių technika. Tačiau giriose dirbantieji ne vien profesionalai. Būtent gyventojų saviveikla, kai miškų kirtimai atliekami nežinant ar nepaisant saugumo reikalavimų, sukelia nemažai galvos skausmo ne tik miškininkams, bet ir bendrovei „Litgrid“, kuri rūpinasi Lietuvos elektros perdavimo sistema.

Šalia arba tiesiai ant aukštos įtampos elektros laidų nuviręs medis sukelia elektros iškvėpą ir automatiškai išjungia elektros linijas – dalį elektros vartotojų palieka be energijos, tenka atlikti brangų remontą.

Didžiausia neatsargaus ir neatsakingo elgesio kaina – žmogaus gyvybė. Incidentai, kai elektros iškvėpas mirtinai traumuoja žmogų, fiksuojami kone kasmet.

Įvertinkite aplinką ir saugumo zonas

„Litgrid“ Perdavimo tinklo departamento direktoriaus pareigas laikinai einantis Valdas Bancevičius nurodo, kad elektros perdavimo linijų laidais tekanti srovė yra 500–1500 kartų aukštesnės įtampos nei namuose. Ji pavojinga kliudžius laidą ir pažeidus saugų atstumą, priėjus per arti. Todėl specialistas pataria vykdant miško kirtimą deramai suplanuoti darbus ir įvertinti aplinką, kur ir kokiu atstumu nuo darbų vietos driekiasi elektros linijos.

„Būtina įvertinti, ar darbas naudojama technika neįvažiuos į elektros linijų apsaugos zonas – ar kiekvienas manevras gali būti atliktas saugiai“, – pataria V. Bancevičius.

Elektros apsaugos zona, priklausomai nuo paskirstomos įtampos, yra 20–40 metrų atstumas nuo kraštinių elektros laidų.

Pasak pašnekovo, kuo aukštesnės įtampos linija, tuo didesnį atstumą nuo elektros laidų reikia išlaikyti. 110 kV įtampos linijos apsaugos zona yra po 20 metrų į abi puses nuo linijos kraštinio laido, 330 kV – po 30 metrų, 400 kV – po 40 metrų.

Kokie objektai patenka į linijų apsaugos zonas, galima patikrinti internetinių žemėlapių duomenų bazėje REGIA (regionų geoinformacinės aplinkos paslauga). Pašne-

kovas atkreipia dėmesį, kad ši informacija labai praverčia ne tik planuojant miško kirtimo darbus nepažįstamoje vietovėje, bet ir prieš perkant žemės sklypą ar planuojant statybas, atliekant teritorijų planavimą.

Elektros apsaugos zonoje tam tikra veikla yra apskritai draudžiama. Taip pat draudžiama mediena užverstu ar kitaip užtvirti kelius prie elektros tinklų objektų. Atkreiptinas dėmesys, kad šalia elektros perdavimo oro linijų arba po jomis negalima sukrauti ir sandėliuoti medienos, malkų, durpių, taip pat šiaudų, pašarų, trąšų ir kitų degių medžiagų.

Saugumo svarbą supranta dar ne visi

Dalis girininkų atsisako išduoti leidimą miškui kirsti, jeigu prašymą pateikęs asmuo neturi dokumento, įrodančio medkirčio kvalifikaciją.

„Tačiau dabar toli gražu ne visi miške su pjūklais besidarbuojantys vyrai turi bent motopjūklininko pažymėjimą. Ne visi pasirūpina, kad jų įrankiai būtų tvarkingi, o kūną saugotų patikimos priemonės: šalmas, ausinės, akių apsauga, neperpjaujamos kelnės, specialūs batai ir kitos. Ne visi supranta, kodėl miške draudžiama dirbti vienam ir kaip svarbu turėti mobilųjį telefoną, kad prirėkus būtų galima išsikviesti pagalbą.“

Atsitraukimo nuo pjaunamo medžio takai, saugūs atstumai ar prievolė patikrinti ir įsitikinti, kad pavojingose zonoje nėra pašalinių asmenų – dar kelios taisyklės, kurios miško darbininkams turi būti įaugusios į kraują.

V. Bancevičius mano, jog profesionalūs medkirčiai žino, kad jų darbas yra pavojingas, todėl laikosi taisyklių – saugo save ir kitus. „Kad saugus atstumas nuo elektros laido – 2,5 metro, o saugus atstumas nuo

nutrūkusio elektros laido – 8 metrai, dažnai tenka priminti ir medkirčiams, ir tiesiog ūkininkams, kurie nori pasitarti prieš atlikdami darbus savo privačiose miško valdose“, – teigia laikinasis „Litgrid“ Perdavimo tinklo departamento vadovas.

Bendrovės atstovai nuolat bendrauja su gyventojais, seniūnais, bendruomenėmis, kurių kaimynystėje driekiasi aukštosios įtampos elektros linijos. „Litgrid“ specialistų teigimu, šiandien žmogų pasiekia milžiniškas informacijos srautas, todėl priminti apie saugos taisykles visada verta – kitaip saugaus elgesio principai ilgainiui tiesiog išgaruoja iš atminties.

Tokie priminimai yra konsultacijų ir pokalbių su gyventojais dalis. Be to, pati bendrovė visada informuoja apie savo darbus, planuojamus ir vykdomus aukštosios įtampos linijų apsaugos zonoje.

Ir miške, ir lauke – tos pačios taisyklės

Per susitikimus su gyventojais „Litgrid“ atstovai neretai išgirsta istorijų, kurios ilgam įsirėžia į atmintį. Pasak V. Bancevičiaus, su elektros iškvėpas susijusios nelaimės tragedija skaudžiai paženkliną ne tik šeimos, bet viso kaimo ar miestelio gyvenimą. Patirtis rodo, kad dažniausiai mirtino pavojaus neįvertina ir saugumo taisyklių nepaiso miško darbininkai, taip pat ūkininkai, dirbantys laukus su technika.

V. Bancevičius akcentuoja, kad būtina gauti „Litgrid“ leidimą, norint elektros linijos apsaugos zonoje važiuoti mašinoms ar kitiems mechanizmams, kurių aukštis su krovininiu arba be jo yra daugiau kaip 4,5 metro nuo kelio paviršiaus. Apskritai, įvairi miško technika, aukštos priekabos ar miškakirtės su ma-



Nuotrauka asociatyvi (Shutterstock).

nipuliatoriais, kranai ar ekskavatoriai gali sukelti riziką, kurią būtina įvertinti priartėjus prie elektros linijos apsaugos zonos. Todėl miško kirtimo darbus atliekančios komandos turėtų iš anksto numatyti saugius maršrutus ir atsargiai manevruoti, kai netoliese mato elektros stulpų atramas ar įžeminimo strypus.

„Ar ūkininkas dirba savo lauke, ar savo miške, jis turi žinoti, kad greita elektros laido ir stulpų turi elgtis ypač atsargiai“, – kalba elektros perdavimo tinklo priežiūros ekspertas. Net ir nesukėlusio pavojaus gyvybei, elektros iškvėpas net ir per atstumą gali padaryti didelių nuostolių miško ar žemės ūkio technikai.

Pasak V. Bancevičiaus, jeigu vasarą iškvėpas elektros apsaugos zonoje gali sukelti debesų dulkių nuo kombinų darbo, tai žiemą ne mažiau pavojaus sudaro nuo tvarkomos medienos aplink pasklindančios atplaišos, skiedros, pjuvenos. „Praktika rodo, kad technika gali užsidegti net neprisilietus prie laido. Elektros iškvėpas gali įvykti iki laido priartėjus metro atstumu. Ypač atidiems reikia būti, kai susidaro tam tikros oro sąlygos, pavyzdžiui, kai žiemą tvyro didelė drėgmė, o vasarą – karštis“, – dalijasi tinklo priežiūros ekspertas.

Jeigu transporto priemonė prisilietė ar priartėjo prie elektros linijos nesaugiu atstumu ar ant miško ūkio technikos nukrito nutrūkęs laidas, būtina elgtis pagal saugumo taisykles. Neliesti metalinių kabinos dalių, iš transporto priemonės išlipti paliečiant žemę abiem kojomis vienu metu, rankas laikyti sukryžiuotas, smulkiais žingsniais nueiti ne mažiau kaip 8 metrus nuo transporto priemonės.

Jeigu ant laido nuvirto nukirstas medis, jį liesti – mirtinai pavojinga. Gyvybę gali kainuoti ir prisartinimas prie nutrūkusio elektros laido. „Jeigu vaikštinėdami miške pastebėjote ant linijos nuvirtus medį arba matote nutrauktą elektros laidą, nesiartinkite. Skambinkite 112“, – sako V. Bancevičius.

Jis pastebi, kad skaudžius incidentus neretai sukelia ir pavieniai asmenys, nusprendę pasidaruoti pjūklui ir kirviui. „Dažniausiai apie savo klaidą žmogus supranta, kai medis nuvirsta ant elektros laido, o ne ten, kur norėta. Jeigu kaltininkas nepraneša apie įvykį ir tyčia pasišalina, mūsų specialistams tenka patiem aptikti, kurioje vietoje pažeistas tinklas. Paeškos gali užtrukti ir valandą. Tuo metu be elektros gali būti tūkstančiai vartotojų – namų ūkiai, verslas ir įvairios institucijos. Savo ruožtu apie įvykį pranešama policijai – pareigūnai pradeda tyrimą. Kai kaltininkas randamas, jam tenka atsakyti įstatymų numatyta tvarka ir atlyginti bendrovei sukeltą žalą“, – sako V. Bancevičius.

„Jeigu savo valdose pastebėjote po elektros linija augantį medį, patys nekirkite ir nepjaukite. Praneškite „Litgrid“. Kiekvienas gyventojų pranešimas yra užregistruojamas ir jį reaguojama. Mūsų specialistai kasmet atlieka elektros linijų trasų valymą ir šaliną per aukštai, po laida išaugusius krūmus, pavienius medžius“, – tvirtina V. Bancevičius. Kiekvieną kartą, kai linijos apžiūros metu nustatoma, kad valant elektros oro linijos trasą reikės kirsti medžius, rangovas privalo gauti raštišką žemės sklypo savininko sutikimą vykdyti tokius darbus. Uzs.Nr.105



Svarbesni 2020 metų lapkričio mėnesio darbai

Lapkričio 7 d. „Lietuvos ryto“ televizijos laida „Lietuvos miestai“ televizijos žiūrovus kvietė į kelionę po Prienu kraštą.

Prienu rajono savivaldybė ir Prienu kultūros ir laisvalaikio centras, bendradarbiaudami su Vilniaus dailės akademijos Kauno fakulteto Grafinio dizaino katedra, kvietė Prienu krašto gyventojus balsuoti už labiausiai patikusį Prienu krašto turistinį ženklą. Prienu r. savivaldybės mero potvarkiu sudarytos darbo grupės posėdyje buvo aptarti 3 daugiausia gyventojų balsų surinkę ženklai ir išrinktas Prienu krašto turistinis ženklas.

Lapkričio mėn. reguliariai vyko Ekstremaliųjų situacijų operacijų centro posėdžiai, kuriuose aptarti klausimai, susiję su COVID-19 epidemiologine situacija ir jos valdymu.

Lapkričio mėn., vykdamas daugiabučių namų atnaujinimo (modernizavimo) programą, patvirtintą 2017 m., **Prienu r. savivaldybėje atnaujintas (modernizuotas) 50-asis daugiabutis namas.**

Lapkričio 13, 20 ir 27 d. Savivaldybės administracijos Švietimo ir sporto skyrius organizavo nuotolinius mokyklų direktorių ir pavaduotojų ugdymui pasitarimus. Buvo aptartas ugdymo organizavimas karantino metu, diskutuota, kaip pagerinti sąlygas vaikų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, asmeninei pažangai, pristatytos skaitmeninės mokymo aplinkos ir priemonės.

Lapkričio mėn. baigti Jiezno miesto Tiesos tako ir S. Nėries gatvės kapitalinio remonto darbai.

Lapkričio mėn. baigta remontuoti Pakuonio pagrindinės mokyklos aktų salė.

Lapkričio mėn. buvo įrengtas Išlaugo kaimo Mokyklos gatvės apšvietimas – pastatytos 5 atramos su šviestuvais ir nuvesta elektros linija iki Išlaugo pagrindinės mokyklos pėsčiųjų tako.

Lapkričio 17 d. vyko nuotolinis Prienu rajono savi-

valdybės eismo saugumo komisijos posėdis. Posėdyje išnagrinėti gyventojų prašymai įvairiais eismo saugumo klausimais.

Lapkričio 26 d. vykusiame nuotoliniame Prienu r. savivaldybės tarybos posėdyje apsvarstyti 32 klausimai. Posėdyje buvo patvirtinti 2020 metų savivaldybės biudžeto pakeitimai. Atsižvelgiant į LR Vyriausybės patvirtintas lėšas skaitmeniniam ugdymui, patvirtinti Savivaldybei skirtų mokymo lėšų apskaičiavimo, paskirstymo ir panaudojimo tvarkos aprašo pakeitimai, taip pat baigiamo įrengti Prienu baseino įkainiai. Posėdyje buvo priimti sprendimai, susiję su turto valdymu – perėmimu, perdavimu, nuoma, pirkimu, nurašymu. Atsižvelgiant į socialinės globos organizavimo išlaidų didėjimą ir siekiant užtikrinti teikiamų paslaugų kokybę senyvo amžiaus asmenims bei asmenims su negalia, patvirtinta nauja Prienu globos namų teikiamų socialinių paslaugų kaina, priimtas sprendimas dėl laikino atokvėpio paslaugos vaikams su negalia, suaugusiems asmenims su negalia ir senyvo amžiaus asmenims teikimo ir organizavimo savivaldybėje, kiti sprendimai.

Lapkričio 27 d. vyko VĮ Lietuvos automobilių kelių direkcijos (toliau – Direkcija) organizuotas nuotolinis susitikimas, kurio metu aptarti artimiausi planuojami darbai. Susitikime dalyvavo LR Seimo nariai A. Kupčinskas, J. Sabatauskas, Prienu rajono savivaldybės meras A. Vaicekuskas, administracijos direktorė J. Zailskienė, Birštono, Alytaus r., Kauno r. savivaldybių merai ir administracijų direktoriai. Direkcijos vadovas R. Lipkevičius pristatė planus dėl kelio Nr. 130 Kaunas–Prienu–Alytus rekonstrukcijos. Suplanuota jau 2021 m. pradėti žemių iš savininkų Kauno ir Prienu rajonuose pirkimo dėl visuomeninio intereso procedūras, o 2022 m. pradėti projektavimo darbus ir, įvertinus galimybes, planuoti 2+1 arba 2+2 juostų kelio rekonstrukciją.

15. Dėl sutikimo įregistruoti viešosios įstaigos Užgusosčio bendradarbybės centro buveinę

16. Dėl valstybei nuosavybės teise priklausiančio turto nurašymo ir likvidavimo

17. Dėl Leidimų naudotis Prienu rajono savivaldybės vietinės reikšmės viešaisiais keliais važiuojant didžiagabaritėmis ir (ar) sunkiasvorėmis transporto priemonėmis ar jų junginiais išdavimo, mokesčio už važinėjimą mokėjimo, administravimo ir kontrolės tvarkos aprašo patvirtinimo

18. Dėl savivaldybės infrastruktūros pripažinimo prioritetine kriterijų ir tvarkos aprašo patvirtinimo

19. Dėl savivaldybės infrastruktūros plėtros įmokos tarifo patvirtinimo

20. Dėl savivaldybės infrastruktūros plėtros organizatoriaus skyrimo ir jo veiklos aprašo patvirtinimo

21. Dėl Prienu rajono savivaldybės tarybos 2016 m. gruodžio 22 d. sprendimo Nr. T3-267 „Dėl Prienu rajono savivaldybės vietinės rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą iš atliekų turėtojų ir atliekų tvarkymą nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo

22. Dėl Prienu rajono savivaldybės vandens tiekimo ir nuotekų valymo infrastruktūros plėtros specialiojo plano patvirtinimo

23. Dėl Kompensacijų dėl nuostolių, patiriamų dėl specialiųjų žemės naudojimo sąlygų taikymo nustatytose Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatyme nurodytose teritorijose, kai šie nuostoliai mokami iš savivaldybės valdomų juridinių asmenų lėšų, apskaičiavimo ir išmokėjimo metodikos ir Savivaldybės žemės patikėtinio sutikimo dėl teritorijų, kuriose taikomos specialiosios žemės naudojimo sąlygos, nustatymo išdavimo ir savivaldybės žemės patikėtinio patiriamų nuostolių dydžio apskaičiavimo ir atlyginimo tvarkos aprašo patvirtinimo

24. Dėl laisvos valstybinės žemės sklypo pripažinimo būtinu visuomenės poreikiams ir jo įtraukimo į neprivatizuotųjų sklypų sąrašą

Tarybos sprendimų projektai skelbiami Savivaldybės interneto svetainėje www.prienai.lt, skyriuje „Tarybos posėdžių darbotvarkės“.

PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIO DARBOTVARKĖ 2020 m. gruodžio 22 d. 10 val.

1. Dėl Prienu rajono savivaldybės tarybos 2020 m. sausio 30 d. sprendimo Nr. T3-2 „Dėl Prienu rajono savivaldybės 2020–2022 metų strateginio veiklos plano patvirtinimo“ pakeitimo

2. Dėl Prienu rajono savivaldybės tarybos 2020 m. sausio 30 d. sprendimo Nr. T3-3 „Dėl Prienu rajono savivaldybės 2020 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo

3. Dėl Prienu rajono savivaldybės biudžeto vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo

4. Dėl Prienu rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo

5. Dėl Prienu rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento patvirtinimo

6. Dėl Prienu „Ažuolo“ progimnazijos didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo

7. Dėl Prienu r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo

8. Dėl Prienu r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo

9. Dėl Prienu lopšelio-darželio „Saulutė“ didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo

10. Dėl akcinės bendrovės „Prienu šilumos tinklai“ investicijų plano papildymo

11. Dėl nešiojamųjų kompiuterių perėmimo savivaldybės nuosavybėn ir jų perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti patikėjimo teise Prienu rajono švietimo įstaigoms

12. Dėl Prienu rajono savivaldybės turto panaudos sutarties nutraukimo

13. Dėl Prienu rajono savivaldybės nekilnojamojo turto perdavimo valdyti ir naudoti panaudos teise

14. Dėl nekilnojamojo turto nuomos viešo konkurso būdu

Tarp geriausiųjų – ir Prienu rajono gimnazijos

Paskutiniame šių metų žurnalo „Reitingai“ numeryje, kaip ir kasmet, pateikiamos įžvalgos, kaip sekėsi Lietuvos mokykloms praėjusiais metais. Šįkart mokyklos reitinguojamos pagal 2019–2020 mokslo metų 12 brandos egzaminų išlaikomumą. Tarp 50 geriausiai mokinius paruošiančių gimnazijų pateko ir mūsų rajono mokyklos – Prienu „Žiburio“ bei Stakliškių gimnazijos.

Aukščiausią poziciją (1–2 vieta) pagal chemijos brandos egzaminų išlaikymą užėmė Prienu „Žiburio“ gimnazija, kurioje 2019–2020 mokslo metais chemijos egzaminą

pasirinko laikyti trys mokiniai, 2 iš jų egzaminą išlaikė aukščiausiu (86–100 proc.) lygmeniu, 1 – pagrindiniu (36–85 proc.).

Lietuvių kalbos geriausiai iš-

mokančių gimnazijų sąrašė – Stakliškių gimnazija, užimanti dešimtą vietą, pagal lietuvių kalbos ir literatūros egzaminų išlaikymą mokinių skaičių. Lietuvių kalbos ir literatūros egzaminas yra vienintelis privalomas egzaminas, norint gauti brandos atestatą, jį laikė 13 Stakliškių gimnazijos abiturientų ir visi juos išlaikė. Aukščiausią lygmenį pasiekė beveik 16 proc. gimnazistų, likę 84 proc. egzaminą išlaikė pagrindiniu lygmeniu.

Ekstremaliųjų situacijų operacijos centro posėdyje aptartos aktualijos ir pasiruošimas sugriežtintam karantinui

Gruodžio 15 d. vykusio Ekstremaliųjų situacijų operacijų centro (toliau – ESOC) posėdžio pradžioje centro vadovė, administracijos direktorė Jūratė ZAILSKIENĖ pristatė pagrindinius pasikeitimus nuo gruodžio 16 d., kurie galios iki sausio 31 d., – dėl kelionių tarp savivaldybių, bendravimo, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo organizavimo, kitų rekomendacijų.

COVID-19 situacija socialinėse įstaigose

Nors praėjusią parą (gruodžio 14 d.) rajone patvirtinti 5 nauji COVID-19 atvejai, bendra situacija nors nėra gerėjanti, bet jau matomi stabilizacijos ženklai. Prienu Globos namų direktorė pavaduojanti J. Laučiūnienė informavo, kad globos namuose situacija šiek tiek gerėja: iš 182 gyventojų tebeserga 36, dar 3 gydomi ligoninėje, 8 pasveikę. Gyventojai, anot Globos namų atstovės, pamažu sveiksta ir yra perkeliama iš izoliatoriaus į savo kambarius. Didesnė problema yra slaugytojų trūkumas, kadangi dalis jų serga COVID-19, dalis yra savizoliacijoje. Kol kas įstaiga tikisi išsilaikyti su vidiniais ir pagalbinais (2 darbuotojais iš Prienu socialinių paslaugų centro) resursais ir laukia sveikstančių darbuotojų sugrįžimo.

Socialinių paslaugų centro direktorė A. Urbonienė informavo, kad susirgo vienas centro neįgaliųjų grupės lankytojas, todėl buvo sustabdyta Dienos užimtumo centro veikla, darbuotojai izoliavosi. Taip pat nebetiekiamos Vaikų dienos centro paslaugos. Nepaisant to, jog dalis darbuotojų taip pat serga arba yra savizoliacijoje, būtinųjų paslaugų gavėjams teikimas, kaip patikino direktorė, vyksta įprasta tvarka.

Savivaldybės meras A. Vaicekuskas paprašė Socialinių paslaugų centro ir seniūnijų darbuotojų nepamiršti žmonių, kuriems reikia pagalbos šiuo metu, ir jais ypač pasirūpinti.

COVID-19 situacija švietimo įstaigose

Švietimo skyriaus vedėjas R. Zailskas supažindino su situacija švietimo sistemoje. Anot vedėjo, visos švietimo įstaigos dirba nuotoliniu būdu, taip pat ir „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Specialiojo ugdymo skyrius, išskyrus ikimokyklinį ugdymą ir iš dalies priešmokyklinį ugdymą. Trečdalis tėvų vaikų tebeleidžia į darželius. Prienu „Ažuolo“ progimnazijoje didžioji dauguma priešmokyklinukų ugdomi nuotoliniu būdu.

Vakcinacijos organizavimas

Savivaldybės gydytojas V. Slautas pristatė skiepijimo COVID-19 vakcina poreikius ir organizavimo galimybes. Kaip informavo gydytojas, pirmiausia bus skiepijamos tikslinės grupės. Iš 962 asmens sveikatos priežiūros ir globos įstaigų darbuotojų apsisprendę skiepytis 840 (87 proc.). Taip pat pirmiausia būtų skiepijami prierašio gydytojai, kurių yra 7029. Vakcinaciją organizuojanti įstaiga – Prienu pirminės sveikatos priežiūros centras, kitos įstaigos bus kviečiamos į pagalbą. Į globos ir slaugos namus paskiepyti gyventojų bus vykstama į vietą. Vėliau būtų skiepijami gyventojai pagal ligų sąrašą, kuris kol kas neskelbiamas. Pabrėžtina, kad kol kas bus skiepijama valstybės lėšomis.

Gydytojo teigimu, šiuo metu laukiama bendrų patvirtintų rekomendacijų ir sprendimų bei koordinuoto darbo. V. Slautos patikimumu, skiepytis reikia ir kuo greičiau

tai atliksime, tuo greičiau virusą nugalėsime.

ESOC vadovė J. Zailskienė pritarė Savivaldybės gydytojo raginimui būti sąmoningiems, kad po trijų savaičių ar greičiau būtų jaučiamas atvejų sumažėjimas. Ji ragino gyventojus įsiklausyti į medikų prašymus bei rekomendacijas, o ESOC narių paprašė rodyti gyventojams pavyzdį.

Epidemiologinės diagnostikos aktualijos

Kauno visuomenės sveikatos centro Prienu skyriaus vedėjas A. Skiauteris atkreipė dėmesį į židinių epidemiologinę diagnostiką ir atsekamumą ir kokių priemonių imamas, kad šis procesas vyktų greičiau ir sklandžiau. Epidemiologas apgailestavo, kad dar vis neišspręsta problema dėl nedarbingumo pažymų išdavimo, taip pat pabrėžė, kad bandoma respublikiniu mastu koordinuoti sklandų darbų vykdymą – peržiūrėti specialistų krūvius, užtikrinant pajėgumą kontroliuoti židinių diagnostiką ir pagreitinti atsekamumą. A. Skiauteris pasidžiaugė dalykišku bendradarbiavimu su Prienu visuomenės sveikatos biuru, vykdamas atvejų epidemiologinius tyrimus.

Policijos darbas karantino metu

Prienu rajono policijos komisariato viršininkas A. Rupeikis informavo apie policijos darbą karantino metu, atsakė į klausimus. Anot komisaro, Prienu miesto ribose bus įrengti 3 kontrolės postai, kuriuose budės policijos pareigūnai: Greimų g. (prie degalinės, ties išvažiuoju Vilniaus link); F. Martišiaus g. (ties išvažiuoju Marijampolės link); Kauno g. (ties išvažiuoju Kauno link, prie žiedo). Kontrolės postai veiks nuo gruodžio 18 d. 13 val. iki gruodžio 20 d. 21 val.; nuo gruodžio 23 d. 13 val. iki gruodžio 27 d. 21 val. ir nuo gruodžio 31 d. 13 val. iki sausio 3 d. 21 val.

Komisaras kvietė gyventojus turėti išmaniaisiais telefonais nusifotografavus visus dokumentus, kurie pagrįstų jų galimybę vykti į kitas savivaldybes. Policijos pareigūnai žada kiekvieną situaciją su vykstančiais asmenimis aiškintis individualiai ir pirmiausia padėti bei paaiškinti išgaliojusius judėjimo ribojimus. Jei žmonėms kyla klausimų, jie gali pasiskambinti policijos informacijos telefonu 8 700 60 000 darbo dienomis – nuo 7 val. iki 20 val.; savaitgaliais ir švenčių dienomis – nuo 8 val. iki 17 val.

Viešųjų pirkimų organizavimas

Ekstremaliųjų situacijų operacijų centro posėdyje buvo aptarta apsaugos priemonių viešųjų pirkimų organizavimo tvarka. Bendrojo skyriaus vedėja J. Micevičienė pažymėjo, kad viešieji pirkimai su visomis procedūromis per Centrinę perkančiąją organizaciją (CPO) užtrunka iki dviejų mėnesių, nes apsaugos priemonėms taikomi tokie pat terminai kaip ir medicininėms priemonėms. Savivaldybės administracija kreipėsi raštu į CPO, kad sumažintų pirkimų terminus.



Birštono versmės

„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!

Gerumo niekuomet nebūna per daug...

Nuostabiai išpuoštas ir Kalėdinę dviasį skleidžiantis BĮ Nemajūnų dienos centras sulaukė dovanų mažiausiems centro lankytojams!



Verslininkas Tomas, anksčiau Birštono medikams dovanojęs apsaugines veido kaukes, dalijosi gerumu ir Nemajūnų dienos centrą lankantiems vaikams padovanojo daugybę dovanų iš savo parduotuvės „Lobių skrynja“, kurios pradžiugins ir nustebins kiekvieną. Padėkodama už dovanas, bendruomeniškumą ir paramą BĮ Nemajūnų dienos centro vaikams, Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė kviečia visus skatinti vieni kitus geriems darbams ir rūpintis pačiais artimaisiais.

Birštono policijos komisariatas informuoja, kaip bus galima patekti į kurortą artimiausias tris savaites, įsigaliojus griežtesniam karantinui Lietuvoje

Įgyvendinant sugriežtintus karantino reikalavimus šalyje dėl judėjimo ribojimų kontrolės nuo 2020 m. gruodžio 16 d. iki 2021 m. sausio 3 d. ribojamas asmenų išvykimas už savo gyvenamosios vietos savivaldybės teritorijos ribų.

Nuo gruodžio 18 d. 13 val. iki sausio 3 d. 21 val. visoje šalyje policijos kontrolės postai prie įvažiavimų į miestus bus:

- nuo gruodžio 18 d. 13 val. iki gruodžio 20 d. 21 val.
- nuo gruodžio 23 d. 13 val. iki gruodžio 27 d. 21 val.
- nuo gruodžio 31 d. 13 val. iki sausio 3 d. 21 val.



Birštono savivaldybėje taikomų judėjimo apribojimų ypatumai:

- Policijos kontrolės postas bus prie įvažiavimo į miestą, prie žiedo, B.Sruogos gatvėje. Policijos pareigūnai kontroliuos įvažiavimą į kurortą.
- Įvažiavimas į Birštono miestą N. Silvanavičiaus gatve (nuo A16 kelio) bus uždarytas.
- Visą šį laikotarpį Birštono savivaldybės teritorijoje aktyviai patruleius policijos ekipažai, esant būtinumui, į pagalbą bus pasitelkiami šauliai ir policijos rėmėjai.

LR Vyriausybės pakeistose karantino sąlygose numatyta, kad ribojimai nebus taikomi vykstant į tarptautinius keleivių maršrutus aptarnaujančius oro, jūrų uostus, autobusų stotis ar iš jų, į savo gyvenamosios vietos savivaldybę neišvengiamai būtina. Taip pat ribojimai neataikomi asmenims – vienos šeimos ar vieno namų ūkio nariams, vykstantiems į kitą nei savo gyvenamosios vietos savivaldybę, kurioje turi nekilnojamojo turto, priklausančio vienam iš šeimos ar namų ūkio narių nuosavybės teise.

Raginame visus susitelkti ir elgtis protingai bei atsakingai. Policija

ir savivalda intensyviai ruošiasi, kad kiekvienas važiuojantis į kitą savivaldybę turėtų būti pasirengęs pagrįsti savo kelionės tikslą. Nėra tikslo kuo daugiau asmenų nubausti ir kuo daugiau pažeidėjų užfiksuoti, svarbiausia – visų mūsų sąmoningumas ir supratimas, kad tik saugodami vieni kitus pasieksime geresnių rezultatų pažabodami koronaviruso plitimą.

Atsakymus į klausimus, susijusius su judėjimo ribojimu tarp savivaldybių, galite rasti šioje nuoro-doje: <https://policija.lrv.lt/lt/naujienos/svarbi-informacija-del-judejimo-ribojimu-atsakymai-i-klausimus-nuolat-atnaujinama>

Tik neradę atsakymų į Jums rūpimus klausimus, skambinkite Policijos informacijos teikimo telefonu **8 700 60000**.

Birštono policijos komisariato informacija

Birštono „Bočių“ jubilatai

Kaip Jūsų gyvenimo būdą, įpročius, mintis pakeitė šie jubiliejiniai, pandemijos ženklų pažymėti metai? Paprašiau, kad į šį klausimą atsakytų trys šiemet garbingus amžiaus jubiliejus šventę Birštono „Bočių“ bendrijos nariai. Jie pasidalino ir savo „receptais“, kurie išvaiko liūdesį ir padeda susigrąžinti gerą nuotaiką monotoniškoje ir apribojimų pilnoje kasdienybėje.



Šiais metais Birštono „Bočių“ bendrijoje gausiai užderėjo jubiliejų. Pirmininkė J.Barutienė suskaičiavo, kad „apvalias“ savo gyvenimo sukaktis šventė net 28 draugijos nariai. Dėl koronaviruso plitimo adventinis vakaras ir jubiliatų pagerbimas neįvyko, todėl bendrijos aktyvistės jiems paruošė staigmenas – po kalėdinę gėlę, krepšelį su kvapnia kava ir šventiniui atviruku saugiai įteikė ar paliko nuvykusios prie jų namų durų. Atvirukus pagamino nauja bendrijos narė, dailininkė Marija Vienžingienė. Neliko pamiršti, su artejančiomis Kalėdomis buvo pasveikinti ir nariai, gyvenantys globos įstaigose.

„Pandemijos akivaizdoje supranti, kad didžiausia vertybė yra šeima“

Profesionali operos dainininkė Onutė GRATULEVIČIENĖ, per savo karjerą didžiosiose scenose suvaidinusi daugybę įsimintinų vaidmenų, į Birštono „Bočių“ veiklą įsitraukė jau išėjusi į užtarnautą poilsį. Iki šiol savo skambiu balsu ji džiugino klausytojus choro „Sidabrinė gija“ pasirodymuose. Birželį kūrybingajai Onutei, puikiai valdančiai ne tik balsą, bet ir plunksną, sukako 75 metai. Rūpi sužinoti, kaip jos dabartinį gyvenimą pakoregavo dėl COVID-19 valdymo priimti apribojimai, į ką jai teko iškeisti sceną?

– Dabartinė situacija tikrai nėra maloni: su vyru pernelyg dažnai nevaikštome į parduotuves, apsipirkame, kad produktų pakaktų keletoms dienoms. O šiaip laiką leidžiame namuose, skaitau, sprendžiu kryžiažodžius, – pasakoja Onutė Gratulevičienė. – Man aniuokę spalvis ir lapkritis ir šiaip yra sunkūs mėnesiai, kai apie save prisimenu įvairiausi negalavimai.

Į pandemijos valdymo apribojimus stengiuosi reaguoti ramiai. Sunkiausia nematyti savų. Štai marta klausia: „Mamyt, gal ką rašot?“ Negaliu, atrodo tarsi cementu būtų užpilta... Nėra tokio įkvėpimo, kad emocijos džiaugsmingai lietušiai. Visgi stengiuosi, ypač kai paskambina vaikai, kad balse nepasijustų kokia nors liūdnė gaidelė. Sakau, kad gyvenam ir jaučiamės gerai.

Metai visiems buvo nelengvi. Nedaug buvo progų susitikti ir laisvai pabendrauti su savo artimaisiais. Tai suteikė progą pasitikrinti, kokio gilumo yra meilės jausmas savo šeimai.

Tokiomis aplinkybėmis akivaizdžiai supranti, kad didžiausia tavo vertybė yra vaikai, anūkai, o visas kitas turtas – turi daugiau ar mažiau – tampa nebesvarbus. Gyvenimas pamokė išgyventi ir sukurti iš to, kiek turim, galima juk pataupyti, maistą pareguliuoti. O meilė, ilgesys savo šeimai, anūkams yra begalinis. Kai negali susitikti, pakalbėti, fiziškai

prisiglausti, tada supranti, koks giluminis ir neįkainojamas šitas jausmas. Matau, kad ir vaikams, kokio bebūtų jie amžiaus, šiuo laikmečiu reikia gyvo ryšio su tėvais...

Pagarbus, dėmesingas. Toks turėtų būti ryšys tarp žmonių. Dažnai pagalvoju apie Birštono „Bočių“ bendrijos pirmininkę Juliją Barutienę, svarstau, iš kur tiek daug jai turi savyje energijos, šilumos – prie kiekvieno prieiti, su šypsena pakalbinti, pamaloninti.

Juk būna įvairių dienų – ir repetitijas pamiršti, ir nenori į renginį eiti, o pirmininkė mus visus gražiu žodžiu suburia. Mūsų šeima jai nuoširdžiai dėkinga. Manau, kad iš tokių žmonių reikia pasimokyti atidumo, dėmesio žmonėms. Bet gal to nelabai ir išmoksi, galbūt tai yra duotybė iš Dievo, iš šeimos? Gerbiama Julija mums yra pavyzdys, kaip reikia gyventi, skleisti šilumą ir šviesą aplinkiniams.

Koks mano geros nuotaikos receptas? Štai dabar vaikštinėju, klausausi garsų – kažkur genelis kalena. O man kyla minčių: svarstau, kaip jis randa ir girdi tuos vabaliukus? Žvelgiu į Nemuną – jis apsitraukęs, iš jo tarsi sklinda balta šviesa. Žvelgiu į debesis... Pagal žinomą melodiją savais žodžiais ką nors kuriu, niūniuojau, dainuoju. Tai – savotiška meditacija.

Džiaugiuosi, kad aplinkui miškas, kad takas nuvalytas, jaučiu har-



Onutė Gratulevičienė – scenoje.

moniją su gamta. Ir tai džiugina, pakrauna žmogų geros nuotaikos, energijos. Kai būnu namuose, klausausi muzikos, kai pasitaiko gera laida – žiūriu ją. Patinka E.Mildažytės vedama laida, kai su pašnekovais visi susėda už stalo, kaip viena šeima, paprastai ir nuotaikingai bendrauja. Į laidą kviečiami menininkai, aktoriai, leidėjai, kiti žinomi žmonės tokioje aplinkoje nuoširdžiai atsiveria... Jų pasakojimai ir mintys ir klausytojui kažką palieka... O dauguma laidų – kažkoks marazmas, kaip aš sakau...

Viskas gerai, kas gerai baigiasi. Svarbu, kad šeima būtų sveika. Visiems linkiu nešiotis šviesias mintis ir vyti lauk negatyvias. Jei su kuo nors ne pakeliui, kas nors supykdo, neliekit pykčio, mes juk esame visokie... Tiesiog siūskit tam žmogui šviesą, linkėdami, kad Dievas būtų su juo...

Šv. Kalėdų išvakarėse nepamirškime Dievui ir žmonėms padėkoti už tai, ką šiandien turime, už tai, kokie esame. Juk pati didžiausia dovana žmogui yra gyvenimas, turėti šeimą, kuri suteikia atsvarą ir padeda išverti visus sunkumus. Ramių visiems švenčių...

(Nukelta į 6 p.)

Apie konfliktus

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

Konfliktai tokie neišvengiami kasdienybėje, kaip duona ant stalo, tačiau retai susimąstome apie tai, jog jų sprendimo būdai gali būti labai įvairūs, priklausomai nuo asmenybės tipo, situacijos ar įgytos patirties. Be to, svarbu žinoti, jog egzistuoja ne tik tarpasmeniniai ar tarpgrupiniai, bet ir vidiniai arba asmenybės konfliktai. Tačiau pirmiausia reikėtų atsakyti į klausimą – kas tai yra? Lietuvių žodyne apibrėžiamas šis terminas taip:

Konfliktas (lot. *conflictus* – susidūrimas) – priešingų nesuderinamų norų, poreikių, tikslų susidūrimas, sukeliantis sunkių išgyvenimų; skiriama vidinis konfliktas ir konfliktas tarp individų – dviejų žmonių ar grupių; vidinis konfliktas – be maž vienodai stiprių, bet priešingų norų, poreikių, interesų susidūrimas; konfliktas tarp individų – susidūrimas tokių žmonių, kurie siekia nesuderinamų tikslų, turi priešingų interesų.

Daugelis mūsų stengiasi išvengti konfliktų, tačiau tai neįmanoma, kadangi mes visi esame skirtingi su savo poreikiais ir interesais bei esame veikiami kitų žmonių, savo paties emocijų. Dėl ko atsiranda konfliktai? Bene dažniausiai pasitaikančios priežastys yra nesąžiningumas, apšaukimas, ypatingas pasitikėjimas savo nuomone ir įsitikinimais, santykių neišsiaiškinimas, negebėjimas nustatyti ribų, netinkamas konflikto sprendimo būdas, slapti kėslai ir baimė. Labiausiai paplitusi iš jų yra baimė – apsijuokti, prarasti reputaciją, būti atstumtam, pažemintam, netekti darbo, pinigų, žemės, kito žmogaus, sveikatos ir t.t. Pvz.: pacientas, kuris po atliktos klubo sąnario operacijos jaučia skausmą, nepastebi jokio sveikatos pagerėjimo (nors chirurgas žadėjo) natūraliai gali jausti baimę dėl ateities (ar galės vaikščioti kaip anksčiau?) ir pyktį ant gydytojo, kuris gali būti nukreiptas ir į kitus specialistus, esančius aplinkui. Visiškos nevirties ir bejėgiškumo apimtas pacientas gali bandyti ieškoti sąjungininkų, kurie pritarę jam ir padėtų kovoti su neteisybe ir netvarka sveikatos sistemoje. Tačiau už viso to slypi baimė gyventi nepilnavertišką gyvenimą. Kaip ir daugelyje kitų situacijų, kuomet vengiama atvirai kalbėti apie mintis ir emocijas, nes baiminamasi įskaudinti kitą, būti atstumtam, apšauktam, susipykti, netekti darbo ar dalies pajamų, prarasti žmogų. Tie, kurie norėtų išvengti konfliktų, turėtų žinoti, jog pirmiausia reikalinga suvokti, kas vyksta ir dėl ko, būti sąžiningiems ir atsakyti nuostatos „aš esu teisus“ bei norėti išspręsti nesutarimą taikiai ir abiem pusėms priimtiniu būdu. Jeigu tai nepavyksta, tuomet tenka rinktis vieną arba kitą konflikto sprendimo tipą.

„Puolantieji – besiginantieji“ atstovauja konkurencijos tipui, kuriam būdinga karinga mąstysena „akis – už akį, dantis – už dantį“, dėmesys sutelktas į „aš esu teisus“ ir „kitas yra neteisus“ bei norą patenkinti savo poreikius. Šiam tipui dar tinka apibūdinimas „geriausia gynyba – puolimas“. Šio tipo pavazdžiai gali būti ne tik šeimyniniai konfliktai, girdimi ir kaimynams, bet ir pasauliniai karai, revoliucijos, riaušės. Gali pasirodyti, jog toks būdas yra pats blogiausias iš visų, tačiau ne visuomet. Egzistuoja sveika konkurencija rinkoje, kuri skatina tobulinti įmonių darbą, kelti darbuotojų kvalifikaciją ir kurti naujus produktus žmonių gerovei bei natūrali gynybinė reakcija, kuomet pamaciaus skriaudžiamas senelį ar vaiką gatvėje kyla noras jį apsaugoti



ir kovoti su neteisybe.

„Taikdariai“ stengiasi prisitaikyti ir vengia spręsti problemas, nes „nenori kautis“ ir vėčiau renkasi „šventą ramybę“, nes „kumščiais dar niekam nepavyko laimėti“. Jų mąstysenoje jaučiasi pasyvus priešiškas ir tylus įsitikinimas savo teisingumu bei atsakomybės spręsti iškilusius sunkumus vengimas. Šio tipo atstovai nesprendžia konfliktų, bet neprieštarauja, kad kita pusė pasiimtų to, ko pageidauja. Pvz.: mama dėl „šventos ramybės“ nuryja nuoskaudą dėl skaudžių sūnaus žodžių, kurie skirti jai ar tėvui, bei stengiasi kažkaip viską „užglaistyti“ ir pateisinti tokį jo elgesį pauglystės maištais, netvarka mokykloje ar kokia nors susidariusia situacija, sutikdama patenkinti norą įsigyti kokį nors daiktą ar grįžti namo kada panorėjus. Toks nutylėjimas – tai neišspręstas konfliktas, kuris gali virsti nuoskauda ar vidiniu konfliktu.

„Vengiantieji“ bijo atvirai ir sąžiningai kalbėti apie sunkumus, ignoruoja problemas ir konfliktus, tarsi jų visai nebūtų. Tai „aukos“ mąstysena, paremta menkavertiskumu ir beviltiškumu. Tikimasi, jog problema pati išsispres, tačiau ilgai nei besikaupiantys sunkumai gali vieną dieną sprogti. Be to, kita pusė, kuri dalyvauja konflikte, gali jausti, jog jos vengiama. Šis būdas yra tinkamas, kai nėra galimybės patenkinti savo poreikius ar konfliktas neliečia tiesioginių interesų, kai reikia surinkti daugiau informacijos ar yra svarbesnių problemų. Pvz.: pacientė, reabilitacijos metu gyvenama viename kambaryje su kita moterimi, kuri naktį garsiai knarkia, gali bijoti atvirai kalbėti apie tai ir stengtis neparodyti savo nepasitenkinimo bei nuovargio, motyvoduoma tuo, jog ilgai taip nebus, dar pakentės keletą dienų ir vis tiek išvažiuos. Jei nėra galimybės pakeisti kambario, tuomet tai galimas sprendimo būdas (be to, yra dar ir asų kamštukai, kurie bent iš dalies padėtų sumažinti garsą).

„Siekiantys lygiųjų“ arba kompromiso atstovai stengiasi priimti bendrą sprendimą, tačiau jis yra tik iš dalies patenkinantis abi puses. Jiems rūpi tikslai ir santykiai. Tai ieškojimas aukso vidurio su išliekančiu noru „būti teisiam“. Šiam tipui svarbu žinoti, jog ir toliau galės laikytis savo nuostatų. Kadangi nėra vieną pusę nėra iki galo patenkinta sprendimu, todėl ilgai vengiama jo laikytis. Šis būdas taikytinas, kai abiejų konfliktuojančiųjų galia yra panaši, kai sprendimui priimti nėra laiko ar siekiami tikslai ne itin svarbūs.

„Bendradarbiaujantieji“ yra geranoriškai nusiteikę vienas kito atžvilgiu ir stengiasi ieškoti originalių sprendimų, patenkinančių abiejų poreikius ir gerinančių tarpusavio santykius. Šis būdas reikalauja pakankamai daug laiko, pastangų, pasitikėjimo vienas kitu ir kūrybiškumo. Konflikto dalyviai stengiasi įveikti ne vienas kitą, bet esamą sunkumą ir linkę laikytis priimto sprendimo. Bendradarbiaujantis pavyzdys gali būti viešas renginys, kurio metu dalyvauja įvairių

(Nukelta į 5 p.)



Kaip pristabdyti osteoporozę?

Pasaulyje sparčiai daugėja pagyvenusių žmonių bei su amžiumi susijusių susirgimų. Lietuvos osteoporozės fondo duomenimis, pagyvenusių žmonių liga – osteoporozė serga 250 tūkst. žmonių arba 10–12 proc. visų gyventojų. Europoje, JAV ir Japonijoje – 75 mln. žmonių.

Ką derėtų žinoti apie pagyvenusių žmonių ligą – osteoporozę, kalbamės su VšĮ Prienų ligoninės direktore, gydytoja endokrinologe Jūrate MILAKNIENE.

– Kas yra osteoporozė ir kokie jos pavojai?

– Įdomu tai, kad žmogus gimsta turėdamas 300 kaulų, o miršta – su 206. Iki 27–32 metų amžiaus kaulinis audinys stiprėja. Beje, kasmet atsinaujina apie 10 proc. kaulinio audinio.

Senstant kaulų apykaita lėtėja, jie silpsta, sunkiai gyja mikrolūžiai, nuo menkiausių traumos lūžta kaulas. Osteoporozė – liaudiškai vadinama kaulų retėjimu, minkštėjimu. Tai sisteminė liga, kuriai būdinga maža kaulų masė, padidėjęs jų trapumas, lūžiai.

Manoma, kad osteoporozė serga kas trečia moteris ir kas penktas vyras.

Osteoporozė dažniau serga moterims. PSO duomenimis, 80 proc. po menopauzės periodo moterų negalvoja, kad joms gresia osteoporozė ir kaulų lūžiai. Sulaukusios 50 metų amžiaus, 1 iš 3-ųjų patiria osteoporozinį kaulo lūžį. Jų moterims nuo 55 metų pasitaiko dažniau nei vyrams, tačiau senyvame amžiuje (per 75 metų) abiejų lyčių lūžių skaičius susilygina.

Senyvo amžiaus žmonių griuimai baigiasi traumomis, lūžiais (5 proc.), negalia. Viena sunkiausių pasekmių – osteoporozinis šlaunikaulio lūžis, nes tik mažiau nei 30 proc. asmenų po šios traumos atgauna buvusią fizinę formą, o 50 proc. – nebegali gyventi savarankiškai.

– Kodėl vyrai osteoporozė serga rečiau?

– Brendimo metu didėja kaulų masė. Berniukai bręsta ilgiau, todėl sukaupia daugiau kaulų masės. Mergaitės bręsta trumpiau ir intensyviau, todėl kaulų masė mažesnė.

Po menopauzės estrogenų kiekis kraujyje moterims mažėja labai greitai, keičiasi kaulų struktūra, jie retėja, lūžta, netenka mineralinių medžiagų.

Vyrams senstant testosterono kiekis mažėja lėtai, todėl kaulai išlieka nepakitę ilgiau.

– Kokios ligos, įpročiai skatina kaulų retėjimą?

– Nereta osteoporozės priežastis – ilgalaikis vaistų vartojimas. Pavyzdžiui, gliukokortikoidų (5 mg ar daugiau per dieną ilgiau kaip šešis mėnesius), vaistų nuo

traukulių (fenitoino, fenobarbitolio), mažinančių skrandžio rūgštingumą, kuriuose yra aliuminio druskos. Osteoporozė pasireiškia ir sergant inkstų, reumatinėmis, endokrininėmis ligomis.

Vyrų osteoporozės ir lūžių tikimybę didina alkoholis (net 15–20 proc. atveju). Kaulų retėjimą skatina nesveika mityba, mažas fizinis aktyvumas, patirtos traumos.

Kaulus silpnina virškinamojo trakto, žarnyno uždegimai, kurie sutrikdo normalią kalcio, fosforo, kitų mineralų bei vitaminų apykaitą.

Osteoporozės diagnozei atliekamas kaulų mineralinio tankio tyrimas – osteodensitometrija. Diagnozei pasitvirtinus, pacientui skiriamas vaistų kompleksas 2 metų gydymas. Vėliau tyrimas kartojamas. Lūžių diagnostikai skiriamas rentgenologinis, ultragarsinis tyrimas.

Lietuvoje yra efektyvių, saugių medikamentų osteoporozės gydyti. Tačiau pirmiausia derėtų rūpintis sveika gyvensena, racionali mityba.

– Ką derėtų žinoti apie ligos profilaktiką?

– Vyresniame amžiuje labai svarbu, kad organizme būtų pakankamai kalcio ir vitamino D, nes priešingu atveju osteoporozės gydymas nebus veiksmingas.

Senyviems žmonėms derėtų labiau save saugoti, vengti traumų. Būtį sutvarkykite taip, kad judėti ir gyventi būtų patogiu ir saugu. Nepamirškite nuolat atlikti fizinius pratimus (3–4 kartus per savaitę po 30–40 min.), tada didės raumenų masė, geres koordinacija, mažės griuvimų ir kaulų lūžių pavojus. Stenkitės vengti alkoholio, nerūkyti, laikui ir nuolat gydytis lėtinėmis ligas, galinčias sutrikdyti normalią kaulų apykaitą, gauti pakankamai vitamino.

– Kuo svarbus vitaminas D?

– Vitaminas D stiprina kaulus, imuninę sistemą, todėl sukaupę šio vitamino rečiau sirgsime infekcijomis ir peršalimo ligomis; tai padės išvengti krūties vėžio, silpnaprotystės, depresijos.

Vitaminas D saugo ir nuo širdies ir kraujagyslių ligų. Austrų mokslininkai nustatė, kad dėl vitamino D



VšĮ Prienų ligoninės direktorė, gydytoja endokrinologė Jūrate Milakienė.

trūkumo iki 50 proc. padidėja širdies infarkto rizika. Jei vargina raumenų silpnumas, traukuliai, kaulų, kūno skausmai, lėtinis nuovargis, nemiga, sulėtėjęs mąstymas, bloga koncentracija, tikėtina, kad jums trūksta vitamino D.

Tarptautinis osteoporozės fondas sveikiems pagyvenusiems asmenims rekomenduoja 800–1000 TV vitamino D per parą, nutukusiems, sergantiems osteoporozė ir mažai būnantiems saulėje žmonėms – 2000 TV, o 4000 TV paros dozė skiriama, kai yra žymus vitamino D nepakankamumas.

Dėl preparato pavadinimo ir dozės konkrečiu atveju derėtų pasitarti su gydančiu gydytoju.

– Derėtų nepamiršti ir kalcio...

– Kalcis – svarbus kaulų, dantų, plaukų, nagų būklei. Pirmieji kalcio trūkumo požymiai – besisluoksniojantys ir lūžinėjantys nagai, išsišakoję plaukų galiukai, be to, silpnėja kaulų struktūra.

Kalcio daug varškėje, sūriuose, kiaušiniuose, taip pat mėsoje, žuvyse, sojų pupelėse, rupių miltų gaminiuose, kopūstuose, kriaušėse, slyvose. Kalcis, gaunamas su magniu, fosforu ir cinku, gerai įsisavinamas. Svarbu daugiau valgyti ne rūgštinančio, o šarminančio maisto (daržovių, vaisių) – taip sukursime mineralams tinkamą aplinką.

Kai kurie maisto produktai, kuriuose yra oksalo rūgšties (rūgštinės, rabarbarai, špinatai), trukdo organizmui pasisavinti kalcį. Jis prarandamas ir dėl kofeino – gėriant stiprią kavą, arbatą, kokakolą. Kalcį „išplauna“ iš organizmo gazuotas mineralinis vanduo, alkoholinių gėrimai, taip pat sūrus maistas, kuriame daug natrio.

Kalcio paros norma suaugusiems – 1000 mg. Jeigu su maistu žmogus gauna mažai kalcio, būtina naudoti maisto papildus. Vitaminas D ir kalcis stiprina kaulus, tačiau tinkamą dozę skirs gydantis gydytojas, įvertinęs bendrą sveikatos būklę.

– Dėkojame už pokalbį. Tikimės, kad skaitytojai pasinaudos jūsų rekomendacijomis.

Kalbėjosi Veronika Pečienė

Birštono rūšiavimo centras – vieta ir didelėms atliekoms, ir dar geriems daiktams

Saulėtekio gatvė 23, Birštonas. Šį adresą jau žino daugelis Birštono savivaldybės gyventojų. Čia veikiančiame Rūšiavimo centre, anksčiau vadintame stambųjų atliekų surinkimo aikšte, kasmet surenkama vis daugiau atliekų, o prieš porą metų jame atidarytas daiktų mainų punktas „Mainukas“ tapo tikru atradimu ir norintiems atiduoti naudojimui dar tinkamus daiktus, ir norintiems jų pasiimti.

„Žmonių kasdien būna, bet daugiausia jų sulaukiame savaitgaliais. Pastebiu, kad ir jauni, ir vyresnio amžiaus birštoniečiai vis daugiau rūšiuoja atliekas – jau retas kuris tuo nesirūpina“, – sakė Birštono rūšiavimo centre nuo pat jo atidarymo pradžios, 2014-ųjų, dirbanti Angelė Andriuskevičienė.

Į rūšiavimo centrą gyventojai gali atvežti ir nemokamai priduoti didžiulias buitines atliekas (baldus, duris, langų rėmus), elektros ir elektroninės įrangos atliekas (televizorius, buitines technikas, kompiuterius ir jų monitorius, smulkius elektros prietaisus), buitįje susida-

rančias statybines atliekas, naudotas padangas, akumulatorius ir baterijas, buitines pavojingas atliekas (luminescencines lempas, termometrų, dažų, įvairius skiediklius ir tirpiklius, rūgštis, tepalus, užterštas pakuotes), biologiskai suyrančias atliekas (žolę, lapus, smulkius medžių šakas, vaisių ir daržovių išspaudas) ir kitas buitįje susidarančias didelių gabaritų atliekas.

Visos rūšiavimo centre surinktos atliekos yra rūšiuojamos, metant jas į tam skirtus kontenerius – atliekas atvežusiems gyventojams tinkamai jas išrūšiuoti padeda centro darbuotojas – ir saugomos iki jų išve-

žimo į atliekas tvarkančias įmones.

Tačiau į rūšiavimo centrą atvežama ir nemažai dar tinkamų naudoti daiktų, kurie neiškeliauja į atliekų tvarkymo ar perdirbimo įmones – juos gali pasiimti žmonės, kuriems tie daiktai yra reikalingi, ir toliau juos naudoti. Tokia galimybė atsirado prieš porą metų pradėjus veikti daiktų mainų punktui „Mainukas“.

„Į „Mainuką“ žmonės atveža daug išrūšiuotų, tvarkingų daiktų: buitines prietaisus, baldus, drabužių, knygų. Atvežę iš karto ir pasako, kad vienas ar kitas prietaisas dar

(Nukelta į 5 p.)

Paskelbti Lietuvos gimnazijų reitingai – Birštono gimnazija neliko nepastebėta

Pagal žurnalo „Reitingai“ pateiktą statistiką, Birštono gimnazija net iš 4 ugdomųjų dalykų pateko į geriausiųjų penkiasdešimtuką.

Iš 332 Lietuvos gimnazijų Birštono gimnazija yra 20-oje vietoje tarp geriausiai išmokančių anglų kalbos, 26-oje – informacinių technologijų, 28-oje – lietuvių kalbos ir 49-oje – biologijos reitingų vietoje, todėl ir priskiriama prie geriausiai šiuos ugdomuosius dalykus išmokančių gimnazijų.

2020 metais minėtų dalykų valstybiniam egzaminams mokinius ruošė mokytojai: **R.Vileikienė, K.Justinavičienė, B.Sinkevičienė, R.Aleksandravičienė, I.Montvydienė, A.Ferevičienė, D.Morkūnienė.**

Pasiekti gerų brandos egzaminų rezultatų nesutrukdė net ir pavasarij vykdytas nuotolinis mokymas, kadangi tam gimnazijos pedagogai ir



mokiniai nuosekliai ir sklandžiai ruošėsi.

Taip pat džiugi naujiena ta, kad tarp 500 iškiliausių Lietuvos pedagogų, kurie pasiekia puikius rezultatus, išmokant mokinius dėstomo dalyko, rengiant juos olimpiadoms, konkursams, įvairiems projektams, reitingų sudarytojai atrinko ir mūsų gimnazijos anglų kalbos mokytoją

metodininę **Birutę Sinkevičienę** ir lietuvių kalbos vyresniąją mokytoją **Ivetą Montvydienę.**

Džiaugiamės ir didžiuojamės savo mokinių ir mokytojų pasiekimais.

Birštono gimnazijos ir Birštono savivaldybės informacija

COVID-19 situacija Birštono savivaldybėje

Birštono savivaldybės administracija praneša, kad, 2020-12-17 duomenimis, nuo kovo mėnesio Birštono savivaldybėje 131 gyventojui patvirtinti COVID-19 ligos atvejai, iš jų pasveiko 38 asmenys. Šiuo metu serga 93 asmenys, izoliuojasi 52 asmenys.

COVID-19 pandemijos valdymo priemonės, karantinas pratęsiamas iki sausio 31 d. 24 val.

Ekspertų patarimai, kaip apsaugoti namiškius susirgus koronavirusu

Birštono savivaldybės gyventojai, patys neturintys galimybės nuvykti į karščiavimo kliniką ar mobilųjį punktą atlikti COVID-19 tyrimo, gali kreiptis į VšĮ Birštono pirminės sveikatos priežiūros centrą dėl nemokamos pavėžėjimo paslaugos.

Kaip gauti paslaugą?

- Susisiekiate su savo šeimos gydytoju ir gaukite nuotolinį siuntimą į karščiavimo kliniką
- Suderinkite priėmimo laiką su VšĮ Prienų ligoninės karščiavimo klinika tel. **8 672 39 886**
- Registruokitės dėl pavėžėjimo iš anksto tel. **(8 319) 67 018** (tik darbo dienomis)
- Registruojantis reikės nurodyti vardą, pavardę, adresą, telefono numerį ir registracijos laiką

Būkime sąmoningi ir sveiki!

Birštono savivaldybės administracijos informacija

Renkame Metų žmones ir „Metų projektą“

Nors besibaigiantys 2020-ieji visiems tapo sudėtingų patirčių metais, bet mes liekame ištikimi tradicijai ir kviečiame prisiminti ryškesnius 2020 metų įvykius, pastebėti tuos Prienų ir Birštono krašto žmones, kurie, Jūsų nuomone, išsiskiria prasmingais, visuomenei naudingais darbais, yra verti pagarbos už kilnius ir nesavanaudiškus poelgius, kurie puoselėja gražius santykius su aplinkiniais, nestokoja įdomių idėjų ir savo bendruomenėje skleidžia gėrį ir grožį. Rašykite mums, siūlykite savo kandidatus, vertus nominacijos „Metų žmogus“ ir prizų, skirtų pagerbti mūsų krašto šviesuoliams. Taip pat rinkite ir kandidatus „Metų projekto“ nominacijai.

Jau esame sulaukę mūsų laikraščio skaitytojų laišku, skambučių, kuriuose minimos konkrečios pavardės. Mūsų kraštui nusipelnusių žmonių rinkimuose yra pasiūlyti pretendentai:

1. **Auksė GRIŠKONIENĖ** ir **Saulius JASEVIČIUS**, ikūrusieji Prienuose pirmąsias socialines dirbtuves, skirtas žmonėms su intelektu negalia.
2. **Julija SENAVAITIENĖ** – ilgametė Birštono neįgaliųjų draugijos pirmininkė.
3. **Helmanas LIK** – Birštono jaunimo klubo vadovas, įvairių renginių bei iniciatyvų organizatorius, Birštono savivaldybės tarybos narys.
4. **Lina KAZLAUSKIENĖ** – Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centro direktorė (už iniciatyvą ir pastangas kuriant Veiverių PSCP savarankiško gyvenimo namus).
5. **Liucija PATINSKIENĖ** – VšĮ Birštono sanatorija „Tulpė“ direktorė (už organizuotumą ir kolektyvo telkimą darbui koronaviruso pandemijos sąlygomis).
6. **Roma ZAJANČKAUSKIENĖ** – Birštono sakralinio muziejaus vedėja (už publikacijas, padedančias giliau pažinti iškilias asmenybes, ir sakralinių vertybių puoselėjimą).

7. **Viktorija BIELEVIČIENĖ** – už iniciatyvą įgyvendinant projektą „Laisvės kovos Šilavoto krašte“ ir rūpestį atmintinų vietų įamžinimu.

8. **Birštono kultūros centro vyresniųjų liaudiškų šokių kolektyvo „Jievaras“ vadovė Virginija BANKAUSKIENĖ** – už tautinio paveldo ir tradicijų puoselėjimą bei sklaidą; Birštono vardo garsinimą Lietuvoje ir užsienyje.

9.

10.

„Metų projektai“

1. **Birštono vienkiesio bendruomenės teatrų festivalis „Kur Nemuno mėlynas kelias“.**
2. **Kempingo „NaturCamp“ atidarymas Birštone.**
3. **Knygos „Baltbieriško parapajai ir bažnyčiai 500 metų“ išleidimas (autorius ir sudarytojas Česlovas Iškauskas).**
4. **Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos projektas „Atgaiva sielai“, kuriuo buvo siekiama mažinti slaugos ir globos paslaugomis besinaudojančių žmonių vienišumą, kultūrinę, socialinę atskirtį.**
5. **Prienų bendruomenės bendrystės projektas „Teišsipildo...“**
6. **Rimorystės muziejus Veiveriuose.**
7. **Saugaus perėjimo bažnyčios link, Vytauto gatvėje, Prienuose, įrengimas.**
8. **„Galimybės dirbtuvės“ – pirmosios socialinės dirbtuvės, skirtos žmonėms su intelektu negalia.**

9. **Mieli laikraščio skaitytojai, pildydami anketą, galite pritariti jau pasiūlytoms kandidatūroms, galite ir rašyti ir kitų šviesuolių pavardes bei projektų pavadinimus. Pareikšti savo nuomonę, užpildydami anketą ir atsiųsdami į redakciją, arba parašydami elektroniniu paštu info@gyvenimas.info, galite iki gruodžio 30 d.**



Amžinąjį atilsį...

Mylimas žmogus amžinybėn neišeina – sunkią valandą ir šviesią minutę jis visada šalia: mintyse, prisiminimuose ir darbuose...

Dėl mylimos mamytės mirties nuoširdžiai užjaučiame Vladą PILIKAUSKIENĘ ir artimuosius.

Jiezno miesto Vilniaus gatvių seniūnaitijos gyventojai

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą, mirus darbuotojui Vidui RUTKAUSKUI, nuoširdžiai užjaučiame jo šeimą bei artimuosius.

UAB „Rūdupis“ darbuotojai

Žodžiai nepaguos, nenuramins, gal tik tyliai primins, kad liūdesio valandą esame kartu.

Liūdimė dėl Aldonos KARANAUSKIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame velionės vyrą Antaną ir sūnus Rolandą ir Albertą su šeimomis.

Kaimynai Edita ir Giedrius Baranauskai, Teresė Šuliauskienė

Apie konfliktus

(Atkelta iš 4 p.)

organizacijų atstovai, pristatantys savas veiklas ar produktus, siekiantys daryti sklaidą, užmegzti naujus ryšius. Kitas pavyzdys – tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas, siekiant pagerinti mokinių mokymosi sąlygas ir padėti spręsti iškilusius sunkumus ir daugelis kitų tarpasmeninių pavyzdžių.

Pabaigai. Negalima nuvertinti nei vieno konflikto sprendimo tipo atsižvelgiant į aplinkybes ir kontekstą, kuriame jis yra taikomas. Svarbiausia suvokti konfliktą ir sąmoningai ieškoti tinkamiausio būdo jį spręsti. Priklausomai nuo laiko sąnaudų, vertybių ir galimybių reikėtų rinktis adekvatų sprendimą, įvertinus tai, jog yra ne vienas kelias.

Birštono rūšiavimo centras – vieta ir didelėms atliekoms, ir dar geriems daiktams

(Atkelta iš 4 p.)

veikia, o būna, kitas žmogus atėjęs teiraujasi būtent tokio daikto ir, žinoma, gali jį pasiimti. Jei neranda – palieka savo kontaktus ir kai jo ieškotą daiktą kas nors atveža, informuoju, kad gali atvykti apžiūrėti, o jei tinka – ir pasiimti“, – pasakojo A. Andriūškevičienė, džiaugdama, kad rūšiavimo centras tapo ne tik atliekų surinkimo, bet ir keitimosi daiktais vieta.

„Kam daiktą išmesti, jeigu jį galima panaudoti antrą kartą“, – sakė ji.

Anot A. Andriūškevičienės, žmonės iš „Mainuko“ noriai ima veikiančius buitines technikas, elektros ir elektronikos prietaisus, baldus, vaikiškus drabužėlius, knygas.

„Virtuvės komplektai, sofas, rašomieji stalai, kėdės niekada pas mus neužsistovi. Žinoma, kai atveža tvarkingus, neišardytus. Jei atveža išardytus baldus, juos surinkti jau būna sudėtinga“, – savo pastebėjimais dalijosi rūšiavimo centro darbuotoja.

Ji pasidžiaugė, kad yra ne viena moteris, kuri į Birštono „Mainuką“ atneša labai tvarkingų, pagal dydžius išrūšiuotų vaikiškų drabužių. O jie – labai paklausūs. Pasirinkti vaikiškų rūbėlių atvyksta ne tik aplinkinių vietovių, bet ir tolimesnių gyvenviečių, kaimyninių savivaldybių gyventojai.

Didžiulę paklausą turi ir vyriški drabužiai, į „Mainuką“ dažnai užsuka knygų mylėtojai, labiausiai ieškantys techninės literatūros, encik-

lopedijų, vaikiškų knygėlių.

Šiuo metu dėl galiojančių karantino apribojimų yra apribota ir „Mainuko“ veikla – jie uždaryti, tačiau, bendrai situacijai pasikeitus, vėl atvers duris ir lauks atiduodančiųjų bei pasiimančiųjų naudojimui tinkamus daiktus.

Visuose Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro sistemos „Mainukuose“ – jų yra 20 – surinkti daiktai, kurių nepasiima gyventojai, gabenami į Alytaus regiono atliekų tvarkymo technologijų parke veikiančią pakartotinio daiktų naudojimo centrą „TikoTiks“. Čia sugedę prietaisai taisomi, drabužiai tvarkomi, skalbiami ir taip pat atiduodami gyventojams.

Visa tai daroma siekiant pailginti mūsų turimų daiktų naudojimą, mažinti išmetamų daiktų ir saugoti mus visus nuo didėjančio atliekų kiekio ir aplinkos užterštumo.

Taigi to, kas dar naudotina, nesukubėkite išmesti, o atliekas, kurios netelpa į prie namų esančius konteinerius ar negali būti šalinamos juose – vežkite į rūšiavimo centrą.

Birštono rūšiavimo centras

**Saulėtekio g. 23, Birštonas
Tel. (8 671) 78 932
Atidaryta: II–VI 9.00–18.00
Pietų pertrauka: 13.00–14.00**

Daiktų mainų punktas „Mainukas“ karantino metu uždarytas – lankytojai į vidų neleidžiami pasiimti daiktų, tačiau atvežti daiktai priimami.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro informacija

ĮVAIRŪS



SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ? Tiesiam Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų našatą. * Refinansavimas nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 48 mėnesių * Paskolos nuo 100 iki 4000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Tarpininkas Ričardas (Indv. Veiklos Nr: 621263) Kredito davėjas – UAB „LSV Intergruop“ (įmonės kodas 302414832) Kreiptis tel. +370 601 50 935.

Kalėdos su „Telia“ prasideda anksčiau ir baigiasi vėliau

Šiomet šventės pasitinkame kitaip, daugiau laiko praleisdami namuose, tvarkydami seniai užmirštus kampelius ir visą dėmesį skirdami šalia esantiems brangiausiems žmonėms, o kad namuose niekada nebūtų nuobodu bei nepritrūktų smagių užsiėmimų kartu, nuo lapkričio vidurio iki pat Naujųjų metų „Telia“ skelbia kalėdinį konkursą ir kas savaitę dovanuoja išskirtinius prizus.

Į Prienų rajone, Klebiškio kaime, gyvenančių Paškevičių šeimos namus Kalėdos atėjo anksčiau – sudalyvavusi šventiniame „Telia“ konkurse, Paškevičių šeima laimėjo net 3000 Eur vertės prizų rinkinį, kurį sudaro: žaidimų kompiuteris „Playstation5“, mobilusis telefonas „Iphone12“, „Samsung“ robotas siurblys bei televizorius „Samsung QLED65“.

Prizo laimėtoja Laura Paškevičienė „Telia“ paslaugomis naudojasi daugiau nei 15 metų, tačiau, kaip pati sako, nėra didelė konkursų entuziastė, todėl nei „Telia“, nei kitose loterijose anksčiau nėra dalyvavusi, o ir šiame konkurse sudalyvavo atsitiktinai – praręšusi „Telia“ paslaugų sutartį 24 mėnesiams.

„Kai skambinau dėl sutarties atnaujinimo, konsultantė užsiminė, jog dalyvausime konkurse ir galime laimėti vertingus prizus,



bet, kaip sakoma, tuomet „pro vieną ausį įėjo, pro kitą išėjo“. Visada maniau, jog tokie konkursai skelbiami tik siekiant pritraukti žmones, bet niekada negalvojau, kad iš tikrųjų juose galima laimėti ką nors vertingo, tad viskas labai greitai pasimiršo“, – pasakoja viena iš konkurso laimėtojų L. Paškevičienė.

Apie laimėjimą Laurai buvo pranešta telefonu, tačiau kaip iš giedro dangaus nukritusia žinia ji nepatikėjo, o „Telia“ konsultantams teko įtikinti, jog jai iš tiesų skambina „Telia“ atstovai, o ne aferistai ir už prizus susimokėti nereikės. Moteris su šypsena prisimena, kad mintis apie telefoninius sukčius

buvo kilusi ne tik jai, bet ir jos vyrui. Ir nors prizai jau pasiekė Paškevičių namus, Laura tvirtina, jog iki šiol keista ir sunku patikėti.

Bene daugiausia džiaugsmo į naujus Paškevičių namus atnešė naujas 165 cm ištiržainės televizorius, kuris, anot Lauros, suburs šeimą jaukiems filmų vakarams didelėje svetainėje, na, o vyras, žinoma, džiaugiasi „Playstation5“ kompiuteriu. „Matyt, buvome labai geri, kad Kalėdų Senelis pas mus atėjo su tokiomis dovanomis“, – džiaugsmo neslepia L. Paškevičienė.

Rimantė Jančauskaitė

Užs.Nr.106

Atliekų reikalai: klausiate – atsakome

Ar karantino metu atliekos bus surenkamos ir išvežamos įprasta tvarka? Ar veiks rūšiavimo centrai?

Taip, karantino metu atliekų išvežimo grafikas ir rūšiavimo centrų darbo laikas nesikeis. Tačiau virusas puola visus ir nuo situacijos, kai gali pristigti darbuotojų, niekas nėra apsaugotas. Todėl šiuo laikotarpiu atsakingas kiekvieno elgesys su atliekomis yra itin svarbus. Sergančių, saviizoliacijoje esančių asmenų surinktos atliekos turi būti saugomos 72 val.

ir tik tada išnešamos išmetimui. Visas atliekas būtina kruopščiai rūšiuoti, viską mesti į konteinerius, kas netelpa – vežti į rūšiavimo centrus, nieko nepalikti prie konteinerių – kad švenčių netektų sutikti savo pačių sukurtų šiukšlynų apsuptyje.



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

Parduoda baltarusiškus durpių briketus (sveria Jūsų kieme).
Tel. 8 659 85 001.



AKMENS ANGLIS
BRIKETAI, GRANULĖS

8 687 36216

Kęstučio g. 99, Prienai
www.grasta.lt

VASAROS NUOLAIDOS!!!

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

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

Birštono „Bočių“ jubilatai

„Reikia gyventi visavertiškai, kol esame jauni...“

„Bočių“ bendrijos narei Stefai BUNEVIČIENEI rugpjūtį sukako 85-eri.

„Tai – puiki, organizuota draugijos bičiulė,ėjusi Revizijos komisijos narės pareigas, nepakeičiama, kai reikėdavo priimti svečius, įvairių renginių metu suruošti šventinį stalą. Pastaraisiais metais Stefa dėl sveikatos problemų kiek nutolo nuo mūsų bendrijos veiklos, bet nuolat palaikome su ja ryšius,“ – taip apie draugijos narę atsiliepia bendrijos pirmininkė J.Barutienė.

Pakalbinta S.Bunevičienė savo jubiliejaus nesureikšmino, sakė jį paminėjusi kukliai, su dukra, šią sukaktį į antrą planą nustumė grėsmingas koronavirusas ir kiti rūpesčiai:

–Man šie metai liūdnesni ir vienišesni, nes dukra darbo reikalais išvykusi į užsienį. Kaip gali jaustis žmogus, būdamas vienas tarp keturių sienų? Sveikata nėra gera, tad aplanko ir pesimistinės mintys. Ypatinių draugų neturiu, pastovaus užsiėmimo nėra, visą energiją jaunystėje išdalinau darbui. Dirbau medicinos seserimi, seserimi dietistė „Spalio“, „Tulpės“, „Vermės“ sanatorijose, buvau veikli, mėgau visuomeninę veiklą, padėdavau organizuoti maisto patiekalų parodėles. Prieš porą metų dar dalyvavau „Bočių“ veikloje, tačiau teko viso šito atsisakyti. Nieko nepakeisi – amžius daro savo.

Ypatinių receptų praskaidrinti kasdienai neturiu, paprasčiausiai nepasiduodu nusiylimui, blogai nuotakai, žinau, kad reikia gyventi toliau. Kai būna geras oras, išeinu valandėlę pasivaikščioti po mišką, jame beveik nesutinku kitų žmonių. Du kartus per savaitę



Stefa Bunevičienė.

mane aplanko socialinė darbuotoja, kuri pasirūpina vaistais, kitais pirkiniais. Ačiū jai.

Labai daug skaičiau, bet šiuo metu regėjimas suprastėjo. Su akiniais, naudodama lupą, dar sprendžiu kryžiažodžius. Tai didelis išganymas. Pažiūriu laidas, rodomas per televiziją, radijas įjungtas visas 24 val. per parą. Taiigi neturiu kuo pasigirti...

Kuomet toks sudėtingas laikotarpis, galiu sau ir kitiems palinkėti būti tvirtiems, nenusiminti, žvelgti į ateitį. Pasiduoti negalima, reikia galvoti, kad viskas bus gerai ir stengtis išvengti koronaviruso, nesukelti papildomų problemų medikams ir artimiesiems.

O jums noriu palinkėti: gyvenkit visavertį gyvenimą, džiaukitės juo, kol esate jauna. Nors gyvenimas atrodo ilgas, bet taip nėra. Metai labai greitai prabėga, jų nesugrąžinsi atgal...

„Gyvenimas eina, o mes traukiame dainą...“

Į dešimtą dešimtį įžengęs Vytautas LIŠAUSKAS vis dar yra aktyvus „Bočių“ narys, choristas, ne kartą apdovanotas padėkos raštais už ištikimybę dainai, aktyvumą ir gerus darbus.

J.Barutienė itin vertina jo pareigingumą ir paslaugumą: „Gal prieš aštuonerius metus į Birštoną pasisvečiuoti atvyko Klaipėdos „bočiai“. Jie buvo suplanavę kurorte pernaktoti, o kitą dieną vykti į Druskininkus. Tačiau įvyko nesusipratimas, ir klaipėdiškiai neturėjo kur apsistoti nakčiai. Pasidalinome juos po du–tris ir parsivedėme į savo namus, o Vytautas visus likusiuosius pakvietė apsistoti jo sodyboje. Joje radosi vietos ir svečių autobusui. V.Lišauskas kasmet mielai dalyvauja bendrijos narių talkose, tvarkant Gudakalnio ir Panemunio kapines, savo automobiliu visą ekipažą nuveža ir parveža. Tai labai bendruomeniškas ir pozityvus žmogus.“

Ar tikrai Vytautą visur ir visada lydi gera nuotaika?

–Balandžio mėnesį man sukako 90 metų, o dabar jau keliais mėnesiais daugiau. Labai gerai jaučiuosi, ir kasdien vis geriau. Matot, reikia žiūrėti į priekį, būti optimistu, tada įveiksi ir ligą, ir pandemiją,– pataria V. Lišauskas.

– Tarp mūsų „bočių“, susiklostęs labai gražus bendravimas. Kai likau našlys, žuvo sūnus, gerų žmonių dėka buvau pakviestas į „Bočių“ bendriją. Susiradau pažįstamų, išitraukiau į chorą „Sidabrinė gija“. Dainavom, daug koncertavom, keliovom. Kasdiena buvo vis kitokia, atnešdavo naujų įvykių, renginių.

Bendrijos dėka buvau netgi išvykęs į dešimties dienų turistinę kelionę, kurios metu aplankiau Paryžių, Briuselį, kitus miestus.

Taip turiningai gyvenome iki pandemijos,



Vytautas Lišauskas – tarp pandemijos apribojimų vykusioje choro „Sidabrinė gija“ jubiliejinėje šventėje.

susitikdavome su bičiuliais pasikalbėti, pažaišti kortomis, kitus stalo žaidimus. Tikiu, kad pandemija įveiksime visi kartu, kad galėtume vėl susitikti. Tik reikia paisyti medicinos personalo patarimų, Vyriausybės priimtų reikalavimų. Tikiuosi paties geriausio.

Juolab turiu gerą dukrą, kuri atvažiuoja, man padeda buityje, jos šeimai puikiai sekasi ir tuo džiaugiuosi. Susiskambinam su choro dainininkais, „ir taip gyvenimas eina, o mes traukiame dainą, ir gyvenkim linksmiau“. Gyvenu nuosavoje sodyboje, apeinu pastatus, sodą, rūšiuoju obuolius. Turiu šuniuką, kačiuką, keletą vištų ir gaidį, yra kuo rūpintis. Va, jeigu galėčiau daugiau su žmonėmis pabendravti, tai būtų į sveikatą. Julija Barutienė žadėjo: „Net jei negalėsime toliau dainuoti chore, rengsime susijungimus ir pasisėdėjimus, o ir choro vadovė Toliama visam laikui su mumis neatsisveikino, darydama poilsio pertrauką, tarė ne „sudie“, o „iki pasimatymo“. Tai toks mūsų žiūrėjimas į priekį...

Kalbino Dalė Lazauskienė

Prienujų rajono savivaldybės vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusų maršrutų tvarkaraščiai nuo 2020-12-21 iki karantino pabaigos

Maršruto Nr.	Maršruto pavadinimas	Autobusų išvykimo laikas iš Prienujų autobusų stoties
1.	Prienai – Pakuonis per Ašmintą, Malinavą	d. d. 6.30, 14.50
4.	Stakliškės – Prienai 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 d. d. 7.34 Stakliškės – Prienai d. d. 13.10 Prienai – Stakliškės
6.	Prienai – Užgirėlis per Jiezną, Kašonis, Žideikonis, Sundakus	T., P. 7.35 Prienai – Užgirėliai 8.42, 12.42 Jieznas – Žideikonys 9.02, 13.00 Jieznas – Sundakai 12.00 Jieznas – Užgirėliai 13.26 Jieznas – Prienai
7.	Prienai – Veiveriai per Klebiškį, Šilavotą	d. d. 6.00, 17.30 iki Veiverių d. d. 12.00 iki Skriaudžių
8.	Prienai – Žiuronys per Balbieriškį, Žagarius	A., P. 6.10, 14.10 per Žagarius
10.	Prienai – Pociūnai per Strielčius, Bagrėną	d. d. 6.50, 15.00
11.	Prienai – Išlaužas per Dambravą	A., K. 6.35, 17.15
14.	Šeimos klinika – Poliklinika – Civ. kapinės	d. d. 7.30, 11.40, 15.33
15.	Prienai – Stuomenai per Žemaitkiemį	d. d. 6.15, 17.20
19.	Prienai – Kėbliškiai per Pakuonį	d. d. 6.15, 13.15, 17.30

d. d. – darbo dienos, Pr. – pirmadienis, A – antradienis, T – trečiadienis, K – ketvirtadienis, P – penktadienis. Šeštadieniais ir sekmadieniais autobusai nevažiuoja.

Karantino metu laikinai nutraukiamas eismas šiais priemiestinio autobusų maršrutų reisais:

Prienai – Balbieriškis per Paprūdžius; Prienai – Veiveriai per Klebiškį, Lizdeikius;

Prienai – Šakališkiai per Naująją Ūtą, Kunigiškis.

Informacija teikiama Prienujų autobusų stotyje, tel. (8 319) 52333

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.

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

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

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

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

Įvairios prekės

AKCIJA! Kiaulienos skerdiena visą gruodžio mėnesį – lietuviška svilinta 2,55 euro/kg, jei perkate 2 puseles, lenkiška – 2,25 euro/kg, jei perkate 2 puseles. Atvežame. **Tel. 8 607 12 690.**

Parduodu „Gala“ veislės maistines (1 kg / 0,16 Eur) ir pašarines (1 kg / 0,06 Eur) bulves. Galime atvežti. Tel. 8 670 81 991.

Parduodame amonio salietrą, azofoską, sulfatą. Pristatome, išrašome sąskaitas. Tel. 8 605 49 513.

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).

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

Parduodu naują lenkišką ž.ū. techniką: lėkštinius, noraginius skutikus, barstytuvus, priekabas, rapsų stalus, kuro kolonėles, vartomus ir paprastus plūgus, kultivatorius, šienapjoves, frezas, žolės smulkintuvus ir grėblius, Kembridžo tipo volus, frontinius krautuvus ir jų priedus, bulviasodes, bulviakases, bulvių rūšiuotuvus, MTZ ir T25 kabinas, priekabinamus ir pakabinamus chemikalų purkštuvus, šakų smulkintuvus, grūdų sėjamosias, krautuvus, pūstuvus, malūnus ir kt., atsargines dalis. **Tel. 8 686 73 022, info@romudava.lt, www.romudava.lt**

Parduodu naują pakraunamą klausos aparatą, 50 Eur. Tel. 8 678 66 028.

UAB Rividė parduoda ir pristato:

- Medžio briketai (mišrūs, buko, beržo, ažuolo) – nuo 105 Eur už paletę,
 - Sertifikuotas medžio granules – 140 Eur už toną,
 - Akmens anglį (palaida arba fasuota 25 kg);
 - Granulinę akmens anglį (po 1t, po 25kg);
 - Baltarusiškus durpių briketus didmaišiuose arba maišiuose po 25kg.
- Tel. 8 652 71 212**

Kalėdinės kainos gyvatvorių kirpimui, formavimui, apleistų teritorijų tvarkymui bei medžių pjovimui. Tel. 8 658 11 247.

Dezinfekuojame, valome geriamojo vandens šulinius. Tel. 8 612 60 250.

Giedame laidotuvėse, ketvirtynų ir metinių progomis. Atvažiuojame patys. Tel. 8 615 20 191.

SUTAUPYKITE IKI 150 EUR! UŽSISAKYKITE DABAR. PRADĖKITE MOKĖTI PAVASARĮ!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Felixnavis, Buiteka, Traidenis, August, Švaistė, Biomaz ir kt.) GAMINTOJŲ KAINOMIS

Įrenginių montavimo, aptarnavimo darbai

10 metų garantija GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI!

Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje! DIRBAME IR SAVAITGALIAIS Tel. 8686 80106

Reklama

SIŪLO DARBĄ

Siūlomas darbas valytojo pareigoms nepilnam darbo laikui, patalpų valymui ir priežiūrai Kaune. Darbo laikas derinamas, lankstus. **Tel. 8 602 22 282.**

2020 m. gruodžio mėn. Didysis Prienujų Turgus (Revuonos g. 68, Prienai, tel. (8 319) 55 555) dirbs:

Gruodžio 19 d. (šeštadienį);
Gruodžio 20 d. (sekmadienį);
Gruodžio 23 d. (trečiadienį);
Gruodžio 24 d. (ketvirtadienį);
Gruodžio 26 d. (šeštadienį);
Gruodžio 27 d. (sekmadienį);

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiausiai Lietuvoje perkame miškus (brandžius, jaunos, 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 apvalią 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 išsikirtimui. **Tel. 8 687 37 524** arba www.eigila.lt

Nekilnojamas turtas

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

Pirksiu 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 išsikirtimui. Atsiskaitau iš karto. Tel. +370 675 24 422.

Perku namą mieste arba sodybą, žemės ar miško sklypą vaizdingoje vietoje. Žinantys siūlykite, atsilyginsiu. Tel. 8 684 44 444.

Perku 2–3 kambarių butą arba namo dalį Prienuose. Tel. 8 675 29 575.

Ieškau pirkti nebrangią sodybą Prienujų rajone, tinka ir vienkiamis. Tel. 8 607 49 133.

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

BRANGIAI PERKAME ĮVAIRIUS ARKLIUS, JAUČIUS, TELYČIAS, KARVES.

Tel. 8 625 93 679



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

agaras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
Tel. 8 800 08 801
8 620 25 152
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvų svorį. Brangiai mėsinis.

KREKENAVOS
UAB „Krekenavos agrofirma“
PERKA GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVŲ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

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

ĮVAIRŪS

SKELBIMAS APIE NUMATOMĄ ŽEMĖS SKLYPO RIBŲ ŽENKLINIMĄ

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6910/0002:116, esančio Prienujų r., Išlaužo sen., Pakumprio k., paveldėtojus, kad Vladimiro Lopusanskij individuali veikla matininkas Vladimiro Lopusanskij (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2031) 2021 01 08, 11:00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6910/0002:118), esančio Prienujų r., Išlaužo sen., Pakumprio k., ribų ženklavimo darbus. Prireikis išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į matininką Vladimiro Lopusanskij adresu: Baltijos g. 34-53, Kaunas, el. paštu vladimir.lopusanskij@gmail.com, arba telefonu 8 677 87287.

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

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

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, katilinių įrengimo. Komplektuojame ko-kybiškas 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.**

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

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

Ką šventėms gamino mūsų senoliai?

Įdomu, kokius patiekalus Šv. Kūčių ir Kalėdų stalui senovėje gamino skirtingi Lietuvos regionai? Pasidomėkime originalia aukštaičių, žemaičių, dzūkų, suvalkiečių virtuve, paprastais nebrangiais receptais.

Kūčių vakarienė – tautos tradicija, šeimos šventė, kai dėkojame Dievui ir gamtai už metų malones, dosnumą, o artimiesiems – už paramą ir meilę.

Lietuvos etnografiniai regionai turėjo savitų Kūčių patiekalų. Tarkim, žemaičiai gamino kanapių valgius, dzūkai – grybų, grikių miltų patiekalus. Tačiau visuose kraštuose gamindavo spanguolių kisielių, silkių, žuvų, grybų, avižų, žirnių valgius.

Tradiciskai vakarienę baigdavo gardžiuodamiesi prėskučiais su aguonų pienu.

Kūčiukai – duonelė vėlėms

Gal kam kyla klausimas: kas tie kūčiukai? Kaip tik jų šalies vietovėse ir nevadindavo: prėskučiais, skrebučiais, slizikais, barškučiais, riešutėliais, kleckučiais ar net parpeliukais, buldikais! Tai – apeiginė duonelė vėlėms pamaitinti. Kodėl jie mažučiai? Ogi vėlės neturi... kūno. “

Kūčiukai

1 kg miltų, 500 ml vandens, 2 stiklinės aguonų, 15 g mielių, 3 šaukštai cukraus ar medaus, 4 kiaušiniai, 2 šaukštai aliejaus, druskos.



Į pašildytą vandenį suberti 0,5 kg miltų, mielių (trintas su cukrumi), išmaišyti ir palikti 20 minučių, kol pakils tešla. Tada suberti 0,5 kg miltų, aguonas, supilti kiaušinių plakinį, aliejų, pasūdyti ir minkyti, kol tešla nebelips prie rankų. Po to uždengus palikti šiltai, kad pakiltų.

Iš tešlos formuoti 1,5 cm storio volelius, supjaustyti 1 cm gabalėliais, dėti į miltais parbarstytą skardą ir kepti iki + 200 °C temperatūros orkaitėje 15–20 minučių.

Kūčiukai valgomi su aguonų pienu ar kisieliumi.

Spanguolių kisielius

500 g spanguolių, 1 l vandens, 150 g cukraus, šaukštelis cinamono, 50 g krakmolo.

Spanguoles užpylus karštu vandeniu virti 15 minučių. Nukošus gautą masę pertrinti per sietelį, supilti atgal į puodą, įberti cukrų, cinamoną ir kaitinti, kol užvirs. Tada krakmolą išmaišyti šaltame vandenyje ir lėtai supilti į verdantį skystį; maišant pakaitinti 2 minutes. Pravėsusį kisielių supilti į šotį.

Aukštaitijoje – grūdų kepsneliai

Aukštaitiai šventinį stalą puošdavo virtais medumi paskanintais kviečiais, virėdavo šustinius, grūdų mišinius, o ant jų trupindavo kalėdaičių.

Mėgstamas patiekalas buvo šustinis – avižinės bandelės su šermukšniniu gėrimu. Kūčioms iš vandens ir miltų gamino tradicinius skrylius, virtinius su grybų, kruopų ar daržovių įdaru. Padažui naudojo medaus vandenį arba aguonpienį.

Aukštaitiški patiekalai – miltiniai blynai, grūdų kepsneliai. Karštas kūčių valgis – vandenyje ar aliejuje virti virtiniai su raugintų

kopūstų įdaru.

Per Kalėdas aukštaičiai alų, midų gėrė, obuolių ir uogų vynų ragaudavo. Tradicinis aukštaitiškas Kalėdų valgis, gaminamas iš vakaro, buvo žuvies sūris.

Žuvies sūris

1 kg nešaldytos žuvies, 2 žali kiaušiniai, 100 g grietinėlės, 150 g balto batono, 100 g svogūnų, česnakų, morkų ir salierų mišinio.

Užpilti grietinėle batoną, sutrinti į vientisą masę, pridėti aliejuje pakepintų prieskonių, du kartus mėsmale permaltos žuvies filė ir viską gerai sumaišyti. Iš folijos sulankstyti sūrio formą, į ją sukrėsti gautą masę ir kepti orkaitėje 40 minučių + 170 °C temperatūroje.

Silkutė burokėlių drebučiuose

200 g silkės filė, 1 burokėlis, 1 svogūno ropelė, 35 g želatinos, 1 l vandens, 1 šaukštas aliejaus, 2 šaukštai grietinės, pipirai, druska.



Nuluptą burokėlių išvirtų 1 l vandens. Svogūną nulupti, supjaustyti ir pakepinti aliejuje.

Želatiną išbrinkinti. Tada smulkintuvu su smulkinti burokėlių, svogūną, pridėti prieskonių. Gautą masę sudėti į burokėlio nuovirą, pridėti ištirpintą želatiną, grietinę ir viską išmaišyti.

Silkutę supjaustyti, sudėti į mažus indelius ar vieną formą ir užpilti paruošta mase.

Laikyti šiltai, kol sustings.

Grūdų (ar pupelių) kepsneliai

2 stiklinės kruopų (avižos, kviečiai, žirniai) ar įvairių pupelių mišinio, prieskonių (čiobrelis, mairūno, kmynų), druskos.

Kruopas ar pupeles, 2 valandas pabrinkinus vandenyje, sumalti, įdėti prieskonių, druskos. Formuoti kepsnelius ir kepti aliejuje 10 minučių. Skaninti grybų padažu.

Žemaitijoje – kiunkė su pupomis

Žemaičiai tebemėgsta daugelį valgių skaninti trintomis spirgintomis kanapėmis.

Senolių patiekalas *cibulynė* – svogūnų griežinėlių sūrymas (su ant žarijų paskrudinta ir sutrinta silkės galva) valgomas su karštomis bulvėmis arba *kiunkė* – žirnių ir bulvių koše.

Kūčioms žemaičiai ruošdavo įvairius troškinius su pupomis, žirniais, kanapių valgius, sėmenis su druska, ant žarijų kepdavo silkes. Garsėjo darbštuoliai ir keptais nerūkytais kumpiais, o Kalėdoms kepdavę didelį kalakutą su slyvomis.

Tradicinis žemaičių Kūčių patiekalas – *kiunkė su pupomis*, o gėrimai – gardžioji duonos plutelių, kmynų, obuolių gira, burokėlių kisielius.

puslapis = pomėgiai, receptai, linksmi nutikimai

Kiunkė su pupomis

0,5 l pupų, 3 bulvės, druska.



Pupas 2 valandas pamirkyti ir išvirti. Stambiai pjaustytas bulves išvirti nedideliame kiekyje vandens. Bulves su pupomis sugrūsti ir pasūdyti. Tinka su raugintais kopūstais.

Burokėlių kisielius

1 burokėlis (ar stiklinė burokėlių sulčių), 1 citrina, 1 l vandens, 1/3 stiklinės cukraus, 2 šaukštai krakmolo, vanilės.

Į užvirusį vandenį supilti burokėlių sultis, praskiestą krakmolą (ištirpinus vandenyje), cukrų, vanilę ir pakaitinti iki virimo. Po to įspausti citrinos sultis.

Spirgynė

60 g kanapių sėklų, 60 g linų sėmenų sėklų, 1 karšta bulvė, druska.

Sėklas pakepinti sausoje karštoje keptuvėje. Atvėsusias sėklas sutrinti (ar sumalti kavamaile) iki vientisos masės. Pridėti druskos, išmaišyti.

Valgoma nuluptą bulvę mirkant į spirgynę.

Sėmenų druska

2 stiklinės sėmenų, 1 svogūnas, druska.

Sėmenis paspirtinti sausoje keptuvėje ir karštus sugrūsti. Į gautą masę pridėti smulkintų svogūnų, druskos ir trumpai pakepinti.

Valgoma šalta su karštomis virtomis (su lupena) bulvėmis.

Dzūkijoje – bandelės šiuškės

Tradiciniai dzūkų Kūčių patiekalai – silkė su baravykais, troškinti kopūstai su grybais, kepta ropė. Švenčių stalui tiekėdavo įvairių grybų užkandas, populiarius raugintų kopūstų su baravykais, raudonų burokėlių sriubas, grybų sūrį. Dzūkijoje vertinamos iš virtų bulvių su lupenomis gaminamos bandelės *šiuškės*.

Švenčių išvakarėse kepė pyragėlius, įdarytus troškintais, keptais ar marinuotais grybais.

Ant dažno kūčių stalo puikuojuosi dzūkios bandelės su kopūstais.

Senovėje dzūkai augino daug grikių, gal todėl ir tradicinis Kūčių patiekalas buvo – *saldi grikinė babka*. Šias bandas kepė ant didelio kopūsto lapo.

Saldi grikinė babka

400 g grikių miltų, 100 g kvietinių miltų, 180 g sviesto, 180 g grietinės, 4 kiaušiniai, 150 g cukraus, 15 g vanilinio cukraus, 20 g kepimo miltelių.



Sviestą išsukti su cukrumi, sudėti kiaušinių trynius ir dar kartą gerai išsukti. Į miltus sudėti kepimo miltelius, vanilinį cukrų, kitus produktus. Visą gerai išmaišyti, – pabaigoje įmaišant baltymus. Paruoštą masę supilti į formą tuščiu viduriu ir kepti 45 minutes 180–190 °C temperatūroje.

Kepta ropė

3 ropės, 1 morka, 1 svogūnas, 2 česnako

skiltelės, 40 g salierų, petražolių, 3 šaukštai aliejaus.

Išskaptuoti ropių vidų ir į jas dėti smulkintų daržovių mišinio (svogūno, morkos, porų, salierų, petražolių), apšlakstyti aliejumi. Kepti 30 minučių + 160 °C temperatūroje.

Burokėlis, įdarytas silke ir daržovėmis

Silkės filė, 2 burokėliai, virta morka, virta bulvė, marinuotas agurkas.

Burokėlius išvirti arba iškepti orkaitėje. Ataušinus juos nulupti, išgremžti vidų.

Išvirti morką ir bulvę. Į burokėlio vidų įdėti silkę, o aplink ją – šiaudeliais supjaustytas daržoves.

Suvalkijoje – virtiniai su auselėmis

Kūčių stalui suvalkiečiai gamino patiekalus iš virtų žirnių, pupų, ruošdavo virtą lyną (žuvį) su obuoliais, ruginių miltų meduolių, avižų kisielių. Kraštiečiai garsėjo rūkomais skilandžiais, kvapniais kumpeliais. Suvalkijoje, kaip ir Dzūkijoje, populiarūs Kūčių patiekalai iš grybų. Tačiau suvalkiečiai dažniau juos vartojo kaip įdarą ar pagardinimui. Kūčių valgis – virtiniai su grybais, vadinami ausytėmis. Tradiciskai gamindavo *barštelius su auselėmis*, avižų kisielių, juodųjų serbentų vyną.

Kalėdoms suvalkiečiai kepdavo antį su vyšniomis. Juoda ruginė duona buvo kepama ant klevo, ajero ar kopūstų lapų.

Baršteliai su auselėmis

2 burokėliai, 2 stiklinės miltų, 100 g grybų, druska, prieskoniai.



Išvirti sultinį iš supjaustytų burokėlių. Juos nukošus pertrinti ir dar kartą pakaitinti.

Išvirtus grybus sumalti, pridėti druskos, prieskonių. Iškočiojus vidutinio kietumo tešlą, dėti grybų įdarą ir formuoti auselės. Jas, atskirai išvirus, sudėti į burokėlių sultinį.

Kūčių silkė

1 silkės filė, 8 džiovintos slyvos, 2 morkos, 1 svogūnas, puodelis saulėgrąžų, 1 šaukštas aliejaus.

Slyvas pavirti 3–4 minutes, ataušinti, susmulkinti. Morkas, svogūną susmulkinti, trumpai pakepinti aliejuje; pridėti slyvų, saulėgrąžų. Dar pakaitinti 2–3 minutes ir uždėti ant silkės.

Bulvinis blynas su avižų kruopomis

1 kg bulvių, 1 stiklinė avižų kruopų, 1 svogūnas, druskos.

Išvirti avižas ir bulves. Jas ir svogūną sumalti, pasūdyti. Kepti vieną didelį blyną per visą keptuvę. Šis Kūčių patiekalas senovėje suvalkiečiams simbolizavo saulę.

Įdomūs paaiškinimai:

- Medus – šviesos ir sveikatos simbolis
- Prėskučiai – paskutinės vakarienos duona, simbolizuoja agapę – meilės vakarienę
- Žuvis ir silkė – pasninko valgis: primena Dievo stebuklą prie Samareto – Simono tinklų pripildymą, minios žmonių pamaitinimą dviem žuvimis ir penkiais kepalukais duonos
- Duona ir pyragas – stiprybės, proto, susivaldymo, ištikimybės, gerumo, nuolankumo simbolis.

Parengė Veronika Pečkienė
Konsultavo maisto technologė
Zeta Štarkevičienė

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, NEVYRIAUSYBINES ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodiene, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (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**