



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo šeštadienio – priešpilis. Saulė teka 8 val. 28 min., leisis 15 val. 53 min. Dienos ilgumas 7 val. 24 min.

Vardadieniai: šiandien – Gedmina, Gedminas, Gedmintas, Gedmintas, Vaidgina, Zena, Zenas, Zenė, Zenius, Zenona, Zenonas, rytoj – Bartmina, Bartminas, Leokadija, Pamela, Vakarė, Vakarė, penktadienį – Eidas, Eidė, Eidginta, Eidgintas, Eidimtas, Eidinas, Eidintas, Eidintė, Eidys, Ilma, Ilmena, Lora, Loreta.

Gruodžio 8 – Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo šventė. Gruodžio 9 – Tarptautinė kovos su korupcija diena. Gruodžio 10 – Tarptautinė žmogaus teisių diena. Nobelio (premijs) diena. Futbolo diena.

Suspindus kalėdinei eglutei, kvietė nepamiršti gerų darbų

Jau ne vienerius metus, artėjant didžiosioms metų šventėms, Prienuose puoselėjama tradicija aprėdyti tikrą žaliaskarę, kurią miestui dovanoja įstaigos ar patys gyventojai. Tradicija nenutrūko ir šiemet, o praėjusį šeštadienį Prienų miesto aikštėje iškilmingai žiebtą eglutę paskelbė švenčių laukimo pradžia.

Miesto centre keliais kilometrais lempučių papuošta sidabrinė eglutė, kurią miestui dovanuoja Romualda ir Antanas Bruzgos iš Strielčių. Jiems šventinio vakaro metu dėkojo Prienų seniūnė Janina Armonienė. Gražių švenčių visiems susirinkusiems ir likusiems namuose gyventojams linkėjo Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekaskas.

Visgi Kalėdos – tai ne tik šventiška išpuošti miestai, bet ir geri darbai. Jau penkerius metus eglutės žiebtimo metu tai primena „Jaunieji maltiečiai“, kviečiantys prisidėti prie kilnios iniciatyvos „Maltiečių sriuba“, kurios tikslas – padėti vienišams skurdžiai gyvenantiems seneliams. Anot Prienų „Jaunųjų maltiečių“ vadovės Linos Suchorukovienės, tokiam nedideliame mieste, kaip Prienai, jaunieji pagalbininkai po pamokų su karšta sriuba lanko net 15 senelių, o visame krašte skurdžiai gyvenančių senyvo amžiaus



Artėjančių švenčių proga miestelėnų sveikino Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekaskas.

žmonių, kuriems reikalinga pagalba, yra dar daugiau... Todėl moteris kviečia visus nelikti abejingais ir prisidėti prie kilnios iniciatyvos.

„Turime nemažai jaunimo, kuris du kartus per savaitę keliauja pas Prienuose gyvenančius senelius. Jie

(Nukelta į 2 p.)



Prasmingą žinutę, jog Kalėdos – tai ne tik išpuošti miestai, bet, pirmiausia, gerieji darbai, jau penkerius metus Prienų eglutės žiebtimo metu skleidžia „Jaunieji maltiečiai“.

Namu ūkis 3 p.

Nuo šiol diegiant trumpas tiekimo grandines – galimybė steigti regioninius logistikos centrus visoje Lietuvoje 4 p.

Tas ypatingas, džiaugsmu pripildantis jausmas... 5 p.

Kai skauda kaklą ir pečius 6 p.

Kaip tinkamai adresuoti ir pakuoti šventines siuntas? 8 p.

Su skaitytojais – jau 75 metus!

Mielieji kolegos,

Prienų rajono ir Birštono krašto laikraščio 75-asis jubiliejus Jums yra tik trumpa šventinė akimirka, mažas atokvėpis, leidžiantis įvertinti savo kūrybinę veiklą, skatinantis sutelkti jėgas ir atkakliai žengti pirmyn nepaisant vis stiprėjančių iššūkių spaudai.

Jubiliejus tuo pačiu yra ir proga pasididžiuoti ištikimais skaitytojais, neįsivaizduojančiais savo kasdienybės be „Gyvenimo“. Būtent skaitytojai yra patys reikliausi vietinio laikraščio vertintojai, o Jūs sugebėjote rasti kelią į jų širdis.

Garbingas laikraščio jubiliejus rodo, kad iškvepiate žmones pasitikėti laisvo žodžio galia, nes puoselėjate konstruktyvią kritiką, žurnalistinę atsakomybę, atsakingai suvokiate priedermę profesinei pareigai.

Kurdami laikraštį Jūs ne tik skleidžiate aktualias naujienas vietos bendruomenei, bet esate ir neblėstantis kultūros žiburys Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms.

Nuoširdžiai linkime naujų idėjų, ryžto, drąsos įgyvendinant užsibrėžtus laikraščio ateities tikslus, šaunieji mūsų kolegos!

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos vardu – valdybos pirmininkė Vilija BUTKUVIENĖ



Bronis Ropė: „Nauja BŽŪP neįgyvendins senų pažadų“

Europos Parlamentas praėjusią savaitę patvirtino Europos Sąjungos (ES) Bendrosios žemės ūkio politikos (BŽŪP) reformą. Apie naują BŽŪP ir kas laukia Lietuvos žemdirbių ateinantį laikotarpį kalbamės su Europos Parlamento nariu Broniu ROPE.

Kaip vertinate praėjusią savaitę Europos Parlamente priimtą naują BŽŪP reglamentą? Kokios naujovės laukia ES ūkininkų? Kaip tai paveiks Lietuvos žemės ūkį?

Nepalaikiau šio BŽŪP dokumentų varianto dėl labai akivaizdžių priežasčių. Pirmia, ir visų svarbiausia – liko neįgyvendinti pažadai suvienodinti išmokas visų ES šalių ūkininkams. Juk dar Lietuvai stojant į ES buvo duotas pažadas, kad 2013 metais Lietuvos išmokų lygis pasieks



ES išmokų lygį. Baigiasi 2021-ieji, bet išmokos dar nėra pilnai sulygintos. O pagal naują BŽŪP, 2027 m. išmokos pasieks tik 82 proc. vidurkio.

Antra, žemdirbiams yra keliami nauji Žaliojo kurso įsipareigojimai, kurie reiškia papildomus ūkininkavimo kaštus, bet pinigų jiems įgyvendinti neskiriama. Teoriškai galima naudoti Atsivimo fondo lėšas, bet Lietuvos Vyriausybė žemės ūkio sektoriui iš šio fondo neskyrė nė vieno euro. Todėl mūsų šalies žemdirbiai patenka į dar keblesnę situaciją, kai su Europos ūkininkais turės konkuruoti ne tik gaudami mažiausias

išmokas, bet dar ir gaudami naujus finansams imlius įsipareigojimus, bei negaudami jokių lėšų investicijoms iš Atsivimo fondo.

Pagal naują BŽŪP reglamentą visos ES valstybės narės turės parengti ir Europos Komisijai pateikti savo šalių žemės ūkio ir kaimo plėtros 2023–2027 metų strateginius planus, pagal kuriuos nacionaliniu mastu ir bus vykdoma naujoji BŽŪP. Lietuvos strateginis planas jau ruošiamas, kaip vertinate jo dabartinį projektą?

(Nukelta į 2 p.)

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

Būkite su
„Gyvenimu“
ir 2022-aisiais!

Daug kas brangsta,
„Gyvenimo“
prenumerata – ne



Aktuali informacija

Plečiamas asmenų, galinčių atlikti nemokamą antikūnų tyrimą, sąrašas

Nuo gruodžio 4 d. nemokamai atlikti antikūnų tyrimą gali ne tik pagal pilną vakcinacijos schemą pasiskiepiję šalies gyventojai, bet ir vaikai bei paaugliai nuo 12 iki 16 metų.

Kiekybiniai ar pusiau kiekybiniai serologiniai tyrimai nemokamai atliekami vieną kartą gyventojams ne anksčiau kaip po 120 dienų po vakcinacijos pagal pilną vakcinacijos schemą. Asmuo pasiskiepijęs pagal pilną vakcinacijos schemą yra asmuo, pasiskiepijęs dviem vakcinacijos dozėmis, jeigu skiepijosi „Comirnaty“, „Spikevax“, „Vaxzevria“ vakcinomis arba viena „COVID-19 Vaccine Janssen“ vakcinosa doze.

Asmenims, kurie yra pasiskiepiję pagal pilną vakcinacijos schemą ir sustiprinančiąja „Comirnaty“, „Spikevax“ ar „COVID-19 Vaccine Janssen“ vakcinosa doze ar kurie yra pasiskiepiję pagal pilną vakcinacijos schemą ir persirgę COVID-19 liga, nemokamas antikūnų tyrimas neatliekamas.

Atlikus antikūnų tyrimą bus galima sužinoti apie po vakcinacijos susidariusius COVID-19 antikūnus ir lengviau priimti sprendimą dėl skiepijimosi sustiprinančiąja vakcinosa doze.

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kad sveikatos priežiūros įstaigos gali apsispręsti atlikti šiuos tyrimus. Apie tokį sprendimą jos turi informuoti SAM. Nuolat atnaujinamą įstaigų sąrašą, skelbiamą SAM tinklalapyje, galite rasti [čia](#).

VERT paskelbė naujas gamtinių dujų ir visuomeninio elektros tiekimo kainas 2022 metams

Valstybinė energetikos reguliavimo taryba (VERT) paskelbė naujas gamtinių dujų ir visuomeninio elektros tiekimo kainas, įsigaliosiančias nuo 2022 metų sausio 1 d. Patvirtintos naujos elektros kainos yra aktualios namų ūkiams, kuriems „Ignitis“ užtikrina visuomeninį elektros energijos tiekimą ir nesinaudojantiems nepriklausomo tiekėjo paslaugomis.

Vidutinė elektros energijos kaina visuomeninio tiekimo klientams nuo 2022 m. sausio 1 d. ūgtels 9,6 proc.

Skačiuojama, kad visuomeniniu tiekimu besinaudojančio statistinio namų ūkio, per mėnesį sunaudojančio apie 127 kilovatvalandes elektros energijos, išlaidos vidutiniškai padidės apie 1,9 euro per mėnesį.

Gamtinių dujų kainų pokyčiai

Nors gamtinių dujų kainos visame pasaulyje šiais metais siekė rekordines aukštumas, tačiau jų brangimą buitiniams vartotojams pavyko iš dalies amortizuoti išvengiant daugiau nei dvigubo kainų augimo. Tai lėmė pakoreguoti teisės aktai ir sprendimas išdėlioti dujų kainų didėjimą per penkerius metus.

Skačiuojama, kad 2022 m. pirmąjį pusmetį gamtinių dujų kainos vartotojams vidutiniškai išaugs 29,8 proc.

Vidutiniškai mėnesio sąskaita už dujas gyventojams, kurie naudojami dujinėmis viryklėmis, išaugs apie 78 centais. Dujas namų šildymui naudojančiams namų ūkiams vidutinės mėnesio išlaidos padidėtų daugiau nei 14 eurų.

Apie pakeitimus Kelių eismo taisyklėse

Nuo Naujųjų metų įsigalios dalis Kelių eismo taisyklių (KET) pakeitimų, todėl Susisiekimo ministerija kviečia vairuotojus iš anksto pasiruošti būsimiems pokyčiams. Eismo dalyviai raginami atkreipti dėmesį, kad nuo sausio 1 d. bus draudžiama stovėti gatvės ir įvažiavimo į teritoriją sankirtoje ir arčiau kaip 5 m atstumu nuo jos – taip siekiama užtikrinti eismo saugumą ir sudaryti galimybę į kiemus ir kitas teritorijas saugiai ir operatyviai patekti gaisrinėms, policijos, greitosios pagalbos automobiliams ar kitam specialiajam transportui.

Vairuotojai turėtų prisiminti, kad draudimas taikomas toje kelio pusėje, kurioje yra nurodytas įvažiavimas į šalia kelio esančią teritoriją arba išvažiavimas iš jos.

Nuo sausio 1 d. KET papildomos nauju punktu, draudžiančiu sustoti ir stovėti kelio ir įvažiavimo į šalia esančią teritoriją važiuojamųjų dalių sankirtoje ir arčiau kaip 5 m atstumu nuo jos, išskyrus tuos atvejus, kai ten stovėti leidžia stovėjimo vietą nurodantys kelio ženklai.

Suspindus kalėdinei eglutei, kvietė nepamiršti gerų darbų

(Atkelta iš 2 p.)

ne tik atneša sriubos, bet ir susidraugauja su tais žmonėmis, pasikalba, paskaito jiems knygą. Kraštiečiai tikrai neabejingi, tačiau tų aukų ne visuomet užtenka“, – pasakoja „Jaunųjų maltiečių“ vadovė, pridurdama, jog aukoti galima ne tik į bendrą sąskaitą, bet ir išimtinai Prienų seneliams. Su meile ir pagarba senatvei galite aukoti į sąskaitą **LT384010051004154707 Prienų seneliams**.

Kaip ir minėjo L. Suchorukovienė, Prienuose jaunoji karta neabejinga senatvės sunkumams. Šiuo metu į „Jaunųjų maltiečių“ organizacijos veiklą įsitraukę net 30 prieniškių, tad, rodydamas gerą pavyzdį

visuomenei, veiklus jaunimas prisideda ir prie daugiau prasmingų idėjų: tvarko viešąsias erdves, padeda Senelių namuose.

Šiomet eglutės žiežibimo metu kartu su Prienų kultūros ir laisvalaikio centru „Jaunieji maltiečiai“ vykdė akciją „Dovanoti gera“, dar prieš šventę pakvietę gyventojus prie eglutės atsinešti ir nedidelę dovanėlę. „Žmonės sureagavo į kvietimą dovanoti ir dovanų – pilna dėžė. Šitas dovanėles taip pat išdalinsime mūsų krašto seneliams, gyvenantiems ir mieste, ir rajono apylinkėse“, – renginio pradžioje žmonių gerumą džiaugėsi Prienų „Jaunųjų maltiečių“ vadovė.

Rimantė Jančauskaitė

Bronis Ropė: „Nauja BŽŪP neįgyvendins senų pažadų“

(Atkelta iš 1 p.)

Visų pirma, ką man pabrėžia žemdirbiai, jie apskritai norėtų tą planą matyti ir dalyvauti jo rengime, nes kol kas jų balso mažai klausomasi, mažai derinamos projekte formuluojamos nuostatos. Ūkininkai nusivylę, kad plano rengimas mažai viešinamas, pasigenda skaidrumo. Panašu, kad ši valdžia viską linkusi nuspręsti už uždarytų durų. Tuo tarpu žemdirbiai, kurie tiesiogiai tą planą turės įgyvendinti, šios Vyriausybės yra nurašyti kaip lobistai, kurie nelabai turi teisės dalyvauti sprendimų priėmimo.

Matau pavojų ir sprendime valstybės narėms pačioms suformuluoti ekoschemas. Gali būti, kad Lietuvoje bei kai kuriose kitose ES šalyse bus sukurtos tokios ekoschemos, kuriomis žemdirbiai negalės naudotis ir tokiu būdu neteks trečdalis paramos. Jei ekologinės schemos bus tokios, kad žemdirbiams dalyvauti jose bus per sunku ir neapsimokės, tai jie ir nedalyvaus. Tokiu būdu apskritai nebus panaudota dalis žemdirbiams remti skirtų lėšų.

Nesutariama, ar jau egzistuojantys ekologinės gamybos ūkiai galės dalyvauti ekoschemose. 2014-2020 m. tiesioginių išmokų dalis buvo skiriama žalinimo priemonėms, šios priemonės ekologinės gamybos ūkiams buvo užskaitomos automatiškai ir ta išmokos dalis anksčiau jiems buvo skiriama. Blogiausia, kad

dabar žmonės neturi aiškumo, kaip jiems reikės dirbti, negali planuoti žemės ūkio veiklos, numatyti investicinių šaltinių, kurie šioje srityje yra gyvybiškai būtini.

Paminėjote, kad ateinančio laikotarpio naujojoje BŽŪP nebeliks anksčiau buvusio žalinimo išmokų. Kokius dar galėtumėt įvardinti senojo ir naujojo laikotarpio BŽŪP skirtumus?

Pirmiausia, skiriasi BŽŪP tikslai. 2014-2020 m. BŽŪP tikslai buvo labiau orientuoti į žemės ūkio našumo didinimą, žemdirbių pajamas, rinkų stabilizavimą, pakankamo tiekimo ir prieinamų žemės ūkio produkcijos kainų vartotojams užtikrinimą. Tuo tarpu 2023-2027 m. BŽŪP tikslai jau yra stipriai pritraukti prie Paryžiaus susitarimo dėl klimato kaitos. Atsiranda daug punktų apie kovą su klimato kaita, aplinkos, kraštovaizdžių, bioįvairovės saugojimą, maisto produktų saugą ir pan. Tai reiškia, kad biudžetas praktiškai tas pats, o tikslų teks pasiekti kur kas daugiau.

Antra, praėjusiame laikotarpyje mes turėjome gana aiškiai apibrėžtus du atskirus ramsčius: tiesioginės išmokos ir kaimo plėtra. Finansavimas ir iš vieno, ir iš kito buvo gana konkrečiai apibrėžtas. Dabar gi, kaip minėjau, turėsime strateginius planus, integruojančius abiejų ramsčių tikslus ir paramą, bei daug valstybių narių interpretacijos ir laisvės dėl

priemonių apibrėžimo ir jų finansavimo.

Trečia, jau užsiminiau apie žalinimo priemones. Praėjusiame laikotarpyje buvo aiškūs žalinimo išmokos reikalavimai. Naujajame laikotarpyje žalinimą keičia „Žaliojo kurso“ įgyvendinimo priemonės, pvz., ekoschemos, kurias valstybės narės formuluojasi pačios.

O gal gerai, kad valstybės narės gauna daugiau laisvės įgyvendinant BŽŪP? Juk anksčiau girdėdavome daug skundų, kad nieko negalime pakeisti, nes Briuselis taip liepė...

Ar tai gerai, priklausys nuo to, kaip su ta laisve pasielgsime. Labai daug priklauso nuo nacionalinio lygio sprendimų, nuo mūsų pačių Vyriausybės požiūrio, kuris, bent jau kol kas, mūsų šalies žemės ūkio išlikimui nėra palankus.

Bendro darbo su ataklia žemdirbių bendruomene dėka turime ir pasiekimų. Per naują finansinį laikotarpį Lietuvos žemdirbiai gaus apie 1 mlrd. eurų daugiau ES paramos nei iki šiol. Nors ne tiek, kiek turėtų, bet vis tiek didėja tiesioginės išmokos, numatyta labiau remti smulkius ir vidutinius ūkius, jaunuosius ūkininkus. Tad būtų labai apmaudu, jeigu ši valdžia sugriautų ir tai, ką sunkauso darbo dėka mums visiems kartu pavyko pasiekti Lietuvos žemdirbių, o kartu ir mūsų visų – žemės ūkio produkcijos vartotojų labui.

Užs.Nr. 115

Teigiami pokyčiai Jiezo paramos šeimai centre

Dar 2018 metais Jiezne pradėtas įgyvendinti projektas „Bendruomeninių vaikų globos namų ir vaikų globos centrų tinklo plėtra Prienų rajone“ pasiekė finišo tiesiąją. Nuo šiol Prienų rajono Jiezo paramos šeimai centro lankytojai džiaugsis atnaujintomis erdvėmis, o be tėvų globos likę vaikai, gyvenę Jiezo paramos šeimai centre, geresnėmis gyvenimo sąlygomis.

Praėjusį ketvirtadienį įvyko ir baigiamoji projekto šventė. Anot Prienų rajono Jiezo paramos šeimai centro direktorės Jūratės Virginijos Žukauskienės, įgyvendinant projektą, siekta, kad be tėvų globos augančių vaikų gyvenimas būtų kiek galima panašesnis į gyvenimą šeimoje, perkelti juos iš didelių institucijų į jaukius bendruomeninius namelius bei plėtoti dienos centrų veiklą Prienų rajone.



Visa tai pavyko pasiekti per keletus metus. Projekto lėšomis Prienų rajono savivaldybė įsigijo ir suremontavo tris namelius, į kuriuos iš Jiezo paramos šeimai centro persikėlė gyventi 23 vaikai, taip pat buvo renovuotos dienos centrui skirtos patalpos, užtikrinant galimybę į pastatą patekti ir neigaliesiems – įrengtas liftas, kurį renginio metu pirmasis išbandė pas vaikus atvykęs Kalėdų senelis.

„Projektas pradėtas dar 2018 m. Jo lėšomis savivaldybė įsigijo ir suremontavo tris bendruomeninius namelius, į kuriuos iš Jiezo paramos šeimai centro pagrindinio pastato iš-

sikraustė gyventi vaikai, neturintys tėvų globos. Pirmiausia atsidarė namelis Klebiškyje, kuriame apsigyveno 8 vaikai, kiti Jiezo paramos šeimai centro globojami vaikai 2019 m. išsikraustė į Pakuonio ir Ašmintos bendruomeninius namelius. Tai – gražūs suremontuoti nameliai, kuriuose vaikai gyvena panašesniu į šeimyną modeliu. Pagrindiniame pastate likus laisvų patalpų, buvo priimtas sprendimas plėtoti vaikų dienos centrus. Čia įsteigėme dvi grupes, tad dalis projekto finansavimo teko ir šio pastato patalpų remontui bei jo

(Nukelta į 8 p.)





Namu ūkis

Gruodžio mėnesio priminimai...

Sakoma, jei iki Kalėdų negrąžinsi skolos, visus metus skolose skęsi. O jei per Kūčias skolinsi, tai tam žmogui ir savo laimę atiduosi, o jei susipyksi – pyksiesi visus metus.

Kitų metų orus geriausia spėti Kūčių dieną. Taigi jei Kūčių vakarą dangus debesuotas, žiema bus snieguota. O jei dangus giedras ir žvaigždės ryškios – žiema bus šalta, ateinanti vasara karšta, o Joninės – be lietaus. Jei tądien stipriai vėjuota – kitąmet lauk gausaus riešutų ir obuolių derliaus.

Svarbiausia – Kūčių naktį pasidėti po pagalve lazdyno riešutą, paskui jį piniginėje nešiotis ištisus metus – niekada nepritrūks pinigų.

Spėjimai spėjimais, o gruodis ir Adventas paženkliną mūsų dienas savotišku jauduliu, malonių bruzdesiu, ir... net jei nenorime to pripažinti, savotišku stebuklo laukimu. O mažus stebuklus galime sukurti patys – sau ir savo artimiesiems.

Namams...

Švenčių laukimas ir namų puošmenos – neatsiejami dalykai. Tikriausiai girdėjote – stringa puošmenų prekių įvežimas, užsakymai. Neverta nusiminti ir blaškytis po prekybos centrus siaučiant vis naujoms pandemijos bangoms ir ieškoti pigių blizgučių. Tuo labiau, kad šių metų Kalėdų papuošimų mada – natūralios gamtos dovanos, naminiai papuošalai: kankorėžiai, riešutai, raudonskruosčiai obuoliukai, meduolinės figūrėlės, karpiniai ir kt.

Karpiniai pasaulyje paplitę nuo seno. Šiais laikais karpinių meno tradiciją puoselėja tautodailininkai. Ypač prieš Kalėdas vėl prisimenamas snaigų, angelėlių, užuolaidėlių karpymas. Net jei už lango nebūs sniego, baltos karpytos snaigės namams visuomet suteiks jaukumo ir šventinio žavesio, o vaikams – smagaus darbelio kartu su suaugusiais.

Vėl madingi kepti eglutės žaisliukai. Jiems išsikepti reikės paprastos druskos tešlos. Įmame lygiomis dalimis miltų ir druskos, po truputį pilame vandens ir maišome tešlą. Dar įpilame šaukštą aliejaus ir minkome. Tešlos kamuoliukus apie valandą palaikome šalta, po to kočiojame 5–6 mm storio lakštus, sausainių formele išspauskite įvairius žaisliukus, perverkite pakabinimui siūlą ar padarykite iš vielos kilpelę.

Žaisliukus džiovinkite orkaitėje, puoškite ir dažykite. Čia jau fantazijai erdvė – tinka prieskoniniai, augaliniai dažai. Galima dažyti ir tešlą, ir išdžiovintus žaisliukus. Panaudokite morkų, burokėlių sultis, ciberžolę...

Peržiūrėkite ir visas puošmenas, kurias turite iš ankstesnių metų, sutvarkykite girliandas, pakeiskite perdegusias lemputes.

Šeimininkams reikėtų pasiruošti šventines staltieses, arčiau po ranka pasidėti gražius indus, žvakides, vazas.

Na, o svarbiausia iš anksto apgalvoti, kokią žaliaskarę šiemet nūtarsite puošti, prisiminti, ką esate pažadėję savo vaikams. Jei ji atkeliaus didesnė, kvėpianti mišku, gal įsodinti ją vazoną, todėl jai reikės daugiau erdvės ir vėsesnės bei šviesesnės vietos. Gal teks perstumti ir vieną kitą baldą. Pavasarį gerai išsaugotą medelį galėsite pasodinti prie namo kieme ar sode.

Svarbu nesukelti tokiai eglutei ar dabar madingam kėniui streso – kad nepajustų didelio temperatūrų skirtumo. Todėl pratinkite prie kambario temperatūros iš anksto, saikingai laistykite. Po švenčių taip pat neišmeskite staiga į šaltį – nepridengtas

ir neapšiltintas medelis neišgyvens...

Galima nusipirkti ir kitokį išsvetur atkeliavusį žalią medelį – italinę pušelę Pinus pinea ar atogražų augalą iš Australijos Adenanthos sericeus. Puošti jų nereikėtų, kad nepažeistumėte švelnių spygliukų, tačiau šventinei kompozicijai tikrai labai tinkami vazoniniai augalai. Jei pasiseks išsaugoti, pavasarį galės keliauti į lauką.

Nenurašykite, jeigu turite išsaugoję ir dirbtinės eglutės, ypač, jei ji jums kelia prisiminimus, sentimentus. Išradingai atnaujinę dekorą pasidžiaukite ja dar ir dar kartą.

Jei gyvenate nuosavame name, tikriausiai norėsite pasipuošti ir namo prieigas. Bet svarbiausia nepamirškite nusikasti tvarkingai sniegą, o gal ir kaimynams pagelbėti, jei to reikia.

Gyvybės pilna ir stilinga puošmena už lango – lesyklėlė! Namų meistrui reikia imtis šio darbo nedelsiant – iškritęs sniegas nebelidžia paukšteliams susirasti maisto. Kelios medinės lentelės, šiek tiek išmonės ir pakabinamas namelis sparnuotiesiems bičiuliams bus su-meistrautas. Svarbu, kad lesalo neapsnigtų, nesulytų, todėl geriausia meistrauti namelį su stogeliu. Dirbkite kartu su mažaisiais.

Jeigu prisėsite rašyti šventinių laiškų ir sveikinimų (pravers ir rašant žinutes) – prisiminkite, kad su trumpinimas šv. neįeina į šventės pavadinimą, todėl rašome mažajai – šv. Kalėdos. Sveikinimai su priešdėliu „su“ atkeliauo iš rusų kalbos. Todėl nerašykime „Sveikinu su Kalėdomis“, lietuviškiau bus „Džiaugsmingų šventų Kalėdų“ ar panašiai.

Sodininkui, daržininkui, gėlininkui...

Atokvėpis? Taip, augalija jau miega, ilsisi, tačiau budrumo nevalia prarasti. Ir nors gruodžio pradžia snieguota, permainingi orai, dideli šalčiai, vėjai ar atlydžiai gali pakenkti jautresniems augalams. Lankykite sodą, jeigu jis toliau nuo namų, stebėkite. Jeigu viskas tvarkingai paruošta žiemai, beliks tik grožėtis ramybėn nugrimzdusia gamta.

Jeigu sniego mažai – teks pamulčiuoti jautresnius augalus, pridengti eglėšakėmis ar aprišti. Galima ir sniego iš kitų vietų daugiau užmesti. Reikia atsiminti, kad šalčiui mažiau atsparios yra augalo šaknys, nei antžeminės dalys.

Stebėkite, ar neįsimetė pelės. Jos gali pridaryti daug bėdos, apgrauždamos plačiu žiedu medelio žievę. Pelių nuodus galima mažomis porci-

jomis suvynioti į popierių ir po šiaudų gniužtėmis išdėlioti jų mėgstamose vietose. Būtina pridengti, kad nesušlapėtų ir jų nesulestų paukščiai.

Kabantys sode ant medžių sudžiūvę vaisiai (mumijos) nedaro garbės sodininkui... Jas būtinai reikia pašalinti, nes kitaip pasmerksite savo sodą moniliozei – labai pavojingai infekcinei ligai. Šia liga serga kriaušės, obelys, slyvos, vyšnios, abrikosai, svarainiai... paliktuose ant šakų vaisiuose žiemoja šią ligą sukeliančios sporos.

O likusiuose ant šakų lapuose dažniausiai žiemoja vikšrų lizdai. Juose gali žiemoti gudobelinio baltuko ar auksauodegių verpikų vikšrai, dažniausiai – jaunų ūglių viršūnėse. Taigi šiltesnę dieną galima pasidaruoti – sunaikinti šias ligų slapvietes.

Gruodžio mėnuo, kai tam palankus oras, tinka baltinti vaismedžių kamienus, nes jie dažniausiai nukenčia šaltais ir saulėtais vasario – kovo mėnesiais.

Tie, kurie negali nurimti namie be darbo, tikrai randa ką veikti sode gražesnėmis dienomis – geni vaiskrūmius, kad pavasarį būtų mažiau darbo, ruošiasi ir prisipjauna skiepuoglių, kariauja su kurkliais ir prasi-mano visokias kitų darbų.

Daržininko inventorių tai jau tikrai turėtų būti išblizgintas, sutep-tas, suremontuotas ir dailiai sudėtas sandėliuke. Suteptos kasamosios šakių, kastuvų, grėblių, kauptukų dalys bus apsaugotos nuo korozijos, ilgiau tarnaus.

Svarbu daržininkui nepamiršti prižiūrėti savo užauginto derliaus. Mažiausias įsimečius pelėsis ar grybas gali pridaryti žalos – tikrinkite, per-rinkite, sunaikinkite pažeistas daržoves ar vaisius.

Šiltnamiuose dar žaliuoja rudenį pasodintos daržovės. O jeigu vieną kitą daržovę, pav., lapkotinį salierą, petražolę, porą, vaistinių šalavijų ar kt. spėjote išsikasti ir pasodinti į vazonėlę – tai ne tik vėl turėsite daržą ant palangės, kaip pavasarį, tačiau gražiose induose žalumynai kaip ir gelės papuoš jūsų namus. Jie augs ir laiptinėje, ir šiltame įstiklintame balkone...

Gėlininkui taip pat nevalia be priežiūros palikti žiemojančias gumbines daugiameses gėles. Pav., naujesnių veislių jurginai lepesni ir nespėja gerai subrandinti gumbų, todėl reikia stebėti, kaip jie žiemoja.

Daug gėlių parkeliavo žiemoti į namus. Kai kurios ėmė vysti, meta lapus? Tikriausiai prilaistėte. Nemėgsta augalai ir didelių temperatūros svyravimų, todėl nelaikykite jų arti radiatorių, ant šildomų grindų ar palangių.

Vėdindami kambarius augalus patraukite nuo šalto oro srautų – jie nemėgsta skersvėjų. Arba pridengite lengvu audeklu, popieriumi.

Jei kambarys tamsus, nors keletą valandų gėles reikėtų apšviesti dirbtine šviesa. Labiausiai to reikia žydintiems augalams. O tie, kurie ilsisi, apipurškite retkarčiais lapus: šiltoje patalpoje kas kelios dienas, vėsesnėje – kartą per savaitę. Perstatykite vazonus į šviesesnes kambario vietas.

Stebėkite gyvenamųjų patalpų oro drėgnumą – žiemą pagal higienos normas santykinis oro drėgnumas turėtų svyruoti nuo 35 iki 60 procentų. Tokia aplinka labai gera jums patiems ir jūsų sveikatai, o neišsausėjusioje patalpoje gerai jausis ir augalai. Verta įsigyti ir šildymo metu naudoti patalpų drėkintuvą.

Pašnekiesiai Verta išlyginti kelią...

Tamsios, trumpos ir taip greitai tirpstančios paskutinės metų dienos nepalieka jokių kitų pasirinkimų, išskyrus du: gali dejuoti, kad ir šie metai buvo sunkūs, viskas brangsta, siaučia ligos, pasaulis dvasiškai serga, vis labiau plinta chaosas, tautos ir šalys veliasi į konfliktines situacijas ir taip be pabaigos. Jei dar pritrūksta adrenalino tokioms mintims, tereikia neišjungti radijo ar televizoriaus, dar geriau – rasti tinkamą pašnekovą ir net nepajusi, kaip ir tavo gyvenimas virs viską griauinančiu – sveikata, bičiulytė, ramybė...



Kitas gi būdas – paprasčiausiai sustabdyti save šį tokį šventą Advento metų visos hjaurasties ir susikaupti Dvasios kelionei. Susikaupti ir pamėginti išgyventi šias dienas meilėje, atlaidume, grožyje, artumoje. Sakysite – nelengva? Galbūt... Bet tai mūsų pačių pasirinkimas, mūsų gyvenimo kelionė, kuriai kelią išlyginti galime tik mes patys. Tokią mintį išgirdau ir skmadienio homilijoje – išlyginti savo kelio duobes, dvasinės kelionės duobes. Tikra tiesa, kad ir kaip besistengtume, tu duobių duobelių pasitaiko kiekvieno mūsų gyvenime. Iš vieno lengvai išsisukame, į kitas įkritę ilgam susitraumuojame, iš trečių – be kitų pagalbos apskritai sunku bešlipti. Tačiau viskas su Aukščiausiojo padėjimu mūsų valioje. Dar Vydūnas yra sakęs – reikia tylos, daugiau tylos! Tylos tam, kad išsiklausytume į save, į savo vidinį pasaulį, kuriame slypi neišsami dvasios turtai.

Ko labiausiai šiandien trokšta mano širdis, ką norėčiau jausti ir kaip gyventi? Ką norėtu matyti mano akys, ko norėtu imtis mano rankos? Kad tai išgirsčiau ir suprasčiau – reikia tylos. Tokios, kad išgirsčiau sklendžiančią paukščio plunksną, snaigės šokį, medžio pošėkėjimą speige, savo žmogaus sapno atodūsi, laužiamos Kūčių plotkelės trakstelėjimą...

Tokių akimirku ir linkiu, brangieji mano bičiuliai ir „Gyvenimo“ keliauninkai, su kuriais taip gera dalintis savo mintimis, rūpesčiais ir meile.

Jūsų Augustina

SKANAUS! Namai jau turi kvėpėti

Kalėdos pirmiausia mums kvėpia meduoliais, marcipanais... Archeologiniai tyrinėjimai byloja, kad šie skanėstai vieni iš seniausiai keptamų pasaulyje. Meduolių figūrėlės senovės Romoje buvo keptos nuo gruodžio septynioliktos iki sausio šeštosios – saturnalių (Romėnų šventė, kai kurie jos papročiai perėjo ir į Kalėdas) metu. Meduoliniai nameliai, širdelės, gyvūnelių figūros, mėnuliukai, žvaigždutės... Ko tik neprasimanys šeiminkės, tuo labiau, kad tai ir mažųjų šeimos narių mėgstamas užsiėmimas. Meduoliniai kepiniai gali būti gaminami iš anksto, todėl neverta šio malonaus ir kvapnaus darbo palikti paskutinėms dienoms. Meduoliukais gražu papuošti ir eglutę.

Meduoliukai

Reikės: 1,5 kg miltų, 0,5 kg cukraus, 0,5 kg medaus, 3–4 kiaušinių, prieskonių mišinio (gvazdikėlių, cinamono, muskato riešuto), 2 šaukštelių kepimo miltelių.

Papuošimui: 2 kiaušinių baltymų, 150 g cukraus pudros, citrinos rūgštelės, maistinių dažų.

Į ištirpintą medų sudėti prieskonius. Kiaušinius su cukrumi ištrinti iki purumo ir sudėti į atvėsusį medų. Tuomet dėti persijotus ir su kepimo milteliais ar nugesinta soda sumaišytus miltus. Tešlą gerai išminkyti ir iškočioti 1 cm storio lakštais. Galima kočioti tiesiai ant kepimo popieriaus, su kuriuo ir dėsimė į kepimo skardą. Formuokite įvairios formos meduoliukus. Kepti reikia vidutinio karštumo orkaitėje, kol gražiai paruduos.

Papuošimui išplakite baltymus su cukraus pudra ir citrinos rūgšte. Jei patinka, nuspalvinkite maistiniais dažais. Barstykite aguonomis, riešutais, džiovintomis spanguolėmis, kokoso drožlėmis – kaip kam patinka.

Meduolinis namelis

Reikės: 1 kg miltų, 500 g medaus, 300 g cukraus, 4 kiaušinių, 200 g sviesto,

100 g kakavos, 2 šaukštelių sodos, po vieną arbatinį šaukštelį cinamono, maltų gvazdikėlių, citrinos žievelės, druskos.

Papuošimo glajui: 1 kiaušinio baltymo, 250 g cukraus pudros, valgomo šaukšto citrinos sulčių.

Medų lėtai šildyti su cukrumi ir sviestu pamašant, kol cukrus ištirps. Atvėsintą masę dėti į miltus, kartu su kakava, kiaušiniams, soda, prieskoniais ir minkyti tešlą. Tešlą gerai palaikyti apie 8–10 valandų. Iš kietesnio popieriaus išsikirkpke norimus namelių šonų, stogo, pagrindo ir kitų dalių šablonus. Dėkite juos ant 0,5 cm storio iškočiotų tešlos lakštų, išspjaukite namelio dalis. Darykite tai ant kepimo popieriaus, taip bus lengviau perkelti į skardą. Iš atlikusios tešlos pasiruoškite namelio puošmenų detales, egļučių ir kt. Kepkite 220 laipsnių karštumo orkaitėje 10 min.

Glajui: Ištrinkite baltymą su cukraus pudra, citrinos sultimis. Namelio pagrindą dėkite iš karto ant padėklo, dalis lipdykite su cukraus glajumi. Puoškite su glajumi, sausainiukais, riešutais, o cukraus pudra tegul „apsninga“ namelį.

Nuo šiol diegiant trumpas tiekimo grandines – galimybė steigti regioninius logistikos centrus visoje Lietuvoje

Šiomet kai kurių didžiųjų miestų savivaldybių – Kauno miesto ir Klaipėdos rajono – vadovai prakalbo apie regioninių logistikos centrų kūrimą. Deja, kol kas šios kalbos lieka tik kalbomis, o štai imtis realių veiksmų tokiems centrams kurti ir pasinaudoti tam skirta parama jau įmanoma.

Nuo lapkričio 22 d. iki gruodžio 23 d. priimamos paraiškos pagal Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) priemonės „Bendradarbiavimas“ veiklos sritį „Parama trumpoms tiekimo grandinėms ir vietos rinkoms skatinti vietos lygmeniu“. Antrajam šiomet paraiškų priėmimo etapui įsigaliojo tam tikri pakeitimai, susiję būtent su parama regioninio lygmens logistikos centrams kurti.

Sveikas maistas – arčiau vartotojų

Kaip sakė Žemės ūkio ministerijos (ŽŪM) Europos Sąjungos reikalų ir paramos politikos departamento Programos LEADER ir kaimo plėtros skyriaus vyr. specialistė **Nomeda Padvaiskaitė**, galimybė steigti regioninio lygmens logistikos centrą pareiškėjams buvo suteikta jau pirmajame šios veiklos srities paraiškų priėmimo etape vasarą, bet tąkart nė vieno pareiškėjo būtent tokiam centrui kurti neatsirado.

Siekama, kad į rajonuose ar regionuose pastatytus logistikos centrus ūkininkai galėtų suvežti savo auginamą ar gaminamą produkciją ir jau iš čia būtų galima tiekti ją viešajam paslaugas teikiančioms įstaigoms ar įmonėms – darželiams, ligoninėms, slaugos namams, mokykloms ir panašiai. „Logistikos centre, kaip sandėlyje, galima surinkti ir konkrečiai įstaigai parūpinti reikiamą krepšelį produktų – daržovių, mėsos, kiaušinių ir t. t. – ir nuolat užtikrinti pakankamą jų kiekį, – kalbėjo N. Padvaiskaitė. – Dabar, kai tokių centrų dar nėra, vienas ūkininkas su partneriais negali užtikrinti, kad visus metus nuolat tiekis atitinkamą kiekį reikalingos produkcijos. Jei būtų statomas logistikos centras, į jį produkcija būtų vežama sezono metu, tada pakuojama ar kitaip apdorojama ir sandėliuojama iki kito sezono.

Reikiamą produkcijos kiekį logistikos centras galėtų sukompaktuoti iš kelių trumpa grandinių veikla užsiimančių ūkininkų, siekiant sukurti nenutrūkstamą tiekiamą galutiniam vartotojams.“

Šių logistikos centrų pagrindinis tikslas ir yra skatinti trumpųjų grandinių plėtrą dar platesniu mastu, o bendradarbiavimas su viešosiomis įstaigomis ir įmonėmis duotų abipusę naudą, tuo labiau kad dabar visuomenė vis labiau ima domėtis tuo, ką valgo, o ypač tėvai rūpinasi tuo, ką valgo jų vaikai. „Nors privatus darželiai gali būti lankstesni dėl šviežio maisto tiekimo, bet jau yra ir valstybinių darželių Ukmergėje, Panevėžio rajone, maitinančių vaikus ekologiškai ir vietoje užaugintais produktais“, – pasakojo pašnekovė.

Svarbu žinoti – kelios naujovės

Šiomet (KPP) priemonės „Bendradarbiavimas“ veiklos srities „Parama trumpoms tiekimo grandinėms ir vietos rinkoms skatinti vietos lygmeniu“ didžiausia naujovė ir yra galimybė panaudoti paramos lėšas kurti logistikos centrus. Šiam – antrajam – paraiškų priėmimo kvietimui galioja ir dar vienas palengvinimas – nelieka reikalavimo logistikos centrų kurti savivaldybių, besiribojančių su miestais, kuriuose nuolatinis gyventojų skaičius sudaro ne mažiau



Į regioninio lygmens logistikos centrus galėtų būti vežamos, pavyzdžiui, ekologiškai auginamos uogos, vaisiai, daržovės, ten šaldomos, sandėliuojamos ir tiekiamos viešosioms įstaigoms. „Santarvės“ archyvo nuotr.

kaip 149 000 gyventojų, teritorijose.

Anot N. Padvaiskaitės, reikalavimas, kad logistikos centras veiktų didesniu nei vienos savivaldybės lygiu, išlieka labai svarbus – realizuojama produkcija turi būti tiekiamą kelioms savivaldybės viešajam paslaugas teikiančioms įstaigoms, įmonėms, pirkėjams, šio reikalavimo bus privaloma laikytis ir visu kontrolės laikotarpiu, be to, pakeitus įgyvendinimo taisykles, kartu su užbaigto projekto metinėmis ataskaitomis bus būtina Nacionalinei mokėjimo agentūrai prie Žemės ūkio ministerijos teikti produkcijos tiekimo sutartis su viešajam paslaugas teikiančiomis įstaigomis ar įmonėmis. Labai svarbu žinoti, kad jei projekto kontrolės laikotarpiu bus nustatyta, jog įsipareigojimas nevykdomas, gali būti taikoma sankcija – paramos lėšų susigrąžinimas už tuos metus, kuriais nebuvo užtikrintas numatytas veiklos mastas.

Galimi trejopi projektai

Anot pašnekovės, verta priminti, jog pareiškėjais ir partneriais gali būti fiziniai ir juridiniai asmenys, o paraiškos priimamos tik kar-

tu su partneriais, kurie kartu su pareiškėju dalyvauja projekte. Jų bendradarbiavimas privalo būti įtvirtintas jungtine veiklos sutartimi.

Šiomet parama trumpoms tiekimo grandinėms skatinti yra suskirstyta trimis lygmenimis:

- 120 tūkst. eurų be PVM parama skiriama projektams, kuriuose dalyvauja vieno arba kelių žemės ūkio sektorių subjektai. Iki 30 tūkst. eurų gali būti išmokama vienam projekto grandinės dalyviui, atsižvelgiant į projekto grandinės dalyvių skaičių, jei projekte dalyvauja skirtingų žemės ūkio sektorių subjektai; iki 15 tūkst. eurų skiriama vienam projekto grandinės dalyviui, atsižvelgiant į projekto grandinės dalyvių skaičių, jei projekte dalyvauja vieno žemės ūkio sektoriaus subjektai.

- 200 tūkst. eurų be PVM, skiriamas iki 50 tūkst. eurų vienam projekto grandinės dalyviui bei atsižvelgiant į projekto grandinės da-

lyvių skaičių, finansuojama tokiems projektams, kuriuose numatytos investicijos, susijusios su žemės ūkio ir maisto produktų tiekimu į realizavimo vietas, įskaitant maisto produktų saugojimo ir laikymo būtiną įrangą, viešąsias paslaugas teikiančioms įstaigoms ar įmonėms, ir tai sudaro ne mažiau 80 proc. visų projekte numatytų tinkamų išlaidų vertės.

- 700 tūkst. eurų be PVM parama galima, jei projekte numatytos investicijos regioninio lygmens logistikos centrui kurti ir (arba) naudoti esamos logistikos infrastruktūrą ilgalaikės nuomos, panaudos ar paslaugų sutarčių pagrindu ir tai sudaro ne mažiau 80 proc. visų projekte numatytų tinkamų išlaidų vertės. Tokio projekto dalyviams būtina turėti trumposios maisto tiekimo grandinės patirtį.

Ribojimai vienam projekto grandinės dalyviui, atsižvelgiant į projekto grandinės dalyvių skaičių, netaikomi žemės ūkio kooperatyvams.

Paramos intensyvumas (paramos dydis skaičiuojamas atsižvelgiant į tinkamas finansuoti projekto išlaidas be PVM) – 60 proc. tinkamų finansuoti verslo plano įgyvendinimo išlaidų ir 100 proc. tinkamų finansuoti projekto bendrųjų, einamųjų bendradarbiavimo, einamųjų projekto įgyvendinimo bei skatinamosios veiklos, susijusios su trumposios tiekimo grandinės plėtra, išlaidų.

Parama teikiama iš Europos žemės ūkio fondo kaimo plėtrai ir Lietuvos valstybės biudžeto.

Užs.Nr.116



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRAI: EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Ledai pajudėjo: požeminius rūšiavimo konteinerius įsirengia ir įmonės

Prienų rajone įsikūręs Harmony Park – viena pirmųjų įmonių regione, savo teritorijoje įsirengusi požeminius atliekų rūšiavimo konteinerius. Parko teritorijoje pačios įmonės iniciatyva, rūpesčiu ir lėšomis įrengti penki požeminiai konteineriai: du skirti popieriaus ir kartono, po vieną – stiklo, plastiko ir mišrioms atliekoms.

Įmonės atstovai sako, kad toks sprendimas pasirinktas kaip puiki investicija į harmoningą, tvaresnę ir gražesnę aplinką. Siekiant sukurti vientisą estetinį vaizdą pasirinktas naujų konteinerių dizainas, kuris yra labai panašus į Prienų savivaldybėje įrengtų požeminių konteinerių.

„Esame įsikūrę gamtos prieglobstyje, tad stengiamės ją saugoti ir tausoti. Tvarkingai išrūšiuotų atliekų iš požeminių konteinerių neišnešioja vėjas, jos apsaugotos nuo graužikų, nesklinda nemalonūs kvapai“, – kalbėjo „Harmony Park“ atstovai, besiviliantys, kad jų pavyzdžiu įsirengti modernius rūšiavimo konteinerius paseks ir daugiau įmonių.

To labai norėtų ir Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras. Jo spe-

cialistai pastebi, kad įmonės atliekas rūšiuoja gerokai prasčiau nei gyventojai.

Daugelis įmonių naudojami kubiniais konteineriais, o atliekų jų patikrą paaiškėja, kad į vieną konteinerį metamos įvairios neišrūšiuotos atliekos. Nustačius tokį pažeidimą pirmą kartą, atliekų nerūšiuojančios įmonės yra išpėjamos. Užfiksuojus pakartotinį pažeidimą, informacija perduodama Aplinkos apsaugos departamentui nuobaudai skirti.

„Įmonės, kaip ir visi atliekų turėtojai, privalo rūšiuoti ir komunalines, ir jų veikloje susidarantias gamybos atliekas. Raginame visas įmones įsigyti rūšiavimo konteinerius, sudaryti sutartis su vežėjais, tinkamai sutvarkyti savo atliekas, nesinaudoti gyventojų kon-



ARATC nuotr. Pavyzdys, kuriuo verta sekti: „Harmony Park“ teritorijoje įmonės rūpesčiu ir lėšomis įrengti požeminiai rūšiavimo konteineriai.

teineriais ir nepermesti ant jų pečių mokeskinės naštos“, – sakė Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro Atliekų tvarkymo paslaugų organizavimo ir kontrolės padalinio vadovas **Martynas Krasauskas**.

Anot jo, įmonių, įsirengiančių modernius požeminius konteinerius, regione kol kas yra vienetai –

be Harmony Park, tokie konteineriai yra įrengti prie vieno „Iki“ prekybos centro Alytuje. Tačiau ledai jau pajudėjo ir tikimasi, kad atsakingi pavyzdžiai paskatins ir kitas keisti savo požiūrį į atliekų tvarkymą ir elgesį su jomis.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf. Užs.Nr.

Pamiršusiems sumokėti žemės mokesį

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija informuoja, kad pradėdami siųsti priminimai gyventojams, nesumokėjusiems žemės mokesčio. Priminimai bus siunčiami per **Mano VMI**, o nesinaudojantiems e. paslaugomis – klasikiniu paštu. Primenime, kad greičiausias būdas sužinoti mokesčio sumą ir iš karto sumokėti – per **Mano VMI**.

„Nesumokėjusiems žemės mokesčio nuo lapkričio 16 d. skaičiuojami delspinigiai, todėl informuoti gyventojus pradėjome kaip įmanoma greičiau, kad nesusikauptų reikšminga papildomai mokėtina suma“, – teigia Kauno AVMI viršininkė **Judita Stankienė**, primindama, kad finansinių sunkumų turintis ir per nustatytą terminą sumokėti negalintis gyventojai turi galimybę mokėjamą išdėstyti dalimis – sudaryti mokeskinės paskolos sutartį (MPS).

Sumokėti žemės mokesį galima per **Mano VMI**, e. banko pavedimu, kitose mokėjimus priimančiose vietose. Mokant už kitą asmenį, svarbu nurodyti žemės savininko vardą, pavardę, asmens kodą ir įmokos kodą (3011). Visi gyventojai išsamias žemės mokesčio deklaracijas gali rasti **VMI Elektroninio deklaravimo sistemoje (EDS)**.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Tas ypatingas, džiaugsmu pripildantis jausmas...

Artėja žiemos šventės... tai ypatingas, visą kūną džiaugsmu pripildantis jausmas, vis auganti meilė, kuria neįmanoma nesisaldinti, visaapimanti šiluma ir jaukumas. Šiuo laikotarpiu nejučia tampame geresni – galvojame, kaip pradžiuginti artimuosius, ką gero dar galime nuveikti, norėdami kurti ir skleisti gerumą visuomenėje.

Norime daryti gerus darbus ir padėti vieni kitiems, juk gerą darydamas labai greitai pasijunti sveikesnis ir laimingesnis. Geri darbai ne tik gerai nuteikia, jie ir gerina savijautą, malšina skausmus ir sustiprina gyvybingumą. Juk net paprasta šypsena nepažįstamam žmogui daro stebuklus. (Išbandykite – nusišypsokite pirmam sutiktam žmogui – nustebsite).

Įvairių šalių psichologai ir gydytojai, atlikę gausybę praktinių tyrimų, teigia, kad kasdien gerus darbus darantys žmonės gerai jaučiasi fiziškai, jų gyvenimas darnesnis, imunitetas stipresnis, todėl jie mažiau serga ir ilgiau gyvena. Kai žmogus ką nors gera daro kitiems, pakyla limfocitų lygis, plečiasi kraujagyslės, todėl geriau veikia jo širdis, smegenys gamina daugiau endorfinų („laimės hormonų“), kurie turi raminamąjį poveikį, neutralizuoja streso poveikį, mažina depresiją. Galiausiai kito supratimą lydi stiprus dvasinis pakilimas, siejamas su mūsų nuotaikos valdančio hormono serotonino gamyba.

Apie gerumą girdime ir kalbame daug. Psichoterapeutai įvardija gerumą kaip žmogaus charakterio savybę, pasireiškiančią santykiuose su kitais. Gerumą jie apibūdina kaip kito žmogaus ir jų poreikių pastebėjimą. Jų teigimu, geras yra tas, kuris mato kitą žmogų, suvokia jo vertę. Ir tai yra nepaprastai svarbi savybė. Tačiau, siekdamas suprasti kitą, visų pirma, žmogus turi išmokyti mylėti ir vertinti save, tada nereikės nuvertinti kito žmogaus dėl to, kad pajaustum savo vertę. Gerbdami ir rūpindamiesi savimi, dalinamės gerumu ir laime. Santykių meno reikia mokytis kasdien. Mokslininkai sako, kad gero elgesio nepatiriant neįmanoma jo išmokyti. Gerumą mes „perimame“ vieni iš kitų ir sklaidžiame aplink. Svarbu pastebėti gerį savyje, kitame žmoguje ir aplinkoje.

Vien tik apsisprendimo elgtis gerai neužtenka... Ir niekas nevyksta akimirksniu, kiekvienam įpročiui išsiugdyti reikia laiko ir sąmoningo darbo su savimi.

Nuo ko pradėti? Pavyzdžiui, galima pradėti pastebėti, kaip su manimi elgiasi kiti žmonės, ką gero jie daro, kokių būdu rodo savo gerumą bei dėkoti jiems mintyse ar žodžiu, kad geri darbai egzistuoja, kartu įkvepia ir pačius būti geresniems. Gėrio negalima vertinti pinigais. Labai dažnai geriems darbams reikia labai nedaug laiko ir jėgų, juos tiesiog reikia pradėti daryti. Neatskiriamas nuo gėrio yra ir mus šildantis dėkingumo jausmas.

Daugelis yra pasirengę būti geranoriškais kitiems, bet nežino, kaip tai daryti. Elkitės su kitais taip, kaip norėtumėte, kad jie elgtųsi su jumis, suteikite jiems tai, ko jiems reikia. Už jūsų gerus darbus gyvenimas jums atlygins, bet tai nereikia, kad padedame tik tada, kai tikimės atlygio. Mūsų veiksmai turi būti nuoširdūs.

- Dažniau pasidomėkime, kuo galime padėti kitiems žmonėms.
- Sužinokime, kas jiems svarbu.
- Palaikykime ir pagirkime žmones net už nereikšmingas smulkmenas.

- Suteikime žmonėms galimybę visada išlikti savimi ir būti išdidiems bei garbingiems.
- Visada atkreipkime dėmesį į gerąsias žmonių savybes, visi jų turi.

- Kuo rečiau kritikuokime žmones, net ir tada, kai jie suklysta.
- Suklydę nebijokime atsiprašyti.
- Elkimės su kitais supratingai, nes jie, kaip ir mes, taip pat turi jausmus.

- Nepertraukime žmonių, suteikime jiems galimybę išsikalbėti.
- Mokėkime klausytis ir išklausti.
- Pabandykite įvertinti situaciją kito žmogaus akimis.
- Padėkime kitam tikėti savo jėgomis.
- Niekada nesistenkime („bukai“) įrodinėti savo tiesos, kitas žmogus taip pat turi teisę turėti nuomonę.

- Dažniau dovanokime (net ir mažas) dovanas – dėmesys žmonėms patinka.

- Dažniau šypsokimės kitiems ir nebūkime („pasipūteliškai“) išdidžiais.

- Nuoširdžiai domėkimės žmonėmis, nesielkime savanaudiškai.
- Kai reikia, užkrėskime kitus žmones gera nuotaika.
- Kreipkimės į žmogų vardu – tai sušildo bet kurį žmogų.
- Mokėkime atleisti.

Tad pradėkime nuo santykių su savimi, o tada ir su artimaisiais. Pasištenkime išgirsti save ir suprasti savo išgyvenamas būsenas, jausmus, emocijas, suprasti, kas jas lemia. Galiausiai susitvarkę su savimi ir artimaisiais žmonėmis, padėkime tiems, kam tos pagalbos labiausiai reikia – paliktiems, vienišiesiems, nuskriaustiems. Padėkime geru žodžiu, šiltu apkabimu, skaniu maistu ar reikalingiausiu drabužiu. Padėdami sau, padėsime ir kitiems. **Darykite gerus darbus... būkime sveikesni ir laimingesni... Prisiminkim – Gerų žmonių yra daugiau!**

Parengė Romualda Bartulienė

Galvos smegenų insultas: kaip pažaboti jo riziką?

Kasmet Lietuvoje insultą patiria apie 10 000 asmenų. Nors nuo 60 metų insulto rizika padidėjo 5 kartus, ši liga vis dažniau pakerta ir jaunesniame amžiuje.

Ką būtina žinoti apie išeminio galvos smegenų insulto rizikos veiksnius bei jų kontrolę? Apie tai pokalbis su LSMU Kauno klinikų Neurologinio skyriaus vedėju prof. Antanu VAITKUMI.

– Kokie pakitimai sąlygoja smegenų infarktą?

– Insultas nuo visų nervų sistemos ligų sudaro 15–17 procentų. Tai – ūminis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas: staiga užsikimšus galvos smegenis maitinančioms kraujagyslėms, sutrinka smegenų audinio kraujotaka ir vystosi smegenų pažeidimai.

Smegenų infarktą dažniausiai lemia galvos smegenų ar kaklo arterijų ateroskleroziniai pakitimai, kai sutrikus širdies ritmui susidaro krešuliai (trombai), kurie nukeliauja į smegenų kraujagysles ir jas užkemša.

– Kuo skiriasi išeminis insultas nuo hemoraginio?

– Kai susidaręs kraujo krešulys užkemša į smegenis einančią arteriją, smegenų ląstelėms ima trūkti deguonies, maistinių medžiagų ir smegenys palaipsniui miršta, – tai išeminis insultas, – jie sudaro apie 85 proc. visų insultų.

Hemoraginis insultas – retesnis, bet jo pasekmės – sunkesnės. Jis ištinka, kai kraujas išsilieja į galvos smegenis ar po jų dangalais, – tai įvyksta sergant įvairiomis kraujagyslių ligomis, plyšus pažeistų kraujagyslių sienelėms.

(Nukelta į 6 p.)



Artėja Didžiosios žiemos šventės. Nederėtų pernelyg atsipalaiduoti, pervargti, persivalgyti; nepadauginkite alkoholio, venkite stresinių situacijų. Ypač tai svarbu vyresniojo amžiaus žmonėms, turintiems širdies, kraujospūdžio problemų. – atkreipia dėmesį LSMU Kauno klinikų Neurologinio skyriaus vedėjas prof. Antanas Vaitkus.

Gardus riešutėli, kas tu?

Riešutas mums yra tikra mėslė. Kas jis? Ar vaisius, daržovė, uoga, o gal sėkla? Pasirodo, riešutas yra toks kūrinys, kurio suklasifikuoti neįmanoma, nes žodis „riešutai“ turi daug prasmų. Vieną prasmę turi mūsų kasdienėje buityje, kitą prasmę riešute įžvelgia botanikai. Pagal botanikus riešutas yra stambus sausas uždaras vienasėklis vaisius. Tačiau buityje riešutais vadinami visi vaisiai, riešutai, sėklos, kurie turi tvirtą kevalą ir valgomą branduolį. Tokie netikri riešutai yra ir graikiniai, pistacijos ar migdolai, kurie išgaunami iš kaulavaisių kauliukų, vaisių sėklos – bertoletijos ir ankštys – žemės riešutai. Vieni iš populiariausių tikrųjų riešutų yra lazdynų riešutai.

Riešutas pasižymi galybe labai patrauklių savybių: gardus, kvapnus, maistingas ir sveikatingas, kūrėbišką (neribotos fantazijos riešuto pavidaļu, skonių ir panaudojimo), simbolišką (pvz., posakis „kietas riešutėlis“ byloja apie tvirtą valią), iš-

mingas (moko mus – kad gimtų nauja gyvybė, reikia išdrįsti sulaužyti kietą seną kevalą, po kuriuo slypi vertingas branduolys, iš kurio gali išaugti medis), stebuklingas... (prisiminkime pelenės istoriją) ir dar „visokiasias“.



Mokslininkai sako, kad kasdien riešutus valgantys žmonės gyvena 2–3 metais ilgiau. Riešutuose gausu ląstelių, baltymų, vitaminų E, F ir G, žmogaus organizmui reikalingų mineralų, tokių, kaip fosforas, magnis, varis ir selenas. Jei valgome riešutus, galime džiaugtis gražia oda, subalansuotu kraujo spaudimu, teisingu cholesterolio kiekiu ir sveika širdimi. Riešutai yra tinkamas

(Nukelta į 6 p.)

Pažadinti save iš žiemos stingulio...

Žiemą, kai visas gyvas gamtos pasaulis alsuoja sulėtėjusiu ritmu ir skendi pilkšvame snaudulyje, dažniausiai ateinanti mintis – pažadinti save iš žiemos stingulio – išsivirti kvepiančios arbatos ar panirti į aromatinę vonią su vaistažolių ir džiovintų vaisių kvapais... O jau tada virš puodelio arbatos kylantis rūkas ir rankose maloni puodelio šonų šiluma primins šiltus vasaros vakarus, o šilta vonia nuramins ir atgaivins...

Kokias žoleles pasirinkti? Galima pasirinkti tas, kurias turite, juk neatsitiktinai būtent jas ir turite. Žoleles išsirinkti gali padėti ir intucija. Bet jeigu su intucija nepavyko susidraugauti, padės liaudies medicinos lobynai.

Arbatą galime papildyti prieskoniais, o susmulkinus juos į miltelius, gauti šildantį gėrimą. Patys tinkamiausi prieskoniai būtų imbieras, cinamonas, kardamonas, muskato riešutas, gvazdikėliai ir ciberžolė. Šie augalai turi didelį poveikį mūsų sveikatai ir todėl plačiai naudojami ajurvedoje.

Gvazdikėliai stimuliuoja skrandį ir plaučius, išsklaido šaltį ir dezinfekuoja limfos sistemą, turi nuskausminančio poveikio ir yra afrodisiakas.

Imbieras šildo, malšina skausmus, atpalaiduoja spazmus.

Kardamonas stimuliuoja virškinimo sistemą, protą ir širdį.

Cinamonas – efektyvi kraujo cirkuliacijos harmonizavimo priemonė, mažina dantų ir raumenų skausmus, padeda nuo peršalimo.

Ciberžolė – natūralus antibiotikas, valo kraują ir sušildo, stimuliuoja naujų kraujo kūnelių susidarymą, reguliuoja medžiagų apykaitą, tonizuoja odą.

Muskatai dera su kardamonu bei imbieru, turi raminančią ir atpalaiduojančią galią. Todėl Kalėdų laikotarpiu šie prieskoniai gausiai naudojami kepant sausainius ir duoną, barstomi į karštą vyną.

Norint sušilti ir pažadinti kūną galima panirti į vaistažolių vonią,

žolelių nuoviru skalauti plaukus, praustis veidą ir valyti namus. Tiesiog arbata tinkama visam kūnui.

Arba galime pasigaminti iš žolelių smilkalų. Pats seniausias smilkymo būdas – berti žolynus į židini ant raudonų žarijų. Butuose užtenka padėti džiovintas žoleles ant žalvarinės ar kitos tinkamos lėkštelės ir uždegti. Smilkalų gamybai tinka metėlė (pelynas), kadagys, šalavijas, jonažolė, ajeras. Metėlės kvapas išsilaiko pusantros paros, kadagio – tris kartus trumpiau. Beje, smilksta ne visi augalai.

Smilkalai gali būti naudojami sergant peršalimo ligomis, patiriant stresą. Senovėje tikėta, jog jonažolės, kadagių ir metėlės smilkalai padėdavo pasveikti nuo 99 ligų. O Prancūzijoje dar XX amžiaus pradžioje dezinfekuojant patalpas buvo smilkomi čiobreliai ir rozmarinai. Kadaiše buvo manoma, kad saugodavo sveikatą ir mairūnas.

Štai kokie sveikatos vaistai visai šalia. Įsileiskite į savo gyvenimą palaimą teikiančią žolynų dvasią, sušilkite, atsipalaiduokite ir sveikite.

Kai skauda kaklą ir pečius

Ryte pabudote ir jaučiate įtampą kakle? Padirbėję kelias valandas namų ūkyje ar kompiuteriu pajutote skausmą pečių juostoje? Tada atlikite tikslius pratimus kaklinei stuburo daliai, ir jums palengvės.

Kaklo ir pečių skausmas įprastai būna ūmus arba lėtinis. Statistikos duomenimis, kaklo ir/ar pečių juostos skausmą bei įtampą kartą gyvenime juntė kas trečias žmogus. Skausmas gali būti įvairaus pobūdžio bei intensyvumo: aštrus, deginantis, bukas, maudžiantis, spaudžiantis ir pan.

Kaklą sudaro 7 slanksteliai, apsupti raiščių ir raumenų. Atsiradęs disbalansas tarp šių struktūrų gali turėti įtakos kaklo bei pečių juostos skausmui ir įtampai.

Pratimus pristato AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeutė Luka BUTKEVIČIENĖ.

1. Rankos nuleistos prie šonų. Įkvepiant per nosį kelti pečius aukščiau link ausų, per burną iškvepiant – pečius nuleisti ir spausti žemyn. Kartoti po 10 kartų.

2. Pasukus galvą į dešinę, lenkti ją link ausies, tuo pačiu metu spausti kairią petį žemyn padedant ištiesta ranka. Laikyti 6 sekundes. Tada pakelti galvą, sukti ją į kairę pusę ir kartoti tą patį. Kartoti po tris kartus.

3. Pasukus galvą į dešinę 45 laipsnių kampu lenkti ją žemyn, tuo pačiu metu kairią petį spausti žemyn, išlaikant tokią padėtį 6 sekundes. Tada pakelti galvą, sukti ją į kairę ir kartoti tą patį. Kartoti po tris kartus į abi puses.

4. Lenkti lėtai galvą žemyn ir tokią padėtį išlaikyti 6 sekundes.

5. Plaštakas dėti ant pečių ir rankomis sukti ratus. Kartoti po 10 kartų į abi puses.

6. Plaštakas dėti ant pečių, suvesti alkūnes į priekį, o jas atvedant atgal – suvesti mentes.

7. Plaštakas dėti ant pečių. Dešinę ranką atvesti į priekį, o kairę – kuo toliau atgal. Pratimo metu nekelti pečių (žr. nuotrauka Luka4).

Pratimai su lazda

8. Lazdą laikyti ištiestomis rankomis pečių plotyje. Lazda sukta kuo



Luka 2.

„Atlikdami pratimus, atkreipkite dėmesį, kad stuburas būtų taisyklingoje padėtyje, o pečiai – atpalaiduoti“, – primena AB Birštono sanatorijos „Versmė“ kineziterapeutė Luka Butkevičienė.

didesnius ratus po 10 kartų į priekį ir atgal.

9. Lazdą laikyti ištiestomis rankomis pečių plotyje. Pritraukiant lazdą prie krūtinės, suvesti mentes. Pratimo metu alkūnės turi būti pakeltos lygiagrečiai su lazda, pečiai nuleisti. (žr. nuotrauka Luka2).

10. Ant grindų statyti lazdą, priremiant ją abiem pėdomis iš šonų. Abi rankas dėti ant lazdos viršaus. Įkvepiant per nosį ir lėtai lenkiantis į priekį tiesti rankas, o pritraukiant lazdą prie savęs – iškvėpti per burną. Lenkiantis į priekį nugarą turi būti tiesi, galva – nuleista tarp rankų (žr. nuotrauka Luka).

11. Lazdos padėtis kaip ir 10 pratime. Lazda sukta kuo didesnius ratus.

12. Rankos ištiestos priekyje savęs, pečių lygyje, vienoje rankoje laikoma lazda. Ranką su lazda atitraukti į šalį, kitą ranką laikyti pradinėje padėtyje. Grįžus į pradinę padėtį, perimti lazdą į kitą ranką. Pratimą atlikti pakaitomis. 9–12 pratimą kartoti 7–10 kartų.

Veronika Pečkienė



Luka.



Luka 4.

Mintys apie gyvenimą, sveikatą, tikėjimą savimi...

Visos mūsų bėdos kyla todėl, kad nesugebame ramiai pabūti vieni. (filosofas, matematikas, fizikas Blaise'as Pascalis)

Brandus žmogus – tai mokėjimas dirbti ir mylėti. (Sigmund Freud)

Nežiūrėkite į gyvenimą pernebyg rimtai, vis tiek gyvi neišsikapstysite... (rašytojas ir filosofas Elbert Hubbard)

Geras tėvas yra tas, kuris pažįsta savo vaiką. (Williamas Shakespeare'as)

Psichologijos tikslas – parodyti tai, ką, regis, žinome geriausiai, visai kitu aspektu. (filosofas Paulis Valery)

Žmonės nenumiršta – jie save nužudo (Romėnų filosofas Seneka)

Galvos smegenų insultas: kaip pažaboti jo riziką?

(Atkelta iš 5 p.)

– Pakalbėkime apie rizikos veiksnius. Kas dažniausiai provokuoja insultą?

– Dažniausias insulto rizikos veiksnys – padidėjęs kraujo spaudimas. Nuo per didelio kraujospūdžio (kai jis kyla iki 200 ir daugiau) kenčia galvos smegenis maitinančios kraujagyslės. Jų sienelės tampa trapios, lengvai pažeidžiamos ir gali bet kada plyšti ar užsikimšti. Tai itin rizikinga.

Kitas insulto rizikos veiksnys – padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje.

– Kokie blogojo cholesterolio parametrai verčia suklasti...?

– Vertinant cholesterolio tyrimus, svarbu atkreipti dėmesį į „blogojo cholesterolio rodmenis, t.y. mažo tankio (MTL) parametrus. Ne medikui nereikėtų imtis savigydos, nes įvertinti tyrimo rezultatus ir parinkti gydymo planą turėtų šeimos gydytojas ar kitas gydytojas specialistas.

Tačiau blogasis cholesterolis – ne vienintelė priežastis, galinti sukelti šią klastingą ligą. Insulto riziką taip pat didina cukrinis diabetas, inkstų funkcijos nepakankamumas, širdies susirgimai.

– Beje, apie širdį. Kokios širdies ligos pavojingos smegenų ligos vystymuisi?

– Pagrindinės širdies ligos, keliančios riziką patirti galvos smegenų kraujotakos sutrikimus, yra įvairūs

širdies ritmo sutrikimai, nekontroliuojama arterinė hipertenzija, širdies nepakankamumas. Šios ligos dažniausiai sukelia galvos smegenų insultą.

– Ne mažiau svarbus ligos profilaktikai – kasdieninis gyvenimo būdas...

– Taip. Būtent jūsų gyvenimo būdas gali tapti pagrindine rizikos veiksnių kontrole. Jeigu rūkote, nešaikingai vartojate alkoholį, turite antsvorio, stokojate fizinio aktyvumo, jei dar vargina užsitęsęs ar net nuolatinis stresas...

Visa tai – rimti smegenų insulto rizikos veiksniai.

Beje, kartais insultą gali sukelti ir paveldima smegenų patologija.

– Kaip derėtų kontroliuoti šiuos rizikos veiksnius? Ką daryti ir ko atsisakyti?

– Stengtis gyventi sveiką aktyvų gyvenimą, – t.y. nepiktnaudžiauti cigarete, alkoholiu, mankštintis, sportuoti, daug vaikščioti gryname ore, pasirūpinti visaverte mityba, miegoti 8–9 valandas. Ir dar kas labai svarbu, – jūsų nervinė sistema: išmokite nusiraminti, atsipalaiduoti, nesinervinti dėl kiekvienos smulkmenos.

– Ir pokalbio pabaigoje priminkite skaitytojams, kaip visgi atpažinti insultą? Juk tai labai svarbu, nes pagalba turėtų būti suteikta ne vėliau nei po 4,5 valandų...

– Jeigu žmogus atrodo jums įtartina, paprašykite jo trijų dalykų. Nusisųpsoti (insulto atveju šypsena bus

tik puse veido, nes kita pusė gali būti paralyžuota).

Paprašykite aiškiai pakartoti jūsų pasakytą frazę, pavyzdžiui, „aš jaučiuosi blogai“ (kalba bus nerišli, trinkanti), paprašykite pakelti abi rankas (tačiau gali pakelti tik vieną ranką). Ir dar. Paprašykite žmogaus iškišti liežuvį: jei jis kreivas, krenta į vieną ar į kitą pusę, tai taip pat insulto požymis. Jeigu nukentėjusysis negali atlikti kurių nors iš minėtų užduočių, nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą telefono numeriu 112. Kad išgelbėtumėte žmogaus gyvybę, svarbi kiekviena minutė...

– Kaip kontroliuoti rizikos veiksnius?

– Bent kartą metuose derėtų kreiptis į šeimos gydytoją ir atlikti pilną kraujo tyrimą: pasitikrinti savo kraujospūdį, cholesterolio kiekį kraujyje, ypač blogojo cholesterolio ir trigliceridų kiekį kraujyje. Jeigu tyrimų rodikliai padidėję aukščiau normos, derėtų vykdyti gydytojo nurodymus, vartoti paskirtus vaistus.

Svarbu palaikyti normalų kūno svorį (strenkitės sulieknėti), reguliariai mankštintis, taip pat mažiau vartoti druskos, daugiau – kalio, magnio turinčių vaisių, daržovių.

Taip pat derėtų atsisakyti rūkymo, nes tada didėja kraujospūdis, tirštėja kraujas ir susidaro palankios sąlygos formuotis trombam.

– Dėkoju už išsamų pokalbį ir vertingus pastebėjimus.

Veronika Pečkienė

Gardus riešutėli, kas tu?

(Atkelta iš 5 p.)

skanumynas diabetikams. Jeigu norite numesti svorio, labai tinka tam kokoso riešutas. O braziliskų riešutų (bertoletijų) užtenka kelių per dieną, kad gautume rekomenduojamą seleno dienos normą. Deja, mūsų maiste seleno praktiškai nėra, o jis yra puikus antioksidatorius. Gamtos dovana – gerai mums visiems žinomi graikiniai riešutai padeda įveikti depresiją, normalizuoja širdies darbą, stiprina visus kepenų audinius, tačiau nerekomenduojama jų suvalgyti daugiau kaip po tris per dieną.

Riešutai yra labai kaloringas maistas, turi daug augalinės kilmės baltymų ir riebalų. Taip pat yra gana sunkiai virškinamas maistas, todėl rekomenduojama išgliaudytus riešutus prieš vartojant nuplauti ir net kai kuriuos gerai išmirkyti apie 7 val. Taip atgaivinti riešutai skanesni, pa-

sidaro sultingi, salstelėję ir praktiškai nenusileidžia šviežiems, ką tik surinktiems. Valgydami tokius riešutus mes gauname aktyviają augalo fermentinę sistemą, makro – ir mikroelementus, flavonoidus ir didžiulį kiekį vitaminų bei antioksidantų. Mirkytus riešutus geriausia suvartoti iškart, arba galima laikyti šaldytuve ne ilgiau dviejų savaitių. Jeigu riešutai paskrudinti ar pasūdyti, tada valgomie juos iškart, tačiau geriausi yra natūralūs: nesūdyti, nesaldinti ir neskrudinti.

Riešutus patariama valgyti kone kasdien, tačiau mitybos žinovas profesorius R. Stukas rekomenduoja per dieną suvalgyti ne daugiau 20 riešutų, o idealiausia būtų suvalgyti tik po 5.

Tad saikingai kasdien valgykite riešutus ir tegul jie praturtina mūsų ilgą žiemą.

O dabar pasigaminkime kartu su vaikais riešutinius sausainėlius.

Tam reikės: 200 g aukščiausios rūšies miltų, 1/2 a. š. kepimo miltelių, 125 g sviesto, 140 g cukraus, 1 pak. vanilinio cukraus arba 1 a. š. vanilės ekstrakto, 1 kiaušinio, 125 g sukaptopo baltojo šokolado, 300 g ir daugiau lazdynų arba migdolų riešutų.

Dubenyje plaktuvu sumaišykite išstipintą sviestą, cukrų ir vanilinį cukrų iki vientisos masės. Įmuškite kiaušinį ir dar paplakite. Miltus sumaišykite su kepimo milteliais ir suberkite sviesto ir cukraus masę. Gerai išmaišykite. Tada sudėkite sukaptopą baltą šokoladą ir smulkiai sukaptopus riešutus, tešlą išminkykite. Privalomas – tešlos nereikia kočioti. Iš jos tereikia suformuoti mažus rutuliukus. Tada juos tik truputį suplojam ir dedam į sviestiniu popieriumi išklotą kepimo skardą. Iš jos tereikia suformuoti mažus rutuliukus. Kad tešla neliptų prie rankų, formuojant sausainius, rankas reikėtų suvilgyti vandeniu. Skardoje tarp sausainių palikite apie 5 cm tarpus, nes jie iškils. Kepti 180 laipsnių C įkaitintoje orkaitėje. Netrukus jūsų namai pakvips skrudintais riešutais. Skanaus.

Pasijuokime

Petriukas parašė Kalėdų Seneliui: „Prašau atsiųsti man brolių. Kalėdų Senelis atsakė: „Jokių problemų. Atsiųsk man savo mamytę.“

Pas daktarą užėina senučiukė ir be užuolankų sako:

– Daktare, išrašykite man tablečių nuo pastojimo.

– Palaukite, bet jums gi jau daugiau kaip 70 metų, jūs tikrai negalite turėti vaiku!

– Matote, daktarėli, aš be šių tablečių negaliu užmigti...

– Kaip čia taip?

– Suprantate, aš tiesiog kiekvieną vakarą įmetu tokią tablečiukę savo anūkei į apelsinų sultis ir paskui ramiai miegu visą naktį.

Daktare, aš pas jus buvau prieš tris mėnesius, jūs man sakėte, kad pas mane reumatizmas, ir liepėte vengti drėgmės...

– Taip, atsimenu. Kokios jums dabar problemos?

– Daktare, ar galima man galų gale nusiprausti?

Ateina Kalėdų Senelis pas psichiatrą ir sako:

– Daktare, padėkit man, aš pats savim netikiu!

Na, kaip jaučiatės?

– Oi, daktare, tiesiog puikiai! Jūsų vaistai daro tikrus stebuklus!

– Tikrai? O kaip jūs juos vartojote?

– Tiksliai pagal instrukciją, kuri buvo ant buteliuko...

– Ir kas ten buvo užrašyta?

– „Laikyti sandariai uždarius“.

Šeimoje augo du vaikai: vienas pesimistas, kitas – optimistas. Artėjant Naujiesiems metams tėvai nusprendė „sulyginti“ vaikus, – na, kad jie nepultų į tokius kraštinumus ir paruošė dovanas. Pesimistui – arkliuką, o optimistui – krivėlę arklie mėšlo. Ryta vaikai prabudo ir pamatė dovanas. Pesimistas: Arkliukas.... mažas, o aš norėjau didelio.... rudas, o aš norėjau obuolmušio... be to, medinis, o svajojau apie gvą... Optimistas: – Užtat mano – gyvas! Tik pabėgo!

Daktaras seselei: – Greičiau duok instrumentus. Ką tik skambino kažkoks tipas ir sakė, kad mirs, jei aš tučtuojau neatvažiuosiu.

Seselė: – Nusiraminkite, pone daktare. Šis skambutis buvo man...

Aktuali informacija

Šaltasis sezonas

Krosnis, židynys, šiluma ir šventės... pasirūpinkime patys savo saugumu – suodžius iš dūmtakių ir krosnių reikia valyti prieš šildymo sezoną, o jo metu – ne rečiau kaip kartą per ketvirtį. Dūmtraukiai turi būti tvarkingi, iš išorės išbalinti, kad matytųsi aprūkę įskilimai. Jei po ilgo nekūrenimo laiko užkūrus krosnį ar židinį dūmai ima rūkti į patalpas, privalote nedelsdami išvalyti krosnį ir dūmtraukį.

Suodžiai nevalytuose dūmtraukiuose dažniausiai užsidega vėjuotą dieną. Tokiam gaisrui būdingas užesys kamine, iš kamino besiveržiančios kibirkštys ar net liepsnos. Jeigu taip atsitiko, kuo skubiau užgesinkite ugnį kūrykloje, sandariai uždarykite krosnies ir peleninės dureles, kad nebūtų traukos ir ugnis negautų šviežio oro, ir kvieskite ugniagesius tel. Nr. 112. Kūrenkite tik tvarkingą krosnį, įsidėmėkite pagrindines taisykles: neperkaitinkite krosnių, nedžiovininkite arti jų skalbinių, malkų bei kitų degių medžiagų. Bet kokie namų apyvokos reikmenys, baldai turi būti nuo krosnies ne arčiau kaip per 1 metrą. Nedirbkite su degiais skysčiais arba dažais kambariye, kur kūrenasi krosnis. Nenaudokite krosniai pakurti lengvai užsidegančių skysčių (benzino, žibalo, acetono ir kt.) – tai labai pavojinga. Neišeikite iš namų, kai kūrenasi krosnis. Nelaikykite atvirų durelių. Baikite krosnį kūrėti ne vėliau kaip prieš dvi valandas iki išvykdamas iš namų arba eidami miegoti. Baigę kūrenti krosnį, jos kaištį uždarykite tik gerai įsitikinę, kad kuras visiškai sudegęs. Per anksti uždarę galite apsinuodyti smalkėmis. Smilksnė anglis, pelenus ir šlaką galima pilti ne arčiau kaip 15 m nuo pastatų, o laikyti nedegioje taroje – ne arčiau kaip 6 m nuo pastatų.

Taip pat primename, kad gyvenamosiose patalpose būtina įrengti autonominius dūmų detektorius/signalizatorius, išskyrus, kai įrengta stacionari gaisro aptikimo ir signalizavimo sistema. Šventiniu periodu būkite atsakingi degindami žvakes bei puošdami namus **elektrinėmis girliandomis**. Daugelyje namų puošama „gyva“, iš miško atnešta eglė. Tačiau svarbu žinoti, kad sausoje patalpoje ji greitai išdžiūva ir gali labai lengvai užsiliepsnoti. Kad eglė ilgesnį laiką išliktų žalia, lankščiomis šakomis ir nebyrančiais spygliais, ją būtina įstatyti į stovą su vandeniu. Svarbu taip pat parinkti ir tinkamą vietą – atokiai nuo durų, nuo šildymo priemonių ir kad netrukdytų išeiti iš patalpos. Taip ji bus ne tik gražesnė, bet ir saugesnė. Elektrinių lempučių girliandos turi būti tvarkingos. Laidai lankstūs, variniai, o lemputės – ne galingesnės kaip 25 vatų. Kitas švenčių akcentas, kuris paskutiniu metu dažnas kiekvienoje šeimoje – **degančios žvakės**. Svarbu parinkti žvakėms tinkamą vietą – kad degančios žvakės niekam nekliudytų, kad prie jų neprieitų maži vaikai ir naminiai gyvūnai. Nepatariama statyti žvakių ant palangės, prie užuolaidų, nes skersvėjis gali įpūsti liepsną, o prie jos prisilietus besiplaikstanti užuolaida tikrai užsidegs. Jei degančiomis žvakėmis puošiamas šventinis stalas, reikėtų pasirūpinti, kad per jas nebūtų ko nors siekiama – gali užsidegti prie stalo sėdinčiųjų drabužiai ar plaukai. **Svarbiausia** – nepalikti degančios žvakės be priežiūros, o išeinant iš kambario ją užpūsti. Na, ir žinoma, kokios šventės be **fejerverkų**. Žėrinčios, spalvingos „krentančios žvaigždžių puokštės“ puošia jau bene kiekvieną didesnę ar svarbesnę miesto ar net šeimos šventę. Kiekvienais metais kyla ne vienas gaisras, kurio priežastis – neteisingas naudojimas pirotechnikos priemonėmis. Paprastai nelaimė nutinka leidžiant fejerverkus gausiai užstatytuose gyvenamuose rajonuose: jie įlekia į namų balkonų, išdaužia langus, sukelia gaisrus. Fejerverkui pataikius į žmogų, pasekmės sunku prognozuoti – ji gali uždegti drabužius, apdeginti veidą, rankas.

PAGD prie VRM Kauno PGV Prienų PGT

2021 m. gruodžio 14 d. 10.00 val., bus atliekamas žemės sklypų Nr.6948/0002:149 ir Nr.6948/0002:150, esančių Prienų r. Pakuonio sen. Purvininkų k., ribų ženklinimas. Kviečiame gretimo žemės sklypo Nr. 694/0002:324 savininkus E.K ir M.K., deklaruojant išvykimą į užsienio valstybę arba įgalotus asmenis dalyvauti žemės sklypo ribų ženklinime. Suinteresuotiems asmenims neatvykus, matavimai nebus stabdomi. Pranešti apie nedalyvavimą, teikti pastabas ir pasiūlymus raštu galite adresu: Žaros g. 7, Garliava, Kauno r., UAB „Viriga“, e.p. info@viriga.lt. Tel. 8 686 86 423.

Informuojame gretimo žemės sklypo (kad. Nr. 6953/0004:0228) mirusios D. S turto paveldėtojus, kad 2021 m. gruodžio 21 d. 10.00-11.00 val., bus atliekami žemės sklypo (kadastrinis Nr. 6953/0004:0309), esančio Prienų r. sav., Stakliškių sen., Stakliškių k., kadastriniai matavimai. Matavimus atlieka: UAB „Geoplotas“, matininkas Algimantas Jusas. (Naujoji g. 2, Alytus, tel. 862098540, el. paštas geoplotas@gmail.com).

Reklama

Reklama

Reklama

SIŪLO DARBĄ

Kaune kebabinei reikalingi darbuotojai: kebabų kepėjos (-ai), pardavėjos (-ai). Atlyginimas dienai 60 eurų su mokesčiais. Reikalui esant, darbo dienomis yra kambariai nakvynei. Darbas slenkančiu grafiku. Tel. pasiteiravimui: 8 686 07 408, 8 686 07 280.

Ieškomi vairuotojai

su CE kategorija po LT ir Baltijos šalis. Atlyginimas – 1000-1500 eurų/mėn. įrankas.

Kreipkitės tel. 8 699 19 170.

ĮVAIRŪS

Ieško išsinuomoti kambarį Prienuose. Tel. 8 675 90 100.

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

PERKA

Nekilnojamas turtas

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

Brangiai perkame miškus su žeme arba išsikirtimui. Tel. +370 675 24 422.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

Įvairios prekės

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

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



PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVŲ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

PERKA

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

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

PERKA
Įvairius arklius.
Moka PVM.
Tel. 8 611 15 151.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda **MALKAS**, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda paršelius, kiaules skerdimui. Tel. 8 616 03 005.

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

Parduodame kiaulės skerdieną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 2,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Lenkiška, kaina – 2,40 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

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.

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

Veža grūdus, trąšas ir kitus birius krovinius. Tel. 8 698 28 063.

Šifuojame, 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.

DURYS – PER 3 DIENAS!

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

Gaminame betoną, kalkingą 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.

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

Tvarkome apleistus sklypus. Pjau name, genėjame medžius, krūmynus. Karpome gyvatvoves, atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. Tel. 8 670 18 048.

Arboristų paslaugos. Medžių pjovimas. Medžių genėjimas. Tel. 8 633 58 400.

Delfi TV programa 2021.12.09-2021.12.12

KETVIRTADIENIS

06:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
06:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
07:00 Delfi rytas
08:00 Ugnikalnių takais
08:30 Ugnikalnių takais
09:00 Ugnikalnių takais
09:30 Sveikatos receptas
10:15 Receptų receptai
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
12:00 Marketingas 360
12:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
14:00 Gimę ne Lietuvoje
14:30 Jos vardas mama
15:00 Ateities karta
16:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
17:30 Iš esmės su A. Peredniu

18:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:30 Orijaus kelionių archyvai
20:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
21:00 Lietuviškos atostogos
21:30 Automobilis už 0 eurų
22:00 Retro automobilių dirbtuvės
22:30 Gimę ne Lietuvoje
23:00 Iš esmės su A. Peredniu
00:00 Delfi diena
01:30 Iš esmės su A. Peredniu
02:30 Delfi diena
04:00 Kitokie pasikalbėjimai
PENKTADIENIS
06:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
06:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
07:00 Delfi rytas
08:00 Orijaus kelionių archyvai
08:30 Orijaus kelionių archyvai
09:00 Orijaus kelionių archyvai

09:30 Orijaus kelionių archyvai
10:00 Jos vardas mama
10:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
12:00 Retro automobilių dirbtuvės
12:30 Alfai vienas namuose
13:30 Lietuviškos atostogos
14:00 Ateities karta
15:00 Meistro dienoraštis
15:30 Radikalus smalsumas
16:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
17:30 Iš esmės su Daiva Žeimyte-Biliene
18:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:30 Krepšinio zona
20:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
21:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmam. Vedėja Kristina Pocyte
21:30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu
22:30 Automobilis už 0 Eur
23:00 Iš esmės su Daiva Žeimyte-Biliene

00:00 Delfi diena
01:30 Iš esmės su Daiva Žeimyte-Biliene
02:30 Delfi diena
04:00 Kitokie pasikalbėjimai
SEŠTADIENIS
06:00 Mano pramogos veidai
06:45 Mano pramogos veidai
07:30 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
08:30 Marketingas 360
09:00 Šaro Barsa
09:30 Receptų receptai
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfai Ivanauskas
11:00 Radikalus smalsumas
11:30 Sveika lėkštė su V. Kurpiene
12:00 Čepas veža
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
13:30 Meistro dienoraštis
14:00 neŽAIRUOK
14:30 Gimę ne Lietuvoje
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
16:00 Orijaus kelionių archyvai
16:30 Orijaus kelionių archyvai
17:00 Pokalbiai prie jūros
17:30 Orijaus kelionės. Vedėjas

Orijus Gasanovas
18:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmam. Vedėja Kristina Pocyte
18:30 Lietuviškos atostogos
19:00 Ugnikalnių takais
19:30 Ugnikalnių takais
20:00 Ugnikalnių takais
20:30 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų
21:00 Kaip pas žmones
22:00 Kitokie pasikalbėjimai
00:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
01:00 Mano pramogos veidai
01:45 Mano pramogos veidai
02:30 Kitokie pasikalbėjimai
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
SEKMADIENIS
06:00 Mano pramogos veidai
06:45 Mano pramogos veidai
07:30 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
08:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
09:30 Meistro dienoraštis
10:00 Alfai vienas namuose

11:00 Receptų receptai
11:30 Išpakuota
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:15 Sveikatos receptas. Vedėja Kristina Ciparytė
14:00 Ateities karta
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
16:00 Orijaus kelionių archyvai
16:30 Orijaus kelionių archyvai
17:00 Automobilis už 0 Eur
17:30 Retro automobilių dirbtuvės
18:00 Kieno didesni?
19:00 Ugnikalnių takais
19:30 Ugnikalnių takais
20:00 Ugnikalnių takais
20:30 Šaro Barsa
21:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
22:00 Kitokie pasikalbėjimai 2021
00:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
01:00 Mano pramogos veidai
01:45 Mano pramogos veidai
02:30 Kitokie pasikalbėjimai
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

Teigiami pokyčiai Jiezno paramos šeimai centre

(Atkelta iš 2 p.)

pritaikymui neigaliesiems“, – „Gyvenimui“ pasakojo Jūratė Virginija Žukauskienė.

Projekto naudą pajautė jau daugiau nei pusšimtis vaikų – bendruomeniniuose nameliuose iš viso gali gyventi 24 vaikai, šiuo metu čia įsikūrę 23, o šiuolaikiškai įrengtą Vaikų dienos centrą lanko 44 Jiezno seniūnijos ir apylinkių gyventojai.

Praėjusį ketvirtadienį vykusioje projekto užbaigimo šventėje teigiamais pokyčiais džiaugėsi ne tik Jiezno paramos šeimai centro kolektyvas, bet ir Prienų rajono savivaldybės, Jiezno gimnazijos, seniūnijos atstovai.

Rimantė Jančauskaitė



Kaip tinkamai adresuoti ir pakuoti šventines siuntas?

Artėjant šventiniam laikotarpiui, Lietuvos paštas primena, kad tinkamas adresavimas ir pakavimas ypač svarbus sklandžiai siuntos kelionei. Nepilnas adresas, senas pašto kodas, automatiškai suvesti neatnaujinti duomenys iš el. parduotuvių – tai tik kelios priežastys, dėl kurių siuntos kartais vėluoja arba visai nepasiekia gavėjų. Pastebima, kad iki šiol net iki 10 proc. siuntų Lietuvos pašta pasiekia netinkamai adresuotos, taip pat pasitaiko ir tokių, kurių kelionę apsunkina netinkamai pasirinktos pakavimo priemonės.

„Tinkamas adresavimas ir supakavimas yra pagrindiniai veiksniai, lemiantys sklandžią siuntų pristatymą. Siuntų adresus skenuoja išmanieji įrenginiai, todėl, jei adresas nurodytas netinkamai, įrenginys negali jo nuskaityti. Tokiu atveju siuntos duomenys turi būti papildomai suvedami rankomis ir siuntos kelionė pailgėja. Iki tol, kol siunta pasiekia gavėją, ji žemės, oro ar vandens transportu pasiekia ne vieną logistikos centrą visame pasaulyje, todėl netinkamai parinkta pakuotė gali kelionės ir neatlaikyti. Dėl to ruošiant išsiųsti siuntą raginame skirti šiek tiek daugiau dėmesio ir adresuoti bei pakuoti tinkamai“, – sako Lietuvos pašto Klientų patirčių departamento vadovė Deimantė Žebrauskaitė.

Tikslus adresas – būtinas

Siekiant, kad siunčiama siunta, laiškas ar atvirlaiškis su šventiniais sveikinimais pasiektų gavėją, svarbiausia nurodyti visus reikalingus, tikslus ir pilnus gavėjo duomenis. Tai padaryti kur kas paprasčiau formuojant siuntimą internetu Lietuvos pašto savitarnoje, nes sistema prašo užpildyti visus reikalingus duomenis, taip pat siūlo tinkamų adresų variantus. Rašant duomenis ranka ar suvedant juos kitoje sistemoje, svarbu žinoti, kaip duomenis

pateikti tinkamai. Adresuojant svarbu pateikti:

1. Pilną gavėjo vardą bei pavardę. Vietoj to nurodytas slapyvardis, paštomato, prekybos centro, įmonės pavadinimas ar pan. gali sukelti sunkumų bandant pasiekti gavėją.

2. Tikslų, nesutrumpintą gatvės pavadinimą, pavyzdžiui, Antvilių Sodų 3-joji g. / Loretos Asanavičiūtės g. ir pan. Pilną gatvės pavadinimą visada galima patikrinti Lietuvos pašto interneto puslapyje.

3. Namo ir, jei yra, būtinai – buto numerį.

4. Pašto kodą. Tai itin svarbūs 5 skaitiniai, kurie patikslina rašytinį adresą. Visoje Lietuvoje ir net kai kurių miestų apimtyje yra gatvių vienodais pavadinimais, tad nurodytas pašto kodas tokiu atveju padeda išvengti pristatymo nesusipratimų.

5. Miesto / gyvenvietės pavadinimą, šalį. Jeigu gavėjas gyvena vietoje, kuri nėra savivaldybės centras, reikia nurodyti rajoną, kuriam priklauso gyvenvietė. Siunčiant į užsienį, valstybės pavadinimas rašomas didžiosiomis spausdintinėmis raidėmis anglų arba prancūzų kalba.

Ne mažiau svarbi ir duomenų pateikimo tvarka. Pildant duomenis įvairiose platformose, prašomus duomenis reikėtų vesti į atitinkamus laukelius, o ne bet kuria tvarka. Taip pat rečiau, bet vis dar pasitaiko atveju, kai adresuojant ranka sumaišomos gavėjo ir siuntėjo adreso vietos. Primenama, kad gavėjo asmenvardis ir adresas rašomi dešinės voko / siuntos pusės apačioje, o siuntėjo – kairės voko / siuntos pusės viršuje.



Svarbu nurodyti ir telefono numerį

Vienas svarbiausių duomenų, reikalingų, kad gavėjas būtų kuo greičiau informuotas apie kviečiamą atsiimti šventinį siuntinį – telefono numeris. Jį reikėtų nurodyti gavėjo adreso pabaigoje, po šalies pavadinimu. Nurodžius telefono numerį gavėjas gaus SMS žinutę su kvietimu atsiimti šventinį siuntinį pašte arba paštomate. Taip pat gavęs dovaną iš už Europos Sąjungos ribų informuotas žinute gavėjas galės greičiau sureaguoti į būtinybę dovaną deklaruoti. Daugiau informacijos apie dovanų deklaravimą galima rasti specialiaje Lietuvos pašto interneto puslapyje.

Adresai keičiasi

Svarbu nepamiršti, kad adresas nėra pastovus duomuo – kartais pervadinamos gatvės, keičiasi pašto kodas ar gavėjo gyvenamoji vieta, todėl adresą prieš adresuojant šventinius siuntinius rekomenduojama patikrinti. Taip pat didžiąją dalį gyventojų jau tapo įprasta pirkinis ar būsimas dovanas siųsti iš elektroninių parduotuvių – siekiant išvengti vėluojančių siuntų, adresus svarbu atnaujinti ir jų duomenų bazėse.

Tinkamas ir tvirtas pakavimas

Tinkama siuntų pakuotė – vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių saugų siuntų pristatymą. Kokybiškai ir patvariai supakuotos siuntos turinys bus apsaugotas nuo išorės veiksnių ar galimų pažeidimų transportavimo metu. Laikraštis, plonas popierius, įvairūs plastikiniai maišeliai ir kita transportavimui netinkama tara siuntinio apsaugoti negali. Labai svarbu

pasirinkti tvirtą siuntos pakuotę, kad ji atlaikytų ne tik siuntoje esančių daiktų svorį, bet ir galimą išorinį slėgį – labiausiai rekomenduojama naudoti gofruoto kartono dėžes arba tvirtus popierinius vokus smulkesnėms siuntoms.

Tvirtai supakuota siunta turi būti užklijuota tvirta lipniąja juosta, apjuosta per visą siuntos apimtį (mažiausiai trijose vietose) taip, kad transportuojama siunta neplyštų ar neatsidarytų, nepažeistų kitų siuntų.

Svarbu nepamiršti, kad jei adresas rašomas ne ranka, kiekviena siuntos pakuotė privalo turėti siuntos adreso lipduką su brūkšninio kodu – jis turi būti klijuojamas aiškiai matomoje vietoje bei būti nesugadintas, nepažeistas.

Kuo svarbus pakuotės užpildas?

Tuščios siuntos ertmės turi būti užpildytos pakavimo medžiaga, kad siuntoje esantys daiktai nejudėtų ir nesitrintų. Tai ypač svarbu siunčiant didesnėje pakuotėje mažesnius daiktus, taip pat trapesnius daiktus, pavyzdžiui, keramiką, stiklą, elektronines prekes ir pan. Atkreipiamas dėmesys, kad siuntoms su dužiais daiktais netaikomos specialios siuntų priėmimo, rūšiavimo ir transportavimo sąlygos, tokios siuntos skirstomos bei pristatomos taip pat, kaip ir visos kitos, todėl likusią vietą dėžėje visada reikėtų pripildyti biriu užpildu (smulkintu popieriumi ar kartonu, krakmolo ar kitomis biologiškai suyrančiomis granulėmis). Papildomai rekomenduojama atskirai apvynioti atsikišusias dalis (skulptūrėlių galūnes, indų ąseles ir pan.).

Rekomenduojama pakuoti tvariai

Šventiniu laikotarpiu, kai siunčiamų siuntų kiekiai ženkliai padidėja, tvarus pakavimas – puikus, draugiškas aplinkai, svarbus visuomenei ir lengvai įgyvendinamas pasirinkimas. Tereikia žinoti, kaip pritaikyti tvaraus pakavimo būdus siunčiant savo siuntas.

Vienas paprasčiausių būdų – pakuoti siuntą į jau turimą naudotą popierinę gofruoto kartono dėžę arba tvirtą popierinį voką. Žinoma, prieš tai reikėtų įsitikinti, kad turimos priemonės tikrai atlaikys antrą kelionę. Naudojant dėžes ne pirmą kartą taip pat svarbu patikrinti, jog ant turimos dėžės neliktų informacijos apie ankstesnį siuntimą (siuntėjo, gavėjo adresų), kad siunta dėl kelių adresų nepasiklystų.

Jei naudotos ir tinkamos dėžės ar voko nėra, antras būdas – rinktis priemones, kurios yra pagamintos iš atsinaujinančių šaltinių ir perdirbtų žaliavų, yra lengvai perdirbamos ar suyrančios. Daugiau nei 80 proc. Lietuvos pašto skyriuose pardavinėjamų pakavimo priemonių yra pagamintos iš perdirbtų medžiagų – didžioji dalis kartono dėžių, popieriaus / kartono drožlės, krakmolo granulės.

Šventines siuntas dažnai mėgstama papildomai vynioti į puošnų, tačiau iš neperdirbtų medžiagų pagamintą dovanų popierių. Norint papuošti siūlomą rinkti alternatyvą – siuntas pakuoti į iš perdirbtų medžiagų pagamintas dėžes su įvairiais piešiniais – tokių galima rasti visuose Lietuvos pašto skyriuose.

Kur rasti tinkamų ir tvarių pakavimo priemonių?

Bet kuriame Lietuvos pašto skyriuje ar pas mobilųjį laiškininką galima įsigyti tvirtų, draugiškų aplinkai ir šventiškų pakavimo priemonių – ir įvairių dydžių ir rūšių dėžių, ir labiausiai siuntai tinkancio užpildo.

Daugiau tinkamo adresavimo ir pakavimo pavyzdžių siunčiant Lietuvoje ir į užsienį galima rasti Lietuvos pašto interneto puslapyje.

Užs.Nr.117



Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES 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.

remia rubrikas „Kultūra: mummyse 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 – 2 spaudos lankai. Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastiogyvenimas

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ