

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 68 (10321) * 2020 m. rugsėjo 12 d., šeštadienis

Kaina - 0,45 Eur



Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 6 val. 43 min., leidžiasi
19 val. 47 min. Dienos ilgumas 13 val. 04 min.

Vardadieniai: šiandien – Ovidijus, Tolvaišas, Tolvaišė, Tolvaldas, Tolvaldė, rytoj – Barmantas, Birmantas, Birmantė, Eugenas, Eugenė, Eugenija, Eugenijus, Genė, Genius, Humbertas, pirmadienį – Eisvina, Eisvinas, Eisvinė, Sirputis, antradienį – Nikodemas, Viskanta, Viskantas, Vismantas, Vismantė, Vismilas, Vismilė, Vismina, Visminas, Visminė.

Rugsėjo 13 – Programuotojų diena. Rugsėjo 14 – Šv. Kryžiaus išaukštinimas. Rugsėjo 15 – Tarptautinė demokratijos diena. Pasaulinė kovos su prostatas vėžiu diena.

Pilielinis
atsparumas: kur
mūsų vieta šalies
gynyboje? 2-8 p.

Cholesterolis:
kaip jį
sumažinti?
4 p.

Metas
pasiruošti
kürenimo
sezonui 5 p.

Tas jurginų puošnumas... 6 p.



Mintys balsu

,Kalnas iš visų pusiu gražus“



Mums su žmona jau labai seniai nebe po 30 metų, bet dar vis judam... Poilsiaujam dabar Žemaitijoje. Plateliai. Paežerės campingas. Isikurė esam išlakiam pušyne, pro pušis matosi ežeras. Vakaras. Vis atvyksta nauji žmonės. Iš tolo matau – žingsniuoją porą. Tėtis nešasi didesnį, mama – mažesnį vyruką. Tas, kuris didesnis, na, visiškas baltačiukis, juda, kruta tévo glėbyje ir dairosi aplink, kaip gandriukas lizde. Mažiušas tiek išskniaubęs į mamą, kad atrodo, kaip koks medžio kamieno grybukas... Žingsniuoją jie ne per toliausiai nuo mūsų skautiškos palapinės. Man taip gražiai ta šeima atrodo beieškanti nakvynei vietas, kad taip ir pasakau: „Labai gražu“. Moteris atsisuka ir klausiamai pažiūri. Patyliu akimirką ir pridedu: „Jūs visa šeima, gražu“. Moteris šypteli ir atsako, žiūrėdama į mus su žmona: „Ir jūs – gražu“. Atsiliepiai ir kuo nuosirdžiausiai sakau: „Na, mes jau kitoj kalno pusėj, o jums kilti ir kilti aukštyn...“, net ranka parodau. Moteris pasitaiso mažiušią savo glėbyje, darsyk šypteli: „Kalnas iš visų pusiu gražus“.

Pasijutom tarsi dovaną didžiulę gave. Dovaną, kurios nenupirksi niekur, niekada ir už jokius pinigus.

J.V.Kantvilas

Sveikiname!

Brangus Tėveli,

Tegul tava širdis ilgai liepsnoja,
Lai tvirtas žingsnis nesustoja.
Darbščios rankos gėri seja –
Gyvenimas tik ipusejo!

Puikaus 57-ojo gimtadienio
proga Vytautą LAUKAITĮ, linkėdami
tvirtos sveikatos, nuostabiu
akimirkų kasdienybėje, laimės –
tikros, neišgalvotos bei daugybės
vasariškai skaisčių dienų, sveikina
sūnūs Simonas ir Domas.



In Memoriam

,Prienai – tai jau mano kraštas, mano žmonės...“

Stefā JURŠIENĖ (1934–2020)

Rugsėjo 7-ąją netekome iškilus Prienų krašto žmogaus – Amžinybėn išejo Mokytoja ir Poetė Stefa Juršienė.

Rodos, tik prieš trejus metus buvo išleista poetės dyliktoji poezijos knyga „Akimirkų minorai“, o pernai Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje vyko paroda „Gyvenimas kaip upė plaukia“, skirta poetės 85-mečiui. Per vėlai ateina suvokimas, kad šia paskutine savo knyga Stefa Juršienė tarsi atsiveikino su jos kūrybos gerbėjais – knygos pavadiniame juntama stipri gyvenimo laikinumo ir nebūties nuojauta, tarsi laikas jau byrėtu tarp pirštų...

Mums, jos poezijos mylėtojams, buvo tarsi savaimė suprantama kas kelerius metus sulaukti naujos, mintyse subrandintos, širdyje išnešiotos knygos... Norejosi dar ir dar prisiliesti prie neišsenkančių šios kūrėjos dvasios turtų, kuriais ji dosnai dalinosis su skaitoja kūrybinių vakarų ir poezijos po piečių metu. Paprasčiausiai išklausiai išsmintingus brandžios, kantrios ir vienatvės užgrūdintos moters žodžius.

Bet ... gyvenimo kelyje neišvengiamos amžinatvės link laiko jai buvo „atsiekėta – ir nė lašu daugiau“ (eil. „Nė lašu daugiau“).

Stefā Juršienė gimė 1934 m. sausio 16 d. Alko kaime (Plungės rajone). Mokėsi gimtojo kaimo pradinėje mokykloje, Rietavo gimnazijoje, studijavo lietuvių kalbą ir literatūrą Vilniaus pedagoginiame institute. Mokytojavo Molėtų rajone, Balninkuose, o 1971 metais atvyko į Prienus. Čia penkerius metus dirbo „Žiburio“ gimnazijoje, o nuo 1976 m. iki 2002 metų Prienų specialiojoje internatinėje mokykloje mokė lietuvių kalbos ir literatūros.

Vieno renginio metu ji yra sakiusi: „1954 metais iš Žemaitijos išėjau ir po šiai dienai esu, kas esu. Prienai – tai jau mano kraštas, mano žmonės, ir man čia gerai!“

Būtent šiame šilų ir mėlyno Nemuno juostos apsuptame mieste atskleidė Stefos Juršienės kūrybiniai talentai: mokytoja dalyvavo kultūrinėje rajono veikloje, dainavo Prienų kultūros namų bei mokytojų chorouose. Nuo paauglystės rašė eilėraščius, tačiau tik būdama vyresnio amžiaus ryžosi juos spausdinti. Iš pradžių nedrąsiai savo eilėmis pasidalino su pačiais artimiausiais žmonėmis, pasiūlė rajono laikraščiui, o sulaukus gerų atsiliepimų ir padėsinimų bei remėjų pagalbos, pradėjo leisti knygas. Pirmasis jos poezijos rinkinys „Vakaro erškėtis“ pasirodė 1996 m. Nuo jo ir prasidėjo aktyvi kūrybinė veikla, kuri tęsėsi daugiau nei du dešimtmecius.

Autorė paliko daugybę lyrinių eilėraščių, kuriuos atskleidė kaip labai jautri, subtili asmenybė, jaučianti gilių santykį su laiku, aplinka, pačia savimi. Metams bėgant jos kūryboje atsirado daugiau apmaštymų apie kasdienybės pilnatvę, trapią žmogaus būti, jo gyvenimo prasmę ir buvimo šioje žemėje paskirtį. „Jeि kas antrą gyvenimą duotų, / pakartoti vėl leistų iš naujo, / ką daryti kitaip, nežinočiau. – / Liktu tuščios



ir vėl abi saujo.“ (Eil. „Jeि kas antrą gyvenimą duotų“). Stefa Juršienė savo eilėraščiuose poetine kalba išreiškė, ko gero, ne vienam iš mūsų giliai viduje kirbančias dvejones...

S.Juršienė priklauso Lietuvos nepriklausomai rašytojų sąjungai, buvo jos Garbės narė. Jos kūriniai spausdinti šios organizacijos leidiniuose, žemaitiškame almanache „Sava muotinu kalbo“. Buvo Rietavo krašto antologijos „Savi“ bendraautorė. Savo literatūrine patirtimi mielai dalinosis su Prienų krašto kūrėjų klubo „Gabija“ nariais, dainavo Prienų krašto muziejaus vokaliname ansamblyje „Marginys“, aktyviai dalyvavo renginiuose.

2012 metais Juozo Palionio paramos ir labdaros fondas tradicinėje „Gyvenimo“ padėkos šventėje S.Juršienėi paskyrė savo nominaciją už indėlį rajono kultūrai. O 2019 metais Vasario 16-osios proga vaikare jai išteikta Prienų rajono savivaldybės „Dėkinimo“ apdovanojimas „Už gyvenimo pasiekimus“.

Buvusi mokytoja visą gyvenimą puoselėjo itin šiltus santykius su savo auklėtiniais, šie džiaugėsi jos kūryba, prisidėjo prie knygų leidybos. Stefa Juršienė užaugino ir i savarankiškai gyvenimą palydėjo įdukrą Daivą ir išnūj Vidą.

Amžinojo poilsio Stefa Juršienė sugrįzo į Žemaitiją, šią savaitę urna su jos palaikais palaidota Rietavo kapinėse.

„Štai po metų daugybės ilgu/nusilenkti vėl tau parei-nu./Man pavargusių galvą daryk/atgailos pelena/pabarstyk.“ (Eil. „Gimtajam sodžiu“).

Ilškėtės ramybėje, gyvenimo keliu iš laikinumo perėjusi į Amžinybę...

Dalė Lazauskienė



Rytas STASELIS



Kelias į ten, kur daugiau nei „šlykštū ir žema“

Šiuo metu birželį TV3 televizijai ministras pirmininkas Saulius Skvernelis užsiminė, kad po Seimo rinkimų nenorėtų dirbtį koalicinėje vyriausybėje, jeigu ją formuočiai socialdemokratai. Taip jis šitaip apibūdino veikimo politikoje kainą: „Nebenorū apie tai kalbėti, nes dauguma to, kas vyksta politikoje, tai yra daugiau negu žema ir šlykštū“. Bet i rinkimus eina. Panašiai kaip kažkada Rusijos preidentas Vladimiras Putinas, viešai pasiguodės, esą plušēdamas politikoje jaučiasi it vergas Antikos galerose, tačiau iš posto negali pasitraukti ligi šiol.

Taigi kas gip p. Skverneliu, vėl vedančiam Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos (LVŽS) sąrašą į Seimo rinkimus, politikoje atrodo taip šlykštū? Kažkada mano kalbintas buvęs Valstybės saugumo generalinis direktorius Mečys Laurinkus tvirtino, kad vyriausybės vadovo pareigose atsidūrė politikai patiria dilemą tarp savo deklaruojamų vertybų, rinkimų kampanijos pažadų ir realaus gyvenimo. Todėl privalo laveroti tarp deklaracijų ir tikrovės. Toks paaškinimo variantas yra galimas su sąlyga, kad per tris dešimtmecius atkurtos šalies nepriklausomybės metų bent vienas buvęs premjeras būtų atsisakęs pareigų vien atsišankęs ligi valiai to, kad p. Skvernelio požiūriu yra „šlykštū beigi žema“. Todėl tokai variantas neįtikina.

Stebėjės dabartinio premjero darbą beveik ketverius metus, greičiau sakyčiau, kad „Žema beigi šlykštū“ dabartiniam premjerui atrodo tai, kaip reikia įtikinėti sprendimų būtinumu ne tik politinius oponentus, koalicijos partnerius ar žiniasklaidą, bet ir tariamai bendrapartinę LVŽS kompaniją Seime ar už jo ribų. Kada toji bendrapartinių kompanija labiau išsižiojusi klauso, ką sako „UAB LVŽS“ kontrolinio akcijų paketo savininkas Ramūnas Karbauskis, bet ne jo nusipirktais premjeras.

Ponui Skverneliui be jokios abejonės būtų daug malonai politikoje, jei jis galėtų būti svarbiausiai sostinės Gedimino 11 pastato kabinete (iš populiaros knygos dabar jau bent pusė Lietuvos žino, kad jo numeris – 339), kažkā veikti ir niekam nė dėl nieko neatsiskaityti.

O juk dar iš akivaizdžių politikos nemalonbybių nepaminejau rinkęjų arba elektorato. Kas jo galvose – išvis sunku atspėti. Juolab reitingai rodo, kad rinkęjų sąmonėje viskas gana greitai keičiasi. Prieš pusmetį LVŽS reitingai buvo labai vidutiniški. Ne šiaip sau p. Skvernelis postrinavo apie tiesiogiai konkuruojančią socialdemokratų lyderystės formuojant vyriausybę galimybę. Pandemijos aplinkybės, kurios šiek tiek atkūrė LVŽS, premjero ir itin kontroversiško sveikatos apsaugos ministro populiarumo reitingus, nebus amžinos. Nes pandemija nenugalėta. O iš politinės LVŽS spintos ima byrėti įvairūs skeletai.

Andai buvęs p. Skvernelio dėl kompetencijos išliaupsintas patarėjas, o anksčiau prezidento atmestas kandidatas į ekonomikos ir inovacijų ministrus Vyriausybės, dabar Vyriausybės vicekancleris Lukas Savickas šią savaitę tapo specialiuoju liudytu greitujų COVID-19 testų pirkimo byloje dėl, ko gero, mažiausiai 3 mln. eurų išsvaidymo (SAM, pasak LRT tyrimų skyriaus žurnalistų, aktyviai proteguojant vyriausybės kanclerijai, greitujių testų partiją nusipirkė maždaug už 6 mln. Eur, kai Krašto apsaugos ministerijos tokis pat pirkinys kainavo perpus mažiau). Buvęs p. Skvernelio favoritas į ministrus dabar aiškina, kad „tuo metu“ nebuvu laiko daug mąstyti apie viešųjų pirkimų reikalavimus, nes vienas pasaulis buvo praradęs sveiką protą dėl medicinos priemonių. Ar tai priežastis prašvilipti tris milijonus ne savų, o mokesčių mokėtojų pinigų? Pasiklausius p. Savicko vienai transliuotų paaškinimui, turėtų kilti išpuolis, kad viskas taip ir turi būti. Tam, o ne medikų ar mokėtojų algoms ir reikalingi mokesčių mokėtojų pinigai...

Ar panašiai mąsto ir p. Skvernelis? Neatsakytas klausimas. Bet i rinkimus jis eina. Ir vieną LVŽS sąrašą garvežiu tempia.

Sergančiųjų skaičius – didžiausias nuo pandemijos pradžios

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) rugsėjo 10 dienos duomenimis, ketvirtadienį šalyje buvo patvirtinti 36 koronaviruso (COVID-19) atvejai, iš jų 17 atvejų siejami su židiniai. Paskelbta, kad šalyje koronavirusine infekcija serga 1070 asmenų (2030 – pasveiko). Tai – didžiausias sergančiųjų COVID-19 skaičius Lietuvoje nuo pandemijos pradžios. Ankstesnis sergančiųjų rekordas buvo fiksotas balandžio 20 dieną, kai vienu metu jis siekė 1048 atvejus.

Balandžio 9 d. NVSC Kauno departamento Prienų skyrius informavo apie patvirtintą dar vieną atvejį Prienų rajone, Stakliškių seniūnijoje. Susirgo asmuo, kuris laikinai gyvena kitame mieste. Jis gydos ambulatoriškai. Šiuo metu rajone serga 8 asmenys.

Sveikatos apsaugos ministrija išplatino pranešimą, kad nuo šiol asmenys, kurie turėjo salyti su sergančiais koronavirusu (COVID-19) arba lankėsi susirgusiu nurodytose buvimo vietose, savo duomenis Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) specialistams galės pateikti elektroniniu būdu. Pateikte duomenis, žmonės sulaunks NVSC specialistų, atlikiančių

individualų rizikos vertinimą, skambučio.

Tokia naujovė bus taikoma, atsižvelgus, kad ne visais atvejais užsikrėtusieji koronavirusu nurodo visus asmenis, su kuriais bendravo, tad NVSC specialistai apie tokius salytį galimai turėjusius žmones išvis nežino ir negali jų identifikuoti. Taigi galimybė duomenis pateikti elektroniniu būdu leis greičiau identifikuoti ir informuoti, kokių priemonių asmenys turėtų imtis.

Be to, ši naujovė leis užtikrinti, kad daugiau žmonių galėtų prisikambinti į NVSC karštą liniją dėl kitų jiems aktualių klaušimų. Dabar sulaukiamas itin daug skambučių, kai žmonės kreipiasi dėl galimai turėto salycio.

Gyvenimas

Pilietinis atsparumas: kur mūsų vieta šalies gynyboje?

Šiuolaikiame nuolat besikeičiančiame ir modernėjančiame pasaulyje kinta ne tik žmonių gyvenimo būdas, o kartu su juo vertybės bei požiūris į pilietiškumą, bet ir grėsmių bei pavoju nacionaliniams ir tarptautiniams saugumui formos. Šiuo metu pasaulis išgyvena informacinio karo laikotarpį, kai savo tikslų agresorių siekia, pasitelkdamas subtilesnes formas, mažiau identifikuojamas taktikas. Vienas iš tokų būdų – melagingos informacijos skleidimas, kuris laikui bėgant priešui gali padėti įgyvendinti ir fizinius veiksmus. Todėl šiai laikais ypač svarbus pilietinis atsparumas. Apie tai, kas yra pilietiškumas ir kuo visuomenė gali būti naudinga šalies gynyboje, rugpjūčio 15–16 dienomis žurnalistams skirtuose mokymuose „Šiuolaikinės dezinformacijos iššūkiai“ kalbėjo istorikė, visuomenininkė Luka SINEVIČIENĖ.



Piliečiai – geriausia ir stipriausia jėga valstybėje

XX amžiaus Lietuvos istorija liudija, jog piliečiai – tai geriausia ir stipriausia jėga valstybėje. Anot istorikės, bene ryškiausias to pavyzdys – pilietinis pasipriešinimas sovietinei okupacijai, kuriame ir slypėjo visa lietuvių tautos stiprybė. „Partizanai, sukilimai – tai geriausiai pilietinio pasipriešinimo pavyzdžiai, kuriuos mes visi žinome. Kai kalmame apie partizanus, dažnai išvaizduojame karinį konfliktą, mūšį, bet pamirštame, jog aktyvus, kruvinas susirėmimas ginklu truko ne tiek ir ilgai, o pagrindinė veikla vyko neginkluotame pasipriešinime, kurio metu bandyta neleisti ištvirtinti sovietinei valdziai, organizuojant rinkimų boikotą, naikinant balsuotojų sąrašus ir balsadėžes bei imantis kitų veiksmų“, – pasakojo L. Sinevičienė.

Po 1946 metų atsparumas sovietinei indokrinacijai ugdytas pagrindje, kuriame buvo naudojami įvairūs konspiracinių metodai (slėptuvės, slaptažodžiai, slapyvardžiai, šifrai), nuolat vyko atsišaukimai, kreipimaisi į visuomenę, veikė pogrindžio spauda. Manoma, jog tuomet Lietuvoje galėjo būti apie 10000 įvairaus tipo partizanų slaptaviečių. Nepaisant to, jog partizaninis pasipriešinimas buvo numalšintas, partizanų indėliu į laisvą ir nepriklausomą valstybę neabejojama iki šiol. „Esmė ir sekėmė to herozmo buvo tai, kad jie lemiamu momentu priėmė sprendimą. Jie turėjo tinkle, jie buvo ugdyti tarpukario

šviesoje, tai buvo išsilavinę žmonės, kurie suprato, kad jeigu ne tu, tai žūs tavo šeima, tavo artimieji“, – teigė istorikė. Visgi numalšinus partizaninių sukilių, pogrindžio veikla dar labiau sustiprėjo. Apie 1954–1987 m. pogrindje ypač išpopuliarėjo atviro protesto apraiškos: vėliavos iškėlimas, valstybinių šventinių šventimas, antisovietiniai šūkiai, įvairūs judėjimai. Tuomet už Lietuvos laisvę itin aktyviai kovojo ir kūnigai, įvairių krikščioniškų organizacijų atstovai, pogrindžio vienuolių broliai ir seserys.

Iš pogrindžio lietuvių išėjo apie 1988 m., vadinančiu Atgimimo laikotarpiu (1988–1991 m.), kurio metu šalyje vyko vieši, masiniai protestai. Visai netrukus Lietuva buvo pasiekusi 2010 metais. Tuomet, aptinkaujus duomenimis, kovoti už Lietuvos laisvę buvo nusiteikę tik 29,8 proc. apklaustųjų. 2019 m. šis skaičius išaugo iki 46 proc.

Krašto apsaugos ministerijos užsakymu kiekvienais metais atliekami gyventojų nuomonės tyrimai, 2019 m. Gyventojų nuomonės apklausos rezultatai atskleidė, jog ginkluoto užpuolimo atveju organizuoti pilietinių pasipriešinimą imtuši 9 proc. respondentų, prie jo prisidėtų – 37 proc., o 34 proc. apklaustųjų liktų nuošalyje. Paklausus, ar Lietuvos užpuolimo atveju respondentai imtuši iniciatyvos organizuoti priešinimą taikiomis priemonėmis, prisidėtų prie jo ar laikytusi nuošalyje, 10 proc. apklaustųjų teigė, jog imtuši organizuoti pasipriešinimą taikiomis priemonėmis, 41 proc. prisidėtų, o 31 proc. liktų nuošalyje.

(Nukelta į 8 p.)



Prienų rajono savivaldybės informacija



Svarbesni 2020 metų rugpjūčio mėnesio darbai

Rugpjūčio 3 d. meras Alyudas Vaicekauskas kartu su Kauno regiono merais susitikime su Lietuvos Respublikos Prezidentu Gitanu Nausėda aptarė situaciją, problemas bei iššūkius jų vadovaujamoje savivaldybėse. LR Prezidentas su savivaldybių merais aptarė aktualius klausimus, susijusius su savivaldybių savarankiškumo stiprinimui, skolinimosi limitytų didinimu, korupcijos prevencijai, viešaisiais pirkimais, ikimokyklinio ugdymo prieinamumu, aplinkosauga, kelių rekonstrukcija ir priežiūra.

Rugpjūčio 8 d. prieniskiai išlydejo Prienų Kristaus Apsireiškimo ir Naujosios Ūtos Sv. Vincento Pauliečio parapijų kleboną ir Prienų dekanato dekaną kun. Joną Baliūną, čia žmonėms tarnavusį 17 metų.

Rugpjūčio 11 d. vyko mero A. Vaicekausko ir kitų vadovų pasitarimas su Savivaldybės kontroliuojamų įmonių vadovais – UAB „Prienų vandenys“ direktoriumi R. Ignatavičiumi ir UAB „Prienų butų ūkis“ direktorių pavaduojančiu G. Malinauskui. Su „Prienų butų ūkio“ atstovu buvo kalbama dėl suskystintų naftos dujų balionų, naudojamų daugiaubūčiose namuose, pakeitimui, pasirenkant kitą energijos rūši, su

„Prienų vandenų“ direktoriumi aptarti aktualiausiai įmonės veiklos klausimai ir iššūkiai, kuriuos tenka spręsti naujajam įmonės vadovui.

Rugpjūčio 12 d. Prienuose paminėta Tarptautinė jaunimo diena. Ta proga Beržyno parke ir Sporto arenaje bei jos prieigose vyko diskusijos savanorystės ir verslumo temomis, krepšinio, stalo teniso ir futbolo varžybos, koncertai bei kino vakaras po atviru dangumi.

Rugpjūčio 26 d. Prienų r. savivaldybėje vyko vadovų ir seniūnijų seniūnų pasitarimas. Pasitarime buvo aptarti apleistų pastatų ir neprižiūrimų žemės sklypų, kelių ir pakelių priežiūros, Sosnovskio barščių naikinimo, skelbimų lentų atnaujinimo, gyventojų aptarnavimo visose seniūnijose klausimai.

Rugpjūčio 27 d. vyko Prienų r. savivaldybės tarybos posėdis, kuriame apsvarstyti 27 darbotarkės klausimai. Buvo patvirtintas klasių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių skaičius Prienų rajono savivaldybės mokyklose 2020–2021 m. m. bei priešmokyklinio ugdymo modeliai, patvirtinti nuomos mokesčio už valstybinę žemę tarifai ir lengvatos, Nenaudojamų, apleistų žemės sklypų Prienų rajono savivaldybėje sąrašas, pritarta bendradarbiavimo sutartims tarp Kauno rajono savivaldybės, Prienų rajono savivaldybės ir Kazlų Rūdos savivaldybės dėl dviejų vietinių priemiestinių autobusų maršrutų, priimti kiti sprendimai.



Birštono versmės

„...Žmonės tiki ir pasitiki“

– Dažnai girdime sakant, kad pasaulis po koronaviruso pandemijos nebus toks, koks buvęs. Su kokiais didžiausiais iššūkiais šiančių dienų susiduria partijos ir joms atstovaujantys politikai?

– Siandien su neeiliniais iššūkiais susiduria visas pasaulis, ne išimtis ir Lietuva. Pandemija, ją lydintis ekonomikos lėtėjimas, prioritetų perskirstymas keičia pasaulio ekonominę sistemą, valstybių ir visuomenių pozicijas į ekonomikos variklius. Vienas iš iššūkių, su kuriais šiam kontekste susiduria partijos, joms atstovaujantys politikai, – pasitikėjimo ir pagarbos. Kaip tai užsitarnauti, kodėl visa išbarysta? O gal net nebuvu? – klausimai retoriniai. Deja, bet labai daug laiko sugaistama tik įrodinėjant, kas geresnis. Todėl žmonės ir kalba, kad politika – tai rietenu, gincu erdvė, kurioje stokojama politinės kultūros, pagarbos. Kol kas tai – didelė dėmė ant politinio munduro.

– Ar politika gali būti kitokia?

– Manau, kad taip. Ji ne tik gali, bet ir turi būti kitokia. Ne politika išpurvina visus, kurie iš ją išstraukia, bet mes patys, politikai, ją paverčiame tokia. Politinė valdžia neturėtų bendruomenę valdyti kaip savo nuosavybę. Politikos bei vertybių principių būti negali, ji negali būti siejama tik su galia ir privilegijomis. Svarbu išsiųmoninti, kad mes patys nuspindžiame, ar politikoje būsime kritikais ir rūpinsimės, kaip išlaikytų turimus galios svertus, ar sieksime dialogo, vadovausimės politinės kultūros, bendruomeniškumo ir teisingumo principais.

– Žmonių pasitikėjimas – politikui labai svarbus jo veiklos ar deklaruojamų vertybų patvirtinimas. Neužtenka vien asmeninės charizmos. Kaip manote, Jumis žmonės pasitiki?

– Drįstu manyti, kad manimi, kaip politike, žmonės tiki ir pasitiki. Politikoje esu ne naujokė, aktyviai dalyvauju nuo 2011 metų. Esu partijos „Laisvė ir teisingumas“ Valdybos narė, Prienų rajono savivaldybės mero pavaduotoja, jau trečią kadenciją išrinkta Prienų rajono savivaldybės tarybos nare. Man patikėta kandidatuoti vienmandatėje Dainavos rinkimų apygardoje, kuri apima dalį Alytaus rajono savivaldybės, Birštono ir Prienų rajono savivaldybes. Manau, tai ir yra žmonių bei partijos kolegų pasitikėjimo rodiklis.

Be to, esu čia gimusi, augusi. 1987 m. baigiau Prienų 1-ają vidurinę mokyklą (dabar – Prienų „Žiburio“ gimnazija). 1995 m. Vilniaus universitete išgijau filologo – rusų kalbos ir literatūros dėstytojo kvalifikaciją, 2002 m. Vytauto Didžiojo universitete – edukologijos magistro (profesinės veiklos vadyba) kvalifikacinių laipsnių. Iš savo gimtojo krašto niekur toli neiškeliau ir viša laiką dirbau, siekdama gerovės jam ir žmonėms.

– Dar prieš pradedant politinę veiklą žmonės Jus geriau pažinojo, kaip šventimietė, aktyvią visuomenininkę, kuriai puikiai sekėsi tvarkytis šiam veiklos bare. Kodėl pasukote į politikos kelią ir kokį patirti estate sukaupusi?

– I politikos kelią teko pasuktį

siekiant bendruomeninių tikslų. Kai dar 2001 m. su bendraminčiais pradėjome burti Prienų rajono bendruomenes, susipažinau su darbščiais, kūrybingais krašto žmonėmis, su jų lūkesčiais, svajonėmis, problemomis. 2003 m. įkurta Prienų bendruomenė, kuriai vadovauju iki šiol, igyvendino ne vieną projekta, sumanymą. Sékminges gyvuoja jau antrą dešimtmetyį Prienų bendruomenės Vaikų dienos centras. 2007 m. iniciavau Prienų rajono savivaldybės bendruomenių asociacijos įkūrimą, vadovavau asociacijai, esu Prienų rajono Vietos veiklos grupės narė. Už visuomeninę, bendruomeninę veiklą Prienų ir Birštono krašto laikraščio „Gyvenimas“ skaitytojų buvau išrinkta Metų žmogumi.

Gerai išmanau darbą savivaldoje, turiu sukaupusi daugiau nei 20 metų darbo patirtį valstybės tarnyboje. Dirbau Prienų rajono savivaldybės administracijos Svetimo skyriuje vyriausiaja specialiste (buvo trių sričių – vadybos ekspertų kvalifikacijos tobulinimo, institucijų veiklos vertinimo, kvalifikacijos tobulinimo – programų vertinimo konsultantė, teko kelti kvalifikaciją Vokietijoje, Ispanijoje, kitose Europos šalyse). Turia darbo patirties aplinkosaugos srityje. Dirbau LR AM Alytaus regiono aplinkos apsaugos departamento direktoriaus pavaduotoja, vėliau Administravimo departamento direktore. Nemanėjų kraštas – mamos gimtinė, kurioje prabėgo nerūpestingos vaikystės vasaros, Punia – dukrų senelių, prosenelių gimtinė. I Pietų Lietuvoje išskirusi miškais apsuptą ir

**„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!**

LT LAISVĖ
IR
TEISINGUMAS

Vienas už visus, visi už Lietuvą!

Partijos
sarašo
Nr.2

**LORETA
JAKINEVIČIENĖ**

Kandidatė į LIETUVOS RESPUBLIKOS SEIMA
DAINAVOS
vienmandatejė apygardoje

Nr. 6
sarašo

gražu Alytaus kraštą vedė ir profesinė veikla. Tad gerai pažistu ne tik Prierius, bet ir Birštoną bei Alytų.

– Užsiminėte apie šeimą. Ar šeimyninai rūpesčiai netrukdo siekti karjeros aukštumų?

– Šeima yra, visuomet buvo ir bus didžiausia vertybė, kuri ikyveja mylėti gyvenimą ir žmones. Taip jau likimas lėmė, kad esu našle, tačiau labai džiaugiuosi, kad turi tris dukras – Simoną, Gretą, Ugnę, du anūkus – Danielą ir Ariją. Iš šeimos jaučiu patį didžiausią palaikymą. Ir šiam etape dažnai tenka pasinaudoti dukrų patarimais bei pagalba. Galima sakyti, kad mano šeima yra mano neformalioji komanda. O šeimyninių rūpesčių dabar mažiau. Namuoje belikusi jauniausioji, Ugnė, kuri mokosi „Žiburio“ gimnazijoje, kitos dukros kuria savo gyvenimus ir puoselėja savo namų židinius.

– Kokie žodžiai Jus geriausiai apibūdina?

– Mane geriausiai apibūdina žodžiai – bendruomeniškas, išsilavinės, atsakingas, stiprus ir siekiantis tikslą žmogus.

– Ar dažnai susiduriate su iššūkiais ir kaip juos priimate?

– Su iššūkiais tenka susidurti vos ne kasdien, ir darbe, ir politinėje veikloje: priimant sprendimus, sprendžiant problemas, planuojant darbus, rengiant kalbas ir panašiai. Tai kasdieninė patirtis, kuri stiprina, grūdina ir skatina eiti pirmyn.

– Kandidatavimas į Lietuvos Respublikos Seimą – naujas iššūkis ar planuotas žingsnis?

– Sukaupta bendruomeninės, darbo savvaldoje, vadybinės, politinės veiklos patirtis paskatinė siekti didesnio tikslą – prisišteti prie platosi ne tik gimtojo krašto, bet ir visos Lietuvos gyvenimo pokyčių, ieškoti sprendimų, jų igyvendinimo būdų. Nebijau šio iššūkio, visus iššūkius drasai priimti. Ir prašau Jūsų pasitikėjimo. Tapusi Lietuvos Respublikos Seimo nare, dirbsiu atsakingai, sažiningai ir stengiuosi Jūsų nenuvilti.

– Ačiū už pokalbi.

Kalbino Laima Barkauskaitė

Politinė reklama. Bus apkopėta iš kandidatės Loretos Jakinevičienės rinkimų sąskaitos. Užs.Nr.0009



incidentus Lietuvoje, kai legitymos programos išnaudojamos piktavalių užmaskuoti atliekamas kibernetinės atakas. Programos, kurios naudojasi vartotojų duomenų srautu, patampa įrankiu kibernetiniam nusikaltėliams išnaudoti kitų žmonių resursus, kad išterpi kenkėjų duomenų srautą. NKSC rekomenduoja tokias programas naudoti tik gerai ivertinus kylančias rizikas.

Taikomoji programėlė „Honeygain“ – Pietų Amerikoje, Sonoroje 2018 m. registruotas įmonės sukurtas programinės įrangos veikianti „Android“, „Windows“ ir „MacOS“ operacinėse sistemos. Remiantis gamintojo informacija, ši programa skirta už atlygi leisti tretiesiems asmenims naudoti turimus internetinio ryšio resursus. Turimų resursų naudojimas užtikrinamas vartotojui sukurės paskyra „Honeygain“ portale ir į kompiuterį ar mobiliją įrenginį įdiegus programėlę „Honeygain“. Į kompiuterį įdiegote programėlę įvedami „Honeygain“ portale užregistruotos paskyros duomenys, programėlė su „Honeygain“ serveriu patikrina duomenų tikrumą ir esant teisingiems duomenims,

Kokių pavojuj kelia nelegali programinė įranga?

Kaunietė pensininkė Irena su vyru Antanu mėgsta keliauti po užsienį, o visus kelionėse užfiksuotus vaizdus kelia į savo kompiuterį. Savaigaliai į svečius pora pasikviečia bičiulių ir televizoriaus ekrane prisimena gražiausias kelionių akimirkas. Bet vienas neatsargus Irenos anūkuo poelgis gražią tradiciją sujaukė.

„Dukters vyresnėlis sūnus, dylikamės Lukas mėgsta žaisti kompiuterinius žaidimus. Jų atsisiunčia internetu. Tik vėliau prispažino, kad žaidimai buvo nelegalūs, atsisiusti kartu su virusais – užteršė kompiuterį kenkėjiskomis programomis, dėl kurių praradau kelionių nuotraukas ir vaizdo įrašus“, – apgailestauja moteris, užauginusi dvi dukras ir dabar joms padedanti prižiūrėti tris atžalas.

Moteris sako, kad kompiuteris yra neatskiriamas vaikų laisvalaikio dalis, nors visi trys anūkai noriai padeda tvarkytį namus ir kiemą, žaidžia futbolą ar važiuoja pažėjoti su seneliu. Tad, anot kaunietės, apskritai kompiuterinių žaidimų nėra didelė problema. Užtat problemų sukelia netinkami, nelegalūs šaltiniai internete, iš kurių ir vaikai, ir suaugusieji mėgsta parsiuisti tiek žaidimus, tiek įvairias programas.

Tarsi nemokamas sūris spąstuose

Nelegalias programinės įrangos versijas internetu platinantys asmenys ar grupuotės gali pridaryti daug žalos paprastai gyventojų, įstaigų ar verslo įmonių turtui.

Yra didelė rizika, kad su parsiuista nelegalia programa į kompiuterį atkeiliaus ir kenkėjiskas užkratas. O paprasčias kompiuterio savininkas užkrato gali nepastebėti ilgą laiką.

„Dalis kibernetinių nusikaltelių verčiasi operacinės sistemos ar atskirų programų „nulaužimui“. Nelegalias programų versijas jie deda į internetą ir siekia, kad jos būtų prieinamos kuo didesniams būriui žmonių. Jie gali idėti net nulaužtą brangios antivirusinės

programos versiją, kurią atsišuntus į kompiuterį sistemą lyg tyčia užpuola virusai“, – pastebi Vytautas Paulauskas, JAV programavimo paslaugų įmonės „Devbridge“ Technologinių praktikų vadovas.

V. Paulausko teigimu, nelegalios programos gali būti patalpinamos įvairiuose interneto puslapiuose – tiek anoniminiuose ar specializuotuose, tiek viešuose. Interneto erdvė yra labai dinamiška, todėl joje sudėtinga susekti ir pašalinti visas nelegalias programų kopijas.

Veikia nenuuspėjamai ir net pareikalauja išpirkos

„Devbridge“ atstovas įspėja, kad nelegali programinė įranga vartotojus gali pasiekti tiesiog narsant internete per įvairius reklaminius skydelius ir apgaulingus pasiūlymus. Apgaulės meistrų vilioja žmones vienu mygtuko paspaudimiu įdiegti norimą programą. Ekspertas atkreipia dėmesį, kad apgaulingas reklamas ir įtartinas sveitaines, į kurias jos nukreipia, gali būti sunku atskirti nuo tikros gamintojo sveitaines.

„Labai svarbu, kad bent jau operacinė sistema ir antivirusinė sistema kompiuterje veiktu nepriekaištingai. Savo ruožtu, nelegalių programos kopijų veikimą sunku prognozuoti – vieną dieną jos gali veikti sklandžiai, o kitą dieną ekrane pamatyti pranešimą, kad programa nelegalė ir nebeveikia. Tokiu atveju, jūs liekate be apsaugos internete ir netycia galite įsidiegti kitas kenkėjiskas programas“, – aiškina V. Paulauskas.

Vienas kenkėjiskos programos gali užsifruoti duomenis kompiuterje ir paprasti išpirkos. Kitos pradės atlikinėti nesankcionuotus veiksmus, pavyzdžiu, siusti šimtus nepageidaujamų reklaminių laiškų iš jūsų kompiuterio. Tokiam kenkėjiskam duomenų srautui nesiliaujant, jūsų interneto koneksių rodikliai gali išsikrauti, kuriuoje išsilaikyti žmonių žmogumių.

Kenkėjai programai kelia į kompiuterį gali atverti ne vien neatsargus vaikai ar anūkai.

Internete netruksta skelbimų, siulančių pigiai įsigyti nelegalių programų. Jeigu originali programa kainuoja, tarpkim, 100 euru, tai „nulaužtą“ jos versiją verteivos internete gali pasiūlyti už 20 ar vos 10 eurų. Tačiau, siūlytojai neatsako už pasekmes, kas nutiks, kai pirkejas pabandys pasinaudoti savo nelegalių programų.

Taip pat pasitaiko, kad nelegalių ir kenkėjiskų programų į kompiuterį įdiegia nelegalūs meistrų, kurie tiesiog nori padėti kaimynui arba šeimai draugui. Tad jeigu žinote asmenį, kuris išmano apie kompiuterius“ ir už simbolinių atlygių yra pagelbėjęs ne vienam jūsų pažystamam žmogui, vis tiek geriau nerizikuokite.

„Duomenys yra brangus turtas, todėl paprasti žmonės juos turi saugoti taip pat atidžiai, kaip ir didžiosios įmonės. Visų pirmą, derėtų vengti nelegalių programų – neskatinti taip vadinančio piratavimo ir šešelinės ekonomikos. Mat kiekviena nelegalių programos versija – ne tik grėsmė jūsų kompiuteriui, bet ir į valstybės biudžetą nesumokėti mokesčiai“, – sako specialistas.

Kiekvienas vartotojas turėtų būti dėmesingas ir parodyti samoninguą įsipydamas programinę įrangą savo kompiuteriui, planšetei ar išmaniam telefonui.

Visada derėtų pasidomėti pardavėju, jo veikla ir santykiai su įrangos gamintojais.

Programos išnaudoja vartotojų duomenis kibernetinėms atakoms

Nacionalinis kibernetinio saugumo centras (NKSC) prie KAM registravimo

Kampaniją organizuoja
LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRBAUS KANCELIAJU



Reaguojant į COVID-19 protrūkį, perskirstytas KPP biudžetas

Neseniai Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) įgyvendinimo stebėsenos komitetas svarstė ir patvirtino programos pakeitimų ir projektų pagal šios programos priemones atrankos kriterijus. Perskirsčius KPP biudžetą, skirtą 33 mln. eurų išimtinėi paramai.

Programoje – nauja priemonė

Žemės ūkio ministerija informuoja, kad KPP stebėsenos komiteto posėdyje buvo pritarta papildyti KPP nauja priemonė – „Išimtinė laikina parama ūkininkams ir mažoms bei vidutinėms įmonėms, kuriuos ypač paveikė COVID-19 krizė“. Pritarus tokiai paramai, komitetas perskirstė lėšas iš kitų KPP priemonių, veiklos sričių, kuriose prognozuojamas nepanaudotų lėšų likutis programinio laikotarpio pabaigoje.

Perskirsčius programos biudžetą, naujai priemonei įgyvendinti bus skirta 33,1 mln. eurų.

Žemės ūkio ministerijos Strateginių pokyčių valdymo grupės vadovė Virginija Žoštautienė, pristatydama naują KPP priemonę, teigė, kad pastarosios tikslas – padėti COVID-19 krizės paveik-

tiems ūkininkams ir fiziniams asmenims, vykdantiems veiklą kaimo vietovėje.

„Jų ekonominė situacija pablogėjo ir finansinis poveikis tėsiasi ilgai negu karantino laikotarpis. Priemonė siekiama prisidėti prie Lietuvos žemės ūkio ir maisto sektoriaus gamybos potencialo išsaugojimo“, – teigė ministerijos atstovė.

Nukentėjo dėl aprubojojimų

Didžiausia paramos suma neviršys 7 tūkst. eurų vienam pareiškėjui ūkininkui (fiziniam ar juridiniam asmeniui, vykdančiam žemės ūkio veiklą). Parama fiziniam asmeniui, savarankiškai vykdančiam veiklą pagal veiklos liudijimą ar įregistruavusiam individualią veiklą, – 1,8 tūkst. eurų. Labai mažai ir mažai įmonei (juridiniam asmeniui, neatsižvelgiant į jo teisinę formą) paramos suma negalės būti didesnė

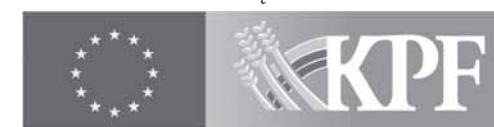


Perskirsčius programos biudžetą, skirtą išimtinė paramai, kurios tikslas – padėti COVID-19 paveiktiems ūkininkams ir vykdantiesiems veiklas kaimo vietovėse.

„Santarvės“ archyvo nuotrauka

Nepalankūs – treji metai

Lietuvos žemės ūkio ir maisto sektoriaus padėtį sunkina tai, jog praėjusieji treji metai buvo nepalankūs. Dėl stichinių meteoro-



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRAI:
EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJOS

Birštono krašto žinios

- Nuo rugėjo 1 d. per pandemiją dirbę medicinos darbuotojai gali pasinaudoti 200 eurų valstybės kompensacija poilsiuvi ar ekskursijoms Lietuvoje. Birštono turizmo informacijos centras paruošė įstaigą, teikiančią „Atostogos medikams Birštone“, sąrašą su pasiūlymais.

- 2020 m. Birštono savivaldybės administraciją pradės vykdyti projektą „Vietinės reikšmės kelio BR-7 (A16 – Škėvonys) atkarpos kapitalinis remontas“, kurio įgyvendinimo metu bus įrengiama asfalto danga vietinės reikšmės kelio 1 km atkarpoje, esančioje Škėvonų kaime. Planuojama, kad kelio rekonstravimo darbai bus baigtai 2021 m. I pusmetje.

- Birštono savivaldybės administracijai kartu su Kauno rajono visuomenės sveikatos biuru įgyvendina projektą „Sveikos gyvensenos skatinimas Birštono savivaldybėje“, skirtą Birštono savivaldybės ugdymo įstaigas lankančių vaikų iki 18 metų sveikatos raštinių didinti bei suformuoti pozityvius jų sveikatos elgsenos pokyčius.

- 2020 m. rugpjūčio 28 d. iš Birštono II, Birštono III tvenkinii ir Nemuno upės buvo paimti vandens mėginiai. Atlirkus tyrimus

Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijoje, nustatyta, kad vanduo atitinko Lietuvos higienos normos HN 92:2018 „Paplūdimiai ir jų maudyklų vandens kokybė“ reikalavimus. Maudymosi vietose nuolaužų, plūduriuojančių medžiagų, atliekų nematyti. Pagal tirtus parametrus Birštono atvirų vandens telkiniai vandens kokybę – puiki.

- Rugsėjo mėn. pradžioje baigtas rekonstruoti Žvérinčiaus miško dviračių ir pėsčiųjų tako ruožas nuo magistralinio A16 kelio link gamtos paminklo Žvérinčiaus ažuolo (Žvérinčiaus takų rekonstrukcijos III etapas). Rekonstruoto tako ruožo ilgis apie 1 km.



Cholesterolis: kaip jį sumažinti?

Visame pasaulyje ivairus amžiaus žmonės turi padidintą cholesterolio kiekį kraujyje, kas didina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Tirštejant kraujui, užsikimšus kraujagyslei gali išvykti infarktas ar insultas.

Kaip derėtu pakeisti gyvenimo įpracius, koreguoti mitybą, kad sumažintumėte cholesteroli? Apie tai pasakoja Birštono sanatorijos „Versme“ Neurologinio skyriaus vedėja, gydytoja Eimantė RAIŠIENĖ.

Kas vyksta organizme, kai cholesterolio yra per daug?

Cholesterolis – riebi, vaška priemenanti medžiaga, gavybiškai reikalinga žmogui, dalyvaujanti ląstelei, lytinių hormonų gamyboje, vitamino D sinteze.

Pasak Birštono sanatorijos „Versme“ Neurologinio skyriaus vedėjos, gydytojos Eimantės Raišienės, padidėjęs cholesterolis, visų pirma, didina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Formuojančius sklerotinėms plokšteliems vystosi sklerozė, tirštejā kraujas. Kuo žmogaus organizme daugiau cholesterolio, tuo labiau siaureja kraujagyslių spindis, jam visiškai susiaurėjus, neprateka kraujas, ir užsikimšus kraujagyslei ištinka širdies insultas ar galvos smegenų insultas.

Normalus cholesterolio kiekis kraujyje turėtų būti nuo 3,5 iki 5,2 mmol/l. Jeigu jo norma viršijama, derėtų pakoreguoti mitybą ir gyvenimo būdą.

Mitybos korekcija

Kasdien valgykite daržoves (burrokelius, morkas, kopūstus, česnaką), vaisius (obuolius, bananus), kitus žalumynus, nes jie padeda iš jūsų organizmo pasišalinti nereikalinių cholesterolio kiekiui. Vartokite tik liesas sriubas, daržoves vandenye, nenaudojant mėsos sultinių. Mėsą, žuvį, bulves geriau virti ar troškinti, nes kepti produktai sugeria daug riebalų. Prieš verdant mėsą, pašalinkite jos riebalus. Tada supjaustykite mažais gabalėliais, užpilkite šaltu vandeniu ir tik tada virkite, – tokiu būdu maždaug 40 proc. cholesterolio liks sulfintine.

sūris (ypač pelėsinis).

Jei cholesterolio kiekis kraujyje viršija normą, per savaitę galima suvalgyti ne daugiau kaip 1–2 kiaušinius, ir geriau be trynio, – pataria pašnekovė. Cholesteroli didina ir puodelyje užplikoma kava, mažiau cholesterolio filtruotame gérime iš kavos aparato“.

Virkite tik „liesas“ sriubas, daržoves vandenye, nenaudojant mėsos sultinių. Mėsą, žuvį, bulves geriau virti ar troškinti, nes kepti produktai sugeria daug riebalų. Prieš verdant mėsą, pašalinkite jos riebalus. Tada supjaustykite mažais gabalėliais, užpilkite šaltu vandeniu ir tik tada virkite, – tokiu būdu maždaug 40 proc. cholesterolio liks sulfintine.

Kaip pasirinkti tinkamus produktus?

Eidami apsipirkti rinkitės produktus, kuriuose mažai sočiųjų gyvulinės kilmės riebalų, nes jie labiausiai ir didina cholesterolio kiekį kraujyje. Sviestas, margarinas, riebi grietinė, majonezas – tai sotūs riebalai, – „blogojo“ cholesterolio pagrindas.

Vengtini ar nevartotini transriegalai (produkty sudėtyje yra žodis „sukietintasis“), kurių apstu pyraguose, tortuose, spurgose ir pan., nes šie riebalai didina cholesterolio kiekį.

Perkant pieno produktus svarbu rinktis tik liesą pieną, grietinę, jogurtą ar kefyram.



Kuo gardinti patiekalus?

Vietoje riebių padažų, kreminių užpilų ar sviesto, patiekalus skaninkite natūraliais prieskoniais: bazilikais, čiobreliais, krapais, petražolėmis, kmynais. Salotų užpilui rinkitės gryna alyvuogių aliejų, neribę kefyram ar pasukas.

Žuviai, mėsai, sriuboms, troškiniams, salotoms, pupelėms, ryžiams skaninti tinka šviežios citrinos sultys, česnakai, saldžios paprikos, aštrūs čili pipirukai, svogūnai, aromatizuotas obuolių actas, prieskonių žolelės (petražolės, ciberžolės, raudonėliai, bazilikai, ūfanas, pankolai ir pan.).

Salotas gardinkite neribiu jogurtu, liesomis pasukomis ar kefyru.

Jei pietaujate kavinėje, papräkykite, kad karštą patiekalą jums atneštų be padažo, o salotų užpilus patiekšt atskirame indelyje. Tada galėsite jų panaudoti savo nuožiūra.

Didinkite fizinį aktyvumą

Pasak gydytojos E. Raišienės, norint sumažinti cholesteroli, derėtų didinti fizinį aktyvumą. Naudingas spartus vaikščiojimas, bėgimas, plaukiojimas, važinėjimas dviračiu, tempimo pratimai, jogas; fizinė veikla sode, darže ar ūkyje.

Efektyvūs fiziniai pratimai, kuriuos derėtų atliliki reguliariai po pusvalandį bent 3 kartus per savaitę. Pamažu didinkite mankštų trukmę, intensyvumą: mankštai skirdami 30–60 minučių: 3 kartus per savaitę arba po 20 minučių kasdien.

„Pajutus skausmą, nuovargi ar

loginių reišinių padarinių žemės ūkiui šalies teritorijoje buvo skelbiamos net trys ekstremaliasios situacijos: 2017 – dėl ilgaalio kritulių pertekliaus; 2018, 2019 – dėl stichinės sausros.

Žemės ūkio ministerija paibrėžia: kadangi kai kuriems žemės ūkio sektoriams, vykdantiems pirmą gamybą ir nukentėjusiems nuo COVID-19 pandemijos, jau buvo skirta valstybės parama, šia laikina priemonė siekiama spręsti likvidumo problemas, dėl kurių kyla pavojuς ūkininkavimo veiklos ir žemės ūkio produktų perdibimui užsiimančių mažųjų įmonių ir ūkių veiklos testinumui.

Planuojama paremti apie 1,9 tūkst. pareiškėjų. Paraškatos turėtų būti renkamos spalų-lapkričių, o vertinamos lapkriti–gruodij.

Užs.Nr.47

Vertingi patarimai:

- Valgykite mažomis porcijomis 3–5 kartus per dieną.
- Per dieną – 1–2 vaisiai
- Pusryčiai, pietūs, vakarienė – geriausia tuo pačiu laiku.
- Sėlėnas dėkite į salotas, sriubas, barstykite ant žuvies ar mėsos produktų.
- Per dieną išgerkite 2 litrus vandens.
- Sriubas virkite ant vandens (be vištienos ar jautienos sultinio), išpilkite aliejaus.
- Atsisakykite mėsos ar buljono kubelių.

Dienos meniu:

Pusryčiai: obuolis ar bananas, rudieji ryžiai su garuose troškintomis daržovėmis; neribibus jogurtas ar plakta kiaušiniene.

Užkandžiai: kriausė, kelios slyvos, puodelis uogų, vaisiniai ledai ar liešas pudingas.

Pietūs: daržovių ar pupelių sriuba, lieša vištiena, kalakutienė ar žuvis su rudaisiais ryžiais, šviežiomis ar garuose troškintomis daržovėmis.

Vakarienė: liešas kefyras, perlinė ar griukių košė, kiaušiniene (viejo vieno kiaušinio rinkitės dvięjų kiaušinių baltymus).

Veronika Pečkienė

Svarbu žinoti

Metas pasiruošti kūrenimo sezonui

Netrukus prasidės kūrenimo sezona. O tuomet ugniajėsiams dešimtis kartų per parą teks būdėti šalia pastatų ir laukti, kol dūmtraukiuose išdegis suodžiai. Neretai nuo užsidegusio kamino ar netvarkingos krosnies gali užsiplėsnoti stogas ar netgi supleskėti visas namas.

Pagal Bendrąsias gaisrinės sau-gos taisykles suodžius iš dūmtakiai ir krosnių privalu valyti prieš šildymo sezona, o jo metu – ne rečiau kaip kartą per ketvirtį. Dūmtraukiai privalo būti tvarkingi, iš išorės išbalinti, kad matytuosi aprūpę įskilimai. Būtina patikrinti, ar nuo krosnies krašto ir dūmtraukio iki degių pastato konstrukcijų yra reikiamas **atstumas**. Neretai būna taip, kad dūmtraukiai ir krosnii sienelės liečiasi prie degių sienų ar lubų. Būtina žinoti, kad namo perdangoje nuo vidinės kamino sienelės iki degių konstrukcijų turi būti ne mažesnis kaip 38 cm nedegios medžiagos tarpas, o tarp kamino išorės sienelės ir namo sto-go degių konstrukcijų – ne mažesnis kaip 13 cm nedegantis intarpas. Be to, reikia žinoti, kad i vieną dūmtraukę negali būti jungiamos daugiau kaip dvi krosnys. Patirtis rodo, kad dūmtraukiai neprižiūra ilgainiui turi įtakos dūmtraukio būklei, užsidegus suodžiamas juose atsiranda ištrūkimų.

Sutrūkinėjės dūmtraukis yra lyg uždelsto veikimo bomba, tokiu atveju neišvengiamai kyla gaisro pavojus. Gaisrui kilus pastogeje ar viršutiniame aukšte, name esantys žmonės ne iškart pastebi gaisro pozymius. Užsidegus dūmtraukui kol kas vienintelis ir patirkintas būdas yra krosnies gesinimas – iš pako išimti degias medžiagas, o per dūmtraukyje esančią angą trauktikrantančius suodžius ir žarijas ir šitaip mažinti temperatūrą dūmtraukyje. Vanduo, naudojamas užsidegusiam dūmtraukui gesinti, gali padarysti daugiau žalos nei naudos.



Pasitaiko, kad remontuodami senus pastatus savininkai vietoj krosnių stato židinius, o kaminus palieka senus. Tačiau pamirštama, jog kamino skylė židiniui turi būti kur kas didesnė negu krosniai. Jeigu i vieną dūmtraukę yra sujungti keli šildymo įrenginiai, juos kūrentant kaminas labai ikaista, o jei dar ir dūmtraukis blogai įrengtas, galima tikėtis gaisro. Primename, kad ties krosnies pakura, jeigu grindys medinės ar iš kitų degių medžiagų, privalo būti prikaltas ne mažesnis kaip 50x70 cm skardos lakštas. Jei po ilgo nekūrenimo laiko užkūrus krosnį ar židinį dūmai ima rūkti į patalpas, privale nedelsdam išvalyti krosnį ir dūmtraukę. Suodžiai nevalytuose dūmtraukiuose dažniausiai užsidega vėjuotą dieną. Tokiam gaisrui būdingas ūžesys kamine, iš kamino besiveržiančios kibirkštys ar net liepsnos. Jeigu taip atsitiko, kuo skubiau užgesinkite ugnį kūrykloje, sandariai uždarykite krosnies ir pelemės dureles, kad nebūtų traukos ir ugnis negautų šviežio oro, ir kvieskite ugniajėsius.

Per vasarą dūmtraukius gali būti užkimše ir paukščiai, ten išriengė lizdus. Taip nenutiktų, jeigu kamine įtaisytmėte retą tinklą, groteles ar stogeli. Pastarasis reikalingas dar ir tam, kad nenaudojamas dūmtraukis neprimirkštų nuo lietaus. Nepamirškite, kad

PAGD prie VRM Kauno
PGV Prienų PGT informacija

„Tele2“ pasiūlymai namams: nuolaidos televizoriams, robotams dulkių siurbliams ir išmanioji televizija

Rudenį daugiau laiko praleidiame namuose, todėl dabar itin pa-lankus metas išsirinkti namams skirtus išmaniuosius įrenginius už ypatingą kainą. Pasiūlymai jau dabar galima pasinaudoti operatoriaus salonuose ir internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

„Kokybiškam laikui namuose svarbūs ir išmanieji įrenginiai. Svar-tantiems apie naują televizorių, robotą dulkių siurblį ar išmaniosios televizijos paketą, šiuo metu siūlome itin patraukliai salygas jiems išsigyti“, – sakė Petras Masiulis, „Tele2“ generalinis direktorius.

Televizoriai

su 1 Eur pradine įmoka

Tiem, kas svajoja apie naują televizorių – geros naujienos. Dabar užsakant televizorių su 24 mén. „Tele2 Laisvo interneto“ planu, pradinė televizoriaus išsigijimo įmoka yra tik 1 Eur. „Tele2 Laisvo interneto“ plano kaina prasideda vos nuo 4,90 Eur/mén.

Be jokio pabrangimo šiuo metu galite išsigyti vieną iš pasiūlyme da-lyvaujančių „Xiaomi“, „Samsung“, „LG“, „Sony“, „Hisense“ ar „TCL“ gamintojų modelių.

Pavyzdžiui, puikus pasiūlymas šiuo metu taikomas ypač gera vaizdo ir garso kokybe pasižyminti televizoriu „Xiaomi Mi Led TV 4A 32EU“. Itin lengvas – vos 4 kg, patogiai ir paprastai tvirtinamas prie sienos bei turintis net 8 GB vidinę atmintį. Nustebins ir ryškus HD raiškos ekranas, vaizdą atkuriantis 1366x768 pikselių kokybe.

TELEVIZORIAI SU 1 € PRADINE ĮMOKA!



mėgtų siurblį robotų.

Siurblis „Ecovacs Deebot 500“ išsigysite su 1 Eur pradine įmoka už 6,99 Eur/mén. Mokant visą sumą iš karto, šis dulkių siurblis kainuos vos 169 Eur. Išmanus siurblis su-renka dulkes ir nešvarumus net iš sunkiai pasiekiamų namų zonų, saugosi ir išvengia kliūčių, o pritrūkės energijos pats nukeliauja iki maitinimosi stotelės.

Kitas siurblis robotas „Xiaomi Mi Robot Vacuum“ ypatingas tuo, kad ne tik siurbia dulkes, bet ir plau-na grindis. Ši išmanų siurblį dabar išsigysite su 3 Eur pradine įmoka už 8,99 Eur/mén. Siurblis kaina mo-kant visą sumą iškart – 219 Eur.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosisite www.tele2.lt, „Tele2“ salonoje arba paskambinę telefonu 117.

Irenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokesčis. Akcijos laikas bei išrenginių kiekis – riboti.

**Robotai dulkių siurbliai
nuo 6,99 Eur/mén.**

Šiuo metu su bet kuriuo pasi-rinktu „Tele2 Laisvo interneto pla-nu“ ir 24 mén. sutartimi galite išsi-gyti vieną iš dviejų vartotojų pa-

siūlymu-s ir akcijas sužinosisite www.tele2.lt, „Tele2“ salonoje arba paskambinę telefonu 117.

Irenginiams papildomai

taikomas vienkartinis laikmenos

mokesčis. Akcijos laikas bei

išrenginių kiekis – riboti.

Konfliktas

Rugsėjo 8 d. apie 10 val. 40

min. Prienuose, Miško g., konfliktu metu, į servisą atvykės asmuo

as

Tas jurginų puošnumas...

Birštono kultūros centre ši trečiadienį vyko jurginų augintojų šventė, kurioje jie iš savo darželiuose išaugintų bei pražydintų gėlių sukūrė nedidelę grožio ir atgaivos sielai oazę. Parodos dalyviai galėjo pasidžiaugti jurginų žiedų, formų ir spalvų įvairove, pasidalinti šio augalo auginimo paslaptimis, taip pat balsavo už labiausiai patikusius jurginus ir išrinko Metų jurginą.

Jurginų parodos Birštono savivaldybėje vyksta daugelį metų, ko gero, joms pradžią davė Birštono bibliotekos rengiami kasmetiniai Stanislovo Moravskio skaitymai, kuriuose netoli esančio Ustrenės (Jundeliškių) dvaro savininkas atskleidė ir kaip jurginų mylėtojas bei jų auginimo tradicijų pradininkas šiam kraštė.

Būtent Stanislovas Moravskis apie 1835 m. pirmasis i Lietuvą atvežė ir pradėjo auginti jurginus, jie pasklidio po sodybas ir tapo lietuviško kaimo darželių gėle. Kadangi ši gėlė mus pasiekė iš Peterburgo, Rusijos imperijos, kur buvo vadintamas Georgina (vokiečių kilmės botaniko Johano Gotlybo Georgi garbei), lietuviškas augalo vardas – jurginas. Daugetyje pasaulio kalbų prigiję lotyniškas pavadinimas –Dahlia, pagerbiant garsų švedų botaniką Andreas Dahl. Pats jurginas yra kilęs iš Meksikos, 1571 m. vienos kelionės metu jis aukštikalnėse atrado ir apraše išpanų gydytojas ir botanikas Fransiskas Fernandezas de Toledo, o i Europą ši gėlė atvežta daugiau nei prieš du šimtus metų.

Renginių pradėjusi Birštono miesto tvarumo tarnybos kraštovaldžio architektė Audronė Audzevičiūtė-Daubarienė pasakojo šio augalo istoriją: joje randama įdomių faktų. Jurginas apipintas įvairiomis legendomis ir pasakojima, ne vienas jų iki mūsų dienų atėjo iš indėnų kultūros. Renginio vedėja neatėmė laiko, perpasakodama vieną iš žinomų padavimų, tik pabrėžė, jog jurginas siejamas su viltimi. Centrinės Amerikos gyventojai tiki, jog jurginas išdygo būtent toje vietoje, kur

ledynmečio metu užgeso paskutinis žmonių iškurtas laužas.

Nuostabūs jurginų žiedai ir šiandien kūrybingus žmones įkvėpia rašyti jiems odes. Jurginų augintoja iš Nemajūnų krašto Ona Valerija Grybauskienė paskaitė pačios parašyta pasaką apie Tartaną ir Eveliną – du Žvérinčiaus miško pakrašty gvenusius, vienas kitą mylėjusius, bet išsiskyrusius ir iš ilgesio virtusius gėlėmis, jaunuolius. Būtent šiu pavadinimui jurginai yra O.V.Grybauskienės darželio puošmena, jų žiedus nemažūniškė pristatė ir parodoje. Moteris pasaikojo, kad jurginų auginimo tradicijos šeimoje perduodamos iš kartos į kartą. Jos teigimu, su šia gėle ji užaugo, jos mamutė kaime turėjo per šimtą veislių jurginų.

Ne vienas jurginų augintojas šiemet skundėsi nepalankiomis gamtinėmis sąlygomis: kai kurių veislių jurginai neužmezgė pumpurų ar dar tik pradedė skleistis. Vis dėlto patyrė gėlininkai turėjo ką parodyti: parodoje puikavosi žemaūgiai, aukštūgiai, kaktusiniai, dekoratyviniai, rutuliniai jurginai, jų žiedai išsiskyrė įvairiomis formomis – buvo ir miniatiūriniai, ir labai dideli. Ne-pakartojamas žiedlapiai puošnumas ir spalvų gama dalyviams susuko galvas – paprasčiaus išrinkti patį gražiausią parodos jurginą, ne vienas negalejo apsispręsti, kuriam atiduoti savo balsus.

Galbūt todėl gražiausia parodos puošmena buvo išrinkta ir Metų jurgino nominacija pelnė visa kraitė tarpusavje derančių įvairių rūsių jurginų, kuriuos užaugino birštonietė Irena Mačiulaitienė. Jurginais ji domisi nuo 1989 m., šiemet pasodino apie 200 jurginų kerę.

Autorės nuotrakos



Metų jurgino nominaciją pelnė Irena Mačiulaitienė, i kraitę surinkusi įvairių rūsių jurginų žiedus.

Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė, pasveikinusi jurginų augintojų šventės dalyvius, pasidžiaugė, kad Birštonas turi savo vardo jurginą – prieš keleivius metus ji išvedė iš Birštono savivaldybei padovanovo latvių selekcininkę Rita Zala. Šios naujos jurginų veislės geltoni žiedai pirmieji pasitiko parodos lankytojus.

Merė padėkojo jurginų augintojams – Žydrūnei Pivarauskienėi, Arvydui Laukaičiui, Albinai Karalienei, Irenai Joanai Šliaužienei, Danutei Adamonienei, Onai Valerijai Grybauskienėi, Birutei Laukevičienei, Dainorai Šaltienei, Irenai Mačiulaitienei, Onai Juodienei, Linai Kamarauskienėi, Ilonai Diškevičienei, Magdalenei Birutei Vokietaitienei, Rasai Bobinienei, Marytei Džervienei – už meilę grožiui, pastangas, išdėtas puoselėjant šias rudenis gėles, už tai, kad nepagalėjo nuskinuti gražiausių jų žiedų parodai.

Visiems parodoje dalyvavusiems gėlininkams, taip pat Birštono vienkiemio, Matiešionių, Skėvonų, Nemajūnų bendruomenėms, sukurusiems išpudingą reginį, merė įteikė padėkos raštus ir dovanėles.

Gausiausią jurginų kolekciją parodoje pristatė Škėvonų bendruomenės narė Žydrūnė Pivarauskienė, šias gėles auginanti daugiau nei dešimtmetį, kai-smet išigijanti vis naujų jų veislių ir kitus bendruomenės narius paskatinusi savo namų aplinką puošti jurginiais. Pernai kartu su bendruomenės nariais ji sukūrė išskirtinį šventės akcentą – iš gyvų gėlių sukomponuotą suknelę, o šiu metų paroda papuošė dekoratyviu „povu“ su išpudingu, jurginų žiedais nusagstytu uodegos šleifu. Kompozicija sulaukė didelio dėmesio, daugelis parodos lankytojų norėjo prie jos išiamžinti. Škėvonų bendruomenėi už neišsemiamą kūrybingumą be konkurencijos atiteko visi „laurai“ ir Savivaldybės padėka.

Merė pažadėjo kitais metais jurginų augintojams už kūrybiškumą išteigti ypatingą prizą ir palinėjį, kad būsimai paroda būtų dar gausesnė dalyvių skaičiumi, dėl epidemiologinės situacijos nesais-toma socialinių apribojimų.

Dalė Lazauskienė

Jurate Zailskienė
Kandidatė į LR SEIMA

Social-demokratai
ATKURKIME PASITIKEIJIMĄ

Zailskienės rinkimų sąskaitos. Uzs. nr. 0004

Birštono ir Prienų savivaldybės sieja bendri darbai

Jau tampa įprasta, kad laikas nuo laiko susitinka Birštono ir Prienų savivaldybių vadovai ir specialistai. Šią savaitę Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė darbinio susitikimo su Prienų r. savivaldybės administracijos direktore Jūratė Zailskienė metu aptarė ne tik Birštono, Prienų ir Alytaus kraštui, bet ir visam regionui svarbius klausimus: nuo rugpjūčio 1 dienos jau įsigaliojusį LR Regioninės plėtros įstatymą, galimus bendrus regioninius projektus, naujai rengiamą kurortų ir kurortinių teritorijų įstatymą, Ivoniškių kapinių, kairiojo Nemuno kranto kelij, dviračių takų klausimus ir kitus projektus.

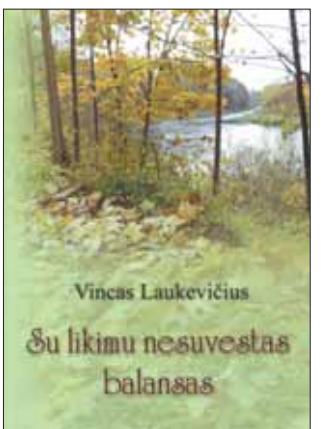


Nenumaldomai arteja 2020 m. spalio 11 diena, kai balsavimo teisę turintys Lietuvos piliečiai rinksis prie balsadėžių balsuoti už tuos kandidatus, kuriuos jie nori matyti ateinančius 4 metus Lietuvos Respublikos Seime. Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė kviečia palaikti socialdemokratų kandidatės i Seimo Jurius Dainavos apygardoje, matančios ir žinančios Birštono, Prienų ir Alytaus krašto problemas, Jūratės Zailskienės kandidatūrą. Socialdemokratams visada buvo svarbus žmonės ir jų problemos. Atkurkime Lietuvos žmonių pasitikėjimą vieni kitaikis, savo ateitimis ir pasididžiavimą savo valstybe!

Politinė reklama apmokėta iš LSDP rinkiminės sąskaitos. Uzs.Nr.0010

„Su likimu nesuvestas balansas“

Dukart politinio kaino, darbštus žmonaus, nuoširdaus Lietuvos patrioto Vinco Laukevičiaus sudėtingas gyvenimo keilias jau aprašytas knygose „Ir aš turėjau vaikystę“, „Meilė Lietuvai – nusikaltimas“, „Gelbék mus nuo pikto“.



Nuo šiol užsukusieji i Birštono ir Prienų bibliotekas galės pavartyti ir naują knygą „Su likimu nesuvestas balansas“.

Ir ši, kaip ir kitos jo knygos, išleista Vidos ir Leono Ašmantų rūpesčiu, parengta iš V. Laukevičiaus rankraščio „Sugrižus. 1974“.

Šiuolaikiniam, o ypač tolimesnės ateities, skaitytojui sunku suvokti anuo metu vyrausią „tvarką“, tyrojusių baimę, kad už neatsargiai pasakyta žodį, atsikritinį apsilankymą pas „liaudies priešą“, surastą kišenėje eilėraštį galėjai būti nuteistas ilgiems metams nelaisvės, ištremtas į nežmogiško gyvenimo sąlygų lagerius. Tuo ir vertingas kiekvienas užrašytas žodis iš vis labiau praeitinio tolstančio gūdaus laikmečio.



Škėvonų bendruomenės nariai su mere N. Dirginčienė prie pačių sukurtos išpudingos kompozicijos, puoštos jurginų žiedais.

Pasaka apie Tartaną ir Eveliną

Seniai seniai, o gal ir nelabai seniai Birštono apylinkėse, Žvérinčiaus miško parkasy, gyveno du jaunuoliai – Tartanas ir Evelina. Mylėjo vienas kitą. Dažnai eidavo pasivaikščioti Nemuno pakrantėmis, iškopę į Vytauto kalną, grožėjosi Nemuno vingu.

Sugalvojo kartą Tartanas vykti už jūrų marių laimės ieškoti. Kad ir kaip praše Evelina nepalikti gėmtulų vietų, jis nepaklausė. Pažadėjo grėtai sugržti. Bėgo dienos, savaitės, mėnesiai. Iš Tartano jokios žinios. Evelina išverkė visas ašaras, akis prazūrėjo, bet mylimasis negržo ir nedavė apie save nieko žinot. Nepakeldama didelio širdies skausmo ir ilgesio Evelina pavirto gėlę – jurginu, kurį mes dabar vadinam josvardu.

Išsivadavęs iš užjūrio gražuolių kerų į gėmtulias vietas sugržo Tartanas. Veltui vardo šaukė mylimąją, bet ji neatsiliepė. Supratęs, kad Evelina – tai gėlė, ir pats pavirto gėlę – Jurginu Tartanu. Mieli jurginų mylėtojai, sodindami jurginus pasodinkite Tartaną šalia Evelinos.

Ona Valerija Grybauskienė



„Tartanas“ ir „Evelina“ – jų garbei O.V. Grybauskienė paraše pasaką.

JOLITA VILKE

CAPITAL KAINOMIS
PAGALBA VISAI
MT KLAUSIMAI
-PANDARIMAS
NULOMA
VERTINIMAS
KREDITYNAI

+370 674 31976
jolita.vilke@capital.lt

**ŠILTNAMIAI
POLIKARBONATINI**

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

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

Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

GRASTA

AKMENS ANGLIS
BRIKETAI, GRANULĖS

8 687 36216

Kėstutio g. 99, Prienai

www.grasta.lt

VASAROS NUOLAIDOS!!!

FEROMETA

METALU LAUŽO SUPIRKTUVĘ

**SUSIKRAUSI
KAPITALA,**
JEIGU VEŠI MUMS METALĄ

KUUSAMET

8 687 74433

Vasaros g. 50F, Marijampolė

PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Mon-tuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailyentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atlie-kame santechnikos darbus, elektros instalacijos darbai, klojame trinkelės, lankstome skardas. Tel. 8 600 96 399.

Šlifuojame, dedame ir lakuojame par-ketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkojame, 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.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, ka-tilių įrengimo. Komplektuojame ko-kybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

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

Vežame žvyrą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus burius krovinius. Ekskavatoriaus paslaugos – 7 t. Tel. 8 690 66 155.

AKCIJA iki -50%
BALKONŲ (tinka renovacijai)
TERASŲ STIKLINIMAS
PLASTIKINIŲ LANGAI
GARAŽO VARTAI
Tel. 8 600 90 034

Automatiinių skalbimo ma-šinų, el. viryklių, indaplovų remontas, prijungimas. At-vykstame į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garan-tiją. Tel. 8 645 04 370.

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

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

Jubiliejinė akcija!
Nuolaidos
plieniniams stogams
iki 25%!
VIDARA
STOGAI IR FASADAI

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, sau-gias nuosaviems namams, ūkiniam pastatams ir rūsiams. Tel.: 8 653 93 193, 8 658 80 544.

Nebrangiai atvežame sijotą kokybiš-ką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. Tel. 8 645 64 788.

Gaminame duris namams ir ūkiniam pastatams, laiptus. Gamybos patirtis – 28 metai. Tel. 8 686 71 689.

Pjauname medieną mobiliu juostiniu gateriu. Atvykstame į vietą. Garantuojame kokybę. Tel.: 8 616 41 752, 8 656 93 971.

ARBORISTŲ PASLAUGOS. Greitai, kokybiškai pjauname medžius, krūmus, karpome gyvatvores. Dirba pa-tyrę profesionalai. Tel. 8 633 84 438.

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

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

Apleistų teritorijų tvarkymas, sodų priežiūra, griovių pjovimas, gyvatvořių kirpimas, formavimas. Tel. 8 695 44 271.

SUSITVARKYKITE NUOTEKAS,
TAUSOKITE APLINKĄ
IR IŠVENKITE IŠLAIDŪ BAUDOMS!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Buiteka, Feliksnavis, Traidenis, Sviaistė, August ir kt.)

GAMINTOJŲ KAINOMIS
Įrenginių montavimo darbai

10 metų garantija
GALIMYBĖ PIRKTI
IŠSIMOKĒTINAI!

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

PERKA**Nekilnojamasis turtas**

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

PERKA MIŠKUS

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

PERKAME**MIŠKĄ**

ir apvaliają medieną su žeme arba išskirsti.

Atliekame sanitarinius kirtimus bei retinimus. Konsultuojame.

Tel. 8 680 81777

UAB „EIGILA“ brangiai perka mišką VISOJE

Lietuvoje su žeme arba tik išskirtimui. 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, atsilyginsme. Tel. 8 680 84 444.

Perku namą arba sodybą netoli Prienų, gali būti su dideliu sklypu, apleista. Tel. 8 607 49 133.

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

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

PARDUODA**Kietas kuras**

Parduoda DURPIŲ BRIKETUS, mal-kas, supjautas kaladėlėmis, rastukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, raste-liai. Tel. 8 614 97 744.

Parduoda sausas skaldytas mal-kas, malkas rasteliais, įvairias at-raizas. Kiekis matuojamasis vietoje. Tel. 8 610 45 504.

Pigiai parduoda skaldytas beržines ir juodalksnines malkas, malkas rasteliais. Tel. 8 699 40 234.

Parduoda įvairias malkas, supjau-tas kaladėmis. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

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

PAAUGINTI MĖSINIAI VIŠČIUAKAI IR VIŠTOS!

Rugsėjo 16 d. (trečadienį) bus parduodami „Vilniaus paukštynė“ išperinti greitai augantys vakcinuoti paauginti mėsiniai viščiuakai (ROSS-308, KOBB-500). Pardavinėsime vakcinuotas 2 - 3 - 4 - 5 - 6 mén. olandų veislės rudas, juodas, raibas, baltas vištaites. Pre-kiausime kombinuotaisiais lesalais. Priimami užsakymai paaugintiems 2 - 3 - 4 - 5 savaičių mėsiniams iki 3 kg viščukams įsigyti.

Kašonyse – 9.40 val., Jiezne – 10.00 val., Stakliškėse – 10.30 val., Pieštuvė-nuose – 10.45 val., Nemajūnuose – 11.10 val., Birštono vienkiemyste – 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., Šilavote – 15.00 val., Leskavoje – 15.15 val., Juodbūdyje – 15.30 val., Veiveriuose – 15.45 val., Skriaudžiuose – 16.00 val. Baltas autobusiukas su užrašu „Prekyba paukščiais“, tel. 8 616 53 928.

Gyvuliai, gyvūnai

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

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvai-rius pienu girdomus buliuukus ir tely-čaites, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasibaigia patys. Tel. 8 612 34 503.

A. Bagdonių brangiai perka verše-lius ir telyčaites auginimui. Moka 6 - 21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasibaigia patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

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

Įvairios prekės

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

Perku įvairių rūšių obuolius per-dibimui, padedu pasikrauti, aprū-pinu maišais. Tel. 8 640 62 224.

Nupirkiau Jūsų automobilį už ge-riaušią kainą. Tel. 8 648 18 770.

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

Perka geros būklės plūgą, kabinamą prie traktoriaus T 40. Tel. 8 607 99 422.

Perka traktorius MTZ, T-25, mėlo kratytuva, traktorių priekabą, lėkštes. Tel. 8 689 82 054.

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

SŪDUVOS GALVIJAI

brangiai perka kar- ves, jaučius, telyčias. Moka 6 - 21 proc. Sveria, pasiima, at-siskaito iš karto.

Tele 2 8 613 79 515, Bitė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

BRANGIAI PERKAME ĮVARIUS ARKLIOUS, JAUČIUS, TELYČIAS, KARVES.

Tel. 8 625 93 679



PERKA
GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORI.
SVERIA, MOKA IS KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

agaras
PERKA
KARVES, BULIUS,
TELÝČIAS

pagal skerdeną ir gyvą svorį
(brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto.

Tel. 8 620 25 152.

NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801.

UM
UTENOS MĒSA

BRANGIAI PERKA
GALVIJUS

8 620 33544

Moka iš karto!

PARDUODA**Nekilnojamasis turtas**

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

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

Įvairios prekės

Parduoda miežius, pupas ir kviečius. Jeigu reikia, atveža. Tel. 8 678 04 167.

Parduodame kiaulės skerdieną pu-selėmis, lietuvišką, svilintą – 2,85 euro/kg, lenkišką – 2,60 euro/kg. At-vežame. Tel. 8 607 12 690.

Parduoda naujas tentinius angarus (9x12 m; 9x20 m). Tel. 8 687 72 343.

PARDUODA

Parduodu naują lenkišką ž.ū. techniką: lė

Pilielinis atsparumas: kur mūsų vieta šalies gynyboje?

(Atkelta iš 2 p.)

Abiem atvejais organizuoti pasipriešinimą ir prie jo prisdėti dažniau imtuvi 18–45 m. vyrai.

Siekiant išsiaiškinti, kokie žmonės eitų ginti Lietuvos, 2017 m. prof. Ainė Ramonaitė atliko tyrimą, kuriame paaiškėjo, jog mažą moterų, norinčių dalyvauti šalies gynyboje, skaičiu lemia menka moterų savivertė pasipriešinimo kontekste. Anot L. Sinevičienės, neretai visuomenė šalies gynybą įsivaizduoja su ginklu rankoje, todėl moterys mat ypatingai mažai savo vaidmens šioje srityje. Tačiau LR piliečių rengimo valstybės gynybai strategijoje (2015 m.) yra numatyta, jog „piliečiai agresijai gali priešintis ne tik dalyvaujami ginkluotoje šalies gynyboje, bet ir organizuodami bei įsitrukdami į nesmurtinį pilietinį pasipriešinimą – pilietinę gynybą, kai naujodant tokias kovos priemones, kaip protestas, pilietinis nepaklusnumas ir nebendradarbiavimas, siekiama paveikti priešą ir tarptautinę bendruomenę.“

Ką gali padaryti visuomenė?

Kalbant apie tam tikrus metodus ir kaip tai veikia, istorikės teigimu, šiai dienai bene geriausiai pilietinio pasipriešinimo metodus ir principus yra aprašės Jungtinės Amerikos Valstijų politologas Gene Sharp, kuris lankydamas Lietuvoje sakė, jog būtent lietuviai parodė, kad taikus pasipriešinimas gali būti veiksmingas, norint suvaldyti

priešą. Vienoje iš savo knygų Gene Sharp yra pateikęs apie 200 pilietinio pasipriešinimo būdų. Autorius akcentuoja, jog kovoje su priešu yra ypač svarbus masiškumas.

G. Sharp'o knygoje minimos trys pagrindinės nesmurtinės kovos takto: nebendradarbiavimas (pvz.: studentų protestai, emigracija kaip protestas, boikotas ir t.t.), nesmurtinis protestas ir įtikinimas (pvz.: piketavimas, budejimai, demonstracijų rengimas ir t.t.) bei nesmurtinis įsikišimas (naujos visuomenės normos, alternatyvi valdžia, spauda ir t.t.) Anot L. Sinevičienės, vienas iš svarbiausių nesmurtinio įsikišimo būdų – naujos visuomenės normos, kurias įvairių akcijų metu puikiai iliustruoja Baltarusijos piliečiai.

„Ivykiai Baltarusijoje šiuo metu yra puikus pilietinio pasipriešinimo pavyzdys, kurį tikriausiai pasaulis naudos ateityje. Dažnai žmonės galvoja, jog įvykus karui, būtų blokuojamas internetas, tačiau iš Baltarusijos pavyzdžio matome, jog, nepaisant interneto trikdžių, yra kitų informacijos kanalų.

Jeigu kas nors įvyktų Lietuvoje, mes labai pradėtume vertinti emigrantus, visus išvykusius piliečius, nes tai būtų pagrindinis susiseikimo būdas su užsienio šalių institucijomis, ambasadomis. Todėl labai svarbu švesti emigrantus, jaunus žmones, kaip jie, nebūdami Lietuvoje, galėtų prisdėti prie pilietinio pasipriešinimo“, – kalbėjo visuomenininkė.



Kur yra mūsų vieta šalies gynyboje?

Pasaulinė praktika rodo, jog prasidėjus karui, visuomenė įprastai pasiskirsto į 3 pagrindines grupes: maždaug 10 proc. žmonių kalboruoja, 10 proc. būna tie tikriji patriotai, kurie daro viską, vardin savo valstybės, ir 80 proc. žmonių nežino, ką jiem daryti, kitaip sakant, lieka neutralūs. Idomu tai, jog vėliau žmonės skaidosi į dar smulkesnes grupes. Tik 1–3 proc. kalboruant būna ištisė įtikėj idėja, kiti 7–9 proc. – tai pragmatikai, kalboruojantys dėl geresnio gyvenimo. Tarp 10 proc. patriotų, mylinčių savo šalį, apie 7 proc. žmonių būna aktyvūs ir maždaug 3 proc. veikia pavyviai. „Apklausos ir tyrimai rodo, jog, kuo daugiau mes padary-

sime, kalbėdami apie pilietiškumą ir patriotiškumą, kad kiekvienas šalies gyventojas yra svarbus ir kad mes visi privalone dalyvauti šalies gyvenime, tuo didesnį procentą turėsime patriotų, o tam reikia ruoštis jau šiandien“, – sakė istorikė.

Šalies gynyba skirtoma į ginkluotąsias pajėgas, į kurias jeina konvenciniai, partizaniniai veiksmai, ir pilietinių pasipriešinimą, todėl, prasidėjus kariniams konfliktui, bene kiekvienas pilietis gali būti kuo nors naudingas. Anot L. Sinevičienės, įsitrukimas į šalies gynybą galimas

4 pagrindiniai keliai: įsitrukiant į ginkluotą kovą (KASP, LSS koviniai būriai, atsargos kariai, karos prievojininkai, turintys ginklus), teikiant reikalingą pagalbą pasipriešinimo vienetui (informacijos rinkimas ir perdavimas, slėptuvių įrenimas ir saugojimas, ryšių palaikymas, medicininė parama, maistas, vanduo, higiena, transportas ir pan.), imantis pilietinio pasipriešinimo veiksmų (visuomenės informavimas, ramimimas, akcijos, streikai, boikotai, kelių blokavimas, demonstracijos, pogrindžio spauda, rinkimų boikotas ir pan.) bei teisiant savo darbus, nepasiduodant iškai ir bent moraliskai palaikant pasipriešinimo dalyvius, kitaip tariant, nekalaboruojant.

„Mes turime kariuomenę, sąjungininkus, bet kariuomenės nebūtų be visuomenės, jos paramos. Todėl svarbiausia, nepamiršti ir suprasti, kad pilietis yra tas žmogus, kuris turi pilį ir ietį. Šiandien ta pilis gali būti Lietuva, jos sostinė Vilnius, jūsų miestas, namo kiemas, o ietimi gali tapti tai, ką jūs darote kiekvieną dieną, nes tai, ką mes sugebame geriausiai, tą ir pritaikome įvairose sitaucijose“, – akcentavo L. Sinevičienė.

Rimantė Jančauskaitė

Projektą remia
SPAUDOS,
RADISO IR
TELEVIZIJOS
RÉMIMO
FONDAS

Tai, kas
išaugina...

Receptai pusryčių stalui

Avižų pienas

Stiklinė avižų dibrinių (ar grūdų), 1 l vandens, šaukštasis medaus, druskos.

Dibrinius užmerkite pusvalandžiu, o grūdus – iš vakaro. Dėkite į smulkintuvą, susmulkinkite. Tada perkoškite susmulkintą masę per sietelį, paskaninat medumi, druska. Tirčius panaudokite sriubai ar košei.

Salotos su obuoliais

1–2 obuoliai, šaukštasis razinų, 1/2 stiklinės avižų dibrinių, šaukštasis sėklų (sezamo, judros, burnočio) mišinio, šaukštasis medaus.

Obuolius sutarkuokite, pridėkite razinų, avižų dibrinių, sėklų, medaus. Tada viskį išmaisykite.

Avižiniai sausainiai

2 stiklinės avižų dibrinių, 1/2 stiklinės pieno, 3 šaukštai sezamo sėklų, 2 šaukštai Saulėgrąžų, 3 šaukštai kokoso drožlių, 3 šaukštai cukraus (ar medaus), 100 g sviesto.

Avižų dibrinius užpilkite pienu ir palaikykite 1/2 valandos. Sviestą ištirpinkite. Tada visus produktus sumaišykite, formuokite sausainėlius ir kepkite 20 minučių orkaitėje 170 laipsnių temperatūroje.

Kiaušinių su brokoliais (ar kalafiorais)

1 kiaušinis, 50 g brokolio, 20 g petražolių, krapų, 1/2 šaukštėlio lydy-

to sviesto, druskos, krapų, maltų juodų pipirų.

Brokolio žiedynus supjaustykite ir nuplikykite karštū vandeniu. Ištirpinus sviestą žiedynus trumpai pakepkite ištirpinkite svieste. Tada įmuškite kiaušinių, sudėkite prieskonius.

Bananų blynai

1 bananas, 1 kiaušinis, šaukštėlis miltų, šaukštėlis sviesto, 1/2 šaukštėlio cinamono.

Surintą bananą sumaišykite su išplaktu kiaušiniu, miltais, pridėkite cinamono. Keptuvėje išlydykite sviestą ir kepkite blynelius, kol pagels.

Sumuštinis su sūriu

2 riekių duonos, 10 g fermentinio sūrio, sezamo sėklų, linų sėmenų, krapų.

Ant duonos uždékite sūrio, ji pabarstykitė sezamo sėklomis, linų sėmenimis, krapais.

Avižinė košė su obuoliu

2 šaukštai avižų dibrinių, šaukštėlis medaus, sauja šaldytų uogų, 5 riešutai, 1 obuolis.

Avižinius dibrinius užpilkite vandeniu (1:2) ir šildykite ant ugnes maišant iki užvirimo. Tada sumažinkite ugnį ir dar pavirkite kelias minutes. Iš košė pridėkite medaus, uogų, riešutų bei tarkuoto obuolio. Gardžių pusryčių!

Veronika P.

„Vasaros spalvos“

Prienų rajono socialinių paslaugų centro socialinės darbuotojų Dalė ir Alma, dirbančios su šeima, Vyšniūnų bendruomenės patalpose rugpjūčio 24–28 dienomis organizavo vaikų vasaros stovyklą „Vasaros spalvos“. Įvairių veiklų metu buvo ugdomas vaikų bendruomeniškumas, savarankiškumas, kūrybingumas. Plėtojotamos vaikų socializacijos galiomybės, skatinamas fizinių aktyvumas ir sveika gyvensena. Vaikai mokėsi užmegzti draugiškus santykius, bendrauti grupėje, kultūringo elgesio viešose vietose.

Vaikų vasaros stovyklos metu vaikus aplankė Stakliškių seniūnijos seniūnė N. Ivanovienė, Vyšniūnų bendruomenės pirmininkė D. Vertinskienė, Stakliškių bibliotekos bibliotekininkė D. Poteliénė ir Prienu PK bendruomenės pareigūnė E. Kubiliénė. Vaikai buvo supažin-

dinti su iššūkiu „Vasara su knyga“, atliko bibliotekininkės paruoštas įdomias ir netiketas užduotis. Pareigūnė E. Kubiliénė priminė vaikams saugaus elgesio gatvėje taisykles, mokė pažinti kelio ženklus, kad vai kai kelyje į mokyklą jaustisi saugūs, ir visiems padovanavo liemenes.

Rugpjūčio 27 dieną stovyklau-

tojai vyko į pažintinė-edukacinę išvyką Birštoną. Aplankė mineralinio vandens garinimo bokštą, pasivaikščiojo Nemuno krantinėje, vaikštinėjo Kneipo sode ir Vytauto parke, žavėjosi gražiai sutvarkytomis Birštono erdvėmis. Idomi ir turininga veikla paskatino vaikus laukti vasaros stovyklos tėsinio kitais metais.

Tai įdomu

Tyrimo duomenys rodo, kad vaikų mąstymas ypač vystosi iki penkerių metų. Todėl, norint ugdyti talentus, reikia atkreipti dėmesį į šį amžiaus tarpsnį.

Mokslo genijai ne tik labai darbštūs, bet geba tinkamai organizuoti savo poilsį.

Vienas didžiausiai kūrybos priešų – per didelę mokinio priklausomybę nuo mokytojo patarimų ir baimė suklysti.

Tas, kuris mokosi tikslingai, ieško, kaip dar geriau mokytis. Ir dažniausiai jam pasiseka – su-

žino, kaip reikia mokytis.

Klausantis muzikos, galvos smegenyse didėja sinapsių kiekis.

Stipriausia žmogaus intelekto dalis – logika ir žiniomis pagrįstas mąstymas.

Zmogaus protas labai ribotas, o kvailumas neturi ribų. Mūsų pareiga – ne pralenkti kvailumą (tai neįmanoma), bet su juo susidraugauti, tai yra, kad jis netrukdytų protui priimti protingų sprendimus.

Šaltinis: A. Skurvydas. Modernioji neuroreabilitacija. Judesių valdymas ir proto treniruotė.

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMO, 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 Lodiene, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327. Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autoriių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečadieniais ir šeštadieniais.

Ofsetinė spauda. Apimtis - 3 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.

Rinko, maketavio UAB „Gyvenimas“.

Internete skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisGyvenimas

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



ALYTAUS SPAUSTUVĖ