



## Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis. Saulė teka 7 val. 56 min., leis 17 val. 11 min. Dienos ilgumas 9 val. 15 min.

Vardadieniai: šiandien – Algė, Dovilė, Erika, Erikas, Jotvilas, Jotvilė, Jovilas, Jovilė, Jovilta, Joviltas, Joviltė, Nikiforas, Nikiporas, rytoj – Elva, Elvyra, Elvyras, Girvilas, Girvilė, Girvyda, Girvydas, Scholastika, penktadienį – Algenė, Algenis, Algirda, Algirdas, Aumantas, Aumantė, Kertautas, Kertautė, Kervainas, Kervydas.

Vasario 11 – Pasaulinė ligonių diena.

## Girininkijose tvarkomos vėjavartos: miškas už tai padėkos

Sausį vyravę stiprūs ir gūsingi vėjai pridarė žalos ne tik apželdintoms gyvenamosioms teritorijoms, bet ir šalies miškams. Valstybinių miškų urėdijos miškininkų skaičiavimais, juose išversta ir išlaužyta apie 33 tūkst. kietmetrių medžių.

VMU Prienų padalinio miškai taip pat nukentėjo nuo gamtos stichijos, tačiau, anot padalinio vadovo **Tomo Barkausko**, girininkams įvertinus miško kvartalus, paaiškėjo, kad į juos įsisukęs vėjas išvertė pavienius medžius, nedidelius jų plotus, todėl vėjalaužas bus siekiama sutvarkyti iki pavasario. Laiku neišvežus jų iš miško, pažeistus medžius gali apnikti tokie kenkėjai, kaip žievėgraužis tipografas, kuris iš židinio labai greitai išplinta į sveikus medžius.

VMU Prienų padalinio vyr. miškininkas **Tadas Zubavičius** patikslino, kad, preliminariais duomenimis, išvartyta ir išlaužyta apie 2,3 tūkst. kietmetrių medžių, labiau nukentėjo medynai, augantys Dzirmiškių (Alytaus r.) ir Meškapielio (Prienų r.) girininkijose. Visgi nuostoliai nedideli, palyginti su daugiau nei prieš dešimtmetį siautusio škvalo padariniais, kuomet žala buvo skaičiuojama šimtais tūkstančių kietmetrių. Prieš stiprų vėją daugiausia neatsilaikė eglynai, medžiai, jau paveikti puvinio.

Regioninio padalinio darbuotojai ir rangovai jau dirba miškuose ir tvarko išlaužas bei išvartas, nes nuo kovo 15-osios, prasidėjus paukščių ramybės laikui, įsigalios draudimas kirsti ir ištraukti medieną. Miško ruošos darbai vykdomi, prisitaikant prie gamtinių sąlygų, o jos nepalankios dėl gausaus sniego ir po jo paklotu neišalusios žemės. Lygiagrečiai vyksta ir jaunuolynų ugdymo darbai.

Pasak T.Barkausko, didžioji dalis paruoštos medienos parduodama aukcionuose, bet malkinės me-



dienos tiesiai iš VMU Prienų padalinio sandėlių gali įsigyti ir gyventojai, jų pageidavimu teikiama ir mokama atvežimo paslauga.

Malkinės medienos kaina ženkliai didėjo praėjusių metų spalį, tačiau ji neatbaidė pirkėjų, jie iš anksto, nelaukdami dar didesnio pabrangimo, rūpinasi, kad turėtų kuo pasikūrenti krosnis ir pasišildyti namus. Pagal VMU Prienų padalinio medienos ruošos ir prekybos specialistų pateiktą informaciją matyti, kad kaitresnės I grupės malkos didmeninėje prekyboje pabrango nuo 33 eurų iki 44 eurų/kub.m, II grupės malkos nuo 25 iki 46 eurų/kub.m, III – nuo 25 iki 41 eurų/kub.m.

Gyventojams, kurie nuo šių metų sausio medieną perka savo reikmėms ir tai deklaruoja, pritaikius lengvatinį 9 proc. pridėtinės vertės mokestį, už kubinį metrą I ir II grupės medienos tenka mokėti vienodai – po 51,23 euro (2021 m. lapkričio mėn. kaina buvo 37,06 ir 28,34 Eur/kub.m), III grupės mediena atsieis po 45,78 eurus/kub.m (praėjusių metų antro pusmečio kaina – 28,34 Eur/kub.m). Perkant su 21 proc. PVM, visų grupių malkinės medienos kubinis metras kainuos penkiais eurai brangiau.

Metų pradžioje pardavimo vadybininkai negalėjo atsakyti, ar malkinės medienos kaina šiemet išsilaikys stabili, anot jų, padėtis rinkoje bus aiškesnė po pusmečio aukciono.

Dalė Lazauskienė

Arūnas Dulkyš:  
„Teoriškai – arklis, praktiškai nebeatsikelia“  
2-4 p.

Didžioji mūsų nerimo priežastis...  
3-5 p.

Ar žalinga druska? 3 p.  
Audiniai: kokie mus šildo?

Kaip gyventi po storosios žarnos vėžio operacijos?  
Taisyklingas kvėpavimas – geros sveikatos ramstis 5-6 p.

„Maža smulkmena šildo darganotą dieną“... 6 p.

## „Bendruomenę norime matyti kuriančią, diskutuojančią, tikinčią savimi ir Veiveriais...“



Prie vieno stalo – bendruomenės narių aktyvas.

## Sėkmę lemia drąsūs sprendimai

Justinas ADOMAITIS

Šalies pieno ūkiams rašomi skirtingi scenarijai. Kelių ar keliolikos karvių laikytojai traukiasi iš rinkos, pieno gamybos kaštus mažinti ir verslą efektyvinti nusiteikę šeimos pieno ūkiai stato robotizuotas fermas, paisydami ir žaliojo kurso, ir tvarios gamybos reikalavimų.

„Sėkmę lemia drąsūs sprendimai, – sako Pajiesio k. (Veiverių sen.) ūkininkė teisininkė **Saulena Krūvelienė**, – po intensyvios ruošos įgyvendinome ambicingą naujos automatizuotos dviejų šimtų galvijų fermos projektą ir šiandien džiaugiamės įkurtuvėmis“.

Investicijos atsipirks per dešimtmetį

Pasak ūkininkės, ne vienerius metus puoselėta Krūvelių šeimos ūkio vizija – suformuoti genetiškai stiprių ir produktyvių karvių bandą, automatizuoti melžimą, gaminti išskirtinės kokybės pieną pagaliau išsipildė. Krūvelių šeimos verslui stabilumo teikia patikima komanda – sūnus **Artūras** ir anūkas **Martynas**. Abu baigę universitetus, išmano skaitmenines bei nuotolinio darbo technologijas, o pienininkystės ir žemės ūkio versle Pajiesio kaime jiedu beveik tris dešimtmečius.

„Esu dėkinga žinomai verslo bendrovės komandai, kuri ne tik talkino rengiant projektą, bet ir stropiai atliko darbus, padėjo kitais klausimais“, – kalba S. Krūvelienė.

Šiandien šalia senosios Krūvelių sodybos, apjuostos vešlia eglių gyvatvare, ant kalvelės švyti griežtų linijų modernus pusiau šalto galvijų laiky-



Robotų veiklos fermoje pastebėjimais dalijasi verslo bendrovės atstovas Rimgaudas Pocius ir ūkininkas Martynas Krūvelis.

mo tvartas su dviem pašarų bokštais ir sandariu srutų rezervuaru. Erdvioje fermoje tyliai dirba du melžimo robotai, pašarų ruošimo ir dalijimo robotas, pirmasis Lietuvoje mėšlo šalinimo drėgnuojų būdu robotas. Visi paženklinoti pasaulyje garsios firmos emblema.

Pasak ūkio šeimininkės S. Krūvelienės, ambicingiems tikslams pasiekti svarbiausi dalykai – pasitikėjimas ir susiklausymas. Be jų investicijos į verslą taptų tik skambia deklaracija. Ūkininkės skaičiavimais, įvertinus pieno gamybos kaštus ir supirkimo kainas, naujausios investicijos turėtų atsipirkti per dešimtmetį. Tam susidarė palanki situacija finansų rinkose: prieš kelerius metus projektas rengtas, už įrangą, darbus mokėta, „brangesniais“ eurai, o grąžinti reikės jau „pigiesniais“, paliesiantis infliacijos.

„Projektuojant fermą statybų



– Sėkmę lemia drąsūs sprendimai, – sako S. Krūvelienė.

kvadratinis metras įvertintas šimtu euru, nors rinkoje kainavo du šimtus, o pastaruoju metu šoktelėjo iki keturių šimtų euru“, – pastebi ūkio

(Nukelta į 2 p.)

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

# Arūnas Dulkys: „Teoriškai – arklys, praktiškai nebeatsikelia“

Rytas STASELIS, įtraukiosios žurnalistikos platforma „Bendra“

Žiniasklaidos kalbinamas sveikatos apsaugos ministras Arūnas DULKYS dažniausiai yra klausiamas dėl pandemijos aktualijų. Atsakinėja gana sausai, sverdamas savo žodžius. Tačiau, paprašytas pakomentuoti ministerijos rengiamą sveikatos apsaugos sistemos reformą, pratrūksta taip, kad jį sunku sustabdyti ir net įsiterpti, nors oponentai jam priekaištauja, esą šita tema jis vengia kalbėtis.

Sveikatos apsaugos sistemos reforma – svarbiausias popandeminis iššūkis, kuris laukia dabartinės Vyriausybės.

Apie Valstybės kontrolieriaus, tapusio sveikatos apsaugos ministru, išpūdžius. Man atrodo, kad demokratinėje sistemoje yra labai teisingai sudėlioti tam tikri vaidmenys. Ir kiekvienas vaidmuo turi savo apibrėžtas taisykles. Parlamentas, Vyriausybė ir nepriklausomas auditas vieni kitus papildo, kartais tarpusavy maištaudami, turėdami kaktomušų, tačiau dėl tikslo judėti į priekį. Valstybės kontrolierius nenustato politinių prioritetų. Jis tik siūlo sprendinius. O Parlamentas su Vyriausybe pasirenka, kokie yra jų prioritetai, kaip paskirstomas biudžetas.

Vienas pirmųjų dalykų, kuris ateina į galvą, yra SAM pavaldžių institucijų ir organizacijų nebranda. Viena vertus, kiekvienoje šių institucijų yra žmonių, komandų, kurios yra puikios. Kita vertus, tos institucijos yra sukonstruotos taip, kad yra neįgalios veikti: dėl vadovų sukurtos organizacinės kultūros, taip pat dėl jų pačių gebėjimų atliepti. Apie daugelį SAM pavaldžių institucijų visuomenė sužinojo atėjus pandemijai.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras pasirodė neįgalus pandemijos sąlygomis, nes vadovas – teismuose, ginčiuose su Nacionaliniu visuomenės sveikatos centru, kas ten kokią informacinę sistemą turėjo ar neprivalejo kam perduoti. O tai pagrindinės institucijos, kurios valstybėje turėtų padėti valdyti pandemiją. Todėl dabar Seime yra priimtas įstatymas dėl SAM pavaldžių institucijų perkrovos. Nes tiesiog „paremontuoti“ tas įstaigas, mano nuomone, jau nebeiseina. Vertinant objektyviai, labai panašias problemas patiria Europa ir visas pasaulis. Ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO – Jungtinės Tautos), ir Europos ekstremaliųjų situacijų valdymo, Vaisių agentūros yra kritikuojamos, kalbama apie jų perkrovą. Nes labai daug kas primena seną tarybinį anekdotą: „Teoriškai arklys, tačiau praktiškai nebesikelia“. Šito aš tikrai nebuvau įsivaizdavęs, kad taip yra ar gali būti. Tai kainavo daug SAM darbuotojų pastangų ir, galvojant apie galimas pandemijas ateityje, taip neturėtų būti – SAM turi formuoti politiką, o ne imtis pandemijos valdymo funkcijų. Ministerijoje žmonės užsiėmė testavimo algoritmais, registracijos sistemų kūrimu, vakcinavimo proceso koordinavimu – viskuo, kuo, kaip galima buvo tikėtis, ir turėjo rūpintis SAM pavaldžios institucijos.

Apie pandemijos pamokas ateičiai. Vienas pagrindinių iššūkių, kuriuos sufleruoja ES, yra užtikrinti sveikatos apsaugos sistemos atsparumą krizėms. Planuojame, kad šalyje turėtų būti 12 infekcinių ligų centrų skirtingose vietose. Jie ateityje turėtų veikti it laikrodžiai. Iki šiol mes turėjome infekcinių ligų centrų Vilniuje ir Kaune, nors net ten dirbantys medikai kalba apie tai, kad, nepaisant tų centrų naujumo, mažai kas įsivaizdavo, kaip teks veik-

ti tikros pandemijos sąlygomis.

Kita vertus, Lietuva iki šiol įvairiuose tyrimuose buvo pažymima kaip gana saugi šalis, kurioje nėra ypatingų gamtos stichijų, infekcinių proveržių, lyginant su Azijos, Afrikos šalimis ar, tarkime, Japonija, kur žmonės nuo kūdikystės yra mokomi atitinkamai prisitaikyti ir išgyventi kataklizmus. Todėl mums dar labai daug ką reikia išmokyti.

Centrai turėtų būti pagrindiniuose Lietuvos miestuose, kad būtume pasirengę ne tik pandemijoms, bet ir radiacinėms bei kitokioms krizėms. Idėja yra investuoti į tokią sistemą, nes dabartinė, nors ir išlaikė pandemijos smūgius, tačiau kokia kaina! Buvo sustabdytos visos kitos sveikatos paslaugos, buvo daug neorganizuotumo, tik pandemijos metu radosi pirmieji veiklos koordinavimo precedentai. Nes ligoninės Lietuvoje iki šiol veikė kaip atskiros kunigaikštystės chaoso aplinkoje: „ar jūs galite priimti COVID-19 ligonį“, „o gal galima pas jus atidaryti naują kovidinį skyrių“...

Apie „greitosios pagalbos“ ateitį. Pirmiausia tai turėtų būti centralizuota valstybės sistema (dabar turime gal 50 visoje šalyje veikiančių juridinių vienetų, kurie veikia pagal savo supratimą ir metodus). Yra labai aiškūs paslaugos teikimo netolygumai: vienos brigados turi po vieną – du iškvietimus per naktį, kitos – vienuolika – dvylika. Vis iškyla problemų dėl savivaldybių ribų ir atsakomybės. O dar – kaip dera organizuoti darbą, kur nukreipti pacientų srautus? Dabar visa tai remiasi kažkada statistikų surinktais duomenimis, tačiau žmonės negyvena pagal statistiką. Žiemą jie vienur, vasarą – kitur. Todėl vieningas dispečerių centras ateityje turėtų organizuoti savo darbą taip, kad į šias besikeičiančias aplinkybes būtų reaguojama lanksčiai iš vieningo centro. Ne taip, kaip yra dabar – penkių dešimčių centriukų, kurie kiekvienas veikia pagal savo supratimą ir darbo principus.

Mes turime užtikrinti „auksinės valandos“ taisyklę, kad žmogaus gyvybei iškilus pavojui jis per būtiną maksimalų laiką atsirastų geriausioje operacinėje su geriausia įranga ir specialistais. Tačiau dėl šapo akyje nesikreiptų į Kauno arba Santaros klinikas. Esame paskaičiavę, padarę žemėlapius, kada centralizuotai valdoma sistema užtikrintų, o pacientas gautų reikalingą pagalbą bet kurios ligos atveju.

Taigi pagrindinė mintis yra nuimti šį krūvį nuo savivaldybių ir viską kurti valstybės pastangomis, investuoti į dispečerinę, reikiamą įrangą, naujus automobilius, kompetenciją, mokymus ir įgyvendinti tai, ką anksčiau yra nutaręs Konstitucinis teismas.

Yra problema, kad greitoji pagalba labai dažnai naudojama kaip taksi. Todėl kartu su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija šiuo metu ieškome sprendimo, kaip sureguliuoti, skirti pagalbą bei finansavimą

(Nukelta į 4 p.)

# Sėkmę lemia drąsus sprendimai

(Atkelta iš 1 p.)

vadybininkas M. Krūvelis. Būtent jo idėja buvo plėsti ūkį, perspektyvoje matant robotizuotą fermą, atrenkant ir parenkant galvijus automatizuotam melžimui, projektuojant mažinti pieno gamybos kaštus ir optimizuojant verslą.

## Ateities ferma

Šiandien Krūvelių šeimos ūkyje dirbama apie 200 ha žemės, laikoma 200 galvijų (tarp jų 94 melžiamos karvės ir 30 veršingų telyčių), kas antrą dieną parduodama 2–2,5 t pieno. Per laktaciją viena holšteinizuota Lietuvos juodmargė atseikėja vidutiniškai iki 10 tūkst. kg pieno. Prieš pusantro mėnesio perkeltos į naująjį tvartą karvės patyrė streso, tačiau labai greitai priprato prie naujausios kartos melžimo roboto Didesnis roboto našumas, mažesnės elektros energijos sąnaudos mažina pieno gamybos kaštus. Kuo daugiau karvė lankosi robote, tuo geriau kompiuteris atsimena jos duomenis ir tuo lengviau uždeda melžiklius. Kiekvienas tešmens ketvirtis melžiamas individualiai, pienas teka pro analizatorių, kuris rodo riebalų, baltymų kiekį, laktozę, laidumą, kraują, temperatūrą. Instaliuoti ir somatinių ląstelių skaičiuotuvai.

Pasak M. Krūvelio, robotai pasirinkti įvertinus pieno gamybos kaštus ir informacijos dalį juose. Valdyti juos ūkininkas gali iš mobiliojo telefono. Robotizuota ferma pirmiausia suteikia galvijams gerovę – nėra triukšmo, platus ir nuolatos mėšlo valymo roboto šlapiu būdu valomi vaikščiojimo takai, erdvios, minkštos ir sausos guoliavietės, masažiniai šepetėliai, o svarbiausia – laisvą prieinamas melžimo robotas. Per pusantro mėnesio karvės priprato pačios ateiti į melžimo robotą, nebuvo jokios grūsties. Jos ilsisi guoliavietėse, o pamačiusios laisvą roboto erdvę keliai ir ateina. Galvijams „privilioti“ skirtas mištas ir pašarinių priedų mišinys paduodamas į robotą vamzdžiu automatiškai iš lauke esančio bokšto.

„Mėšlo valymo robotas – pirmasis toks Lietuvoje, – kalba verslo bendrovės atstovas Rimgaudas Pocevičius, – jis važiuodamas galvijų taku mėšlą ne stumia, o susiurbia, naudodamas vandenį, tako gale, pasiekęs groteles virš požeminio rezervuaro, mėšlą išpurškia, tada vėl papildoma vandeniu ir tęsia maršrutą“.

Naujojoje Krūvelių ūkio fermoje melžiamos pieno šiluma „surenkama“ į rekuperatorių ir vėliau panaudojama buities reikmėms bei patalpoms šildyti.

## Robotai mažina pieno gamybos kaštus

„Atskiro dėmesio verta intelektualiai pašarų ruošimo ir dalijimo sistema, – kalba M. Krūvelis, – pats robotas pagal užduotą programą parengia skirtingų sudėčių pašarus ir vėliau juos išdalyja atitinkamai melžiamoms karvėms, užtrūku-



Iš senosios Krūvelių sodybos mobilusis malūnas į naujojo tvaro pašarų bokštus atvežė dienos krovinį.

Autoriaus nuotrauka

sioms, turinčioms po kelių savačių veršiuotis, apsiveršiuosims. Be to, tas pats robotas, tyliai važiuodamas taku, pristumia pašarą arčiau, o jeigu elektrone akimi užfiksuoja, kurioje vietoje iš penkių galvijų grupių pašaras suėstas, tada atveža naujo. Žmogus per 24 valandas tokioje sistemoje tikrai suklystų, o štai robotas – ne. Vadinasi, ūkininkas jau sutaupė, sumažino pieno gamybos kaštus“.

Be to, dažnesnis galvijų šėrimas (10–14 kartų per dieną) atsiperka. Padidėja atrajojimas, taip pat pieno gamyba. Dažnesnis šėrimas taip pat teigiamai veikia karvės sveikatą. Dažniau duodant mažesnius pašarų kiekius, karvės visada turi prieigą prie šviežių, skanių. Todėl racionas, kurį ēda karvės, labiau atitinka tai, ko joms reikia. Dėl to kiekviena karvė gauna pakankamai maistingų medžiagų, reikalingų optimaliam pašarų pasisavinimui ir maksimaliai produkcijai. Dažnesnis šėrimas reiškia ir lankstų šėrimą: ne nustatytais intervalais, o tada, kai reikia. Gyvūnai šeriami pagal poreikį, sumažinamas maisto likučių kiekis, ūkininkas nepatiria nuostolių.

Krūvelių pieno ūkyje nuo pat pradžios skirtas dėmesys galvijų sveikatingumui ir selekcijai. Karvėms sėklinti buvo naudojama pažangiausių veislių genominių bulių ir seksuota sperma. Visos piendavės užsiaugintos iš motininės bandos, jau žinant, kad atrinktosios ateityje bus melžiamos robotu.

Pasaulio pieno rinkos pokyčius, aukcionų kainas analizuojančiam M. Krūveliui tenka rūpintis ūkio rinkodara, verslo inovacijomis. Ūkininko nuomone, Lietuvos pieno gamintojams dažnai pavyzdžiu keliai Vakarų Europos šalių ūkininkai, kurie sugeba racionaliau valdyti pieno gamybos kaštus. M. Krūvelio įsitikinimu, pagrindinis „vakariečių“ verslo rizikų valdymo ir produktų savikainos mažinimo instrumentas – verslo robotizacija. Pieno paklausa auga, gamyba dėl kaštų ir kainų „banguoja“.

„Pieno ūkyje grėsmių visuomet apstu, – pripažįsta S. Krūvelienė, – laikinus materialinius sunkumus įveikdavome šeimos narių lėšomis. Pastarųjų metų projektas įgyvendin-

tas pasinaudojus valstybės parama, tačiau ateities žingsniai priklausys nuo tvarios ūkininkų ir verslo atstovų bendrystės, įvairių lygių kooperacijos, tarpusavio pasitikėjimo“.

## Agroverslo sėkmė

Teisininkės S. Krūvelienės nuomone, pieno ūkio sėkmė – aiški verslo strategija ir skaičiavimais pagrįsta taktika. Be to, galvijų ferma – tai maisto grandinės nuo lauko iki stalo pradžia. Gyvūnų gerovė, sveikatingumas, šėrimas ir ypač genetika – viskas svarbu, viskas po valstybės priežiūros tarnybų didinamuoju stiklu. Pasak S. Krūvelienės, anūkas Martynas intensyviai studijuoja galvijų selekciją, pieno ūkį ketina plėsti, specializuoti, gaminti ekologinį arba ypač paklausų pasaulyje A2 ar naktinį pieną. „Lietuvoje vėluoja išskirtinės kokybės pieno paklausa, be to, apskritai nėra skatinama rinktis lietuviškus maisto ir ypač pieno produktus, – pastebi M. Krūvelis, – vartotojai renkasi ne kokybišką, o pigų, dažniausiai įvežtinį produktą, keičiausia, kai išgirsti, jog patys pieno ūkių šeimininkai pieno produktus perka prekybos centruose“.

Ūkininkė S. Krūvelienė įsitikinusi, jog bet kurio verslo plėtrai pats geriausias laikas – sunkmetis. Šalių ekonomikos vystymosi grafikas dažniausiai primena sinusoidę.

Prisiminimuose likusios Krūvelių šeimos ūkio kūrimosi, vystymosi ir plėtros pamokos. Didžiausia rizika po 1990 m. kovo 11-osios buvo A. Krūvelio senolių turėtos žemės susigrąžinimas, vėliau kuklaus, bet racionaliai suprojektuoto tvarto, išore primenančio kaimo užėiga, statybos. Krūvelių šeimos ūkis nuo 1994 m. tapo lankytinu Prienų r. savivaldybės objektu. Į Pajiesio kaimą pasižūrėti tuomet dar reto privataus atsikuriančios Lietuvos ūkio buvo vėžami užsienio svečiai, diplomatai, šalies politikai, garsūs mokslo ir meno žmonės. Ūkyje vyko pažintinės ekskursijos, seminarai, melžimo varžytuvės. Vienoje sodybos pusėje buvo Suvalkijos ūkininko buities muziejumi paverstas autentiškas senųjų Krūvelių sviras, kitoje – jaukią pakelės užeigą primenantis galvijų tvartas su svečių kambariu ir ūkininkų apdovanojimų galerija. Jau tada prieš porą dešimtmečių ferma stebino lankytojus statinio vidaus patalpų higiena. Kai 2003 m. pavasarį geros higienos praktikos savikontrolės sistema įgyvendinusiems pieno ūkiams buvo teikiami sertifikatai ženklinti žalią pieną sveikumo ženklu, Krūveliai vieni pirmųjų šalyje gavo tokį Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos pažymėjimą. Lietuvoje buvo du šimtai tokio lygio pieno ūkių.

„Mūsų sėkmės raktas – ūkio tęstinumas ir partnerystė su žinoma verslo bendrove, – sako ūkininkė S. Krūvelienė, – šiandien jaunimui pavaldus modernus, robotizuotas, o ateityje galbūt ir dar išmanesnis verslas, kurį siūlo agroverslo lyderiai“.



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

## Didžioji mūsų nerimo priežastis...

Pastaruosius dvejus metus išgyvendami koronaviruso sukeltą pandemiją, kartu išgyvename ir kaip epidemiją plintančią depresiją bei nerimą. Pasikeitė ne tik mes, bet ir visas pasaulis. Kodėl su mumis taip nutiko? Skirtingų šalių mokslininkai atskleidė nerimo ir depresijos priežastis. Kai kurios jų priklauso nuo mūsų biologijos, bet dauguma priežasčių – nuo šiuolaikinio gyvenimo būdo.

Tad kaip išeiti iš šios krizės? Kaip pakeisti mąstymą, kad jis suteiktų viltį? Ar supratus depresijos ir nerimo priežastis, tada galime pradėti taikyti savo gyvenime visai kitokius sprendimus? Atrodo – galime...

Kiekvienas mes skirtingai išgyvename laikmečio radikalius pokyčius, įvykius, ligas ir sielvartą – vieni labai skausmingai ir dažniausiai „po ranka“ visada turi anti-depresantus, kiti – vartoja juos nuolat (dėl priklausomybės medikamentams) vis didindami dozes, dar kiti ieško kitų būdų (teisingų ir neteisingų būdų – alkoholis, narkotikai) save nuraminti ir palaikyti dvasinę pusiausvyrą. Įsitikinimas, kad „viskas yra tik mano galvoje“, dažnai nepadedą, nes nuo to tik jaučiame gėdą ir silpnumą. Dar kitaip jaučiamės, kai galvojame, kad su mumis tai vyksta dėl smegenų veiklos sutrikimo.

Britų ir šveicarų žurnalistas (43 metų) **Johann Hari**, daug laiko praleidęs nagrinėdamas jau du dešimtmečius mediciniuose žurnaluose vykstančias mokslines diskusijas apie depresijos ir nerimo gydymą savo knygoje „Nutrukę ryšiai“ pateikė daugybę netikėtų atradimų apie mus užklupusią pasaulinę nusivylimo epidemiją. Nors depresija ir nerimas – mūsų laikų ligos, bet jų priežastys yra ir kitokios nei iki šiol buvo manoma, **mūsų didžioji nerimo priežastis yra mus supančiame pasaulyje ir yra glaudžiai susijusi su mūsų gyvenimo būdu.**

Mes jau nemažai žinome apie tokios savijautos prigimtį ir esame prisiskaitę daugybę savipagalbos knygų, kuriose gausu receptų, kaip susitvarkyti su savimi ir tapti laimingiems, bet dažnai, deja, mums nepavyksta... Toliau perkame ir ryjame jau mums įprastus ir dažnai menkai padedančius medikamentus. Taip, kartais pasidžiaugiam momentiniais pagerėjimais, bet ar liga mus visada palieka? Kokia išeitis? Ką siūlo mokslininkai? Kokie tie tikrieji „antidepresantai“?

Pirmiausia pabandykime suprasti, kokios nerimo ir depresijos priežastys:

• **Atotrūkis nuo prasmingo darbo.** Deja, kai kurie mūsų dažnai didžiąją aktyvaus gyvenimo dalį dirbame nenoriai arba kankindamiesi („kai ryte prabundu, visai nenoriu eiti į darbą... tiesiog tai darau iš pareigos“, „iš-tversiu tas nesąmones darbe, o grįžęs vėl galėsiu ko nors išgerti“ ir pan.). Daugeliui būdingas depresijos simptomas, dar vadinamas „tikrovės jausmo praradimu“, kai atrodo, kad viskas, ką darytum, nėra autentiška ar tikra. Jaučiamės blogai, bet nepajėgiame nieko pakeisti. O gal



galime? Kas tas kažkas, kas mums trukdo, ko negalime dar suvokti...

• **Atotrūkis nuo kitų žmonių.** Vienišumas dabartinė mūsų kultūra yra apgaubęs it rūkas. Kokią įtaką vienišumas daro mūsų sveikatai? Ar keičiasi mūsų smegenys ir kūnas, kai esame vieniši ir atskirti nuo viso pasaulio? Mokslininkai nustatė, kad gyvendamas bendruomenėje žmogus jaučiasi saugiau ir mažiau vienišas. Dažniausiai žmogus, pasijutęs vienišas, nusimena, atsiranda gilus liūdesys ir ateina depresija. Pastaruoju metu itin išryškėjo tendencija – pasitraukimas iš bendruomenės ir atsigrėžimas į save, tuomet vis mažiau pasikliaujame vienas kitu. Visa tai yra mūsų dabartinio gyvenimo būdo pasekmė ir mums visiems reikšminga netektis. Socialinė žiniasklaida ir socialiniai tinklai psichologiškai negali kompensuoti prarasto paprasto gyvo bendravimo, o mūsų nesuvaldomas naudojimas socialiniais tinklais tik mėgina užpildyti šią didžiulę tuštumą.

• **Atotrūkis nuo prasmingų vertybių.** Storėjame nuo gausaus ir prasto maisto, o gal ir nuo antidepresantų, nejudame ir daug laiko leidžiame prie TV, kompiuterio ar telefono ekranų, pradėdami geisti daiktų, kuriuos matome mus bombarduojančiose reklamose. Geriausi pasaulio protai daug rašė, kad pervertindamas pinigų arba daiktus, nerimaudamas, ką kiti apie tave mano, laimingas nebūsi. Ir štai buvo atlikti tyrimai, kuriame įvairaus amžiaus ir skirtingos ekonominės padėties dalyviai buvo klausiami, kiek jie pritaria teiginiams: „svarbu turėti

(Nukelta į 5 p.)

## Ar žalinga druska?

Druska (mineralas) yra įprastas, kai kurių net labai mėgstamas mūsų kasdieninio maisto komponentas. Nuomonių apie ją girdime daug, viena iš jų druską vadina net „baltąja mirtimi“. Kodėl taip bauginančiai ją vadina? Kuo druska taip kenksminga?

Druska sulaiko vandenį žmogaus organizme ir dėl to padidėja krūvis širdžiai. Sveiko žmogaus organizmas išskiria per parą 25 g druskos. Jeigu jos per daug, nusėda organizme ir ima kaupis. Ilgainiui sutrinka natrio ir kalio pusiausvyrą ir žmogus pradeda tinti. Virškinamajame trakte dėl persūdytų produktų gali išsivystyti gastritas, o vėliau ir opa.

Įrodyta, kad druska sutrikdo kraujotakos sistemos veiklą – jos perteklius nepašalinama, o nusėda ant kraujagyslių sienelių. Tą pasekoje jos tampa trapios, ilgainiui gali išsivystyti aterosklerozė ir susidaryti aterosklerozinės plokštelės, kraujagyslės susitraukia ir širdis nepakankamai aprūpinama krauju. Tai pavojinga, nes kyla didelė rizika, jog išties insultas.

Druska neigiamai veikia ir są-

narius – juose ši medžiaga kaupiasi. Galite neįsivaizduoti, bet ilgainiui sąnariai taps ne tokie lankstūs, skausmingai reaguos į oro kaitą ir ims dar ir tinti. Tada ar reikia žmogui druskos? Dėl druskos trūkumo sutrinka virškinimo procesas, širdies ir kraujagyslių veikla, gali kilti depresija, apatija ir raumenų spazmai. Pavojų kyla ne mažiau negu per gausiai vartojant. Kokia išeitis?

Reikia žinoti, kiek druskos per dieną žmogus turi gauti. PSO rekomenduoja – 5 g ar vieną šaukštelį per parą, hipertonicams derėtų sumažinti iki 1 g. Tik tuomet žmogus nejaus greito nuovargio, silpnumo ir troškulio, nepraras apetito. Rekomenduojama gausiai šio mineralo naudoti tiems, kurie gausiai prakaituoja.

Tam tikras druskos kiekis yra pačiuose maisto produktuose, ypač

daug ten, kur ji naudojama kaip konservantas, tai yra sūdytos žuvis, mėsa, konservuotos daržovės. Daug druskos yra užkandžiuose prie alaus, pusfabrikačiuose ir dešrų sudėtyje.

Perteklinę druską įmanoma pašalinti iš organizmo, tačiau balansui atstatyti prireiks laiko. Pirmiausia teks laikytis dietos ir nevertoti druskos. Ar praradimas bus kompensuojamas? Taip, nes druska vis tiek pateks į organizmą su daržovėmis ir vaisiais, bet būtinas natrio chlorido kiekis liks normalus. Skirtumas tik tas, kad mes gausime gerokai mažiau druskos, nei nuolat sūdydami maistą.

Neskanu be druskos, bet dėl sveikatos vėta pakentėti. Beje, druskos galime gauti iš kai kurių natūralių ir saugių produktų: česnakų, svogūnų, krienių, obuolių, citrinų sulčių. Jie paskanins maistą ir nesutrikdys dietos. O kai jau vėl galėsime maitintis įprastai, tradicinę valgomąją druską rekomenduojama keisti jūros druska. Ji mažiausiai žalinga organizmui. Pageidautina net įsigyti joduotos jūros druskos, kad iš šio mineralo gautume maksimalią naudą.

Pagal mariakuchenko.com

## Audiniai: kokie mus šildo?

Šaltuoju metų laiku kaip niekada norime jaustis patogiai, šiltai ir jaukiai. Nemaža dalimi tai lemia teisinga apranga. Kaip nesusalti lauke speiguotą dieną? Kuo apsilvink namuose ilgais vakarais jausimės jaukiai ir komfortiškai?

Apie tinkamą audinių pasirinkimą, jų ypatumus kalbamės su ilgamete UAB „Omniteksas“ medžiagų bei kolekcijų kūrybos vadove Egle SIVOLOVIENE.

– Kokie tradiciniai audiniai mus šildo?

– Žiemą vilkėkite vilnonius drabužius ar maišytus su poliesteriu, kanapės pluoštu. Megztinis, kurio sudėtis 80 proc. vilnos ir 20 proc. poliesterio, puikiai sugeria drėgmę ir šildo. Gaminame itin plonus apatinius rūbus iš merinos vilnos (ar keli procentai kašmyro), kurie šilti, švelnūs, itin tinkantys šaltajam metų sezonui. Nepakeičiamos ir vilnonės palaidinės, kelnės, pirštinės, kojinės, kepurės.

Pasaulyje vis plačiau naudojamas tvirtas natūralus kanapės pluoštas, kuris maišomas su vilna. Kanapės ilgai išlaiko šilumą, pasižymi puikiomis termo reguliacinėmis savybėmis.

– Kaip derėtų rengtis žvarbiu oru einant į lauką, kad nesusaltume?

– Prisiminkite drabužių sluoksniavimą: tarp rūbų turėtų būti oro tarpų, todėl jie neturi būti aptempti. Ilgiau būnant lauke pakanka trijų sluoksnių.

Pirmasis, apatinis – marškinėliai. Šaltu oru medvilnė netinka, nes ji sugeria drėgmę, ją išlaiko ir traukia šaltį. Dėl to patariau rinktis apatinius marškinėlius, pagamintus iš poliesterio ir/ar merinos vilnos. Šios medžiagos sugeria drėgmę, greitai ją pašalina, todėl tinka šaltuoju metų laiku.

Antram sluoksniui dėvimi „bliuzonai“, „džemperiai“, pagaminti iš vilnos ar poliesterio. Šios medžiagos sugeria prakaitą, jį išgarina ir mus sušildo.

Beje, plona vilna savo savybėmis nenusileidžia storesniam megztiniui.

Trečiasis sluoksnis saugo nuo šalčio, vėjo, sniego. Intensyviai judant lauke, ypač sningant, dėvėkite plonesnę neperšlampamą, laidžią



orui striukę, o ramiau džiaugiantis žiema – šiltą vilnonį paltą arba striukę su plunksnų, pūkų užpildu.

– Žiemą turėtų būti ne iš medvilnės, o vilnos ar pusvilnės?

– Šaltu oru judant lauke palaidinėms „prie kūno“ labiausiai tinka vilnos ir poliesterio mišinys. Tarkim, 50 proc. merino vilna ir 50 proc. poliesterio. Toks audinys tamprus, gerai išlaiko šilumą, o specialios siūlės neerzina odos.

Be to, kas labai patogiu – išskalbus audinys greitai išdžiūsta.

Namuose ar darbe jausitės šiltai dėvėdami šimtprocentinės vilnos gaminius, kurie gerai išgarina drėgmę, palaiko pastovią kūno temperatūrą. Moterys itin mėgsta plonas palaidines, kurias dėvi po marškinėliais ar megztiniais.

– Visuomenėje vis labiau populiarėja „thermal wear“ audinys. Kuo jis ypatingas? Kokiais atvejais siūlytume rinktis drabužius iš šio audinio?

– Geriausiai nuo šalčio, drėgmės, prakaitavimo apsaugo „termo drabužiai“. Jie ypač praverčia, kai daug laiko praleidžiate lauke sportuodami ar vaikščiodami. Termo drabužiai turi savybę prisitaikyti prie žmogaus kūno temperatūros, todėl jūs jausitės komfortiškai: nei persišilsite, nei sušalsite, o jei suprakaituosite, drėgmė išgaruos...

– Ar termo drabužius tinka dėvėti namuose?

– Termo rūbai, pagaminti iš šimtaprocentinio natūralaus pluošto, dėl termoreguliacinių savybių tinkami dėvėjimui ir namuose. Apatiniai termo marškinėliai ilgomis rankovėmis ir ilgos termo apatinės kelnės patogios dėvėti namuose ir ramiam miegui, ypač kai aplinkoje vėsu.

– Kokių audinių žiemą derėtų atsisakyti?

– Drabužius, kurį žvarbiu, drėgnu oru vertėtų užmiršti ar nepamiršti po juo pasirengti kažką šildančio, – džinsai. Kai nėra didelio šalčio, bet oras labai drėgnas, su jais šilta nebūsi. Na, ir, kaip minėjau, derėtų vengti „prie kūno“ medvilnės. Medžiaga iš medvilnės nuo šlapio sniego ar suprakaitavus ilgai išlaiko drėgmę ir praranda termoreguliacines savybes. Tada jausitės nemaloniai ir lengvai galima persalti.

– Ačiū už naudingą informaciją. Stengsimės rengtis sveikai ir patogiai.

Veronika Pečkienė

Naudingas patarimas

### Miegok ramiai – paprastas relaksacinis pratimas

- Atsigulkite ant nugaros, užmerkite akis.
- Dėmesį sutelkite į savo kojų pirštus, pajuskite juos.
- Visus kojų pirštus užlenkite atgal (į veido pusę), taip laikykite juos tol, kol lėtai suskaičiuosite iki dešimties.
- Atpalaiduokite pirštus.
- Vėl lėtai suskaičiuokite iki dešimties.
- Pakartokite šį pratimą dešimt kartų.

# Arūnas Dulkys: „Teoriškai – arklys, praktiškai nebeatsikelia“

(Atkelta iš 2 p.)

savivaldybėms, kad labai aiškiai atskirtume, kas tai yra gulėjimas ligoninėje, kas yra atvykimas į gydymo įstaigą, kas yra vaiko gulėjimas ligoninėje dėl to, kad jis yra iš probleminės šeimos arba pagyvenusio žmogaus pabuvimas gydymo įstaigoje, nes jis negali nuvažiuoti namo pats.

Reikia atpajinti mazgą, kuris yra surišęs sveikatos apsaugos sistemą, nuo slaugos, ilgalaikės priežiūros paslaugų. Ir siekti, kad savivaldybėse rastųsi pavėžėjimo paslauga, dienos centrai. Kad tas mazgas atsirištų ir paslaugos būtų tinkamai finansuojamos. O greitoji pagalba skubiai vyktų pas ligonį, kuriam gresia sunkūs sveikatos sutrikimai ar net mirtis.

**Apie būtinybę viską daryti vienu metu.** Noriu parodyti, kad siekiame turėti kompleksinį planą su daug dedamųjų. Dalis jų yra ankstesnių bandymų reformuoti sistemą nesėkmių priežastis. Ir pokyčius būtina įgyvendinti visus iš karto, nes apleidus ar pamiršus apie kažkurį niuansą, naujas pastatas neišlaikys. Kiekviena reforma turi pasiūlyti pokytį, kuris taip pat būtų ir indėlis į ateitį.

Turime rasti jėgų viską daryti vienu metu. Optimizuotis, teikti naujas paslaugas, ruošti naujus specialistus. Einame nepaprastai sudėtingu keliu, kuris yra lėtas, sunkus ir komplikuotas.

**Apie reformoms besipriešinančias savivaldybes.** Tai natūralu. Todėl, jeigu tu rodai, kad kai kuriose savivaldybėse neefektyviai veikia kažkuris gydymo įstaigos skyrius, turi pasiūlyti aiškia alternatyvą. Paradoksalu, tačiau kai kuriose vietose siekiama bet kuria kaina išsaugoti, tarkime, visą parą veikiančią chirurgijos skyrių, nors jame naktį niekas nieko neoperuoja. Tuo pačiu metu ten labai trūksta ambulatorinių paslaugų. Iš tų pačių savivaldybių minios žmonių važiuoja į gretimuosius miestus, nors galėtų atitinkamas paslaugas gauti vietoje. Visa tai reikia gerai finansuoti. Šioje vietoje susiduriame su teisingų paslaugų įkainių problema, kurios taip pat žadame imtis. Nes kai kam atrodo, kad kažkokios paslaugos laikytinos neprestizinėmis, mažiau kainuoja. Yra idėja peržiūrėti įkainius, kad paskatintume savivaldybes persiorientuoti ir teikti žmonėms tas paslaugas, kurios vietose jiems yra reikalingiausios. Nes ir ambulatorija nėra tik pastatas. Tai yra paslauga.

Mūsų idėja yra ta, kad privalome sumažinti stacionarių paslaugų skaičių ir padidinti dienos arba ambulatorinių paslaugų kiekį. Sakykime, Jungtinėje Karalystėje ambulatorinių ir stacionarių paslaugų santykis yra 70:30 proc. ar 80:20 proc. Pas mus yra atvirkščiai. Nuo čia prasideda, kad keturioms ar penkioms pacientų lovoms reikalingos dešimtys aptarnaujančio ir medicinos personalo.

**Apie paslaugų apmokėjimą ir gydytojų laktymą po ligonines.** Šiuo metu daugelyje savivaldybių, kurių ligoninėse trečdalis ar du trečdaliai personalo yra atvykstantys gydytojai, po 0,1, 0,2 etato... Dabar mes turime situaciją, kad gydytojai iš Kauno vyksta dėl naktinių budėjimų į mažesnes ligonines, nes ten naktimis yra labai mažai operacijų. Už tų skaičių – 0,1, 0,2 etato – slypi neefektyvus išteklių naudojimas. Laikinoji Šiaulių ligoninės vadovė dabar patvirtino buvus praktiką ten įdarbinti medikus 0,1 etato, tačiau jei mes kiekvieną dešimtąją dalį etato sudėtume iki apvalaus vieneto, gautume 40 tūkst. eurų. Ydinga kaip tik tai, kad verčiame važinėti gydytojus į provinciją už dešimtąsias etato dalis, užuot tinkamai organizavę vadybą, sutelkę pacientų srautus, sutarę apmokėjimo įkainius, užtikrinę tinkamą pasirošimą operacijoms.

Kai kurie savivaldos politikai tiesiog labai išmano ir užsiima tik savo bendruomenės narių gąsdinimu, esą neliks ligoninių, neliks paslaugų, sugriaus mūsų sistema, kuri jau dabar yra sugriuvusi.

**Apie reformos finansavimą.** Turime ES požiūrį, kad 2020 – 2027 m. finansinės perspektyvos laikotarpiu mes galime investuoti



iki 800 mln. Eur. Ne išsivainti, o efektyviai investuoti. Mes privalome taip sudaryti investicijų planus, kad jie įrodytų, jog investavus lėšas bus neišvengiami pokyčiai ir pasiekti atitinkami rodikliai.

Didysis klausimas yra: valstybės mastu gydytojų skaičius Lietuvoje yra bene didžiausias ES, mūsų žmonės gydymo įstaigose lankosi vos ne dažniausiai, tačiau kai imame žiūrėti konkrečiai sveiko gyvenimo, gydymo trukmės rodiklius, visi mūsų skaičiai yra arba žemiau ES vidurkio, arba visai dugne. Mums europiečiai aiškina: „turite persvarstyti visą darbo organizaciją“.

O šalies viduje mums kai kada priekaištauojama: „o, norite uždaryti mūsų ligoninę...“ Mes atsakome: na, neuždarykim visos ligoninės, tačiau ką jūs savo savivaldybėje padarysite, kad padaugėtų suteikiamų paslaugų? Dabar kiekvienam regione rodome tuos skaičius. Lietuvos rodikliai prastesni nei Europos, tačiau kai kurių, tiksliau dviejų trečdalių savivaldybių gyventojų, sveikatos vidurkis yra žemesnis už Lietuvos vidurkį, kuris yra blogesnis nei ES. Man atrodo, kad taip yra dėl netinkamo darbo organizavimo. Tada siūlome: turėkite tų chirurgijos paslaugų, tačiau kodėl negalite padidinti dienos chirurgijos rodiklių, paslaugų, kurios yra greitesnės, paprastesnės, tačiau labai reikalingos žmonėms? Sudėtingiausias atvejis juk galime atiduoti specialioms klasteriams, didžiausioms ligoninėms, nes natūraliai taip ir vyksta. Po 20 val. mažose ligoninėse yra labai mažai atliekama operacijų ar suteikiama kitų paslaugų. Dažniau tai yra veiklos imitavimas „naktinio budėjimo“ principu.

Viena vertus, tai yra esą „gėris pagulėti ligoninėje“, siekiant rezultato tais pagulėjimais. Kita vertus, – galimybė 0,1 etato uždirbti gydytojams, kurie dėl to važiuoja net iš kitų miestų. Trečia, pasiteisinimas kai kurių savivaldybių atstovams, kurie mano, esą mažas pacientų skaičius gydytojui yra gėris ir didi profesinė laimė. Tačiau gydytojo kvalifikacija labiau auga ten, kur didelis srautas. Ten auga kokybė ir saugumas. Apie tai liudija rezultatai – didesnėse ligoninėse pacientų mirtingumo rodikliai yra geresni. Todėl mes ir siūlome, kad mažesnėse ligoninėse reikia praplėsti paslaugų skaičių, suteikiant paprastesnes ir daugiau jų, o ne sudėtingiau suteikiamas. Pastebime, kad dabar iš Kauno regiono žmonės pradeda judėti į Kauną, norėdami gauti ambulatorines paslaugas. Natūralu, žmogus jaučia kokybę. Kita vertus, joks chirurgas nebus laimingas, jeigu galės atlikti penkias operacijas per metus, arba gimdymo namai, jeigu ten gims tik 100 kūdikių per metus, kuomet viename centre Europoje gimsta per tūkstantį vaikų.

Man paliko didelį išpūdį knyga „Austerlicas“, kurioje vaikas pasakoja apie tai, kad jį atvedė prie sugriauto miesto ir jam tasai vaizdas atrodė normalus, nes jis gyvenime nebuvo matęs jokio kitokio miesto. Ir taip jis jautėsi tol, kol jam nebuvo paaiškinta, kad miestai gali būti kitokie. Dalis mūsų žmonių tiesiog yra nepatyrę, kokios gali būti kokybiškos paslaugos, todėl jiems sistemos pokyčiai asocijuojasi su griovimu. Mes gi sakome ne savo sugalvotus skaičius. Juos mums pateikia ES ir Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija (EBPO), o mums atšaukiam, kad mes

žeminaime medikų bendruomenę.

**Apie tobulėjančią mediciną ir Lietuvą.** Didėja galimybės žmogų pagydyti nuo įvairių sunkių ligų, tačiau tam reikia vis brangesnės įrangos. Ir mes nesulaikysime mūsų žmonių nuo galimybės ieškoti ir rasti geriausias paslaugas su geriausiai specialistais ir moderniausia įranga. O gal sakysime, kad jie liktų mažesnėse ligoninėse, nes jų savivaldybės merui reikia tam tikrų rodiklių, kad veiktų kažkoks skyrius.

**Apie senėjančią visuomenę ir jos poreikius.** Tvarkydami mūsų sveikatos apsaugos sistemą, į šią tendenciją negalime neatsižvelgti. Turime auginti ir ruošti specialistus tam, kad jie būtų pasirengę suteikti paslaugas būtent senėjančiai visuomenei. Turime skatinti, kad rastųsi daugiau slaugytojų, ambulatorines paslaugas suteikiančių medikų.

**Apie atmosferą gydymo įstaigose.** Kai aš bendrauju su jaunaisiais medikais, išgirstu labai įdomių dalykų. Viena pagrindinių jų emigracijos priežasčių yra netinkama sveikatos apsaugos sistemos vadyba. Atskiras kabinetas, kuriame galima nusiūti, nėra jų svajonė. Ateina kitoks mąstymas. Vienas jaunuolis man pasakojo, kad išvažiavęs į užsienį patyrė šoką, kai ligonius vizituoja profesorius jo – toje įstaigoje buvusio pirmą dieną – paklausė nuomonės apie konkretaus ligonio gydymą. Lietuvoje jis sakė, kad pagrindinė jo misija pačioje pradžioje yra dvejus trejus metus nešioti kėdę profesoriumi iš palatos į palatą.

Ankstesniais laikais buvo nemažai gydymo įstaigų, kurios atsisakė keistis, įgyvendinti reformas, dabar jų nebėra Lietuvos žemėlapyje. Gydytojas yra paskutinis personažas įstaigoje, kurioje nebėra nė vieno paciento, ir jis užgesina šviesą prieš uždarydamas duris. Ne tada jau reikia pokyčių.

**Apie nematomas COVID-19 pasekmes.** Pandeminis laikotarpis įnešė dar didesnės sumaišties į mūsų sistemą, nes ligoninėms teko nevienodas darbo krūvis. O kadangi pandemijos metu nuo 2020 m. buvo įvestas 1/12 apmokėjimo už paslaugas principas nepriklausomai nuo suteiktų paslaugų kiekio, tai dabar yra ligoninių, kurios sąlyginai už paslaugas gauna mažiau, nors suteikia paslaugų daugiau. Dabar iš tos sistemos teks išeiti. Nes kai kurie pacientai dėl pandemijos perėjo į privatų sektorių, kiti patyrė, kas yra didesnė ligoninė. Didelei daliai pacientų pablogėjo sveikata dėl uždelsto lėtinųjų ligų gydymo. Jeigu kalbame apie prastus Lietuvos rodiklius iki pandemijos, tai dabar mes dar labiau smigome žemyn dėl kai kurių ligų, nes žmonės COVID-19 plitimo metu bijojo medicinos įstaigų kaip užkrato šaltinio.

O kiek dar turėsime problemų dėl psichikos ligų ateityje, kurios Lietuvoje nuo sovietmečio buvo stigmatuotas tabu! Ne visi žmonės dar suprato, kas įvyko. Iš pandemijos išėję žmonės pradės mąstyti, ką jie dėl to prarado dvasiškai ir materialiai, ko nepatyrė, kas su jais atsitiko. Problemos mastas bus didžiulis.

**Apie Naujosios Vilnios poliklinikoje išduotus suklastotus galimybių pasus ir korupciją.** Ko gero, tai nėra vienintelis atvejis. Įvairūs korupcijos žemėlapiai ir Specialiųjų tyrimų tarnybos, kitų tarptautinių organizacijų patirtis rodo, kad Lietuvoje beveik kas antras žmogus, kreipęsis į sveikatos apsaugos įstaigą, yra pasinaudojęs asmeniniais ryšiais. Deja, tuose tyrimuose sveikatos apsaugos sistema yra Nr.1 arba Nr.2 dėl korupcinės aplinkos, nepotizmo. Mes, deja, dar ne apie viską žinome, kas yra slepiama, nutylima. Man džiugu, kad jaunų medikų bendruomenė vis dažniau ima kelti klausimus dėl korupcijos, patyčių, mobingo, privačių interesų (vakcinacijos proceso pradžioje matėme, kaip medikai į rizikos grupes traukė savo giminaičius, klastodami e-sveikatos duomenis). Mes tą susirūpinimą turime atliepti ir siekti korupcinę aplinką rauti iš pašaknų.

Kokybiškas darbo organizavimas reiškia ne tik gerą paslaugą, bet ir paslaugą be eilių, korupcinių santykių.

## Vegetariški ir maistingi žiemos valgiai

### Tofu kepsneliai

**Reikės:** 1 pakelio tofu (sojų pieno varškės sūris), 2 š. vyno acto, 2 š. sojų padažo, 0,5 citrinos sulčių, 1 š. medaus, 1 a. š. imbiero miltelių, aliejaus kepti.

Išimkite iš pakelio tofu, nuplaukite, gerai nusausinkite ir suslėkite sūrį (tai galite padaryti dviem pjaustymo lentelėmis), kad ištekėtų kuo daugiau skysčio. Nusausinta tofu supjaustykite nedideliais kąsniu dydžio gabalėliais. Atskirame dubenyje sumaišykite vyno actą, sojų padažą, medų, aliejų ir imbierą.

Sudėkite tofu gabalėlius, viską gerai išmaišykite, sandariai uždenkite maistine plėvele ir palaikykite bent pusvalandį. Tuomet keptuvėje įkaitinkite šiek tiek aliejaus ir iš visų pusių apkepinkite tofu gabalėlius.

Keptami tofu gabalėlius į keptuvę įpilkite ir šiek tiek likusio marinato. Iškepusius gabalėlius sudėkite ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų riebalų perteklius. Patiekite su šviežių daržovių salotomis ir kruopomis, pvz., ryžiais.

### Linų sėmenų užtepėlė

**Reikės:** 1 morkos, 1 svogūno, aliejaus, 3–4 š. linų sėmenų, vandens.

Smulkiai sutarkuokite morką, svogūną susmulkininkite peiliu ir patroškinkite daržoves aliejuje. Po kurio laiko į daržoves įdėkite 3–4 šaukštus kavamaile maltų linų sėmenų, įpilkite vandens ir troškinkite iki manų košės konsistencijos (kad galėtume užtepti ant duonos). Baigę troškinti, paskaninkite mėgstamais prieskoniais ar džiovintomis prieskoninėmis daržovėmis. Skanu tepti ant daržovių, duonelių ar plonų blynelių.

## Receptai (iš praeities mūsų)

### Majonezo padažas

Emaliuotą prikaistuvį pastato ant ledo, įdeda tris trynius, du šaukštėlius paprastų patiektų garšvyčių, šaukštelį cukraus ir šaukštelį druskos.

Visą gerai sumaišę, įmaišo įpildami po šaukštelį, vieną stiklinę šaltos alyvos; tada praskiedžia trečdaliu stiklinės acto arba citrinos sunkos.

### Sviesto padažas

Du šaukštus sviesto pačirškina su trimis šaukštais trintų sausainių ir apipila įvairias duodamas daržoves: kekinius bastučius, šparus, taip pat makaronus ir kita.

(„Vegetariškoji virtuvė“ A. Ptašeiko knygos leidinys. Kaunas, Prezidento g-vė. 6 Nr. 1936 m.)

## Granatai – gražūs ir naudingi

Šis vaisius pasižymi ne tik patrauklia išorine išvaizda, bet ir naudingomis savybėmis. Nauda slypi kiekvienoje vaisiaus dalyje – sėklose, pertvarėlėse, žievėje, net granatų lapuose ir šakelėse.

Granatų vaisiuose yra labai daug vitaminų ir mikroelementų. Tai – A, E, C, B grupės vitaminai. Be jodo, kalcio, magnio ir fosforo, yra kalio, natrio, vario, mangano, siera, chromo ir ličio. Jie neturi didelį kiekį amino rūgščių, kurių galima rasti tik mėsoje. Todėl granatai visapusiškai stiprina mūsų imuninę sistemą ir yra prevencinė priemonė nuo daugelio sveikatos negalavimų.

Natūralias granatų sultis rekomenduojama gerti sergant ateroskleroze, anemija ir hipertenzija. Jos stiprina kraujagyslių sienelės ir yra geriausias antioksidantas. Dėl milžiniško vitamino C kiekio padeda greičiau susidoroti su uždegiminėmis ir lėtinėmis ligomis, nudegimais, stomatitu, gali sureguliuoti medžiagų apykaitos produktus.

Sergant cukriniu diabetu rekomenduojama vartoti kasdien nedidelį kiekį šviežiai spaustų sulčių. Esantys sultyse eteriniai aliejai reguliuoja įvairius hormoninius sutrikimus, mažina stresą ir galvos skausmą.

Dėl turtingos amino rūgšties sudėties granatus mitybai rekomenduojama praktikuojantiems vegetarizmą.

Sumaltas granatų pertvarėles ir žieves galima naudoti gydančiam viduriavimui ir kolitą.

Tačiau gydančios granatais atsargumo priemonių turėtų laikytis žmonės su padidėjusiu skrandžio rūgštingumu ir opalige – gerti tik natūralias sultis, skiestas vandeniu santykiu 1:3.

# Kaip gyventi po storosios žarnos vėžio operacijos?

Po storžarnės operacijos pakitus gyvenimo kokybei, daugelis pacientų pasimeta: kaip elgtis ir gyventi toliau?

Kokius dalykus verta žinoti ir vykdyti, apie tai pasakoja LSMU Chirurgijos klinikos profesorius Žilvinas SALADŽINSKAS.

– **Kaip greitai po operacijos sugrįžtama į visavertį gyvenimą?**

– Tai priklauso nuo to, kiek yra pažengęs vėžys, kokia jo stadija diagnozuojama. Atlikus storosios žarnos operaciją ankstyvojoje vėžio naviko stadijoje, žmogaus gyvenimas iš esmės nepasikeičia.

Lietuvos sveikatos mokslo universitete buvo atliktas tyrimas, siekiant išsiaiškinti, kaip greitai po operacijos pacientai sugrįžta į normalų gyvenimą. Vertinant Vakarų šalyse atliktas mokslines studijas, šis laikotarpis trunka apie 6 mėnesius, o mūsų tautiečiai tai pasiekia greičiau, per 3–4 mėnesius.

– **Ar svarbi emocinė būseną?**

– Mokslo įrodyta, kad emocinė sveikata daro didelį poveikį žmogaus fizinei sveikatai. Atlikti tyrimai skelbia, kad medicinos priemonės, vaistai lemia tik 25 proc. ligos kontrolės, o net 75 proc. turi įtakos mūsų išitikinimui.

Pagalbą sau pradėkite nuo suvokimo. Tikroji problema yra ne tai, kas įvyko, o jūsų požiūris į tai, kas įvyko.

– **Kaip turėtų kisti mitybos ir valgyto kultūra?**

– Mitybos kultūra reikėtų rūpintis kiekvienam. Derėtų valgyti dažniau (5–6 kartus per dieną), mažesniais kiekiais ir kuo geriau sukramtyti maistą. Svarbu vartoti daug skysčių po valgio (ar tarp valgytų). Deja, ne visada tam turite laiko ir noro.

Svarbu vengti žalingų įpročių (nerūkyti, nevertoti alkoholio), pirmenybę teikti gerai termiškai apdorotiems (virtiems, ne keptiems) maisto produktams. Patartina pasirūpinti, kad kasdieniniame racione būtų kuo

daugiau skaidulinio maisto, tokio, kaip kviečių sėlenos, avietės, pupelės, riešutai, datulės, spanguolės, bruknės, švieži grybai, razinos, džiovinti abrikosai, slyvos, figos, taip pat grikių, perlinės, miežinės, avižinės kruopos, morkos, baltagūžiai kopūstai, žalieji žirnėliai, saldieji pipirai, molūgai, citrinos ir kt.

Visavertė mityba apsaugo storosios žarnos gleivinę nuo galimo kancerogeninių medžiagų poveikio.

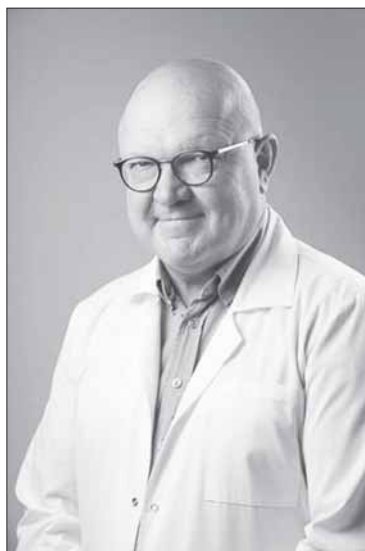
– **Atostogaujant Turkijoje, viešbutyje prie baseino teko stebėti vokiečių porą. Vyriui buvo suformuota stoma, tačiau prie pilvo išorėje pritrūkęs maišelis jam netrukė su širdies drauge mėgautis vasaros malonumais. O kaip pacientai su stoma jaučiasi Lietuvoje?**

– Kai kuriems ligoniams operacija pasibaigia nuolatine ar laikiną stomos suformavimu (žarnelės išvedimu per pilvo sieną). Deja, mūsų visuomenėje vis dar gajus suvokimas apie tokio pobūdžio operaciją, jei jau išvesta – tai galas, išplitęs vėžys ir t.t. Medicininė kultūra tikrai žemo lygio ne tik šiuo klausimu.

Tuo tarpu Vakarų šalyse tai suprantama ir aiškinama, kaip naujos struktūros atsiradimu tavo kūne, kuriuo turėsi rūpintis tam tikrą laikotarpį ar likusį gyvenimą, panašiai kaip dantų valymu ar barzdos skutimu.

Būtent tai iliustruoja ir jūsų matyta gyvenimiška situacija Turkijoje.

Šiai dienai yra puikių ligonių kasų kompensuojamų medicinines priežiūros priemonės. Ir gatvėje sutikus tokį žmogų, tai ganėtina sunkiai pastebima...



**Pagalbą sau pradėkite nuo suvokimo. Tikroji problema yra ne tai, kas įvyko, o jūsų požiūris į tai, kas įvyko, – atkreipia dėmesį LSMU Chirurgijos klinikos prof. Žilvinas Saladžinskas.**

– **Kaip vyksta grįžimas prie fizinės veiklos?**

– Po stomos operacijos pacientams siūloma bent trumpai pasivaikščioti, tai padės sustiprinti pilvo raumenis. Pirmus 2–3 mėnesius norint išvengti komplikacijų, fizinę krūvį, ypač pilvo presui, derėtų riboti. Fizinę krūvį derėtų didinti iš lėto, namų ruošos darbus atlikti sėdint ir nekelti didesnio nei 2–3 kg svorio. Dėl tinkamų pratimų pasikonsultuokite su gydančiu gydytoju. Nekilkokite sunkumų, nežaiskite futbolo, nes tai gali išsukti išvaržą ar stomos gleivinės išvirtimą. Svarbu reguliariai atlikti pilvo raumenis stiprinančius pratimus, kuriuos rekomenduoja kineziterapeutas.

Jeigu gydytojas leidžia vairuoti automobilį, stabdymo metu svarbu stengtis neįtempti pilvo raumenų. Beje, apsaugos diržas juosiamas per stomą arba gerokai virš jos.

(Nukelta | 6 p.)

## Testas. Kaip jūs reaguojate į skausmą?

**Kas nenorėtų gyventi be skausmo? Vis dėlto skausmas yra skirtas ne mums pakankinti, o apsaugoti nuo mūsų pačių.**

Visi retkarčiais patiriame kokį nors skausmą – danties, raumenų, galvos, sąnarių ir kt. Jūsų mintys ir jausmai patiriant skausmą gali suteikti nemažai informacijos apie tai, kaip jūs reaguojate.

Dr. M. Sulivano klausimynas susideda iš trylikos teiginių, apibūdinančių skirtingas mintis ir jausmus, kurie gali būti susiję su jūsų patiriamu skausmu. Naudodamiesi šia skale pasirinkite jums tinkamiausią situacijos dažnumo apibūdinimą.

**0 – visiškai ne, 1 – šiek tiek, 2 – vidutiniškai, 3 – dažnai, 4 – nuolat.**

### KAI MAN SKAUDA

1. Nuolat jaudinuosi, ar šis skausmas kada nors praeis.
2. Jaučiu, kad nebėgaliu daugiau taip gyventi.
3. Jaučiu, kad man niekada nepagerės.
4. Tai yra siaubinga ir aš jaučiu, kad tai ne mano jėgoms.
5. Jaučiu, kad daugiau nebėgaliu iškęsti.
6. Bijau, kad skausmas sustiprės.
7. Nuolat galvoju apie kitas skausmingas patirtis.
8. Nerimastingai laikiu, kada skausmas praeis.
9. Negaliu negalvoti apie skausmą.
10. Nesiliauju galvojęs, kaip stipriai man skauda.
11. Nesiliauju galvojęs, kaip nepaprastai trokštu, kad skausmas praeitų.
12. Nėra nieko, ką aš galėčiau padaryti, kad sumažintčiau skausmo intensyvumą.
13. Vis svarstau, ar mano sveikata rimtai pašlijo.

Rezultatai gaunami sumavus visus atsakymus. Kuo labiau jūsų rezultatas viršija 0 (minimalią balų sumą) ir artėja prie maksimalios balų sumos – 52, tuo labiau sureikšminate savo patiriamą skausmą. Jeigu surinktų balų suma yra nedaug nutolusi nuo 0, Jūs skausmą priimate adekvačiai. Jeigu Jūsų rezultatas patenka į intervalo vidurį (20–30 balų), skausmas Jūsų gyvenime užima labai svarbų vaidmenį, tačiau Jūs vis dar jaučiatės kontroliuojant situaciją. Jeigu rezultatas artėja prie maksimalios balų sumos (52 balai), patiriamą skausmą Jūs pernelyg sureikšminate ir situaciją laikote tikra katastrofa.

## Taisyklingas kvėpavimas – geros sveikatos ramstis

**Nesvarbu, ką valgome, kiek mankštinamės, kokie tvarūs yra mūsų genai, kokie apkūnūs, liesi, jauni, seni ar išmintingi esame – visa tai neturės reikšmės, kol nepradėsime taisyklingai kvėpuoti. Deja, daugelis iš mūsų šiandien patiria sunkumų, nes nebemokame kvėpuoti...**

(Nukelta | 6 p.)

## Didžioji mūsų nerimo priežastis...

(Atkelta iš 3 p.)

brangių daiktų“ ar „svarbu, kad pasaulyje būtų geriau gyventi“. Rezultatams patvirtinti buvo pakartoti tyrimai su studentais, kad perprasti, kaip vertybės ilgainiui paveikia žmones. Visų tyrimų rezultatai parodė, kad materialistai depresija serga dažniau. Kodėl, gyvendami pagal menkavertes (primityvias ir skurdžias) vertybes, jaučiamės taip prastai? Matyt, dėl to, kad buvo labiau susitelkę į materialius dalykus, nuolat jaučiamės skaudinami pasaulio, kurio neįmanoma sukontroliuoti. O pati svarbiausia priežastis, ko gero, yra tai, kad žmogui reikia ryšio su kitais žmonėmis. Tai pamiršdami mes patys keliam sau nerimą ir menkinam savo laimę. Nelengva, bet pirmiausia susikurkime savo gyvenime vidines vertybes ir būkime su tais, kurie mums leis pasijusti tiesiog mylimais.

• **Atotrūkis nuo vaikystėje patirtų traumų.** Vieni mokslininkai ir psichologai teigia – depresija yra nepaaiškinamas smegenų arba genų sutrikimas. Kiti sako, kad depresija – ne liga, o tinkamas atsakas į netinkamas gyvenimo patirtis. Toks požiūris verčia neapsiriboti guodžiant save teiginiu, kad sergu depresija dėl serotonino, dopamino ar psichologinės pusiausvyros praradimo. Taip, sergant depresija iš tikrųjų smegenyse vyksta procesai, bet tai ne priežastis, o būtinas tarpinis mechanizmas. Toks mąstymas skausmą paverčia apgaule, kurio galima atsikratyti išgėrus vaistų. Taip, jie padeda, bet ar atsi-

kratome ligos... Yra žinoma, kad psichologinė žala nebūtinai turi būti tokia didelė kaip vaikystėje patirtas smurtas, išdavystė ar kitas psichologinis skausmas, galintis sukelti depresiją ar nerimo sutrikimą, bet to negalima laikyti smegenų veiklos sutrikimu. Anot dr. R. Anda, „laikas depresiją patyrusių žmonių paklausti, kas jiems buvo nutikę, užuot klausinėjus, kas jiems negerai“.

• **Atotrūkis nuo statuso ir pagarbos.** Biologijos profesorius R. Sapolsky nustatė, kad žmogus panašiai gyvūnui daugiausia streso pajunta dviem atvejais: kai iškyla grėsmė jų statusui ir kai jų statusas žemas. Todėl kai kurie mokslininkai ėmė spėlioti, ar depresijos ištakos neglūdi mūsų prigimtyje. Ar ši liga iš dalies nebus žmogaus atsakas į šiuolaikiniame pasaulyje patiriamą pažeminimą? Nelygybei didėjant savo kasdienybėje patiriame vis daugiau streso, nes ypač jautriai į tai reaguojame. Atsiranda pralaimėjimo jausmas, kurio neįmanoma išvengti. Kartais norim daugiau ne todėl, kad mums ko nors trūksta, bet dėl to, kad nesijaustume pralaimėtojai. Šiandien statuso skirtumai mūsų gyvenime patys didžiausi per visą žmonių istoriją. Tai yra jau bendra visuomenės, kurioje gyvename, problema. Tačiau... ir čia turime pasirinkimą – susikurti lygybę pagrįstą aplinką, kurioje visi galėtų jaustis gerbiami ir turintys šioji tokį statusą.

• **Atotrūkis nuo gamtos.** Daugiau kaip šimtmetį trukęs gyvūnų stebėjimas nelaisvėje atskleidė, kad juos paėmus iš natūralios buveinės,

dažnai išsivysto į didžiulę neviltį panašūs simptomai. Papūgos išsirauna plunksnas, žirgai ima nepalaujamai linguoti, dramblių į narvo sienas nubrūžina iltis iki bigės, daug gyvūnų praranda norą poruotis. O, jeigu ir žmonės tampa prislėgti ir blogai jaučiasi, kai negali būti tokioje aplinkoje, kurioje užaugo?

Jau seniai žinoma, kad įvairios, net ir sunkiausios psichikos ligos daug stipriau juntamos mieste nei kaime. Persikrausčiusieji į žaliąsias vietas aiškiai pajuto, kaip sumažėjo depresija. Žinoma, judėti galime ir uždaroje patalpoje, tačiau judėdami gamtoje, jaučiame, kaip mažėja mūsų ego, pasijuntame labai maži labai dideliame pasaulyje, pradedame suprasti ir atrasti save gyvą – kartais rizikuojantį, bet nugalintį kliūtis (įkopi į kalną, nueini daug km ir pan.). Taip, rizikavome, net pasijutome nugalėtojai, bet tada nebuvome prislėgti.

• **Atotrūkis nuo viltingos arba saugios ateities.** Buvo pastebėta, kad nerimaudami kažkaip keistai tampame trumparegiai – kai užėina depresija, įstengiamė pagaltvoti tik apie artimiausias valandas, kokios jos bus ilgos ir skausmingos. Taip pat pastebėta, kad depresija atsitraukia, kai vėl išsiplečia laiko pojūtis – kai pradėdi mąstyti apie tai, kur būsi po mėnesio ar metų. Mokslininkai nustatė, kad stipriausiai paveikti depresijos žmonės giliai savyje yra atitrūkę nuo ateities pojūčio taip, kaip kitiems labai susikrimsiems žmonėms nutinka. Tikėtina, kad savižudybių daugėja dėl prarasto ateities jausmo.

Teigiamos ateities nuojauta žmogų apsaugo. Žmogus tiki, kad, nors dabar ir skauda, amžinai neskaudės. O tuomet, kai šis jausmas prarandamas, gali atrodyti, kad skausmas niekada nesibaigs. Tad šio atradimo prasmė ta, kad, turėdamas tvirtą savo viziją, įgyji perspektyvą ir tada gali sau pasakyti: „Tiek to, kad mano diena sumauta. Bet visas gyvenimas tai nesumautas.“

• **Tikrasis genų ir pokyčių smegenyse vaidmuo.** Kokį vaidmenį atlieka biologinės priežastys ir kaip jos veikia? Kaip susijusios su anksčiau išvardintomis priežastimis? Jau žinome, kad smegenys visada išlieka plastiškos ir nuolat keičiasi, kad prisiderintų prie mūsų poreikių. Kančia dėl išorinio pasaulio poveikio ir pokyčiai smegenyse patiriami vienu metu. Įvykę pokyčiai keičia žmogaus savijautą, ir žmogus susserga. Tačiau mūsų kančia, kad ir kokia skausminga būtų – iš tikrųjų yra racionali ir sveika. Prieš daug metų psichologas W. M. Mace pasakė: „Neklauskite, kokios yra jūsų smegenys, bet klauskite, kokios yra jūsų mintys.“ Žinoma, nėra taip viskas paprasta – yra labai įvairių atvejų, kai žmogus gali būti pažeidžiamas ir dėl biologinio pobūdžio sutrikimų, pvz., skydliaukės nepakankamumas ir kt. Kitas atvejis – kai sergantiems depresija buvo kalama į galvą, kad jie paprasčiausiai tinginiai, silpnavaliai arba per daug galvoja apie save, o ne pripažindavo, kad jų liga yra fizinė. Neuro-mokslininkas M. Luisas išskėlė klausimą, ar tikrai pripažinus ligą fiziškai, pasikeistų požiūris į sergančiuosius ir atliko eksperimentą. Tačiau nei pripažinimas, kad tai smegenų liga ar moralinis žlugimas – silpnu-

mas, nepadėjo pasveikti nuo depresijos ar liautis menkinti ją sergančius žmones. Tuo remiantis yra ir trečias kelias – depresiją suprasti kaip reakciją į mūsų gyvenimo būdą ir tada galime sulaukti daugiausia empatijos, nes taip gali nutikti bet kam ir tai rodo, kad liga nėra kažkoks ypatingas dalykas, o tik rodo, kokie mes visi esame pažeidžiami. Mes jaučiame sielvartą dėl mums svarbių priežasčių. Nerimą mums gali sukelti daug veiksnių: kultūriniai reikalavimai, politinė situacija, socialiniai veiksniai, netikėti įvykiai, o genai gali tuos veiksnius gerokai sustiprinti, bet negali jų sukelti. Rytų filosofas J. Krishnamurti yra pasakęs, jog „negalime sveikatos matuoti pagal gebėjimą gerai prisitaikyti prie sergančios visuomenės“.

Depresija ir nerimas gali būti signalas, kuriuo pasakoma, kad neturėtume šitaip gyventi ir kad turime ieškoti kito, geresnio kelio, nes viską palikę taip kaip yra prarasime labai daug geriausios žmogiškos patirties.

Gal mums reikėtų suvokti, kad liūdesys turi dalelę sveikumo. Gal turime suprasti jo skausmingą prasmę. Skausmas yra reikalingas. Tai žinutė, kurios privalome klausytis. Nuo depresijos ir nerimo kenčiantys žmonės siunčia sau ir mums žinutę, kad mūsų gyvenimo būdas yra kažkoks ne toks. Turime liautis tą skausmą slopinti, tildyti ir vadinti patologija. Turime jo klausytis ir į jį atsižvelgti, suprasti jo ištakas ir tik suvokę tikrąsias skausmo priežastis galėsime pradėti sveikti.

**Parengė Romualda Bartulienė**

Šaltinis: Johann Hari. *Nutrūkę ryšiai. Tikrosios depresijos priežastys ir netikėtos išieitys.* 2021

# „Maža smulkmena šildo darganotą dieną“ ...

– Ir žmonės verkšlens, ir dangus, – užklausta, kaip sekasi, trumpai atsakė viena turgaus prekeivė, nupurtydama vandenį nuo sušlapusių pirštinių. Lijo smarkokai, ir nuo prekybinių skėčių lietaus lašai tiesiog bėgo ir ant prekių, kurias reikėjo skubiai „gelbėti“. Lietus nebaisus tiems, kurie įsikūrę prekiauja kioskuose, paviljonuose ar kad ir nuo lentynų, bet vis tiek po stogu. Žinoma, nešini pirkinį maišeliais, dauguma jau žiūrėjo į žemę, ne vieni į kitus, nes buvo gan slidoka.

Darganotą rytą į turgų ankstyvi atvykę prekeivai paukščiais. Jų buvo du autobusėliai. „Niekas nepasikeitę, nei vištos, nei jų kainos, tik pirkit, – patikino vienas jų. Viena višta kainavo septynis eurus ir prašė „pranešti“, kad pirkėjų lauks ir ateinančiais šeštadieniais, nes jau „pradėjo pavasario sezoną“. Triušių augintojas siūlė gražių rusvos ir melsvos spalvos jauniklių, už jų vieną prašė 8–10 eurų. Pirkėjas ir prekeiviai tarpusavyje šnekučiavosi apie tai, jog brangsta viskas. Vienas jų sakė, kad dar Prienių turguje grūdai ne taip „baisiai“ brangūs, todėl ir pirkto kviečių centnerį už 14 eurų, o jau yra turgų, pasak žmogaus, kur už gražių grūdų, miežių, kviečių centnerį ūkininkai prašo ir 18 eurų. Taigi nekilo jiems ir abejonių, kad ateityje dar brangs duona, kurios diena būtent ši, kai minima Šv. Agota, ir duonos bei pyrago gaminiai. Po viena iš stoginių taip pat diskutavo moterys apie tai, kad sviesto pusė kilogramo kainuoja jau 4,50–5 eurus, o kokybiškos kavos puodelis, jeigu latė – 2,80–3 eurus. „Kiek darbo reikia įdėti, kol sviestas iki turgaus, iki mūsų stalo „atkeliauja“, o kainos vos ne panašios su kava, jeigu prie jos dar pyrago gabalėlį norėsi suvalgyti, tikrai sumokėsi per penkis eurus. Bet tai bus „čia ir dabar“, sviesto pusės kilogramo pakaks savaitei, – svarstė viena jų, kaip pradėti taupyti būtent maisto produktams. Litras pieno kainavo 0,60–0,80 euro, litras grietinės – 4,50 euro, pusė kilogramo varškės kainavo iki 1,50 euro, sūrį galima buvo pirkti ir už porą eurų, ir už penkis. Dešimtis vištos kiaušinių kainavo 2,50 euro. Po šia stogine, kur šeiminkės suvežusios pieną bei jo produktus, taip pat buvo pirkėjų, jie rinkosi „Du medu“ duo-

nos, pyrago, sausainių, šakočių, šnekučiavosi su bitininku ir pirkto medaus, kurio pusės litro stiklainis kainavo 4–4,50 euro, kiti skanavo lašinukų, kumpio, dešriukių ir rinkosi jų pagal skonį. Buvo atvykusi ir saldžių gardumynų kepėja iš Alytaus. Užklausta, ar apsimoka atvykti į mūsų turgų, ne ji, o jos žmogus, džiūkiškai nusišypsojęs, atsakė posakiu, kad savame krašte pranašu nebūsi.

„Maža smulkmena šildo darganotą dieną“, – buvo įsitikinusi prieniškė, kuri gyvena netoli, ir atėjo sėmenų aliejaus, kurio pusės litro butelis kainavo 4–4,50 euro. Šį aliejų moteris nunešė kaimynei, kuri dar iš vakaro užkvietė grįžtant iš turgaus užsukti jos namie kepto pyrago paskanauti prie kavos ir sušilti. Beje, moteris šyptelėjusi paprašė tiesiog paminėti vieną, jos nuomone, problemą. Ji gyvena Stadiono gatvėje, jeigu nuo „Maximos“ pusės išėjus į gatvę, tai name, kuris arčiau Pramonės gatvės. Ne kartą ji perėjo per gatvę ne per perėją, nes iki jos toloka, kaip patikino. Mat kartais eina su vaikštyne. O dukra, grįžusi iš užsienio, sako net nežinojusi, kad ta perėja yra ties „Drabužių spinta“ parduotuve ar Petronio alėja. Todėl taip pat gavo mūsų sergėtojų, policininkų, perspėjimą. Ar čia koks projektas, ar kas, nežinau, bet pasakiau policininkams, kad ir ryte anksti jie gi mus saugo, tikrina, ar vietoje einam per gatvę, kad nemokėsiu baudų ir neklausysiu, nes labai sunku eiti iki perėjos. Kodėl jos nepadarius mūsų atkarpoje, netoli Pramonės gatvės. Ir jeigu jau tokie geri, tai lydekite mus per kelią ir nuo kareivinių einant gražiais takais prie Nemuno, nes ten mašinos lekia labai dideliu greičiu arenos link. Jie man patarė kreiptis į

rajono savivaldybės merą, bet gal reikia daugiau žmonių, negi dėl vienos manęs darys perėją? – lietus įsismarkavo, bet moteris, išsakiusi savo problemas, jo nepabūgo ir be skėčio. Dar nupirko kanapių aliejaus 200 gramų buteliuką, kuris kainavo 5 eurus, ir „macnių“ krienių indelį už tris eurus. Kur tik prekiaavo daržovėmis, pirkėjų buvo visur. Kilogramas bulvių kainavo nuo 0,60 euro, gūžinių kopūstų – 0,80 euro, burokėlių – 0,60 euro, morkų – 0,70–1 eurą, svogūnų – 0,80–1 eurą, česnakų – iki 5 eurų, raugintų agurkų kilogramas kainavo 2,50 euro, kopūstų – 1,50–2 eurus, ryšelis ridikėlių kainavo 0,60 euro. Kilogramas obuolių kainavo 0,50–1 eurą. Buvo ir, aišku, ne mūsų žemėje užaugusių mandarinų, riešutų, kitų vaisių.

O žuvies pirkėjai, taip pat lietaus nepabūgo, rinkosi pagal skonį. Kilogramas šviežios gražios stintos kainavo 9,99 euro, šviežio karpio – 5,20 euro, upėtakio – 5,50 euro; kilogramas šaldytos vėgėlės kainavo 8,90 euro, jūros lydekos – 4,20 euro, lašišų steiko – 7,89 euro, sūdytos lašišos su krapais – 5,90 euro.

Šviežios mėsos, lašinukų, rūkytos mėsos gaminių buvo įprastose turgaus vietose. Naujame paviljone žmonės pirkto lietuviškos šviežios kiaulienos ir labai gyrė lašinukų skonį, kurių kilogramas kainavo 8,80 euro. Kitur buvo galima rinktis ir pigesnių, plonesnių ar storesnių, su daugiau kumpio ar be jo. UAB „Roleka“ iš Suvalkijos krašto kioske maloni prekeivė pasidalijo mintimis, kad Prienių pirkėjai negaili keleto eurų ir perka ypač parūkytą pažandę, kurios kilogramas kainavo 1,70 euro, ir jau buvo išpirkta, kaimiškų lašinukų kilogramas kainavo 6,60 euro, rūkytų karkų – 2,50 euro, jeigu be kaulo – 3,50 euro, šalto rūkyto gardaus kumpelio kilogramas kainavo 6,80 euro, ūkiškos dešros – 7,20 euro, rūkytų kauliukų – 1,60 euro, šalto rūkyto „tinginių“ dešrelių kilogramas kainavo 3,40 euro, karšto rūkyto „Močiutės“ dešros kilogramas – 5,20 euro, marinuotų šašlykų kilogramas kainavo keturis eurus. Pasak pardavėjos, šašlykus perka, nepriklausomai nuo oro.

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



## Amžinąjį atilsį...

Tyliai, kaip žvakės užgęsta žmonės, dovanoję gyvybę, šviesą ir meilę.

Į Amžinybę išėjus Marijai Irenai BANISKAUSKIENEI, nuoširdžiai užjaučiame dukras, jų šeimas ir artimuosius.

Su liūdesiu palydime į paskutinę kelionę – kaimynai Bakiai, Skučai, Mioldažiai, M. Bendinskienė, S. Kiaukara, Mockapetrienė, Jasiulioniai

Skuba sustojo, darbai pavargo, į pašalį atidėta ligų našta. Tik angelas ramus ant rankų vėlė laiko ir laimina visus tylia malda...

Skaudžiai netekties valandą, mirus Marijai Irenai BANISKAUSKIENEI, nuoširdžiai užjaučiame jos šeimą ir artimuosius.

Vytauto g. 23 namo III laiptinės gyventojai

## Kaip gyventi po storosios žarnos vėžio operacijos?

(Atkelta iš 5 p.)

– Kokie simptomai išlieka po tiesiosios žarnos rezekcijų?

– Daugumai pacientų skystesnės išmatos būna prieš operaciją, ko priežastis – tiesiosios žarnos navikas. 90 proc. pacientų po tiesiosios žarnos rezekcijų (chirurginio vėžio audinio pašalinimo) pasireiškia tokie simptomai: dažnas tuštinimasis nedideliu kiekiu išmatų, jų nelankymas, obstrukcijos (kelias dienas nesituština).

Tai trunka iki metų, tačiau 50 proc. pacientų šie sutrikimai išlieka.

– Kokios priemonės lengvina

minėtus simptomus?

– Medikamentinis gydymas, esant vidurių užkietėjimams – laisvinantieji preparatai. Dažnai tuštinantis oda parausta, peršti, todėl svarbu rūpintis tinkama tarpvietės priežiūra. Derėtų dažnai praustis, naudoti drėgnas (ne sausas!) servetėles, įklotus, sausinančius kremus (pavyzdžiui, Sudocrem).

Ir atlikti fizinio aktyvumo, dubens dugno raumenų stiprinimo pratimus.

– Dėkoju už įdomų ir vertingą pokalbį.

Veronika Pečkienė

## Taisyklingas kvėpavimas – geros sveikatos ramstis

(Atkelta iš 5 p.)

Mūsų sveikatai ir gerovei nėra nieko svarbiau už kvėpavimą – įkvėpti ir iškvėpti maždaug 25 000 kartų per dieną. Kai kvėpuojame, veikia mūsų plaučių apimtį ir jo funkcijas, nervų ir imuninę sistemas. Net nežymiai pakoregavę kvėpavimo būdą, atjauninsime vidaus organus ir pailginsime amžių, atsikratysime knarkimo, palengvinsime astmos būklę ir kitas kvėpavimo ligas bei ištiesinsime iškrypusį stuburą.

Naudingas, veiksmingas ir visiems tinkantis vienas iš jogos pratimų

**Pirma dalis**

• Atsisėskite ant kėdės arba sukryžiuokite kojas tiesiai ant grindų ir atpalaiduokite pečius.

• Uždėkite vieną ranką ant bambos ir lėtai kvėpuokite pilvu. Turite jausti, kaip pilvas išsipučia jums įkvėpiant ir subliūkšta iškvėpiant. Darykite šį pratimą kelis kartus.

• Pakelkite ranką šiek tiek aukščiau, kad ji dengtų apatinę krūtinės ląstos dalį. Nukreipkite įkvėpimą į tą vietą, kurią dengia ranka, kad šonkauliai pakiltų kaskart įkvėpiant ir nusileistų iškvėpiant. Padarykite šį pratimą 3 ar 5 kartus įkvėpdami. Padėkite ranką tiesiai po raktikauliu. Giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite, kaip krūtinė išsiplečia ir susitraukia sulig kiekvienu iškvėpimu. Darykite šį pratimą kelis kartus.

**Antra dalis**

• Sujunkite visus ankstesnius judesius į vieną pilvo, krūtinės ląstos apačios ir krūtinės įkvėpimą.

• Iškvėpkite priešinga kryptimi, pirma išstumkite orą iš krūtinės, tada ir iš krūtinės ląstos apačios ir galiausiai iš pilvo.

• Kartokite ta pačią seką keliolika kartų.

Šie judesiai iš pradžių bus labai nepatogūs, bet po kelių įkvėpimų taps lengvesni.

Saltinis: James Nestor. Kvėpavimas. 2021

## INFORMACIJA GYVŪNŲ AUGINTINIŲ LAIKYTOJAMS

Socialiai remtiniams žmonėms ir gyvūnų globėjams bus kompensuojamos šunų, kačių ir šėškų ženklinimo ir registravimo Gyvūnų augintinių registre (GAR) išlaidos. Vienam gyventojui, gaunančiam socialinę pašalpą, bus kompensuojama ne daugiau kaip už trijų augintinių (šunų, kačių, šėškų) ženklinimą.

Kompensacijos suma už vieno gyvūno paženklinimą ir registravimą negalės viršyti 15 eurų. Išlaidos kompensuojamos už ženklinimo paslaugas, kurios suteiktos nuo 2021 m. gegužės 1 d. iki 2022 m. gegužės 1 d.

**Primename, kad iki 2022 m. gegužės mėn. 1 d. visi šunys, katės ir šėškai turi būti paženklininti mikroschemomis ir registruoti Gyvūnų augintinių registre (GAR).** Ženklinimas atliekamas kaip injekcija – po oda įvedama mikroschema (ryžio dydžio elektroninis čipas su unikaliu numeriu). Ženklinimo ir įregistravimo paslauga yra mokama.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Alytaus departamento Prienių skyriaus informacija



### SIMFONINIS KONCERTAS

R. Wagnerio, P. Čaikovskio, S. Rachmaninovo, V. Bartulio, W. A. Mozarto ir G. Mahlerio kūrinių

### ATLIKĖJAI:

PETRAS GENIUŠAS, fortepijonas

LINA DAMBRAUSKAITĖ, sopranas

LIETUVOS VALSTYBINIS SIMFONINIS ORKESTRAS

Dirigentas

GINTARAS RINKEVIČIUS

2022 VASARIO 13 D. 17 VAL.

BIRŠTONO KULTŪROS CENTRE

Bilietus platina:

TIKETA

## IVAIRŪS

Jeigu jums reikalinga funkcinė slaugos lova, kreipkitės tel. 8 678 11370.

## SIŪLO DARBA

Reikalingas ūkio darbininkas. Pageidautina su traktorininko teisėmis. Darbas prie gyvulių. Yra galimybė apgyvendinti. Atlyginimas sutartinis. Tel. 8 685 35 153.

leškoma slaugytoja (-as), galintis dalį darbo dienos prižiūrėti garbaus amžiaus senjorų porą namuose, Geležinių kaime. Reikalinga pagalba buityje, maisto ruošia, sugirdyti vaistus, padėti apsistauti ir pan. Kaina – sutartinė. Tel. 8 689 53 965.

## Statybos įmonei reikalingas

pagalbinis darbuotojas, gebantis išmokyti ir įsivaišinti lauko vamzdinių montavimo darbus. Darbų sritis – vandentiekis, nuotekos, drenažas. Apmokome darbų eigoje. Darbas Kaune, visos soc. garantijos.

Tel. 8 698 35 923.

Vasario 09 d. 13 val. bus atliekamas žemės sklypo, projektinis Nr. 728, esančio Prienu r., Išlaužo sen., Gražučių k., Sodybų g. 29, ribų ženklinimas. Kviečiame gretimo žemės sklypo, kadastro Nr. 6910/0004:94, mirusios savininkės turto paveldėtojus ar jų įgaliotus asmenis dalyvauti ženklinime. Suinteresuotiems asmenims neatvykus, matavimai nebus stabdomi. Pranešti apie nedalyvavimą, teikti pastabas ir pasiūlymus raštu galima adresu: Žaros g. 7, Garliava, Kauno r., UAB „VIRIGA“, el. p. [info@viriga.lt](mailto:info@viriga.lt). Tel. 8 686 86 423.

## PERFORMANSAS

## ŠIŪBUOJANTI ŽEMĖ

Vasario 25 d. 19:00 val.  
Birštono kultūros centre

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

**Alytaus Naujienos** **Santaka** **Suvalkietis**

## Delfi TV programa

2022.02.10-2022.02.13

## KETVIRTADIENIS

06:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
07:00 Ugnikalnių takais  
07:30 Ugnikalnių takais  
08:00 Sveikatos receptas  
09:00 Delfi rytas  
10:00 Kaip pas žmones  
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
12:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
14:00 Gimę ne Lietuvoje  
14:30 Marketingas 360  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
18:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
19:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi

20:00 Egzotiniai keliai  
20:30 Egzotiniai keliai  
21:00 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų  
21:30 Gyvenimas inkile  
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
22:30 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
23:00 Delfi diena  
01:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
02:00 Delfi diena  
04:00 Kitokie pasikalbėjimai  
**PENKTADIENIS**  
06:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
07:00 Orijaus kelionių archyvai  
07:30 Orijaus kelionių archyvai  
08:00 Gimę ne Lietuvoje  
08:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
09:00 Delfi rytas  
10:00 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų  
10:30 Būsto anatomija  
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų

apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
12:30 Alfai vienas namuose  
13:30 Verslo požiūris  
14:00 Ateities karta  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
18:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
19:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
20:00 Ateities karta  
21:00 Jūs rimtai?  
21:30 Automobilis už 0 eurų  
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
22:30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu  
23:30 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
00:30 Delfi diena  
01:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
02:00 Delfi diena  
04:00 Kitokie pasikalbėjimai  
**ŠEŠTADIENIS**  
06:00 Mano pramogos veidai

06:45 Mano pramogos veidai  
07:30 Ugnikalnių takais  
08:00 Lietuviškos atostogos  
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 Būsto anatomija  
12:00 Čepas veža  
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis  
13:30 Meistro dienoraštis  
14:00 Gimę ne Lietuvoje  
14:30 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų  
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
16:00 Egzotiniai keliai  
16:30 Egzotiniai keliai  
17:00 Orijaus kelionių archyvai  
17:30 Orijaus kelionių archyvai  
18:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
18:30 Gyvenimas inkile  
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles

20:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
20:30 Jūs rimtai?  
21:00 Pavojaingos svajonės (Mean dreams) 2016. N-14  
23:00 Egzotiniai keliai  
23:30 Egzotiniai keliai  
00:00 Kitokie pasikalbėjimai  
02:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
03:00 Mano pramogos veidai  
03:45 Mano pramogos veidai  
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 Ugnikalnių takais  
08:00 Lietuviškos atostogos  
08:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis  
09:30 Meistro dienoraštis  
10:00 Alfai vienas namuose  
11:00 Receptų receptai  
11:30 Jūs rimtai?  
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių translacija  
13:15 Sveikatos receptas. Vedėja

Kristina Ciparytė  
14:00 Ateities karta  
15:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
16:00 Egzotiniai keliai  
16:30 Egzotiniai keliai  
17:00 Orijaus kelionių archyvai  
17:30 Orijaus kelionių archyvai  
18:00 Automobilis už 0 eurų  
18:30 Gyvenimas inkile  
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
21:00 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015. N-14  
23:00 Pavojaingos svajonės (Mean dreams) 2016. N-14  
01:00 Egzotiniai keliai  
01:30 Egzotiniai keliai  
02:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją  
03:00 Mano pramogos veidai  
03:45 Mano pramogos veidai  
04:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
05:15 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

## Reklama

## Reklama

## Reklama

## PERKA

## Nekilnojamas turtas

Brangiai perkame mišką, gali būti su bendraturčiais, neatidaltas, su skolomis, sutvarkome paveldėjimus ir kitus dokumentus. Tel.: 8 644 55 355, 8 660 66 466.

Perku žemę, mišką ar sodybą Dzūkijoje. Tel. 8 615 31 374.

## Gyviai, gyvūnai

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

**Parduokite mišką**  
(iki 20 000 € už hektarą). **BRANGIAI**  
Gaukite įvertinimą nemokamai.  
8 659 99 929

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

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  
Įvairius arklus.  
Moka PVM.  
Tel. 8 611 15 151.



Perkame miškus didžiausiomis kainomis Lietuvoje. Mokame avansus. Atsiskaitome iš karto. Tel. 8 656 79029.

## PERKA

Brangiai superku benzinius automobilius: Audi, BMW, Honda, Nissan, MB, Mitsubishi, Opel Toyota, VW. Dyzelinus: MB, Toyota. Sutvarkau dokumentus SDK, utilizavimą paramai. Tel. 8 630 60 454.

Perku auksines ar sidabrinės monetas. Tel. 8 615 31 374.

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

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

## PARDUODA

## Kietas kuras

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

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MALKOS. Keitujų arba minkštųjų lapuočių – ažuolas, 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.

## PASLAUGOS

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

Betonavimo ir mūrinių darbų. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

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

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

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

Savo krašto  
šeimininkai

# „Bendruomenę norime matyti kuriančią, diskutuojančią, tikinčią savimi ir Veiveriais...“

Veiverių bendruomenės centras buvo viena iš pirmųjų Prienų rajono bendruomenių, kuri aktyvių miestelių gyventojų iniciatyva įregistruota 2002 metais. Veiklos pradžioje ji susitelkė ties socialinių, informacinio raštingumo ir kitų problemų sprendimu, miestelio aplinkos gražinimo iniciatyvomis. Veiverių gyventojai vieni iš pirmųjų šalyje buvo apmokyti naudotis šiuolaikinėmis technologijomis, jie aktyviai dalyvavo seminaruose, mokymuose, įgijo reikiamų žinių ir gebėjimų, kaip veikti bendruomenėje, pradėjo vykdyti projekcinę veiklą.

Tokia buvo bendruomenės centro veiklos pradžia, davusi startą iki šiol tęsiamiems darbams. Apie tai, kaip sekasi pildyti veiklos metraščių – pokalbyje su Veiverių seniūnijos bendruomenės centro pirmininke Daiva VENSLOVIENE.

– Vasario pradžioje Veiverių bendruomenės centrui sukako 20 metų. Verta pasveikinti Jus, kad bendruomenės vardas neliko tik „popierinis“: bendruomenė gyva, ji telkia narius, įgyvendina projektus, vadinasi, šios veiklos poreikis yra stiprus, turite bendraminčių, o idėtos pastangos pasiteisina?

– Nuoširdus ačiū, kad pastebite mus ir kartu džiaugiatės mūsų gražia sukaktimi. Bendruomenė nėra būrelis žmonių, tik dėl savęs kuriančių aplinką. Nieko nedarome vieni. Gyvuodami Veiverių seniūnijoje bendradarbiaujame, esame kartu su įvairiomis įstaigomis, organizacijomis. Visi mūsų projektai skirti didelei Veiverių seniūnijos bendruomenei. Bet koks renginys, projektas – tai bendras kaimyninių bendruomenių, mokyklų, seniūnaitių, kultūros bei seniūnijos darbuotojų darbas. Gal greičiau ne jie prie mūsų, o mes su jais vykdomė veiklą.

– Prisiminkite bendruomenės centro įsikūrimo aplinkybes, žmones, prisidėjusius prie veiklos ištakų, iki šiol ją puoselėjančių savo idėjomis, konkrečiais darbais, materialiais ir kitais ištekliais?

– Bendruomenė susikūrė Veiverių miestelio traukos centre – bibliotekoje, jos pirmininke buvo išrinkta aktyvi kraštiečių Janina Venckūnienė. Būrelis mokytojų, kultūros darbuotojų, ūkininkų, verslininkų sujungė idėjas. Šviesios atminties mokytojos Salomėja Tamošaitienė ir Elena

Janušauskienė kartu su bendruomenės pirmininke susibūrusiems nariams buvo sielos vedlės, moralinis autoritetas, kurios sulaikydavo nuo klaidų, pritarė idėjoms. Laima Jankauskaitė, Janina Karalevičienė, Rimantas Vaičiukas aktyviai padėdavo organizuoti renginius, paremdavo finansiskai.

– Jūsų nuomone, kas bendruomenės narius labiausiai motyvuoja veikti kartu? Galimybė gauti lėšų, psichologinis nusiteikimas, bendri interesai ir kt.?

– Pradėjome veiklą negalvodami apie pinigus. Dažniau susiburdavome kurti savo tradicijas, padėti vieni kitiems ne tik moraliai, bet ir finansiskai. Tada nebuvo kultūros centro, socialinių darbuotojų seniūnijoje. Tai ir buvo pagrindinės veiklos kryptys. Padėjome jauniems, talentingiems mokiniams vykti į tarptautinius konkursus, sunkiai besiverčiančioms šeimoms – išleisti vaikus į meno būrelius ir pan. Visi norime gyventi gražiai sutvarkytoje seniūnijoje, turėti galimybę susibūrus nuoširdžiai pabendrauti, susidūrus su nesėkme rasti paramą. Visa tai skatina dalyvauti projektuose, kurių metu ne tik gražiname savo aplinką, bet galime kuo turiningiau praleisti laiką, suburti vaikus linksmai šventei, susėsti po ažuolais Meno mokyklos kiemelyje ir pasidžiaugti vieni kitų pasiekimais.

– Per du dešimtmečius nuveik-



Viena iš Veiverių bendruomenės centro įkūrėjų, pirmoji jo pirmininkė Janina Venckūnienė.

ta gražių darbų. Kokie Veiverių bendruomenės centro narių pastangomis įgyvendinti projektai labiausiai prisidėjo prie miestelio gražinimo, gyventojų užimtumo, sportinių, kultūrinių, socialinių ir kt. poreikių tenkinimo?

– Bendruomenės dalyvavimo projektuose dėka yra pastatytas vandens valymo įrenginys, daliai gyventojų atvesti vandentiekio ir kanalizacijos tinklai, sutvarkytos erdvės prie Veiverių PSCP, įrengta vaikų žaidimo ir sporto aikštelė, įsigyta nemažai įrangos šventėms organizuoti. Dalis jos jau morališkai ir fiziškai paseno per tiek metų, ir gauta muzikos įgarsinimo įranga kažin ar besinaudoja kultūros centras...

– Kaip stiprinate Veiveriuose gyvenančių žmonių santykį su vieta, kaimynais, istorine praeimi? Kokie išryškinti unikalūs miestelio bruožai gali pasitarnauti jo garsinimui?

– Veiveriai turi unikalią istoriją. Šiame krašte nenutildomai skambėjo lietuviškas žodis, iš jo kilo noras gyventi sau, dėl savo ateities. Gal todėl skiriame didelį dėmesį muziejams, paminklams. Kartu su bibliotekos darbuotojais esame apjungę Veiverių krašto istorinius ir kultūrinius paminklus į bendrą puslapį,



Dabartinė bendruomenės pirmininkė Daiva Vensloviene Kalėdinėje edukacijoje su vaikais.



Bendruomenės iniciatyva įrengta vaikų žaidimų aikštelė.

sukūrę RQ ženklus, įgalinę greitai ir lengvai rasti informaciją apie juos. Čia gyvenantys ar su Veiverių aplinka ryšį turintys gyventojai nuolat papildo istorinį krašto lobyną.

– Miestelis yra pravažiuojamas, įsikūręs prie VIA Baltika magistralės, didmiesčio pašonėje. Ar bendruomenėje yra aktualios asmens, turto ir eismo saugumo problemos, saugios kaimynystės idėjos?

– Esame dėkingi policijos bendruomenės pareigūnei Editai Kubilienei, kuri apjungdama seniūnijas įtraukė ir mus į bendrą grupę, kurioje aptariami svarbūs saugumo klausimai. Tikrai susiduriame su saugumo problemomis ir nuolat dalinamės policijos informacija, taip skatinami gyventojus būti budriems, atsakingiems, saugoti savo turta. Jono Kvietkausko paskatinta saugios kaimynystės zona yra ne viena, Veiveriuose jau keliose vietose veikia draugiškos kaimynų grupės. Turime sumanymų dėl vaizdo stebėjimo kamerų įdiegimo viešose erdvėse.

– Kaip stiprinate bendruomenės centro veiklą paveikė pandemijos suvaržymai?

– Pandemija nesustabdė dalyvavimo projektų rašyme, „neuždarė“ Kalėdinų papuošimų maratonų. Kadangi negalėjome susitikti žiemos laikotarpiu, bandėme atsigriebti vasarą. Tikimės, kad ateityje patirsime daug gražių bendravimo akimirkų.

– Galbūt ir „apvali“ Veiverių bendruomenės centro veiklos sukaktis nepraeis tylomis, rasite progų susiburti ir paminėti jubiliejų, padėkoti aktyviems nariams, ištikiems bendraminčiams, partneriams ir rėmėjams?

– Jau šnekučiuojamės apie ateinančią vasarą, kada galėsime po ažuolais padainuoti, pabūti kartu, pasidžiaugti tuo, kad pandemija baigėsi, o Veiveriuose dainos nenuityla. Džiaugiamės, kai vyksta diskusijos, kyla idėjos, pasiūlymai. Tokią bendruomenę ir norime matyti – kuriančią, diskutuojančią, tikinčią savimi ir Veiveriais.

– Ačiū už pokalbį.

Dalė Lazauskienė

Nuotraukos iš bendruomenės archyvo



Jaukus A. Kučingio meno mokyklos kiemelis – Veiverių krašto bendruomenių narių švenčių ir susibūrimų vieta.

## Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS



## Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

remia rubrikas „Kultūra: mūmyste 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