Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392

Nr. 23 (10373) * 2021 m. kovo 27 d., šeštadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilnis. Nuo sekmadienio – pilnatis. Saulė teka 6 val. 4 min., leisis 18 val. 46 min. Dienos ilgumas 12 val. 43 min.

Vardadieniai: šiandien – Lidija, Rūta, Rūtenis, Rūtilė, Sanrimas, Santara, Viventas, rytoj – Odeta, Rimkanta, Rimkantas, Siksta, Sikstas, Stangė, pirmadienį – Bertoldas, Helmutas, Manvyda, Manvydas, Preivainas, Preivilas, Preivilė, Preiviltas, Preiviltė, antradienį – Anelė, Anelius, Gvidas, Gvidonas, Kernius, Nelė, Nelius, Virmantas, Virmantė, Virmina, Virminas, Virminė.

Kovo 27 – Tarptautinė teatro diena. Skelbiama Žemės valanda nuo 20:30 iki 21:30 val. Kovo 28 – Verbų sekmadienis. Įvedamas vasaros laikas – laikrodžio rodyklė pasukama vieną valandą į priekį. Kovo 29 – Lietuvos įstojimo į NATO diena. Kovo 30 – Prokuratūros diena.

Ar, priklausydami NATO, jaučiamės saugūs? 2 p.

Su pavasariu atbunda ir kurortas: žmonės atvyksta gydytis ir pailsėti 3 p.

Kaip išvengti infarkto? 4 p.

Vėl skauda nugarą!

Ribos 5 p.

„AsMeniška“: ypatinga oazė, kurioje greičiau skleidžiasi pavasaris…

Tuščio konteinerio traukti ištuštinimui nereikia – bus pigiau 6 p.

„Poškučio“ kalvėje metalas „minkosi“ lyg molis... 8 p.

Aptarta COVID-19 situacija, vakcinacijos eiga, skiepijimo ir testavimo galimybės

Kovo 23 d. vykusiame Prienų r. savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centro posėdyje aptarti aktualiausi šiuo metu klausimai: dėl epidemiologinės situacijos Prienų rajone, greitųjų testų atlikimo švietimo darbuotojams, vakcinacijos proceso, testų paskirstymo, apsaugos priemonių. Posėdžiui pirmininkavo Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė J. Zailskienė, posėdyje dalyvavo meras A. Vaicekauskas, kiti vadovai, skyrių vedėjai, Prienų r. policijos komisariato atstovai.

Informuota, kad šiuo metu sergančiųjų yra per 30, pasveikusių – daugiau nei 1800, naujų atvejų 100 tūkst. gyventojų per 14 dienų sumažėjo iki 110. Palyginti su situacija Lietuvos mastu, epidemiologinė situacija rajone kol kas nekelia didelio rūpesčio.

Kaip informavo Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vedėja **Sandra Mekionienė**, socialines paslaugas teikiančios įstaigos (vaikų dienos centrai, Socialinių paslaugų centras) vykdo savo veiklą, ribodami lankytojų skaičių ir laikydamiesi visų saugumo reikalavimų.

Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas** pasidžiaugė, kad į mokyklas grįžo pradinių klasių mokiniai. Jų ugdymas, anot vedėjo, vykdomas taip pat laikantis visų reikalavimų, atskiriant klases vienas nuo kitų, kad skirtingų klasių mokiniai neturėtų kontaktų. Dėl didelio vaikų skaičiaus „Ąžuolo“ progimnazijoje ugdymo procesas pradinukams organizuojamas mišriuoju būdu (daliai mokinių tiesiogiai, daliai nuotoliniu būdu).

Kultūros, turizmo ir jaunimo skyriaus vedėjas **Rimantas Šiugždinis** taip pat pasidžiaugė, kad bibliotekose, skaityklose, muziejuose klientai aptarnaujami tiesiogiai.

Teisės, personalo ir civilinės metrikacijos skyriaus vedėja **Vytautė Draugelytė** priminė, kad galioja ribojimai dėl bendravimo tarp šeimų, o grįžtantys iš užsienio valstybių turi atlikti tyrimus, izoliuotis, taip pat pažymėjo, kad policija aktyviai tikrina, ar besiizoliuojantys asmenys laikosi reikalavimų.

Posėdyje, aptarus klausimą dėl greitųjų profilaktinių antigenų testų atlikimo mokytojams, nutarta kreiptis į VšĮ Prienų ligoninę – ir jau sutarta, kad testai būtų atliekami darbo dienomis popietiniu laiku.

Priminta, Savivaldybė sudarė galimybes tikslinėms grupėms priklausantiems asmenims atlikti profilaktinius tyrimus Prienų ligoninėje: registracija tiksliniams ir profilaktiniams PGR tyrimams vykdoma telefonu 8 670 85177. Taip pat vykdoma registracija greitiesiems profilaktiniams antigenų testams, dėl jų reikia kreiptis telefonu 1808 arba registruotis elektroniniu būdu *https://1808.lt/*. Ši ir kita aktuali informacija skelbiama Savivaldybės svetainėje – skiltyje INFORMACIJA APIE KORONAVIRUSĄ (COVID-19).

Savivaldybės gydytojas **Virginijus Slauta** pristatė vakcinacijos situaciją. Anot gydytojo, vakcinacijos procesas vykdomas sklandžiai, paskiepyta 12 proc. Prienų rajono gyventojų. Nuo vakcinacijos proceso pradžios, š. m. sausio 12 d., iki kovo 23 d. iš viso gauta 2100 „Pfizer“ vakcinos dozių, 1100 „Astra Zeneca“ vakcinos dozių, taip pat pirmą kartą gauta 200 dozių „Moderna“ vakcinos. Pirma vakcinos doze rajone paskiepyta 10,5 proc. (2673) gyventojų, antra vakcinos doze 4,65 proc. (1185) gyventojų. Kitą savaitę planuojama gauti 396 dozes „Pfizer“ vakcinos bei 100 dozių „Moderna“. Pažymėta, kad Prienų PSPC gali paskiepyti per savaitę iki 450 gyventojų, tačiau gaunami vakcinų kiekiai kol kas yra nedideli.

V. Slauta atkreipė dėmesį, kad nuo kovo 23 d. įsigaliojo pakeitimai dėl asmenų testavimo: jeigu asmuo persirgo COVID-19 liga arba buvo paskiepytas pirmu ir antru skiepais, gali profilaktiškai nesitirti dėl koronaviruso 180 dienų.

Prienų r. savivaldybės informacija

Vytautui Sabeckiui – 70

Sklandymas – didžiausia jo aistra

Vytauto Sabeckio pavardė gerai žinoma aviacijos pasaulyje. Sklandytojas, Kauno apskrities aviacijos sklandymo klubo direktorius, Prienų ESAG lakūnas-bandytojas, TSRS ir tarptautinės klasės sklandymo sporto meistras, FAI „Auksinio ženkliuko“ kategorijos pilotas, daugkartinis Lietuvos sklandymo čempionas, apdovanotas Dariaus ir Girėno medaliu.

Tituluočiausias Lietuvos sklandytojas Vytautas Sabeckis gimė 1951 m. kovo 26 d. Žemaitijoje, Plungės mieste. Mokėsi Telšiuose. Baigė Kauno politechnikos institutą, Elektronikos fakultetą. Vienerius metus dirbo Utenos politechnikume dėstytoju, vėliau pasuko į aviaciją. Buvo Sovietų Sąjungos sklandymo rinktinėje, dirbo profesionaliu lakūnu-bandytoju Prienų aviacijos gamykloje. J. Žiburkaus aviacijos sporto klube, 1975 m. jis tapo Lietuvos sklandymo čempionu. Šį titulą yra iškovojęs 15 kartų.

Sklandytuvas LAK-12 „Lietuva“ – šis aštuntojo-devintojo dešimtmečio šedevras, sukurtas Prienų eksperimentinėje sportinės aviacijos gamykloje (ESAG), buvo pirmasis iš stiklo pluošto pagamintas aukštos klasės sklandytuvas Sovietų Sąjungoje. Dar ir dabar šiam sklandytuvui priklauso keli galiojantys Lietuvos rekordai. Su tokiu pat, tik į dvivietę versiją modifikuotu sklandytuvo liemeniu, 2009 m. sklandytojai **Vytautas Sabeckis ir Viktoras Kukčikaitis** iškovojo Europos čempionato sidabrą. Naujasis gamyklos konstruktorių kūrinys – 15 metrų sparnų ilgio standartinės klasės sklandytuvas „Nida“ irgi buvo patikėtas išbandyti **Vytautui Sabeckiui**. „Nida“ dar tebebuvo ceche, o Vytautas jau gilinosi į jos brėžinius, nagrinėjo konstrukcijas, stebėjo baigiamuosius darbus. – Netiesa, kad lakūno bandytojo darbas tik ore, – sako Vytautas Sabeckis.

Gerokas jo krūvis gula ant bandytojo pečių dar žemėje, kaip bandymų programos paruošimas, jos studijavimas, gautų rezultatų apibendrinimas.

Jubiliejinio gimtadienio proga paprašėme Vytautą Sabeckį atsakyti į keletą klausimų.

– Gerb. Vytautai, kas paskatino pasirinkti lakūnobandytojo profesiją? Ar tai buvo vaikystės svajonė?

– Aviacija buvo mano vaikystės svajonė. Norėjau tapti karo aviacijos naikintuvo pilotu. Nepriėmė, nes į

Sklandymo čempionai Janina Paplauskaitė-Leonavičienė ir Vytautas Sabeckis, 1988 m.

Vytautas Sabeckis.

Vytautas Sabeckis ore.

medicinos komisiją neatsivežiau partijos komiteto rekomendacijos. Pasiūlė sraigtasparnių mokyklą, bet ji man nebuvo prie širdies. Nuo 14 metų pradėjau sklandyti Telšių aeroklube. Pagal metus buvau per jaunas, tad kelerius metus aerodrome teko sklandytojų pagalbininko dalia, bet dienos pabaigoje gaudavau porą skrydžių už darbą. Po to institutas, kur pradėjau skraidyti Kauno sklandymo klube. Sekėsi gerai. Taigi jau 25-erių buvau pakviestas į buvusios TSRS rinktinę. Po penkerių metų grįžau dirbti į Aviacijos gamyklą, buvau priimtas į bandymų stotį, kaip lakūnas bandytojas. Lakūnu-bandytoju dirbau daugiau kaip 30 metų.

– Ką reiškia būti lakūnu bandytoju. Kokių savybių reikia šiai profesijai?

– Lakūno-bandytojo profesijoje svarbiausios savybės yra šaltas protas bet kurioje situacijoje. Bandytojai sako, kad daryti greitai – tai daryti lėtai, bet nepertraukiamai.

– Gal galite prisiminti įsimintiniausią bandomąjį skrydį? Kaip šeimos nariai susitaiko su jūsų kasdieniniais iššūkiais?

– Įsimintiniausias, žinoma, skrydis, kai 60 m aukštyje, esant 200 km greičiui per valandą, nulūžo bandomo lėktuvo sparnas. Laiko iki susidūrimo su žeme tikrai buvo labai nedaug, taigi ir išsigelbėti laiko labai nedaug. Pirma, kas šovė į galvą – parašiutas. Atmečiau galimybę, nes aukštis per žemas. Antras pasirinkimas – nukreipti sklandytuvą į mišką, kad būtų sušvelnintas smūgis medžių pagalba. Teko atmesti ir šį variantą, nes miškas buvo dešinėje, sparnas nulūžęs taip pat dešinėje. Todėl man sukant miško link, sklandytuvas apsiverstų ant nugaros ir likti gyvam bus mažai šansų. Trečias variantas – išlaikyti sklandytuvą neapsivertusį ant nugaros, o toliau kaip Dievas duos. Pasisekė, nes sklandytuvas tėškėsi į žemę nulūžusio sparno dalimi, smigo į žemę apie 2 metrus amortizuodamas pagrindinį smūgį,

(Nukelta į 7 p.)

Ar, priklausydami NATO, jaučiamės saugūs?

Bendradarbiavimą su Šiaurės Atlanto sutarties organizaciją (NATO) Lietuva pradėjo dar 1991 m., tačiau pilnateise šios organizacijos nare tapo praėjus gerokai daugiau nei 10 metų – 2002 m. Kovo 29 dieną minima Lietuvos įstojimo į NATO diena. Šiemet skaičiuosime 17-ąsias įstojimo į Aljansą metines.

Tai bene vienas iš svarbiausių įvykių Lietuvos gynyboje, kurį 2019 m., minint 15-ąsias Lietuvos įstojimo į NATO metines, tuometinė Lietuvos Prezidentė **Dalia Grybauskaitė** pavadino „didelio lūžio pavasariu“.

Krašto apsaugos ministerijos (KAM) užsakymu 2020 m. gruodžio kompanijos „Sprinter tyrimai“ atliktos visuomenės nuomonės apklausos duomenimis, net 87 proc. Lietuvos gyventojų palankiai vertina Lietuvos narystę NATO ir tai yra bene didžiausias procentas per visą narystės Šiaurės Atlanto sutarties organizacijoje laikotarpį.

Apklausos rezultatai rodo, jog didžioji dalis apklaustųjų mano, jog priklausymas NATO padeda užtikrinti Lietuvos saugumą. Reaguojant į pasikeitusią saugumo situaciją regione, aukštos parengties daugianacionaliniai koviniai pajėgumai nuo 2017 m. gynybos ir atgrasymo tikslais yra dislokuoti ne tik Lietuvoje, bet ir kitose Baltijos šalyse bei Lenkijoje. Net 75 proc. apklausos dalyvių teigia, kad 2017 m. į Lietuvą atvykęs Vokietijos vadovaujamas tarptautinis NATO batalionas padeda atgrasyti priešiškai nusiteikusias valstybes, o 77 proc. respondentų pritaria, kad nuolatinės JAV ir kitų sąjungininkų karinės pratybos Lietuvoje gerina pasirengimą ginti Lietuvos teritoriją ir tuo pačiu atgraso nuo priešiškų veiksmų.

„72 proc. respondentų mano, kad Lietuva turėtų ginti ir (ar) suteikti karinę paramą NATO valstybėms karinio konflikto metu. Tai paremia Lietuvos gynybos politikos principą, kad šalis turi būti pasirengusi bendriems veiksmams su NATO sąjungininkais ginant Lietuvą ar kurią kitą NATO valstybę. Lietuvos gyventojai taip pat pritaria, kad Lietuva turėtų prisidėti prie tarptautinės bendruomenės pastangų, mūsų kariai turėtų būti siunčiami į tarptautines operacijas, jeigu to prašo sąjungininkai: lyginant su 2019 m., taip manančiųjų skaičius išaugo nuo 68 proc. iki 76 procentų.

60 proc. apklausos dalyvių teigia, kad pritaria Lietuvos karinės paramos Ukrainai teikimui, 69 proc. apklaustųjų pritaria, kad Lietuva turėtų aktyviau prisidėti prie kovos su tarptautiniu terorizmu“, – rašoma KAM pateiktuose apklausos rezultatuose.

Ar žinodami, jog Lietuva priklauso NATO aljansui, savo šalyje jaučiasi saugesni, klausėme ir Prienų krašto žmonių.

Jaunius MALIŠAUSKAS, Prienų krašto verslininkas:

– Jeigu apžvelgtume visas 15 buvusiųjų Sovietų sąjungos respublikų, pastebėtume, kad dauguma iš jų, išskyrus valstybes, priklausančias NATO aljansui, šiai dienai arba jau patyrė tiesioginę bei netiesioginę Rusijos agresiją, arba turi diktatorius valdžioje, kurie yra remiami bei kontroliuojami tos pačios Rusijos. Tik vieni buvo užpulti tiesiogiai ir dalis jų teritorijos jau yra okupuota Rusijos, kiti – kariavo tarpusavyje, „paremti“ kitos valstybės, o dalyje jų – remiant Rusijai susiformavo ir „autonominės respublikos“, kurios iš esmės dabar tiesiogiai kontroliuojamos ir valdomos Rusijos. Todėl išvadas galime pasidaryti vienareikšmes.

Be to, NATO dalyvauja ir daugelyje taikos misijų pasaulyje. Taigi stipriai prisideda prie stabilumo ir saugumo pasauliniu mastu. Mums yra reikalingi sąjungininkai, nes kitu atveju Lietuvai, kaip tokiai mažai valstybei, tikriausiai grėstų nemažai iššūkių ir pavojų.

Vitas Rymantas SIDARAVIČIUS, istorikas:

– Tarpukariu 1919–1940 metais Lietuva buvo apsupta agresyvių kaimynų – Lenkijos, Vokietijos, Tarybų Sąjungos. Bet kurios iš šių kaimynių užpuolimo atvejų viena Lietuva nebuvo pajėgi ne tik apsiginti, bet ir rimčiau pasipriešinti. 1990 m. kovo 11 d. Lietuva atkūrė Nepriklausomybę. Ir tuo metu viena savo Nepriklausomybę vargu ar būtų pajėgi išsaugoti ir apginti. Nepriklausomybės ir laisvės saugumo garantą gavome tik 2004 metais, įstojus į NATO. Lietuvos narystė NATO remiasi Šiaurės Atlanto sutartimi, kurią Lietuva pasirašė ir ratifikavo 2004 m. kovo 10 dieną. Kovo 29-oji – tai diena, kai Lietuva oficialiai įstojo į NATO gretas. Svarbiausias Šiaurės Atlanto sutarties pagrindas – 5 straipsnis, įtvirtinantis kolektyvinės gynybos principą, kad šalys narės ginkluoto puolimo prieš bet kurią iš jų atveju ateis viena kitai į pagalbą (ir kiekviena atskirai, ir visos kartu). Šis principas užtikrina, kad nė vienai šaliai neteks pasikliauti vien tik savo pačios pastangomis ir ekonominiais resursais, jei iškils pavojus saugumui. Tačiau nė viena valstybė neatsisako pareigos įgyvendinti nacionalinius įsipareigojimus savo piliečiams ir neišsižada atsakomybės už savo pačios gynybą. Pagrindinės NATO iniciatyvos šiandien yra stiprinti atgrasymo ir gynybos priemones regione, ginti šalių laisvę, demokratiją bei teritorinį vientisumą, valdyti pasaulyje kylančias krizes. NATO yra Europos ir Šiaurės Amerikos šalių sąjunga. Nuo įstojimo į NATO praėjus 17 metų, šiandien Lietuva yra saugi, lygiateisė tarp 30-ties aljanso narių, būdama NATO nare tapo saugesnė.

Tai, kas išaugina...

Projektą remia
SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Julijus GEČAS, moksleivis:

– Pagal NATO šalių sutartį, jeigu kuri nors šalis užpultų nors vieną NATO aljansui priklausančią valstybę, tai būtų laikoma ir šio aljanso užpuolimu. Žinodamas, kad Lietuva priklauso organizacijai, kuri vienija 30 šalių, žinoma, jaučiuosi saugiau. Manau, kad, jeigu kas nors mus pultų, žinodamas, jog NATO šalys yra įsipareigojusios ginti viena kitą, būtų didžiausia kvailys... Kaip žinia, nemažai šalių, kaip didžiausią grėsmę, šiuo metu mato Rusiją, tad lyginti Lietuvos ir Rusijos karines pajėgas būtų naivu ir juokinga, tačiau, mano nuomone, didžiulis skirtumas atsiranda, kai į Lietuvą ar kitą valstybę žiūrime, kaip į NATO narę, tuomet nėra ką ir lyginti.

Mantas, prieniškis:

– Kol mes patys nepradėsime suvokti, jog AŠ ESU NATO, tol jokie sąjungininkai mums negalės padėti. Taip, vakariečių tankai mūsų miškuose yra gerai. Taip, naikintuvai, baidantys į mūsų oro erdvę įskrendančius „chuliganus“, yra gerai. Bet tol, kol šalis neturės valios pati gintis, joks NATO nepadės. Jei tau pradeda skaudėti pilvą ir tingi eiti ar kreiptis į gydytoją, tai ne gydytojo problema, jog tau plyšo apendicitas. Jei mes patys nesiruošiam gintis – mums nelabai kas ir pagelbės. Tai labai gerai parodė pandemija. Dalis visuomenės aktyviai priešinosi nematomam priešui, kita dalis kolaboravo. Po Krymo atplėšimo nuo Ukrainos daug ir vietinių žmonių rašėsi į visokias struktūras ar organizacijas. Dar daugiau per šventes demonstravo patriotiškumą, mojuodami vėliavėlėmis. Keletas kalbėjo, kad „mes smarkiai priešinsimės, jei priešas užpuls“, bet, kai reikėjo parduotuvėje tvarkingai dėvėti kaukę, sakė: „Tai pažeidžia mano teises“. Atsakant į klausimą, savo šalyje jausiuosi saugiau, jei bus mažiau mojuojama vėliavomis, o daugiau dirbama dėl savo šalies.

Gintarė JOČIONĖ, prieniškė, dirbanti Lietuvos kariuomenėje

– Lietuvos narystė NATO aljanse – itin svarbi ir reikšminga. Dirbdama Lietuvos kariuomenėje dažnai susiduriu ir su NATO šalių kariais, tad jų buvimas čia, Lietuvoje, vienareikšmiškai sukuria stiprų ryšį tarp skirtingų šalių kariuomenių, leidžia bendradarbiauti bei mokytis vieniems iš kitų, dalintis patirtimi. NATO – tai vienas kumštis, todėl, žinodama, kad Lietuva priklauso vienam didžiausių ir stipriausių karinių aljansų pasaulyje, jaučiuosi saugi.

Parengė
Rimantė Jančauskaitė

Keičiasi tvarkaraštis, atnaujinami maršrutai

Informuojame, kad nuo 2021 m. kovo 23 d. keičiasi reguliaraus susisiekimo autobusų maršruto Nr. 7 Prienai – Veiveriai per Klebiškį, Šilavotą eismo tvarkaraštis. Patikslinimas: vietoje buvusio išvykimo iš Prienų laiko – 12.00 val. tikslinamas išvykimo laikas – 14.00 val. Taip pat informuojame, kad nuo kovo 24 dienos UAB „Kautra“ atnaujina 28 papildomus tarpmiestinio susisiekimo reisus. Dalis jų aktualūs Prienų rajono gyventojams. Atnaujintus autobusų grafikus ir bilietus rasite internete autobusubilietai.lt

Lazdijai - Alytus - Kaunas	07:50
Kaunas - Alytus - Lazdijai	11:30 16:10
Lazdijai - Alytus - Prienai - Kaunas	15:10
Alytus - Prienai - Kaunas	14:25
Kaunas - Prienai - Alytus	18:10

VIETINIO (PRIEMIESTINIO) REGULIARAUS SUSISIEKIMO AUTOBUSŲ MARŠRUTO Nr. 7 PRIENAI–VEIVERIAI PER KLEBIŠKĮ, ŠILAVOTĄ TVARKARAŠTIS

Išvykimo dienos, valandos ir minutės			Kilometrai	Kilometrai tarp stotelių	Stotelės pavadinimas	Atvykimo dienos, valandos ir minutės		
12345--	12345--	12345--				12345--	12345--	12345--
6.00	**14.00**	**17.30**			**Prienų AS**	**7.45**	**15.30**	**19.15**
6.02	14.02	17.32	0.8	0.8	**Basanavičiaus g.**	-	-	-
-	-	-			**„Senukai“**	7.43	15.28	19.13
6.04	14.04	17.34	1.8	1.0	**Girininkija**	7.41	15.26	19.11
6.08	14.08	17.38	3.3	1.5	**Meškapievės**	7.39	15.22	19.07
6.10	14.10	17.40	5.1	1.8	**Prienlaukys**	7.37	15.20	19.05
6.12	14.12	17.42	6.0	0.9	**Prienlaukio m.**	7.35	15.19	19.03
6.14	14.14	17.44	7.4	1.4	**Prienlaukio ež.**	7.32	15.17	18.58
-	14.15	-	8.7	1.3	**Klebiškis**	7.28	-	-
-	14.17	-		1.8	**Juodaraistis**	7.25	-	-
-	14.19	-		1.6	**Ingavangis**	7.22	-	-
-	14.21	-		1.6	**Juodaraistis**	7.20	-	-
6.15	14.23	17.45		1.8	**Klebiškis**	7.17	15.15	18.56
6.17	14.25	17.47	10.4	1.7	**Pajuodupys**	7.15	15.13	18.54
6.19	14.27	17.49	12.2	1.8	**Lešiškės**	7.13	15.11	18.52
6.20	14.29	17.50	13.6	1.4	**Šilavotas**	7.09	15.10	18.51
6.25	14.34	17.55	16.4	2.8	**Mikalinė**	7.06	15.05	18.46
6.27	14.36	17.57	18.2	1.8	**Cikabūdė**	7.04	15.03	18.44
6.30	14.39	18.00	20.9	2.7	**Leskava**	7.02	15.00	18.41
6.35	14.42	18.05	22.7	1.8	**Butautiškės**	7.00	14.58	17.40
6.38	14.44	18.08	23.7	1.0	**Šmorai**	6.58	14.55	18.38
6.40	**14.46**	18.10	25.5	1.8	**Skriaudžiai**	6.55	**14.50**	18.35
6.42	-	18.12	27.3	1.8	**Gyviai**	6.52	-	18.32
6.45	-	**18.15**	**30.0**	2.7	**Veiveriai**	**6.50**	-	**18.30**
Atvykimo dienos, valandos ir minutės						**Išvykimo dienos, valandos ir minutės**		

1–7 – savaitės dienos

Birštono versmės

„Gyvenimas“ - laikraštis Jums ir apie Jus!

Su pavasariu atbunda ir kurortas: žmonės atvyksta gydytis ir pailsėti

Prieš dvi savaites Birštono savivaldybėje buvo panaikinti judėjimo ribojimai, tačiau dėl vėsoko oro kurortas dar nesulaukė gausesnio svečių apsilankymo. Birštono turizmo centro direktorė Rūta KAPAČINSKAITĖ, pasakodama apie pavasarinio sezono pradžią, pastebėjo, jog į Birštoną atvykę žmonės domėjosi sveikatingumo paslaugomis, lankėsi apžvalgos bokšte, parkuose, muziejuose, vaikštinėjo prie Nemuno, grožėdamiesi išplaukusiomis ledo lytimis.

– Praėjusį savaitgalį kurorto viešosios erdvės dar tik budinosi iš žiemos miego. Tiesa, Birštono sanatorijos nebuvo nutraukusios veiklos. Gerai, kad sulaukėme sprendimo nevaržyti judėjimo bent jau tarp saugių savivaldybių. Todėl dalis turistų kurorto sanatorijose gali gauti komercinio gydymo paslaugas. Pripažinkim, kad investuoti į sveikatą yra labai svarbu, – pastebėjo R.Kapačinskaitė.

Anot pašnekovės, pirmasis po pertraukos duris svečiams atvėrė viešbutis „Vytautas mineral SPA“. Dalis viešbučių žada atsidaryti artimiausiu metu. Nors dar negalima lankytis maitinimo įstaigose, jose galima užsisakyti maistą išsinešimui.

Karantino laikotarpis sulėtino įprastą gyvenimo tempą, tačiau kurorto apgyvendinimo, maitinimo, sveikatinimo ir kitoms įstaigoms suteikė progą paieškoti naujų būdų ir formų, kaip sudominti turistus, saugiai patenkinti jų pažinimo poreikius.

R.Kapačinskaitės teigimu, Birštonas, kaip ir kasmet, svečiams turi paruošęs naujienų. Be abejo, svarbiausia žinia, kad šiemet kurortui sukanka 175 metai, ši sukaktis bus minima visus metus.

– Esame išskirtiniai, nes Birštono kurortas pirmasis Lietuvoje pasiūlė reabilitacinį gydymą COVID-19 liga persirgusiems pacientams. Gydytis pagal šią programą pirmoji pakvietė sanatorija „Versmė“. Dėl karantino ribojimų vis dar tebėra naujiena praėjusiais metais kurorte atidarytas kempingas ir Nemuno kilpų regioninio parko lankytojų centro ekspozicija apie vaizdingiausius Nemuno kilpų kraštovaizdžio objektus, saugomas gamtos ir kultūros paveldo vertybes. Birštono muziejai karantino laikotarpiu sukūrė virtualius turus ir atnaujino ekspozicijas. Kavinės atsinaujina, kurorte atsiras ir naujų maitinimo įstaigų, – pasakojo R.Kapačinskaitė.

Birštono TIC direktorė R.Kapačinskaitė.

Pasak jos, Birštono turizmo informacijos centras taip pat turės ką pasiūlyti kurorto svečiams – rengiami nauji maršrutai. Viena naujiena jau pristatyta, tai – B2B maršrutai verslo susitikimams. Turizmo skatinimo agentūra „Keliauk Lietuvoje“ šį sprendimą priskyrė prie „Vienuolikos išskirtinių vietinio turizmo sprendimų visuotinio karantino metu“ .

– Antrojo karantino laikotarpiu apžvelgėme jau esamus objektus savivaldybės teritorijoje – siekiame juos pateikti kompleksiškai, kad turistai, atvykstantys į kurortą, galėtų kuo geriau pažinti mūsų kraštą keliaudami savarankiškai, pasirinkdami jiems aktualiausią temą. Šiomis žiniomis ir „atradimais“ ketiname pasidalinti ir su vietos gidais. Netrukus būsime pirmasis miestas Lietuvoje, kviečiantis prieš atvykstant aplankyti pakeliui esančius objektus. Jau yra sukurti maršrutai atvykstantiems iš didžiausių Lietuvos miestų. Šiai priemonei buvo sukurta mobilioji programa *UlbaGo*, – su aktyvaus laisvalaikio galimybėmis supažindino Birštono TIC direktorė R.Kapačinskaitė.

Direktorę džiugina tai, kad laisvalaikio organizatoriai kuria naujus maršrutus ir paslaugų paketus.

Visai netrukus bus pristatyta nauja edukacija „Gamtos terapija“. Šią terapiją ves pichoterapeutė Janina Klimantavičienė. R.Kapačinskaitės teigimu, buvimas gamtoje padeda atsiriboti nuo technologijų, greito gyvenimo tempo ir leidžia papildyti savo fizinius ir psichikos resursus, suderinti bioritmus, pažadinti natūralų gyvybingumą. Tai siejasi su kurorto šūkiu: Birštonas – Tavo istorijos harmonija. R.Kapačinskaitė neabejoja, kad kurorto gamtiniai ištekliai padės kurorto lankytojams atgauti dvasinę pusiausvyrą ir sveikatą.

Dalė Lazauskienė

Dalės Lazauskienės, Dovilės Adamonytės ir Sauliaus Jankausko nuotraukos

2020 metų kurorto statistika

Pandeminė situacija gerokai pakoregavo turistų srautus Birštone. Išankstiniais Birštono turizmo informacijos centro duomenimis, 2020 m. Birštono savivaldybėje lankėsi daugiau nei 128 tūkst. turistų, o tai yra beveik 25 proc. mažiau nei 2019 metais. Lietuvių turistų sumažėjo beveik 21 proc., o svečių iš užsienio šalių atvyko 64 proc. mažiau. Birštone apsilankė daugiausia žmonių iš didžiųjų Lietuvos miestų: Kauno, Vilniaus, Klaipėdos regiono, Panevėžio ir kt. Didžiąją dalį turistų iš užsienio sudarė keliautojai iš Latvijos, Vokietijos, Rusijos, Jungtinės Karalystės ir Estijos. Nakvynių skaičius kurorte pernai sumažėjo 29 proc., palyginti su 2019 metais.

Pavasaris Birštone.

Birštono krašto žinios

Kovo 22–24 d. Birštono savivaldybės merė **Nijolė Dirgინčienė** ir Administracijos direktorė **Jovita Tirvienė** dalyvavo Birštono savivaldybės tarybos Ekonomikos ir verslo, Finansų ir biudžeto, Jaunimo ir socialinių reikalų komitetų posėdžiuose.

Kovo 23 d. merė **Nijolė Dirgინčienė** su mero pavaduotoju **Vytu Kederiu** lankėsi jau baigiamame statyti daugiafunkciame sporto centre ir rekonstruojamame Meno mokyklos pastate. Buvo aptarta darbų eiga, iškilusios problemos. Rangovai jau gegužės mėn. planuoja užbaigti visus statybos darbus minimame sporto komplekse, kuris pasipuoš užrašu „Sporto ir sveikatingumo centras“!

Kovo 24 d. Savivaldybės merė dalyvavo Valstybės valdymo ir savivaldybių komiteto posėdyje, kurio metu buvo pristatytas pavasario sesijos Valstybės valdymo ir savivaldybių komiteto darbo plano projektas, aptartas pasirengimas Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonės įgyvendinimui, vyko diskusija su Regionų plėtros tarybomis apie Regioninės plėtros įstatymo įgyvendinimą.

Taip pat merė Nijolė Dirgინčienė dalyvavo ir Seimo Ekonomikos komitete, kur buvo svarstomas klausimas dėl paramos priemonių bendram turizmo sektoriui, taip pat viešbučiams ir restoranams.

Kovo 26 d. vyko Birštono savivaldybės tarybos posėdis, kuriame buvo svarstomi svarbūs klausimai: Birštono savivaldybės ir merės Nijolės Dirgინčienės bei Savivaldybės administracijos ir Administracijos direktorės Jovitos Tirvienės ataskaitos, Birštono savivaldybės gyventojų iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai ir viešajai infrastruktūrai gerinti ir kurti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo aprašas (dalyvaujamasis biudžetas), biudžetinės įstaigos Birštono miesto tvarkymo tarnybos teikiamų paslaugų kainų sąrašas, vietinės rinkliavos už leidimo išdavimą atlikti kasinėjimo darbus Birštono savivaldybės viešojo naudojimo teritorijoje ir kt. nuostatai.

• **Dažniausiai užduodami klausimai (DUK) ir atsakymai apie vakcinaciją** (informacija nuolat atnaujinama) nuo šiol Birštono savivaldybės interneto svetainėje – VISKAS APIE KORONAVIRUSĄ – DUK APIE VAKCINACIJĄ (*www.birstonas.lt*).

• **Jau netrukus Birštone oficialiai duris atvers bendradarbystės centras „Spiečius“.** VšĮ „Versli Lietuva“ vystomi bendradarbystės centrai „Spiečius“, skirti pradedantiesiems ir smulkiesiems verslininkams, duris atvers šešiuose Lietuvos miestuose. „Versli Lietuva“ pasirašė partnerystės sutartį ir su Birštono savivaldybe. Kovo 31-ąją vyksiančio atidarymo renginio metu sužinosime, kaip atrodo nauji bendradarbystės centrai ir koks verslumo skatinimo paslaugų paketas laukia Birštono verslininkų. Bendradarbystės centro „Spiečius“ tikslas – netradicinio tipo verslo erdvė, konsultavimo, mokymo ir informavimo centras, nukreiptas į pradedančiuosius ir besivystančius verslus Birštone, skatinantis spartesnį verslų vystymąsi. Ši netradicinio tipo verslo vystymosi erdvė pritaikyta smulkiojo ir vidutinio verslo subjektams, vykdantiems veiklą ne ilgiau kaip 5 metus, bendradarbiauti tarpusavyje ir plėstis. „Spiečiaus“ nariams bus suteikiamos nemokamos kompiuterizuotos darbo vietos su įranga, teikiamos verslo konsultacijos, verslo mentorių pagalba, vyksta verslo įgūdžių ugdymo programos, bendruomenės susitikimai. „Spiečius“ įsikurs Birštono kultūros centro (Jaunimo g. 4) pirmame aukšte esančiose patalpose. Sekite informaciją „Verslios Lietuvos“ ir „Spiečių“ „Facebook“ paskyrose. **Laikas – kovo 31 d. nuo 10 val.**

Sveikata

Kaip išvengti infarkto?

Kasmet įvairiose pasaulio šalyse nuo širdies ir kraujagyslių ligų miršta per 16 mln. žmonių, – iš jų 4 mln. širdis sustoja staiga. Kaip išvengti ligos, atpažinti grėsmės signalus, pasakoja VšĮ Prienų ligoninės gydytoja kardiologė Rasa IVANAUSKIENĖ.

– Kokie pagrindiniai rizikos veiksniai?

– Rizikos veiksnių įtaka koronarinės širdies ligos atsiradimui įrodyta jau seniai. Liga prasideda ne nuo skausmų krūtinėje, širdies infarkto ar grėsmingų ritmo sutrikimų, bet gerokai anksčiau – nuo įvairių žalojančių veiksnių poveikio vidinei kraujagyslės sienelei – endoteliui.

Vienas iš veiksnių, kuriuos mes galime koreguoti, – padidėjęs kraujo spaudimas. Deja, kas ketvirtas, penktas suaugęs žmogus turi padidėjusį arterinį kraujo spaudimą. Panaši situacija su kitais rizikos veiksniais – padidėjusiu cholesterolio kiekiu kraujyje, cukriniu diabetu, – neretai žmonės to net nežino, todėl nesikreipia į gydytoją dėl gydymo, nekreipdami dėmesio gyvena toliau, kol ima negaluoti širdis.

Infarktą taip pat provokuoja viršsvoris, mažas fizinis aktyvumas, rūkymas, didelis darbo krūvis, pergyvenimai, stiprios emocijos, užsitęsusi įtampa.

– Teko girdėti ne vieną atvejį, kai šią žiemą infarktą išprovokavo sniego kasimas. Koks turėtų būti saugus fizinis krūvis?

– Jūs teisingai paklausėte: taip, fizinė veikla, kokia ji bebūtų, turi būti, visų pirma, saugi. Vadinasi, ar mankšta, ar pasivaikščiojimas, ar treniruotė (bėgimas, spartus ėjimas, važiavimas dviračiu ir t.t.) svarbiausia tai turėtų vykti reguliariai mažu ar vidutiniu (atsižvelgiant į individualias fizines galias) intensyvumu.

Kuo labiau treniruota širdis, tuo ji geriau toleruoja fizinį krūvį. Rekomenduojama sveikiems suaugusiems žmonėms būti fiziškai aktyviems bent 150 minučių per savaitę. Svarbu rasti laiko mėgstamai sporto rūšiai, fizinei veiklai, kuri teiktų jums malonumą. Geriausias būdas stiprinti širdį – mankštintis taip, kad pulsas taptų dažnesnis nei ramybėje ir toks išliktų kurį laiką. Širdies raumuo stiprėja, kai vieno tipo judesiai kartojami daug kartų. Pavyzdžiui, lėtas, greitas ar šiaurietiškas ėjimas, bėgimas, šokiai, tempimo pratimai didina deguonies kiekį kraujyje, teigiamai veikia širdį, treniruoja didžiuosius raumenis, gerina sąnarių lankstumą.

Verta visiems įsidėmėti: širdis nemėgsta nepamatuotai didžiulių fizinių krūvių!

O sniego kasimas – tai ir parodė. Daugelis nėra pratę prie dažno, ilgo sunkaus sniego kasimo. Juk ir sniego Lietuvoje tiek daug būta senokai...

– Kokie ženklai įspėja, kad su širdimi kažkas negerai? Į ką derėtų atkreipti dėmesį?

– Sukluskite pastebėję, kad sunkiau toleruojate krūvį. Gal lipdami laiptais ar į kalniuką jaučiate spaudimą, veržimą, gniaužimą už krūtinkaulio ar krūtinės duobutėje? Gal skausmas plinta į kairę ranką (ar petį), tarp menčių, į nugarą, apatinį žandikaulį. Tada sustokite, pabūkite ramiai.

Spaudžiančio, gniaužiančio, smaugiančio, deginančio pobūdžio skausmui, besitęsiančiam ilgiau nei 20 minučių, galima įtarti besivystantį miokardo infarktą – tokiu atveju reikia skubiai kreiptis į gydytoją ir atlikti elektrokardiogramą.

VšĮ Prienų ligoninės gydytoja kardiologė Rasa Ivanauskienė.

Taip pat susirūpinkite, jei fizinio krūvio metu, pavyzdžiui, sparčiai einant, bėgant ar lipant, atsiranda dusulys, trinka širdies ritmas – širdis tarsi „šokinėja – permuša“, plaka per smarkiai. Tada gali būti pakilęs kraujospūdis.

Minėti požymiai įspėja apie ligos ženklus.

– Kaip stiprinti širdį? Kokie produktai, vitaminai jai būtini?

– Sveika mityba mažina rizikos veiksnių atsiradimą. Širdžiai ir kraujagyslėms ypač žalingas gausus gyvulinių riebalų, lengvai pasisavinamų angliavandenių (cukraus, gliukozės, fruktozės), druskos vartojimas; nepakankamas skaidulų, vitaminų, mikroelementų kiekis.

Rinkitės liesą mėsą (triušieną, žvėrieną, vištieną, kalakutieną be odelių), šaltųjų jūrų žuvis (lašišą, skumbrę, silkę, nes jose esančios omega-3 riebalų rūgštys svarbios normaliai širdies veiklai), kiaušinių baltymą, liesą pieną, kefyrą, pasukas. Ypač svarbu kasdien valgyti daržovių, vaisių.

Vartokite produktų, turinčių kalio, magnio, cinko, vario, vitamino C, E, B6, B12, folio rūgšties. Ypač naudingi širdžiai daug mikroelementų turintys graikiniai riešutai.

Širdį stiprina medus, česnakas, kalio turintys abrikosai, persikai, razinos, slyvos.

– Kaip derėtų vartoti širdžiai svarbius elementus kalį ir magnį, kad juos organizmas kuo geriau pasisavintų?

– Normaliai širdies veiklai kalis ir magnis būtinas. Kalis reikalingas širdžiai, raumenims, nervų sistemai; dalyvauja ląstelių cheminėse reakcijose, normalizuoja kraujospūdį, reguliuoja širdies ritmą.

Kaliu turtingi vaisiai (bananai, abrikosai, figos, razinos, datulės, juodieji serbentai), daržovės (avokadai, bulvės, pomidorai, kopūstai, česnakai), grikiai, avižos, kviečių kruopos, ankštiniai augalai, žuvis, paukštiena, pieno produktai.

Magnis būtinas daugelio fermentų veiklai, jis apsaugo audinius nuo kalcifikacijos, kraujagyslių sieneles – nuo pažeidimų staiga pakilus kraujospūdžiui. Magnis padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, kaulų retėjimo, mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Magnio trūkumas sukelia raumenų skausmus, dažną širdies plakimą, arterinę hipertenziją. Šio mikroelemento gausu pieno produktuose, žuvyje, mėsoje, jūrų gerybėse, vaisiuose (obuoliai, abrikosai, bananai, greipfrutai, citrinos, figos, persikai), žaliose lapinėse daržovėse, ruduosiuose ryžiuose, riešutuose, sojos pupelėse, kviečiuose.

Konkretaus atsakymo, kokiu pavidalu (tabletės, skystis ar milteliai) geriau gerti kalio, magnio preparatus, nėra. Derėtų pasitarti su šeimos gydytoju, kuris įvertins mikroelementų kiekį jūsų kraujyje ir patars, kaip dažnai ir kokia dozė tinkama individualiu atveju.

Pavyzdžiui, sergant virškinamojo trakto ligomis nerekomenduojama gerti kalio modifikuoto atpalaidavimo preparatus (tabletes).

Organizmui ypač pritrūksta magnio ir kalio vasarą gausiau prakaituojant, po aktyvios mankštos ar ilgalaikio streso. Dėl papildomo šių mikroelementų vartojimo derėtų pasitarti su savo šeimos gydytoju ar kardiologu.

– Kodėl turintiems širdies problemų kardiologai rekomenduoja gerti žuvų taukus?

– Žuvų taukuose esančios omega-3 riebalų rūgštys labai svarbios normaliai širdies veiklai. Jie slopina lipidų sintezę kepenyse, padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje.

– Ką daryti, jei staiga susmuko artimas žmogus ar nepažįstamasis gatvėje?

– Visų pirma, reikia įvertinti, ar žmogus reaguoja, paklausti, kas nutiko. Jei atsakymo nėra, patikrinkite, ar kvėpuoja, ir kvieskite greitąją pagalbą skambindami 033 arba 112. Kol atvyks medicinos pagalba, atlikite krūtinės paspaudimus: sunėrus rankas ir delnu spaudžiant krūtinę ties krūtinkaulio apačia maždaug 100 k./min. dažniu. Jei šalia yra žmonių, atlikus paspaudimus kelias minutes, paprašykite jus pakeisti. Be to, noriu priminti, jog viešose vietose – stotyse, oro uostuose, didžiuosiuose prekybos centruose, viešbučiuose gali būti defibriliatorius, kurį tinkamai panaudojus, net ir neturint medicininio išsilavinimo, galima išgelbėti žmogaus gyvybę (apie defibriliatoriaus vietą informuoja greitosios medicinos pagalbos dispečeris iškvietimo metu).

– Tad koks mūsų pokalbio reziume...

– Taigi svarbu žinoti savo pulsą, gliukozės kiekį kraujyje, tinkamai maitintis, daugiau judėti bei vengti streso.

– Dėkoju už naudingus patarimus. Būkime sveiki.

Veronika Pečkienė

Vėl skauda nugarą!

Neretai dėl fizinio perkrovimo, patirtos traumos ar kitų priežasčių kenčiame nugaros skausmus. Kaip tada elgtis, kokius įpročius koreguoti, kalbamės su AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeute Daiva TALAČKIENE.

Kodėl skauda nugarą?

Nugaros skausmus provokuoja daugelis priežasčių: trauma, peršalimas, per didelio svorio kėlimas, staigus nepatogus judesys, bėgimas kieta danga; taip pat ilgai trunkanti nefiziologinė poza sėdint automobilyje, dirbant kompiuteriu, prie kasos aparato ir pan.

Norint išvengti nugaros skausmų, derėtų stebėti savo laikyseną, nevengti vaikščiojimo pėsčiomis, atlikti tinkamus fizinius pratimus, stengtis išlaikyti optimalų kūno svorį.

Šiluma mažina negalavimus

Skausmus kaklo, krūtinės, kryžkaulio ar juosmens srityje malšina įvairios šildančios priemonės: priešuždegiminiai tepalai, sauna, pirtis, karšta vonia, fizioterapijos procedūros.

„Gydomoji atpalaiduojanti vonia su valerijonais, pušų pumpurais, ramunėlėmis ar jūros druska ramina nugaros skausmus. Tačiau vos suskaudus nederėtų kaklą ar juosmenį apvynioti šiltu šaliku, nes tada mažėja organizmo galimybė prisitaikyti prie temperatūros svyravimų, – sako D. Talačkienė. –Saikingas grūdinimasis, aktyvus judėjimas kūnui visada vertingesnis nei lepinimasis“.

Kas žinotina dirbant kompiuteriu

Atkreiptinas dėmesys: nesėdėti susikūprinus, susirietus ar įtempus liemenį. Kai per ilgai sėdima, įtempti nugaros raumenys pavargsta, paskausta stuburą. Darbo stalo, kompiuterio monitoriaus ekrano, klaviatūros ir kėdės aukštis turi atitikti žmogaus ūgį: pėdos remtis į grindis, blauzdos su šlaunimis sudaryti statų kampą. „Stenkitės nepalinkti į priekį, pečius išlaikykite tiesius (ne pasvirti pirmyn ir neatlošti atgal), o rankas – ant kėdės atramų ar darbo stalo. Venkite „mąstytojo pozos“, smakrą parėmus ranka ar įpročio sėdėti užsikėlus koją ant kojos (sutrikdoma kraujo cirkuliacija). Kas 20–30 minučių derėtų keisti sėdėjimo pozą, kojų, rankų padėtį, pasukti galvą į įvairias puses, palankstyti kojas per kelius bei čiurnas.

Nelenkite nugaros keldami svorį

Tvarkantis namuose, ūkyje ar sodyboje neretai kūnas būna nepatogioje padėtyje. Nemažai ūkiškų darbų tenka dirbti pritūpus ar susilenkus. Pavyzdžiui, virtuvėje ar vonios kambaryje kriauklė įrengta per žemai; dulkių siurblio, šluotos kotai per trumpi, o kur dar grindų plovimas, šaldytuvo, spintelių valymas ir panašūs darbai. Pastarosios situacijos provokuoja netinkamus judesius, o tada...

„Kai staigiai lenkiatės ar sukatės, galite patempti nugaros raumenis. To išvengsite prisiminę, kaip teisingai laikyti nugarą: ji turi būti šiek tiek atpalaiduota ir tiesi, o ne sulenkta,“ – atkreipia dėmesį kineziterapeutė.

Pasak jos, sunkų daiktą reikia kelti ne pasilenkus, o pritūpus. Keliamą daiktą laikyti, kuo arčiau kojų, o atsitiesti ne staigiai, o lėtai. Tai svarbu todėl, kad didžiausias krūvis tektų šlaunims (sulenkite kojas), ne nugarai. Ji visuomet turi išlikti tiesi.

Dažnai nugara traumuojama vienu metu atliekant kelis judesius. Pavyzdžiui, iškeliant vaiką pro siauras automobilio dureles – lenkiamasis ir sukamasis judesys vienu metu.

Pandemijos metu rečiau vykstame į prekybos centrus, parduotuves, todėl ir perkame daugiau. Tad derėtų sudėti prekes į vėžimėlį ir nenešti jų vienoje rankoje. Jei pirkiniai sveria 3–5 kg ar daugiau, paskirstykite juos tolygiai į du krepšius.

Pratimai skausmo profilaktikai bei gydymui:

„Auksinės žuvelės“ pratimas

Pradinė padėtis – gulite nugara ant kilimėlio. Rankų pirštus suneriate už galvos. Kojos ištiestos, pėdos – statmenos grindims. Kelis kartus pasitempiate. Tada visu kūnu vibruojate į kairę ir dešinę – į šonus 1– 2 minutes.

- Atsigulus ant nugaros, sulenkite kelius, pėdomis remkitės į grindis. Juosmenį prispauskite prie grindų, įtempkite pilvo raumenis. Tokioje padėtyje išbūkite 5 sekundes, tada atsipalaiduokite. Kartoti 6–8 kartus.
- Gulėdami ant nugaros, abiejomis rankomis pritraukite prie krūtinės vieną kelį, o kita koja – ištiesta ir įtempta. Tada pritraukiate kitą kelį ir tt. Kartoti 5 kartus.
- Rankomis pritraukite abu kelius prie krūtinės taip, kad nugara išsitemptų. Tada grįžkite į pradinę padėtį. Kartoti 5–8 kartus.
- Atsistokite keturiomis – rankos tiesios, delnai – ties pečiais, nugaros ir pilvo raumenys įtempti. Ištieskite į priekį kairę ranką ir tuo pačiu metu pakelkite ir ištieskite dešinę koją (ranka ir koja – tame pačiame lygyje). Būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes, tada lėtai nuleiskite ranką ir koją. Tą patį padaryti kita ranka ir koja. Kartoti 5–8 kartus.
- Iškvėpdami nugarą išrieskite į viršų, galvą nuleiskite žemyn. Įkvėpimo metu nugarą įlenkite, galvą pakelkite (katės poza). Kartoti 5–8 kartus.
- Atsisėskite ant kėdės tiesiai. Rankas veskite tolyn už nugaros (delnai nukreipti į išorę ir stengiantis kuo labiau suvesti mentes), palaikyti 6 sekundes ir grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 6 kartus.
- Stovite tiesiai, kojos – pečių plotyje. Ištieskite rankas ir lenkitės į priekį kaire ranka siekdami dešinės kojos pirštų, tada dešine ranka – kairės kojos pirštų. Kartoti iki 8 kartų.
- Atsigulkite ant pilvo, rankos – prie šlaunų. Lėtai kelkite nuo grindų krūtinę. Kelias sekundes pakilus pabūkite ir lėtai atsigulkite. Kartoti 5 kartus.
- Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdos – ant grindų. Uždėkite vieną koją ant kitos, kad kulkšnis atsidurtų ant sulenktos kojos kelio, o kelis būtų nukreiptas į šalį. Suimkite tą koją, ant kurios yra uždėta kita, ir atsargiai lėtai traukite ją krūtinės link. Išlaikykite tokią padėtį 15–30 sekundžių ir grįžkite į pradinę padėtį. Kartoti kiekvienai kojai po 3 kartus.

Pastaba: darykite tuos pratimus, kurie jums priimtini. Nieko nedarykite per jėgą. Kiekvieną pratimą kartokite tiek kartų, kiek bus malonu.

Veronika Pečkienė

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeutė Daiva Talačkienė atlieka pratimus nugaros skausmo profilaktikai.

Ribos

Psichologė Brigita GELUMBAUSKIENĖ

Kas būtų, jeigu nebūtų valstybės sienų – ribų? O kaip gyventume, jeigu mūsų namai neturėtų sienų? Kaip atrodytume mes be odos, kuri apgaubia ir saugo mūsų kūną? Į šiuos klausimus galima atsakyti, jog ribos reikalingos, nes jos suteikia aiškumo, saugumo, privatumo, autonomiškumo. Nėra abejonių. Tačiau, kai kalbame apie ribas santykiuose su žmonėmis, atsiranda klausimų ir neaiškumų, gilinantis į jų nubrėžimą, iškyla įvairūs įsitikinimai arba mitai, kurie trukdo tai atlikti. Šiandien pabandysiu šia tema pasvarstyti, remdamasi perskaityta knyga Dr.H.Cloud ir Dr. J.Townsend. Ribos. 2013.

Kaip ir kada pradedamos formuoti ribos žmogaus gyvenime? Kas turi įtakos? Pasak minėtos knygos autorių, „Gana dažnai žmonės, nukentėję nuo netinkamų ribų vaikystėje, savo silpnumą perkelia į kitus. Manydami, kad kiti jaučia tokį patį skausmą, jie vengia brėžtis ribas kitų atžvilgiu, nes įsivaizduoja, kad tai juos itin nuliūdins.“ Netinkamų ribų atsiradimo pavyzdžiai gali būti, kai vaikas matė, jog šeimoje galima draugiškai ir šiltai pabendrauti tik prie butelio, kai tėvų nuostatos auklėjimo atžvilgiu stipriai skyrėsi (pvz.: kai tėtis leido, o mama ne), kai šeimoje buvo fizinio, emocinio ar seksualinio smurto, kai vaikui buvo leidžiama kada nori sugrįžti namo, kai visi norai ir įgeidžiai tenkinami, kai vaikas neturėjo galimybės pajusti savo netinkamo elgesio padarinių ir t.t. Tokia ar kitokia gyvenimiška patirtis formuoja atitinkamą požiūrį į santykius ne tik su kitais, bet ir su savimi, nes tai yra labai susiję. Kaip tvirtina Dr.H. Cloud ir Dr. J.Townsend „Mūsų gebėjimas pasitikėti savimi remiasi mūsų patirtimi, jog kiti yra patikimi žmonės.“ Jeigu tokių patikimų žmonių vaikystėje buvo mažai, gali būti, jog bus stoka ir pasitikėjimo savimi. Vaikui reikalingas suaugęs, kuriuo galėtų pasitikėti, kuris mylėtų besąlygiškai. Iš prigimties sūnus ar dukra į tėvą alkoholiką gali ilgą laiką žiūrėti pasitikėjimo kupinomis akimis ir laukti, kada ateis ta diena, kai iš tikrųjų viskas susitvarkys. Deja ne visada taip atsitinka. Suaugę alkoholikų vaikai yra ta žmonių grupė, kurie gali turėti problemų ne tik dėl pasitikėjimo, bet ir dėl ribų brėžimo.

Kaip atrodo nemokėjimas brėžti ribų santykiuose su kitais? Pvz.: jūs nusprendėte vakare pailsėti ir pasivaikščioti parke po įtemptos dienos, atsipalaiduoti ir paskaityti knygą, tačiau paskambino kaimynė, kuri eilinį kartą prašo pažiūrėti jos mažamečius vaikus, nes atsirado svarbus reikalas ir būtina išvykti. Kaip gi pasakyti kaimynei „ne“, kai ji nusiminusi dūsauja, kaip jai sunku ir nėra pas ką paprašyti. O juk jūs toks geras žmogus, kuriuo galima pasitikėti. Sutinkate, tačiau mintyse graužiatės ar keikiate save, kad ir vėl užkibote ant to pačio „kabliuko“, kai gelbėjate, nepaliekate galimybės pajusti kitam savo elgesio padarinių, kad pasimokytų. Žinoma, yra atvejų, kai išties reikalinga suteikti pagalbą, tačiau kai tai tampa įpročiu, tai erzina ir trukdo keistis.

Brėžti ribas santykiuose trukdo tam tikri įsitikinimai arba mitai, kuriuos galima būtų apibūdinti taip:

1. Jei nusistatau ribas, vadinasi, esu savanaudis. Svarbu žinoti, jog savanaudiškumas – tai susitelkimas tik į savo paties norus ir pareigos mylėti kitus nepaisymas.

2. Ribos yra nepaklusnumo ženklas. Paprastai žmonės, pasižymintys netvirtomis ribomis, išoriškai būna nuolaidūs, bet maištingi ir pikti širdyje. Jie norėtų pasakyti „ne“, tačiau bijo ir pasiduoda nuolaidumui, o tai prilygsta melui. Tikras paklusnumas priklauso nuo mūsų noro paklusti, mylėti.

3. Jei nusibrėžiu ribas, kiti mane įskaudins. Tai baimė, jog kitas gali mane palikti ar užsipulti. Žmonės, pajėgiantys gerbti mūsų ribas, mylės mūsų valią ir mūsų individualumą. Tie, kurie nesugeba gerbti mūsų ribų, tuo pasako, jog nemyli mūsų „ne“. Jie myli tik mūsų „taip“.

4. Jei nusibrėžiu ribas, įskaudinsiu kitus. Ribos yra gynybinė priemonė. Tinkamos ribos nė vieno nevaldo, nepuola ir neįžeidžia. Jos apsaugo mūsų vertybes, kad jos nebūtų paimtos netinkamu laiku. Kiekvienas iš mūsų esame atsakingi už savo poreikių tenkinimą. Ši mintis gali daug kam nepatikti, kelti nepatogumų. Svarbu paklausti savęs: Ar aš tikrai noriu sakyti „taip“?

5. Ribos reiškia, jog aš pykstu. Pyktis praneša apie mūsų ribų pažeidimą. Jis tarsi mūsų „išankstinio įspėjimo sistema“, pranešanti apie gręsiantį pavojų būti sužeistiems arba užvaldytiems. Jis suteikia mums energijos, reikalingos apginti save, kitą ir savo principus. Žmonės, pradedantys aiškiai brėžti ribas, kurių anksčiau nebuvo paisoma, nustemba, pajutę viduje kylantį įniršį. Paprastai tai „senas pyktis“, susijęs su nepasakytais ir neišklausytais „ne“.

6. Ribos sukelia kaltės jausmą. Skolos jausmas, kuris virsta kalte, dažnai trukdo brėžti ribas. Tėvai, giminės, artimieji, broliai, seserys, draugai, kurie kažkada yra gero padarę arba rodę savo meilę, gali prašyti paslaugų, kurioms norisi pasakyti „ne“, tačiau yra labai sudėtinga, nes tada ateis kaltės jausmas. Problemą sukelia neegzistuojanti skola (nors kartais artimieji mąsto priešingai). Kai mums dovanojama meilė, laikas ar daiktai – viskas, kas mus verčia jaustis dėkingiems, – turi būti ir priimami kaip dovanos.

Tai tik keletas mitų, kurie gali tūnoti ir vadovauti mūsų viduje. Svarbu paminėti, jog sunkumai brėžiant ribas priklauso nuo santykio su žmogumi. Palaikantys ir mylintys artimieji – tai palanki erdvė mokytis pasakyti „ne“. Nesudėtingos situacijos namuose buityje gali būti puiki pradžia, pajutus sėkmę ir skirtumą, kaip buvo anksčiau ir dabar. Tačiau vis dėlto neužtenka suprasti, kas trukdo brėžtis ribas ir palankių sąlygų. Reikalinga Meilė. Nes tik Ji žino, kaip, kada, kur ir kiek? Prisiminus mitus, kurie egzistuoja ir trukdo brėžtis ribas, baimė dažna palydovė, neleidžianti ateiti meilei. Sudėtinga mylėti, kai yra daug įvairių baimių. Toks ryšys gali būti daugiau stabmeldiškas, nuolaidžiaujantis, pataikaujantis. Iš meilės kitam, kad jis pasimokytų iš savo elgesio pasekmių, pasakyti „ne“ yra nelengva užduotis, tačiau didesnis meilės ženklas nei pasakyti „taip“.

Kaip nuspręsti, kada ir ką sakyti? Viduje kiekvienas turime savo nuomonę ir jausmą, kuris būna susijęs su viena ar kita situacija. Pvz.: „Sakau „taip“, nes bijau, bet norėčiau sakyti „ne“ – toks požiūris nepadeda brėžti ribas. Priešingai veikia – „Nors ir bijau, bet noriu ir sakau „ne“. Daryti ar sakyti kažką su baime ir noru padeda augti, skleistis ir įveikti savo vidinius demonus. Tačiau bandymai brėžtis ribas yra neišvengiamai susiję su aplinkinių pasipriešinimu, konfliktais ar manipuliacijomis, kurioms sudėtinga atsispirti. Todėl ir pasekmės kartais gali būti skausmingos – palankumo ar darbo praradimas, draugų, pažįstamų nutolimas, išsiskyrimas. Tačiau tai tik parodo, kiek mus priima, vertina ir myli, kokie mūsų yra santykiai.

Literatūra: Dr.H.Cloud ir Dr. J.Townsend. Ribos. VšĮ „Abigailė“. 2013.

Nusikaltimai • Nelaimės

Smurtas

Kovo 22 d. apie 18 val. Prienų r., Šilavoto sen., Ingavangio k., gyvenamojo namo kambaryje, konflikto metu neblaivus (2.91 prom. alkoholio) vyras (g. 1973 m.) smurtavo prieš savo neblaivų (2.18 prom. alkoholio) brolį (g. 1972 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Kliudė vilkiką

Kovo 22 d. apie 11 val. 45 min. Prienų r., Išlaužo sen., Gražučių k., neblaivus (2.10 prom. alkoholio) vyras (g. 1977 m.), vairuodamas automobilį VW CARAVELLE, kuris neapdraustas Privalomuoju civiliniu draudimu, neatlikta privalomoji techninė apžiūra, kliudė ir apgadino dešinėje važiuojamosios kelio dalies pusėje stovėjusį vilkiką DAF su puspriekabe. Eismo įvykio metu žmonės nenukentėjo, apgadinti abu automobiliai.

Neblaivus vairuotojas nesuvaldė automobilio

Kovo 24 d. apie 13 val. 50 min. Prienų r., Stakliškių sen., Alšininkų k., neblaivus (2.96 prom. alkoholio) vyras (g. 1988 m.), vairuodamas automobilį „Ford Focus“, jo nesuvaldė ir, nuvažiavęs nuo kelio, apsivertė. Eismo įvykio metu sužalota automobiliu kartu važiavusi moteris (g. 2000 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Sudegė namas

Kovo 22 d. 21:12 val. gautas pranešimas apie tai, jog Prienų r. sav., Išlaužo sen., Gražučių k., Sodybų g., dega kaimyno namas (pranešėjui paskambino savininkas ir paprašė, kad iškviestų gaisrinę). Pajėgų atvykimas užtruko dėl slidaus kelio, AC važiavo saugiu greičiu. Atvykus ugniagesiams, namas jau degė atvira liepsna. Paskelbtas 2 PIN. Namas 8x10 m, medinis, apmūrytas, 1 aukšto, stogas dvišlaitis, dengtas skarda. Name buvo dūmų detektorius, bet nesuveikė. Sudegė namas, išdegė viduje buvę baldai bei namų apyvokos daiktai. Buvo atjungtas elektros tiekimas į namą. Vanduo gaisrui gesinti buvo vežiojamas iš atviro vandens šaltinio, esančio už 3 km. Baigiamuosius griovimo ir ardymo darbus padėjo atlikti kaimynas su savo technika.

Balionas leido dujas

Kovo 23 d. 11:15 val. gautas pranešimas, kad Prienuose, J. Basanavičiaus g., 25 litrų dujų balionas leidžia dujas. Dujų balionas buvo išneštas į lauką, užsuktas apsauginis vožtuvas, išvėdintos patalpos.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

Amžinąjį atilsį...

Tegul užuojautos žodžiai nors maža dalele palengvina netekties skausmą, tesustiprina sielą, netekus mylimo žmogaus.

Dėl mylimo Tėvelio mirties nuoširdžiai užjaučiame sūnų Rosvaldą KAVALIAUSKĄ, jo šeimą ir artimuosius.

Paprienės gatvės gyventojai

Reklama ▪ Reklama

SIŪLO DARBĄ

ĮMONĖJE REIKALINGI DARBUOTOJAI: ▪ **Pagalbinis darbininkas.** Atlyginimas į rankas nuo 750 eurų ir daugiau. ▪ **Staklininkas,** turintis darbo patirties. Atlyginimas į rankas nuo 1000 eurų ir daugiau. ▪ **Sargas.** **Tel. 8 698 46 063,** el.paštas: *strielciulentpjuve@gmail.com*

JUODELIAI SAMDO!!!

Medienos perdirbimo įmonė UAB „Juodeliai“ darbui Marijampolės gamybiniame padalinyje (Medeinos g. 3, Nendriniškių k., Marijampolės sav.), kviečia prisijungti prie komandos:

Cecho darbuotojus. Siūlome 700 Eur „į rankas“.

Pjovimo staklių operatorius. Siūlome 1100-1500 Eur „į rankas“.

Ekskavatoriaus vairuotojus. Siūlome 1200-1500 Eur „į rankas“.

Autokrautuvo vairuotojus. Siūlome 800-1000 Eur „į rankas“.

Inžinierius-automatikus. Siūlome 900-1500 Eur „į rankas“.

Šaltkalvius-remontininkus. Siūlome 800-1000 Eur „į rankas“.

Darbuotojus vežame autobusu arba kompensuojame kurą (yra papildomų sąlygų). Garantuojame laiku mokamą ir nuo rezultatų priklausantį darbo užmokestį! Skambink ir gauk pasiūlymą tel.: 8 686 34 981, 8 698 41 844.

UAB „Prienų vandenys“ ieško:

Avarinių atstatomųjų darbų šaltkalvio-vairuotojo

Darbo aprašymas:
- Nuotekų tinklų, nuotekų siurblinių valymas;
- Įrenginių profilaktinė priežiūra;
- Nuotekų siurblinių gedimų ir avarijų šalinimas;
- Trasų plovimas hidrodinamine mašina.

Reikalavimai:
- Vairuotojo pažymėjimas C kat.;
- Darbo patirtis dirbant šaltkalvio santechniko darbus (privalumas).

Įmonė siūlo:
- Galimybę dirbti stabiliai dirbančioje vandentvarkos įmonėje;
- Draugišką kolektyvą, galimybę tobulėti profesinėje srityje;
- Darbo užmokestį nuo 1207 Eur/mėn. (neatskaičius mokesčių) + priedai.

Kandidatuoti iki : 2021-04-19

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite el. paštu: *administratore@prienuvandenys.lt*, tel. 8 319 60131. Susisieksime tik su atrinktais kandidatais.

Bendrovė „Prienų vandenys“ ieško

Vandentiekio ir nuotekų tinklų brigados meistro

Darbo aprašymas:
- Vandens ir nuotekų tinklų eksploatacija, priežiūra, remontas;
- Vadovavimas brigadai;

Reikalavimai:
- Darbo patirtis analogiškose pareigose arba darbo pobūdį atitinkantis išsilavinimas
- Pageidautina remonto, avarijų likvidavimo būdų ir priemonių išmanymas;
- Pageidautina vadovavimo įgūdžiai;
- Teisė vairuoti transporto priemonę (B kategorija);

Įmonė siūlo:
- Darbo užmokestį nuo 1315 Eur/mėn. (neatskaičius mokesčių)

Kandidatuoti iki : 2021-04-19

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite el. paštu: *administratore@prienuvandenys.lt*, tel. 831960131. Susisieksime tik su atrinktais kandidatais.

ĮVAIRŪS

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

SUSIKRAUSI KAPITALĄ, JEIGU VEŠI MUMS METALĄ. Brangiai perkame metalo laužą. Atsivežame. UAB „Ferometa“, Vasaros g.50 F, Marijampolė. **Tel. 8 687 74 433.**

PIGIAUSIOS PASKOLOS, REFINANSAVIMAS IR AUTOLIZINGAS. * Paskolos nuo 100 iki 25000 Eur, laikotarpiu iki 7 metų. * Pirmą įmoką galima atidėti iki 3 mėn. * Mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 Eur ir per 3 mėn. grąžinkite iki 110 Eur. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas.

Verslas

„AsMeniška“: ypatinga oazė, kurioje greičiau skleidžiasi pavasaris…

Krautuvėlė „AsMeniška“ yra viena iš tų jaukių vietų kurorte, į kurią užsukus prarandi laiko nuojautą – norisi pasigrožėti skintų gėlių įvairove, ištyrinėti visas mielas smulkmenas lentynose, klausytis raminančiai veikiančio paukštelių čiulbėjimo ir uosti kavos kvapą. Akivaizdu, kad krautuvėlės įkūrėja birštonietė Kristina KASIKAUSKIENĖ įdėjo daug meilės ir kūrybiškumo, kad patalpos taptų patrauklia, nuo kasdienių rūpesčių atitraukiančia oaze.

Krautuvėlės „AsMeniška“ savininkė K.Kasikauskienė.

– Gerbiama Kristina, kaip atradote asmeninį santykį su augalais, gėlėmis, kiek prireikė laiko, kol realizavote nuosavo verslo viziją ir Birštone sukūrėte ypatingą krautuvėlę „AsMeniška“?

–Visada svajojau dirbti su augalais, kurti. Buvo minčių pasirinkti ir kitą profesiją, bet turbūt buvo lemta tapti floriste ir man pavyko įsidarbinti puikiame gėlių salone. Nuo pat pradžių sėmiausi žinias ir patirtį, kuria su manimi dalinosi šios srities profesionalai. Visada žinojau, kad kursiu savo verslą, tačiau tai padaryti nėra taip lengva – užtrukau daugiau nei 10 metų, kol sukaupiau pakankamai žinių ir ryžto pradėti *AsMeniška* veiklą, kuri skaičiuoja jau 9 metus. Kūrėjui svarbi laisvė, o ją turėti gali tik dirbdamas sau. Savo veiklą pradėjau nuo floristikos, tačiau nenorėjau apsiriboti tik ja, taip krautuvėlėje atsirado rūšinė kava, vynas, gurmaniški skanėstai.

Krautuvėlės idėjos, skirtos Velykinėms dovanoms, šventiniam stalui, interjero papuošimui.

– Gėlės ir kava – tai itin vykęs derinys, kuris reprezentuoja Jūsų krautuvėlę. Jų aromatas padeda atsipalaiduoti, žadina vaizduotę, žmones šiek tiek pakylėja virš kasdienybės. Tačiau, be įvairiausių gėlių ir rūšinės kavos baro, Jūsų klientai šioje vietoje gali rasti išskirtinių dovanų, gėrimų, namų interjero puošmenų ir kitų smulkmenų, kurių pasiūla, kaip pastebėjau, kinta, atsižvelgiant į metų laikus ir svarbiausias šventes…

– Siekiame pritraukti daugiau svečių į krautuvėlę, todėl prekių pasiūla kinta, tik taip galime išlaikyti klientų dėmesį, o ir patys mėgstame atsinaujinti. Kadangi gėles ir dovanas žmonės renkasi pagal sezonus, todėl ir jų asortimentą keičiame atitinkamai. Žiemą norisi jaukumo – jį suteikia žvakės, kvapai, arbatos, raudonas vynas, o pavasarį ieškome tulpių, narcizų, įvairių augalų sėklų, nuotaikai praskaidrinti renkamės

lauko terasų dekoracijų ir kitų spalvingų elementų. Artėjant Velykoms, krautuvėlė pildosi šventiniais atributais – margintais kiaušiniais Velykų stalui, tradiciniais itališkais pyragais „kolombomis“, rūšine daniška putojančia arbata, gaminame žydinčių augalų kompozicijas, pinames vainikus ir rišame verbas. Velykiniam stalui taip pat siūlysime įvairių desertų: kruasanų, sveikuoliškų kąsnelių su uogomis ir riešutais ir įvairių pyragėlių.

– Bendravimas su žmonėmis – neatsiejama Jūsų darbo dalis. Kaip išgyvenote pandemiją, kuomet karantino ribojimai sujaukė įprastą darbo ritmą ir ryšius? Ar tokiu sunkmečiu žmonėms reikėjo gėlių ir nekasdienių prekių?

– Visi iki šiol esame nežinioje, ar gyvenimas sugrįš į senas vėžes. Kadangi karantino laikotarpiu bendravimas apribotas, sumažėjo ir dovanų, ir gėlių poreikis. Žinoma, norintys pasveikinti išeiti visada suranda. Krautuvėlėje teikiame pirkinių pristatymo į namus paslaugą, padedame klientams išsirinkti dovanas telefonu arba žinute *facebook* paskyroje, ir jas pristatome artimiesiems. Šiuo metu krautuvėlė dirba įprastu ritmu ir nors užsakymų karantino laikotarpiu tikrai sumažėjo, žvelgiame į situaciją pozityviai ir tikimės, kad jau greitai visi galės matytis su savo artimaisiais ir džiuginti juos gėlėmis ir dovanomis.

– Kurorte – akivaizdūs pavasario ženklai: bunda ne tik gamta, skaidrėja ir žmonių nuotaikos. Norisi papuošti savo namus žydinčiomis gėlėmis, pakvėpinti juos gaiviu žolynų aromatu, paberti į vazonėlius sėklų… Ar savo krautuvėlėje turite visko, kas galėtų padėti išpildyti šiuos norus?

– Žydinčiomis pavasariškomis gėlėmis krautuvėlė pildosi nuolatos. Turime vėdrynų, jacintų, tulpių, narcizų, našlaičių, katilėlių – visą pavasarinių gėlių „kolekciją“. Smagu, kai nusipirkus tokias gėles, iš pradžių gali pasidžiaugti jų žiedais namuose, o vėliau persodinti į gėlyną. Pasirūpinome ir įvairių žolelių, valgomų gėlių, prieskonių sėklomis artėjančiam sėjos sezonui. Krautuvėlėje tikrai surasite dar nematytų baziliko ar mėtų veislių, o jeigu mėgstate aštriai – pipirų. Kadangi šių metų spalva yra geltona, suteikianti džiaugsmo ir optimizmo, pasirūpinome, kad krautuvėlėje netrūktų geltonų gėlių, kurios tikrai parneš pavasarį į Jūsų namus.

– Šis Verbų sekmadienis išskirtinis, laikantis tradicijų daugelis norės susirišti verbą, gal patartumėt, kokie augalai joje derėtų?

– Tradiciškai verbos pagrindą sudaro kadagys ir gluosnis. Tačiau nuo senų laikų lietuviai verbas puošė gėlėmis ir kitais elementais. Kadangi šis pavasaris neskuba pabusti, žydinčių augalų pasirinkimas gamtoje gana mažas. Dabar verbas galima puošti snieguolėmis, scylėmis, žibuoklėmis, sprogstančiomis medžių šakelėmis. Jeigu nerasite žydinčių augalų gamtoje, užsukite pas mus ir surasime pavasario spalvų jūsų verbai.

– Šv. Velykų proga žmonės ieškos ne tik išskirtinių vaišių, kompozicijų šventiniam stalui, bet ir mielų dovanėlių seniai nematytiems artimiesiems. Ką čia galite pasiūlyti?

– Puiki dovana Velykų proga – itališkas pyragas *kolomba*. Mūsų klientai jau įvertino ilgametes tradicijas puoselėjančius kepėjus, kurie savo kepiniams naudoja raugą, kurio receptui jau 100 metų. Įdomu tai, kad šis pyragas būna balandžio formos, o ir skonių turime skirtingų: su vyšniomis, abrikosais, cukatomis. Taip pat puiki dovana – sėklos. Mūsų sėklos yra kruopščiai supakuotos į gražias dėžutes, jų viduje surašytos instrukcijos, kaip užsiauginti norimus augalus, kada galime pradėti juos skinti. Padovanosite per Velykas, o artimieji dovana džiaugsis visą pavasarį ir vasarą. Turime įvairios rankų darbo keramikos, kurią jau daugelis spėjo pamėgti, tapytų atvirukų ir daug kitų Lietuvos kūrėjų darbų.

Taip pat artimuosius galite nustebinti Velykine kompozicija, vietinės Birštono gyventojos margintais margučiais, kurie papuoš šventinį stalą. Pažadame, kad užsukus padėsime išsirinkti Velykines dovanas, o rinktis iš ko tikrai yra…

Dalė Lazauskienė

„AsMeniška“ krautuvėlės nuotraukos

Tuščio konteinerio traukti ištuštinimui nereikia – bus pigiau

Juras ZINKUS

Mano kaimynas labai tvarkingas. Jo namai ir kiemas išblizgintas, atliekų konteineriai po medžiu prie vartų dailiai surikiuoti ir kartą per mėnesį jis man vis primena:

– Kaimyne, rytoj mišrias atliekas veža!

Aš padėkoju ir einu patikrinti, kokie reikalai mano konteineryje. Žvilgteliu: atliekų jame tik ant dugno – kai išrūšiuojam, tų mišrių nedaug ir lieka.

– Netempsiu, – sakau kaimynui. – Beveik tuščias.

– Maniškis irgi, – atsišaukia jis, pareidamas nuo konteinerių. – Nėra ko traukti.

Anksčiau mudu abu turėjom didelius, 240 litrų talpos, konteinerius mišrioms atliekoms. Bet kai pradėjome rūšiuoti stiklą, popierių, plastiką, o paskui dar ir maisto atliekas – į mišrių atliekų konteinerį beveik nebeliko ko dėti. Tuomet kreipėmės į savivaldybę ir paprašėme tuos konteinerius mums perpus mažesniais pakeisti – ir šitų per akis.

Siūlėme tą patį daryti ir kitam mūsų kaimynui, Sauliui. Bet jis tik ranka numojo – ir toliau savo senu, jau gerokai apšiurusiu dideliu konteineriu naudojasi. Net į kiemą jo netraukia – prie kelio palikęs laiko. Na, kaip atrodytų, jei visi savo konteinerius gatvėje paliktus laikytume?

Saulius aiškina, kad jam taip patogiau, nereikia į grafiką žiūrėti – kai tik šiukšliavežė važiuoja, tą jo konteinerį kaskart iškrato – net jei ir visai tuščias būna!

Anądien neištvėręs Sauliui pasakiau, kad geriau būtų, jei savo konteinerio prie kelio nepaliktų ir vežėjai jo tuščio be reikalo nekilnotų.

– O koks nors skirtumas – tuščią ar pilną konteinerį pakelia? – nusistebėjo Saulius.

– Kaip koks? Tau teks žymiai daugiau mokėti už atliekų tvarkymą – nors konteineris beveik visada tuščias, bet atliekų vežėjo yra nuolat pakeliamas. Mes, va, už sutaupytus

pinigus eisime anūkams ledų nupirkti, o tu galėsi parymoti prie tvoros!

– Ar tikrai? – nepatikliai žiūrėdamas paklausė Saulius. Patikinau, kad tikrai ir dar pasiūliau pasiklausti specialistų iš Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro. Taip ir padarėme.

Rasa Opolskienė, Atliekų tvarkymo paslaugų organizavimo ir kontrolės padalinio vadovo pavaduotoja, paaiškino, kad kiekviena savivaldybė yra patvirtinusi, kiek kartų per metus ištuštinami mišrių atliekų konteineriai.

Bet gyventojams, kurie naudojasi didesniais, 240 litrų talpos konteineriais, visos savivaldybės taiko lengvatą – jiems rinkliava skaičiuojama už mažesnį konteinerių ištuštinimo kiekį. Konkretų ištuštinimų skaičių vėlgi yra numačiusi kiekviena savivaldybė. Tad didesnius konteinerius turintys gyventojai gali sutaupyti, jei juos ištuštinimui ištrauktų ne kiekvieną kartą, kai vežamos atliekos, o tiek kartų, kiek yra numatyta savivaldybės tarybos sprendimu. Ištraukus konteinerius ištuštinimui dažniau, už kiekvieną pakėlimą skaičiuojamas nustatyto dydžio mokestis.

„Tuščio konteinerio kaskart atliekų vežimo dieną ištuštinimui traukti nebūtina – ištraukite jį tik tuomet, kai norite, kad atliekos būtų išvežtos“, – pabrėžė R. Opolskienė.

Ir dar ji paaiškino, kad labai neapgalvotai elgiasi gyventojai, palikdami konteinerius prie kelio. Taip paliktus konteinerius radę vežėjai juos kaskart pakelia ištuštinimui ir gyventojui už tą pakėlimą reikia mokėti, net jei konteineris prie kelio stovėjo tuštutėlis.

„Visus individualius konteinerius reikia laikyti savo namų valdoje ir ištuštinimui ištraukti tik esant poreikiui, jų vežimo dieną“, – sakė ARATC atstovė.

Labai tikiuosi, kad dabar Saulius patrauks savo konteinerį nuo kelio prie vartų ar į kiemą ir jam nereikės už atliekas mokėti daugiau nei mudviem su tvarkinguoju kaimynu – mes tuščių konteinerių ištuštinimui nepaliekam ir už jų pakėlimą nemokam!

Užs. Nr. 020

Sklandymas – didžiausia jo aistra

(Atkelta iš 1 p.)

tik po to, laužydamas mano koją, trenkėsi liemuo. Smūgis buvo toks stiprus, kad su savo ranka sulaužiau septynis šonkaulius, iš kurių 2 sulindo į plaučius. Po to, išsisklaidžius dulkėms, susiskaičiavau nuostolius: galva sukiojosi ir nieko neskaudėjo, viena koja buvo pasisukusi į šoną apie 45 laipsnius, nutariau, kad per kokį mėnesį sugis. Kadangi rankos veikė puikiai, nusprendžiau lipti iš sklandytuvo. Tik tada pajutau didelį skausmą šone, kur buvo lūžę šonkauliai. Nutariau laukti draugų pagalbos, nes nukritau aerodrome. Užsimerkiau. Girdžiu atšlepsi kažkas ir sako: gatavas. Atsimerkiau ir sakau, kad dar negatavas ir traukit mane iš tų nuolaužų. Didžiausias stresas, manau, buvo mano žmonai, nes gydytojai pasakė, kad po tokių traumų dažniausiai viskas išaiškėja po kelių dienų ir davė tikimybę, kad išgyvensiu, tik 10 procentų. Aš pats tuo metu sau, pagal savijautą, daviau 100 procentų, net tikėjau, kad dar spėsiu pasveikti iki Europos čempionato, į kurį planavau važiuoti.

– Kaip leidžiate laisvalaikį, kai neskraidote?

– Kitų pomėgių praktiškai neturiu. Mano laisvalaikis – tai sklandymo sportas. Lietuvos rinktinės narys buvau net 44 metus. Norint gerai skraidyti, reikia daug skraidyti. Taigi visas laisvalaikis ir buvo aukojamas sklandymo sportui. Tik šiais metais Lietuvos reitinguose buvau dešimtas ir nepatekau į Lietuvos sklandymo rinktinę, sudaromą tik iš pirmų aštuonių geriausiai startavusių sportininkų. Galiu tik pasidžiaugti, kad mano sūnus reitinge yra pirmas. Matyt, amžius daro savo.

– Ko palinkėtumėte jaunimui, kurie nori tapti lakūnais-bandytojais?

– Šiuo metu tapti lakūnais-bandytojais jaunimas gali be problemų. Tačiau darbo šitoje srityje vis mažiau. Sovietmečiu buvo daug ir įvairių tyrinėjimų ir gana daug skraidymų.

– Dėkojame už pokalbį. Jubiliejaus proga linkime Jums sveikatos, stiprybės ir kantrybės, perduodant savo žinias jaunajai kartai.

Rūta Levinskienė
Prienų krašto muziejaus kultūrinių veiklų koordinatorė ir organizatorė

PARDUODA

VIŠTOS, VIŠTAITĖS!

KOVO 29 d. (pirmadienį) prekiausime „Kaišiadorių“ paukštyno vakcinuotomis, 3-4-5-8 mėn. rudomis, raibomis dėsliosiomis vištaitėmis, juodomis, baltomis bei kiaušinius pradėjusiomis dėti vištomis (kaina nuo 4.50 EUR). Turėsime gaidžiukų. Prekiausime kiaušiniais. Spec. lesalai. Jei vėluosime, prašome palaukti. Tel. 8 608 69 189.

Išlaužas 14:35, Pakuonis 14:45, Prienai 15:00 (ūk.turgus), Jieznas 15:20, Vėžionys 15:30, Stakliškės 15:50, Klebiškis 16:15, Šilavotas 16:20, Leskava 16:25, Skriaudžiai 16:30, Veiveriai 16:35.

Vištos ir vištaitės

Kovo 30 d. (antradienį) prekiausime 3 - 4 - 5 - 6 mėnesių rudomis, raibomis, baltomis, juodomis vakcinuotomis dedeklėmis vištaitėmis. Prekiausime ir lesalais.

Balbieriškyje – 8 val., Sūkuriuose – 8.15 val., Geruliuose – 8.30 val., Paprūdžiuose – 8.40 val., Vartuose – 8.50 val., Naujojoje Ūtoje – 9 val., Žemaitkiemyje – 9.15 val., Jiestrakyje – 9.30 val., Ingavangyje – 9.35 val., Klebiškyje – 9.40 val., Šilavote – 9.50 val., Leskavoje – 10 val., Skriaudžiuose – 10.15 val., Veiveriuose – 10.30 val., Išlauže – 11.00 val., Pakuonyje – 11.15 val., Ašmintoje – 11.30 val., Strielčiuose – 11.45 val., Prienuose – 12 val., Birštono vienkiemyje – 12.30 val., Nemajūnuose – 12.45 val., Vėžionyse – 12.55 val., Kašonyse – 13.15 val., Jiezne – 13.30 val., Stakliškėse – 13.45 val., Užuguostyje – 14 val., Pieštuvėnuose – 14.15 val., Alšininkuose – 14.30 val., Vyšniūnuose – 14.50 val. **Tel. 8 678 09042.**

PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES! AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ VIŠČIUKAI

BALANDŽIO 1 d. (ketvirtadienį) prekiausime jaunomis, 4–5 mėn. rudomis, juodomis, raibomis, baltomis, pilkomis ir Leghornų veislės dedeklėmis vištaitėmis, pašarais. Priimami užsakymai AB „Vilniaus paukštynas“ mėsiniams broileriniams vienadieniams viščiukams įsigyti. Tel. užsakymams 8 612 17831:

Užuguostyje – 13.50 val., Stakliškėse – 14 val., Pieštuvėnuose – 14.15 val., Alšininkuose – 14.25 val., Medžionyse – 14.35 val., Kašonyse – 15.35 val., Jiezne – 15.50 val., Vėžionyse – 16.10 val., Nemajūnuose – 16.20 val., Birštono Vienkiemyje – 16.35 val., Prienuose (prie turgaus) – 16.50 val., Vartuose – 17.10 val., Naujojoje Ūtoje – 17.20 val. **Tel. 8 612 17 831, Vilkaviškio r., Alvitas.**

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.

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

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

Nekilnojamasis turtas

Jiezno miesto centre **parduoda butą.** Gera vieta. **Tel. (8 319) 57 481.**

Parduodamas 6 a žemės sklypas Šilėnų k., Birštono sav. Yra geodeziniai matavimai. Kaina sutartinė. Tel. 8 608 31 383.

Parduoda kolektyvinį sodą Šilėnų k. Birštono sav. S/B „Nemunas“, 16 arų žemės, įrengtas namas, garažas, pavėsinė, geras privažiavimas, **arba keičia** į butą Prienuose. **Tel. 8 682 55 621.**

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

PERKA MIŠKUS
BRANDŽIUS, JAUNUS, MALKINIUS, IŠKIRSTUS, ŽEMES, SODYBAS
VISOJE LIETUVOJE 8 676 41 155

Nekilnojamasis turtas

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

Perku garažą Prienuose arba Birštone. **Tel. +370 623 85 611.**

Pirkčiau garažą bet kokios būklės arba panašios paskirties patalpas Birštone, Prienuose arba Škėvonyse. Siūlykit visus variantus. **Tel. +370 667 25 560.**

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.

Perka įvairaus amžiaus avis. Kaina – sutartinė. **Tel. 8 687 83 053.**

Galvijų supirkėja V. Astrauskienė **superka** karves, bulius, telyčias Krekenavos agrofirmos kainomis. Sveria ir atsiskaito vietoje, moka visus priedus. **Tel.: 8 685 86 131, 8 698 28 063.**

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

Įvairios prekės

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

Perka žemės ūkio techniką, traktorius, sodo traktorius žolei pjauti, motociklus, motorolerius. **Tel. 8 690 25 066.**

Brangiausiai perka naudotus, nevažiuojančius, angliškus, po avarijos ar visiškai tvarkingus automobilius ir mikroautobusus. Pasiima patys. Atsiskaito iš karto. **Tel. 8 630 64 004.**

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

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

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

SŪDUVOS GALVIJAI
brangiai perka karves, jaučius, telyčias. Moka 6 - 21 proc. Sveria, pasiima, atsiskaito iš karto.
Bitė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

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

PASLAUGOS

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

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

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. **Tel. 8 609 66 753.**

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

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių vanduo-oras katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. **Tel. 8 640 39 204.**

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

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

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

Savivarčio sunkvežimio paslaugos. Atvežame: žvyrą, smėlį, skaldą, statybines medžiagas, medieną, atraižas ir kitus krovinius. **Telefonas 8 675 78 390.**

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

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

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

Iškalame raides, liejame pamatus, gaminame paminklus. **Tel. 8 648 81 663.**

Dezinfekuojame, valome geriamojo vandens šulinius. **Tel. 8 612 60 250.**

AKMENS APDIRBIMAS. ▪ **Paminklų, antkapių, tvorelių, kapaviečių uždengimų gamyba, projektavimas;** ▪ **Betonavimas, montavimas, kapaviečių tvarkymas, užpylimas skalda;** ▪ **Senų kapaviečių restauravimas;** ▪ **Nemokama konsultacija kapavietės tvarkymo klausimais;** ▪ **Kiti akmens gaminiai. Tel. 8 686 96 155.**

SUTAUPYKITE IKI 150 EUR!
UŽSISAKYKITE DABAR, PRADĖKITE MOKĖTI PAVASARĮ!
Buitinių nuotekų valymo įrenginiai
(Feliksnavis, Buiteka, Traidenis, August , Švaistė, Biomaz ir kt.)
GAMINTOJŲ KAINOMIS
Įrenginių montavimo, aptarnavimo darbai
10 metų garantija
GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI!
Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje!
DIRBAME IR SAVAITGALIAIS
Tel. 8686 80106

PARDUODA

Gyvuliai, gyvūnai

Ūkininkas parduoda paaugintus mėsinius viščiukus. **Tel. 8 686 79 659.**

Nebrangiai parduoda aviną, ožką su ožiuku ir šieną rulonuose. **Tel. 8 698 35 696.**

Įvairios prekės

Parduoda kiaulių skerdieną puselėmis: lietuviška svilinta – 2,75 Eur kg, lenkiška – 2,55 Eur kg. Atveža. **Tel. 8 607 12 690.**

Parduodame amonio salietrą, azofoską, sulfatą. Pristatome, išrašome sąskaitas. **Tel. 8 605 49 513.**

Ūkininkas parduoda:
▪ Įvairius grūdus. Grūdus malame, traiškome ir granuliuojame.
▪ Daugiamečių žolių sėklas.
Tel. 8 685 60 452.

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

Parduodamos malkos
Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetriais. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida.
Karantino metu dirbame!
Tel. 8 621 24 644.

Nebrangiai parduoda miežius ir kviečius. **Tel. 8 606 86 825.**

Parduoda trašų barstytuvą „Rauch“ (1 t), purkštuvą Hardi (1000 l), grūdų pūstuvą, malūną. Tel. 8 656 19 852.

UAB Rividė parduoda ir pristato:
• Medžio briketai (mišrūs, buko, beržo, ąžuolo) – nuo 105 Eur už paletę,
• Sertifikuotas medžio granules – 140 Eur už toną,
• Akmens anglį (palaida arba fasuota 25 kg);
• Granulinę akmens anglį (po 1t, po 25kg);
• Baltarusiškus durpių briketus didmaišiuose arba maišuose po 25 kg.
Tel. 8 652 71 212

(Ne)tradicinė kultūra

„Poškučio“ kalvėje metalas „minkosi“ lyg molis...

– Pirmoji kalvė buvo po medžiu, – „Poškučio“ kalvėje rodydamas prieš daugiau nei penkiolika metų pirmą padarytą metalinę saulutę ir dalindamasis mintimis apie gyvenimą vienkiemyje ir metalą, kurį lygina su moliu – vienas šlapias minkosi, kitas – karštas, kalbėjo kalvis Martynas BREIKŠTAS. – Saulutės dabar yra patys mieliausi darbai, – sakė jis, prisimindamas, kad kalvyste „užsikabino“ dirbdamas Kruonio HES. – Ten buvo kalvė, ir, kai tik laisvo laiko turėdavau, joje jį ir leisdavau.

Martynas gyveno Vilniuje, Elektrėnuose, o 2014-aisiais persikraustė į žmonos Vilmos Daudaitės tėvelio tėviškės namus Antaveršio kaime, netoli Užuguosčio. Ko gero, mažiau pažįstantiems Lietuvą šis kraštas atrodo tolimas ir atokus, bet Martynas su Vilma čia sugrįždavo iš tų pačių Elektrėnų kiekvieną savaitgalį. Sako, kad jau nuo pirmadienio laukdavo savaitgalio – ir kaimo. „Tiesiog svajojom gyventi kaime. Dar ir pats gyvenimas, pridėdamas įvairių netikėtumų bei sutapimų, pastūmėjo. Taip ir sugrįžome, įsikūrėme ir dar vis kuriamės mums brangiuose namuose“.

Kaip jau sakė Martynas, pirmoji „Poškučio“ kalvė buvo po obelimi. Po ja jis padarė ir pirmąją saulutę. O Perkūną arba Poškutį senieji lietuviai vadino dangaus kalviu. Juk ir pats kalvis – mistifikuota būtybė, sujungianti dvi stichijas – ugnį ir vandenį. Taip ir pavadinimas kalvei „gimė“. Martyno darbuose daugiau ir atsispindi senovės lietuvių ir baltų autentika. Užklaustas apie pačius pirmus darbus, jis sako, jog tai buvo dovanos draugams. Reikėjo išmokėti paskolą, o ir be dovanų kaip vykti pas draugus. Tai ir buvo paskata gaminti peilius. Ir tai ne joks blogas ženklas. „Mano asmeniškai gyvenime peilis – tik į gera. Paimdavau iš draugų simbolinį litą. Tie draugai, kuriems dovanojau peilius, ir išliko. Jie pasitikrinti, tad peilis niekada neatneš nei jiems, nei man blogo“, – užtikrintai apie išsaugotus santykius tarp senų draugų kalba Martynas. „Kai draugų draugė užsakė padaryti į Joniškio kraštą kryžių, atitinkantį tradicijas, nuo to laiko ir pradėjo labiau dominti mažosios architektūros metalinės viršūnės, kryžiai, kitaip sakant, – saulutės, o peiliai liko jau antrame plane.

Pradėjus kalbėti apie saulutes, užsimezgė pokalbis ir apie mūsiškį tautodailininką **Algimantą Sakalauską**. Martynui, kaip jis pats teigia, A. Sakalauskas yra didžiulis autoritetas. O pažintis jų taipogi įdomi. Sako, kažkada mugės metu paliepęs savo darbus palikti jam pažiūrėti ir nueiti pasikalbėti su įdomiu žmogumi, būtent Algimantu, Martynui pasiūlė fotomenininkas **Rimantas Dichavičius**. Nuo to laiko iki šiol juodu su Algimantu sieja graži bendrystė, bendri darbai.

Martynas mini ir įdomių kultūros paveldo objektų restauracinius darbus. Tai – ir Zikaro memorialinis namas-muziejus, V. Krėvės muziejus, kurių langams, durims gamino apkaustus, vyrius. Įdomus darbas buvo ir Telšiuose, kai Alkos muziejaus padalinio malūno sparnams, kur pats sparnas – septynių metrų, darė apkabas. Besivaišinant kava namuose, kuriuos taip pat puošia šeimininko darbai, jis rodo ir restauruotą kryžių kunigėliui, kuris prisidėjo prie akmeninės Užuguosčio bažnyčios statybos, ją statė. „Nauji darbai skatina mąstyti, kaip padaryti. Jei turi kur tobulėti, geriau padarysi,“ – tikina Martynas.

Užklaustas, kiek laiko trunka pagaminti saulutę, jis sako, kad tai priklauso nuo dydžio, sudėtingumo – ir tris, ir keturias dienas galima dirbti. Apie tai, kad ir jaunimas, ir Užuguosčio krašto vaikai domisi kalvyste, Martynas su džiugesiu pasakoja, prisiminęs Užuguosčio kaimo jaunimo iniciatyvų klubo organizuotas stovyklas, kuriose jis veda edukacijas, aiškino, kas tas priekalas, žaizdriukas. „Mažiukai galbūt daugiau iš smalsumo klausinėja, o vyresni labiau motyvuoti. Jiems rūpi „kaip, ką, kodėl“. Smagu dirbti su tokiais vaikais, kai matai, jog jiems iš tiesų įdomu“, – tikina kalvis, negailintis laiko ir kitus supažindinti su kalvyste.

Bebūnant „Poškučio“ kalvėje labai smalsu buvo pajusti, kaip gi žmogaus „klauso“ toks tvirtas metalas. Martyno tvirtinimu, jis tarsi molis „minkosi“, o ir plaktukas nuo 800 gramų iki 1,5 kg tikrai jam nesunkus. Kalvės šeimininkas rodo ir pirmą savo pneumo kūjį, kuris pagamintas 1957 metais. „Žaizdras įkaista, priklausomai, kiek duosi oro, metalas lydosi prie daugiau nei 1300 laipsnių“, – apie tai, kas jam atrodo paprasta, įprasta, pasakoja kalvis. Dar, pasak jo, svarbu ir anglies kokybė – kaloringumas. „Pagrindinės sąnaudos – tai laikas“, – tikina jis. Smalsu klausti ir apie gyvenimą kaime, kuriame, anot Martyno, vis daugiau kuriasi naujų žmonių. Ir tai džiugina. Jie – kitokie, jiems nėra taip svarbu, pavyzdžiui, tik ūkis ar višta jame, bet rūpi ir kultūrinė veikla. Jiems įdomus ir netoli esantis Sienakalnis, kitos lankytinos vietos bei jų istorijos. „Vienas kaimynas laiko šimtą bičių avilių, keliauja po Lietuvą dviračiu, visą apvažiavo. Kiti, atsikraustę vilniškiai augina žirgus. „Kai tik trumpam atvažiuodavom į kaimą, žmonės atsargiai žiūrėdavo, o, kai jau pradėjom gyventi – daug šiltesnis ir artimesnis užsimezgė ryšys, atsirado pasitikėjimas. Juk kaime ir smagu iš vieno sūrį, iš kito medaus ar naminio alaus nusipirkti. Taip ir kaimas gražės, kai žmonės turės daugiau pajamų“, – mano Martynas.

Gaila, kad, kai svečiavausi Breikštų sodyboje, Martyno žmona Vilma buvo darbe, Stakliškių gimnazijoje. Ji taip pat būtų turėjusi ką papasakoti apie amatus. Kai tik šeima atsikraustė į jos tėvelio tėvų namus, kol tėvukas dar padėjo, laikė daug avelių. Vilma iš jų vilnos vėlė iš pradžių papuošaliukus, vėliau – šlepetes, veltinius, kurie turėjo savo rinką. Dabar sukaupta patirtimi ji dalinasi ir su Stakliškių gimnazijos mokiniais.

Beje, Martynas prie kavos puodelio mielai pasakojo ir apie vaidmenis spektaklyje Čechovo „Piršlybos“, auką iš „Mindaugo“, kurioje vaidino puodžių. Spektaklių režisierius Jonas Grabauskas. Su teatro trupe jie vaidino ne tik mūsų rajone, pas kaimynus, bet ir Punske. Martynas tikina, jog jam įdomu bendrauti, keliauti, pažinti, atrasti nauja.

Užklaustas apie tai, kaip užsakovai patys jį susiranda, jis sako, kad Lietuvoje žmonių lyg ir mažėja, o užsakymų daugėja. Martyno nuomone, žmonėms „štampai jau atsibodo“.

Atsisveikinant Martynas ir savo kraštiečiams linki tos tikros gražios bendrystės, kurioje nebūtų pykčių. Pasak Martyno Breikšto, perfrazuojant Landsbergį jaunesnįjį – kad būtų kuo mažiau visame kame burbuliavimų, o daugiau tikrumo be „štampų“. Savo ruožtu, tariu ačiū Martynui už laiką, linkėdama gražaus tolimesnio augimo, tokio, kaip tas šalimai namų Breikštų šeimos 2008 metais sodintas, žaliuojantis miškas…

Palma Pugačiauskaitė

Kultūra: mumyse ir šalia mūsų

Projektą remia
SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

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

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

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

VIDARA STOGAI IR FASADAI
• Plieninės stogų dangos
• Lietaus nuvedimo sistemos
• Skardos lankstinių gamyba
Pavasarinės nuolaidos!
RUUKKI PARTNERIS
Santaikos g. 10, Alytus, tel. 8-685-45878

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė
Internete skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisGyvenimas

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

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS remia rubrikas **„Kultūra: mumyse ir šalia mūsų“** (Fondo parama – 10 000 Eur.) ir **„Tai, kas išaugina...“** (Fondo parama – 12 000 Eur.)

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais. Ofsetinė spauda. Apimtis – 3 spaudos lankai. Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ