

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 3 (10353) * 2021 m. sausio 13 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 8 val. 35 min., leisis 16 val. 21 min. Dienos ilgumas 7 val. 43 min.

Vardadieniai: šiandien – Dargauda, Dargaudas, Dargė, Dargenė, Dargenis, Dargilas, Dargilė, Iva, Ivas, Iveta, rytoj – Auksė, Auksius, Auksys, Auksuolė, Lelija, Lilija, penktadienį – Bargaila, Mauras, Meda, Sniega, Sniegė, Sniegėna, Snieginė, Snieguolė.

Sausio 13 – Laisvės gynėjų diena. Plungės miesto gimtadienis. Sausio 14 – Pasaulinė logikos diena. Rytų stačiatikių bažnyčios Naujieji metai. Sausio 15 – Klaipėdos krašto diena.

„...amžinai laisva ir nepriklausoma Lietuva“

Prieš 30 metų, Sausio 13 dieną, atėjo laikas, kai praeitis turėjo pasveikinti ateitį. Vyko virsmas, viskas keitėsi ir keitėsi labai greitai. Visiems tai buvo niekada neišgyventi potyriai.

Tuose pačiuose reiškinuose skirtingi žmonės regėjo ir girdėjo skirtingus dalykus. Dauguma šiame visuotiniame gyvenimo ošime matė jau tuoj tuoj gimsiančio laisvės kūdikio judesius ir jau beveik girdėjo ilgai laukto to kūdikio verkimą. Kiti, deja, bet tai natūrali anų dienų realybė, tam pačiam gyvenimo ošime girdėjo paskutinius priešmirtinius atodūsius ir matė beveik pasaulio pabaigą. Jų pasaulio pabaigą. Pasaulio, kuriame jie buvo „pateptaisiais“, kur tik jie žinojo, ko reikia daugumai mūsų, tik jie sprendė auginti kukurūzus ar rugius, tik jie žinojo, ką galima rašyti laikraščiuose, tik jie turėjo specialias parduotuves, specialias ligonines. Bet, laimei, jų anuomet, pasirinkusių „spec.“ duonos kriaukšlį vietoje laisvės, buvo mažuma.

Lietuva tada pasikeitė. Negrįžtamai pasikeitė tu – nepaprastai drąsių ir sąžiningų – žmonių dėka. Žmonių, kurie, dar esant senoms jėgos struktūroms, viešai reiškė savo mintis ir deklaravo Lietuvos siekį būti nepriklausoma.

Dabar esame laisvi. Ačiū tų dienų didvyriams, herojams. Laisvė. Laisvė. Laisvė. Ir tuo pat metu norisi aidu atkartoti – Atsakomybė. Atsakomybė. Atsakomybė. Branginkime ir saugokime Laisvą savo Tėvynę Lietuvą!

Atminkim, kad Sausio 13-oji – tai buvo tik startas ilgai distancijai, kuri vadinasi amžinai laisva ir nepriklausoma Lietuva, įveikti.

Aš – pilietis Jovydas JUOCEVIČIUS:

– Sausio 13-oji – tautos susitelkimo ir taikos pasipriešinimo okupacijai diena. Tuos įvykius pavadinau nuo 1944 iki 1991 m. trukusio Lietuvos išsivadavimo karo, paskutiniu metu trukęs ginkluotas pasipriešinimas vėliau perėjo į dvasinį, vedamą Lietuvos katalikų bažnyčios.

Savo akimis Sausio tryliktosios dienos įvykių man regėti neteko, apie juos žinau tik iš tėvų pasakojimų, istorinių knygų ir filmų. Reta šalių, galinčių pasigirti piliečiais, kurių drąsos nepažabojo net prieš tankai. Nors rusų karinės pajėgos veržėsi strateginių mūsų valstybės institucijų link, Lietuvos piliečių suformuota gyva siena apgynė atkurtą Lietuvos Nepriklausomybę. Šie kraupūs įvykiai atspindi, kokią brangią kainą sumokėjome už Lietuvos laisvę, todėl kiekvienas save gerbiantis lietuvis neturėtų pamiršti Sausio 13-osios.

Esu dėkingas kiekvienam savo šalį mylinčiam Lietuvos piliečiui, kuris, vedamas patriotizmo, išdrįso be ginklo pasipriešinti okupantams. Jų dėka gimiau ir užaugau nepriklausomoje Lietuvoje, kurioje galėjau mokytis gimtąja kalba, pažinti tikrąją Lietuvos istoriją, nevaržyti savo žodžio, minties bei idėjų laisvės.

Aukštojo mokslo studijas pasirinkau Didžiojoje Britanijoje, po kurių turėjau galimybę ten pasilikti ir



gauti gerai apmokamą darbą. Viso to atsisakiau, nes Anglija – ne Lietuva. Kitos šalies istorija nėra mano istorija. Patriotizmas, paskatintas sausio tryliktosios dienos įvykių, mane įkvėpė tvirtai apsispręsti po studijų sugrįžti namo, dirbti savo šaliai bei stengtis, kad mūsų šalyje gyvenimo kokybė būtų tokia pat, kaip ten, kur mūsų šalis išsivadavo iš sovietinės okupacijos. Laisvė – tai atsakomybė, tad puoselėkime tai, dėl ko ne vienas lietuvis paaukojo net savo gyvenimą.

„Aš ir Sausio 13-oji“
2-8 p.

Ar jau ne laikas mums 3 p.
pamankštinti kojas ir protą...

Paskiepyti dar 59 prioritetinei grupei priskirti medicinos darbuotojai 4 p.

Galvos 5 p.
skausmas:
koks pavojingas?

Vakcinavimo pasitupkė 6 p.
Prienu Turguje

Žemės ir žmonių žaizdos

Šiandien sukanka 30 metų nuo žmonių gyvybių pareikalavusių Sausio 13-osios įvykių. Užmarštin nugarimta tų dienų detalės, bendražygių vardai, pasakojimai... Kasmet gyvų liudininkų, galinčių pasidalinti prisiminimais, lieka vis mažiau, kiti žmonės, tąkart mūru stoję ginti Aukščiausiosios Tarybos, Televizijos bokšto, Spaudos rūmų, būriavęsi prie laužų Juragiuose, Sitkūnuose, renkasi asmeninius patyrimus pasilikti sau. Per šias metines nesirinksime į atminties renginius, nesibūriuosime prie degančių laužų, kiekvienas tyloje ir vienuoje apmąstysime tuos tragiškus 1991-ųjų įvykius, iš laiko distancijos įvertinsime, ko verta žuvusiųjų auka, pasitikrinsime, ar mums vis dar taip pat artima ir rūpi kaip anuomet...



Marius Baranauskas. Nuotrauka iš Prienų krašto muziejaus fondų

Algimantas SAKALAUSKAS, tautodailininkas, medžio skulptorius:

– Kai prisimenu Sausio 13-ąją, vėl širdy atgyja tuomet išgyventas ypatingas bendrystės jausmas, jog mūsų Tiesa yra aukščiau už primestą „tiesą“. Vėl aplanko pojūtis, kad išsityrynė baimės barjerai, kad mūsų tie keli milijonai Lietuvoje ir pasaulyje yra sujungti viena styga, kad esam vieningi, esam jėga, ir mūsų niekas nepastums.

Laisvės troškimas kaip lavina susprogdino vidines užtvanas, it šviesos spindulys palietė mus visus, labai lengvai atskirdavom, kurie dar dairosi atgal, kuriems dar reikia laiko susivokti.

Iš kur sovietmečiu, kai net šeimosose buvo bijoma atvirai kalbėti, radosi pasipriešinimo dvasia, idealizmas ginti pamatines tautos vertybes? Neretai savo senelio, politinio kalinio, klausdavau: „Kodėl? Už ką?“. Senelis, Sibire išėjęs Stalino „mokslius“, atsakydavo: „Klausimą žinai – atsakymą rasi“. Iš tikrųjų daugelio atsakymų ir rūpimus klausimus teko ieškoti patiems.

Matyt, daugelyje giliai slėpėjo maištininkų dvasia. Mano dalyvavimas tautiniame atgimime prasidėjo nuo Sąjūdžio veiklos, susirinkimų, mitingų organizavimo. 1991 metų sausio 13-ąją buvau Prienuose, kartu su grupe aktyvių vyrų akylai stebėjom, kad iš tuometinio partijos komiteto paslaptai nebūtų išnešti svarbūs dokumentai, buvom pasirėngę reaguoti. Kitas svarbus už-



davyns buvo apsaugoti Juragių bokštą...

Po Lietuvos nepriklausomybės paskelbimo, atėjus naujiems lyderiams, atsidėjau kitai misijai – protėvių statytų energetinių stulpų – kopylstulpų, stogastulpų, kryžių – atkūrimui, nes tautos dvasinis atgimimas toli gražu nesibaigė.

1989 metais Veiverių Skausmo kalneliui sukūriau pirmąjį stogastulpį, skirtą motinoms, gedinčioms žuvusių savo sūnų. 1990 metais kartu su Alvydu Antanavičiumi vykau į Sibirą, kur Norilске, prie Lamos ežero, pastatėme paminklą ištremtiems Lietuvos, Latvijos ir Estijos aukščiau-

sio rango karininkams.

Kalbant apie Sausio 13-osios reikšmę, ji neįkainojama, nes tuo metu, kai stojom į kovą su prispaudėju, pajutome esantys viena gentis, vienas kumštis. Jautėme, kad turime vedlius, galinčius vesti minias paskui save. Tokio galingo judėjimo pasigendu dabartinėje Lietuvoje, nėra iškilių lyderių, svarbu tik ekonomika ir pinigai... Tuomet atgavom fizinę laisvę, teritoriją, savo simbolius, tačiau norint, kad išlaisvėtų žmonių protai, išsivadautume iš mums primetamų baimių, reikia toliau žengti dvasinio persitvarkymo keliu...

„Tai, kas išaugina...“ žemės ir žmonių žaizdos

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Prieniškis Jurgis MONTVILA:

– Tą atmintiną naktį budėjau prie parlamento. Ore tvyrojo didelė įtampa, buvo aišku, kad rūmus šturmuos, tik kada?

Nebuvo baimės, buvau viskam pasiryžęs, mintyse prašiau vieno, kad nušautų iš karto, netektų kankintis. Stovėjom visi ir laukėm. Kai pavojus atslūgdavo, eidavom į priešais buvusią mokyklą pasišilti, kai tik pasigirdavo technikos ūžimas ar triukšmas, vėl užimdavom pozicijas. Pavakare į minią kelis kartus pro langą kreipėsi Vytautas Landsbergis, ragindamas moteris ir vaikus skirstytis į namus, jeigu kas ir išėjo – jų buvo mažuma. Prie tuometinės Aukščiausiosios Tarybos pastato išbuvoome per naktį, iš lūpų į lūpas atsklido žinia, kad, sovietiniams kariniams daliniams šturmuojant Vilniaus televizijos bokštą bei Radijo ir televizijos komiteto pastatą, žuvo žmonės.

Į namus Prienuose kartu su kitais prieniškiais vienos įmonės autobusiuku grįžau kitos dienos pavakarę, kai parlamentui negrėsė puolimas. ...Sausio 13-osios naktį buvo sprendžiamas Lietuvos likimas: arba išgyvensim ir būsim laisvi, arba mus kuriam laikui pristabdys... Ir įvyko esminis lūžis.

Nuo to meto įvykių praėjo 30 metų, daug kas pasikeitė, tačiau tikiu, jog vėlei iškilus panašiai situacijai, nepaisant valdžios, kokia ji bebūtų, žmonės vėl nesvarstydami eitų į gatves ginti Tėvynės ir savo laisvės. Nemanau, kad dabartinėje visuomenėje trūksta vienybės, o ir šiandieninis jaunimas daug patriotiškesnis, nei buvo anuomet...



Autorius Marius Baranauskas. Nuotrauka iš Prienų krašto muziejaus fondų

Tėvynė neteko narsiausios dukros

(Loretai Asanavičiūtei, žuvusiai 1991-01-13, atminti)

Vai verki, motute, savosios dukros,
Tavos netekties Tau jau nieks neatstos!

Loreta – tai žemės lietuviškos sauja,
Suaugus su bočiais, kur Žalgiry kovės.
Jos gyslom tekėj ir totoriškos kraujo...
Kurt šeimą žadėjo, mylėjo senolius...

Bet tą naktį, kai vėjai ir pūgos taip staugė,
O rusiški tankai, kai šaudė į žmones,
Loreta gint bokšto išėjo su draugėm –
Dėl to jai nekilo jokios abejonės.

Ne bokštą, o Lietuvą gynė mergaitė,
Nesiruošė šaudyt – mylėjo Tėvynę.
Gyvenimą kilnų Dievulis užskaitė –
Prieš tanką ji drąsiai atstatė... krūtinę...

Aplinkui greitujų sirenomis vis kaukiant,
Ji daktaro klausė: „Galėsiu gimdyti?“
Nusuko į šalį akis sena slaugė:
„Turėsi..., vaikelį, sūnelį..., dukrytę...“

Jos protėviai Vytautą Didįjį gynė,
O kraują jos mindė kareiviškos kojos.
Trapioji mergaitė Tėvynę apgynė.
...išbalusiom lūpom Loreta... šypojos...

Vai verkite, žmonės, visos Lietuvos,
Tėvynė neteko narsiausios dukros!

2016 m.
Jurgis Montvila

Lietuvos politinių kalinių ir tremtinių sąjungos Prienų filialo pirmininko pavaduotoja Dalytė RASLAVIČIENĖ:

– Laikas negailestingas. Iš Veiverių krašto tremtinių ir politinių kalinių, su kuriais dar nuo 1990 m. gruodžio 20 dienos budėjome prie Televizijos bokšto, parlamento, Spaudos rūmų, likau paskutinė gyvatų dienų liudininkė. Pamenu, su koku pasiryžimu važiuojome į Vilnių, kaip daugelį naktų būrėmės aplink degančius laužus. Vyras statė barikadas, visai nepažįstami žmonės mums nešė karštą arbatą, mus valgydino, miškininkai parūpindavo medienos laužams...

Iki šiandienos išsaugojau megztas kumštines pirštines, kurias man atidavė nepažįstama moteris, kad žvarbiai naktį nesusalčiau, juk išlėkiau iš namų plikomis rankomis. Ne tas tuomet rūpėjo... Svarbiausia buvo atkovoti Lietuvai laisvę, nepasiduoti.

Labiausiai įstrigęs vaizdas – minios žmonių, dainavom tremtinių dainas, giedojome „Marija, Marija...“, skandavome „Lietuva bus laisva!“ ... Stovėjome petys petin, laikėmės susikibę už rankų – negalvojom apie tai, kas kokiai partijai priklausom, visi buvo nusiteikę ryžtingai. Ant grotuotos tvoros aplink Aukščiausiosios Tarybos pastatą žmonės paliko savo partinius, komjaunimo bilietus, ir aš ten „padžioviau“ garbės raštą, gautą Sviesto gamykloje už gerą darbą...

Mūsų stiprybė buvo vienybėje. Panašų jausmą, kad mes visi kartu esame jėga, vėliau dar kartą išgyvenau Baltijos kelyje...

Labai išgyvenau, kad 1991 metų sausio 13-ąją sutikau ne Vilniuje, ne prie parlamento. Po budėjimo sausio 12 dieną su pilnu autobusu tremtinių pavargę kaip tik grįžome į namus. Kelionė į Veiverius buvo varginanti: vos ne kas 10 kilometrų kelyje mus stabdė rusų kariškiai, visus išvaryda-



Budėtojai prie Aukščiausiosios Tarybos. R. Strikausko nuotrauka

vo iš autobuso, patikrindavo rankines, pavažiuojam į priekį – ir vėl kitas patikrinimas. Kankino bloga nuojauta, kad kažkas įvyks...

Grįžusi nespėjau pailsėti, vyras prikėlė mane iš miego ir pakvietė prie televizoriaus. Mane ištiko šokas, pamąčius traukėmės į priekį. Budėjimų metu jau buvome matę baisias, tarsi stiklines ant tankų sėdinčiųjų akis – jie buvo pasiryžę viskam. Matėme ir jaunos, nepatyrusios, per prievartą prie barikadų atvarytus kareivius, kurie, kaskart mums užgiedojo, gūžėsi nuleidę galvas, tarsi išgyventų gėdą...

Tą naktį labai išsigandau, kad tik šturmo metu žmonėms nieko blogo nenutiktų. Paskambino gerbiamas Veiverių parapijos klebonas Kazimieras Skučas, ragindamas kviešti veiveriškius, ieškoti transporto ir vykti prie Juragių radijo ir TV stoties. Puoliau skambinti, ne visi atsiliepė, kai kurie teisinosi, kad transportas sugedęs, mano vyras daugumą per

kelis kartus pats suvežė į Juragius, ten buvome maždaug savaitę, iki viskas nurimo.

Pilnu autobusu važiuojome į Vilnių, kad atiduotume paskutinę pagarbą tą naktį žuvusiems prie Televizijos bokšto, ėjome nenutrūkstamu srautu pro Sporto rūmuose pašarvotus didvyrius, palikdami po vieną gėlės žiedą, o ašaros plūdo upeliais. Palydėjome karstus į kapines, kur poetas Justinas Marcinkevičius pasakė jautrią atsisveikinimo kalbą. Po to dar kelis kartus buvau subūrusi žmones ir kartu važiuojome į Antakalnio kapines nusilenkti žuvusiems už mūsų visų laisvę...

Neretai pagalvoju, Dieve, ar dar kada nors ateis tokie laikai, kai jausimės vienas kitam tokie artimi ir vieningi, kaip tuomet, kai plikomis rankomis, tik malda ir partizaniška daina gynėm laisvę? Kai mus vedė ne apmąstymai, ar verta eiti, ar ne, ne garbės ar apdovanojimų siekis, o kilnų tikslas...

Rimvydas STRIKAUSKAS, fotomenininkas:

– Dvi paras iš eilės, ir sausio 13-ąją ir 14-ąją, buvau prie Televizijos bokšto ir Aukščiausiosios Tarybos, neturėdamas jokių žinių apie mane, šeima labai išgyveno. Apie poilsį niekas negalvojom. Vieną naktį porą valandų numigau tiesiog ant laiptų, kitą – autobuse. Atvažiuojau kartu su prieniškiais – jų buvo du pilni autobusai. Kruvinų įvykių išvakarėse apie 16 vakaro dauguma susiruošė važiuoti namo. Jonas Prapiestis susirinkusiųjų prie Televizijos bokšto paprašė sustiprinti Aukščiausiosios Tarybos apsaugą, taip atsidūriau prie parlamento rūmų, stengiausi dokumentuoti, kas vyko aikštėje, kai kuriuos kadrus pavyko užfiksuoti nuo pastato stogo. Tarp žmonių mačiau

(Nukelta į 8 p.)



Prieniškiai Jonas Paulauskas, Rimvydas Strikauskas ir Vidus Stankevičius Sausio 13-ąją Vilniuje, prie Televizijos bokšto.

Sausio 13-oji – mūsų išbandymas

Tragiškų Sausio įvykių 30-mečio proga talpiname ištrauką iš Česlovo Iškausko knygos „Dviejų ažuolų istorija“. Žurnalistas pasakoja, ką jis patyrė tomis dienomis ir po jų.

Sausio 12-osios vakaras. Po eilinės laidos – komentaro „Panorama“ – išėjau iš pastato. Konarskio 49 naujuosius rūmus apsupusi minia šaukia „Valio“, keliu rankas, mojuoju, šypsau. Namie nesitraikiu nuo televizoriaus ir mažyčio radijo aparato „Sony“, kurį, jau gerokai apirusį, man dovanuoja senokai miręs brolis Antanas. Jaučiu, kad kažkas bręsta... Tas jautimas – ne tuščioje vietoje: jau mėnesį, kai sovietinės jėgos struktūros, padedamos visokių kolaborantų, užgrobinėjo valstybinius pastatus, o keliai buvo blokuojami šarvuotųjų, tikrinami žmonių automobiliai ir dokumentai.

Užmiegu. Apie pusę antros nakties skambina bičiulis, žemės ūkio laidų redaktorius Pranciškus, gyvenęs netoliese, Pašilaičiuose, tik per mokyklos stadioną ir laukymę.

– Tu žinai, kas darbe dedasi?.. – sako jis. – Nebėra mūsų darbo.

– Kaip? – netikiu savo ausimis.

– Greičiau varom, pamatysi. Tuoj užsuksiu...

Sėdam į jo kledarą moskvičių ir pro Vingio parką sukam į Konarskio gatvę. Pakely sutinkam šarvuotuosius, iš vieno per garsiakalbį šaukia:

„...NGK laiko savo pareigą paimti valdžią respublikoje, kad atstatytų teisėtumą ir tvarką...“. Prie senojo ir naujojo TVR pastatų – išsirikiavę kareiviai su automatais, šarvuočiai. Visi langai šviečia. Matyti, kad viduje vyksta pogromai... Stovime atokiau kitoje gatvės pusėje. Gyvenamųjų namų balkonuose ir languose – nė dvasios: žmonės bijo, apsupę rūmus kareiviai gali šaudyti. Bet čia, gatvėje, jie šurmuliuoja, kažkas ragina kalbėtis su desantininkais, kiti juos sulauko. Privažiuoja nauji autobusai su „jedinstveninkais“. Kai kurie su odiniais lietpalčiais, turbūt vyresnieji, kiti gi – pilkomis striukėmis, matyt, eiliniai smogikai iš sovietinių gamyklų...

Grįžęs dar ilgai neužmiegu. Klausausi radijo iš TV studijos Sitkūnuose. Žinios neramios: prie TV bokšto žuvo keliolika žmonių, daug sužeista. AT rūmų nešturmavo, nes juos apsupusi žmonių minia. Pranešama, kad pirmadienio rytą visi TVR darbuotojai kviečiami į susirinkimą prie Aukščiausiosios Ta-



M. Baranauskas. Nuotrauka iš Prienų krašto muziejaus fondų

rybos. Šaltas sausio gruodas. Veidus galanda skvarbus vėjas. Vadovai kalba, kaip bus organizuojamas darbas nuo šiol: radijas įsikuria Aklųjų kombinato įrašų pastate, administracija – Saltoniškių gatvėje, TV žinių komanda – Žurnalistų sąjungoje, televizija – Aukščiausiojoje Taryboje. Užgrobus TV bokštą ir pastatus Konarskio gatvėje, laidos transliuojamos iš Kauno. Vazinėju ir ten. Keletą naktų pernakoju viešbuty Laisvės alėjoje. Maisto atsivežame arba patys, arba įvairiais produktais nukrauti Kauno radiofono stalai. Žmonės sunėšė. O šiaip mano kūrybiniai maršrutai Vilniuje – buv. Partizanų g. (dabar Naugarduko), Saltoniškės, AT ir LŽS buv. L. Giros gatvėje (dabar Vilniaus).

Aptilus okupaciniam režimui, darbuotojai grupėmis įleidžiami pasiimti savo asmeninių daiktų. Aš patenku į pastatą vėliau. Savo kabinete (čia dirbau kaip S. Valiulio paskirtas užsienio politikos apžvalgininkas) nerandu nei puikaus karinio radio imtuvu, nei kompiuterio su spausdintuvu, nei daugybės TV kasečių, nei savo geltonojo velvetinio „eterinio“ švarko...

Grobikai ne tik išvijo visus žurnalistus, sudarkė turtą, bet ir apipličė: sakoma, kad daug daiktų iš TVR pastatų buvo galima aptikti Gariūnuose...

Jau grįžę į rūmus po rugpjūčio 19–23 d. pučo, kai Maskvoje sovietinis GKČP pralaimėjo, ir kariškiai su kolaborantais po 222 dienų okupacijos išsinešdino iš užgrobtų pastatų, studijose ir aparatinėse patalpose kraupų vaizdą: aparatūra ir pul-tai sulauštyti gesintuvų rūgštimi, viskas sudaužyta, išgrobta, suniokota, o radijo pastate, kur buvo įsikūrusi S. Mickievičiaus ir K. Silgalio vadovaujama radijo stotis, Tarybų

(Nukelta į 8 p.)

Paskiepyti dar 59 prioritetinei grupei priskirti medicinos darbuotojai

Kaip pranešė LSMU Kauno klinikos, gavus antrosios ir trečiosios vakcinų nuo COVID-19 siuntų dalis (iš viso 8775 vakcinos dozės), tęsiama prioritetinės grupės darbuotojų vakcinacija. Šios vakcinos skirtos Kauno klinikų ir kitų Kauno regiono ligoninių, taip pat ir Prienų, darbuotojams.

Sausio 8 d. COVID-19 vakcina pirmą kartą paskiepyti 32 Prienų ligoninės medikai iš prioritetinių grupių, savo darbe patiriantys didžiausią riziką, tai – dirbantieji su sergančiais COVID-19, kurie nepasiskiepijo anksčiau, Priėmimo skyriaus ir Vidaus ligų skyriaus medikai, darbuotojai, atliekantys rentgenologinius ir laboratorinius tyrimus. Taip pat paskiepyti 27 Prienų PSPC Greitosios pagalbos tarnybos darbuotojai – bendruomenės slaugytojai ir vairuotojai.

Dar 45 ligoninės medikai „Pfizer-BioNTech“ vakcina iš pirmosios siuntos buvo paskiepyti gruodžio pabaigoje, antrasis skiepas jiems numatytas sausio 18 dieną.

Kaip sakė Prienų ligoninės direktorė **Jūratė Milakienė**, priskaičiuojant penktadienį paskiepytus



medikus, jau beveik pusė ligoninės darbuotojų yra gavę COVID-19 ligos vakciną. Anot jos, maždaug 50 ligoninėje antraeilėse pareigose dirbančių medikų taip pat pasiskiepijo pagrindinėse savo darbovietėse.

Pasak direktorės, anksčiau vakcinuoti medikai jaučiasi gerai, tiesa, viena darbuotoja susirgo koronavirusine infekcija, tačiau tikrai ne dėl skiepu. Specialistai aiškina, kad ši vakcina ligos sukelti negali, ji skirta specifinio imuninio atsako į koronavirusą sudarymui žmogaus orga-



nizme, kad imuninė sistema būtų pasirošusi sunaikinti ligos sukėlėjus. Kaip skelbiama, nuo ligos įgyti antikūnai ir vakcina nuo COVID-19 suteikia mažiausiai pusmečio apsaugą.

Antrąją vakciną, kurią leista vartoti Europos Sąjungoje, patvirtinta JAV įmonės sukurta „Moderna“. Jos veiksmingumas 94 proc., ja bus skiepijami asmenys nuo 18 metų. ES užsakiusi 160 mln. šios vakcinos dozių.

Dalė Lazauskienė



Naudingi patarimai

Akių nuovargį mažinantys pratimai:

- Stipriai užsimerkti 3–5 sekundes, tada atsimerkti. Kartoti 7 kartus.

- Žiūrėti 3 sekundes į tolyje esantį objektą, tada – 5 sekundes į ištiestoje rankoje laikomą pieštuką 30–40 cm atstumu. Kartoti 8 kartus.

- Užsimerkus 1 minutę pirštų švelniais judesiais masažuoti vokus.

- 5–8 kartus pasukti akis į dešinę, tada – į kairę, į viršų, į apačią.

- 5–10 kartų akimis sukuti ratus į dešinę, į kairę pusę.

- Greitai mirksėti 1–2 minutes.

Ar žinojote...

Savanorystė mažina depresiją.

Tai yra puikus būdas nuveikti kažką prasmingo, realizuoti save ir praturtinti gyvenimą naujomis patirtimis. Mokslininkai, tyrinėję savanorius, priėjo prie išvados, kad depresijos ir neatlygintos veiklos sąsaja yra labai stipri – tyrimo dalyviai jautė mažiau depresijos ir kitų psichologinių ligų simptomų. Psichinė sveikata pagerėjo, nes žmonės jautėsi priklausantys tam tikrai grupei. Susirado daug naujų draugų, patyrė kitų žmonių paramą.

Taigi, nors savanoriaudami atiduodate dalį savo laiko, už kurį negaunate finansinio atlygio, psichologinis atlygis – itin didelis. Šis užsiėmimas gali padėti įveikti vienetą, liūdesį, slogias mintis ar net depresiją. *Savanoriaukite...*

Užsiėmęs ir sveikas? Užsiėmęs žmonės renkasi sveikesnį gyvenimo būdą. Pasak mokslininkų, jausmas, kad esame nuolat paskendę veiklose, kilsteli mūsų savivertę. Kai labiau pasitikime savimi, norime gyventi geriau.

Vis dėlto užimtumas gali turėti ir neigiamų padarinių. Kai veiklų skaičius viršija laiko limitą, jaučiame nuolatinį stresą ir įtampą, nebeturime laiko nei sportui, nei sveikam maistui. Taigi užimtumas gerai, tačiau jis neturi viršyti jūsų galimybių.

„Trolingas“ laikomas psichikos sutrikimu.

Trolingas šiandien toks plačiai paplitęs internete reiškiny – ypatingai provokuojanti ir įžeidžianti bendravimo formose ir socialiniuose tinkluose forma negalėjo likti nepastebėta mokslininkų. Kanados mokslininkai atliko tyrimą ir atskleidė pagrindinius tokių žmonių „trollių“ psichologinius bruožus. Pasirodo, **ryškiausi interneto „trollių“ charakterio bruožai yra narcizmas ir ypač sadizmas**, pastarasis dominuoja. Šie bruožai priklausomi nuo „trolinimo“ trukmės – kuo daugiau žmogus praleidžia laiko socialiniuose tinkluose „trolindamas“, tuo ryškesni jo sadistiniai polinkiai.

Tyla nuo persivalgymo. Persivalgymas yra streso pasekmė – kuo daugiau žmogus nervinasi, tuo dažniau bando nusiraminti valgydamas skanų maistą. Mokslininkams pavyko rasti naują kovos su nervų sistemos perkrova būdą – pataria **būti daugiau ramybės būsenoje, nes nuolatinis triukšmas gali tapti veiksmu, priverčiančiu žmones persivalgyti**. Po sunkios darbo dienos grįžę namo nejunkite televizoriaus, pribūkite tyloje. Nurims nervai, pasišalins stresas, dings troškimas šveisti saldinius, tortus ir kitus angliavandenius.

Kaip išgydyti nagų grybelį?

Nagų grybelis – nemaloni liga, kurios gydymui reikia laiko ir kantrybės. Apie tai kalbamės su Kauno miesto poliklinikos gydytoja dermatologe Jolanta URBŠTIENE.

– Kas sukelia pėdų nagų grybelį?

– Nagų grybelis – infekcinė liga, kurią sukelia mikroskopiniai parazitiniai grybai – dermatofitai, pelėsiai, mieliagrybiai. Tačiau, užsikrėtus pėdų nagų grybeliu, rankų nagai gali išlikti visiškai sveiki.

– Kokie simptomai įspėja, kad sergama nagų grybeliu?

– Visų pirma, pasikeičia nago išvaizda: jo plokštelė patamsėja, praranda blizgesį, sustorėja, pastebimos baltos, gelsvos linijos ar dėmelės. Kartais atsoka nago plokštelė, po kuria kaupiasi kieta balsva masė. Nagai auga negražūs: nelygūs, grublėti, sustorėję trupa, jų spalva kinta nuo gelsvos iki juosvos.

Beje, minėti pakitimai dažniau pastebimi nagų kraštuose.

– Kaip užsikrečiama šiuo grybeliu?

– Dažna priežastis – netinkama kojų pėdų higiena. Nedera vaikščioti basiems pirtyse, bendruose dušuose, SPA zonos, naudotis svetima avalyne, rankšluosčiu ar kitais higienos reikmenimis.

Grybeliu greičiau užsikrečia asmenys (neretai vyresniame amžiuje), turintys traumotus nagus, sergantys cukralige, žvyneline, kitomis lėtinėmis ligomis. Taip pat turintieji silpną imuninę sistemą, ilgai vartojantieji antibiotikus.

Rizika užsikrešti šia liga padidėja, jei nagai pažeisti, yra nedidelių įtrūkimų, tada grybelis gali augti nago viduje.

Nagų grybeliu neretai užsikrečia sportininkai, jaunuoliai, tarnaujantys karinėje tarnyboje, taip pat darbininkai, ilgą laiką nešiojantys specialią avalynę, ir pan.

Tada kojos dažniau prakaituoja, šunta ir sukuriamos idealios sąlygos grybeliui plisti.

Nagų grybeliu gali užsikrešti ir kiti šeimos nariai, jeigu naudosite bendrus, o ne individualius nagų kirpimo įrankius. Taip pat nederėtų vaikščioti basiems namuose, ypač vonios kambaryje.

Šia liga užsikrečiama ir atliekant pedikiūrą. Jei nagų kirpimo ar kiti įrankiai prieš naudojimą netinkamai dezinfekuojami, mikroorganizmai, sukeltantys grybelinę infekciją, gali lengvai pasklisti.

– Kokia turėtų būti ligos profilaktika?

– Svarbiausia tinkamai rūpintis asmenine pėdų higiena. Kojos turėtų būti sausas ir švarios. Derėtų kas vakarą jas kruopščiai nuplauti šiltu vandeniu su muilu. Rekomenduočiau ir pėdas (ypač po baseino), ir avalynę pasipurkšti dezinfekuojančiu skysčiu, pavyzdžiui, *kutosept fet*. Svarbu avėti patogius, ne sintetinius, o minkštos natūralios odos nesiaurus



Kauno miesto poliklinikos gydytoja dermatologė Jolanta Urbštienė.

batus, kad jie nespautų ir netraumotų pirštų, o kojos kvėpuotų, nešustų (lengvai cirkuliuotų oras).

Namuose dažniau vaikščiokite be kojinių, kad pėdos ir nagai gautų daugiau deguonies.

– Kaip gydyti šį susirgimą?

– Pirmiausiai būtina kreiptis į gydytoją dermatologą (šeimos gydytojo siuntimo nereikia) padaryti tyrimą ir įsitikinti, ar tikrai sergate nagų grybeliu, o ne kita nagų liga. Susirgus, be abejo, galima gydyti namuose: nagus mirkyti, apkirpti, dilinti ir tepti specialiais lakais, tepalais.

Jei žmogus serga gretutinėmis ligomis ir nuolat vartoja medikamentus, dėl sisteminių vaistų skyrimo būtina pasitarti su gydančiu gydytoju.

– Kokias liaudiškas priemones patartumėte išbandyti?

– Nagų grybelio gydymui tinka kuo šiltesnės obuolių acto ir vandens vonelės (21 vandens, 1 stiklinė obuolių acto). Pėdas ir nagus jame derėtų pamirkyti apie 20 minučių.

Po valandos į pašildytą tą patį mišinį įpilkite 5 šaukštus geriamos sodos ir vėl pamirkykite 20 minučių. Tuomet nusauskite pėdas ir patepkite nagus gydomuoju laku. Patarčiau vieną savaitę tepti gydomuoju tepalu ar laku, o kitą savaitę – obuolių actu. Tik stenkitės obuolių actu nepaliesiti odos aplink nagus.

Voneles patartina daryti kasdien arba tris kartus per savaitę.

– Kaip prižiūrėti nagus gydymo metu? Kaip ilgai tai tęsti?

– Dezinfekuokite nagų priežiūros įrankius. Kirpdami nagus ar odelės, stenkitės jų nepažeisti: kirpkite saugiai, tiesia linija. Jokiu būdu nekrapštykite, nesistenkite pašalinti sukietėjimų. Dėvėkite drėgmę sugėriantias medvilnines kojines.

Gydymas, priklausomai nuo susirgimo būklės, trunka ilgai. Procedūros tęsiasi tiek, kiek reikalinga, kol nagų plokštelės atauga sveikos ir blizgančios. Nagai atauga po 8–12 mėnesių.

– Kokius gerti vitaminus, papildus, kad greičiau ataugtų sveiki nagai?

– Vartokite vitaminą D, cinko, seleno, kalcio papildus ne mažiau tris mėnesius, dar geriau – iki pusės metų. Tai stiprins imuninę sistemą, skatins nagų augimą.

– Dėkui už naudingą informaciją ir patarimus.

Kalbėjosi Veronika Pečienė

Pasijuokime

– *Daktare, aš bijau tik dviejų dalykų: tamsos ir stomatologų.*

– *Na, stomatologų – tai suprantama. Bet kodėl tamsos?*

– *O jūs įsivaizduojate, kiek tamsoje stomatologų?*

Vaistinėje. Ateina žmogelis ir sako:

– *Naktimis pas mane pelės žaidžia futbolą. Ar galit duoti vaistų?*

Vaistininkas atsako:

– *Turiu tokių, bet juos reikia gerti kas dieną.*

– *O ar aš galui šiandien dar negerti?*

– *O kodėl?*

– *Todėl, kad šiandien finalas.*

– *Ką mes šiandien valgysime vakarienei?*

– *Depresiją patyrusias bulves.*

– *Kaip tai?*

– *Na, bulvių košę. Bulvės kaip bulvės, bet tokios suspaustos...*

– *Labai ačiū jums, gydytojai, kad išgydėte mane nuo didybės manijos. Dabar esu neprilygstamo, fantastiško, galima sakyti, fenomenalaus kuklumo.*

– *Žinoma, visos moterys, metams bėgant, stambėja... Buvo laikas, kai ir aš svėriau 3,5 kg.*

– *Gydytojai, mane kankina depresija!*

– *Geriausi vaistai – visa galva pasinerti į darbą, – pataria gydytojas.*

– *Bet mano darbas – maišyti betoną...*

Laikas – puikus gydytojas, bet bausis kosmetologas.

Valkata prieina prie išsidabinusios moters ir sako: – Atleiskite, ponija. Bet aš nevalgiau šešias dienas! – o Dieve, – atsidūsta su pavydu. – Kad aš turėčiau tokią valią kaip jūs.

Konsultuojantis pas psichologą:

– *Gydytojai, padėk! Pastaruoju metu pradėjau labai ramiai reaguoti į viską, – ir tai mane labai jaudina...*

– *Kas yra depresija?*

– *Depresija pasireiškia tada, kai oro pilis nukrenta ir prispaudžia savo kūrėją.*

Būtų gerai, jei už darbą su savimi dar ir mokėtum!

– *Padėk man rasti save!*

– *Kur matėte save pastarąjį kartą?*

„Visą naktį jis sėdėjo prie ligonio lovos ir verkė, kitą rytą jis numirė, o ligonis liko gyvas“

(humoristinis Arabų mąstytojo Saadi aforizmas)

Ligą gali sukelti ne tik virusai, bet ir psichologinė įtampa. Ligos baimė sukelia nemalonius kūniškus simptomus. Jei ilgai nerimaujame, galime pastebėti, kaip sutrinka širdies darbas ir nereguliarus tampa pulsas bei krūtinėje atsiranda maudimas, kaip atsiranda žarnyno spazmai, pradeda raibuluoti akys ir kartais net gerklėje užstringa kąsnis, negalime nei įkvėpti, nei iškvėpti. Taip stipriai mus veikia ligos baimė. Prieš metus mes dažniausiai aplankytume įvairius specialistus, pasidarytume tyrimus ir, nieko neradus, iš šeimos gydytojo išgirstume atsakymą, kad greičiausiai mums reikalinga psichologo ar psichoterapeuto pagalba. O jų uždavinys būtų – padėti ligų ieškančiam žmogui jų neieškoti, tai yra padėti mums pradėti mąstyti realistiškai, kol liga iš tikrųjų mūsų nepakirto dėl nerimo ir įtampos. Deja, šiandien epideminė situacija mus skatina patiems tvarkytis su savo būsenomis ir nepasiduoti įvairioms baimėms, kurios gali privesti prie nepataisomų pasekmių. Mes galime patys sau padėti, bet tam reikia nemažai pastangų. Tad ką daryti.

Kaip rodo gyvenimo patirtis, liga dažnai paverčia mus mažais vaikais, griebiamės bet kokio šiaudo, kad išsigelbėtume, tampame lengvatikiais, ieškome įvairių alternatyvų ir kitų šalių netradicinių gydymo būdų. Iš tikrųjų, nėra taip paprasta nustatyti, sergame ar ne, kokia liga gali mus kamuoti ir kokie geriausi vaistai tikėtų jos išgydymui. Be to, reikalingi įvairūs tyrimai, specialistų konsultacijos ir daug laiko. O kur dar to vienintelio geriausio gydytojo, kuriuo patikėsimės besąlygiškai, paieška. Tad, kol to daryti negalime, gal geriau tiesiog išmokyti pozityvaus požiūrio. Visi tie pandemijos ribojimai gali būti ir mūsų neįgijamos emocinės būsenos, kurios provokuoja skausmus, yra įvairių negalavimų priežastis, juk organizmas – vientisa sistema ir viskas tarpusavyje susiję.

Būtent tokių pozityvų požiūrį pasiūlė neurologijos ir psichiatrijos profesorius N. Peseschkianas. Jis daug metų tyrinėjo įvairius medicininius modelius, kaip įvairių kultūrų žmonės reaguoja į ligą, ir pasiūlė vieną iš būdų spręsti savo vidinius ir tarpasmeninius konfliktus. Reagavimo į ligą būdas yra susijęs su mūsų sugebėjimais, o gebėjimų ugdymas padeda įveikti ligą.

Ligos ir ligonio teisingas santykis iš tiesų gali duoti tam tikrą naudą. Pozityvioji psichologija kreipia dėmesį ne į tai, koks žmogus turėtų būti, o į tai, koks jis yra. „Positum“ lotynų kalba reiškia „esantis, duotas“. Jei skauda, vadinasi, skauda ir nesiūlo „numoti ranka ir džiaugtis“, kai kenti. Būseną yra duotybė ir jos nepašalina. Kodėl mes esame toje būsenoje ir kaip ši duotybė reiškiama.

Iš prigimties turime du įgimtus sugebėjimus – mylėti ir pažinti. Iš sugebėjimo mylėti atsiranda meilės santykiai, kantrybė, seksualumas, tikėjimas, pasitikėjimas, bendravimas ir t. t., o iš sugebėjimo pažinti – uolumas, punktualumas, tvarkingumas, mandagumas, švara, atvirumas, paklusnumas ir t. t. Mūsų genetinė prigimtis, šeima ir visuomenė vienus sugebėjimus skatina ugdyti, kitus – slopinti. Konfliktą savo viduje ir santykiuose išspręsti galime tik naudodamiesi šiais sugebėjimais. Galima turėti įprotį reaguoti dalykiškai ir puliti intensyviai veikti (susipykusi su dukra, puolu plauti grindis), galima remtis šeimos bendravimo tradicija ir siekti bendravimo (konflikto atveju šnekuoti su šeimos nariais), galima naudotis vaizduote ir kreiptis į Dievą (meldžiu Dievą atvesti ją į protą). O galima reaguoti ir savo kūnu. Tokiais atvejais dažniausiai susilubuoja širdis

ir atsiranda būseną, kurią vadiname liga.

Kaip sužinoti, kokie stipriai išugdyti sugebėjimai verčia atsirasti ligai, o kokius reikėtų ugdyti, kad ją įveiktume? Pavyzdžiui, depresijos būsenoje yra ryškus sugebėjimas emociškai giliai reaguoti į konfliktus ir to pasekoje šalintis bendravimo. Silpniau išugdyti sugebėjimai yra atleisti, atvirai reikšti agresiją, menkesnis pasitikėjimas savimi ir kitais. Arba miokardo infarkto atveju – įprotis per jautriai priimti didelius krūvius ir rizikas, stiprus reagavimas į konfliktus kūnu, taip pat – uolumas, darbštumas, atsakomybės jausmas. Gali būti, kad pasitikėti kitais žmonėmis ir pasauliu, mylėti save, atvirai reikšti pyktį – išugdyti silpnesni sugebėjimai. Taip pat vieni žmonės, alkoholio padedami, laikinai konfliktines situacijas padaro pakenčiamas, kiti – šaukiasi pagalbos priepuolio forma (bronchinė astma), kai nėra galimybės reikšti šį norą tiesiogiai. Atrodo, kad visais atvejais atsakomybė yra mūsų rankose...

Palyginkime tradicinį ir pozityvų požiūrį į ligą. Jei mums diagnozuota kokia nors liga, tarkim, bulimija (su sugebėjimas gauti pasitenkinimą iš maisto ir taip atsverti emocinės šilumos trūkumą), mums leidžiama suprasti, kad ši būseną nuo mūsų nepriklauso ir gali būti „sutvarkyta“ profesionalaus mediko. Mūsų uždavinys – atsiduoti į jo rankas. Tokiu atveju sergančiojo atsakomybė minimali, pereiname į ligonio kategoriją ir mūsų vertė krenta. O jeigu į ligą būtų pažvelgta pozityviai, kaip į stipriai išvystytą sugebėjimą maistu suteikti sau trūkstamą emocinę šilumą, asmens savigarba išliktų aukšta. Rekomendacijos vystyti sugebėjimus atvirai reikšti jausmus ir kurti meilės santykius su artimaisiais kartu būtų ir užuomina, kas gali ligonį išvesti iš jo būsenos. Atviresnių ir šiltesnių santykių kūrimo galima išmokyti. O tai padaryti galima tik mokantis pažinti save ir ugdat save.

Medicinos psichologų atlikti tyrimai parodė, kad susirgus labiausiai nukenčia žmonės, išgyvenantys beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmus. Amžinai besiskundžiantis pacientas nesveiksta. Žmogus, kuris neatsako už save, nustoja judėti į priekį.

Daug greičiau pasveiksta tie, kas turi viltį bei jaučia atsakomybę už savo būseną. Taip mes prisidedame prie pasveikimo. O gal net išvengiame ligos...

Šaltinis: O.Lapinas. Ligos pozityvumas. Psichologija Tau.

Galvos skausmas: koks pavojingas?

Pandemijos metu išgyvename įvairius jausmus: nerimą, liūdesį, baimę, nežinomybę. Nenuostabu, kad žmonės dažniau vargina ir galvos skausmas.

Kas jį provokuoja, kada tai pavojinga ir kaip malšinti galvos skausmą, apie tai kalbamės su LSMU ligoninės Kauno klinikų Neurologijos skyriaus vadovu prof. Antanu VAITKUMI.

– Kokios pagrindinės galvos skausmo priežastys?

– Maudžiantį, geliantį ar spaudžiantį galvos skausmą gali sukelti didelė emocinė ar psichinė įtampa, stresas, nuovargis. Tai jaučia nemaža dalis visuomenės dabar, grėsmingos pandemijos laikotarpiu.

Gali skaudėti galvą sergant osteochondroze, padidėjus kraujo spaudimui, pakilus kūno temperatūrai, pakeitus klimatinę juostą. Skausmą provokuoja ir burnos, dantų ertmės susirgimai, galvos, kaklo traumos.

Jauni žmonės dažniau patiria epizodinius, o vyresniame amžiuje vyrauja lėtiniai galvos skausmai.

– Ar žmonės dažniau jaučia įtampos galvos skausmus?

– Taip, tokie skausmai vargina apie 70 proc. šalies gyventojų. Dažniau tuos, kurių smegenyse trūksta laimės hormono – serotonino. Pakaušio, smilkinių ir viršugalvio srityse jaučiamas vidutinio intensyvumo galvos skausmas. Jį sukelia ilgalaikė emocinė įtampa, stresas darbe, namuose (ypač koronaviruso laikotarpiu), netektys, oro permainingos.

Derėtų laikytis darbo ir poilsio režimo, pagal poreikį išgerti analgetikų. Padeda ir augalinės kilmės jonazolės medikamentai.

– Moteris dažnai vargina migrenos priepuoliai. Kas juos provokuoja?

– Moksliniai tyrimai atskleidė, kad migrena – paveldima liga, dauguma sergančiųjų turi teigiamą šeimos anamnezę. Migrenos priepuolius provokuoja hormonų svyravimai (mėnesinės, menopauzė), kai kurie vaistai (plečiantys kraujagysles, kontraceptikai), atmos-

feros slėgio pokyčiai, nesveikas gyvenimo būdas. Derėtų vengti badavimo, griežtų dietų, miego sutrikimų.

– Koks galvos skausmas yra pavojingas?

– Kartais galvos skausmas nedidelis ir greitai praeinantis, tačiau tam tikrais atvejais gali būti sunkios ir pavojingos ligos simptomas. Atsiradęs naujas, neparastas, vis didėjančio intensyvumo galvos skausmas, stiprėjantis naktimis, nepraeinantis nuo paprastų, skausmą malšinančių vaistų; lydymas neurologinės pažaidos simptomų, tokių, kaip vienos kūno pusės tirpimo, jėgos rankoje ar kojoje mažėjimo, budrumo pasikeitimo, – pastarieji simptomai nurodo būtinybę kreiptis į gydytoją.

Lėtiniai galvos skausmai reikalauja atidesnio ištyrimo bei dėmesio, todėl tuo turėtų užsiimti tik labai gerai savo darbą išmanantis specialistas.

Tad pirmą kartą atsiradus ir užsitęsus ilgiau (mėnesį – du) galvos skausmui viršugalvyje, pakaušyje ar atskirose galvos pusėse (gali kisti skausmo pobūdis, vieta) derėtų nedelsiant kreiptis į neurologą. Tai gali būti inkstų, vidaus organų, infekcijos ar naviko ligos požymis. Galvos skausmo priežastis nustatyti atliekamas magnetinis rezonansas, transkranijinė doplerografija ir kiti tyrimai.

– Kaip malšinti galvos skausmą iki patekimo į gydytojo kabinetą?

– Jeigu galvos skausmai – nėra naujiena, tikriausiai jau žinote, kas jums padeda: pasivaikščiojimas gryname ore, puodelis stiprios kavos, lengvas galvos masažas, šaltas kompresas ar kiti dalykai. Pasiūlykite atsipalaiduoti, pailsėti.

– Ką derėtų keisti savo gyvenime, kad galvos skausmas aplankytų kuo rečiau?



LSMU ligoninės Kauno klinikų Neurologijos klinikos vadovas prof. Antanas Vaitkus.

– Venkite streso ir nuovargio. Svarbiausia – mokykitės gyventi ramiai ir daugiau ilsėkitės. Suprantama, kad tai nėra paprasta, kai galvoje sukasi rūpesčiai ir atsakomybė už vaikus, tėvus ir pan. Ir vis dėlto, meditacija gamtoje, relaksaciniai užsiėmimai (jų galima rasti internete), jogos pratimai, spartus ėjimas, lengvas bėgimas, geros, šiltos emocijos bendraujant su artimaisiais, draugais – tai patikimos galvos skausmo prevencinės priemonės.

– Kokių produktų, gėrimų patartumėte vengti?

– Jeigu jums pažįstamas galvos skausmas, derėtų vengti alkoholinių gėrimų, tokių, kaip alus, gazuoti, saldinti vynai (ypač raudonas), šampanas; taip pat fermentinių, pelėsinių sūrių, šokolado. Patartina nepiktnaudžiauti stipria kava ar arbata (gerti ne daugiau kelių puodelių per dieną).

Galvos skausmo prevencijai:

Venkite pervargimų, stresų. Gerai išsimiegokite. Į nemalonias situacijas reaguokite ramiai, nepamikuokite. Dažniau vaikščiokite gryname ore. Nebūkite išalkę.

Veronika Pečkienė

Vegetariški receptai

Žaliasis kokteilis

Sudėtis: 2 bananai, didelė sauja šviežių saulėgrąžų daigų (arba špinatų), pusė avokado, keletas datulių (jei kietos, pamirkykite vandenyje), augalinio pieno (sojų, riešutų) arba vandens.

Sudėkite visus ingredientus į kokteilinę ir suplakite.

Lęšių sriuba

Sudėtis: 1/4 puodelis alyvuogių aliejaus, 2 morkos ritinėliais supjaustytos, 1 raudona paprika susmulkinta, 2 arb.š. malto kumino, 1 arb.š. kario miltelių, 1/2 arb.š. džiovintų čiobrelių, 1 skardinė pomidorų savo sultyse, 1 puodelis lęšių, 3 puodeliai daržovių sultinio, 2 puodeliai vandens, 1 arb.š. druskos, šviežiai maltų juodųjų pipirų, 1 sauja šviežių

kalendrų arba petražolių, 1/2 citrinos.

Dideliame puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų.

Tuomet suberkite morkas, papriką ir apkepkitė 5 min., kol daržovės suminkštės.

Suberkite kuminą, kario miltelius ir čiobrelius ir pakepinkite apie pusę minutės.

Supilkite pomidorus savo sultyse ir dažnai maišydami pavirkite apie kelias minutes.

Suberkite lęšius, supilkite vandenį ir daržovių sultinį, druską ir pipirus ir užvirkite sriubą.

Sumažinkite ugnį ir palikite virti apie 30 min.

Atidėkite 2 puodelius sriubos ir ją sutrinkite iki piurė konsistencijos.

Piurę supilkite atgal į puodą ir viską gerai išmaišykite, pagardinkite žalumynais.

Nukelę puodą nuo ugnies, įmaišykite pusės citrinos sulčių.

Paragaukite, gal dar kokių prieskonių trūksta jūsų skoniu. Pridėkite. Skanaus!

Pabandykite ir pastebėkite, kaip jaučiamės.

Naudinga žinoti

Žali bananai. Bananas nokimo pradžioje turi be galo daug ląstelių, bet vis labiau nokdamas vaisius tampa tiesiog cukraus mase. Žali bananai, skirtingai nuo geltonų, turi daug skaidulinės medžiagos pektino, kuris tikras rojus žarnyno mikroflorai. Mūsų protėviai valgydavo augalus ir jų vaisius šiems dar nespėjus sunokti, taip elgiasi ir laukinės beždžionės. Be ląstelių, bananuose gausu ir tam tikrų vitaminų bei mineralų.

Vitaminas D. Stiprina imuni-

nę sistemą ir mažina uždegimus. Žiemos mėnesiais gauname tiek mažai saulės, kad vargu ar iš viso pasigaminame kiek nors vitamino D. Jei nebuvo rudenį išvykę paatostogauti į saulėtus kraštus, vitamino D atsargos baigsis apie Kalėdas. Vėliau, trūkstant šio vitamino, paūmėja visos lėtinės ligos, paastrėja depresija. Vartokime vitamino D papildą. Dėl rekomenduojamos normos pasitarkite su specialistais, nes perdozavus galima apsinuodyti.

Avokadas. Vienas maistingiausių vaisių. Tikrieji entuziastai tvirtina, kad sviestą kepinų tešloje

drąsiai galime keisti dvigubu kiekiu avokado. Pabandykite. Avokade gausu riebalų, baltymų ir skaidulinių medžiagų, o jei norite išpešti pačią didžiausią naudą – galite suvalgyti ir avokado kauliuką, kuriame sukaupta didžiuliai vaisiaus antioksidantų ir didelė tirpiųjų skaidulinių medžiagų bei naudingų aliejų dalis. Perskelkite kauliuką į keletą dalių ir, gaminami žaliuosius kokteilius ar sriubą, ketvirčius po vieną sumeskite į trintuvą.

Šaltinis: M.Clase, L.N.Aurell. Maisto farmacija.

Nuomonė

Rytas STASELIS



Vakcinavimo pasiutpolkė

Statistikos departamentas ėmėsi skelbti skiepytų nuo COVID-19 užkrato Lietuvos gyventojų skaičius. Žinia – bene daugiausia vilčių kovoje su pandemija teikiantis procesas šalyje prasidėjo pernai tarpusvenčių. Sekmadienį viešai prieinama informacija rodė, kad vakcinacijos pirmąją dozę (jū reikia dviejų) gavo nepilnas procentas Lietuvos piliečių (0,81 proc.). Žinios apie visiškai paskiepytus žmones viešąją erdvę pasiekė maždaug paskutinįjį sausio dešimtadienį. Kitaip tariant, nuo tada bus aišku, kiek Lietuvoje žmonių kartu su daugmaž sėkmingai persirgusiais bus įgiję imunitetą nuo viruso, šokdinančio mus visus jau ištus metus.

Vakcinavimo skaičiai Lietuvoje kol kas neįspūdingi. Aišku, kad procesas užtruks. Net sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulskys, kalbinamas žurnalisto Rimvydo Valatkos per „Info TV“ kanalą, nedrįso kategoriškai neigti, kad vakcinavimas truks ženkliai trumpiau nei per visus 2021 metus.

Skiepus Lietuva gauna Europos Sąjungoje (ES) nustatytais kvotomis, todėl jos akivaizdžiai trūksta visiems. Ne tik Lietuvai. Bene įspūdingiausias tempas gyventojus skiepijantis Izraelis (ligi pernai gruodžio 30 d. ten paskiepyta apytikriai 11 proc. populiacijos) šiandien yra laikomas proceso lyderiu, nes per dieną šalyje yra suleidžiama 150 tūkst. dozių (Lietuvoje š.m. sausio 8 d. buvo suleista daugiausia – 4591 vakcinos dozė). Jokio „pasaulinio žydų sąmokslas“ čia nėra. Tiesiog Izraelio vyriausybė kelis milijonus skiepytų dozių įsigijo iš anksto, aukštesne už rinkoje vyravusią tuo metu kainą.

Lietuva tokios galimybės neturėjo nei teorinės, nes yra ES bloko narė. O čia buvo sutarta, kad ES veiks kaip vieningas ir galingas skiepytųjų rinkėjas. Nors Briuselio biurokratai ligi šiol jau sulaukė nemažos kritikos dėl to, kad veikė nepakankamai ryžtingai, operatyviai ir greitai. JAV, ES palikusi Jungtinę Karalystę, nekalbant apie minėtąjį Izraelį, vakcinavimą pradėjo anksčiau ir, ko gero, su menkesne formalijų procedūrų našta. Taip atsitiko dėl nuspėjamų priežasčių – Jungtinės Valstijos yra užkrato plėtos lyderė pasaulyje, britai susiduria su pavojingomis COVID-19 mutacijomis, be to, siekė parodyti, kuo skiriasi jų nacionalinis suverenitetas nuo narystės ES po Brexito. Apie žydų valstybės pamatinį požiūrį į savo tautiečius galima surašyti visą traktatą, nes kitoks požiūris ten neišvaizduojamas.

Taiigi Lietuva atsidūrė, galima sakyti, tam tikro skiepytųjų deficitu zonoje, kurią lėmė minėtos objektyvios, taip pat subjektyvios (tarpvaldis po rinkimų ir valdžios kaita) priežastys. Tačiau kur kas svarbiau, kad, esant tokioms aplinkybėms, radosi primiršto sovietinės mąstysenos gaivalo: nepaisant valdžios sudaryto gana aiškaus vakcinavimo eiliškumo – medikai, dirbantys COVID-19 fronte, kiti medikai, globos namų personalas ir klientai, ir t.t. – radosi gudručių, kurie siekia į eilę prie dešr... atsi-prašau, skiepytį stoti priklausomai nuo turimo „blato“. Nes vis dėlto gana mažai lietuvių tiki beigi vadovaujasi Seimo nario Dainiaus Kepenio platinamomis pasakomis. Garsi sostinės odontologijos klinika skiepija Vilniaus universiteto dėstytojus, kurie esą tą kliniką konsultuos artimoje ateityje. Šilalėje medikams skirta vakcina paskiepytas ne tik vietinės greitosios medicinos pagalbos stoties vadovas, bet ir Vilniuje gyvenantys jo šeimos nariai. Neką mažiau neskani buvo informacija apie tai, kad pirmosiomis vakcinavimo dienomis Vilniaus Santaros klinikose buvo paskiepyti du garsūs, aktyviai viešojoje erdvėje ir net politikoje besireiškiantys influenceriai-šeimos gydytojai – Valerijus Morozovas ir Vytautas Kasilevičius.

Ministrė pirmininkė Ingrida Šimonytė skėščioja rankomis: „Kaip gali vertinti sulaužytą pasitikėjimą, kuris tokiaime procese tik ir tegali būti parodytas institucijų vadovams, nes nei Vyriausybės kanceliarija, nei ministerija neturi galimybių sudarinėti dešimčių tūkstančių skiepijamųjų sąrašų ir asmeniškai tikrinti, ar skiepijamasis turi „talonėlį“. Suprask, atsakomybė už šio milžinišką reikšmę turinčio proceso skaidrumą, teisingumą ir sėkmę yra deleguota vadinamųjų atraminųjų gydymo įstaigų Lietuvoje vadovams. Nes esą į kiekvieną tą įstaigą kontrolierių iš centrinės valdžios neprisiuntinėsi.

Sventasis naivume! Kalbėti apie pasitikėjimą vienoje labiausiai korumpuotų sistemų šalyje. Kita vertus, p. Dulskys, jei dar nepamiršome, ligi šiol buvo Valstybės kontrolieriaus įstaigos vadovas. Kam, jeigu ne jam turėtų būti aišku kaip dieną: jeigu kur nors gali rasti „blato“ recidyvų, tai sveikatos apsaugos sistema tam – kaip tik. Ypač šalies periferijoje.

Jeigu vakcinuotųjų sąrašas būtų viešas, recidyvus galėtų kontroliuoti žiniasklaida. Tačiau dabar tai neįmanoma ne tik dėl ES Bendrojo asmens duomenų apsaugos reglamento. Jis buvo sukurtas, siekiant pažaboti globalių socialinių tinklų bei interneto bendrovių kėslus, tačiau nebe pirmą kartą veikia pro šalį.

Nusikaltimai nelaimės

Vagystė. Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas pareiškimas, kuriame nurodoma, jog laikotarpiu nuo sausio 5 d. iki sausio 7 d. Prienuose, Vytauto g., sugadinus lango atidarymo mechanizmą, buvo patekta į įmonei priklausantį kambarį ir pavogta planšetė SAMSUNG GALAXY TAB, DJ pultas PIONEER ir įvairių alkoholinių gėrimų. Padaryta nuostolio už 3294 eurus.

Smurtas. Sausio 10 d. apie 15 val. 15 min. Prienų r., Jiezno s., Benčiakiemio k., gyvenamojo namo kieme kilus konfliktui, neblaivus (1.57 prom. alkoholio) vyras (g. 1995 m.) peiliu sužalojo savo neblaivų (1.76 prom. alkoholio) brolių (g. 1992 m.), kuris dėl durtinės žaizdos, suteikus med. pagalbą, gydomas ambulatoriškai. Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į areštinę. Pradėtas ikiteis-

minis tyrimas pagal LR BK 140 str. 2 d. **Gaisras Išlauže.** Sausio 10 d. 17:56 val. buvo pranešta, jog Prienų r. sav., Išlaužo sen., Išlaužo k., Žvejų g., atvira liepsna dega kaimynų namas. Vykstant pamainos vadas paprašė išsiųsti papildomai dar 1 autocisterną. Atvykus ugniagesiams namas degė atvira liepsna. Paprašyta atsiųsti dar 1 autocisterną. Namas gyvenamas, mūrinis, 2 aukštų, 10,5 m x 8,5 m dydžio, su priblokuotu 3,5x5,5 m dydžio priestatu, stogas šlaitinis, dengtas šiferiu, perdanga medinė. Išdegė ir buvo nuardytas stogas (89 m²), vandeniui sulietas 2 namo aukštas ir viduje buvę baldai bei namų apyvokos daiktai. Išaugotas už 3 m esantis mūrinis 14x3,5 m ūkinis pastatas. Name yra dūmų detektorius. Vanduo gaisrui gesinti buvo vežiojamas iš už 1,5 km esančio gaisrinio hidranto.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines inf.



Prienų rajono savivaldybės informacija



Svarbesni 2020 metų gruodžio mėnesio darbai

Gruodžio 3 d. įžiebta Prienų miesto Kalėdų eglė. Atsižvelgiant į sudėtingą situaciją, Kalėdų eglės įžiebimą visi buvo kviečiami stebėti nuotoliniu būdu. Kalėdų eglės gruodžio mėn. įžiebtos ir rajono seniūnijose.

Gruodžio mėn. įvyko paskutinis šiais metais **Prienų r. savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo komisijos posėdis**, kurio metu svarstyti 11 verslo subjektų prašymai dėl paramos skyrimo.

Gruodžio 3 d. Savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu buvo papildytas Prekybos ir paslaugų teikimo viešųjų vietų sąrašas ir leista prekiauti aikštelėje, esančioje Trakų g., Jiezno m.

Gruodžio 7 d. įvyko konkursas Prienų meno mokyklos direktoriaus pareigoms eiti, kurį laimėjo Aida Pūraitė-Jankauskė, šiuo metu laikinai einanti Prienų r. Jiezno muzikos mokyklos direktoriaus pareigas.

Gruodžio 7 d. vyko nuotolinis Prienų r. savivaldybės kaimo plėtros rėmimo komisijos posėdis, kuriame buvo svarstyti ūkininkų prašymai ir paskirstytos likusios Kaimo plėtros rėmimo programos lėšos. Atsižvelgdama į prašymų komisija paskirstė 35455,75 Eur finansinę paramą.

Gruodžio 4, 11 ir 18 d. Švietimo ir sporto skyrius organizavo nuotolinius mokyklų direktorių ir pavaduotojų ugdymui pasitarimus. Buvo aptartas ugdymo organizavimas karantino metu, mokyklų bendruomenėms ir mokinių tėvams kylantys klausimai.

Gruodžio mėn. **Savivaldybės meras A. Vaicekuskas su komanda tradiciškai sukviė visus Prienų r. neigaliųjų draugijų ir skyrių pirmininkus**, norėdami pasveikinti su Tarptautine neigaliųjų diena, padėkoti už nuoširdų ir neatlygintą darbą, partnerystę, gražų bendradarbiavimą. Pandemijai pakoregavus renginius, susitikimas vyko virtualioje erdvėje.

Gruodžio 10, 15, 18, 23 d. nuotoliniu būdu vykusiose Prienų r. savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centro posėdžiuose aptarta COVID-19 situacija rajone, socialinėse įstaigose, svarstyti klausimai dėl pasiruošimo vakcinacijai, apsaugos priemonių įstaigoms skyrimo, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo organizavimo, kalbėta apie darbų koordinavimą,

įstaigų bendradarbiavimą. Taip pat aptarti klausimai dėl įsigaliojusiu gyventojų judėjimo ribojimų organizavimo, sveikatos įstaigų darbo laiko ir tvarkos švenčių metu.

Gruodžio mėn. **rajono kultūros įstaigos organizavo nuotolinius renginius:** pokalbių ir kultūros valandėles, susitikimus su įdomiais žmonėmis, popietes ir kt. renginius.

Gruodžio 15 d. vykusiame nuotoliniame Prienų r. savivaldybės keleivių ir mokinių vežiojimo koordinavimo komisijos posėdyje svarstyti klausimai dėl keleivių vežimo vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusais maršrutų tvarkaraščių pakeitimų karantino laikotarpiu bei vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusų 106-ojo maršruto Kaunas – Garliava – Juragiai – Mauručiai – Veiveriai – Skriaudžiai – Ažuolų Būda – Kazlų Rūda eismo tvarkaraščių suderinimo.

Gruodžio mėn. **buvo atnaujinti mediniai laiptai iš Revuonos g. į sodininkų bendriją „Kalnai“.** Laiptų ilgis – 70 m, kitoje turėklų pusėje pritvirtinta medinė juosta, kad dviratinkams būtų patogų vesti dviračius.

Gruodžio 22 d. vykusiame Prienų r. savivaldybės tarybos posėdyje svarstyti svarbūs Prienų krašto gyventojams klausimai. Tarybos sprendimu patvirtinti Prienų rajono savivaldybės 2020–2022 metų strateginio veiklos plano, 2020 m. biudžeto pakeitimai. Posėdyje patvirtintas Bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašas, kuris įtvirtino galimybę Prienų rajono gyventojams spręsti, kaip panaudoti dalį savivaldybės biudžeto lėšų. Savivaldybės taryba pritarė prašymui papildyti AB „Prienų šilumos tinklai“ investicijų planą, patvirtino Savivaldybės infrastruktūros pripažinimo prioritetine kriterijus ir tvarkos aprašą, savivaldybės infrastruktūros plėtros įmokos tarifus bei Prienų rajono savivaldybės vandens tiekimo ir nuotekų valymo infrastruktūros plėtros specialųjį planą.

Gruodžio 23 d. Prienų r. savivaldybė prisijungė prie akcijos „Tylos ir solidarumo valanda“ – simboliškai nuo 19 iki 20 val. buvo užgesintos šventinės puošmenos, išjungtos kalėdinių eglučių šviesos, tylos minute pagerbtos tiesioginės ir netiesioginės COVID-19 aukos.

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

Yra dalykų, kurių negalime parduoti...

Šerkšno papuoštais ryto keliais į turgų rinkosi pirkėjai, norintys įsigyti maisto produktų arba nupirkti pašaro savo augintiniams iš ūkininkų, kurie turėjo ką pasiūlyti. Taip pat įsigyti lesalų paukščiams, karveliams, kitiems gyvūneliams. Už centnerį kviečių, kvietrugių, miežių prašė 7–9 eurų. Galima buvo didesniais kiekiais nusipirkti bulvių. Kilogramas jų kainavo 0,30–0,40 euro.

Įprastai įsikūrę savo pirkėjus maloniai aptarnavo, parduodami maltus sėmenis, šalto spaudimo naminių sėmenų aliejų, rajono ūkininkai. Pusės litro buteliukas jo kainavo 3,50 euro. Netoliese maisto produktais prekiaavo turgaus senbuvė Rasa. Taip pat ir jau visų pažįstama Lionė iš Butrimonių, kuri atveža savo keptų šimtalapių. Jų kilogramas kainavo 9 eurus. Turėjo moterėlės atnešusios kiaušinių parduoti, vieną sutikau net neįprastoje vietoje, matyt, pirmą kartą. Ji prašė už dešimtį vištos kiaušinių 1,90 euro, kitur neatidavė be dviejų eurų.

Kiaulienos skerdiena buvo prekiaujama ir kioske, o paviljone, lietuviškos šviežios kaimiškos sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro, kumpio – 5,50–6 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 5 eurų. Buvo galima rasti ir džiovintų obuoliukų, jų kaina, priklausomai nuo kiekio, apie eurą.

Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Šeimininkų spausdą sūrį galima buvo pasirinkti pagal dydį, priedus ir pirkti už 1,50–3,50 ir daugiau eurų.

Vytintais, rūkytais mėsos gaminiams prekiaavo ir Išlaužo „Mėsos krautės“ prekeivė ir vaikinukas, atvykstantis pastoviai iš Želsvos. Naminių lašinių, skilandžio siulė ir nuolatiniai turgaus prekeiviai. Kilogramas lašinių kainavo ir 4, ir 8 eurus.

Šiek tiek šalveno, tai daržovės buvo pridengtos, bet pirkėjai jau žino, kur pasukti, turi savo prekeivius. O jų kainos tokios pačios, kaip įprastai. Gūžinių kopūstų kilogramas kainavo, 0,30–0,40 euro, morkų – 0,50 euro, burokėlių – 0,50–0,60 euro,

česnakų – 4–5 eurus, svogūnų – 0,50 euro, pupelių – 4 eurus, kilogramas obuolių kainavo 0,60–0,80 euro. Pirkto ir virtus burokėlius, raugintus kopūstus bei agurkėlius. O jeigu kam kilo noras koki agurkėlių vietoje paskanauti, buvo galima greta nusipirkti dar karštą Kijevo kotletą, kuris kainavo tik 1,50 euro.

Žuvies pirkėjų mažiau nei prieš šventes, bet vienas kitas atėdavo. Kilogramas sauso šaldymo jūros ešerio filė kainavo 6 eurus, hokio – 6,90 euro, jūros lydekos sauso šaldymo – 3,80 euro, riebios silpno sūdyto norvegiškos silkės – 2,60 euro, matjė (silkė) filė – 4,90 euro. Karšto rūkymo skumbės išsklotinės kilogramas kainavo 5,90 euro, sviestazuvės – 6,90 euro, šalto rūkymo tuno filė – 7,90 euro, skumbės – 5,90 euro, didelės naminio dūmo š.r. skumbės – 6,90 euro, vytintos lašišos – 11,90 euro, krevečių džiovėsiuose – 4,90 euro, karšto rūkymo šamo filė – 6,90 euro.

Taiigi maisto prekių galima buvo pasirinkti pagal skonį, piniginės storį ir poreikius. O, kad nebuvo pramoninių prekių, drabužių, niekas jų ir nepasigedo. Sako, jog per karantiną namuose puoštis pakanka to, ką turi. O, kai realus gyvenimas laiko meslelėjo daugiau papūti su artimaisiais ir vieniems, tai jį išnaudodami, galbūt dar ne kartą įsitikinsime, kad yra dalykų, kurių negalime parduoti...

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

Ypatingi „Tele2“ pasiūlymai: nuolaidos išmaniesiems įrenginiams ir akcija rekomendavus draugą

Nauji metai – nauji išskirtiniai „Tele2“ pasiūlymai. Jais jau dabar galite pasinaudoti internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

„Šiuo metu didžiausią dėmesį skirkite savo saugumui, o visas prekes užsisakykite neišėję iš namų. Saugiai ir patogiai apsipirkite „Tele2“ internetinėje parduotuvėje ir savitarnoje arba paskambinę telefonu 117“, – sakė **Petras Masiulis**, „Tele2“ generalinis direktorius Baltijos šalims.

Apsipirkite saugiai ir greitai

Internetinėje parduotuvėje arba savitarnoje galima įsigyti operatoriaus siūlomas prekes bei paslaugas: telefonus, kompiuterius, išmaniųjų įrenginių, modems arba pokalbių ir interneto planus. Užsakytos prekės bus pristatytos nemokamai. Užsakytas prekes atsiimti dar tą pačią dieną galėsite ir „Tele2“ salonuose, kurie šiuo metu tapę prekių atsiėmimo punktais. Jų sąrašą rasite www.tele2.lt.

„Tele2“ savitarnoje taip pat galite pratęsti sutartis, apmokėti sąskaitas, nustatyti kredito limitą, užsisakyti daugiau duomenų, peržiūrėti mėnesio apžvalgą ir rasti kitą svarbią informaciją.

Privatiems „Tele2“ klientams informacija teikiama 07:00-23:00 val. Skambinti galima trumpuoju numeriu 117 (skambinant tik iš „Tele2“ tinklo, nemokamai) arba +370 684 00 117 (skambinant iš užsienio ar kito operatoriaus, kaina pagal mokėjimo plano tarifus).

Išmanieji laikrodžiai su eSIM technologija

Palikite telefoną namuose – atsiliepkite laikrodžiui. Tai padaryti leis „Samsung“ išmanieji laikrodžiai su eSIM technologija. „Samsung Galaxy“ išmaniųjų laikrodžių su eSIM kaina prasideda vos nuo 8,81 Eur/mėn. (su 37 Eur pradine įmoka ir 24 mėn. sutartimi).

Kartu su išmaniuoju laikrodžiu galėsite užsisakyti planą „Neriboti GB laikrodžiui“. Plano su neribotais duomenimis, pokalbiais ir SMS kaina – vos 4,90 Eur/mėn. Jis bus pridėtas prie jūsų jau turimo telefono abonemento.

Įsigiję šį planą, galėsite aktyvuoti „Vieno numerio paslaugą“ išmaniesiems įrenginiams. Ji susieja telefoną ir laikrodį – skambučius, telefoną esančių programėlių pranešimus ir SMS gausite į abu įrenginius tuo pačiu metu. Paslauga galima naudotis net tada, kai telefonas yra toli, nes laikrodis palaiko eSIM technologiją.

Išmaniųjų telefonų išpardavimas

Šiuo metu daugybę pamėgtų telefono modelių galite įsigyti su pradine

Visos paslaugos saugiausiu jums būdu – TELE2 savitarnoje



įmoka nuo 1 Eur ir vos nuo 9,91 Eur/mėn. Telefonus galite įsigyti mokant visą sumą iš karto arba nurodytomis įmokomis su bet kuriuo www.tele2.lt skelbiamu „Tele2“ planu ir 24 mėn. sutartimi.

Nuolaidos taikomos populiariems „Apple“, „Samsung“ ir „Xiaomi“ gamintojų telefonų modeliams. Nepraleiskite progos įsigyti savo svajonių išmanųjį pigiau.

Planšetiniai ir nešiojami kompiuteriai su pradine įmoka nuo 1 Eur

Puikūs pasiūlymai laukia ir tų, kurie ieško naujos planšetės ar nešiojamo kompiuterio. Juos šiuo metu galite įsigyti su pradine įmoka vos nuo 1 Eur.

Rinkitės iš patikimų ir kokybiškų „Apple“, „Dell“, „Lenovo“, „Asus“ ar „MSI“ nešiojamų kompiuterių ir iš darbui, mokslams bei pramogoms tinkamų „Samsung“ ir „Lenovo“ planšečių.

Pavyzdžiui, vos su 1 Eur pradine įmoka ir 24 mėn. sutartimi dabar galite įsigyti ryškia ir sparčia planšetę „Lenovo Tab M10 4G (32 GB)“. Mėnesinis įrangos mokestis – vos 6,58 Eur/mėn.

Televizoriai nuo 2,63 Eur/mėn.

Šiuo metu užsisakant televizorių su 24 mėn. neribotu „Laisvo interneto“ planu ir „Go3“ išmaniaja televizija, televizoriaus įsigijimo kaina yra nuo 2,63 Eur/mėn. Interneto ir televizijos paketo kaina prasideda vos nuo 21,64 Eur/mėn. Galite rinktis iš „Xiaomi“, „Samsung“, „Philips“ ir „LG“ televizorių modelių.

Rekomenduok draugą – gauk 25 Eur nuolaidą paslaugų sąskaitai

Kiekvienam, pakvietsiam draugą naudotis „Tele2“ paslaugomis, operatorius siūlo 25 Eur nuolaidą paslaugų sąskaitai, o jo draugui dovanoja 100 GB duomenų metams. Akcijoje gali dalyvauti visi privatūs „Tele2“ klientai. Pasiūlymas galioja pakvietsiam draugui sudarius bent 12 mėn. terminuotą sutartį.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt arba paskambinę telefonu 117. Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokestis. Pasiūlymų laikas ir įrenginių skaičius ribotas.

ESJF baigia žydų kapinių tyrimus (ant žemės ir naudojantis dronais) Lietuvoje

Organizacija „Europos žydų kapinių iniciatyva“ (ESJF, European Jewish Cemeteries Initiative) džiaugiasi galėdama pranešti, kad baigė Lietuvoje esančių žydų kapinių tyrimus ant žemės ir dronų pagalba. Tyrimų, pradėtų 2020 m. spalio mėn., metu buvo ištyrta 114 žydų kapinių visoje Lietuvoje, tam tikslui panaudojant pačias moderniausias dronų technologijas siekiant padaryti kokybiškas ir vertingas nuotraukas iš viršaus.

Šie tyrimai sudarė pagrindinę ESJF ir Europos komisijos bendrai finansuoto pilotinio projekto *Rescue by Recognition – Mapping Jewish Cemeteries in Europe* dalis. Projekto metu numatoma ištyri ir nustatyti iš viso 1700 žydų kapinių vietų septyniose Europos šalyse (Lietuvoje, Kroatijoje, Sakartvele, Vengrijoje, Lenkijoje, Slovakijoje ir Ukrainoje).

Ankstesniais metais ESJF atliko kapinių tyrimus Lietuvoje 2019 m. pagal ankstesnę ES finansuojamą projektą *Mapping the Jewish Cemeteries of Europe*, vykusį 2018-2020 m. ir jo metu ištyrė 100 kapinių vietų,

apie kurias galima rasti informaciją laisvai prieinamoje Europos žydų kapinių duomenų bazėje (<https://www.esjf-surveys.org/surveys/>). Atlikus pastaruosius tyrimus organizacija pareiškia, jog kapinių tyrimų darbą Lietuvoje sėkmingai baigė.

Šiuo metu vykstančio pilotinio projekto Lietuvoje neatsiejama dalis – edukacinis jo aspektas, prasidėjęs 2020 m. rugpjūčio mėn., kuomet Kaune vyko švietimo srityje dirbančių profesionalų (mokytojų ir švietėjų) seminaras „Žydų palikimo mokymas: kaip panaudoti žydų kapines

švietime“ (angl. „Teaching Jewish heritage in your class. Using Jewish cemeteries in education“), kurio metu ESJF ir Centropos kvietiniai lektoriai kalbėjo apie būdus, kaip žydų kapinių temas galima integruoti į mokytojų darbą klasėje. Be to, ESJF ir Centropa paskelbė skaitmeninį jaunimo pasakojimų konkursą, kuriame dalyvauti yra kviečiami bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai. Konkurso metu mokinių patrauklia forma prašoma papasakoti savo gyvenamos vietovės žydų kapinių istoriją. Konkurso darbus vertins tarptautinė žiuri komisija, kurią sudarys žydų paveldo ir istorijos bei vizualinio meno ekspertai. Darbai konkursui pristatomi iki 2021 m. kovo 25 d. Daugiau informacijos: (<https://www.esjf-surveys.org/wp-content/uploads/2020/12/Student-competition-guideline-2020-10-Lithuanian.pdf>).

SIŪLO DARBĄ

Įmonėje reikalingas stakininkas, turintis darbo patirties. Atlyginimas į rankas nuo 1000 Eur ir daugiau. Tel. 8 698 46 063. el.paštas: strielciulentpjuve@gmail.com

ĮVAIRŪS

Ieškoma žemės ūkio paskirties žemės nuomai. Tel. +370 627 99 568.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

Perku mišką su žeme arba išsikirsti. Taip pat pavienius medžius išsikirstimui. Atsiskaitau iš karto. Tel. +370 675 24 422.

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.

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.

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduodamos malkos

Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetris. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida.

Karantino metu dirbame!
Tel. 8 621 24 644.

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

Pigiausias kuras: stambios alksnienės, beržinės atraižos. Turime sausų kapotų malkų. Tel.: 8 600 23 280, 8 654 89 008.

Įvairios prekės

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

PASLAUGOS

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

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

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

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

Gaminame betoną, kalkingą 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.

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

PARDUODA

Parduoda kaulienos skerdeną pušelėmis Lietuvišką svylintą – 2,55 Eurai kg, Lenkišką – 2,25 Eurai kg. Atveža. Tel. 8 607 12 690.

Parduoda „Gala“ veislės maistines ir pašarines bulves. Maistinės 25 kg – 4 eurai, pašarinės 1 t – 60,00 eurų. Galimas pristatymas. Tel. 8 670 81 991.

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

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS!
GAMINŲ DURYS – ypatingai šilts, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

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

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

ĮVAIRŪS

UAB „Surveta“ atliks žemės sklypų, esančių Prienų r. Naujosios Ūtos sen., Žemaitkiemio k. Skl. Kad. Nr. 6938/0002:287; 6938/0001:348; 6938/0001:0129 kadastrinius matavimus, kurie ribojasi su sklypais Kad. Nr. 6938/0001:423; 6938/0001:47; 6938/0002:268. Matavimai vyks 2021 m. sausio 25 dieną 13:00-14:30 val. Prašome atsilipti minėto sklypo savininkus, suinteresuotus asmenis ar paveldėtojus. Nesikreipus darbai bus tęsiami. Tel. 8 630 75 877.

Informuojame žemės sklypo kadastro Nr. 6940/0002:0339, esančio Prienų r. sav., Pakuonio sen., Bačkininkėlių k., savininką L. V., kad Tado Bujausko Individuali veikla, matininkas Tadas Bujauskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2234) vykdydys sausio 22 d. 11:30 val. žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/0002:0020), esančio Prienų r. sav., Pakuonio sen., Bačkininkėlių k., ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į matininką Tada Bujauską adresu: Liepų al. 11-11, LT-57160 Kėdainiai, el. paštu geotadas@gmail.com arba telefonu 8 677 10 043.

Sausio 13-oji – mūsų išbandymas

(Atkelta iš 2 p.)

Lietuva“ (pradėjo veikti 1990 m. birželio 2 d. Antavičiuose), dar baisiau: išmėtytos čia dirbusio jaunimo basutės, čiuziniai, buteliai, maisto likučiai, vienur kitur netgi išsūtinta...

Tik vėliau laikraštis „Kalba Vilnius“ paskelbė faksimilę įdomaus „darbinio“ NGK dokumento su sąrašu žurnalistų, kuriuos „būtina neutralizuoti“. Ką tai reiškė, nesunku suprasti. Tame ranka rašytame sąraše buvo ir mano pavardė. Tiesa, ji tarsi perbraukta, tarsi pabrakta. Atrodo, kad šį sąrašą sudarė kartu radijuje vienoje patalpoje dirbusi ir pas „raudonuosius burokelius“ perbėgusi Fatina Butienė.

Į Konarskio g. sugrįžome negreitai, gal vėlyvą rudenį. Apie šį sunkų laikotarpį nemažai yra pasakojęs Juozas Neverauskas (deja, mirė 2020 m. rudenį), tuometinis LRT generalinio direktoriaus pavaduotojas. Buvau paskirtas į TV visuomeninių laidų redakciją (paskui Politikos direkcija; vyr. red. R. Stonkienė ir M. Lukošius). Rengiau autorinę laidą „Lietuva pasaulyje, pasaulis Lietuvoje“ ir trumpai – „Vilniaus rakursu“.

Dar okupaciniu laikotarpiu buvau komandiruotas į Italijos RAI kompaniją, bet ne kaip žurnalistas. Mano talkininkės ir gidės Romoje Laimos Pangonytės pasiūlymu, LRT vadovybei pritarus, išvykau į Romą prašyti padėti LRT technika. Surašėme atitinkamus raštus, juos į italų kalbą išvertė garsus italų vertėjas Guido Micheli (mirė 2020 m. lapkričio pabaigoje), dirbęs VU, ir, padedami vieno Italijos senato nario bei uolaus mūsų rėmėjo Ro-



moje Da Milano, buvome priimti RAI generalinio direktoriaus pavaduotojo.

Nepešėme nieko, išskyrus italams būdingus pažadus: „apsvarstysime, netrukus pranešime, gal atsisiras tokia galimybė, jūsų prašymą suprantame...“ Tradicinis pietietiškas „asta manjana“. Kaip dainavo švedų ABBA garsios dainos priedainy „Hasta manana“ „til we meet again. Don't know where, don't know when...“ Išgėrėme puikios itališkos kavos, ir nieko daugiau. Reikėjo suprasti, kad italai visai kitaip negu Vakarai vertina SSRS ir jos kolonijinę politiką, todėl pagalbos iš Italijos elito laukti neverta.

Po to ne kartą lankiausi šioje šalyje, daug bendravau su Da Milano, o L. Pangonytė man siūsdavo jos pačios filmuotos vertingos vaizdo medžiagos mano TV laidoms. Šis bendradarbiavimas tęsėsi gana ilgai, jau dirbant Baltijos TV ir TELE 3. Dabar ši Sąjūdžio metraštininkė grįžusi į Vilnių. Nemažai teko bendrauti ir su Laimos dukterimis, o buvęs vyras kino dokumentininkas Robertas Verba (1932–1994) tapo ne vienos mano laidos herojumi...

Kairieji suvedinėja sąskaitas

Metams bėgant politinė atmosfera Lietuvoje keitėsi. 1992 m. rudenį AT rinkimus laimėjo LDDP. Ši iš LKP pervadinta socialdemokratinė struktūra (1989 m. gruodį LKP atskyrė nuo SSKP) ėmėsi žurnalistinių gretų valymo. Rudenį LRT generaliniu direktoriumi buvo paskirtas iki tol jos valdybai pirmininkavęs sovietinės žurnalistikos teoretikas Laimonas Tapinas, o jo pavaduotoju televizijai – naujienų redakcijos redaktorius, statistiko diplomą turintis Saulius Sondeckis. Jaučiau, kad LDDP nepatenkinta mano darbu.

Ir štai kartą 1993 m. pradžioje pasikviečia mane S. Sondeckis ir, paplojęs per petį kaip vyresniam, sako: – Tai ką tu ten parodei savo laidoje?

– Na, ką... Smetonos šeimininkė dar gyva Žvėryne gyvena, tai...

– Visa tai neblogai, – draugiškai nutraukė mane, paskui susiraukė, – bet tie interviu su Landsbergiu...

Tiesa, iškart po Kovo 11-osios AT pirmininkas, kaip faktinis valstybės vadovas, per LTV turėjo keiliolika minučių savo pranešimams, bet juos skaitydavo nuobodžiai, su jam būdingu nosiniu tarimu, šniurkščiodamas ir krenkšdamas, įbedęs akis į smulkiai prirašytą popieriuką ir nesinaudojęs bent primityviu „ruloniniu“ TV sufleriu. Visuomeninių laidų redakcija pasiūlė tas kalbas paversti interviu su profesoriumi. Tie interviu tęsėsi beveik dvejus metus. Žiūrovai rašydavo, kad V. Landsbergio įvaizdis dabar pasikeitė...

– O ko ten nusidanginai į Grozną? – tęsė tardymą TV vadovas. – Gal dar už mūsų pinigų?

– Ne, Sauliau, – bandžiau asmeniniu kreipiniu vardu suminkštinti direktorių, – rugsėjo pradžioje vykom su AT deputatų grupe į Cečėnijos nepriklausomybės metines... – Žinau, Landsbergis apmokėjo?.. – gudriai šypojoji jis. – Su Dudajevu interviu darei?

– Taip. Kaip nepasinaudosi..., – tvirtai pasakiau.

– O tu žinai, kad pats Landsbergis Dudajevu Vilniuje priimti nepanoro..., – primerkęs akis rėžė argumentą direktorius ir nelaukęs atsakymo tęsė: – Tai va, mes čia pasitarę nusprendėm, kad tokių laidų nereikia.

Nustėrau. Bet susikaupiau ir retoriškai paklausiau:

– Jeigu nereikia tokių laidų, tai nereikia ir manęs, taip reikia suprasti?

– Ir teisingai supranti..., – sumurmėjo jis ir pasuko prie savo stalo.

Taip baigėsi mano žurnalistinis darbas čia, Konarskio gatvėje, kur praleidau beveik 17 metų – nuo 1976 m. rugpjūčio iki 1993 m. balandžio. Jį tęsiau jau kitur.

„Aš ir Sausio 13-oji“

Rimvydas STRIKAUSKAS, fotomenininkas:

(Atkelta iš 2 p.)

šmirinėjančius neva rusų žurnalistus, mano dėmesį jie atkreipė itin kokybiška ir brangia tiems laikams foto-technika...

Vykau kaip į eilinį budėjimą, tepasiėmiau vos tris fotojuosteles, todėl stengiausi fotografuoti labai taupiai. Niekas nežinojo, kaip įvykiai pasisuks, todėl svarsčiau, kaip išsaugoti istorinius kadrus, buvau suradęs

ir tinkamą slėptuvę, jeigu prisireiktų juosteles paslėpti nuo svetimų akių...

Namo grįžau su marijampoliečiais, autobuse iš jų išgirdau, kad vienas iš sausio 13-ąją žuvusiųjų – Rimantas Juknevičius – buvo jų žemietis...

Kartu su prieniečiais vykau ir į žuvusiųjų laidotuves. Pamenu, tarp mūsų buvo ir žuvusio Tito Masiulio klasės draugė, tuo metu dirbusi Sklandytuvų gamykloje...



Prieniečiai, budėję prie Aukščiausiosios Tarybos, apie 21 val.



Prie Televizijos bokšto priešpiet.



„Gyvenimas“ – laikraštis
Jums ir apie Jus!

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

MIŠKŲ PIRKIMAS,
KIRTIMAS, PRIEŽIŪRA.
TEL. 8 699 29 992.

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



Įėjimas į Lietuvos radijo ir televizijos senąjį ir naująjį pastatus supo kareiviai. Nuotraukų autorius kraštiešis Marius Baranuskas. Nuotrauka iš Prienų krašto muziejaus fondų

Baladė Tėvynės Laisvės Gynėjams

„Te nebeprisikartos...“

O Lietuva,
Per amžius kovojusi už savo egzistenciją,
Teisės, laisvę ir Nepriklausomybę...
Sunkiais sovietinės okupacijos metais
Tremiama, persekiojama, niekinama,
Išlaikė savastį, laisvės, tiesos troškimą.
1990 m. kovo 11 dieną –
Prasiveržė, kaip pavasario upė po ledonešio...
Ir vėl tapai Lietuva, Nepriklausoma.
Tačiau, prabėgus vos vieneriems metams, –
Persijuosei gedulo kaspiniu... Sustojų laikas tą baisiąją, –
Sausio 13 naktį...
Netilo tik bažnyčių varpai, Marienos,
Radijo diktorių balsai, ragindami ginti
Laisvę ir Nepriklausomybę.
Jų buvo trylika tą Juodąją naktį, –
Padėjusių gyvybes Ant Tėvynės Laisvės aukuro...

Sudrebėjo tą naktį visa Lietuva. Ir ne tik žmonės...

Gyvyjų akimis sužiuro ir Rūpintojėliai,
Dievo palaimą nešą Lietuvos pakelėse,
Kapinaitėse, koplytėlėse...
O, Viešpatie,
Kokios nebygios ir kokios žiaurios kautynės
Vyko tą naktį tarp žmonių,
Giedančiųjų giesmes, spinduliuojančių Laisve,
Ir šarvuotųjų tankų...

Lietuvos Laisvės gynėjai,
Jums šlovės giesmę šlama kaspinių pušys...
Jūs buvote taip reikalingi gyvi Tėvynei, –
Mylintys ją, jauni ir gražūs...
Tokie išliksite visiems laikams...
O Lietuva rymos prie Jūsų šimtmečius...
Ir naujos kartos neš gėles, degs žvakeles, –
Budės,
Kad daugiau nebeprisikartotų kraupioji naktis...
Budėjime ir mes...

Pagarbiai – Sausio 13-osios 30-mečiui
Angelė REDECKIENĖ-KAČERGYTĖ

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES 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**