



## Paba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 4 val. 41 min., leidžiasi 21 val. 59 min. Dienos ilgumas 17 val. 18 min.

Vardadieniai: šiandien – Nautara, Nautaras, Nauvyda, Nauvydas, Rafaelė, Silverija, Silverius, Zadvainas, Zadvainė, rytoj – Alicija, Aloyza, Aloyzas, Galmina, Galminas, Galminė, Iliuminata, Irtuona, pirmadienį – Eigauda, Eigaudas, Eigneda, Eignedas, Eigė, Kaributas, Kentautas, Kentautė, Paulina, Paulinas, antradienį – Agripina, Arvyda, Arvydas, Arvydė Arvys, Vaida, Vaidas, Vaidauga, Vaidenė, Vaidenis, Vaidutis, Vanda, Vandalinas, Vandalius, Vandelinas, trečiadienį – Ansa, Janė, Janina, Joana, Jonas, Jonaudas, Jonė, Jonis, Jonyta, Žana, Žaneta, ketvirtadienį – Geismantas, Geistara, Geistautas, Geistenis, Geistė, Geisvina, Geisvyda, Geisvydas, Prosperas, Vilhelma, Vilhelmas, Vilijus, penktadienį – Jaunė, Jaunius, Jaunys, Jaunutė, Mingaudas, Viltautas, Viltautė.

Birželio 20 – Pasaulinė pabėgėlių diena. Birželio 21 – Tarptautinė jogos diena. Birželio 22 – Vasaros saulėgrįža. Birželio 23 – Birželio sukilimo diena. Tarptautinė olimpinė diena. Tarptautinė našlių diena. Valsybės tarnautojų diena. Birželio 24 – Joninės (Rasos). Birželio 25 – Tarptautinė jūrininkų diena. Birželio 26 – Tarptautinė kovos su narkomanija diena. Tarptautinė diena prievartos aukoms paremti.

**Kitas „Gyvenimo“ numeris išeis šeštadienį, birželio 27 dieną.**

## Birželio 24-ąją – Šv. Jono Krikštytojo iškilmė ir Kupolinių šventė

Birželio 24-ąją švenčiame Šv. Jono Krikštytojo iškilmę. Šventės dieną jau nuo amžių krikščionys degino deglus, nes Jonas pats buvo „liepsnojantis ir šviesą skleidžiantis žibintas“: ritinant ratas, nes tuo laiku, apsisukusi ratą, nusileidžia saulė ir pažymima, kad praeina Jono, kuris buvo laikomas Kristumi, šlovė, kaip jis pats paliudijo sakdamas: „Jam skirta augti, o man mažėti“. Taip pat tai reiškia Jono ir Kristaus gimimo dienas: Jono gimimo dieną dienos ima trumpėti, Kristaus gimimo dieną – ilgėti...“

Šv. Jonas nuo pat gimimo yra tam, kad apšviestų tūnančius tamsoje ir mirties ūksmėje, kad mūsų žingsnius pakreiptų į ramybės kelią“ (Lk 1,79). Saulės gražos metu, kai naktis būna trumpiausia, o gamta klesti, auga, žydi, švenčiama ir Rasos, Kupolinių arba Joninių šventė. Jos šaknys dar gilesnės. Visos Europos tautos ją šventė nuo senų senovės, tik nevienodai išsaugojo iki mūsų dienų.

Mes ją išsaugojome su visomis tradicijomis: ir kupoliaujame, tai yra žolynus renkame, ir didžiausio laimės simbolio – paparčio žiedo vidurnaktyje ieškome. Vieni gal jau radome, kiti gal dar tebeieškome. Svarbiausia, kad tikime, jog laimės žiedas žydi...



### Renata VALATKIENĖ, Matiešionys–Kaunas:

– Žiede, žiede, stebuklingasis žiede, kada rasiu tave paslaptinę? Gal tada, kai rasos žibės ir kai bus maža trumpiausios nakties...

Kai surasiu aš savąjį žiedą paparčio, panorėsiu su juo pakalbėti. Paprašysiu aš jo pasakyti, kur paslėpti visi didžiausi mūsų turtai – gėris, meilė, laimė, tikėjimas, viltys. Kad, surinkusi viską, galėčiau eit per pasaulį ir dalinti, dalinti...

Aš paklausčiau jo, apie ką kalba paukščiai ir žvėrys, kokias pasakas seka kasdien nuostabią motulę gamta, apie ką kuždasi naktį spindinčios žvaigždės, kodėl kartais nešviečia saulė ir verčia dangus.

Aš paklausčiau, kodėl liūdi žmonės, kodėl skauda, būna bangu, neramu. Kodėl pykstam, nekenčiam, pavydim, abejonėse skęstam ir neišnaudojam galių gerų. Kodėl taip gyventi nelengva, kai kiekvienas galim laimę turėti...

Aš paklausčiau jo, kur semtis ryžo, žinojimo, išminties ir šviesos. Kaip išmokyti regėti vien gerį, netgi ten, kur atrodo nebėra tiesos. Kaip atskirti pelus nuo grūdų net tada, kai neturi įrankio jiems išsijoti.

Aš paklausčiau jo, kodėl dienos septynios, nes norėtusi daugiau jų turėti, kodėl laikas vis priekyje bėga – nebespėjame niekaip sugauti. Kodėl metai praskrieja lyg vėjas, kodėl senstam ir tampam žili...

Mano žiede paparčio, tu daugiau nesislėpki, aš ateisiu tavęs Joninių naktį ieškoti, kol saulelė ryte užtekės ir žolė ryto perlais spindės...



### Laima BARTKUTĖ-BALSEVIČIENĖ, Virkininkai:

– Sveikindami tėvelį Joną ir sūnų Jonuką su vardinėmis, linkime jiems ir visiems savo krašto Jonams bei Janinoms daug sveikatos, smagių, gražių akimirų drauge ir neprarasti tikėjimo žydinčio paparčio galia.

Džiaugiamės savo Jonų, tėčio ir sūnaus, gražia draugyste. Mažasis su dideliu susidomėjimu padeda seneliui meistrauti, vairuoti ir groti.

Dėkojame tėčiui už pamatinių vertybių perdavimą mums – vaikams ir anūkams. Joninių dieną mūsų Jonai sulaukia daug sveikinimų, dovanų. O atsidėkoja kartu sugrodami akordeonu skambią melodiją, pakviečia visus drauge sudainuoti „Buvo naktys švento Jono“, ir kitų gražių dainų.



### Janina GRINKEVIČIENĖ, Pieštuvėnai:

– Iš žydinčio paparčio, kurį suradau jau seniai, tikiuosi amžino jo žydėjimo. Žinoma, dar paprašysiu sveikatos sau ir artimiesiems, džiugų kasdienybės akimirų.

Sveikinu bendravarčius su švente, linkiu visiems, suradusiems žydintį papartį, labai gerai jį prižiūrėti, laistyti, mylėti, kad niekad neuvestų. Sako, kad paparčiai žydi tik kartą gyvenime, bet ką čia gali žinoti, kiek stebuklų yra gamtoje.



### RASA, Dūmiškės:

– Žydintį papartį suradau prieš daug metų. Stengiuosi mokytis kiekvieną dieną, kad išsaugočiau jo žydėjimą. Juk viskas priklauso nuo mūsų pačių. Kaip ieškosime, surasime, išsaugosime...



## Tapkime žydinčia savivaldybe

Vasara – puikus metas, kai visi bendromis jėgomis galime padaryti mūsų savivaldybės miestus, miestelius ir kaimus žydinčius.



Labai džiaugiuosi matydamas išgražintas, išpuoselėtas individualias sodybas. Jų kasmet vis daugėja. Ypač džiugu, kad ir daugiabučių gyventojai puošia savo aplinką. Žydinčios gėlės, vaški žaluma darniai įsilieja į visumą – atnaujintas ir atnaujinamas viešasis erdves, skverus, gatves.

Kviečiu visus gyventojus, verslininkus visą vasarą puošti balkonus bei aplink namus ir įstaigas esančias teritorijas. Ir šiais metais raginu seniūnus, bendruomenes skelbti konkursus (aplinkos, žydinčio namo, balkono, įstaigos), kurių nugalėtojus apdovanosime Prienų krašto rudens šventėje.

Paverskime Prienų rajono savivaldybę žydinčia. Tegul džiugina grožis mus pačius ir svečius!

Prienų r. savivaldybės meras Alvydas Vaicekaskas

## Prieniečių namus pasieks centralizuotai tiekiamas vanduo ir nuotekų tinklai

„Gyvenimo“ redakcija gavo pavardėmis nepasirašytą laišką, tikėtina, iš Paprienės gyventojų, kurie, matydami, kaip Panemunės gatvėje vyksta kasinėjimai ir šaligatvio tiesimo darbai, prašė sužinoti, ar gatvės rekonstrukcijos darbai kaip nors susiję su šiemet planuotu, bet iki šiol dar nepradėtu vandentiekio ir nuotekų tinklų įrengimo projektu.

### Sužibo viltis pagerinti gyvenimo sąlygas

Pradėjus domėtis, apie kokį projektą užsimenama laiške, pakalbintos Paprienės šeimos papasakojo, kad privačių namų mikrorajone mažiausiai dvi gatvės – Naujakurių ir Rožių tako – likusios be minėtų komunikacijų. Jų gyventojai



patvirtino, kad neturi galimybės centralizuotai tvarkyti nuotekas ir iki šiol naudojasi jų kaupimo ir ištraukimo talpomis bei lauko tualetais, kurių turinį reikia periodiškai ištuštinti ir išvežti. Šią paslaugą jie

perka iš UAB „Prienų vandenys“. Gyventojai priminė istoriją, kaip minėtos gatvės liko be vandentiekio ir nuotekų tinklų. Anot jų,

(Nukelta į 2 p.)



## PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIO DARBOTVARKĖ 2020 m. birželio 25 d. 10 val.

1. Dėl pritarimo Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos 2019 metų veiklos ataskaitai
2. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2018 m. spalio 25 d. sprendimo Nr. T3-244 „Dėl Prienų rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo lėšų skyrimo ir panaudojimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo
3. Dėl Prienų rajono savivaldybės vaikų vasaros stovyklų ir kitų neformaliojo vaikų švietimo veiklų finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo
4. Dėl Priėmimo į Prienų rajono savivaldybės mokyklų ikimokyklinio ugdymo grupes tvarkos aprašo patvirtinimo
5. Dėl Priėmimo į Prienų rajono savivaldybės mokyklų bendrojo ugdymo klases ir priešmokyklinio ugdymo grupes tvarkos aprašo patvirtinimo
6. Dėl Prienų „Ažuolo“ progimnazijos didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo
7. Dėl Prienų rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centro teikiamų paslaugų įkainių patvirtinimo
8. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2016 m. rugpjūčio 25 d. sprendimo Nr. T3-184 „Dėl Prienų rajono lankytinų vietų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo
9. Dėl VšĮ „Prienai“ įstatų patvirtinimo
10. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2020 m. sausio 30 d. sprendimo Nr. T3-2 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2020–2022 metų strateginio veiklos plano patvirtinimo“ pakeitimo
11. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2020 m. sausio 30 d. sprendimo Nr. T3-3 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2020 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo
12. Dėl ilgalaikės paskolos ėmimo investicijų projektui finansuoti
13. Dėl Prienų rajono savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto nuomos sutarties nutraukimo
14. Dėl Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnojamojo turto nurašymo ir likvidavimo
15. Dėl valstybei nuosavybės teise priklausančio turto nurašymo ir likvidavimo
16. Dėl leidimo Prienų rajono savivaldybės administracijai įsigyti tarnybinį lengvąjį automobilį
17. Dėl nekilnojamojo turto nuomos ne konkurso būdu
18. Dėl nekilnojamojo turto nuomos viešo konkurso būdu
19. Dėl pastatų – garažų, esančių Kauno g. 1A, Prienų m., pirkimo neskelbiamų derybų būdu
20. Dėl VšĮ „Bruneros“ atleidimo nuo nekilnojamojo turto nuomos mokesčio
21. Dėl Dalios Maščinskienės personalinės įmonės atleidimo nuo nekilnojamojo turto nuomos mokesčio
22. Dėl UAB „Pastatų vidaus sistemos“ atleidimo nuo nekilnojamojo turto nuomos mokesčio
23. Dėl UAB „Sotega“ atleidimo nuo nekilnojamojo turto nuomos mokesčio
24. Dėl UAB „Valeta-P“ atleidimo nuo nekilnojamojo turto nuomos mokesčio
25. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2020 m. vasario 27 d. sprendimo Nr. T3-44 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2020 metų Kelių priežiūros ir plėtros programos finansavimo lėšomis finansuojamų vietinės reikšmės viešųjų ir vidaus kelių tiesimo, taisymo (remonto), rekonstravimo, priežiūros, saugaus eismo sąlygų užtikrinimo, šių kelių inventorizavimo objektų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo
26. Dėl veiklos, kuria gali būti verčiamasi turint verslo liudijimą, fiksuotų pajamų mokesčio dydžių nustatymo
27. Dėl vietinių rinkliavų nuostatų patvirtinimo
28. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2019 m. lapkričio 27 d. sprendimo Nr. T3-293 „Dėl Saugaus elgesio paviršinių vandens telkinių vandenyje ir ant paviršinių vandens telkinių ledo taisyklių patvirtinimo“ pakeitimo
29. Dėl Prienų rajono savivaldybės būstų pardavimo ir kainų patvirtinimo
30. Dėl rinkos pataisos koeficiento, taikomo Prienų rajono savivaldybės būsto (išskyrus socialinį būstą) nuomos mokesčiui apskaičiuoti, patvirtinimo
31. Dėl Prienų rajono savivaldybės būsto ir socialinio būsto nuomos tvarkos aprašo patvirtinimo
32. Dėl Prienų rajono savivaldybės būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacijos dydžio apskaičiavimo, mokėjimo ir permokėtų kompensacijų grąžinimo tvarkos aprašo patvirtinimo
33. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2015 m. vasario 23 d. sprendimo Nr. T3-32 „Dėl Piniginės socialinės paramos teikimo tvarkos aprašo ir lėšų piniginei socialinei paramai nustatymo metodikos patvirtinimo“ pakeitimo
34. Dėl pritarimo reorganizuoti viešąsias įstaigas Stakliškių pirminės sveikatos priežiūros centrą ir Jiezno pirminės sveikatos priežiūros centrą
35. Dėl pavadinimų parkams suteikimo

Tarybos sprendimų projektai skelbiami Savivaldybės interneto svetainėje [www.prienai.lt](http://www.prienai.lt), skyriuje „Tarybos posėdžių darbotvarkės“.

Manto Valaičio I.V. atliks žemės sklypo kadastrinius matavimus, esančio Paprūdžių k., Balbieriškio sen., Prienų r. sav. Skl. Kad. Nr. 6925/0004:0164, kuris ribojasi su Daivos Kurapkienės (deklaruota gyvenamoji vieta Norvegijoje) Skl. Kad. Nr. 6925/0004:0199 sklypu. 2020 m. liepos 01 d. 17.00-18.00 val. vyks ribų ženklavimas 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.

# Prieniečių namus pasieks centralizuotai tiekiamas vanduo ir nuotekų tinklai

(Atkelta iš 1 p.)

prieš keliolika metų Paprienėje tiesias vandentiekis kažkodėl aplenkė minėtas gatves ir pasuko kita, Beržyno kryptimi. Žmonės įtaria, kad su tuometinės rajono valdžios žinia...

Gyventojai, didžiąją dalį gyvenimo nuogyvenę Paprienėje be centralizuotai tiekiamo vandens ir iki šiol besinaudojantys šuliniu, pasakojo apie praėjusiais metais sužibusią viltį, jog patogumai bus įrengti ir jiems. Jų teigimu, pernai UAB „Prienų vandenys“ darbuotojai lankėsi jų namuose, pristatė būsimą vandentiekio ir nuotekų tinklų projektą, surinko parašus, apžiūrėjo prisijungimo prie centralizuotų tinklų technines galimybes. Viskas tuo ir baigėsi... Gyventojai tvirtino, kad nieko nežino apie tolimesnę projekto eigą: ar jis bus įgyvendinamas, kada numatyta darbų pradžia, kiek jiems kainuos įsivesti vandenį.

## Projektas bus įgyvendintas per vienerius metus

Informacija apie UAB „Prienų vandenys“ parengtą projektą „Nuotekų surinkimo tinklų plėtra Prienų miesto aglomeracijoje“, jo tikslus, numatytus atlikti darbus ir jų terminus viešai skelbiama šios įmonės internetiniame tinklalapyje, ją susirasti – minutės darbas. Visgi bendrovės direktorius **Pranas Mitkevičius** sutiko ir plačiau pristatyti minėtą projektą.

P.Mitkevičiaus teigimu, šių metų sausio 31 d. UAB „Prienų vandenys“ su Viešųjų investicijų plėtros agentūra pasirašė projekto „Nuotekų surinkimo tinklų plėtra Prienų miesto aglomeracijoje“ finansavimo ir administravimo sutartį. Šiuo metu vyksta projektavimo darbai. Metų pabaigoje ketinama skelbti rangos darbų konkursą ir per 2021 metus keliose Prienų miesto gatvėse įrengti vandentiekio ir nuotekų tinklus. Projekto veiklas planuojama baigti iki 2022 m. sausio 31 d.

Bendrovės direktorius minėjo, kad bus nutiesta 0,739 km naujų nuotekų surinkimo tinklų ir suteikta galimybė prie centralizuotos nuotekų tvarkymo sistemos prisijungti 51 gyventojui. Nuotekų sistema bus įrengta Prienų miesto Rožių take (namai 1-16), Naujakurių (namai 3-19), Beržyno (namai 1-10), Žalgirio (namai 15A-59) gat-



vėse, Alksnių g. 6A. Kartu bus pakloti ir geriamojo vandens tinklai, prie kurių numatoma prijungti 91 gyventoją.

P.Mitkevičiaus teigimu, nuotekų surinkimo tinklų plėtros ir vandentiekio įrengimo projektas Prienų mieste parengtas atsiradus galimybei gauti dalį finansavimo iš ES struktūrinių fondų pagal 2014–2020 m. Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programos aplinkosauginę priemonę.

Sanglaudos fondo lėšomis bus finansuojama 50 proc. nuotekų tinklų įrengimo darbų (107 473,07 Eur), tokia pačia suma prie darbų paskolos lėšomis prisidės ir UAB „Prienų vandenys“. Europinėmis lėšomis vandentiekio tiesimo darbai nebus finansuojami, todėl bendrovė prisims visus (100 proc.) geriamojo vandens tiekimo tinklų įrengimo kaštus – 165 337,98 Eur. Dėl to UAB „Prienų vandenys“ pasirašė paskolos sutartį iki 272 811,05 eurų sumai.

## Sąlygos pakankamai griežtos

– Nieko nepadarysi dėl paskolos, minėtų Prienų gatvių gyventojai jau seniai laukia galimybės prisijungti prie centralizuotų miesto tinklų, taip pat turime įgyvendinti aplinkosauginius reikalavimus. O pastaraisiais metais nėra daug galimybių gauti europinių fondų finansavimą šioms reikmėms. Vandens tiekimo ir nuotekų šalinimo centralizuotų tinklų įrengimo sąlygos griežtėja, rengiami projektai turi atitikti daugelį kriterijų (gyventojų tankumas, tinklų artumas gyvenamojoje aglomeracijoje, įrengimo kaina ir kt.), taip pat reikalingas finansinis prisidėjimas iš šalies, – sakė P.Mitkevičius. Vykdamas šį projektą, centralizuoti tinklai bus atvesti iki kiekvieno sklypo ribos, o gyventojai prie įvadų prisijungs savomis lėšomis. To-

dėl, P.Mitkevičiaus teigimu, buvo gauti savininkų sutikimai. Pagal projekto sąlygas, gyventojai per 2022 metus privalės pakloti vandentiekio ir kanalizacijos vamzdžius nuo pagrindinės trasos iki namų.

– Jeigu neužtikrinsime pagal projektą reikiamo vartotojų skaičiaus, Aplinkos ministerija iš bendrovės gali pareikalauti grąžinti dalį ES paramos, – pabrėžė P. Mitkevičius. Anot jo, šiuo metu Lietuvoje kelios savivaldybės ir jų valdomos vandentvarkos turi sumokėti daugiau kaip 16 milijonų eurų baudą už tai, kad gyventojai nesutinka jungtis prie nuotekų surinkimo tinklų.

UAB „Prienų vandenys“ vadovas pastebėjo, kad Prienų mieste yra ir daugiau gatvių, kurių gyventojai neturi patogumų, pavyzdžiui, Dvariuko mikrorajone. Kadangi kai kurios gatvės paklotos ant šaltinio ir durpingo grunto, tiesiog nėra techninių galimybių jose nutiesti vamzdžius.

Kita priežastis, kodėl pastaraisiais metais vandentiekio ir nuotekų tvarkymo tinklų plėtra Prienų rajone ne tokia sparti, kaip norėtųsi, yra ta, kad pagal Vyriausybės patvirtintą programą gyvenvietės, turinčios mažiau nei 2 tūkst. gyventojų, negali preduotuoti į šioms priemonėms skiriamą finansavimą, nes neatitiktų reikalaujamo nuotekų tvarkymo lygio.

Šiomet UAB „Prienų vandenys“ baigė įgyvendinti projektą „Vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo infrastruktūros plėtra ir rekonstrukcija Prienų rajone“, jo lėšomis Strielčių ir Stakliškių kaimų gyventojams buvo sudaryta galimybė jungtis prie centralizuotų vandentiekio ir nuotekų tinklų.

**Dalė Lazauskienė**

# Vasara – gatvių remonto metas

**Praėjusią savaitę prasidėjo Revuonos gatvės, kuria vyksta intensyvus automobilių eismas, remontas. Rangovai baigia parengti transporto judėjimo schemą, tačiau jie iš anksto patikino, kad remontas nesukels labai didelių nepatogumų gyventojams ir verslininkams – jiems bus paliktas privažiavimas prie namų ir verslo objektų.**

Prienuose ir rajone vyksta ir daugiau remonto darbų, kurie buvo aptarti praėjusią savaitę Prienų r. savivaldybėje vykusiam pasitarime. Pasitarime dalyvavo Prienų r. savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas**, administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, mero patarėja **Agnė Dargužienė**. Statybos ir ekonominės plėtros skyriaus vedėjas **Tomas Žvirblys** bei skyriaus specialistai.

Kaip buvo minėta pasitarime, šiuo metu yra atnaujinamas 560 m takas **Stadiono mikrorajone** (tarp Pramonės ir Stadiono gatvių). Kapitališkai jau yra suremontuotos **Kalnių sodo, Ropių ir Rūtų** gatvės, esančios sodininkų bendrijose „Kalnai“ bei „Vandenys“, atliktas **Statybininkų** gatvės atkarpos (prie tvenkinio) paprastasis remontas, atnaujintas pėsčiųjų takas nuo **Dariaus ir Girėno** gatvės iki **Revuonos parko**. Prienuose atnaujintos ir dvi pėsčiųjų perėjos. Greit prasidės pėsčiųjų tako tarp **Kauno** ir **Stadiono** gatvių remontas.

Šiais metais planuojama atlikti **Pievių** gatvės, **Klonio** gatvės bei dalies **Mėlynių** gatvės kapitalinį remontą,

įrengti pėsčiųjų takus prie **Žemaitės** ir **F. Vaitkaus** gatvių **Dvariuko mikrorajone** (atnaujinti asfaltbetonio dangą tam tikrose dalyse). Jau vyksta rangos darbų viešojo pirkimo procedūros **Laisvės aikštės** važiuojamųjų dalių su automobilių stovėjimo aikštelėmis paprastojo remonto darbams.

Iki metų pabaigos numatyta kapitališkai suremontuoti **Naujosios Ūtos kaimo Beržų** gatvę, **Purvininkų kaimo** (Išlaužo sen.) **Liepų** gatvę, Išlaužo seniūnijos **Maironio** gatvę, privažiavimą prie **Balbieriškio pagrindinės mokyklos** nuo **Klevų** gatvės ir šios seniūnijos **Paprūdžių kaimo Bokšto** gatvę, **Vyšniūnų kaimo** (Stakliškių sen.) **Liepų** gatvę.

Šiais metais taip pat planuojama pradėti Pakuonio seniūnijos **Dauksiagirės kaimo Dvaro** gatvės kapitalinį remontą, taip pat laukiama lėšų **Mauručių kaimo** (Veverių sen.) dalies **Šilėnų** gatvės remontui. Jeigu finansavimas strigtų, remonto darbai būtų perkelti į kitus metus.

Nemažai gatvių kapitalinio remonto darbų numatyta **Jiezne**, kur jau įpusėjo didelis viešųjų erdvių atnaujinimo projektas. Šiuo metu asfaltbetonio danga dengiama **Trakų** gatvė, netrukus kapitališkai bus remontuojamos **S. Nėries, J. Basanavičiaus** gatvės ir **Tiesos takas**.

Kitais metais (užsakytas projektas) planuojama atlikti **Šilavoto seniūnijos Eigulių** gatvės kapitalinį remontą.

**Prienų rajono savivaldybės informacija**





# Birštono versmės

„Gyvenimas“  
- laikraštis Jums  
ir apie Jus!

## Birštonas pasitiko vasarą

Praėjusį savaitgalį birštoniečiai ir kurorto svečiai pasitiko vasarą. Dėl karantino neįvykusią kurorto atidarymo šventę pakeitė įvairiose erdvėse vykę renginiai, sportiniai susitikimai.

Pentadienio vakarą į iškilmingą Birštono Garbės piliečio regalijų įteikimo ceremoniją Kurhauze susirinkę vakaro svečiai turėjo progos prisiminti buvusio partizano, politinio kalinio, „Katalikų kronikos“ platintojo, aktyvaus Sąjūdžio dalyvio, laisvės kovotojų atminimo vietų įamžinimo iniciatoriaus šviesios atminties **Povilo Buzo** taurę ir pras-

mingą gyvenimo kelią, atgimusį su-  
naus Sigito ir jį pažinojusiųjų atsi-  
minimuose. Povilui Buzui Birštonas ir jo žmonės buvo labai svarbūs.

Kaip ir antrajam nominantui dailininkui, skulptoriui **Stasiui Žirguliui**, kuriam Birštono piliečio Garbės vardas suteiktas už humanistinių skulptūrų ciklo ilgametę parodą Birštono kurorto centrinės

dalies kultūrinėse viešose erdvėse, už nuolatinį bendradarbiavimą bei idėjų sklaidą. Stasys Žirgulis džiaugiasi, kad būtent Birštone jis pajuto tą gražų santykį tarp meno ir buities bei užmaršties, tarp laikinumo, trapumo, pasiaukojimo žmonių labui. Pasak menininko, su Birštonu jis sieja ir naujus, gražius planus, nes mato didelę perspektyvą.



Po regalijų įteikimo ceremonijos merė N. Dirginčienė su Sigito Buzo ir Stasio Žirgulių šeimomis. Vaidoto Grigo nuotrauka

Šeštadienį „Vytautas active“ vykusiame susitikime su žurnalistais Birštono savivaldybės merė **Nijolė Dirginčienė** papasakojo apie pradėtus įgyvendinti ir naujus projektus bei iššūkius, su kuriais savivaldybė susidūrė karantino laikotarpiu. Naujienomis pasidalino ir susitikime dalyvavę sanatorijų ir SPA centrų atstovai.

Merė pasidalino gera žinia, kad jau yra pasirašytas Vyriausybės nutarimas, kuriuo aukščiausias Lietuvoje apžvalgos bokštas perduotas savivaldybei ir kad kelias nuo pagrindinio kelio A16 bus padengtas asfalto danga, o vėliau prie bokšto

bus galima privažiuoti ir viaduku, kuris turėtų būti pastatytas virš kelio A 16 ir kurio birštoniečiai labai laukia.

N. Dirginčienės nuomone, Birštono sportinį gyvenimą labai pagyvins ir daugiavandžio sporto

centro atidarymas, kuriame įkurtos planuojamos dar šiais metais. Merė taip pat paminėjo, kad Birštone jau įrengtos kelios elektromobilių įkrovos stotelės, kad šiemet bus atnaujinta nemaža dalis gatvių bei šaligatvių, kad kai kurie objektai bus tvarkomi ir Saugojamų teritorijų lėšomis, tarp kurių – ir Vytauto piliakalnis. Buvo pasidžiaugta ir privataus verslo iniciatyvomis, būsima kultūriniais renginiais, nors ir ne visi šią vasarą įvyks, kaip buvo planuota. „Birštono versmių“ informacija

## Vasara ragina atsigriebti už prarastą laiką

Šv. Antano Paduviečio ATLAIDAI Birštono bažnyčioje buvo tarsi prarasto laiko atgaiva po ilgos PANDEMIJOS. Nupraustas, žalias, su žydinčiais skverais Birštonas raginte ragino išeiti, pasišmonėti, dviasiskai atsigauti, susikaupti maldoje, pražygiuoti iškilmingoje procesijoje, pasigėrėti vieni kitais.



Birželio 14-oji – GEDULO IR VILTIES DIENA. Tai – susimąstymo diena apie tuos, kurių neteko, apie SIBIRO tremtį, apie viltį, kad tai, kas buvo, nepasikartos. Po šv. Mišių „Bočiai“ rinkosi pagerbti tu, kurie labai troško gyventi, tačiau vardan LIETUVOS laisvės prarado gyvenimus. 1989 m. LSSR Aukščiausiosios Tarybos prezidiumui birželio 14-ąją paskelbus Gedulo ir vilties dieną, Birštono žmonės šviesų žuvusiųjų už LIETUVOS laisvę

(Nukelta į 5 p.)



## Atsargiai – žingsnelis po žingsnelio – Birštonas sugrįžta į kurortinį režimą

Savaitgaliais Birštono gatvėse, prekybos centruose, skveruose pastebimai daugėja žmonių – ar tai ženklas, kad kurortinis gyvenimas atsigauna? Birštono turizmo centro direktorė **Rūta KAPACINSKAITĖ** atsargiai su vertinimais, jos teigimu, apie tai, ar poilsiautojų srautai Birštone normalizavosi, bus galima kalbėti tik rudenį, turint trijų ketvirčių lankomumo statistiką.

(Nukelta į 4 p.)



### Birštono krašto žinios

Birželio 13 d., šeštadienį, kempingas „Natur Camp“ Birštone atvėrė dar „šviežum“ kvepiančias duris.

Kempingas įsikūręs Žvėrinčiaus miške, šalia miesto tvenkinių ir dviračių trasos, teritorija užima 4 ha. Kempinge yra 50 aikštelių, 5 nameliai, 20 lovų. Kempingas šį savaitgalį sulaukė ir pirmųjų kemperių, palapinių ir namelių gyventojų. Kviečiame atstogas leisti Birštone!



Birštono savivaldybėje vyko naujai išrinktiems seniūnaitiams skirti mokymai, kvalifikacijos kėlimo seminaras „Seniūnaitis savivaldybės politinėje-administracinėje sistemoje“. Mokymus, kurių paskirtis – supažindinti su demokratinės savivaldybės vadybos pagrindais bei atskleisti seniūnaitio vaidmenį šiuolaikinėje demokratiškoje savivaldybėje, vedė lektorius, Mykolo Romerio universiteto profesorius **dr. Saulius NEFAS**.

Mokymų dalyviai susipažino su seniūnaitio veiklos juridiniais ir politiniais aspektais, veiklos planavimu, darbo organizavimu, ataskaitų pateikimu. Mokymų metu diskutuota apie seniūnaitio gebėjimų ugdymą jiems priskirtų funkcijų vykdymo srityse, daug dėmesio skirta bendruomeninei seniūnaitių veiklai, dalyvavimą rengiant ir vertinant projektų paraišką, supažindinti su Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatyme nustatytais funkcijomis: vietos savivaldos įstatymo straipsniais, reglamentuojančiais seniūnaitio teises ir pareigas, jų atšaukimo tvarką, seniūnaitių sueigos ir išplėstinės seniūnaitių sueigos nuostatais, savivaldybės seniūnaitiams su jų veikla susijusioms išlaidoms apmokėti mokėjimo ir atsiskaitymo už jas tvarką. Susitikimo metu taip pat išklausti seniūnaitių pasisakymai, jų lūkesčiai, aptarti bendravimo ir bendradarbiavimo klausimai, koks jų, kaip seniūnaitių, pirmas planuojamas darbas, kokias problemas mato savo seniūnaitijoje. Birštono savivaldybėje yra 9 seniūnaitijos.

**Gyvenimas tęsiasi – nepamirškite užsiprenumeruoti „Gyvenimą“ su „Birštono versmėmis“ ir II šių metų pusmečiui!**



## Sielos poilsis arba psichorelaksacija

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ



Vasaros metu dažniausiai žmonės leidžia laiką taip ilgai svajotoms atostogoms, kurios gali sukelti nemažai rūpesčių arba nuvilti. Planuojant poilsį, svarbu atsizvelgti į asmenybės ypatumus ir darbo pobūdį, nes nuo to priklauso atostogų kokybė. Koks poilsis jums priimtinausias? Kokios jūsų svajonių atostogos? Galbūt tai – ramus poilsis kaimo sodyboje, o gal užsienio šalių pažinimas ar gulėjimas po palme kurioje nors iš salų. Ir tuomet neretai galima išgirsti pasakymą – svajonių atostogoms nepakanka pinigų. Ten, kur norėčiau nuvykti, yra labai toli, ir ką jau kalbėti apie tokios kelionės kainą... Be to, šiuo metu pavojinga keliauti, kadangi pasaulyje siaučia įvairiausi virusai. O ką pasakytumėte, jei pasiūlyčiau pakeliauti vaizduotėje? Nukeliauti į vaikystės sodą ar pievą, pasivaikščioti jūros pakrantėje ar kopti į įspūdingo grožio kalną. Vaizduotės galimybes neribotos.

Dirbdama su pacientais VŠĮ „Tulpės“ sanatorijoje Birštone, pastebėjau, jog psichorelaksacija (*psicho* – lot. siela, *relaxatio* – lot. „atsipalaidavimas“) yra viena mėgstamiausių procedūrų, kurių metu žmonės siekia ramybės, poilsio ir atsipalaidavimo. Pacientai yra po įvairiausių operacijų ar traumų, todėl jaučiasi pavargę ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Neretai pasitaiko ir miego sutrikimų, kai kamuoja nemiga. Rami muzika ar natūralūs gamtos garsai, lydimi žodžių, nuveda į vaikystės takelius. Išskyla seniai pamiršti vaizdiniai, kurie suvirpina širdį, leidžia pajusti vėjo dvelksmą, žemuogių skonį, vandens teliuškumą kojose ar žiedų kvapą. Po sunkios darbo dienos, susikaupus rūpesčiams, psichorelaksacija gali išvėdinti nerimastingas mintis ir sugrąžinti ramybę. Norint sulaukti gero rezultato, svarbu neprarasti kantrybės ir nuosekliai praktikuoti šį metodą, kurio formų gali būti labai įvairių. Mano organizuojamos psichorelaksacijos yra dvejų rūšių: vizualizacija (angl. *visualization* – padarymas regimo) ir progresuojanti raumenų relaksacija (atsipalaidavimo technika, kurią sukūrė E. Jakobsonas 1938 m.). Pastebėjau, jog pacientai labai skirtingai reaguoja į psichorelaksacijų rūšis. Tiems žmonėms, kuriems sunku įsivaizduoti (į pagalbą pasitelkiama ir vaizdo įrašai), rekomenduoju praktikuoti progresuojančią raumenų relaksaciją. Jos metu svarbu sutelkti dėmesį į kūno pojūčius, kurie atsiranda atpalaidavus raumenis, ir kaip keičiasi psichologinė savijauta. Po tokio užsiėmimo dalyviai dalinasi savo įspūdziais: „jutau, kaip kūnu bėgiojo skruzdėlytės“, „pasidarė šilta, suprakaitavau“, „nejučiau savo kojų ir rankų, jos kažkur buvo dingusios“, „kojos tapo tarsi švininės, atrodo, jog negalėčiau pakelti“ ir t.t. Fiziniai pojūčiai nėra vieninteliai, kurie gali pasireikšti seanso metu. Žmonės dažnai stebina neįtikėtini labai seniai matyti vaizdiniai ar žmonės, kurie sukelia kartais itin stiprių emocijų. Pvz.: labai dažnai pacientai ar klientai vaizduotės dėka sugrįžta į vaikystės vietas – pievą, sodą, sodybą ar mišką, kuriame gali pamatyti ne tik save mažą, bet ir mirusius senelius, tėvus. Tokie prisiminimai dažnai sukelia ilgesį, nostalgiją, jog viso to jau nebėra ir nebus, susijaudinimą, džiaugsmą ar gaudulį, susijusį su artimaisiais, kurių jau nebėra. Tačiau pasitaiko vaizdinių, kurie kalba apie ateitį, kai brandaus amžiaus moteris pamato save senatvėje kartu su anūkais, kurių dar neturi, bet svajoja apie juos. Pasitaiko, jog išskyla visiškai nematyti vaizdiniai ar spalvos, kurios keičia vieną kitą. Jeigu praecyje būtų skausmingų išgyvenimų – patirta fizinė ar psichologinė prievara, nemažai netekčių, kurių nesugebėta išgyventi, atsisveikinti su mirusiaisiais, susidurta su ilgamečiu artimojo slaugymu, kuris kėlė rūpesčių, tuomet psichorelaksacija gali sukelti itin stiprių jausmų, kuriuos derėtų išjausti, paleisti arba, paprastai tariant, išsivalyti per pokalbį arba rašymą, įvardinant, kas ir kaip paveikė, kas sukilo, ko trūksta? Remiantis darbine patirtimi, tokie pasidalinimai žmonėms dažnai yra sunkūs, keliantys baimę, pasipriešinimą, kadangi tai skausminga. „Nenoriu kapstyti po praeitį, nes per daug sunku. Tai nieko nepadės“ – tokie ir panašūs atsakymai gali būti į kvietimą pasidalinti. Kadangi mes linkę vengti skausmo fizinio ar psichologinio (išskyrus tuos atvejus, kai žmonės turi sutrikimų, siekiant save žaloti arba vienos rūšies skausmą kompensuoti kitu), dėl to jis dažnai lieka užslėptas, neišgyventas, tarsi „atidėtas“ vėlesniam laikui. Kai „nuoskaudos burbulas“ sprogo, tuomet galima išsigauti savo stiprių jausmų, kaltinti tą, kuris sukėlė tokią būseną, tačiau visa tai gyveno su žmogumi ir laukė progos išeiti iš vidaus. Svarbu atsizvelgti į asmens pasiruošimą ir norėjimą atvirauti, kadangi jis turi laisvą pasirinkimą pradėti ar sustoti. Visuomet atkreipiu dėmesį į kvėpavimą, kuris yra vienas esminių komponentų relaksacijoje. Pilvinių kvėpavimo svarbu mokintis dėl daugybės priežasčių. Viena iš jų – tai vidinių organų savimasazas, kuris ir vyksta tokio kvėpavimo metu. Kaip psichologė, aš visuomet pabrėžiu, jog kvėpavimas relaksacijos metu neturi būti toks intensyvus, kad galva apsvaigtų ar būtų sunku kvėpuoti dėl išlaikomų pauzių. Kvėpavimas turi padėti, o ne trukdyti psichorelaksacijai. Dėmesingas kvėpavimas – jau pats savaime gali būti kaip meditacija, nes tokio kvėpavimo metu koncentruojamasi į patį procesą (kaip oras patenka per nosies šnerves į plaučius ir kaip išstumiamas atgal), iškvėpiamos užspaustos ir sąmoningai suvoktos emocijos. Norint atgauti vidinę ramybę, ramų miegą, reikia nemažai praktikos ir nuoseklaus darbo su savimi. Dažnai žmonės, kuriems rekomenduoju grįžus namo tęsti psichorelaksacijos savarankiškai, atsako, jog namuose nebus vedančio balso, todėl gali nepavykti ar psichorelaksacija nebus tokia veiksminga. Mano nuomone, žengti savarankiškus žingsnius gali būti kiek sunkoka, bandyti dar ir dar kartą, tačiau kantriems ir ištvermingiems, ieškantiems dažniausiai pasiseka. Susidūrus su intensyviais jausmais rekomenduotina tęsti užsiėmimus su psichologo ar psichoterapeuto pagalba. Be to, interneto platformose galima surasti įvairių psichorelaksacijų pavyzdžių, su vaizdo ir garso įrašais, kurie gali palengvinti šį mokymąsi. Tie, kurie nusprendė leisti į kelionę vaizduotėje, noriu jums visiems palinkėti ramiai priimti išskylančius sunkumus, reguliariai leisti sau atsipalaiduoti ir rūpintis savo sveikata bei kvėpuoti „pilna krūtine Gyvenimui“.

## Atsargiai – žingsnelis po žingsnelio – Birštonas sugrįžta į kurortinį režimą

(Atkelta iš 3 p.)

### Šią vasarą laukiama tautiečių ir kaimynų

Tradiciskai daugiausia poilsiautojų ir turistų į kurortą atvyksta iš Lietuvos, jie sudaro maždaug 70 proc. visų lankytojų. Tikėtina, kad dėl COVID-19 pandemijos pasikeitus turizmo kryptims, vis daugiau lietuvių rinksis atostogas Lietuvoje ir pasinaudos galimybe pažinti gražiausius jos kampelius. Todėl Turizmo informacijos centro vadovė tikisi, kad daugiau tautiečių vasarą užsuks ir į Birštoną, tai padės greičiau atgaivinti kurortines paslaugas.

Kiekvieną savaitę paskelbiama vis daugiau šalių, kurių piliečiai gali atvykti į Lietuvą. Anot pašnekovės, geras ženklas yra tas, kad sanatorinio gydymo sektoriui svarbių šalių – Izraelio ir Vokietijos – piliečiai, periodiskai ir besigydytys kurorto sanatorijose, iki šiol neatšaukė išankstinių rezervacijų, todėl, atidarius valstybių sienas, jų tikimasi sulaukti Birštone.

Rūta Kapačinskaitė teigia, kad Lietuvai, taip pat ir Birštonei, labai svarbi Baltijos šalyse paskelbta „Travel bubble“ koncepcija, Lietuvos, Latvijos ir Estijos piliečiams atvėrus bendrą turizmo rinką – jie gali laisvai keliauti po minėtas šalis be privalomos saviizoliacijos.

– Ši koncepcija sėkmingai veikia, praėjusį savaitgalį Turizmo informacijos centre jau sulaukėme grupės keliautojų iš Latvijos, kurie užsuko į Birštoną norėdami įkopti į aukščiausią Lietuvoje apžvalgos bokštą. Jie taip pat domėjosi, ką galėtų pamatyti Birštone ir jo apylinkėse, – pasakojo R. Kapačinskaitė.

Jos teigimu, Birštonas toliaregiškai savo gamtinius išteklius, sanatorinio gydymo, sveikatingumo ir kitas paslaugas Latvijoje pradėjo reklamuoti maždaug prieš penkerius metus. TIC darbuotojai dalyvauja turizmo parodose, rengiami pristatymai Lietuvos ambasadoje, skaitomi pranešimai.

– Akivaizdu, kad reklama pasiteisina. Sulaukiau vienos Latvijos kelionių agentūros darbuotojų skambučio: liepos–rugpjūčio mėnesiais jie planuoja naują maršrutą Lietuvoje ir ketina užsukti į Birštoną, – teigia pašnekovė.

### Tikimasi, jog liepą turizmas kurorte atsigaus...

– Karantino apribojimai tiesiogiai paveikė atvykstantįjį turizmą. Žmonės susilaukė nuo išvykų, o sanatorinio gydymo, sveikatingumo, apgyvendinimo ir maitinimo įstaigos buvo sustabdžiusios savo veiklas. Todėl šiek tiek užtruks, kol

žmonės įsitikins, kad poilsiauti, gydytis, apsilankyti Birštone yra saugu, – R. Kapačinskaitė tikisi, kad per birželį šis nepasitikėjimo barjeras bus įveiktas.

Pasak pašnekovės, Birštonas atvykstantiems tautiečiams siūlo ko-kybišką ir nemokamą poilsį – tylą ramybę, švarų orą, pasivaikščiojimus A.S. Zenkevičiaus vardo Nemuno krantine ir žaliuosiuose parkuose, natūralų mineralinį vandenį, unikalį, penkiaais natūralaus sveikatinimo elementais pagrįstą Kneipo terapiją, fiziniam aktyvumui pritaikytą infrastruktūrą.

Todėl, karantino sąlygomis švelnėjant, jau nuo gegužės į Birštoną savaitgaliais pradėjo atvykti daugiau lietuvių su šeimomis. Ir tai, anot Rūtos, nekeista, kad būtent šiame kurorte jie ieškojo aplinkos, kuri padėtų atgauti dvasinę pusiausvyrą, suteiktų teigiamų emocijų.

Visgi daugelis kurorto svečių atvyksta ne tik pasivaikščioti, bet ir pasinaudoti sanatorinėmis, sveikatingą stiprinančiomis procedūromis. Sveikatingumo ir apgyvendinimo paslaugas teikiantis sektorius, kuris buvo daugiau nei dvi mėnesius sustabdes veiklą, dar tik atsigauna: nuo birželio pradžios atsidarė „Tulpės“ sanatorija, daugiau paslaugų pradėjo teikti sanatorija „Vermė“ ir „Eglės sanatorija“, praėjusią savaitę duris atvėrė „Vytautas mineral SPA“ ir „Royal SPA Residence“, birželio 18 d. po pertraukos startavo viešbutis „Pušynė“.

### Kurorto naujienos susijusios su saugesniu poilsiu

R. Kapačinskaitė pastebi, kad, kol šių įstaigų darbas nesugrįžo į ankstesnį lygį, kurorto svečiams tapo lengviau vasaros mėnesiais užsisakyti nakvynę kurorte, pakanka vietas rezervuoti prieš savaitę. Jos manymu, gali būti, kad žmonės dar kurį laiką vengs masinių susibūrimų, viešų vietų ir rinksis keliauti individualiai, su šeimomis, mažomis grupelėmis, ieškos nuošalesnių ir saugesnių vietų apsistoti.

Tam Birštonas pasiruošęs ir pačiu laiku pristato šio sezono apgyvendinimo sektoriaus naujienas. Praėjusį savaitgalį apie savo paslaugas paskelbė kempingas „Natur-Camp“ – jis priims keliautojus su autonameliais ir palapinėmis, o liepą ketina atsidaryti pirmasis Baltijos šalyse „instagraminio“ tipo viešbutis „Esė“, skirtas įvairiomis skaitmeninėmis technologijomis besinaudojantiems naujosios kartos poilsiautojams. Sanatorija „Eglė“ savo tinklalapyje paskelbė išskirtinę naujovę – mobiliąją programėlę, skirtą įsanatoriją atvykusiems klientams. Parsisiuntusieji programėlę į

savo išmaniuosius įrenginius, gaus visą reikiamą informaciją, galės užsisakyti procedūras ir kitas paslaugas neišleidami iš kambary.

### Mobiliems keliautojams – informacija po ranka

Birštono TIC direktorė R. Kapačinskaitė teigia, kad turistai tapo mobilesni, jie keliauja po Lietuvą, vienoje vietovėje užsibūdami trumpiau, vidutiniškai nuo vienos iki trijų parų. Todėl, prisitaikant prie keliautojų poreikių, TIC daug dėmesio skyrė e-rinkodaros priemonėms, atnaujino internetinę svetainę. Vykstantiems pro Birštoną labai praverčia mobilioji programėlė, kurioje galima rasti arčiausiai esančias apgyvendinimo, maitinimo įstaigas, lankytinus objektus, įvairias paslaugas, maršrutus. Ji atstoja spausdintus lankstinukus, bukletus, žemėlapius.

Didinant kultūros paveldo, gamtos objektų, paslaugų kurorte žinomumą, rengiamos ekskursijos ir edukacijos. Galima pasirinkti vieną iš dvylikos siūlomų maršrutų – pradedant nuo ilgiausio 46 km maršruto dviračiais Didžiąja Nemuno kilpa, ar mineralinio vandens maršruto, baigiant pramoginiais maršrutais, vedančiais į vietas, kur galima įsamžinti gražiausioje „asmenukėje“, užfiksuoti įspūdingiausius saulėtekis ir saulėlydžius.

Per Birštoną nuo Prienų iki Šilėnų veda ir Šv. Jokūbo kelio atkarpa, keliautojams parinktas vaizdingas maršrutas. Pakeliui jie gali užsukti į Birštono TIC, išgityti ar specialiu spaudu pasizymėti piligrimo pasą. Visai neseniai šiuo keliu ėjo dvidešimt entuziastų, kurie lankėsi ir Turizmo informacijos centre.

Nors visi maršrutai sutelkti viename Nemuno krante, žvalgomasi ir į Alksniakiemį. Anot R. Kapačinskaitės, ši teritorija turi didelį turistinį potencialą, tačiau pirmiausia čia reikėtų sukurti bent minimalią turizmui pritaikytą infrastruktūrą – tualetą, poilsio aikštelę.

Pradėjus veikti maitinimo įstaigoms, tikimasi, atsigaus ir Birštone propaguos gastronomicinį turizmą, vis daugiau žmonių atvyks atrasti naujus skonius, per miestą pažins ir šį kraštą. R. Kapačinskaitė svarsto, kad nelengvas karantino laikotarpis į gerą pusę pakeitė turistų bendravimo kultūrą: užsukę į kurorto maitinimo ir kitas įstaigas jie elgiasi santūriau ir pakancičiau. Taip ir turėtų būti, svarsto pašnekovė, juk Birštone yra viskas, ko reikia, kad atvykantieji „persijungtų“ iš darbinio, įtampų ir susierzinimą keliančio režimo į poilsinį ir pasiekiantį vidinę harmoniją.

Dalė Lazauskienė

## Vasaros skaitymai „Stebuklinga gamtos galia“

Jau trečią kartą Birštono viešosios bibliotekos vienkiemio padalinyje vyksta vasaros skaitymai vaikams „Stebuklinga gamtos galia“, kuri remia Birštono savivaldybę.

Vaikai buvo susirinkę į renginį „Kaip atsiranda ir kaip gyvena miškas“. Buvo skaitoma Selmono Paltanavičiaus knyga „Eime į gamtą!“. Iš šios knygos vaikai sužinojo, kaip iš sėklų atsiranda ir iki didelių medžių užauga miškas. Diskutavome apie tai, kokie medžiai mums yra gražiausi, ir padarėme išvadą, kad visi jie yra nuostabūs. Vyko ir kūrybinės dirbtuvės „Piešiami Lietuvoje augančius medžius“.

Saulėtas oras pakvietė vaikus į antrąjį renginį „Susipažinkime su Lietuvoje augančiais grybais“. Skaitėme apie grybus iš Selmono Paltanavičiaus knygos „Eime

į gamtą!“. Iš paveikslėlių bandėme atspėti, kokie yra mums pažįstami grybai, kurie yra valgomi, o kurie labai nuodingi. Vyko kūrybinės dirbtuvės „Lip dome grybus iš plastilino“. Kai kuriuos grybus nulipdėme labai juokingus, kitus – labai panašius į tikrus.

Vasarą smagu skaityti. Vaikų dar laukia keturi renginiai apie gamtą.

Grazina Andrulevičienė  
Birštono viešosios bibliotekos Vienkiemio padalinio vyresn. bibliotekininkė





# Kurortinį sezoną atidarė sportiniais renginiais

**Praėjusio savaitgalio kurortinio sezono atidarymo programoje „Pasitikime vasarą Birštone“, kaip ir kiekvienų metų birželį, buvo gausu sporto renginių, skirtų vaikams ir suaugusiems.**

Penktadienį ir šeštadienį kurorto stadione vyko vaikų futbolo turnyras, kuriame savo jėgas išmėgino futbolo klubo „Prienai“ ir Birštono sporto centro vaikų komandos. Kaip ir dera kaimynams, rungtynes jie sužaidė lygiosiomis, todėl nugalėjo draugystė.

Vaikų teniso turnyre „Birštonas 2020“ žaidėjai varžėsi tarpusavyje, raudono kamuolio aikštelėje. Po sužaistų mačų išaiškėjo užimtos vietos. Pirmą vietą iškovojo Jokūbas Pempė su 5 pergalėmis, antrą vietą pelnė Benas Travkinas – 4 pergalės, 3 vieta atiteko Rokui Zinkui – 3 pergalės.

Prizininkai apdovanoti taurėmis bei teniso rakečių aksesuarais, visi dalyviai – atminimo medaliais ir pavaišinti ledais.

Šeštadienio rytmetį birštoniečiai paraginti pradėti mankštą su treneriu miesto stadione.

Krepšinio aikštelėje surengtas krepšinio mini turnyras, kuriame dalyvavo keturios komandos, buvo žaidžiama „dviese prieš du“. Nugalėtojais tapo „Bernai“ – Dominykas Petkevičius ir Andrius Čekavičius iš Prienų.

Stadione buvo sužaistos draugiškos futbolo varžybos Prienų-Birštono „Nemunas“ – Kybartų „Sveikata“.

Sekmadienį, baigiantis karantino laikotarpio apribojimams, kurorte surengtas pirmasis petankės turnyras „Birštono taurė“, į kurį susirinko dvylika dvejetų. Buvo sužaisti keturi turai. Finalinio ketveto susitikimuose „Laisvė“ 13:1 įveikė „Sipeco“, o „Šilagėlė“ 13:10 nugalėjo „Šachą“. Tarpusavio susitikime dėl pirmos vietos „Laisvės“ petankininkai 13:8 pranoko „Šilagėlės“ dvejetą ir tapo turnyro nugalėtojais.

„Laisvės“ dvejetui atstovavo Algis Petrauskas ir Tautvydas Alenskas iš Kauno, „Šilagėlės“ garbę gynė birštoniečiai Vytautas Vaitkevičius ir Vytautas Gedminas. Trečia vieta atiteko „Šachui“ (kauniečiai Linas Budrikas ir Matas Gaurilėkas).

Paguodos turnyre tarp aštuonių dvejetų pirmą vietą iškovojo Jūratė ir Rimvydas Zailskai iš Prienų.

**„Birštono versmių“ informacija**

Sauliaus Smailio nuotraukos



## Birštono savivaldybė skelbia konkursą Birštono gimnazijos direktoriaus pareigoms eiti

Birštono savivaldybė 2020 m. birželio 19 d. skelbia konkursą **Birštono gimnazijos** direktoriaus pareigoms eiti (atrankos data 2020 m. lapkričio 19 d., pretendentai dokumentus teikia iki 2020 m. lapkričio 4 d.). Pareiginės algos pastoviosios dalies koeficientas 9,4–11,81 (baziniams dydžiais).

### Kvalifikaciniai reikalavimai pretendentiui:

1. Turėti aukštąjį universitetinį ar jam lygiavertį išsilavinimą.
2. Atitikti bent vieną iš šių reikalavimų:
  - 2.1. turėti pedagogo kvalifikaciją ir ne mažesnę kaip 3 metų pedagoginio darbo stažą;
  - 2.2. turėti magistro laipsnį, pedagogo kvalifikaciją ir ne mažesnę kaip 2 metų pedagoginio darbo stažą;
  - 2.3. turėti ne mažesnę kaip 3 metų profesinės veiklos, kuri atitinka VI ar aukštesnę kvalifikacijų lygį pagal Lietuvos kvalifikacijų sandaros aprašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2010 m. gegužės 4 d. nutarimu Nr. 535 „Dėl Lietuvos kvalifikacijų sandaros aprašo patvirtinimo“, patirtį ir švietimo vadybos kvalifikaciją laipsnį.

3. Turėti Kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybių švietimo įstaigų (išskyrus aukštąsias mokyklas) vadovams aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. liepos 1 d. įsakymu Nr. V-1194 „Dėl Kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybių švietimo įstaigų (išskyrus aukštąsias mokyklas) vadovams aprašo patvirtinimo“, 5 punkte nustatytas vadovavimo švietimo įstaigai kompetencijas (vadovavimo švietimo įstaigai kompetencijų vertinimą atlieka Nacionalinė švietimo agentūra).

4. Turėti ne mažesnę kaip vienerių metų vadovavimo suaugusių asmenų grupei (grupėms) patirtį arba turėti ne mažesnę kaip 2 metų švietimo organizavimo ir (ar) priežiūros patirtį, įgytą viešojo administravimo institucijoje arba švietimo pagalbos įstaigoje.

5. Mokėti naudotis informacinėmis technologijomis.

6. Gerai mokėti lietuvių kalbą, jos mokėjimo lygis turi atitikti Valstybinės kalbos mokėjimo kategorijų, patvirtintų Lietuvos Respublikos 2003 m. gruodžio 24 d. nutarimu Nr. 1688 „Dėl valstybinės kalbos mokėjimo kategorijų patvirtinimo ir įgyvendinimo“, reikalavimus.

7. Ne žemesniu kaip B1 kalbos mokėjimo lygiu (pagal Bendruosiuose Europos kalbų metmenyse nustatytą ir apibūdintą šešių kalbos mokėjimo lygių sistemą) mokėti bent vieną iš trijų Europos Sąjungos darbo kalbų (anglų, prancūzų ar vokiečių).

8. Būti nepriekaištingos reputacijos, kaip ji yra apibrėžta Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme.

9. Išmanyti įstaigos pagrindinės veiklos organizavimą, biudžetinių įstaigų finansavimo tvarką, darbo teisinius santykius, kuriuos reglamentuoja Lietuvos Respublikos darbo kodeksas, Lietuvos Respublikos įstatymai, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimai, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymai ir kiti teisės aktai.

### Pretendentas privalo pateikti šiuos dokumentus:

1. Prašymą dalyvauti konkurse.
2. Asmens tapatybę ir išsilavinimą patvirtinančių dokumentų kopijas.
3. Gyvenimo aprašymą, parengtą *Europass CV* formatu lietuvių kalba.
4. Vadovavimo švietimo įstaigai gaires, kuriose išdėstyti pretendento siūlymai dėl atitinkamos švietimo įstaigos veiklos (tikslų, prioritetų, jų įgyvendinimo bū-

dų ir kt.), taip pat pretendento nuostatos apie vadovavimą ir vadovo vaidmenį. Gairėse turi atsispindėti pretendento kompetencijos (strateginio švietimo įstaigos valdymo; vadovavimo pedagogų kvalifikacijos tobulinimui; švietimo įstaigos struktūros, procesų, išteklių valdymo; švietimo įstaigos partnerystės ir bendradarbiavimo; bendravimo ir informavimo (dalykinio bendravimo) įgūdžiai), numatytos Kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybių švietimo įstaigų (išskyrus aukštąsias mokyklas) vadovams apraše, patvirtintame Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. liepos 1 d. įsakymu Nr. V-1194 „Dėl Kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybių švietimo įstaigų (išskyrus aukštąsias mokyklas) vadovams aprašo patvirtinimo“. Vadovavimo švietimo įstaigai gairių apimtis neturi būti didesnė kaip 10 000 spaudos ženklų (iki 5 puslapių teksto).

5. Pretendento vadovavimo švietimo įstaigai kompetencijų vertinimo ataskaitos, išduotos Kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybių švietimo įstaigų (išskyrus aukštąsias mokyklas) vadovams aprašo patvirtinimo“. Vadovavimo švietimo įstaigai gairių apimtis neturi būti didesnė kaip 10 000 spaudos ženklų (iki 5 puslapių teksto).

6. Darbo stažą patvirtinančių dokumentų kopijas.

7. Užsienio kalbos pagal kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybių švietimo įstaigų vadovams apraše nustatytas reikalavimus mokėjimo lygį patvirtinančio dokumento kopiją (-as). Užsienio kalbos mokėjimo lygis įskaitomas pretendentams, baigusiems atitinkamos užsienio kalbos studijas aukštojoje arba iki 2009 metų aukštesniojoje mokykloje arba igijusiems ne mažiau kaip pusę aukštojo mokslo diplome nurodytų kreditų atitinkama užsienio kalba.

8. Dokumentų, liudijančių kitų kvalifikacinių reikalavimų atitikimą, kopijas (jeigu tokius dokumentus turi).

9. Gali pateikti buvusių darbdavių rekomendacijas.

Pretendentes dokumentus pateikia tiesiogiai (adresu: Jaunimo g. 2, 209 kab., Birštonas), registruotu laišku (adresu: Jaunimo g. 2, 59206 Birštonas) arba elektroniniu paštu [vilma.klebauskiene@birstonas.lt](mailto:vilma.klebauskiene@birstonas.lt) iki skelbime nurodyto termino. Dokumentų originalai pateikiami tiesiogiai teikiant dokumentus arba atrankos dieną prieš pokalbį su pretendentu ir sutikrinti su kopijomis gražinami.

Pretendentai, pateikę konkurso organizatoriui dokumentus dalyvauti konkurse, suderinę su vadovaujančiu švietimo įstaigai asmeniu, iki atrankos:

1. turi susipažinti su švietimo įstaigos veikla, poreikiais ir gali pristatyti švietimo įstaigos bendruomenei vadovavimo švietimo įstaigai gaires;

2. gali lankytis švietimo įstaigoje (ne ilgiau kaip 3 darbo dienas), bendrauti su darbuotojais, mokiniais (dalyvaujant mokytojams ar švietimo pagalbos specialistams), netrukdydami švietimo įstaigos veiklos. Nesilankymas švietimo įstaigoje nelaikomas nustatytos tvarkos pažeidimu ir pretendento vertinimui įtakos neturi.

Pretendentas, pateikęs prašymą dalyvauti konkurse, kompetencijoms vertinti Nacionalinėje švietimo agentūroje turi registruotis **per 25 darbo dienas** nuo konkurso paskelbimo dienos.

Pretendentams, pateikusiems nurodytus dokumentus ir atitinkantiems kvalifikacinius reikalavimus, ne vėliau kaip prieš 4 darbo dienas iki atrankos posėdžio pranešamas individualus laikas atvykti į atranką, tiksliai atrankos vieta ir numatoma trukmė, o pretendentai, neatitinkantys kvalifikacinių reikalavimų ar nepateikę nurodytų dokumentų, informuojami, kad į atrankos posėdį kviečiami nebus, ir nurodomos priežastys.

Apie konkursą galima pasiteirauti el. p. [vilma.klebauskiene@birstonas.lt](mailto:vilma.klebauskiene@birstonas.lt) arba tel. (8 319) 56 409.

## Vasara ragina atsigriebti už prarastą laiką



(Atkelta iš 3 p.)

atminimą įamžino memorialiniam paminkle Basanavičiaus aikštėje. Jau iš pat ryto paminklą puošė gėlių žiedai, degė atminimo žvakės. Savo išgyvenimais tremtyje dalinosi Onutė Kurapkienė, prisiminusi, kad išgyventi Sibire padėjo meilė TĖVYNEI, paprasti rusų žmonės ir TIKĖJIMAS. Kiekvienais metais mes susirenkame prie paminklo, perskaitome 44 čia įamžintųjų vardus pavardes ir slapyvardžius, sukalbame „Amžinąjį atilsį...“, pagerbiame jų ATMINIMĄ tylos minute, išigilinę į užrašą paminklinėje lentoje: „Kai mano kraujas laistys gatvę... Tai tu, motule, neraudok... Žinok, kad kraujas yr pralietas už laisvą žemę Lietuvos“, nubraukiame ašarą.

Vasaros pradžia mums pažėrė daug šviesių, šiltų, lietingų dienų. Gera buvo pabūti gamtoje, pasi-

vaikščioti, tačiau gera buvo ir pasimankštinti po ilgo sąstingio periodo. Birželio 17-ąją „Bočiai“ rinkosi į PETANKĖS aikštyną prie „Tulpės“ sanatorijos.

Trys moterų ir dvi vyrų komandos varžėsi tarpusavyje, neskubėdami, pamažu rinkdami tašką po taško. Pirmoji 13 taškų surinko moterų komanda, vadovaujama Aldonos Milodos Valatkienės. Tarp vyrų nugalėjo Leono Lynykos komanda. Aukščiausių rezultatų tarp moterų pasiekė: Elena Ozemblauskienė, Aldona Gudauskienė ir Vera Žilinskienė, tarp vyrų apdovanoti Arnoldas Ribinkas ir Vytautas Gudelevičius. Visi nugalėtojai buvo apdovanoti valgomais, sveikatą stiprinančiais prizais.

Pabuę drauge gamtoje dar kartą įsitikinome, kad sportas, tai – jėga ir gera nuotaika.

**Julija Barutienė, Birštono „Bočių“ bendrijos pirmininkė**

## ĮVAIRŪS

### NEĮGALIŲJŲ DĖMESIUI!

**Birštono savivaldybės neįgaliųjų draugija organizuoja poilsinę kelionę į Palangos kurortą 2020 m. liepos 20–24 d.**

Kelionės kaina neįgaliams – 12 Eur,  
kitiems asmenims – 13 Eur.

Į Palangą išvykstame 7.00 val. iš Birštono autobusų stoties. Norinčiuosius vykty prašome kreiptis į Birštono savivaldybės neįgaliųjų draugiją (Birutės g. 4, tel.: 65 747, mob. tel. 8 673 88 779 darbo dienomis nuo 10 val.)

**Neįgaliųjų draugijos pirmininkė Julė Senavaitienė**



**SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ?** Tiesiame Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų našą. **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 užsto, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreiptis tel. 8 601 50 935. Tarpininkas Ričardas. Individualios veiklos pažyma Nr. 621263.



# Atsisveikino su senąja mokykla

Birštono meno mokyklos mokiniai praėjusį šeštadienį, įsijungę į renginių „Pasitikime vasarą Birštone“ programą, birštoniečius ir kurorto svečius į koncertą pakvietė jaučioje erdvėje prie sanatorijos „Tulpė“.

Koncerto metu buvo pasveikinti ir 8 šiemet dailės ir muzikos programoms baigusieji mokiniai. Mokyklos baigimo pažymėjimai įteikti jauniems muzikantams Pijui Urbanavičiui, Urtei Joneliūnaitei ir Viiliui Paulikui, dailininkams Supran Radian Didlai, Aukselei Blekaitytei, Amelijai Skinkytei, Aistei Justinavičiūtei ir Jokūbui Dargiui.

Šis šventinis koncertas tapo ir simboliu atsisveikinimu su senuoju mokyklos pastatu – netrukus prasidės mokyklos renovacijos darbai, kurių taip seniai buvo laukta. Jiems pasibaigus, dabartiniai ir būsimi mokiniai bei jų mokytojai grįš į renovuotą, šiuolaikiškai įrengtą mokyklą, jau penktą dešimtmetį gražiai pildančią mokyklos istorijos metraščių.

Kaip pasakoja Birštono meno mokyklos direktorė **Laimutė RAUGEVIČIENĖ**, 43 metus skaičiuojanti mokyklos bendruomenė sudaro galimybes Birštono savivaldybės vaikams ir suaugusiems dalyvauti neformaliojo švietimo veikloje:

– Mokykloje įsteigtos ankstyvojo meninio ugdymo grupės 4–6 metų vaikams. Šioje programoje dalyvaujantys mokiniai turi galimybę piešti ir dainuoti, o tai ypač svarbu ankstyvame amžiuje. Mokiniai, kurie lanko ankstyvojo meninio ugdymo užsiėmimus, geriau pasirengia pirmajai klasei. Kadangi jie daug piešia, karpą, todėl jų pirščiukai įpranta prie veiklos. Šiems mokiniams geriau sekasi mokykloje rašyti, piešti, susikaupti. Mokiniai pripranta prie pamokos ritmo, todėl supranta, kaip laikytis drausmės mokykloje.

7–18 m. mokiniai turi galimybę lankyti individualius muzikos užsiėmimus: gitaros, mušamųjų, dainavimo, fortepijono, saksofono, smuiko. Grupėmis vaikai mokosi dailės, dizaino, solfedžio, muzikos istorijos, dainuoja chore, muzikuoja ansambliuose. Džiaugiuosi, kad jų kūrybinius ieškojimus lydi sėkmė.

Mūsų mokyklos mokiniai da-



Šių metų absolventai su savo mokytojais ir pažymėjimus įteikusia mokyklos direktore L. Raugevičiene..

lyvavo tarptautiniuose muzikos konkursuose Austrijoje, Prancūzijoje, Italijoje. Norėdami dalyvauti tarptautiniame konkurse, jie turi labai daug groti, bendradarbiauti su mokiniais, klausyti pastabų. Mūsų mokyklos mokiniai – ir nuolatiniai Lietuvos vaikų ir moksleivių televizijos konkurso „Dainų dainelė“ dalyviai. Šiemet mokyklai šiame konkurse įvairiuose etapuose atstovavo 30 mokinių. 2018 metais mūsų dainininkė **Emilija Radvilavičiūtė** tapo šio konkurso laureate.

Dailės programos mokiniai dalyvauja respublikiniuose konkursuose, parodose.

Didelis iššūkis mums visiems – mokyklos mokiniams ir mokytojams – tapo nuotolinis mokymas, kurio metu visi kartu mokėsi organizuoti virtualius koncertus, parodas, netgi dalyvavo konkursuose:

- Buvo surengtos virtualios dailės darbų parodos mokyklos svetainėje ir Facebook paskyroje, paroda Birštono sakraliniame muziejuje – „Žygimanto Augusto ir Barbaros Radvilaitės portretai“ (dar eksponuojama).

- Virtualus koncertas ir paroda Motinos dienos proga.

- Fortepijono mokinės **Dainora Valiūtė** (I vieta) ir **Ugnė Naudžiūnaitė** (II vieta) dalyvavo I respublikiniame jaunųjų muzikantų konkurse „Muzika“ (mokyt. Renata Bivainienė).

- **Gabija Česnavičiūtė** ir **Ieva Bucevičiūtė** (rezultatai dar nepa-

Remigijaus Janušaičio nuotraukos



skelbti) dalyvavo X respublikiniame antrojo instrumento (forte-pijono) festivalyje-konkurse „PAVASARIO GARSAI“ (mokyt. Eglė Kiškienė).

- **Ansamblis „Tiesiog bendas“** (Austėja ir Adrija Suchockaitės (vokalas), Pijus Urbanavičius (saksofonas), Jonas Zubavičius (saksofonas), Meda Kučinskaitė (klavišiniai), Romanas Lykovas (bosinė gitara), Kęstutis Didvalis (mušamieji) ir **ansamblis „Keturi viename“** (Jonas Zubavičius (saksofonas), Rokas Zdanavičius (forte-pijonas), Andrius Martinkus (bosinė gitara), Gabrielius Vaitkevičius (mušamieji) dalyvavo akcijos „Ačiū, Lietuva“ koncerte Birštono savivaldybės aikštėje.

- **Ugnė Naudžiūnaitė** pelnė I vietą ir nominaciją už tautiško puoselėjimą vaikų ir jaunimo populiariosios muzikos festivalyje-konkurse „Vasaros karuselė 2020“ (mokyt. Ramunė Liutvynskienė).

- **Emilija Radvilavičiūtė** XI respublikiniame jaunųjų talentų konkurse Varėnoje „Skambėk, Dzūkija!“ 2020 m. užėmė II vietą (mokyt. Reda Černiauskienė).

- **Evaldo Kašiubos** (mokyt. Vilma Krasauskienė) kolekcija „Coronos kaprizas“ (9-12 k. kategorija) pelnė II vietą tarptautiniame konkurse „ADATA CORONA“, kuris vyko virtualiai, Birštono meno mokyklos dizaino studijos mokiniai šiam renginiui pristatė keturias kolekcijas.



## Iškylavome gamtoje

Prasidėjus vasarai ir sušvelnėjus karantinui, Nemajūnų dienos centro lankytojai ir toliau aktyviai dalyvauja projekto „Kompleksinės paslaugos šeimai Birštono savivaldybėje“ veiklose.

Birželio 11 dieną vaikai, lydimi socialinės darbuotojos Ivetos Simanaitytės ir psichologės Ramintos Gagienės, vyko į iškylą prie Nemuno. Susitvarkę poilsiavietę joje įsikūrėme visai dienai. Vaikai dalyvavo gamtos lobių medžioklėje, susipažino su mus supančia gamta, žaidė įvairius žaidimus, skatinančius grupės bendradarbiavimą, pasitikėjimą vienas kitu. Kai kurie žaidimai netgi ugdė ir vaikų kritinį mąstymą, dėl kurio ateityje vaikams bus lengviau priimti sprendimus patiems. Vaikams ši diena buvo įsimintina. Linksmi pastovyklavę jie pėstute grįžo kupini išpūdžių ir gerų emocijų.

Nemajūnų dienos centro informacija





DOVANOJA

Dovanoja dvi metų amžiaus juodas, sterilizuotas, su baltomis „kojinytėmis“ kатыtes. Tel. 8 670 27 298.

SIŪLO DARBA

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

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

Ieškome:

Aliuminio konstrukcijų surinkėjų

Darbas aliuminio konstrukcijų (langai, durys, fasadai) gamyboje. Prisijunk prie mūsų, jei turi patirties aliuminio konstrukcijų (langų, durų, fasadų) surinkime. Atlyginimas: nuo 800 į rankas.

Aliuminio konstrukcijų (langai, durys, fasadai) padalinio vadovo (-ės).

Darbo pobūdis: aliuminio konstrukcijų (langai, durys, fasadai) gamybos padalinio veiklos planavimas, organizavimas, koordinavimas; gamybos produkcijos ir darbo kokybės kontrolės užtikrinimas; darbo laiko sąnaudų priežiūra ir planavimas, gamybinių normų įvykdymo kontrolė.

Prisijunk prie mūsų, jei: turi patirties aliuminio konstrukcijų (langų, durų, fasadų) gamyboje; turi vadovavimo patirties; supranti gamybos brėžinius ir techninius dokumentus;

Atlyginimas: nuo 1000 į rankas.

Darbo vieta: Jieznas. Telefonas pasiteiravimui: +370 319 57270. CV siųsti: info@doleta.lt. Atrinktus kandidatus informuosime.

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

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

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

Įvairios prekės

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

Parduoda 2 laktacijų karvę. Kaina – sutartinė. Tel. 8 606 27 245.

AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ MĒŠINIAI VIŠČIUKAI! ANČIUKAI, ŽĄSIUKAI, KALAKUČIUKAI, VIŠTAITĖS, MULARDOS JŪSŲ UŽSAKYMUS PRISTATYSIME Į NAMUS!

PENKTADIENIAIS pagal Jūsų pateiktus užsakymus prekiaujame paukščiais PRIENŲ rajone. Užsakymai priimami: KAIŠIADORIŲ r. paukštyno 4 sav. paaugintiems COOB-500 veislės mėšiniams broileriniams viščiukams, mėšiniams ančiukams, žąsiukams, mulardoms, didiesiems BIG-6 veislės kalakučiukams, vienadieniams viškaitėms, AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ mėšiniams broileriniams vienadieniams ROSS-308 veislės viščiukams įsigyti. Prekiausime pašarais. PRIIMAMI IŠANKSTINIAI UŽSAKYMAI TEL.: 8 612 17 831, 8 611 51 770.

VIŠČIUKAI, VIŠTOS, VIŠTAITĖS, ANČIUKAI, ŽĄSIUKAI, KALAKUČIUKAI!

Birželio 22 d. (pirmadienį) ir birželio 24 d. (trečiadienį) bus parduodami „Vilniaus paukštynė“ išperinti greitai augantys vakcinuoti vienadieniai mėšiniai viščiukai (ROSS-308, KOB-500). Pardavinėsime mėšinius ančiukus (Pekino, mulardus, albinosus), žąsiukus, vienadienes rūšiuotas viškaites, 2 - 3 - 4 savaičių mėšinius kalakutus, vakcinuotas 2 - 3 - 4 - 5 mėn. olandų veislės rudas, juodas, raibas, baltas viškaites. Prekiausime kombinuotaisiais lesalais. Priimami užsakymai paaugintiems 2 - 3 - 4 - 5 savaičių mėšiniams iki 3 kg viščiukams įsigyti.

Kašonyse – 9.40 val., Jiezne – 10.00 val., Stakliškėse – 10.30 val., Pieštuvėnuose – 10.45 val., Nemajūnuose – 11.10 val., Birštono vienkiemyje – 11.30 val., Prienuose prie turgaus – 12.00 val., Balbieriškyje – 12.30 val., Kunigiškiuose – 12.50 val., Vartuose – 13.00 val., Strielčiuose – 13.20 val., Ašmintoje – 13.30 val., Pakuonyje – 13.45 val., Išlauže – 14.10 val., Rutkiškėse – 14.30 val., Klebiškyje – 14.45 val., Šilavote – 15.00 val., Leskavoje – 15.15 val., Juodbūdyje – 15.30 val., Veiveriuose – 15.45 val., Skriaudžiuose – 16.00 val. Baltas autobusukas su užrašu „Prekyba paukščiais“, tel. 8 616 53 928.

**AKCIJA iki -50%**  
BALKONŲ STIKLINIMAS (tinka renovacijai)  
PLASTIKINIAI LANGAI ŠARVO DURYS  
Tel. (8-600) 90034

**SIENŲ ŠILTINIMAS** užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur. Tel. 8 675 7 73 23  
**SIENŲ ŠILTINIMAS** į oro tarpus  
Tel. 8 696 42 020

PERKA

Nekilnojamasis 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

Nekilnojamasis turtas

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

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

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

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

Ieškau pirkti vieno arba dviejų kambarių butą Prienuose arba priemiestyje. Tel. 8 675 29 575.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

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

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

Įvairios prekės

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

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

SŪDUVOS GALVIJAI

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

PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

Vežame žvyrą, smėlį, skalda, juodžemį ir kitus birius krovinius. Tel. 8 690 66 155.

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

PERKAME, TARPININKAUJAME, PARDUODAME BUTUS, NAMUS, SODYBAS, ŽEMĘ, MIŠKĄ. Patikimi, sertifikuoti NT brokeriai – garantuojame sklandų Jūsų nekilnojamojo turto pardavimą visoje LIETUVOJE. NEMOKAMAS vertinimas, NEMOKAMOS konsultacijos – telefonu. Dokumentų paruošimas notarui. Pasirinkite profesionalumą! NEKILNOJAMOJO TURTO AGENTŪRA „21 Amžius“. Tel. 8 683 91 121.

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

Dažome medinius, tinkuotus namus ir jų stogus. Patirtis, garantijos. Tel. 8 691 42 513.

Teikiame visas kapų įrengimo, restauravimo ir priežiūros paslaugas pagal kliento finansines galimybes. Tel. 8 605 81 979.

Nusikaltimai nelaimės

Vairavo neblaivus. Birželio 17 d. apie 22 val. 55 min. Prienų r., Stakliškių sen., Jogalinos k., neblaivus (2.77 prom. alkoholio) vyras (g. 1990 m.) vairavo traktorių „MTZ-82“ be valstybinio numerio. Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į areštinę.

Smurtas. Birželio 17 d. apie 16 val. Prienų r., Pakuonio sen., konflikto metu neblaivus (3.24 prom.

alkoholio) vyras (g. 1977 m.) smurtavo prieš savo sutuoktinę (g. 1973 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į areštinę.

Gaisrai. Birželio 17 d. 17:19 val. buvo gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Jieznos sen., Jiezne, Stakliškių g., prie namo dega elektros laidai. Savininkė elektros skydinę, užsidegusią nuo žaibo iškrovos, buvo užgesinusi iki ugniagesių atvykimo.

BRANGIAI PERKAME ĮVAIRIUS ARKLIUS, JAUČIUS, TELYČIAS, KARVES.

Tel. 8 625 93 679



agaras PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS

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

PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS. Tel.: 8 614 93 124

BRANGIAI PERKA

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

UM UTENOS MĒSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS  
8 620 33544  
Moka iš karto!

SUSITVARKYKITE NUOTEKAS, TAUSOKITE APLINKĄ IR IŠVENKITE IŠLAIDŲ BAUDOMS!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Buitėka, Feliksnavis, Traidėnis, Švaistė, August ir kt.) GAMINTOJŲ KAINOMIS Įrenginių montavimo darbai 10 metų garantija GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI! Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje! DIRBAME IR SAVAITGALIAIS Tel. 8686 80106

AKMENS APDIRBIMAS. Paminklai, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektavimas; Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda; Senų kapaviečių restauravimas; Nemokama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais; Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.

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

Birželio 17 d. 21:39 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Jieznos sen., Jiezne, Stakliškių g., sproginėja ir dega elektros skaitliukas. Degimo nebuvo, kibirkščiavo elektros laidai prieš elektros skaitiklį. Buvo iškviesta ESO avarinė tarnyba, kurios darbuotojai atjungė elektros energijos tiekimą į namą nuo elektros stulpo.

Parengta pagal Alytaus apskritys VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas



# Būti...



BŪTI GERESNIU NEI VAKAR...



Ateina kartais toks laikas, kai nusprendžiam savo gyvenime ką nors tuo metu labai svarbaus keisti – pradėti sportuoti, daugiau vaikščioti, apskritai judėti, skaityti daugiau knygų, mokytis užsienio kalbą, sveikai maitintis ir t.t. Žodžiu, kas kam svarbu. Ir štai, žmogus apsisprendžia. Pradžioje viskas gerai, keletą dienų ar daugiau viskas vyksta pagal planą. Žmogus jaučiasi susikaupęs, išparesišęs sau. Tačiau gyvenimas vyksta, o ir rūpesčių visokių atsiranda, tuomet nusistatymas pradeda blėsti.

Dar nėra atsiradusio įpročio ir todėl... kai truputį sunku, galvon atsėlina mintis išdavikė... – šį kartą praleidžiu. Ai, čia nieko tokio, rytoj padarysiu. Rytoj ritsi į porytojų, o tada porytojus į užporytojų ir t.t. Kiekvienas esame tai patyrę ir ne po kartą.

Motyvacija mažėja, nes mes po kelių pratimų ar užsiėmimo pakartojimų nematome rezultato, o pagal prigimtį norisi... norisi čia, dabar ir greitai (juk pirmą kartą žmogus, padaręs darbą, iškart gaudavo atlygį – nusiskina vaisių ar sumedžioja žvėrį ir juk netempia jo į šaldytuvą, o suryja iškart... iškart ir rezultatas – sotumas). O mes, kad ir kaip tai mums nepatinka, savo prigimtyje iš tolimesnės praeities atsinešėme tuos instinktus. Tik kultūra, kurioje mes užaugome, mus išmokė, kad reikia galvoti apie rytojų, kad rezultatai greitai neatsiranda, kad viskam pasiekti reikia laiko ir pastangų. Tereikia prisiminti pasakas.

Gyvenime daug dalykų vyksta dėl priežasčių, apie kurias mes nepagalvojame. Visi mūsų planuojami pokyčiai, veiksmai jau nebėra tikro išgyvenimo būtinė (maistas ar saugumas), o smegenys pagal seną pripratimą visada skaičiuoja ir suskaičiuoja, kad, pvz., skaityti knygą dabar, šiuo momentu, nėra būtina, nes tai sunkokas uždavinys ir nauda bus galbūt ateityje – tapsiu profesionalus... Na, bet kokia nauda iš to? Tas viskas, be to, dar ir tolimesnės ateityje. Šiuo momentu tikrai galima išgyventi ir be to, tad, aišku, imsiuosi aiškesnio darbo, užsiėmimo, to, kuris duos naudą ir malonumą tuoj pat. O čia pagundų labai daug – internetas, ėjimas į sodą, garažą, dar serialai, bet kas, kas nereikalauja didelių pastangų. Žodžiu, kam kas svarbu tuo metu.

Dažnai atsitinka taip, kad ir sporto klubą daug kas meta tik pradėjęs, nes tik 20 ar 50 kartų atlikus pratimą neužauga raumenys, nesimato rezultato, ir motyvacija dingsta. Knygą meta po dviejų dešimčių puslapių – neįdomu, nenaudinga... kitos neieško, nes irgi bus tokia... Daug variantų mes, vedini savo smegenų, prigalvojam tam, kad nedarytume sunkių, neįprastų mums darbų.

Jei priimi sprendimą ką nors daryti kitaip gyvenime ir nori suformuoti naują įprotį, čia gali padėti 10 minučių taisyklė (arba mažų žingsnelių taisyklė). Kaip įrodymą, kad taisyklė veikia, prisiminkite, kaip jūs tobulėjote mokydami valytis dantis. Jei būtų reikėję per mėnesį, vienu atsikvėpimu išmokti taip taisyklingai ir be jokio vargo bružinti savo dantis taip, kaip darote jus dabar, ar galite išvaizduoti to mažo žmogaus, kuriuo jūs buvote, savijautą?

Taigi 10 minučių (arba mažų žingsnelių) taisyklė sako, kad bet kokią sau išsikeltą užduotį reikia sudalinti į mažas. Pabandykim, kad ir su knyga. Kai žiūri į visą knygą, tai gali atrodyti, kad tai per didelis darbas šiuo metu – užims per daug laiko, o man reikia į sodą, garažą ar į turgų... Žodžiu, jums smegenys tuoj pradės siūlyti paprastesnius, mažiau sudėtingus variantus, kur ir joms reikės mažiau dirbti, ir jūs knygą (ar kitą savo sunkų sprendimą – sporto klubą, kalbos mokymąsi) atidėsit. Ir pasiteisinimą rasit – juk turite neatidėliotinai svarbių reikalų. Bet mes mintyse sudalinam knygą į 10 minučių tarpelius ir šiandien skaitom tik dešimt minučių. Tai nedaug, apie penki puslapiai... Nieko tokio, kad tai atrodo mažai, tačiau taip jūs savo smegenis nesukeliat streso. Joms tiesiog nesunku ir jos neverčia jūsų išduoti savo nusistatymo daugiau skaityti ir eiti atlikti paprastų užduočių. Dešimties minučių skaitymas yra paprasta užduotis. Ateis rytojus – dar dešimt (ar nebūtinai dešimt, gali būti dvidešimt minučių). Taip žingsnis po žingsnio smegenys nebebijos tų minučių ir jos pavirs į pusvalandžius ir valandas. Atsiranda įprotis ir įgudimas skaityti. Viskas paprasta.

Jei užsibrėžėte tikslą savaitgaliais pabėgioti, o šią sekundę nesinori, tuomet bent apsiuokite sportinius batelius ir pėsčiomis apeikite savo gyvenamą kvartalą. Tai nebus sunki užduotis, palyginti su vieno kilometro nubėgimu. Ateis kitas savaitgalis ir gal jūs jau porą kartų apeisite kvartalą ar leisitės į žygį prie upės. Ilgiausia kelionė prasideda nuo PIRMO žingsnelio. 10 minučių skaityti, piešti, šokti, megti, mokytis groti visada geriau, negu visai nieko nedaryti...

J. V. Kantvilas



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

# Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Laikraštis išeina trečiodieniais 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.



## puslapis = pomėgiai, receptai, linksmi nutikimai

# Agurkėliai skanūs, traškūs...

Viena populiariausių daržovių Lietuvoje yra agurkai. Valgome juos žalius, raugintus, marinuotus. Pakalbėkime apie jų maistingąsias savybes ir naudą sveikatai bei grožiui.

### Agurkų kilmės šalis – Indija

Pirmieji agurkus įvertino indai ir egiptiečiai. Jie agurkus pradėjo auginti trečiajame amžiuje prieš mūsų erą. Į Rusiją ši daržovė atkeliavo iš tolimosios Graikijos. Agurkas turi 15 proc. baltymų, 2 proc. cukraus (fruktozės ir gliukozės), mineralinių medžiagų, C, B1, B2, P, A vitaminų. Įdomu tai, jog vitamino B2 yra daugiau nei ridikėlyje, o vitamino B1 – daugiau nei burokėlyje. Daugiausia vitamino C turi ankstyvieji pirmojo derliaus agurkai.

Nors 95 proc. agurko masės sudaro vanduo, jis itin vertingas, – ištirpdo daugelį žmogaus organizme esančių nuodų bei šlakų. Taigi maistine verte agurkai prilygsta morkoms, pomidorams, svogūnams, citrusiniams vaisiams.

### Kuo naudingi agurkai?

„Be vandens, vitaminų ir mikroelementų, agurkai turi ypatingų fermentų, kurie padeda organizmui įsisavinti gyvulinius baltymus. Štai kodėl mėsos ir žuvies produktus derėtų valgyti su salotomis, kuriose yra agurkų,“ – sako maisto technologė Birutė Simutienė.

Vartoti agurkus naudinga sergantiems inkstų, skrandžio, širdies, odos, dantenų ligomis, cukriniu diabetu, akmenlige ar užkietėjus viduriams. Agurkuose yra naudingų medžiagų, kurios tirpdo akmenis. Šios žaliosios daržovės naikina mikrobus, gerina atmintį, mažina aukštą kūno temperatūrą.

Tačiau šviežių agurkų negalima valgyti sergant sunkiomis virškinamojo trakto ligomis ar viduriavimo metu. Pasak pašnekovės, agurkai labai mažai kalorizingi (100 g turi tik 15 kal., – t.y. 1 kg agurkų turi 150 kal.), juose esanti rūgštis neleidžia anglivandeniams virsti riebalais, todėl agurkus derėtų mėgti norintys numesti svorio. Vasarą ir rudenį darykite iškrovos dienas: per dieną valgykite tik agurkus iki 1–1,5 kg.

Beje, prieš pusryčius, pietus ir vakarienę suvalgius po vieną agurką (be druskos), pagerės maisto įsisavinimas.

Tačiau ši daržovė gali būti ir žalinga. Ypač ankstyvieji agurkai, nes juose gali būti nitratų, kurie gali išprovokuoti apsinuodijimą, vėmimą, skrandžio skausmus, padidėjusią temperatūrą. Todėl nederėtų ankstyvųjų agurkų duoti vaikams iki trejų metų.

### Kaip teisingai išsirinkti ir laikyti agurkus?

„Perkant agurkus atkreipkite dėmesį, kad odėlė būtų vienos spalvos (tamsi ar šviesi, priklausomai nuo rūšies); vaisius kietas ir sunkus, be dėmių, nepavytęs, nepradėjęs pūti, kenkėjų nepažeistas minkštumu, be pašalinio kvapo. Taip pat derėtų perskaityti ženklavimo etiketę, kurioje nurodyta kilmės šalis, – pataria p. Birutė. – Agurkai – labai jautrūs, todėl greitai netenka geros išvaizdos, skonio ir aromato. Nelaikykite agurkų lauke, kai oro temperatūra 18–20 laipsnių šilumos ar daugiau, tada jie greitai genda ir vysta. O šaldytuve esant tinkamai drėgmei agurkai gali išbūti net 15–20 parų! Geriausiai agurkus laikyti uždaruose polietilenuose maišeliuose. Prieš vartojimą agurkus pamirkykite šaltame vandenyje, – jie taps traškūs ir kieti. Beje, rauginti produktai turi daug natūralių probiotikų, kurie gerina mūsų virškinimą. Agurkų rauginimas – puikus būdas prailginti šių daržovių laikymo terminą“.

### Agurkas – grožio eleksyras

Valgant agurkus gerėja veido spalva, stiprėja nagai, labiau blizga plaukai. Jau senų senovėje šias daržoves naudojo kosmetikoje, nes turi balinamųjų savybių, sutraukia poras, tonizuoja odą, lygina raukšles.



Uždėjus ant kaktos žalių agurkų žievelių sumažėja galvos skausmai. Agurkų sultys ramina ir drėkina sausą spuoguotą odą. Nusiprausęs prieš miegą perpjauto agurko sultimis patepkite veidą. Agurkų sultimis valo oda tampa minkštesnė, baltesnė, – mažiau pastebimos strazdanos, pigmentinės dėmės.

**Odos ligų gydymui:** sutarkuokite agurką ir šios tyrelės kompresą uždėkite ant probleminių vietų. Nuo spuogų padeda agurkų sultys, jų gerkite 2–3 stiklines per dieną.

**Išgelus vabzdžiui:** ant įgeltos vietos uždėkite agurko griežinėlį, – nurims skausmas, atslūgs patinimas.

**Sausai odai:** sutarkuoto agurko tyrele patepkite veidą, palaikykite apie pusvalandį, tada nuvalykite vatos tamponu.

Uždėjus ant veido ir kaklo plonai pjaustyto agurko griežinelių, padėsate sau nudegus saulėje.

### ...Ir keli receptai jūsų stalui:

#### Agurkų kokteilis (Birutės Simutienės receptas)

Šiomet mūsų šiltnamyje užderėjo daug agurkų. Kasdieną vyrą ir vaikus lepinu agurkų kokteiliu. Taip pat jie gali būti įvairių daržovių kokteilių pagrindas. Jų sultis tinka maišyti su morkų, lapinių salotų, špinatų, taip pat greipfrutų, obuolių, pomidorų, serbentų ir net česnakų sultimis. Agurkai puikiai dera su žalumynais ir kefyru.



Nuskintus kelis agurkus supjaustau riekelėmis ir sumetu jas į blenderį. Pridedu prieskoninės žolelės gargaržtės lapą (ar petražolės šakelę), česnako skiltelę ir įpilu puodelį kefyro. Tada viską suplaku.

Žalias gaivinantis agurkų kokteilis gerina virškinimą, malšina troškulį, valo inkstus.

Pastebėjau, kad agurko ir braškių (šilauogių ar kitų uogų) kokteilis gražina odą.

Džiaugiuosi, kad nereikia šeimynai jokių pirktinių gerimų.

#### Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (straipsnio autorės receptas)

2,5 l mėsos ar vištienos sultinio, 2–3 rauginti agurkai, 150 g perlinių kruopų, 1 morka, 1 nedidelis svogūnas, 2–3 bulvės, 1 valg. šaukštas aliejaus, žiupsnelis krapų, druskos, pipirų.



Perlines kruopas perplauti ir užmerkti kelioms valandoms (geriausia nakčiai). Tada kruopas suberti į verdantį sultinį ir virti 15–20 min. (nemirkytos kruopos verdamos ilgiau, apie 35 min.). Aliejuje pakepinti supjaustytas morkas, svogūną ir sudėti į sultinį. Į sultinį sudėti kubeliais supjaustytas bulves ir jas virti, kol suminkštės. Tada į sriubą suberti kubeliais pjaustytus raugintus agurkus ir juos pavirinti 2 min. Patiekus sriubinėje (ar lėkštėje) agurkinę sriubą paskaninama smulkintais krapais. Pagal skonį užbalinti grietine. Soti ir skani sriuba. Gero apetito!

Parengė Veronika P.