Gyvenimas

ISSN 1648-0392

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

Nr. 36 (10289) * 2020 m. gegužės 13 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Prienuose jau atidaryta viena ikimokyklinio ugdymo grupė 2 p.

„Supratau – turiu sau padėti!“ 3 p.

„Kasdien nuo širdies ir kraujagyslių ligų miršta daug daugiau žmonių nei nuo COVID-19“ 3-6 p.

Statomas Rimorystės muziejus saugos klebono K.Skučo eksponatus 5-8 p.

„Ne mano kiaulės, ne mano pupos“... 6 p.

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis, nuo rytdienos – delčia. Saulė teka 5 val. 19 min., leidžiasi 21 val. 13 min. Dienos ilgumas 15 val. 54 min.

Vardadieniai: šiandien – Irdangas, Irdangė, Ofelija, Servacijus, Servatas, Servulas, Tautmilas, Tautmilė, Tautmina, Tautminas, Tautminė, rytoj – Bona, Bonas, Bonifacas, Bonifacija, Bonifacijus, Elektra, Gintara, Gintaras, Gintarė, Gintys, Milda, Teisutė, Teisutis, penktadienį – Sofija, Sofronija, Sofronijus, Zofija, Zosė, Žygvilas, Žygvilė.

Gegužės 13 – Meilės diena, deivės Mildos šventė. Buhalterių diena. Gegužės 14 – Pilietinio pasipriešinimo diena. Gegužės 15 – Steigiamojo Seimo diena. Tarptautinė šeimos diena. Šv. Izidorius. Sėjos pabaiga.

Protesto akcijoje – pieno miltų debesys

Autorės nuotraukos

Gegužės 7 d. per patį vidurdienį Kaišiadorių rajone, Vilūnų kaimo ūkininko Eugenijaus Cikanavičiaus laukuose simboliškai išbarstyti keli šimtai kilogramų pieno miltų. Tuo pat metu pieno miltų debesys kilo ir Prancūzijos, Italijos, Danijos, Liuksemburgo, Belgijos ūkininkų laukuose bei Vokietijos sostinėje, priešais federalinę kanceliariją.

(Nukelta į 2 p.)

Artimi tolimi kraštiečiai

Airijoje unikalius paveikslus kurianti prieniškė: „Svajoju apie parodą Lietuvoje“

Visame pasaulyje apie 250 milijonų žmonių gyvena ne savo gimtojoje šalyje. Nedidelę pasaulio emigrantų saujelę sudaro ir lietuviai, kurie, kaip sakoma, išvyko savo laimės ieškoti. Iš Prienų kilusi Rita JURKŠIENĖ į Airiją atvyko prieš šešiolika metų ir čia atrado save kūrybiniame kelyje, o jos rankomis sukurti unikalūs paveikslai sudomino žmones iš įvairių pasaulio šalių.

Nors pro lėktuvo langą pirmą kartą pamačius Airiją Ritą iš karto sužavėjo neapsakomai žalia, smaragdinė spalva, moteris pamena, jog pradžia gyvenimo svetur nebuvo lengva. Vos tik atvykus ji paniro į darbus, tad pasižvalgyti po šalį bei pasidomėti, kuo gyvena vietiniai žmonės, nebuvo laiko. „Prasidėjo gana sunki rutina: ilgos darbo valandos, sunkus maratoninis darbas, ritmas darbas–namai, darbas–namai. Kurį laiką į darbą, iki kurio buvo apie 8 km, teko vaikščioti pėsčiomis, o po ilgų darbo valandų vėl grįžti, todėl labai greitai supratau, jog automobilis šioje šalyje – ne privilegija, o būtinybė“, – sako prieniškė. Kaip ir daugelis to meto emigrantų, moteris į užsienį išvyko nemokėdama kalbos ir, kaip ji pati teigia, kalbos barjeras sukėlė nepatogumų, tad, nepaisant visų kasdienių rūpesčių, Rita pradėjo galvoti apie mokslus. Pradėjusi nuo žodynėlio, netrukus moteris užsirašė į vietinę mokyklėlę emigrantams, o dar vėliau porą metų mokėsi airių vidurinėje mokykloje: „Klasė buvo mišri, apie trečdalis mokinių buvo patys airiai (pasirodo, kad labai daug vyresnio amžiaus vietinių žmonių nėra baigę vidurinės mokyklos), todėl man tai buvo kaip „paspirtukas“. Kai išmokau anglų kalbą, teko prisiminti rusų, nes kolektyve ir draugų rate buvo daug rusakalbių“, – prisiminimais dalijasi Airijoje gyvenanti lietuvė.

Paklausta, ar paragavus emigranto duonos, nesiilgėjo gimtosios Lietuvos, Rita teigia, jog ilgesys buvo didelis, bet nuovargis taip pat, todėl mintims tiesiog nebelikdavo laiko. Norėdama pabėgti nuo rutinos ir pažinti Airiją, vos tik atsirasdavo nors šiek tiek laisvo laiko, moteris keliaudavo po šalį, kurioje gyvena. Ji pamilo nuostabią salos gamtą, o ypač vandenynus ir jų pakrantes, kuriomis vaikštant akys raibo nuo kriauklių spalvų, formų ir gausos. Tokių pasivaikščiojimų metu Rita kaskart prisirinkdavo kriauklių, o namuose jų prisikaupė tiek daug, jog vaizdinius iš minčių pradėjo perkelti į mozaikas, o vėliau kilo mintis kurti paveikslus. Tiesa, lietuvė prisipažįsta, jog meninę gyslelę turėjo ir anksčiau. Dar gyvendama Lietuvoje, ji mėgo megzti, gražinti anuomet nelabai spalvingus dukrų drabužius, nerti vąšeliu, siuvinėti, piešti, taip pat domėjosi puokščių darymu, tačiau Airijoje naujam hobiui skyrė daugiau laiko.

Iš pradžių moteris kūrė sau, vėliau jos talentą pastebėjo draugai, kurie prašė, jog ir jiems padarytų keletą paveikslų. Na, ir kaip sakoma, apetitas kyla bevalgant, todėl Rita pasinėrė į šią veiklą. Laikui bėgant, tobulėjo technika, gimdavo vis daugiau idėjų, tad netrukus šis laisvalaikio praleidimo būdas virto parodomis, o paveikslais susidomėjo žmonės iš viso pasaulio: Latvijos, Olandijos, Danijos, Vokietijos, Lietuvos ir kitų šalių. Įsigiję vieną R.Jurkšienės paveikslą žmonės dažnai sugrįžta dar vieno, o žinia apie unikalius prieniškės darbus vilnija iš lūpų į lūpas per visą pasaulį.

(Nukelta į 8 p.)

Gegužės 15-oji – Tarptautinė šeimos diena

Šarūnės ir Juliaus Strampickų šeima linki mylėti, saugoti ir auginti vieni kitus!

„Mes visi kaip kumštis“, – telefonu sakė Jurgita Klimavičiūtė, džiaugdamasi gyvenimu šalia vieni kitų. Gyvenimo be kaimo neįsivaizduojanti Jurgita į darbą Birštone važiuoja automobiliu. O savo gyvenimą kuria tėvų, senelių bei proseneliu namuose Stakliškių kaime. Sesė su šeima taip pat netoli. Jie visi labai myli savo kaimą.

Sesės Kristina, Jurgita ir Loreta Klimavičiūtės, Loretos vyras Jonas Pauliukonis, Jurgitos vaikai Tomas ir Viktorija, Loretos – Pijus ir Justina

Svarbesni 2020 metų balandžio mėnesio darbai

Balandžio 3, 10, 17 ir 24 d. Švietimo ir sporto skyrius organizavo nuotolinius mokyklų direktorių ir jų pavaduotojų ugdymui pasitarimus apie mokymo(si) organizavimą karantino metu.

Balandžio 9 d. vyko antrasis karantino metu Prienų r. savivaldybės tarybos posėdis. Nuotoliniu būdu Tarybos nariai apsvarstė 26 klausimus, priėmė sprendimus. Posėdyje patvirtintos Savivaldybės kontrolės ir audito tarnybos, socialines paslaugas teikiančių įstaigų 2019 m. veiklos ataskaitos. Balsų dauguma patvirtinti Prienų r. savivaldybės mokyklų tinklo pertvarkos 2016–2020 m. bendrojo plano pakeitimai, patvirtintas klasių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių skaičius Prienų rajono savivaldybės mokyklose 2020–2021 mokslo metais, priimti sprendimai dėl savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto nuomos ir panaudos, svarstyti kiti klausimai.

Balandžio 10 d. Prienų švietimo pagalbos tarnyba pradėjo veikti naujose patalpose, adresu: Kauno g. 1A, Prienai. Kiti įstaigos rekvizitai bei kontaktiniai duomenys nesikeitė.

Balandžio mėn. Centrinė projektų valdymo agentūra patvirtino projekto „Prienų lopšelio-darželio **„Gintarėlis“** dviejų grupių infrastruktūros modernizavimas ir aprūpinimas priemonėmis“ paraišką. Artimiausiu metu bus pasirašoma finansavimo sutartis ir perkami rangos darbai.

Balandžio mėn. prasidėjo kraštovaizdžio tvarkymo darbai pagal projektą **„Dešiniosios Nemuno pakrantės kraštovaizdžio sutvarkymas Prienų miesto teritorijoje“**. Įgyvendinus projektą bus sutvarkyti želdynai. Taip pat suplanuota suformuoti pėsčiųjų takus su integruotomis keturiomis apžvalgos aikštelėmis (regyklomis). Be to, numatyta įrengti mažosios architektūros elementų. Suolai ir šiukšliadėžės bus įrengti pagal tautodailininko, meninės drožybos meistro Algimanto Sakalausko eskizus. Bendra projekto vertė – 131 399,00 Eur.

Balandžio mėn. baigti **Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos sporto aikštyno** atnaujinimo darbai: įrengtos futbolo aikštyno ir bėgimo takų dirbtinės dangos, drenažas, lietaus nuotekų tinklai, pastatyti nauji futbolo vartai ir kamuolio gaudyklės, įrengta šuoliaduobė, rutulio stūmimo zona, sumontuoti treniruočių laipteliai. Projekto vertė 267 008,97 Eur. Projektas įgyvendintas iš savivaldybės ir valstybės lėšų.

Balandžio mėn. **Jiezno mieste** jau pradėtos tvarkyti viešosios erdvės: stadiono ir ežero pakrantės zona, teritorija tarp autobusų stoties ir gimnazijos, Nepriklausomybės aikštė, parkas, nusileidimo takas ežero link.

Balandžio pabaigoje **Prienų r. savivaldybės priešgaisrinė tarnyba** gaisrams gesinti įsigijo automobilį su visa įranga. Automobilis įsigytas savivaldybės biudžeto lėšomis ir kainavo 21 500 Eur.

Balandžio mėn. kiekvieną dieną vyko **Ekstremaliosios situacijos koordinavimo darbo grupės posėdžiai**, kurių metu buvo koordinuojami veiksmai, siekiant suvaldyti COVID-19 pandemiją, įgyvendinti Vyriausybės reikalavimus, susijusius su paskelbta ekstremalia situacija ir karantinu visoje Lietuvoje.

Balandžio 30 d. vyko trečiasis karantino metu Prienų r. savivaldybės tarybos posėdis, kuriame nuotoliniu būdu apsvarstyta beveik 40 darbotvarkės klausimų, priimti sprendimai. Posėdžio metu pritarta Savivaldybės administracijos direktorės, rajono sveikatos ir kultūros įstaigų ataskaitoms. Taryba pritarė projektui „Socialinio būsto fondo plėtra, antras etapas“. Projekto metu planuojama įsigyti du būstus savivaldybės teritorijoje. Patvirtinta nauja Prienų r. savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo subjektų rėmimo tvarkos aprašo redakcija, kurioje numatyta parama verslo subjektams, nukentėjusiems dėl paskelbto karantino. Kaimo plėtros rėmimo lėšų skyrimo tvarkos aprašas papildytas nuostata, kad Sosnovskio barščių naikinimo valstybinėje žemėje išlaidoms iš dalies kompensuoti bus skiriama 200 Eur už 1 ha.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Manto Valaičio I.V. atliks žemės sklypo kadastrinius matavimus, esančio Mockonių k., Stakliškių sen., Prienų r. sav. Skl. Kad. Nr. 6960/0001:0129, kuris ribojasi su Algirdo Stanislovo Krulikausko (miręs) Skl. Kad. Nr. 6960/0001:0033 sklypu. 2020 m. gegužės 20 d. 13.15-14.00 val. vyks ribų ženklinimas vietovėje. Prašome atvykti minėto kaimyninio sklypo savininko giminaičius arba suinteresuotus asmenis. Neatvykus darbai bus tęsiami, prašome pastabas pateikti per 30 dienų nuo matavimų datos. Tel. 8 608 94 027.

Manto Valaičio I.V. atliks žemės sklypų kadastrinius matavimus, esančių Pieštuvėnų k., Stakliškių sen., Prienų r. sav. Skl. Kad. Nr. 6933/0003:0228, 6933/0003:0029, kurie ribojasi su Ievos Jacinienės (mirus) Skl. Kad. Nr. 6933/0003:0314 bei Marcelės Janušauskienės (mirus) Skl. Kad. Nr. 6933/0003:0318 sklypais. 2020 m. gegužės 21 d. 13.00-14.00 val. vyks ribų ženklinimas vietovėje. Prašome atvykti minėtų kaimyninių sklypų savininkų giminaičius arba suinteresuotus asmenis. Neatvykus darbai bus tęsiami, prašome pastabas pateikti per 30 dienų nuo matavimų datos. Tel. 8 608 94 027.

Valstybės įmonės Valstybės žemės fondo Kauno žemėtvarkos ir geodezijos skyrius (K.Donelaičio g. 33-403, Kaunas) informuoja, kad yra atlikti kadastriniai matavimai žemės sklypo kad. Nr.6920/0003:414, esančio Prienų r., Jiezno sen., Kašonių k., besiribojančio su L. N. ir V. N. priklausančiu žemės sklypu kad.Nr.6920/0003:63. Vadovaujantis LR Vyriausybės 2020 m. kovo 14 d. nutarimo Nr. 207 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“ nuostatomis ir Žemės ūkio ministerijos 2020 m. kovo 19 d. rašte Nr. 2D-876 (12.141E) „Dėl darbų organizavimo“ pateiktais išaiškinimais, gretimų žemės sklypų savininkai į žemės sklypų ženklinimą vietovėje nebuvo kviečiami. Susipažinti su atliktais darbais ir pareikšti pastabas galite K.Donelaičio g. 33-403 kab. ne vėliau kaip per 30 dienų nuo skelbimo pasirodymo spaudoje. Prašome Jus iš anksto paskambinti telefonu 8 675 01 473, kad galėtume susitarti dėl tikslaus susitikimo laiko. Su savimi turėkite asmens tapatybę patvirtinančius dokumentus ar įgaliojimus, jei atstovaus įgalioti asmenys. Jums neatvykus darbai bus tęsiami.

Maldos už žmoniją dieną vienu balsu į Viešpatį kreipsis įvairių religijų tikintieji

Pandemijos ištiktas pasaulis paliudijo, jog žmonija yra viena šeima. Popiežius PRANCIŠKUS kviečia gegužės 14 d. skirti maldai už visą žmoniją, palydint ją pasninku ir gerais darbais. Lietuvos vyskupai kreipėsi į visus Lietuvos žmones, kviesdami įsijungti į šią pasaulinę iniciatyvą.

Kaip ji atsirado? 2019 m. vasario 4-ąją popiežius Pranciškus ir didysis Al-Azharo imamas Ahmadas Al-Tayyebas Abu Dabyje pasirašė Dokumentą apie žmogiškąją brolybę dėl pasaulinės taikos ir taikaus sambūvio pasaulyje. Ši deklaracija gimė kaip atsvara visam tam, kas supriešina – nuo niekinančių stereotipų iki kruvinų karų. Popiežius ir didysis imamas nurodė kitą perspektyvą: visi esame Dievo Kūrėjo vaikai, taigi vienas kitam esame broliai ir seserys. Jeigu šią perspektyvą iš tiesų rimtai priimsime, ji viską pakeis į gerąją pusę.

„Tikėjimas skatina tikintįjį įžvelgti kitame brolį, kurį dera palaikyti ir mylėti. Per tikėjimą į Dievą, kuris sukūrė Visatą, kūrinius ir visus žmones (jie yra lygūs dėl Jo gailestingumo), tikintieji yra pašaukti išreikšti šią žmogiškąją brolybę saugodami kūriniją ir visą Visatą, taip pat palaikydami visus žmones, ypač vargingiausius ir tuos, kurie labiausiai stokoja“, – rašoma dokumento apie žmogiškąją brolybę preambulėje.

Kad būtų įvykdytos šio dokumento nuostatos, buvo įsteigtas Vyriausiasis komitetas žmogiškajai brolybei įgyvendinti, kurį sudaro įvairių religijų ir religinių institucijų atsakingieji. Tarp jų – ir kardinolas Miguel Angel Ayuso Guixot, Popiežiškosios tarpreliginio dialogo tarybos pirmininkas. „Šiandien mūsų pasaulis susidūrė su didele grėsme, kuri kelia pavojų milijonams gyvybių visoje planetoje, – su greitu koronaviruso (Covid-19) plitimu. Dar kartą pripažindami gydytojų ir mokslinių tyrimų vaidmens svarbą kovojant su epidemija, nepamirškime tokios didelės krizės metu kreiptis į Dievą Kūrėją“, – rašoma Komiteto žmogiškajai brolybei įgyvendinti kvietime.

Komiteto pareiškime kviečiama gegužės 14 dieną melstis už visą žmoniją, maldą palydint pasninku ir gerais darbais: „**Mes kviečiame visus žmones visame pasaulyje pasninkauti, daryti gailestingumo darbus ir kreiptis į Dievą pagal savąją religiją, tikėjimą ir doktriną, kad Dievas panaikintų šią epidemiją, išgelbėtų iš šios nelaimės, padėtų mokslininkams atrasti vaistą, kuris ją įveiktų, išlaisvintų pasaulį nuo sunkaus užkrato padarinių sveikatai, ekonomikai, humanitarinei situacijai.**“

Vyriausiasis komitetas pakvietė visų religijų vadovus ir žmones visame pasaulyje atsiliepti į šį humanitarinį kvietimą kreiptis į Dievą vienu balsu, kad Jis apsaugotų žmoniją, padėtų jai įveikti pandemiją, sugrąžintų saugumą, stabilumą, sveikatą ir gerovę, padarytų mūsų pasaulį po epidemijos pabaigos žmogiškesnį ir broliškesnį.

Lietuvos vyskupų konferencijos informacija

Prienuose jau atidaryta viena ikimokyklinio ugdymo grupė

Nuo gegužės 11 dienos Prienuose, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, atidaryta viena ikimokyklinio ugdymo grupė. Pagal sveikatos ministro A.Verygos pasirašytas rekomendacijas ją gali lankyti ne daugiau nei 10 vaikų.

Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas** sakė, kad dėl vaikų priežiūros paslaugų teikimo darželyje karantino metu buvo gauti aštuoni tėvelių prašymai, kuriuos jie teikė ikimokyklinio ugdymo įstaigoms. Jo teigimu, į šią grupę priimamos dirbančių tėvelių atžalos, todėl kartu su prašymais jie turėjo pateikti ir darbdavių pažymas, kad neturi galimybės dirbti nuotoliniu būdu. Vaikai į grupę priimami neatsižvelgiant į tai, kokią miesto ar rajono ikimokyklinio ugdymo įstaigą prieš tai lankė.

Lopšelio-darželio direktorė **Rita Drazdauskienė** pasakojo, kad grupėje yra vaikų iš „Saulutės“, „Pasakos“ darželių, taip pat iš Pakuonio bei Išlaužo. Pirmą dieną susirinko šeši vaikai.

Darželio grupė dirba nuo 7 val. 30 min. iki 18 val. Karštas maistas vaikams gaminamas įstaigos virtuvėje. Mažiesiems sudarytos geros sąlygos miegui. Kadangi darželis turi erdvią ir aptvertą teritoriją, esant geram orui, ugdytiniai gali pažaisti ir lauke. Grupės veikla organizuojama pagal koronaviruso valdymo rekomendacijas, susijusias su išorinių kontaktų ribojimu, asmens higienos reikalavimų laikymusi ir kt. Grupė aprūpinta dezinfekcinėmis priemonėmis, nuolat vėdinama.

– Pirma darbo diena grupėje praėjo sėkmingai, vaikučiams viskas buvo įdomu, ypač darželio naujokams. Tiesa, kol kas teikiame tik vaikų priežiūros paslaugą, neorganizuojame jų ugdymo. Kilusius organizacinius rūpesčius pasisekė išspręsti. Dvi su vaikais dirbančias auklėtojas atšaukėme iš nuotolinio darbo. Kadangi darželis liko be visuomenės sveikatos specialistės, ją atsiuntė Visuomenės sveikatos biuras. Specialistei įsteigėme darbo vietą, kurioje ji kiekvieną rytą registruoja darbuotojus ir vaikus, pamatuoja jiems temperatūrą, – teigė R.Drazdauskienė.

Nuo gegužės 18 d. bus leidžiama atidaryti visas ikimokyklinio ugdymo įstaigas. Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos nurodymai, kokias sąlygas privalės užtikrinti ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigos, Savivaldybę turėjo pasiekti dar penktadienį, tačiau Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas tvirtino jų dar negavęs, todėl negalėjo komentuoti, kokiu režimu darželiai dirbs, kokios tvarkos grupėse bus laikomasi. Į jo raštus su paklausimais nebuvo atsakyta.

Todėl „Saulutės“ lopšelio-darželio vedėja R.Drazdauskienė turi daugiau klausimų nei atsakymų ir nežino, kaip tinkamai pasirengti darbui. Pagal anksčiau pateiktas rekomendacijas grupėse su vaikais negalėtų dirbti dėl amžiaus ar lėtinių ligų į koronaviruso rizikos grupę patenkantys darbuotojai. Tačiau, anot direktorės, rizikos grupei priskiriamų darbuotojų yra daugiau nei trečdalis, jeigu jie negalės dirbti grupėse – nebus kam prižiūrėti vaikus, todėl gali tekti riboti jų priėmimą.

Direktorę neramina ir tai, ar bus nustatyti vaikų atrankos į darželius kriterijai. Anot jos, įstaiga negali pasikliauti vien tėvelių sąmoningumu. Be to, lieka neaišku, kaip bus organizuojama specialioji, pavyzdžiui, logopedo, pagalba kalbos ir kitų sutrikimų turintiems vaikams, jeigu darbuotojų kontaktai tarp grupių bus neleidžiami. Toks pats galvosūkis kyla ir dėl auklėtojų, dirbančių po pusę etato dviejose atskirose grupėse. Todėl „Saulutės“ direktorė nekantriai laukia išaiškinimų dėl darželio veiklos organizavimo nuo kitos savaitės, kai jis atvers duris visiems savo ugdytiniams.

Dalė Lazauskienė

Protesto akcijoje – pieno miltų debesys

(Atkelta iš 1 p.)

Akciją organizavo Europos pieno taryba (EMB), kurios narė yra ir Lietuvos pieno gamintojų asociacija (LPGA). Tarybos nariai protestavo prieš Europos Komisijos (EK) sprendimą mažinti pieno kainas, didinti gamybą ir reikalavo įgyvendinti pieno sektoriui labiausiai reikalingas krizės valdymo priemones.

– Lietuvos pieno ūkio sektoriuje padėtis labai bloga. Dėl COVID-19 pandemijos pieno supirkimo kainos krito iki istorinių žemumų, nors gamyba ir didėja. Europos Komisija siūlo pieno miltus, sviestą ir sūrį saugoti sandėliuose. Už žaliavinę produkciją kritusių kainų toks siūlymas neatstatys, nes sandėliuose esantys produktai niekur nedings ir galiausiai pasieks rinką. Norint suvaldyti šią krizę, reikalinga vieninga ES pozicija. Reikia mažinti gaminamą pieno kiekį ir tai padariusiems ūkininkams turi būti mokama kompensacija už kiekvieną nepagamintą kilogramą pieno, – sakė LPGA prezidentas **Jonas Vilionis.** Akcijos metu vieningai priimta rezoliucija.

Onutė Valkauskienė

Su plakatais ūkininkai Elvinas Jusas, Saulius Stirna, Eugenijus Cikanavičius, Jonas Vilionis.

LPGA direktorius Eimantas Bičius ir ūkininkas Eugenijus Cikanavičius.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė

„Supratau – turiu sau padėti!“

Romualda BARTULIENĖ

Skaitant James Clear knygą „Atominiai įpročiai“, mane sudomino naujas sisteminis požiūris, kaip išsiugdyti gerus įpročius, atsisakyti blogų ir palengva žygiuojant pasiekti norimų rezultatų. Atrodė, kad aš kažką panašaus esu pergyvenusi. Tada prisiminiau savo patirtį, kai netikėta bėda privertė keisti VISKĄ.

Visiems mums tenka susidurti su gyvenimo iššūkiais, patirti nesėkmių. Mano iššūkis buvo liga, kurią parsivežiau iš vienos kelionės. Liga labai reta ir vadinosi „Guillain barre sindromas“. Tada ji galėjo radikaliai pakeisti mano gyvenimą: galėjau numirti, tapti priklausoma ir atsisėsti į neįgaliųjų vežimėlį, bet... ir galėjau pasveikti. Pasveikti!!!

Patirtis kovojant su liga ir jos galimomis pasekmėmis padovanojo man labai svarbią pamoką. Aš ir mano artimieji buvome išsigandę ir negalėjome patikėti, kas per kelias dienas nutiko. Jaučiau, kad ligos pasekmės daug priklauso nuo mano pastangų, tą išgirdau ir iš medikų. Jie sakė: „Padarėm viską, ką galime geriausia, o dabar viskas Tavo rankose“. Supratau – turiu sau padėti – kaip tas Miunchauzenas – paimti save už plaukų ir ištraukti iš šitos „bėdos“. Turiu pakeisti mąstymą, nepasiduoti pesimistinėms mintims ir tvirtais argumentais įrodyti sau, kad kitos išeities nėra ir tai, ką darau, yra geriausia šioje situacijoje. Nuspręsti lengva, bet padaryti… kai nėra jėgų.

Tad nuo ko pradėti? Pirmiausia – pakeisti neigiamus įsitikinimus, pavyzdžiui, kad mano amžius sutrukdys organizmui kovoti su liga ir liksiu priklausoma, likusį gyvenimą gyvensiu neigaliojo vežimėlyje. Tą, beje, ir tvirtino vienas su mano ligos eiga susijęs mokslinis tyrimas ir likimo draugų pasipasakojimai bei patarimai iš šalies. Kad pasisektų, turėjau neprisirišti prie neigiamos informacijos ir pradėti veikti. Kasdien reikėjo milžiniškų fizinių ir psichologinių pastangų. Toli gražu tai nebuvo malonu, skausmas visada buvo šalia.

Pradėjau nuo mažų pokyčių, nes raumenys po paralyžiaus buvo sunykę, tad reikėjo psichologiškai ištverti negalios būseną ir pradėti judėti. Žinojau, kad jokiu būdu neturiu pasiduoti ir kas dieną mankštintis (tuos pratimus dar metus intensyviai kartojau, galų gale tai tapo būtinybe ir net malonia, nes po to jausdavausi gerai), nors pradžioje man labai nepatiko kartoti ir kartoti vis tuos pačius pratimus... Beje, jau trejus metus po ligos esu susidraugavusi su sportu ir kiekvieną kartą pasportavusi jaučiuosi žvaliai. Tai ir motyvuoja toliau taip elgtis. Kiekvienas nedidelis laimėjimas ar persilaužimas suteikdavo jėgų ir sustiprindavo motyvaciją. Žinia, mažos pergalės – persilaužimo momentai dažniausiai ir apvainikuoja daugelį ankstesnių veiksmų, kuriais ir sukuriamos sąlygos pokyčiui. Sakoma: „Lašas po lašo ir akmenį pratašo“. O kiek reikėjo tų lašų... kiek prisimenu... labai daug... Žiauriai daug.

Pradžia buvo sunki – buvo nusivylimų, kartais pagalvodavau „Jau du mėnesius intensyviai mankštinuosi ir vis dar negaliu pastovėti ant kojų ir rankos neklauso, kaip gyvensiu toliau“, „Ką aš darau ne taip?“. Tada atrodė, kad pastangos nė iš vietos nepajudėjo, tik ašaros ir dar didesnis nuovargis. Mano veiklos rezultatai atėjo negreitai, kol neperžengiau lemiamos ribos, tai yra nepamačiau savo pastangų pažangos ir neatsidūriau naujajame veikimo lygmenyje – kada galėjau sau pasakyti: „Dabar jau galiu Tai“. Toliau sekė vis kitas ir vis tobulesnis reikšmingas mažas žingsnelis. Kokie jie tuomet buvo svarbūs!

J.Clear ne tik įkūrė „Įpročių akademiją“, bet pakeitė supratimą apie pažangą ir sėkmę. Jis išskyrė tris elgesio keitimo lygmenis: rezultatų, proceso ir giliausią lygmenį – asmenybės keitimą. Kaip juos paaiškinti? Rezultatai yra tai, ką gauname (noriu būti lieknas, parašyti knygą ir pan.), procesai – tai, ką darome (jei laikysiuosi dietos, tapsiu liekna) ir asmenybė – tai, kuo tikime. Daugelis iš mūsų dažnai net nepagalvoja apie asmenybės keitimą. Mes nekeičiame požiūrio į save ir nesuprantame, kad senoji asmenybė trukdo įgyvendinti pokytį. Už kiekvienos veiksmų sistemos slypi mūsų įsitikinimų sistema, kuri yra veiksmų variklis. Mano atveju, tokiu varikliu tapo – noriu būti sveika (mano rezultatas). Tai įvyks, jeigu mankštinsiuosi, nuolat koreguosiu savo įsitikinimus ir tobulėsiu, būsiu sveika (mano procesas). Įsitikinimai mus formuoja, o įpročiai nulemia mūsų asmenybę. Jeigu elgesys nesuderinamas su asmenybe, jis ilgai netrunka. Pasak autoriaus, sunku pakeisti įpročius, nepakeitus už jų slypinčių įsitikinimų, nulėmusių mūsų ankstesnį elgesį. Dabar prisimenu ir suprantu, kokie svarbūs buvo net mažiausi nauji mano įpročiai, kurių dėka keitėsi ir asmenybė.

Pagal James Clear, įpročių reikia laikytis pakankamai ilgai, pastangos kaupiamos lyg saugykloje ir tik tada įveiki tikslą. Visi dideli dalykai prasideda nuo smulkmenų. Man viskas atrodė kitaip. Galvojau, kai pasieksiu tikslą, būsiu laiminga. Tačiau autorius, kuris taip pat tik per savo didžiulę traumą atrado įpročių galią ir suprato, kad tikslo įgyvendinimas gyvenimą pakeičia tik akimirkai. O iš tikrųjų reikia pakeisti tai, kas lemia tuos rezultatus – mūsų įpročius. Reikia suformuoti naujus. Procesas turi būti malonus. Kai išsprendžiame rezultatų problemas, jas išsprendžiame tik laikinai. „Kai esama daug kelių į laimę, beprasmiška apriboti savo pasitenkinimą tik vienu scenarijumi... Kai ima patikti procesas, o ne rezultatas, nebereikia laukti, kada galėsite leisti sau būti laimingam,“ – pastebi autorius.

Kodėl taip sunku išsiugdyti gerus įpročius ir lengva grįžti prie blogų. Kas trukdo nugalėti trukdančius įsitikinimus? Kodėl įpročių keitimas yra iššūkis? Kaip įpročiai formuoja asmenybę? Taip, matyt, yra todėl, kad mes bandome pakeisti ne tą dalyką arba ne taip. Dažnai mes koncentruojamės į tai, ko siekiame, tai yra orientuojamės į rezultatus. Alternatyva – pradėkime nuo to, kuo norime tapti ir tai jau susiję su mūsų asmenybe. Susirašykime įpročius, kuriais tikime ir norime juos išsiugdyti ir nuolat vėl grįžkime, papildykime, jeigu reikia, kiekvieną kartą patys ieškodami vis naujų argumentų, kodėl mes to norime, argumentų, kurie sužadintų malonumo jausmą. Sukurkime patogias aplinkybes, pajuskime malonumą iš tos veiklos. Palaikykime save. Pasirinkime būdą – kaip, laiką – kada, kiek kartų ir kokiu laiku tai darysime ir apgalvotai veikime. Įpročiai yra ko ne svarbiausias veiksnys, kurį galime kontroliuoti. Autorius pateikia patikrintą sistemą, kad, jeigu norite pakeisti įpročius, o nesiseka, problema ne jūs, o netinkama sistema (kaip minėjau, kažką darote ne taip), užkertanti kelią pokyčiams.

Įpročiai derinami su apgalvota veikla sukuria pagrindą mūsų meistriškumui. Meistriškumas – tai yra procesas, kurio metu dėmesys apribojamas iki mažyčio sėkmės elemento, kartojant veiksmą tol, kol jo išmokstame. Kiekvienas įprotis yra langas į kitą veiklos lygį ir šis ciklas begalinis. Jūs net neįsivaizduojate, koks jūs galite būti ir kas prieš jus gali atsiverti...

Gyvenimas nuolat keičiasi, todėl turite stebėti, ar senieji įpročiai ir įsitikinimai tebetarnauja jums. Prisiminkime kinų filosofo Laozi išmintį „Vanduo moka būti naudingas viskam, kas yra visatoje, ir niekuomet nekovoja… jis panašus į Dao, kuria, bet nesisavina, veikia, bet nesipuikuoja“. Būkite kaip vanduo… naudingas ir reikalingas visiems, nes jis drėkina ir girdo, ramina, nelenktyniauja ir su niekuo nesivaržo, kuris, aplenkdamas bet kokią kliūtį, veikia išnaudodamas įvairias aplinkybes, o ne kovoja su jomis.

Ramybėje bent 15 minučių

Meditacijos technikų išrasta labai daug. Štai viena iš jų, kurią galėsite atlikti biure, namie ar kitoje ramioje vietoje. Ir tam skirkite tik 15 minučių per dieną. Kad pajustumėte rezultatą, reikėtų praktikuoti bent du mėnesius. Tai padės jums būti dėmesingesniems ir našesniems kasdieniniame gyvenime, ištverti nemalonius jausmus, geriau pailsėti ir atsipalaiduoti, palengvinti nerimą, numalšinti įtampą, įveikti nemigą ir pažvelgti į save, o galbūt net surasti paslėptų rezervų.

Gilus kvėpavimas – viena paprasčiausių ir visiems tinkanti meditacija. Kvėpavimas „vienas – keturi – du“. Metodas:

- suraskite malonią, tylią vietelę;
- atsisėskite patogiai ir būtinai ištiesinkite stuburą. Sėdėti galite ant grindų turkiškai sukryžiavę kojas, ant kėdės ir tada būtinai pėdos turi būti prispaustos prie žemės;
- užsimerkite ir padėkite rankas ant kelių delnais į viršų;
- stebėkite savo kvėpavimą keletą minučių, pajuskite, kaip oras pereina per šnerves ir gerklę, kaip pakyla ir nusileidžia krūtinė. Atkreipkite dėmesį, kaip įtampa minkštai ir švelniai palieka jūsų kūną, kai iškvepiate orą per burną;
- pajutę, kad kūnas atsipalaidavo, keiskite kvėpavimo ritmą. Giliai įkvėpkite skaičiuodami „vienas“, paskui sulaikykite kvėpavimą keturioms sekundėms ir lėtai iškvėpkite skaičiuodami iki dviejų;
- sutelkę dėmesį tęskite kvėpavimą toliau: „vienas-keturi-du“ (10 minučių).

Mediduodami galite klausytis specialios meditacinės muzikos, kai tam tikru laiku suskamba varpeliai, kad ramiau ir maloniau galėtumėte stebėti savo kvėpavimo meditacijos laiką. O gal sugalvosite ir kitų, savo būdų?

Šaltinis: Žurnalas Raktas, Nr. 1 [136] 2018.

Kaip valgyti?

Sveika virškinimo sistema – protingas ir sveikas žmogus.

Tad kaip reikėtų valgyti? Remdamasi šiuolaikinio mokslo pasiekimais į klausimą atsakė gydytoja gastroenterologė, mokslų daktarė docentė **Goda DANAPIENĖ.**

1. Valgyti reikėtų tik išalkus. Nevalgyti, kai nesinori. Atskirti, ar norisi valgyti, o gal tik atsigerti.

2. Labai gerai sukramtyti – iki gėrimo konsistencijos, 33 kartus.

3. Lėtai, nes sotumo jausmas ateina per 20 minučių. Jeigu per tą laiką spėsime prisivalgyti už tris, tikrai nebus gerai. Kai valgome ramiai ir esame susikoncentravę į maistą, pats kūnas pasako, kada jo gana.

4. Po valgio rekomenduojama ramiai pasėdėti penkias arba dešimt minučių, netrukdyti savo veiklos ir virškinimo intensyvia fizine ir protine veikla.

5. Valgant nereikėtų daug kalbėti, žiūrėti televizoriaus, spoksoti į telefoną, kompiuterį. Veikdami kažką kito, žmonės persivalgo. Reikėtų sukaupti dėmesį į valgymą ir prieš pradedant valgymą padėkoti Kūrėjui, gamtai, kad išaugino maistą, žmonėms, kurie jį pagamino. Kai mes visa tai suvokiame sąmoningai, su meile ir padėka – ir mūsų kūnas maistą priima kitaip.

Šaltinis: Žurnalas Raktas. 2018. Nr. 12 [147]

„Kasdien nuo širdies ir kraujagyslių ligų miršta daug daugiau žmonių nei nuo COVID-19“

Ligoninių priėmimo skyriuose, poliklinikose ar net privačiose klinikose, kur visada būna pacientų, besiskundžiančių širdies ir kraujagyslių ligomis, apgultis, dabar kaip niekad tuščia ir tylu. Lietuvos kardiologų draugijai nerimą kelia tai, kad žmonės yra tiek įbauginti plūstančios informacijos apie COVID-19 riziką, kad net stiprų krūtinės skausmą ar dusulį tiesiog kenčia namuose.

Lietuvos kardiologų draugijos prezidentė, prof. dr. Jelena Čelutkienė.

Visame pasaulyje širdies ir kraujagyslių ligos kasmet nusineša beveik 18 milijonų gyvybių. Patologijos, tokios kaip miokardo infarktas, insultas, išeminės širdies ligos, ritmo sutrikimai bei daugelis kitų, deja, bet neaplenkia ir Lietuvos. Jau ne vienerius metus kraujotakos sistemos ligos yra dažniausia mirties priežastis mūsų šalyje.

Siekiant sumažinti sergančiųjų skaičių ir kuo anksčiau pastebėti pirmuosius simptomus, Lietuvoje sėkmingai vykdoma širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa, skirta moterims nuo 50 iki 65 metų ir vyrams nuo 40 iki 55 metų. Pacientai yra kviečiami kartą per metus pasitikrinti savo širdies sveikatą, įvertinti rizikos veiksnius ir laiku užkirsti kelią sunkiems susirgimams.

Deja, bet dėl visame pasaulyje susiklosčiusios COVID-19 infekcijos padėties ir Lietuvoje įvesto karantino, sugriežtintos sąlygos ir gydymo įstaigose – atšauktos planinės ir neskubios operacijos, konsultacijos, vizitai poliklinikose, uždraustas ir hospitalizuotų pacientų lankymas. Tai sukėlė nemenkus iššūkius širdies ir kraujagyslių ligų pacientams, mat jų reguliarūs vizitai pas gydytojus tapo nuotoliniai.

„Daugelis pacientų supranta, kad dabar ne laikas planinėms konsultacijoms, kad viskas, ką galima atidėti ramiam laikui – atidedama. Konsultacijos, tyrimai, operacijos – viskas yra atšaukta. Tačiau su daugeliu pacientų mes bendraujame nuotoliniu būdu – jie jaučiasi labai dėkingi mums už ryšio palaikymą,

(Nukelta į 6 p.)

Mūsų imunitetas – mūsų organizmo tvirtovė

Kiekvienais metais, atėjus pavasariui, mes jaučiamės labiau pavargę, neturintys energijos, mus dažnai aplanko prasta nuotaika, nepaaiškinamas nerimas, sutrinka miegas, puola infekcinės ligos. Dažniausia to priežastis – nusilpęs imunitetas. O šis pavasaris yra ypatingas. Be visų įprastų pavasariui simptomų, mes dar esame „karantine“, fiziškai izoliuoti nuo didelės dalies artimų žmonių, draugų, bendradarbių. Ribotas bendravimas, kai kam vienišumas yra sunkiai pakeliamos būsenos. Nors „karantinas“ kasdien švelninamas suteikiant mums vis didesnę laisvę, tačiau infekcijos grėsmė išlieka ir vis dar nežinome, kada tai pasibaigs ir ar iš vis pasibaigs. Todėl turime išgyventi ir prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų, rūpintis savo sveikata – stiprinti imunitetą, palaikyti ir kurti santykius su kitais saugiai, nes, kaip žinia, bendravimas mums teikia daug laimingų akimirkų, o tai reiškia ir daug sveikatos. Tad kaip pasirūpinti imunitetu?

Kas yra mūsų imunitetas? Imunitetas – apsauginė organizmo sistema, kuri gina nuo mums svetimų mikroorganizmų ir kitokių darinių. Ji yra viena iš nuostabiausių ir kompleksinių organizmo sistemų. Imuninės sistemos tikslas yra identifikuoti organizmo priešus ir juos sunaikinti. Priešas gali būti nuosavos pakenktos ląstelės arba svetimos – bakterijos ir virusai. Organizmo sugebėjimas greitai reaguoti prieš naujus įsiveržėlius reiškia, kad būsime sveiki, o jeigu ir susirgsime, liga praeis lengviau ir trumpiau. Pagrindiniai „vartai“ pakliūti priešams į organizmą yra virškinimo traktas ir plaučiai, tai yra su maistu ir oru. Virškinimo trakte yra „žarnyno imuninė sistema“. Nosies ertmės padeda sulaikyti mikrobus ir virusus, kad jie nepakliūtų į plaučius. Tad sveikos ir stiprios virškinimo ir kvėpavimo trakto gleivinės yra pirma organizmo gynybos linija prieš užpuolikus.

Mūsų organizmo, kaip tvirtovės, atremiančios įvairias atakas, apsauginės „sienos“ funkcijas, atlieka rūgščių ir šarmų pusiausvyra (pH). Tačiau ligonių kraujo rūgštingumas beveik visada yra didesnis, nei sveikųjų. Du mūsų organai padeda palaikyti pH pusiausvyrą – tai inkstai ir plaučiai. Kad pasirūpintume inkstais, reikia gerti daugiau vandens – tai padės jiems palaikyti pusiausvyrą. O vaikščiodami po gryną orą, sveikai ir giliai kvėpuodami, rūgščių pertekliaus atsikratome per plaučius. Tačiau per didelis šarmingumas – taip pat yra blogis. Juk žmogaus gyvybės esmė ir yra sugebėjimas tą pusiausvyrą palaikyti. Todėl atsiradę prie pat viršutinės ar žemutinės ribos, žmonės pasijunta tikrai labai prastai. Jei žmogaus gyvenimo būdas nėra sveikas, jei jis valgo daug riebios, sunkiai virškinamos mėsos, organizmas turi labai pasistengti tam, kad tą rūgštį neutralizuotų. Tada jam prireikia ir daugiau kalcio, ir magnio, ir fosforo. O šlapimas tokiu atveju pasidaro rūgštinis. Esant tinkamam pH mūsų organizmo skysčiuose nesidaugina jokie kenksmingi mikroorganizmai, jie žūsta, nes negali įveikti apsauginio užtvaro.

Sargų vaidmenį mūsų organizme atlieka imuninės sistemos ląstelės leukocitai. Ką daro leukocitai, kai į organizmą patenka infekcija, kurią jūs neišvengiamai įkvėpėte? Visų pirma ji patenka ant odos, akių, nosies... O dar, jei ant odos yra smulkių žaizdelių? Tada infekcija įveikia pirmąjį užtvarą ir patenka į organizmą. Tačiau, gali būti, kad šiek tiek pakosėję, nesusirgsit, nes suveiks imuninė sistema. Tad, jei apsauginės ląstelės sveikos, jos gali nužudyti bet kokią infekciją.

Kodėl mes sergame? Bet kokia liga praneša, kad darome kažką ne taip. Jei kuris nors organas „sugedo“ ar susidėvėjo, daugelį jų galima „suremontuoti“. Visai nepagydomų ligų, galima sakyti, nėra. Tačiau tam reikia tinkamų sąlygų: pakankamai miego, tinkamo fizinio krūvio ir tinkamos mitybos.

Žinodami ir norėdami stiprinti imunitetą ir gerinti apsaugines jo funkcijas, dažnai elgiamės neatsakingai – mes nežinome ir nesidomime, ko reikia mūsų kūnui ir kaip juo naudotis. Užsiimame viskuo, išskyrus sveikatą, valgome ką norime ir kada norime, o kai susiduriame su problemomis, palūžtame.

Kad būtume sveiki, patariama:

- **Reguliariai maitintis,** tai yra valgyti kasdien tuo pačiu metu. Geriausia kas 3–4 valandas, bet tai nėra griežta taisyklė. Tiesiog pajauskite, stebėkite, kokia pertrauka jums yra tinkamiausia.
- **Rinkitės sveiką ir lengvai virškinamą maistą:** šviežius vaisius, daržoves, viso grūdo produktus, lapines daržoves, pakankamai baltymų turintį maistą, nes baltymai – svarbiausia kuriamoji mūsų organizmo medžiaga, ir, jei jo truks, mūsų organai silps ir mes turėsime daug sveikatos problemų. Daugiau rinkitės vegetarinius baltymus. Venkite apdorotų, perdirbtų ar sunkiai virškinamų maisto produktų.
- **Suvalgykite tinkamą maisto kiekį.** Jūsų skrandis turi būti pripildytas 3/4 jo tūrio. Kitaip virškinimas apsunks ir organizme kaupsis toksinai, neturėsite jėgų.
- **Gerkite užtektinai vandens,** kuris būtinas virškinimui ir apsauginėms organizmo funkcijoms. Mažiausias kiekis sveikam žmogui – 30 ml/1kg.
- **Naudokite imuninę sistemą stiprinančius prieskonius:** ciberžolę, kuminą, šviežiai maltus juodus pipirus, česnaką, imbierą. Jei norite švelniai stiprinti savo organizmą, galima palepinti save cinamonu, čiobreliais, raudonėliais bei įvairiomis kitomis žolelėmis.
- **Pasirūpinkite maisto įvairove.** Svarbu užtektinai gauti ne tik baltymų, bet ir riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralų.
- **Labai svarbu fizinis aktyvumas. Tai individualu.** Bet judėti reikia kuo įvairiau. Paklauskite savęs, kokio judesio ir kiek reikia jūsų organizmui. Susipažinkite su savo kūnu. Patartina rinktis tą judėjimo rūšį, kuri jums patinka ir kelia malonumą.
- **Venkite didelių temperatūros pokyčių.** Nepersišaldykite ir nebūkite pernelyg karštose patalpose.
- **Skirkite dėmesį miegui.** Jo metu organizmas pailsi ir atgauna jėgas. Nors miego poreikis yra individualus, skaičiuojama, kad miego trukmė ir jo poreikis priklauso nuo amžiaus: naujagimiai vidutiniškai miega 18–20 val per parą, ikimokyklinukams reikia – 11–12 val., mokyklinio amžiaus vaikams – 9–10 val.,suaugusiems – 7–8 val., o vyresniems nei 65 m. žmonėms apie 6 val. miego. Užsitęsusi nemiga sutrikdo darbingumą, sukelia stresines situacijas, širdies ir kraujotakos sutrikimus.
- **Venkite blogų emocijų** ir jautriai nereaguokite į nereikšmingus dalykus. Kai patiriate stresą, net ir silpniausias imunitetas neatlaikys infekcinės atakos.

Galite pasigaminti imunitetą stiprinantį prieskonių mišinį:

- 6 dalys ciberžolių,
- 3 dalys kuminų,
- 3 dalys kalendrų,
- 6 dalys pankolių,
- 1 dalis džiovintų imbiero miltelių,
- 1 dalis šviežiai maltų juodų pipirų,
- žiupsnelis malto cinamono.

Viską sumaišyti ir apkepinti sausoje keptuvėje apie 1–2 min. ir sugrūsti. Laikyti sandariame indelyje vėsioje vietoje toliau nuo saulės spindulių. Prieš naudojant apkepinti lydytame svieste (ghee) arba aliejuje, kol atsiskleis aromatas, ir pagardinti mėgstamus patiekalus (itin tinka prie troškintų daržovių).

„Mes nuolat plaukiame sraunia ir pavojinga gyvenimo upe. Kaip mums seksis plaukti, priklauso nuo dviejų dalykų: kiek pavojinga yra mūsų upė ir kaip gerai mes mokame plaukti“ (medicinos sociologo A.Antonovsky metafora). Išmokime gerai plaukti per gyvenimą. Tik nuo mūsų priklauso, ar griausime, ar kursime ir stiprinsime savo imunitetą.

Romualda Bartulienė

Šaltiniai: N.Žemaitienė.„Sveikatos psichologija“. 2011.; P.Holford. Nauja optimalios mitybos biblija. 2004.

Anekdotai

– Daktare, mes atėjome!
– Kas tie mes?
– Aš ir virusai!

– Ar tu norėtum pragyventi tūkstantį metų?
– Iš viso ar dar?

Skrenda lėktuvas iš Kinijos. Staiga salone išgirsta garsų „apči“.
– Čia man tuberkuliozė, atvira forma, – teisinasi kinas.
Visi lengviau atsidūsta.

Žmogus susitinka su ateiviu, o tas ir sako:
– Homo tai homo, bet kas jums pasakė, kad jūs sapiens?

Daktare, žmona atostogauja, aš prižiūriu mažylį, o jis kasdien liesėja. Aš jam ir masažą darau, ir gimnastiką, ir kvarco vonias, ir vaikščioju su juo – o svoris vis krinta ir krinta…
– O kuo jį maitinat?
– Kad tave kur šimtas, taip ir žinojau, kad kažką būsiu pamiršęs!

– Daktare, man taip nepatogu jus kviesti per šitokią liūtį...
– Nieko nieko. Aš gretimoje laiptinėje turiu dar vieną pacientą, taip kad vienu šūviu du kiškius NUDĖSIU !!!

– Daktare, jūs tikriausiai šitas tabletes man skyrėte tam, kad aš sustiprėčiau, ar ne?
– Taip taip, o kas atsitiko?
– Aš niekaip nepajėgiu atidaryti flakonėlio.

Skambutis į psichiatrinę ligoninę:
– Pažiūrėkite, ar yra kas nors aštuonioliktoje palatoje?
– Ne, nieko nėra. O ką?“
– Vadinasi, vis dėlto man pavyko pabėgti!

Gatve eina senas Rabinovičius. Jam šaukia:
– Rabinovičiau, kaip jūsų sveikata?
– Nesulauksit, – kreivai nusišypsojo Rabinovičius.

Restorane:
– Sakykit, gal jūs galėtumėte čia nerūkyti? Jūsų cigaretė mane labai nervina!
– Na, ir kas? Mane ji iš viso žudo!

PR Protezų kompensavimo tvarka pažeidžia vyresnių pacientų teises

Lygių galimybių kontrolierė Agneta Skardžiuvienė konstatavo, kad klubo sąnario protezų kompensavimo tvarka diskriminuoja vyresnius nei 65 metų amžiaus pacientus.

Keisdami klubo sąnarius, gydytojai naudoja cementinio, mechaninio arba mišraus tvirtinimo endoprotezus (vidinius protezus). Tinkamiausią išrenka operuojantis ortopedas-traumatologas. Pacientas (-ė) stoja į eilę ir laukia, kol bus skirtas numatytas protezas. Jei asmuo nenori laukti, jis / ji turi galimybę protezą įsigyti savo lėšomis valstybei vėliau kompensuojant dalį išlaidų.

Kompensacijos dydis priklauso nuo Valstybinės ligonių kasos perkamo klubo sąnario protezo tipo. Tam tikri modeliai žmonėms, draustiems privalomuoju sveikatos draudimu, yra nemokami. Jei asmuo, prireikus kitokio, savo lėšomis įsigyja brangesnį, jam / jai išmokama dalį sumos dengianti kompensacija.

Pagal dabar galiojantį tokių protezų kompensavimo aprašą, į laukiančiųjų eilę įrašytiems pacientams, jaunesniems nei 65 metų, kompensuojami mechaninio tvirtinimo protezai, vyresniems – cementinio (šie yra 2–3 kartus pigesni).

Į lygių galimybių kontrolierę kreipėsi asmuo, kuriam atliktos abiejų klubų sąnarių keitimo operacijos. Protezai buvo fiksuoti mechaniškai. Perkant pareiškėjui tikusį modelį, asmenims iki 65 metų išmokama beveik 944 eurus siekianti kompensacija. Vyresniems (pareiškėjas patenka į šią grupę) kompensuojama suma yra perpus mažesnė. Taip yra todėl, kad vyresniems pacientams kompensuojami tik pigesni protezai, tad kompensacija, nepaisant implantuoto protezo tvirtinimo tipo, negali viršyti nustatytos ribos.

Sveikatos apsaugos ministerija, komentuodama išmokų skyrimo tvarką, aiškino, kad amžius yra rodiklis, nurodantis, koks protezas pacientui yra tinkamiausias. Anot ministerijos atstovų, jaunesnių asmenų kaulai yra stipresni, tad jiems labiau tinka mechaninio tvirtinimo protezai. Manant, jog vyresnių asmenų sveikatos būklė yra prastesnė, ministerijos teigimu, jiems tinkamesni cementinės fiksacijos protezai.

Atlikdama tyrimą, A. Skardžiuvienė kreipėsi į didžiųjų miestų ligonines, prašydama įvertinti, kiek klubo sąnario protezo parinkimui svarbus paciento amžiaus. Visi medikai sutiko, kad amžius gali turėti įtakos sprendžiant, kokio – mechaninio ar cementinio – tvirtinimo tipo protezą implantuoti. Tačiau vienareikšmiško atsakymo nėra, kadangi pasaulyje nėra vienos vyraujančios praktikos.

Koks protezas pacientui tinkamiausias, operacijos metu nusprendžia gydytojas. Šiam sprendimui įtakos turi paciento sveikatos būklė, lytis, fizinis aktyvumas, kūno masė, implanto gamintojas, operacinė technika ir kiti veiksniai.

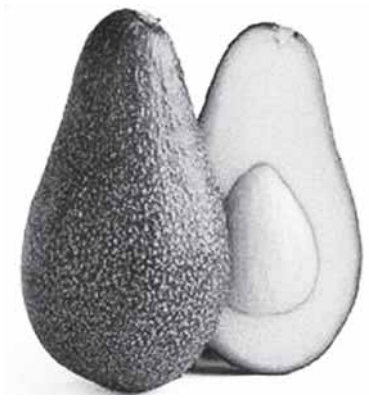
A. Skardžiuvienė atkreipia dėmesį, kad dirbtinio sąnario parinkimas – labai individualus sprendimas. Todėl nederėtų automatiškai iš anksto nustatyti, kokie protezai kam labiausiai tinka. „Suprantu, kad lėšos, iš kurių mokamos kompensacijos, yra ribotos. Tačiau reikėtų paieškoti sąžiningos jų paskirstymo sistemos. Pavyzdžiui, kompensacijos suma galėtų priklausyti nuo pacientui reikiamo protezo tipo ar kitų objektyvių kriterijų“, – siūlo ji.

Lygių galimybių kontrolierė kreipėsi į Sveikatos apsaugos ministeriją siūlydama klubo sąnario protezų kompensavimą organizuoti taip, kad nebūtų pažeidžiamos vyresnių pacientų teisės.

Sveikas avokadų padažas

Ar žinojote, kad visame pasaulyje populiarus avokadas buvo valgomas jau prieš du su puse tūkstančio metų ir labiausiai vertinamas dėl didelio kiekio gerųjų riebalų, kurie ne tik mažina cholesterolio koncentraciją, bet ir gerina odos, širdies kraujagyslių sistemos būklę.

4 porcijom paruošti reikės: *2 prinokusių avokadų, nuluptų, be kauliuko, 1/2 puodelio smulkiai sukapoto svogūno, 1/4 puodelio smulkiai sukapotos šviežios kalendros, 2 valgomų šaukštų šviežių žaliosios citrinos sulčių, 1/4 arbatinio šaukštelio grūstų kmynų, 1/4 arbatinio šaukštelio šviežiai maltų juodųjų pipirų.*



Mažame dubenyje šakute sutrinkite avokadą. Sudėkite kitas sudedamąsias dalis ir gerai išmaišykite. Pridenkite ir atšaldykite.

Įtampos „nukrovimas“ kažką veikiant padės užtikrinti geresnį nakties miegą. Pakankamai ilsėkitės. Reguliariai valgykite. Kalbėkitės ir leiskite laiką su šeima ir draugais. Savo nerimu, kylančiais jausmais dalinkitės su tais, kuriais pasitikite. Kylant stipriam nerimui, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus ir užsirašykite į nuotolinę konsultaciją. Užsiimkite veiklomis, kurios padeda atsipalaiduoti: joga, autogeninėmis treniruotėmis, skaitymu, augalų priežiūra ir pan. Plintant COVID-19 labai svarbu bendradarbiauti, kurti savitarpio paramos ir solidarumo kultūrą.

Statomas Rimorystės muziejus saugos klebono K.Skučo eksponatus

Pačiame Veiverių miestelio centre, šalia Šv. Liudviko bažnyčios, sparčiai kyla medinio pastato sienos – jame įsikurs Veiverių rimorystės muziejus, kuris, darbų užsakovo klebono g. kan. Kęstučio Vosyliaus tvirtinimu, duris lankytojams atvers jau liepos mėnesį.

Suolus bei dviračio stovą, kuriuos Alytaus PRC direktorius Vytautas Zubras atvežė klebonui Kęstučiui Vosyliui, pirmieji apžiūrėjo į parapijos namus su reikalais užsukę žemės ūkio ministras Andrius Palionis, Prienų ūkininkų sąjungos pirmininkas Martynas Butkevičius, prireikus, ir patys atskubantys klebonui į pagalbą.

Rimorystės muziejus bus pavadintas jo įkūrėjo ir puoselėtojo, 86 metų buvusio ilgamečio Veiverių bažnyčios klebono **Kazimiero Skučo**, šiuo metu einančio Pažėrų Švč. Jėzaus širdies parapijos klebono pareigas, vardu. Tokiu būdu bus 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.

Ekspozicijoje sukaupta nemažai žirgo pakinktų, skambalų, balnų, yra bričkų, važių, karietų, bažnytinių rogių, rimoriaus darbo įrankių. Tarp jų – ir paties klebono K.Skučo restauruoti, siūti pakinktai ir kamanos, sutaisyti balnai, sumeistrautos brikos ir važiai. Vienas pakinktas klebonui buvo ypatingas – jis kadaise priklausė klebono dėdės, buvusio tarpukario Lietuvos vidaus reikalų ministro generolo Kazimiero Skučo, žirgui. Klebonas labai apgailestavo, kai vertingas eksponatas buvo pavogtas.

Kazimieras Skučas itin didžiuojasi prieš 100 metų pagaminta sena karieta, kurią jo krikšto tėvas Bernardas Skučas nusipirko iš rusų generolo. Dar viena branginama austrų gamybos karieta parvežta iš užsienio.

Pasakojama, kad maždaug 15 karietų klebonas restauravo ir išdalino žmonėms, vieną jų padovanojo Anykščių arklio muziejui. Klebono karieta ir vežimaičiais įvairių iškilmių metu yra važinėjęsi ir merai, ir vyskupai, ir svečiai iš užsienio bei įvairių švenčių dalyviai.

Daugelį metų su arkliais ir rimoryste susiję eksponatai glaudžiasi šalia parapijos namų esančioje prastos būklės, skylėtoje ir perpučiamoje daržinėje. Neretai ji buvo nerakinama, todėl ilgapirščiai įsigudrino nugvelbti vertingų eksponatų.

Klebonas Kęstutis Vosylius, radęs sutarimą su savo pirmtaku Kazimieru Skuču, rūpinasi eksponatams saugesnėmis patalpomis, o naujo pastato statybas finansuoja JAV gyvenantys rėmėjai, taipogi suinteresuoti muziejaus gyvavimu. Pasak klebono K.Vosyliaus, dabar didžiausias rūpestis – suregistruoti ir aprašyti eksponatus, tam prireiks ne tik K.Skučo, bet ir profesionalių muziejininkų pagalbos.

Muziejus statomas parapijai priklausančiame sklype, jo sienos renčiamos iš eglinių rąstelių, stogas bus dengtas čerpėmis, o grindims išgrįsti bus panaudotos nugriautos senosios bažnyčios tvoros plytos. K.Vosylius pasakoja, kad pastate bus įrengtos trys ekspozicijų patalpos su specialiu apšvietimu, vienoje – su stikline vitrina – bus eksponuojama gražiausia klebono K.Skučo turima karieta.

Statybomis besirūpinančiam klebonui K.Vosyliui norisi, kad vieninteliame Lietuvoje Rimorystės muziejuje vyktų veikla – būtų vedamos ekskursijos bei amato edukacijos. Juolab kad unikalios ekspozicijos savininkas K.Skučas ir pats gali daug ką papasakoti apie prižiūrimus nuosavus žirgus, nuo jaunumės įvaldytą rimoriaus amatą, pademonstruoti šio darbo techniką, parodyti, kaip žirgai kinkomi. Garbaus amžiaus kunigas ir dabar, ypač

(Nukelta į 8 p.)

„Pasaulis mano knygų lentynoje“

Priimti iššūkius sudėtingose gyvenimo situacijose – didelis išbandymas kiekvienam žmogui. Iš kitos pusės – galimybė ieškoti naujų, kūrybinių sprendimų. Kas ieško – visuomet suranda ir atranda. Nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka ir karantino metu nepaleidžia skaitytojų iš savo dėmesio lauko ir nuolatinės globos. Balandžio mėnesį biblioteka kvietė skaitytojus dalyvauti kūrybiškiausios knygų anotacijos konkurse „Pasaulis mano knygų lentynoje“. Konkurso idėja suviliojo, juolab kad knygos augina žmogų, jo pasaulėžiūrą, turtina vidinį pasaulį, atveria neribotas pažinimo galimybes. Perskaitytos (ypatingai palikusios žymę tavyje) knygos įspūdžiu visuomet maga dalintis. Dėl anotacijos sprendimą priėmiau iškart. Sunkiau buvo pasirinkti autorių. Tiksliau, rinktis tarp dviejų – Just. Marcinkevičiaus ir R. Granausko. Pasirinkau R. Granauską dėl labai paprastos priežasties. Karantinas į daugelį dalykų privertė pažvelgti kitomis akimis, kai kuriais momentais paryškinti teiginį, kad tik šuo kaskart ir kasdien moka laukti ir džiaugtis susitikimu taip, tarsi išsiskyrimas truko amžinybę. Anotacijai pasirinkau R. Granausko knygą „Kai reikės nebebūti: mano draugo gyvenimas ir mirtis“. Džiaugiuosi ir dėkoju Nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos konkurso komisijai už įvertinimą ir padėką už kūrybišką ir atidų žvilgsnį į knygą, originaliai prabilusį tekstą, dalyvavimą konkurse ir meilę literatūrai. Komisijos sprendimu mano darbas buvo išrinktas į geriausių anotacijų dešimtuką. Dalinuosi savo kūryba su „Gyvenimo“ skaitytojais.

Pagarbiai, Valė Petkevičienė

„Kai reikės nebebūti: mano draugo gyvenimas ir mirtis“

arba Romualdo Granausko kūrybos antkaklis ant skaitytojo sprando. Nuo pirmo iki paskutinio knygos puslapio. Iki gilia išpažintimi pažymėto laiško geriausiam draugui – šuniui Buliui. Laiško, kuriame visos Romualdo Granausko gyvenimo kūrybos prasmė. Pasilikti. Šiapus ir Anapus. Užsispyrusio žemaitiško būdo žmogumi ir gilios, jautrios sielos kūrėju, kurio, anot jo paties, kūnas Lietuvoje, siela kalboje. Granausko žodis užkabina lengvai, tačiau įtraukia taip, kad pajunti priklausomybę jo kūrybai, kuri nepaleidžia. Lengva su tuo susitaikyti ir tiesiog mėgautis. Žmogaus ir šuns draugystės istorijoje tu atsiduodi žodžio ir meilės jausmo galiai. Abipusės, tikros, kasdienybėje išgyvenamos meilės jausmui. Romualdo kalbos laukas toks didelis, toks beribis, gilus ir platus, toks paprastai nepaprastas ir įtraukiantis, kad negyventi tąja besąlygiška šuns ir žmogaus meile tiesiog negali. Ji įauga į kiekvieną tavo kūno ląstelę, pulsuoja tavo gyslomis, tu ją jauti kiekviename savo širdies dūžyje ir ji nė akimirkai neleidžia tau suabejoti – esi savanoris Granausko kūrybos pėdsekys! Draugystės ekstazė nepaleidžia iki paskutinio atodūsio, kai šventa sąjunga staiga įtrūksta ir nutrūksta. Matai, jauti ir išgyveni, kaip stiprus žemaitiškas rašytojo būdas suklumpa prieš besąlyginę

(Nukelta į 8 p.)

Kultūros kryžkelė

Projektą remia SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Žodžio keliu: Lietuvos jaunųjų kalbininkų konkursas, skirtas kalbininkams Jonui Kazlauskui ir Antanui Lyberiui atminti

Gabrielė Viltė MICKEVIČIŪTĖ, Ia kl.

Kalbos sparnai

Aplink – tyla. Net ir joje girdžiu savąją kalbą, sklindančią iš mano vidinio pasaulio. Mes gyvename lietuviškai: kalbame, mąstome, bendraujame, matome, kvėpuojame. Net tylime lietuviškai. Tyloje išgirstame vos girdimus dalykus. Vienas iš jų – lietuvių kalba prie mūsų priaugusi it antra oda, be kurios mes nesugebėtume gyventi. Ji saugo mus nuo išorinio pasaulio pavojų. Saugo nuo išnykimo.

Aš. Gimtoji kalba. Du skirtingi dalykai, bet vos per akimirką tampame viena nuo kitos neatsiejamos. Lietuvių kalba yra ta, su kuria gimstame. Ji negaunama bėgant metams. Ji nedovanojama. Su ja mes ateiname į šį pasaulį ir su ja vystomės.

Užsienietis niekada nesupras, nevertins lietuvių kalbos taip, kaip tą daro lietuvis. Ir mes, Lietuvoje gimę žmonės, niekada nemąstysime kitaip, kita kalba. Užsienio kalbos pastaruoju metu yra būtinos. Tai – faktas. Tik ar jos tokios reikalingos, jog užgožtų jauno žmogaus gimtąją kalbą? Šiuolaikinė kasdienybė gąsdinanti. Ji daro mums be galo didelę įtaką. Kažin ar ateities lietuvis, gyvenantis svetimoje šalyje, galvos lietuviškai. Na, taip, galbūt jis mąstys šia kalba, tačiau... Ar tą darys atvira širdimi? Ne. Jo gimtosios šaknys bus išdegintos, sunaikintos bei išniekintos. Lietuvių kalba jam taps dingstimi, tik dar viena kalba, kuria jis gali prabilti, tačiau tai bus ne gyvenimo būdas, ne jo sielos dalelė. Tai lyg savęs naikinimas, žlugdymas, renkantis kitą, svetimą kalbą, užuot pasirinkus savąją.

Tik meilė savo kalbai suburia žmones bendram tikslui. Ji suvienija visą Lietuvą. Prie lietuvių kalbos išsaugojimo prisidėjo šimtai žmonių. Tiek dėl jos paaukojo savo gyvenimą. Staiga... Vienas spragtelėjimas pirštais ir visa tai kybo ties riba. Stovime prie bedugnės krašto. Joje – svetimos kalbos, kurios niekada nepriklausys mums. Mes krentame į ten. Lietuvių kalba neturėtų būti mūsų našta. Ji yra mūsų sparnai. Mes turime juos išskleisti, kad galėtume pakilti bei pabėgti iš tamsios, gūdžios bedugnės. Turėtume vertinti tai, kas mums duota. Lietuvių kalba – mano, mūsų ateitis, ji išliko. Ji išliks ir manyje. O tavyje?

Konsultavo mokytoja Snieguolė Vanžodienė

Lukas BARKAUSKAS, II kl.

Esu lietuvis

Esu grynakraujis lietuvis – suvalkiečio tėčio ir dzūkės mamos sūnus. Mano tėvai kalba taisyklinga bendrine lietuvių kalba, nes, kaip minėjau, tėtis yra suvalkietis, o mama didžiąją gyvenimo dalį praleido Suvalkijoje. Ji tik retkarčiais pavartoja kokį nors dzūkišką, iš savo senelių išmoktą posakį.

Mano istorija yra kitokia. Visų pirma, nesu gimęs Lietuvoje – nei Suvalkijoj, nei Dzūkijoj.

Gimiau Airijoj, kai mano tėvai buvo emigrantai. Savo ankstyvos vaikystės aš neatsimenu, bet žinau, kad mano tėvai su manim kalbėdavo tik lietuviškai. Toks procesas formavo mano meilę lietuvių kalbai. Kai pirmą kartą atvykau į Lietuvą, pasijutau ypatingai – aplinkui viskas buvo neįprasta: žmonės kalbėjo lietuviškai ir elgėsi visiškai kitaip, negu Airijoje. Lietuviška kultūra mano mažai galvai dar buvo visiškai nesuprantama.

Kadangi Airijoje aš žiūrėdavau filmukus anglų kalba ir girdėdavau aplinkinių kalbą, pramokau kalbėti angliškai, bet lietuviškumas iš mano vaikystės nebuvo ištrintas. Mano mamos didžiausias noras buvo sugrįžti atgal į Lietuvą, kur aš kalbėčiau lietuviškai, eičiau į lietuvišką darželį... Man taip pat nepatiko būti kitoje šalyje, tarsi sukaustytam geležinėse grandinėse. Trumpai tariant, aš turiu dėkoti savo mamai, kad ji tikėjo, jog aš turiu gyventi Lietuvoje.

Nors mano kūnas gimė už kelių tūkstančių kilometrų nuo Lietuvos, bet Lietuvoje, tikrojoje Tėvynėje, gimė mano patriotiška siela. Ta meilė savo tėvynei iki šiol nė trupučio neišblėsta ir ateityje tas užsidegimas vis tiek išliks. Tuo užsidegimu visada stengsiuosi palaikyti lietuviškumą savo namuose, kalbėti vaizdinga lietuvių kalba ir didžiuosiuosi, kad esu lietuvis.

Konsultavo mokytoja Živilė Jurkšienė

Marius JONELIS, Ia kl.

Gimtoji kalba – didžiausias žmogaus turtas

Tik užgimę panyrame į begalinį kalbos okeaną. Mus apsupa garsų pasaulis, į kurį mes įsiklausome, vėliau bandome pamėgdžioti, ir taip, patys to nesuvokdami, imame šnekėti gimtąja – savo tėvų ir savo tautos – kalba. Ir tik bręsdami suvokiame, kad kalba – tokia pat svarbi Dievo dovana kaip ir gyvybė.

Visų pirma, ji mūsų bendravimo priemonė, kitaip tariant, atlieka komunikacinę funkciją. Kai kalba netenka šios funkcijos, tampa mirusia. Kalbos likimą lemia geografiškai, istoriškai bei politiškai susiklosčiusios aplinkybės.

Mažai tautai, atsidūrus agresyvių jėgų apsuptyje, visada gresia išnykimo pavojus. Lietuvių tauta nuolat tai patyrė: į ją kėsinosi Lenkija, Rusija, Vokietija. Už gimtosios kalbos gyvybę turim būt dėkingi tiems žmonėms, kurie suvokė, kad kalbos mirtis – tai ir tautos mirtis.

Lietuvių kalba ne tik archajiška, bet ir viena gražiausių pasaulio kalbų. Todėl mūsų pareiga ja rūpintis: stengtis, kad kalba būtų taisyklinga, kad jos neužgožtų svetimybės, kurių, deja, gausu.

Taigi kalba labai svarbi ir tautos, ir atskiro žmogaus gyvenime. Mes privalome ją mylėti, saugoti ir ginti kaip artimą žmogų. Kalbos gyvenimas panašus į žmogaus gyvenimą: kalba gyva, kol skamba mūsų lūpose, džiaugiasi, kai ją globojame, o kartais ir liūdi: „juoda skara apsigobus prie pustuščio prūsų kalbos kapo“ (Just. Marcinkevičius).

Konsultavo mokytoja Snieguolė Vanžodienė
Prienų „Žiburio“ gimnazija

Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Ne mano kiaulės, ne mano pupos“...

Žydinčiu gegužės ryto keliu į turgų atvyko gerokai daugiau ir prekeivių, ir pirkėjų – šurmulio buvo pilna visur, nors žmonės stengėsi laikytis atstumo, dėvėjo kaukes.

Aukšti dalgiakočiai, įeinant į turgų, bylojo apie darbus, kuriuos dar dirba ir be elektros pagalbos. Du po 8 eurus kainavę jau buvo parduoti. Kaip ir ilgesnės bei trumpos šluotos, kurias atveža surišęs Vidas iš Ingavangio. Sako, kad būna, jog ilgą šluotą nuperka tiesiog voratinkliams valyti. Čia pat kiti pirko ir mūsų rajono ūkininkų gamintą sėmenų aliejų, kurio pusės litro buteliukas kainavo, kaip įprastai, – 3,50–4 eurus. Butrimoniškė Lionė siūlė savo šimtalapius, kurių kilogramas kainavo 9 eurus. Kiek toliau buvo galima rasti ir kitokių gardumynų, pavyzdžiui, namie keptų grybukų kilogramas kainavo 8,60 euro.

Anksti į turgų atvyksta pieno bei jo produktų prekeiviai, nes apie devintą ryto prieniškė Genutė pastebėjo, kad „jos sūrių“ jau nebelikę. Mat dažnas turi ir po savo gaspadinę. O litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,60 euro, puskilogramis sviesto – 4 eurus, kilogramas varškės – iki 2,20 euro, o sūris pagal skonį bei dydį – iki 5 eurų. Šviežia skerdiena, lietuviška šviežia kiauliena prekiaujama ir kioske, ir paviljone. Kiekvienas gali pasirinkti. Kilogramas sprandinės kainavo 6 eurus, šoninės – 4 eurus, išpjovos – 7,50 euro, maltos kiaulienos – 4,20–5 eurus, karkos – 2 eurus. Pagal skonį bei poreikius pirko ir rūkytus bei vytintus Išlaužo „Mėsos kraitės“, Želsvos krašto bei rajono šeimininkų gamintus lašinukus, dešras, skilandukus. Kilogramas lašinių kainavo iki 8 eurų.

Mažiau bambėti, kad negerai, kad vis kažko trūksta, palinkėjo Vytas, sakė tik lašinių ir įsigijęs, ir nutaręs, kad gerai žmonės gyvena, tik mėgsta „pabėdavoti“, nes mašinų pilna Kauno gatvė, aplink turgų – taip pat. „Lietuvis, sakyčiau, nuo seno gyvena pagal liaudies posakį, „ai, ne mano kiaulės, ne mano pupos“, kaupia pinigus, o kitu, net artimu, nelabai skuba pasirūpinti“, – pasakojo žmogus, nepabūgęs kaukės truputį nusimesti, nes, jo įsitikinimu, „virusais jau tapo žmonės patys su savo pykčiu, neigiamomis emocijomis, nepasitenkinimu“. „Svarbiausia, kad po mano mirties giminaičiai nesurastų pelių sugraužtų santaupų“, – šyptelėjęs, kad jų daug, sakė ar pajuokavo, kad nebus šykštus, ir kaimynėms nupirks po rožės žiedą, kuris kainavo 1,50 euro. Buvo pirkėjų, kurie išleido ir daugiau, pirkdami hortenziją už 30 eurų. Daugiamečiai flioksai kainavo po 5 eurus, bijūnas vazonėlyje – 5 eurus, medėjantis bijūnas – 9 eurus, kavamedis „DEPRESSO“ – 7 eurus. Jį įsigijusi pirkėja sakė, kad nuotaikai pakelti padės ne tik kavos puodelis, bet ir kavamedis. Daug pirkėjų buvo visur, kur prekiavo daigais, įvairiausiomis gėlėmis, vaismedžiais, vaiskrūmiais, dekoratyviniais augalais. Daigelis dekoratyvinio kopūsto kainavo 0,30 euro, daigas pomidoro, agurko, paprikos vienur – eurą, kitur – mažiau. O šviežių agurkų kilogramas kainavo 2 eurus, kopūstų – eurą, morkų ryšelis – iki 1,30 euro, ryšelis ridikėlių – 0,50 euro, krapų, petražolių, svogūnų laiškų, salotų kainavo taip pat 0,30–0,60 euro.

Marija Kandrotienė iš Dvariuko nuo Moliakalnio sako, kad kiek pasėja daigelių, namuose susodinti per daug, tad likusius parduoda turguj. Ji siūlė ir petražolių kaip dovanėlę gražiai susodintų, ir dekoratyvinių kopūstų, zinijų, moliūgų ir kitų daigelių.

Vidas buvo vienas iš labiausiai apsisaugojusių nuo coronos prekeivių, ir likusi tik viena šluota ir du kotai neparduoti, viską „išnešė“, sakė jis, tad kitą kartą turės surišti daugiau.

Kilogramas braškių kainavo 5 eurus, indelis šilauogių – 2 eurus.

Pilnas šurmulio ir gyvūnėlių turgus. Balandžių mylėtojai galėjo rinktis, nes buvo ir pigesnių, ir už porelę turkų galima buvo 30 eurų mokėti. Triušį pagal veislę, amžių galima buvo išsirinkti ir už 8, 12, 19, ir už 30 eurų, o antukę bėgikę, kuri deda kiaušinius, – už 15 eurų. Mažylis savaitės laiko žąsiukas kainavo 7 eurus, ančiukas – 2 eurus, mėsinis viščiukas – 0,80 euro. Vištos, netrukus pradėsiančios dėti kiaušinius, kainavo po 7 eurus. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50–1,80 euro. Veisliniai paukščiai brangesni, porelė – višta ir gaidys – kainavo ir 20 eurų, ir daugiau.

Visa eilė ūkininkų siūlė savo produkciją. 50 kg maišelis vasarinių kviečių kainavo 15 eurų, centneris miežių, kviečių, kvietrugių – 9–10 eurų, kilogramas žolių mišinio – 3 eurus, šunažolės – 5 eurus, motiejukų – 3 eurus.

Kavamedį „Depresso“ už 7 eurus pirkusi Vida juokavo ar rimtai patikino, kad namuose auginamas tinka ir nuotaikai pakelti.

Kad pravartu ką nors kiekvienam kolekcionuoti, patarė pirkėja, skubėjusi tarp daugybės sendaikčių sau surasti suvenyrinę varlytę, kurios džiugina namuose. Visur moteris ieškojo kuo įdomesnių kvaksiukų ir laukia dovanų iš draugų. Tad ir sukaupusi nemažai, tik kiek, neatskleidė. Dar ji patarė pakelti galvą ir pažiūrėti, koks gražus kvepiantis rytas išaušo, koks giedras dangus, o ir tarp debesų galima kažką įžvelgti, o neieškoti ant žemės kažkieno pamestų centų, „verkiant“, kad „viskas blogai“...

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

Dėkoja

Tie, kurie mums brangiausi, visada liks su mumis.

Tačiau kaip sunku Juos palydėti tuo keliu, kuriuo niekas atgalios niekados negrįžta...

Jūsų buvo labai daug – užjautusių, padėjusių, paguodusių, pasidalinusių širdies šiluma, suteikusių pagalbą. Ačiū Jums visiems, kurie buvote šalia ar mintimis sunkiomis netekties ir atsisveikinimo valandomis palydint į Amžinojo poilsio vietą mūsų mylimą sūnų ir vyrą Ovidijų BALČIŪNĄ.

Mama ir žmona

„Kasdien nuo širdies ir kraujagyslių ligų miršta daug daugiau žmonių nei nuo COVID-19“

(Atkelta iš 3 p.)

už tai, kad mes puikiai galime tęsti jų gydymą, pratęsti jų vaistų receptų elektroninių receptų pagalba. Dėl to dauguma pacientų jaučiasi gerai“, – teigia Lietuvos kardiologų draugijos prezidentė, prof. dr. **Jelena Čelutkienė**.

Vis dėlto, dalis pacientų yra per daug įsibaiminę kreiptis į gydytojus pablogėjimo atveju, mat skubios pagalbos apimtys šiuo metu yra sumažėjusios. Tad kardiologai ėmė skambinti pavojaus varpais, klausdami, kur dingo jų įprastinis miokardo infarktų, ritmo sutrikimų, paūmėjusios širdies nepakankamumo ir kitų ligų srautas.

„COVID-19 pandemija yra grėsminga, tačiau mes turėtume nepamiršti, kad šalia jos yra milžiniška širdies ir kraujagyslių ligų problema. Per televiziją mums nesako, kiek kasdien žmonių miršta nuo infarkto, nuo insulto, nuo išeminės širdies ligos, nuo širdies nepakankamumo, bet tai yra šimtus kartų didesni skaičiai. Lietuvoje mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų vis dar išlieka 4,5 karto didesnis nei Europos šalių vidurkis“, – susirūpinusi prof. dr. J. Čelutkienė.

Daugelis pacientų yra įsitikinę, kad jie nebus apsaugoti nuo viruso užsikrėtimo ligoninėje, tačiau toks mąstymas yra klaidingas. Visos ligoninės yra gerai apgalvojusios pacientų srautų nukreipimą, jų atskyrimą ir paruošę švarias zonas skubiai pagalbai.

„Pacientai turi žinoti vieną esminį principą: jeigu jų būklė neblogėja, jie tikrai gali sulaukti to laikotarpio, kuomet ši pandemija pasibaigs. Tačiau jeigu paciento būklė yra blogėjanti, jam visada bus sudarytos sąlygos, galimybės kreiptis ir mes tas procedūras taikysime skubos keliu“, – teigia Lietuvos kardiologų draugijos išeminės širdies ligos darbo grupės pirmininkė prof. dr. Olivija Gustienė.

Prasidėjus pandemijai Lietuvos kardiologų draugija išleido rekomendacijas, skirtas sergantiems lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems didesnę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus koronavirusu.

Rekomendacijoje rašoma, jog ligoniams, turintiems širdies, kraujagyslių, plaučių, inkstų ligą ar cukrinį diabetą, saviizoliacija ir reguliarus įprastinių vaistų vartojimas yra ypač svarbus. Tai svarbu ir pacientams po miokardo infarkto, insulto, organų transplantacijos ar turintiems padidėjusį arterinį kraujo spaudimą.

Lietuvos kardiologų draugijos išeminės širdies ligos darbo grupės pirmininkė prof. dr. Olivija Gustienė.

Rekomendacijas su daugiau patarimų ir informacijos galima rasti čia: *http://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Kardiologu-%20rekomendacijos%20gyventojams.pdf*

„Mums, kardiologams, labai svarbu, kad tų pacientų, kurių savijauta yra stabili, medikamentinis gydymas tęstųsi drausmingai, tvarkingai, kad jie neliktų be vaistų ir tęstų tai, kas buvo jiems paskirta iki tol“, – sako prof. dr. J. Čelutkienė.

Pasaulio kardiologai pripažįsta, kad apie kardiologinių vaistų poveikį, sergant koronavirusine infekcija, kol kas žinoma mažai, tačiau, išanalizavus turimų mokslinių publikacijų duomenis, kone viso pasaulio kardiologai vieningai rekomenduoja vaistų nenutraukti ir tęsti, jeigu jie buvo paskirti gydytojų.

„Pacientams, kurie jau yra persirgę miokardo infarktu arba serga lėtine išemine širdies liga, norėčiau patarti išlaukti šį sunkų laikmetį ir nenutraukti jiems paskirtų vaistų vartojimo. Yra net mažiausiai penkių grupių vaistai, kurie būtini tokiems pacientams. Daugelis jų turi naudoti beta adrenoblokatorius, kurie retina širdies susitraukimo dažnį, mažina kraujospūdį, angiotenziną konvertuojančio fermento inhibitorius, taip pat kraują skystinančius vaistus, antitrombocitinius vaistus, skirtus persirgusiems miokardo infarktu ar po perkutaninių vainikinių arterijų intervencijų bei statinų grupės vaistus, kurie mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stabilizuoja aterosklerozines plokšteles, esančias kraujagyslėje, turi antiuždegiminį poveikį. Visų šių ar kitų gydytojų paskirtų vaistų vartojimas turi būti ilgalaikis, be pertraukos, norint išvengti pasikartojančio miokardo infarkto ar kitų širdies ir kraujagyslių ligų“, – sako prof. dr. **Olivija Gustienė**.

Vaida Skaisgirė

Nusikaltimai • Nelaimės

Vagystės

Gegužės 6 d. gautas vyro (g. 1950 m.) pareiškimas apie tai, jog Prienų r., Daukšiagirės k., pavogtas tvoros automatinių kiemo vartų mechanizmas.

Gegužės 9 d. apie 13 val. 08 min. pranešėja, gim. 1974 m., atvykusi į jai priklausantį sodo namelį, esantį Prienų r. sav., pastebėjo, kad pavogti jai priklausantys daiktai. Padaryta nuostolio už 800 eurų.

Smurtas

Gegužės 8 d. apie 20 val. 30 min. Prienų r., gyventojo kieme, prie įėjimo į namą, konflikto metu neblaivus vyras, gim. 1997 m., peiliu sužalojo neblaivų brolį D., gim. 1995 m., kuris dėl sužalojimo išvežtas į ligoninę. Vadovaujantis LR BPK 140 str., vyras buvo sulaikytas ir uždarytas į Alytaus apskr. VPK areštinę.

Eismo įvykis

Gegužės 9 d. apie 21 val. 11 min. Prienų r. sav. vairuotojas, gim. 1987 m., gyv. Prienų r. sav., kuriam nustatyta 0,00 prom., vairuodamas jam priklausantį automobilį VOLKSWAGEN TOURAN, jo nesuvaldė ir nuvažiavo į pakelės griovį. Eismo įvykio metu buvo sužalotas automobilio keleivis, gim. 1992 m., gyv. Prienų r. sav.

Prireikė gaisrininkų gelbėtojų pagalbos

Gegužės 7 d. 03:07 val. pranešta, kad Prienų r. sav., Prienų sen., Rūdupio k., Bičiulių g., atvira liepsna dega medinis namas. Atvykus ugniagesiams, namas degė atvira liepsna. Paskelbtas 2 PIN. Į teritoriją patekta nupjovus vartų spyną. Namas medinis, 8x10 m, 1 aukšto, stogas dengtas šiferiu. Išdegė namo vidus, jame buvę baldai ir namų apyvokos daiktai, nudegė stogas, perdanga. Išsaugotas už 2 m esantis 8x7 m mūrinis ūkinis pastatas, prie jo priblokuota 2x3 m medinė malkinė ir už 1 m esanti karkasinė pavėsinė. Buvo nutiesta magistralinė 100 m linija. Vanduo buvo vežiojamas 10 km iš miesto gaisrinio hidranto.

Gegužės 7 d. 15:40 val. gautas pranešimas, jog Prienuose, Panemunės g., iš pranešėjo dujinės viryklės sklinda dujų kvapas, prašo patikrinti. Dujų balionas užsuktas. Paaiškėjo, kad dujinė viryklė sugedusi. Viryklė buvo atjungta, uždrausta ją eksploatuoti.

Gegužės 8 d. 12:12 val. gaisrininkai gelbėtojai gavo pranešimą iš PK, jog Prienų r. sav., Prienų sen., Ignacavos k., nuo kelio nuvažiavęs benzinvežis, įmonė vietoje perpumpuos kurą į kitą cisterną, reikia pabudėti. Gaisrininkai gelbėtojai budėjo tol, kol iš vilkiko „Volvo FH“ dyzelinis kuras (25 m^3) buvo perpumpuotas į kitą cisterną.

Gegužės 9 d. 21:10 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Naujosios Ūtos sen., Naujosios Ūtos k., Liepų g., dideliu greičiu važiavo ir apsivertė automobilis, mašinoje galimai buvo vaikas. Atvykę gelbėtojai rado automobilį „VW Touran“ nuvažiavusį nuo kelio ir apsivertusį. Nukentėjusių, sužeistų žmonių nebuvo. Buvo atjungtas akumuliatorius ir automobilis ištrauktas ant kelio.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

SPRENDIMAI PRIIMTI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2020 M. GEGUŽĖS 8 D. POSĖDYJE

Eil. Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1.	TS-59	Dėl uždarosios akcinės bendrovės „Birštono šiluma“ metinio pranešimo už 2019 metus
2.	TS-60	Dėl uždarosios akcinės bendrovės „Birštono šiluma“ tiekiamos šilumos bazinės kainos (kainos dedamųjų) galiojimo laikotarpio nustatymo
3.	TS-61	Dėl biudžetinės įstaigos Birštono miesto tvarkymo tarnybos 2019 metų veiklos ataskaitos
4.	TS-62	Dėl Birštono gimnazijos 2019 metų veiklos ataskaitos
5.	TS-63	Dėl Birštono sporto centro 2019 metų veiklos ataskaitos
6.	TS-64	Dėl Birštono muziejaus 2019 metų veiklos ataskaitos
7.	TS-65	Dėl Birštono muziejaus projektų bendrojo finansavimo
8.	TS-66	Dėl biudžetinės įstaigos Nemajūnų dienos centro 2019 metų veiklos ataskaitos.
9.	TS-67	Dėl viešosios įstaigos Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro 2019 metų ataskaitų tvirtinimo bei 2020 metų ataskaitų audito atlikimo
10.	TS-68	Dėl Birštono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2018 metų ataskaitos patvirtinimo
11.	TS-69	Dėl Birštono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonių vykdymo 2019 metų ataskaitos patvirtinimo
12.	TS-70	Dėl biudžetinės įstaigos Birštono turizmo informacijos centro 2019 metų veiklos ataskaitos
13.	TS-71	Dėl Birštono savivaldybės administracijos direktoriaus 2019 m. veiklos ataskaitos
14.	TS-72	Dėl UAB „Už tave“ atleidimo nuo nuompinigių
15.	TS-73	Dėl UAB „Kurhauzas“ atleidimo nuo nuompinigių
16.	TS-74	Dėl MB „Čiulba ulba“ atleidimo nuo nuompinigių
17.	TS-75	Dėl UAB „Birštono plėtra“ delspinigių
18.	TS-76	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2018 m. rugsėjo 28 d. sprendimo Nr. TS-135 „Dėl Birštono savivaldybės parduodamų savivaldybės būstų ir pagalbinio ūkio paskirties pastatų sąrašo patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios“ pakeitimo
19.	TS-77	Dėl pripažinto nereikalingu arba netinkamu (negalimu) naudoti Birštono savivaldybės turto nurašymo, išardymo ir likvidavimo tvarkos aprašo patvirtinimo
20.	TS-78	Dėl Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnojamojo turto Birštone, Prienų g. 13, nurašymo
21.	TS-79	Dėl sutikimo perimti valstybės turtą Savivaldybės nuosavybėn
22.	TS-80	Dėl Birštono savivaldybės turto patikėjimo sutarties formos patvirtinimo
23.	TS-81	Dėl ilgalaikio materialiojo turto perdavimo patikėjimo teise pagal turto patikėjimo sutartį viešajai įstaigai „Tulpės“ sanatorijai
24.	TS-82	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2006 m. rugsėjo 11 d. sprendimo Nr. TS-139 „Dėl vaikų priėmimo į Birštono savivaldybės ikimokyklines švietimo įstaigas tvarkos aprašo patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios
25.	TS-83	Dėl Birštono savivaldybės 2020 metų biudžeto pakeitimo
26.	TS-84	Dėl nekilnojamojo turto mokesčio tarifų 2021 metams nustatymo
27.	TS-85	Dėl žemės mokesčio tarifų 2021 metams nustatymo
28.	TS-86	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. birželio 21 d. sprendimo Nr. TS-104 „Dėl vietinių (priemiestinių) reguliaraus susisiekimo autobusų maršrutų pripažinimo visuomenei būtinais ir nuostolių kompensavimo“ priedo 4 punkto pripažinimo netekusiu galios
29.	TS-87	Dėl keleivių vežimo vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusų maršrutu Birštonas–Prienai–Garliava–Kauno autobusų stotis
30.	TS-88	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2018 m. birželio 22 d. sprendimu Nr. TS-113 „Dėl laikinųjų prekybos, paslaugų teikimo vietų Birštono mieste schemos patvirtinimo“ patvirtintos schemos ir jos 5 priedo pakeitimo
31.	TS-89	Dėl Liepų alėjos pavadinimo suteikimo Birštono miesto akligatviui
32.	TS-90	Dėl mobilių laikinų pontoninių prieplaukų (įrenginių) Birštono mieste schemos, įrengimo reikalavimų ir schemos patvirtinimo
33.	TS-91	Dėl Birštono garbės piliečio vardo suteikimo nuostatų pakeitimo
34.	TS-92	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. balandžio 30 d. sprendimo Nr. TS-69 „Dėl Birštono savivaldybės studijų rėmimo fondo tarybos sudarymo“ pakeitimo
35.	TS-93	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TS-15 „Dėl vietinės rinkliavos už leidimo prekiauti (teikti paslaugas) pramoginiais įrenginiais išdavimą nuostatų, patvirtintų Birštono savivaldybės tarybos 2017 m. gruodžio 22 d. sprendimu Nr. TS-233 „Dėl vietinės rinkliavos už leidimo prekiauti (teikti paslaugas) Birštono savivaldybės viešosiose vietose pramoginiais įrenginiais išdavimo nuostatų pakeitimo“, 1 priedo pakeitimo“ papildymo 3 punktu

Visus Tarybos sprendimus galite rasti www.birstonas.lt skiltyje Teisės aktai.

SIŪLO DARBĄ

Siūlome darbą tekintojui, frezuotojui, šlifuotojui. Atlyginimas nuo 600 Eur. Tel. 8 610 99 933.

Reikalingas John Dere javų kombaino operatorius. Geras atlyginimas. Telefonas **8 652 65 769.**

Įmonei reikalingas sargas ir elektrikas, turintis darbo patirties dirbant su automatika. **Tel. 8 698 46 063,** el.paštas: **strielciulentpjuve@gmail.com**

ĮVAIRŪS

Atsakingiems pilnamečiams asmenims dovanojamos sterilizuotos katės, pasirašant sutartį. Tel. 8 605 02 060.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

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

Pirksime 2, 3 arba 4 kambarių butą Jiezne. **Tel. 8 628 71 260.**

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

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

Įvairios prekės

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

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

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

KREKENAVOS
AB „Krekenavos agrofirma“
PERKA GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: 8 614 93 124

PERKAME-PARDUODAME VERŠELIUS
GEROMIS KAINOMIS
Nuo 2 sav. amžiaus; 50 su viršum kg.
Tel. 8 617 22 283

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

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

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

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

Nekilnojamasis turtas

Parduodamas 20,97 ha žemės ūkio paskirties sklypas Ringėnų kaime, Balbieriškio sen., Prienų rajone. Kaina – sutartinė. Telefonas pasiteirauti: **8 687 22 941.**

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda avis laikymui ir pjovimui, taip pat du veislinius baronus. **Tel. 8 600 91 213.**

Įvairios prekės

Parduodame kiaulių skerdieną puselėmis, lietuviška, svilinta – 2,85 Eur/kg, lenkiška – 2,50 Eur/kg. Sprandinę, nugarinę, šoninę, kumpį. Atvežame. **Tel. 8 607 12 690.**

PARDUODAMOS MALKOS
Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetriais. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida.
Tel. 8 621 24 644

AB VILNIAUS PAUKŠTYNO VIŠČIUKAI!
VIŠTAITĖS, ANČIUKAI, ŽĄSIUKAI, KALAKUČIUKAI
GEGUŽĖS 15 d. (penktadienį) prekiausime AB „Vilniaus paukštynas“ mėsiniais broileriniais vienadieniais ir paaugintais 2-4 sav. COBB-500 ir ROSS-308 veislės viščiukais. Taip pat mėsiniais ančiukais, žąsiukais, mulardomis, didžiaisiais mėsiniais BIG–6 veislės kalakučiukais, vienadienėmis vištaitėmis, pašarais. Tel. užsakymams 8 612 17 831:
Veiveriuose – 9 val., Skriaudžiuose – 9.15 val., Jiestrakyje – 9.40 val., Žemaitkiemyje – 9.55 val., Naujojoje Ūtoje – 10.10 val., Vartuose – 10.20 val., Paprūdžiuose – 10.25 val., Balbieriškyje – 10.40 val., Prienuose (prie turgaus) – 11 val., Klebiškyje – 11.15 val., Ingavangyje – 11.25 val., Šilavote – 11.35 val., Leskavoje – 11.45 val., Juodbūdyje – 12 val., Išlauže – 12.40 val., Pakuonyje – 12.55 val., Ašmintoje – 13.45 val., Strielčiuose – 13.55 val., BirštonoVienkiemyje – 14.40 val., Nemajūnuose – 14.55 val., Vėžionyse – 15.10 val., Jiezne – 15.25 val., Kašonyse – 15.40 val., Pieštuvėnuose – 16.45 val., Užuguostyje – 16.55 val., Stakliškėse – 17.10 val.
Tel. 8 612 17 831.

PASLAUGOS

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

Šlifuojame, dedame ir **lakuojame** parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, 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.**

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį. Vežamas kiekis – nuo 6 iki 10 kub.m. **Tel. 8 645 64 788.**

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

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

Jei sugedo šaldytuvas, šaldiklis – Jums **padės** meistras Virginijus. **Tel. 8 622 02 208.**

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

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

SLĘGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ? Tiesiame Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų naštą. PASKOLOS nuo 100 iki 5000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. REFINANSAVIMAS nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 36 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreiptis tel. 8 601 50 935. Tarpininkas Ričiardas. Individualios veiklos pažyma Nr. 621263.

Parduoda žvyrą, smėlį (0–2 sijotą/plautą, 0–4 sijotą), skaldą, frezuotą asfaltbetonį. Atvežimo paslaugos.
Tel. +370 686 75 282, el. p. nerijus@domenta.lt.

Airijoje unikalius paveikslus kurianti prieniškė: „Svajoju apie parodą Lietuvoje“

(Atkelta iš 1 p.)

Kiekvieną kriauklytę darbų autorė yra surinkusi savo rankomis, tad sukurti ką nors ypatinga prireikia ilgo ir kruopštaus darbo. „Kadangi mėgstu natūralumą, mano darbuose nėra nei vienos dažytos ar pirktinės kriauklės, net jeigu kartais ir būna sunku pasiekti norimą rezultatą, nes trūksta spalvų, formų, dydžių. Dažnai tenka pasukti galvą, kap išpildyti idėją iš to, ką turiu. Kartais visa galva „pasineriu“ paplūdimiuose, beieškodama ryškesnių spalvų kriauklių, kurių, pasirodo, nėra tiek daug. Būna, jog randi dvi ar tris tinkamas ir džiaugiesi, kaip mažas vaikas. Sudėtingas darbas yra perrinkti vienodo dydžio ir spalvų kriaukles, tad keletų dienų skiriu vien kriauklių perrinkimui ir suskirstymui pagal atspalvius. Pasitaiko, jog pradedi kurti paveikslą ir pastebi, kad trūksta tam tikrų spalvų, na, ir važiuoji ieškoti, o tada ir darbas užtrunka arba visai sustoja. Tačiau, kaip ir minėjau, natūralumas mane žavi ir tai suteikia mano darbams ypatingos energijos

Niekada nedarau paveikslų tiesiog kaip delionės, galutinį rezultatą visada matau svajonėse arba sapnuose ir tik po to galvoju, kaip tai įgyvendinti. Reikalauju iš savęs būtent tokio vaizdo, kokį mačiau mintyse, dažnai tai pasiekti būna sunku, todėl ne visada esu patenkinta savimi 100 proc., nors ir įdedu į paveikslus visus savo jausmus ir emocijas“, – pasakoja menininkė.

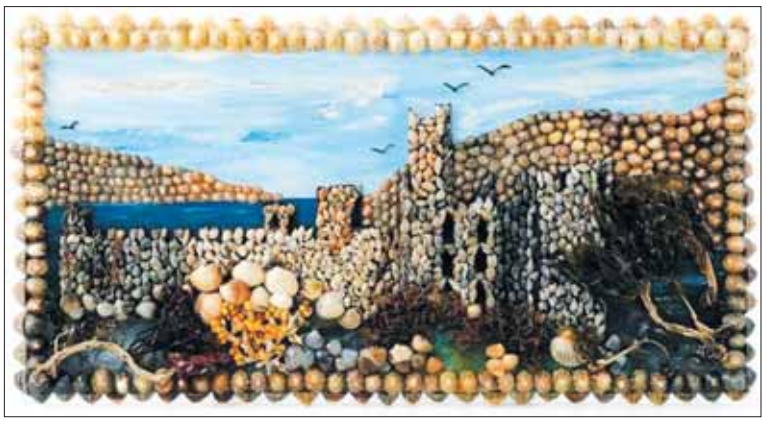
Unikalius paveikslus iš kriauklių Rita kuria jau 14 metų, todėl ir pati jų jau nebeskaičiuoja. Paklausta, iš kur semiasi kūrybinio įkvėpimo ir idėjų, menininkė prisipažįsta, jog, kaip ir pas daugelį kūrėjų, viskas ateina iš gamtos, o kūryba jai – tai tarsi meditacija. „Vien ką reiškia vaikščioti prie vandenyno, klausytis vandens ošimo, o vėliau žaisti su spalvomis, žarstant delne surinktas kriaukles“, – teigia paveikslų autorė.

Nors savo kūrybinį kelią Rita atrado būtent Airijoje, moteris stengiasi išlaikyti ir lietuviškas šaknis. Jos nuomone, dažnas emigrantas savo širdyje nešiojasi meilę Lietuvai bei savo darbais ir pasiekimais garsina gimtąjį kraštą. Prieniškė teigia, jog nepaisant to, kad Airijoje gamta – nuostabi, ji labai pasiilgsta Lietuvos žemės, o ypač gamtos: miškų, pievų ir ežerų. Per šešiolika gyvenimo metų svetur lietuvė įsiliejo į airišką gyvenimo ritmą, tačiau taip pat neapleido ir lietuvybės: „Labai daug mano draugų ir giminių išsibarstę po visą pasaulį. Negalima sakyti, jog išvykus iš Lietuvos lietuviškos šaknys silpnėja, galiu teigti, kad emigracija jas stiprina, kelia meilę, ilgesį ir skatina viso to išsaugojimą. Mes švenčiame visas lietuviškas šventes pagal lietuviškas tradicijas. Čia, Airijoje, labai svarbų vaidmenį užima religija. Kadangi ir airiai, ir lietuviai yra krikščionys, tai labai mus riša. Nors parvykstu ne dažnai, domiuosi viskuo, kas vyksta Lietuvoje. Stebiu ir savo krašto naujienas, įvykius: kaip gražėja Prienai, Birštonas, smagu matyti, kiek daug naujovių ir pasikeitimų“, – sako prieniškė.

Ne vieną parodą užsienyje surengusi lietuvė prisipažįsta, jog svajoja surengti savo darbų parodą ir Lietuvoje, nes jos darbuose taip pat galima rasti ramunių, saulėgrąžų, pienių, pievų vaizdinių, kurie tokie artimi gimtajam kraštui. Beje, menininkės paveiksluose lietuvišką dvasią įžvelgia ne tik ji pati, bet ją pastebėjo ir Lietuvos ambasadoje Airijoje eksponuotos parodos lankytojai, o tai, kaip sako pati R. Jurkšienė, ypač džiugina širdį.

Rimantė Jančauskaitė

Nuotraukos iš asmeninio Ritos Jurkšienės archyvo



„Pasaulis mano knygų lentynoje“

(Atkelta iš 5 p.)

draugo – šuns meilę. Tavo protą ir širdį užvaldę, knygos puslapiais vedžioja kalbančios rašytojo ir šuns akys. Jų abiejų žvilgsniuose įskaitai meile ir nerašytos ištikimybės priesaika sujungtą draugystę, kuriai nereikia pažadų, įsipareigojimų. Privalu – jausti vienas kitą. Tuomet nevalingai suklumpa ir tavo, skaitytojo, širdis, protas, tačiau meilė ir toliau veda šventu Granausko tikėjimu, kad mirtis nėra pabaiga. Ar verta tikėti, skaityti ir būti ištikimu Romualdo Granausko kūrybos pėdsekiu? Taip. Nes tai ir yra ta tikroji gyvenimo pusė – rašto, knygos ir žmogaus kūrybos ilgaamžiškumo galia. Realybės akivaizdoje, kai mirtis išsivedė abu – ir draugą, ir rašytoją – knyga pasilieka Granausko liudininku, pažadu ir laišku, kad mirtis bejėgė prieš kūrybos galią – GYVENTI!

Statomas Rimorystės muziejus saugos klebono K.Skučo eksponatus

(Atkelta iš 5 p.)

vasaromis, neretai prisėda taisyti ar siūti pakinktų – jo įgūdžių prireikia vietos ūkininkams, laikantiems arklius.

– Labai myliu ir vertinu žirgus. Ne veltui žirgas pavaizduotas Lietuvos herbe, yra vadinamas žmogaus draugu. Džiaugiuosi, kad mano pomėgis siūti pakinktus, rinkti su žirgais susijusius eksponatus, nenueis perniek – Rimorystės muziejus persikels į naują pastatą, ir tai bus pagarbos ženklas visai Skučų giminei, – kalbėjo K.Skučas, paminėdamas ir JAV gyvenančius savo pusbrolius bei pusseseres. Būtent viena iš giminaičių Milda Skučaitė-Napjus savo gyvenimo santaupas paskyrė šio muziejaus įkūrimui.

Klebonas K.Vosylius viliasi, kad žalias kiemelis, įsiterpęs tarp muziejaus, parapijos namų ir bažnyčios, taps parapijiečių traukos centru, kuriame bus organizuojami renginiai, žmonės po pamaldų ir švenčių iškilmių užsuks pabendrauti ir išgerti arbatos. Senąjį palaikį kluonelį, kuris tarnauja kaip laikinas prieglobstis eksponatams, ketinama nugriauti, tad, sutvarkius šį kampelį, reprezentacinė miestelio dalis taps dar patrauklesnė.

Dovana bažnyčiai, pagaminta jaunų žmonių rankomis

Pačiame statybų įkarštyje Veiverių Šv. Liudviko bažnyčia sulaukė jos bendruomenei labai reikalingos dovanos – praėjusią savaitę Alytaus profesinio rengimo centro direktorius Vytautas Zubras klebonui atvežė keturis patogius medinius suolus su atlošais ir metalinį stovą dviračiams, kurių taip trūksta bažnyčios šventoriuje. Šiuos gaminius sumeistravo centro moksleiviai, būsimieji staliai ir suvirintojai.

Tai ne pirma Profesinio rengimo centro labdaringa akcija, skirta šiai bažnyčiai, ir apskritai Dievo namams. Kai prieš kelerius metus į Veiverių parapiją paskirtas klebonas K.Vosylius sumanė suremontuoti bažnyčią, sutvarkyti šventorių ir atnaujinti parapijos namus, tarp jam į pagalbą atskubėjusių geros valios žmonių buvo ir Alytaus PRC moksleiviai, padėję nuo bažnyčios sienų nugremžti senų kalkių sluoksnį.

Nuo to laiko bendradarbiavimas nenutrūko, klebonas K.Vosylius apsidžiaugė netikėta, itin dailia ir naudinga dovana bažnyčiai. Pasak V.Zubro, pasistengti buvo verta, mokymo įstaiga jaučia pareigą prisidėti prie Prienų rajono gražinimo, nes Profesinio rengimo centre specialybės siekia nemažai jaunuolių iš šio krašto.

Kita vertus, pabrėžia direktorius, mokiniams labai svarbi kiekviena proga įgyti profesinio darbo įgūdžių. Alytaus PRC skatinamas bendradarbiavimas su socialiniais partneriais, verslo atstovais, nes tai – viena iš galimybių centro mokiniams atlikti praktiką, įsidarbinti pagal pameistrystės programą, susirasti nuolatinį darbą ir gauti užtikrintas pajamas.

Klebonas, pakviesdamas apžiūrėti atnaujintus maldos namus, parapijos patalpas, džiaugėsi gražia bendryste su parapijiečiais, vietos bendruomenėmis, savanoriais, kuriems padedant atlikta daug darbų, suorganizuota gražių renginių. Bet tiesa ta, kad, matydami iniciatyvų, prie statybų ar kitų darbų triūsiantį kleboną, žmonės taipogi užsikrečia jo pavyzdžiu ir ateina į pagalbą, juolab žino, kad kuriamas Dievo namų jaukumas yra skirtas jiems visiems.

Dalė Lazauskienė

Autorės nuotraukos

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internete skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/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 Jančauskaitė, apžvalgininkė** (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: **Ona Ališauskienė** (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: **Ona Lodienė, Zina Lankevičienė** (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.

Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

**Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.**

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ