



## Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 7 val. 57 min., leidžiasi 18 val. 10 min. Dienos ilgumas 10 val. 13 min.

Vardadieniai: šiandien – Gilanda, Hilaras, Hilarija, Hiliaras, Raitvilas, Uršė, Uršulė, Uršulina, rytoj – Aliodija, Aloidija, Kordula, Mingėda, Mingėdas, Mingėlas, penktadienį – Doloresa, Dolorosa, Lolita, Odilija, Ramvyda, Ramvydas, Ramvydė.

Spalio 21 – Fotonikos diena. Pasaulinė orumo diena.

Spalio 23 – Molekulės diena.

Rūpinkimės ne tik savo fizine, bet ir emocine sveikata **3 p.**

Receptai pusryčių stalui **4 p.**  
Aptarė Europos šalių pienininkystės problemas

Negalavimai rudenį **5-6 p.**

**Prienų Turguje** **6 p.**

## Tolerancijos laukas

# Socialinį pokytį Prienuose pradėjo nuo asmeninio pavyzdžio

Keltis kiekvieną rytą ir eiti į darbą – daugeliui iš mūsų yra įprasta rutina, tačiau žmonėms su negalia tai siektinas iššūkis. Prienuose, Basanavičiaus g. 16, jau penktas mėnuo veikia mūsų krašte pirmos tokio pobūdžio socialinės dirbtuvės, skirtos žmonėms su intelekto negalia. Jos įkurtos pagal partnerystės su Lietuvos neįgalųjų departamentu projektą „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“, gavus Europos socialinio fondo agentūros bei Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansavimą. „Galimybių dirbtuvių“ dalyviams sudarytos sąlygos atskleisti savo gebėjimus darbinėje aplinkoje, jie jaučiasi svarbūs būdami nariais kolektyvo, kuriame ne tik atlieka darbinės užduotis, švenčia gimtadienius ar išskylauja, bet ir sulaukia psichologinio palaikymo.

(Nukelta į 2 p.)



▲ Viena didelė šeima: socialinių dirbtuvių darbuotojai ir lankytojai.

▶ Iš pažiūros nameliai atrodo vienodi, tačiau jų dekoras skirtingas, atskleidžiantis juos spalvusių žmonių individualybę.

## „Metų ūkis – 2020“

# Turi tikslą ir dirba

Nors šie koronaviruso ir karantino paženklinėti metai ūkininkams buvo ir neįprasti, bet tradicinis „Metų ūkio“ konkursas mūsų krašte buvo surengtas. Tik jo eiga buvo kiek kitokia. Atsisakyta apvažiavimo per ūkius, rezultatai buvo skaičiuojami pagal pateiktus pristatymus, vaizdinę medžiagą ir susisiekius su konkurso dalyviais informacinių technologijų pagalba.

Kaip jau rašėme anksčiau, šiemet galimybė varžytis konkurse buvo suteikta besikuriančioms šalia tėvų arba ir perimantiems, tęsiantiems šeimos ūkių tradicijas jauniems ūkininkams. Tokių ūkių mūsų krašte – kol kas dauguma. Kodėl rašau kol kas? Ogi dėl to, kad šiandien smulkiųjų ir vidutinių ūkių, tarp kurių didžiąją dalį ir sudaro šeimos ūkiai, savininkams išgyventi ir konkuruoti su stambiais labai sunku. Juo labiau, kad

dauguma šeimos ūkių yra mišrūs – juose auginami ne tik javai bei kitos kultūros, bet ir galvijai, laikomos karvės. Tačiau ir investicijų reikia daugiau. Tik iš kur jų paimti, jeigu, kaip neseniai „Valstiečių laikraščiu“ teigė Lietuvos jaunųjų ūkininkų ir jaunimo sąjungos pirmininkas Vytautas Budvydis, smulkiems ir vidutiniams, tarp kurių ir jauniems

(Nukelta į 4 p.)



Dalyvaudamas paramos programose G.Mieliauskas įsigijo naujos, modernios technikos.



Dariaus Klebausko ūkyje elektra gamina ir saulės baterijos.



A.Mačio manymu, mažiems šeimos ūkiams išlikti konkurencingiems padės struktūriniai pokyčiai ir papildomos investicijos į modernizavimą.



L.Bazys ūkininkauja gimtajame Dukornonių kaime.



# Socialinių pokytį Prienuose pradėjo nuo asmeninio pavyzdžio

Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS



(Atkelta iš 1 p.)

## „Galimybių dirbtuvės“ – žmonėms su intelekto negalia

Socialines dirbtuves Prienuose įkūrė **Auksė Griškoniėnė** drauge su vyru **Sauliumi Jasevičiumi**. Pora augina tris vaikus: dukrą **Rugilę**, sūnus **Petrą** ir **Ažuolą**. Ko gero, būtent rūpestis dėl vyriausios atžalos **Rugilės** (ji turi ryškių autizmo spektro sutrikimų) nuosavą medelyną turinčią šeimą paskatino iš verslo „nerti“ į socialinę sritį.

Dukrai – trylika metų, šiuo metu ji lanko „Revuonos“ pagrindinės mokyklos specialiojo ugdymo skyrių. O tėvai, galvodami apie jos ateitį, nusprendė dėti visas pastangas, kad visuomenėje įvyktų realus socialinis pokytis – atsirastų bendruomeninės paslaugos neigaliesiems su proto ir psichine negalia, kurios padėtų jiems išsiveržti iš uždaro savo ar „valdiškų“ namų aplinkos, lengviau integruotis į visuomenę ir tapti reikalingiems darbo rinkoje.

Prieš kelerius metus **Auksė** su **Sauliumi** ketino pradėti teikti laikinojo atokvėpio paslaugą tėvams, auginantiesiems neigalius vaikus, tačiau sumanymo teko atsisakyti dėl finansavimo stokos. Sužinojusi apie naują, Neigaliųjų reikalų departamento lėšomis remiamą socialinių dirbtuvių projektą, moteris vėl sugrįžo prie minties steigti bendruomenėje reikalingas paslaugas. Jų dviejų su vyru parašytas projektas gavo finansavimą, teliko apsispręsti, kur įleisti šaknis ir vykdyti veiklą.

– Rinkomės tarp Kauno, Kazlų Rūdos, Jonavos ir Prienų rajonų savivaldybių, tyrėme poreikį ir aplinką, ieškojome patalpų, tinkamų įsikūrimui. Labai džiaugiamės, kad Prienų rajono savivaldybėje mums ištiesė ranką, suprato neigaliųjų problematiką. Tuo metu kaip tik ištuštėjo „Saulutės“ lopšelio – darželio patalpos ir mums pasiūlė jas apžiūrėti, – apie tai, kaip socialinės dirbtuvės atsirado Prienuose, pasakojo **Saulius Jasevičius**.

Jis pasakojo, kad prieš tai šeima gyveno Kaune, o dirbo medelyne, įkurtame **Daukšiagirės** kaime, netoli **Auksės** tėvų namų. Pradėta nauja veikla juos paskatino sodinukus išparduoti, medelyno vietoje statyti namą ir visam laikui įsikurti **Pakuonio** krašte. Juolab, abu pabeldžia į medį, jiems sekasi dirbti kartu: **Auksė** yra „Galimybių dirbtuvių“ vadovė, rašo projektus ir rūpinasi jų įgyvendinimu, bendrauja su valstybinėmis įvairiomis institucijomis, o **Saulius** yra gamybos vadovas, paskirstantis užduotis pagal kiekvieno galimybes, jis atsakingas ir už ryšius su įmonėmis, užsakymus, gaminių kokybę.

## Prašo ne pinigų, o darbo

– Mes kreipiamės į verslininkus su prašymu ne skirti pinigų, o prašydami duoti tokio darbo, kurį galėtume atlikti rankomis. Ir džiaugiamės, kad šis mūsų noras įmonių vadovams suprantamas, – **Auksė** ir **Saulius** už geranoriškumą dėkingi toms įmonėms, kurios jais pasitikėjo ir pateikė užsakymų, taip prisideddami prie kilnaus tikslo. Dirbtuvių dalyviai dažė keraminius dirbinius, surinkinėjo keleivinio traukinio detales **Vokietijos** rinkai, pagal šabloną karpė kalendorių sąsagas. Jie geru žodžiu mini **Jonavoje** veikiančią **UAB „Subtilija“**, ši įmonė pateikė daugiausia užsakymų, jos prašymu žmonės su negalia sukirpo ir siuvo vienkartinius chalatus medikams bei specialius maišus. Sutarta su **AB „Žemaitijos pienas“** dėl „Džiugo sūrio“ pakuočių išlankstymo. **Auksė** ir **Saulius** tikisi, kad socialinių dirbtuvių dalyviams pasiūlymų atsiras ir Prienuose, jie mielai iš įmonių perimtų laikui imlius ir neefektyvius darbus.

Draugiškų socialiniam verslui įmonių daugėja: vienos pasiūlo darbo, kitos padėjo įsikurti.

Pašnekovai apžvelgė dirbtuvių patalpas – jos apstatytos puikios kokybės ir dizaino baldais, tai – „General financing“ banko sostinėje dovaną, jiems patiems tekinavo pasam-



„Galimybių dirbtuvių“ Prienuose įkūrėjai **Auksė** ir **Saulius**.

dyti transportą baldų pervežimui. „Baltijos polistireno“ įmonė socialines dirbtuves remia finansiškai. Tapę **Kauno** pramonės, prekybos ir amatų rūmų Prienų atstovybės nariais „Galimybių dirbtuvių“ įkūrėjai sulaukė ir vietos verslininkų paramos. **UAB „Wilara“** vadovas **Gediminas Olsevičius** tesėjo duotą pažadą – jo iniciatyva ir lėšomis baigiami įrengti sanitariniai mazgai ir higienos kambarys, pritaikytas suaugusiems. Viešajai įstaigai darbų saugos dokumentaciją nemokamai parengė **Jūratė Maciulevičienė**.

## Planuoja įmonės plėtrą

Gegužės 25 dieną įkūrė „Galimybių dirbtuves“ ir į jas pakvietė dvylika suaugusių asmenų su intelekto negalia, šiandien **Auksė** ir **Saulius** jau planuoja įstaigos plėtrą. Šiuo metu socialinėse dirbtuvėse jiems padeda socialinė darbuotoja **Greta Mikalauskaitė** ir jos padėjėja **Alvyra Liorentienė**, netrukus ketinama įsteigti dar keturias darbo vietas.

– Praėjusią savaitę gynėmės Europos socialinio fondo agentūros lėšomis finansuojamo projekto „Alternatyvių investicijų detektorius“ paraišką. Paslaugų žmonėms su intelekto negalia poreikis yra didelis, todėl į socialines dirbtuves galėsime priimti dvigubai daugiau lankytojų. Įdarbinsime psichologą, vairuotoją, po vieną užimtumo ir rinkodaros specialistą, – **Auksė** pasidalina ateities planais.

Dar socialinių dirbtuvių įkūrėjai norėtų įsigyti autobusiuką. Šiuo metu pats **Saulius** nuosavu automobiliu rytais surenka lankytojus ir atveža į dirbtuves, o vakarais išvežioja į namus. **Pakuonis**, **Šilavotas**, **Prienai**, **Globos** namai – toks kasdienis jo maršrutas, tačiau, atsiradus norinčiųjų ir kitose seniūnijose, vietovių geografija plėstųsi.

Į socialines dirbtuves priimami neigalūs žmonės nuo 18 metų iki pensinio amžiaus, motyvuoti bendrauti, kuomet užsiimti, susirasti

draugų. Jie dirba po šešias valandas, į šį laiką įtraukiamos poilsio ir maitinimosi pertraukėlės, kai gali ir arbatos išgerti, tortu pasivaikinti, šachmatais pažaisiti. Lankytojams skiriamos 38 eurų dydžio stipendijos.

– Pamąstėme, kad būtų puiku papildomai motyvuoti žmones. Sutarėme, kaip juos apdovanosime, pavyzdžiui, dalį uždirbtų lėšų paskirsime kokiai nors turiningai išvykai. Antai praėjusią savaitę dirbtuvių dalyviai aplankė **Trakus**, kur pirmą kartą plaukiojo ežere su jachtomis, – pasakojo **Auksė**.

Ši išvyka didelį įspūdį paliko dirbtuvių lankytojai **Marytei**, kuri atsakinga už švaros ir tvarkos palaikymą patalpose: „Labai patiko ežerė, bet visur pinigėlius kainuoja, todėl reik žiūrėti, kad būtų pagal galimybes, – svarsto save taupia vadinanti moteris.

Paklausta, kaip jai patinka naujame kolektyve, **Marytė** džiaugėsi, kad gali gyventi truputį laisviau, pasijusti savarankiškė. Kasdienybė tapo įvairesnė, joje netrūksta ir šventinių progų – kartu jau paminėjo trijų dalyvių gimtadienius.

## Iš bendruomenės narių tikisi supratimo ir palaikymo

„Galimybių dirbtuvių“ įkūrėjai neslepia, kad kasdienėje veikloje susiduria su netikėtais iššūkiais, tačiau stengiasi kiekvieną žmogų priimti su jo privalumais ir trūkumais. Jie tarsi tėvai savo gausioje šeiminoje sprendžia svetimas šeimines situacijas, iš klausos norinčioms pasiguosti, pataria stokojantiems tam tikrų įgūdžių, kartais netgi pabara dėl žalingų įpročių, pamoko planuoti savo biudžetą ir išlaidas, tarpininkauja išmokant skolas.

– Asmenys su intelekto negalia – ypatingi žmonės, jiems labai reikia kitų bendruomenės narių priėmimo, supratimo ir palaikymo, kad jaustųsi lygiaverčiai ir saugūs, – pastebi **Saulius Jasevičius**. – Socialinis pokytis pirmiausia atsispindi jų veiduose, matai, kaip keičiasi jų išraiškos, nu-



Vienkartiniai chalatai medikams – vienas iš darbdavių užsakymų, kuriuos atliko žmonės su negalia.

švinta veidai. Tai – geri ir nuoširdūs žmonės. Noriu nieko įžeisti, bet žmonės su intelekto negalia man neretai atrodo daug dvasingesni už kai kuriuos sveikuosius, kuriuos užvaldęs pavydas, pyktis ir pinigų godulys.

O **Auksė Griškoniėnė** prasitaria apie kitus jos parengtus projektus, kurie skirti Prienų gyventojams. Bendradarbiaujant su Prienų miesto vietos veiklos grupe, moteris pradėjo organizuoti nemokamus edukacinius užsiėmimus šeimoms, o negalią turintiems vaikams suteikė galimybių lankyti hipoterapijos užsiėmimus **Birštono** žirgynė „Žygiai žirgais“.

## Savame krašte ir sienos padeda...

**Auksė** yra baigusi **KTU** Ekonomikos ir vadybos fakultetą, o **Saulius** verslo administravimo specialybę įgijo **Kauno** kolegijoje. Nors nė vieno iš jų specialybė nėra susijusi su socialiniu darbu, šios srities problematiką jie jaučia širdimi.

– Idėjų mums netrūksta. Džiaugiamės, kad jos surado palankią dirvą būtent Prienuose. Pasisėkė, kad sutikome daug puikių žmonių, kurie palaikė mūsų sumanymą ir padėjo jį realizuoti, – teigia **Auksė**.

Jos vyras **Saulius** svarsto, kad jų atveju viskas eįsosi daug lengviau galbūt todėl, kad **Auksė** šis kraštas yra savas. Ji mokėsi **Pakuonio** pagrindinėje mokykloje, o „Revuonos“ vidurinę mokyklą baigė su pagyrimu. Gera vėl sugrįžti į savo kraštą ir sukauptas žinias, patirtį bei idėjas panaudoti kilniems tikslams – atjauciančios, savo silpnaisiais nariais besirūpinančios bendruomenės kūrimui.

Socialinės dirbtuvės – naujas reiškinys ne tik Prienuose, bet ir Lietuvoje. Kol kas jos finansuojamos projektų lėšomis, bet **Auksė** ir **Saulius** įsitikinę, kad jiems pavyks „Galimybių dirbtuves“ išauginti į savarankišką iš uždirtų lėšų išlaikančią įstaigą.

Dalė Lazauskienė



# Baltosios lazdelės dieną paminėjo ir prieniškiai

Nuo 1992 metų, kai Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga tapo Pasaulio aklųjų ir silpnaregių sąjungos nare, kasmet spalio 15-oji minima kaip Pasaulinė baltosios lazdelės diena. Baltosios lazdelės dieną paminėjo ir Prienų rajono aklųjų ir silpnaregių sąjungos nariai.

Šiais metais Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga, Lietuvos aklųjų biblioteka ir Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras skatino nereginių skaityti ir rašyti Brailio raštu viešosiose erdvėse, bibliotekose. Akcija inicijuota siekiant parodyti su tuo nesusidūrusiems žmonėms, kaip skaitoma ir rašoma Brailio raštu.

Prienų aklųjų ir silpnaregių orga-

nizacija organizavo keletą renginių. Spalio 15-ąją filialo būstinėje vyko šaškių varžybos, jose dalyvavo 8 filialo nariai.

Nuo 12 iki 12.30 val. Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje vyko skaitymai Brailio raštu. Bendruomenės narės **Onutė Matusevičiūtė** ir **Linutė Ulinauskaitė** skaitė ištraukas iš knygų, dalinosi

(Nukelta į 8 p.)





## Pro memoriam

„...visas mano gyvenimas tebūna skirtas tarnauti žmonijai, saugosiu žmogaus gyvybę ir jos neliečiamumą nuo pat pradėjimo iki natūralios mirties...“ (iš Hipokrato priesaikos)

2020 m. spalio 16 d. užgeso dar viena ugnelė šioje žemėje – mirė keturis dešimtmečius Prienų ligoninei ir pacientams atidavusi gydytoja Kazimiera JAKUBSEVIČIENĖ.

Gydytoja Kazimiera Jakubsevičienė gimė 1935 m. Utenos rajone Vyžuonių kaime, vėliau šeima persikėlė į Kauną. 1960 m. baigusi Kauno medicinos institutą buvo paskirta į Jiezno ligoninę gydytoja pediatre. Nuo 1963 m. paskirta Jiezno ligoninės vyr. gydytojo pavaduotoja gydymo reikalams.

1978 m. tapo Prienų ligoninės Greitosios pagalbos skyriaus vedėja. Visada šalia administracinio darbo rūpinosi mažaisiais rajono pacientais – dirbo gydytoja neonatologe ir gydytoja pediatre.

Kartu su vyru, gydytoju chirurgu, ilgamečiu ligoninės vyriausiuoju gydytoju, užaugino du vaikus, pasekusius tėvų pėdomis. Dukra Daiva yra šeimos gydytoja, sūnus Šarūnas dirba Prienų greitosios pagalbos stotyje.

Kazimiera Jakubsevičienė kvalifikaciją kėlė daugybėje gydytojų tobulinimosi kursų. Ypatingas gydytojos talentas, nuolatinis žinių siekimas, meilė knygoms, neišsemiama klausytojo kantrybė, užduodami taiklūs klausimai, begalinė tolerancija, argumentuotos išvalgos, pagarba kito nuomonei, ramus balsas – tai savybės, kurios kiekvienam bendraujančiam palikdavo ypatingą jausmą, norą vėl susitikti ir vėl gauti gyvenimui naudingą pamoką.

Galime drąsiai sakyti, jog gydytojai Kazimierai ligoninė buvo ir jos antroji šeima, vaikai, kūnas ir siela. Nebuvo tokio atvejo, kad ji negalėtų atvykti į ligoninę padėti sprendžiant probleminius gydymo klausimus. Gydytoja bet kuriuo paros metu atskubėdavo į pagalbą savo kolegoms, dėl to buvo vertinama ir jų, ir pacientų.

Atsakomybė darbe, filosofiškas požiūris į gyvenimą, subtilus humoro jausmas, sveikas gyvenimo būdas ir laisvalaikio pomėgiai medikai padėjo ilgai išlikti žvaliai ir energingai.



Gydytoja Kazimiera mylėjo ir gerbė savo bendradarbius, kurių atmintyje išliks daug puikių prisiminimų apie kartu praleistas šventes, išvykas, linksmas kasdienybės akimirkas. Mokėjo paguosti ir patarti, ištikus bėdai ar nelaimi. Ji visada buvo šalia.

Dabar jos nebebus... Mums, Jos kolegoms, lieka nebylus įpareigojimas tęsti pradėtus darbus, aukštai iškelta profesinių reikalavimų karte.

Liūdime kartu su dukra Daiva, sūnumi Šarūnu, su visais ją mylėjusiais ir pažinojusiais.

*Išėjo... Iš kur negrįžta niekas,  
Palikęs svajones, godas, namus...  
Visiems širdy gėla gili išlieka  
Ir skausmas, kad daugiau jau jos nebus...*

Prienų ligoninės administracija



## Amžinąjį atilsį...

Skandžia netekties ir liūdesio valandą dėl Kazimieros JAKUBSEVIČIENĖS mirties nuoširdžiai užjaučiame artimuosius. Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybė šią sunkią netekties valandą.

Kaimynai

Nuoširdžiai užjaučiame VŠĮ Prienų r. PSPC gydytoja Daivą BENDINSKIENĘ ir GMP skyriaus vairuotoją Šarūną JAKUBSEVIČIŲ dėl jų mylimos mamytės mirties.

VŠĮ Prienų r. PSPC administracija ir darbuotojai

## COVID-19 susirgimų daugėja

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) spalio 19 d. 9 val. duomenimis:

Patvirtintų ligos atvejų skaičius konkrečioms žmonėms: 7726

Sergančių žmonių skaičius: 4468

Mirusių nuo koronaviruso žmonių skaičius: 113

Užsikrėtusieji koronavirusu, mirę dėl kitų priežasčių: 35

Pasveikusių žmonių skaičius: 3110

Izoliacijoje esančių asmenų skaičius (sergančių, sąlytį turėjusių, iš paveiktų teritorijų atvykusių, kuriems išduoti sprendimai aktualiu 14 dienų laikotarpiu): 32220

Nuo birželio 1 d. įvežtinių atvejų: 352

Per savaitgalį Lietuvoje nustatyta 480 koronaviruso atvejų. Virusas toliau plinta gydymo įstaigose, globos namuose.

Plungės savivaldybėje, kur pastarosiomis dienomis nustatoma vis daugiau atvejų, priimti sprendimai, kurių laiką ribosiantys vietos gyvenimą. Tikimasi, kad tai padės sustabdyti infekcijos plitimą.

Visuomenės sveikatos specialistai ragina žmones laikytis visų koronaviruso infekcijos plitimo prevencijos priemonių – rankų higienos, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo, dėvėti asmens apsaugos priemones, laikytis fizinės distancijos ir kita.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro informacija

## Rūpinkimės ne tik savo fizine, bet ir emocine sveikata

Žmonių reakcijos į pandemiją – sudėtingos ir labai skirtingos, o labiausiai tai lemia asmeninės problemos, su kuriomis teko susidurti. Tačiau juk visi mes patyrėme daug iššūkių – reikėjo pertvarkyti savo darbo dieną, atšaukti keliones, svarbias šventes ir keisti savo planus, pereiti prie nuotolinio mokymo ar mokymosi, išmokti laikytis naujų taisyklių ir begalę kitų dalykų, todėl nenuostabu, kad pamiršome rūpintis savo emocine sveikata.

Kaip teigia socialinių mokslų daktarė, psichologė Ksenija Čunichina, šiuo neeiliniu laikotarpiu svarbiausia mokyti ugdyti savo psichologinį atsparumą, bet kartu išlikti ir sąmoningam piliečiui – suprasti galimas savo elgesio pasekmes ne tik sau, bet ir visai aplinkai.

## Vieniems – stresas, kitiems – pagerėjimas

Pasak VU Psichologijos instituto mokslininkų, prasidėjus karantinui, žmonių psichologinė būseną keitėsi skirtingai – vieniems tai buvo labai didelis stresas, o kitų savijauta netgi pagerėjo. Emocinės būsenos pablogėjimas dažniau buvo būdingas mokiniams ir studentams, o taip pat žmonėms, kurie prasčiau vertino savo ekonomines pajamas.

„Visi mes mėgstame pastovumą ir retas kuris teigiamai vertina panašius pokyčius, kadangi jie buvo susiję su didele nežinomybe. Kalbėdami apie žmonių reakcijas, turime suprasti, kad kiekvienas

savo aplinkoje turime skirtingų resursų, todėl tai, kas vienam sukėlė baimę, kitam gali sukelti pyktį, o trečio visai nepaliesti“, – teigia psichologė K. Čunichina.

## „Informacinės dietos“ nauda

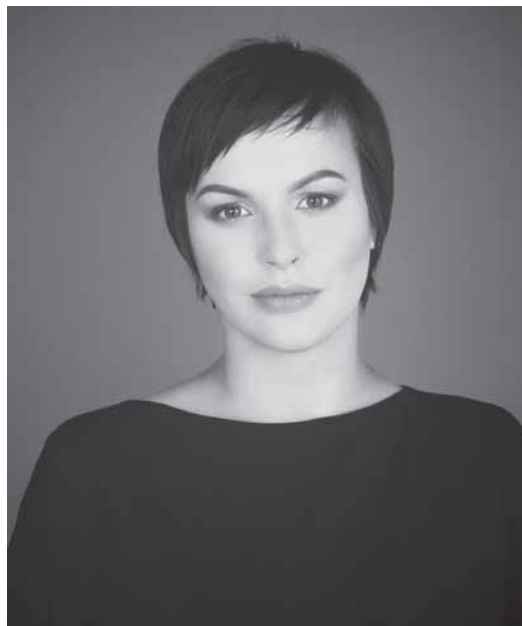
Pastaruoju laikotarpiu labiausiai išryškėjo dvi žmonių grupės – vieni pernelyg įtemptai seka visas koronaviruso naujienas, o tai daro neigiamą įtaką jų psichologinei būklei, o kiti, priešingai, – tiki mokslu nepagrįstomis teorijomis ir visiškai neįvertina šio viruso grėsmės.

Žmonėms, kurie patiria didelį nerimą dėl to, kad nuolat seka visas naujienas, susijusias su koronaviruso

plitimu, patariama laikytis „informacinės dietos“. „Tokį norą viską žinoti galima suprasti – po juo slepiasi įsitikinimas, kad jeigu viską žinosi, galėsiu sukontroliuoti situaciją, pavyzdžiui, nesusergti, apsaugoti, apsaugoti savo šeimą“, – aiškina psichologė.

Tiesa, didelis dėmesys šiai temai lengvai užvaldo žmogų ir jis tampa selektyviai dėmesingas neigiamai informacijai, nebesugeba įvertinti realaus pavojaus. Tai gali skatinti dar didesnę nerimą ir obsesyvias mintis, kompulsyvų elgesį, todėl vertėtų išmokti atsirinkti informaciją ir skaityti tik patikimus oficialius šaltinius.

„Mes gyvename tokiu laiku, kai atsirinkti teisingą informaciją apie bet ką, taip pat ir koronavirusą, yra sudėtinga, todėl itin svarbu tikrinti bet kokios teorijos patikimumą, šaltinį, kuris ją pateikia. Patikėti sąmokslo teorija yra gerokai lengviau negu atrinkti patikimą informaciją tarp tokios gausos. Tada sutapimai pradeda vertinti kaip tokią teoriją patvirtinantys faktai, nors taip iš tiesų nėra“, – teigia psichologė ir tiems,



Psichologės teigimu, svarbu ugdyti savo psichologinį atsparumą, bet kartu išlikti sąmoningam piliečiui – suprasti galimas savo elgesio pasekmes aplinkai.

Monikos Penkutės nuotr.

kurie nesureikšmina koronaviruso grėsmės, pataria atsakingai laikytis Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijų – nepamiršti dažniau plauti rankų, laikytis saugaus atstumo, dėvėti kaukes.

## Nuoširdus kontaktas su artimaisiais

Visų svarbiausia šiuo laikotarpiu – išlikti sąmoningiems ir stebėti save, savo ir artimųjų emocinius pokyčius. „Dabar visiems mums lengva ir kiekvienas turime teisę į įvairiausių jausmų, todėl reikėtų palaikyti nuoširdų ryšį su artimaisiais ir itin atsargiai vertinti iššūkius, su kuriais jie susiduria“, – prideda psichologė.

Specialistės teigimu, reikia priimti tai, kad labai toli į priekį planuoti nebegalime, todėl pasisten-

kime orientuotis į pozityvius pokyčius, atsakyti sau į klausimus: ko aš išmokau šiuo periodu, kas padėjo man įveikti iššūkius ir kaip ši patirtis mane praturtino?

## Sąmoningas psichologinis atsparumas

Patariama mokyti ugdyti savo psichologinį atsparumą, o tam gali padėti įvairiausi būdai, tokie, kaip dėkingumo praktikos, meditacijos ar kreipimasis pagalbos į specialistus.

Be to, svarbu pasirūpinti savo kūnu – fiziniai pratimai, bėgimas ar net pasivaikščiojimas skatina mūsų kūną gaminti laimės hormonų, o tai suteikia mums stiprybės ir kitose srityse.

„Šiuo laikotarpiu tikrai svarbu, kad išmoktume galvoti ne tik apie save, bet ir apie kitus, suprasti savo elgesio pasekmes ne tik sau, bet ir kitiems. Tuomet visų apribojimų ir higienos taisyklių laikysimės ne dėl didelių bausmių, o dėl savęs, artimo žmogaus ir aplinkos“, – teigia psichologė K. Čunichina.

Taip pat primenama, kad šalyje veikia nemokama emocinės paramos telefonu linija 1809, todėl piliečiai raginami nedelsti ir kreiptis pagalbos.

Užs.Nr.69

Projektas „Sąmoningumas – raktas į sveiką kūną ir protą“ yra finansškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija



## NEMOKAMĄ EMOCINĘ IR PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ TEIKIA

Emocinės pagalbos linija – 1809 (visą parą)

Vienija „Vilties linija“ (suaugusiesiems),  
„Pagalbos moterims linija“, „Jaunimo linija“,  
„Vaikų linija“ ir „Sidabrinę liniją“ (senjorams)

Savivaldybių psichikos sveikatos centrai  
ir visuomenės sveikatos biurai

Mobilios krizių įveikimo komandos

Nauja psichikos sveikatos pagalbos platforma **Pagalbasau.lt**

Pagalbos kreiptis ne gėda. Pagalbos kreipiasi drąsūs!



## Zemės ūkis

# Aptarė Europos šalių pienininkystės problemas

Justinas ADOMAITIS

Lietuvos pieno ūkiai balansuoja ties išlikimo riba: žaliavos supirkimo kaina nepadengia pieno gamybos kaštų, kintanti šalies mokesstinė našta, nelygiavertės tiesioginės išmokos taip pat didina ūkininkų apsisprendimus atsisakyti nuostolingą verslą. Lietuvos pieno gamintojų asociacijos (LPGA) prezidentas Jonas VILIONIS šias nacionalinio sektoriaus problemas neseniai aptarė Europos pieno tarybos (EPT) generalinėje asamblėjoje, kuri vyko Belgijos mieste Žemblo (Gembloux).

Dėl Covid-19 pandemijos LPGA ir dar septynių Europos šalių atstovai joje dalyvavo nuotoliniu būdu.

### Kaina – žemiau savikainos

Pasak LPGA vadovo J. Vilionio, didelį dėmesį Generalinės asamblėjos dalyviai skyrė situacijai ES ir pasaulinėje pieno rinkoje aptarti. Dėl Covid-19 pandemijos pakitus pieno produktų vartojimo srautams, daug kur krito pieno supirkimo kainos. Keliose Europos Sąjungos (ES) valstybėse narėse Vokietijos mokslininkų atlikti pieno gamybos kaštų skaičiavimai liudija, jog įvertinus pieno gamintojo ir jo šeimos narių darbo sąnaudas, už žaliavinį pieną ūkininkui mokama kaina jau kuris laikas nepadengia gamybos kaštų – šis trūkumas 2019 metais sudarė 29 proc. ūkininko nenaudai. Šiuo metu analogišką pieno gamybos kaštų palyginimo su kaina, mokama už žaliavinį pieną, skaičiavimą Vokietijos mokslininkai atlieka ir Lietuvoje. Sulaukus skaičiavimo rezultatų, bus galima juos palyginti su rezultatais kitose ES valstybėse narėse bei ieškoti priežasčių, kodėl Lietuvoje ūkininkams mokama žemiausia ES supirkimo kaina.

„Lietuvos pieno gamintojas nukariaudžiamas du kartus, – sako LPGA prezidentas J. Vilionis, – jam ne tik mokama žemiausia ES pieno supirkimo kaina, bet ir tiesioginės išmokos mažiausios, dėl to mūsų pie-

no gamintojas patiria išskirtinai nešąžiningą konkurenciją. Tai neabejotinai viena priežasčių, kodėl pieno sektorius Lietuvoje sparčiai nyksta – kiekvieną mėnesį iš pieno gamybos pasitraukia ir smulkūs, ir stambūs ūkiai, sparčiai mažėja karvių skaičius“.

### Žemės ūkio laukia „žalinimas“

EPT Generalinėje asamblėjoje dalyvavęs Europos Komisijos Žemės ūkio ir kaimo plėtros generalinio direktorato atstovas Michaelis Scannellis pristatė dėl Covid-19 pandemijos susidariusią situaciją ES. Pranešėjo teigimu, ši pandemija atskleidė, koks svarbus ES gebėjimas apsirūpinti maistu, todėl sunkaus ūkininkų triušio negalima priimti už savaimę suprantamą duotybę. Nepaisant to, naujojoje 2021–2027 metų finansinėje perspektyvoje ES piliiečiai tikisi matyti žalesnę, klimatui palankesnę kryptį, ir žemės ūkio sektoriui teks prie to taikytis.

Kaip pastebi EPT asamblėjoje nuotoliniu būdu dalyvavęs LPGA direktorius Eimantas Bičius, ES institucijose baigiamos derinti pozicijos dėl 2021–2027 m. daugiamečių finansinės perspektyvos bei žemės ūkiui svarbios jos dalies – Bendrosios žemės ūkio politikos. Šiuo metu



Europos pieno tarybos prezidentė Sieta van Keimpema praėjusiais metais lankėsi LPGA suvažiavime Jonavoje. Nuotraukoje ji su lietuvių kolegomis (iš kairės) Tomu Raudoniu, Jonu Vilioniu ir Andriejumi Stombergu.

susitarimo ieškoma tarp Vadovų Tarybos ir Europos Parlamento, kuris nesutinka, kad svarbiausiomis sritims – žemės ūkio ir sanglaudos politikai būtų mažinamas finansavimas iš bendro ES biudžeto. „EPT siekia, kad pieno sektoriui Bendrojoje žemės ūkio politikoje būtų numatytas atskiras reguliavimas, veikiantis, kai sektorių ištinka krizė, – apie asamblėjoje aptartus pasiūlymus kalba E. Bičius, – tai alternatyvus seniau egzistavusiai pieno kvotų sistemai mechanizmas, kuris aktyvuotų pieno gamybos reguliavimą, ES rinkoje atsiradus pieno pertekliui, dėl kurio kristų pieno supirkimo kainos“.

### Išlieka viltys

LPGA vadovas J. Vilionis ne kartą yra kreipęsis į Lietuvos atstovą EP Žemės ūkio ir kaimo plėtros komitete Bronį Rope, kad tokia Lietuva naudinga pataisa būtų įtraukta į 2021–2027 m. Bendrosios žemės ūkio politikos teisės aktus. Be to, LPGA ir toliau kryptingai siekia, kad iki kito ES finansinio laikotarpio

pabaigos Lietuvos ūkininkams būtų mokamos ES vidurkį siekiančios tiesioginės išmokos. „Pieno supirkimo kaina bei tiesioginės išmokos yra du svarbiausi pieno ūkio pajamų komponentai, – įsitikinęs LPGA prezidentas J. Vilionis, – jei jie būtų sąžiningi ir sudarytų galimybę ūkininkui oriai išgyventi iš savo veiklos, Lietuvoje pieno sektorius turėtų visas prielaidas klestėti. Tokia ir yra pagrindinė LPGA veiklos siekiama“.

EPT nariai aptarė organizacinius klausimus. Pasibaigus EPT prezidento, viceprezidento ir valdybos kadencijai, naująja prezidente išrinkta Nyderlandų ūkininkė Sieta van Keimpema. Kaip sakė LPGA direktorius E. Bičius, naujoji prezidentė ne kartą lankėsi Lietuvoje ir dalyvavo LPGA renginiuose, žino mūsų šalies situaciją ir rūpesčius, kuriais gyvena Lietuvos pieno gamintojai. LPGA viliasi, kad glaudus ir kryptingas bendradarbiavimas su EPT ir toliau duos apčiuopiamų rezultatų.

# Turi tikslą ir dirba

(Atkelta iš 1 p.)

ūkininkams priklausantys ūkiai, supaprastintai paramai lėšų vis pritrūkdavo. O ir oficiali statistika rodo, kad iki šiol apie 80 proc. ES ir Valstybės paramos atiteko tik 20 proc. ūkininkų. Ko gero, tai ir prisidėjo prie to, kad, kaip pastebi vienas iš šių metų konkurso dalyvių, Veiverių seniūnijos ūkininkas Andrius Mačys, per pastarąjį dešimtmetį Lietuvos gyvulininkystės sektoriuje stebimas nuolatini ūkių stambėjimas. Būtent todėl, Andriaus nuomone, mažiems šeimoms ūkiams yra reikalingi ir struktūriniai pokyčiai, ir papildomos investicijos į ūkių modernizavimą. Tik taip ūkiai galės išlikti konkurencingi ir efektyvūs.

Pats Andrius visa galva nėrė į ūkio sukūrį prieš pora metų, baigęs mokslus universitete. Mačių ūkis – mišrus, vidutinio dydžio. Andrius su tėvais, sezono metu dar ir pasitelkdami vieną darbuotoją, dirba apie 100 ha žemės, iš kurios 80 ha yra ariama, o likę 35 ha yra skirti žolynams. Mat ūkyje yra laikoma melžiamųjų karvių, arti 40 galvijų (jaučių, telyčių, telyčiai, buliukų).

Iš tėvų perėmęs ūkio vairą imlus naujovėms bei pažangai Andrius daug dėmesio skiria technikos parko atnaujinimui. Pasinaudojus Lietuvos kaimo plėtros programomis pagal priemonę ūkio modernizavimas įsigyta nauja sėjamoji, ruloninių ryšulių presas su vyniojimo funkcija. Tad dabar tvarto sezonu reikiama pašarų kiekį pasigamina patys ūkyje dirbantys žmonės. Sezono metu paruošiama per 500 rulonų šienainio pašarams ir apie 100 šiaudų rulonų kraikui. Kadangi grūdinių kultūrų sėjama daugiau, nei reikia galvijams, likusi derliaus dalis parduodama.

Žvelgdamas į perspektyvą Andrius akcentuoja darbo našumo, pieno gamybos intensyvumo, gyvulių gerovės ir kaštų mažinimo svarbą.

Beje, Andrius jauniausias tarp konkurso dalyvių praktinė ūkininkavimo patirtimi, todėl labai aktyviai dalyvauja įvairiuose seminaruose, lauko dienose, domėdamasis kituose ūkiuose diegiamomis naujovėmis bei sukaupia patirtimi.

Balbieriškio seniūnijos Gerulių kaimo jaunajam ūkininkui Giedriui Mieliauskui pati tikriausia ūkininkavimo mokykla – modernus, didžiausias seniūnijoje tėvų ūkis. Prieš penkerius metus nusprendęs savarankiškai ūkininkauti, savo ūkį Giedrius šiandien jau yra išplėtęs iki 85 ha, tarp kurių 30 ha nuosava žemė, likusi nuomojama iš privačių asmenų.

Giedrius ūkis – taip pat mišrus. Didžioji dalis žemės yra skirta grūdiniams kultūroms, kita – kukurūzams pašarui, pievoms ir ganykloms, nes ūkyje auginama ir apie 60 penimų galvijų.

G. Mieliauskas, kaip, beje, ir kiti konkurso dalyviai, savo darbo neįsivaizduoja be našios technikos. Dalyvaudamas jaunojo ūkininko įsikūrimo programoje jis ūkio technikos kiemą papildė nauju traktoriumi, o pasinaudodamas valdų modernizavimo programa įsigijo grūdų valomąją, mobiliąją grūdų džiovyklę, trąšų barstytuvą, diskinių skutiką.

Ir dar vertinimo komisijos narius nudžiugino tai, kad Giedrius vertina ūkininkų kooperacijos svarbą bei naudą. Jis ūkyje išaugintus grūdus parduoda ūkininkų įkurtam „Vilkaviškio grūdų“ kooperatyvui, yra šio kooperatyvo narys.

Trečiasis konkurso dalyvis Laimis Brazys iš Jiezno seniūnijos Dukurnonių kaimo ūkininkavimo patirties taip pat sėmėsi tėvų ūkyje. Sudalyvavęs jaunojo ūkininko įsikūrimo programoje savo



ūkį pradėjo kurti 2015 metais, įsigydamas mėsinę galvijų prieauglio. Nuo 2018-ųjų ūkyje jau laikomos ir mėsinės karvės, auginama mėsinės telyčaitės ir buliukai.

Šiomet L. Brazys deklaruoja 49,5 ha pasėlių, tarp kurių 34,15 ha užima javams skirti plotai. Nusprendęs tapti visiškai savarankišku, Laimis persikėlė į šalia tėvų namų nusipirktą sodybą ir joje, kaip sakė Jiezno seniūnijos žemės ūkio specialistė Elena Gudonienė, sėkmingai tvarkosi.

Graziai tėvų ūkininkavimo tradicijas tęsia ir Šilavoto seniūnijos Klebiškio kaimo ūkininkas Darius Klebauskas. 2012 metais pradėjęs ūkininkauti, jis jau kitais metais parengė projektą smulkaus ūkio modernizavimo programai ir įnešė naujovių ūkyje.

Dirbdamas per 20 ha žemės, Darius augina grūdines kultūras. Puoselėti šeimos ūkį Dariui padeda ir netoliese Pakiauliškio kaime gyvenantis brolis Rimas.

...Nors konkurse dalyvavusių jaunųjų ūkininkų ūkiai kiek ir skiriasi savo apimtimi, pasirinktomis ūkininkavimo kryptimis, bet visus juos vienija bendras bruožas – jie tiki tuo, ką daro. Turi tikslą ir dirba.

Ramutė Šimukauskaitė

## Receptai pusryčių stalui

### Avizinė košė

60 g avižų, 1/2 šaukštelio sviesto, žiupsnelis druskos.

Perplautas kruopas užmerkite nakčiai vandenyje, kad išbrinktų. Ryte kruopas kelias minutes pavirkite ir palikite brinkti ne ilgiau 10–20 minučių. Košę pagardinkite sviestu, druska.

### Vegetariški sumuštiniai

3 riekės duonos su saulėgrąžomis, 1/2 šaukštelio sviesto, 3 ridikėliai, 2 žali agurkai, 3 salotų lapai, sezamo sėklos, krapai.

Ant duonos riekelių užtepkite sviesto, uždėkite po salotą, griežinėliais pjaustyto agurko, ridikėlių. Tada pabarstykite sezamo sėklų, smulkintų krapų.

### Sorų košė

1/2 stiklinės sorų kruopų, šaukštas alyvuogių aliejaus, šaukštelis sviesto, 1/2 šaukštelio cinamono, saujelė aviečių ar gervuogių.

Vakare kruopas nuplaukite ir užpilkite vandeniu (santykiu 1:2), o ryte soras trumpai užvirkite. Paskaninkite sviestu, cinamonu, uogomis.

### Vaisių salotos

1 kivis, 1 bananas, 1/2 apelsino, 1 mandarinas, 6 riešutai, 5 uogos (tinka įvairios), šaukštelis citrinos sulčių, mėtės lapelis, sezamo sėklos.

Supjaustykite kivį, apelsiną, bananą, mandariną, pridėkite riešutus, uogų. Sumaišykite ir užpilkite citrinos sulčių. Salotas pabarstykite sezamo sėklomis, papuoškite mėtės lapeliu.

### Ryžių lietiniai

Stiklinė ryžių miltų, 1 obuolys, 1 bananas, 2 stiklinės vandens (ar pieno), 2 kiaušiniai, šaukštas sezamų sėklų, 1/2 šaukšto rudojo cukraus (ar uogienės), aliejaus, druskos.

Paruošus tešlą, kepkite lietinius. Iš tarkuoto obuolio ir lietano paruošiamas įdaras. Suvyniotus lietinius trumpai apkepkite aliejuje. Patiekiant juos apibarstykite sezamo sėklomis, cukrumi ar uogiene.

### Džiovintų pomidorų sumuštiniai

2 riekės duonos, 10 g sviesto, 60 g džiovintų pomidorų, 30 g raugintų agurkų, saulėgrąžų, linų sėmenų.

Ant duonos užtepkite sviesto, uždėkite supjaustytus džiovintus pomidorus, agurkus. Tada pabarstykite saulėgrąžomis, linų sėmenimis. Skanių pusryčių!

### Šaltas varškės pyragas

Labai patogu pyragą „kepti be ugnies“. Siūlau ir jums pasigaminti skanų pyragą su varške.

Pyragui reikės: 400 g varškės, 350 g kakavos sausainių, indelio kondensuoto pieno, 90 g džiovintų razinų, 70 g graikinių riešutų, 200 g atšildyto sviesto, 2 šaukštų citrinos sulčių, šaukštelio vanilino cukraus, šaukšto cinamono, saujelės aviečių ar kitų uogų.

Į dubenį supilu atšildytą sviestą, kondensuotą pieną, citrinos sulčių, pridėtu vanilino cukraus ir viską išsuku iki vientisos masės. Tada sudedu varškę, razinas, riešutus ir mažais gabalėliais sulaužytus sausainius. Permaišau. Formą iškloju maistine pėlele ir sudedu paruoštą varškės masę.

Šaldytuve geriausia laikyti per naktį, o mažiausiai – 6 valandas, kad sustingtų. Prieš patiekiant į stalą, pyragą pabarstau cinamonu, papuošiu avietėmis, bruknėmis ar kitomis uogomis.

Monika V.





# Negalavimai rudenį

Vis rečiau šviečiant saule ir vėstant orams keičiasi mūsų nuotaika ir savijauta. Kokie negalavimai dažniausiai mus aplanko rudenį ir kaip galėtume jų išvengti?

## Ruduo – prisitaikymo metas

Vėstant orams svarbu koreguoti mitybą, gyvenimo būdą, kad lengviau prisitaikytume prie metų laikų kaitos ir išvengtume sezoninių negalavimų.

Pasak Prienų ligoninės direktorės, gydytojos endokrinologės Jūratės Milaknienės, baigiantis vasarai žmogaus organizmo endokrininėje sistemoje, kuri yra visų organų sistemų valdytoja, vyksta perėjimo laikotarpis iš šviesaus, aktyvaus vasaros gyvenimo į rudenišką ramybę, darganą, tamsą. Gamtos dovanoti vaistiniai augalai padeda reguliuoti endokrininės sistemos veiklą, išgyventi rudens ligas, sezono pokyčius. Rudenį skydliaukės veikla ir medžiagų apykaita sulėtėja, organizmas poodyje kaupia riebalinį sluoksnį.

Šiuo metu svarbu pagerinti skydliaukės funkciją (ji stiprina imunitetą), jai sutrikus didėja rizika susirgti angina, bronchitu, laringitu, faringitu ir kt.

## Stiprus dirgiklis – drėgmė ir šaltis

Kol dar nepripratę prie vėsių orų, svarbu tinkamai apsirengti (nei



Prienų ligoninės direktorė gydytoja endokrinologė Jūratė Milaknienė.

per šiltai, nei per vėsiai), apsiauti batais storesniu padu, kad nesuslapstume kojų.

Išviryraujanti drėgmė ir šaltis provokuoja reumatinis skausmus. Todėl derėtų neperšalti, ypač saugoti juosmenį, kelius, smulkiuosius rankų, kojų sąnarius.

Vėdinkite, pernelyg neprišildykite būsto, nes išsausėjusios gerklės, ausų, nosies gleivinės taps neatsparios bakterijoms, virusams.

Apsaugai nuo šalčio svarbi gera virškinamojo trakto mikroflora. Todėl dažniau vartokite raugintus pieno produktus: kefyra, pasukas, rūgpienį.

## Ką valgyti dažniau?

Pusryčiams naudinga avižių dribsnių košė (stiprina skydliaukę,

moteriškus hormonus (estrogenus), imunitetą, suteikia energijos), juodųjų serbentų lapų arbata su citrina ir cinamonu. Vartokite daug vitamino C turinčių obuolių, spanguolių, citrinų, taip pat salotų, krapų, petražolių, svogūnų laiškų. Kas rytą naudinga išgerti po šaukštą šaltalankių, erškėtrožių sulčių. Vertingas ceiloninio cinamono nuoviras, kininis ženšenis, tikrasis imbieras, medaus produktai.

Prie šaltmečio prisitaikyti padeda bičių pienelis, tačiau jis netinkamas sergantiems vėžiu.

## Gyvenkite lėčiau

Sulėtinkite gyvenimo tempą: pasistenkite neskubėti, atsisakykite vakarais sočios vakarienės, įtempto

siužeto filmų, varginančių diskusijų. Verčiau vakare pasivaikščioti, išgerti raminančios žolelių (mėtų, melisos) arbatos, paskaityti malonių emocijų knygą.

Svarbu geras miegas, nes jo metu išsisi visos žmogaus organizmo sistemos.

## Nuo streso – magnis

„Didžiausias šių dienų blogis – stresas. Rugsėji–spalį greitėja gyvenimo tempas; rytais pilnos gatvės mašinų. Įtampoje, baimėje susitraukia raumenys, atsiranda kaklo, nugaros, pilvo skausmai, nemiga, kyla kraujospūdis, dažniau plaka širdis, mažėja gyvybinės galios, krenta imunitetas ir kimba ligos. Nuo rutininio streso, įtampos efektingai padeda magnis. Jei trūkčioja vokai, traukia mėšlungis, pagerkite šio mikroelemento kelias savaites“, – pataria gydytoja endokrinologė.

## Vartokite vitaminą D

Pasak pašnekovės, rudeniop dažniau puola infekcinės viršutinių kvėpavimo takų ligos, gal prasidės ir antroji koronaviruso banga. Todėl nuo virusų, bakterijų derėtų dažniau vartoti česnaką (ar jo papildus), svogūną, imbierą, krienus.

Dėl saulės trūkumo organizmas mažiau sintetina vitamino D, o tai neigiamai veikia mūsų psichiką. Todėl pašviesčius saulei bent pusvalandį išeikite į lauką pasivaikščioti.

Rudenį derėtų gerti vitaminą D, ypač sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis.

Valgykite riebią jūrinę žuvį: lašišą, skumbrę, silkę; kasdien išgerkite šaukštelį žuvų taukų.

# Piliečiai raginami pasinaudoti galimybe nemokamai pagerinti psichikos sveikatą

Siekiant mažinti ilgalaikes neigiamas koronaviruso pandemijos pasekmes, LR Sveikatos apsaugos ministerija atkreipia piliečių dėmesį į psichikos sveikatos gerinimą, vykdomas iniciatyvas ir teikiamą nemokamą emocinę ir psichologinę pagalbą visoje Lietuvoje.

## Mobiliosios krizių įveikimo komandos

Nuo spalio 12 d. dalyje Vilniaus ir Kauno apskritys priklausančių savivaldybių pradeda veikti mobiliosios psichologinių krizių įveikimo komandos.

Psichologinę pagalbą bus galima gauti žmonėms, bendruomenėms ar kolektyvams, kurie susidūrė su įvykiais, kėlusiais grėsme žmogaus sveikatai ar gyvybei, pavyzdžiui, artimojo ar bendradarbio ūmios psichozės, savizudybės, bandymo ar grasinimo žudyti atvejais, patyrus šoką po įvykusio nelaimingo atsitikimo ar avarijos, kuriame nukentėjo ar žuvo žmonės, esant galimybei, ir kitų krizių atvejais.

Mobiliosios komandos padės ne tik išgyventi ir geriau suprasti su krize susijusius jausmus, bet ir sudaryti artimiausiuoju krizės valdymo veiksmų planą.

Vilniaus apskrityje jos dirbs Vilniaus, Vilniaus rajono, Elektrėnų, Šalčininkų, Širvintų, Švenčionių, Trakų bei Ukmergės savivaldybėse, o Kauno apskrityje – Kauno miesto, Birštono, Kauno, Kėdainių, Kaišiadorių, Jonavos, Prienų bei Raseinių savivaldybėse.

Su specialistais galima susisiekti kasdien nuo 8 iki 20 val., įskaitant savaitgalius, mob. tel.

8 616 22 252, el. paštu [mobilikomanda@krizesiveikimas.lt](mailto:mobilikomanda@krizesiveikimas.lt)

Prašyti tokios pagalbos galės įstaigos, bendruomenės, savivaldybės, seniūnijos, švietimo įstaigos, visuomeninės organizacijos, kurių nariai patiria krizinių įvykių.

Individualaus krizinio konsultavimo paslaugos galės būti teikiamos ir kitiems besikreipiantiems, kurie išgyvena kitokias krizes. Tiesa, tokia pagalba galės būti suteikta tik tais atvejais, jei tuo metu mobiliosios komandos nebus užimtoms anksčiau išvardintais atvejais.

## Daugiau nemokamų konsultacijų

Nuo šiol nemokamą psichologų konsultaciją gali gauti gyventojai, susidūrę su koronaviruso situacijos sukeltu stresu, nerimu ir kitais psichologiniais sunkumais.

Atkreipiamas dėmesys, kad šiai paslaugai nereikia specialaus gydytojo siuntimo, užtenka tik paskambinti į artimiausią Visuomenės sveikatos biurą, užsiregistruoti ir atvykti sutartu laiku, o, esant poreikiui, konsultacija gali būti ir anoniminė.

Anot sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Vėgygos, karantino metu buvo ypač stipriai išaugęs skaičius gyventojų, patiriančių nerimą, pyktį ar neviltį, siejamą su sveikatos būkle, asmenine finansine situacija,



Emocinė ir psichologinė pagalba Lietuvoje yra nemokama, todėl sunegalavus vertėtų nedelsti ir laiku išspręsti aktualias psichologines problemas.

„Santarvės“ arch. (Elta) nuotr.

neapibrėžtumu. Nors šiuo metu situacija pagerėjo, bet vis dar reikalinga profesionalų pagalba, nes visuomenės psichikos būklė išlieka prasta.

„Labai svarbu, kad žmonės gautų reikiamą pagalbą, net jei neserga konkrečia psichikos liga, laiku išspręstų aktualias psichologines problemas ir taip užkirstų kelią galimam sveikatos sutrikimui“, – sako ministras.

## Pagalba tėvams

Higienos instituto koordinuojamas projektas „Neįtikėtini metai“ vyks net trylikoje šalies savivaldybių ir padės tėvams, augintiems vaikus, turinčius elgesio ir emocinių sunkumų, rasti atsakymus į kylančius klausimus dėl netinkamo atžalos elgesio, bendravimo, jos auklėjimo ir kitų rūpesčių.

Kaip teigia šio projekto vadovė

Neringa Pieslikaitė, ši programa ne tik suteikia auklėjimo įgūdžių tėvams, augintiems elgesio sunkumų turinčius vaikus, bet ir užkerta kelią tolesniam problemų progresavimui. Tikimasi, kad įgyvendinamas projektas padės Lietuvoje skatinti kokybiškesnę vaikų ir tėvų santykių vystymą ir kartu pagerins mažųjų šalies piliečių psichikos sveikatą ir šeimų gerovę.

Vilniaus m., Kauno m., Klaipėdos m., Šiaulių m., Panevėžio m. ir Marijampolės savivaldybėse spalio mėnesį planuojama pradėti vesti mokymus tėvų, auginančių 3–6 m. vaikus, kurie turi elgesio sunkumų, grupėms. Atsižvelgiant į pandeminių situaciją, kiekvienoje savivaldybėje, esant poreikiui, mokymai tėvams vyks nuotoliniu būdu. Antrame projekto etape 2021 m. sausį tokie mokymai numatomi ir kitose šalies savivaldybėse.

## Užmirškite dietas

Ruduo – netinkamas metas dietoms, nes vaisiai ir daržovės pačios naudingiausios, turinčios daug vitaminų, mineralinių medžiagų. Ryškiaspalvėse paprikose, pomidoruose gausu antioksidantų, A, E, C, B grupės vitaminų. Salotose, krapuose, petražolėse gausu kalio, cinko, seleno, geležies, folio rūgšties ir kt.

Tačiau vaisiais derėtų gardžiuotis saikingai (fruktozė ir gliukozė saldi), gali padidėti kūno svoris, nes žmogaus organizmas, besiruošdamas žiemai, labiau kaupia riebalus.

Valgant patartina neužsigerti saldžiais gėrimais, saldumynais lepinintis retai.

Pasak J. Milaknienės, imunitetą stiprina vitaminas C, jo gausu šermukšnio uogose, erškėčio vaisiuose, žalumynuose ir prieskoninėse žolelėse. Prasidėjus peršalimo sezonui vartotini ir vitamino C papildai, tačiau svarbu, kad jo sudėtyje esantis vitamino C kiekis atitiktų organizmo dienos poreikį. Ši informacija – ant kiekvieno maisto papildų pakuotės.

Apsaugines organizmo galias stiprina ir rausvaziedės ežiulės arbata (ar maisto papildas).

## Ak, tie peršalimai...

Kai oras pradeda šalti, didėja rizika užsikrėsti kuria nors infekcine liga, namuose turėkite priemonių, kurios pagelbėtų, pajutus gerklės peršulį ar slogą.

„Peršalus tinka antimikrobinių, uždegimą slopinančių savybių turintieji augalai, kaip ramunėlės, šalavijai, čiobreliai, medetkos, avietės, (Nukelta į 6 p.)

## Pagalbasau.lt – emocinės sveikatos link

Jau pradėjo veikti interneto svetainė [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt), kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą, prieinamą psichologinę pagalbą, pritaikytą COVID-19 pandemijos poreikiams, ir ne tik.

Šiame puslapyje suteikiama informacija apie psichologinius sutrikimus, savęs ir savo emocijų pažinimą, taip pat galima atlikti geros savijautos testą, pagalbos žemėlapyje rasti visas šalies psichikos sveikatos priežiūros įstaigas, susipažinti su rekomendacijomis gyventojams, specialistams ir organizacijoms ar teisiniais apribojimais sergantiems psichikos sveikatos sutrikimais, rasti įvairias pagalbos linijas, kuriomis galima paskambinti visada, kai reikia ir norisi pasikalbėti. Pagrindinė emocinės paramos linija – 1809, o skubi pagalba suteikiama paskambinus 112.

Pajutus pirmuosius signalus, vertėtų atminti, kad tu nesi vienas, ir nedelsiant kreiptis pagalbos. Juk emocinę ir psichologinę pagalbą kiekvienas asmuo gali gauti nemokamai visoje Lietuvoje, todėl piliečiai ypač raginami pasinaudoti visomis psichikos sveikatos gerinimo galimybėmis.

Užs.Nr.70

Projektas „Sąmoningumas – raktas į sveiką kūną ir protą“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija





# „Nėra dviejų vienodų dienų“ ...

Kad greičiau ateitų penktadienio vakarė, išauštų šeštadienio rytas, laukdavo kadais, o galbūt ir dabar, mūsų tėvai, seneliai. Jie, gyvendami kaime ar bažnytkaimyje, laukdavo ne tik dėl to, kad į turgų neš parduoti sviesto ar skilandžio, bet ir todėl, kad iš miestų pas daugumą sugrįš vaikai, vakariniu autobusu ar rytinu... kaip turguje sutiktas prisiminė Vytas, pirkęs lašinukų, kurių kilogramas kainavo 8,50 euro, niekur neteko jam ragauti tokio paties skonio, kaip tėvų namuose, nei barščių, nei lašinukų.

„Nebūna gyvenime dviejų vienodų dienų. Nesutiksi ir dviejų vienodų žmonių“, – ragindamas daugiau ir dažniau dėmesio skirti artimiesiems, kalbėjo jis. Šeštą gyvenimo dešimtį besikačiuojantis vyras prisiminė ir mamą, kurią sako, rodos, dar ir dabar mato stovinčią prie lango, besizvalgančią nekantriai į kelią. „Atvažiavo“, – pamačiusi nusiramindavo. O šį rytą jos atminimui pagerbti jis nupirko didelį gražų baltų chrizantemų vazoną, kuris kainavo 6 eurus. O jų buvo ir pigesnių – nuo vieno, dviejų eurų iki dešimties. Viršių, kaip patikino malonus pirkėjas, jo motina nesuprastų, todėl jų ir nesirinko, ir nesvarbu, kad ji sūnų mato pro „kitų namų langą“... Taigi. Likus dviem savaitėms iki Visų Šventųjų, gausus pasirinkimas gėlių, puokščių. O galima buvo įsigyti ir puokštę kitai progai ar be jos, kuri kainavo 7–10 eurų. O likus savaitei iki rinkimų antrojo turo, turguje ir vėl buvo galima sutikti prašančių palaikymui vienam ar kitam kandidatui. Žmonės, matyt, jau įpratę, dažnas paima reklamą ir neina, pažadėdamas „palaikyti“. Ūkinių gyvūnų turgavietėje, kaip įprastai, linksčiau. Vienas prekeivis pasigedo kandidatui „Akropolyje“ ar didelėje „Maximoje“, kitas sakė, kad keisti žmonės, kurie prašo to balso, kai visi juos pažįsta ir turėtų patys be paprašymo žinoti, ką pasirinkti. „Nejaugi mes vis dar esam avinų banda ar mano vištų pulkas“, – stebėjosi būrelyje besišnekučiuojantys, kol krovėsi į maišą vištas, kurių viena kainavo 7,50 euro. „Gal pasikeis turkaus kainos, atpigs mėsa ar duona po



galutinių rinkimų rezultatų“, – galbūt ne naiviai vylėsi prieniškė Rasa. Taigi, kad žmonės kažko tikisi, laukia, tai yra natūralu, tai ir yra gyvenimas. O turguje jau buvo galima įsigyti ir Kalėdinę eglutę. Ne tikrą, aišku. Bet ir ne meduolinę, o iš trapios sviestinės tešlos. Jas kepa ir į turgų atveža jauna graži šeima iš Suvalkijos. Tokios eglutės kilogramo kaina – 10 eurų, o maišelis morengų – 1 euras. Ūkininkų pusėje nieko naujo, tik jų pačių, atvežusių siūlyti derliaus, didesnė eilė. Centnerio miežių, kviečių, rugių kaina – 7–10 eurų.

Bulvių, kitų daržovių galima pirkti po kilogramą ar didesniais kiekiais, tuomet mokėsite euru kitą galbūt ir mažiau. Kilogramas bulvių kainavo 0,30–0,50 euro, gūžinių kopūstų – 0,40 euro, raugintų kopūstų – 1–1,50 euro, morkų – 0,50–0,70 euro, burokėlių – 0,50–0,70 euro, stiklinė gražių pupelių kainavo 0,70–0,80 euro. Už litrą spanguolių, kaip ir už litrą bruknių, uogautojos prašė po tris eurus.

Beje, vėstant rytams ir vėliau tekant saulei, vėliau ir pirkėjai į turgų renkasi. Apie septintą valandą atskuba į paviljoną šviežios mėsos, kiti – į kitą paviljoną – pieno bei jo produktų.

Šeiminkų spausť sūrį anksti rytą galima tikrai pasirinkti ir pagal dydį, priedus ir pirkti už 1,50–5,50 euro. Šeiminkė iš Šaltinėlių kaimo sūrio kilogramą įvertinusi 3,5 euro. Litrą pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,60 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,8–1,20 euro. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,80–2 eurus.

Litrą medaus kainavo 6 eurus, pusės litro stiklainis – 4–5 eurus.

Sinoptikams pranašaujant darganą nemažai pirkėjų šmirinėjo ten, kur prekiaavo naujais ir padėvėtais šiltesniais drabužiais, šiltesne avalyne, rinkosi pašiltintus guminius batus. O apie tai, kaip galim mokėti tenkintis tuo, ką turim, pamačius batus, prisimena ir ši mintis: „Aš labai norėjau batų, kol gatvėj bekoji sutikau“...

# Negalavimai rudenį

(Atkelta iš 2 p.)

liepų žiedai. Gerkite šių žolelių arbatas, užpilus; nuovirus panaudokite gerklės ar nosies inhaliacijai“, – pataria gydytoja.

Nuo karščiavimo padeda citrinos nuoviras. Ekologišką citriną derėtų virti su visa žievele, nes ypač naudingi joje esantys eteriniai aliejai.

## Receptai, padedantys jaustis geriau:

### Avižinė košė

(imuniteto stiprinimui)

0,7 l vandens ar avižių pieno, 3 šaukštai avižių dribsnių, šaukštelis medaus, 1 obuolys, paskaninimui – džiovintų razinų, abrikosų, sezamo sėklų.

Į puodą įpilkite vandens ar avižių pieno, įberkite avižių dribsnių, pridėkite medaus. Keletą minučių virkite ant silpnos ugnies, kol susifor-

muos vientisa tyrė. Baigus virti paskaninti obuolio riekelėmis, džiovintais vaisiais, sezamo sėklomis.

Avižinę košę valgykite 5–10 dienų, po to keiskite grikių, rudų ryžių ar kt. koše.

## Citrinos nuoviras

(nuo peršalimo)

1 citrina, šaukštelis cinamono, 0,5 l vandens, 3–5 gvazdikėliai, žiupsnelis čiobrelio žiedelių.

Perpjaukite citriną pusiau, įberkite cinamono, įmeskite gvazdikėlių, čiobrelių ir virkite ją vandenyje 10 minučių ant silpnos ugnies. Tada šakute sutrinkite citriną, perkoškite gautą skystį ir gerkite jį kuo karštesnį. Galima paskaninti medumi.

Pirmą dieną nuoviro gerkite 3 kartus ir daugiau, 2–5 dienas – 2–3 kartus, priklausomai nuo simptomų intensyvumo, o pradėjus sveikti 5 dienas – po 1 kartą.

Parengė Veronika Pečkienė

## Ačiū, kad rūšiuojate maisto atliekas, bet stiklainius meskite atskirai

Maisto atliekų konteineriai nebestovi tušti – gyventojai išrūšiuoja vis daugiau maisto atliekų. Už tai Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras jiems taria nuoširdų ačiū.



Į maisto atliekų konteinerius reikia mesti tik maisto likučius – be stiklainių ar kitų pakuočių.

ARATC nuotr.

Tačiau dar neretai pasitaiko, kad maisto atliekos į jų konteinerius išmetamos kartu su tara: plastiko pakuotėmis, stiklainiais, kuriuose – uogienių, konservuotų vaisių, daržovių, įvairių mišrainių ar kitų maisto produktų likučiai. Taip daryti negalima.

Visus naudojimus netinkamus maisto produktus ir jų likučius prieš išmetant reikia išimti iš stiklainių ar plastikinių dėžučių ir viską mesti atskirai: maisto likučius – į maisto atliekų konteinerius, dėžutes – į plastiko ar pakuočių konteinerius, stiklainius – į stiklo.

Į maisto atliekų konteinerius galima mesti tik perdirbimui tinkamas popierines dėžutes nuo picų, tortų ir pan.

„Daugiausia problemų kelia kartu su maisto atliekomis išmetami stiklainiai. Surenkant, išpilant atliekas jie sudūžta ir smulkios šukės, kurių technologinio proceso metu neįmanoma pašalinti, susimaišo su maisto atliekomis, iš kurių gaminamas kompostas, o į jį patenka tos smulkios sudužusių stiklainių šukės“, – sakė Martynas Krasauskas, Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro (ARATC) Atliekų tvarkymo paslaugų organizavimo ir kontrolės padalinio vadovas.

Jis priminė, kad atliekų tvarkymas yra ilgas procesas ir kiekviename jo etape dalyvauja žmonės, kuriems tenka surinkti, išvežti, prižiūrėti įrenginius, atskiriančius ir apdorojančius įvairių rūšių atliekas. Kuo geriau kiekvienas

mūsų išrūšiuojame savo atliekas namuose, tuo saugesnis yra visų tų žmonių, kurie dalyvauja tolesniame jų tvarkymo procese, darbas.

Į maisto atliekas įšimaisiusios plastiko pakuotės technologinio proceso metu yra atskiriamos lengviau nei stiklas, tačiau visas pakuotes reikia rinkti atskirai. Prieš išmetant stiklainių ar dėžučių nuo maisto švariai išplauti nebūtina, tik reikia pašalinti maisto bei gerimų likučius.

Maisto atliekos atskirai jau yra surenkamos penkiose iš Alytaus regiono atliekų tvarkymo sistemos savivaldybių. Neabejotini lyderiai šioje srityje yra Alytaus miesto gyventojai, kurie jau praėjusiais metais išrūšiuojo daugiau kaip 400 tonų maisto atliekų, o per devynis šiuo metų mėnesius Alytaus mieste surinktų maisto atliekų kiekis padidėjo 6 kartus!

Alytiškius vejasi ir Birštonas – čia išrūšiuotų maisto atliekų kiekis, lyginant su praėjusiais metais, išaugo penkis kartus, o Druskininkų, Lazdijų rajono ir Prienu rajono savivaldybėse jis padidėjo po 3 kartus.

„Tai yra didžiulis postūmis į priekį, rodantis didėjantį žmonių sąmoningumą, atsakomybę bei saugios aplinkos troškimą, nes tik rūšiuojant atliekas pirminėje stadijoje, imanoma jas saugiai sutvarkyti“, – kalbėjo ARATC Atliekų tvarkymo paslaugų organizavimo ir kontrolės padalinio vadovas M. Krasauskas.

ARATC inf. Užs.Nr.71

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

## Nusikaltimai nelaimės

### Vairavo neblaivus

Spalio 11 d. apie 17 val. Prienu r., Stakliškių sen., Vyšniūnų k., patikrinimui sustabdžius automobilį „Opel Astra“, jį vairavęs neblaivus (2,67 prom. alkoholio) ir neturintis teisės vairuoti transporto priemonę vyras (g. 1974 m.) buvo sulaikytas ir uždarytas į areštinę.

### Pageidavo registruoti transporto priemonę...

Spalio 13 d. apie 13 val. 30 min. Prienuose, Vilniaus g., į VI „Regitra“ kreipėsi vyras (g. 1981 m.), kuris pageidavo registruoti transporto priemonę BMW 420D su, įtariama, suklasztotu identifikavimo numeriu. Įvykio aplinkybės aiškinais policija.

### Vagystės

Spalio 15 d. apie 15 val. 50 min. Prienuose, Vytauto g., į saloną užėjęs nenustatytos tapatybės vyras iš ekspozicijos pavogė du demonstracinius mobiliojo ryšio telefonų aparatus: „Apple iPhone 11 Pro Max“ ir „Apple iPhone 11 Pro“. Nuostolis nustatinėjamas.

Spalio 18 d. apie 19 val. 23 min. Prienu r., Išlaužo k., į parduotuvių užėjusio du kaukėti vyrai, kurie, grasindami pardavėjai (g. 1962 m.), reikalavo

pinigų. Paėmė iš kasos aparato 548 eurus, nuo lentynos – šešis butelius įvairių alkoholinių gėrimų ir tris pakelius cigarečių, pasišalinę. Nuostolis – 637 eurai. Įtariamieji nustatinėjami. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 180 str. 1 d.

### Apviro krovininis automobilis

Spalio 16 d. 07:45 val. gautas pranešimas, kad Prienu r. sav., kelio Kaunas–Marijampolė 32-ajame km, nuo kelio nuvažiavo krovininis automobilis. Nuo kelio buvo nuvažiavęs ir ant šono apviręs krovininis automobilis „Volvo“, iš kuro bako 0,5 m<sup>2</sup> plote į žemę buvo išsilieję dyzelinio kuro, prispaustų žmonių nebuvo. Nukentėjusiam vairuotojui iki GMP atvykimo suteikta pirmoji medicininė pagalba (uždėtas galvos tvarstis). Vairuotojas sąmoningas perduotas medikams ir išvežtas į KMUK. Atjungtas automobilio akumuliatorius. Nušluota skalda nuo važiuojamosios kelio dangos.

### Sutvarkė elektros skaitiklį

Spalio 16 d. 19:09 val. gautas pranešimas, kad Prienu r. sav., Šilavoto sen., Kuišių k., Posūkių g.,

kieme svyla skaitiklis ant stulpo. Degimo požymių nebuvo, pagrindinėje elektros skydinėje kažkas spragsėjo. Ugniagesiai gelbėtojai pasikėlė ištraukiamosiomis kopėčiomis dialektrinėmis žirkėmis atkirpo laidus nuo skydinės.

### Smurtas

Spalio 17 d. apie 21.50 val. gim. 1988 m., būdamas neblaivus (nustatyta 0,52 prom. girtumas) savo sodybos, esančios Prienu r., kieme tarpusavio konflikto metu, savo akivaizdžiai neblaviai (atsisakė tikrintis girtumą) motinai, gim. 1969 m. sudavė ranka tris smūgius į veidą ir tuo nukentėjusiajai sukėlė fizinį skausmą. Vadovaujantis LR BPK 140 str. įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į areštinę.

### Gaisras

Spalio 18 d. apie 8 val. 30 min. Prienu r., Naujosios Ūtos sen., Pilotiškių k., pastebėtas sudegęs namas. Gaisravietėje rastas apdegęs vyro (g. 1967 m.) kūnas. Įtariama, kad gaisras kilo dėl neatsargaus rūkymo. Pradėtas ikiteisminis tyrimas mirties priežastiai nustatyti.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas



## Patarimai pavargusioms akims:

- Jei po įtempto darbo akyse pasirodo rūkas, sumažėja regėjimo aštrumas ir akys ima ašaroti, prie akių pridėkite šaltame vandenyje suvilgytą rankšluostį ir šiek tiek palaikykite. Pakartokite kelis kartus.
- Ant užmerktų akių uždėkite agurkų griežinėlius ir atsigulę palaikykite 15 minučių.
- Vėsoje žalioje ar ramunėlių arboatoje pamirkykite kosmetinės vatos tamponėlius, juos nuspausdę ir uždėję ant vokų palaikykite 5 minutes.
- Kas pusvalandį darykite 5 min. pertrauką akių poilsiui: žiūrėkite į lubas, po to – į grindis, į šonus, į arti esantį tašką, po to – į tolumą.

AB Birštono sanatorija „Vermė“ skelbia, kad 2020 m. spalio mėn. 20-21-22 dienomis nuo 12.00 val. iki 15.00 val. A korpuso valgyklos 1-ame aukšte (B. Sruogos g. 6) vyks nenaudojamo inventoriaus išpardavimas.

Išparduodamas inventoriaus: stalai (išskleidžiami), mediniai stalai su keturiomis kėdėmis, pusminkštės kėdės, televizoriai LED, spintos (metalinės), antčiužiniai ir antklodės, kušetė, puodai, šaukštai, šakutės, kabyklos ir kt. turtas. Smulkesnė informacija tel. 8 652 80 380.

Pardavimo komisija

## „Tele2“ naujienos: puikūs pasiūlymai televizoriams, internetui ir naujiems telefonams

Ilgėjantys vakarai ir vėstantis oras pramogas ir poilsį perkelia į namus. Pasitelkę tinkamus išmanuosius įrenginius ir sprendimus ne tik pajavirinsite šias veiklas, bet ir sutaupysite. „Tele2“ pasiūlymai naujais pasiūlymais, kuriais jau dabar galite pasinaudoti operatoriaus salonuose ir internetinėje parduotuvėje [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt).

Mūsų klientai vertina patogumą ir kokybę. Siekiame tai užtikrinti pristatydami naujus įrenginius, vertingus interneto planus, patrauklius įsigijimo sąlygas ir kainas – sakė Petras Masilius, „Tele2“ generalinis direktorius.

### Televizoriai vos nuo 1,99 Eur/mėn.

Tiems, kas dairosi naujo televizoriaus namams – geros naujienos. Šiuo metu televizorius galima įsigyti vos nuo 1,99 Eur/mėn.

Pasiūlymas galioja įsigyjant neribotą „Tele2 Laisvo interneto“ planą kartu su vienu iš trijų televizijos „Go3“ paketų: „TV“, „TV + Filmai“ arba „TV + Filmai + Sportas“ ir pasirašant 24 mėn. paslaugų teikimo sutartį. Bendra interneto ir televizijos paketo kaina prasideda vos nuo 21,64 Eur/mėn., o pradinė įmoka – tik 1 Eur. Modemo kaina į pasiūlymą neįskaičiuota ir prasideda nuo 2,5 Eur/mėn. Taip pat taikoma 50 proc. nuolaida TV priedeliui.

Pasinaudojus šiuo pasiūlymu, televizorius „Xiaomi Mi Led TV 4A 32EU“, užsakant jį su 24 mėn. interneto planu ir pasirašant 36 mėn. įrangos pirkimo sutartį, kainuos tik 1,99 Eur/mėn. Šis televizoriaus modelis pasižymi ypatingai ryškiu, HD raiškios, 32 colių įstrižainės ekranu, kokybiška garso sistema, intuityviu valdymo pulteliu ir 8 GB vidine atmintimi turinui saugoti.

### „Tele2 Laisvas internetas“ – įjungiate ir naudojate

Prisijungti prie interneto dar niekada nebuvo taip paprasta. Su „Tele2 Laisvu internetu“ tereikia įjungti interneto modemą į elektros lizdą ir galite naudotis internetu iškart – be jokių laidų.

Dabar plačiausiai Lietuvą padengusio „Tele2 Laisvo interneto“ planai – vos nuo 6,90 Eur/mėn. Taip pat šiuo metu taikomas specialus pasiūlymas – įsigijus bet kurį „Tele2 Laisvo interneto planą“, pirmą mėnesį duomenys bus neriboti.

Su 12, 18 arba 24 mėn. sutartimi, planas „50 GB“ kainuos vos 6,90



Eur/mėn., planas „100 GB“ – 8,90 Eur/mėn., planas „200 GB“ – 15,90 Eur/mėn., o planas „Neriboti GB“ – 17,90 Eur/mėn.

Dar geresnės kainos taikomos „Tele2“ klientams, turintiems bent vieną pokalbių planą „Tele2“ tinkle. Kuo daugiau numerių turite – tuo daugiau sutaupote. Turintys vieną pokalbių planą „Laisvą internetą“ gali įsigyti nuo 5,99 Eur/mėn. Turintiems du pokalbių planus – kaina prasideda nuo 4,99 Eur/mėn. O turint tris ar daugiau numerių „Tele2“ tinkle, interneto planą galėsite įsigyti vos nuo 3,99 Eur/mėn.

### „Fonos O3“ – vienas pigiausių telefonų Lietuvoje

Naujasis „Fonos O3“ telefonas – puikus pasirinkimas visiems, ieškantiems kokybiško telefono už prieinamą kainą – vos 159 Eur. Greitas ir ekonomiškasis telefono modelis pasižymi didžiule, net 4000 mAh talpos baterija, trimis kameromis ir 5,7 colių įstrižainės HD+ raiškos LCD ekranu.

Telefone integruotas keturių branduolių „Mediatek“ procesorius, o sklاندų įrenginio veikimą užtikrina 3G RAM atmintis. Šis išmanusis taip pat palaiko dvi SIM korteles, turi klasikine, 3,5 mm ausinių jungtį ir palaiko papildomą atminties kortelę iki 256 GB. Be to, telefone jau įdiegta lietuvių kalba ir populiariausios programėlės, todėl telefonas bus iškart paruoštas naudoti.

Šiuo metu „Fonos O3“ telefonui su 32 GB atmintimi taikomas itin patrauklus pasiūlymas: sumokėjus 48 Eur pradinę įmoką ir pasirašius 24 mėn. sutartį su pasirinktu vienu iš šiuo metu mobiliojo operatoriaus tinklalapyje [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt) pateikiamu planu, mėnesinis įrangos mokestis siekia vos 4,62 Eur/mėn. Kaina be sutarties ir mokant visą sumą iškart – 159 Eur.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt). „Tele2“ salonuose arba paskambinę telefonu 117.

Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokestis. Pasiūlymų laikas ir įrenginių skaičius ribotas.

## SIŪLO DARBA

**Reikalinga mezgėja, mezganti mezgimo mašina. Darbas namuose. Tel. 8 629 65 728.**

## PERKA

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

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

### Gyuliai, 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.

**Perkame žemės ūkio paskirties žemę. Telefonas +370 612 95 009.**

## PARDUODA

### Kietas kuras

**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 kaladėlėmis. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.**

### Nekilnojamasis turtas

**Parduodama:** 0,15 ha žemės sklypas Lakštingalų g. 28, Prienai. 20,97 ha žemės ūkio paskirties sklypas Ringėnų k., Balbieriškio sen., Prienu r. Kaina – sutartinė. **Telefonas: 8 687 22 941.**

**Parduoda kolektyvinį sodą Šilėnų k., Birštono sav. S/B „Nemunas“, 16 arų žemės, įrengtas namas, garažas, pavėsinė, geras privažiavimas, arba keičia į butą Prienuose. Tel. 8 682 55 621.**

## 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 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.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6908/0008:177), esančio Siponių k., Birštono sen., savininką V.G. arba jo įgaliotus asmenis, kad **UAB „Geodala“** matininkas Povilas Kilikevičius (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2441) 2020 11 02 10.00-10.30 val. vykdys žemės sklypo (kad.skl. Nr. 6908/0008:99), esančio Siponių k., Birštono sen., ribų ženklavimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į **UAB „Geodala“** adresu: Kęstučio g. 73-1, Kaunas, el.paštu: [info@geodala.lt](mailto:info@geodala.lt) arba telefonu **8 685 08 308**.

## PERKA

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

**PERKA GALVIJUS**  
KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.  
Tel.: (8-614)93124

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

### Įvairios prekės

**Parduodame** kiaulės skerdieną puselėmis, lietuvišką, svilintą – 2,85 euro/kg, lenkišką – 2,60 euro/kg. Atvežame. Tel. 8 607 12 690.

**Parduoda** traktorių MTZ 82UK (1990 m.), grūdų sėjimąją SZ 3,6 dalimis. Tel. 8 630 93 471.

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

### PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES!

**SPALIO 22 d. (ketvirtadienį) prekiausime 5–6 mėn. rudomis, juodomis, raibomis, baltomis dedeklėmis vištaitėmis, 6,5 mėn. dedančiomis kiaušinius rudomis olandiškomis ir Leghornų veislės dedeklėmis vištomis, pašarais:**

Užugostyje – 14.15 val., Stakliškėse – 14.30 val., Pieštuvėnuose – 14.40 val., Alšininuose – 14.50 val., Medžionyse – 15 val., Kašonyse – 16 val., Jiezne – 16.15 val., Vėžionyse – 16.30 val., Nemajūnuose – 16.45 val., Birštono Vienkiemyje – 17 val., Prienuose (prie turgaus) – 17.15 val., Vartuose – 17.35 val., Naujojoje Ūtoje – 17.45 val. Tel. 8 612 17 831.

## PASLAUGOS

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

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

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

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

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

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

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

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



**ANDRIUS PALIONIS** Kandidatas į LR Seimą (2020-2024m.) kadencijai 67 DAINAVOS (Alytaus r.sav., Birštono ir Prienų) apygardoje



Prisijunk ir Tu!

**DĖKOJU** Dainavos apygardos RINKĖJAMS už dalyvavimą 1-ajame rinkimų į LR Seimą ture!

Lauksiu **JŪSŲ** aktyvaus palaikymo ir spalio 25-ąją!

Politinė reklama. Bus apmokėta iš politinės rinkiminės sąskaitos. Užs.Nr.0026

## Remiame Andrių Palionį



Lietuvos žemės ūkio bendrovių asociacijos generalinis direktorius Jonas Sviderskis, LPGA prezidentas Jonas Vilionis ir žemės ūkio ministras Andrius Palionis.

**Rinkimų į Lietuvos Respublikos Seimą antrajame ture spalio 25 d. remiame žemės ūkio ministrą Seimo narį Andrių Palionį ir kviečiame Alytaus, Birštono ir Prienų r. sav. gyventojus už jį balsuoti.**

Seimo nario ir pastarųjų metų žemės ūkio ministro Andriaus Palionio veikla šalyje ir apygardoje yra sulaukusi žemdirbių ir kaimo gyventojų palankumo. Iš keliolikos po 1990 m. kovo 11 d. Vyriausybėje dirbusių žemės ūkio ministrų mūsų kraštietis Andrius Palionis pasireiškė kaip išmanantis agrarinio verslo ir kaimo socialinio gyvenimo specifiką, palaikė žemdirbius jiems svarbiais klausimais Vilniaus ir Briuselio valdžios sprendimuose. Andriaus Palionio kompetencija, ryžtas ir energija padėjo jo atstovaujamos apygardos ir šalies žemdirbiams, ypač smulkių ir vidutinių ūkių šeiminiškams, sulaukti gausesnės ES ir valstybės paramos. Dainavos apygardos rinkėjus spalio 25 d. kviečiame atiduoti balsą už mums jau pažįstamą, darbais savo veiklą pateisinusį Andrių Palionį.

Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos Prienų skyriaus tarybos vardu – ūkininkas Jonas Vilionis

Politinė reklama. Bus apmokėta iš politinės rinkiminės sąskaitos. Užs.Nr.0027

## Mieli Prienų rajono, Birštono ir Alytaus rajono savivaldybių gyventojai!

Spalio 25 d. vyks antrasis rinkimų į Seimą turas.

Kreipiuosi į Jus prašydama balsuoti už mane. Į Seimą einu tvirtai apsisprendusi garbingai atstovauti Jums ir siekti viso ko geriausio mūsų kraštui.



## Už Jūratę Zailskienę!

- PATIRTIS SAVIVALDOJE
- EFEKTYVUS PROBLEMŲ SPRENDIMAS
- REALUS RŪPINIMASIS ŽMONĖMS

Politinė reklama. Bus apmokėta iš Jūratės Zailskienės rinkimų sąskaitos. Užs.Nr.0028

## Baltosios lazdelės dieną paminėjo ir prieniškiai

(Atkelta iš 1 p.)

savo patirtimi, papasakojo, kokias knygas labiausiai mėgsta skaityti.

Stebint iš šalies skaitančiojo rankų pirštai bėgioja baltais knygos lapais lyg pianino klavišais. Mums įprastų juodų raidžių nematyti – aklieji stovime popieriaus lape raides čiupia.

Dar sudėtingiau matantiems įsivaizduoti, kaip gali neregus žmogus laisvai groti pianinu. „Skaityti“ natas, kurti, jas užrašyti ir pan. Apie tai bendruomenės narė ir ansamblio „Puriena“ vadovė Onutė Matusevičiūtė taip pat papasakojo, prie savo minčių pridėdama dozę gero humoro ir optimizmo. O besistebintiems, kaip galima nematančiam tiek visko mokėti, paprastai atsakė: „Viskas yra įmanoma, jeigu tik nori“. Gal tik eiti ten, kur norisi ar būtina, negalėtum, jei nebūtų tam tikrų lazdelė liečiamų ženklų arba malonių palydovų. Onutė nuoširdžiai dėkojo visoms bendruomenės reginčioms moterims – dainuojančioms, lankančioms rankdarbių būrelį, kurios labai padeda: pasitinka atvažiuojančias, ateinančias į repeticijas, kur reikia palydi. „Esame vienos šeimos draugai“, – sako Onutė.

Akcijos metu susirinkusiesiems pademonstravome, kaip yra spausdinama Brailio mašinėle, kaip atrodo šaškės, su kuriomis mėgstame žaisti ir dažnai dalyvaujame varžybose, atsakėme į klausimus.



Valandėlė dvasingoje aplinkoje – poeto Justino Marcinkevičiaus memorialiniame kambaryje – prabėgo nepastebimai. Buvo gera ir jauku – nuo širdžių šilumos, šeiminių sveitintumo. Esame labai dėkingi bibliotekos kolektyvui ir jo direktorei **Daivai Čepeliauskienei** – ne tik už nuoširdumą, bet ir už kiekvienam iš mūsų įteiktas mielas atminimo dovanėles. Taip pat už gerą ir viltingą mūsų bendruomenės žmonėms žinią. Išgirdome, kad Justino Marcinkevičiaus viešoji biblioteka, dalyvaujanti LR Kultūros ministerijos ir Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos projekte „Gyventojų skatinimas išmaniai naudotis internetu atnaujintoje viešosios interneto prieigos infrastruktūroje“, įsigijo regėjimo negalios žmonėms skirtos įrangos, todėl artimiausiu metu aklieji ir silpnaregiai bibliotekos lankytojai galės visavertiškai naudotis ir informacijos



paieška, ir skaityti knygas, spaudą ar kitus leidinius. Su specialia programa neregintus žmogus galės gana efektyviai, be pašalinės pagalbos naršyti ir dirbti kompiuteriu, naudotis skeneriu, kuris įgarsina nuskenuotą tekstą, pavyzdžiui, knygą, žurnalą ar dokumentą, gauti knygų ir kitų tekstų spausdinimo Brailio raštu paslauga.

Irena Karsokaitė  
LASS Prienų filialo pirmininkė

**IMONĖ**  
BRANGIAI PERKA  
BULIUS, TELYČIAS, KARVES.  
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.  
Tel. 8 687 73 691

**Viena didžiausių imonių Lietuvoje**  
tiesiogiai perka  
karves, bulius, telyčias.  
Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.  
Tel. 8 635 07 197

„Gyvenimas“ – laikraštis  
Jums ir apie Jus!

**ŠILTNAMIAI**  
POLIKARBONATINIAI  
ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS  
DIDELIS PASIRINKIMAS  
3x4 (12 m²) – 236 Eur  
3x6 (18 m²) – 339 Eur  
3x8 (24 m²) – 439 Eur  
Tel. 8 657 99478  
GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

**GRASTA**  
AKMENS ANGLIS  
BRIKETAI, GRANULĖS  
8 687 36216  
Kęstučio g. 99, Prienai  
www.grasta.lt  
VASAROS NUOLAIDOS!!!

## 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

Internete skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastisgyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastisgyvenimas)

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, NEVYRIAUSYBINĖS 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)); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maket@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

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

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

