Gyvenimas

ISSN 1648-0392

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

Nr. 5 (10355) * 2021 m. sausio 20 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilnis. Saulė teka 8 val. 27 min., leisis 16 val. 33 min. Dienos ilgumas 8 val. 4 min.

Vardadieniai: šiandien – Fabija, Fabijonas, Fabijus, Gintvainas, Gintvilas, Gintvilė, Liaubaras, Nomeda, Nomedas, Sebastijona, Sebastijonas, Skaistė, Skaistis, Skaistys, rytoj – Augas, Augė, Augis, Augius, Augūnas, Augūnė, Galigina, Galiginta, Galigintas, Gandė, Garsė, Garsius, Ina, Inesa, Ineza, penktadienį – Anastazas, Anastazija, Asta, Nastas, Nastazija, Nastė, Nastys, Vincas, Vincė, Vincenta, Vincentas, Vincentina.

Iškovota laisvė tikėti Antanu Guoga 2 p.

Neišnaudojami ūkininkavimo rezervai – dėmesio stoka šeimos ūkiams 3 p.

Būti priklausomam nuo kito 4 p. Sveikatos sergėtojos – bruknė ir spanguolė

Ilgiausia kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio... 8 p.

Naujų COVID-19 atvejų mažėja

Lietuvoje ir Prienų rajone mažėja per parą užfiksuotų naujų koronaviruso atvejų skaičius. Sergamumo mažėjimui įtakos turėjo ir taikytos karantino priemonės, ir įsivyravęs šaltas oras, paskatinęs žmones daugiau laiko leisti namuose, galbūt ir žmonės darosi sąmoningesni.

(Nukelta į 6 p.)

Laisvės TV Prienų ligoninei praėjusią savaitę padovanojo didelio srauto deguonies terapijos aparatą, reikalingą COVID-19 pacientų gydymui.

Kaip elgtis, kad nesušaltume?

Į Lietuvą sugrįžo ne tik ilgai lauktas gausus baltas sniegas, bet ir nemenki žiemos šalčiai. Kokie tyko pavojai, į ką derėtų atkreipti dėmesį, kad nesušaltume, pataria Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos atstovė spaudai Džiuginta VAITKEVIČIENĖ.

Ką derėtų prisiminti, kai oras labai atšąla ir pučia stiprus vėjas?

Pasak Dž. Vaitkevičienės, pučiant stipriam vėjui, šalčio poveikis sustiprėja, todėl jaučiame daug žemesnę oro temperatūrą, nei yra iš tikrųjų. Tada geriausia likti namuose.

Tačiau esant būtinybei išeiti, stenkitės lauke būti kuo trumpiau. Svarbu apsirengti šiltais patogiais vilnoniais rūbais, kurie sulaiko daugiau kūno šilumos nei medvilnė. Viršutinis drabužis turi būti neperpučiamas vėjo. Per šalčius derėtų avėti šiltą, ne ankštą avalynę, mūvėti vilnones kojines, kumštines pirštines (geriausia natūralaus kailio).

Pranašaujant didelius šalčius,

(Nukelta į 6 p.)

Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos atstovė spaudai Džiuginta Vaitkevičienė.

Prieniškė Judita svečioje šalyje tapo multikultūrinės bendruomenės ambasadore

Praeitų metų pabaigoje Prienų kultūros ir laisvalaikio centro rengtų pokalbių cikle „Suartėjimas“ su užsienyje gyvenančiais ir kuriančiais prieniečiais Zita Kuzminskienė kalbino Juditą POPOVAITĘ-GRUBLIENĘ iš Piterboro (Peterborough) miesto Jungtinėje Karalystėje.

2009 metais su šeima išvykusi gyventi į Angliją Judita Grublienė greitai pritapo daugiakultūrinėje miesto bendruomenėje, vykdo reikšmingus kultūrinius projektus, organizuoja renginius, taip pat nenuilstamai dirba dėl lietuvybės.

Piterboro lituanistinės mokyklėlės mokytoja, šio miesto lietuvių bendruomenės narė, lietuviško žurnalo „Švyturys“ redaktorė, poetė, Poezijos pavasario renginių organizatorė – išvardintos pareigos ir veiklos patvirtina, kad Judita yra veikli moteris, įvairiapusiška asmenybė. Per vienuolika metų, praleistų Anglijoje, ji išsaugojo lietuvių kalbos grynumą – ja kalba ir rašo itin taisyklingai ir vaizdingai.

Judita Grublienė. Tony Nero nuotr.

Poetinį kelią pradėjo Prienuose

Prisistatydama pokalbio klausytojams, Judita Grublienė perskaitė vieną savo eilėraštį iš Klaipėdos rašytojų sąjungos kūrybinio almanacho, išleisto 2020 metais: jis pilniau atskleidžia jos turtingą vidinį pasaulį, lietuvišką tapatybę, išsilavinimą ir etnokultūrinę susidomėjimo sritį.

Kaip prieniškės Juditos eilės pateko į Klaipėdos krašto kūrybos almanachą? Judita Grublienė pasakojo Klaipėdos universitete įgijusi etnologijos ir lietuvių filologijos specialybės bakalauro diplomą, čia gyvenusi iki emigracijos ir iki šiol išsaugojusi tvirtus ryšius su šio krašto kūrėjais.

– Tuo metu, kai baigiau Prienų 1-ąją vidurinę mokyklą (1988 m.), prasidėjo tautinis atgimimas, Lietuva laisvinosi iš Sovietų Sąjungos, buvo organizuojami Sąjūdžio mitingai. Savaime suprantama, kad tokie dalykai, kaip etninė kultūra, tarmiški kalbėjimai, papročiai buvo iškelti kaip vienos svarbiausių tautinio atgimimo vertybių. Tam tikra prasme mūsų kartai tai buvo nauja, nes iki tol turėjom ribotą priėjimą prie tautos klodų. O čia staiga atsiranda galimybė etninę kultūrą, papročius panagrinėti giliau… Tai, ko gero, ir paskatino studijuoti etnologiją. Kita priežastis – esu gimusi daugiakultūrinėje šeimoje, kurioje buvo persipynę skirtingų tautų papročiai, tradicijos, kalbos, tikėjimai… – prisiminė Judita Grublienė.

Juditos poetinis kelias prasidėjo dar Prienuose, ji dėkinga lietuvių

(Nukelta į 5 p.)

Maltiečiai dėkoja visiems, kurie aukojo...

„Aš nebijau pasenti. Aš bijau pasenti vienas, visų pamirštas ir nereikalingas. Nežinau, kas gali būti baisiau už vienatvę, kai vieninteliai tavo pašnekovai yra keturios sienos ir kelios kambarinės gėlės, kurioms atiduodi visą meilę, nes daugiau neturi kam.

Kai pabudęs, nuo ankstyvo ryto, vienišomis akimis žvelgi pro langą į kiemu skubančius praeivius, kuriuos jau pažįsti iš veidų, žinai jų kasdienę rutiną ir net pasakytum, kuriame gretimo namo aukšte jie gyvena. Nors nepažįsti, jiems net sugalvoji vardus, nes bent taip apgauni savo tuštumą viduje. Vis tikiesi, kad jie eidami tave pastebės lange ir pamojuos ar pasisveikins. Tada liūdnai atsidarai šaldytuvą, kuriame, kaip ir kasdien – tuščia. Taip ir lieki savo alkanoje vienatvėje egzistuoti, nes gyvenimu to nepavadinsi.

Tokio gyvenimo saulėlydžio bijau labiausiai. Ir tokių, siaubingai vienišų, visų pamirštų ir skurde gyvenančių senelių ir močiučių – apstu.

Šie metai ir taip – siaubingi, o tokiems žmonėms – nepakeliami. Vienintelis dalykas, kuris jiems įneša šviesos – maltiečių savanorių apsilankymas. Kai pagaliau sulaukia gyvo ir tikro žmogaus, su kuriuo gali pasikalbėti, kuris atneša šiltos sriubos lėkštę ir bent trumpam padeda pamiršti tą slogią kasdienybę.

Maltiečiai daro beprotiškai gerą, prasmingą ir didelį darbą. Prašau, prisidėkite ir paremkime juos! Nes nė vienas nežinome, kada maltiečių savanorio, kaip išganymo, galime laukti mes patys“, – sakė komunikacijos specialistas bei nuomonės formuotojas ***Saugirdas Vaitulionis.***

Baigėsi „Maltiečių sriubos“ akcija. Džiaugiamės, kad ir mūsų mieste po truputį kuriasi tvaraus aukojimo tradicija. Tai graži kalėdinė dovana vargstantiems. Tariame ačiū visiems, kurie aukojo. Surinktomis lėšomis maltiečiai dalinsis ne tik per šventes. Ištiesime pagalbos ranką sunkiai gyvenantiems senoliams ištisus metus. Nors karantinas senjorus visiškai įkalino namuose, maltiečiai karštą maistą neša, vykdo savo įsipareigojimus. Tik šiuo metu yra apribotas gyvas bendravimas. Sriuba pristatoma siekiant minimalaus kontakto.

Apsidairykite aplink, jeigu šalia jūsų gyvena vienišas, pamirštas žmogus, liūdnomis akimis žvelgiantis pro langą, laukiantis gyvo žmogaus, kuris nors trumpam praskaidrintų kasdienybę, kas, jeigu ne jūs galite padėti jam rasti pagalbą, kurią pasiruošę suteikti Prienų maltiečiai.

Nuomonė

Rytas STASELIS

Iškovota laisvė tikėti Antanu Guoga

Pasitraukė dar vienas perėjūnas: po Ramūno Karbauskio prieš pat Sausio 13-ąją Seimo narys Antanas Guoga paskelbė atsisakąs parlamentaro mandato, kuris jam buvo įteiktas vos prieš porą mėnesių. Akyliau stebintiems p. Guogos karjerą tai nebuvo koks nors iš kojų verčiantis netikėtumas. Pristabdęs pokerio lošėjo karjerą su Darbo partijos chebra į Seimą išrinktas personažas vos per keletą metų spėjo pabūti tuo metu Lietuvos krepšinio lygoje žaidusio krepšinio klubo „Sakalai“ vadovu, Lietuvos krepšinio federacijos funkcionieriumi, Lietuvos liberalų sąjūdžio (LLS) lyderiu, kito Vilniaus krepšinio klubo – „Rytas“ prezidentu. Ir iš visur neįtikėtinai greitai pasitraukė. Tyliau ar su didesniais trenksmais, tačiau visur atsisveikindavęs viešais patikinimais, esą gyvenime niekada nesiekė jokių postų ar svarbių pareigų.

Stabilesnis p. Guogos buvimas pastebėtas tik Europos Parlamente, į kurį kandidatavo po LLS vėliava. Tiesiogiai ar netiesiogiai iš tos pozicijos liberalai-sąjūdiečiai dėl šio veikėjo išstūmė Leonidą Donskį. Dar vienas kiek stabilesnis nenusisekusio seimūno užsiėmimas Lietuvoje buvo galbūt tik jo pačio verslas.

Pernai į Seimą p. Guoga ėjo tikėdamas Darbo partijos (DP) sėkme, neslėpdamas vilčių, kad DP pavyks prisisiurbti prie kurios nors spalvos valdančiosios koalicijos, o jam – tapti ekonomikos ir inovacijų ministru. Tarsi sąmoningai pamiršęs, kad DP yra tokia šiek tiek toksiška *šulerių* partija, kurios kai kurie buvę lyderiai ir šiandien tebevarsto teismų duris. Mįslė tik – ar pats tikėjosi juos aplošti, ar kad darbiečiai neišdurs jo?

Rimtai suspurdėjo p. Guoga kiek anksčiau – tada, kai DP lyderis Viktoras Uspaskichas viešai ėmė raginti pirkti ir vartoti jo reklamuojamą mineralinį vandenį, kuris esą apsaugo nuo COVID-19 viruso. „Manau, kad jo (p.Guogos) dienos partijoje yra suskaičiuotos“, – rėžė DP lyderis. Ir nors jokių organizacinių išvadų DP p. Guogai nepritaikė, tapo aišku, kad susiremti su partijos lyderiu jo žarnelės yra per siauros.

Nors tasai p. Guogos suspurdėjimas buvo gana keistas. Lietuva išsikovojo teisę į laisvę beigi valstybę. Taip pat ir laisvę sukčiams reklamuoti niekalus. Pono Uspaskicho – nuteisto už finansinius nusikaltimus – vieša hipnozė apie esą gydantį nuo koronaviruso vandenį yra jo veikimo politikoje bei versle būdas. Jeigu vis dar randasi žmonių, kurie už jį ar jo vadovaujamą partiją balsuoja įvairiuose rinkimuose, tai reiškia, kad jiems patinka būti apgautiems. Ir esant tokiam požiūriui, jokie valdžios veiksmai, draudimai, reguliuojanti aplinka nepadės.

Gali būti apmaudu, kad bankų indėlius rinkusių holdingo kompanijų bei greitą praturtėjimą siūliusių, tačiau vėliau su visais indėlininkų pinigais žlugusių ūkio subjektų patirtis neišugdė kolektyvinio visuomenės imuniteto. Tačiau taip yra.

Šiandien galime prisiminti, kad tai ne vienintelis mūsų praradimas. Kolektyvinio imuniteto nėra ir vertinant politinius ar kitokius perėjūnus. Į kokį labai panašus yra p. Guoga. Tūkstančiams žmonių vis dar yra daug maloniau godžiai klausytis kliedesių, išplaukiančių iš tokių veikėjų burnos (gyvenimas tampa saldesnis, ar ne?!), užuot įdėmiau peržvelgti tokių veikėjų gyvenimo aprašymus (nebūtinai tik tuos, kurie pateikiami oficialiai). Nors neabejoju, kad maždaug kas antram tokiam lengvatikiui kažkur giliai vis dėlto kirba abejonių. Tačiau už abejones yra malonesnių dalykų. Tatai irgi yra mūsų iškovotos laisvės išraiška.

Santuokų dvigubai daugiau nei ištuokų

Teisės, personalo ir civilinės metrikacijos skyriaus veikla apima platų spektrą paslaugų, bet prasidėjus naujiems metams apžvelgsime, kuo praėjusieji metai buvo ypatingi civilinėje metrikacijoje.

Šias funkcijas atliekantys darbuotojai vykdė gimimo, santuokos, ištuokos apskaitą, tuokė jaunavedžius, registravo vardų, pavardžių, tautybės pakeitimus ir papildymus, išdavė įvairius liudijimus bei pažymas.

2020 m. Prienų r. savivaldybėje gimė 208 (2019 m. – 207, 2018 m. – 235) naujagimiai (109 berniukai ir 98 mergaitės), 41 gimimas apskaitytas užsienio valstybėse. Jauniausiai mamai ir jauniausiam tėčiui buvo po 17 metų, 9 naujagimius įregistravo vienišos mamos. Taip pat įregistruoti 37 vaiko tėvystės pripažinimo, kai vaikas gimė ne santuokoje, dokumentai.

Populiariausi registruoti vardai: berniukų – Matas, Lukas, Adas, Nojus, mergaičių – Lėja, Luknė, Kamilė, Emilija. Retesni registruoti vardai – Noelis, Nerida, Neitenas.

Pernai užregistruotos net 555 savivaldybės gyventojų mirtys (2019 m. – 464, 2018 m. – 497). Anot Teisės, personalo ir civilinės metrikacijos skyriaus specialistų, šią statistiką padidino mirtys, susijusios su pandemija ir COVID-19 liga.

2020 m. buvo įregistruotos 107 santuokos (2019 m. – 123, 2018 m.

– 135), iš jų 41 sudaryta bažnyčių (konfesijų) nustatyta tvarka, 4 – užsienio valstybėse, susituokė 2 poros nepilnamečių. Viena santuoka įregistruota su užsienio piliečiu.

Pagal teismo sprendimus 2020 m. įregistruotos 53 ištuokos (2019 m. – 67, 2018 m. – 59).

Dėl pandemijos susiklosčiusi situacija skatina taikyti patogesnius ir saugesnius kitus paslaugų teikimo būdus, kad žmonėms nereikėtų lankytis įstaigose. Buvo prašoma, esant galimybei, prašymus pateikti nuotoliniu būdu, 2020 m. tokių prašymų per Metrikacijos paslaugų informacinę sistemą (mepis.lt) gauta 182 (2019 m. – 66, o 2018 m. – 31).

Prienų r. savivaldybės informacija

Migracijos departamentas pasirašė sutartį su Jiezno paramos šeimai centru

Įgyvendinus vyriausybinę vaikų institucinės globos pertvarkos programą Jiezno vaikų globos namų globotiniai buvo apgyvendinti atskiruose bendruomeniniuose vaikų globos namuose Klebiškyje, Pakuonyje ir Ašmintoje, o didelis ir erdvus pastatas liko beveik tuščias. Jame įsikūrė Jiezno paramos šeimai centras, tačiau jo veiklai pastatas vis tiek buvo per didelis. Su Jiezno PŠC direktore buvo ieškoma įvairių alternatyvų išlaikyti pastatą, kad jo neištiktų apleistų statinių likimas.

Ieškodamas laikino prieglobsčio prašytojų alternatyvaus apgyvendinimo galimybių Migracijos departamentas pasiūlė Jiezno PŠC suteikti apgyvendinimo paslaugas ir šių metų sausio 12 d. buvo pasirašytas Migracijos departamento ir Jiezno PŠC susitarimas, kuris truks iki kitų metų lapkričio 30 d. Atsižvelgiant į pastato kambarių dydį ir išdėstymą, tikimasi, kad čia bus laikinai apgyvendintos šeimos su vaikais iš artimojo užsienio – Ukrainos, Baltarusijos.

„Rinkdamiesi paslaugų teikėją, ypatingą dėmesį skyrėme tam, kad didžioji lėšų dalis būtų skiriama prieglobsčio prašytojų poreikiams tenkinti, kad rastume gerą balansą tarp apgyvendinimo vietos išlaikymo sąnaudų ir jos teikiamų privalumų. Jiezno paramos šeimai centras atitiko mūsų lūkesčius. Dar daugiau – sutikome jaukią vietos bendruomenę ir draugišką centro kolektyvą, kurie, tikiu, padės prieglobsčio prašytojams prasmingai praleisti laiką, laukiant Migracijos departamento sprendimų,“ – teigė departamento direktorė **Evelina Gudzinskaitė**.

Prieglobsčio prašytojų alternatyviu apgyvendinimu Migracijos departamentas rūpinasi įgyvendindamas Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu patvirtintą Prieglobsčio prašytojų apgyvendinimo tvarkos aprašą. Pasirinkdamas Prienų rajono Jiezno paramos šeimai centrą, Migracijos departamentas tiki galėsiantis suteikti prieglobsčio prašytojams tokias apgyvendinimo sąlygas, kurios atitiktų tarptautinius prieglobsčio prašytojų priėmimo standartus. Prieglobsčio prašytojams čia bus sudarytos visos materialinės priėmimo sąlygos, organizuotas maitinimas, drabužių ir kitų būtiniausių daiktų įsigijimas, būtinosios medicinos pagalbos teikimas, bus rūpinamasi asmenų užimtumu, mokymusi ir laisvalaikiu.

Prienų rajono Jiezno paramos šeimai centro direktorė **Jūratė Virginija Žukauskienė** patikino, kad įstaiga jau yra pasirengusi priimti naujuosius gyventojus ir vykdyti visas susitarimo sąlygas, užtikrino, kad vienu metu centre galėtų apgyvendinti iki 39 prieglobsčio prašytojų.

Tai džiugina, nes praėjusiais metais, nuo kurių Migracijos departamentas buvo paskirtas atsakingu už prieglobsčio prašytojų alternatyvaus apgyvendinimo organizavimą ir įgyvendino Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos pasirašytą alternatyvaus prieglobsčio prašytojų apgyvendinimo sutartį, pagal kurią apgyvendinimo paslaugai buvo skirtas 27 685,01 Eur, alternatyviuose būstuose buvo apgyvendintas 21 asmuo.

2021 m. sausio 12 d. paslaugų viešojo pirkimo Prieglobsčio prašytojų alternatyvaus apgyvendinimo paslauga yra finansuojama Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto ir Europos Sąjungos (Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo projektas Nr. PMIF-1.1.4-V-03-001 „Prieglobsčio prašytojų apgyvendinimas laikiname būste ir (ar) apgyvendinimo patalpose“) lėšomis, sutarties kaina – 250 000,00 Eur.

Prieglobsčio prašytojui, apgyvendintam Prienų rajono Jiezno paramos šeimai centre, kas mėnesį bus skiriama 10 procentų valstybės remiamų pajamų dydžio piniginė pašalpa, projekto įgyvendinimo metu ypatingas dėmesys bus skiriamas pažeidžiamų asmenų kategorijai priklausančių prieglobsčio prašytojų specialiųjų poreikių užtikrinimui, smurto, įskaitant seksualinę prievartą ir priekabiavimą, prevencijai.

Migracijos paslaugos Prienuose bus teikiamos nauju adresu

Migracijos departamento Alytaus skyriaus Prienų priimamasis perkeliamas į naujas, patogesnes klientams ir darbuotojams patalpas ir nuo šių metų sausio 21 d. klientai Prienuose bus aptarnaujami Kauno gatvėje (Kauno g. 2, Prienai).

Migracijos departamentas informuoja, kad pateikusieji prašymą išduoti (pakeisti) dokumentą senuoju adresu (F. Martišiaus g. 1, Prienai) atsiimti pagamintą dokumentą turės vykti naujuoju – Kauno g. 2, Prienai. Priimamojo darbo laikas – pirmadieniais–ketvirtadieniais nuo 8.00 iki 17.00, penktadieniais nuo 8.00 iki 15.45, pietų pertrauka nuo 11.30 iki 12.15.

Migracijos departamentas atkreipia dėmesį, kad Prienuose aptarnaujami tik Lietuvos Respublikos piliečiai jų asmens dokumentų gavimo (keitimo) klausimais, paslaugos užsieniečiams teikiamos Alytuje (Jotvingių g. 8). Daugiau informacijos apie tai pateikiama Migracijos departamento interneto svetainės *www.migracija.lrv.lt* Asmenų aptarnavimo skiltyje ir puslapyje *migracija.lt*.

Migracijos departamentas taip pat primena, kad, atsižvelgiant į Vyriausybės sprendimą griežtinti karantino

sąlygas ir riboti asmenų judėjimą šalies viduje, asmenys laikinai aptarnaujami tik pagal išankstinę registraciją *migracija.lt* tame Migracijos departamento padalinyje, kuris aptarnauja savivaldybę, kurioje yra deklaruota kliento gyvenamoji vieta.

Parengta pagal Migracijos departamento prie VRM informacijas

Pirmą kartą atliekamas gyventojų tautybės, gimtosios kalbos ir išpažįstamo tikėjimo statistinis tyrimas

Nuo sausio 15 d. Lietuvos statistikos departamentas pradeda Gyventojų tautybės, gimtosios kalbos ir išpažįstamo tikėjimo statistinį tyrimą. Jo metu gyventojų bus klausiama, kokia jų tautybė, gimtoji kalba, kokių dar kalbų moka, kokį tikėjimą išpažįsta.

Anksčiau šie rodikliai būdavo renkami vykdant visuotinius gyventojų ir būstų surašymus. Paskutinio gyventojų ir būstų surašymo, kuris vyko 2011 metais, duomenimis, Lietuvoje gyveno 154 tautybių žmonės. Kas trečias šalies gyventojas nurodė, kad moka dvi užsienio kalbas. Gyventojai priklausė 59-ioms skirtingoms religinėms bendruomenėms.

Kadangi šiais metais surašymas vyks administracinių duomenų pagrindu, atsiliepiant į vartotojų poreikį, siekiant išlaikyti tęstinumą, rodiklių palyginamumą, šiemet ši informacija renkama atliekant statistinį tyrimą.

Nuo sausio 15 iki vasario 17 d. vykdoma internetinė apklausa. Gyventojus raginame prisijungti adresu: *https://surasymas.stat.gov.lt/* ir dalyvauti tyrime. Prisijungti prie tyrimo anketos galima suvedus tikslius asmens duomenis (asmens kodą ir galiojančio dokumento numerį) arba per Elektroninius valdžios vartus. Atsakyti reikia tik į keturis klausimus, todėl anketos pildymas trunka vos keletą minučių.

Siekiant užtikrinti statistinio tyrimo rezultatų kokybę ir reprezentatyvumą, pasibaigus internetinei apklausai, iš gyventojų registro planuojama atrinkti apie 40 tūkst. nedalyvavusių internetinėje apklausoje gyventojų. Juos apklaus klausėjai.

Gyventojų tautybės, gimtosios kalbos ir išpažįstamo tikėjimo duomenys bus pateikti kartu su 2021 m. gyventojų ir būstų surašymo rezultatais.

Kviečiame visus gyventojus aktyviai dalyvauti statistiniame tyrime *https://surasymas.stat.gov.lt/* Trumpas vaizdo klipas apie tyrimą *https://youtu.be/lOQqLRb65rE*

Žemės ūkis

Neišnaudojami ūkininkavimo rezervai – dėmesio stoka šeimos ūkiams

Gabrielius JUONYS

Pastaraisiais metais Europos Komisija, suteikdama ES narėms daugiau laisvės pasirenkant paramą ūkininkams, rekomenduoja daugiau dėmesio skirti šeimos ūkiams. Tokie ūkiai Vakarų Europos šalyse vadinami valstybės žemės ūkio stuburu. Kuo stipresni vidutiniai ir smulkieji šeimos ūkiai, tuo stipresnis bei gyvybingesnis kaimas. Apie tai šį kartą ir kalbamės su dviem Prienų rajono ūkininkais – patyrusiu ir jaunuoju.

Prienų skyriaus pirmininkas Martynas Butkevičius: „Apgailestauju, jeigu tūkstantinių hektarų savininkai tikisi, kad gyvenančių kaime ateitis yra tik tarnavimas jiems. Tikiuosi, taip nenutiks“.

Darius Steponkevičius mano, kad teisingiausia būtų paramos lygį susieti su gamyba. Tokiu atveju išvengtume vadinamųjų sofos ūkininkų rėmimo.

Stambieji prarado saiką

Prienų ūkininkų sąjungos ilgametis pirmininkas, ūkininkas **Martynas Butkevičius** didžiuodamasis sako, kad Prienų rajone vyrauja būtent smulkieji ir vidutiniai šeimos ūkiai.

„Tačiau nemanykite, jog šie ūkiai išgyvena tik iš ES ir valstybės paramos. Teigiantys, kad vidutiniai šeimos ūkiai yra neperspektyvūs – atvažiuokite į Prienų rajoną ir mes jums parodysime, kaip tokie ūkiai išsilaiko net esant nesąžiningai paramos sistemai, kai didžioji jos dalis patenka į stambiausių ūkininkų rankas“, – sako M.Butkevičius.

Prienų ūkininkų sąjungos vadovas sakė buvęs apstulbintas, kai neseniai Prezidentūros iniciatyva vykusioje konferencijoje iš kai kurių pasisakiusiųjų išgirdęs apie tai, kad daugiausia žalos aplinkai padaro ne stambieji, bet smulkieji ūkiai.

Pasak M.Butkevičiaus, po tokių jokiais įrodymais neparemtų teiginių neįmanoma tikėtis ūkininkų vienybės. Jo nuomone, vidutiniai šeimos ūkiai yra perspektyvesni ir pažangesni. Tai savo darbu įrodo ir Prienų ūkininkai.

M.Butkevičiaus mintims pritaria jaunas Prienų ūkininkų sąjungos tarybos narys, ūkininkas **Darius Steponkevičius**.

Darbo našumo akcentas

Nuo 2013 m. prie Jiezno, Kašonių kaime, ūkininkaujantis 37 metų Darius Steponkevičius užsiima augalininkyste 140 ha, o pradėjo nuo 5 ha – tiek paveldėjo savo senelio žemės. Stambieji, tūkstančius hektarų valdantys ūkininkai sakytų, kad toks augalininkystės ūkis neturi jokių vilčių išlikti. Išliko!

„Jeigu ūkininkaučiau taip, kaip ūkininkauja kai kurie stambieji – tikrai neišlikčiau. Tačiau ūkininkauju, ir ne tik aš, šiek tiek kitaip. Nors mums daug ko trūksta, tačiau mes išnaudojame daugiau ūkininkavimo rezervų nei išnaudoja stambieji ūkiai“, – sako Darius.

„Atkreipiu dėmesį į darbų našumą. Štai LŽŪBA prezidentas Petras Puskunigis akcentuoja, kad žemės ūkio bendrovės dirba labai intensyviai, gerai panaudoja žemės ūkio techniką – esą žemės ūkio bendrovėje vienam darbuotojui tenka po 27 ha. Ir jis tuo didžiuojasi. O štai Darius vienas savo šeimos ūkyje įdirba 140 ha. Ir gauna gerą derlių – ne kiekviena žemės ūkio bendrovė sugeba tiek pasiekti“, – kerta M.Butkevičius.

D.Steponkevičiaus ūkyje, laikantis sėjomainos, auginami rapsai, kviečiai ir pupos. Apie 40 balų įvertintoje žemėje ūkininkas pasiekia 4 t/ha rapsų bei apie 6 t/ha kviečių. Taip ūkininkauti reikia žinių. Kur jų semiasi Vytauto Didžiojo universitete vadybos profesiją įgijęs Darius?

„Dalyvauju seminaruose, daug skaitau. Informacijos yra labai daug, tačiau reikia atsirinkti. Deja, yra ir daug neteisingos informacijos“, – aiškina Darius.

D.Steponkevičius pasinaudojo ES parama jaunųjų ūkininkų įsikūrimui, o neseniai gavo paramą ūkiui modernizuoti.

Apie paramos ribą

Kokia turėtų būti ES ir valstybės parama ūkininkams?

„Pirmiausia reikia remtis įstatymuose numatytais reikalavimais. Jeigu numatyta, kad vienas ūkis gali turėti ne daugiau kaip 500 ha, tai su šiuo skaičiumi turi būti susieta ir teikiama parama. Jeigu pasinaudojęs įstatymų trūkumais ūkininkas turi daugiau žemės – tegul turi, juk neužsiimsim nacionalizavimu, tačiau parama jam gali būti skiriama tik už 500 ha“, – pataria D.Steponkevičius.

Jaunasis ūkininkas stebisi stambiųjų ūkininkų teiginiais, jog pelną gali gauti tik turėdamas būtent apie 500 ha.

„Netiesa. Arba taip teigiantys žmonės nemoka ūkininkauti. Iš savo patirties galiu pasakyti, kad augalininkystės ūkis gali sėkmingai gyvuoti turėdamas 200 ha. Tiek žemės turinčiame ūkyje įmanoma visus darbus atlikti vienam sveikam žmogui. Vyresnio amžiaus ūkininkui darbymečio laiku gal ir prireiktų pasitelkti į pagalbą kelis laikinai samdomus darbininkus. Toks ūkis gali dirbti pelningai ir tobulėti, didinti darbų našumą“, – tikino Darius.

Šiuo metu Darius pagalba dalijasi su dviem šalia ūkininkaujančiais bendraminčiais. Kol kas tiek užtenka.

Apakinantis gobšumas

Svarbus niuansas – Dariaus kaimynai ūkininkai yra tikri bendraminčiai.

„Mes laikomės tarsi garbės kodekso – nesipešame dėl žemės, manau, niekada nepakenksime vieni kitiems. To nepasakytum apie stambiuosius ūkininkus. Nežinau, kodėl jie taip elgiasi. Tikriausiai tai kokia nors liga, toks nepasotinamas gobšumas. Jie nepagalvoja, kad jau dabar nepanaudoja visų savo rezervų didinti darbo našumą. Aš dažnai pastebiu – daugiau žemės turintis ūkininkas nespėja atlikti visų darbų, nes turi per daug žemės. Aš gaunu 6 t/ha, o jis – vos 4 t/ha. Taigi žmogus ne ten ieško“, – aiškina D.Steponkevičius.

Jeigu tai būtų tik tų stambiųjų ūkininkų klaida! Deja, iki šiol jiems buvo skirta didžioji ES ir valstybės parama ir dėl tokios ydingos tvarkos nukentėjo vidutiniai bei smulkieji šeimos ūkiai.

Skatinti investicijas ne plėtrai, bet kokybei

Pasvarstykime, ką valstybė turi ir gali keisti, kad vidutiniai ir smulkieji šeimos ūkiai galėtų sėkmingai dirbti šalia stambiųjų.

„Pasinaudokime kitų šalių gerąja patirtimi. Štai Vokietijoje yra nustatytas lengvatinių degalų limitas vienam ūkiui. Pritrūksta? Nusipirk iš savo lėšų. Yra ir daugiau saugiklių, kurie skatintų ūkininką ne didinti žemės sklypą, bet investicijas skirti kokybei gerinti“, – sako D. Steponkevičius.

Ūkininkas teisus – stambieji ūkiai gali plėstis tik „prarydami“ smulkesnius. Ar valstybei toks stambėjimas naudingas? Nenaudingas.

„Kita paramos ūkininkams tobulinimo kryptis – mažinti maksimalią paramos sumą, kad parama galėtų pasinaudoti daugiau ūkių. Pritariu ir Europos Komisijos patarimams nustatyti maksimalią tiesioginių išmokų ribą. Taigi parama vienaip ar kitaip turi būti susieta su maksimaliu ūkio dydžiu“, – sakė D.Steponkevičius.

Jaunasis ūkininkas abejoja papildomų tiesioginių išmokų skyrimo nauda už pirmuosius 30 ha. Kodėl?

„Teisingiausia būtų paramos lygį susieti su gamyba. Tokiu atveju išvengtume vadinamųjų sofos ūkininkų rėmimo“, – svarsto Darius.

D.Steponkevičius sakė, kad šiame pokalbyje paliestos mintys daug kartų išsakytos diskutuojant su Prienų ūkininkų sąjungos taryba, kurios nariu Darių išrinko rajono ūkininkai.

Atsisveikindamas Darius prašė akcentuoti, kad valstybei atėjo laikas sustiprinti savo stuburą – atsigręžti į vidutinius ir smulkiuosius šeimos ūkius. Kaip sakoma, vietos po saule turi užtekti visiems. Sudarykime visiems vienodas sąlygas ūkininkauti ir tegul rinka bei vartotojai atsirenka geriausius.

Ką Jaučio metai žada Lietuvos ūkininkams? E.Drūlienės nuotrauka

Europoje plintantis paukščių gripas pasiekė Lietuvą

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT) informuoja, kad Nacionaliniame maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institute (NMVRVI) atliktais tyrimais nustatyta, kad Klaipėdos ir Raseinių rajonuose rastos nugaišusios 4 gulbės nebylės buvo užsikrėtusios A tipo paukščių gripo H5 atmaina. Atlikus detalesnius tyrimus, trijose paukščių gaišenose nustatytas didelio patogeniškumo (H5N8 potipio) virusas.

Siekiant nustatyti, ar virusas yra susijęs su Europoje plintančiu didelio patogeniškumo (H5N8 potipio) paukščių gripu, mėginiai bus išsiųsti į Europos Sąjungos referentinę laboratoriją papildomiems tyrimams.

Visose vietose, kuriose rastos paukščių gaišenos, VMVT veterinarijos specialistai imasi būtinų apsaugos priemonių, kad virusas toliau neplistų (teritorija pažymėta specialiais ženklais, gavus pranešimų apie aplinkinėse vietovėse nugaišusius paukščius, nedelsiant bus atrenkami mėginiai ir siunčiami į NMVRVI paukščių gripo tyrimams).

Sausio 8 d. didelio patogeniškumo (H5N8 potipio) paukščių gripo atvejis mūsų šalyje patvirtintas ir naminių paukščių ūkyje, kur savo reikmėms laikyti 27 naminiai paukščiai (vištos, kalakutai, žąsys ir antys).

Įtarimų dėl šios ligos kilo Kaune, Petrašiūnų rajone, Amalių mikrorajone esančiame mažame ūkyje staiga nugaišus kelioms vištoms ir kalakutams. Ištyrus gaišenų mėginius NMVRVI, patvirtintas didelio patogeniškumo paukščių gripo H5N8 virusas. Aplink ligos paveiktą ūkį yra nustatytos apribojimų ir stebėsenos zonos, likę gyvi paukščiai bus saugiai sunaikinti, o laikymo vieta – išvalyta ir išdezinfekuota. Į nustatytas apribojimų ir stebėsenos zonas komerciniai paukščių ūkiai nepatenka. VMVT Kauno departamento specialistai įpareigoti suregistruoti visas mažas paukščių laikymo vietas, patenkančias į apribojimų zoną, kurios bus stebimos.

Tai pirmas mūsų šalies istorijoje atvejis, kai paukščių gripas nustatytas naminių paukščių ūkyje, tuo tarpu laukiniams paukščiams (gulbėms nebylėms) šis virusas buvo diagnozuotas 2017 m.

Nors šios atmainos paukščių gripas žmonių sveikatai pavojaus nekelia, rizika, kad jis gali plisti naminius paukščius laikančiuose ūkiuose, išlieka didelė. Todėl paukščių savininkai ir laikytojai raginami saugoti laikomus naminius paukščius nuo kontakto su laukiniais vandens paukščiais. **Primenama, kad paukščių augintojai privalo apriboti naminių paukščių galimybę laisvai vaikščioti lauke ir išleisti juos tik į lauko aikšteles (savo kiemus), kurios įrengtos ar aptvertos taip, kad naminiai paukščiai neturėtų tiesioginio kontakto su laukiniais.** Pastebėjus pakitusią auginamų paukščių elgseną ar jų sveikatos sutrikimo požymių, privalu nedelsiant pranešti veterinarijos gydytojui ar regioniniam VMVT padaliniui.

VMVT specialistai pastebi, kad 2020 m. dėl Europoje plintančio paukščių gripo viruso, pasireiškusio ir laukiniams paukščiams, ir naminių paukščių ūkiuose, teko nugaišinti beveik 9 mln. naminių paukščių. Su šia itin užkrečiama liga kovoja dauguma Europos valstybių.

Didelio patogeniškumo paukščių gripas naminių paukščių laikymo vietose 2020 m. nustatytas 16 Europos šalių, daugiausia protrūkių kilo: Vengrijoje (273), Lenkijoje (51), Prancūzijoje (35), Vokietijoje (29) ir Jungtinėje Karalystėje (15). Kitose šalyse fiksuoti pavieniai šios paukščių gripo atmainos atvejai: Olandijoje, Bulgarijoje ir Ukrainoje – po 9, Slovakijoje – 3, Danijoje, Švedijoje, Čekijoje ir Rumunijoje – po 2, Belgijoje, Airijoje ir Kroatijoje – po vieną.

Kelios šalys didelio patogeniškumo paukščių gripą nustatė, pavyzdžiui, zoologijos soduose, parkuose ar parodoms laikytiems paukščiams (Olandijoje – 9 tokie atvejai,

(Nukelta į 6 p.)

Būti priklausomam nuo kito

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

Šiandien norėčiau pakalbėti apie gana plačiai išplitusį reiškinį – kopriklausomybę, kurią Earnie Larsenas apibrėžė kaip „išmoktą elgseną, kuri pasmerkia žmogų nesėkmei, ar charakterio trūkumus, kurie menkina gebėjimą užmegzti ar palaikyti meilės kupinus santykius“. Viena moteris iš „Al-Anon“ grupės (alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija) pareiškė, jog „Būti kopriklausomai, reiškia būti ištekėjusiai už alkoholiko“. Pats terminas „kopriklausomybė“ atsirado 20 a. aštuntojo dešimtmečio pabaigoje, tačiau šis reiškinys egzistuoja jau seniai, kaip ir alkoholizmas ar kitos priklausomybės. Buvo atlikti tyrimai, kurie atskeidė, jog daugelio nealkoholikų ar cheminės priklausomybės neturinčių, bet artimai bendraujančių su alkoholikais žmonių psichinė, fizinė ir dvasinė būsena buvo panaši į alkoholikų. Šiame straipsnyje pabandysiu apžvelgti pagrindinius tokių žmonių psichinius ypatumus ir galimybes sau padėti.

Pirmiausiai svarbu pažymėti, jog kopriklausomybė gali būti susijusi ne tik su alkoholizmu, bet ir su kitomis priklausomybėmis ar sutrikimais (valgymo, sekso, narkotikų, azartinių lošimų, psichikos sutrikimų ir kt.). Kopriklausomas žmogus paprastai gyvena ar turi artimų tarpusavio santykių su turinčiu vieną ar kitą priklausomybę, sutrikimą. Pvz.: šeima, kurioje vyras yra alkoholikas, o žmona – kopriklausoma, kuri stengiasi visais įmanomais ir neįmanomais būdais jam padėti. Pagal psichologę **Melody Beattie** „kopriklausomasis – tai žmogus, kuris leidžiasi veikiamas kito žmogaus elgesio ir kuris jaučia smarkų poreikį kontroliuoti tą elgesį“. Esu girdėjusi ne vieną istoriją, kaip alkoholiko žmona ar draugė stengėsi padėti slėpdama butelius, išpildama gėrimus, grąsindama skyrybomis, bandydama prašyti, maldauti, meluodama ar manipuliuodama, tačiau daugumoje atvejų nesėkmingai. Pasak M.Beattie, mes negalime kontroliuoti alkoholizmo, polinkio persivalgyti, priklausomybės nuo sekso, liguisto potraukio lošti ir kitokio elgesio, negalime kontroliuoti niekieno emocijų, minčių ar pasirinkimų. Kai kurie iš mūsų sunkiai kontroliuoja net ir save. Įdomu tai, jog kai bandome kontroliuoti tai, ko neturėtume, tuomet patys tampame kontroliuojami. Ir jokia kontrolė nepadės pasiekti, kad kitas pasikeistų visam laikui ar taip, kaip mums norisi. Kopriklausomieji paprastai atsiduria tokiame psichologinių pozicijų trikampyje „Gelbėtojas – Persekiotojas – Auka“. Pradžioje „gelbėtojas“ stengiasi išgelbėti priklausomąjį nuo nemalonių pasekmių (pagirių, susidariusių skolų, pridarytų nuostolių) ir užsiima geranoriška veikla. Vėliau atgavus pusiausvyrą po nemalonumų, priklausomybę turintis asmuo siekia sugrįžti į „įprastas vėžes“, tačiau susiduria su „persekiotoju“, kuris moralizuoja, neleidžia atsipalaiduoti, visur sekioja ir kontroliuoja kiekvieną žingsnį. Ir kai pavyksta, o dažniausiai taip ir būna, po daugybės bandymų, tuomet kopriklausomasis nusivilia, jaučia apmaudą dėl neįvertintų pastangų ir virsta „auka“. Ir taip žmogus sukasi tarp šių trijų vaidmenų metų metus.

Ar įmanoma išeiti iš šio užburto rato? Kaip sau padėti ir pasirūpinti savimi? Kopriklausomieji paprastai linkę rūpintis kitais, bet ne savimi bei ignoruoti savo poreikius, norus, dažnai norėdami sakyti „ne“, sako „taip“. Pradžioje labai svarbu suvokti, kas vyksta viduje. Sąžiningas ir atviras įsisąmoninimas, jog „gyvenu kito gyvenimą, bandydamas jį ar ją pakeisti“ yra pirmas svarbus žingsnis, kaip ir kenčiančiam nuo alkoholio prisipažinimas „aš esu alkoholikas“. Svarbu leisti sau išgyventi jausmus, kurie kyla viduje. Pyktis – vienas dažniausių alkoholizmo ir kitų priklausomybių padarinių. Svarbu prisiminti, jog kiekvienas iš mūsų turime teisę išgyventi pyktį, tačiau turime ir pareigą tinkamai su juo susitvarkyti arba kontroliuoti. Psichologė M.Beattie pateikia keletą rekomendacijų, kaip valdyti pyktį:

- Leiskime sau pykti, kai mums to reikia. Leiskime ir kitiems žmonėms pykti.

- Išgyvenkime emociją. Nevertindami tiesiog pajuskime ją (pvz.: nuoskaudą, baimę, liūdesį).

- Pažinkime tam tikrą jausmą lydinčias mintis. Išsakykime jas.

- Išsiaiškinkime, ką mūsų pyktis signalizuoja. Dažnai pyktis kyla dėl nepatenkintų poreikių. Yra vienas greitas būdas pykčiui numalšinti – liautis šaukti ant žmogaus, ant kurio pykstame, išsiaiškinti, ko iš jo reikia, ir to paprašyti. Jei žmogus nesutinka to padaryti, aiškinkimės, ką toliau daryti, bet nenustokime savimi rūpintis.

- Neleiskime pykčiui mūsų kontroliuoti. Geriausiai yra pykti tada ir taip, kaip mes patys nusprendžiame, o ne tada, kai pyktis valdo mus. Atsiribokime, eikime į kitą kambarį ar kiemą ir nusiraminkime, neleiskime kitų žmonių pykčiui mus kontroliuoti.

- Atvirai kalbėkime apie savo pyktį, bet tik tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku (nedera kalbėtis su alkoholiku, kai šis girtas). Pvz.: aš pykstu, kai tu taip darai, nes...

- Kalbėkime su tais, kuriais pasitikime. Kalbėjimas apie pyktį padeda išsklaidyti įtampą, pripažinti save tokius, kokie esame.

- Iš pykčio „nemuškime“ nei savęs, nei kitų tiesiogine ir perkeltine prasme. Jei taip atsitinka, ieškokite specialistų pagalbos.

- Rašykime laiškus, kurių neišsiųsime. Tai padeda pripažinti ir išleisti susikaupusį pyktį, kaltę, įtampą ir kitus jausmus saugiu būdu.

Gali būti, jog šios ir kitos rekomendacijos kai kuriais atvejais bus neveiksmingos ar sunkiai pritaikomos, tačiau visų svarbiausia prisiminti – nesustoti rūpintis savimi, esant galimybei, kreiptis pagalbos pas specialistus. Lietuvoje veikia ne viena Al-Anon grupė, teikianti psichologinę pagalbą skirtinguose miestuose (www.al-anon.lt). Kopriklausomas ir priklausomybės liga sergantis žmogus turi praeiti visą gijimo procesą – išgyventi gedėjimo stadijas (neigimas, pyktis, derybos, depresija, priėmimas). Nesvarbu, kokiu greičiu ir kokia tvarka, bet šiuos etapus svarbu išgyventi, kad galėtume paleisti tai, kas trukdo, ir priimti save bei kitą.

Literatūra: M.Beattie. NE – Priklausomi. Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi. Alma Littera, 2020.

Sveikatos sergėtojos – bruknė ir spanguolė

Raudoni uogų karoliukai rudenį papuošia samanų patalą, o žiemą šios tvirtos uogelės pasitarnauja sveikatos stiprybei. Itin naudingos pandemijos laikotarpiu…

R.Strikausko nuotrauka

Bruknės naikina mikrobus

Bruknių, augančių sausuose pušynuose, beržynuose, nederėtų rinkti pusiau žalių (neprinokusių), nes tada jos netenka 40–50 proc. naudingų medžiagų. Uogos turtingos C, P, PP, B1, B2 vitaminais, geležimi, kaliu, kalciu, organinėmis rūgštimis, pektinais. Kodėl bruknės ilgai išsilaiko šviežios? Jose yra benzoinės rūgšties, kuri naikina pelėsius, grybelius ir tuo būdu pačios apsisaugo nuo puvimo.

Bruknių vartojimo spektras labai platus: geram virškinimui, regėjimui, atsikosėjimui, taip pat mažina uždegimus, artrito, radikulito skausmus, stabdo kraujavimą. Naudingos bruknės sergantiems cukralige, tulžies akmenlige.

„Jeigu norite, kad būtų sveiki sąnariai, valgykite daug bruknių, – pataria maisto technologė **Zeta Štarkevičienė**. – Bruknių lapai ir jų nuoviras turi šlapimą varančių ir dezinfekcinių savybių, todėl naudingas sergant cistitu, podagra, kasos uždegimu ar padidėjus kraujospūdžiui“.

Apsinuodijus maistu ar sergant onkologinėmis ligomis derėtų pagerti bruknių morsą, kuris valo organizmą nuo įvairių mikrobų, toksinų.

Spanguolės – nuo šlapimo takų, virusinių infekcijų

Rugsėjį – spalį drėgnose vietovėse, pelkynuose prinoksta spanguolės. Ši „gyvybės uoga“ turtinga B1,B2, B6, B9, C, P, PP vitaminais, benzoine rūgštimi, fruktoze, gliukoze. Spanguolėse net 25-kių rūšių mineralų! Daugiausia kalio, kalcio, mangano, geležies, fosforo ir jodo.

Spanguolės lengvai virsta drebučiais, nes turi pektinų. Gastroenterologų teigimu, pektinas slopina bakterijų dauginimąsi, mažina puvimo procesus ir dujų susidarymą.

Pasak maisto technologės, spanguolės dar vadinamos „šiaurės citrina“, nes turi daug citrinos rūgšties. Šios rūgščios uogelės ypač naudingos dabar, pandemijos laikotarpiu, nes stiprina imunines jėgas, mažina karščiavimą, padeda susirgus kvėpavimo takų ligomis, taip pat gelbsti nuo mažakraujystės, avitaminozės.

Spanguolių uogos, jų sultys mažina troškulį, gerina kraujotaką, apetitą, širdies, kepenų, inkstų veiklą.

„Jos naudingos moterims, kurias vargina šlapimo takų uždegimai ar yra dirgli šlapimo pūslė. Atlikti moksliniai tyrimai patvirtino faktą, kad spanguolių aktyviosios medžiagos gali apsaugoti nuo šlapimo takų infekcijų pasikartojimo,“ – pastebi p. Zeta.

Kada šių uogų nevartoti?

Ir bruknes, ir spanguoles, pasiruošus atsargų žiemai, naudinga valgyti ištisus metus sveikiems ir ligotiems, ypač turintiems aukštą kraujo spaudimą ar pavartojus ilgesnį antibiotikų kursą.

Tačiau yra situacijų, kada šių uogų derėtų atsisakyti. Pavyzdžiui, moterims derėtų vengti bruknių visą nėštumo periodą.

Gastroenterologai pataria nevartoti spanguolių sergantiems ūmiu skrandžio ir žarnyno uždegimu, dvylikapirštės žarnos opalige ar inkstų akmenlige; taip pat padidėjus skrandžio sulčių rūgštingumui.

Ne tik maistui...

Spanguolių ekstraktas plačiai naudojamas ne tik konditerijoje, kulinarijoje, bet ir kosmetinių priemonių gamyboje. Maitinamosios regeneruojančios kaukės su uogų ekstraktu suteikia veido odai stangrumo, gražina spalvą.

Uogų nuovirai naudojami gydomosioms vonioms. Pavyzdžiui, spanguolių lapų, stiebų nuoviro vonia mažina reumato, radikulito skausmus.Spanguolės ir bruknės – labai tvirtos uogos. Rudenį nuskintos gerai sunokusios uogos gali išbūti iki kitų metų rudens, neprarasdamos nei maistinių, nei skonio savybių.

Receptai gerai savijautai

• Spanguolės trintos su cukrumi

Uogas perplaukite vėsiu vandeniu ir paberkite ant palangės (patiesę sviestinį popierių), retkarčiais jas pavartykite. Išdžiūvusias spanguoles (po 6–8 val.) suberkite į didesnį dubenį ir užpilkite rudu cukrumi (santykiu 1:1). Tada trinkite mediniu grūstuvu (apie 1,5 valandos), kol susiformuos vientisa masė ir paragavę nejausite cukraus grūdelių. Uogienę supilkite į iškaitintus stiklainius ir laikykite šaldytuve.

Nevirdami spanguolių išsaugosite visus vitaminus.

• Žalios bruknės ir spanguolės

Išplautas bruknes ar spanguoles suberkite į stiklainius ir užpilkite šaltu virintu vandeniu. Svarbu, kad visos uogos būtų apsemtos. Tada sandariai užsukite dangteliais ir laikykite šaltai. Patartina kas kelis mėnesius vandenį, kuriame laikote uogas, pakeisti šviežiu. Uogos išliks skanios ir nepraras naudingų savybių iki kitų metų sezono.

Iš uogų gaminamos sultys, sirupai, padažai, uogienės, džemai, morsai, skanėstai, Taip pat gardinamos bei puošiamos košės, įvairūs desertai, pyragai.

Receptai energijai ir imunitetui

Spanguolių – bruknių skanėstas

1 šaukštas medaus, 1,5 šaukšto smulkintų graikinių riešutų, 2 šaukštai spanguolių, 1 šaukštas bruknių.

Susmulkinkite riešutus. Sutrinkite spanguoles ir bruknes. Sumaišykite medų su riešutais ir uogomis. Šio vitamininio skanėsto vartoti po 1–2 šaukštus per dieną.

Gėrimas nuo peršalimo

450 g spanguolių, 250 g natūralaus medaus, malto imbiero.

Išspauskite spanguolių sultis ir jas sumaišykite su medumi, – santykiu 1:1. Įberkite pagal skonį malto imbiero. Vartoti kelis kartus per dieną, – peršalus, kosint ar sergant angina.

Bruknių morsas

1 stiklinė bruknių, 0,5 l vandens, 5 šaukšteliai cukraus.

Bruknes užpilkite šaltu vandeniu ir užvirinkite. Po to įberkite cukraus ir, uždengę puodą dangčiu, pakaitinkite ant labai mažos ugnies 15 minučių. Tada perkoškite. Rekomenduojama per dieną išgerti 1/2 ar 1 stiklinę morso.

Vitamininis džemas

500 g spanguolių, 3 citrinos, 500 g medaus, 1 imbiero šaknis.

Sutrinkite spanguoles, išspauskite citrinų sultis. Sutarkuokite imbiero šaknį ir taip pat išspauskite jos sulčių. Į medų įdėkite trintas spanguoles, įpilkite citrinų bei imbiero sulčių ir viską gerai išsukite iki vientisos masės. Supilstykite į stiklainius ir laikykite šaltai. Vartoti po vieną šaukštą rytais.

Pastaba: galima įtarkuoti ir kelias skilteles česnako, tačiau tada ruoškite tyrės nedidelį kiekį, nes česnakas sukelia rūgimą. Tokią tyrę derėtų suvartoti per savaitę

Veronika Pečkienė

Vegetariškoji virtuvė (iš praeities mūsų...)

Pupelių tyrė

Pupeles mirko kelias valandas drungname vandenyje. Nupylę tą vandenį, užpila pupeles šaltu vandeniu ir verda be druskos. Kai visai suverda, vandenį nusunkia, pupeles pertrina, prideda druskos, pipirų, gabalą sviesto, išmaišo, perdeda į dubenį ir duoda apvolioję kietai virtais ir išilgai perpus supjaustytais kiaušiniais.

Kepti svogūnai su įdaru

Paėmę kiek reikia ispaniškų svogūnų galvelių arba paprastųjų, kur didesnių, nulupa, išgrando šaukšteliu vidurius, kuriuos – smulkiai sukapoję, pridėję grūstų sausainių, sviesto, grietinės, druskos, baltųjų pipirų, pačirškina ir sukemša į išgrandytas galvelės. Sustatę jas į keptuvę, uždeda ant kiekvienos galvelės kąsnelį sviesto ir iškepa. Paduoda su rausvuoju ar pomidorų padažu.

(A. Ptašeko knygyno leidinys. Kaunas, Prezidento g-vė 6 Nr. 1936 m.)

Tai, kas išaugina...

Projektą remia
SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Genuose užkoduota lietuvybė

Prieniškė Judita svečioje šalyje tapo multikultūrinės bendruomenės ambasadore

(Atkelta iš 1 p.)

kalbos mokytojoms **Anarsijai Adamonienei, Aldonai Adamonytei, Nijolei Šervenikaitei**, kurios jai padarė didelę įtaką.

– Mokytoja A.Adamonienė pakvietė mane lankyti jaunųjų filologų būrelį, paskatino rašyti. Dalyvavau jaunųjų filologų sąskrydyje Vilniuje. Pirmieji mano eilėraščiai buvo išspausdinti rajoniniame „Gyvenimo“ laikraštyje, „Jaunimo gretose“, tai man buvo labai svarbus dalykas, paskata nenustoti rašyti, – sakė J.Grublienė. Į Klaipėdos universiteto Humanitarinių mokslų fakultetą ji įstojo po metų rusų filologijos studijų Vilniaus pedagoginiame universitete.

Poezija suartino su Piterboro miesto kūrėjais

Studijų metais Judita teigė rašiusi mokslinius darbus. Prie kūrybos sugrįžo sukūrusi šeimą ir su vyru **Rimu** likusi gyventi Klaipėdoje.

Kai su šeima persikraustė gyventi į Angliją, Piterboro miestą, kūryba tapo jos poreikiu. Ji pamatė, kad šiame mieste veikia daugelis poetų sambūrių ir norėjo į jų draugiją įsilieti, todėl pradėjo rašyti eiles ir anglų kalba.

– Vietos poetai atstovauja skirtingoms tautybėms, kultūroms, meninėms srovėms, bet jie yra labai draugiški, priima ir atvykėlius, senbuviai globoja naujokus. Tarp jų populiarūs kūrybiniai skaitymai, vadinamieji „slemai“. Anksčiau susitikinėdavome vienąkart per mėnesį tam tikrose miesto vietose – dabar susitikimai yra virtualūs. Skaitoma kūryba, vyksta ir individualios, ir komandinės varžytuvės, vykdome su poezija susijusius projektus, – Judita atskleidė Piterboro literatūrinio gyvenimo peripetijas.

Pirmasis lietuvės poetės viešas prisistatymas įvyko Piterboro FM radijo stotyje, jau pripažintos vietos poetės **Kelly Mills** skaitymuose. Prasitarusi, kad turi eilėraščių, parašytų apie šį miestą, Judita buvo pakviesta juos paskaityti lietuviškai.

– Eilėraščių perklausos metu buvo įdomi klausytojų reakcija, kuomet jie tarp angliškų eilėraščių išgirdo įskaitytuosius lietuvių kalba. Vienas klausytojas pastebėjo, jog eilėraščiai parašyti labai gražia kalba, nors nė žodžio iš jos nesupratęs, kitas – jos klausėsi kaip dainos. Tai dar kartą patvirtina, kad lietuvių kalba yra skambi ir daininga – ja turime didžiuotis, – Judita neslėpė, kad anglakalbių atsiliepimai jai buvo labai malonūs.

Įsiliejusi į kūrybinę veiklą, ji suprato, kaip svarbu tai, kas parašyta, surinkti ir neišbarstyti. 2010 metais J.Grublienė išleido pirmąją savo knygelę „Ties vartais nebūties“ (Prienai). 2019 m. Piterbore pasirodė knyga „Tarsi šoktų tylus liūdesys“. Judita taip pat yra emigrantų pasakojimų knygos „Stories From a Migrant City“ bendraautorė.

J.Grublienė nuo 2016 m. organizuoja Poezijos pavasario renginius: jie vyko Piterbore, Londone, Notingame, Hale. Į šį renginį įsitraukė Piterbore gyvenantys anglų bei kitų tautų poetai, muzikantai, atlikėjai, jame viešėjo Lietuvos kūrėjai. 2020 metais jubiliejiniuose, penktuose poezijos skaitymuose, virtualus tiltas sujungė poetus iš už Atlanto, Lietuvos ir iš Jungtinės Karalystės.

Įsiliejo į lituanistinę veiklą

– Vyras keletą metų gyveno ir dirbo Vokietijoje, į šią šalį ketino sugrįžti atgal. Tam ruošdamiesi sūnų **Mykolą** leidome į Hermano Zudermano mokyklą Klaipėdoje, kurioje mokoma vokiečių kalba. Visgi pasirinkome kitą emigracijos kryptį, – savąją išvykimo iš Lietuvos istoriją pasakojo J.Grublienė.

Per 2009 metų Velykas ji su sūnumi svečiavosi pas brolį **Viktorą**, jau įsikūrusį Piterbore (JK). Vaikščiodama miesto gatvėmis, ji pajuto, kad šis miestas jai savas, jame patiktų gyventi. Brolio paraginta, Judita su vyru tų pačių metų liepos mėnesį atvyko į Piterborą (sūnus atvyko vėliau), o rugpjūtį jau dirbo fabrike, tai, jos teigimu, buvo pats paprasčiausias būdas užsidirbti.

Šis laikinas etapas, pasak Juditos, buvo nelengvas, jai teko perlipti „per save“, tačiau šiandien jį vertina pozityviai. Siekdama kokybiškesnio gyvenimo būdo, geresnės savijautos, ji pradėjo ieškoti jos išsilavinimą ir pomėgius atitinkančių galimybių.

Pirmiausia vietos koledže pradėjo studijuoti anglų kalbą. Vėliau, suradusi skelbimą, kad lituanistinė mokykla ieško mokytojų, pasisiūlė padėti, taip ji įsiliejo ir į vietos lietuvių bendruomenės veiklą, susipažino su šeštadieninės mokyklos „Gintarėlis“ įkūrėja **Jolanta Kensminiene**, kartu su ja 2009 m. vyko į lituanistinėms mokykloms skirtą seminarą Londone, Lietuvos ambasadoje. Tokiu būdu ji užmezgė pažintis su ambasados darbuotojais, kitų miestų lituanistinių mokyklų ir bendruomenių atstovais, šie ryšiai tęsiasi iki šiol.

Piterboro lituanistinę mokyklėlę pradžioje lankė vos šeši įvairaus amžiaus vaikai, per keletą metų mokinių skaičius išaugo iki 120. Šiandien mokykloje yra 10 klasių, dirba 14 mokytojų. Lietuviukai mokosi lietuvių kalbos, muzikos, veikia tautinių šokių būrelis, švenčiamos lietuviškos šventės, prisimenami tautos papročiai ir tradicijos.

Judita vaikams papildomai veda kūrybinius-edukacinius užsiėmimus, supažindindama juos su įvairiomis tautinio ir modernaus meno technologijomis.

Juditos teigimu, Piterboro lituanistinė mokykla „Gintarėlis“ jau švenčia keturioliktus metus nuo įsikūrimo ir iki šiol išlieka stipriausiu lietuvybės židiniu šiame mieste. Jos mokytojai turi galimybę vykti į Lietuvoje organizuojamas stovyklas, tobulinti savo kvalifikaciją, keistis gerąja patirtimi, megzti ryšius su Lietuvoje ir užsienyje dirbančiais lituanistinio švietimo specialistais.

2010–2015 m. Judita Grublienė kartu su Jolanta Kensminiene, padedant jų dviejų vyrams, leido žurnalą lietuvių kalba „Švyturys“, skirtą Piterboro lietuviams. Judita buvo žurnalo redaktorė, rašė straipsnius, ruošė interviu apie kūrybingus ir aktyvius miesto lietuvius ir kitų tautybių atstovus. Ketverius metus žurnalas buvo leidžiamas iš asmeninių lėšų, platinamas lietuvių susibūrimo vietose. Vienerius metus žurnalo leidybą parėmė miesto savivaldybė ir kiti rėmėjai.

Ieškodama medžiagos savo straipsniams, Judita susipažino su daugeliu veiklių ir įdomių lietuvių: menininkų, sportininkų, verslininkų, kuriuos vėliau įtraukė į bendruomeniškas veiklas.

2017 m. įkūrus Piterboro lietuvių bendruomenę „Švyturys“, J.Grublienė tapo jos vadove. Bendruomenė organizuoja susitikimus su iš Lietuvos atvykusiais atsakingais pareigūnais, menininkais, dvasininkais, stengiasi bendradarbiauti ir su kitomis Anglijos miestų lietuvių bendruomenėmis.

Viena iš reikšmingiausių bendruomenės veiklų – kartu su Kauno A. Obcarsko dailės studijos „Antaniniai obuoliai“ nare **Daiva Kupstiene**, Lietuvos paramos ir labdaros fondu „Mamų unija“ organizuota labdaros paroda „Tapybos sujungti“ Londone, kurios metu surinktos lėšos buvo skirtos Lietuvos vaikams, sergantiems vėžiu. Prie parodos prisidėjo ir Piterboro miesto įvairių kultūrų tapytojai, kurie sutiko labdarai skirti savo darbus.

– Lietuviška veikla man nemažai davė, tačiau ir aš jai daug savęs atidaviau, nes šis darbas pagrįstas savanorystės principu,“ – kalbėjo J.Grublienė.

Miestas veikia emigrantus – šie keičia miesto veidą

Prieš kelerius metus Judita aktyviai įsitraukė ir į multikultūrinio miesto bendruomenes vienijančią projektinę veiklą. Anot jos, Piterbore yra neribotos galimybės įsilieti į savanorišką, visuomeninę, labdaringą veiklą, skatinami projektai, jiems skiriamas finansavimas.

Pirmasis projektas, į kurį 2010 m. Judita buvo pakviesta kaip migrantė, buvo organizuotas miesto centrinėje bibliotekoje ir vadinosi „Forty Years On“. Kartu su kitais migrantais ji papasakojo savo atvykimo į Angliją ir įsikūrimo joje istoriją, šių istorijų įrašai saugomi bibliotekos archyvuose.

Nuo 2014 m. J.Grublienė pradėjo bendradarbiauti su Piterboro muziejaus meno galerija (Peterborough Metal Art Gallery), o nuo 2018 m. joje dirba. Čia J.Grublienė tariasi atradusi sau įdomią veiklos sritį – būdama meno galerijos Migrantų paveldo skyriaus informavimo programų vadove, aktyviai dalyvauja įvairiuose projektuose su poetais, menininkais, kultūros žmonėmis, yra jų organizatorė. Jai priimtina galerijos veiklos filosofija – įtraukti kūrybingus miesto gyventojus į bendrus projektus su profesionaliais kūrėjais, sudaryti jiems sąlygas saviraiškai.

2015 m. ji buvo pakviesta į meno galerijoje vykusį projektą, kurio metu surengta paroda „100 žurnalų“. Projekto dalyviai gavo dienoraščius ir turėjo juos užpildyti, o profesionalūs menininkai iš jų turinio kūrė įvairaus formato meno darbus. Judita savo dienoraštyje užrašė poeziją.

J.Grublienė pasakojo apie kitą įsimintiną projektą, skirtą Piterboro paveldo dienoms. Jį organizavo prancūzų menininkai Lucy ir Jorge Orta. Miesto centre, Katedros aikštėje, buvo švenčiama spalvinga Derliaus šventė (Harvest Fest), prie baltomis staltiesėmis užtiestų ilgų stalų kviestinei vakarienei susėdo 500 žmonių.

Anot lietuvės, šiame renginyje derliaus šventės tradicijos gražiai derėjo su skirtingų miesto multikultūrų tradicijomis, buvo propaguojamas sveikas maistas, su pagarba prisimintos duonos kepimo tradicijos. Pagal senovinius įvairių tautų receptus miesto duonkepiai iškepė daugybę duonos kepalėlių. Judita pristatė juodos ruginės lietuviškos duonos receptą, taip pat obuolių ir varškės sūrius.

Rudeninių gėrybių ir rankdarbių mugėje Lietuvai atstovavo tautodailininkė, pristačiusi pintus vytelių gaminius, bei profesionali floristė, kūrusi gėlių kompozicijas. Verslininkai vaišino lietuviškais kulinarinio paveldo gaminiais. Judita prisidėjo prie teminių pokalbių už stalo moderavimo. Renginys buvo filmuojamas, jis bus rodomas Prancūzijoje, Anglijoje, Škotijoje, Airijoje.

J.Grublienė taip pat nusifilmavo menininko **Jay Gearing** ir prodiuserio **Ben Rogaly** kuriamame filme „Workers“, kuriame pasakojama apie 10 skirtingų tautybių žmones, kuriems kūrybiškumas padėjo ištverti emigranto dalią. Jos asmeninė istorija įtraukta ir į išleistą knygą „Stories From a Migrant City“, kurią 2019 m. išleido Mančesterio universiteto leidykla. Šioje knygoje ji pasidalino savo sėkmės istorija ir eilėraščiais anglų kalba.

– Vienas Mančesterio universiteto profesorius atliko sociologinį tyrimą tarp emigrantų, ir aš jam daviau interviu. Jo tikslas buvo parodyti emigrantų kelionę – kokie atvykome ir kokie esame dabar, atskleisti, kaip miestas veikia mus ir kaip mes keičiame miesto veidą ir istoriją, parodyti, kaip atvykėliams jų talentas ir kūryba padeda išvengti kasdienybės monotonijos, – apie projektą pasakojo J.Grublienė.

Dirbdama miesto galerijoje, Judita stengiasi pristatyti joje ir lietuvių istorinį – kultūrinį paveldą, kviesdama į projektus ir Lietuvos menininkus. Vienu iš sėkmingiausių projektų Judita vadina parodą, skirtą įvairių kultūrų tekstilės technikoms. Vykdydami projektą „Fabric Society“, įvairių kultūrų tekstilės dizaineriai ir mėgėjai kartą per savaitę rinkosi muziejuje, demonstruodami tradicines savo šalių tekstilės technikas.

Šiame projekte Judita su kolege lietuve tautodailininke **Danute Zamariene** ir su mama **Veronika Mikalajūniene** pristatė tradicinius rankdarbius – nėrimą vąšeliu, mezgimą, siuvinėjimą ir kitas lietuviškos tekstilės technikas.

Vietos lietuviai kartu su kitų kultūrų atstovais aktyviai įsitraukė ir į kultūrinio projekto, skirto Piterboro miesto 900 metų jubiliejui, veiklas. Visų projektų, kuriuos Judita kuravo, buvo jų dalyvė, viename straipsnyje nesuminėsi.

Pasak J.Grublienės, lietuvių bendruomenė viena iš gausiausių kitataučių bendruomenių Piterboro mieste.

– Kartu švenčiame Velykas ir Kalėdas, rengiame muges, į jas stengiamės pakviesti ir kitų etninių grupių žmones, todėl galime džiaugtis gražiais kultūriniais mainais, – pastebi pašnekovė.

Judita Grublienė neslepia, kad neretai tautiečiams prireikia ir kitokios pagalbos: dėl kalbos barjero ir informacijos stokos žmonės prašo padėti jiems susitvarkyti dokumentus, tarpininkauti įvairiose įstaigose, vertėjauti, pagelbėti iškilus kitoms problemoms, pavyzdžiui, mirus artimam žmogui.

Padėkos ženklan – karalienės surengtas priėmimas

2019 m. Judita kuravo miesto bendruomenių parodą, skirtą nacionaliniam projektui „Kaimynystė“. Projektą įgyvendinus, ji kartu su kitų Anglijos etninių ir religinių grupių atstovais buvo pakviesti į priėmimą pas Didžiosios Britanijos karalienę Elžbietą II.

– Tai buvo netikėta. Projekte dalyvavo 160 žmonių iš visos Anglijos. Iš Piterboro miesto buvome pakviesti šešiese, aš atstovavau Rytų europiečiams ir katalikams. Tikėjausi bendro priėmimo, bet karalienė skyrė dėmesio ir laiko kiekvienam, su manimi trumpai šnektelėjo apie Lietuvą. Elžbieta II man paliko didingos, tuo pat metu jaukios, šiltos, globėjiškos ir motiniškos karalienės įvaizdį, – sakė Judita.

Už lietuviškų tradicijų puoselėjimą vietos lietuvių bendruomenėje, kultūrinių tiltų tarp Anglijos ir Lietuvos tiesimą J.Grublienė 2019 m. buvo apdovanota Lietuvos ambasadoriaus Didžiojoje Britanijoje padėkos raštu.

– Mano dabartinis darbas meno galerijoje, lituanistinėje mokyklėlėje bei lietuvių bendruomenėje yra mano laisvalaikis, nuoširdžiai jį mėgstu, šiose veiklose galiu realizuoti savo pomėgį menui ir kultūros paveldui. Patinka organizuoti renginius, smagu matyti žmonių akyse džiaugsmą. Tad esu laiminga ten, kur esu, ir dėl to, kas esu, – pokalbio pabaigoje sakė iš Prienų kilusi Judita Grublienė, savo pastangų dėka Anglijoje susikūrusi tokį gyvenimą, apie kokį svajojo.

Parengė Dalė Lazauskienė

Naujų COVID-19 atvejų mažėja

(Atkelta iš 1 p.)

Pirmadienį paskelbta apie per parą patvirtintus 4 naujus koronaviruso atvejus (2 vyrams ir 2 moterims) rajone. Jie registruoti 10–19 m., 30–39 m., 50–59 m. amžiaus grupėse.

Patvirtintų atvejų per paskutines 7 dienas priskaičiuota 92; patvirtintų atvejų per paskutines 14 dienų – 213. Palyginti su praėjusia savaite, naujų patvirtintų atvejų sumažėjo 24 proc.

Sausio 18 d. duomenimis, COVID-19 liga Prienų rajono savivaldybės teritorijoje sirgo 523 asmenys (sausio 17 d. – 520), pasveiko 1051 asmuo.

Nuo pandemijos pradžios Prienų rajono savivaldybėje patvirtinta 1629 koronaviruso infekcijos atvejai, dėl COVID-19 mirė 40 žmonių.

Prienų ligoninės aktualijos: lovų skaičius, skiepai ir dovanos

Tai, kad situacija Kauno regione pamažu gerėja, rodo ir LSMU Kauno klinikų ligoninės sprendimas nuo praėjusio penktadienio mažinti terapinio ir reanimacinio profilio COVID lovų skaičių trijose Kauno regiono ligoninėse – nuo 590 iki 558.

Sumažinus COVID-19 ligoniams skirtų lovų skaičių Kėdainių ligoninėje, Kauno klinikose ir LSMU Kauno ligoninėje, bus teikiama daugiau sveikatos priežiūros paslaugų pacientams, sergantiems kitomis ligomis.

Tuo tarpu Prienų ligoninės vadovė **Jūratė Milaknienė** pirmadienį teigė, kad artimiausiu metu lovų skaičius ligoninės COVID-19 gydymo padalinyje išliks toks pats iki atskiro Kauno klinikų sprendimo – ši įstaiga Kauno regione organizuoja koronavirusu sergančių pacientų gydymą. Direktorės teigimu, per praėjusią savaitę šiame poskyryje naujai stacionarizuoti 24 pacientai.

Pagal Prienų ligoninės direktorės Jūratės Milaknienės pateiktą informaciją, nuo lapkričio 7 d., kuomet ligoninėje buvo įkurtas COVID-19 gydymo padalinys, jame gydyti 178 koronavirusu susirgę pacientai, 121 iš jų pasveiko, 35 mirė, 22 šiuo metu dar gydomi.

Įstaigos direktorė pasidžiaugė, kad rėmėjų dėka gerinamos sunkiau sergančių pacientų gydymo sąlygos ligoninėje. Ji nuoširdžiai dėkojo **Laisvės TV komandai**, kuri praėjusį penktadienį ligoninei padovanojo didelio srauto deguonies terapijos aparatą, reikalingą COVID-19 pacientų gydymui. Anot jos, šios dovanos vertė neišmatuojama, nes jos dėka bus išgelbėtos žmonių gyvybės. Nuo šiol ligoninė turės du analogiškus aparatus, pagal poreikį naudojamas ir plaučių ventiliacijos aparatas su deguonies terapijos funkcija.

Penktadienį ligoninėje pirmąkart paskiepyta 12 Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus pacientų, o šį pirmadienį 42 ligoninės darbuotojai paskiepyti antrąja vakcinos doze, du po pirmojo skiepo susirgę darbuotojai bus vakcinuoti vėliau. J.Milaknienė teigė, kad ligoninėje pirma vakcinos nuo COVID-19 doze iki šiol paskiepyti 105 darbuotojai, dalis medikų pasiskiepijo tose gydymo įstaigose, kuriose dirba pirmaeilėse pareigose. Kurį laiką negalės būti skiepijami beveik 70 darbuotojų, jau persirgusių koronavirusu.

Skiepai nuo COVID-19 medicinos personalui nėra privalomas reikalavimas, todėl J.Milaknienė neslėpė, kad pradžioje nemaža dalis darbuotojų turėjo įvairių baimių, pirmąja vakcina skiepytis atsisakė net 40 iš jų. Vis dėlto daugėjant informacijos ir įtikinamų argumentų, iš šio skaičiaus beliko vos keli neapsisprendusieji.

Parengė Dalė Lazauskienė

PR Pasinaudoti kompensacinio PVM tarifo lengvata gali daugiau smulkiųjų ūkių

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija (toliau – Kauno AVMI) informuoja, kad nuo 2021 m. sausio 1 d. daugiau ūkininkų, kurie nėra pridėtinės vertės mokesčio (toliau – PVM) mokėtojai, iš žemės ūkio produkcijos supirkėjų galės gauti 6 proc. kompensacinį priedą nuo parduotos produkcijos ar suteiktų paslaugų kainos. Nuo šiol lengvata galės pasinaudoti smulkieji ūkininkai, Mokesčių inspekcijoje įsiregistravę kompensacinio PVM gavėjais, kurių registruotas žemės plotas neviršija 20 hektarų.

„Iki šiol kompensacinio PVM priedo gavėjais galėjo registruotis tik tie ūkininkai, kurių registruotas žemės plotas neviršija 7 hektarų. Tikimasi, kad nauji sprendimai atvers platesnes galimybes smulkiųjų ūkininkų ekonominei veiklai skatinti bei prisidės prie šešėlio apraiškų mažinimo“, – apie valstybės teikiamas lengvatas smulkiesiems ūkiams sako Kauno AVMI viršininkė **Judita Stankienė**. Apie tai šių metų pradžioje informuota daugiau nei **18,3 tūkst. gyventojų, kuriuos pasiekė informaciniai pranešimai *Mano VMI***.

Nuo 2021 m. sausio 1 d. kompensacinio PVM tarifo ūkininkams galimybe gali pasinaudoti tie ūkininkai, kurių registruotas ūkio žemės plotas arba suteiktas asmeniniam ūkiui žemės plotas neviršija **20 hektarų**, o bendra ūkininko ir jo partnerių pajamų suma iš šalies teritorijoje vykdomos ekonominės veiklos per paskutinius 12 mėnesių **neviršija 45 tūkst. Eur**. Pažymėtina ir tai, kad įsigytų iš kitų Europos Sąjungos valstybių narių prekių vertė (išskyrus naujas transporto priemones ir akcizais apmokestinamas prekes) per praėjusius kalendorinius metus turi **neviršyti 14 tūkst. Eur**.

Pasinaudoti PVM kompensaciniu priedu yra ne tik paprasta, bet ir naudinga smulkiems ūkiams. Gauto priedo ūkininkas, kuriam taikoma kompensacinio PVM tarifo schema, į biudžetą neturi mokėti, tačiau neturi teisės įsigytų prekių ir paslaugų pirkimo (importo) PVM traukti į PVM atskaitą. Primename, kad ūkininkai savo patiektos žemės ūkio produkcijos ir / ar paslaugų apskaitą gali savarankiškai ir nesudėtingai tvarkyti pagal nustatytas apskaitos taisykles laisvos formos žurnaluose ar kompiuterinėse laikmenose, kur turi būti nurodyta produkcijos ir / ar suteiktų paslaugų apskaitos forma.

Kaip registruotis?

Fizinis asmuo, norintis įsiregistruoti ūkininku, kuriam taikoma kompensacinio PVM tarifo schema, turi užpildyti formą REG815 ir ją pateikti VMI. Paprasčiausia tai padaryti prisijungus prie Mano VMI e. paslaugų erdvės. **Išsamią informaciją apie įregistravimo į ūkininkų, kuriems taikoma kompensacinio PVM tarifo schema, registrą tvarką galima rasti** *www.vmi.lt > Mokesčių žinynas > Pridėtinės vertės mokestis > Specialios apmokestinimo PVM taisyklės > Kompensacinio PVM tarifo schemos taikymas ūkininkams (97-100 str.)*

Visą aktualią informaciją mokesčių klausimais gyventojai gali sužinoti paskambinę Mokesčių informacijos centro specialistams telefonu **1882** ar apsilankę VMI interneto svetainėje *www.vmi.lt*. VMI Mokesčių informacijos centro trumpuoju telefonu **1882** teikiamos konsultacijos įrašomos ir yra lygiavertės rašytinėms.

Kaip elgtis, kad nesušaltume?

(Atkelta iš 1 p.)

artėjančią pūgą, svarbu pasirūpinti maisto, vandens, kuro atsargomis. Kaimo gyventojai turėtų paruošti gyvuliams pašaro ir vandens atsargų.

Iš namų išvažiuokite tik būtiniausiu atveju, nes pūgos metu blogėja matomumas, trinka transporto eismas, didėja avarijų tikimybė.

Kaip elgtis, jeigu pūga netikėtai užklupo važiuojant automobiliu?

„Jei pūga užklupo kelyje, sustokite ir palaukite, kol ji aprims. Automobilį derėtų pasukti prieš vėją; retkarčiais išlipti ir nukasti sniegą, kad jūsų neužpustytų ir būtumėte matomas, – pataria Dž. Vaitkevičienė. – Jeigu per pūgą važiuodami automobiliu užklimpote, periodiškai šildykite automobilio variklį. Labai svarbu į saloną neprileisti išmetamųjų dujų. Stebėkite, kad išmetamojo vamzdžio neužsnigtų“.

Esant dideliems šalčiams, iškyla pavojus nušalti ausis, nosį, skruostus; dažnai nukenčia kojų, rankų pirštai, pėdos. Kaip padėti nušalusiam žmogui?

Greičiau nušąla sergantieji širdies kraujagyslių ligomis, diabetu; pavargę, neblaivūs. Sušalusį ar kūno vietas apšalusį žmogų pirmiausia derėtų sušildyti šiltais drabužiais, antklodėmis; duoti šiltos (ne karštos) arbatos. Nušalusias vietas apvyniokite švaria marle ar vilnoniu audiniu.

Pasak pašnekovės, nušalusių kūno vietų negalima kaitinti karšta pūsle, trinti sniegu. Pajutus nušalimą, nedelsdami eikite į šiltą patalpą, – atšildykite nosį, ausis, skruostus. Nušalusias kojas, rankas derėtų atšildyti vonelėje pamažu ne aukštesnės kaip +20 °C temperatūros vandenyje. Tada vandenį keisti vis šiltesniu, jį didinant iki kūno temperatūros. Jei oda tapo jautri, parausvėjo, vadinasi, ta vieta jau atšilo.

Avalynę nuo nušalusių kojų nuaukite atsargiai, ne per jėgą, kad nepažeistumėte nušalusių pirštų. Jeigu nuauti be pastangų nepavyksta, batą geriau perpjauti.

Nukentėjusysis turėtų judinti galūnę, kad būtų aktyvinama kraujotaka.

Kada būtina kviesti greitąją pagalbą?

„Kai nušalimas sunkus, nukentėjusįjį pirmiausia derėtų perkelti į šiltą patalpą. Jei žmogus be sąmonės, bet kvėpuoja, būtina jį paguldyti ant šono, o jei kvėpavimas nutrūkęs – tuojau pat atlikti dirbtinį kvėpavimą. Smarkiai nušalusį žmogų reikia susukti į storą šiltą audeklą ir kuo skubiau vežti į ligoninę. Jeigu kraujotaka lėta, oda išlieka melsva, galima įtarti, kad audiniai giliai pažeisti, nukentėjusįjį būtina kuo greičiau vežti į gydymo įstaigą, – primena Dž. Vaitkevičienė. – Jokiu būdu negalima duoti alkoholinių gėrimų, nes dėl padidėjusio kraujo plūdimo į galūnes gali pavojingai nukristi kūno temperatūra. Be to, alkoholis slopina svarbius smegenų centrus“.

Bendri patarimai:

- Prieš eidami į lauką veidą, ausis, nosį, skruostus patepkite riebiu maitinamuoju (jokiu būdu ne drėkinamuoju) kremu.
- Šaltyje venkite didelio fizinio krūvio, nedirbkite sunkių darbų, ypač jeigu sergate širdies ligomis ar vargina aukštas kraujospūdis.
- Jei tenka dirbti šaltyje, svarbu sočiai maitintis, daryti pertraukas – pabūti šiltoje patalpoje, pailsėti; išgerti karštos kavos, arbatos.
- Jei šaltyje tenka būti ilgiau, negalima ramiai stovėti ar sėdėti, stenkitės kuo daugiau judėti. Tačiau jokiu būdu nesuprakaituokite ir nesušlapkite.
- Per šalčius derėtų valgyti šiltą, kaloringesnį maistą, gerti daugiau šiltų skysčių, liepžiedžių, aviečių arbatų ir vengti alkoholinių gėrimų.
- Nelikite abejingi ne tik be pastogės likusiems žmonėms, bet ir kenčiantiems beglobiams gyvūnams. Suteikite jiems galimybę nuo šalčio ar vėjo pasislėpti sandėliuke ar rūsyje. Duokite paėsti ir palakti ko nors šilto. Apie priglaustą gyvūną praneškite gyvūnų globos organizacijoms.
- Palesinkite žiemoti likusius paukščius. Ne tik lankančius lesyklėles, bet ir didžiuosius sparnuočius – gulbes, kirus, antis.

Veronika Pečkienė

„Patarimai lipantiems ant ledo“ skaitykite šeštadienio „Gyvenime“.

Europoje plintantis paukščių gripas pasiekė Lietuvą

(Atkelta iš 3 p.)

Vokietijoje ir Jungtinėje Karalystėje – po 2, taip pat po vieną atvejį fiksuota Belgijoje, Danijoje, Švedijoje, Slovakijoje ir Norvegijoje), todėl buvo sunaikinti beveik 2 tūkst. paukščių.

Per 2020 m. Europoje nustačius švelnesnės formos (mažo patogeniškumo) paukščių gripo atvejus Italijos ūkiuose, Olandijoje, Belgijoje, Jungtinėje Karalystėje, Danijoje, sunaikinta dar beveik 192 tūkst. paukščių.

Stebima, kad ypač aktyvios laukinių paukščių migracijos (ir vietoje pasilikusių paukščių judėjimo) sezonais šio viruso patekimas į vis naujas teritorijas kelia didelę riziką virusams patekti į naminių paukščių ūkius. Be to, žiemos laiku krentanti oro temperatūra gali padidinti laukinių paukščių judėjimą ir paspartinti paukščių gripo virusų išgyvenimą aplinkoje. Infekcijos plitimo riziką padidina paukščių būriavimasis migracijų metu, skirtingos geografinės kilmės laukinių paukščių maišymasis.

Specialistų teigimu, paukščių gripo plitimo tarp laukinių paukščių dinamika yra sudėtinga ir gali skirtis kiekvienoje šalyje dėl migruojančių paukščių išskridimo ir grįžimo laiko, paukščių rūšies ir imlumo ligoms, migruojančių ir vietoje gyvenančių laukinių paukščių imuniteto, inkubacinio periodo ar didelio patogeniškumo paukščių gripo viruso pernešimo kryptimis su užkrėstais migruojančiais paukščiais.

Akcentuojama, kad pagrindinė paukščių gripo prevencijos priemonė – tinkamų biologinio saugumo priemonių taikymas, kuris yra būtinas ir privalomas ūkininkams ir paukščių laikytojams, norint apsisaugoti nuo viruso patekimo į ūkius.

Paukščių gripo virusų perdavimo pavojus žmonių populiacijai, pasak specialistų, Europoje išlieka labai mažas, tačiau, norint įvertinti perdavimo žmonėms riziką, būtina toliau ypač atidžiai stebėti ir analizuoti virusų raidą.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Alytaus departamento Prienų skyrius

Laikas namuose su „Tele2“: išskirtiniai pasiūlymai namų internetui, telefonams ir televizoriams

Dirbant ar mokantis namuose svarbu skirti laiko poilsiui bei malonioms pramogoms. Nauji „Tele2“ pasiūlymai visai šeimai jau laukia jūsų internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

„Šiuo metu svarbiausia išlikti saugiems. Geriausias būdas tai padaryti – leisti laiką namuose su savo šeima. Todėl siūlome ypač patrauklias sąlygas naujiems paslaugų planams ir išmaniesiems įrenginiams įsigyti“, – sakė **Petras Masiulis**, „Tele2“ generalinis direktorius Lietuvai ir Baltijos šalims.

„Laisvas internetas“ šeimai – vos nuo 3,99 Eur/mėn.

Dabar kaip niekada svarbus kokybiškas interneto ryšys. Jį užtikrins „Tele2 Laisvas internetas“. Pasinaudokite vertingu pasiūlymu – šiuo metu visiems, turintiems bent vieną pokalbių planą „Tele2“ tinkle, „Laisvo interneto“ kaina yra mažesnė. Kuo daugiau numerių turite – tuo daugiau sutaupote.

„Tele2“ tinkle vieno vartotojo vardu turėdami tris pokalbių planus ir daugiau, „Laisvą internetą“ įsigykite vos nuo 3,99 Eur/mėn. Turėdami du pokalbių planus, internetą įsigyti galite nuo 4,99 Eur/mėn. Turėdami vieną pokalbių planą, „Laisvą internetą“ galėsite užsisakyti nuo 5,99 Eur/mėn.

„Laisvo interneto“ sutarties metu nutraukus pokalbių planų sutartis, nuolaida internetui taip pat nustoja galioti.

Telefonai su pradine įmoka nuo 1 Eur

Ieškantiems naujo telefono – geros naujienos. Dabar galite rinktis iš daugybės išmaniųjų, kurių pradinė įmoka prasideda vos nuo 1 Eur, o mėnesinė įmoka – nuo 9,91 Eur/mėn. Pavyzdžiui, tokiomis sąlygomis galite įsigyti ištvermingą ir galingą telefoną „Xiaomi Redmi Note 9 Pro“ (128 GB).

Telefonus galite įsigyti mokant visą sumą iškart arba nurodytomis mėnesinėmis įmokomis su bet kuriuo www.tele2.lt nurodytu pokalbių planu ir 24 mėn. sutartimi.

Televizoriai vos nuo 2,63 Eur/mėn.

Naujas televizorius – puiki dovana visai šeimai. Dabar užsisakant televizorių su 24 mėn. neribotu „Laisvo interneto“ planu ir išmaniąja televizija „Go3“, televizoriaus įsigijimo kaina – vos nuo 2,63 Eur/mėn. Taip pat šiuo metu taikoma 50 proc. nuolaida TV priedėliui. Galite rinktis iš nurodytų „Xiaomi“, „Samsung“, „Philips“ ir „LG“ gamintojų televizorių modelių.

Interneto ir išmaniosios televizijos paketo kaina prasideda nuo 21,64 Eur/mėn. Išsimokėjimo už įrangą terminas – 36 arba 24 mėn., pradinė įmoka – vos nuo 1 Eur. Modemo kaina į pasiūlymą neįskaičiuota ir prasideda nuo 2,5 Eur/mėn.

Išmaniąją televiziją „Go3“ išbandykite nemokamai

Ilgais žiemos vakarais nuotaiką praskaidrins „Tele2“ išmanioji televizija „Go3“. Joje rasite tiesioginės televizijos kanalus ir didžiulę biblioteką su filmais, serialais, animacija, dokumentika ar sporto transliacijomis. Televizija naudotis galėsite visuose savo išmaniuose įrenginiuose – nuo telefonų iki televizorių.

Šiuo metu televiziją „Go3“ galite išbandyti nemokamai. Pasiūlymas taikomas televizijos paketui „TV + Filmai“. Juo nemokamai naudotis galėsite net 3 mėn. Pakete rasite 35 tiesioginės televizijos kanalus su 7 dienų turinio archyvu ir daugiau kaip 7 400 val. įvairaus žanro turinio kino mėgėjams.

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.

Nusikaltimai * Nelaimės

Radinys

Sausio 14 d. apie 16 val. Prienuose, Birutės g., daugiabučio namo bendro naudojimo koridoriuje, ant grindų, rasti du skaidraus plastiko paketėliai su baltos spalvos milteliais, įtariama, narkotine ar psichotropine medžiaga. Įvykis tiriamas.

Plėšimas

Sausio 15 d., apie 21:40 val., į gyvenamąjį namą Prienų rajone įsibrovė du nepažįstami jaunuoliai, kurie sumušė namo savininką ir pagrobė pinigus bei dokumentus. Įtariamieji sulaikyti ir uždaryti į Alytaus AVPK areštinę.

Degė suodžiai kamine

Sausio 14 d. 10:48 val. gautas pranešimas, jog Prienų r. sav., Šilavoto sen., Jiestrakio k., Alyvų g., dega kaminas. Degė suodžiai kamine ir ventiliacijos anga. Namas 10x9 m dydžio, mūrinis, vieno aukšto, su mansarda, stogas dengtas šiferiu. Išsilydė ir aprūko pirmame aukšte jungtis į ventiliacijos angą. Pirmo aukšto vonioje išardyta 1,5 m² lubų. Antro aukšto vonioje sudegė ventiliacijos varikliukas. Aprūko visas vonios kambarys.

Sausio 15 d. 09:35 val. buvo pranešta, kad Prienuose, Ramybės g., kamine dega suodžiai. Namas 8x10 m, rąstinis, 1 aukšto, stogas šlaitinis, dengtas šiferiu, dūmų detektoriaus nėra. Gaisrininkai gelbėtojai pabudėjo tol, kol suodžiai išdegė.

Įlūžo į tvenkinį

Sausio 15 d. 12:04 val. pranešė, kad Prienuose, Statybininkų g., kūdroje prie buvusių kareivinių įlūžo vyras, bando traukti. Į tvenkinį įlūžusį vyrą jau buvo ištraukęs gyventojas iki ugniagesių atvykimo.

Pavojų kėlė elektros laidas

Sausio 17 d. 07:33 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Samaniškių k., nukritęs aukštosios įtampos laidas, dega žolė. Gaisro nebuvo, teritorija buvo aptverta STOP juosta ir sulaukta, kol atvyks ESO tarnyba.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

Su Prienų lankytinais objektais supažindins nauji informaciniai stendai

Prienuose įgyvendinus kompleksinius viešųjų erdvių sutvarkymo projektus – atnaujinus Revuonos ir Beržyno parkus, Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio paminklo prieigas, sutvarkius Nemuno pakrantę Paprienėje, buvo parengta 10 informacinių stendų, supažindinančių su Prienais ir lankytinais turistiniais bei kultūriniais objektais.

Pagal kompleksinį viešųjų erdvių sutvarkymo projektą įrengti 3 dideli stendai Revuonos parke: Revuonos parko schema (2 vnt.) ir Prienų miesto schema su lankytinais objektais (1 vnt.). Dar 1 informacinis stendas įrengtas naujame dviračių take Paprienėje.

Taip pat 6 dideli stendai įrengti Beržyno parke: Beržyno parko schema (2 vnt.), saugaus elgesio sporto aikštynuose, vaikų žaidimų aikštelėje ir vandenyje taisyklės (1 vnt.), atskiri stendai apie Prienų karinį miestelį, Prienų miestą ir Nemuno kilpas.

Stendai įrengti iš projektams įgyvendinti skirtų ES, valstybės biudžeto ir savivaldybės biudžeto lėšų.

Prieš keletą dienų atnaujintos ir Greimų tilto pavadinimo lentelės.

Prienų r. savivaldybės informacija

SIŪLO DARBĄ

Įmonėje reikalingas staklininkas, turintis darbo patirties. Atlyginimas į rankas nuo 1000 Eur ir daugiau. Taip pat ir pagalbinis darbininkas, atlyginimas į rankas nuo 750 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 išsikirtimui. Atsiskaitau iš karto. **Tel. +370 675 24 422.**

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

PERKA

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.

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

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

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

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.

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

Įvairios prekės

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

Parduoda kiaulienos skerdieną puselėmis: lietuvišką svilintą – 2,55 Eur kg, lenkišką – 2,25 Eur 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.**

Parduodamos malkos

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

Karantino metu dirbame!

Tel. 8 621 24 644.

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.**

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

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

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

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

DURYS – PER 3 DIENAS!
GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, 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. Atvykstame į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

Mintys balsu

...kur šilta speigui spaudžiant

...kur šilta speigui spaudžiant
ir sniegas gaili rogių
sudilusių vadelių
Kaštonei prilaikyt
važelis be vadovo –
dabar
jam pusnys per maži
kuriuos praeiti
mėgdavo
ir basas...

Palma

R.Strikausko nuotraukos

Laima BUZIENĖ

Nežinomybė

Nežinomybės kelias siauras,
Nežinomybės akys plačios.
Koks šis pasaulis margas,
Tarsi drugelio sparnas.

Nežinomybė tarsi jūra,
Pagrobusi laivus.
Paslėpusi savam glėby
Ir bangas supa sūkury.

Nežinomybė tarsi debesys.
Jie šoka, putlūs, grakštūs.
Pūkų patalas ore,
Tarsi mozaika apšerkšnijusiam lange.

Liūdnas žmogus

Kodėl širdis nerimsta,
Kodėl širdy graudu.
Kodėl žmogus toks liūdnas,
Suprasti negali.

Juk šiandien švietė saulė,
Pasaulyje šviesiau.
Sakyk, žmogau, kas slegia
Tau širdį iš vidaus.

Ar debesis užtemdė saulę,
Ar gyveni savam pasauly,
Ar širdyje tik nežinia,
Paslėpus pilką debesį.

Ilgiausia kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio...

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

Dar nėra atsiradusio įpročio ir todėl, kai truputį sunku, galvon atsėlina mintis išdavikė – šį kartą praleisiu, ai, čia nieko tokio, rytoj padarysiu. Rytojus ritas į porytojų, o tada porytojus į užporytojų ir t.t. Kiekvienas tą esame patyrę ir ne po kartą.

Motyvacija mažėja, nes mes po kelių pratimo ar užsiėmimo pakartojimų nematome rezultato, o pagal prigimtį norisi... norisi čia, dabar ir greitai. (Juk pirmykštis žmogus, padaręs darbą, iš karto gaudavo atlygį – nusiskynęs vaisių ar sumedžiojęs žvėrį netemdavo jo į šaldytuvą, o suvalgydavo iš karto... Iš karto ir rezultatas – sotumas). Ko gero, mes, kad ir kaip tai mums nepatinka, savo prigimtyje iš tolimos praeities atsinešėme ir tokius inkstinktus. Tik kultūra, kurioje mes užaugome, mus išmokė, kad reikia galvoti apie rytojų, kad rezultatai greitai neatsiranda, kad viskam pasiekti reikia laiko ir pastangų. Tereikia prisiminti pasakas.

Gyvenime daug dalykų vyksta dėl priežasčių, apie kurias mes nepagalvojame. Visi mūsų planuojami pokyčiai, veiksmai jau nebėra tikro išgyvenimo būtinybė (maistas ar saugumas), o smegenys pagal seną pripratimą visada skaičiuoja ir suskaičiuoja, kad, pvz., skaityti knygą dabar, šiuo momentu, nėra būtina. Tai sunkokas uždavinys, o naudą pajusiu galbūt tik ateityje – tapsiu protingesnis... Nusiraminu, kad šiuo momentu tikrai galima išgyventi ir be to, tad aišku, imsiuosi aiškesnio darbo, užsiėmimo, to, kuris duos naudą ir malonumą tuoj pat. O čia pagundų labai daug – internetas, ėjimas į sodą, garažą, dar serialai, bet kas, kas nereikalauja didelių pastangų. Žodžiu, kas kam svarbu tuo momentu. Dažnai atsitinka taip, kad ir sporto klubą daug kas nustoja lankyti tik pradėjęs, nes tik 20 ar 50 kartų atlikus pratimą dar neužauga raumenys, nesimato rezultato ir motyvacija dingsta. Knygą meta po dviejų dešimčių puslapių – neįdomu, nenaudinga... Kitos neieško, nes irgi bus tokia... Taigi daug variantų mes, vedini savo smegenų, prigalvojam tam, kad nereikėtų daryti sunkių, neįprastų mums darbų.

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

Taigi 10 minučių (arba mažų žingsnelių) taisyklė sako, kad bet kokią sau išsikeltą užduotį reikia sudalinti į mažas. Pavyzdys, kad ir su knyga. Kai žiūri į visą knygą, gali atrodyti, kad tai per didelis darbas šiuo metu, nes užims per daug laiko, o man reikia į sodą, garažą ar turgų... Žodžiu, smegenys jums tuoj pradės siūlyti paprastesnius, mažiau sudėtingus variantus, kur joms reikės mažiau dirbti ir jūs knygą (ar kitą savo sunkų sprendimą – sporto klubą, kalbos mokymąsi) atidėsit, juk yra kitų neatidėliotinai svarbių reikalų. O jeigu mes mintyse sudalinam knygą į 10 minučių tarpelius ir šiandien skaitom tik dešimt minučių, tai, pasirodo, visai nedaug – apie penki puslapiai.

Kaip? Nieko tokio, kad tai neverčia jūsų išduoti savo nusistatymo daugiau skaityti ir eiti atlikti paprastų užduočių. Dešimties minučių skaitymas yra paprasta užduotis. Ateis rytojus – dar dešimt (ar nebūtinai dešimt, gali būti dvidešimt minučių). Taip žingsnis po žingsnio smegenys pradeda nebijoti tų minučių ir jos gali pavirsti į pusvalandžius ir valandas. Atsiranda įprotis ir įgudimas skaityti. Viskas paprasta.

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

J. V. Kantvilas

Sveikiname „Gyvenimo“ prenumeratos žaidimo laimėtojus

Andriukevičienė Aldona – Gripiškių k.
Černiauskas Viktoras – Naravų k.
Dagilienė Aldona – Purvininkų k., Išlaužo s.
Daukšienė Ona – Pakumprio k., Išlaužo s.
Draugelienė Asta – Išlaužas
Gelažienė Ona – Kėbliškių k., Pakuonio s.
Grušelionienė Natalija – Jieznas
Janušauskienė Milda – Gerulių k., Balbieriškio s.
Juškevičienė Marytė – Putrišių k., Balbieriškio s.
Majauskas Juozas – Vyšniūnų k.
Mikailienė Snieguolė – Stuomenų k., Šilavoto s.
Mizaras Petras – Balbieriškis
Paltanavičius Antanas – Jiestrakio k., Šilavoto s.
Rasimavičius Valentinas – Žarijų k.
Raslauskas Kazys – Dvylikių k., Pakuonio s.
Ribinskienė Bronė – Pakuonis
Rimšienė Eugenija – Jieznas
Statkevičienė Anastazija – Užbalių k., N. Ūtos s.
Šabasevičienė Ona – Birštonas
Šalčius Antanas Leonas – Bagrėno k.
Šiugždinienė Aldona – Prienai
Vasiliauskienė Elena – Pakrovų k.
Venckūnienė Janina – Veiveriai
Vilkas Juozas – Liepabūdžio k., Veiverių s.
Žigienė Danutė – Pikelionių k.
Žvirblienė Danguolė – Birštonas

Dovanų kuponus laimėtojai gaus kartu su „Gyvenimu“.

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!
Prienų rajono ir Birštono krašto naujienos – į kiekvienus namus, į kiekvieną darbovietę!
Prenumeruoti laikraštį pigiau ir naudingiau

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

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

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, 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