

# Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 11 (10361) \* 2021 m. vasario 10 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

## Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 7 val. 51 min., leidžiasi 17 val.

16 min. Dienos ilgumas 9 val. 23 min.

Vardadieniai: šiandien – Elva, Elvyra, Girvilas, Girvilė, Girvyda, Girvydas, Scholastika, Skolastika, rytoj – Algenė, Algenis, Algirda, Algirdas, Algirdė, Aumantas, Kertautas, Kervainas, Kervydas, penktadienį – Deimantas, Deimantė, Deimas, Deimė, Deimilas, Deimys, Deivilas, Deivilė, Elmis, Eulalė, Eulalija, Mantmina, Rainoldas, Reginaldas, Renalda, Renaldas.

Vasario 11 – Europos skubios pagalbos telefono numerio 112 diena. Pasaulinė ligonių diena. Tarptautinė moterų ir merginų mokslo diena. Vasario 12 prasideda Metalinio jaučio metai.

Birštono ir Prienų rajono savivaldybių žinios 2 p.

Pulkininkas, teisininkas Silvestras Leonas – nuo Nepriklausomybės kovų iki tremties 3 p.  
Prieskoninės žolelės: 4-8 p. gardina ir gydo

Stomatologo į namus nepasikviesi – ir nevaikštantys pacientai vyksta į gydymo įstaigas 5 p.

Ar nepamiršote išvalyti kaminų? „Lazda turi du galus“... 6 p.

## Birštonas prisijungė prie Susigiminiavusių miestų solidarumo akcijos



Birštono savivaldybė prisijungė prie Baltarusijos opozicijos „Susigiminiavusių miestų solidarumo akcijos“, palaikant Baltarusijos žmones, kovojančius už demokratiją ir laisvę. Vasario 7-ąją – Tarptautinę solidarumo su Baltarusija dieną suplevė savo tautinė Baltarusijos vėliava (balta-raudona-balta), simboliškai apšviečiant raides „BIRŠTONAS“, esančias prie Savivaldybės pastato. Solidarumo su Baltarusija dieną paminėjo ir daugelis Europos Sąjungos šalių narių.

Vieninga Europa

## Ar idėja iki vasaros paskiepyti 70 proc. Lietuvos žmonių – rožinė svajonė?

Nors pirmieji skiepai nuo koronaviruso Lietuvą pasiekė kiek daugiau nei prieš mėnesį ir dar neseniai buvo kalbama apie ambicingus užmojus – iki vasaros paskiepyti apie 70 proc. populiacijos, vakcinavimo proceso eiga iki šiol stringa, o visuomenei vis dar kyla abejonų ir klausimų dėl vakcinavimo skaidrumo ir pačių skiepų saugumo. Praėjusį penktadienį surengtoje spaudos konferencijoje Lietuvai atstovaujantys Europos Parlamento (EP) nariai išsakė savo nuomonę apie iškilusias problemas vakcinavimo procese bei pasidalijo įžvalgomis, ko galima tikėtis netolimoje ateityje.

Į Lietuvą, kaip ir į daugelį kitų Europos Sąjungos šalių, vakcinos patenka pagal išankstinę pirkimo sutartį su Europos Komisija (EK), kuri jas įsigyja visų 27 valstybių narių vardu. Bendras vakcinų pirkimas užtikrina jų tolygų pasiskirstymą ES narėms. Europarlamentarės **Rasos Juknevičienės** teigimu, jeigu Lietuva nepriklausytų Europos Sąjungai, vakcinos šalį pasiektų gerokai vėliau nei kitas ekonomiškai stiprios valstybės, o tai, anot jos, būtų visiškai katastrofa. Visgi, Lietuvoje lėtėjant skiepavimo tempams, dalis žmonių pradėjo abejoti ir vakcinų pirkimo skaidrumu, tačiau **Liudas Mažylis** patikino, kad šio principo yra laikomasi ir „nėra taip, kad, jeigu Lietuvoje vakcinų tiekimas lėtėja, tai, vadinasi, jos yra kokioje nors kitoje turtingesnėje ES valstybėje“.

**Petro Auštrevičiaus** įsitikinimu, didžiausia sutrikusio skiepavimo proceso klaida buvo tai, jog Europos Komisija tinkamai neįvertino vakcinos gamintojų galimybių ir pavėluotai reagavo į sutrikimus. „Kuomet prasidėjo šių aprobuotų vakcinų paskirstymas, buvo susidurta su gamybos problemomis ir visiems tapo akivaizdu, kad gamybos pajėgumai per maži, kad būtų įgyvendinti įsipareigojimai“, – teigė P. Auštrevičius, pridurdamas, jog šiuo metu gamyba – tai siauriausia ir labiausiai kritinė vieta. Anot parlamento, pagrindinė problema yra tai, kad pagrindiniai šiuo metu aprobuotų, Europoje įsikūrusių kompanijų gamintojai neturi patirties būtent masinėje vakcinų gamyboje, kai kalba eina apie šimtus milijonų dozių, o pastaruosiu metu trūksta ir įvairių komponentų – netgi

išpilstymo buteliukų. P. Auštrevičiaus nuomone, gamybos problemos bus išspręstos tuomet, kai atsiras pakankamai gamintojų. Šiuo metu Europoje yra 12 gamintojų, galinčių gaminti vakcinas, jei bus sutarta dėl patentų ir kitų niuansų. „Tai yra kaip karinė operacija ir planavimas turi būti atitinkamas“, – akcentavo liberalas.

Paklausus, kokia tikimybė, kad ES patvirtins rusiškas ir kinieškas vakcinas, ypač turint omeny, kad patvirtintų dar labai trūksta, P. Auštrevičius teigė, jog, jo žiniomis, kol kas nei viena iš šių valstybių nesikreipė į Europos vaistų agentūrą dėl jų pagamintų vakcinų sertifikavimo. Visgi, parlamento nuomone, artimiausiu metu gali nutikti ir kitaip. „Rusija gali bandyti sertifikuoti vakciną ir Europoje ir nebūtinai dėl (Nukelta į 3 p.)“

## Nuomonė

Rytas STASELIS



## Diplomatų atgimimo traumas

Tarp įvairių pranešimų, straipsnių pandemijos tema žiniasklaidoje jau kelias savaites nenutyla diskusija apie tai, kad du Sauliaus Skvernelio vyriausybės narius – Liną Linkevičių (užsienio reikalų) bei Raimundą Karoblį (krašto apsaugos) – prezidentas Gitanas Nausėda pasiuntė atvėsti nuo aktyvios politikos. Nors šie esą jau buvo susiruošę formaliai pargrįžti į diplomatinę tarnybą ir tapti ambasadoriais svarbiose šaliai pasiuntinybėse. Šiuo metu aukščiausio laipsnio diplomatų nėra šalies atstovybėse JAV, Vokietijoje, ES, Turkijoje, Australijoje, UNESCO, Europos Taryboje. JAV ir ES ambasadorių nėra jau pusmetį.

Lietuvos diplomatinė tarnyba šiuo požiūriu yra labiau privileijuota už kitas, nes diplomatus įstatymai leidžia be pertraukos ar nutrukusios stažo „komandiruoti“ į su diplomatija tiesiogiai nesusijusias institucijas su galimybe jiems vėliau atsistatyti gimtojoje institucijoje – Užsienio reikalų ministerijoje. Todėl diplomatai dažniausiai tampa aukščiausių šalies pareigūnų patarėjais, kitų ministerijų viceministrais arba kaip šiais dviem konkrečiais atvejais – ministrais. Nors būti ministru akivaizdžiai yra politinė misija, apie ką dabar užsimena ir šalies vadovas.

Su p. Karobliu žiniasklaida sieja Lietuvos ambasadoriaus Europos Sąjungoje pareigybę. P. Linkevičiui matuojama ambasadoriaus Vašingtone (JAV) kėdė. Diduma ekspertų pabrėžia šių dviejų veikėjų nepriekaištingą reputaciją, aukštą profesionalumą ir kitas įmanomas geroves.

Jeigu visa tai – ne į pievas, o turi kokią nors rimtą pagrindą, drįsčiau prisiminti bei įvertinti keletą mandingų reikšmingų niuansų. Andai jeigu iš tikrųjų p. Karoblį siekiama išsiųsti į atstovybę prie ES, kyla klausimas, ar Lietuva tuom ima kurti keistą diplomatų skyrimo tradiciją. Reikalas tas, kad buvęs krašto apsaugos ministras nepaprastu ir įgaliojotuoju ambasadoriumi atstovybėje prie ES dirbo 2010-2015 m. Taip pat toje pačioje atstovybėje ėjo ir kitokias pareigas.

Ligi šiol yra buvę, kad ambasadoriai vienoje ir toje pačioje pozicijoje dirbo ilgiau nei turėtų trukti formali – ketverių-penkerių metų – kadencija. Yra atveju, kada tie patys diplomatai skirtingu laiku toje pačioje šalyje ėjo skirtingas pareigas. Tačiau dar nėra buvę taip, kad pasiuntinybei vadovaujantis pareigūnas į tą pačią kėdę sugrįžtų antrąsyk. Aš bent tokių pavyzdžių neprisimenu. Net ilgametis Lietuvos pasiuntinys Vašingtone Stasys Lozoraitis (1924-1994) turėjo iškeisti Vašingtoną į Romą, kurioje dirbo ligi pat gyvenimo pabaigos. Dar 1967 m. JAV pripažintas Nepriklausomas Lietuvos generaliniu konsulu Niujorke, Anicetas Simutis (1909-2006) tarnystę mūsų diplomatijai baigė Jungtinėse Tautose. Vytautas Antanas Dambra (1920-2016) okupacijos laikais Lietuvai atstovavo Pietų Amerikos šalyse, tačiau baigė darbus ambasadoriaudamas Ispanijoje. Visi trys – ypač Lietuvai nusipelnę, sunkiausiais laikais jai dirbę diplomatai iš jiems galbūt labiausiai įprastų vietų, kuriose galėjo būti išisakniję ir kurioms jiems galėjo būti pačios patogiausios, diplomatinei tarnybai stojus į normaliai valstybei įprastas vėžes, nepaisant garbaus amžiaus buvo perkelti ir į savo įprastines gūžtas nebeįgrįžo.

Kas iš tikrųjų yra su p. Karobliu ir jo galimomis tolesnės diplomatinės karjeros kryptimis – nėra aišku. Maža to: niekas ir nepaaiškina.

Kitoks klausimas dėl p. Linkevičiaus. Jis maždaug dvi kadencijas dirbo UR ministru, taigi šalies diplomatijos vadovu. Galime spėlioti, ar neturėjo galimybių prieš Seimo rinkimus apsidrausti bent iš trijų pusių. Jis, laimėjęs vieniems, turėjo galimybę pasilikti ministranti toliau, laimėjęs kitiems, galėjo rezervuoti sau kokią nors patrauklią poziciją (tarkime, Vašingtone) pusmetį ligi tol dėl formalių priežasčių neieškodamas kandidato, kuris galėtų tapti konkurentu.

Dabar, išmušus valandai X, viskas lyg ir turėjo eiti it per sviestą. Jeigu ne visiems suprantami prezidento įnoriai, kuriuos jis pats netikėtai nustojo komentuoti. Tačiau dėl p. Linkevičiaus šalies vadovo pozicija yra labiau suprantama arba pateisinama.

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

„Gyvenimas“ –  
laikraštis Jums  
ir apie Jus!

**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



## Birštono ir Prienų rajono savivaldybių žinios

### Patvirtintas Laikino atokvėpio paslaugos teikimo ir organizavimo Birštono savivaldybės gyventojams tvarkos aprašas

Birštono savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyrius informuoja, kad nuo 2020 m. spalio 2 d. yra patvirtintas Laikino atokvėpio paslaugos teikimo ir organizavimo Birštono savivaldybės gyventojams tvarkos aprašas ir šią paslaugą teikia BĮ Nemajūnų dienos centras.

**Laikino atokvėpio paslauga** – trumpalaikės specialiosios socialinės paslaugos (socialinės priežiūros ir (arba) socialinės globos), teikiamos vaikams su negalia, suaugusiems asmenims su negalia ir (ar) senyvo amžiaus asmenims (toliau – *Tikslinė grupė*), kuriuos namuose auginia, prižiūri ir (ar) globoja (rūpina) kartu gyvenantys šeimos nariai, artimieji, laikinai dėl tam tikrų priežasčių negalintys jais pasirūpinti.

**Laikino atokvėpio paslaugos teikimo tikslas** – sudaryti sąlygas šeimos nariams, artimiesiems, gyvenantiems kartu su vaiku su negalia ir jį auginantiems, suaugusių asmeniu su negalia ar nustatytais specialiaisiais poreikiais ir juos prižiūrintiems ir (ar) globojantiems (toliau *Tikslinė grupė*) derinti asmeninį ir visuomeninį gyvenimą su Tikslinės grupės asmens auginimu, prie-

žiūra, globa (rūpyba), suteikiant jiems galimybę palaikyti ryšius su visuomene, kompensuoti šeimos interesus ir poreikius, pailsėti nuo nuolatinės Tikslinės grupės asmens priežiūros ir (ar) slaugos.

**Laikino atokvėpio paslaugos gavėjas** – tikslinės grupės asmuo, kuriam teikiamos specialiosios socialinės paslaugos (socialinės priežiūros ir (arba) socialinės globos paslaugos) ir kuriam reikalinga nuolatinė priežiūra arba slauga.

**Kreipimosi tvarka dėl Laikino atokvėpio paslaugos.** Dėl laikino atokvėpio paslaugos reikia kreiptis į Birštono savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyrių.

Detalesnė informacija teikiama Birštono savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriuje, tel.: 8 319 62 019, 8 319 62 010, arba el. paštu [para@birstonas.lt](mailto:para@birstonas.lt).

**Birštono savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus informacija**

## Pasitarimas su Kelių direkcija dėl planuojamų įgyvendinti projektų ir kitų klausimų

Prienų r. savivaldybė įgyvendina daug aplinkos gerinimo projektų, kuriuos tenka derinti su Lietuvos automobilių kelių direkcija prie Susisiekimo ministerijos (toliau – *Kelių direkcija*), jei projektai vykdomi šalia Kelių direkcijai priklausančių kelių.

Prieš savaitę vyko nuotolinis Prienų r. savivaldybės ir VĮ Lietuvos automobilių kelių direkcijos atstovų pasitarimas, kuriame dalyvavo Prienų r. savivaldybės meras **Alydas Vaicekuskas**, Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, Architektūros ir urbanistikos skyriaus vedėja **Dalia Joneliūnienė**, Statybos ir ekonominės plėtros skyriaus vedėjas **Tomas Žvirblys**, skyriaus vyriausiosios specialistės **Raminta Baranauskienė** ir **Laura Milkevičienė**, UAB „Medstatyba“ projektų vadovas **Vytautas Matulevičius**, Kelių direkcijos atstovai: Transporto infrastruktūros planavimo ir inovacijų departamento direktorius **Aivaras Vilkelis**, Turto skyriaus vadovas **Dainius Miškinis**, Vietinės reikšmės kelių skyriaus projekto vadovė **Aurelija Meškauskaitė**.

Pasitarimo metu buvo aptarta daug aktualių klausimų. Džiugu, kad Kelių direkcija pagaliau išgirdo ir pažadėjo išasfaltuoti neišasfaltuotus pakelės ruožus Greimų g. ir Kęstučio g. (šalia pėsčiųjų ir dviračių tako), išspręsti besikaupiančio vandens kelyje Nr. 189 Prienai–Skriaudžiai ties Skriaudžių gyvenvietėje, Jau-nimo ir Stadiono g. sankryžoje problemą. Pasitarimo metu buvo aptarta galimybė Kelių direkcijai priklausantį kelią Prienai–Birštonas, sutampančių su Kęstučio g., perduoti Prienų r. savivaldybės nuosavybėn. Tada bus laisvos rankos dėl perėjimo Kęstučio g. (prie viešųjų erdvių) įrengimo, nes



iki šiol leidimo Kelių direkcija ne-duodavo, bei ieškoti galimybių pa-čiai Savivaldybei įrengti ir pėsčiųjų ir dviračių tako ruožą nuo 1,080 km iki 3,163 km.

Savivaldybės vadovai domėjosi kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus projektavimo darbais ir žemės išpirkimo procedūromis. Anot Kelių direkcijos, šiuo metu pateiktas raštas Susisiekimo ministerijai dėl žemės paėmimo visuomenės poreikiams procedūros pradžios sprendimo priėmimo. Artimiausiu metu bus organizuojamas susitikimas su Susisiekimo ministerija ir aptartas šio objekto žemės išpirkimo klausimas bei projekto vykdymas dviem etapais.

Pasitarimo metu kalbėta dėl galimybės išasfaltuoti kelio Rokeliai–Vainatrakis–Pakuonis ruožą ties Dvylikių gyvenvietėje (apie 5 km). Kelių direkcijos teigimu, ši atkarpa nepateko į asfaltuojamų ruožų prioritetinę eilę, tačiau 2021 m. planuojama rengti naują žvyrkelių asfaltavimo programą, kurioje sąrašai bus sudaromi bendradarbiaujant su savivaldy-

bėmis, todėl minėtą atkarpa bus galima įtraukti į prioritetinę eilę, skiriant atitinkamus prioritetinius balus.

Pasitarime aptartas klausimas dėl kelio Nr. 3316 Balbieriškis–Žagariai–Kirmėliškės žemės sklypo performavimo, nes ties šaligatviu kelio riba baigiasi. Kelių direkcija informavo, kad artimiausiu metu sklypo performuoti neketina ir kad galima diskutuoti dėl gatvės perdavimo Savivaldybei.

Bendras sutarimas dėl patekimo į Veiverių Skausmo kalnelį įrengimo nepriimtas. Kelių direkcijos teigimu, esantis priėjimas prie partizanų kapų nuo kelio pusės yra nesaugus, tačiau, norint įrengti kitą, prieš tai reikia derinti Skausmo kalnelio ribas. Savivaldybei bus pateiktas raštas su pasiūlymais dėl formuojamo Skausmo kalnelio ribų derinimo. Taip pat atkreiptas dėmesys, kad šiame kelyje Veiverių link, išskirtus medžių alėją, liko kelmų. Pažymėta, kad artimiausiu metu kelmai bus pašalinti.

**Prienų r. savivaldybės informacija**

## Aplinkos apsaugos departamentas: atšalus orams nepamirškime padėti ir laukiniams gyvūnams

Aplinkos apsaugos departamentas primena – pastebėję ir įsitikinę, kad laukiniam gyvūnui reikalinga pagalba, nedelsdami kreipkitės skubios pagalbos tarnybų telefonu 112 arba visą parą veikiančiais Gyvūnų globėjų asociacijos telefonais: 8 655 70058 arba 8 686 44 828.

Lietuvoje vis dar žiemojančioms gulbėms, antims ir kitiems paukščiams, temperatūrai nukritus žemiau –10 °C, vis sunkiau susirasiti maisto. Todėl tik tokiu metu galime lesinti paukščius, ir tik paukščiams

tinkamu lesalu. Gulbėms ir antims galite paberti grūdų ir avižų. Mažesniems paukšteliams – nelukštentų saulėgrąžų, nesudėtų lašinių, miežių, kviečių ar kt. grūdų. Apsisaugoti nuo šalčio mažiems

paukšteliams padeda inkilai. Jus galite pakabinti ant medžių – taip suteiksite paukščiukams saugią ir šiltą užuovėją. Jei pastebėjote prie ledo prisalusių paukščių, pirmiausia pabaikykite ir įsitinkite, ar jie tikrai prišalę. Ledo sukaustyti paukščiai akivaizdžiai bando ištrūkti arba nepajuda iš vietos bent dieną.

Pastebėję prisalusį, sužeistą ar pasiklydusį laukinį gyvūną, kreipkitės telefonu 112 arba į Gyvūnų globėjų asociaciją Kaune: **Sv. Gertrūdos g. 46, „Gyvūnų priežiūros centras“**, tel. 837 322 333.

## Svarbesni 2021 metų sausio mėnesio darbai

**Sausio 8, 15, 22 ir 29 d.** Švietimo ir sporto skyrius organizavo nuotolinius mokyklų direktorių ir pavaduotojų ugdymui pasitarimus. Buvo aptartas ikimokyklinio, nuotolinio ugdymo organizavimas, kiti mokyklų bendruomenėms kylantys klausimai.

**Sausio 13 d.** minint 30-ąsias Laisvės gynėjų dienas metines, vyko pilietinė akcija „Atmintis gyva, nes liudija“, veikė speciali virtuali paroda Prienų krašto muziejaus interneto svetainėje, vyko šv. Mišių, videomontažų apie sausio įvykius transliacija.

Sausio mėn. **įrengtos naujos Greimų tilto pavadinimo lentelės.**

Sausio mėn. Kultūros paveldo departamento prie Kultūros ministerijos penktosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos nutarimu į **Kultūros vertybių registrą įrašyti du Prienų rajone esantys objektai:** Lietuvos partizano Juozo Karalevičiaus kapas (Jaunionių k., Stakliškių sen.) ir Dainavos apygardos Dzūkų rinktinės Margio tėvūnijos vado Jono Česnulevičiaus-Sakalo ir kitų partizanų kautynių ir žūties vieta (Lingėniškių k., Jiezno sen.).

**Sausio 12 d.** Jiezno paramos šeimai centras su Migracijos departamentu pasirašė susitarimą dėl prieglobsčio prašytojų alternatyvaus apgyvendinimo paslaugos teikimo. Tikimasi, kad Jiezno PŠC pagrindiniame pastate (Jiezne) bus laikinai apgyvendintos šeimos su vaikais iš artimojo užsienio – Ukrainos, Baltarusijos.

**Sausio 14 d.** Prienų PŠC pasiekė 240 dozių vakcinos, skirtos globos, slaugos, socialinių įstaigų gyventojams ir darbuotojams.

**Sausio 18 d.** vykusiame Prienų r. savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centro posėdyje aptarti nuotolinio mokymo, vakcinacijos, gyventojų judėjimo tarp savivaldybių kontrolės ir kiti aktualūs klausimai.

**Sausio 19 d.** vyko pirmasis šiais metais pasitarimas su seniūnais. Pasitarime aptarti seniūnų metinio vertinimo, ataskaitų pateikimo, socialinių būstų priežiūros ir kontrolės klausimai, diskutuota naujų rūkymo apribojimų, kelių priežiūros darbų planavimo ir vykdymo bei kitomis temomis.

Prienų rajono savivaldybės meras Alydas Vaicekuskas inicijavo **tradicinį pasitarimą su Savivaldybės valdomų įstaigų vadovais.** Pasitarime, kuriame dalyvavo ir mero komandos nariai, buvo aptarti UAB „Prienų butų ūkis“, AB „Prienų šilumos tinklai“ ir UAB „Prienų vandenys“ 2020 metų veiklos rezultatai, pasidalinta šių metų investicijų ir darbo planais bei iššūkiais.

**Sausio 22 d.** vyko susitikimas su verslo atstovais dėl investavimo galimybių Prienų r. savivaldybėje. Didžiausios elektros tiekimo grupės Baltijos šalyse ir, kaip teigiama, vienos draugiškiausių aplinkai elektros energijos gamintojų Europoje atstovai pristatė verslo planus dėl ieškomų žemės plotų ir planuojamo statyti saulės parko Prienų rajone.

**Sausio 27 d.** priimtas sprendimas dėl draudimo rūkyti daugiabučio namo (Stadiono g. 10, Prienai) balkonuose, terasose ir lodžijose, nuosavybės teise priklausančiuose atskiriems savininkams.

Sausio mėn. 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 lankytiniais turistiniais bei kultūriniais objektais.

**Sausio 28 d.** vyko pirmasis šiais metais Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdis. Jame svarstyta 18 klausimų, išklaudyta informacija apie Kauno regiono integruotos teritorijų vystymo programos įgyvendinimą 2020 m. ir programos veiksmų įgyvendinimo grafiką 2020–2022 m. Posėdyje priimtas vienas svarbiausių sprendimų – patvirtintas Prienų rajono savivaldybės 2021 metų biudžetas.

**Prienų rajono savivaldybės informacija**

## Karščiuojančių pacientų mažėja – COVID-19 lovų užimtumas per 60 proc.

**Atsižvelgiant į gerėjančią epidemiologinę situaciją Kauno regione, mažėjančių atvykstančių pacientų skaičių ir stacionaro lovų užimtumo rodiklį, nuo vasario 8 dienos 35-iomis lovomis sumažintas COVID-19 lovų skaičius. Pagal Kauno klinikų pateiktą informaciją, Kėdainių ligoninėje 20-čia sumažėjo lovų su deguonies tiekimu, o Jurbarko ligoninėje panaikinta 15 lovų. Atlaisvintos lovos toliau bus naudojamos kitų pacientų gydymui.**

Kaip teigė Prienų ligoninės direktorė **Jūratė Milaknienė**, šią savaitę COVID-19 lovų skaičiaus Prienų ligoninėje nenumatyta mažinti. Anot jos, per paskutines dvi savaites šių lovų užimtumas ligoninėje siekia 60 proc. ir daugiau, pavyzdžiui, penktadienį buvo gydyta 15 pacientų, visi jie – Prienų rajono gyventojai.

Iš viso Kauno regiono ligoninėse jau sumažintos 109 COVID-19 infekcijos gydymui skirtos lovos, likę 420 lovų su deguonies tiekimu ir 61 reanimacijos ir intensyviosios terapijos lova.

Per praėjusią savaitę Prienų ligoninėje paimta 170 eminių dėl COVID-19 ligos, iš jų – 25 medikams (visi testų atsakymai neigiami), 8 globos namų darbuotojams (visi neigiami), 137 pacientams (23 teigiami).

J. Milaknienė patvirtino, kad karščiuojančių pacientų srautai praėjusią savaitę sumažėjo. Karščiavimo klinikoje kasdien apsilankydavo 3–5 pacientai, jos priėmimo skyriuje sulaukta iki 5 pacientų. Tuo tarpu „švariame“ Priėmimo skyriuje pacientų srautai padidėjo, kasdien priimama 5–10 pacientų.

**„Gyvenimo“ informacija**



# Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDASAsmenybių  
šviesa

## Pulkininkas, teisininkas Silvestras Leonas – nuo Nepriklausomybės kovų iki tremties

Šiais metais sukanka 102-ji metai, kai buvo suformuotas pirmasis atkurtos nepriklausomos Lietuvos ministrų kabinetas. Per 22 nepriklausomybės metus (nuo 1918 m. lapkričio 11 d. iki 1940 m. birželio 17 d.) veikė 21 ministrų kabinetas, kuriame ministras dirbo 100 politikų. Vienas iš jų – mūsų kraštiečių Silvestras Leonas (1894 01 15 – 1959 11 17) – Lietuvos Nepriklausomybės kovų dalyvis, teisininkas, Lietuvos kariuomenės pulkininkas, Lietuvos Respublikos aštuntosios ir devintosios Vyriausybės vidaus reikalų ministras (1938–1939 m.), represuotas sovietų valdžios.

Prieš dvejus metus Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras paskelbė statistiką apie sovietinės ir nacistinės okupacijos laikotarpiu represuotus Lietuvos Respublikos ministrų kabinetų narius.

Beveik pusė jų tapo sovietų ir nacių okupacijų aukomis: 16 sušaudyta, 10 mirė kalėjimuose ar lageriuose, 3 mirė tremtyje. Silvestras Leonas buvo tarp 11 ministrų, kurie laimingai sugrįžo iš lagerio ar tremties, ir tarp 5 ministrų, kalintų pirmosios sovietinės okupacijos laikotarpiu, bet išlaisvintų per 1941 m. Birželio sukilimą.

Enciklopedinės žinios apie Silvestrą Leoną gana šykščios. Jis gimė Leskavoje, Gudelių valsčiuje (dabartinis Prienų r.), garbingoje ir patriotiškai nusiteikusioje Leono (Leonačiū) giminėje, kurios keli išsilavinę atstovai nenuilstamai dirbo dėl lietuvių, nepriklausomos Lietuvos, joje ėjo svarbias pareigas.

Iš šios giminės žinomiausias – vienas pirmųjų Lietuvos teisininkų, sociologų, įvertintas mokslų daktaro laipsniu, vyriausybės, buvęs pirmasis teisingumo ir vidaus reikalų ministras trijuose kabinetuose Petras Leonas (1864–1938 m.). Galima sakyti, kad jo pasaulėžiūrai ir karjerai didelę įtaką padarė vyresnis brolis Silvestras Leonavičius (1843–1917 m.) – kunigas, lietuvių

kalbos gaivintojas, lietuviškos spaudos platintojas ir rėmėjas. Abu jie – Silvestro Leono dėdės, vyresnieji jo tėvo Baltramiejaus broliai. Lietuvių bei nemažai nusipelnusių ir jo puseserė – Petro Leono dukra, advokatė, „Minties“ redaktorė, laikraščių bendradarbė, visuomenininkė Ona Leonaitė-Kairienė.

Silvestras Leonas mokėsi Maskvos ir Charkovo universitetuose. 1916 m. Kijeve baigė karo mokyklą. Tarnavo Rusijos imperijos kariuomenėje. 1919 m. įstojo į Lietuvos kariuomenę, už dalyvavimą Lietuvos nepriklausomybės kovose buvo apdovanotas Vyčio kryžiaus 5 laipsnio ordinu. Jo pavardė įrašyta memorialinėje lentoje, kuri 2016 metais atidengta ant Veiverių krašto muziejaus sienos atiduodant pagarbą Veiverių valsčiaus savanoriams, 1919–1920 metų Nepriklausomybės kovų dalyviams.

1923 m. Silvestras Leonas baigė Aukštuosius karininkų kursus, o 1925 m. – Lietuvos universitetą.

Nuo 1925 m. ėjo Telšių taikos ir Šiaulių apygardos teismo teisėjo, nuo 1933 m. – Apeliacinių rūmų teisėjo, 1934–1938 m. kariuomenės teismo pirmininko pareigas, 1938–1939 m. – vidaus reikalų ministro pareigas. 1940 m. paskirtas Vyriausiojo tribunolo teisėju. Šiuo laikotarpiu S. Leonas buvo skatintas du kartus. 1931 m. jam įteiktas Gedimino 3 laipsnio

ordinas, o 1937 m. – Vytauto Didžiojo 3 laipsnio ordinas.

Jo, kaip teisininko, karjeroje išskirtine byla tapo plačiai nuskambėjęs istorinis Noimano – Zaso teismo procesas, į kurio posėdžius teismo salėje bilietai buvo graibstyti iš graibstyti, jį stebėjo dešimtys užsienio korespondentų. Pasak istorikės, hum.m.dr. I. Jakubavičienės, E. Noimano ir T. Zaso byla tuo metu buvo didžiausias teismo procesas prieš Vokietijoje įsteigtos nacionalistinės darbininkų partijos (NSDAP) inspiruotų užsienio vokiečių partijų ardomąją veiklą Europoje. Procese, neretai vadinamame mažuoju Niurnbergu, kuris vyko nuo 1934 m. gruodžio 14 d. iki 1935 m. kovo 26 d. Kariuomenės teisme, Kaune, buvo svarstyta Klaipėdos krašte veikusių nacistinio judėjimo vadovų Ernesto Neumanno bei Theodoro Sasso ir narių baudžiamoji byla. (Ingridos Jakubavičienės str. „Dar kartą apie Ernesto Neumanno ir Theodoro Sasso procesą“).

Baudžiamojon atsakomybėn buvo patraukti 142 asmenys, iš jų 15 pasislėpė pabėgę į Vokietiją, vienas (Jurgis Jesutis) buvo nužudytas, tad iš viso teisme dalyvavo 126 kaltinamieji. Teismas atskleidė Klaipėdoje veikusių vokiečių nacistinių partijų ryšius su Adolfo Hitlerio vadovaujama Vokiečių nacionalsocialistine darbininkų partija (NSDP). Buvo įrodyta, kad Vokietijos inspiruoti Klaipėdos nacistai, kuriems tiesiogiai vadovavo A. Hitlerio pavaduotojas Rudolfas Hessas, organizavo neramumus, rengė sukilimo planus, kurie liko neįgyvendinti.

Saltinių teigimu, 1935 m. kovo 23 dieną S. Leonas su teisėjais užsarakino teismo patalpose, atjungė telefonus ir, nė karto neišėję iš Teisingumo rūmų, parašė kaltinamąjį nuosprendį. Bausmės paskirtos itin griežtos – keturiems žudikams, rankas susitepusiems J. Jesučio krauju, paskirtos mirties bausmės sušaudant, E. Neumannui ir jo pavaduotojui Viliui Bertulaičiui skirta



po 12 metų sunkiųjų darbų kalėjimo su turto konfiskavimu, o T. Sassui ir jo pavaduotojui Hanui fon der Roppui – po 8 metų sunkiųjų darbų kalėjimo su turto konfiskavimu, kitiems – kalėjimo bausmės.

Bendras visų nuteistųjų laisvės atėmimo laikas – 435,5 metų. Byloje pateikti du pagrindiniai kaltinimai: priklausymas nusikalstamai organizacijai, siekusiai ginkluotu sukilimu atplėšti Klaipėdos kraštą nuo Lietuvos ir prijungti prie Vokietijos, ir nelegalių karinių apmokymų organizavimu karo stovio metu.

I. Jakubavičienės teigimu, šis procesas buvo itin drąsus politinis ir teisinis Lietuvos iššūkis, mestas daug didesnei ir galingesnei valstybei, kuri tik ir laukė bent menkiausio galimo teisinių procedūrų pažeidimo. Tačiau Kariuomenės teismas, vadovaujamas teismo pirmininko plk. Silvestro Leono, nepasidavė milžiniškam spaudimui, jis pavyzdinai laikėsi vidaus ir tarptautinės teisės įstatymų bei procesinių normų.

1938 m. kovo 24 d. – 1939 m. kovo 27 d. laikotarpiu Silvestras Leonas dviejose tautininko Vlado Mirono sudarytose Vyriausybėse ėjo vidaus reikalų ministro pareigas. Šis metas Lietuvai buvo itin sudėtingas.

Ministrų kabineto pirmininko V. Mirono vyriausybė negalėjo pasipriešinti nacistinės savivaldos Klaipėdos krašte sudarymui. 1939 m. kovo 22 d. J. Urbšys ir J. fon Ribentropas pasirašė sutartį, kuria Lietuva „savanoriškai“ atidavė Klaipėdos kraštą Vokietijai. Vokietijos ultimatumas išprovokavo politinę krizę šalies viduje: neaktyvi vyriausybė buvo pakeista kita, su generolu

Jonu Černiumi priešakyje.

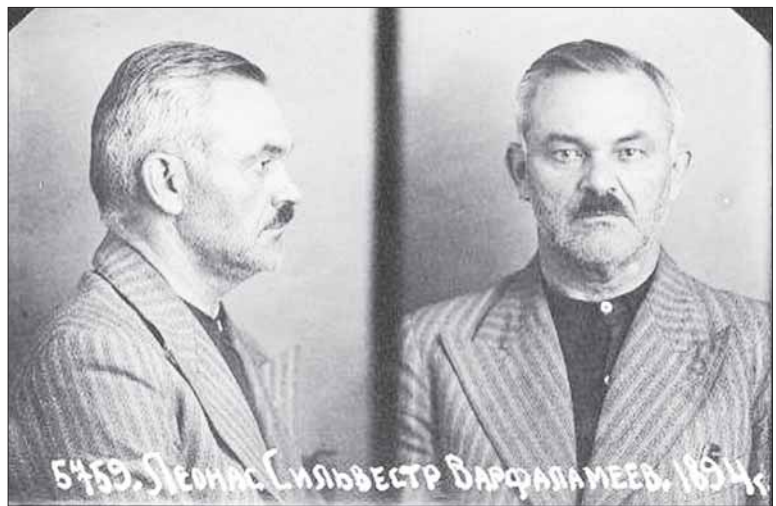
Silvestras Leonas 1940 m. paskirtas Vyriausiojo tribunolo teisėju. Sovietams okupavus Lietuvą, tų pačių metų liepos 11 d. jis buvo suimtas SSRS sudarytos marionetinės Lietuvos Liaudies vyriausybės vidaus reikalų ministerijos Valstybės saugumo departamento sprendimu ir įkalinamas Kaune. Kalėjo Lubiankos, Butyrkų kalėjimuose Maskvoje, vėliau buvo gražintas į kalėjimą Kaune. Prasidėjus Vokietijos ir SSRS karui, 1941 m. birželio 23 d. S. Leonas išlaisvintas iš kalėjimo kartu su kitais politiniais kaliniais.

1944 m. spalio 6 d. Lietuvos SSR valstybės saugumo komisariato (NKGB) suimtas ir nuteistas 10 metų laisvės atėmimu. Išvežtas į Mineralnyj pataisos darbų lagerį (Minlag) Komijos ASSR. 1954 m. išstremtas į Irkutsko sritį. 1956 m. buvo paleistas iš tremties ir grįžo į Lietuvą.

1956 m. saugumiečių vėl buvo suimtas, tačiau, nesurinkus pakankamai duomenų kaltei įrodyti, paleistas. Mirė 1959 m. Kaune. Palaidotas Plutiškių kaimo kapinėse Kazlų Rūdos rajone.

Tokių šykščius, daugiausia enciklopedinius duomenis pavyko surasti apie iš Prienų krašto kilusį teisininką ir prieškarį Lietuvos ministrą Silvestrą Leoną. Rūpėtų plačiau prisiliesti jo asmenybei, papasakoti apie asmeninį gyvenimą, šeimos, karjeros metus, atskleisti jo kalinimo ir tremties išgyvenimus. Prabėgo lyg ir nedaug, vos 62-ji metai nuo šio žmogaus mirties, bet panašu, kad užmaršties dulksės pamažu padengia S. Leono biografiją...

Parengė Dalė Lazauskienė



Archyvinės nuotraukos

## Ar idėja iki vasaros paskiepyti 70 proc. Lietuvos žmonių – rožinė svajonė?

(Atkelta iš 1 p.)

sveikatos apsaugos priežasčių“, – sakė P. Auštrevičius.

Nuotolinis spaudos konferencijos metu Rasa Juknevičienė atkreipė dėmesį į tai, jog gamybos sutrikimai yra globali problema, su kuria susiduria ne tik Europos Sąjungos šalys. „Gamyba dar nepatenkina poreikių, bet ateis vasara, manau, kad atsirai žymiai daugiau vakcinų. Atsirai ir tokių, kurios nebereikalauja tokio didelio užšaldymo, jas bus geriau eksportuoti, platinti, pervežti“, – sakė parlamentarė. Visgi, anot politikės, pandemija nesibaigs, paskiepijus tik Europą, todėl šie metai dar bus labai sunkūs. „Virusas nepripazįsta nei Šengeno sutarčių, nei sienų. <...> Nesustabdę pandemijos visame pasaulyje, mes rizikuojame, kad gali

atsirasti dar pavojingesnė mutacija. <...> Skiepai yra saugūs, patikrinti, reikalingi ir tai yra vienintelė priemonė atidaryti pasaulį normaliam gyvenimui. Tai aš sakau, kaip medikė“, – teigė R. Juknevičienė.

Savo nuomonę apie skiepus išsakė ir Stasys Jakeliūnas, kurio teigimu, visuomenė yra verčiama skiepytis ir „de facto vyksta vakcinų saugumo tyrimas su ES gyventojais“. Savo ruožtu R. Juknevičienė kvietė politikus neplatinti sąmokslų teorijų ir neskatinti abejonių vakcinomis.

Kolegės nuomonei, jog žmonės neturėtų baimintis skiepy, pritarė ir Juozas Olekas, kurio teigimu, vakcinavimas bei dabar esančios prevencinės priemonės gali padėti sustabdyti pandemijos plitimą. Europarlamentaras pasidžiaugė, jog ES investavo dideles lėšas į vakcinų tyri-

mų ir gamybos pradžią ir tai užtikrino, kad rekordiniais tempais buvo sukurta vakcina ir jau skiepijami ES piliečiai. Visgi, anot jo, Lietuva negali susisaurinti tik ties pandemijos sprendimais – valstybė turi užtikrinti pagalbą ir kitomis ligomis sergantiems žmonėms. „Praeitais metais nuo covido pasaulyje mirė 1,6 milijono žmonių, o nuo širdies ligų – apie 7 milijonai. Dalis iš jų yra tame fone, kuris nesulaukia reikiamos pagalbos. <...> čia yra didžiausia problema“, – sakė europarlamentaras.

Atsižvelgiant į skiepijimo proceso problemas, europarlamentarai vieningai pripažino, jog prognozės paskiepyti per 70 proc. europiečių iki vasaros yra pernelyg optimistinės, o P. Auštrevičius šią idėją pavadino „rožine svajone“.

Europarlamentarai aptarė ir

skiepytųjų klausimą. Liudo Mažilio nuomone, skiepytųjų pasas būtų gana logiškas sprendimas, tačiau tam reikia išspręsti ir tam tikrus žmogaus teisių klausimus. Visgi, anot Rasos Juknevičienės, tai nėra artimiausių mėnesių ar net šių metų klausimas. Jos teigimu, jis galėtų būti įvestas tik tuomet, kai bus pasiskiepijusi didžioji dalis žmonių ar bent jau visi norintys. Anot europarlamentarės, kol skiepytųjų priėmimas nepasiekė plačiosios visuomenės, svarstyti apie privilegijas pasiskiepijusiems žmonėms nėra prasmės. „Galbūt atskiros šalys ims šiuos priemonius, bet ES labai abejoju, kad bus toks visuotinis sprendimas. Taip, diskusijos vyksta, gal tai bus, gal nebus ir šiandien tikrai anksti kalbėti, kaip atrodo tie, kurie bus ar nebus pasiskiepiję“, – teigė R. Juknevičienė.

Visuomenei vis labiau laukiant karantino atlaisvinimų, europarlamentaras Petras Auštrevičius atkreipė dėmesį ir į karantino laisvinimo galimybes. Jo nuomone, šiuo metu atsipalaidavimas būtų didžiulė klaida. Atsižvelgdamas į mažą Lietuvos teritoriją, parlamentaras skeptiškai vertina ir ketinimus atlaisvinti ribojimus kai kuriose savivaldybėse, tokius siūlymus prilyginamas bandymu virti atskirą sriubą vienam katile. „Reiktų eiti kitu būdu, kad tam tikri maži verslai galėtų atsikurti su papildomais apribojimais, dar mažesniu klientų aptarnavimo kiekiu ir papildomom dezinfekavimo priemonėmis“, – teigė P. Auštrevičius, pridurdamas, jog karantino atlaisvinimui reiktų semtis gerosios patirties iš kitų užsienio šalių.

Rimantė Jančauskaitė







# Stomatologo į namus nepasikviesi – ir nevaikštantys pacientai vyksta į gydymo įstaigas

„Esu pilietiškas žmogus, ir man rūpi toks klausimas: kas privalo pasirūpinti vienišais, neįgaliais žmonėmis, kurių dantys labai apleisti – sugedę ir skaudantys. Patys jie nesugeba nuvažiuoti pas odontologus, nes sunkiai vaikšto ar guli ant patalo. Todėl stomatologų paslaugos faktiškai jiems neprieinamos, ir jų dantų protezavimui skirti pinigai lieka nepanaudojami. Tikra gėda... Ir „korona“ su karantinu čia niekuo dėti, paprasčiausiai nėra valstybės požiūriu šiuo klausimu, niekam seneliai nesvarbūs...“ – straipsniui temą pasiūlė telefonu į redakciją paskambinęs Juozas. Prisistatęs, kaip Veiverių seniūnijos gyventojas, vyras svarstė, kad ši problema galbūt aktuali ne tik nuosavuose namuose gyvenantiems žmonėms, bet ir slaugos ligoninių pacientams. Pasak jo, reikalui esant, ir jis pats sutiktų pavėžėti kurį nors senelį dėl dantų taisymo ar protezavimo.

## Be odontologinės pagalbos – žmonės, kuriais nėra kam pasirūpinti

Kaip Prienų rajono savivaldybėje sprendžiamos odontologinių paslaugų prieinamumo iš namų neišeinantiems žmonėms, globos ir slaugos įstaigų gyventojams problemos? Apie tai kalbamės su Savivaldybės, asmens sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų įstaigų atstovais. Prienų rajono savivaldybės gydytojas **Virginijus Slauta** patvirtino, kad rajone nėra galimybių išsiviešinti odontologus į namus, prirėkus susitvarkyti dantis jiems patiems reikia vykti į gydymo įstaigas.

Prienų socialinių paslaugų centro direktorė **Aurelija Urbonienė**, paklausta, ar socialiniai darbuotojai gali pasirūpinti vienišais, sunkiai vaikščiančių asmenų nuvežimu pas stomatologus, teigė, kad tokia paslauga neteikiama. Jeigu klientas užsiregistravęs pas gydytoją odontologą ir neturi kuo nuvažiuoti, gali būti pavėžėjamas Socialinių paslaugų centro transportu, tačiau su sąlyga, kad žmogus yra savarankiškas.

Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centro (PSPC) direktorė **Lina Kazlauskienė** prisiminė girdėjusi apie prieš kurį laiką Vilniuje vykdytą pilotinį projektą, kuris buvo finansuotas europinėmis lėšomis. Buvo nupirktas mobili odontologijos įranga, ir gydytojai važiuoja pas sunkiai negalią turinčius asmenis į namus, jiems teikė stomatologines paslaugas.

– Kadangi Veiverių PSPC dirba gydytojas odontologas, prirėkus jo



pagalbos Slaugos skyriuje gulintiems pacientams, jis gali nueiti ir į palatą apžiūrėti skaudamus dantis, bet, kaip supranta, be reikiamos įrangos jis nelabai ką galės padaryti. Vis vien teks pacientą gabenti į kabinetą. Tiesa, kažkada yra buvęs atvejis, kai gulinciam ligoniui teko šalinti dantį palatoje. Žmonėms su sunkia negalia teikti dantų taisymo paslaugas namuose gydytojai odontologai dar nėra prisitaikę, neturi portatyvinių dantų gręžimo aparatų, kuriuos galėtų vežioti, vykdamas pas pacientus. Žmogus turi būti bent šiek tiek mobilus, kad galėtų jį atsivežti į gydymo įstaigą, – mano L. Kazlauskienė. – Iš tikrųjų, čia yra didelė, sakyčiau, socialinė problema. Paslaugų sistema neįgaliesiems žmonėms mūsų šalyje dar nėra pilnai išvystyta, todėl kai kurias socialines paslaugas tenka teikti ir gydymo įstaigoms.

Į klausimą apie odontologines paslaugas pacientų namuose Prienų PSPC direktorius **Artūras Ivanauskas** atsakė klausimu: „O ką odontologai gali padaryti namuose be gręžimo įrangos, specialios kėdės?“

A. Ivanauskas teigimu, dėl dantų taisymo pacientai turi atvykti į įstaigą, pavyzdžiui, Prienų globos namai patys pasirūpina tokių pacientų atvežimu. „Susiskambinamais iš anksto, paskiriamas laikas, ir pacientai su vežimėliais atvežami, manau, imanoma juos atgabenti ir gulimoje padėtyje. Dabartinis transportas yra pritaikytas vežioti žmones su sunkia negalia, Prienų PSPC Stomatologinė poliklinika įsikūrusi pirmame pastato aukšte, patekimas į ją patogus ir neįgaliesiems, todėl atvykti pas bendrosios praktikos gydytojus odontologus, manau, imanoma. Ir nėra kilę dėl to problemų. Norint protezuoti dantis, reikėtų gauti siuntimą pas gydytojus ortodontus, – kalbėjo asmens sveikatos priežiūros centro vadovas.

Prienų globos namų direktorė **Inga Barkauskienė** patikino, kad jokių problemų dėl dantų gydymo ir



protezavimo prieinamumo globos namų gyventojams nekyla. Kadangi įstaiga turi greitosios pagalbos automobilį, juo turintys judėjimo negalią ar nevaikštantys gyventojai nuvežami į įstaigas, prie kurių yra prisirašę, dažniausiai į Prienų PSPC stomatologinę polikliniką ar „MediCA kliniką“, kur jiems ir suteikiamos odontologinės bei dantų protezavimo paslaugos.

Direktorė paminėjo ir atvejus, kuomet gyventojus, gavusius siuntimus, teko vežti ir į specializuotas dantų ir žandikaulių chirurgijos klinikas.

„Prieš keliolika metų odontologinis kabinetas veikė ir Globos namuose, jame buvo įdarbintas odontologas, tačiau keitėsi tvarka, šioms paslaugoms teikti reikėjo gauti licenciją. Dokumentai nebuvo tvarkomi, šiandien kabineto patalpos pritaikytos kitoms reikmėms. Bet, esant poreikiui, gyventojus pas specialistus ir nuvežame, ir palydime. Gyventojai taip pat sėkmingai pasinaudoja nustatyta dantų protezavimo paslaugų teikimo ir išlaidų kompensavimo iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto tvarka, – pasakojė I. Barkauskienė.

Ji svarstė, kad su odontologų paslaugų prieinamumo problemomis greičiau susiduria senyvo amžiaus žmonės ir neįgalieji, vieni gyvenantys savo namuose. Todėl, jos manymu, įsteigti mobilios odontologų komandas būtų reikalinga, ir jų veikla tikrai pasiteisintų. „Džiaugtumės, jei tokia specialistų komanda apsilankytų ir Globos namuose, profilaktiškai apžiūrėtų gyventojus ir įvertintų jų dantų būklę,“ – kalbėjo įstaigos vadovė.

## Bandomasis projektas – europinėmis lėšomis

Nuo 2019 metų Vilniaus mieste ir rajone buvo vykdomas 13 mėnesių trukmės projektas pagal ES struk-

tūrinių fondų lėšomis finansuojamą priemonę „Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo gerinimas neįgaliesiems“. Gyventojai, kuriems nustatytas nuolatinės slaugos poreikis, galėjo išsiviešinti odontologą į namus. Šį projektą vykdė Vilniaus universiteto ligoninės Žalgirio klinika kartu su partneriais – Naujininkų poliklinika ir Vilniaus rajono centrinė poliklinika, buvo sudarytos sutartys ir su kitomis Vilniaus miesto ir rajono poliklinikomis.

Projekto lėšomis buvo nupirktas mobili odontologijos įranga, keltuvas, išnuomotas automobilis vykti pas gyventojus į namus, gydytojas ir su juo dirbanti slaugytoja aprūpinti reikiamomis darbo priemonėmis, drabužiais, vaistais. Mobilio komanda teikė nemokamas dantų gydymo, rovimo, burnos higienos paslaugas, nebuvo atliekami tik protezavimo darbai.

Odontologinių paslaugų namuose teikimą neįgalūs žmonės įvertino su dėkingumu, visgi šis projektas yra bandomasis. Juo norėta išbandyti odontologines priežiūros paslaugų organizavimo ir teikimo neįgaliesiems modelį. Įvertinus projekto rezultatus, bus teikiamos rekomendacijos dėl šių paslaugų neįgaliesiems organizavimo.

Šiuo metu Lietuvoje nėra priimtų teisės aktų, reglamentuojančių ambulatorinių odontologinių asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikimą pacientams jų namuose. Verstis odontologijos praktika odontologas gali tik sveikatos priežiūros įstaigoje, turinčioje licenciją teikti tokias paslaugas. Teigiama, kad tik taip gali būti užtikrinamas pacientų saugumas, odontologinių paslaugų teikimo kokybė, įrangos, apšvietimo, higienos reikalavimai, išvengiama galimų paslaugų teikimo komplikacijų.

Dalė Lazauskienė

## Pasijuokime

*Patarimai lieknėjantiems: Jei jusų atvaizdas neišsitenka veidrodyje, pakabinkite jį skersiai.*

*Kasdien lankykites konditerijos kavinukėje. Atsisėskite kompiuteryje ir rydami seiles, stebėkite, kaip žmonės valgo pyragaičius. Kiekvieną dieną iš pavydo sudžiūsite dviem kilogramais. Neatidėkite vakarienei to, ką galite suvalgyti per pietus.*

*– Jūsų žmonos psichologinė būseną nepavojinga, patirdami tokią neurozę žmonės gyvena ilgai.*

*– Gydytojau, o kiek aš pratrauksiu su tokia žmona?*

*Norėjau pradėti sportuoti, bet kažkas pakrypo ne taip – pradėjau žiūrėti serialus.*

*Seniai žadu pradėti naują gyvenimą, tik niekaip nesulaukiu tinkamo pirmadienio. Kol kas visi pirmadieniai neteisingai išdėstyti – iškart po sekmdienio.*

*Naudingas patarimas – jei kaimynai iki trijų nakties vertė klausytis iš jų buto sklindančios trankios muzikos, paskambinkite jiems ketvirtą rytą ir pasakykite, kad melodijos jums labai patiko.*

*– Ar turi svajonę?*

*– Taip, svajoju numesti svorio...*

*– Tai kodėl ne lieknėjai?*

*– O kaip, gyventi be svajonės.*

*Dėstytojo darbas panašus į inkvizitoriaus: pradžioje pamokslauja, o paskui kankina.*

*– Ei, kaimyne, kodėl tavo gaidys vakar vakare taip garsiai rėkė vištideje?*

*– Tai aš jį bandžiau nustatyti vasaros laikui.*

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

*Norėdamas ryte ilgiau pamiegoti, pusryčiau vakare.*

*Mielosios damos! Nekompleksuokite dėl savo figūros. Na, ne visos juk turi būti liesos. Kai kurioms juk reikia būti ir gražioms.*

*Visais laikais kiekvienoje šeimoje moteris turi savo atskirą kambarėlį, kur ji išlisi nuo vyro ir vaikų. Linksminasi... Nori – pietus gamina, nori – indus plauna...*

*– Man reikia patikimo žadintuvo.*

*– Turime tokį naują. Pažvelkite! Iš pradžių išjungia sirena, tada išgirsite artilerijos šabę, o vėliau į veidą šliūksnėds šalto vandens stiklinę. Jei tai nepadedą, žadintuvas skambina į darbą ir praneša, kad jūs susirgote gripu!*

*– Pone, supakuokite man šį žadintuvą!*

*Kiekvieną rytą aš pereinu penkis pabudimo etapus: neigimą, pyktį, derybas, susitaikymą, o po to – kava.*

## Kaip nuraminti danties skausmą?

Dantų skausmas sukelia fizinius bei psichologinius negalavimus, todėl itin svarbu jais tinkamai pasirūpinti. Apie pagrindines dantų skausmo priežastis, jų malšinimo būdus pasakoja UAB „Dantų Gildija“ vadovė, gydytoja odontologė-ortopedė Ilona SALADŽINSKIENĖ.

### Pagrindinės dantų skausmo priežastys

Gydytojos odontologės I. Saladžinskienės teigimu, dantų skausmo prevencijai labai svarbi kruopšti ir profesionali dantų bei burnos higiena, esamų plombų korekcija, jų poliravimas bei visavertė mityba.

Dažniausiai dantį skauda dėl dantų kario. Burnoje esančių rūgščių bakterijos pažeidžia emalį ir atsiranda danties ėduonis. Kurį laiką dantį gali pamausti pavalgūs saldumynai, išgėrus šaltesnio vandens ir pan. Deja, dažniausiai žmonės į tai nekreipia dėmesio. Tačiau danties negydant, ilgainiui pažeidžiamas gilesnis danties sluoksnis – dentinas. Tada skausmas stiprėja, dantis vis labiau reaguoja į temperatūros pokyčius (geriant karštą arbatą, valgant ledus), kandant, kramtant kietesnį maistą.

Kai pažeidžiamas danties nervas – formuojasi pulpitas. Jam būdingas stiprus skausmas (stiprėjantis vakare, ypač naktį), galintis plisti į ausies sritį, smilkinį.

Pasak gydytojos odontologės, dantų skausmą gali sukelti ir kitos priežastys.

Dėl prastos burnos higienos vargina dan-

tenų – periodonto ligos. Ant dantų kaupiasi maisto apnašos (bakterijos, mikroorganizmai), kurios išskiria toksinus, žalojančius danteną. Kuo daugiau apnašų, tuo jos labiau kenkia dantims, dantenoms, kurios kraujuoja, tampa skausmingos. Vystosi dantų uždegimas – gingivitas.

Dantis gali suskausti vos kelias sekundes – valgant saldžius, rūgščius ar šaltus produktus (saldainius, citrinas, ledus) ar geriant karštus, šaltus gėrimus – apsinuoginus danties kakleliui ar daliai šaknies.

Kartais rūpesčių sukelia ir plombuoti dantys, kai aptirpsta plomba ir tarp jos bei danties susidaro mikro pralaidumas. Tada į ertmę gali patekti mikroorganizmai ir vystyti kariesas.

Danties skausmas kartais atsiranda ir dėl kitų sveikatos problemų. Pavyzdžiui, tokių kaip miokardo infarktas, sinusitas, vidurinės ausies uždegimas, trišakio nervo uždegimas, migrena, virusinės infekcijos.

### Pirmoji pagalba nuo dantų skausmo namuose

Suskaudus dantiui, pirmiausia derėtų išsivalyti dantis pasta, tarpdančius – siūlu, praskalauti burną šiltu vandeniu. Skaudamą vietą

galima šaldyti ledukais keletą kartų, darant 10–15 minučių pertrauką, kol skausmas nurims.

Dantų skausmą malšina dezinfekuojantys skysčiai, sodos ar druskos tirpalai, kurie šalina tarp dantų įstrigusius maisto likučius bei mažina uždegimą.

Jeigu skausmas nerimsta, tikėtina, kad bus infekcija – pulpitas, tada derėtų kreiptis pagalbos į gydytoją odontologą dėl danties šaknies kanalų gydymo.

Burnos gleivinės uždegimą slopina ir vaistažolių nuovirai: ažuolo žievės, ramunėlių, šalavijo, raudonėlio, ramunėlių, medetkos, liepžiedžių. Beje, burnos skalavimui tinka juodoji arbata.

„Jeigu danties skausmas užsitęsė, jį skauda nuo šalto, karšto, saldaus dirgiklio; skausmas plinta į ausį, vargina kramtomu metu, ar dantį liečiant (jausmas, lyg jis būtų „pakeltas“), ties skaudamu dantimi patinsta dantenos, skausmas užklumpa vėlai vakare ar naktį, išgerkite nesteroidinių prieuždegiminių vaistų (ibuprofeno, paracetamolio) nuo skausmo ir ryte nedelsdami registruokites vizitui pas gydytoją odontologą,“ – pataria pašnekovė.

### Dar kartą apie dantų priežiūrą...

Kruopščiai valykite dantis ryte ir vakare dantų pasta 1–2 minutes. Po kiekvieno valgio burną praskalaukite šiltu vandeniu, ypač po rūgščių, saldžių produktų.

Esant jautriems dantims derėtų naudoti pastas, skirtas jautrių dantų priežiūrai.

Vakarais dantis valykite tarpdančių siūlu,

juoste ar tarpdančių šepetėliu.

Kaitaliokite dantų pastas (su/be fluoro, nuo parodontozės, jautriems dantims ir pan.), jas panaudojus sužinosite, kuri jums geresnė, efektyvesnė.

Pajutus besikartojantį dantų skausmą neatidėliokite vizito pas odontologą.

Pagal poreikį atlikite profesionalią burnos higieną. Kartą metuose profilaktiškai pasitikrinkite dantis.

Vartokite produktų, turinčių kalcio (pieno, varškės, brokolių, migdolų), fosforo (žuvies, paukštienos, kiaušinių, ryžių), vitamino D ir A (pieno produktų, žuvų taukų, špinatų, morkų).

### Liaudies patarimai (kaip malšinti skausmą)

• Lašinių gabalėlį palaikykite 15–20 minučių ant skaudančio danties dantenų.

• Patepkite gvazdikėlių aliejumi skaudantį dantį (arba sumirkusiu aliejumi vata įdėkite į danties skylę) ir danteną aplink jį.

• Pakramtykite gvazdikėlių ar česnako skiltele.

• Prie skaudamos vietos pridėkite pjaustyto svogūno ar česnako skiltele.

• Saukštelį šalavijų žolelių užpilkite stikline verdančio vandens ir palikite 15 minučių, kad pritrauktų. Šiltu nuoviru skalaukite burną kas dešimt minučių. Šalavijai mažina skausmą, uždegiminius procesus.

Veronika Pečkienė



Specialistai  
pataria

## Ar nepamiršote išvalyti kaminų?

Šaltojo sezono metu ugniagesiai dešimtis kartų per parą važiuoja budėti prie pastatų laukdami, kol dūmtraukiuose išdegs suodžiai. Nuo užsidegusio kamino ar netvarkingos krosnies gali užsiliepsnoti stogas ar net supleškėti visas namas. Kaip prižiūrėti kaminus, krosnis bei židinius, apie tai kalbamės su Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos atstove spaudai Džiuginta VAITKEVIČIENE.

– Kai namų savininkai skiria nepakankamą dėmesį šeimos narių saugumui ir nesilaiko Gaisrinės saugos taisyklių, gali įvykti nelaimė. Kaip dažnai derėtų valyti suodžius iš dūmtraukių ir krosnių?

– Pagal Bendrąsias gaisrinės saugos taisykles, suodžius iš dūmtakių ir krosnių privalo valyti prieš kiekvieną šildymo sezoną, o jo metu – ne rečiau kaip kartą per ketvirtį. Beje, dūmtraukiai turi būti tvarkingi, iš išorės nubalinti, kad matytųsi ap-rūkė įskilimai.

Būtina patikrinti, ar krosnis ir dūmtraukis įrengtas saugiu atstumu. Nei dūmtraukių, nei krosnių sienelės neturi liestis prie degių sienų ar lubų. Namų perdangoje nuo išorinės kamino sienelės iki degių konstrukcijų turi būti ne mažesnis kaip 40 cm nedegios medžiagos tarpas, o tarp kamino išorinės sienelės ir namo stogo degių konstrukcijų – ne mažesnis kaip 25 cm nedegantis tarpas.

Be to, į vieną dūmtraukį negalima jungti daugiau dviejų krosnių.

– Kodėl senuose pastatuose įrengus židinį gali įvykti gaisras? Ką derėtų žinoti?

– Remontuodami senus pastatus savininkai vietoje krosnių stato naujus židinius, o kaminus palieka senus. Tai negerai, nes kamino skylė židiniui turi būti žymiai didesnė nei krosniai.

Kai į vieną dūmtraukį sujungiami keli šildymo įrenginiai, juos kūrenant kamino labai įkaista, o jei ir dūmtraukis blogai įrengtas, gali kilti gaisras.

Beje, neprižiūriuose dūmtraukiuose užsidegus suodžiams, atsiranda įtrūkimų. Sutrikinėjęs dūmtraukis – lyg uždelsto veikimo bomba: kyla gaisro pavojus.

Jei užsidega pastogė ar viršutinis aukštas, name esantys žmonės ne iškart pastebi gaisro požymius.

Remontuojant namus negalima klijuoti tapetų ant krosnių ir dūmtraukių arba per arti jų. Užkūrus krosnį, tapetai nuo karščio kaista, gelsta ir gali užsidegti.

Beje, dėl namų saugumo ties krosnies pakura (jei grindys medinės ar iš kitų degių medžiagų) privalo prikalti ne mažesnę kaip 50x70 cm skardos lakštą.

– ...Spaudoje teko skaityti informaciją, kad užsidegus suodžiams dūmtraukyje – žmonės gesina barskydami druska ar pildami bulvių lupenas. Ar tai saugu?

– Ne, tai ne išeitis. Vienintelis ir patikrintas krosnies gesinimo būdas – iš pakuros išimti degias medžiagas, o per dūmtraukyje esančią pravalą traukti krentančius suodžius, žarijas, pamažu mažinant temperatūrą dūmtraukyje.

Vanduo, naudojamas užsidegusiam dūmtraukiui gesinti, gali padaryti daugiau žalos nei naudos, nes degant suodžiams dūmtraukyje temperatūra pakyla net iki 1500 laipsnių Celsijaus. Tada vanduo, patekęs į dūmtraukį, akimirksniu virsta garais ir gali jį sugriauti ar susprogdinti.

Dūmtraukį būtina laiku ir tinkamai prižiūrėti, o kilus gaisrui nedelsiant skambinti Bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir vykdyti atsiliepusio pareigūno nurodymus. Piliečiams už Bendrųjų gaisrinės saugos taisyklių reikalavimų pažeidimus gresia administracinė atsakomybė.

– Kas gali nutikti užkūrus ilgai nekūrentą krosnį?

– Jei užkūrus ilgai nekūrentą krosnį ar židinį dėmai ima rūkti į patalpas, privalote nedelsdami išvalyti krosnį ir dūmtraukį. Suodžiai nevalytuose dūmtraukiuose dažniausiai užsidega vėjuotą dieną: girdėti užesys kamine, iš jo veržiasi kibirkštys ar net liepsnos...

– Kaip derėtų elgtis tokiu atveju?



Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos atstovė spaudai Džiuginta Vaitkevičienė.

– Tuomet kuo skubiau užgesinkite ugnį kūrykloje, sandariai uždarykite krosnies ir peleninės dureles, kad nebūtų traukos ir ugnis negautų šviežio oro.

Tada kvieskite ugniagesius.

– Dėkojame Jums už naudingus patarimus.

## Verta įsidėmėti:

*Neįžiovinkite arti krosnies skalbinių, malkų, kitų degių medžiagų. Namų apyvokos reikmenys, baldai turi būti nuo krosnies ne arčiau nei 1 m.*

*Šalia besikūrenančios krosnies nedirbkite su degiais skysčiais, dažais.*

*Nenaudokite krosnies pakurai lengvai užsidegančio benzino, žibalo, acetono – tai labai pavojinga.*

*Neišėikite iš namų, kai kūrenasi krosnis.*

*Nepalikite krosnies prižiūrėti mažamečiams vaikams; nelaikykite atvirų durelių.*

*Baikite kūrenti krosnį ne vėliau kaip prieš dvi valandas prieš išvykdam iš namų ar eidami miegoti.*

*Baigę kūrenti, krosnies kaitį uždarykite tik išitikinę, kad kuras visiškai sudegęs. Per anksti uždare galite apsinuodyti smalkėmis.*

*Apsaugai nuo gaisro patartina išrengti dūmų jutiklius.*

Veronika Pečkienė

## Dėkoja

Tu išėjai ankstyvą žiemos rytą, kai palengva sniegės krito, palikdamos mūsų širdyse meilę, supratimą artimui, išmintį. Regime tave pavasario žiedams skleidžiantis, vasaros grožyje, rudens brandoje grožintis.

Dėkojame draugams, kaimynams, giminėms ir visiems pažinusiems Aleksandrą LUGAUSKĄ ir padėjusiems į amžinojo poilsio vietą.

Žmona, dukra ir sūnus su šeimomis

## PR VMI laukia duomenų apie išmokas gyventojams

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija (toliau – Kauno AVMI) primena, kad iki 2021 m. vasario 15 d. mokesčius išskaičiuojantys asmenys, t. y. Lietuvos ar užsienio įmonės, gyventojai, vykdančys individualią veiklą Lietuvoje ir samdę darbuotojų ar nuomoję iš kito gyventojų nekilnojamojo turto veiklai vykdyti bei kt., privalo pateikti duomenis apie 2020 m. gyventojams sumokėtas A ir B klasės pajamoms priskiriamas išmokas.

„Norint užtikrinti sklandų metinių pajamų deklaravimo procesą gyventojams, reikalingi tikslūs duomenys iš mokesčius išskaičiuojančių asmenų. Remiantis šiais duomenimis, VMI Elektroninio deklaravimo sistemoje (EDS) suformuoja preliminariąsias pajamų deklaracijas, kurias gyventojams belieka tik pateikti. Trečiuosius asmenis raginame mokesčių administratoriui reikalingą informaciją pateikti laiku bei korektišką, nes dėl vėlavimo ir klaidų kai kuriems gyventojams užsitiesia pajamų mokesčio permokos grąžinimas arba nepavyksta laiku apskaičiuoti bei sumokėti mokėtiną pajamų mokesčių“, – teigia Kauno AVMI viršininkė Judita Stankienė.

Vadinamieji tretieji asmenys – bankai, kredito įstaigos, gyvybės draudimo bendrovės, aukštosios mo-

kyklos, formaliojo profesinio mokyklos įstaigos ir kt. turi pateikti visus duomenis apie sumokėtas palūkanas už suteiktas paskolas gyvenamajam būstui, už studijas sumokėtas įmokas ir studijų įmokoms mokėti skirtas paskolas, taip pat reikia informuoti apie nuolatinių Lietuvos gyventojų pernai sumokėtas pensijų draudimo įmokas ir pensijų kaupimo fondus, gyvybės draudimo įmokas. Duomenis reikia pateikti iki šių metų vasario 15 d.

VMI visas teikimui skirtas dokumentų formas apie išmokas ir jų pildymo taisykles rekomenduoja peržiūrėti interneto svetainėje <http://deklaravimas.vmi.lt>, kurioje pateikiama visa reikiama informacija, susijusi su mokesčių deklaravimo procedūromis.

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

Alytaus Naujienos | Santaka | Suvalkietis

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

## „Lazda turi du galus“ ...

Apie tai, kad gal ir gerai, jog karantino griežtesni apribojimai, kalbėjo Petronio alėjoje iš turgaus apie devintą valandą sutikta prienietė, senbuvė, kaip sakė. „Lazda turi du galus“, ir visai nesvarbu, apie ką kalbėtume, – patikino ji. – Pavyzdžiui, anksčiau mane sutikdavai su didele „mašina“ su ratukais, į kurią galėdavau daug prekių prisikrauti, o dar kiek visko prisirinkdavau tarp sendaikčių ir padėvėtų drabužių. Dabar štai mano pirkinys (rodo) – raugintų kopūstų kilogramas ir sėmenų aliejaus buteliukas. Ir „mašinos“ nereikia „kurti“, o pasivaikščioti, kai šaltukas truputį gelia veidą, labai gerai. Atjaunėja ir sena susiraukšlėjusi oda, o jei dar patrini sniegu, išvis gerai, raudonesnė, gražesnė iškart tampa“, – geros nuotaikos nestokojanti Stadiono mikrorajono gyventoja pamažėlėjo namų link.

Nors prekeivių, savaime aišku, gerokai mažiau visose vietose, bet maisto produktų galima rasti ir nusi-pirkti.

Sako, jog nuo seno, kai spusteli šaltukas, reikia valgyti kuo daugiau riebesnės mėsos. Prieniškis Juozas iš Dvariuko apgaleistavo pirmiausia, kad labai ieško ir net turguje „nesuranda“ mielos šeiminkės, kuri paruoštų troškinių su šonine ir raugin-tais kopūstais, kurį teks gamintis ir vėl pačiam. Pajuokavus, kad sutau-pys kelioms paroms, jis papasakojo ir kaip po Lietuvą našlės jaunesnės ieškojo. Sako, kad ypač įstrigę „nuo-takų“ klausimai: „O kiek gauni pen-

sijos?“ „Pirmą pasimatymą galima užsakyti Birštono Kurhauze?“ „Ar galėčiau ir draugę pasikviesti kartu pavakarieniauti?“ Humoro jausmo nestokojantis žmogus sako nutaręs, kad vis dėlto geriau kokią vietinę sutikti ir dažniau turguje pasivaikš-čioti, tik labai jau jis laukia, kada baig-sis tie griežti apribojimai, mat, kai vienišas, tai net ir užsidirbti norinti kirpėja, jo žodžiais, į sodybą drovisi atvykti.

Lietuviškos šviežios kaimiškos sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro, kumpio – 5,50–6 euro, karkos – 3,50 euro, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos

indelis – 2 eurus, šonkauliukų kilogramas – 5 eurus, šviežių lašinių – 6 eurus, kepenų – 1,50 euro, tau-kinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis kainavo 1 eurą, spurgučių – 1,50 euro. Už džiovintų baravykų indelį prašė 3–5 eurų, priklausomai nuo dydžio. Maloni moteris siūlė iš-skrostų vištų, namie augintų. Kilo-gramas vištos kainavo 4 eurus. De-šimt vištos kiaušinių kainavo 2 eurus ir pasirinkti mažai buvo iš ko.

Buvo galima rasti ir džiovintų obuoliukų, jų kaina, priklausomai nuo kiekio, apie eurą.

Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilo-gramo sviesto – 4 eurus, pusė kilo-gramo varškės – 0,80–1,20 euro. Šeiminkinių spausų sūrį galima bu-

vo pasirinkti pagal dydį, priedus ir pirkti už 1,50–3,50 ir daugiau eurų.

Gražių pupelių stiklinė kainavo 0,70 euro, kilogramas petražolių, pa-starnokų šaknų – 2 eurus, kilogra-mas cukinijos – 0,50 euro, morkų – 0,80 euro, bulvių – 0,40 euro, bu-rokėlių – 0,50–0,70 euro, virtų burokėlių – 1 eurą, raugintų kopūstų – 1,50 euro, raugintų pomidorų – 2 eurus, raugintų agurkų – 2,50 euro.

Bitininkai pusės litro medaus stiklainį pardavė už 3,50–4,50 euro, ūkininkai sėmenų aliejaus pusės litro butelį – už 3,50 euro

Išlaužo „Mėsos kraitės“ kioske žmonės pirkė lašiniuočio, kurio kilogramas kainavo 5,90 euro, kepe-ninio – 4,40 euro, bačkoje rūkytos vištos – 5,20 euro, vytintos nugarinės – 9,80 euro, šalto rūkymo „Bajorų“, „Česnakinės“ dešros, kurių kilo-gramas kainavo 6,80–6,99 euro; sūdytų lašinių kilogramas kainavo 6,90, kitur buvo galima pirkti natūraliu dūmu kvepiančių su daugiau raume-nuko ir mokėti 8 eurus už kilogramą.

Ne vienas pirkėjas ne dėl blogos nuotaikos nesustoja pakalbėti, o todėl, kad šaltukas spaudžia ir po kauke, kaip sakė, „lašai prakaito tuoj sušals“. Tenka viltis, kad viskas praeis... O lazda savo du galus, pasak liaudies išminties, vis tiek turės ir tuomet, kai nebus karantino...

## Ar žinojote, kad...

...žmonės, pernebyg nerimaujantys dėl savo sveikatos, padidina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis 73 procentais?

...impulsyvus žmogus taip pat dažniausiai bus ir savanaudiškas bei egocentriškas? Už šias savybes atsakinga ta pati smegenų sritis, vadina-si, tampant empatiškesniam ir ge-ranoriškesniam, padidėja ir žmogaus gebėjimas save reguliuoti.

...kalnę kitiems mėgsta sukelti savanaudiški, kontroliuoti linkę ar užuojautos ieškantys asmenys.

...efektyviau mokomės ir priimame naujoves tada, kai mums negresia pavojus.

...jei atleisime, paleisime ir pažvelg-sime toliau, galbūt pajusime, kokia begalinė laisvė yra už tų skausmo durų.

...stresas dėl pinigų nepriteklaus padidina tikimybę, kad patirsite širdies smūgį net 13 kartų. Tokius šokiruojančius skaičius nustatė mokslininkas D.Govenderis, ap-klausęs pacientus, atsidūrusius ligo-ninėje dėl širdies smūgio.

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



## Kodėl tos konteinerių angos tokios mažos? Kad stabtelume...

Na, o dabar apie konteinerių angas. Tų naujų, modernių atliekų konteinerių angas. Daugeliui jos atrodo per mažos: didelis šiukšlių maišas netelpa, didelės atliekos nelenda. Todėl kažkas, tik, žinoma, ne aš, jas numeta prie konteinerių. Todėl kažkas, tai jau galiu būti ir aš, dėl to supyksta.



ARATC nuotr. Konteinerių angos yra standartinio dydžio, pritaikytos tinkamai išrūšiuotoms komunalinėms atliekoms išmesti.

Bet konteinerių angos nei dėl to, kad vieni šiukšlina, nei dėl to, kad kiti pyksta, nepraplatės. Jos yra standartinio dydžio. Tokius konteinerius su būtent tokio dydžio atsidarymo būgnais sukonstravo europiečių elgsenos su atliekomis ypatumus išstudijavę konstruktoriai, o jų „būgnus“ pagamino vienas didžiausių jų gamintojų Europoje, Vokietijos įmonė „Plano Metall GmbH“.

Alytaus regiono savivaldybėse įrengti požeminiai ir pusiau požeminiai konteineriai nebuvo sukurti specialiai Lietuvai ar juo labiau mūsų regionui. Tokie konteineriai naudojami daugelyje Europos valstybių, kurių gyventojai kruopščiai rūšiuoja atliekas ir į konteinerius meta tik tai, kas gali būti į juos metama.

Išrūšiuotos atliekos nesunkiai telpa į nedidelius maišus, o jie – į atliekų konteinerius. Lygiai taip pat į konteinerius telpa išlankstytos, sukarpytos dėžės, suspaustos plastikinės pakuotės. Konstruojant konteinerius, apskaičiuojant jų angų dydį ir buvo siekta, kad į juos nebūtų galimybės įmesti bet ko ir bet kaip.

„Konteineriai kuriami taip, kad jie verstų žmogų sustoti, mąstyti ir rūšiuoti“, – taip jų pristatymuose teigia konstruktoriai.

Pastebėta, kad nuo to, kokie konteineriai naudojami, priklauso ir kaip žmonės elgiasi su atliekomis. Pavyzdžiui toli ieškoti nereikia – kol mūsų regione stovėjo kubo formos konteineriai didžiuliais dangčiais, atliekas atnešusiam žmogui tereikėdavo kilstelėti šį dangtį ir ilgai negalvojant išmesti į jį atneštas atliekas. Jei konteineris būdavo neuždarytas, tai net prie jo nesiartinant buvo galima švystelėti ką tik nori – viskas įkrisdavo.

Pastačius naujos kartos pusiau požeminius ir požeminius konteinerius, situacija pasikeitė. Didesniems kaip 20 litrų talpos maišams, didžiulėms kartoninėms dėžėms, senoms pagalvėms ar kitoms didelėms atliekoms šie konteineriai nėra pritaikyti ir kiekvieną kartą prie jų atėjus tarytum primena: „Žmogau, sutvarkyk savo atliekas“.

Ir jų būgnas koja pedala paspaudus neatsidaro – tai todėl, kad žmogus, prie konteinerio atėjęs, stabtelęs, dangtį atidarytų ir viena ranka jį prilaidamas pagalvotų, kur savo atneštas atliekas dėti, kaip jas kitąsyk namuose išrūšiuoti ir paruošti, kad visos be vargo į konteinerį sutiltų.

Netelpančių, didelių, prie jo net nėra ko nešti – tam yra rūšiavimo centrai, kurie ir karantino metu veikia ir visas didžiules, elektronines įrangas ar pavojingas atliekas priima nemokamai.

Jei tokias ar neišrūšiuotas ir surinktas į vieną didžiulį maišą atliekas kažkas vis tiek bando pro nedidelę konteinerio angą į jo vidų sugrūsti ir dėl to jį užsikerta, tai jau ne konteineriai dėl to kalti. Kaip nekalti jie ir dėl to, kad žmonės tas netilpusias atliekas prie konteinerių sukrauna ir visų pykčiui palieka. Konteineriai nuo to nepasikeis – jie yra tokie, kokie yra ir teks išmokyti bei įprasti jais naudotis.

Reikšti pretenzijų gamintojams dėl jų kokybės nėra jokio pagrindo – kiek kartų specialistai tikrino, būgnas nė sykio nebuvo užstrigęs be priežasties. Taip nutinka tik prigrūdus per daug, per didelių atliekų, kurios nenuslenka žemyn.

Kai kurie gyventojai skundžiasi, kad atidarius būgną jis neužsifiksuoja, bet tai leidžia išvengti situacijų, kai užsifiksavęs dangtis taip ir lieka, o į paliktą atidarytą konteinerį ir prilyja, ir prisninga. Tokios patirties daug būta naudojant kubinius konteinerius, kurių dangčiai, ko gero, dažniau būdavo atidaryti nei uždaryti.

Nauji konteineriai nori, kad ir elgiamasi su jais būtų naujoviškai. Beje, pastebėta, kad įrengus naujus konteinerius atliekų rūšiavimas regione pagerėjo.

„Žmonės labai aiškiai ima suvokti, kad be rūšiavimo nieko nebus. Visas pasaulis eina šiuo keliu ir mūsų pasirinkimas taip pat yra vienas – rūšiuoti visas atliekas, kurios susidaro, ir siekti, kad jų susidarytų kuo mažiau“, – pastebi Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro direktorius Algirdas Reipas.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf. Uzs. Nr.007

### 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: [strielciu-lentpijuve@gmail.com](mailto:strielciu-lentpijuve@gmail.com)

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

### PERKA

#### Nekilnojamasis turtas

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

#### 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.



**BRANGIAI PERKA**

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



**PERKA GALVIJUS**

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

### 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 atraizos. Turime sausų kapotų malkų. Tel.: 8 600 23 280, 8 654 89 008.

Miško savininkas parduoda lapuočių ir spygliuočių malkas. Tel. 8 690 66 155.

### 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 parketa, 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.

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

### ĮVAIRŪS

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6935/0004:82 ir kadastro Nr. 6935/0004:83), esančio Šilėnų k., Birštono sen., Birštono sav., savininką, kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr.2M-M-166 ) 2021-02-23 12.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6935/0004:113), esančio Šilėnų k., Birštono sen., Birštono sav., ribų ženklavimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos prašome kreiptis į valstybės įmonę Valstybės žemės fondą adresu: K.Donelaičio g. 33, 44240 Kaunas, el. paštu [algis.kabasinskas@vzf.lt](mailto:algis.kabasinskas@vzf.lt) arba telefonu 8 675 01 473.

### ĮVAIRŪS

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

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

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

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).

#### Parduodamos malkos

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

**Karantino metu dirbame!**  
Tel. 8 621 24 644.

### PASLAUGOS

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

Savivarčio sunkvežimo paslaugos. Atvežame: žvyrą, smėlį, skalda, statybines medžiagas, medieną, atraizas ir kitus krovinius. Telefonas 8 675 78 390.

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

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

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

**Alytaus Naujienos**

**SuvaKietis**

**Santaka**





# puslapis = kelionės, pomėgiai, receptai, linksmi nutikimai

## Gyventi su meile...

Indija... kiek daug joje paslapčių ir didžiulių kontrastų... Apie šią šalį sklendo daugybė įvairių legendų ir gandų, todėl rašyti apie ją nėra lengva. Vieniems ji yra dvasinė mokykla, kitiems – egzotiškas kraštas, dar kitiems – nešvari, skurdi ir pasibaisėtina vieta. Žinoma, svarbu, koks keliautojo į Indiją tikslas. Prieš ketverius metus teko pabuvoti šioje spalvingoje, kvapų, skonių ir garsų šalyje ir man. Nuvykti į Indiją ir pabandyti ją suprasti buvo mano gyvenimo svajonė. Nors teko ir skristi, ir važiuoti per visą šalį, tačiau, rašant apie sveikatą, noriu sustoti prie seniausio pasaulyje miesto, vieno pagrindinių induistų (hinduistų) ir budistų piligrimų centrų – Varanasio, kuriame teko keletą dienų apsistojus ant pačios mistiškiausios Šventosios Gango upės kranto stebėti miesto gyvenimą.



Varanasis iškūręs prieš 4000 metų ir šiandien jame gyvena pusantro milijono žmonių. Pagal induistus, ši miestas sukūrė dievas Šiva, kuris laikomas dievu naikintoju – naikintoju blogio ir atnešančiu laimę. Beje, Indija turi 2 milijonus skirtingų dievų ir juos visus garbina. Parsivežiau dievo Šivos laimę ir į Lietuvą. Per metus Varanasyje apsilanko daugiau nei vienas milijonas piligrimų, kurie tiki, kad čia Ganga apvalo sielą ir kūną ir nuplauna visas jų nuodėmes. Tikima, kad ši upė yra deivės Ganos išsikūnijimas ir beveinė, kuri saugo žmones nuo bado, sausras, nevaisingumo ir kitų nelaimių.

Šis senas unikalus miestas vienu vadinamas „šventu Indijos purvynu, kur ateinama numirti“ ir iki šiol religingų indų laikomas viena tinkamiausių vietų... numirti. Jie tiki, kad mirę Varanasyje pasieks išganyką – išsivaduos iš amžino atgimimų rato ir pagaliau susisieks su amžinybe. Tai – kaip ir savotiškas tiltas į kitą gyvenimą. Prie upės kaurą parą rūksta mirties laužai – vykdoma kremacija. Stebėti kremacijos ceremoniją galima tik iš tolo, tačiau netyčia teko visa tai pamatyti iš arti. Sukrečia vaizdai ir kvapai.

Tačiau kitiems, ir ne tik indams, šis miestas yra dvasinės šalies sostinė, mokslo, jogos ir meditacijų vieta. Kelis vakarus teko stebėti ant vieno iš Gango ghatų (akmeninio pakopinio ritualinio statinio) vykstantį labai svarbų indų gyventojams ritualą, meditacijos ir maldos – upės pagarbavimo šventę, kuri užburia žvakių, šviesų, smilkalų kvapų ir tradicinių Indijos instrumentų muzika. Susi-

renka daugybė miesto gyventojų ir turistų – kas ateina pasimelsti, suvaldyti savo mintis ir nusiraminti, o kai kas tiesiog būti ir stebėti... Grįžusi iš Indijos pabandžiau savo paveikslė perteikti nors dalelę šios šventės nuotaikos. Tai visiškai neįmanoma, kai prisimeni, ką išgyvenai tuo momentu.

Apsilankius Varanasyje, Gango pakrantėje, klaidžiojant po miesto labirintus, stebint vidine ramybe spinduliuojančius piligrimus, miesto gyventojus apima jausmas, kad kažko labai svarbaus gyvenime nesuapanti. Kildavo klausimas – kodėl jie tokie ramūs, kai toks skurdas aplink. Atrodo, kuo čia džiaugtis. Net paklausiau gido vienoje per daugiau tūkstančių metų senumo, pilkoje, atrodo lyg apleistoje, „ne turistams“ šventykloje, kurioje kasdien meldžiamasi, medituojama net po kelis kartus per dieną, „ko jie prašo?“ Ir gavau atsakymą – jie prašo tik vidinės ramybės, nes vidinė ramybė dvasiškai stiprina ir suteikia drąsos įveikti baimes susiduriant su įvairiais gyvenimo išbandymais ir pokyčiais. Indai pasakoja, kad pasimeldus ar pameditavus pradingsta liūdesys, nutyla nereikalingos blogos mintys ir norisi daryti tik gerą.

Vietiniai gyventojai tvirtina, kad Varanasyje labai mažai sergančių depresija ar kokia nors kitokia dvasinė liga, o savižudybės – retas dalykas. Tikėtina. Pabuvojus ten, grįžti ir suabejoti, ar tikrai tiek daug reikia žmogui šiame gyvenime... tik gyventi su meile...

Romualda Bartulienė

## Prieskoninės žolelės: gardina ir gydo

(Atkelta iš 4 p.)

per dieną didės organizmo atsparumas infekcijoms, peršalimo ligoms.



**Juozažolė.** Jos lapai bei melsvi žiedai malonaus aromato. Vartokite įvairioms šviežių daržovių salotoms, silkėms, vėdarams, žuviai skaninti. Tinka gardinti ir varškę. Juozažolė praturtina padažų, marinatų skonį. Medingas augalas vartojamas likeriu, degtinės gamyboje. Juozažolė dera su petražolėmis, krapais, mėtomis, mairūnais ir bazilikais. Šis prieskoninių žolelių mišinys – kvapnūs buketas – pagardas valgių įvairovei.

„Gardi juozažolės arbata ramina nervų sistemą, gerina virškinimą, palaiko imuninę sistemą, gelbsti nuo peršalimo, sinusitų, – pasakoja žolininkė.

**Citrininė katžolė.** Šiam prieskoninui būdingas lengvas gaivinantis citrininis aromatas. Citrininė katžolė tinka įvairių patiekalų, kaip mėsos, žuvies, daržovių, sriubų gardinimui. Kaip ir dauguma prieskoninių, citrininė katžolė gardinkite gaminimo pabaigoje, nes šildant per ilgai nyksta naudingos aromatingosios savybės.

„Arbata bus skanesnė, jeigu ją papildysite avietėmis, gervuogėmis, žemuogių lapeliais. Gėrimas tonizuoja, naudingas nuo peršalimo ligų, galvos skausmų,“ – sako Bronė.



**Bazilikai.** Su kokiais patiekalais labiausiai dera bazilikai? Puikus derinys – mocarela sūris, pomidorai ir užbarstyti kvapnūs švieži bazilikų lapeliai. Šiuo kvapniu prieskoniu skaninkite įvairias salotas, picas, sriubas, daržovių, grybų troškinius, taip pat makaronų, vištienos, jautienos ar žuvies patiekalus.

Bazilikas dažnai naudojamas gaminant pesto padažą ar net desertus. Šviežias aromatingas bazilikas

padeda panaikinti nemalonų burnos kvapą: tereikia keletą jo lapelių sukramtyti ir blogo aromato – lyg nebūta.

**Petražolės.** Tai ypač naudingi ir universalūs prieskoniai, tinkantys daugeliui žuvies, mėsos, jūrų gėrybių, paukštienos patiekalų. Petražolėmis skaninamos salotos, sriubos, troškiniai, virtiniai, blynai. Smulkintų petražolių berkite į patiekalus ruošimo pabaigoje, kad nepakistų jų spalva bei aromatas.

Petražolėmis praturtinamas sviesto, grietinės, majonezo padažas. Pasak pašnekovės, vitaminingas augalas vartotinas prieš inkstų, prostatos ligas.

**Ciobrelis.** Tai populiarus prieskonis prancūzų, graikų, italų virtuvėse. Ciobrelis šakelėmis bei žiedais gardinamos sriubos, padažai, laukinių žvėrių mėsa, paukštiena, avienos patiekalai. Ciobrelis skaninamos kepenėlės, žuvis, sūriai, sriubos, mėsos sultiniai. Puikus pagardas marinuojant pomidorus, agurkus, patisonus.

Ši prieskonį, skirtingai nuo daugelio kitų žolelių, geriausia berti produkto kepimo, virimo ar troškinimo pradžioje, tada pilnai atsiskleis aromato puokštė..

Ciobrelis arbata padeda peršalus, efektyviai gydo kosulį (padeda atsikosėti), skatina šlapimo išsiskyrimą, pasižymi skausmą malšinamuoju, raminamuoju poveikiu.



**Raudonėlis.** Vaistinis augalas, skoniui primenantis mairūną ar ciobrelį. Augantis šiltesniame klimate pasižymi sodresniu aromatu. Raudonėliu skaninkite picas, žuvį, įdarytus baklažanus, sūrį, salotas. Beje, stipriau išreikštas – džiovinto raudonėlio kvapas. „Raudonėlio arbatos skonį praturtina gervuogės, juodųjų serbentų lapai, – pasakoja žolininkė. – Vaistinis augalas gerina virškinimą, veikia raminančiai. Raudonėlio mišinys su ciobreliais ir šalpusniais padeda peršalus, efektyviai gydo bronchitą.“

**Rozmarinas.** Ši prieskoninė žolelė ypač dera su orkaitėje kepamais patiekalais: bulvėmis, moliūgais, picomis, sūriais ar balta namine duona. Skrudintos rozmarinų šakelės gražiai atrodo patiektos su mėsos patie-

kais, ypač ėriena, avienu.

Pušių kvapą primenantis rozmarinas (tik nepadauginus) naudojamas gaminant sriubas, daržoves, jūros gėrybes; juo gardinami ir kiaušiniai.

„Skirtingai nuo kitų prieskoninių, rozmarino aromatingosios savybės išryškėja pakaitinus, tačiau dėl intensyvaus skonio rozmariną derėtų naudoti saikingai.

Rozmarinas, kaip ir daugelis prieskoninių žolelių, gerina virškinimą“, –sako Bronė.



**Kvapioji garduoklė.** Jos kvapas ir skonis salstelėjęs, primenantis anyžius. Garduoklės lapais tinka skaninti konservuojamą maistą, žuvis patiekalus; aromatizuoti gaivius gėrimus, likerius, brendį.

Pasak pašnekovės, lapų ir nesunokusių sėklų dedama į salotas, gaitvas, varškės patiekalus. Šaknys verdamos ir valgomos kaip kitos daržovės. Garduoklė tonizuoja organizmą, padeda nuo vidurių užkietėjimo, nes lengvai laisvina vidurius.

### Naudingi patarimai

(žolininkės B.P.)

**Vaistazolių nuovirą ar antpilą suvartokite per parą.**

**Negerkite daug arbatų, verčiau jas gurkšnokite po truputį 1–3 kartus per dieną, prieš ar po valgio – priklausomai nuo vaistazolių rūšies.**

**Svarbi sąlyga vartojant vaistazoles – jas kaitalioti, daryti pertraukas.**

**Vienos rūšies vaistazolės geriamos 3 savaites, tada būtina nuo 10 dienų iki 1 mėnesio (priklausomai nuo rūšies) pertrauka.**

**Vaistazoles keiskite, kad organizmas nepriprastų, negautų per daug medžiagų.**

**Jeigu vaistazolė sukelia alerginių reakcijų – derėtų jos atsisakyti.**

**Vartokite žolių mišinys, paruoštus žolininkų ar vaistinininkų, griežtai laikantis jų nurodymų.**

Kalbėjosi Veronika Pečkienė

## Sveika ir maistinga Koldūnai su lęšių įdaru

**Tešla:** 2 valg. š. lydyto sviesto (ghee), 1 stiklinė pieno ar vandens, 1 stiklinė viso grūdų kvietinių miltų, 1 stiklinė prastų kvietinių miltų, 1 arb. š. druskos, 0,5 arb. š. cukraus.

**Įdarai:** 1 puodelis žalių lęšių, 90 g mėgiamo sūrio (gali būti mocarela, bet kokį fermentinį ar kitą), 50 g rukolos ar kitokių žalėsių, 50 g krapų, 1 arb. š. asafetidos (kvapioji ferula, skoniui primena česnaką), 1 arb. š. malto kardamono, po žiupsnelį muskato riešuto, malto rozmarino, kario prieskoniu, pagal skonį druskos ir pipirų.

Užpilkite lęšius vandeniu ir palikite per naktį (arba bent 6 valandas). Į atskirą puodą sudėkite sausus ingre-

dientus, prieskonius ir viską sumaišykite. Tuomet įpilkite vandens/pieno, sudėkite lydytą sviestą ir suminkykite tešlą. Paruoškite įdarą – maisto smulktuvu sumalkite išmirkytus ir nusunktus lęšius ir sumaišykite su žalumynais. Visą šią masę šiek tiek apkepinkite keptuvėje ant lydyto sviesto arba aliejuje, galite dar pagardinti mėgiamais prieskoniais.

Tuomet sudėkite sūrį ir viską (tešlą) gerai išmaišykite, kol tešla taps elastinga. Jeigu reikia, pabarstykite stalo paviršių miltalais. Išminkytą tešlą palikite pastovėti 15 minučių. Tuomet formuokite nedidelius apskritimus, iškočiokite juos, sudėkite įdarą ir užlenkite krašteliu. Į verdantį vandenį įdėkite lauro lapą, pipirų, šiek tiek druskos ir tuomet suberkite koldūnus.

Virkite tol, kol koldūnai iškilsi į paviršių (apie 5–10 minučių). Patiekite su sviestu, grietine ar mėgiamu padažu.

# Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketav@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**