

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 10 (10360) * 2021 m. vasario 6 d., šeštadienis

Kaina - 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 7 val. 59 min., leidžiasi 17 val. 8 min. Dienos ilgumas 9 val. 7 min.
Vardadienai: šiandien – Alkanta, Alkantas, Alkis, Alkmena, Da-rata, Dora, Doras, Dorys, Dorotėja, Tušė, Urtė, rytoj – Augustė, Au-gutis, Jomantas, Jomantė, Jomilė, Romas, Romualda, Romualdas, Romulas, Vilgauda, Vilgaudas, Vilgirda, Vilgirdas, pirmadienį – Daugvilas, Daugvilė, Daugvina, Daugvinas, Dromantas, Drovydas, Drovydė, antradienė – Algė, Dovilė, Erika, Erikas, Jotvilas, Jotvilė, Jovilas, Jovilė, Jovilta, Joviltas, Joviltė, Nikiforas, Nikiporas.
Vasario 7 – Pasaulinė cepelinų diena.
Vasario 8 – Tarptautinė tinginių diena.
Vasario 9 – Šv. Apolonia. Tarptautinė odontologų diena.

Gyventojai pasigenda išankstinių registracijos COVID-19 skiepams 2p.

Birštono viešoji biblioteka 3-5 p. prisitaikė dirbtini naujomis sąlygomis

Antanas Raulinaitis – 3-6 p. birštoniškis, kuriantis inovatyvias idėjas Lietuvai ir pasaulei

Jaudinantis artumas 4 p.

Kelionė Nicoje prisiminus 8 p.



Didžiuokimės šauniaisiai žmonėmis – Lietuva didelio iššūkio laikotarpyje

Brangiausias turtas yra šalies žmonės. Dabar atejo metas grumtis su pandemija ir gelbėti vieniems kitus. Deja, daugelis vis dar nesuvokia, su kokia lygio neganda susidūrėme. Aš, atsidūrusi ant mirties slenkščio, patekau į Prienų ligoninės COVID-19 skyrių, pas sunkiai sergančius ligonių. Man ir kitiemis ligoniams pavyko pasveikti. Skyriuje plūša rūpestingos gydytojos Violeta PURVINIENĖ ir Snaiguolė GARMUVIENĖ, lydimos tikrų švyturų, personalo darbuotojų. Noriu su pagarba visiems pasakyti, kad skyriuje ligonai nerūsiuojamai. Dėl pacientų gyvybės kovoja iki paskutinės galimybės juos išgydyti.

Mačiau sunkų medikų darbą kovojant už kiekvieną gyvybę. Mačiau, kaip gydytoja Violeta pas sunkią ligonę įėjo aštuonis kartus, galvodama, kuo dar padėti, išgyvendama kiekvieną netekį. Tokie gydytojai – Lietuvos garbė, Lietuvos medicinos Aukso fondas. Gydytojai Violetą Purvinienę man teko garbė sutikti 1981 metais (Prienų ligoninėje ji dirba nuo 1978 metų), įsiminianu ją jau tada. Ji visada tiek metų tyliai ir kruopščiai rūpinosi Prienų rajono žmonių sveikata. Štai po tiek metų gydytoja mane išgelbėjo, dėkoju ligonių vardu.

Baigdama noriu padėkoti Prienų rajono administracijos direktoriui Jūratui Zailskienei už pagalbą aprūpinant transportu, už šauniausių medikų darbų ugnies žiede. Siūlau Prienų rajono savivaldybės nominuoti gyd. Violetą Purvinienę Prienų krašto šviesuolės vardu. Didžiuokimės tuo, ką turime.

Prienų rajono gyventoja, etnologė, Aukštadvario regioninio parko vyriausioji kultūrologė Rita Balsevičiūtė

Vokalinė grupė „Aksomas“ išbandė save kitokiame amplua

Sausio 22-29 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centro vokalinė grupė „Aksomas“ dalyvavo respublikiniame virtualiame dainos konkurse „Dainuoju laisvę“, skirtame Laisvės gynėjų dienai.

Sausio 13-oji neatsiejama nuo legendinės dainos „Laisvė“ (muz. Eurikos Masytės, žodž. Justino Marcinkevičiaus), sukurto ir pirma kartą padainuotos prieš 30 metų. Pasitinkant jubiliejine, 30-ąją, Sausio-13-ąją, Joniškio kultūros centras inicijavo virtualų šios dainos atlikimo konkursą, kviečiantį vokalių savitai išreikšti, perteikti, išjausti kūrinio prasmę. Konkurse dalyvavo 16 šalies kolektyvų. Konkursu dalyvius vertino komisija – dainų autorė, kompozitorė ir atlėkėja Laura Remeikienė, kompozitorius, džiazo pianistas Vitolis Žukas, kompozitorius, instrumentinės muzikos atlėkėjas, gyvo garso grupės „Septem band“ bei pučiamųjų



instrumentų ansamblis vadovas Modestas Jukna.

Grupė „Aksomas“ kūrinių „Laisvė“ nusprenė atliki akus-tiškai, perkusinių instrumentų pagalba. Įvertinusi gautus įrašus, ko-

misija nominaciją LAUREATAS skyrė Prienų kultūros ir laisvalaikio centro vokalinei grupei „Aksomas“ (vadovė Dalė Zagurskienė, koncertmeisterė, aranžuotės auto-rė Daiva Radzevičienė).

Skalsi tebus Gyvenimo duona...

Šv. Agotos malda prasidėda kreipimus į Jėzų ir palaimos prašoma jo vardu. Vasario penktą dieną švenčiant šios Šventosios die-ną bažnyčiose šventinama duona. Matyt, svarbu buvo ir galbūt yra Dievo palaimoje susitiki su Gyvenimo duona...

Šiais pandemijos metais, matyt, pravartu-jos turėti su savimi nuo pernai... Juk negenda. Galima išidėti į kišenę ir vėl, ar net ir į prabangią piniginę, pigesnę ar brangią mašiną, kad saugotų nuo avarijų ir kitų nelaimių. Nes ši duona ne papildas, ne stabas. Jos šventumo galia tikima nuoširdžiai. Žmonės liudija, kad šventintos Agotos duonos dėdavo į statomo namo pamatus. Jos trupinėlių į drabužius išiudavo motinos, išleisdamos sūnūs į kariomenę, tikėdamos, kad juos aplenkis kulkai, kad šven-tinta duona gydis ir kūno žaizdas. Ypač tikėta, kad šios duonos gabalėlis suvaldys ugnį, jos buvo metama į gaisrą, kad ugnis užgesstu. Juk Šv. Agota buvo sudeginta ant laužo, todėl jai priskiriamas ir saugotojos nuo gaisrų misija. Bet ir šiai laikai, kai duonos prikelpama tiek, kad sunku išsirinkti, o ir receptų piltas „google“, tikriausiai dar išlikęs tos tikrosios, atriektois iš kepalio skonis, kvapas. Tik ar jos skanavo nau-jos kartos, kurios galbūt nežino, o gal ir nelabai nori žinoti, kas gi tos girnos... O gal verta sta-tysi duonkepę ir vėl?..

Palma Pugačiauskaitė

Natalija JURKONIENĖ, Stakliškių kaimas:

– Duoną kepė ir bobutė, ir mama Anelė Ramčiuškienė. Išmokau, galima sakyti, nuo keturiolikos metų, kai bobutė sakydavo: „tau duona užminkyt“. Buvau tokia dručkė, o minkyt reikėjo nevigant ranką į vandenį, kad dubenėlis su vandeniu šalia nestovėtų. Minkai tolai, kolai į rankas nelips tešla. Sunku minkyt. Tada pabūna, pakyla, pečius kol kūrenasi. Iškepa keturi didžliai ke-palai. Mama, močiutė ir mes, du vaikai, valgydavom juos tris savaites. Kur buvus, kur nebuvus – vis už duonos. Nebuvo iš ko rinktis, kaip dabar.

Kas svarbu kepat duoną? Pečių reikia mokėti gerai iškūrenti, kad raudonas būt. Pušine šluota ant koto, kurią ir reikia mokėti padaryt, iššluo-ji pečių, darai kepalus ant ližės, vasara kepti ant ajerų, klevo lapų, kopūstų lapų, o žiemai prisižiovinių ir kopūstų lapų. Tai bus ir bandoms, ir duonai kepti.

Darydavo ir saldę – ruginius miltus verdančiu vandeniu užpildavo ir plakdavo, kol gaudavosi buzytė. Ją atvésindavo, pildavo į diečką, dar išpildavo truputį vandenio ir palikdavo rūgti. Mes, vaikai, skystimą, tą saldę iš diečkos, su šutintomis bulvėmis labai gardžiai valgydavom. Kai pašaudavo kepalus į pečių, palikdavo mažą gabaliuką, bandelę tešlos, kad liktų rūgties. Paskui, kai vėl raugia, diečką trina kmynais, druska. Labai gerai atsimenu, kai pareidavom iš mokyklos, karšta duona būdavo jau iš pečiaus išsimta ir ant namie daryto suolo sudėta. Jeigu namie turėdavo, tai duodavo po šaukštą cukraus su ta karšta duona, ot skanu buvo. Vėliau mama kepdavo ir duonelę su specialia rūgšteliu, plikytais miltais atminkydama.

Ilgas duonelės kelias. Girnom susimalt reikejo rugius. Pūdą rugių su girnom malda-vom apie pusantros valandos, po biskų pildavom į piestą ir sukdam vranka. Kad Dievas duotų skalsos, visada ant pirmo duonos kepalio ir mama, ir aš darydavom kryžiaus ženkla, o kepalio šonus ir iš galos pirštų galiukais „apeidavom“. Šv. Agotos dieną į bažnyčią pašventinti atriekdam riekę per tris pirštus, taip, kaip dabar po kepalą, po pusę, nesinešdavom. Taigi neturėjom tiek, kiek pasirinkti dabar galima, kiek galima turėti. Bet, ačiū Dievui, sveiki užaugom, sunkiai mokėjom daug darbų dirbtį, valgėm kartais tik duoną, bet kiek mūsų daug buvo aplink kaimuose, mie-teliuose... O kaip tuščia dabar... Kodėl čia taip atsitiko, ir pandemijos naujos puola? Kad dar ilgiau pabūtume, kiek leis Dievulis su artimaisiais, kaimynais, nors jau duonos išsikepti pačiai ir per sunku...



Netrauka iš redakcijos archyvo

Žilvinas GALINIS, Šilavoto seniūnija:



– Kai tikrai senovišką duoną kepdavo močiutė, man buvo apie penkerius metus, tai nieko ir neatsimenu. O dabar – tai kepa kas tik nori. Mada dabar kepti duoną. Aš jos nesivaikau. Svarbu, kad duonos būtų pas visus ant stalo, su pluta ar su mažiau plutos. Ir dar, kad ta duona, pirkta ar namuose iškepta, kurios gausu ir turguose, mes sugebėtume dalintis kaip gerumo ir pa-prasto, elementaraus žmoniškumo simboliu.

Rimantas TRAKYMAS, Mackiai:

– Mama visą gyvenimą kepdavo duoną. Iškepčiau ir pats, ir iš rugių, savo paties, nuo savo lauko nupjautų. Pirkinių duonos mes niekada nevalgydavome. Mama mums, vaikams, paskutinių duonos kąsnį atiduodavo ir visus išmokė dalintis, kad ir kiek visko beturėtume. O ir svečius visus, kas tik užsukdavo, važindavo lašinukais su namine duona, jei tik jų ir tebūdavo. Todėl manau, kad naminė, iš savo paties pasėtų, iškultų rugių, pečiųje kepta duona niekada nepakeis pirkto duonos netikro skonio...





Patvirtintas šių metų KPP paramos paraškų grafikas

Žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas patvirtino Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) 2021 m. paramos paraškų priėmimo grafiką. Nuspręsta kvietimus skelbti tik pagal tas KPP priemones, veiklos sritis, kurių kvietimams lėšų pakanka iš joms numatyti lėšų likučiu.

Paraškos pagal veiklos sritį „Parama profesiniam mokymui ir įgūdžių išjimui“ bus priimamos gegužės 3 d. – birželio 30 d.

Nuo balandžio 1 d. iki birželio 30 d. numatytais kvietimas teikiti paraškas pagal veiklos sritį „Tradicinių amatų centrų plėtra“.

Paraškos pagal veiklos sritį „Miško veisimas“ turėtų būti priimamos kelių snykius – nuo kovo 1 d. iki gegužės 28 d. ir nuo rugpjūčio 10 d. iki lapkričio 12 d.

Pagal veiklos sritį „Pirmą kartą dalyvaujantiems kokybės sistemoje“ paraškas bus kviečiamas teikiti nuo balandžio 1 d. iki šių metų galo.

Paraškų pagal veiklos sritį „Meldinės nendrinukės buveinių išsaugojimas“ kvietimas planuojamas nuo vasario 15 d. iki kovo 31 d.

Paraškas pagal veiklos sritį „Gaivalinių nelaimių ir katastrofinių išvykių paveikto žemės ūkio gamybos potencialo atkūrimas ir atitinkamos prevencinės veiklos vykdymas“ planuojama priimti nuo kovo 1 d. iki balandžio 30 d.

Nuo gegužės 3 d. iki birželio 30 d. numatytais kvietimas teikioti paraškas pagal veiklos sritį „Miškams padarytos žalos prevencija ir atlyginimas“.

Paraškas pagal veiklos sritį „Investicijos, kuriomis didinamas miškų ekosistemų atsparumas ir aplinkosauginė vertė“ planuojama kiekti teikioti kartus – nuo liepos 1 d. iki rugpjūčio 31 d. ir nuo lapkričio 15 d. iki gruodžio 28 d.

Paraškas pagal veiklos sritį „Agrarinė aplinkosauga ir klimatas“ bus renkamos kartu su paraškomis tiesioginėmis išmokoms gauti.

Jau nuo kovo 1 d. iki šių metų pabaigos numatytais kvietimas teikioti paraškas pagal veiklos sritį „Parama EIP veiklos grupėms kurti ir jų veiklai vystyti“. Paraškos dėl projektinių pasiūlymų bus priimamos nuo kovo 1 d. iki gruodžio 31 d., o dėl galimių studijų – nuo birželio 1 d. iki liepos 30 d.

Numatyti du kvietimai teikioti paraškas pagal veiklos sritį „Pasėlių ir augalų draudimo įmokų kompensavimas“ – nuo kovo 1 d. iki birželio 30 d. ir nuo rugpjūčio 1 d. iki metų pabaigos. Jau nuo vasario 15 d. numatytais kvietimas teikioti paraškas pagal veiklos sritį „Gyvūnų draudimo įmokų kompensavimas“, kuris trukėt iki gruodžio 31 d.

Numatyti trys kvietimai teikioti paraškas pagal veiklos sritį „VVG bendradarbiavimo projekto rengimas ir įgyvendinimas“: jau nuo vasario 15 d. iki kovo 15 d., nuo birželio 15 d. iki liepos 15 d. ir nuo spalio 15 d. iki lapkričio 15 d.

Norintys gauti paramą Lietuvos kaimo tinklo narių projektams, skirtiems elektroninėms komunikacijos priemonėms įgyvendinti, paraškas galės teikioti tris kartus – nuo kovo 1 d. iki kovo 31 d., nuo liepos 1 d. iki liepos 30 d. ir nuo lapkričio 3 d. iki lapkričio 30 d.

KPP įgyvendinimo laikotarpis pratesiamas dvejais metais ir skiriamos papildomos pereinamojo laikotarpio lėšos 2021–2022 m. Tad Žemės ūkio ministerija (ŽŪM), kaip vadovaujanti institucija, priims sprendimus dėl papildomų lėšų paskirstymo, parengs KPP keitimą pasiūlymą bei suplanuos kvietimus dėl kitų KPP priemonių, veiklos sričių, kurioms kvietimams šiuo metu lėšų nepakanka ir kurioms lėšos bus padidintos iš pereinamojo laikotarpio lėšų.

ŽŪM informacija

Aplinkosaugininkų apsilankymas pažeidėjui brangiai kainuos

Aplinkos apsaugos departamento Alytaus gyvosios gamtos apsaugos inspekcijos ir kriminalinės policijos pareigūnai atliko kratą sodyboje Prienų r. savivaldybėje. Aplinkosaugininkai aptiko ne tik nelegaliai laikomus tinklus, bet ir galimai neteisėtai sumedžiotus laukinius gyvūnus, jų kailius ir kūno dalis. Pirminiais skaičiavimais, žala gamtai gali siekti daugiau nei 47 tūkst. eurų.

Per reidą sodyboje buvo rasti du išdirbtū ūdrū kailiai ir 14 ūdrū kailio dalys. Ūdras yra išrašytas į Dėl Europos Bendrijos svarbos gyvūnų ir augalų rūšių, kurioms reikalinga griežta apsauga, sąrašą.

Alytaus aplinkosaugininkai rado ir galimai neteisėtai sumedžiotos ir išdorotos stirnos kailių ir mėsą, galimai neteisėtai sumedžioti elnio kaukolę su ragais ir galimai neteisėtai sumedžioti 3 stirninų kaukoles su ragais.

Šaldiklyje rastos 2 užsaldytos kurapkos ir didžioji antis. Kurapkos išrašytos į Lietuvos Respublikos saugomų gyvūnų, augalų ir grybų rūšių sąrašą.

Be to, sodybos šeimininkas neteisėtai laikė 9 draudžiamus ne mėgejų žvejybos įrankius – statomuosius tinklus. Už šią neteisėtą veiką surašytas Administracinių nusižengimų protokolas ir gresia bauda nuo 60 iki 200 eurų.

Dėl galimai neteisėtai sumedžiotų gyvūnų atliekamas tyrimas.

Pirminiais skaičiavimais, gamtai padaryta žala gali viršyti 47 tūkst. eurų. Už neteisėtą medžioklę pažeidėjui gresia bauda nuo 800 iki 1800 eurų. Neteisėtas saugomų rūsių laukinių gyvūnų gaudymas, žalojimas, naikinimas, šių gyvūnų ar jų dalių pačiūmas iš natūralios aplinkos arba kitoks neteisėtas šių gyvūnų, jų dalių ar gaminių iš jų išjimimas, laikymas, perdirbimas, gabenimas ar kitoks naudojimas užtraukia baudą asmenims nuo 60 iki 300 eurų.

„Tokiu pažeidimu netoleruojame, tėsime tyrimą dėl galimai neteisėtai sumedžiotų laukinių gyvūnų, tarp kurių yra ir saugotinų“, – teigia Alytaus gyvosios gamtos apsaugos inspekcijos pareigūnas **Saulius Kudžma**.

Aplinkos apsaugos departamento informacija

Gyventojai pasigenda išankstinės registracijos COVID-19 skiepams

Šalį pasiekia vis naujos vakcinos nuo COVID-19 ligos siuntos, paskiepijus didžiąją dalį medikų, globos įstaigų darbuotojų ir gyventojų, slaugos skyrių pacientų ir kitų prioritetinių grupių žmonių, Vilniaus, Kauno, Alytaus miestų asmens sveikatos priežiūros įstaigos pradėjo skelbti telefonus, kuriais vakcinacijai gali registruotis ir gyventojai. Kodėl tokia išankstinė registracija nevykdoma Prienų rajone?

Kodėl nesudaromi skiepytis ketinančių gyventojų sąrašai?

Norėtu registruotis, bet nežino, kaip ir kur

I redakciją paskambinus vyresniom amžiaus moteris teigė to teivarusis ir savo šeimos gydytojos, kuri atsakė šiuo klausimu informacijos neturinti ir pacientų sąrašo nesudarinėjanti. Todėl moteriai parūpo, kada ir kokiu būdu prie Prienų rajono sveikatos priežiūros įstaigų prisirašę gyventojai bus apklausiami, kas už tokius sąrašus sudarymą yra atsakingas?

– Turiu pažįstamų kituose miestuose, taip pat ir dirbančiųjų poliklinikose, vienur gyventojai kiečiamai registruotis patys paskelbtas telefonais, kitur slaugytojos jiems skambina i namus ir sudaro išankstinius sąrašus žmonių, kurie pageidauja būti paskiepyti. Kodėl pas mus nėra vieningos tvarkos? Ar bus laikas skambinėti žmonėms tuo metu, kai vakcina jau bus parvežta? Dėl tokios skubos gali pasitaikyti ir žmogiškuos klaidų, nesusipratimų, kai kurie išsiūlę likti be skiepų. Kita vertus, žmonėms reikia laiko pagalvoti, pasirengti skiepams... – sava nuomonę išdėstė skaitoja.

Prioritetinių grupių sąraše – patikslinimai

– Mes skiepijame asmenis, laikydami SAM patvirtinto prioritetinių grupių eiliškumo. Savo įstaigoje esame paskiepiję apie 15 gyventojų, kuriems yra 80 ir daugiau metų, visi jie priklauso rizikos grupėms, yra onkologiniai, dializuojamai ligonai ir pan. Vakcinu iš pramintų flakonu jiems atliko anksčiau vykdytų skiepimų metu. Dabar sveikatos ministro įsakymu prioritetinių grupių sąrašas pakoreguotas, pirmesnė, nei vyriausieiams gyventojams, teisė pasiskiepyti su teikta mokytojams, darželių auklėtojams ir kitiemis šių įstaigų darbuotojams, todėl šiuo metu ugdymo įstaigų darbuotojams atliekame greituosis COVID-19 testus. Kai tik vakcina bus gauta, prasidės ir jų vakcinacija, – teigė Prienų PSPC direktorius **Artūras Ivanauskas**.

Istaigos vadovas nesutiko su „Gyvenimo“ skaitytojos išsakyta pozicija. Anot jo, šeimos gydytojai jau pasiėmė prie įstaigos prisirašiusių pacientų sąrašus ir yra daug kam iš prioritetinės per 80 metų grupės pacientų paskambinė ar apklausė konsultacijų metu. Jeigu žmogus pageidauja skiepystis, ties ją pavarde informaciniuje sistemoje tai pažymima.

Kai ateis eilė skiepams, apie tai bus pranešta

A.Ivanauskas pastebėjimu, vienuomenė situaciją dėl gyventojų registracijos skiepams priima labai skirtingai: vieni pasigenda informacijos ir reikalauja vykdyti išankstinę registraciją, o šeimos gydytojų apklaustejai tai suprantą kaip kvietimą ateiti skiepytis, skambina ir pačiam įstaigos vadovui, prašydamai patikslinti, kada ir kur bus vykdoma vakcinacija. Tuomet tenka aiškinti, kad tokiu būdu renkama tik išankstinė informacija, o apie tikslų skiepimo laiką bus pranešta vėliau, tuomet,

kai bus gauta vakcina ir žinomas jų kiekis. Kaip žinia, šiuo metu vakcinių pirkimas stringa, ir vedamos debybos dėl jų, todėl prognozuoti į ateitį A.Ivanauskas nenori.

Nemato prasmės sudaryti išankstinius sąrašus

Kalbinta vienos asmens sveikatos priežiūros įstaigos šeimos gydytoja sakė nematanti prasmės sudarinių išankstinius visų gyventojų sąrašus. „Kol ateis eilė skiepystis, žmonės gali ir persigalvoti, atsisakyti skiepų, o kitis, pasikeitus nuomonei, tvirtins, kad dabar jau norėtų skiepystis,“ – svarstė gydytoja, pridurdama, kad paskambinti kiekvienam pacientui, su juo pakalbėti yra didelis ir daug laiko atimančios darbas, kuriam atliliki, ko gero, reikėtų aukoti savaitgalius. Šiuo metu gydytoja sakė užsivertusi mokytojų, ikimokyklinio ugdymo įstaigų darbuotojų asmens sveikatos kortelėmis – prasidėjus jų testavimui, tenka pasirūpinti išrašais, suvertvarkyti daugybę dokumentų.

„Svarbu tik gauti pakankamai vakcinos“

Prienų rajono savivaldybės gydytojas **Virginijus Slauta**, dar prieš skaitytojos skambutį „Gyvenimui“ taip pat yra kalbėjės išankstinės gyventojų registracijos tema.

– Negaliu vertinti kitų miestų sveikatos priežiūros įstaigų darbo organizavimo, galbūt toms įstaigoms, prie kurių yra prisirašę po keletis tūkstančius gyventojų, yra patogiai skelbti išankstinę registraciją dėl skiepų, galbūt jos turi šiam tikslui sukurtą sistemą, – svarstė savivaldybės gydytojas. – Visgi beveik neabejoju, kad mes savo rajono gyventojus paskiepysime greičiau, svarbu tik gauti pakankamai vakcinos.

Viešai skelbiamais statistiniuose duomenimis, Prienų rajone COVID-19 vakcina jau paskiepta apie 70 gyventojų, išskaičiuojant išrašus ir yra daug kam iš prioritetinės per 80 metų grupės pacientų paskambinė ar apklausė konsultacijų metu. Jeigu žmogus pageidauja skiepystis, ties ją pavarde informaciniuje sistemoje tai pažymima. Buvo atveju, kuomet vyriausieji gyventojai buvo kiečiamai skubiai atvykti skiepytis iš asmens sveikatos priežiūros įstaigą, nes, atvežus vakcīnā ir prieš tai atlirkus testus kitų skiepų grupių asmenims, paaškėjo, jog dalis jų yra teigiami.

„Atidarius buteliuką su vakcina, Jame esančios visos šešios dozės per trumpą laiką turi būti suskiepytos, jei „išskrenta“ vieni asmenys, eilės tvarka kiečiamė kitus,“ – patikslino V.Slauta.

Savivaldybės gydytojo teigimu, prioritetinių grupių asmenų sąrašas šią savaitę buvo pakoreguotas bent du kartus, pagal jų, anksčiau, nei vyriausieji gyventojai, bus vakcinojami tie švietimo įstaigų darbuotojai, kurie atnaujinus mokyklų darbą turės tiesioginių kontaktų su mokiniais, ugdomais pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo programas, taip pat dirbantys specialiose klasėse ir kt.

Tie darbuotojai, kuriems buvo nustatyta COVID-19 liga, galės būti vakcinojami nuo diagnozės dienos praejus trimis mėnesiams. Šiuo tikslu mokytojai, darželių auklėtojai ir kiti darbuotojai sveikatos priežiūros įstaigose ar mokyklose jau testuojami greitaisiais serologiniais testais. Testuojamų darbuotojų sąraše – beveik 200 asmenų. Kada prasidės jų skiepimas, V.Slauta dar negalėjo konkrečiai atsakyti, jis svarstė, kad dalis jų gali būti pakiesta skiepytis ir kitą savaitę, jei liks vakcinos nuo revakcinojamų asmenų grupių, iš kurių dalis susirgo ir negalės gauti antro skiepo.

Šią savaitę gauta 420 vakcinos dozių

V.Slauta sakė, kad šią savaitę Prienų PSPC gauna 420 COVID-19 vakcinos dozių, ja antrą kartą bus paskiepti rajono globos, slaugos, gydymo ir kitų įstaigų darbuotojai ir pacientai.

Is viso per skiepimus organizuojančią įstaigą – Prienų PSPC – rajone jau paskiepti 468 asmenys, paskutiniai skiepus gavo socialinių paslaugų įstaigų, seniūnijų socialinių darbuotojų, pacientų, kuriems teikiamos palaišomojo gydymo ir slaugos paslaugos. Prie šių skaičių pridėjus ir duomenis iš Prienų ligonių, kurioje skiepimus organizavo Kauno klinikos, Prienų rajone iš viso yra sunaudotos 866 COVID-19 vakcinos dozės.

Kaip greitai rajone bus plečiamos vakcinacijos apimtys, priklausys nuo vakcinos tiekimo.

Dalė Lazauskienė

P.S. Kai straipsnis jau buvo parengtas spaudai, ketvirtadienį Prienų r. savivaldybė informavo apie asmens sveikatos priežiūros įstaigų kontaktus, kuriais gyventojai gali registruotis dėl vakcinų.

VšĮ Prienų PSPC – galite informuoti savo šeimos gydytoja, kad sutinkate skiepytis, ir būsite įtrauktas į norinčių skiepytis nuo COVID-19 sąrašą; taip pat galite registruotis įstaigos interne poslapje www.prienupspsc.lt per e. registraciją; reikia spausti nuorodą COVID-19 vakcinavimas ir užpildyti anketa;

VšĮ Balbieriškio PSPC – tel. (8 319) 59549



Birštono versmės

„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!

Ketinantys skiepytis gyventojai bus kviečiami registruotis

„Kai tik baigsimė prioritetinių grupių asmenų vakcinaciją, išeisime į „platū skiepijimo etapą“ – kviesime skiepytis gyventojus pagal amžiaus grupes, skelbsime telefonus, kuriais gyventojai galės registruotis skiepijimus organizuojančioje įstaigoje – Birštono pirminės sveikatos priežiūros centre. Kadangi tokia įstaiga mūsų savivaldybėje yra viena, manau, kad jokios painiauvas nekils. Pagal dabartinę tvarką Birštono pirminiame sveikatos priežiūros centre bus kviečiami registruotis ir šio centro pacientai, ir Birštono gyventojai, prisirašę kitose sveikatos priežiūros įstaigose,“ – trečiadienį apie pasirengimą gyventojų skiepijimui kalbėjo Birštono savivaldybės gydytoja Eglė GRINEVIČIENĖ.

Savivaldybės gydytoja paaškino, kad kol nebuvu paskiepyti visi pageidaujantys asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistai, nėra žinoma, kada ir kiek vakcinos bus gauta, Birštono PSPC negalėjo skelbti registracijos, bet tai bus pardaryta greitai – galbūt dar šią ar kitą savaitę prasidės viešinimo kampanija. Registrutotis galės visi gyventojai, tačiau jie bus kviečiami skiepytis, kai tam bus pasiruošta, pagal Sveikatos apsaugos ministerijos parengtą prioritetinių grupių sąrašą: nuo vyriausių iki jauniausių.

E.Grinevičienės teigimu, ši trečiadienį baigta visų norėjusių skiepytis sveikatos priežiūros specialistų vakcinacija. Birštono pirmaja COVID-19 vakcinos doze jau paskiepta 390 asmenų, priklausantių prioritetenėms grupėms, tai – medicinos ir sveikatingumo srities, vaistinių darbuotojai, socialinių paslaugų įstaigų socialiniai ir kiti darbuotojai, švietimo įstaigų darbuotojai, tiesiogiai dirbantys su vaikais, onkologinėmis ligomis sergantys



gyventojai. Dializuojamų pacientų buvo paskiepyti tose įstaigose, kuriose jiems atliekamos dializės.

Nuo ketvirtadienio pradėta skiepyti ir antraja COVID-19 vakcinos doze, ja bus revakciniuota 120 asmenų.

Dalė Lazauskienė

Birštono savivaldybė – geltonojoje zonoje

Trečiadienio duomenimis, Birštono savivaldybėje jau kelias dienas nėra registruotas nei vienės naujas COVID-19 susirgimo atvejis. Šiuo metu Birštono savivaldybėje patvirtinti 22 atvejai, izoliuojasi 26 birštoniečiai. Iš viso Birštono buvo patvirtinti 247 COVID-19 ligos atvejai, jau pasveiko 225 asmenys.

Birštono savivaldybė yra viena iš šešių Lietuvos savivaldybių, kuri patenka nebe įraudonąja, bet į geltonąją zoną (14 dienų sergamumas < 50 atvejų 100 tūkst. gyventojų ir teigiamų tyrimų dalis per savaitę > 4 proc. arba sergamumas 25-150 atvejų 100 tūkst. gyventojų, o teigiamų tyrimų dalis per savaitę < 4 proc.)

Gereja ir situacija kurorto sanatorijose – daugėja TLK pacientų, kurie reabilitacijai po sunkių ligų ar traumų renkasi Birštono kurorta, taip pat atvyksta nemažai klientų, jau persurgisių COVID-19.

Būkime budrūs: atšalus orams, keliai ir šaligatviai tapo čiuožykłomis

Atejusi žiema užvertė pusnimis ne tik kelius, bet ir šaligatvius, kurie, atšalus orams, tapo čiuožykłomis.

Ir tie, kurie bent kartą patyrė traumą, žino, kuo baigiasi paslydymas, todėl neatsargus elgesys vaikštant aplėdėjusiais šaligatviais, kelius dažnai gali baigtis traumomis.

Antanas Raulinaitis – birštoniškis, kuriantis inovatyvias idėjas Lietuvai ir pasauliui

Birštono savivaldybėje gyvena tik kiek daugiau nei 2300 gyventojų, bet čia auga motyvuotas ir perspektyvus jaunimas, kurio pastangos ir kruopštus darbas garsina ne tik Birštono kraštą, bet ir visą Lietuvą. 25-erių metų birštoniškis Antanas RAULINAITIS – dar tik antro kurso aeronautikos inžinerijos magistrantūros studijų studentas, tačiau jaunuolis kartu su bendraminčiais jau yra pristatęs ne vieną inovatyvią idėją Lietuvai ir pasauliui. Jo darbas pastebėtas ne tik geriausiu Lietuvos specialistu, bet ir vieno iš Nacionalinės aeronautikos ir kosmoso adminstracijos (NASA) profesorių.



Jaunasis inžinierius Antanas Raulinaitis.

Birštono viešoji biblioteka prisitaikė dirbtinių naujomis sąlygomis

Niekas nepakeis tiesioginio bendravimo su skaitytojais, bendruomenės narių dalyvavimo bibliotekų siūlomose tiesioginėse veiklose, visgi Birštono viešoji biblioteka prisitaikė dirbtinių naujomis sąlygomis, ir šis laikotarpis buvo sėkmingesnis. Apie tai – su bibliotekos direktore Alina JASKŪNIENĖ.

– Ar šiuo metu biblioteka patenkina naujų knygų poreikį? Galbūt skaitytojai, negalėdami fiziškai apsilankytis bibliotekoje, dalyvauti jos renginiuose, daugiau skaito ir dažniau pageidauja literatūros naujienu? Kokias ižvalgas galima daryti pagal knygų užsakymo statistiką?

– Džiaugiuosi, kad nors ir dirbame esant ribojimams, lankytojus aptarnaujame bekontakčiu būdu, bendruomenei esame reikalingi.

Naudojamas ir mūsų darbuotojų teikiama knygnešystės paslauga, nors žiemiški keliai ne visada leidzia skaitytojus lengvai pasiekti.

Iš viso Birštono savivaldybės viešosiose bibliotekose sukaupta 73846 fizinių vienetų (fiz. vnt.), 36130 pavadinimų knygų, garsos, vaizdo, natų ir kt. dokumentų.

Per šių metų sausio mėnesį Birštono viešoji biblioteka bekontakčiu būdu aptarnavo 634 skaitytojus (503 suaugusieji ir 131 vaikas). Jiems išduota 1517 fizinių vienetų išvairių leidinių. 5 birštoniečiams suteikta knygnešystės paslauga. Iš namus nunešta 20 fizinių vienetų išvairių leidinių.

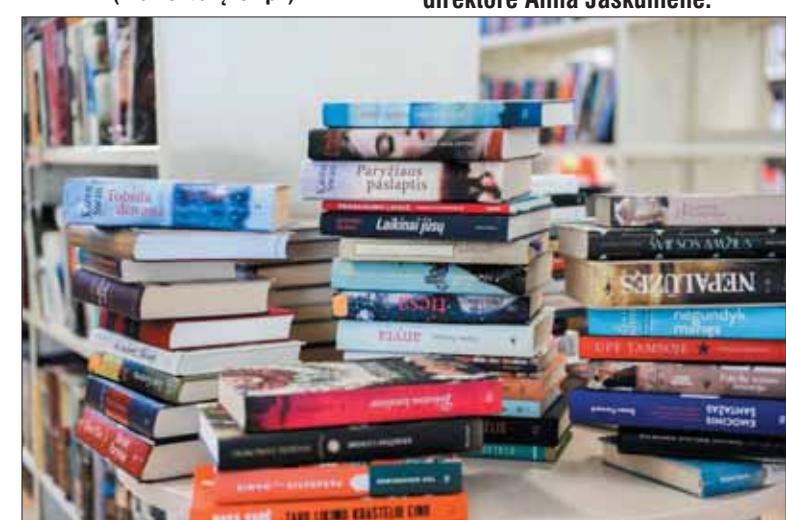
Bibliotekos padaliniuose (Si-

ponių, Nemajūnų, Birštono vienkiemio) per sausį bekontakčiu būdu aptarnauti 255 skaitytojai, išduota 1100 fizinių vienetų išvairių dokumentų. Knygnešystės paslauga suteikta 11 gyventojų. Jiems nunešti į namus 172 išvairūs leidiniai.

– Idomu sužinoti, kokios knygos buvo skaitomiausios?

– Daugiausia žmonės pageidauja lengvesnio turinio knygų: dektyvų, romanų, psichologinių (savipagablos) knygų, taip pat

(Nukelta į 5 p.)



Birštono viešosios bibliotekos direktoriė Alina Jaskūniéné.



Beveik prieš dvejus metus A. Raulinaitis kartu su dar trimis „Vilnius-Tech“ universiteto studentais pristatė pirmajį Lietuvoje saulės energija varomo fiksuooto sparno bepiločio orlaivio „Solarwing V2“ prototipą, parametų paukščio skrydžiu. Šiame projekte jaunasis birštoniškis buvo atsakinės už naujos aerodinaminės schemas pritaikymą, teorinius ir bandomojo skrydžio skaičiavimus. Darbines idėjas pusę metų Antanas generavo dalyvaudamas „Erasmus+“ studijų mainų programoje Čekijoje. „Prototip“ vystėme nuo nulio, todėl reikėjo gerai apsvarstyti išvairius matematinius, inžinerinius ir netgi dizaino sprendimus, tačiau bene išdomiausias etapas buvo

gamybos procesas. Orlaivis turėjo būti lengvas, todėl jo gamyboje naudojome stiklo pluošto kompozitinę medžiagą, kurią taip pat reikėjo tinkamai paruošti, apskaičiuoti stiprumus, vakumuoti ir pan., – sako „VilniusTech“ universiteto studentas.

Tiesa, panašus saulės energija varomas prototipas Lietuvoje jau buvo kurtas, tačiau grupei jaunų vaikinų siekė patobulinti pirmąjį versiją, kad orlaivis, naudodamas saulės energiją, galėtų skristi bent

72 valandas. „Vienas iš pagrindinių šio bepiločio orlaivio išskirtinumų – tai, kad jis neturi vertikalių stabilizavimo plokštumų, trukdantį paėkti saulės spinduliams ant elementų, kai ši leidžiasi ar kyla. Kadangi „Solarwing V2“ orlaivio gamybai taikyta nauja aerodinaminė schema, kurią moksliiniuose straipsniuose yra išsamiai aprašės NASA profesorius A. H. Bowers, siekiant patikrinti, ar orlaivis iš tiesų

(Nukelta į 6 p.)

Jaudinantis artumas

Psychologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

„Artumas galimas tarp dviejų atskirų žmonių.“ (James F.T.Bugental)

Ne vieną iš mūsų artumo ilgesys kumoja ne tik šiuo laikotarpiu ir ne tik dėl įvairių apribojimų, tačiau ir dėl atsiradusio susvetimėjimo tarp žmonių. Atsiradęs vienšumas tarp žmonių dar labiau pagilina artumo troškimą, kuris yra vienas iš bazinių poreikių – turėti artimą (intymų) ryšį su kitu. Kas yra artumas? Kaip jis kuriamas? Kokie yra pagrindiniai trukdžiai kuriant artimą ryšį su kitu? Kaip išlaikyti artumą tarp žmonių, kad jis būtų ilgalaijis? Šiais ir kitais klausimais pabandyti pasvarstyti šiame straipsnyje.

Kas yra artumas? Mano nuomone, tai savotiška būsena, kuomet išgyvenami intensyvūs jausmai dėl panašių ar tu pačių vertybų ne tik tarp dviejų skirtingų asmenybų, bet ir tarp grupių, tarp Dievo, gyvosios gamtos ir žmogaus. Tai emocinė savijauta, kuri pasireiškia fizinėje, psychologinėje ir dvasinėje plotmeje. Intensyvūs jausmai gali būti ne tik malonūs – džiaugsmas, ramybė, pasitenkinimas, paguoda, pagarba, nuostaba ir kiti, tačiau gali kilti iš susierzinimų, pyktis, liūdesys, apmaudas, baimė ar kaltė, priklausomai nuo situacijos, kurioje atsiduria artimieji. Pvz.: artimi draugai, kuriuos vienija bendras pomėgis – žvejyba gali susipykti dėl atsiradusių kitų vertybinių skirtumų. Gali būti, jog vienas iš jų, pradėjęs vartoti alkoholi žvejybos metu, sukelė iš pradžių nuostabą, po to susierzinimą ar pyktį, kadangi kitam tai visiškai nepriimtina. Tai vienas iš elgesio arba fizinėje plotmeje besireiškančių artumo pavyzdžių, kuomet jam gresia pavojus. Psychologinis artumas tarp dviejų draugų gali išlikti kurį laiką, kuomet ilgimasi tuo pokalbiu ar bendro buvimo kartu gamtoje, laukiant užkibimo. Tačiau nutrūkus žvejybai, jeigu nebuvu jokių kitų bendru interesų ar pomėgių, po truputį nyksta ir emocinis arba psychologinis artumas.

Vyro ir žmonos artumas šeimoje gali būti kuriamas arba griaunamas priklausomai nuo vertybų ir nuo jų išplaukiančio elgesio. Psychologinis artumas atsiranda ir dingsta ne per vieną dieną, bet formuoja ir keičiasi laikui bėgant. Buvę išsimylėjeliai, išgyvenę jaudinanti fizinį ir emocinį artumą, praėjus keliems ar keliolikai metų, gali virsti abejingi ir vienisi vienas kitam. Kas atsitinka? Nuo ko tai priklauso? Tam tikras elgesys (pvz.: užsibuvimas darbe, išgérinėjimas vakarais, ilgas sėdėjimas prie kompiuterio, dažnas bendravimas su draugais (-emis) ne namuose, ištraukimas iš azartinius žaidimus ir kt.) dažnai jau yra tik pasekmė to, kas jau yra išvystytas žmogaus viduje. Psychologinis artumo trūkinėjimas gali atsirasti nuo neišklausymo ir nesupratimo. Norisi paciuoti vienos klientės žodžius apie santykį su draugu: „Kai negaliu pasikalbėti su draugu apie kažką man svarbaus, tada jaučiuosi vieniša.“ Pagarbos klausymas ir bandymas suprasti kitą, nevertinant, yra svarbus artumo tilto kūrimas, tačiau jį statyti ar išlaikyti nėra lengva, kuomet nuoskaudos tarsi „bombos“ ji griauna. Nepaleisti skauduliu dėl pasakyty ar nepasakyty žodžiu, padaryty ar nepadaryty darbų trukdo kurti ar išlaikyti artimą santykį, ji nuodydami. Atvirumas yra reikalingas, kaip gydytojas šiemis trukdžiamas šalinti. Atvirai kalbėti apie išsižeidimus nelengva, dažnai nematoma prasmės ar baiminamasis, kad atverus visas nuoskaudas situacija dar labiau pablogės, išyks konfliktas. Tuomet pasirenkamas nutylėjimas ir prisitaikymas. Pasak J.Budental'io „Kai asmuo tik taikosi prie kitų salygų, su juo neįmanoma patirti tikro artumo.“ Cia svarbu atkreipti į žodelį „tik“. Néra blogai kartais prisitaikyti ar patylėti, tačiau jei tai vyksta nuolat, tuomet pažeidžiamas natūralus santykijų procesas, kuriam yra būdingi nutolimai ir priartėjimai, susipykymai ir susitaikymai. Artumui kurti reikalingi skirtingi ir atskiri žmonės, kurie turi savas ribas, kuomet neleidžia su savimi elgtis nepagarbiai, vertina save ir kitą.

Artumui išlaikyti labai svarbu atsižvelgti ne tik į savo, bet ir kito, su kuriuo išgyvenamas artumas, poreikius. Dažnai iš mūsų apie kito siekius ar norus sprendžiame iš savo „varpinės“ ir patarinėjame kaip geriau pasielgti. Tačiau susidūrus su pasipriešinimu ar ignoravimu, supykstame, kad mūsų neklause, nors norėta gero. Ko iš tiesų nori ar apie ką savojo jūsų artimas žmogus? Kaip dažnai šiо klausiate? Ir čia galėtumete atsakyti:

– O kaip dažnai šiо klausia manęs jis, jis?

Suprantama, yra labai sunku kalbėtis atvirai, kai „nuoskaudų bombos“ gerokai yra apgrorūsios artumo tiltą ir sudėtinga prisiversti paklausti net:

– Ko norėtum paveikti?

O valgyti nori ne tik kūnas, bet ir siela. Jai reikalingas artumas ir besalyginė meilė. Sudėtinga mylėti kitokį, besikeiciantį ne į tą pusę, kaip aš noriu, artimą žmogų su nesibaigiančiais poreikiais. Bet, pasak J.Budental'io: „Jei žmogus negali atskirti nuo mylimojo, jei jis negali sau leisti būti kitoks, tai įmanomi tik parazitinai santykiai.“ Žinoma, neleistina fizinė ar psychologinė agresija, nes toleruojančiai tai, formuoja aukos ir smurtautojo santykis. Būti kitokiam su savais poreikiais ir leisti kitam tokiam būti – išties nelengvas uždavinys, tačiau vienaip ar kitaip mes kalbame apie laisvę. Kiek gali būti laisvės santykije su kitu? Kur yra tos ribos, kurios yra labai reikalingos?

Labiausiai ko mums reikia iš kito, turbūt, kad mus priimtu tokius, kokie mes esame, ir padėtū mums skleisti, augti. Tačiau svarbu nepamiršti, jog laisvę būti savimi yra ribota, kai susiduriama su kito laisve būti savimi. Kuo aiškesnės nubrėžiamos ribos, kas galima, o kas – ne, tuo mažiau yra nesupratimė, nors su pasipriešinimu galime susidurti. Griežtas „ne“ yra geriau nei per sukaštus dantis pasakytas „taip“, kuris pataikauja. Nuolaidžiavimas ir nuolankumas yra du skirtingi reiškiniai, kurie turi didelę įtakos santykijų kokybei bei artumo kūrimui. Nuolaidžiavantiesi žmogus nesąžiningai elgiasi savo atžvilgiu, ignoruodamas savo poreikius ir pamindamas savas vertybės dėl įvairių priežascių – baimės susipykty, būti paliktam (-ai) ar chaoso, kuris kils namuose. Nuolankumas kaip savybė leidžia būti sau ir kitam su savais poreikiais, tačiau rūpinasi, kad nebūtų peržengtos saugumo ir pagarbos ribos.

Ir galiausiai, dvasinio artumo troškimas su prigimtimi yra duotas kiekvienu iš mūsų, kadangi, be kūno ir sielos (psychikos), mes turime dvasią, kuri yra dieviškoji dalis. Sakau tai su visa pagarba tiems, kurie netiki Dievu ar dieviškajai mūsų dalimi, nes tai yra kiekvieno iš mūsų pasirinkimas kuo tikėti. Ypatingą dvasinį artumą su Dievu turėjo šventieji žmonės, tačiau šis artumas gali būti pasiekiamas ir per kitą asmenį bei su kitu, kuomet yra atliekami meilės darbai arba gyvenama pagal pašaukimą.

Literatūra James F.T.Bugental. Menas būti gyvam. Egzistencinės tapatybės prieškos. Vaga, 2014.



Brandus amžius: koks tikslinges fizinis aktyvumas?

Nugvenote pusę amžiaus – 50 metų...
Koks fizinis aktyvumas stiprina jūsų sveikatą šiame amžiaus tarpsnyje? Kokios judėjimo rekomendacijos?

Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Bėgant metams pamažu nyksta raumenų masė, daugėja riebalų, didėja antsvoris, mažėja lankstumas. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja kasdien fiziškai aktyviam būti mažiausiai 30 minučių. Tačiau vaikščiojimas po parduotuves, aplinkos tvarkymas, kasdieninė namų ruoša, sodo darbai... – to nepakanika, reikia ir mankštintis. Sveikatos palaikymui fiziškai aktyvūs būkite 3–5 valandas per savaitę. Kasdien nucikite 5–8 kilometrus.

Nesame tokie sveiki, kaip norėtume... Spartojevrai per dieną nuedavo po 20 kilometrų, todėl ir jūs išvaizda bei stiprybe stebetis netenkite.

Trūksta motyvacijos?

Randate pasiteisinimą, kad neturite laiko, blogai jaučiatės. Tačiau kada, jei ne dabar, sulaukus brandos, skirti laiko sau? Reikia motyvacijos? Prašom.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeutė Reda JAKUBAUSKIENĖ neabejoja, kad fizinis aktyvumas sumažins širdies ir kraujagyslių ligų riziką, normalizuos kraujospūdį, cukraus kiekį kraujyje, padės išvengti lėtinį ligų, gerins virškinimą, imunitetą.

Be to, padės išlaikyti normalų raumenų masę ir riebalų balansą, pagerins lankstumą bei koordinaciją. Kūno pertekliniai riebalai – energetinis „kuras“ fizinės veiklos metu.

Spartus ejimas, lengvas bégimas ristele, važiavimas dviračiu, plaukimas, kardio treniruokliai mažina riebalų masę, stiprina širdį.

Pakankamai judant, kasdien atliekant mankštą 30 minučių, didėja pasitikėjimas savimi, laimės pojūtis, emocinė-psichinė sveikata.

Neaplenkite lauko treniruoklių

„Kelis kartus per savaitę atlikite raumenų tempimo ir stiprinimo pratimų su svarmenimis, dideliais kamuoliais, elastinėmis juostomis; naudingi ir Pilateso, jogos pratimai, – pataria kineziterapeutė. – Pandemijos laikotarpiu, kai uždarai sporto klubai, baseinai, nevyksta grupinės treniruotės, derėtū pasimankštinti Prienų, Birštono ar kitų miestų ar miestelių parkuose, kur išrengti laukai treniruokliai.“

Svarbu pakoreguoti ir mitybos išročius: riboti kalorijas, dietas, pirminybę teikti natūraliems produktams.

Dėmesys raumenų jėgai ir išvermei

Raumenų jėgos ir išvermės lavinimo pratimai palaiko normalią kūno masę, normalizuojant kraujospūdį, mažina kaklo, nugaro, kojų skausmus, traumų tikimybę.

Raumenų jėgą didina jėgos pratimai su svarmenimis, elastinėmis juostomis, treniruokliais. Sunkesnėje judesio fazėje (susitraukiant raumenius) iškvėpkite, o lengvesnėje (raumeniu ilgejant) – iškvėpkite. Pratimų pakartoju 8–12 kartų, keli kartus giliai iškvėpkite ir iškvėpkite, kelias minutes pavaikšiokite.

Stovint suglaustomis kojomis pakelkite ir ištieskite vieną koją pirmyn ranka laikydami už kojos pirštų. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite kita koja.

Atlikite tą patį judesį, ištieskami kojų atgal.

Pastaba: Pratimų saugumui naujodkite kėdę. Ją pastatykite priešas save, kad išvengtumėte kritimo.



AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeutė Reda JAKUBAUSKIENĖ atlieka pratimus koordinacijai, pusiausvyrai ir lankstumui.

Tempimo pratimai gerina lankstumą, sąnarių paslankumą, kraujotaką, pusiausvyrą; mažina traumų, nugaro skausmų tikimybę. Kuo esate lankstesni, tuo labiau išvengsite studiobio degeneracinių procesų.

Šiuos pratimus galite atlikti namuose:

- Suimkite rankas už galvos, atveskite alkūnes maksimaliai į šalis. Krūtinė pakelta aukštyn ir į priekį. Kaklas ir stuburas tiesus.

- Suimkite rankas už nugaros, kad viena alkūnė būtų nukreipta aukštyn, o kita – žemyn. Pasitenkite suimti abi rankas pirštais, išlaikydami tiesų kaklą, stuburą ir nugarą.

- Sunerkite rankų pirštus priešas save ir rankas ištieskite, pečius leiskite žemyn, o rankomis tempkitės į priekį.

Pastaba: išlaikyti padėtį iki pusės minutės, kartoti 2 kartus.

Pagrindiniai mankštoss principai

- Nėra visiems tinkamo mankštoss komplekso, kas tinka jums, gali netikti kitam.

- Mankštą pradékite apsilimu, tempimo pratimais, o baikite – atsipalaivaidavimu.

- Jauskite, kokio judesio nori jūsų kūnas.

- Stebékite organizmo reakciją į fiziškų krūvių.

- Kvėpuokite tolygiai, neužlaikydami kvépavimo.

- Mankštinimosi trukmę ilginkite palaipsniui, o vėliau didinkite į pratimų intensyvumą.

- Sergantiems osteoporoze, svarbūs pratimai, didinantys raumenų masę ir jėgą.

- Sergant artritu tinka sąnarių stiprinantis plaukimas ir važiavimas dviračiu.

- Esant aukštam kūno kraujospūdžiui (daugiau nei 180/110 mmHg), venkite didelių svorių kilnojimo pratimų.

Parengė Veronika Pečkienė

Sergamumas gripu ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis Kauno apskrityje 2021 m. 3–4-ajā savaitė

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministrės Kauno departamentas informuoja, kad 4-osios metų savaitės duomenimis, sergamumas gripu ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) Kauno apskrityje siekia 19,8 atvejo 10000 gyventojų per savaitę. Didžiausias sergamumas registruotas Jonavos rajone – 27,8 atvejo 10000 gyventojų per savaitę.

NVSC	3 sav. (sausio 18-24 d.)	4 sav. (sausio 25-31 d.)
Aptarnaujamos teritorijos savivaldybės	Gripo atvejų sk.	Gripo ir ūVKTI atvejų sk.
Kauno miesto	1	758
Kauno rajono	0	69
Kėdainių rajono	0	85
Jonavos rajono	0	101
Kaišiadorių rajono	0	54
Prienų rajono	1	68
Birštono	0	3
Raseinių rajono	0	68
Iš viso:	2	1206
		21,4
		1 1116
		19,8

Birštono viešoji biblioteka prisitaikė dirbtinių naujomis sąlygomis

(Atkelta iš 3 p.)

populiariausių žurnalų: „Moteris“, „Žmonės“, „Stilius“, „Ji“, „Psichologija Tau“, „Mano namai“.

Prašoma knygų nusiraminimui, sakoma, kad knygų skaitymas padeda atsipalaiduoti, padeda, kai kankina nemiga, aplanko sunkūs jausmai.

Sausio mėnesio skaitomiausią knygų dešimtuką: romanai „Tobula dovana“ (autorė Karen Swan), „Gaono kodas“ (Rytis Sabas), „Aušvico tatuiruotojas“ (Heather Morris), „Tiesiog gyvenk“ (Susan Wiggs), „Sugrįžimas į Aliaską“ (Kristin Hannah), „Drugelis“ (Henri Charriere), „Žvaigždės virš Romos“ (Karen Swan), „Kaktusas: niekada nevelu praeisti...“ (Sarah Haywood); lietuvių rašytojos Renatos Šerelytės romanas „Pro rūdijančią naktį“, kuris pagrįstas paskutinio Lietuvos partizano A. Kraujelio gyvenimo faktais; taip pat istorinius romanus „Barbora Radvilaitė“ (Zbigniew Kuchowicz).

Tarp vaikų ir jaunimo užsisakomų knygų – didžioji dalis yra mokytojų rekomenduoti kūriniai arba privaloma perskaityti literatūra. Karantino metu daugiausia bendraujame su vaikų tėvais. Jie skambina telefonu, užsako knygas internetu. Parašo ir užsako knygas el. p. ir patys vaikai.

Vienos iš skaitomiausių: Antuano de Sent-Egziuperi „Mažasis princas“, Ericho Marijos Remarko romanai „Trys draugai“ ir „Vakarų fronte nieko naujo“, Astridos Lindgrenapaskos „Mijo, mano Mijo“ ir „Smirkulė Kaisa“, Tomo Dirgėlos pasaka „Kai balandis buvo papūga: pagal tikro balandžio pasakojimą“, Jandy Nelson romanas „Padovanosi tau saulę“ ir kitos knygos. Laisvalaikio skaitymams populiarios rašytojo T. Dirgėlos knygos.

– Kultūros ministerija skelbė, kad šiemet padidino asignavimus viešųjų bibliotekų fondams formuoti, tam papildomai skirdama 346 tūkstančius eurų, teigiamą, kad knygoms ir spaustiniams įsigytį bibliotekos gaus 15 proc. daugiau lėšų, nei pernai. Kiek leidinių Birštono viešoji biblioteka už jai skirtą sumą realiai gales įsigyti?

– Džiaugiamės, kad 2021 m. Kultūros ministerija bibliotekai naujoms knygoms pirkti skyre 13 770 eurų. 2020 metais lėšų gavome daugiau, nes jų buvo skirta papildomai. Pernai Kultūros ministerija bibliotekai knygoms įsigytį skyre 22 208 Eur. Iš jų 12 690 Eur, kaip ir kasmet, pagal programą „Informacijos išteklių visuomenėi plėtra, istorinės atminties, tradicijų, kultūros paveldo apsauga ir aktualizavimas“. Dar 9 518 Eur ministerija paskyrė papildomai, įgyvendinant programą „Viešosios bibliotekos finansavimas iš valstybės vardo pasiskolintų lėšų dokumentams įsigyt“.

Šioms papildomoms lėšoms įsi savinti, naujoms knygoms nupirkti buvo skirtas labai trumpas laikotarpis – vos 1,5 mėn. Per pusantro mėnesio leidyklos išleidžia nedaug naujų knygų. Teko pirkti daugiau egzempliorių jau turimų pavadinimų knygų ir išdalinti juos padalinii fondams, todėl juos labai atnaujine.

Iš viso 2020 m. įsigijome 2803 fizinių vienetų knygų, garso, vaizo ir kitų dokumentų arba 27 proc. daugiau nei 2019 m., bet pagal pavadinimus jų įsigijome 161 vienetu mažiau nei užpernai (2020 m. – 1 184



Bibliotekos darbuotoja renka knygas pagal užsakymą.

pav., o 2019 m. – 1376 pav.).

– Birštono viešoji biblioteka pradeda teikti garsinių leidinių išdavimo paslaugą asmenims, negaliintiems skaityti įprasto spaustinto teksto. Pristatykite išsamiau šią paslaugą, kam ji skirta?

– Bibliotekoje bus galima pa-siskolinti garsinių knygų ir žurnalų, mp3 formatu išrašytų į kompaktinį diską (CD). Tai – igarsinti romanai, apskymai, esė, eileraščiai, biografijos, publicistinė, mokslo populiariimo, populiariosios psychologijos literatūra, žurnalai, literatūra vaikams.

Leidiniai išduodami tikslinei vartotojų grupei, kurią sudaro žmonės, negaliintys skaityti įprasto spaustinto teksto dėl turimos negaliuos ar sutrikimų (aklumo, silpnaregystės; fiziinių funkcijų sutrikimų, kitų sveikatos problemų, kai sunku versti knygos puslapius); skaitymo sutrikimų (dislekšijos sutrikimą turintiems moksleiviams garsinai vadovėliai palengvina mokymosi procesą); raidos, kompleksinių ir kitų sutrikimų, kurie trukdo skaityti įprasto formato leidinius.

Knygų ir žurnalų sąrašą, iš kurio galima išsirinkti, leidinių užimtumą skaitytojai ras bibliotekos interne-tiniame puslapyje www.birstonasvb.lt, paspaudę ant nuorodos „Garsinių leidinių sąrašas“.

Skaitytojams pageidaujant, mes pristatysime norimą garsinę knygą ar žurnalą į namus.

O jauniesiems mūsų skaitytojams primenu galimybę pasinaudoti lietuvių autorų ir knygų lie-tuvių kalba mokyklinio amžiaus vaikams duomenų baze „Vyturus“. Šioje internetinėje bibliotekoje yra 400 svarbiausių el. knygų mokyklai ir laisvalaikiui, suskirstytų pagal klasės arba amžiaus grupes. „Vyturio“ bibliotekos knygas kruopščiai atrinko vaikų literatūros ekspertai ir patys vaikai. Dėl prisijungimų kodokreipkitės el. p. vaiku@birstonasvb.lt

– Karantino metu biblioteka kiekvieną mėnesį kvietė į renginius, susitikimus, pokalbius su įdomiais žmonėmis virtualiu būdu. Kokie renginiai vyks vasari?

– Vasario 8 d. 18 val. virtualiu susitikimu su Birštono policijos komisariato bendruomenės pareigūne Milda Mardosiene pradėsime „Saugesnio interneto savaitės 2021“ renginių ciklą. Susitikimo tema – „Saugumo iššūkiai elektroninėje erdvėje ir padėtis Birštono savivaldybėje“. Jo metu bus galima pateikti rūpimus klausimus. Pokalbis vyks Birštono viešosios bibliotekos Facebook paskyroje: <https://www.facebook.com/birstonovb/>

Vasarį 9 d. 13 val. – virtualus

edukacinis renginys bibliotekininkams „Išmani biblioteka – erdvė kurti ir augti“.

Taip pat vasario 8–12 dienomis kasdien vyks edukacinės pamokėlės vaikams. Draugiško interneto meškiukas bendraus ir su vaikais, ir su ekspertais apie tai, kaip interne-tete būti saugesniems. Pamokėlės orientuotas į 4–6 klasės moksleivius, kiekvienos pamokėlės trukmė – iki 30 min.

Kiekvieną dieną bus paskelbta po naują edukacinę pamokėlę (nuorodos į YouTube kanala), kurią vaikai galės stebeti bet kuriuo patogiu metu.

Saugesnio interneto savaitės metu 4–6 klasės mokiniai komandas kveičiamos dalyvauti naciona-lineje saugesnio interneto viktorinoje.

– Žmonės labai pasiilgo bendravimo, nuoširdaus pasikalbėjimo. Galbūt bibliotekoje tėsiama Biblioterapiinių knygų klubo veikla padės birštoniečiams lengviau su-laukti pavasario ir karantino pa-bagos?

– Visus norinčiuosius kvečiamame prisijunginti prie Biblioterapiinių knygų klubo, aptarti perskaitytas knygias, geriau suprasti save ir kitus.

Kol kas susitikimai vyksta virtualiai, tačiau, kai tik bus galima, planuojama susitikimus organizuoti gyvai.

Susitikimai vyksta kartą per mėnesį. Kiekvieno susitikimo metu išrenkama knyga, kuri perskaitoma per mėnesį ir tuomet aptariama, pasidalinama savo įspūdžiais, įžvalgomis, perleidžiamą per savo patirtį, keliami klausimai ir bandoma drauge į juos atsakyti.

Artimiausias susitikimas vyks vasario 25 d. (ketvirtadienį) 17 val. Bus aptariama Olgos Tokarczuk knyga „Praamžiai ir kiti laikai“. Norėdami prisijunginti prie knygų klubo, parašykite laišką el. paštu: ieva.gurnulaita@birstonasvb.lt

– Akivaizdu, kad dėl karantino apribojimų biblioteka nesustabdė savo veiklos, išsaugojo ryšį su savo lankytojais ...

– Taip, dirbame pasikeitusiomis salygomis, siekiame būti reikalingi. Birštoniečius kvečiamė aktyviai naudotis bibliotekos paslaugomis, skaityti knygas, periodinius leidinius. Užsisakyti juos labai paprasta: galima telefonu, el. paštu, rezervuoti el. kataloge. Naujienas galima sekti mūsų bibliotekos interneto svetainėje, Facebook profilyje.

Tuos savivaldybės gyventojus, kuriems sunku ateiti į biblioteką (neigalius, senyvo amžiaus žmones), kvečiamė naudotis knygnešystės paslauga. Bibliotekos darbuotojai jums knygas, žurnalus pri-statys saugiai į namus.

– Ačiū už pokalbi.

Kalbėjosi Dalė Lazauskienė



Amžinajį atils...

Širdyse ir mintyse – didelis praradimo jausmas. Mes dar galėjome būti kartu su Aleksandru LUGAUSKU – išmintingu ir atsakingu žmogumi, aukštos kvalifikacijos žemės ūkio spe-cialistu, palikusiu ryškų pėdsaką Prienų krašto augalininkystės plėtraje.

Vyresnės kartos žemdirbiai ir po Nepriklausomybės atkūrimo pradėjė ūkininkauti ūkininkai prisimena jo rengtus seminarus, konsultacijas ir patarimus bei nusiteikimą diegti naujoves, ieškoti pažangesnių ir efektyvesnių ūkininkavimo metodų. A. Lugauskas visada buvo ir liko ištikimas jaunystėje pasirinktam keliui – agronomo profesijai...

Liaudime dėl Aleksandro mirties ir nuoširdžiai užjaučiame jo šeimą ir artimuosius. Telydi velionį Amžinybės šviesa, o artimuosius – dvasios paguoda bei stiprybė.

Prienų ūkininkų sajungos taryba

Nuoširdžiai užjaučiame VšĮ Prienų r. PSPC bendrosios praktikos slaugytoją Rūtą Eitavičienę dėl tévelio mirties.

VšĮ Prienų r. PSPC administracija ir darbuotojai

Dėkoja

Jūsų labai daug – užjautusių, padėjusių, paguodusiu, kad sunku visus ir suminėti. Jūs savo užuojauta ir pagalba palengvinote mūsų beribų skausmą netekties valandą.

Nuoširdžiai dėkojame padėjusiems palydėti į Amžinojo poilsio vietą mūsų mylimą Zaną GALINSKAITĘ.

Sesės ir brolis

Skelbiama papildoma savanorių registracija į laisvas Jaunimo savanoriškos tarnybos vietas 2021 m. I pusmečiui Birštono savivaldybėje

LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Jaunimo reikalų departamentas skelbia papildomą savanorių registraciją į laisvas Jaunimo savanoriškos tarnybos vietas 2021 m. I pusmečiui Birštono savivaldybėje.

Registracija iki 2021 m. vasario 10 d. 18.00 val.

Registracijos anketą rasite čia: <https://jst.jrd.lt/newCandidate>

Primename Savanoriškos tarnybos priviliumus:

- Suteikiamas 0,25 stojamojo balo pripažinimas
- JST Pažymėjimas – dokumentas, patvirtinančius įgytus ar sustiprintus igūdžius

• Patirtis dominančioje srityje, kas palengvina karjeros pasirinkimo apsisprendimą

• Neformali kompetencija įgyta betarpiskai iš tos srities profesionalų

Birštone galite registruotis į šias akredituotas priūmiantis organizacijas:

- Birštono pirminės sveikatos priežiūros centras (Nauja!)
- Birštono viešoji biblioteka (Nauja!)
- Birštono vaikų lopšelis-darželis „Vyturėlis“
- Birštono lopšelis-darželis „Giliukas“

Plačiau apie savanorystę skaitykite Savivaldybės puslapyje: <https://birstonas.lt/savanoriai/>. Plačiau apie registraciją skaitykite JRD puslapyje: <https://jrd.lt/savanoryste/jst>

Kilus klausimui ar abejoniui, susisiekite su Birštono savivaldybės admini-stracijos Jaunimo reikalų koordinatoriumi: el. paštas jaunimas@birstonas.lt Tel. 8 659 00 922.

LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Jaunimo reikalų departamento ir Birštono savivaldybės adminstracijos informacija



PIGIAUSIOS PASKOLOS IR REFINANSAVIMAS. AUTOLIZINGAS!

* Paskolos nuo 100 eurų iki 25000 eurų, laikotarpiu iki 84 mėn.; * Galimybė pasiskolinti papildomai; * Mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 eurų ir per 3 mėn. grąžinkite tik 110 eurų. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas.

buvo. Apžiūrėjus paaiškėjo, kad ant skardinio kamino įdėklo užkritęs apsauginis stogelis trukdė kilti dūmams. Nuardyta dalis kamino, nuo įdėklo nuimtas užkritęs stogelis. Pirtis 4x3 m, medinė, vieno aukšto, dūmų detektorius įrengtas.

Vasario 3 d. 19:45 val. pranešta, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Juodbūdžio k., Draugystės g., kamine dega suodžiai, mato atvirą ugnį. Atvykus ugniagesiams kamino buvo stipriai įkaitęs, tarp kamino ir įdėklo degė suodžiai. Namas mūrinis, 17x11 m, kombinuotas, dalis pirmo aukšto su mansarda, kita dalis – dviejų aukštų, stogas šlaitinis, dengtas šiferiu. Buvo išsemtos iš krosnies žarijos ir apžiūrėtas stogas.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

Antanas Raulinaitis – birštoniškis, kuriantis inovatyvias idėjas Lietuvai ir pasauliui

(Atkelta iš 3 p.)

skrenda, iš pradžių prototipas pagamintas be saulės elementų. Kitas žingsnis būtų pagaminti tokį prototipą su saulės elementais. Skaičiavimai sako, kad toks orlaivis, esant palankioms oro sąlygoms, gali skristi daugiau nei 72 val., tačiau tam reikia atlikti tolesnius skrydžio bei energetinius bandymus“, – pasakoja vienas iš projekto autorių A. Raulinaitis.

Sékmės atveju tokio inovatyvaus bėpiločio orlaivio panaudojimo galimybės beribės – jų galima panaudoti ne tik krovinių gabeminiui, bet ir ortofotografinių žemėlapių sudarymui, gelbėjimo operacijų vykdymui, įvairių objektų stebėjimui ar netgi moksliniams eksperimentams atlikti.

Jaunuji mokslininkų darbą pastebėjo ir NASA profesorius A. H. Bowers'as, kurio teorijomis, kurdamis rinką pakeisti galintį objektą, vadovavosi Lietuvos studentai. Su šiuo projektu A. Raulinaitis taip pat dalyvavo ir Susisiekimo ministerijos organizuotame geriausių baigiamųjų darbų transporto tema konkurse, kuriame užėmė antrą vietą. Veiklus vaikinas sustoti neketina ir magistro studijų metu planuoja dar patobulinti „Solarwing V2“ aerodinamiką bei atlikti tolimesnius bandymus, tikrinant orlaivio pavaldumą skirtingais skrydžio režimais. Siekiant patobulinti orlaivio prototipą, A. Raulinaitis bei jo komanda užmezgė ir ryšį su pačiu NASA profesoriumi.

Šis unikalas projektas – tai ne vienintelė inovatyvi idėja, prie kurios yra prisdėjęs jaunasis birštoniškis. 2019 metais kartu su „VilniusTech“ komanda Antanas dalyvavo gynybos ir technologijų hakatonė „Delta Navy“, kurio metu net 50 dalyvių – lazerinių technologijų specialistų, ilgametę patirtį turinčių inžinieriu, Lietuvos universitetų studentų bei dėstytojų – generavo inovatyvias idėjas Lietuvos kariuomenės Karinių jūrų pajėgų gynybai užtikrinti. Kartu su komanda A. Raulinaitis sprendė, kaip užtikrinti laivų komunikaciją, esant „radijotylai“, nenaudojant radijo ryšio. Studentai ne tik pasiūlė problemos

Nuotraukos iš asmeninio A. Raulinaitio archyvo



Birštoniškis (kairėje) svajoja išbandyti dar neatrastas oro transporto priemones. Šią vasarą jam jau teko skristi su parasparniu ir ultralengvu lėktuvu, o ateinančios vasaros planuose – sklandytuvas.

sprendimo būdą – susisiekimui naudoti išmaniąjį infraraudonuojų spinduliu technologiją, bet ir sukurė prototipą. Idėja įvertino ir kompetentinga komisija, o talentingų studentų grupelė, tarp kurių buvo ir A. Raulinaitis, įveikė net ir ilgametę patirtį savo srityje sukaupusių specialistus bei užėmė pirmąją vietą. Šiuo metu vyksta ir tolimesni projekto įgyvendinimo ir praktinio pritaikomumo darbai.

Nors hakatonas vyko tik 2 dienas, Antanas pripažista, kad inovatyvūs sprendimai per dieną ar dvi negimsta – tam reikia nuoseklaus pasiruošimo ir kruopštaus darbo.

Paradoksalu, bet prie inovatyviausių sprendimų prisidedantis studentas apie aviacijos studijas nesvajojo. Vaikystėje Antanas norėjo būti informacinių technologijų specialistu, o, užvéręs gimnazijos duris, pasirinko mechanikos inžinerijos studijas Vilniaus Gedimino technikos universitete („VilniusTech“). Visgi po metų laiko, nusprendęs persikvalifikuoti, Antanas nuo inžinerijos mokslų nepabėgo, tik pasirinko kitą kryptį – aviacijos inžineriją. „Nuo mažens esu „krapštukas“, todėl man patinka užduotys, reikalaujančios susikauptimo ir kruopštaus darbo. Dar vaikystėje mėgau išardytį mašinėles ir pasižūrėti, kokie mechanizmai yra viduje, taip pat mane visuomet žavėjo aviacija, todėl mėgdavau pakelti galvą į dangų, pažiūrėti, koks orlaivis ten skrenda, o dabar tai darau dar dažniau“, – sako jaunasis inžinerius.

Pirmuosius žingsnius aviacijos pasaulyje birštoniškis žengė dar pirmuosiuose kursuose, prisdėdamas prie gimtojo krašto oreivių klubo „Audenis“ veiklos, čia jauniosios kartos atstovas padėdavo pakelti į orą karšto oro balionus, prisidėdavo prie varžybų bei komercinių skrydžių organizavimo. Igijęs aviacijos inžinerijos bakalauro diplomą, vaikinas pradėjo dirbtį „GetJet airlines“ oro linijose, kuriose jaunam, bet krupščiam specialistui buvo patikėta planuoti trumpalaikę ir ilgalaikę orlaiviu techninę priežiūrą. Nors COVID-19 pandemija bene labiausiai paveikė turizmą, o kartu su juo ir aviacijos sektoriumi, jaunuolis nusprendė nekeisti mėgstamos srities ir šiuo metu žinių semiasi vokiečių kapitalo įmonėje „Seagull aviation“, kurioje dirba jaunesniuoju aviacijos konsultantu ir tinkamumo skraidytu užtikrinimo koordinatoriumi.

Aviacijos specialistų darbas ir iki pandemijos buvo nelengvas. Šiaime sektoriuje negalima nei menkutė klaida, todėl ir stresas čia – nesvetimas. Nepaisant iškylančių sunukumų, aviacija birštoniškį žavi savo dinamiškumu. „Ir streso, ir įtampos tikrai būna, bet jauniems žmonėms augti padeda kolegos, tačiau mane labiausiai žavi tai, jog šiame darbe nėra rutinos. Daug keliaujame, nes projektai vystomi visame pasaulyje, pavyzdžiu, dabar dirbu Ispanijoje. Kaskart tenka susidurti su naujais iššūkiais ir spręsti vis kitas problemas“, – tvirtina jaunasis aviacijos specialistas.

Su lėktuvais susijęs ne tik Antano darbas, bet ir laisvalaikis. Jis prisipažista labai nemégstantis sėdēti ant sofos. Poilsis jam – tai sportas, kelionės ir naujos patirtys, todėl vaikinas svajoja išbandyti dar neatrastas oro transporto priemones. A. Raulinaitis džiaugiasi, kad šią vasarą jam jau teko skristi su parasparniu bei ultralengvu lėktuvu ir pasisemti naujų išpūdzį, o ateinančios vasaros planuose – sklandytuvas.

Paklaustas, kokie jo tolimesni planai ir kokių inovatyvių idėjų Lietuva dar gali tikėtis, perspektivus jaunuolis sako, jog šiuo metu svarbiausia sėkmingai pabaigti magistrantūros studijas ir sukaupti daugiau žinių komercinėje aviacijoje. „Visuomet stengiuosi tobulėti, išbandyti ką nors naujo. Kas žino, galbūt atrasiu save ir mažo orlaivio piloto kėdėje“, – teigia 25-erių metų vaikinas.

Rimantė Jančauskaitė



„Solarwing V2“ prototipo komanda: Aleksandr Lapušinskij (studentų darbo vadovas), Antanas Raulinaitis, Domantas Pivoris, Martynas Rutkauskas ir Povilas Karalkevičius.

Naudingi patarimai

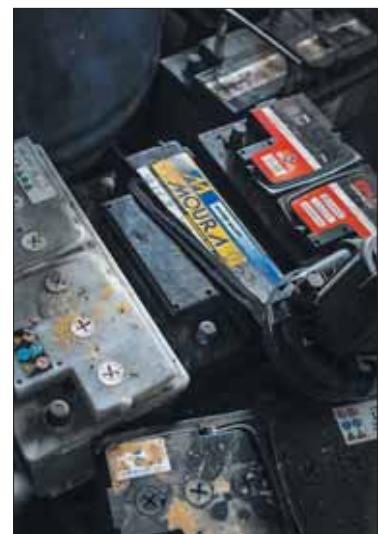
Šaltis numarino automobilio akumuliatorių – kur jį priduoti?

Kiekvienas vairuojantis automobilį puikiai žino, kad šaltis gali visiškai numarinti akumuliatorių ir transporto priemonė ne tik neužsives, bet dar ir teks pirkti naujų akumuliatorių. Kur priduoti seną automobilio akumuliatorių, pavojingą atlieką dėl esančių sunkiųjų metalų ir elektrolito?

Automobilių akumuliatoriai, priklausomai nuo klimato zonos, gali tarnauti nuo maždaug 3 iki 10 metų. Vis tik atėję šalčiai neretai primena, kad pats laikas keisti akumuliatorių ir tuomet kyla klausimų, kur priduoti netinkamą naudojimui.

„Daugiausia akumuliatorių, kaip ir kitų automobiliinių atliekų, susidaro autoservisuose ar automobilių dirbtuvėse, kur dažniausiai transporto priemonių vairuotojai senus akumuliatorių ir keičia į naujus. Tokiais atvejais automobilų savininkams rūpesčių, kur priduoti seną akumuliatorių, nekyla. Tačiau senus automobilių akumuliatorių galima nuvežti ir atliekų tvarkytojams bei už tai gauti atlygi, nes ši atlieka patenka tarp teigiamų rinkos vertė turinčių automobiliinių atliekų. Savivaldybių stambiu gabaritu atliekų surinkimo aikštėlės, kuriai visoje Lietuvoje yra arti 100. akumuliatorių priima nemokamai“, – sako Gamintojų ir importuotojų asociacijos (GIA) vadovė Asta Pakštaitė-Marcinkienė.

Dar vienas būdas – perkant naujų akumuliatorių seną palikti jų pardavimo vietose ir net tikėtis, kad gausite nuolaidą išsigijant naujų. Daugiau informacijos apie atliekų tvarkytojus ir automobilių akumu-



liatorių bei kitų atliekų priemimo sąlygas galima rasti interneto svetainėje www.atliekos.lt.

„Būtina žinoti, kad transporto priemonių techninės priežiūros ir remonto paslaugas teikiančios įmonės privalo nemokamai iš gyventojų priimti ne tik akumuliatorių, bet ir visas kitas paslaugų teikimo metu susidariusias atliekas, kaip alyva, vidaus degimo variklių degalų, tepalų, oro filtrais, automobilių hidrauliniai (tepaliniai) amortizatoriai, padangos ir pan. Šias atliekas, išskyrus tinkamas pakartotinai naudoti dalis, transporto priemonės naudotojui atiduoti draudžiama“, – A. Pakštaitė-Marcinkienė.

**iki prekybos tinklo parduotuvei Birštone,
Dariaus ir Girėno g. 24, reikalingi:**

**kasininkai (-ės) - pardavėjai (-os),
pardavėjai (-os) - konsultantai (-ės),
taromato operatoriai**

Tel. 8 650 59 687,

el. paštas: atranka.kaunas@iki.ltVisi mūsų darbo skelbimai www.cvonline.lt

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

**Parduoda baltarusiškus
durpių briketus (sveria
Jūsų kieme).**
Tel. 8 659 85 001.

**Vienna didžiausiu
Įmonių Lietuvoje
tiesiogiai perka
karves, bulius, telyčias.**
Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir
21 proc. PVM. Atiskaito iš karto.
Tel. 8 635 07 197

METALŲ LAUŽO SUPIRKTUVĖ
FEROMETA
**SUSIKRAUSI
KAPITALA,
JEIGU VEŠI MUMS METALĄ**
KUUSAMET
8 687 74433
Vasaros g. 50F, Marijampolė

Bankų statistika: pernai sukcijai iš gyventojų išviliojo milijonus

Lietuvos bankų asociacijos (LBA) duomenimis, praėjusiais metais elektroninių sukcijų Lietuvoje gyventojams padaryta žala perkopė 4,5 mln. Eur. Daugiausia nuostolių padaryta perimant susirašinėjimą elektroniniu paštu ir iutraukiant žmones į investicinio sukcijavimo pinkles. Ekspertai primena, kad priimant sprendimus, susijusius su pinigais, ir tvirtinant elektroninius mokėjimus, niekada nereikia skubėti – ypač kai netikėtai kreipėsis asmuo žada įspūdingą investicijų grąžą arba atlygi už skubų pavedimą.

Per praėjusius metus LBA nariai užfiksavo iš viso 1336 elektroninių sukcijavimų atvejus. Bendra tendencija – asmeniniu nusikaltėlių kontaktu su auka bei įtaiga parentų incidentu dalis siek tiek mažėja, o įmonės resnių schemų, kurių taikinyje atsiduria ne vien asmenys, bet ir įmonės bei organizacijos – daugeja.

Viliojo „investuoti“

Daugiausia žalos 2020-aisiais Lietuvos gyventojai patyrė dėl vadiamojo investicinio sukcijavimo, kai nusikaltėliai manipuliacijomis priverčia gyventojus neva investuoti į rizikus instrumentus, o iš tiesų išvilioja pinigus. Šitaip netekta 1,7 mln. eurų. Šio tipo incidentalai pernai, lygiant su kitais sukcijų scenarijais, buvo ir gausiausi – užfiksuoja net 295 atvejai. „Investicijų brokeriai“ dažnai skambina iš užsienietiškų numerių, pasitelkia populiaras pokalbių programėles, pvz., „Viber“ ar „WhatsApp“.

Itin daug nuostolių ne tik gyventojams, bet ir įmonėms pridaro susirašinėjimo el. paštu perėmimas, klastojant sąskaitų faktūrų duomenis. Tokių atvejų per visus praėjusius metus užfiksuoja 51, jų padaryta žala siekė daugiau kaip 1 mln. eurų. Pranešta ir apie 9 atvejus, kai sukcijai apsimetė įmonės vadovu ir priverte darbuotojus atlikti pavedimus, šitaip netekta 138 tūkst. eurų.

Negaili laiko įdirbui

Tebéra paplitę romantiniai sukcijavimai – šiu per metus užfiksuoja 82, padaryti nuostoliai siekia 451 tūkst. eurų. Internete sutiki susirašinėjimo draugai ir draugės dažniausiai po kurio laiko imdavo prašyti paslaugų – pavyzdžiui, padėti išspręsti finansines bėdas, sumokėti muitą už dovanos pristatymą ir t.t.

Paaikėjus tiesai, situacija būna ypač skaudi, nes romantiniai sukcijai dažniausiai negaili laiko įdirbui: bendravimas su potencialia auka gali trukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių, o pastangos užmegztį artimą ryšį – labai įtikinamos.

Nors vis daugiau incidentų įvyksta virtualioje erdvėje, piktavaliai ir toliau dažnai pasitelkia telefoną: telefoninio sukcijavimo atvejų pernai nustatyta 163, jų žala – 475 tūkst. eurų. Šuklastojus SMS arba el. laišką ir šitaip mėgintan išgauti asmeninius prisijungimo duomenis – angliskai šis sukcijavimo būdas vadinamas „phishing“, – išviliota 168 tūkst.

PASLAUGOS

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

SUTAUPYKITE IKI 150 EUR!
UŽSISAKYKITE DABAR, PRADĒKITE
MOKĖTI PAVĀŠARI!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai
(Feliksnavis, Buiteka, Traidenis,
August, Švaistė, Biomaz ir kt.)
GAMINTOJŲ KAINOMIS

Įrenginių montavimo,
aptarnavimo darbai

10 metų garantija
GALIMybė PIRKTI
IŠSIMOKETINAI!

Atvykstame nemokamai
konsultacijai visoje Lietuvoje!
DIRBAME IR SAVAITGALIAIS
Tel. 8 686 80106

Gyvenimas

SIŪLO DARBA

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: strielciulentpijuve@gmail.com

Transporto įmonė Kaune priimtų į darbą autošaltkalvį. Tel.: 8 685 10 671, 8 685 03 750.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

PERKA MIŠKUS

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

UAB „EIGILA“ brangiai perka mišką VISOJE

Lietuvoje su žeme arba tik išsikirtimui. Tel. 8 687 37 524 arba www.eigila.lt

Nekilnojamasis turtas

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

Pirkčiai garažą bet kokios būklės arba panašios paskirties patalpas Birštone, Prienuose arba Škėvonyse. Siūlykit visus variantus telefonu 8 607 67 679.

Perku 1-2 kambarių butą Prienuose. Tel. 8 607 49 133.

Ieškau pirkti namą Prienuose arba sodybą netoli Prienų. Tel. 8 671 61 261.

Gyvuliai, gyvūnai

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

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kaladėlis, rastukais. Skubiai, nemojamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlis, rasteliai. Tel. 8 614 97 744.

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

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

PASLAUGOS

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

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

PASLAUGOS

Kaminų įdėklai:

gaminimas, montavimas. Kaminų valymas.

Tel. 8 645 87 304.

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniam pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

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

2021 m. vasario 6 d.

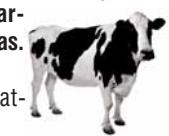
IVAIRŪS

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

56 metų vyras ieško moters (pageidautina gyvenanti kaimė). Tel. 8 644 78 412.

PERKA

SŪDUVOS GALVIJAI



brangiai perka karves, jaučias, telyčias. Moka 6 ir 21 proc. Sveria, pasiima, atsiskaito iš karto. Tele 2 8 613 79 515, Bitė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

agaras PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS

Tel. 8 800 08 801
8 620 25 152

ATSKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdėnį į gyvą svorį. Brangiai mėsinius.

UM UTENOS MĒSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

KREKENAVOS PERKA GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENĀS ARBA GYVĀ SVORI.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

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

PARDUODA

Naminiai sviestiniai šakočiai Jūsu šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolijų 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).

Parduodu naują pakraunamą klausos aparātā, 50 Eur. Tel. 8 678 66 028.

Parduodamos malkos

Kietujų arba minkštujų 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

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

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

Kelionę Nicoje prisiminus

Šiuo metu tenka prisiminti tai, kas karantino sąlygomis būtų nepakartojama... Rašau apie įsimintiną išvyką į Pietų Prancūziją – į Zydrają pakrantę, į kurią su grupe lygiai prieš metus buvome išvykę šventi savo gimtadienį... Taip pat stebėjome Nicos karnavalą, kuris yra vienas iš trijų garsiausių pasaulio festivalių – greta Venecijos ir Rio de Žaneiro karnavalų.

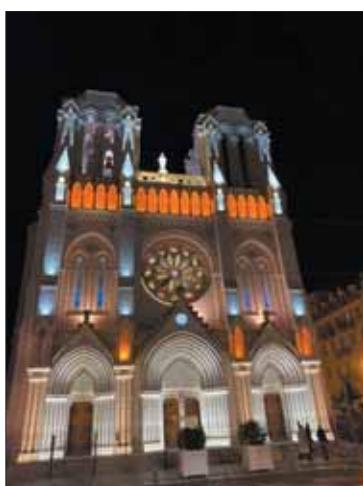
...Ankstį rytę išskridome iš Vilniaus ir jau po triju valandų nusileidome ant Viduržemio jūros įrengto Nicos aerouosto. Nepakartojami vaizdai užbūrė iškart, bet gérėti jūra ilgai neteko. Netrukus puikaus gido Jono Žilinsko, beje, baigus Jiezno vidurinę mokyklą, buvome pakvesti į autobusą. Mūsų laukė išvyka į kalnus, į senovinės pilies vyno rūsius. Taigi pažinti su šia nepakartojama šalimi, kaip ir dera Prancūzijoje, pradėjome nuo vyno degustacijos... Klausėmės įdomaus pasakojimo apie ne vienos vydarių kartos gyvenimą, apžiūrėjome senovinius vynuogių spaudimo agregatus, skliautuotus rūsius su didelėmis statinėmis ir, žinoma, ragavome įvairaus skonio su meile pagaminto vyno.

Pasigrožėjė nuostabiaisiai vaizdais, vykome į viešbutį Nicos centre, kur apsistoję ir pavalgė skubėjome į Bataille des Fleurs – unikalų gėlių karnavalą. Tai atrodo maždaug taip: Nicos gatvėmis rieda nepakartojamo dydžio platformos, išpuoštos tūkstančiais gėlių žiedų, kurioms spalvingumu nenuisleidžia puošnis šokėjos ir grojantys pučiamujų orkestrai. Reginių labai pajuvirina žiūrovai, o ypač vaikai, pasipuošę karnavaliniai drabužiais ir nuo platformų barstomos gėlės – daugybė geltonų mimožų, antiurių, kalijų ir mums nežinomų gėlių.. Aplinkiniai jas gaudo ir namo keliauja su glėbiais įvairiausiai gėlių, taip sukurdami jaukią atmosferą visame mieste. Argi gali žmogus, nešantis rankose gėles, nesišypso?

Kitą dieną mūsų laukė gardūs



Monako egzotiškame sode.



Nicos katedra.

Eze miestelyje.



Monako kunigaikščių rūmų kieme.



Su mimožų puošte.



Menton citrinų festivalyje.



nak valdo kunigaikštis Albertas II. Kunigaikščio rūmai pastatyti XIII-XIX a., netoliuose Šv. Nikolo katedra. Aikštė prieš baziliką išskota mozaika, vaižduojančią Grimaldi šeimos herbą. Monakas užima 1,9 kvadratinį kilometrų plotą. Jis išgarsėjo ir dėl savo Grand Casino, kurį 1878 m. iškūrė Karolis III, siekdamas išsigerbti nuo bankroto. Verslas buvo toks sėkmingas, kad valstybė savo piliečius galėjo atleisti nuo mokesčių. Šiandien Monakas yra mokesčių rojus, o jo gyventojų pajamos – didžiausios pasaulyje.

Jardin Exotique – egzotiškasis

Monako sodas pradėtas kurti 1860 metais, kai iš Meksikos buvo atvežta daugybė augalų, kuriuos iki 1895 m. augino vyriausiasis sodininkas Augustinas Gastautas. Sodą būtina lankytis su gidiu. Cia vien tik kaktusų auga per 1000 rūsių... Ispūdis ne-nusakomas – laiptais kyla augalai, o apačioje – daugybė baltutėlių jachtu jūroje.

Beje, šioje vienoje iš turtingiausių pasaulyje šalių kavos puodelis kainuoja 2 euros, kaip ir Lietuvoje.

Svetingai buvome priimti ir ekologiškame citrinų ükyje. Jame mus pasitiko buvęs autolenktyninkas (ispūdinga jo varžybinių trofėjų kolekcija), darab sėkmingai augintinas citrininas, kurių patys galėjome nusiskinti. Pasakojama, kad Ieva pavogta iš Rojaus sodo citrinų pasodino būtent šioje vietovėje. Buvo vėsiuose citrinų likeriu, įvairiomis citrinų uogienėmis ir kt. Nusipirkome gardžių lauktuvių, kad namiškiams, o ir sau primintume apie tą romantiską vakarą, kai siaurais takeliais vaikščiojome po kalne išsibarsčiusi ir gražiai apšviesi ta citrinų soda.

Kitą rytą važiavome į Triufelių ūki, kur mūsų jau laukė nuostabi šeimyna – tėvai ir trys sūnūs. Jie turi 4 sūnus, išmokyti surasti po žeme brangius grybus. Verslas prasidėjo tuomet, kai vienas sūnus susiruošo, ir gydytojai patarė tėvams išsigityti šuniuka, kuris, kaip vėliau paaškėjo, buvo iš tų, kurie gali surasti grybus – triufelius. Dabar vienas iš sūnų dirba šefu restorane Nicosie ir mums pagaminė puikius pietus ir desertą. Pagamintus triufelius, valgėme gamtos prieglobystėje kalnuose. Pirkome lauktuviems druskos, aliejus, net medaus su triufeliais...

Aplankėme Mentono miestelį. Lankytos jam privilioti čia pakakti jau vien puikiu paplūdimiu ir už jų stūksančiu Alpių, se-

tik šiame regione. Jiems suteikta saugoma geografinė nuoroda...

VILLA et Jardins Ephrussi de Rothschild – terakotos ir marmuro rūmai, kuriuos statė net 20 architektų, apsupti 9 teminių parkų. Rotšildų šeimos taisykla – tik vyrai gali ištraukti į šeimos verslą, todėl baronienė Beatrice Ephrussi de Rothschild išgarsėjo kaip kolekcinkė, surinkusi daugybę paveikslų, Marijos Antuanetės daiktų. Jos sukaupta XV–XVIII a. porceliano kolekcija yra garsi visoje Europoje. 1934 m. baronienė testamente rūmus paliko Prancūzijos institutui, ir visas šitas grožis yra atviras lankytojams.

Lankėme nuostabaus grožio „erelių lizdus“ – senovinius miestelius, kurie tokie mieli ir nepakartojami, kad trūksta žodžių juos apskriti – tai reikia tiesiog pamatyti, ne veluti kai kurie grupės nariai šiuo maršrutu keliavo į nebe pirmą kartą.

Oro temperatūra buvo palanki kelionei – 26 laipsniai Celsius. Muzika, nuostabūs vaizdai ir tikro šampano taurė – tai mus šildo ir darbar, po vienerių epidemijos metų...

Kas dar liko įsimintino? Kūrybos dvasia persismelkiantys Saint-Paul-de-Vence arba Gourdon miesteliai. Nicos karnavale dominuojančia mada su Anna Wintour, Karlu Lagerfeldu ir kitais mados korifėjais...

Džiaugiamės, kad kelionių centras „Banelituras“ mums organizavo tokią puikią kelionę, na, ir, žinoma, tuo, kad šalia buvo nuostabūs, ne vienoje kelionėje išbandyti draugai. Gera vėl tai prisiminti...

P.S. Visą kelionę labai saugojomės tik kinečių, nes į Nicą skridoje jau išgirdė žinią apie Kinijoje nustatytą virusą. Deja, mums dar saugiai sugrižus, kitą dieną iš Italijos su COVID-19 infekcija parskrido ir pirmoji lietuviatė...

Nijolė Kvietkauskaitė

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Internetė skaičiavate: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisGyvenimas

Laikraštis išeina trečadieniais ir šeštadieniais.

Ofsetinė spauda. Apimtis - 3 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.

Rinko, maketavio UAB „Gyvenimas“.

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

A ALYTAUS SPAUSTUVĖ