

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 90 (10343) * 2020 m. gruodžio 2 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 8 val. 17 min., leidžiasi
15 val. 58 min. Dienos ilgumas 7 val. 41 min.

Vardadieniai: šiandien – Aura, Aurelija, Aurė, Aurėja, Milkanta, Milkinta, Milmantas, Milmantė, Svirbutas, Svirgaila, Svirgailas, Svirganta, Svirgaida, Svirgaidas, Svirgeda, Svirgedas, Viviana, rytoj – Atalija, Audinga, Audingas, Ksavera, Ksaveras, Ksaverija, Linvyda, Linvydas, Linvydė, penktadienį – Airė, Aivaras, Bara, Barbė, Barbora, Barė, Bušė, Nadruvė, Osmundas, Vainota, Vainotas, Vainotė.
Gruodžio 2 – Tarptautinė vergovės panaikinimo diena. Gruodžio 3 – Tarptautinė neįgaliųjų žmonių diena. Lietuvos advokatūros diena. Gruodžio 4 – Šv. Barbora.

Brangieji,

yra sakoma, kad kai žmogui uždamos durys, atveriamas langas. Reikia tik nebijoti pažvelgti pro jį...

Jūs esate žmonės, iš kurių, deja, kažkas atimta, tačiau stiprybės, valios ir tikėjimo duota su kaupu!

Sveikindami Jus su viso pasaulio minima Tarptautinė neįgaliųjų žmonių diena, linkime matyti saulę, dovanojančią šviesą ir šilumą, jausti lietu, nuplaunantį skausmą. Atminkite, kad niekas ir niekada šiame pasaulyje nėra mažas ir nereikalingas! Būkite stiprūs ir drąsūs, nebijokite svajoti bei džiaugtis gyvenimu.

Prienų rajono neįgaliųjų pirmininkė Irena Valatkevičienė

Prisiminkime metų darbus ir savo krašto šviesuolius!

Artėdami prie metų slenkščio, visada prisimename ir tai, ką paliekame, ką nuveikėme, kuo galime pasidžiaugti. Todėl ir šiemet „Gyvenimas“ kviečia visus skaitytojus prisiminti ryškesnius 2020 metų įvykius ir siūlyti savo kandidatus pelnyti Metų žmogaus vardą ir kitus prizus, skirtus mūsų krašto šviesuoliams pagerbti, tapti nominacijos „Metų projektas“ laureatu.

Rašykite (info@gyvenimas.info), skambinkite, priminkite apie tuos, kurie verti pagarbos ir mūsų visų padėkos. Jūsų pasiūlymų laukiame iki gruodžio 3 d. Pagal juos parengsime anketa, kurią spausdinsime vėlesniuose laikraščio numeriuose.

„Gyvenimo“ redakcija

Atverkite
Gyvenimui
duris!

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

**ŠILTAMIAI
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

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

Priimti 2-4 p.
sprendimams
reikia vis
daugiau laiko

Vaistažolės:
kurias vartoti
šaltuoju 3-6 p.
laikotarpiu?

„Dalinkit šypsenas.../
dalinkit meilę“... 4 p.
Namu ūkis 5 p.

Varguolio turtas 6 p.

Minime kraštiečių
jubiliejų sukaktis 8 p.

Šventės tyliai keliauja į Prienus

Prienų rajono savivaldybės aikštėje praėjusią savaitę pastatyta įspūdingo dydžio ir grožio eglė – papuošta ji visą Kalėdinį laikotarpį džiugins prieniečių ir miesto svečių akis. Šiemet miestui ją dovanojo savivaldybės gyventoja Ona Danutė Garmuvienė. Taigi šventės į Prienus ateis, nors karantinas dar nesibaigė, ir žmonės raginami vengti socialinių kontaktų.

Kalėdų Senelis jau ruošia savo keturratį, krauna į maišą dovanas – netrukus jis leis į kelionę, ketindamas aplankyti svarbiausias miesto erdves ir jose įžiebtį po adventinių žibintų. Su jo ugnimi švenčių laukimas bus šviesesnis, o ilgi prieššventiniai vakarai jaukesni.

Kalėdų Senelis Prienamams paruošė septynis žibintus. Ši nauja dekoracija atsiras prie miesto simbolio Sklandytuvo, ligoninės, Kęstučio paminklo, Laisvės aikštėje, Beržyno ir Revuonos parkuose, Paprienės laisvalaikio erdvėje.

Kalėdų Senelis labai norėtų asmeniškai pasveikinti ir vaikučius, ir jų tėvelius bei visus miestiečius, tačiau šiemet dėl sudėtingos situacijos, nemažėjant sergamumui, jis ragina visus būti atsakingiems ir saugiai likti namuose.

Šventės organizatoriai dėl pačių gyventojų saugumo stengiasi neatskleisti tikslaus žaliaskarės įžiebimo ceremonijos laiko, taip norėdami išvengti pernelyg didelių susibūrimų. Jie kviečia reportažą apie Kalėdų Senelio viešnagę Prienuose bei miesto eglės įžiebimo vaizdo įrašo transliaciją stebėti Prienų rajono savivaldybės ir Prienų kultūros centro Facebook'o paskyroje nuo gruodžio 4 dienos 18 val. Gyventojus tradiciškai pasveikins meras **Alvydas Vaicekauskas**, šventinę nuotaiką sukurs Prienų KLC parengtos muzikinės ir kitos šviesų bei spalvų staigmenos.

Šiemet miesto eglės šventinis apdaras nebus atnaujintas, ji puošiamą tradiciniais, jau turimais žaislais. Tačiau miestą Kalėdoms ruošiančios tarnybos žada gyventojus nudžiuginti naujomis puošmenomis labiausiai



lankomose lauko erdvėse: Beržyno parke bus įžiebta įsimintina lempučių girliandų „eglė“ (30 girliandų po 13 metrų ilgio kiekviena), o Revuonos parke, jei tik leis techninės galimybės, turėtų atsirasti bėgantis spalvų fontanas.

Rajono gyventojai bei įstaigos taip pat kviečiami kurti šventinę aplinką: puošti sodybas, pastatus, balkonų, vitrinas ir kitas erdves.

Dovanokime vieni kitiems ne koronavirusą, o gerą nuotaiką ir džiaugsmą...

Dalė Lazauskienė

Penktadienio susitikime – apie paramą verslui ir prioritetus

Praėjusį penktadienį jau tradicine tampančios nuotolinės verslo popietės metu Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų atstovybės nariai susitiko su Prienų rajono savivaldybės meru Alvydu Vaicekausku.

Pokalbio metu buvo diskutuota apie verslo situaciją rajone koronaviruso pandemijos sąlygomis. Tarybos smulkiau ir vidutinio verslo paramos fondo lėšų panaudojimą, savivaldybės veiklos prioritetus ir aktyvesnio bendradarbiavimo galimybes.

Mero teigimu, nežiūrint sudėtingesnių sąlygų planuoti darbai Prienų mieste ir rajone vyksta, gamyba taip pat nesustojusi. Pasak savivaldybės vadovo, besibaigiantieji metai buvo ne tokie jau blogi ir žemdirbiams, todėl jis mano, kad kai kurių su žemės ūkiu gamyba susijusių įmonių

ir pavienių asmenų noras mažiau mokėti už iš valstybės nuomojamą žemę buvo tikrai nepagrįstas. Tai būtų netgi nesąžininga žemės savininkų atžvilgiu.

Ir nors, kaip meras sakė, šiemet biudžetas negaus dalies planuotų pajamų, tačiau savivaldybė neturi ketinimų kitiems metams didinti turto ar kitų Tarybos kompetencijoje esančių mokesčių tarifų. O investuojančioms verslo įmonėms, plečiančioms gamybą ar kuriančioms naujas darbo vietas, dar ir suteiks lengvatų.

(Nukelta į 7 p.)

COVID-19 situacija

Birštono savivaldybės administracija praneša, kad 2020-11-30 duomenimis, nuo kovo mėnesio Birštono savivaldybėje 75 gyventojams patvirtinti COVID-19 ligos atvejai, iš jų pasveiko 21 asmuo. Šiuo metu serga 54 asmenys, izoliuojasi 23 asmenys.

Lapkričio 30 d. Statistikos departamento duomenimis, COVID-19 liga Prienų r. savivaldybės teritorijoje serga 342 asmenys (lapkričio 29 d. – 337), pasveikusių skaičius jau keletą dienų stabilus – 151.

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

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

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

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

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

Visiems
užsiprenumeravusiems
„Gyvenimą“ dovanosime
2021 metų kalendorių

Prienu baseino statyba eina į pabaigą

Lapkričio 25 d. Prienu r. savivaldybės meras A. Vaicekauskas, administracijos direktorė J. Zailskienė, vyriausioji architektė D. Joneliūnienė, Statybos ir ekonominės plėtros skyriaus vedėjas T. Žvirblys, vyriausioji specialistė L. Milkevičienė domėjosi Prienu baseino statybos darbų eiga.



Savivaldybės vadovai kartu su Prienu kūno kultūros ir sporto centro, rangovo UAB „Rūdūpis“ vadovais bei specialistais apžiūrėjo baseino patalpas, aptarė baigiamųjų darbų detales, baseino priežiūros priemonių, vaizdo stebėjimo kamerų bei kito inventoriaus įsigijimo klausimus, statybos užbaigimo terminus.

Baseinas padalintas į atskiras erdves – pramogų, kurioje įrengtas baseinas vaikams su pakeliamu dugnu, sukurinė vonia, taip pat baseino ir pirties zona, kurioje trys pirtys (sauna, garų ir infraraudonųjų spindulių) bei 25 m ilgio plaukimo baseinas.

Savivaldybės vadovai liko patenkinti darbų kokybe.

Pasak administracijos direktorės, nuolatinis bendradarbiavimas su rangovais ir specialistais leidžia rasti geriausius sprendimus, atsižvelgiant į erdvių funkcionalumą, interjero apdailos elementus, komfortą bei paslaugų prieinamumą kiekvienam gyventojui.

Meras pasidžiaugė, kad baseino statyba vyksta sklandžiai ir pagal terminus. „Tai bus šiuolaikinis baseinų ir pirties kompleksas, pritaikytas plačiosios visuomenės poreikiams. Tikiu, kad jis taps nauju traukos objektu mūsų mieste“, – sakė meras. Baseinas turėtų būti užbaigtas iki Kalėdų arba dar anksčiau, bet dėl karantino oficialių atidarymą, vandens ir pirties malonumus, deja, reikės atidėti vėlesniam laikui.

Pasitarimas dėl kelio Kaunas–Prienu–Alytus rekonstrukcijos

Lapkričio 27 d. vyko VI Lietuvos automobilių kelių direkcijos (toliau – Direkcija) organizuotas nuotolinis susitikimas, kurio metu aptarti artimiausi planuojami darbai.

Igyvendinimo etapai ir terminai

- Sprendimo priėmimas dėl žemės paėmimo procedūros pradžios – Susisiekimo ministerija arba LAKD gavus įgaliojimą
- Žemių paėmimo (įvertinant teisinius ginčus su sklypų savininkais) procedūra iki 21 mėn. 2021 I – 2022 IV
- Techninio darbo projekto parengimas (2 etapai) iki 15 mėn. 2022 I – 2023 II
- I etapo rangos darbų atlikimas – 14 mėn. 2023 II – 2024 IV
- II etapo rangos darbų atlikimas – 14 mėn. 2023 IV – 2025 II

* Terminus įtrauktas viešųjų pirkimų procedūrų atlikimas

Preliminarus objekto įgyvendinimo biudžetas – 60–80 mln. Eur priklausomai nuo pasiektų sprendimų 2+1 ir 2+2



Susitikime dalyvavo LR Seimo nariai A. Kupčinskas, J. Sabatauskas, Prienu rajono savivaldybės meras A. Vaicekauskas, administracijos direktorė J. Zailskienė, Birštono, Alytaus r., Kauno r. savivaldybių merai ir administracijų direktoriai.

Direkcijos vadovas R. Lipkevičius pristatė planus dėl kelio Nr.130 (Kaunas–Prienu–Alytus) rekonstrukcijos. Suplanuota jau 2021 m. pradėti žemių iš savininkų Kauno ir Prienu rajonuose pirmo dėl visuomeninio intereso procedūras, 2022 m. pradėti projektavimo darbus ir, įvertinus galimybes, planuoti 2+1 arba 2+2 juostų kelio rekonstrukciją.

Darbai planuojami įgyvendinti etapais, pradedant darbus nuo Garliavos. Meras A. Vaicekauskas pasiūlė, įvertinus ruožo nuo Prienu žiedinės sankryžos Išlaužo link problematiškumą, pradėti rekonstrukciją nuo Prienu. Taip pat meras atkreipė dėmesį į šio ruožo prastą asfalto dangą ir paprašė ieškoti galimybių atnaujinti asfalto dangą dar iki rekonstrukcijos pradžios.

Direktorė J. Zailskienė paprašė Direkcijos pasidomėti, kiek žemių reikia išpirkti šiame ruože, ir paklausė, kiek juostų planuojamas kelias nuo Prienu iki Alytaus (per Balbieriškį). Buvo atsakyta, kad kelio ruožas iki Balbieriškio planuojamas atnaujinti 2022–2023 metais, bet juostos liks 1+1.

Šis susitikimas suteikė vilties, kad pagaliau Kauno ir Alytaus regionų merų pastangos, pasitelkiant Seimo narius, kuriems ši problema rūpi, išjūdin ledus ir kelio nr.130 (Kaunas–Prienu–Alytus) rekonstrukcija prasidės gerokai anksčiau, nei dabar numatytas 2034 metais.

Tarybos posėdis Priimti sprendimams reikia vis daugiau laiko

Lapkričio 26 d. vykęs nuotolinis Prienu rajono savivaldybės tarybos posėdis dėl elektros sutrikimų prasidėjo valanda vėliau ir be pietų pertraukos truko šešias valandas, per jas išnagrinėti 32 klausimai. Svarstydami sprendimų projektus, derindami pozicijas Tarybos nariai užtruko iki 18 val. vakaro.

Sutarta dėl nuolatinio bendradarbiavimo

Posėdžio pradžioje meras Alvydas Vaicekauskas Savivaldybės tarybos vardu pasveikino Seimo narį Andrių Palionį, dar vienai kadencijai išrinktą į LR Seimą. Nuotoliniame pokalbyje abi šalys išsakė ketinimus tęsti bendradarbiavimą, sprendžiant Prienu kraštui aktualias problemas, dėti pastangas, kad jis būtų glaudesnis.

Seimo narys pabrėžė, kad dėl įvairių klausimų sprendimo jis ir ankstesnėje kadencijoje bendravo su Savivaldybės administracija, atskiromis įstaigomis, rūpinosi papildomų lėšų pritraukimu į Prienu rajoną, skatinant verslą, įgyvendinant įvairius infrastruktūros projektus.

Meras A. Vaicekauskas teigė, jog vienas iš prioritetinių klausimų, kurių sprendžiant būtinas ir Seimo nario palaikymas – paspartinti kelio Kaunas–Prienu–Alytus rekonstrukciją.

A. Palionis priminė apie tai, kad dar 2008 metais buvo parengtas šio kelio rekonstrukcijos projektas, tačiau iki šiol neapsispręsta, kelių juostų jis bus, nepradėtos ir privačios žemės, reikalingos kelio platinimui, paėmimo valstybės reikmėms procedūros.

Visgi Seimo narys tikisi, kad, suvienijus kelio rekonstrukciją suinteresuotų savivaldybių bei Kauno regiono Seimo narių grupės pastangas, pavyks šio klausimo sprendimą panakinti, nelaukiant 2033 metų, juo labiau kad, anot jo, dabartinės kadencijos metu išrinkta centrinė valdžia ketina skirti didesnę dėmesį regionų politikai.

Tarybos nariai prašė A. Palionio tarpininkauti, ieškant tarpusavio sutarimo su Valstybine automobilių kelių direkcija dėl projektų derinimo, valstybinės reikšmės kelių, sankryžų, įvažų sutvarkymo, dėl nekokybiškai, ne iki galo atliktų darbų ir kt. klausimais. Mero teigimu, dialogas su šia institucija nesiklostė dėl įvairių biurokratinių kliūčių.

Pokalbio metu buvo išsakyta pastabų dėl LR viešųjų ir privačių interesų derinimo valstybinėje tarnyboje įstatymo nuostatų pakeitimo, nes, nenorėdami pažeisti tarnybinės etikos, Tarybos nariai posėdžių metu bereikalingai sugaišta daugybę laiko inicijuodami nusišalinimo procedūras.

Savo ruožtu Seimo narys teigiamai įvertino ūkininkų turgelių, ketvirtadieniais veikiančių Savivaldybės aikštėje, tik, jo nuomone, jame prekiauti turėtų būti leista ne tik ūkininkams, bet ir žemės valdų savininkams, kurie patys užsiaugina žemės ūkio produktų. Tai būtų paskata smulkiesiems vietos gamintojams.

Meras išreiškė iniciatyvą periodiškai organizuoti Tarybos narių susitikimus su Seimo nariu, tiesa, kaip pajaukauti, pirmas gyvas susitikimas akis į akį gali įvykti ne anksčiau, nei po COVID-19 skiepijimo.

Tikisi išvengti išsiskolinimų

Posėdyje buvo pritarta Finansų skyriaus vedėjos Jurgitos Čerkaušienės pristatytam sprendimo pro-



jektui ir patvirtinti Prienu rajono savivaldybės 2020 metų biudžeto pakeitimai, tiesa, kai kuriems Tarybos nariams užklivio pasiūlymas Administracijos direktoriaus rezervui skirti 15 tūkst. eurų. Direktorė Jūratė Zailskienė paaiškino, kad iš rezervu lėšų centralizuotai perkamos asmens apsaugos ir dezinfekcijos priemonės, skirtos Globos namams, Socialinių paslaugų centrui ir kitoms biudžetinėms įstaigoms.

Tarybos nari Rimai Zablackienė rūpėjo sužinoti, kaip sekasi rinkti 2020 metų biudžetą, ji teiravosi, ar metų pabaigoje pakaks lėšų biudžetinių įstaigų darbuotojų atlyginimams. J. Čerkaušienė teigimu, dėl atlyginimų išmokėjimo neįjuntama įtampos, nes įstaigos karantino metu sutaupė dalį komunaliniams mokesčiams, pavėžėjimui, maitinimui, darbo užmokesčiui ir kitoms reikmėms numatytų lėšų, todėl galima prognozuoti, kad išsiskolinimų, baigiantis metams, nebus. Nebent, pasak Finansų skyriaus vedėjos, prisireiks ieškoti papildomų lėšų socialinės paskirties įstaigų darbuotojų, kuriems dėl COVID-19 padidėjo darbo krūviai, atlyginimų priedams išmokėti. Šiuo atveju būtų naudojamos apyvartinės lėšos, kurias bus galima pasiskolinti pagal sutartį su Finansų ministerija.

Iškilius rizikai, jog pandemijos metu Savivaldybė nesurinks patvirtintų biudžeto pajamų ir negalės tinkamai vykdyti savo įsipareigojimų pagal patvirtintą biudžeto išlaidų planą, Tarybos sprendimu buvo praštas 524 050 Eur paskolos (kredito linijos), paimtos iš AB „Swedbank“, gražinimo terminas iki 2021 m. gruodžio 31 d.

Nustatė naudojimosi baseinu ir pirtimis įkainius

Lapkričio 26 d. Prienu rajono savivaldybės tarybos posėdyje buvo patvirtinti paslaugų, kurios bus teikiamos naujame baseine, įkainiai.

Prienu KKSC direktorius Audronius Deltuva surinko informaciją iš daugelio kituose miestuose vei-

kiančių nekomercinių baseinų ir atliko palyginamąją kainų analizę, savo siūlymus komitetuose pateikė ir Tarybos nariai, tačiau posėdyje diskusijos užvirė iš naujo. Buvo išsakyta skirtingų nuomonių ir dėl to, iki kokio amžiaus vaikai gali baseiną lankyti nemokamai, ir dėl būtinybės baseine organizuoti ne tik moksleivių, bet ir suaugusiųjų mokymo plaukti užsiėmimus, o daugiausia diskutuota dėl paslaugų įkainių bei abonementų kainų.

Priimtas siūlymas vienu euru sumažinti vienkartinio bilieto į baseiną su pirtimis ir be jų kainą, kad baseinas regione taptų konkurencingas, juo naudotųsi ir aplinkinių miestų gyventojai. Todėl suaugusiems asmenims 1 valanda baseino ir pirties zonoje kainuos 5 eurus, 2 valandos – 7 eurus; mokiniais, studentams, senjorams ir neįgaliesiems atitinkamai – 3 ir 5 Eur.

Įsigyjant vienkartinį bilietą šeimai (1 suaugęs ir vaikas iki 16 metų), leidžiantį pasilepinti baseine ir pirtyse, jo kaina – 6 Eur (1 val.) ir 8 Eur (2 val.), 2 suaugusiems ir vaikui – 10 Eur ir 14 Eur; už kiekvieną kitą vaiką priemoka – 1 Eur.

Vienkartinis bilietas tik baseino lankymui (be pirties) suaugusiems kainuos 3 Eur už 1 val. ir 4 Eur – už 2 val.; mokiniais, studentams, senjorams ir neįgaliesiems – 2 ir 3 Eur; 2 asmenų šeimai (suaugęs ir vaikas) – 4 ir 5 Eur, 3 asmenų šeimai (2 suaugusieji ir vaikas) – 6 ir 8 Eur.

Abonementas į baseiną ir pirtis (10 apsilankymų po 2 val.) kainuos 60 Eur (jis galios ir be pirties); moksleiviams ir asmenims, turintiems teisę į lengvatą – 40 Eur, šeimoms – 70–120 Eur.

Abonemento kaina tik baseino lankymui nustatyta 25–70 Eur, atsižvelgiant į lankytojų amžių, turimas lengvatas, asmenų skaičių.

Vaikai iki 3 metų į baseiną bus įleidžiami nemokamai.

Galima įsigyti abonementą ir visiems metams (12 mėn.), neribojant

Apsispręskime: savo imunitetą kurti ar naikinti?

Imunitetas – tai organizmo gebėjimas neutralizuoti ir iš organizmo pašalinti svetimomis identifiikuotas medžiagas, vadinamas antigenais, susiformuojantis dviem būdais. Organizmo apsauga atsiranda natūraliai persirgus kokia nors infekcija arba yra dirbtinai sukuriama vakcinacijos būdu.

Skiepijimas – vienas didžiausių laimėjimų sveikatos priežiūros srityje ir vienas svarbiausių žmonijos išradimų, apsaugantis žmonių gyvybes ir likviduojantis ligas. Nepaisant to, visuomenėje į vakcinaciją vis dar žiūrima dviprasmiškai.

Saugiausi preparatai naudojami medicinoje

Vakcina – tai vaistinis imuninis preparatas, kurio sudėtyje yra susilpninti gyvi ar negyvi tokie mikroorganizmai, kaip bakterijos ir virusai ar jų dalys. Vakcinacija mokslininkų pripažįstama kaip veiksmingiausia priemonė mažinant sergamumą, kovojant su užkrečiamosiomis ligomis, jų komplikacijomis ir mirtimis, kurią įskiepijus žmogaus organizme susidaro apsauginiai imuniniai mechanizmai ir imuninė atmintis.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro Visuomenės sveikatos specialistė Eglė Savickienė akcentuoja, kad galima naudoti tik saugias, kokybiškas ir tarptautinius standartus atitinkančias vakcinas, laikomas saugiausiais preparatais medicinoje. „Kadangi vakcina yra vaistinis preparatas, tad, kaip ir vartojant bet kokius vaistus, pasiskiepijus gali pasireikšti nepageidaujamos reakcijos ir šalutinis poveikis, bet tai nėra pavojinga gyvybei. Nepageidaujama reakcija į skiepus yra normalus organizmo atsakas į vakcinos esančius antigenus ir rodo, jog vakcina yra veiksminga ir formuojasi imunitetas. Dažniausiai pasireiškiančios reakcijos po vakcinos skiepijimo yra skausmas, paraudimas ar patinimas injekcijos

vietoje, gali pasireikšti ir karščiavimas. Pastebėjus bet kokią reakciją į skiepus, reikėtų nedelsiant informuoti gydytoją.“

Toksinių vakcinų nebūtų leidžiama naudoti

Visame pasaulyje skiepais kasmet nuo tymų apsaugoma 2,7 mln. žmonių, 2 mln. – nuo naujagimių stabligės ir 1 mln. – nuo kokliušo.

Žmogus, kuriam yra suteikta teisinga informacija apie skiepus, neturi pagrindo nerimauti dėl vakcinacijos. Vis dėlto, visuomenėje sparčiai plintanti dezinformacija atgraso gyventojus nuo vaikų ir suaugusiųjų apsaugančio skiepijimosi ir tokiu būdu jie prisiima ligos užsikrėtimo, platinimo ar net mirties rizikas.

Dažniausiai dezinformacijos sraute pasitaikantis teiginys, kad skiepai sukelia infekcines ligas, – neteisingas. Specialistė E. Savickienė, kalbėdama apie sukeliama ligos ir šalutinio poveikio skirtumus, teigia, jog skiepai infekcinių ligų nesukelia, tačiau naudojant gyvas vakcinas, kurių sudėtyje yra gyvas susilpnintas virusas, kai kuriems asmenims gali pasireikšti šalutinis vaistinio preparato poveikis ir konkrečios infekcijos, nuo kurios buvo skiepyti, simptomai, bet toks susirgimas pasireiškia labai lengva ligos forma ir didesnės rizikos sveikatai nesukelia.



Specialistė Eglė Savickienė ragina suprasti, kad vakcinos yra vaistinis preparatas, tad gali pasireikšti šalutinis poveikis, tačiau tai nėra pavojinga gyvybei ir padeda išvengti tikrai sunkių ligų. Asmeninio archyvo nuotr.

Mitas yra ir tai, jog nuo visuomenės slepiama, kad skiepuose yra gyvsidabrio, aliuminio ir formaldehido. Vakcinų klinikinių tyrimų metu yra užtikrinamas preparatų saugumas ir efektyvumas ir tik tokias vakcinas leidžiama naudoti. Atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių bei vadovaujantis imuninių vaistinių preparatų charakteristikų santraukomis, minėtuose preparatuose pagalbinis cheminis medžiagų – gyvsidabrio, konservanto tiomersalio – nėra.

Aliuminio bei formaldehido cheminių medžiagų fragmentai įeina į imuninių vaistinių preparatų sudėtį. Vakcinų sudėtyje esantys aliuminio junginiai yra naudojami daugelį dešimtmečių ir nėra jokių mokslinių įrodymų apie jų sukeliama neigiamą poveikį sveikatai. Šie junginiai naudojami kaip adjuvantai tam, kad vak-



Vakcinomis yra apsaugomas ne tik pasiskiepijęs žmogus, tačiau sukuriamas saugi aplinka ir kitiems, sustabdomas tam tikrų ligų plitimas. „Santarvės“ redakcijos archyvo (Eltos) nuotr.

cina sukeltų imuninį atsaką ir būtų imunogeniška. Dėl adjuvantų vakcinose galima naudoti mažus antigenų kiekius, o tai sukelia mažiau nepageidaujamų reakcijų. Jei vakcinų sudėtyje būtų toksinės, kancerogeninės medžiagos ir vakcinos galėtų lemti neigiamą poveikį sveikatai, jos tiesiog negalėtų būti registruotos ir leistos naudoti.

Vakcinos sukuria saugią aplinką visuomenei

Vakcina yra laikoma saugiausia ir patikimiausia natūralia sukurta apsauga nuo gyvybei pavojingų už-

krečiamųjų ligų. Pasitelkiant skiepus, pasaulyje prieš 40 metų buvo eradikuoti raupai, kasmet nusinešdavo po kelis milijonus aukų, Europos regione eliminuoti tymai ir gerokai sumažėjęs sergamumas kitomis vakcinomis valdomomis infekcijomis.

„Svarbiausia suvokti, jog vakcinomis yra apsaugomas ne tik kiekvienas individualus žmogus, tačiau ir sukuriamas saugi aplinka šeimoms ir visuomenei“, – atkreipia dėmesį E. Savickienė.

Užs. Nr. 98

Projektas „Būk atsakingas – rinkis gyvenimą!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija.



Vaistažolės: kurias vartoti šaltuoju laikotarpiu?

Anksti temstantis dargnotas rudens–žiemos periodas „dovanoja“ peršalimo ligas, uždegimus, niūrią nuotaiką. Kokias vaistažoles derėtų turėti namų vaistinėlėje, kad prirėkus galėtume sau pagelbėti? Apie tai pasakoja ilgametė Džukijos krašto žolininkė Bronė PUGŽLIENĖ.

Jonažolė – nuo nervų ir 99 ligų

Šis geltonais žiedeliais žydintis augalas pramintas vaistu nuo 99 ligų. Ji gydo nerimą, gerkles ir kvėpavimo takų ligas, ramina nervų sistemą. Jonažolė išsiskiria antivirusinėmis, antibakterinėmis savybėmis, todėl efektyviai padeda nuo odos nudegimų, raumenų skausmų.

„Ruošiu įvairių arbatų mišinuką: miško aviečių (jų dedu daugiausia), po žiupsnelį jonažolės, medetkų, paprastosios katžolės, čiobrelis, džiovintų svarainių. Skani ir veiksminga arbata nuo peršalimų, gripo; suteikia žvalumo, nuveja nuovargį, rudens–žiemos melancholiją, – dalinasi receptu žolininkė. – Beje, jonažolių aliejus ypač padeda sutrukinėjusiems kulnams.“

Jonažolių garų vonelės ramina ir valo veido odą.

• Tačiau negalima gerti jonažolės arbatos vasarą einant į saulę ar besigydantiems rentgeno spinduliais, nes gali pasireikšti alergija.

Vaistinis šalavijas – nuo koronaviruso

Šią vaistažolę rudenį derėtų turėti kiekvienuose namuose. Ji gydo karščiavimą, kosulį, bronchitą, kepenų, tulžies pūslės, skrandžio uždegimus; padeda nuo koronaviruso, tonizuoja širdies darbą ir gerina atmintį. „Jei skauda gerkles, pasigaminkite šalavijų arbatos: šaukštą šalavijų lapelių užplikykite karštu vandeniu ir palikite 15–20 minučių. Kai arbata pravės, ja skalaukite gerkles kas valandą,“ – pataria p. Bronė.

• Džiovintas šalavijas kambaryje, todėl derėtų spintoje laikyti jos kuokštelę; o pakabinus atbaido – šalavijas švarins orą.

Paprastoji sukatžolė – ramina

„Paprastoji sukatžolė labai naudinga brandaus amžiaus moterims klimakteriniu periodu: ramina nervų sistemą, karščio bangas, gerina širdies darbą, reguliuoja kraujospūdį. Sukatžolės arbatą patarčiau pagerti visiems koronaviruso laikotarpiu, kad būtų mažiau baimės, įtampos, ramiau reaguotume į sudėtingą situaciją Lietuvoje ir pasaulyje,“ – pataria pašnekovė.

• Ši vaistažolė kartoko skonio, tačiau geriant pamažu galima priprasti, nes labai naudinga.

Ežiuolė – stimuliuoja imunitetą

Rausvažiedė ežiuolė priverčia žmogaus imunines ląsteles kovoti su bakterijomis ir virusais. Ji gydo peršalimo ligas, šlapimo takų infekcijas. Ši vaistažolė, turinti A, E, C vitaminų, kalio, magnio, ne tik stiprina imunines galias, bet ir detoksikuoja organizmą, gerina medžiagų apykaitą.

„Arbatą organizmo atsparumo stiprinimui pradėkite vartoti spalio – lapkričio mėnesį. Sukarpytos žolės sudėkite į termosą ir iš vakaro užpilkite verdančiu vandeniu (stiklinei vandens – šaukštas ežiuolės.). Tačiau galima ją gerti ir užplikius termose porai valandų, – sako B. Pugžlienė. – Dėl tonizuojančio poveikio ežiuolės arbatą derėtų gerti rytais, bet ne ilgiau nei 4 savaites. Tada darykite 1 mėnesio pertrauką ir vėl galite gerti mėnesį.“

• Ežiuolė itin veiksminga stiprinant imunines galias, tačiau, jeigu vartojate vaistus, papildus imuniteto stiprinimui, dėl ilgesnio vartojimo derėtų pasitarti su gydytoju.

Vaistinė ramunėlė – sutrikus virškinimui

Populiari vaistažolė turi antioksidacinių savybių. Ji gelbsti nuo skrandžio negalavimų, gerina virškinimą, apetitą, skatina tulžies išsiskyrimą. Vaistinė ramunėlė pasižymi antiseptiniu poveikiu, todėl naudojama burnos skalavimui nuo gleivinės ar dantenu uždegimų, taip pat gydo odos bėrimus, žaizdas. Mokslininkai nustatė, kad ramunėlėse esantys eteriniai aliejai slopina stresinio hormono išsiskyrimą, todėl ramunėlių arbata ramina, atpalaiduoja.

• „Vaistinės ramunėlės arbatą derėtų gerti vakare, po dienos darbu, – pataria žolininkė. – Ramunėlė užmuša blogąsias bakterijas, tačiau nereikia jos vartoti ilgai (iki 7 dienų), nes gali sunaikinti ir gerąsias bakterijas.“

Vaistinė melisa – ramybės elekstras

Melisa turi raminamąjį, kraujagysles plečiantį bei kraujospūdį mažinantį poveikį. Taip pat gerina virškinimą, apetitą, atpalaiduoja žarnyno spazmus. Užpilai naudojami burnos skalavimui nuo dantenu uždegimų ar nemalonaus burnos kvapo.

Melisos kompresai ramina sąnarių, raumenų reumatinius skausmus. Pirtyje naudojamos melisų vantos atpalaiduoja raumenis, gerina širdies darbą.

• Švelnaus skonio skanią melisos arbatą patartina gerti vakare.

Juozažolė – tinka vyresniems

Juozažolė naudinga širdžiai, skrandžiui, todėl padeda nuo stenokardijos, peršalimo ligų, skrandžio ir žarnyno ligų. Juozažolės antpilas, stiprina organizmą, todėl derėtų gerti vyresniojo amžiaus žmonėms. Ši vaistažolė naudinga

(Nukelta į 6 p.)

Nieko neveikdami susirgsite

Baigėsi rudens darbai lauke ir žiema jau ne už kalnų, vėl karantinas jau čia pat ir neaišku, kada pasibaigs, tad šiais metais mūsų laukia dideli iššūkiai. Kaip tai išverti? Vieni renkasi būdą, pavyzdžiui, sustingti prie TV, kiti nerimsta ir ieško kažko naujo. Daug laiko turėjo praeiti, kol medicina galų gale pripažino, kad judėjimas organizme pažadina svarbius, sveikatai palankius apsaugos, savigydos ir augimo procesus.

Mokslininkai pripažino, kad judėjimas padeda veiksmingai gydyti beveik visas ligas. Sąrašas tų ligų yra išpūdingai ilgas. Tai – ir infarkto prevencija, diabeto, aukšto kraujospūdžio, antsvorio ir medžiagų apykaitos sutrikimų rizikos mažinimas. Sergant skausminga artroze judėjimas skatina gamintis sąnarių skystį ir treniruoja palaikančius raumenis. Osteoporozės atveju judėjimas dėl vibracijos stiprina kaulų struktūrą. Net ir depresija gali būti sėkmingai gydoma judėjimu. Kaip ir migrena, sprando ar nugaros skausmai judant gali būti sėkmingai slopinami. Todėl

(Nukelta į 6 p.)

Priimti sprendimams reikia vis daugiau laiko

(Atkelta iš 2 p.)

baseino lankymo: „sidabrinio“ abonemento (be pirčių) kaina nustatyta 300 Eur, „auksinio“ (su pirčių zona) – 500 Eur.

A. Deltuvas teigimu, Prienų baseinas bus atidarytas tik tuomet, kai bus panaikinti karantino apribojimai. Darbo dienomis jis veiks nuo 10 val. iki 22 val., savaitgaliais – nuo 9 val. iki 22 val. Naudotis pirmomis darbo dienomis bus galima nuo 16 ar 17 val., savaitgaliais jos veiks nuo ryto iki vakaro. Svarstoma nustatyti ir vieną „pirties“ dieną viduryje savaitės, kad šia galimybe pasinaudotų norintys ramiai praleisti laiką senjorai, nedirbantys ir kiti asmenys.

Padidinta paslaugų kaina Prienų globos namuose

Tarybos nariai po diskusijų pritarė, kad 60-čia eurų būtų padidintos Prienų globos namų teikiamų socialinių paslaugų kainos: suaugusiam asmeniui ar senyvo amžiaus asmeniui su sunkia negalia – iki 900 Eur per mėn.; suaugusiam asmeniui su negalia ar senyvo amžiaus asmeniui – 800 Eur per mėn. Kainos padidintos minimaliai, įvertinus maisto produktų, medikamentų brangimą, apsaugos priemonių pirkimą, darbo užmokesčio augimą ir kt. išlaidas.

Reglamentuotos laikino atokvėpio paslaugos

Tarybos sprendimu patvirtintas Laikino atokvėpio paslaugos vaikams su negalia, suaugusiems asmenims su negalia ir senyvo amžiaus asmenims teikimo ir organizavimo Prienų rajono savivaldybėje tvarkos aprašas.

Atsiradus trumpalaikiai socialinės priežiūros ir (arba) socialinės globos paslaugai, neįgalūs žmonės (vaikus, suaugusiuosius, senolius) namuose prižiūrintis, slaugantys artimieji ar rūpintojai galės kreiptis pagalbos iš specialistų, jei laikinai dėl tam tikrų priežasčių (ligos, poreikio pailsėti ir pan.) negalės pasirūpinti savo artimaisiais. Laikino atokvėpio paslauga bus teikiama asmens namuose ir (arba) socialinių paslaugų įstaigoje.

Reglamentuoti įvairūs laikino atokvėpio paslaugos teikimo būdai, trukmė, mokėjimo už paslaugą dydis ir tvarka.

Bendra laikino atokvėpio paslaugos teikimo trukmė, tarpusavyje derinant įvairius paslaugos teikimo būdus – teikiant pagalbą ir namus, teikiant dienos ir (arba) trumpalaikę socialinę globą namuose ar stacionarioje institucijoje – iki 720 valandų per metus.

Išimtiniais atvejais, esant krizinėi situacijai (pvz., dėl artimojo netekties, skyrybų, sveikatos problemų ir pan.), laikino atokvėpio paslauga, organizuojant trumpalaikę socialinę

globą, nepertraukiamai gali būti teikiama iki 90 parų.

Šią paslaugą teiks socialiniai darbuotojai, psichologai, socialiniai pedagogai, individualios priežiūros personalas, kiti patyrę darbuotojai.

Apmokestintos ir valčių nuomos aikštelės

Taryba patvirtino Vietinės rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą ir atliekų tvarkymą nuostatų pakeitimus. Pakoreguotose nuostatuose nustatyti paslaugos kokybės reikalavimai, teikimo sąlygos, kriterijai ir subjektas, įgaliotas vertinti galimus pažeidimus. Taip pat patikslinti Nuostatų punktai dėl rinkliavos išieškojimo senaties termino, rinkliavos perskaičiavimo ir grąžinimo klientams sąlygų ir tvarkos. Nustatyta, jog tik gyvenamosios paskirties pastatų savininkai gali deklaruoti, kad ne trumpiau kaip tris mėnesius nesinaudos nekilojamojo turto objektu ir nemokės rinkliavos kintamosios dalies.

Taip pat vietinė rinkliava už komunalinių atliekų surinkimą ir atliekų tvarkymą apmokestinti nauji objektai – valčių nuomos aikštelės ir apgyvendinimo paslaugų patalpos.

Patvirtintos 2021 metų prioritetinės veiklos kryptys

Patvirtintos Prienų rajono savivaldybės 2021 metų prioritetinės veiklos kryptys nevyriausybinėms organizacijoms, į jas rekomenduotina atsižvelgti, rengiant projektus kitų metų Savivaldybės rėmimo programoms.

Tai – socialinio verslo skatinimas; edukacinių veiklų plėtra; Juozo Lukšos-Daumanto metų paminėjimas; LDK kanclerio Kristupo Ziganto Paco 400-ųjų gimimo metinių paminėjimas; Archyvų metų paminėjimas; vaikų dienos centrų plėtra; vaikų užimtumo vasaros atostogų metu didinimas; jaunimo užimtumo ir iniciatyvų skatinimas; gyventojų sveikatos stiprinimas ir monitoringas; asmenų, turinčių proto negalią ar psichikos sutrikimų, užimtumas ir integracija į bendruomenę; Prienų krašto identiteto aktualizavimas, turizmo skatinimas.

Tarybos sprendimu patvirtinti Savivaldybės biudžeto lėšomis iš dalies finansuojamų religinių bendruomenių ir bendrųjų, nevyriausybinių organizacijų bei jaunimo organizacijų projektų finansavimo tvarkos aprašai; Savivaldybės teritorijoje esančių kapinių sąrašo pakeitimai; Želdynų ir želdinių apsaugos taisyklių pakeitimai; taip pat priimti sprendimų projektai, susiję su turto valdymo – perėmimo, perdavimo, nuomos, pirkimo, nurašymo – klausimais.

Kitas Savivaldybės tarybos posėdis vyks gruodžio 22 dieną, antradienį.

Dalė Lazauskienė

Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Dalinkit šypsenas.../ dalinkit meilę“ ...

Įžengiant į Advento laikotarpį, turguje, jeigu lyginti su praeitais metais, kai nebuvo virusų, žmonių mažiau. Neįprastai tuštoka prie senbuvėjų ir naujų prekeivių žuvimi, ir šviežia, ir rūkyta, vytinta.

Apie tai, kad šis stebuklo laukimo pradžios laikas yra toks, kokį mes patys susikuriame kasdieniame gyvenime, kalbėjo ir vienas ūkininkas, nenusimindamas, kad gali būti ir blogiau. Pasak jo, svarbiausia šeimos narių, artimųjų sveikata, o ne kiek prikuli ar kiek parduosi. Užklaustas, kodėl tiek nedaug ir ūkininkų, ir pirkėjų mažoka, su humoro gaidelė, retoriškai atsakė, kad žmonės bijo arčiau prieiti, paklausti, o galbūt kiti galvoja, kad ir nuo grūdo koroną galima „pasigauti“... Jis su humoru, kuris gelbėjo, beje, visais laikmečiais žmones, užsiminė ir apie tai, kaip greitai naujos kartos vaikai nežinos, kas yra gyva kiaulė, višta ar ta pati audinė, nes ir jas virusai „sunaikino“ beveik.

O iš netolimo nuo Prienų krašto atvykęs pasižvalgyti, kaip sakė žmogus, kuris šiomis dienomis pasitiks gražų 80 metų jubiliejų, ir patarimų negailėjo, tik sako, kad laikraštis išeis kiek vėliau nei Šv. Andriejaus diena, bet gal merginos ar našlės kitiems metams įsidėmės: „Jau buvau šitą patarimą ir pamiršęs, bet gerai, kad nauja valdžia vis užsimena apie kanapes, o ir turguje aliejaus jų visada nusiperku. Tačiau dar menu, kai su tėveliu abudu kanapes nuraudavom, kūlius sustatydavom, iškuldavom. Kūlius nešdavom nuo didelio kalno į ežerą mirkyti, namie džiovindavom, klojome ant pievos, pečių džiovindavom, paskui mindavom, kol pluoštą gaudavom. Iš jų vydavom virves, ausdavom šlejus. Beje, kas neišgalėjo laikyti karvės, susitindavo ir gaudavo pieno. O kanapių sėklinių sėklų, plaiskanėm vadintų, merginos Šv. Andriejaus vakarą kažkur pasėdavo, tik kiek ir kur, niekas nematydavo ir sakydavo: „Šv. Andriejau, kanapes sėjau, kas ateis apakėti, tas mano bus“. Sako, kad į sapną būsimas vyras atėdavo, o paskui ir gyvai



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

Patarimų kertelė

Lietuvoje karantinas. Kavinės uždarytos. Orai vėsta, tad dažniau kavą geriamame namuose. Per dieną susikaupia nemažai kavos tirščių. Nesukbėkime jų išmesti, o panaudokime buityje.

Kavos tirščiai puikiai pakeičia valymo priemonę. Štai keli pastebėjimai. Riebius stiklainius išplauonu naudodama ne indų ploviklį, o kavos tirščius. Jų įbėrusi kelis šaukštus, įpilu vandens ir stiklainį stipriai pakratau. Tada nešvarų vandenį išpilu ir perskalauju šiltu. Kavos tirščiais ištrinū lėkštes, stalo įrankius, keptuves, puodus, – šurkšti tekstūra pašalina riebalus, nešvarumus.

Kavos tirščiai naikina ir nemalonius kvapus. Supjausčiusi svogūno ropelę, česnako skiltelę ar



piršlybos jau greitu laiku būdavę. Pabandykit. Juk vartoti nedraudžia, ūkių daug ekologiškų augina, gal ir sėklos šiuo laikmečiu laimingesnės, ir turtingesnės ne tik akėčiomis jauniukai“. Jei dar sulaukčiau kokio skambučio, kad mano patarimas padėjo kuriai rajono moterėlei vienišai, tai pasakytų dar ir daugiau, ir į turgų kiekvieną šeštadienį atkulniuotų“. Sveikatos palinkėjus tokiam geram žmogui, reikia ir kainų užklausti. Centneris miežių, kviečių, avižių ar kvietrugių kainavo įprastai 7–9 eurus, nuo grūdo, matyt, pavarčius, pažiūrėjus – ir kaina.

Bent stabtelėti, pasigrožėti, o gal ir įsigyti magėjo, kur buvo išdėstyti kalėdiniai vainikai. Vienas jų su keturiomis Advento žvakėmis kainavo 15 eurų. Atvėsus orams vis daugiau pirties mėgėjų kuria pirtį, kuri, kaip patikino ažuolinę vantą už 2,50 euro pirkęs birštonietis, visada padeda nuo visų ligų, jo žodžiais, ir „pasikalbėti tikriems vyrams rimtais reikalais“.

Kiti gi, ypač ankstyvi pirkėjai, kurie suskuba į mėsos paviljoną išrinkti pagal poreikius, nes apie dešimtą valandą jau gerokai mažesnis pasirinkimas, antrino, kad tokiu laiku ne tik riebių silkė reikia penktadieniais valgyti, o ir riebesnė mėsyte tinka, atvėsus orams, paspaudus šaltukui. Lietuviškos šviežios kaimiškos sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro,

kumpio – 5,50–6 eurus, karkos – 3,50 euro, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos indelis – 2 eurus, šonkauliukų kilogramas – 5 eurus, šviežių lašinių – 6 eurus, kepenų – 1,50 euro, taukinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis kainavo 1 eurą, spirgučių – 1,50 euro. Už džiovintų baravykų indelį

prašė 3–5 eurų, priklausomai nuo dydžio. Maloni moteris siūlė skrostų ančių, vištų, namie augintų. Kilogramas vištos kainavo 4 eurus, anties – 5 eurus, indelis arba kilogramas gražių maišytų ančių ir vištų kepenėlių kainavo 3 eurus. Dešimt vištos kiaušinių vienur siūlė už 2,30 euro, kitur 2,50 euro norėjo gauti. Bitininkai už 4 eurus negailėjo pusės litro medaus, nors bitėms ir jiems darbo kainavo nemažai. Pusė litro ypač mėgstamo sėmenų aliejaus kainavo 3,50 euro, kalocius – 1,50 euro.

Gyva dar ir ūkininkų gyvūnų tur-gavietėje, bet šurmulio mažoka. Balandininkai tarpusavyje šnekučia-vosi, vištų augintojai sakė laukia il-giau miegančių, kurie nuo 9-tos val-andos į turgų renkasi. Už vištą prašė 7 eurų. Buvo gražių snaudalių triu-šių. Už vieną veislinį galima buvo ir iki 30 eurų pakloti. Višta iš kaimo kainavo 6 eurus, gaidys, jos „prižiū-rėtojas“, dviem eurai brangiau. Už veislinių porelę prašė 10 eurų.

Įprastomis kainomis prekiaavo daržovių augintojai, pieno bei jo pro-dukty gamintojai.

Garbaus amžiaus senjorė prie-nietė, kaip ir pernai, buvo atnešusi gražių pačios megztų šiltų kojinių. Moteris pasidžiaugė, kad rytui tik praaus, kai atėjo į savo vietą turgu-je, kur ir pernai stovėjo, jau rado be-laukiančių pirkėjų porą, kurie išgijo avies vilnos šiltų kojinių. Pora jų kai-navo 5 eurus, o iš kitokių siūlų – 3 eurus. Vaikiškos gražios kojinytės kainavo 1,50 euro. Ir darbo, ir širdies, laiko įdėta daug, tad džiugu, kad pir-kėjai nespigina ir perka. O netoli visiškai jos vyras, prekiaujantis mu-zikiniiais įrašais, leido tarsi visiems skirtingais žodžiais dainą: „Dalinkit šypsenas laimingas.../ dalinkit meilę“... O tai galbūt ir svarbiausia, kai turėsime Laukimo karantinę laiką, artėjant Šv. Kalėdų link, perkainoti tai, ką kiekvienas turim ne tik spin-tose, seifuose, bet ir savyje, ir įvertinti tai, kiek ir ko reikia...

Neišmeskite kavos tirščių

išvaliusi žalią žuvį, pavyzdžiui, silkę, nusiplaunu rankas ir jas įtrinū drėgnais kavos tirščiais. Netrukus virtuvėje pasklinda malonus kavos aromatas. Truputis tirščių gerina ir kvapą šaldytuve.

Kavos nuosėdos gali pakeisti rankų kremą. Nuosėdas įmasažuojų į delnus, pirštus, nagus, palaikau kelias minutes ir tada rankas nuplaunu šiltu tekančiu vandeniu. Oda tampa minkšta ir švelni.

Kavos tirščiai gali atstoti ir odos šveitiklį. Sumaišykite šaukštą kavos tirščių su 1/2 šaukšto alyvuogių aliejaus ir šiuo mišiniu apvaliais judesiais valykite veidą ir kaklą. Procedūrą atlikite 1–2 kartus per mėnesį.

Ir dar. Kavos nuosėdos – puiki trąša namų ar lauko augalams. Tirščius derėtų įberti giliau į žemę.

Marija

Nusikaltimai nelaimės

Vagystės

Lapkričio 27 d. apie 17.10 val., moteris, gim. 1972 m., grįžusi į savo namus, esančius Prienų r. sav., pastebėjo, kad iš gyvenamojo namo rūšio pagrobtas seifas su jame buvusiais pinigais. Padaryta turtinė žala tikslinama.

Lapkričio 26 d. apie 17 val. 25 min. į Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK kreipėsi vyras (g. 1949 m.), kuris nurodė, kad lapkričio 25 d. apie 19 val. 13 min. į jo mobiliojo ryšio telefoną paskambinęs ir policijos parei-gūnu prisistatęs asmuo apgaulės bū-

du išviliojo elektroninės bankininkystės prisijungimo kodus bei iš banko sąskaitos pervedė 9076 eurus. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 182 str. 1 d.

Kliudė pėsčiąjį ir pasišalino
Lapkričio 29 d. apie 12 val. 45 min. Birštone, Elenos g., Pėsčiųjų dviračių take, nenustatytos tapatybės dviratininkas, važiuodamas dviračiu ir apvažiudamas ta pačia kryptimi taku eįsų pėsčiąjį (g. 1972 m.) kliudė jį ir pasišalino. Nukentėjusysis suteikus med. pagalbą, išleistas gydytis į namus. Įvykis tiriamas.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją



Namu ūkis

Priminimai gruodžiui...

Gruodžio 9 d. reikia pasiklausti šulinio: jei tylu, bus šilta, jei išgirs vandens gurgskėjimą, pasiruošk šalčiams.

Atidžiai stebėk orus nuo šv. Liucijos (13 d.): kokia 13 d., toks ir sausis, kokia 14, toks vasaris ir t.t. Atsimink, kada kokią dieną buvo šalta, kada dangana ar švietė saulė.

Jei gruodyje sniegas krenta ant patįsios žemės, laukia sunkūs metai. Jei ant įšalusios, gyvent bus lengviau.

Jei Kalėdų diena šalta, tikėkis ir Velykų su sniegu.

Ir nesvarbu, kokie bebūtų orai, kiekvieną gruodžio dieną bent trims žmonėms pasakykit komplimentą – tai neliks neįvertinta!

Namams...

Tikriausiai gruodyje prieš Kalėdas jau neįsime plauti langų, tačiau namai šventėms turi blizgėti ir kvėpėti. Tad nebūtinai, kad karantinas uždarė mus namuose, o tą laiką mėginkime išnaudoti kūrybingai. Tegul būna gera juose ir dideliems, ir mažiems.

Į visus pasiruošimo darbus įtraukite visus šeimos narius. Tegul kiekvienas įgyvendina savo idėją, norą, tegul savo kambaryje susikuria savitą aplinką. Nedrauski to daryti vaikams, jei jums atrodo ir nelabai vykęs „projektas“, jis bus mielesnis už padarytą tobulai.

Pirmiausia vienoje vietoje kraukite viską, kas buvo naudota ankstesniais metais: suraskite girliandas, puošmenas, žvakides, staltieses, indus.

Numatykite vietą eglutei, pasiruoškite stovą. Patikrinkite, ar žaisliukai sveiki, pagalvokite, ar norėsite šiais metais pajavinti dar kitomis detalėmis – karpiniams, snaigėms.

Patikrinkite, gal yra likusio dovanų pakavimo popieriaus nuo praėjusių metų. Dar pasiruoškite lipnios juostos, kaspinėlių, spalvotų pieštukų, flomasterių, nelabai aštrių žirklučių, kad galėtų karpyti ir vaikai. Visą galima suslėpti po staliuku, uždengtu ilgą iki žemės staltiese. Ant jo galėsite išdėlioti šventinius sveikinimus. Ir nebūtinai tik šiuometinius, tegul randasi vietos ir senesniems, patiems brangiausiems, gražiausiems.

Saldytuve, podėliuose pasidarykite laisvos vietos. Šeimininkams pravartu iš anksto patikrinti, kokių reikalingų produktų, prieskonių ar kitų dalykų dar yra lentynose, o ko reikėtų pasirūpinti iš anksto.

Razinos, aguonos, vanilinis cukrus, kepimo milteliai, mielės... Viskas turi atrasti savo vietą, būti „po ranka“. Patikrinkite ir išvalykite kepimo indus. Taip sutauptysite laiko, ruošdami vaises.

Ir svarbiausia – visad po ranka popierius ar užrašų knygelę, kad nereikėtų sakyti: kad tik nepamirščiau, nes būtent taip ir nutiks. Atsiminei – užsirašai, padarei – išbraukei. Visai paprasta.

Nežiūreime viltingai per langą ir nespėliokime – bus sniego, nebus. Čiupkime žirkles, balto popieriaus ir tegul langus išpuošia mūsų pačių karpytos snaigės, angelėliai. Sodybose pritiks ir karpytos užuolaidėlės – nustebsite, kiek jos suteikia jaukumo ir šviesos.

Jeigu Kalėdoms nutarėte puošti gvą eglutę ir pirkite ją vazone su šaknimis, pratinkite ją prie šilumos kambaryje iš anksto, pamažu. Pirmiausia, palaikykite rūsyje, garaže, kur temperatūra apie 0–5, o vėliau patalpoje, kur temperatūra 10–15 laipsnių, ir tik vėliau neškite į šiltą kambarį. Nepamirškite saikingai palaistyti.

Sodininkui, gėlininkui, daržininkui...

Jums, bičiuliai, atokvėpio metas nuo visų sunkių darbų. Gruodyje augalai ramiai jau miega, tačiau budrumo prarasti nevalia. Laikas nuo laiko stebėkite, kaip sekasi žiemoti jūsų sodui, gėlynui.

Ramybę gali sudrumsti permainingi orai, gūsingi vėjai, ypač su sniegu. Todėl aplankykite sodą, patikrinkite, kaip žiemoja vaismedžiai, bitės, ar saugus gėlynas.

Gražesnę ir sausa dieną, jei nėra sniego, galima dar sugrėbti ir likusius lapus, surinkti šakas. Galima baltinti ir vaismedžių kamienus.

Lapkritis buvo šiltas, taigi dabar, vėsiant orams, pridėkite eglišakėmis šalčiui jautrius rožių krūmelius. Jei gruodis ir toliau bus besniegis, o pranašaus šalčius, vėta durpėmis pamulčiuoti šalčiui jautrius gėlynus, pridengti katžoles, levandus, melisus ir kt.

Būtinai patikrinkite, kaip laikosi sandėliukuose ar rūsiuose jurginų, kanų gumbeliai. Jei temperatūra aukštesnė nei 5 laipsniai, būtų gerai papildomai užpilti durpių, kad gumbeliai neperdžiūtų.

Atsiminkite, kad dauguma senų jurginų veislių, kurių šakniagumbiai stiprūs, kompaktiški, išsilaiko ir blogesniomis sąlygomis, o štai daugelio naujų veislių dažnai žiemoja blogiau. Gali būti, kad turintys gražią formą ir žiedynus jurginai tiesiog nespėja subrandinti tinkamai šakniagumbių. Stebėkite juos, saugokite.

Ta proga patikrinkite ir kaip žiemoja pelargonijos, perilių ir margenių, kitų gėlių krūmeliai.

Atidžiai apsidairykite sodyboje, namų prieigose, prie ūkinų pastatų – gal koks užsilikęs padargas, įrankis ar laistymo žarna, tad sutvarkykite, padėkite į vietą.

Pradėkite galvoti ir apie sėklas, nes sausį jau kai kurių gėlių, daržovių sėjos pradžia. Patikrinkite jų daigumą. Patikrinkite sandėliuojamas daržoves, kaip jos laikos, ar neįsimetė puvinys.

Jei daržovių atsargos gausios, kai kurias džiovinkite. Pav., porus, svogūnus, salierus, morkas, petražoles.

Ant palangės jau galima indeliuose pasisodinti svogūnų ropelių, turėsite šviežių laiškių.

Maži Kalėdiniai priminimai....

Prisiminkite, kad geriausiai užklupusią prieššventinę depresiją gydo padarytas geras darbas. Jų gali būti įvairiausių.

Gal turite draugų naujakurių jūsų mieste? Jiems praverstų dovanų užprenumeruoti „Gyvenimą“. Tegul sužino krašto naujienas.

Peržiūrėkite spintas. Surinkite drabužius, kurių jau keletą metų nenešiojate, geresnius išdovanokite.

Jei mėgstate šeimininkauti, iškekite kalėdinių meduoliukų ir savo draugams, kurie taip ir neatranda tam laiko.

Jei kur rūsyje nukištas senas vaikų mėgtas traukinio modeliukas, parneškite jį, padėkite po eglute.

Sventėms susiraskite nuotaikingas spalvotas kojines, kaklaraštį ar mežtinį su smagiu piešiniu. Niūniuokite ruošdamiesi smagias melodijas. Tai pakels visų namiškių nuotaiką.

Gal pernai gavote dovanų kalėdinį puodelį? Pats laikas jį išsitraukti – kava ir arbata bus daug skanesnė.

Pasiųskite telefonu kokią smagią kalėdinę melodiją draugui, pažįstamam – tikrai nesupyks.

Slapta pafilmuokite šventinės ruošos darbus ar vaikus, besidžiaugiančius išpaikuojamomis dovanomis. Išsaugokite ir kitais metais visi pažiūrėsite, prisiminsite.

Ir jokių apribojimų per šventes, ir jokių kalorijų skaičiavimo – prisiminkite dietas jau po Trijų Karalių!

Pašnekesiai Laukimo dienos...

Sveiki, mielieji. Štai jau ir pamažėle ateiname į metų pabaigą. Uždegtą pirmąją žvakę pradėjome Advento laiką ir naujus liturginius metus. Adventas (lotyniškai – Atėjimas) šiais metais kaip ir buvęs Velykų laikas mums jau kitokie – pandemijos užklupti viso pasaulio žmonės esame suklydę, sunerimę, suvaržyti karantino ir visokių draudimų. Sunku su tuo susitaikyti. Bet pagalvojus, gi nuo seniausių laikų būtent prieš Kalėdas mūsų protėviai paisė daugelio draudimų. Jais buvo stengiamasi palaikyti darną, tvarką ir ramybę, nes šiuo laikotarpiu triukšmaudami ar dirbdami tam tikrus darbus galėdavome prisikviesti nepageidaujamų svečių iš tamsos pasaulio. Mums, krikščionims, šis adventinis laikas irgi nedera su prieškalėdiniu šurmuliu, triukšmingais pasilinksminimais, perdėtu dėmesiu įvairiems pirkiniams ir dovanoms. Bažnyčios esame kviečiami budėti, melstis, ištiesinti širdies kelius ir viltingai laukti Išganytojo atėjimo. Bet gal pastaraisiais metais net nepajutome, kaip stipriai buvome išukti į prieššventinį bruzdesį, kurią lėmė atėjusios vakarietiško mugių tradicijos, prekybininkų gudrios vilionės, gal ir ženkliai pagerėjusi mūsų pačių buitis.

Stebimės ir kraipome galvas, kad net per karantiną žmonės plūstelėjo būriais į praėjusį savaitgalį surengtas eglučių užžiebimo ceremonijas. Bet visai nesistebime, kodėl nebuvo galima to atidėti karantino pabaigai? Drauziame, o kartu ir viliojame... Tuomet ir susilaukyti sunkiau, ypač kai šeimoje yra mažųjų. Ir jau sunku suvokti, kiek esame nutolę nuo senųjų tradicijų, nuo visokių draudimų ir tabu, kad net tokia didžiulė nelaimė, kaip pasaulinė pandemija nepajėgia mūsų prisiversti sustoti, suklysti ir bent jau šiuo tamsiuoju metų laiku susikaupti ramybėje, paklausti savęs, ar esu susitaikęs su kasdiniene rutina, ar siekiu gilesnio, prasmingesnio gyvenimo?

Susikaupti ramybėje... Ką tai reiškia? Kiekvienas gal supranta kiek skirtingai, bet jau tikrai žinau, kad nereikš ramybės tai, jei tu nors ir tyliai užsidaręs sėdėsi prie kompiuterio, bet kartu liesi savo nepasitenkinimo emocijas plūsdamasis ir komentuodamas viską iš eilės, pradėdamas naujos valdžios elgesiu, baigiant ginčais, kurio miesto eglė gražesnė. O Dieve, visos jos gražios... Žmonės kūrė, dirbo, stengėsi praskaidrinti tą tamsumą už lango ir širdyse, tai kokios čia gali būti varžybos? Džiaukimės!

Nenorėčiau pasirodyti jums nuobodis, pasakodama, kaip savotiškai pati džiaugiuosi šiuo metu galėdama daugiau laiko būti namuose, kokie maži malonumai ir atradimai džiugina širdį. Tai nereiškia, kad nenoriu kažkur nuvykti, kad širdis nesiveržia aplankyti artimųjų, bet darau tą kitaip, savotiškai. Štai vakar vakare tradiciškai pasirėngiau šventinių



sveikinimų rašymui, bet prieš tai, atidariusi dėželę su ankstesniais metais gautais atvirukais (dedu atskirai ir saugau) pradėjau juos skaitinėti, apžiūrinėti, grožėtis. Ir koks keistas ir malonus atradimas! Jausmas, lyg skaityčiau juos pirmą kartą! Ypač džiugino tie, kuriuose tilpo maži laiškeliai, vienas kitas sentimentalus, bet autentiškas sakinytis, prisipažinimas, linkėjimas. Ne vien atsainus brūkstelėjimas „sveiki sulaukė...“ Net susigėdau, nes ir man taip yra buvę, kai labai skuboję norėdavau atlikti šią savo pareigą. Matyt, ir skaičiau tuomet gavusi probrėkšniais, tarp kažkokių svarbesnių darbų. Tai va, visame kame reikia to susitelkimo, ramaus nusiteikimo ir meilės. Ir nieko čia naujo aš nepasakiau – dažnas taip pakalbame, pamintijame, bet, pasirodo pakalbėti ir padaryti – visai skirtingi dalykai. Būčiau nenuoširdi, jei sakyčiau, kad manęs nedžiugina ir gautos dovanos. Bet jau tikrai netos, kai išpakavęs blizgų popierių randi ten menkavertį daiktą ir jau iš karto žinai, kad jis tau nereikalingas, bus nukištas kur į lentyną ir dulkės. O štai iš buvusios bendradarbės gautas ir dailiai papuoštas paketėlis džiovintų baravykų jau dabar pūpsio virtuvėje, kaip šventinis akcentas ir džiugina širdį: „Nepamiršo, atsimena, žino, kad man sunku su grybavimais...“

Taigi linkiu jums, mielieji, gražaus ir ramaus adventinio meto, malonių šventinių akimirų, mažų džiaugsmų, o jau sveikatos tai daug ir geros, jums visiems ir jūsų šeiminykščiams.

Jūsų Augustina

SKANAUS!

Šventiniai saldainėliai draugams (12–15 vienetų)

Reikės: 2 stiklinių cukraus, žiupsnelio druskos, 1 šaukštelio kepimo miltelių, Istiklinės nugriebto pieno, 2 šaukštų sviesto, 1,5 stiklinės skaldytų karijos riešutų, 1 šaukštelio vanilės.

Į didesnį puodą supilkite cukrų, druską, kepimo miltelius ir nugriebtą pieną. Maišydami kaitinkite, kol masė pasidarys panaši į gelsvą kremą (maždaug iki 210 laipsnių). Tada įdėkite sviestą ir riešutus. Vėl maišydami kaitinkite, kol masė sutirštės (iki 230–240). Nukelkite puodą nuo ugnies ir suberkite vanilę. Masę plakite šaukštu tol, kol ji praras blizgesį. Tuomet dėkite ją į vaškino popieriaus formeles. Kaip galėdami skubėkite formuoti, nes masė greitai kietėja.

Minkštas migdolinis pyragas

Reikės: 1,3 stiklinės sviesto, Istiklinės kakavos, 4 kiaušinių, 2 stiklinių smulkaus cukraus, 2 šaukštelių

vanilės ekstrakto, Istiklinės miltų, ketvirtadalio šaukštelio druskos, 1,5 stiklinės smulkintų riešutų, 2 stiklinių konditerinio cukraus, 4 šaukštų migdolų likerio.

Puode ištirpinkite sviestą. Nukėlę puodą supilkite tris stiklines ketvirtadalius kakavos ir plakite, kol neliks gumulėlių. Dideliame inde gerai išplakite kiaušinius. Toliau plakite, pamažu berdami cukrų, kol masė sutirštės. Tada supilkite kakavos mišinį ir vanilę, paskui miltus ir druską. Gerai viską išplakite. Suberkite riešutus. Supilkite tešlą į maždaug 25–37 cm skardą. Kepkite 30 min. 350 laipsnių temperatūroje. Kol pyragas auš, padarykite glajų. Ištirpinkite likusią pusę stiklinės sviesto, supilkite konditerinį cukrų, likerį. Masę gerai išplakite. Tuomet supilkite likusį ketvirtadalį stiklinės kakavos, masę vėl išplakite ir užpilkite ant ataususio pyrago. Atšalusį pyragą supjaustykite dailiais gabalėliais.

Atsiminkite! Niekuomet paskutinėmis dienomis prieš šventę negaminkite visai naujų patiekalų. Išbandykite juos kiek anksčiau!

Varguolio turtas

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

„Kai aš elgetaudama kaimo taku nuo durų prie durų, tolumoje lyg spalvingas sapnas pasirodė aukso karieta, ir aš stebėdamasi klausiau savęs, – Kas gi yra šis visų karalių karalius! Mano viltys iškilo iki dangaus, ir pamaniau, kad mano vargo dienos baigiasi, ir stovėjau laukdama, kad išmaldą dalins neprašomas, ir turtus žarstys į visas puses. Karieta sustojo ten, kur aš stovėjau. Tavo žvilgsnis krito ant manęs, ir tu išlipai su šypsena. Jaučiau, kad mano gyvenimą pagaliau aplankė laimė. Tada tu staiga ištiesei dešinę ranką ir tarei: „Ką tu gali man duoti?“
O koks tai buvo karališkas mostas – atkišti delną elgetai ir prašyti išmaldos! Aš sumišau ir stovėjau nesusigaudydama, paskui lėtai iš krepšio ištraukiau mažulytį grūdėlį ir padaviau tau. Bet kaip nustebau, kai vakarėjant iškračiau savo krepšį ant aslos ir toj varganoj krūvelėj radau mažulytę kruopelytę aukso. Karčiai pravirkau gailėdamasi, jog neužteko man širdies atiduoti tau viską, ką turėjau.“

Šis garsaus indų poeto ir prozininko R. Tagorės eilėraštis skamba kaip pasakojimas. Karalius prašo išmaldos elgetos. Koks paradoksas?! Ką gali duoti tas, kuris atrodo nieko neturi? Ir kas yra tas „grūdėlis“, kurį aš galiu duoti kitam? Šią ištrauką radau vienoje religinio pobūdžio knygoje (R. Cantalamessa. Marija – Bažnyčios veidrodis.), kurioje autorius tėvas capucinas ją pasitelkė kaip iliustraciją parodyti svarbumą atiduoti Dievui viską, ką turime, bei nieko negailėti. Tačiau šiuos kiek neįprasto eilėraščio žodžius galima puikiai pritaikyti ir mūsų kasdienybėje bendraujant su artimaisiais, pažįstamais, bendradarbiais, vadovais, valdžios atstovais, nes kartais jaučiamės kaip tas elgeta, kuris atrodo nieko neturi ir iš jo dar prašoma. Apie tokią tikrovę ne vieną istoriją galėtų papasakoti kiekvienas iš mūsų, bet pradžioje reiktų išsiaiškinti kas yra varguolis?

Žmogus, kuris gyvena ties skurdo riba, remiamas įvairių organizacijų, tokių kaip Caritas, gyvenantis nakvynės namuose ar kur pakliūna, priklausantis nuo kito malonės, prašantis išmaldos, kad galėtų nusipirkti maisto ar alkoholio. Kai kurie pensijinio amžiaus žmonės irgi gali būti laikomi varguoliais, kadangi, sumokėjus mokesčius, nusipirkus reikalingų vaistų, jiems nelieka pinigėlių gardesniame maisto kąšniui. Gyvenantieji iš pašalpų – dar kita kategorija, suteikianti galimybę diskutuoti ir vertinti tokių žmonių pasi-

rinktą gyvenimo būdą. Ir apibendrinus, varguolis, tai – žmogus, kuris stokoja būtiniausių priemonių išgyventi, kai baziniai maisto ir saugumo poreikiai yra silpnai tenkinami. Jeigu palyginsite save su stokojančiu būtiniausių dalykų, tuomet galėsite pasijusti turtuoliu. Jeigu pagalvosite apie turtinguosius, savijauta bus visai kita.

Kaip dažnai mes žvelgiame į sėkmingus, turtingus, talentingus žmones su pavydu, nusivylimu ir liūdesiu dėl savo apgailėtino gyvenimo? Atrodo, jokiomis ypatingomis savybėmis nepasižymi, neturiu gabumų, kad galėčiau uždirbti daug pinigų ir net nežinau, ką aš noriu veikti? O jei žinau, tai trūksta pinigų, pasitikėjimo savimi, palaikymo, palankiai susiklosčiusių aplinkybių ar dar kažko, kad galėčiau įgyvendinti savas svajones. Taip ir vargstu. Esu vargšas, varguolis. Tada užvaldo savęs gailėtis ir pyktis ant kitų, kurie turi daugiau už mane. Ir galų gale apima pyktis, kai iš manęs reikalauja ar prašo dar pasidalinti tuo, kuo turiu. Ką aš galiu duoti iš savos varguolio pensijos, algelės ar pašalpos? Žinoma, esu girdėjusi ne vieną istoriją, kai mažai uždirbantis ar turintis aukoja ir prisideda daugiau nei tas, kuris yra pasiturintis. Nuo ko tai priklauso?

Vertybė „duoti ir dalintis tuo, ką turiu“ veikia ne tik tuos ties skurdo riba gyvenančiuosius, bet ir pasiturinčiuosius. Vertybė, kuri skatina ir veikia mąstymą bei elgesį, yra viena iš svarbiausių motyvų duoti. Svarbu

kelti klausimą „dėl ko noriu duoti?“ Galbūt tai teikia džiaugsmą, pasitenkinimą, įprasmina gyvenimą, o gal noriu duoti, nes laukiu iš kito to paties, apsimoka, bijau, bandau išpirkti kaltę ar k.t. Už kiekvieno gero elgesio gali slypėti įvairūs ketinimai, kurie dažnai neatskleidžiami ar iškraipomi.

Prisiminus R. Tagorės eilėraštyje, elgeta rado savo krepšyje aukso grūdėlį ir gailėdamasis graudžiai pavirko. Vadinas, tai, ką jis davė – jam sugrįžo šimteriopai. Gailėstis sukilo dėl savo neišmintingo elgesio, nes, atidavęs daugiau, būtų radęs daugiau. Tačiau kaip neįsivaizduojamai sunku atiduoti visa, ką turi, kai nesitiki, jog sugrįš dešimteriopai ar šimteriopai. Ką reiškia elgetai atiduoti visą krepšelio turinį? Likti be vakarienės, badauti, o kraštutiniu atveju – numirti. O kas nori numirti?

Gali pasirodyti, jog skatinu skaitytoją atiduoti viską kitiems ir negalvoti apie savo poreikius, kas, mano manymu, būtų absurdiška. Svarbu atsimentinti, jog duoti reiktų laisva valia arba kitais žodžiais tariant – norėti duoti bei sąmoningai suvokti, dėl ko tai darau? O duoti visada turime ką. Galime dovanoti šypseną, šiltą žodį, laiką kartu, pasidalintą kąšni, išreikštą rūpestį, rankų darbą ar dar kažką, ko prašo net ir tas, kuriam atrodo nieko netrūksta. O ypač dabar, kai svarbu „suglausti pečius“, būti vieningiems, kad įveiktume kartu viruso paveiktus gyvenimus.



Vaistažolės: kurias vartoti šaltuoju laikotarpiu?

(Atkelta iš 3 p.)

ir nuo lėtinių kvėpavimo ligų, astmos, neurozės, vidurių užkietėjimo, didelio prakaitavimo. Juozažolės kompresai gelbsti, kai ilgai negyja žaizdos.

• **Juozažolė** – bene vienintelė vaistažolė, kuri labai padeda nuo sinusitų, valo gleives.

• **Čiobrelis** – mikrobu naikintojas

Vaistažolių nuoviras ar užplikyta arbata padeda nuo kvėpavimo takų (kosulio, bronchito, laringito), skrandžio problemų. Ypač palengvina atsikosėjimą, nes turi antiseptinių, raminamųjų savybių. Čiobrelių kompresai mažina ir sąnarių skausmus.

• **Nuo peršalimo, atsikosėjimui** šią žolę vartokite iki 7 dienų, tada darykite trijų dienų pertrauką.

• **Žolelėms reikia oro**

Vaistažoles laikykite popieriniuose ar drobinuose maišeliuose; tamsioje vėdinamoje patalpoje.

Į stiklinius indelius sudėkite tik labai gerai išdžiovintas vaistažoles (kurios patrynus tarp pirštų sutrupa), kad jos nepradėtų pūti.

Nelaikykite vaistažolių polieti-

leniniuose maišeliuose, kur nepatenka oro.

Vaistažoles smulkinti ar sukarpyti patartina tik prieš vartojimą.

Visas džiovintas žoles derėtų suvartoti per 1–2 metus.

Naudinga žinoti:

Jei esate peršalę, liepžiedžių, čiobrelių, aviečių arbatas galite vartoti šalia vaistų.

Vaistažolių virimui naudokite stiklinius, emaliuotus indus.

Vaistažolių arbatas vartokite tik šviežiai užplikytas ar užvirus. Po 10–20 minučių.

Užplikytas termose vaistažoles gurkšnokite visą dieną (išskyrus veikiančias stimuliuojančias).

Arbata profilaktiškai: šaukštelis žolės užplikomas puodelyje (yra atskiros receptūros, kai kelias minutes reikia pavirinti).

Arbata gydymo tikslais: pavirinti nuo 5 iki 20 minučių priklausomai nuo vaistažolės rūšies ar jų mišinio receptūros.

Prieš pradėdami gerti vaistažolių kursą, išitikinkite, ar nesate tai žolei alergiški ir derėtų pasitarti su šeimos gydytoju.

Dzūkijos kraštas – Merkinė
Kalbėjosi Veronika Pečkienė

Nieko neveikdami susirgsite

(Atkelta iš 3 p.)

šiuo metu po operacijų ir daugelio kitų rimtų susirgimų griežtas lovos režimas yra visiškai netinkama praktika, o savęs „tausojimas“ daugelio ligų atveju veikia priešingai.

Deja, daugeliui iš mūsų nepavyksta išsijudinti. Kodėl? Mokslškai tai vadinama kineziofobija – baimė judėti. Medikai pastebėjo, kad daugelis žmonių pradėdami judėti jaučia skausmą ar kitus nemalonius pojūčius ir tada sunku juos įtikinti, kad, nepaisant to, judėjimas išeis jiems į naudą, net jei pirmasis instinktas verčia pasisaugoti.

Kiek derėtų judėti? Nuomonių yra labai įvairių. Tai priklauso nuo amžiaus, sveikatos būklės, tikslų. Kiekvieno judėjimo galimybės skirtingos ir krūvį reiktų pasirinkti labai atsargiai. Tai gali būti ir penkios valandos per savaitę, ir pusvalandis, ir daugiau kas dieną. Tikslus iš pradžių reiktų sumažinti, kad atrodytų jie pasiekiami, o nedideli pasiekimai motyvuotų toliau judėti. Svarbiausia pačiam imtis iniciatyvos ir pasirinkti judėjimo rūšį, kuri teiktų malonumą, kitaip judėjimas neturi prasmės. Tai vadinama – prisiminta gerove. Mes prisimename, kaip gerai jautėmės, kokios emocijos mus užplūdo, pavyzdžiui, vaikščiojant miške. Norint reguliariai judėti visai nereikia griežtis specialios kūno rengybos treniruočių, nebūtina bėgioti (tai gali sukelti ortopedinių problemų).

Kad paskatintume save judėti, turime pradėti puoselėti viltį tapti sveikesniems ir tikėti, kad tai mums tikrai padės. Iš gyvenimiškos patirties žinome, kai tikime, veikiami su meile ir viliamės, kad mums pasiseks, visada pasiekiam tikslus. Šiaip kiekviena kasdieninio judėjimo forma yra naudinga, o ypač vaikščiojimas. Kodėl? Tiesiog vaikščioti yra natūraliausia judėjimo forma, atitinkanti mūsų kūno sandarą. Išnaudokite kiekvieną progą žengti nors kelis žingsnius, pamirškite liftus ir lipkite laiptais, į darbą eikite pėsti arba važiuokite dvi-

račiu, jei toli, pamirškite autobusus. Kiekvienas žingsnis ką nors atneša. Kaskart jautiesi sveikesnis ir energingesnis. Rekomenduojama kasdien 2 val. praleisti gamtoje, o savaitgalį ir ilgiau. Gamtoje pagerėja širdies veikla, kraujospūdis, nurimstame ir atsipalaiduojame. Visada prisiminkime tą puikią savijautą...

Šiuo metu, kai jau baigėsi darbai soduose ir laukuose, vakarai ilgeja ir tamsėja, tiesiog sustingstame. Ir prasideda mūsų „bėdelės“ (auga svoris, paūmėja mūsų „ištikimos“ ligos). O gal suformuokime sau įprotį kasdien judėti, kaip esame įpratę valytis dantis. Pažiūrėkime į tai žaismingai. Išgykite žingsniamatį, kuris matuos jūsų nueitus žingsnelius per dieną. Sugalvokit, kaip save paskatinti, kad priverstų jus pakilti nuo minkštos sofos ir eiti. Matuokit pažangą kas kartą, ir tai jus motyvuos judėti toliau. Nepajusite, kai pradės gerėti savijauta ir pamažu atsisveikinsite su kokia nors jus kankinančia lėtine liga. Taip, lengviausia išgerti tabletę, ji suveikia iškart, o apie jos daromą žalą negalvojame. Tad ką renkames... sprendimą priimam tik mes patys.

Vaikščiojimą kažkada dažnai siejome su nieko neveikimu, beprasmiu dykinėjimu. Dabar mes daugiau jį siejame su sveikata. Jei jums pavyktų per savaitę intensyviau pajudėti nuo 3 iki 5 val. greitai pastebėsite didžiulę naudą. Judant palaikysite ne tik normalų svorį, bet ir sumažinsite riziką susirgti vėžiu. Pastebime, kaip su amžiumi priaugame vis daugiau kilogramų, o sulėtėjus medžiagų apykaitai krinta ir kūno temperatūra, todėl greičiau susąslame. O judant vystosi raumenys ir tai padeda išlikti ne tik liekniems, nes raumenys sudegina gerokai daugiau energijos nei riebalinis sluoksnis, bet ir kartu mums sukelia šilumos pojūtį. Judėdami lėčiau senstame.

Judėkime ir būkime ištvermingi ir atkląs savo pasirinkimuose!

Parengė Romualda Bartulienė

Šaltinis: A. Michalsen. Natūropatija

Receptai su obuoliais

Obuolių ir vištienos salotos

2 obuoliai, 150 g vištienos (keptos), 1 pomidoras, 1–2 agurkai, šaukštelis saulėgrąžų sėklų, šaukštelis alyvuogių aliejaus, druskos, kmynų.

Supjaustyti obuolį, pomidorą, agurkus, vištieną, pridėti sėklų. Tada išmaišyti ir užpilti aliejaus.

Paskaninti druska, kmynais.

Naminis obuolių pyragas

2 kiaušiniai, 8 didesni obuoliai (kiekvieną obuolį perpjauti į 8 dalis), 1 stiklinė miltų, 100–150 ml aliejaus, 3/4 stiklinės cukraus, šaukštelis kepimo miltelių, 1/2 šaukštelio cinamono.

Kepimo forma ištepti aliejumi. Kiaušinius išplakti su cukrumi, įpilti aliejaus, vėl išsukti (kepimo miltelius – į miltus), tada miltus suberti į kiaušinių plakinį. Paruoštą vidutinio kietumo tešlą dėti į formą (ant sviestinio popieriaus). Į tešlą daug, vieną šalia kito prismaigstyti (sustatyti obuolių skiltelių (apie 1/2 įsmeigtų tešlon). Ant viršaus užbarstyti cukraus ir cinamono. Kepti orkaitėje 180 °C temperatūroje apie 40 minučių.

Obuolių, morkų ir salierų salotos

2 obuoliai, 1 morka, 1 salieras, saujelė razinų, 1/4 citrinos sulčių.

Obuolius supjaustyti, morką ir salierą sutarkuoti smulkia tarka. Tada pridėti razinų, išpausti citrinos sulčių, lengvai išmaišyti.

Silkės užkandėlė su obuoliais

2 obuoliai, 150 g silkės, 60 g konservuotų žirnelių, 1 raugintas agurkas, 1 paprika, grietinės ar majonezo (pagal skonį).

Supjaustyti obuolius, papriką, agurką, pridėti žirnelių, riekelėmis supjaustytą silkę ir viską sumaišyti. Paskaninti grietine ar majonezu. Gero apetito!

Naminis majonezas

1 žalias kiaušinis, 1 šaukštelis garstyčių miltelių, 1 šaukštelis citrinos sulčių, puodelis aliejaus (saulėgrąžų, alyvuogių), druskos.

Į kiaušinio plakinį įberkite garstyčių, įpilkite citrinos sulčių, druskos ir viską išmaišykite. Tada mišinį pamažu pilkite į aliejų ir išplakite šluotele iki vientisos masės. Skanaus!

Veronika



Amžinąjį atilsį...

Likimas atima artimą žmogų
Ir diena tamsesnė atrodo
Gyvenimo laikrodžis sukas ratu,
Pakeist to negalim, tik pabūti kartu...

Skausmo ir liūdesio valandą dėl mylimos sesers mirties
nuoširdžiai užjaučiame Algį VALATKĄ.

Prienu butų ūkio darbuotojai

Nuosirdžiai užjaučiame Algį VALATKĄ dėl mylimos
sesers mirties.

„Gyvenimo“ redakcija

Skaudžią netekties valandą dėl mylimo tėvelio mirties
nuoširdžiai užjaučiame Reginą KABAŠINSKIENĘ ir
artimuosius.

Statybininkų g. 19 namo gyventojai

Penktadienio susitikime – apie paramą verslui ir prioritetus

(Atkelta iš 1 p.)

Praėjusią savaitę posėdžiavusi Tarybos smulkus ir vidutinio verslo komisija pagal pateiktus prašymus paskirstė verslo paramos fondo lėšas. Išdalinti visi 30 000 eurų. Vienas pareiškėjas galėjo gauti iki 4500 Eur paramos.

A. Vaicekuskas popietės dalyviams taip pat pristatė savivaldybės idėją pakviesti piliečius prisidėti prie dalies biudžeto lėšų panaudojimo prioritetų nustatymo. Pavyzdžiui, kad ir dėl viešųjų erdvių tvarkymo ar kitų vietos bendruomenės svar-

bių problemų sprendimo. Bus parengti biuletiniai, kuriuose balsuojantieji galės pažymėti svarbiausius projektus ir reikalingiausius darbus. Meras kvietė ir verslo bendruomenę būti aktyvia, taip pat ir siūlyti savo idėjas dėl naujų veiklų sutvarkytose viešose erdvėse ar senų apleistų patatų vietose.

Popietės metu atstovybės nariai taip pat pasidalino savo įmonių planais, pasikeitė nuomonėmis dėl konkurso „Pagaminta Prienu krašte“ organizavimo bei glaudesnio tarpusavy bendradarbiavimo.

Ramutė Šimukauskaitė

K. Paliukėnas: elektros vartotojai už elektrą mokės brangiau – deja, savo noru

Iki pirmojo elektros rinkos liberalizavimo etapo pabaigos, kurio metu elektros tiekėjų turės pasirinkti beveik 100 000 šalies namų ūkių, liko nepilnas mėnuo. Tačiau kol kas procesas vyksta ganėtinai vangiai – tik trečdalis vartotojų, patenkančių į šį etapą, pasirinko savo elektros tiekėją. Praėjusią savaitę AB „Energijos skirstymo operatorius“ pateikti duomenys rodo, kad daugiau nei 70 proc. pasirinkusiųjų (per 20 000 vartotojų) nutarė likti su šiuo metu visuomeninio tiekėjo paslauga teikiančia bendrove „Ignitis“. Tuo tarpu kiti penki nepriklausomi tiekėjai dalijasi likusią rinkos dalį.

Šie skaičiai rodo, kad elektros rinkos liberalizavimo teikiamomis galimybėmis šalies gyventojai nėra linkę naudotis. Natūraliai kyla klausimas, kur čia šuo pakastas? Bendraudamas su elektros tiekėju besirenkančiais vartotojais matau keletą priežasčių, dėl kurių šis procesas kol kas toks vangus ir ganėtinai nekonkurencingas.

Mano nuomone, pati didžiausia problema yra žmonių nenoras (o gal tingėjimas) gilintis į visų tiekėjų pasiūlymus. Priežasčių gali būti įvairių – sudėtinga suprasti skirtingą įmonių kainodarą, reikia daug laiko skirti sutarčių ir pasiūlymų nagrinėjimui ir pan. Galų gale, visų tiekėjų kaina skiriasi centais, tai kam sukkti galvą dėl kelių centų ar eurų?

Pabandžiau paskaičiuoti, kiek apytiksliai galėjo sutaupyti tie 20 tūkst. gyventojų, kurie dėl vienkio ar kitokio priežasčių nutarė tiekėjų nekeisti ir likti pas elektros energijos tiekėją „Ignitis“. Kadangi į pirmąjį etapą patenka nuo 5000 kw/h ir daugiau elektros suvartojantys butų ūkiai, tai paėmiau beveik minimalią mėnesio suvartojimo normą – 500 kw/h. Portale www.manotiekijas.lt, kuriame vienoje vietoje galima rasti visų elektros tiekėjų pasiūlymus, gavau visų tiekėjų pasiūlymus mano suvartojimui mėnesio normai, kurie skyrėsi nuo vieno iki daugiau nei penkių eurų per mėnesį. Daugiau 5 eurų sumą iš 20 000 (tiek sutarčių su „Ignitis“ jau pratęsę gyventojai) ir gavau apvalų skaičių – 100 000 eurų per mėnesį. Taigi per metus vien šie dvidešimt tūkstančių vartotojų praras apie 1 200 000 eurų. Ar ne per didelė abejingumo savo išlaidoms kaina?

Iš viso Lietuvoje yra registruota apie 1,5 mln. namų ūkių, tad galima tik įsivaizduoti, kokių sumų neteks šalies gyventojai tik dėl savo atsainaus

požiūrio į elektros tiekėjo pasirinkimo procesą. Maža to, per didelės bei nereikalingos išlaidos elektros energijai yra tik viena medalio pusė. Nesant realios konkurencijos, vėl liks nuskriausti vartotojai – rinka nebus gyvybinga, pasiūlymai nebus konkurencingi, tiekėjai nebus suinteresuoti siūlyti naujų paslaugų ir t.t.

Mano jau minėti ESO duomenys taip pat leidžia daryti išvadą, kad vartotojai yra linkę atidėti sprendimus. Tačiau šioje vietoje atidėliojimas irgi turi savo kainą – štai praėjusią savaitę visuomeniniam tiekėjui elektros kainą nustatanti VERT paskelbė kitų metų kainas ir visi tiekėjai į šią naują sureagavo tiek kiltelėdami savo tiekiamos elektros kainas. Jei patenkate į pirmąjį liberalizavimo etapą ir jau spėjote sudaryti sutartį – sveikinimais, sutaupėte pinigų. O jei ne, patariu bent jau nelaukti gruodžio 10-osios – niekas nežino, ar artėjant paskutinėms pasirinkimo dienoms kaina nešoktels dar. Juk nepasirinkus elektros tiekėjo, garantinis tiekimas Jūsų namams kainuos kur kas brangiau.

Tad labai rekomenduoju pasidomėti savo elektros ūkiu – skirti šiek tiek laiko pasinagrinėti, ką Jūs siūlo elektros tiekėjai. Mėgstu lyginti elektros energijos rinką su telekomunikacijų sektoriumi – tikriausiai dažnas iš Jūsų prieš išsirenkdamas savo mobiliojo ryšio ar interneto tiekėją apsvairsto kelių įmonių pasiūlymus. Šiuo atveju linkiu elgtis taip pat, nes iš to laimėsime kiekvienas – ir vartotojas sutaupys, ir rinka bus gyvybinga bei konkurencinga.

Autorius Karolis Paliukėnas yra energetikos ekspertas ir platformos www.manotiekijas.lt, kurioje vartotojai gali matyti visų elektros energijos tiekėjų pasiūlymus vienoje vietoje, vadovas.

Reklama ■ Reklama ■ Reklama

SIŪLO DARBĄ

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

Neiškokite adatos šieno kupetų. Svarbiausios naujienos tik „Gyvenime“!

PERKA

Nekilnojamas 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.

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

Įmonė **perka** galvijus geromis kainomis. Tel. 8 613 79 515.

Įvairios prekės

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

Brangiai perkame automobilius. Tel. 8 645 67 488.

agoras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
Tel. 8 800 08 801
8 620 25 152
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius.

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

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

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

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

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

Nekilnojamas turtas

Parduoda 16 arų kraštinį sklypą S/B „Nemunas“ Šilėnų k., Birštono sen. Namas iš raudonų apdailos plytų 89 kv.m. Ūkinis pastatas, garažas, pavėsinė, trifazis el. įvadas, sodas, geras privažiavimas. Galimas keitimas į 1–2 kambarių butą. 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, mūrįjame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvorą, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. Tel. 8 620 85350.

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

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

Įvairios prekės

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

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

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

PARDUODA

Parduodu įvairius naudotus ir naujus ž.ū. padargus: rotacines šienapjoves, bulvių sodinamąsias, kauptukus, kasamasias ir jų transporterius, trąšų barstytuvus, įvairios talpos purkštuvus, smulkintuvus (mulčerius), įvairaus pločio lėkštines akėčias, frezas, grėblius-vartytuvus, plūgus, kultivatorius ir jų volus, žnyples, šakes rulonams krauti, naujas kabinas ir sėdynes traktoriams MTZ ir T-25, rankines daržovių sėjamosias ir kaupikus, bulvių šutintuvus, elektrinius gyvulių aptvarus (kuoliukus, laidus, izoliatorius), piemenis (ganymo aparatas), įvairias lenkiškų padargų atsargines dalis, noragus. Tel. 8 687 57 187. www.parduodutechnika.lt

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

PASLAUGOS

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

Savivarčio su kranu paslaugos iki 5 t. Gabenu įvairius krovinius savivarčiu (smėlis, žvyras, skalda ir kt.). Tel. 8 674 02 120.

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

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

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

Minime kraštiečių jubiliejų sukaktis

Gimtinė –
Prienų kraštas

Birutė Sodaitytė: Esu iš tų, apie kuriuos sakoma: „Jie miršta stovėdami.“

Birutė Sodaitytė, operos solistė, pedagogė, gimė 1950 m. Prienų rajone, Jiezne. Kukli, bet iškart pastebima. Nevengianti nutylėti, bet neieškanti žodžio kišenėje. Žmogus, į kurį galima kreiptis bet kuriuo gyvenimišku ar vokalinu klausimu, žinant, kad gausi aiškų ir pagrįstą atsakymą.

Birutė Sodaitytė 1968 m. įstojo į Kauno J. Gruodžio konservatoriją (tuometinę aukštesniąją muzikos mokyklą), kur mokėsi dainavimo pas A. Barniškį, vėliau studijavo Lietuvos muzikos akademijoje, mokėsi doc. A. Karoso dainavimo klasėje. 1977 m. baigusi akademią pradėjo dirbti Kauno muzikiniame teatre. „Prisimenu studijų laikus: esu laiminga, kad teko dirbti su maestro Jonu Aleksa. Operos studijoje tuo metu statėme Charles Gounod „Faustą“ – dainavau Zybėlį.

„Labai vertinu akimirkas, praleistas su dirigentais Rimu Geniušu ir Vytautu Viržoniu. Laikas, kai V. Viržonis dirbo Kauno teatre – mano aukso amžius. Jo vadovavimo metu aš pradėjau dainuoti visose tuo metu rodytose operose.“ Taip viename interviu apie save kalbėjo Birutė Sodaitytė.

Vokalo pedagoge B. Sodaitytė dirba jau daugiau nei 30 metų. Pradėjusi dirbti tuometinėje Kauno Juozo Gruodžio aukštesniojoje muzikos mokykloje, Lietuvos muzikos akademijos Kauno fakultete (dabar – Vytauto Didžiojo universiteto Muzikos akademija) ji ėmė dirbti iškart po fakulteto įkūrimo. Nuo 1977 iki 2003 metų – Kauno VMT solistė. Jos atlikti vaidmenys operose: Nencė – B. Briteno „Albertas Heringas“, Suzuki – Dž. Pučinio „Madam Butterfly“, V. A. Mocarto „Visos jos to-



kios“. Madalena Dž. Verdžio „Rigoletas“. Yra sukūrusi dramatinio soprano vaidmenų Santuca P. Mascagni „Kaimo garbėje“, Marta Eugeno d'Alberto „Slėnyje“. Operetose ir mjuzikluose: Cipra – J. Štrauso „Čigonų baronas“, Olga – F. Leharo „Linksmoji našlė“, Sonja – G. Kačelio „Piršlės išdaigos“, Inesa – G. Guberniko „Meile nežaidžiama“ ir kituose. „Solistė ryškiai žibėjo koncertų scenose, jos pasirodymai vyko Lietuvos miestuose ir miesteliuose, Kauno ir Vilniaus filharmonijose, ji tapo pirmąja ne vieno lietuvių autoriaus kūrinį atlikėja, jos koncertus filmavo televizija, įrašinėjo Lietuvos radijas. Bendradarbiaudama su choriais ir orkestrais solistė atliko W.A. Mozarto „Karūnavimo Mišias“, Antonio Vivaldi „Šventasis Mišias“, Gioachino Rossini ir Giovanni Batiastos Pergolesi „Stabat Mater“. Šios stambių formų programos skambėjo Vokietijoje, Bulga-

rijoje, Prancūzijoje, Latvijoje, Estijoje, Rusijoje, Baltarusijoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose.

Siuo metu ji yra VDU Muzikos akademijos dainavimo katedros docentė ir Kauno Juozo Gruodžio konservatorijos vyresnioji mokytoja. Taip pat aktyviai dalyvauja konkursų komisijose, mokslinių žurnalų redkolegijose, ekspertinėje veikloje, veda meistriškumo kursus, seminarus. Jos ugdomi mokiniai dažnai tęsia studijas Lietuvos ir užsienio aukštesiose meno mokyklose, pelno prizines vietas konkursuose, sėkmingai kopija karjeros laiptais.

Kraštiečius žavi solistės entuziazmas, jos talentas kuriant naujus vaidmenis, jos indėlis į Lietuvos muzikinės kultūros lobyną.

Rūta Levinskienė
Prienų krašto muziejaus
kultūros veiklos
koordinatore ir organizatore

Mintys balsu

Ar išmoksime?

Antra banga. Epidemija, užpuolusi žmoniją, vis dar it puotos karalienė linksmėnasi. Žmonės, lyg atsitiktinai pakliuvę į karaliaus Kovido mirtį skleidžiančią fiestą, dangstosi kaukėmis, mazgoja rankas ir lyg šventintu vandeniui šlakstosi dezinfekciniais skysčiais, baimingai dairosi į šalis, bijo vienas kito, net į draugus ir pažįstamus žiūri su nepasitikėjimu. Niekas nenori gauti Kovido dovanų.

Šalys be sienų, migracija, emigracija, imigracija, kelionės po egzotines šalis, net savaitgalinis turizmas, visa ta judėjimo laivė, visas kosmopolitiškasis pasaulis staiga susitraukė iki saugiausios dabar žmogui šalies – šeimos. Šeimos šalyje nereikia kaukių. Tie, kas turi ką apkabinti, prie ko prisiglausti, dar labiau vertina visas tikras akimirkas. Tie, kas neturi šeimos, gal bent kačiuką ar šuniuką turi. O kaip jaučiasi tie, kurie vieni savo gyvenimus gyvena? Dar labiau vienišesni? Dar labiau sutrikę, išsigandę? Kompanionais jiems tampa radijas ir televizorius. Gal dar knyga.

Mieste sumažėjo mašinų, kamščių beveik neliko, išuštęjo parduotuvės. Autobusai pustuščiai važinėja savo keliais. Net darbus tie, kas tik gali, perkėlė į namus, kur kiekvienas, kaip koks savo verslo bosas, čia turi savo nuosavą ofisą. Pasaulis persikėlė į kompiuterius, planšetes ir telefonus. Ir visa kultūra, renginiai, net pasipilėjimai prie vyno taurės – viskas virtualiai!

Žmonės, ištroškę ir pasiilgę tikrumo, bendravimo ir potyrių ne per ekraną, dar geba jo rasti ištrūkę į gamtą. Net užkietę miestelėnai, asfalto vaikai, ima pastebėti, koks yra gamtos tikrumas ir nuosirdumas: kaip gražiai žvilga šokoladu nusidažęs, žemėn nupuolęs kaštonas, koks išraiškingas rudeninis lapas, kokia minkšta ūkana, dulksna drėkinanti veida!

Koks keistas laikas! Ar galėjęs kas nors sufantazuoti tokį scenarijų, Žemės gyventojus įtraukusių į interaktyvų spektaklį? Ir koks šio jau antro pastatymo moralas? Ar išmoksime ko nors po visų makabriškų premjerų tie, kurie išliksime?

Alma D. J.

Svajonė pamatyti jūrą

Valgau sriubą. Skanu. Staiga burnoj pajaučiu kažką nesriubiško – kietas mažas gumuliukas. Išimu, apžiūriu – nieko ypatingo. Maža kaulo atplaišėlė. Dedu ją ant lėkštes krašto, nenumetu jos ant stalo ar nebėgu iki šiukšlių dėžės, nes labai skanu.

Toliau valgau sriubą. Palenkiu lėkštę, semiu ir semiu puikaus skonio sriubytę net pačepsėdamas. Būna juk kartais taip, kad gyvenimas atrodo nuostabus dėl paprastų dalykų...na, kad ir nuo puikios sriubos ir geros kompanijos, su kuria tą sriubą valgai.

Staiga burnoje vėl kažkas ne taip. Kietas mažas gumuliukas! Išsiimu, apžiūriu. Ta pati sena pažįstama atplaišėlė. Dedu ją dabar ant stalo šalia savęs, kad vėl pakreipus lėkštę neįsmuktų atgal.

Pietūs tęsiasi. Vis dar skanu. Puiki draugija. Smagus pokalbis. Iki pietų pabaigos dar toli. Pasaulis gražus. Šnekučiuojamės. Ir vėl kažkas kieto ir nesriubiško burnoj. Išsiimu, apžiūriu. Vėl ji, ta pati kaulo atplaišėlė. Kaip ji nuo stalo atgal išsikraustė į mano sriubos lėkštę? Istorija paprasta tokia. Pokalbio įkarštyje aš ranką padėjau ant stalo toj vietoj, kur gulėjo mano pažįstama atplaišėlė. Ji tiesiog prilipo prie delno krašto ir man siekiant kito šaukšto savo puikiosios sriubos, pliumptelėjo lėkštėn. Taip atkakloji nauja draugė vėl atsidūrė mano burnoj.

Ir atsakyk dabar, žmogau, kas tai. Ar atsitiktinumu virtinė? Ar tai atplaišėlės aistringas noras įgyvendinti savo svajonę pamatyti jūrą? Prieš tai leistis nurjama, išmetamai į gyvenimo pakraščius ir tik tada būti išplukdomai Nemunu į Baltiją...

J. V. Kantvilas

„Dalinamės viskuo, kuo galime, ką turime – duona, pastoge, įspūdžiais, mintimis.“ (Juozas Palionis)

Juozas Palionis gimė 1950-12-01 Birštono sen., Šaltinėnų kaime. Vaikystėje buvo apsuptas tėvų švelnumo ir meilės, turbūt todėl, kad pats tėvas buvo matęs daug vargo ir neteisybės, už pagalbą Laisvės Kovotojams buvo ištremtas į Vorkutą. Nuo pat vaikystės J. Palionis buvo pratintas nesibodėti jokio darbo. Kol buvo mažesnis, vasaromis ganydavo gyvulius, o besimokydamas vyresnėse klasėse Prienų melioracijos valdyboje dirbo sezoniniu darbininku.



Mokėsi Siponių septynmetėje mokykloje, jau besimokydamas šioje mokykloje rašė straipsnius į rajono laikraščius, mokyklos sienlaikraštį. Buvo puikus sportininkas. Ypač mėgo skaityti knygas, rašė eilėraščius. Už puikų mokymąsi buvo apdovanotas kelione į „Arteko“ stovyklą.

1969 m. baigė Birštono vidurinę mokyklą, 1974 m. baigė Kauno Lietuvos žemės ūkio akademią ir įgijo inžinieriaus hidrotechniko specialybę.

Baigęs studijas J. Palionis liko dirbti akademijoje mokslinį-pedagoginį darbą Melioracijos katedroje. Praėjus metams jau dirbo Melioracijos ir vandens ministerijoje. Čia jis praleido 11 metų, užimdamas įvairias pareigas: kolegijos sekretorius, ministro padėjėjas, techninio skyriaus viršininko pavaduotojas ir viršininkas.

1993–1997 m. Juozas Palionis dirbo LR Vyriausybėje ministro pirmininko padėjėju.

2000–2011 m. Lietuvos Respublikos Seimo narys, Prienų ir Birštono krašto atstovas. Atstovaudamas Prienų ir Birštono kraštui Seime, J. Palionis dirbo kaip parlamentaras, kurio pagrindinis tikslas buvo padėti žmonėms. Pagrindinė politiko veiklos sfera – įstatymų leidyba. J. Palionio iniciatyva pasiūlyta ir priimta per dvidešimt įstatymų pakeitimo projektų: labdaros ir paramos, biudžeto įstatymų, Valstybinio socialinio draudimo, Mokesčių administravimo, gyventojų turto ir pajamų deklaravimo, Kultūros paveldo ir Kredito unijos įstatymo patobulinimas. J. Palionio iniciatyva Seimas pateikė du protokolinius įrašus Lietuvos Respublikos Vyriausybei.

Už aktyvią veiklą ir Prienų bei Birštono krašto neįgaliųjų globą 2008 m. J. Palionis buvo apdovanotas nominacija „Lietuvos globos įstaigų pagalbinių“, kurią įsteigė Lietuvos globos įstaigų ir jų vadovaujančių darbuotojų asociacija. Parlamentaro dėmesio kasetm sulaukė Prienų ir Birštono laikraščio „Gyvenimas“ organizuojama šventė – įteikiama Seimo nario nominacija kūrbybingiems ir aktyviems krašto

bendruomenės žmonėms. J. Palionis rėmė visuomeninių organizacijų, bendruomenių veiklą, kultūrinius bei sportinius renginius, išvykas. Jo akiratyje visuomet buvo aktyvus, kuriantis žmogus, todėl jo finansinės paramos susilaukė ne viena kraštiečių kūrybos knyga.

2011 m. spalio 17 d. J. Palionis žuvo autoavarijoje. LR Prezidentė Dalia Grybauskaitė, žuvus Juozui Palioniui, savo užuojautoje rašė: „Netekome Seimo nario, socialdemokrato J. Palionio. Pareigo, darbštus, visuomeniško politiko, kurio konstruktyvų darbą ir užtarnautą rinkėjų pasitikėjimą liudijo trečioji kadencija Seime, vadovavimas Seimo komitetams, atsakingos Biudžeto ir finansų komiteto pirmininko pavaduotojo pareigos“.

„Juozą visi pažinojome kaip pareigingą ir darbštų, konstruktyvų ir kūrybingą žmogų, kuris Seime be pertraukos dirbo 11 metų. Ir dirbdamas atsakinguose komitetuose ir jiems vadovaudamas, ir būdamas Biudžeto ir finansų komiteto pirmininko pavaduotoju pastaraisiais metais velionis spinduliavo vidinę šilumą, sugebėdavo įtikinti kolegas Seimo narius įsiklausyti į visas nuomones ir išspręsti net ir pačius sudėtingiausius klausimus“, – prisimindama žuvusįjį kolegą taip apibūdino Seimo pirmininkė Irena Degutienė.

Kantrus, dalykiškas, patikimas, mylintis šeimą, savo kraštą, jame gyvenančius žmones – pasakys tie, kurie jį pažinojo, bendravo. Gimęs ir augeš kaimo apsuptyje, jam nebuvo svetimi žemės ūkio darbai. Gal dėl to jis puikiai suprato ir užjautė paprastą kaimo žmogų, neįgalų, taip pat ir miestietį. Jam teko nelengva dalia – kilti karjeros laiptais nenusigrežiant nuo ištakų, kurios jam davė pačias didžiausias vertybes. Tačiau, kaip sakė vienas politikas, Dievui reikia ir gerų žmonių.

Ernesta Juodsnukytė
Prienų krašto muziejaus
direktorės pavaduotoja,
vyr. fondų saugotoja

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastiogyvenimas

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

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

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

**ALYTAUS
SPAUSTUVĖ**