

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 55 (10405) * 2021 m. liepos 24 d., šeštadienis

Kaina - 0,45 Eur



Šiandien saulė teka 5 val. 16 min., leidžiasi 21 val. 34 min. Dienos ilgumas 16 val. 18 min. Zodiako ženklas Liūtas. Mėnulio pilnatis. Šeštadienį – Dargvilo, Kristinos, Živilės, sekmadienį – Aušrinės, Jokūbo, Kristoforo, Kristupo, Valimanto, Valiotės, pirmadienį – Daukinto, Joakimo, Onos, Onės, Anos, Anetos, Eigirdės, Milės, antradienį – Subarto, Sugintės, Nazaro, Natalijos, Svalios, Panteleono vardadieniai. Liepos 24 – prieš 95 metus įkurta Lietuvos aklųj ir silpnaregių sąjunga. Liepos 25 – Jokūbinės, Nuobagis, Vilniaus globėjo Šv. Kristoforo diena, Jūros diena. Liepos 26 – Šv. Ona ir Šv. Joakimas, Pabaigtuvės.

„Pasitūsinkim“:
prezidento „My way!“ 2 p.

Jurginų puokštė –
S. Moravskui 3 p.

Apmastymui –
dviejų poetų „žemėninkų“ 6 p.

Stovykloje „Judėkime ir
plaukime kartu“

„Draugystė
veža“. Mums
pakeliui! 3-5 p.

Kaip gelbėtis nuo
hemorojaus? 4-5 p.

Bendruomenė jungiantis
projektas susildė ne
vieną širdį 8 p.

Prisiminti,
negalima pamiršti

Vinco Mykolaičio-Putino dvasia atgimsta jo téviškėje

Prienų rajone, Naujosios Ūtos pietvakariname pakraštyje įsikūrės Pilotiškių kaimas jau nuo seno apipintas įvairiomis legendomis. Tačiau šiandien, kaip ir daugiau nei prieš šimtą metų, šis Suvalkijos kaimelis kone geriausiai žinomas dėl tame gyvenusios Mykolaičių giminės. Būtent čia prasidėjo vieno žymiausiu XX amžiaus Lietuvos rašytojų Vinco Mykolaičio-Putino kelias.

Kaip žinoma, poeto tévai buvo pasurintys valstiečiai, auginę gausią šeimą, o Mykolaičių gyvenamoji vieta tuomet buvo viso kaimo papuošalas ir pasididžiavimas. Rašytojo téviškė išsiskyrė ne tik savo grožiu ir trobomis ant kalnelio, kuriomis grožėjos kiekvienas éjės, joje ar važiavęs pro Pilotiškių kaimą, bet ir savo šalta rimtimi bei uždarumu. Kadaisė V. Mykolaitis yra prisipažinęs, kad šeimoje neskambėdavo daina, juokas ar pokštai. Laisviau buvo galima jaustis prie samdinių ar šiaip svetimų žmonių,



Siuo metu V. Mykolaičio-Putino téviškėje gyvena ir ja rūpinasi poeto giminaičiai. Nuotraukoje – Julija ir Gintautas Mykolaičiai.

tada ir tévas pasidarydavo linkmesnis, o, pasibaigus metams, prieš Kalėdas, kai samdiniai išsisikirstydavo, šeimoje nūri nuotaika dar labiau sutirštėdavo.

Mykolaičių sodyba išlikusi iki šių dienų. Visai šalia stūksa ir ištikimas, nebylus poeto jaunystės patikėtinis – taip jų yra pavadinęs pats V. Mykolaitis-Putinas.

(Nukelta į 2 p.)

šakalniu, o šiandien žinomas Aušrakalnio vardu. „Ji prisiminės ir šiandien turiu prieš akis tą giminijų vietę peizažą, kuris nuo jo atsiškleisdavo, o ypač per saulėlydžius, kurie tiek kartą mane jaudindavo ramiais vasaros vakarais“, – 1962 m. vieno kūrybos vakaro metu sakė V. Mykolaitis-Putinas.



V. Mykolaičio-Putino šeimos seklyčia.



Ansamblis „Marginys“.



Perkant 5 m²
plytelį – klijai
SAKRET FFK
tik 1 ct*



30%
PASTATOMI
VENTILIATORIAI
VENETO



LIETAUS NUVEDIMO
SISTEMOS
STRUGA
Akcija galioja: 2021.07.01-2021.07.31



35%
ŠAŠLYKINĖS,
KEPSNINĖS, GRILIAI
IR JŲ PRIEDAI

Kepyklos g. 17, Alytus
Tel. (8 315) 55970
www.lankava.lt



Lietuvos padangėje sėkmė lydi užsienio sklandytojus

Antrą savaitę Pociūnuose vykstančio Europos jaunimo sklandymo čempionato (EJSC) organizatoriai tik ši trečiadienį lengviau atsiputė – pagaliau pavyko įvykdysti keturius skrydžio užduotis. Tieki ir reikia, kad varžybos būtų įvykdytos, bet skraidymai tėsis, kiek leis orai. O orai šią savaitę sklandytojams labai geri. Tiesa, klubinės klasės pilotams tai buvo jau penkta įvykdyta užduotis, nes antrą skrydžio dieną standartinės klasės pilotai lyg susitarę „sukrito“ į aikštėles, ir jiems pramitas buvo neįskaitytas.

Lietuvos padangėje sėkmė lydi užsieniečius – klubinėje klasėje lyderiauja Simon van den Eijkel iš Nyderlandų. Lietuvos garbę ginantis Jokūbas Motūza – devynioliktas, Titas Jovaiša – dvidešimt ketvirtas. Standartinėje klasėje nepralenkiamas vokietis Simon Briel. Kaip jau rašėme, Laurynas Šupinis dėl sveikatos problemų po pirmoms skrandymų dienos iš padangė nekilo. Daug vilčių laukta iš Ignos Bitinaičio, bet, ore susidūrus su Danijos pilotu, varžyas jam teko nutrauktis. Tai atsi-



Simon van den Eijkel.



Simon Briel.
Autorės nuotraukos



Jokūbas Motūza.

tiko liepos 15 d. popietė virš Merkinės miškų sukantis termike maždaug 1000 m aukštyste. Po smūgio Ignas sklandytuvas tapo nevaldomas, ir teko gelbėtis parašutu, Danas nusileido į aikštę. Abu pilotai gyvi, sveiki. Įvykis tiriamas.

Grįžęs į aerodromą Ignas nebuvo linkęs kalbėti ir juokavos: „Viskas gerai, tik šikart teko nusileisti kitaip“.

Varžybų uždarymas – ši šeštadienį 12 val. Pociūnų aerodrome. Onutė Valkauskiene



Rytas STASELIS



„Pasitūsinkim“: prezidento „My way“!

Opozicinės Valstiečių ir žaliųjų sąjungos (LVŽS) pirmininkas Ramūnas Karbauskis pranešė, kad ši politinė jėga laiko save Prezidento Gitano Nausėdos atrama Liberalų ir konservatorių valdomame Seime. Pono Karbauskio požiūris į Prezidentą ligi šiol buvo įvairus. Ir teigiamas, ir gana neigiamas. Tačiau naujausias LVŽS lyderio reveransas ko gero yra susijęs su griežta p. Nausėdos pozicija dėl partnerystės (nebūtinai vienos lyties, beje) įteisinimo.

Įdomu, ar LVŽS požiūris pasikeis, jeigu Seimo dauguma pagaliau apsvarstys ir priims stambius žemvaldžius apribojančius išstatymus, ką senokai žada nuo buvimo opozicijoje laikų. Dar įdomiau, ar Prezidentas tokius išstatymus pasirašys, ir ką tada Seime sakys jo „parlamentinė atrama“?

Prezidentas dėl tokios atramos gali turėti nemenkų politinių problemų. Bendresniu požiūriu, bendravimas su p. Karbauskui politinėmis temomis gali nebūtinai atitinkti tą, kuriuo dabar sako besikliaujanties p. Nausėda – su žmonėmis. Mat p. Karbauskis yra tokis mažesnio kalibro Viktoras Uspaskichas. Abu labu tokiu: yra tik jų pačių asmeniškai politinė nuomonė bei ju verslo interesai. Darbo partija ir LVŽS yra tokie patys Lietuvos politikos „ubabai“. Gal tik LVŽS turi šiek tiek romantiško (kaip p. Karbauskis įsivaizduoja) polėkio.

Kita vertus, kada Prezidentas užsiėmės karais su ministrais ir neverčia žiniasklaidos, jam toks aljansas gali tikt. Bent jau laikinai. Kabinetijos dvejų metų sukakties proga jis išsiuoses pasakojo, kaip sėkmingai Briuselyje organizavo vakcinų tiekimą ir kaip ši nuopelną dabar sukniso sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys. Tačiau visiškai nemégino paaukoti bent mažą dalį savo turimo visuomenės pasitikėjimo, kad pakviestų skiepytis dėl to neapsisprendusius šalies gyventojus.

Tuo pat metu Nacionalinis visuomenės sveikatos centras skelbia alarma: ši savaitgalį Klaipėdoje vyksiančios Jūros šventės organizatoriai esą spjovė į visus pandemijos pavojujus ir žada uostamiestį užtvindinti intensyviais renginiais, prekybos bumu. Viešosios ištaigos (VŠI) „Klaipėdos šventės“ atstovai tvirtina besilaiką visų Vyriausybės priimtų nutarimų ir normų. Taigi nežada pažeisti COVID-19 prevencijos tai-sykių.

Nepriklausomas interneto portalas „Atvira Klaipėda“ (AK) anksčiau šiemet skelbė, kad šiai VŠI vadovauja Liutauras Galinis - iki š.m. kovo p. Nausėdos patarėju dirbės veikėjas. Jis užėmė šią poziciją to, kada iš VŠI „Klaipėdos šventės“ pareigų pasitraukė kitas jos vadovas – Ovidijus Zibalis, pabuvęs poste vos dvi savaites. Ponas Galinis ištaigoni mėgino įsardarbinti anksčiau, tačiau nesėkmingai.

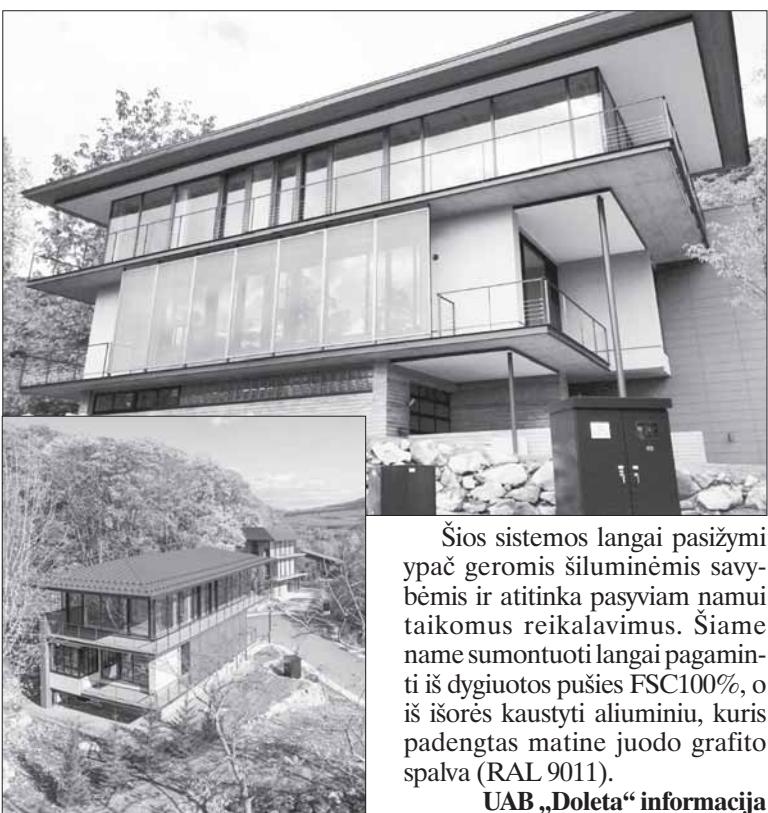
Prieš dvejus metus, AK teigimu, p. Galinis būsimojo prezidento rinkimų štabe Klaipėdoje dirbo kartu su Inga Grubliauskienė – uostamiesto mero sutuoktine.

Meras patriūbuos, galbūt sudainius Franko Sinatros „My way“, kaip per p. Nausėdos kampaniją, šventę gal aplankys ir pats Prezidentas. Visi „pasitūsins“, o žiniasklaida nesėkmingai ieškos net ne antikovidinės tvarkos pažėdimų, o sveiko proto. Po kurio laiko kuria nors proga galėsime pasiklausyti Jo Ekselencijos strėlių, kur dar nusidėjo Simonytė su Dulkiumi. Ir žinoma, žiniasklaida.

Sakysite, insinuacija, sąmokslo teorija... Pamatysim, kada Dulkui su Šimonyte teks užsikrėtusiuosius skaičiuoti.

Japonijos statytojai pasirinko vieną naujausių „Doletos“ produktų

ATLIKTI DARBAI: Mūsų langai ir durys sumontuoti baigtame statyti poilsio paskirties name Japonijoje. Tekančios saulės šalies statytojai pasirinko vieną naujausių mūsų technologijų ir dizainerių produkta „Doleta Modern 10“.



Šios sistemos langai pasižymi ypač geromis šiluminėmis savybėmis ir atitinka pasyviam namui taikomus reikalavimus. Šiame name sumontuoti langai pagaminti iš dygiuotų pušies FSC100%, o iš išorės kaustyti aliuminiu, kuris padengtas matine juodo grafito spalva (RAL 9011).

UAB „Doleta“ informacija

Gyvenimas

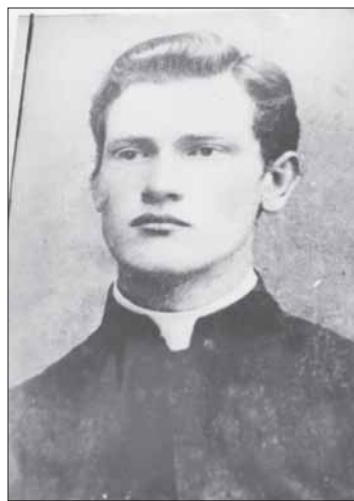
Vinco Mykolaičio-Putino dvasia atgimsta jo téviškėje

(Atkelta iš 1 p.)

Dabar poeto gimtojoje sodyboje gyvena ir ja rūpinasi V. Mykolaičio giminaičiai. Kaip „Gyvenimo“ skaitytojams sakė jauniausias Mykolaičių giminės palikuonis **Julius**, būti šios giminės atstovu – tai ne tik garbė, bet ir įsipareigojimas. Todėl čia gyvenant ir poeto atminimą puoselėjanti Mykolaičių šeima kone visą savo laisvą laiką skiria žmonėms, užsukantiems pasižvalgyti po poeto téviškė, o pats Julius yra V. Mykolaičio-Putino kūrybos skaitovas.

1971 m. šioje sodyboje buvo įkurtas ir V. Mykolaičio-Putino muziejus, liepos 17 dieną minėjės jubiliejinę 50-ties metų sukaktį. Autentiškoje seklyčioje atkurtą rašytojo vaikystės aplinka, eksponuojami senieji baldai, knygos, nuotraukos. Šiuo metu čia eksponuojama ir **Rasos Sakalauskienės** fotografių paroda „Téviškės ilgesys“, kurioje šventu nuoširdumu ir meile autorė atveria kadaise tose sodybose vykusius gyvenimus, rūpesčius, džiaugsmus ir laike išskaidžiusias svajones – visa tai, kas taip artima ir poeto kūrybai. Beje, kaip renginio metu pastebėjo Prienų r. savivaldybės administracijos direktoriės pavaduotojas **Algiris Marcinkevičius**, Prienų krašte tai yra kone vie-nintelė išsaugota gimtoji sodyba, virtusi muziejumi. „Tai ne tik muziejus, bet ir socialinis objektas, į kurį žmonės susirenka iš aplinkinių kaimų“, – sakė Naujosios Ūtos seniūnijos seniūnas **Algiris Aliukevičius**, prisipažindamas, jog pradėjės eiti seniūno pareigas, pirmiausia aplankę būtent V. Mykolaičio-Putino téviškė.

Gimtosios rašytojo Suvalkijos apylinkės apdainuotos ir aprašytos, kaip lygumų kraštas, tačiau čia esama ir vienos kitos kalvelės. Būtent toks nedidelis kalnelis, ant kurio anuomet augo palinkęs gluosnis, o ant to gluosnio syruonėlio buvo prikaltas metalinis kryželis, skyrė ir gimbėtai poeto Pilotiškių kaimą bei netoli esejančius Gražiškius. Praeidami ar pravažiuodami pro ši Kryžiaus kalnelį vyrai nusiimdavo kepures, o moterys persižegnoddavo. Vinco Mykolaičio sesuo Magdalena kadaise raše, kad mažasis Vincukas, pirmiausia, savo motinos



Vienas žymiausių XX amžiaus Lietuvos rašytojų, poetas, dramaturgas **Vincas Mykolaitis-Putinas** jaunystėje.



Poeto kūrybos tyrinėtojų nuomone, „Rūpintojėlis“ – tai vienas gražiausių Putino lyrikos šedevrų. Simboliškai čia, poeto gimtojoje sodyboje, eksponuojama ir iš Balbieriškio kilusio medžio drožėjo Eirimo Martūno medinių rūpintojelių paroda.



Mykolaičių giminės palikuonio **Juliusas Mykolaičio** teigimu, būti šios giminės atstovu ne tik garbė, bet ir įsipareigojimas.

nušienautų pievų takeliais Aušralės link. Todėl ir šeštadienio popietę, minint 50 metų muziejaus sukaktį, poeto taip pamėgtame sode skambėjo muzika, kurią dovanėjo ansamblis „Marginys“ ir **Lijana Sarnickienė**.

Vincas Mykolaitis-Putinas buvo vyriausias vaikas šeimoje, ypatinges ryšys jis siejo su seserimi Magdalena, kurią vyresnysis brolis išleido į mokslus, o Magdutė rūpinosi jo kūrybos populiarinimu. Magdalena Mykolaitytė-Slavénienė apie broli ir jo kūrybą nemažai yra pasakojusi ir savo atsiminimuose, tačiau ir ji pati turėjo polinkį literatūrai. „Mūsų šeimoje, be manės, literatūrių gabumų turi dar jaunesnieji – Magdutė ir brolis Juozas...“, – „Atsiminimuose“ rašė V. Mykolaitis-Putinas. Anot rašytojos, buvusios Maironio literatūros muziejaus direktoriės **Aldonos Ruseckaitės**, pati Magdalena buvo talentinga poetė, tačiau čia, gimtajame Pilotiškių kaimе, liko nepelnyta užmiršta. Todėl renginio metu nuskambėjo idėja, jog 2023 m., minint 130-ąsias V. Mykolaičio ir 115-ąsias jo sesers Magdalenos gimimo metines, savo téviškėje turi suspindėti bei su-skambėti ir Magdalena Mykolaitytė. „Tai patiktu ir didžiajam klasikui V. Mykolaičiui, nes jie iš tikslių vieną kitą labai vertino“, – sakė A. Ruseckaitė.

Rimantė Jančauskaitė



Autentiškoje seklyčioje atkurtą rašytojo vaikystės aplinka, eksponuojami senieji baldai, knygos, nuotraukos.

Kultūra: mumyse ir šalia mūsų





Birštono versmės

„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!

Jurginų puokštė – S. Moravskui

Liepos mėnesį minimos Stanislovo Moravskio gimimo metinės, šia proga Nemajūnų dienos centras kartu su Birštono viešosios bibliotekos Nemajūnų filialu suorganizavo išvyką į Nemajūnų kapines.



Mūsų tikslas buvo aplankytai kapinėse pastatytą koplyčią, kurioje palaidotas žymus lietuvių dvarinininkas, gydytojas, keliautojas, rašytojas Stanislovas Moravskis. Bibliotekininkė papasakojo vaikams kuo šis žmogus ypatingas mūsų kraštui. Prisimintas Ustronės dvarelis, kuriaame jis gyveno, kalbėta apie knygą „Nuo Merkinės iki Kauno“, kurioje jis kruopščiai apraše savo kelionės išspūdžius.

S. Moravskis buvo jurginų auginimo Lietuvoje pradininkas. Tad jo atminimui kasmet koplytėlėje pamerkiamas įvairiaspalvių jurginų puokštė.

Eitmyra Grybauskienė



„Nemuno galiūno“ taurė iškeliavo į Latviją



Liepos 6-ąją Birštone XXII kartą surengtose tradicinėse tarptautinėse „Nemuno galiūno“ varžybose sėkmė lydėjo latvį Marī Krievelį (27 m.). Vicečempiono vardą iškovojo marijampolietis Audrius Jokūbaitis (31 m.), trečią vietą užėmė Saulius Skikas (33 m.) iš Pakruojo.

Dėl „Nemuno galiūno“ vardo varžėsi aštuoni vyrai. Kartu su lietuvis jėgą demonstravo minėtas latvis bei estas Kaido Kuusik. Jam atiteko penkta vieta. Ketvirtas liko Dzūkijos sostinės atstovas Modestas Truckus, šeštasis – Vytenis Pauža (Vilnius), septintas – Rokas Černiauskas iš Varėnos, aštuntas – Mindaugas Jaras (Vilnius).

Galiūnai varžėsi penkiose

rungtyse. Jie traukė vilkiką, kėlė „Apolono“ ašį, vertė padangą, laikė 36 kg sveriantį Didžiojo kunigaikščio Mindaugo kalaviją, nešė naščius ir lagaminus. Šiose rungtynėse du kartus pirmas buvo marijampolietis A. Jokūbaitis ir tris kartus – M. Krievelis.

Varžbos, kaip visuomet, sulaukė nemažo birštoniečių ir svečių susidomėjimo. Išpūdingas atidarymas: galingai riaumojančiais motociklais varžybų dalyvius atvežė baikerių klubo „Crazy In The Dark MC“ nariai. „Nemuno galiūno“ organizatorius ir vyr. teisėjas birštonietis Vidas Blekaitis susirinkusios sveikino žygiuodamas garbės ratą su rankose aukštai iškelta Lietuvos trispalve.

Onutė Valkauskienė

Autorės nuotrauka

„Draugystė veža“. Mums pakeliui!



Tai, kas išaugina...

Projektą remia
SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĒMIMO
FONDAS



Rubrikos „Bendruomenių seklyčia“ herojai – ilgamečio LRT socialinės atsakomybės projekto „Draugystė veža“ šiu metų iniciatyvos „Mums pakeliui!“ dalyviai, kurie jau keliolika dienų eina tarptautiniu Šv. Jokūbo keliu.

Žygeiviai, pasiryžę nužingsniuoti 500 km Lietuvos piligrimų keliu – Camino Lituano – nuo Žagarės miestelio (Joniškio r.) iki Seinų (Lenkija), liepos 19 dieną pasiekė tarpinę nakvynės vietą Prienuose ir Birštone. Per dieną įveikus 26 km, žygeiviai Beržyno parke smagiai, skambant dainoms, pabendravo su Prienų rajono savivaldybės meru Alvydu Vaicekauskui ir kitais prieniečiais, pasidžiaugė vietinių svetingumu. Atgavę jėgas po gero poilsio, o kai kurie – ir po profesionalaus masažo, antradienio rytą iniciatyvos dalyviai aplankė Revuonos parką, nusifotografavo prie LDK Kęstučio paminklo ir tėsė žygį Birštono link. Apie jų patirtis, nuotykius, išpūdžius iš žygio ir susitikimų su įdomiais žmonėmis galima išgirsti LRT reportažuose bei rasti [lt.lt](#) Mediatekoje.

(Nukelta į 5 p.)

„Camino Lituano“ žygeiviai – neįgalieji ir jų palydovai – Prienuose.



LASS Prienų filialo narės, su pirmininke I. Karsokaite prisijungusios prie iniciatyvos „Mums pakeliui“, įveikė kelio atkarpą nuo Greimų tilto iki Birštono.

Autorės nuotraukos



Vitalija, Aistė ir Margarita tikisi, kad jų draugystė tėsis ir po šio žygio.

Kaip gelbėtis nuo hemorojaus?

Statistikos duomenimis, daugiau nei 50 proc. žmonių, sulaukusių brandaus amžiaus vargina padidėję hemorojaus mazgai. Kas provokuoja jų atsiradimą ir kaip galėtume sau padėti, pataria Lietuvos sveikatos mokslo universiteto ligoninės Kauno klinikų prof. gydytojas koloproktologas Žilvinas SALADŽINSKAS.

Žodis „hemorojus“, išvertus iš graikų kalbos, reiškia „kraujagyslės, pripildytos krauso“. Išangės kanale yra tanki kraujagyslinė pagalvėlė, vadinama hemoroidais. Kai jie padidėja, prasiplečia, atsiranda krajavimas, skausmas išangės viduje ar išorėje, tada diagnozuojamas hemorojus.

Provokuoja ne tik vidurių užkietėjimas...

Pasak prof. Žilvino Saladžinsko, liga labiau paplitusi išsvyčiusiose šalyse, tam turi įtakos vakarietiskas maistas, turintis daug ir lengvai pasisavinamų angliavandeniu ir mažai skaidulų. Hemorojų provokuoja ne tik dažnas vidurių užkietėjimas, (stanginantis tuštinimosi metu), bet ir ilgalaičis sédėjimas, sunkių svorių kilnojimas (buityje ar sporto salėje), antsvoris ar net viduriavimas (kai piktnaudžiaujama laisvinančiais preparatais).

Pagrindiniai simptomai – kraujavimas, niežulys

Pagrindiniai hemorojaus simptomai – kraujavimas iš išangės ir hemorojaus mazgų iškritimas. Kraujavimas dažnai pasirodo tuštinimosi pabaigoje (ant tualetinio popieriaus), ypač pasituštinus kietomis išmatomis. Pradineje stadijoje po stipresnio stanginimosi ar keliant sunkų daiktą hemorojaus mazgas pasirodo išangėje, bet ne trukus sugrižta; vėliau ji tenka grąžinti ranka. Sunkios ligos atveju mazgai iškritę nuolatos, o odos gleivinę traumuoją apatiniai drabužiai.

„Hemorojui būdingos išskyros iš išeinamosios angos, odos skausmas, niežėjimas aplink išangę. Tai nėra pavojinga, tačiau nemalonu. Teisingai gydant simptomai pra-

eina po 2–7 dienų, tačiau gali kartotis, – atkreipia dėmesį pašnekovas.

Padės tinkama mityba

„Sergant lengva bei vidutine hemorojaus forma (I ir II stadijos hemorojaus mazgai, kai jie iškrenta, bet juos galima atstatyti ranka), gydo teisinga mityba, dieta. Derėtų atsisakyti alkoholinių gėrimų, aštrų patiekalų, prieskonių, riboti riebalus, daugiau valgyti vaisių (ypač slyvą, arbūzų), daržovių (morką, burokelių), rupios duonos su sėklomis, grūdais; kruopų. Per dieną naudinga suvalgyti 3–4 šaukštus sėlenu, gerti pakankamai skystių. Tai padės sureguliuoti žarnyno veiklą, išvengti vidurių užkietėjimo bei užtkrinti lengvą pasituštinimo procesą, tuomet mažiau bus žalozami hemorojaus mazgai, dirgimama žarnyno gleivinė bei analinė sritis, – pataria Ž. Saladžinskas.

Svarbu vengti vidurių užkietėjimo pasirūpinant subalansuotos mitybos išročiais. Derėtų iprasti kasdien tuo pačiu laiku tuštinis – t.y., išugdyti normalų tuštinimosi refleksą. Vidurių užkietėjimas ir pastovus stanginimasis – didžiausiai hemorojaus provokatoriai.

Naudinga rytais, esant tuščiam skrandžiui, išgerti stiklinę šiltą vandenį. Derėtų atsisakyti kepto, rūkyto maisto, aštrų patiekalų; alaus, kitų alkoholinių gėrimų. Pirmenybę teikite natūraliam jogurtui, kefyrui, pasukoms. Daržoves gardinkite aliejumi, saulėgrąžų, sezamo sėklomis. Per dieną suvalgykite po 5–6 slyvas, razinas. Viduris laisvina vynuogių, citrinų, slyvų, morkų sulty.

Derėtų valgyti lėtai, gerai sukrantant maistą.



„Atsilus orams, atsiranda pagundu atsisesti ant žolės, akmens, cemento ir pan. Nesėdėkite ant šalto pagrindo, tai – ne į sveikatą,“ – atkreipia dėmesį Lietuvos sveikatos mokslo universiteto ligoninės Kauno klinikų gydytojas koloproktologas prof. Žilvinas Saladžinskas.

Svarbi išangės higiena

Gydytojas, apžiūrėdamas išangę, nustato, ar hemorojaus mazgai matomi, ir ištiria išangę digitaliniu būdu, specialiu instrumentu – anoskopu, ar tiesiojoje žarneje apčiuopiami mazgai. Atliekant rektosigmoidoskopiją specialiu instrumentu su šviesos šaltiniu, apžiūrima ir giliau esanti tiesiosios žarnos dalis: ar nėra vėžio, polipų ar kitų uždegiminių ligų.

Gydymo metu (ir ne tik) svarbi ne tik mityba, saikingas judėjimas, bet ir išangės higiena. Po kiekvieno pasituštinimo reikėtų kruopščiai apsiplauti drungnu vandeniu. Nuo latiniškų palaikymas padės išvengti pasikartojančių uždegimų. „Jeigu jaučiate išangės niežulį, per dažnai nederėtų jos plauti muiliu, nes tada pašalinama natūrali odos plėvelė, apsauganti nuo trinties vaikščiojant ar aktyviai judant. Kai jaučiate diskomfortą, patepkite sią sritį išangės odai skirtu kremu (PruriGyne),“ – atkreipia dėmesį gydytojas koloproktologas.

(Nukelta į 5 p.)

Mažiau nei metai lieka suženklini gyvūnus (šunis, kates bei šeškus)

Iki šių metų liepos Lietuvoje buvo registruota beveik 180 tūkstančių šunų, kačių ir šeškų, tačiau realus gyventojų laikomų augintinių skaičius gali būti keletą kartų didesnis, todėl Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT) primena, kad šiais metais privalu mikroschemomis paženklinti ir Gyvūnų augintinių registre registruoti visus aukščiau nurodytų rūšių laikomus gyvūnus augintinius.

Nepaženklintų ir neregistruotų gyvūnų augintinių savininkai praranda daugybę galimybių. Pavyzdžiui, neženklintas gyvūnas negali išvykti į kitą šalį, apsilankius pas privatų veterinarijos gydytojai jam nebūs sukurta elektroninė kortelė gydomų gyvūnų registre, negalima atsekti gyvūnui augintiniui atliktų veterinarinių procedūrų, pvz., vakcinacijos nuo pasiutligės ir kt. Be to, pasimetus augintiniui, nėra galimybė nustatyti jo tapatybės ir jo savininko.

„Pastebėjome, kad slūgstant kasantiniui, padaugėjo ženklinančių savo gyvūnus augintinius. Tai yra labai gerai, nes žmonės vis geriau suvokia šios šiuolaikinės, nekenksmingos priemonės naudą. Gyvūnų ženklinimas pirmiausia padeda rūpinantis jų sveikatai ir užkrečiamų ligų prevencija. Pavyzdžiui, mūsų mylimi šunys, katės ar šeškai visgi yra mėsėdžiai gyvūnai, todėl laikomi potencialiai pasiutligės platintojais – juos būtina vakcinuoti prieš šią ir gyvūnamis, ir žmonėmis pavojingą ligą. Informacija apie atliktą vakcinaciją saugoma gyvūnų augintinių registre ir, tokie keturkojai, kurie paženklinti mikroschemą, yra lengviau identifikuojami galimui apkandžiojimo atveju“, – pasakoja VMVT Gyvūnų sveikatingumo ir gerovės skyriaus patarėjas Giedrius Blekaitis.

Valstybinės įmonės Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centras duomenimis, iki šių metų liepos Lietuvoje užregistruota beveik 180 tūkst. naminių gyvūnų – augintinių. Daugiausiai tai šunys (123 tūkst.), kačių – perpus mažiau (55 tūkst.) o šeškų – beveik 400 žvėreliai.

Nuo šių metų gegužės 1-osios buvusių vadų gyvūnus privalu suženklini per keturis mėnesius, o ankstesnių vadų gyvūnai turi būti paženklinti per metus – iki 2022 gegužės 1 dienos. Tuo tarpu gyvūnų veisėjai veisimui naudojamus gyvūnus privalo paženklinti iki šių metų rugpjūto.

Lietuvoje (kaip ir kitose ES valstybėse narėse) gyvūnai augintiniai mikroschemomis privalomai žymimi nuo 2011 metų liepos mėn. Ligi tol augintinių taip pat buvo ženklinami, tačiau vietoje implantuojamų mikroschemų jiems būdavo atliekamos skausmingos tatuiruotės. Dabartinės technologijos leidžia išvengti nemalonų procedūrų gyvūnams. Be to, jos ženkliai palengvina augintinių atsekmumą, apskaitą ir išplečia galimybes inovatyviai siekti didesnes gyvūnų sveikatos ir gerovės.

„Mažytė, grūdo didumo mikroschema – tarsi augintinio „asmens kodas“. Vaizdžiai tariant, gyvūnai neturi kišenių, todėl ta identifikavimo priemonė jiems saugiai įterpiama po oda tarp menčių, kad tokis keturkojis bei jo šeimininkas naudotuji visais šiuolaikinės gyvūnų sveikatos, gerovės ir priežiūros sistemos teikiamais patogumais, todėl raginu visus gyvūnų augintojus ir veisėjus nelaukti paskutinės minutės ir kuo greičiau paženklinti ir užregistruoti savo augintinius“, – kviečia G. Blekaitis. Gyvūnų savininkams belieka kreiptis į privačius veterinarijos gydytojus, išreikšti norą paženklinti ir užregistruoti gyvūnus augintinus, ir šias paslaugas mielai atlikus šios srities profesionalai.

Delfi TV

programa

2021.07.26-2021.08.01

PIRMADIENIS	Kristina Ciparytė 11:15 GARSLAI!	13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijas Gasanovas	17:00 Delfi diena. Žinios	00:30 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus
06:00 Ugnikalnių takais	11:45 Delfi pulsas	14:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valuavičiumi	17:30 Delfi diena. Dienos tema	01:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus
06:30 Lietuviškos astostogos. Vėdėjas Orijas Gasanovas	12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė	15:00 Delfi diena. Žinios	18:00 Optibet Summer League	01:30 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus
07:00 Savaitės išykiai su D. Žeimyte-Biliene	13:00 Ugnikalnių takais	15:35 Delfi diena. Verslo požiūris	20:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijas Gasanovas	02:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus
08:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus	14:30 Optibet Summer League	16:00 Delfi diena. Žinios	20:30 Delfi premjera	02:30 Mano pramogos veidai
08:30 Geltonas karutis	15:00 Delfi diena. Žinios	16:30 Delfi diena. Dienos interviu	21:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus	03:15 Mano pramogos veidai
09:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė	15:35 Delfi diena. Dienos tema	17:00 Delfi diena. Žinios	21:30 Lietuviškos astostogos	04:00 Kitokie pasikalbėjimai 2021 SEKMDIENIS
10:00 Ugnikalnių takais	16:00 Delfi diena. Žinios	17:30 Delfi diena. Dienos tema	22:00 Ar tu ją matei? Neatrasta Žemaitija: Plungė ir Salantai	06:00 13 731 km aplink Skandinaviją
10:30 Pokalbiai prie jūros	17:00 Delfi diena. Žinios	18:00 Delfi diena. Žinios	23:30 Automobilis už 0 Eur	07:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene
11:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją	17:30 Delfi diena. Dienos tema	18:30 Optibet Summer League	00:30 Delfi diena	07:30 Geltonas karutis
12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė	18:00 Delfi diena. Žinios	19:00 nežVAIRUOK	04:30 Delfi rytas	08:00 Kablys
13:00 Ugnikalnių takais	18:30 Optibet Summer League	20:00 nežVAIRUOK	05:30 Delfi premjera	08:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
13:30 Optibet Summer League	19:00 nežVAIRUOK	21:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus	06:00 13 731 km aplink Skandinaviją	09:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijas Gasanovas
15:00 Delfi diena. Žinios	20:30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu	21:30 Šiandien kimba. Vėdėjas Saulius Vigratis	07:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene	10:00 Alfas vienas namuose
15:15 Delfi diena. Dienos tema	21:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu	22:00 Automobilis už 0 Eur	07:30 Geltonas karutis	11:00 Keturių sienos
15:35 Delfi diena. Piniginiai reikalai	21:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė	23:00 Ar tu ją matei? Neatrasta Žemaitija: Kartena	08:00 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis	11:30 Šišakuota
16:00 Delfi diena. Žinios	00:15 Delfi pulsas	23:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valuavičiumi	08:30 Optibet Summer League	12:00 Sekmadienio Šv. Mišių translacija
16:30 Delfi diena. Dienos interviu	00:30 Delfi diena	00:30 Delfi diena	15:30 Ugnikalnių takais	13:15 Šišakuota
17:00 Delfi diena. Žinios	04:30 Delfi rytas	04:30 Delfi rytas	16:00 Ugnikalnių takais	13:45 Sveikatos receptas. Vedėja Kristina Ciparytė
17:30 Delfi diena. Dienos tema	05:30 Šiandien kimba. Vedėja Rūta Lapė	05:30 Retro automobilių dirbtuvės	16:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis	14:30 Sveiki! Su gydytoju V. Morozovu
18:00 Delfi diena. Žinios	06:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene	06:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė	17:00 Automobilis už 0 Eur	15:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene
18:30 Optibet Summer League	06:30 Šiandien kimba. Vedėja Rūta Lapė	06:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijas Gasanovas	18:00 Savaitės išykiai su D. Žeimyte-Biliene	15:30 Geltonas karutis
20:00 Geltonas karutis	07:00 Šiandien kimba. Vedėja Rūta Lapė	07:00 nežVAIRUOK	19:00 13 731 km aplink Skandinaviją	16:00 nežVAIRUOK
20:30 Sveika lėkštė su V. Kurpiene	07:30 Šiandien kimba. Vedėja Rūta Lapė	07:30 Lietuviškos astostogos. Vedėjas Orijas Gasanovas	20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė	20:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
21:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus	08:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus	08:00 Yugo broliai: bogiausiu pasaulje automobiliu per Balkanus	20:	

„Draugystė veža“. Mums pakeliui!

(Atkelta iš 3 p.)

Prienuose prie žygeiviu – įvairias negalias turinčių žmonių, jų bičiulių ir globėjų, ketinančių per dieną nukakti iki Punios, prisijungė Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjungos Pietvakarių centro Kauno miesto ir rajono, Prienų, Alytaus filialų nariai su centro direktore **Jolanta Kručauskaite**. Iš gausaus būrio jie išsiskyrė pasipuošę trijų Lietuvos vėliavos spalvų kepurėmis.

Visi, kuriuos spėjau pakalbinti prie Keštutio paminklo, iš Prienų išskeliamo su pačiais geriausiais išpuždžiai ir nuotaika.

LASS Prienų filialo pirmininkė **Irena Karsokaitė** kartu su būreliu filialo narių nuotaikinai žengė į trasą, nes su jomis žingsniavo ir ansamblis „Purienai“ vadovė, balsinėjo **Onutė Matusevičiūtė**, kuri žadėjo kelia per Žvérinčiaus mišką iki Birštono trumpinti su daina.

„Šiandien tikimės įveikti 24 km, žinoma, eisime pagal savo fizines galimybes. Pritrūkus jėgų, pagelbės lydintis transportas. Šiame žygije iki Punios dalyvauja beveik 30 LASS Pietvakarių centro narių, tai bene pats gausiausias prisijungimas prie iniciatyvos „Mums pakeliui“ iš šių šiol buvusių kelyje visuomeninių organizacijų. Dalyvaudami šiam projekte, siekiame bendrystės, ieškome panašumų (ne skirtumų), bičiulystės su kitažemis, – kalbėjo LASS Pietvakarių centro direktorė J. Kručauskaite.

Viena iš atkakliausių žygeivų,

kitus užkrečianti savo entuziazmu – judėjimo negalią turinti **Vitalija** iš Klaipėdos. Nuo Žagarių iki Prienų neigalojo vežimėliu per pačius didžiausius karščius ji jau įveikė daugiau nei 330 km. Moteris keliauja kartu su devynmečiu sūnumi, kuriam šis iššūkis labai patinka.

Paklausta, kas ją paskatino prisidėti prie žygeivų, Vitalija sakė:

„Norėjau ne tik išbandyti save, bet ir pakeisti ilgo karantino metu nuvarginusią aplinką, pamatyti daugiau Lietuvos, susirasti naujų draugų. O bendravimo tikrai netrūksta, nes kiekvieną dieną prisijungia vis daugiau pakelievii. Visi nusiteikę labai pozityviai. Tad sunukumus atperka geros emocijos, sutiki žmonės, patirti nuotykių, o nuovargi – galima išgulėti. Vakar pajutau, kad pasiekiau emocinių ir fizinį galimybų ribą, bet po gero masažo (aciū pasisiūliusiai padėti masazistei, kuri ir pati yra kelias „Camino Lituano“ maršrutu), patogaus miego palapinėje vėl esu pasirengusį keliauti toliau.“

Zygyje dalyvauja ir daugiau Vitalijos likimo draugų, judančių vežimėliais, tesa, jie keliauja trumpešnus astustumus. Kartu žingsniuojasi ir žmonės, kuriems persodinti donorų organai. Apie jų įveiktus kilometrus primins antspaudai piligrimų pasuose.

Viena iš projekto „Draugystė veža. Mums pakeliui“ koordinatorių **Aušrinė Gedminaitė** pasakojo, kad pakeliui žygio dalyviai bendrauja su vetus bendruomenėmis,

susipažsta su daugeliu gerų, nesavanaudiškai nusiteikusių žmonių, kurie pasirūpina poilsiu, maitinimu, kultūrine programa, palaiko moraliskai. Iš Kauno rajono atkeliau žygeivai ilėjosi Pakuonyje – Daukšagių „Dvaro bravoro menėje“ jų laukė vakarienė ir nakynė, kurias organizavo Nijolė Lukoševičienė. Kitą vakarą žygeivius Prienuose nuoširdžiai pasitiko meras, jiems buvo paruoštos vaišės – prienietiški čeburekai. Žygio dalyviai nakvojo „Žiburio“ gimnazijos bendrabutyje, pasižvalgė gražiai sutvarkytoje Beržyno parko erdvėje. Žmonėms su fizine negalia geras sąlygas poilsiu suteikė kempingas Birštone, o „Birštono seklytėlė“ pavaisino išpūdingą vakarienę.

„Jeigu karantino sąlygos leis, planuojamė kelionę baigtis Seinuose, kur mus pasitiks vėlesni lietuvių bendruomenė. Kelionė turėtų trukti 21 dieną, kasdien nukeliaujame po 20–30 kilometrų. Kol kas viskas klostosi sėkmingai: niekas neperkaito, niekam neprireikė medikų pagalbos, – kalbėjo A. Gedminaitė.

Projektas organizuojamas kartu su Neigalių reikalų departamentu prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos bei kitais partneriais, turint tikslą sumažinti neigalių žmonių socialinę atskirtį, palengvinti jų integraciją į visuomenę. Kelionėje svarbiausia – mokyti priimti, suprasti ir palaikyti vienam kitą.

Dalė Lazauskienė

PR Trečdalis turinčių teisę gauti vienišo asmens išmoką jau kreipėsi į „Sodrą“

Nuo 2021 m. liepos 1 dienos gyventojai „Sodrai“ pateikė apie 18000 prašymų dėl vienišo asmens išmokos, daugiau nei 40 proc. prašymų pateikta telefonu. „Prašymų pateikimas telefonu buvo numatytas vienišo asmens išmokos įstatyme, ir mūsų klientai aktyviai naudojasi šia galimybe,“ – sako „Sodros“ klientų aptarnavimo skyriaus vedėjas **Evaldas Mikutis.**

„Sodra“ primena, kad pateikti prašymą telefonu išlieka patogiausias būdas, užtenka paskambinti „Sodros“ informacijos telefono numeriu 1883 arba (+370) 5 250 0883. Skambinant ilguoju telefono numeriu taikomi standartiniai operatorių tarifai, t. y. tokie patys kaip skambinant bet kuriuo kitu numeriu, netaikomas sujungimo mokesčis. Teikiant žodinį prašymą telefonu, „Sodros“ darbuotojas paprasto patvirtinti asmens tapatybę vienu iš galimų autentifikavimo būdų. Prašymą taip pat galima pateikti ir internetu, prisijungus prie asmeninės „Sodros“ paskyros gyventojui ir pasirinkus laisvos formos prašymą bei pridėjus užpildytą **Prašymą** dėl vienišo asmens išmokos skyrimo, kurio pasirašyti bei ske nuoti nereikia. Pridėjus prašymą spauskite mygtuką **Pateikti**.

Kitas būdas pateikti prašymą dėl vienišo asmens išmokos yra atvykti į „Sodros“ skyrių, tačiau būtina žinoti, kad, pasibaigus karantiunu, tačiau besišenant ekstremaliai situacijai, „Sodra“ klientų aptarnavimo skyriuose ir toliau priima tik iš anksto užsiregistravusius gyventojus.

Kviečiant iš anksto registravusis apsilankymui „Sodros“ klientų aptarnavimo skyriuose, ne tik siekiant užtikrinti gyventojų ir darbuotojų saugumą, be to, klientai su taupo laiko, nes nereikia priėmimo laukti eileje. Registravusis vizitui galima užpildžius registracijos formą „Sodros“ internetiniame puslapyje www.sodra.lt/registracija, paskambinus telefonu 1883 arba (+370) 5 250 0883. Kiekvienas klientas, už-

siregistravęs konsultacijai, gaus pavytinimą ir bilieto numerį su tiksliu apsilankymo laiku. Iš priimamojo skyrius atvykusius gyventojus pasitiros „Sodros“ specialistai.

Klientai, atvykstantys į „Sodros“ skyrius, kaip ir anksčiau privalo dėvėti apsaugines veido kaukes, dezinfekuotis rankas, laikytis saugaus atstumo.

Kas gali kreiptis dėl vienišo asmens išmokos nuo liepos 1 d.?

Nuo liepos mėnesio pradžios dėl vienišo asmens išmokos gali kreiptis vieniši žmonės, gaunantys šalpos senatvės pensiją, socialinę pensiją arba šalpos neigalumo pensiją (išskyrus neigalius vaikus iki 18 metų). Išmoka taip pat priklauso senatvės pensijos amžiaus sulaikui siems arba ne mažiau kaip 60 proc. darbingumo netekusiems šalpos kompensacijų gavėjams.

Dėl išmokos nuo liepos gali kreiptis ir žmonės, kurie gauna socialinio draudimo pensiją kartu su mažų pensijų priemoka. Tai tie asmenys, kurie yra sulaikę senatvės pensijos amžiaus arba yra netekę 60 ir daugiau procentų darbingumo ir jų gaunama senatvės ar netekto darbingumo (invalidumo) pensija yra mažesnė nei 260 euru.

Ar našliai gali kreiptis dėl vienišo asmens išmokos?

Vienišo asmens išmokas galės gauti tie našliai, kurie iki šiol teisės gauti našlių pensijos neturėjo. Pavyzdžiu, našliai negali gauti našlių pensijos, jei miręs sutuoktinis nebuvo išgijęs reikiama minimalaus stažo pensijai gauti, nuo santuokos sudarymo iki sutuoktinio mirties

buvu praėjė mažiau nei 1 metai arba žmogus neigaliu buvo pripažintas vėliau negu per 5 metus nuo sutuoktinio mirties.

Jei našlio gaunama našlių pensija yra mažesnė nei 28,63 eurai, jis galės gauti vienišo asmens išmoką tik vetejo našlių pensijos, tai yra, jei pateiks prašymą sustabdyti našlių pensijos mokėjimą.

Išmoka gali būti skirta taip pat našliaicių pensijų gavėjams, kurie turi teisę gauti ir našlių, ir našliaicių pensiją, tačiau pasirinko gauti našliaicių pensiją.

Nuo 2022 m. sausio 1 d. teisę į vienišo asmens išmoką įgūs visi vienės žmonės, gaunantys senatvės ar netekto darbingumo (invalidumu) pensiją.

Kada ir kur bus mokama išmoka?

Tiem gyventojams, kurie pateiks prašymus nuo šių metų liepos 1 d. iki spalio 31 d., sprendimai dėl vienišo asmens išmokos skyrimo bus priimti, ir išmokos pradėtos mokėti lapkričio mėnesį, kartu sumokant išmokos nepriemoką, jei tokia susidarys.

Teikiant prašymus nuo lapkričio 1 d., sprendimas dėl vienišo asmens išmokos skyrimo bus priimtas ne vėliau kaip per 20 darbo dienų nuo prašymo su visais reikiamais dokumentais gavimo dienos.

Vienišo asmens išmoka bus mokama kiekvieną mėnesį iš einamajų kalendorinių mėnesių. Jos dydis nuo liepos 1 d. sieks 28,63 euru. Vienišo asmens išmoka bus pristatoma gavėjams tokia pačia tvarka, kuria yra pristatoma socialinio draudimo pensija ar šalpos išmoka.

Pavyzdžiu, jei šalpos senatvės pensija žmogui pristatomą į namus, tai ir vienišo asmens išmoka bus pristatytą į namus. Jei šalpos neigalumo pensiją gyventojas gauna į asmeninę sąskaitą, tai ir ši išmoką gaus į tą pačią sąskaitą.

Birštono savivaldybės INFORMACIJA



Birštono savivaldybėje prasidėjo projekto „Vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo infrastruktūros plėtra ir rekonstravimas“ įgyvendinimas. Projeketas finansuojamas iš ES lėšų. Jis įgyvendinės, bus užtikrintos kokybiškos ir ekonomiškos ilgalaičio centralizuoto vandens teikimo bei nuotekų tvarkymo paslaugos, sumažės požemininių vandenų tarša. Daugiau informacijos rasite tinklalapyje <https://birstonovandentiekis.lt/projektai/>.

IVAIRŪS

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

Kaip gelbėtis nuo hemorojaus?

(Atkelta iš 4 p.)

Gydymui – tepalai, žvakutės

Hemorojaus gydymu paprastai susirūpinama tuomet, kai liga komplikuojasi kraujavimu ar uždegimui. Lietuvos rinkoje yra daugybė preparatų šia ligai gydinti. Pasak prof. Ž. Saladžinsko, kai dėl užkiečių vidurių žmonėms būna išangės iplýsimų, tai sukelia skausmą, niežulį, kraujavimą ar kitus nemalonius simptomus. Tokiu atveju patartina geriau naudoti gydomąjį tepalą, kuris paskirtą gydomajį tepalą, kuris atpalaiduoja išangęs raumenis.

Žvakutės ar tepalai pasižymi supedamais išangės iplýsimais, kuris padeda greičiau pasveikti esant nedideliams išangės ištrūkimams. Vaistus (žvakutę ar tepalą) patartina naujoti gulint ant nugaro. Patepus reikėtų keletą minučių pagulėti. Geriau tai daryti prieš miegą.

„Esant kraujavimui, dažniausiai skiriami geriami preparatai (pavyzdžiui, Detralex, Cyclo 3 Fort, ginkmedžio žievė), kurie stiprina kraujagyslių sieneles, pasižymi priesuždegiminiu poveikiu. Juos vartoti reikia ilgai, iki 6–12 savaičių, tik tada tikėtinas veiksmingas poveikis, išvengiant kraujavimo atakyčių,“ – pabrėžia pašnekovas.

Pasak jo, kai šios priemonės ne padeda, taikomi sudėtingesni gydymo metodai, tai – skleroterapija (iš hemoroidų pagalvėles suleidžiamas specialus tirpalas, mažinantis mazgų prisipildymą krauju), guminės ligatūros (guminis žiedas uždedamas ant hemorojaus mazgo, kuris po kiek laiko nukrenta).

Sergant sunkesnes (III – IV laipsnio) ligos forma, mazgams reikalinga operacija.

Bėgioti nepatartina

Kaip buvo minėta, nuolatinis sėdėjimas automobiliuje, prie kom-

piuterio ir pan. skatina hemorojaus vystymąsi. Todėl ypač vasarą derėtų daugiau judėti: bent vieną valandą per dieną pasivaikščioti, apie 30 minučių pasimankštinti; paplaukioti, važinėti dviračiu.

Turintiems polinkį į hemorojų, nepatarčiau bėgioti ristele, šokineti, nes ši fizinė veikla apkrauna dubenį, kas néra gerai hemoroidams, – pastrebi Ž. Saladžinskas.

Be tinkamos higienos (apsiprasimai po tualetu), dėvėkite apatinius rūbus, geriausia iš 100 proc. medvilnės, šilko. Natūralaus pluošto audinys pralaidus orui, nedirgins jūs odos, gerai sugers prakaitą.

Ir dar. Atsilus orams atsiranda pagundų atsišesti ant žolės, akmens, cemento ir pan. Nesėdėkite ant šalto pagindo, – tai ne į sveikatą.

Įsmokite specialių pratimų

Sergant hemorojumi, labai svarbu stiprinti dubens bei išangės raumenis. Įsmokti specialių pratimų ir pasistengti juos atliliki bent po 10 minučių.

Gulinant ant nugaro:

kelius pritraukite prie krūtinės. Sūpuokite kojas pirmyn – atgal. **Ęjimas:** Iprastas. Eikite aukštai keldami kelius. Eikite kryžiuodami kojas. Atlikite 6–8 pratimus du kartus per dieną. Kiekvieną pratimą kartokite po 5–6 kartus, po savaitės – didinkite pratimų skaičių ir jų kartojimą iki 10–ties.

Pastaba: šiu pratimų nedarykite, jeigu hemorojumi sergate ilgai (10–20 metų), yra ištrūkimų, polipių, dažnai kraujuoja, vargina stiprus skausmai.

Veronika Pečkienė

tyrimas pagal LR BK 227 str. 2 d.

Apmāstymui – dviejų poetų „žemininkų“ eilės

Liepos 15 d. į Birštono kurhauzā rinkosi ištikimi Birštono viešosios bibliotekos organizuojamų renginių ir aktoriaus Andriaus Bialobžeskių gerbėjai. O ir vakaras buvo neeilinis – jame aktorius klausytojams dovanėjo poetų „žemininkų“ – Vytauto Mačernio ir Henrico Nagio – eiles, skaitė laisku išstraukas, geriau atskleidžiančias jų kūrybos panašumus, bendrystę ir sudėtingus santykius su artimiausia aplinka.

Abu kūrėjai atstovavo humanistinėi lietuvių literatūros tradicijai, buvo intelektualūs mąstytojai, turėję filosofinės ižvalgos dovaną. Vienintelis skirtumas – kūrybinis V.Mačernio gyvenimas buvo intensyvus, bet ir labai trumpas – jis netikėtai baigėsi 1944 m. poetui žuvus nuo atsirkštinio sviedinio skeveldros, o H.Nagys dar iki 1996 m. aktyviai rašė ir reiškėsi išeivijoje.

A.Bialobžeskiui vykusiai parinkus skaitomus tekstu, pavyko atskleisti abiejų kūrėjų mąstysebos sudėtingumą, jų idealus ir laikyseną

Autorės nuotraka



Aktorius A.Bialobžeskis ir kompozitorius, trimitininkas L.Rupšlaukis.

politinių sistemų sandūroje. O minint Vytauto Mačernio 100 metų gimimo sukaktį, aktorius suintrigavo klausytojus, paskaitės išstraukas iš poeto ir jo sužadetinės, amžinės meilės Bronės Vildžiūnaitės, kuri gyva iki šiol, susirašinėjimo. Ši graži, romantiška, tačiau tragička meilės istorija nepaliko abejingų. Apmastant žmogaus ir poeto likimą, labai tiko kompozitoriaus, trimitininko

Lino Rupšlaukio atliekami muzikiniai kūriniai.

Birštono viešosios bibliotekos direktoriė Alina Jaskūnienė nuoširdžiai padėkojo A.Bialobžeskiui ir L.Rupšlaukiui už vientisą programą ir sukurtą nuotaiką. Prie vakaro organizavimo prisidėjo Birštono kultūros centras, renginį rėmė Lietuvo kultūros taryba.

Dalė Lazauskienė

aplankinį pasaulį gauname iš tėvų, vaikystės patirtys daro poveikį visam gyvenimui. Pasąmonė valdo atminties mechanizmą. Ligų ir problemų šaknų reikia ieškoti praeities ivykiuose.

Tam, kad pasveiktume, turime pakeisti savo mąstymą. Kiekvienas žmogus yra Visatos dalis, gyventi reikia pagal jos dėsnius. Žmonės neįtaria, kokie resursai slypi kiekviename iš mūsų. Jie turi kuriamujų ir griaunamujų galų. Žmogus išžieðe, užpyko, iškeikė ir taip kažkam pasiuntė griaunamają mintį. Bet jis gržta skausmo ir kančios padidaliu. Išreiškei meilę, pasiuntei teigiamą jausmą, ir jis gržta džiaugimo ir sėkmės padidaliu.

Knygoje daug pamästymų apie griaunamasiųjų jėgas, kurias dažnai nešiojamės savaje. Tai puikybė, egoizmas, smerkimas, panieka, neapykanta, pagyrūnišumas, kaltės jaumas, melas, pavydas. Net užuojaudai. Kodėl gi? Užuojaudai gerai, jei padedai patarimais, veiksmais, bet blogai, jei išjauti iš svetimasis problemas. Mūsų mintys pagimdo tam tikrą gyvenimo programą.

Autorius atrado žmogaus sąmonės ir pasąmonės programavimo modelį, pagrįstą tam tikrais dėsniais. Mūsų smegenys, mūsų pasąmoninis protas programuoja mūsų nuo vaikystės. Vėliau tilk naudojamas tomis programomis. Pagal žodyną, sąmonė – tikrovės atspindėjimas žmogaus smegenyse (samoninės protas). O pasąmonė – nevišiskai išsiųmonintos mintys, jausmai, vaizdiniai (nesąmoningas protas). Taigi pasąmonė – tarsi povandeninė ledkalnio dalis. Joje saugoma informacija ir iš prosenelių gyvenimui. Tam tikrą požiūrių į save ir

apie ligas, jų priežastis, minčių galiai, pasveikimus yra daug knygų. Tačiau būtent šioje radau daugelio reiškinį paaiškinimus. Kai kuriuos gyvenimo išvikius teko permastytai ir ivertinti iš naujo. Kniga sukelė įvairių minčių: ar gali dar ką nors pakeisti savo gyvenimę?

Kai sužinai ką nors idomaus, norisi ir kitiems papasakoti. Todėl patariau knygą perskaityti klubo nariams, o paskui pasidalinti minčių, patyrimais, pamästymais. Tą dauguma „Versmenės“ klubo narių ir padarė. Gamtoje, medžių pavėsyje kalbėjomės, prisiminėme savo patirtis, išklausytas paskaitas, perskaitytas knygas, pritarėme arba nedraugų bei knygos autorius minčioms. Aišku, be oficialiosios medicinos nuo sunkių ligų sunku pasveikti, bet turi pats padėti gydymui. O kaip sau padėti, gerū patarimų radau knygoje šokiruojančiu pavadinimu „Pamilk savo ligą“.

Stanislava Valatkevičienė,
klubo narė

Stovykloje „Judékime ir plaukime kartu“

Liepos 12-16 dienomis Birštono sporto centras jau penkioliktą kartą organizavo vasaros stovyklą „Judékime ir plaukime kartu“.



Žuvinto biosferos rezervate.

Susitikę pirmą dieną, visi susipažinome su stovyklos programa, išklausėme saugaus elgesio instruktažą, pasiruošėme stovyklai.

Kitą dieną vykome į ekskursiją po Žuvinto rezervatą. Ši pirmoji Lietuvos saugoma teritorija įsteigta prof. T.Ivanauskio iniciatyva dar 1937 m. Puikiai renovuotame pastate susipažinome su unikalium rezervatu, jo vandenija, augalija ir paukščiais, kuriuos galėjome stebeti per galinges žiūronus. Mediniu taku įėjome į pelkę, kurioje galėjome pasiusti gamtos dalimi.

Liepos 14 d., susikrovę palapines ir visą reikalingą mantą, išvykome prie Guostos ežero Prienų rajone. Pasistatėme 16-kos palapinių miestelių, kur nakvojome dvi naktis. Dienomis vyko užimtumo veiklos.

Stovykloje dalyvavo lengvaatlečių ir teniso sekcijų sportininkai. Visi, išmokę plaukti, dalyvavo plaukimo varžybose, kurios vyko labai smagiai. O apdovanojimai buvo itin geri...

Noriai žaidėme badmintoną vieneto ir dvejeto grupėse.

Didelę staigmeną padarė viena mama, dirbanti inspektore Kauno PGV Prienų priešgaisrinėje gelbėjimo tarnyboje, kuri vaikus supažindino su saugaus elgesio prie vandens taisyklemis, taip pat pamokė, kaip elgtis gaisro atveju, papasakojo, kam reikalingas telefono numeris 112. Vaikus nustebino Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos Stakliškių ugniesių komanda, autocisternos vandeniu smagiai atgaivinus stovyklautojus.

Smagu pasidžiaugti stovykloje išvykusių varžybų rezultatais. Badmintono varžybose tarp dvejetų pirmą vietą iškovojo Dovydas Tolis ir Arius Baranauskas; antrą vietą pelnė Armandas Tolytė ir Dainius Ambrakaitis; trečią vietą atiteko Domui Šiugždinui ir Jokūbui Pempei.



Vienetų grupėje tarp vaikinų nugalėtoju tapo Arius Baranauskas, antrą vietą užėmė Domas Siugždinis, trečias – Jokūbas Pempe. Merginų grupėje nugalėtoja paskelbta Patricija Kavaliauskaitė, antrą vietą užsitikrino Ieva Mongirdaitė, trečią – Urtė Lakavičiūtė.

Plaukimo varžybose greičiausia buvo Ieva Bucevičiūtė, antrą vietą pelnė Ema Kučinskaitė, trečią – Patricija Kavaliauskaitė. Tarp vaikinų nugalėtojo vardą iškovojo Domas Siugždinis, antrą vietą atiteko Dainui Ambrakaičiui, trečią – Jokūbui Pempei. Varžybose, plaukiant su pagalbine priemonė, greičiausiai finišą pasiekė Domas Juozaitis, antras – Dovydas Maneikis, trečias – Vytautas Zubavičius. Prizinių ir nugalėtojų buvo apdovanoti vertingais prizais, o visi stovyklautojai – asmeninėmis dovanėlėmis.

Esame labai dėkingi „Guostos“ kavinės kolektyvui ir jų vadovei Zitai ne tik už pusryčius ir pietus, gardžiuosius blynus, bet ir už visą kitą maistą....

Dékojame mūsų vadovams – treneriams Jonui Juozaičiui ir Linui Smailiui – už suteiktą galimybę pastoti ryšį su gamta, saugaus elgesio joje mokyklą. Gyvenimas palapinėse, vakarienės gaminimas ant lažo, miegas, grojant žiogams, mus atitraukė nuo kompiuterių ir padėjo pamiršti mobiliuosius telefonus...

Armandė Tolytė
Stovyklautoja



Užimtumo veiklos stovykloje.



Kultūra: mumyse ir šalia mūsų

SIŪLO DARBĄ

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga kambarinė-valytoja, apmokome dirbtį. CV galima siuštis el.paštu: pusynebirstone@gmail.com
Tel. 8 687 53 756.

Įmonėi darbui Švedijoje reikalingi įvairių specializacijų statybininkai. Aprūpiname darbo įrankiai, transportu, nemokamai suteikiame gyvenamają vietą, apmokame kelionės išlaidas. Tel. 8 699 46 527.

UAB „MAVISTA“ reikalingi šaltkalviai-santeknikai, vėdinimo sistemų montuotojai, vamzdynų suvirintojai elektra ir/arba dujomis. Atlyginimas 1 100 – 2 200 EUR.

Reikalavimai: darbo patirtis 2 metai ir daugiau. Suvirintojams – kvalifikacijos sertifikatas.

Kreiptis: darbo dienomis 8.00 – 17.00
Tel.: (8 343) 73 868, 8 685 21 286.

Reikalingas gamybos meistras (-ė):

Reikalavimai: kruopštumas, atidumas, komunikabilumas, bent 2 metų patirtis gamybinėje įmonėje.
Atlygis: nuo 700 eurų (netto).

Kreiptis tel. 8 685 66 619 (Viktorija).

AB Birštono sanatorija „Versmė“ siūlo darbų registratorei (-ui). Atlyginimas nuo 800 eurų prieš mokesčius.

Darbo pobūdis: Klientų registravimas ir apgyvendinimas bei reikiamas dokumentacijos įforminimas; Kasos operacijų vykdymas, mokejimų už paslaugas priemimas, sąskaitų išrašymas; Pagalba kitų padalinii darbuotojams, užtikrinant sklandžią sanatorijos veiklą; Konfliktinių situacijų valdymas; Įmonės vidinės kultūros supratimas ir laikymasis; Darbas komandoje ir savarankiškai; Malonus ir dalykiškas bendradavimas su klientais gyvai, telefonu ir el.paštu.

Reikalavimai: Aukštesnysis išsilavinimas; Patirtis administravimo, klientų aptarnavimo ir/ ar konsultavimo srityje; Didelių informacijos srautų valdymas; Kompiuterinių MS Office, Outlook, Internet Explorer, kitų programų praktinės žinios ir išgudžiai; Rusų ir anglų kalbų mokėjimas pažengusiojo vartotojo lygmeniu; Komunikabilumas, mandagumas, sąžiningumas, greita orientacija.

Savo CV siuštis el. paštu: versme@versme.com. Pokalbiui pakviesime atrinktus kandidatus. Pasiteiravimui skambinti tel. 8 601 30 766.

UAB „Požeminių linijų statyba“, esanti Garliavoje, ieško darbuotojų:

vamzdynų klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1000 EUR, ekskavatorininkų vamzdynų klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1400 EUR, vairuotojų vamzdynų klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1200 EUR. Visos socialinės garantijos, darbo rūbai, brigados automobilis. Atlyginimas mokamas kartą per mėnesį, visada laiku.

Skambinti tel.: 8 698 36 581, (8 37) 55 2614.

Medžio apdirbimo įmonė, gaminanti medinius vasarnamius ir baldus, ieško:

konstruktoriaus – projektuotojo ruošti brežinius medinių namelių gamybai, baldžiaus – staliaus kietujų baldų gamybai ir staliaus – staklininko medinių namelių gamybai.
Gamykla – Ilgakiemio k., Kauno r. Atlyginimas pagal susitarimą. Susisiekti tel. +370 698 35 856 arba dėl baldžiaus pareigų +370 687 81516. Gyvenimo aprašymą (CV) siuštis: info@madisonomedis.lt

PASLAUGOS

Liekame pamatus, betonuojame. Mon-tuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailyentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atlie-kame santechnikos darbus, elektros instalacijos darbai, klojame trinkelės, lankstome skardas. Tel. 8 600 96 399.

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

Susitarkykite nuotekas, tausokite aplinką ir išvenkite išlaidų baudoms!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Buiteka, Feliksnavis, Traidenis, Svaistė, Biomaz, August ir kt.)

GAMINTOJŲ KAINOMIS

Įrenginių projektavimo,

montavimo, aptarnavimo darbai

10 metų garantija

GALIMYBĘ PIRKTI

ISSIMOKĖTINAI!

Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje!

DIRBAME IR SAVAITGALIAIS

Tel. 8 686 80106

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

Šliuojame, dedame ir lakuojame par-ketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinus namus. Tel. 8 620 85350.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI:

Šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių vanduo-oras katilinių įren-gimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuo-laidomis. Tel. 8 640 39 204.

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

Gyvenimas**PERKA****Nekilnojamasis tortas**

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

Perkame sodybą.

Tel. 8 684 44 444.

Įvairios prekės

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transpor-to priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasuumame patys, atskai-tymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

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

PARDUODA**Kietas kuras**

Parduoda MALKAS, supjautas kala-dėlėmis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Nekilnojamasis tortas

Parduoda sodybą ant Verknės upės kranto Stakliškių seniūnijoje. Sodyba – tvarkinga, yra 11 ha žemės. Tel. 8 698 35 304.

Parduodama sodyba Balbieriškyje, Užupio gatvėje. Kaina – sutartinė. Skambinti tel. 8 686 64 889.

UAB Rividė parduoda ir pristato:

- Medžio briketai (mišrūs, buko, beržo, ažuolo),
- Sertifikuotas medžio granules,
- Akmens anglų (palaida arba fasuota 25 kg);
- Granulinę akmens anglų (po 1t, po 25kg);
- Baltarusiškų durpių bri-ketus didmaišiuose arba mai-šuose po 25 kg.

Tel. 8 652 71 212

PASLAUGOS**DURYS – PER 3 DIENAS!**

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

Gaminame betoną, kalkinių skiedinių, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairių gelžbetoninę produkciją. **Vežame** žvirą, smėlį, skalda, juodžemį ir kitus birius krovinius. Ekskavatoriaus paslaugos – 7 t. Tel. 8 690 66 155.

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

Nekilnojamasis tortas

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

Perku žemę, mišką arba sodybą regione. Tel. 8 615 31 374.

Perkam namą arba sodybą Prienu, Birštono, Jiezno sav., iki 25 tūkst. Eur. Tel. 8 602 37 583.

Ieškau pirkti namą Prienuose arba Kazlų Rūdoje. Tel. 8 605 06 730.

Gyvuliai, gyvūnai

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

BRANGIAI PERKA
veršeliai ir dideliai mėsiniai galvijai.
Tel. (8 634) 23551.

PERKA
GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENĀS ARBA GYVĀ SVORI.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

2021 m. liepos 24 d.

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

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. Bagdonių į brangiai perka veršeliai ir telyčias auginimui. Moka 6 - 21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasibaigia patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

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

SŪDUVOS GALVIJAI
brangiai perka kar-
ves, jaučius, telyčias.
Moka 6 - 21 proc.
Sveria, pasibaigia,
atsiskaito iš karto.
Bite 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

Parduodu naują klausos aparatą – 50 Eur. Tel. 8 678 66 028.
Parduodu kombainą DF-1300 hid-romatas (1973 m., 5,2 m kederis), paruoštas darbui, vertytuva („Do-bilas“). Tel. 8 682 46 380.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduodu pirmaveršę karvę Birštono sen. Tel. 8 671 94 233.

Parduodu paršeliaus. Tel. 8 600 60 827.

Parduoda keturių laktacijų karvę su veršeliu. Tel. 8 614 99 260.

Parduoda 7 laktacijų karvę Veiverių sen. Tel. 8 677 62 530.

VIŠTOS, VIŠČIUAI!

Liepos 28 d. (trečiadienį) bus parduodami „Vilniaus paukštyne“ išperinti greitai augantys vakcinuoti mėsiniai viščiuai (ROSS-308, KOBB-500). Prekiausime vakcino utomis 2 - 3 - 4 - 5 - 6 mėn. olandų veislės rudomis, juodomis, raibomis, baltomis vištaitėmis. Kombinuotaisiais lesalais. Primami užsakymai paaugintiemis 2 - 3 - 4 - 5 savaičių mėsiniams iki 3 kg viščiuukams.

Kašonyse – 9.40 val., Jiezne – 10.00 val., Stakliškėse – 10.30 val., Pieštuvėnuose – 10.45 val., Nemajūnuose – 11.10 val. Birštono vienkiemijoje – 11.30 val. Prienuose prie turgaus – 12.00 val. Balbieriškyje – 12.30 val. Kunigaišiuose – 12.50 val. Vartuose – 13.00 val. Strielciuose – 13.20 val. Ašmintojė – 13.30 val. Pakuonyje – 13.45 val. Išlauže – 14.10 val. Rutkaiškė – 14.30 val. Klebiškyje – 14.45 val. Silavote – 15.00 val. Leskavoje – 15.15 val. Juodbutyje – 15.30 val. Veiveriuose – 15.45 val. Skriaudžiuose – 16.00 val.

Baltas autobusiukas su užrašu „Prekyba paukščiais“, tel. 8 616 53 928.

Automatiinių skalbimo ma-
šinų, el. viryklių, indaplovų
remontas, prijungimas. At-
vykstame į namus. Dirbame ir
savaigaliais, suteikiame garan-
tiją. Tel. 8 645 04 370.

Bendruomenę jungiantis projektas sušildė ne vieną širdį

„Šeimos pozityvumo stiprinimas“ – tokis yra gerą žinią nešančio projekto pavadinimas. Jis skirtas šeimoms ir bendruomenės ugdymui, padedantis suburti žmones, mažinantis socialinę atskirtį bei plečiantis akiratį. Šio projekto sutartis buvo pasirašyta 2020 m. pavasarį – kovą, o veiklos pradėtos vykdyti praėjusių metų birželį. Supirktos priemonės, vyko savanorių mokymas, tikslinės grupės veiklos. Daugiau nei metus trukęs projektas jau baigiasi. „Beliko atsiskaityti už įgyvendintas veiklas ir suvalgysti tortą“, – juokauja projekto vadovė Levutė KARČIAUSKIENĖ, sutikusi išsamiau papasakoti apie projektą „Šeimos pozityvumo stiprinimas“.

Projektas

Tai – Dvariuko bendruomenės projektas, finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis, vienas ir didesnių – jo sąmata yra per 20 tūkst. eurų. Jis skirtas Dvariuko bendruomenei, kurioje yra apie 2 000 gyventojų.

Projekte prieikė ir savanoriai – tai jaunimas, padedantis paruošti patalpas ar inventorių, atnešti daiktus, išdėlioti kėdes, paduodanties buteliuką vandens ar maisto mokymų bei ekskursijų metu, padedantis išspręsti su informaciniemis technologijomis susijusius klausimus. Iš viso projekte veikė 8 savanoriai.

Kalbant apie dalyvius, su ES FA projekto kuratore ir Prienų miesto Vietos veiklos grupės pirmininku Mindaugu Ruku sutarėme, jog turi būti ne mažiau kaip 20 žmonių tikslinė grupė, kuriai keliami reikalavimai: ne mažiau nei 10 žmonių, patiriančių socialinę atskirtį – tai neigaliųjų, daugiauviškės šeimoms, pensininkai. Kitas 10-tukas žmonių galėjo būti dirbantieji.

Surinkti tikslinę grupę buvo nelengva. Teko prašyti pagalbos valstybinių institucijų, bendruomenės pirmininkės Gražinos Bendinskienės, klausiant, ar yra daugiaavaikių šeimų, neigaliųjų, nes į kvietimą daug žmonių neatsiliepė. Buvo ir tokiai, kuriuos labai norėta įtraukti, tačiau nepavyko.

Veiklos

Tikslinei grupei ir savanoriams buvo organizuoti mokymai, tiesa, savanorių mokymai truko tik dvi dienas. Tikslinei grupei organizuoti trijų dienų praktiniai mokymai. Tris dienas skaidėme po keturių valandas.

Pirmoji veikla – vaikščiojimas šiaurietiško éjimo laždomis, kurias nupirkome iš projekto lėšų, taip pat kompiuterinio raš-



Akimirkos iš ekskursijų ir edukacijų Gelgaudiškio dvare ir Prienų krašto muziejuje.

moms buvo padovanoti kepalėliai duonos. Paskutinė buvo pynimo edukacija „Kodėl atsirado audimas“, kurioje nusipynėme juosteles arba apyrankes, mokėmės rišti pinokus (makrame technika). Edukacijose dalyvavo ne mažiau kaip 10 tikslinės grupės žmonių, savanoriai – iš viso po 27 asmenis.

I visas edukacijas galėjo eiti visi to norintys Dvariuko gyventojai, žinoma, jie buvo registruojami. Svarbu buvo ir tikslinė grupė – ne mažiau 10 žmonių, patiriančių socialinę atskirtį.

Taip pat projekto pradžioje bendruomenė siūlė tris vietoves, kuriose norėtų apsilankyt. Iš pasiūlytų variantų kartu su bendruomenės pirmininke pasirinkome vykti į Klaipėdą, Biržus ir Suvalkijos dvarus. Į Klaipėdą vežėmės daug vaikų, kadangi tai šeimos pozityvumo stiprinimo projektas, projekto dalyviai ir savanoriai, – kaip ir numatyta projekte.

Aplankėme Biržus ir Rokiškį – žmonės važiuoti labai norėjo, vėl vyko daugiau nei 40 dalyvių. Išvykoje Rokiškyje dalyvavome sūrio degustacijoje. Kelionė buvo ilga, važiavo vyresnio amžiaus žmonės – vaikščiojome Biržuose, kartu su gida aplankėme Biržų pilį, smegduobes, Karvės olą.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus: Paežeriu, Zyliai ir Gelgaudiškio. Taip pat apžiūrėjome Jono Basanavičiaus téviškę, edukacijos metu skanavome blynus.

Trečioji kelionė pakvietė į Suvalkijos dvarus. Laikydamosi karantino reikalavimų, samdėme didelį autobusą, todėl buvo užtikrinti saugūs atstumai tarp žmonių. Ekskursijoje dalyvavo daugiau nei 40 žmonių. Aplankėme tris gražiausius dvarus