



Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis. Saulė teka 8 val. 37 min., leisis 16 val. 17 min. Dienos ilgumas 7 val. 40 min.

Vardadieniai: šiandien – Cezara, Cezaras, Cezarija, Cezarijus, Cezaris, Eigailas, Vaigeda, Vaigedas, Vaigedė, rytoj – Dargauda, Dargaudas, Dargaudė, Dargė, Dargenė, Dargenis, Dargilas, Dargilė, Iva, Ivas, Iveta, penktadienį – Auksė, Auksius, Auksys, Auksuolė, Lelija, Lilija.

Sausio 13 – Laisvės gynėjų diena.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Prienų rajono savivaldybės taryba 2022 m. sausio 27 d. posėdyje planuoja tvirtinti Prienų rajono savivaldybės 2022 metų biudžetą. Su savivaldybės biudžeto projektu nuo š. m. sausio 13 d. bus galima susipažinti Prienų rajono savivaldybės interneto svetainėje www.prienai.lt, taip pat Savivaldybės administracijos Finansų ir strateginio planavimo skyriuje.

Kviečiame Savivaldybės tarybos narius, rajono gyventojus ir juridinius asmenis iki š. m. sausio 20 d. teikti pastabas ir pasiūlymus dėl savivaldybės biudžeto projekto Savivaldybės administracijos Finansų ir strateginio planavimo skyriui (Laisvės a. 12, Prienai), el. p. jurgita.cerkauskien@prienai.lt, tel. (8 319) 61 115.

Nuomonė

Naujas apynasris medžiotojams

Mano jaunystės metais buvo daug anekdotų apie Nikitos Chruščiovo „rūpinimąsi“ liaudimi ir jos gerove. Vienas iš jų: „Važiuoja Nikita automobiliu su svita po Sąjungos platybes. Mato dalgiu pievą šienaujantį vyrą. Jis klausia savo palydos: „O kodėl jo dalgis pjauna žolę tik sukant į vieną pusę?“ Svita sugalvojo, kad pjautų ir traukiant atgal. Važiuoja antrą kartą pro tą pačią vietą. Mužikas toliau pjauna šieną su patobulintu dalgiu. Nikita klausia: „O kodėl jo kojos nieko nedirba?“ Svita sugalvojo. Pritaisė prie kojų grėblius. Puiku. Mužikas pjaudamas šieną iškart jį ir varto. Važiuoja Nikita trečią kartą. Vėl pamato spėriai dirbantį mužiką: pjauna žolę dalgiui judant į abi puses, o tuo pačiu kojomis, prie kurių pritvirtinti grėbliai, jį ir varto. Nikita svitai sako: „Duokit jam ordiną.“ Tie iššoka iš mašinos ir eina prie mužiko įteikti jam ordiną. Tai pamatęs mužikas bėga. Svita vis tik jį pavijo ir klausia „Ko tu bėgai. Tau Nikita ordiną duoda.“ Mužikas gi atsako: „O kaipgi. Pas mane dar yra laisva viena kūno dalis. Lieps Nikita žibintą pakabinti ir nakties metu šienauti.“

(Nukelta į 7 p.)

Prasidėjo
Sinodinis
kelias
parapijoje
2 p.

Sužinokime,
kas mes
esame...
3 p.

Legendinis partizanų vadas
Juozas Vitkus-Kazimieraitis
Nugalėtojai pirma laimi,
o paskui eina į karą
5 p.

„Skubėdami
turėti,
neužmirškime
BUTI“...
6 p.

Veiverių
biblioteka 80
metų knygų ir
žmonių
apsuptyje 8 p.

Prieš beveik 130 metų sausio 6-oji Pilotiškėse pažymėta ypatingu ženklu

Sausio 6-oji visiems gerai žinoma, kaip Trijų Karalių diena, tačiau Prienų krašto žmonėms ir literatūros mylėtojams Trys Karaliai kasmet primena ir kitą svarbią datą. Šią dieną (1893 metais) gimė poetas, rašytojas, literatūros profesorius Vincas Mykolaitis-Putinas, kuris iki šiol laikomas svarbiausiu lietuvių simbolistinės, filosofinės poezijos atstovu, ryškiausiu žmogaus dvasinių gelmių, liūdesio ir vienišybės dainiumi.



Savo atsiminimuose pats V. Mykolaitis-Putinas yra rašęs: „Aš, vyriausias savo tėvų sūnus, gimiau 1893 m. sausio 6 d. Ši data man yra žinoma tik iš motinos žodžių, kad aš gimiau per Tris Karalius, saulei tekant. Mano gimimo sutapimas su Trijų Karalių švente ir tolimesnio gyvenimo eigos apmąstymas jau dabar, senatvėje, paskatino mane parašyti eilėraštį „Sausis“, pirmąjį „Mano mėnesių“ cikle.“ Šiuo eilėraščiu ir pradėtas rašytojo 129-ųjų gimimo metinių minėjimo

renginys iki šiol Pilotiškių kaime išlikusioje ir paties rašytojo gimtinaičių prižiūrimoje gimtojoje V. Mykolaičio-Putino sodyboje. Jau daugelį metų čia gyvuoja tradicija per Tris Karalius susitikti ir prisiminti šią iškilų asmenybę.

Už tai, kad Prienų krašte gyva V. Mykolaičio-Putino dvasia, Prienų krašto muziejaus direktorė **Lolita Batutienė** dėkojo sodybos šeimininkei **Julijai Mykolaitienei**. Gražia tradicija džiaugėsi ir apylinkių gy-

ventojai, Naujosios Ūtos seniūnas **Algis Aliukevičius** bei Savivaldybės atstovai: vicemerė **Loreta Jakinevičienė**, Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, Kultūros ir turizmo skyriaus vedėjas **Rimantas Šiugzdinis**.

Kaip sakė N. Ūtos seniūnas Algis Aliukevičius, apie V. Mykolaičio-Putino asmenybę galima kalbėti iš įvairių pusių: ir kaip apie poetą, ir rašytoją, dramaturgą, istoriką, netgi

(Nukelta į 8 p.)

PR Pradedamos žemės paėmimo kelio ruožui tarp Kauno ir Prienų rekonstruoti procedūros

Siekiant paspartinti kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožo tarp Kauno ir Prienų rekonstrukciją, artimiausiu metu bus pradėtos šiam ruožui platinti reikalingos žemės paėmimo visuomenės poreikiams procedūros. Jas atliks Lietuvos automobilių kelių direkcijos skelbtą viešąjį pirkimą laimėjusi UAB „Kelprojektas“. Būsiami kelio trasa reikiamus privačios žemės sklypus numatoma išpirkti per 18 mėnesių, t. y. iki 2023 m. vidurio.

„Žemės išpirkimas keliui Kaunas–Prienai rekonstruoti – svarbus etapas, nuo kurio priklauso tolesnių darbų sėkmingas įgyvendinimas. Siekiant rekonstrukcijos darbus pradėti laiku, kelio ruožo techninis darbo projektas bus pradėtas rengti paraleliai, tebevykstant žemės išpirkimo procedūroms, kad jau 2024 m. būtų pradėti vykdyti kelio rekonstrukcijos darbai ir šis intensyvaus eismo kelias taptų saugesnis ir patogesnis“, – sako susisiekimo viceministras **Julius Skačkauskas**.

Numatoma rekonstruoti kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožą nuo 11,60 iki 31,10 km, t. y. nuo Garliavos skirtingų lygių sankryžos iki žiedinės sankryžos ties Prienais. Šiam ruožui platinti gali prireikti beveik 42 ha kelio trasoje esančios privačios žemės – 14,59 ha Kauno rajone ir 27,33 ha Prienų rajone.

Pagal pasirašytą trišalę Susisiekimo ministerijos, Kelių direkcijos ir UAB „Kelprojektas“ sutartį ši bendrovė minėtam kelio ruožui parengs žemės paėmimo visuomenės



poreikiams projektus, atliks turto vertinimą ir kartu padės įgyvendinti šį projektą.

Planuojama, kad kelio rekonstrukcija vyks dviem etapais – pirmame etape iki 2023 m. vidurio bus vykdoma žemės paėmimo visuomenės poreikiams procedūra, 2023–2024 m. atliekami kelio rekonstruk-

cijos projektavimo darbai, antrame etape 2024–2026 m. – rangos darbai.

Kelio Kaunas–Prienai rekonstrukcija pagerins eismo sąlygas kasdien juo važiuojantiems 11,5 tūkst. vairuotojų. Specialistų teigimu, rekonstravus šį kelio ruožą bus išspręsti eismo saugos, eismo organizavimo ir kelio dangos kokybės klausimai.

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

Būkite su
„Gyvenimu“
ir 2022-aisiais!



PR Žemės ūkio ministras kviečia ūkininkus dėl pievų atkūrimo kartu papurtyti Briuselį

Žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas kviečia žemdirbių atstovus pasitarti dėl bendrų veiksmų derantis su Europos Komisija dėl pievų atkūrimo. Ministerijos nuomone, Europos Sąjungos (ES) daugiamečių pievų išlaikymo reglamento įgyvendinimo interpretavimas kelia daug klausimų, o jo nuostatos yra prieštaringos kitoms ES strategijoms.

„Dėl tiesioginio ES reglamento taikymo Lietuvos ūkininkai atsидūrė aklavietėje, nes pievas tektų atkurti ir tiems ūkiams, kurie jų nearė, o, pavyzdžiui, užveisė sodus, nors pagal ES aplinkosaugos strateginius dokumentus, sodai, kaip ir pievos, priskiriami daugiamečiams augalams, kurie sugeria CO₂.“

Konsultuojamės su Reglamentą išmanančiais specialistais ir problemų dėl daugiamečių pievų gijos veda į Briuselį. Tikiuosi ir ūkininkų palaikymo įrodant, kad galime būti baudžiami nepagrįstai“, – sako K. Navickas.

ES reglamentas įpareigoja šalį atkurti daugiametes pievas, jeigu jų plotas sumažėja daugiau nei 5 proc., palyginti su referenciniu dydžiu. Praėjusiais metais taip atsitiko ir Lietuvoje, todėl apie 30 tūkst. ūkininkų gavo Nacionalinės mokėjimo agentūros (NMA) pranešimus, kad jiems gali tekti atkurti pievas.

Tačiau aiškėja, kad pievų plotų mažėjimas galėjo būti labiau teorinis. Pavyzdžiui, jeigu deklaruota daugiamečių pieva prieš daugiau nei dvejus metus pavirto mišku, ji nebeįtraukiama į pievų referencinio ploto skaičiavimą. Taip pat, jeigu pieva virto šlapyne, kurios šienauti nėra galimybės, ji neapskaitoma kaip pieva, nors ir referencinį dydį buvo įtraukta.

Tokiu atveju, nors pati Europos Komisija itin skatina miškų veisimą ir šlapynių saugojimą, valstybė gali

būti už tai baudžiama.

Dar didesnę prieštarą kelia faktas, kad daugiamečių pievos, kurios nebedeklaruojamos, nėra įtraukiamos į apskaitą ir dėl to bendras pievų plotas atitinkamai mažėja. Pavyzdžiui, NMA duomenimis, vien pernai Lietuvoje buvo nedeklaruota apie 25 tūkst. ha daugiamečių pievų, kurios buvo deklaruotos 2020 metais ir iki šiol yra išlikusios. Palyginti, iki referencinio dydžio Lietuvai reikėtų atkurti apie 53 tūkst. ha pievų.

„Nedeklaruotos pievos atitinka visus kriterijus, bet vien dėl biurokratinio veiksmo nėra identifikuojamos. Tas pat atsitiko su sodais, uogynais – tai daugiamečių žaliųjų kultūrų, tačiau tie plotai formaliai nelaikomi pievomis. Jų agro-aplinkosauginė vertė nuo to nėra nesumažėja. Be to, mūsų šalyje yra nemažai apleistų pievų, kurios apskritai nėra deklaruojamos“, – teigia K. Navickas.

Žemės ūkio ministerija planuoja artimiausiu metu susitikti su Europos Komisijos direktorato atstovais diskutuoti dėl ES daugiamečių pievų išsaugojimo reglamento traktavimo.

„Negaliu duoti pažado, kad pievų atkurti nereikės, esame įsipareigoję jų nearti, tačiau turime pakankamai argumentų Europos Komisijai, kad ES reglamento taikymas, ir ypač referencinių dydžių skaičiavimas, prasilenkia su tikrove“, – sako K. Navickas.

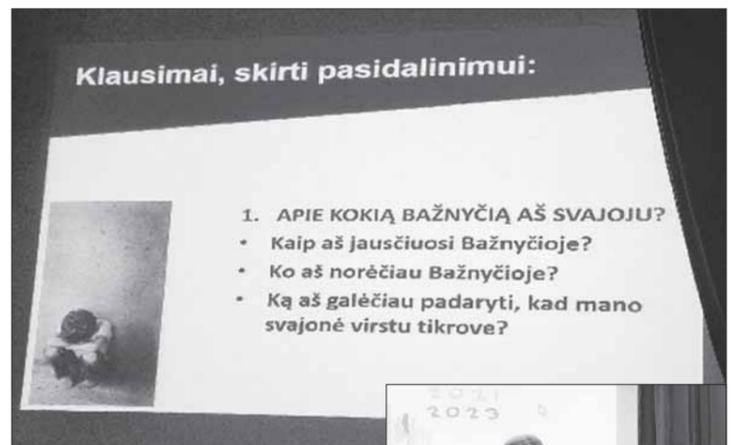
Prasidėjo Sinodinis kelias parapijoje

Praėjusių metų spalio mėnesį viso pasaulio vietinėse bažnyčiose prasidėjo pasirengimų procesas būsimam Vyskupų sinodui, vykšančiam Vatikane 2023 metų spalį. Būsimojo Sinodo tema: Sinodinės Bažnyčios link – bendrystė, dalyvavimas, misija“.

Tai – pirmas kartas, kuomet siekiama atsiklausti Dievo tautos nuomonės.

„Kiekvienas tikintysis turi teisę išsakyti savo nuomonę, kiekvienas balsas turi būti išgirstas. Sprendimų priėmimo procesas Bažnyčioje visada turi prasidėti nuo išklauso, nes tik taip galime suprasti, kaip ir kur Dvasia nori vesti Bažnyčią“, – komentuodamas pasirengimų programą Vatikano radijui duotame interviu sakė Vyskupų sinodo generalinis sekretorius kardinolas **Mario Grechas**. Pasak jo, Vyskupų sinodo institucijos istorija rodo, kiek daug gero šie vyskupų susitikimai davė Bažnyčiai. „Tačiau kartu matome, kad jau atėjo laikas sudaryti sąlygas platesniam Dievo tautos dalyvavimui primant sprendimus. Šiandien skelbiamos naujovės liudija, – sakė kardinolas, kad Sinodas jau suvokiamas nebe kaip įvykis, bet kaip procesas“.

Dvejus metus trukiantį pasirengimo Sinodui procesą popiežius Pranciškus pradėjo Vatikane spalio 9 d. Po to prasidėjo konsultacijos bei susitikimai ir vietos bažnyčiose. Diskusijų metu jų dalyviai dalinasi įžvalgomis Vyskupų sinodo generalinio sekretoriato parengtomis temomis. Lietuvoje parengtos 7 temos: Kelionės bendrakaičiai, klausytis ir kal-



bėti, šventimas, atsakomybė už bendrą misiją, dialogas Bažnyčioje ir visuomenėje, ekumenizmas, autoritetas ir dalyvavimas, sprendimų priėmimas, sinodalumo ugdymas.

Sausio 2 d., sekmadienį, į pirmąjį susitikimą Jiezno kultūros ir laisvalaikio centro salėje buvo susirinkę Jiezno parapijos bendruomenės nariai. Pasimeldę į Šventąją Dvasią, išlausę skaitinio iš Šventojo Rašto, pasižiūrėję filmuotą reportažą ir susiskirstę į penkias grupes jie pasikeitė nuomonėmis pirmąją pasiūlyta Sinodinio kelio tema – kalbėjosi apie gyvenimo kelionėje mus lydintius bendrakaičius. Vienus jų matome, kitus gal tik girdime, ir trečius remiamės, kitų globą ir buvimą juntame nuolat, nors ne visada ir žinodami apie juos. Pokalbio metu diskutavome ir apie atsakomybę už bendrą misiją bei apie tai, kokią Bažnyčią mes norime matyti. Vėliau grupelių koordinatoriai pateikė apibendrintas pokalbio metu gimusias įžvalgas. Šventinį laikotarpį ir sinodinio



kelio pradžią praturtino dainomis ir muzika **Gabija** ir jos mokytoja **Roma Ruočkienė**.

Ta pačia tema sausio 7 d. sinodinis kelias vyko ir Jiezno gimnazijoje. Mokytojai išsakė lūkestį, kad Bažnyčioje daugiau būtų užuojautos ir supratimo, mažiau griežtumo ir kalbėjimo iš jėgos pozicijos.

Kitą ne mažiau svarbią temą: klausymasis ir kalbėjimasis, į konsultacinį susitikimą parapijiečiai kviečiami vasario 6 d., sekmadienį, po 10 val. šv. Mišių.



PR „Sodra“ jau moka padidintas pensijas

„Sodra“ jau perskaičiavo ir sausį moka padidintas senatvės ir kitas socialinio draudimo pensijas. Šiais metais jos buvo apskaičiuotos pagal naują principą.

„Augančios šalies ekonomikos vaisiai privalo pasiekti sunkiausiai besiverčiančius šalies gyventojus, ypač pagyvenusius žmones. Jau sausį perskaičiuotas pensijas gaus kiekvienas šalies senjoras, tai ypač aktualu gaunantiems mažiausias pensijas. Kai kurie jų šiemet gaus ir padidėjusią našlių pensiją ar vienišo asmens išmoką. Viliuosi, kad didėjančios pensininkų pajamos prisidės prie kiekvieno jų gyvenimo kokybės gerėjimo“, – sako socialinės apsaugos ir darbo ministrė **Monika Navickienė**.

Kiekvieno gavėjo pensija susideda iš bendrosios ir individualiosios dalies. Abi šios dalys svarbios skaičiuojant pensijos dydį. Bendroji pensijos dalis pagal šiuo metų indeksavimo koeficientą didės 8,47 procento. Padidės taip pat individualioji dalis, kuri priklauso nuo kiekvieno žmogaus per visą gyvenimą sumokėtų socialinio draudimo įmokų. Ši pensijos dalis bus indeksuojama papildomai ir didės 12,71 proc.

Be to, siekiant labiau padidinti mažiausias pensijas, buvo pakeista bendrosios pensijos dalies apskaičiavimo tvarka. Anksčiau viso dydžio bendrąją pensijos dalį, kuri yra lygi vienos bazinės pensijos dydžiui, gavo tie žmonės, kurie yra įgiję būtinajį stažą. Turintys minimalų stažą (15 metų), bet neturintys būtino stažo, gavo proporcingai mažesnę bendrąją pensijos dalį. Nuo šiol tokiems žmonėms bus mokama viso dydžio bendroji pensijos dalis – 215,09 euro. Tie, kurių stažas yra didesnis, ir toliau gaus didesnę bendrąją pensijos dalį.

„Sodra“ perskaičiavo visas pensijas pagal naujus indeksavimo koeficientus, o taip pat bendrosios pensijos dalies dydį tiems gavėjams, kurie yra įgiję nuo minimalaus iki būtinojo stažo. Žinome, kad pensijų gavėjai visuomet nekantriai laukia pensijų padidėjimo, domisi, kiek padidės jų pensija ir nuo kada ją gaus. Todėl susitarkėme ir per itin trumpą laiką apskaičiavome naujus pensijų dydžius.

Senjorai ir neįgalieji gauna padidintas pensijas jau ši mėnesį, greičiau nei per Socialinio draudimo pensijų įstatyme numatytą terminą, – sako „Sodros“ direktoriaus pavaduotojas **Ježys Miskis**.

Išankstinių senatvės pensijų gavėjai padidėjimą pajus vasarį, kadangi ši pensija, skirtingai nei visos kitos socialinio draudimo pensijos, yra mokama už praėjusį mėnesį.

Svarbu prisiminti, kad kiekvieno gavėjo pensija skaičiuojama individualiai ir padidėjimas taip pat bus individualus. Du žmonės, gaunantys tokio pat dydžio pensiją ir sukaupę tiek pat metų stažą, gali sulaukti skirtingo pensijų padidėjimo dėl to, kad turi sukaupę skirtingą kiekį apskaitos vienetų, kuris priklauso nuo praityje gauto darbo užmokesčio dydžio ir sumokėtų įmokų.

Skaičiuojama, kad vidutinė senatvės pensija didėja nuo 414 eurų iki 465 eurų, vidutinė senatvės pensija su būtinuoju stažu didėja nuo 441 iki 489 eurų.

Išmokos vienišiesiems

Šiemet našlių pensijos bazinis

dydis padidės nuo 28,63 euro iki 32 eurų. Tokio pat dydžio išmokas gaus taip pat Lietuvoje gyvenantys vieniši, tai yra niekada nesusituokę arba išsiskyre asmenys, sukakę senatvės pensijos amžių, ir neįgalieji, kuriems nustatytas 55 proc. ar mažesnis darbingumo lygis. Išmoka bus skiriama remiantis Gyventojų registre esančiais duomenimis apie asmenų šeimyninę padėtį – nereikės teikti prašymo raštu ar telefonu.

Asmenys, kuriems vienišo asmens išmoka paskirta praėjusiais metais, ši mėnesį gaus dvi išmokas – už gruodį ir už sausį. Taip yra dėl to, kad pasikeitus įstatymui, nuo šiol vienišo asmens išmoka bus mokama už einamąjį, o ne už praėjusį mėnesį.

Vienišo asmens išmokos gavėjai, kuriems ši išmoka priklausys nuo 2022 metų pradžios ir bus skirta automatiškai, išmoką ir susidariusią nepriemoką gaus kovo mėnesį. Ji taip pat bus išmokėta tiems žmonėms, kurie teisę į išmoką įgijo nuo 2021 metų liepos ar vėlesnio šių metų mėnesio, bet nesikreipė dėl jos skyrimo.

Tuo pačiu laiku vienišo asmens išmoką gaus ir tie asmenys, kurie prašymus pateikė pernai, tačiau teisę gauti išmoką įgis tik šiais metais.

Pavyzdžiui, jei žmogus įgis teisę į išmoką 2022 metų sausio mėnesį, 2022 m. kovą jis gaus išmoką už einamąjį mėnesį bei susidariusią nepriemoką už sausio ir vasario mėnesius – iš viso 96 eurus. Vėliau išmoka bus mokama periodiškai kas mėnesį.

Šalpos pensijos

„Sodra“ taip pat administruoja pensijas, kurios mokamos ne iš socialinio draudimo fondo, o iš valstybės biudžeto: šalpos, nukentėjusiųjų asmenų, mokslininkų, pareigūnų ir karių pensijas. Visos šios pensijos mokamos už praėjusį mėnesį, tad jų gavėjai sausio mėnesį sulauks tokio pat dydžio išmokų, kaip visus praėjusius metus, o jau nuo vasario pajus padidėjimą.

Šalpos pensijas gauna tie gyventojai, kurie nėra įgiję minimalaus stažo socialinio draudimo pensijai gauti arba jų socialinio draudimo pensija mažesnė už šalpos pensiją. Šalpos pensijos bazė šiemet padidėjo nuo 143 iki 150 eurų.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Sužinokime, kas mes esame...

Kaip panašu į Dievą! (William Shakespeare „Hamletas“)

„Mes leidžiame dienas šiltame minkštame kūne ir kažkodėl manome, kad tai beveik suprantama“, – rašo Bill Bryson savo mokslo populiarinio knygoje „Kūnas“, kurioje visą dėmesį autorius sutelkia į tai, kas esame mes patys. Mes visą savo gyvenimą praleidžiame kūne beveik neįsivaizduodami, kaip jis funkcionuoja. Jis vis dar yra daugeliui iš mūsų nepažįstamas žemynas. O gal iš to nepažinimo ir kyla mūsų sveikatos problemos, puola ligos ir kartais nepaleidžia mūsų visą gyvenimą...

Kiekvieną sekundę mūsų kūnas atlieka nesuskaičiuojamą gausybę veiksmų ir net nereikalauja mūsų dėmesio. Štai ir dabar jums skaitant per sekundę mūsų organizmas pagamina milijoną raudonųjų kraujo kūnelių ir jie spėja išsilakstyti po visą kūną ir palaikyti mūsų gyvybę.

Mes visi sutariame, kad pagrindinis gyvybės vienetas yra ląstelė. Joje gausybė nenustygstančių darinių ir kurioje niekas niekam nevadovauja, tačiau veiksmas jose sklandūs ir koordinuoti. Taip pat visi puikiai žinome, kad ląstelės centre yra branduolys, jame sudėta DNR, kuri stabili ir gali išlaikyti dešimtis tūkstančių metų.

Kaip viskas veikia, mums iš esmės dar yra didelė paslaptis. Juk kūnas veikia dvidešimt keturias valandas per parą, dažniausiai nereikalaujamas reguliaraus aptarnavimo ir atsarginių dalių keitimo. Tik pagalvokime, kiek mes savo netinkamu gyvenimo būdu (šlamšto ryjimas, piktnaudžiavimas technologijomis, nejudėjimas, stresai, priklausomybės ir daugelis kitų mūsų gyvenimo nuodėmių) trukdome savo egzistencijai. Pavyzdžiui, vienas iš šešių rūkalių suserga plaučių vėžiu. Ir nepaisant netinkamo gyvenimo būdo vis tik mūsų kūnas bando tvarkytis su mūsų klaidomis ir nepagarba jam, kažkaip stebuklingai palaiko ir saugo mus. Aišku, ne visada jam pavyksta...

Mokslinis spėjimas, kad mūsų kūnas yra 37,2 trilijono ląstelių visata, daugiau mažiau tobulai veikianti visą laiką. Kartais kažkas suskausta, nevirškina, išsoka spuogas, ir tai parodo, kad mes nesame tobuli. Per evoliuciją sumažėjo mūsų žandikaulis taip, kad nebetelpa protiniai dantys ir juos tenka rauti. Mums beviltiškai skauda nugarą ir daugelis mūsų organų negali patys pagyti. Susižalojus širdį negalime užsiauginti naujo širdies audinio, kaip tai gali žuvytė zebrinė danija.

Šiandien žmonės gyvena ilgiau nei bet kada. Medicina milžiniškais žingsniais šuoliuoja į priekį, atrasti skiepai ir daug pavojingų ligų jau nugalėta. Kiek metų prisidėtu, jei nugalėtume visas širdies ligas ar rastume vaistų nuo visų vėžių? Anot biologo L. Hayflicko, nugalėjus Alzheimerio ligą, gyvenimo trukmę pailgintume tik devyniolika dienų. Viskas turi savo kainą. Mums kur kas geriau sekasi pratęsti gyvenimą, bet ne jo kokybę. Ne kiekvienas galime pasidžiaugti gera sveikata išėję į pensiją. Senėjimo procesas, kada sutrinka jūsų genų veikla, susidėvi kūnas, ląsteles užkemša toksiniai šalutiniai produktai, vyksta iš vidaus. O gal dar kažkas visai kito vyksta. Niekas nežino...

Apsidairykite, juk senstame mes skirtingai. Ar nekyla klausimas kodėl? **Sužadinkime savyje aistrą pažinti, girdėti ir klausyti savo kūno jausti bėgančio laiko tikslumą, tada turėsime dėl ko gyventi ir ką veikti.** Ką galime mes padaryti patys, tai **senėjimo procesą sulėtinti kruopščiai laikantis sveiko ir dorą gyvenimo būdo**, tačiau, deja, gyvenimo neįmanoma tęsti amžinai. Net, jeigu džiaugiatės puikia sveikata, išsisukti nuo senėjimo pasekmių nepavyks niekam.

2016 metais mokslininkų studija atskleidė, kad ir kiek pažengtų medicininė priežiūra, vargu ar daug žmonių gyvens ilgiau nei 115 metų. Ir tai yra daug, tik kaip gyventi, kad būtų smagu, **juk kiekviename amžiaus tarpsnyje savi džiaugsmas... Atraskime juos jau šiais Naujais 2022 metais ir sustabdykite bei įprasminginkite džiugias akimirkas!**

Parengė Romualda Bartulienė

Citatos

„Garbė – tai mūsų išorinė sąžinė, o sąžinė – tai mūsų vidinė garbė“ (A. Schopenhauer)

Kūnas, kuriame tūno ligotos mintys, negali būti sveikas. (M. Gandhi)

„Būti žmogumi – tai savo laimės negrįsti kitų nelaime.“ (F. Dostojevskis)

Spręskite apie savo sveikatą iš to, kaip jus džiugina rytas ir pavasaris. (Henris Deividas Thoro)

Atsimenu vieną įdomų kino atsakymą. Tasai atsakė: „Kai aš jaunas, aš einu pas daktarą, o kai senas – pas filosofą.“ (C. G. Jungas)

„Koks gražus būna gyvenimas, kai padarai ką nors gera ir teisinga“ (F. Dostojevskis)

Sveikata pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už sergantį karalių. (A. Schopenhauer)

Prirėkė daug metų, kad suprastum, jog šamanai į ligą žiūri visiškai kitaip nei mes, vakariečiai. Jų išitikinimu, visų ligų priežastys yra dvasinės: liga iš pradžių pradeda reikštis per energinį kūną, emocijas, mintis – ir galiausiai pasireiškia fiziniame kūne. (A. Villoldo)

Fizinių poreikių patenkinimo svarba vaiko emocinei sveikatai

Mes visi linkime savo vaikams kuo geriausio. Ne visada pavyksta taip auklėti kaip norime ir kaip rekomenduojama. Ir nereikia kaltinti savęs, nes tuo metu darėme viską, ką galėjome ir ką mokėjome tuo metu geriausio. Ko nors nežinoti ar nemokėti yra visiškai natūralu. Visada galima sužinoti, įgyti naujų įgūdžių ir kartu su vaikais mokytis būti gerais tėvais. Vaikams nereikia tobulų tėvų, reikia pakankamai gerų tėvų.

Ne veltui sakoma, kad **vaikai – geriausi tėvų mokytojai**, jie padeda tėvams geriau pažinti save, pamatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, imti stipriosiomis džiaugtis, o su silpnomis – stengtis padirbėti ir kasdien augti kartu su vaikais.

Pasaulis vystosi sparčiai, ne išimtis ir vaikų fizinis ir emocinis vystymasis. Tad skirkime tam daugiau dėmesio ir pabandykime suprasti vaiko vidinius jausmus ir įgūdžius vardan būsimą vaiko gyvenimo.

Fizinė ir emocinė vaiko sveikata yra susieta abipusio ryšio. Psichologijoje dažniau kalbama apie emocinės sveikatos įtaką fizinei sveikatai, tačiau yra ir atvirkštinis ryšys, kai, **esant nepatenkintiems fiziniams poreikiams ir prastesnei fizinei sveikatai, kenčia ir emocinė būklė.**

Tad rekomenduojama atkreipti dėmesį į šiuos fizinius poreikius ir fizinės sveikatos aspektus:

- Kokybiškas miegas.
- Subalansuotas poilsis ir aktyvumo režimas.
- Fizinis aktyvumas, nes jis skatina smegenyse išsiskirti laimės hormoną endorfiną.
- Subalansuota ir reguliari mityba.



- Pakankamas vitaminų ir mineralų kiekis organizme.
- Gryname ore praleidžiamas laikas.
- Saikingas informacinių technologijų naudojimas.
- Kokybiškas poilsis, atsipalaidavimas.
- Prisilietimai (apsikabinimai, pamylovimai, pasupimai, fizinio kontakto reikalaujantys žaidimai, padūkimai, įvairūs kūno masažukai, galvos paglostymai ir kt.). Nuo malonių prisilietimų mūsų smegenys išskiria oksitociną – vieną iš svarbiausių laimės hormonų, kuris

skatina pasitikėjimą kitu žmogumi, kuria artimesnį ryšį su juo.

Jeigu mes kasdien kreipsime dėmesį į šiuos tokius svarbius vaiko poreikius, skirsime ir nustatysime laiką miegui, mokymuisi, sportui, poilsiui ir pramogoms, formuosime sveikus įgūdžius, sveikesnį ir visavertiškesnį gyvenimą sukursime ne tik vaikui, bet ir sau.

Nedelskime, o jau dabar pradėkime ir **prisiminkime mažų žingsnelių galią...**

Šaltinis: M. Karklytė - Palevičienė. Vaiko emocinis intelektas. 2021.

Kad širdis būtų sveikesnė

Ką turėtume žinoti apie maistą, kad išvengtume širdies smūgio ir ne vieną dešimtmetį džiaugtumėmės sveika širdimi? Tad ką valgyti ir ko nevalgyti, kad širdis būtų kuo sveikesnė. „Išmesti“ iš savo raciono:

• **Cukrų**, nes jis kelia didesnę grėsmę širdžiai nei riebalai. Veiksmai: atsakykite gaiviųjų gėrimų, daug cukraus turinčių vaisių sulčių, kurios yra ne ką geriau nei limonadas, energetinių gėrimų, didžiosios dalies perdirbtų produktų, nes kone visuose pyragaičiuose, saldiniuose, kepinuose, spurgose ir kitose tuščių kalorijų produktuose gausu cukraus.

• **Perdirbtus angliavandenius**, kurie beveik visi parduodami supakuoti; grūdinių produktai, makaronai, duonos gaminiai, greitai paruošiami ryžiai ir kt. Šie produktai turi aukštą glikemijos indeksą, o tai reiškia, kad jie kraujyje labai padidina cukraus kiekį. Daug glikemijos turintys angliavandeniai sukelia uždegimus ir tai susiję su padidėjusia širdies ligų rizika. Veiksmai: daugiau valgykite neperdirbtų angliavandenių, tokių, kaip daržovės ir mažai

cukraus turintys vaisiai; vietoje bandelės ar saldžių sulčių rinkitės kiaušinius, avokadą, desertui – uogas, pagal galimybes atsakykite kvietinės duonos.

• **Transriebalus**, jeigu pakuotės etiketėje parašyta, kad gaminio sudėtyje yra iš dalies hidrinti ar visiškai hidrinti aliejai, vadinasi, produkte yra transriebalų. Veiksmai: nevalgykite greito maisto, ypač atidžiai skaitykite etiketes margarino, sausainių, pyragų, spurgų bei tikrinkite ir kitų greitai paruošiamų produktų pakuotes.

• **Perdirbtus mėsos gaminius**, kurie skatina bendrus organizmo uždegiminiuosius procesus ir širdies ligas. Tai iš bet kokios mėsos pagaminti pernelę konservuoti, sūdyti, rūkyti ar prisotinti cheminių konservantų produktai. Ne riebalų, bet druskos ir konservantų kiekis perdirbtoje

raudonojoje mėsoje gali paaiškinti padidėjusią širdies ligų ir diabeto riziką.

• **Didelius omega – 6 riebalų kiekius**, vartokite juos taupiai, geriausia rinktis šalto spaudimo nerafinuotus aliejus; vartokite daugiau omega – 3 riebalų turinčius aliejus kaip atsvarą omega-6. Veiksmai: sumažinkite kukurūzų, saulėgrąžų, sojų ir rapsų aliejų kiekius, rinkitės alyvuogių, sezamų ar makadamijų aliejus.

Nuolat įtraukite į mitybą tokius produktus, kaip lašiša, uogas, žolė šertų galvijų mėsa, daržovės ir šiek tiek vaisių, riešutus, pupas ir pupelės, juodąjį šokoladą, ciberžolę, česnaką, gerkite granatų sultis, žaliąją arbatą, vartokite alyvuogių aliejų ir nugalėkite širdies ligą maistu.

Šaltinis: Dr. J. Bowden. Med.dr. S. Sinatra. Didysis cholesterolio mūtas. Gydyto planas be statinų. 2020

Ar žinojote...

Šiais metais pasizadu... Britų psichologas R. Wisemanas susidomėjo, kodėl naujųjų metų pradžioje sau duodami pažadai taip retai tikrai įvykdomi. Apklauso 3000 amerikiečių ir britų paaiškėjo, kad tik 12 proc. apklaustųjų metų gale galėjo didžiuotis savo ištesėtais pažadais. Pasirodo, moterims ir vyrams ištesėti pažadus padeda skirtingi dalykai. Vyrams labai svarbu įvardinti savo galutinį tikslą ir dėl ko jie tai daro (pvz., geriau seksis tam antsvorį norinčiam numesti vyrui, kuris pasakys, dėl ko jis tai daro, ne tam, kuris to neįvardins). Dar vyrai, duodami pažadą, dažnai galvoje turi nerealių, neįvardintų lūkesčių, todėl jiems ir nepasiseka. Tad svarbu, kad tikslas būtų aiškus ir pasiekiamas. O moterims dažniau linkusios

apie pasižadėjimus niekam nesakyti. Tačiau toms, kurios pasidalina su artimaisiais savo pažadais, jų laikytis sekasi geriau nei slapukautojoms.

Su išmaniaisiais telefonais šypsomės rečiau. Moderniosios technologijos keičia žmonių tarpusavio elgesį. Norint užmegzti įdomius pokalbius ir susipažinti su naujais žmonėmis gyvas bendravimas yra nepakeičiamas. Tačiau, užuot žvelgę vienas kitam į akis, sukūša nosis į ekranus. Atlikto eksperimento rezultatai parodė, kad dalyviai su išmaniaisiais telefonais daug rečiau inicijavo pokalbį, mažiau šnekėjosi ir šypsojosi, o 32 proc. dalyvių, kurie turėjo rankose telefoną, visai nebendravo su kitu asmeniu, nes per daug buvo įsitraukę į virtualų pasaulį. Taigi išmanieji gali smarkiai sumažinti galimybes užmegzti draugiškus pokalbius ir socialinius ryšius. Kenčia ir psichinė sveikata.

Patarimai

Ilgiau kramtyti maistą. Deja, ilgai trunkančios šventės mūsų figūrai ir jausenai daro ne patį geriausią poveikį. Bet tai galima pataisyti. Nepaisant užsitęsusių vaišių, tiesiog reikia... ilgiau kramtyti maistą! Suvalgysime mažiau maisto. Apskaičiuota, kad padidinus kramtomųjų judesių skaičių 50 proc., bendras maisto suvartojimas sumažėja 10 proc.

Joga naudinga sergantiems depresija. Remiantis naujausiais tyrimais, jogos praktika ir specialus kvėpavimo pratimų būdas gali turėti ilgalaikės teigiamos įtakos klinikinės depresijos, nerimo, miego kokybės atžvilgiu. Nuoseklus kvėpavimas – kvėpavimo pratimų būdas, kurį sudaro penki ilgi vienodos trukmės įkvėpimai per minutę ir būtent Ajengaro joga (pritaikyta terapijos tikslams) sukėlė pagerėjimą tiems pacientams, kuriems buvo diagnozuota klinikinė depresija. Tyrimui buvo naudojamos klinikinės skalės, skirtos pacientų psichinei būklei matuoti ir jau po mėnesio praktikavimo buvo pastebėti pozityvūs pokyčiai. Taigi jogos ir kvėpavimo pratimų derinimas su terapija ir paskirtais vaistais gali pasiūlyti žmonėms su minėta diagnoze dar geresnę pagalbą.

Priimkite pokytį kaip natūralų procesą. Kai kuriems žmonėms labai sudėtinga išgyventi pokyčius. Jie trokšta stabilumo ir svajuoja, kad tik niekas nesikeistų, o prasidėjus pokyčiams, išgyvena paniką. Tačiau pokyčiai, toks lengvas sukratymas žmogui dažnai labai reikalingas. Tai padeda pradėti ką nors naujo, naujai pažvelgti į save ir savo pasaulį bei gyventi kitaip. Tad harmoningai integruokite pokyčius į savo aplinką: nekontroliuokite, nes visko sukontroliuoti negalime, neprisirikiškite prie to, kas malonu, ir neatstumkite, kas nemalonu. Viskas cikliška keičiasi, nieko nėra amžino. Gyvenimas – tai procesas. Tiesiog priimkite pokytį kaip natūralų procesą.

Miego trūkumas didina poreikį nesveikam maistui. Švedų mokslininkai išsiaiškino, kad miego trūkumas menkina mūsų sugebėjimą priimti racionalius sprendimus ir sužadina pirmines smegenų dalis, valdančias sugebėjimą išgyventi ir siekti malonumo. Todėl nenuostabu, kodėl, stokodami miego, mes itin godžiai žvelgiame į bulvių traškučius ar į mėsinį;



miego stoką bandome kompensuoti valgant kaloringą maistą. Todėl, norėdami sulieknėti, iš pradžių sureguliuokime savo miego ciklą.

Noriu to, ką turiu. „Norėkite to, ką jau turite, o ne to, ko neturite – tik taip jūs iš tikrųjų priartėsite prie laimės“, – sako profesorius psichiatras T. Byramas Karasu. Kaip rodo tyrimai, galios ir materialinių gėrybių siekimas kaip tik ir trukdo žmonėms patirti laimės, pilnatvės jausmą.

Keturi patarimai, kaip suteikti gyvenimui džiaugsmo.

1. Prisiminkite, kokie dalykai jus džiugino vaikystėje, ir palyginkite juos su dabartimi.
2. Kiekvieną dieną padarykite ką nors naujo.
3. Būkite pasiruošęs paeksperimentuoti, išbandykite skirtingus užsiėmimus ir atraskite tuos, kurie jums suteikia džiaugsmo.
4. Būkite žaismingas ne tik laisvalaikio.

Prieskonis, kuriame yra visko, ko reikia sveikatai

Tai šakniastiebis, nors iš tiesų tai nėra šaknis, išsiskajęs kaip ragai (sanskrito kalba reiškia „raguota šaknį“), aštrus, aštrus, o kartu ir gaivus bei primenantis citriną. Šis prieskonis ne tik gali sušildyti, bet ir suteikti energijos bei apsaugoti nuo į organizmą besitaikančių įsibrauti virusų, todėl šiandien jis mums labai reikalingas ir naudingas.

Tai **imbieras** – vienas svarbiausių ir labiausiai vertinamų prieskonių pasaulyje. Jame galime rasti visko, ko reikia sveikatai. Imbieras kildinamas iš Pietų Kinijos, o Senovės Romoje buvo populiarus jau prieš du tūkstančius metų. Jau prieš 5000 metų imbieras buvo vartojamas peršalus ir karščiujant.

Šviežias imbieras sukelia prakaitavimą ir todėl nuo seno naudojamas kaip valomas preparatas. Jis mažina pykinimą ir šiandien jis įeina į vaistų nuo jūrligės sudėtį. Graikai imbierą vartodavo po sočių pietų, nes padėdavo virškinimui.

Mokslininkai patvirtino slopinamąjį imbiero uždegimo poveikį. Iš-tirta, kad imbieras absorbuoja bei neutralizuoja toksinus ir skrandžio rūgštį, mažina cholesterolio lygį kraujyje.

Imbieras efektyvus gydant neurologinius sutrikimus (pvz., migreną), išblaško nerimą, mažina nuovargį ir suteikia žvalumo, veikia kaip afrodisiakas, puikus antioksidantas, lėtinantis senėjimo procesus. Įdomus faktas – kai Europoje siautė ma-

ro epidemija, liko gyvi tie, kurie vartojo imbierus kaip maistą ar nešiojo kaukes su imbiero gabaliukais.

Imbieras skatina prakaitavimą, o prakaitas vėsina kūną. Tad, būdami šiltuose kraštuose, norėdami apsaugoti organizmą nuo perkaitimo, gerkite gėrimus su imbieru.

Labai populiarus imbierų arbata Indijoje, nes ji skatina kraujotaką, stimuliuoja kūną ir gerina virškinimą.

Peršalus rekomenduojama gerti imbierų arbatą su citrinomis ir medumi, o profilaktiškai ji gali būti geriama ir kasdien. Jei kosulys drėgnas, papildomai į arbatą įdėkite cinamono ir gvazdikėlių. Tik nepersistenkite... Dideli imbiero kiekiai netinkami turintiems skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opų, odos uždegimų ar atvirų kraujuojančių žaizdų. Mažiau imbiero turi vartoti ir besilaukiančios moterys.

Imbieras taip pat labai plačiai naudojamas viso pasaulio virtuvėse. Štai koks puikus šis žiemai tinkantis prieskonis. Ragaukime, eksperimentuokime ir valgysime. O galbūt atra-

sime sau tinkamą natūralų vaistą ar kokį nepaprastą skonį naują patiekalą.

O, jei dabar kosulys drasko gerklę, namų sąlygomis mes galime greitai išsigydyti **pienu su imbieru**, kuris turi vitamino C, todėl puikiai tinka nuo peršalimo, kosulio ir uždegimo.

Receptas 1

Riekės: 1/2 stiklinės pieno, 2 a.š. žaliosios arbatos, 1 gabalėlio smulkinto imbiero.

Nuovirą ruoškite per 3 kartus ant silpnos ugnies po 2 min. Po kiekvieno virimo gėrimą palikite 5 min. nusistovėti. Perkoškite, galite pridėti medaus.

Receptas 2

Į emaliuotą indą įpilkite 1,5 l pieno, pridėkite sutarkuotos imbiero šaknies (3–4 cm), 2 v.š. žaliosios arbatos ir kaitinkite iki užvirimo. Palikite 20–25 min., kad pritrauktų. Gerkite nedideliais gurkšneliais.

Ir pasidalinkime dar vienu žie-mos valgio receptu:

Sildanti morkų ir imbiero sriuba

Reikės: 2–3 vidutinio dydžio mor-



ky, 1 didelio svogūno, 2 bulvių, šviežių kalendrų, šiek tiek tarkuoto imbiero, lydyto sviesto ghee.

Keptuvėje įkaitinkite lydytą sviestą ghee. Lengvai apkepinkite svogūną, tuomet sudėkite kitas smulkintas daržoves bei imbierą. Pakepinkite kelias minutes, pabarskykite juodaisiais pipirais. Galite įpilti šiek tiek vandens. Uždenkite keptuvę ir palikite daržoves troškintis, kol suminkštės. Visą sumaišykite maisto smulkintuvu iki tirštos konsistencijos. Jeigu norite, galite įpilti šiek tiek grietinės arba dar vandens. Prieš patiekdami pabarskykite sriubą smulkintomis kalendromis. Jeigu norite, kad patiekalas būtų sotesnis, atskirai išvirkite raudonųjų leščių bei sudėkite juos į sriubą prieš patiekdami.

Širdžiai naudingi riešutiniai sausainiai

Lazdynų riešutai turi daugybę širdžiai naudingų medžiagų, tokių, kaip magnis, kalcis, baltymai, skaidulos, B grupės vitaminų ir yra vieni iš geriausių antioksidantų – vitamino E, stiprinančio širdies ir kitus raumenis, šaltinių.

Reikės: 2 1/2 puodelio (338 g) lazdynų riešutų, 1/2 puodelio (75 g) minkšto sviesto, 2/3 puodelio (230 g) medaus, 3 kiaušinių, 2 1/2 puodelio (228 g) migdolų miltų, 1/4 arb. š. maltų kardamonų, 1/4 arb. š. maltų gvazdikėlių, 1/2 arb. š. malto imbiero, 1 arb. š. malto cinamono, 1 arb. š. vanilės ekstrakto, 1 arb. š. tarkuotų apelsinų ar citrinų žievelių, žiupsnelio jūros druskos.

Įkaitinkite orkaitę iki 150 laips. C temperatūros. Kepimo skardą išklaukite pergamentiniu riebalams atspariu popieriumi arba ištepkite sviestu. Į virtuvinį kombainą sudėkite lazdyno riešutus ir malkite iki rupių miltų. Dubenyje išmaišykite sviestą, medų ir kiaušinius iki kreminės masės. Į kitą dubenį suberkite migdolų ir lazdynų riešutų miltus, prieskonius, apelsinų ir citrinų žievelės, supilkite vanilės ekstraktą, sudėkite kiaušinių, sviesto ir medaus mišinį, viską gerai iki glotnumo išmaišykite. Paruoštą tešlą paskleiskite kepimo skardoje maždaug 6 mm storio sluoksniu. Kepkite apie 20 min. Ištraukę iš orkaitės 10 min. palikite, kad atvėstų. Suformuokite sausainius. Laikykite juos sandariame inde.

Šaltinis: Dr. J. Bowden, St. Sinatra. Didysis cholesterolio mitas. 2020.

Gyvenimą ilginanti porų sriuba

Porai yra nuostabi ilgaamžiškumą skatinanti daržovė, kurioje gausu polifenolių (tai labai stiprūs augaliniai antioksidantai). Sriuba yra ryškaus citrinų skonio, o sodrumo jai suteiks muskatas, kuris jus šildys visą dieną.

4–6 porcijoms reikia: 2 v. š. itin gyno alyvuogių aliejaus, 450 g smulkiai supjaustytų porų, 2 kubeliais pjaustytų salierų kotų, 3 smulkiai kapotų česnako skiltelių, 1 v. š. kapotų šviežių čiobrelių, 1 citrinos žievelės, 1 didelės 5 cm dydžio žiedeliais supjaustyto žiedinio kopūsto gūžės, 1/2 a. š. šviežiai tarkuotų muskatų, 1 a. š. smulkios jūros druskos, 2 a. š. stambiai grūstų juodųjų pipirų, 1 litro daržovių sultinio, 1 lauro lapo, smulkiai pjaustytų laiškinčių česnakų papuošti.

Sriubos puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų. Suberkite porus, salierų stiebus, česnakus, čiobrelius, citrinos žievelę, žiedinį kopūstą, muskatą, druską, pipirus ir kepkite nuolat maišydami, kol porai pradės glebti. Į puodą supilkite sultinį, įmeskite lauro lapą ir uždenkite virkite 25–30 min., kol žiediniai kopūstai visiškai suminkštės. Visą sutrinkite iki vientisos masės rankiniu arba įprastu trintuvu. Gautą masę vėl statykite ant ugnies ir pavirkite dar 10–15 min. Paragaukite ir pagardinkite prieskoniais, jei reikia. Sriubą patiekite papuoštą pjaustytais laiškiniais česnakais.

Šaltinis: Ilgaamžiškumo paradoksai. Steven R, Gundry. 2021

Pasijuokime

Kalbasi du senukai:
– Blyn tas daktarų raštas... nu niekaip įskaityt neįmanoma, kaip jie taip rašo?!

– Gerai gerai rašo, aš vat su vienu receptu anuomet pusmetį nemokamai važinėjau autobusu, lankiausi operhauze ir gaudavau nuolaidas knygyne... dabar vat jį nunešiau, tai dar pensiją pakėlė...

– Gydytojau, ar iš tiesų taip kenksminga išgerti taurelę prieš valgį?

– Nelabai... Tik nevalgykite per dažnai...

Pas gydytoją ateina pacientas ir skundžiasi, kad jam skauda tarp menčių.

– Rūkote?

– Ne.

– Geriate?

– Ne.

– Su moterimis žaidžiate?

– Taip pat ne.

– Hmm... matyt, jau sparneliai pradėjo kaltis...

Nuo senų laikų gydytojai ir vaitininkai patys išbandydavo vaistus. Būtent todėl visi balzamai ir antpilai yra spiritiniai.

– Kodėl jūs negeriat vaistų?

– Jie man šleikštūs.

– O jūs gerkit galvodamas, jog tai degtinė.

– Jau geriau aš gersiu degtinę ir manysiu, jog vaistai...

– Gydytojau, man galva sukasi!

– Pats matau...

Psichiatrinėje ligoninėje kalbasi du ligoniai:

– Tai kaip tau mano naujas romanas?

– Nu visai nieko, tik man herojų kažko per daug...

Riksmas iš koridoriaus:

– Kuris paėmėt telefonų knyga?!

Ateina pacientas pas daktarą su raiščiu ant kojos.

– Daktare, man baisiai skauda galvą!

– O kodėl raištis ant kojos?

– Nuslinko...

Susitiko dvi artimos draugės.

– Kaip tavo vyras? – pasiteiravo viena.

– Lyg ir nieko... tačiau vakarais prisileidžia vonią vandens, pasiima meškere, uždaro duris ir meškeroja.

– Reikėtų tau jį vis dėlto parodyti psichiatruvi, – susirūpina draugė.

– Reikėtų... – atsidūsta vyro žmona. – Betgi taip norisi šviežios žuvies.

Ar žinojote...

Apkrova. Garsus antropologas U. Scieffer'is, ištyręs pirmąjį žmogaus kaulus, įrodė, kad mūsų blauzdikaulis pagal pirmąjį vaizdą yra sukurtas nueiti 30 km per dieną ir tokia apkrova jam yra normali. Taip pat jis ištyrė, kad ilgiamyvių vaikų kaulai plonėja ir tampa trapesni būtent dėl to, kad negauna reikiamo krūvio, ir jau kitos kartos vaikai gimsta turėdami trapesnį blauzdikaulį. Genai persiformuoja.

Tapti geresniam. Ar impulsyvus žmogus taip pat dažniausiai bus ir savanaudiškas bei egocentriškas? Už šias savybes atsakinga ta pati smegenų sritis, vadinasi, tampant empatiškesniam ir geranoriškesniam, padidėja ir žmogaus gebėjimas save reguliuoti.

„Skubėdami turėti, neužmirškime BŪTI“ ...

Šaltukui truputį spaudžiant, tačiau gražų sausio pradžios rytą turguje jau buvo daugiau šurmilio nei penktadienio turguose šventiniu laikotarpiu. Po Trijų Karalių, žmonės jau šventinių patiekalų atsivalgę, rinkosi įprastai tai, kam ko reikia – ir maisto produktų, ir drabužių, buičiai reikalingų prekių, pašarų gyvūnėliams.

Paviljone po stogine „be sienų“ buvo gausus pasirinkimas ir šiltų darbo drabužių, ir puošnesnių, kasdienai, ir labai pigių, ir brangesnių – naujų, galima buvo rasti ir pasirinkti ēdalo savo šuniui ar katei, taip pat – įvairių buitines prekių, ypač reikalingų moterims virtuvėje. Beje, šis paviljonas buvo beveik visas užpildytas prekeivių, taigi verta nepraeiti pro šalį. „Skubėdami turėti, neužmirškime būti“, – patarė prieniškė Raimonda, atėjusi smulkmenų ir pieno produktų. Moteris sakė, jog gal ir keista, tačiau ji nesidomi kiek – centais ar eurais – pabrango ir dar brangs kokia nors prekė. Ji džiaugėsi dvi gražias palaidines nupirkusi po penkiasdešimt euro centų. O maisto ji daug neruošia, mat įsitikinusi, kad geriau laiką sutaupyti pasivaikščiojant gamtoje, o grįžus užkirsti lašinių ar bulvių su rūgpieniu. Na, o šių prekių turguje visada galima surasti. Jau ne pirmą kartą, tačiau nuo šio ryto geriau matomoje vietoje kiekvieną šeštadienio turgų galite aplankyti Audriaus Banionio kaimiškių gaminių autoparduotuvę, kuri pastoviai stovės priešais gyvuliukų turgų. „Pas mus kainos tikrai „nesikandžioja“, – siūlydama pirkėjoms, kurios dar buvo niekad nepirkusios, paskanauti įvairių skonių dešrelių, maloniai šypsodamasi sakė pardavėja Edita. Na, o pasirinkti tikrai galima pagal skonį. Šviežios kiaulienos šoninės kilogramas kainavo 4,20 euro, kiaulienos kumpio – 3,45 euro, sprandinės – 5,40 euro, galvos – 0,90 euro, jaučio uodegos – 1,90 euro; šalto rūkymo kiaulienos nugarinės kilogramas kainavo 8,20 euro, vytintos „Seklyčios“ – 8,20 euro, karšto rūkymo nugarinės – 7 eurus, šalto rūkymo šoninės – 5,80 euro, sūdytų lašinių – 5,30 euro, karšto rūkymo dešrelių – 4,60 euro, indelis pašteto – 1,35 euro, spirgučių – 1,45 euro, taukų – 0,70 euro, šaltienos – 1,60 euro. Čia galima rasti ir pieno bei pieno produktų, kaimiškos naminės duonos, kitų duonos gaminių – tai ir rupi duona su grūdais, balta plikyta ruginė duona, juoda becukrė duona, duona su kapnėmis, rupi duona. Kilogramas kaimiškių sausainių kainavo 3,50 euro, riestainių su aguonomis – 1,50 euro, „smėlio“ juostų – 4 eurus, viena riestė su džemu – 1,20 euro. Edita patikino, kad visi ūkyje, Margininkuose, Kauno rajone, duonos ir konditerijos gaminiai gaminami išlaikant senovines tradicijas – kaimiška naminė duona iš natūralaus raugo, be priedų, kildinama mediniuose kubiluose, o kepama kokliniame pečiu-



– Pas mus kainos tikrai „nesikandžioja“, – patikino, siūlydama pirkėjams ir paskanauti, Audriaus Banionio ūkio kaimiškais gaminiiais prekiaujanti pardavėja Edita.

je. O turgaus pirkėjai, žinoma, neužmiršę ir senbuvii – Išlaužo „Mėsos kraitės“, Želsvos krašto prekeivių – rinkosi jų skonių gaminių. Kioske, netoli vartų, šiek tiek pabrangusi vištiena – kilogramas maltos vištienos kainavo 4,80 euro, krūtinėlės filė – 5,76 euro, spamelis – 2,30 euro, blazdelis – 2,32 euro, ketvirčių – 2,16 euro, broilerio kilogramas – 2,98 euro. Paviljone, kur prekiaujama lietuviška kiauliena, rūkytais mėsos gaminiiais, maloni prekeivė, pjaudama didoką gabalą lašinių Paprienės gyventojai, patikino, kad dar niekas nebrango ir nebrangs, tik ragino ragauti, pirkti ir daugiau valgyti. Gretimam paviljone galima rasti medaus, kur aplink bitininką šurmilio buvo nemažai, vieni pirkė, kiti dar šnekučiavosi, ir pieno bei jo produktų. Litras pieno kainavo 0,60 euro, litras grietinės – 4 eurus, kilogramas varškės – 3 eurus, kilogramas sviesto – 9 eurus. Sūrį galima išsirinkti nuo 2 iki 6 eurų, ta pati prekeivė siūlė ir gražių kumpinių lašinių, kurių kilogramas kainavo 9 eurus. Už dešimt vištos kiaušinių prašė 1,5 – 2 – 2,50.

Sutikau ir malonių džukų, kurie, kaip patys sakė, esantys šnekoriai, ir pasakojo, kaip nusibodo gyventi „dėžutėse“ (bute), todėl ieškojo daugiau erdvės, savo kiemo ir taip apsigyveno Daugirdėliuose, iki kurių tik trys kilometrai nuo Alytaus. Birutė ir jos žmogus prekiaavo Alytaus turguje, bet išdavė, kad pakvietė į Prienus vieno jų klasiokė. O gal čia geriau seksis?.. Iš savo sodo obuolių spaustų sulčių 5 litrų ne kinietiškoje talpoje supiltos sultys kainavo 4 eurus, 630 gramų indelis medaus – 3,50 euro, gerokai daugiau nei kilogramą sveriantis indelis – 7 eurus. Vyras šypsosi, sako, kad gį jei cikri džūkai, tai visada daugiau „užmes“. Už kilogramą savo pačių keptų grybukų prašė 9 eurų, kanelių – 10 eurų, pieniškų sausainių – 6 eurų, sveikuoliškų sausainių – 5 eurų. Tik abu apgailestavo, kad sunku surasti tokį ūkininką, iš kurio galima būtų nupirkti miltų iš tikrai nepurkštų chemikalais grūdų. Mat ir parduotuvėse, pasak jų, po tuo žodžiu „ekologiškas“ nežinia, ko galima sudėtyje surasti... Beje, daržovėmis, raugintais agurkais, kopūstais, prekiaavo taip pat turgaus senbuviai, patikino, kad kol kas dar niekas nebrango. Tik vienas jų apgailestavo, kad puse euro pabrango vienas respublikinis šeštadienio laikraštis, kurį, kaip ir kitus, jis visada skaito tiesiog turguje, pakol neprieina pirkėjai. Na,



Dzūkė Birutė iš Daugirdėlių buvo atvežusi savo pačios keptų sveikuoliškų sausainių, varškės pyrago, naminio medaus ir kitų gardumynų. Užsisakyti sveikuoliškų kepinių pas Birutę galima paskambinus tel. 8 684 13 604.

o mėgstamo Tartoko skonio raugintų, marinuotų ir šiaip daržovių surasite už turgaus vartų, priešais prekybos centrą „Norfa“.

Ne tiek daug ir prekeivių sendaikčiais, dėvėtomis prekėmis kitame turguje, išskyrus tuos, kurie prekiauja kiekvieną dieną. Ir ūkininkų nedaug. Centnerį kviečių, kvietrugių, rugių, miežių jie pardavė už 10–12 eurų. Buvo galima pirkti nerūšinių daržovių gerokai pigiau, didesniais kiekiais. „Proseneliai atsikeltų iš kapų, jei matytų, kad šieno turguje galima nusipirkti“, – pusiau juokais, pusiau rimtai sakė vienas jų. Kiek toliau už nemažą juodą prikimštą šieno maišą prašė trijų eurų. Vos ne anekdotais, gal daugiau realybės keistenybėmis pasidalijo ir kitos prekeivės, kai pirkėjai derasi dėl kelių euro centų, paskui, jau nupirkę didesnį kiekį, sumoka ir daugiau, bet prasitaria, kad jaučia malonumą derėdamiesi, kitiems gi sunku išsirinkti ir morkų – viena per stora, kita per maža, o ką jau bekalbėti apie raugintus agurkus, kurie kibire būna, kad raugo skystis turi būti toks skaidrus, kaip prekybos, centre perkant marinuotų... Todėl net nekyla mintis apie tai, kad jie niekada patys nerauge, o kaip pasikeis kartos dar po dešimties metų, ar raugs kopūstus, ar patys juos augins, ar augins pupeles, jas juk išlukštenti reikia, kad turguje parduotų stiklinę už 70 euro centų, nors kituose jau kainuoja eura, ir į troškinį įsidėti, jeigu užsiauginus reikės išsilukštenti... Bet viską parodys laikas, kuriame būdami, matyt, dar išvysime ir daugiau civilizacijos „stebuklų“...

PR Šunų, kačių ir šeškų ženklavimo išlaidos bus kompensuojamos – nuspręsta, kam, kiek ir už ką

Socialiai remtiniems žmonėms ir gyvūnų globėjams bus kompensuojamos šunų, kačių ir šeškų ženklavimo ir registravimo Gyvūnų augintinių registre išlaidos. Šiam Žemės ūkio ministerijos siūlymui pritarta Vyriausybės posėdyje. Vienam gyventojui, gaunančiam socialinę pašalpą, bus kompensuojama ne daugiau kaip už trijų augintinių (šunų, kačių arba šeškų) ženklimą. Kompensacijos suma už vieno gyvūno paženklimą ir registravimą negalės viršyti 15 eurų.

Iki 2022 m. gegužės mėnesio visi šunys, katės ir šeškai turi būti paženklinti mikroschemomis ir registruoti Gyvūnų augintinių registre (GAR). Tačiau, pasak žemės ūkio ministro **Kęstučio Navicko**, daliai augintinių šeiminių, o ypač – gyvūnų globėjams – finansinė našta gali būti per didelė, todėl nuspręsta šias jų išlaidas kompensuoti.

„Šunų, kačių ir šeškų ženklimas įsibėgėja – gruodžio 1 d. duomenimis, šalyje jau paženklinta daugiau kaip 213 tūkst. šunų, kačių ir šeškų, tai yra beveik 65 tūkst. daugiau nei prieš metus. Akivaizdu, kad žmonės ima suprasti ženklavimo naudą bei tampa atsakingesni.

Raginame augintinių savininkus ir globėjus nelaukti gegužės 1 d., kai visi augintiniai privalės būti paženklinti. Suprantame, kad daliai žmonių ši prievolė gali tapti finansine našta, todėl parengėme tvarką, pagal kurią šios išlaidos bus kompensuojamos“, – teigia žemės ūkio ministras K. Navickas.

Socialiai remtinų žmonių bei gyvūnų globėjų laikomų kačių, šunų ir šeškų, atvestų iki 2021 m. gegužės 1 d., ženklavimo ir registravimo išlaidos kompensuojamos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų lėšų. Išlaidos būtų kompensuojamos iki 2022 m. gruodžio 31 d.

Išlaidų kompensavimo tvarka – ką būtina žinoti?

Jei socialiai remtinų žmonių ar gyvūnų globėjų prižiūrimi augintiniai buvo paženklinti iki šio **Vyriausybės sprendimo**, kompensacijos bus mokamos tiesiogiai gyvūnų savininkams ir globėjams, pateikusiems reikalingus dokumentus Nacionalinei mokėjimo agentūrai (NMA).

Reikės pateikti pažymą, patvirtinančią, kad augintinio savininkas gauna socialinę pašalpą, ir prašymą dėl išlaidų už socialinės pašalpos gavėjui arba gyvūnų globėjui suteiktas

paslaugas nuo 2021 m. gegužės 1 d. iki Vyriausybės sprendimo įsigaliojimo dienos kompensavimo.

Gyvūnų globėjai privalės NMA pateikti paslaugų teikėjo už suteiktas paslaugas išrašytos sąskaitos faktūros arba PVM sąskaitos faktūros bei apmokėjimo už gautas paslaugas įrodymo dokumentą.

Jeigu žmonės ženklinti ir registruoti savo augintinius nuspręso **po šio Vyriausybės sprendimo** įsigaliojimo, kompensacijos bus mokamos procedūras atlikusiems veterinarijos gydytojams ir specialius mokymus baigusiems žmonėms.

Kompensacijos bus mokamos tik tuo atveju, jeigu augintinių savininkams už suteiktas ženklavimo ir registravimo paslaugas bus išrašytos sąskaitos faktūros arba PVM sąskaitos faktūros.

2022 m. ženklavimo ir registravimo GAR išlaidoms kompensuoti numatyti 300 tūkst. Eur iš ŽŪM asignavimų.

Kur ir kas pigiausiai ženklina augintinius?

Žmonės, dar nepaženklinę savo augintinių, sužinoti, kur arčiausiai ir pigiausiai galėtų gauti šią paslaugą, gali sužinoti neišėję iš namų, apsilankę specialiai sukurtoje svetainėje pazenklinkmane.lt.

Augintinių ženklavimo ir registravimo kainos skirtingose savivaldybėse svyruoja nuo 10 iki 40 Eur. Ženklinimas be registracijos GAR neturi prasmės, tad šios dvi procedūros visuomet atliekamos kartu.

„Šiuos metus Seimas paskelbė gyvūnų gerovės metais – neabejoju, kad dėmesys augintinių problemoms, žmonių švietimas ir atsakomybės ugdymas prisidės prie pokyčių, taip reikalingų mūsų šalyje. Tikiu, kad ateis diena, kai prieglaudos nebelūs nuo tūkstančių beglobių, o siaubingos istorijos apie žiaurų elgesį su augintiniais liks tamsioje praeityje“, – teigia ministras K. Navickas.

gautas moters (g. 1964 m.) pareiškimas, kuriame nurodoma, jog Prienu r., Stakliškių sen., Stanuliškių k., nuo sausio 4 iki 9 d. buvo patekta į jai priklausančios negyvenamos sodybos ūkinis pastatus ir pavogta du elektros varikliai, trys plaktukai, armatūros strypai ir kiti įrankiai. Nuostolis – 410 eurų. Įvykis tiriamas.

Degė suodžiai

Sausio 5 d. 18:05 val. gautas pranešimas, kad Prienu r. sav., Išlaužo sen., Išlaužo k., Šventupės g., dega kaminas. Gaisrininkai gelbėtojai pabudėjo, kol suodžiai kamine išdegė. Namas mūrinis, 1 aukšto, 10x10 m dydžio, stogas dengtas šiferiu. Dūmų detektorius buvo.

Kliūtis kelyje

Sausio 7 d. 19:31 val. gautas pranešimas, kad Prienu r. sav., Veiverių sen., Skriaudžių k., Jaunimo g., ant važiuojamosios kelio dalies guli rąstai. Du rąstai buvo supjaustyti ir nuo važiuojamosios kelio dalies pratraukti.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas



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

Naujas apynasris medžiotojams

(Atkelta iš 1 p.)

Manau, kad panašiai nori pasielgti ir Seimo Aplinkos apsaugos komiteto narys konservatorius Justinas Urbonas, teikdamas Seimui Medžioklės įstatymo 14 straipsnio pataisas, kad asmuo, **tapęs medžiotoju, privalo apsidrausti ir privalo civilinės atsakomybės draudimu...** „Aiškinamajame rašte Dėl LR Medžioklės įstatymo Nr. IX-966 14 str. papildymo įstatymo projekto“ projekto rengėjas nurodo: „Medžioklė – tai padidintos rizikos veikla, kurios metu galima kažką sužeisti, sužaloti ar pačiam susižaloti, apgadinti trečiųjų asmenų turą... Įprastai asmens civilinės atsakomybės draudimas negalioja medžioklės metu.“

Štai čia ir atsiranda panašumas tarp Nikitos ir projekto rengėjų mąstymo. Jeigu medžioklė yra padidinto pavojaus šaltinis, tai kodėl važiavimas dviračiu, peilio turėjimas, golfo ar lauko teniso žaidimams (kamuo-liukas juk irgi lekia apie 4000 m/sek. greičiu – dar greičiau nei medžioklinio šautuvo šratai) netaikytinas privalomas civilinės atsakomybės draudimas.

Dar keisčiau skamba teiginys, kad įprastos civilinės atsakomybės draudimas netaikomas medžioklės metu. Juk visa, kas įstatymo nedraudžiama, turi būti taikoma. Seimo narys (bent jo padėjėjai) tai turėtų žinoti. Civilinio kodekso 6,251 str. 1 d. nurodoma „Padaryti nuostolius turi būti atlyginti visiškai.“ Nuostata, kuri išplėtota šio kodekso 6,252 str. 1 d. „Šalių susitarimas dėl civilinės atsakomybės už nuostolius (žalą), padarytus dėl skolininko tyčios ar didelio neatsargumo, netaikoma ar jos dydžio apribojimo negalioja.“ Niekur nėra tokio teiginio, kad Civilinio kodekso nuostatos medžioklės metu negalioja. Todėl projekto rengėjų Aiškinamajame rašte teiginys, kad šis jų siūlomas projektas neprieštarauja įstatymams ar teisės aktams, yra nepagrįstas. Juk visi žinome, kad medžioklės metu nušovus nemedžiotiną (ar tuo metu nemedžiotiną) gyvūną, tai padaręs medžiotojas yra baudžiamas administracine nuobauda ir visada atlygina gamtai padarytą žalą. Gal čia ir slypi pagrindinė projekto mintis.

Žinome, kad sumedžiotus nemedžiotiną gyvūną, žalos gamtai dydis siekia netgi tūkstantines sumas ir konfiskuojami pažeidimo padarymo įrankiai: ginklai, automobiliai. Spaudoje ir kitose masinės informacijos priemonėse, (laikraščiuje „Lietuvos rytas“, portale „Miške.lt“ ir kitose) dažnai rašoma apie tai, kad už neteisėtai sumedžiotą gyvūną

pažeidėjui buvo paskirta ne tik bauda, bet ir prabangaus visureigio konfiskavimas, gamtai padarytų nuostolių atlyginimas. Man atrodo, kad įstatymo projekto Aiškinamajame rašte būtent ir užmaksuota šio Medžioklės įstatymo papildymo projekto mintis, kad žalą gamtai turėtų atlyginti ne ją padaręs asmuo, o... draudikas už visų medžiotojų suneštas privalomas įmokas. Pažeidėjas gautų tik administracinę nuobaudą, kuri keleriopai mažesnė už žalą gamtai. Iš publikacijų žiniaskaidoje matyti, kad konfiskuojant transporto priemones, jos būna nemažos vertės. „Dvariokai“ iš Premiežio dvaro ar Balbieriškio tokių neturi. Taigi iš tokio įstatymo papildymo laimėtų tik turtingi ir įtakingi asmenys. Ar tai ne konfliktas su antikorporciniais įstatymais?

Negalima sutikti su projekto rengėjų mintimis, kad įstatymo papildymas neigiamų pasekmių neturės. Medžiotojai moka mokesčius už priklausymą medžioklės organizacijoms. Gal šie mokesčiai ir nėra dideli, bet kitas mokesčius – vadina mas „mokesčius už plotus“, kuris per eilę metų vis didėja bei sudaro keliatūkstantines sumas, didelės išlaidos medžiotojams. O medžiotojams, dėl sveikatos ar amžiaus problemų tik kartą per metus paimantiems šautuvą į rankas, finansiškai netgi nepakeliamas. Dabar man aišku, kodėl prieš daug metų vokiečiai, sužinojęs, kad aš medžiotu, pasakė: „Tai tu turtingas“. Akivaizdu, priėmus siūlomą įstatymo pataisą, „dvariokams“ medžioklė bus nepakeliamas. O tai ir yra neigiamas poveikis asmens poreikių tenkinimui.

Dar vienas neaiškumas: o kaip bus su atvykstančiais medžiotojais iš užsienio valstybių? Tai jis irgi privalės mokėti šią įmoką? Juk privalomai draudžiama civilinė atsakomybė transporto priemone, o ne vairuotojas. Todėl draudimas ir galioja šalyje, kurioje mašina ar motociklas tuo momentu yra. O kaip bus su medžiotoju, jeigu jo šalyje tokio reikalavimo nėra?

Ir dar viena mintis man kirba. O gal tai ir yra viena iš korupcinio mąstymo būdų? Aš ir skaitytojas šios pataisos galimų pajamų paskaičiuoti negali. Bet draudimo bendrovės tai moka. Gal joms tai būtų vienas iš pelno gavimo medžiotojų sąskaita būdų?

Taigi Nikitos ir mūsų valdančiųjų norai ne visada skiriasi. Tik gal būdai pasirenkami skirtingi. O liaudis pasakytų „Jiems vis maža ir maža.“

Medžiotojas Alfredas Besusparis

Reklama ■ Reklama ■ Reklama

SIŪLO DARBĄ

Ieškomi vairuotojai su CE kategorija po LT ir Baltijos šalis. Atlyginimas – 1000-1500 EUR/mėn. į rankas. Kreipkitės tel. 8 699 19 170.

Brangiai perkame mišką su žeme arba išsikirsti. Tel. 8 675 24 422.

Tekstilės gamybinė įmonė Kaune ieško siuvėjų siūti: plokščiasiuole, flatloku, tiesiasiuole, overloku. Viena pamaina. Visos soc. garantijos. Gera darbo aplinka, reguliarios atostogos. Už kelionę į darbą apmokame. Darbo užmokestis nuo 750 Eur „į rankas“. Kreiptis tel. 8 615 34 719.

Statybos įmonei reikalingas darbuotojas, gebantis išmokyti ir įsisavinti lauko vamzdinių montavimo darbus. Darbų sritis – vandentiekis, nuotekos, drenažas. Apmokome darbų eigoje. Darbas Kaune, visos soc. garantijos. Tel. 8 698 35 923.

PARDUODA

Kietas kuras

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

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MALKOS. Keitųjų arba minkštųjų lapuočių – auzolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. Kalėdinės nuolaidos ir garantija 5 metai. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

Parduodu naują klausos aparatą – 50 Eur. Tel. 8 678 66 028.

Parduodame kiaulės skerdieną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 2,80 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Tel. 8 607 12 690.

PARDUODU naujus ir naudotus, taip pat mini traktoriams ž.ū. padargus; rotacines šienapjoves, bulvių sodinamąsias, kaupikus, kasamąsias ir jų transporterius, trąšų barstytuvus, įvairios talpos purkštuvus, smulkintuvus (mulčierius), įvairaus pločio lėkštines akėčias, frezas, grėblius-vartytuvus, plūgus, kultivatorius ir jų volus, žnyples, šakes rulonams krauti, rankines daržovių sėjamąsias, kaupikus, bulvių varinėtuvus, bulvių šutintuvus, elektrinius piemenis gyvuliams ganyti, kuoliukus, laidą, izoliatorius, įvairias atsargines dalis lenkiškiems padargams. Tel. 8 687 57 187, www.parduodutehnika.lt

PASLAUGOS

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

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

Betonavimo ir mūravimo darbai. Tvorų montavimas. 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.

PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

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

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, išregistuoti. Siūlykite visus variantus telefonu 8 607 67 679.

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

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

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

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS!

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

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

Pirmoji pagalba patyrus traumą

Žiemą, kai neretai pavojingai slidžios gatvės, keliai, derėtų prisiminti, kaip suteikti sau ar kitam žmogui pagalbą susižeidus ir kaip gydytis.

• Kai trauma lengva ir judėjimo funkcija nesutrikusi, derėtų kelias paras tiesiog pabūti ramybėje.

• Jeigu judesio metu pažeistą galūnę, alkūnę ar kelį tempia, skauda, tada derėtų jos nejudinti. Traumos gydymo taisyklė: ramybė – ledas – suspaudimas – pakėlimas.

• Sumuštos vietos tinimą, skausmą ir uždegimą malšinkite šaldančiais kompresais: palaikykite galūnę po tekančia šalto vandens srove arba uždėkite ledo, šaldytų produktų (įvynioję į rankšluostį) ir palaikykite 15 minučių. Kartokite po 30–40 minučių. Šaldyti derėtų pirmas dvi paras (48 val.).

• Po šaldomo kompreso galūnę šiek tiek pamankštinkite, kad nebūtų nuo raumenų spaz-

mų. Tada suspauskite skaudantį sąnarį elastiniu tvarščiu ar įtvaru (nei per ankštai, nei per laisvai), – tai sumažins patinimą, judesio amplitudę, sutvirtins gyjančius audinius. Jei pastebėsite pamėlusius pirštus – atlaisvinkite tvarstį.

• Ir paskutinis priminimas – laikykite sužeistą galūnę aukščiau. Sužeistą ranką derėtų paršti, o koją – padėti ant kėdės. Jeigu traumota koja, miegokite ją padėję aukščiau, ant pagalvės.

• Jei labai skauda, išgerkite priešuždegiminių vaistų. Patartina vartoti vitaminų E, A.

• Po patirtos traumos praėjus trimis – keturioms paroms, sumuštą vietą patepkite gydomoju geliu.

Veronika Pečkienė

Naujo albumo „Švyturys“ pristatymas

 **INGA JANKAUSKAITĖ**

KOVO 5 d., 19 val.
BIRŠTONO KULTŪROS CENTRAS

Bilietus platina: **bilietai.lt**

PERFORMANSAS
ŠIŪBUOJANTI ŽEMĖ
Vasario 25 d.
19 val.

 Birštono kultūros centre

Jaunieji kūrėjai:
4 choreografai
4 kompozitoriai
Daugiau nei 40 atlikėjų scenoje

LIETUVA
Valstybinis ansamblis LIETUVA

Daugiau informacijos:
www.ansamblis-lietuva.lt

Režisierės Agnija Šeko ir
Lina Puodžiukaitė-Lanauskienė

Kultūra: mumyse ir šalia mūsų

Veiverių biblioteka 80 metų knygų ir žmonių apsuptyje

Išauklėti kultūringą žmogų padeda dvi jėgos: menas ir mokslas. Abi šios jėgos susijungia knygoje. (Maksimas Gorkis)

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos filialas Veiveriuose 2021 metais minėjo 80-ties metų jubiliejų. Gražus ir prasmingas bibliotekos kelias padėjo ne vienam pasijusti reikalingam, būti suprastam, atrasti save.

1941 metais Veiveriuose atidarytoje bibliotekoje pradėjo dirbti bibliotekininkas Juozas Juozaitis. Tuo metu čia buvo 650 tomų knygų, 390 skaitytojų. Palyginti su šiandiena, tai buvo tikrai nedidelis fondas. Dabar – tai viena didžiausių bibliotekų rajone, turinti apie 9000 knygų ir beveik dvigubai daugiau skaitytojų. Biblioteka – ne tik knygos fonduose, tai gyvenimas, kuriamas čia dirbančio žmogaus, įnešančio į kiekvieną laikotarpį dalelę savęs. Bibliotekininkė Marcelė Petrylienė labai inteligentiška ir paslaugi, dirbusi iki 1979 metų, pristatydavo knygas atokiausiems gyvenantiems miestelio ir kaimų knygų mylėtojams, dažnai buvo vadinama knygneše. Jos darbus tęsė bibliotekininkė Rasa Panomariovienė. Apie savo darbą ji pasakoja: „Dirbti pradėjau 1979 m., baigusi Vilniaus kultūros mokyklą, bibliotekininkystės specialybę. Biblioteką perėmiau iš ilgametės bibliotekininkės Marcelės Petrylienės. Biblioteka jau tada turėjo savas tradicijas, savo ištikimus lankytojus ir skaitytojus. Specialybę rinkausi iš pašaukimo, bet susidūrus realybėje su sovietine propaganda, kai privalai paklusti ir vykdyti sovietinės valdžios nurodymus, net ir mėgstamas darbas apkarsta. Nepaisant to, visada džiugindavo tikri knygos mėgėjai ir gerbėjai. Lig šiol prisimenu reiklius, bet tikrus inteligentus, kurie be knygos neišsivaizdavo savo gyvenimo. Kai kada knygas reikėdavo nešti į namus sunkiai vaikštantiems. Vykdamo renginiai, konkursai kartu su kultūros namais, o vaikams – su mokykla. Ypač daug dirbom su mokytoja Birute Janskiene. Esu gavusi Centrinės rajono bibliotekos apdovanojimų. Dirbau iki vaiko gimimo 1984 m.“

Pradėjus dirbti Janinai Venckūnienei, biblioteka tapo tikru traukos centru. Čia pakvipo kava, suskambo dainos, iki sutemų netilo pa-

šnekėsiai. Į biblioteką žmonės užėdavo nuliūdę, įskaudinti ar džiaugsmiais ir laimės kupinomis akimis. Kiekvienas čia rasdavo ne tik knygą, bet ir šiltą žodį, supratimą. Susikūrė knygų mylėtojų klubas „Šviesa“, literatūrinė brigada, vaikų „Barbių“ klubas. Apie „Šviesos“ klubą V. Stelmokienė rašė:

*„Klubas jungia daugel porų,
Kurios renkas savo noru,
Ar į knygos aptarimą,
Ar į klumpių sunėsimą.“*

Juoko ir satyros nestokojanti Agitmeninė brigada išjudindavo visą miestelio gyvenimą. „Verdenės“ klubo nariai kūrė scenarijus, eiles. Vaikus mamos dažnai vakarais parsivesdavo namo iš bibliotekos. Čia „Barbių“ klube ne tik mergaitės mokėsi megzti, siūti lėlėms drabužius, ačiū V. Mažeikienei, grakščiai vaikščioti ar net šokti valsą, ačiū J. Beikauskienei. Iš bibliotekos pasklisdavo kepačių sausainių kvapas, o bibliotekininkė Janina mokė estetikos ir etikos. Labai mėgstanti skaitymą, gerai pažino savo knygas ir skaitytojus, mokėjo parinkti, patarti, atrasti. Ypač mėgstanti poeziją, ji ir pati padovanojo skaitytojams dvi knygas: „Spinduliu švytėti noriu“ ir „Svajimų vedina“. Savo poezija ir gyvenimu bibliotekininkė kūrė nuostabiai draugišką bibliotekos pasaulį:

*„Palieskim draugo ranką
Ir džiugesį patirkim.
Visų širdies kertelę
Yra džiaugsmo trupinių.
Išmokim padalinti
Tą mažą džiaugsmo mirksnį,
Išmokime suprasti,
Kad žemė – nuostabu.“*

(Janina Venckūniene)

J. Venckūniene rūpesčiu ir pastangomis iš ankštų patalpų seniūnijos pastate biblioteka buvo perkelta į A. Kučingio menų mokyklą, kuri palaipsniui juto skleidžiamą gėrį,



kartu organizuodama renginius, papildė viena kitą. Čia buvo įkurta bendruomenė ir J. Venckūniene ilgai vadovavo jos veiklai, suburdama pagelbėti mokyklos talentams įgyvendinti svajones, sunkiau besiverčiantiems gyventojams paremti, organizuoti tradiciniais šiais dienais tapusius renginius, dalyvauti projektinėse veiklose siekiant pagerinti miestelio infrastruktūrą. Biblioteka atsinaujino ne tik naujais knygų horizontais. Dalyvaujant projektuose bibliotekoje atsirado kompiuteriai, prasidėjo pirmieji informacinio raštingumo mokymai suaugusiesiems. Šiandien bibliotekoje galima ne tik knygas paskaityti, bet ir kompiuteriais reikiamus darbus atlikti. Bibliotekininkė O. Venckūniene bei J. Každailienė aktyviai dalyvauja projektuose, mokosi ir savo žinias perduoda lankytojams.

Veiverių biblioteka yra atrandama ne tik Lietuvos žemėlapyje. Vokietijos Wurzburgo miesto gidės Doris Jeager-Herleth ir bibliotekos darbuotojos O. Venckūniene bei Veiverių bendruomenės narių dėka nutiestas istorinis tiltas tarp Veiverių ir Wurzburgo. Atrasta nuostabi Veiverių angelo meilės istorija. Vykdydamos kraštotyrinę veiklą darbuotojos labai aktyviai prisidėjo prie K. Skučo



Rimorystės muziejaus perkėlimo į naujas patalpas, o šiais dienais patinka jame svečius, supažindina su krašto istorija, organizuoja edukacinius užsiėmimus. Glaudus ryšys su istorija dalyvaujant bendruomenių įtinklinimo projekte padėjo apjungti seniūnijos paminklus suskaitmeninant juos internetinėje erdvėje. Projekte „Atrask save“ D. Dubauskienė savanoriaudama vedė net 3 mėnesių edukacinių pamokų ciklą. Veiverių bibliotekoje organizuo-

jamos įdomios parodos, švenčių minėjimai, kompiuterinio raštingumo mokymai, konferencijos.

Veiverių bibliotekai – 80 metų, tai gražus ir prasmingas laikas, kuriantis, auklėjantis, atrandantis gyvenimus Lietuvos ateičiai. Sveikiname buvusius ir esamus darbuotojus, dėkojame už nuoširdumą ir linkime minčių, pilnų genialių idėjų.

Daiva Venclovienė
Veiverių bendruomenės
centro pirmininkė

Prieš beveik 130 metų sausio 6-oji Pilotiškėse pažymėta ypatingu ženklu

(Atkelta iš 1 p.)

kaip politiką, profesorių ar mokslininką.

Poeto būti tyrinėja ir kraštietė rašytoja Aldona Ruseckaitė. Anot jos, nors V. Mykoliaičio-Putino gyvenimas pakankamai išsamiai ištyrinėtas: parašyta daug knygų, monografijų, o netrukus turėtų pasirodyti ir V. Mykoliaičio-Putino dienoraščiai, kad ir kiek besidomėtum šio rašytojo gyvenimu, kaskart galima atrasti vis kažką naujo. Pavyzdžiui, nedaug kam žinomas faktas, kad pagrindinį romano „Altoriai šešėly“ veikėją V. Mykolaitis-Putinas rankraštyje buvo

pavadinęs Jonu Sėkla. Vėliau ištaisęs šį į Liudą Vasarį.

Anot renginio vedėjo Tautvydo Venciaus, yra ir kita istorija, kuri susijusi ir su paties rašytojo vardu, kurią, beje, užrašė pats V. Mykolaitis: „Gimusį per Tris Karalius norėjo mane krikštinti Karolio – pas mus Karaliaus – vardu. Nežinau, kodėl pakrikštijo Vincu. Gal, kad tas vardas mūsų krašte labai populiarus“. Tačiau poeto brolis Juozas atsiminimuose rašo, jog jam dėdė pasakojęs, kad savo pirmąjį sūnų pakrikštijo Vincu, nes tėvo netikras brolis vardu Vincas buvęs labai protingas ir geraširdis.

Pasak A. Ruseckaitės, yra išlikę prisiminimų ir iš V. Mykoliaičio 60 metų jubiliejaus, kuriame rašytojas atsivėręs, jog dažnai jo žmonės nesuprato, kad jam kartais būdavo sunku prisitaikyti, kad jis yra labai vienišas ir turi kažkokį „vilko plauką“.

Apie šios neeilinės asmenybės gyvenimą yra išlikę ir daugiau atsiminimų. Nemažai jų užrašė ir V. Mykoliaičio sesuo Magdalena. Knygoje „Putinas mano atsiminimuose“ ji rašo: „Mama vėliau visą savo gyvenimą prisiminėdavo ir mums, savo vaikams, vis pasakodavo, koks tas rytas buvęs gražus, giedras, ir Vincuko gimimas įvykęs kaip tik saulei tekant.

Ji, motina, tada pagalvojęs, kad ir Vincuko gyvenimas turėsias būti gražus, laimingas, saulėtas“.

Beje, A. Ruseckaitės pastebėjimu, po Vinco Mykoliaičio šeimoje labai svarbi buvo jo sesuo Magdalena, kuri taip pat yra parašiusi nemažai eilėraščių, knygų, gavusi premiją, tačiau už viską labiausiai norėjusi populiarinti brolio kūrybą, mat Vinco ir Magdalenos broliškasis santykis buvo išties artimas.

Remdamasi užrašytais prisiminimais, autobiografiniu romanu „Altoriai šešėly“ ir kitais šaltiniais, V. Mykoliaičio-Putino gyvenimą aprašyti nusprendė ir pati A. Ru-

seckaitė. Būsimoje jos knygoje poeto gyvenimo linija pasakojama per santykius su svarbiausiomis jo gyvenimo moterimis – tai motina Magdalena, sesuo Magdalena, žmona Emilija ir bičiulė, mūza Irena Kostkevičiūtė. Nors A. Ruseckaitės knyga dar kūrybiniame kelyje, autorė susirinkusiems paskaitė ir trumpą fragmentą, kaip savo sūnų matė ir kokias viltis puoselėjo motina Magdalena.

Tradicškai Pilotiškių kaime skambėjo V. Mykoliaičio-Putino eilės, ištraukos iš romano „Altoriai šešėly“, kurias skaitė rašytojo gimnasiai.

Rimantė Jančauskaitė

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

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

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 (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais. Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai. Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ