

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 18 (10466) * 2022 m. kovo 10 d., ketvirtadienis

Kaina - 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio prieš-pilnis. Saulė teka 6 val. 50 min., leisis 18 val. 10 min. Dienos ilgumas 11 val. 20 min.

Vardadieniai: šiandien – But-gailas, Medūnas, Medūnė, Med-vilas, Naubartas, Naubartė, Naudravas, Naumantas, Nau-mintė, rytą – Gediminas, Gedmi-las, Gedmilė, Kastancija, Kas-tantas, Konstancija, Konstantas, Konstantinas, Kostas, Kostė, Vijo-lė, šeštadienį – Galvirda, Galvirdas, Žostarta, Žostartas, Žostautas, sekmadienį – Liutau-ras, Liutaurė, Vaitilas, Vaitilė, Vaitys, Vaitkanta, Vaitkantas, Varbutas, Varbutė, pirmadienį – Batilda, Darkinta, Darkintas, Darmantas, Darminta, Darmin-tas, Dartautė, Kargauda, Karigaila, Lygmantas, Lygmantė, Lykantas, Lymantas, Lymantė, Matilda, antradienį – Raigardas.

Kovo 10 – 40-ies paukščių diena. Kovo 11 – Lietuvos Nepri-klausomybės atkūrimo diena. Kovo 15 – Europos vartotojų diena.

Kitas „Gyvenimo“ numeris išeis kovo 16 d., trečadienį.

„Justinas Marcinkevičius: kokį jį prisimename“ 3 p.

Kaip mes galime laimeti? 6 p.

Klausytis širdies ir siekti tikslų... 8 p.

Žemdirbių susirinkimas nukeliamas į vėlesnį laiką

Prienų ūkininkų sajungos pirmininkas Martynas Butkevičius informuoja, kad planuotas Prienų rajono žemdirbių susirinkimas, i kurį manyta pakvesti ir žemės ūkio ministra bei kitus valdžios žmones, dėl išykių Ukrainoje nukeliamas į vėlesnį laiką.

Pačius svarbiausių rūpimus klausimus krašto ūkininkai aptars kovo 14 d. 14 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vyksiančiame visuotiniame susirinkime. Jo data ir laikas nesikeičia.

Prienų ūkininkų sajungos informacija

Miei kraštiečiai,

kiekvienai Kovo 11-oji mums primena, kad esame LAISVI. Žmonių vienybę, tiksliumas ir nepalaužiamą valią padėjo Lietuvai susigrąžinti nepriklausomybę, jau daugiau nei tris nepriklausomybės dešimtmečius gyvename demokratijos vertybėmis grįstoje laisvoje šalyje.

Šiandien Kovo 11-oji įgauna dar didesnę reikšmę ir prasmę. Neturime pamiršti, kad laisvė trapi, o nepriklausomybę reikia saugoti ir būti pasiruošus ją apginti.

Esame kartu su Ukraina ir jos žmonėmis, siekiančiais išsaugoti savo valstybės neprikla-somybę bei teritorinį vientisumą, ir toliau pa-laikykime juos, taip pat – vieni kitus. Susitelkime ir būkime vieningi.

Sveikinu visus su Kovo 11-aia!

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas

Brangieji,

Kovo 11-oji yra mūsų tautos laisvės simbolis. Ši diena kasmet primena, kokie drąsūs ir stiprūs galime būti, kai esame vieningi.

Tegul valstybės kūrimas, tiksliumas ir pasitikėjimas ja tampa mūsų gyvenimo kasdienybe.

Su Nepriklausomybės atkūrimo diena!

Lietuvos politinių kalinių ir tremtinių sajungos Prienų filialo taryba

Kartu su Ukraina! Nuo Ukrainos iki Lietuvos: karo pabėgėlės savo gyvenimą Prienuose pradeda iš naujo

Ėjo aštunta karo Ukrainoje diena, kai susitikom pasikalbėti su ukrainietėmis Viera ir Aliona, kurios, baimės dėl vaikų gyvybių pastūmėtos, sėdo į automobilį ir išvažiavo kur akys veda, tolyn nuo savo namų ir artilerijos griausmo... Kai jas pirmąkart pamačiai erdvioje prieniečių Viktorijos ir Rimanto Ignatavičių namo svetainėje, dukra Aliona kepė tortą, mama Viera mezgė, o prie „babusios“ glaudėsi ketverių anūkelių Vadimas. Matant tokį šeimyniškai jaukų ir kasdieniškai buitišką vaizdą, buvo sunku patikėti, kad tai tos pačios moterys, kurios, niekieno nepadedamos, juolab neturėdamos galutinio tikslą, jas priimsiančių žmonių adresą, per karo suirutę įveikė per tūkstantį du šimtus kilometrų, kol, laimingai sutapus kelioms aplinkybėms, apsigyveno svetingoje prieniečių šeimoje.

Kelyje į nežinią ne kartą liejo ašaras

– Buvo labai sunku, iki Lietuvos važiavome beveik penkias parąs, kelio nežinojome, daug laiko sugaisome pačioje Ukrainoje, nes lenkėmės vietovių, kuriose vyko kariniai

veiksmai ir sproginėjo bombos. Dėl nuimtu keliu ženklu buvome pa-siklydusios, sukome ir sukome ratus. Nesioriantavome, kuria kryptimi važiuoti, nes dėl interneto trikdžių neveikė ir navigacinė sistema. Artimieji patarinejo skirtingai, prie-

(Nukelta į 12 p.)

KOVO 11 - OJI LIETUVOS NEPRIKLAUSOMYBĖS ATKŪRIMO DIENA

Minime vieną iškiliausią mūsų datų – LIETUVOS NEPRIKLAUSOMYBĖS ATKŪRIMO DIENĄ.

Šiomet ji kitokia, ypatinga. Jaučiame stiprią vienybę ir susitelkimą, bet kokia to kaina? Kiekvieną rytą nubundame kupini nerimo ir nežinomybės ne tik mes, bet ir visas pasaulis. Bet kad ir kas benutiktų, turime neprarasti tikėjimo ir vilties.

Sveikindamas šios brangios mūsų šventės proga, noriu palinkėti taikos ir ramybės. Tesaugo Dievas Ukrainą, mūsų šalį ir visą pasaulį!

Lietuvos Respublikos Seimas

Pagarbiai LR Seimo narys Andrius Kupčinskas



Aliona su sūneliu Vadimu ir mama Viera – Prienuose, jas apgyven-dinusi Viktorijos ir Rimanto Ignatavičių šeimoje.



Straipsnio autorė J. Leonavičienė su Lietuvoje, Prienuose, apsilankiu-siais Milšteinų palikuonimis: proanūkiu Joshua ir jo dukra Aliyah Blankais.

Milšteinų palikuonys aplankė protėvių žemę

Rinkdama medžiagą apie Prienuose gyvenusias žydų šeimas, radau paskelbtą Prienuose nužudyti žydų sąrašą. Jame parašyta: „Kančiose žuvo šios šeimos: 9) Milšteino Chaimo; 20) Milšteino Ruvino“ (Vytautas Kuzmickas, Krašto vitrina, 2016 08 24). Turiu pasidžiaugti, kad iš šio baisaus sąrašo jau galime išbraukti abi šeimas, nes pirma, tai ta pati Chaimo Ruvino (du vardai) Milšteino šeima, o antra, kad Milšteinai, pajutę Europoje artėjantį pavojų, iš Prienų emigravo į JAV 1937 m. Taip nuo holokausto išsigelbėjo penkių asmenų šeima: Chaimas Ruvinas Milšteinas, jo žmona Roche Gitel Milšteinienė ir trys jų vaikai: sūnus Mendelis, dukros Chaia ir Feiga.

(Nukelta į 2 p.)

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2022-aisiais!

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

Lietuvai
ir pasaulyui

„Prienai 100 procentų atsakingi už tai, kad aš tapau ŠOKĘJU“, –

sako choreografas, šokėjas, šokio dėstytojas ir mūsų kraštiečis Darius BERULIS, šiuo metu kuriantis ir gyvenantis Klaipėdoje. O proga jį pakalbinti atsirado labai svarbi. Šiandien Prienų kultūros ir laisvalaikio centre šokio meno gerbėjai galės pamatyti buvusio prieniečio režisuerą šokio spektaklį „Aš esu Kovo 11“. Kalbamės šio renginio išvakarėse.

Kviesdamas į savo spektaklį, Jūs rašote, jog svarbiausia, kad jis įvyks ir Prienuose. Ar Prienai Jums dar vis tebėra svarbūs, ar, sugriždamas į juos su savo kūryba, patiriante didesnį jaudulį nei kitur?

Žinoma, kad svarbūs ir rodyti savo kūrinj, čia jaudina labiau nei bet kur kitur. Juk tai mano gimtasis miestas, Prienuose gyvena mano broliai, tėvai, draugai. Kai į jį atvažiuojį su savo darbu, sukyla atsakomybė ne tik prieš save, bet ir prieš savo artimuosius, mokytojus ir visą miestą, kuriame tu užaugai. Juo labiau, kad iki dabar, kai tik galiu, stengiuosi apsilankyti Prienuose.

Kiek gimtasis miestas prisišę prie to, kuo Jūs šiandien esate? Kas Jus Prienuose augino kaip šokio profesijos atstovą?

Prienai visu 100 procentų atsakingi už tai, kad aš tapau šios profesijos atstovu. Su šokių pirmą kartą susipažinau būdamas šešerių metukų, kai patekau šokti pas **Iloną ir Džordaną Aksenavičius**. Ne vienerius metus šokdamas jų subur tame kolektyve, pamilaু šokį. Po to – Prienu „Trapuko“ kolektyvas ir jame atrastas lietuvių liaudies šokio grožis. Meilė šokiui ir meilė menui dar labiau vystėsi ir gilėjo. Be to, mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje visą laiką įrgi buvau aktyvus, su polėkiu dainavau, vaidinai, deklamavau – man viskas patiko. Po to buvo galimybė vaidinti kunigo **Ryčio Baltrušaičio** sukurtame teatre. Ten atsirado meilė teatrui ir gilesniu požiūriu į meną bei teatrą apskritai. Šalia teatro lankiau filologų būrelį su mokytojais **Nijole Šervenikaite ir Andriumi Baltuone**. Tikra analitinio mąstymo mokykla. Visi šie atskiri segmentai vedė viena linkme ir turbūt dėl jų visų šiandien esu tuo, kuo esu. Baigiau Klaipėdos universiteto menų fakulteto choreografijos katedrą, šiuo metu ji vadinas šokio katedrą, o dabar dar esu ir jos dėstytojas. Galiu sau leisti sukurti vienokį ar kitokį kūrinį, gebu matyti kitų kūrinius, įvairiuose projektuose dalyvauju kaip šokėjas. Taip, Prienai už mano pasirinkimą atsakingi 100 procentų.

Turbūt smagu jausti tą buvima „savo rogėse“, ar pasitaiko abejimo valandelių?

Gyvenimas labai įvairus, retas

iš mūsų pasakytu, kad eina jau viškai savo keliu, bet, atmetus visas abejones, greičiausiai su pasirinkimu nesuklydu. Taigi iš dviejų rogių vėži bent jau su viena tikrai patataikiau. Kita vertus, meno sritys, o ir menininkai visada jautrūs, tad visko būna: gyvenimas banguoja, minčios banguoja, gyvenimo prasmė banguoja. Bet, kai stabteli ir pamastai apie nuveiklus darbus, pradedi ivertinti, kokioje aplinkoje dalyvauji, su kokiais žmonėmis tenka susitikti, koks tas darbas įvairiapusis, neliela nieko kito, kaip džiaugtis savo pasirinkimu.

Kuriame savo amplua Jūs geriausiai jaučiate: režisierius, šokėjus, o gal dėstytojо?

Tai priklauso nuo situacijos. Šokėjo ir režisierius darbai labai įdomūs, abu atneša begalę iššukių, kliūčių, kurias reikia įveikti, su jo misusisitaikyti, susidraugauti. Tiesa, su metais atlikėjo vaidmuo sunekėja, o štai režisierius priešingai – metal brandina ir darbas tarsi lengvėja. Vyksa nelabai nuo manęs priklaušantis virsmas, bet kol kas man visur įdomu ir džiaugsmo skalėje džiaugsmo dar auga.

Apie dėstytojo amplua – atskira kalba. Bandau prie šio darbo prastiųjų septintus metus ir nesu tikras, ar pavyks. Jei anksčiau mokykloje aš manydavau, kad būti mokytoju labai paprasta, kažką suplanavai, sugalvojai ir puiku, tai dabar jau žinau, kad tai labai sudėtingas darbas pirmiausiai dėl atsakomybės, o antra – dėl savo nuolatinio kitimo, kurį kuria besikeičiantys studentai. Mums kartais net sunku įsivaizduoti, kaip kardinaliai gali skirtis žmonių požiūriai, jų vertinimas, matymas. Mes net spalvas turbūt matome skirtingai, tik sutarę jas vadinti vienodai. Iš vienos pusės smagu, nes tu pats su labai skirtingais studentais tobuleji, žengi į priekį, nugalėti savo baimes – keitiesi. Iš kitos pusės, tu kaip dėstytojas privalai ne tik perduoti savo žinias, bet ir atskleisti žmogų, leisti jam pradėti mąstyti, matyti ir tai reikia padaryti be jokios prievertos, o tiesiog sudominant. Dėstytojo amplua turbūt sudėtingiausias. Tačiau ir vėl: kai pavargsti ir nerandi vietas, tada stabteli, atsigreži į studentą ir kažkokiu būdu jis tave papildo. Vyksa



nematomi mainai, kurie tave kasdien praturtina.

Ar šiandien jau turite vaidmenį, kuris kaip atlikėjui labiausiai įsimintinas?

Visi vaidmenys įsimintini, nes į juos visus įdedu dalį savęs. Žinoma, vieniems vaidmenims tavęs reikia daugiau, kitiems – mažiau, bet visi jie svarbūs. O įsimintiniausi tie, kuriuos teko atlirkti profesionalioje teatro scenoje. Tai Agnijos Šeiko spektaklis „Aikštéléje laisvų vietų néra“, kuriame dviese šokome visą spektaklį, Agnijos Šeiko teatro vaiškiškas spektaklis „Baltoji lopšiné“, kuriame taip pat įdėta daug savęs, išsiaugytas, daug apkeliauvių. Žinoma, labai svarbūs ir labai įsimintini ir Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro spektakliai, kuriuose dalyvavau, kai buvau jų baletu trupės artistas. Tai tévo vaidmuo spektaklyje „Eglė – žalcių karalienė“, pirmo Liucės vyrų vaidmuo „Alto rių šešelyje“. Visi spektakliai atneša kažką naujo, tave papildo ir teikia daug malonaus, šilto jausmo.

Bet į Prienus ši kartą atvykstate ne kaip atlikėjas, o su savo režisueru šokio spektakliu „Aš esu Kovo 11“ Šeiko šokio teatre. Pasakokite apie spektaklio idėją?

Kūrinyss pastatytas jau gana seniai, 2016 m., ir tik į mano gimtūsius Prienus jis ilgai skynesi kelią. Idėja atsirado labai natūraliai. Norėjau sukurti darbą, susietą su Lietuvos istorija. Tuo metu aš dar turėjau abu senelius, kurie išgyveno vieną ar ir abu pasaulinius karus ir visus karo baisumus, patyrė pokarių. Aš pamaniu, kad turiu fantastišką progą juos pakalbinti ir pasiklausti, kokia iš tiesų buvo padėtis. Juk priešingai nei skaitydamas knygą, galėjau užduoti man rūpimus klaušimus ir išgirsti atskymus iš pirmų lūpų. O, be to, kalbėdamas žmogus tau perduoda ir emociją, jos jautimą, virpančių balsą ir pan. Vedinas papasakotų istorijų aš ir pradėjau kurti darbą, kuris tapo mano požiū-



Prienų kultūros ir laisvalaikio centre su šokių grupe „Vėtrungė“, 2012 m.

rio į karus, partizanavimą, Lietuvos istoriją išraiška. Kuriant siužetą naudotos partizanų dainos, eileraščiai, išlikę laiškai, dienoraščių nuorašai, partizanų pasakojimai. O dramaturgijos pamatu tapo vienos šeimos tragedija – dviejų brolių ir jų sesers likimai karos sudraskytoje Lietuvoje. Vienas brolis yra partizanas, kitas – tarnauja okupacinei valdziai, šeimos santykiai mėginanči išlaikyti sesos atsiduria dviejų priešiškų jėgų sandūroje.

Ant juodžemio Jūsų šokėja išlaikyti ne šiaip sau...

Iš tiesų šokama ant juodžemiu išpiltų grindų, nes pasakojama, kad į Sibirą vežami lietuvių kartais su savimi pasiimavo sau į savo laukų žemės. Prie juodžemio panaudojimo mes keliavome netrumpai, užtrukome gal metus. Į juodžemį įėjome visi drauge – aš ir šokėjai, daug kalbėjome, analizavome, dalijomės savo artimųjų pasakojimais ir tas perėjimas prie juodžemio atsirado pamažu. Nors pirminė mintis buvo atsiradusi vos ne iš priešiškų. Iš priešiškų atmetėme, manydami, kad bus techniškai sudėtinga, o, be to, tai nėra naujiena – ant žemės jau šokta. Bet po kurio laiko mums natūraliai jo prireikė tiesiog kaip simbolio. Jis tapo neišvengiamybe, supratome, kad jis įneša labai teisingas spalvas į tą atmosferinį kūrinį. Jis atneša ne tik kvapą, ne tik konsistenciją, bet kartais net rūką atmosferoje – duoda iš tiesų labai daug. Taigi tirštasis žemės kvapas gaubia visą spektaklio istoriją.

O dabar dar sugržkime į Jūsų žemę. Dariau, kaip Jums sekasi po Suvalkijos lygumų gyventi jūros krašte? Einate prie jūros?

Klaipėdoje gyvenu jau vienuoliktus metus ir jau apsiplatau. Sunikaujus buvo priprasti prie labai greitai pasikeičiančio oro ir stiprių vėjų. Tas vėjas kiaurai smelkia, visa duri būti apsiрengės, pasiruošės arba tiesiog pripareč. Su jūra, kaip su ta bažnyčia: kai ji arti – Dievas

toli. Vis dėlto kartais važiuoju prie jos pasisemti jėgų, nurimti, išvėdinti galvą.

Pasakokite apie savo šeimą?

Esu vedės, kol kas dar neturime vaikų, mat abu esame paskendę kūryboje. Mano žmona Aušra Krausauskaitė-Berulė dabar yra „Lietuvos“ ansamblio šokių grupės vadovė, o labai ilgą laiką buvo Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro baletu grupės solistė. Taigi ji profesionali balerina, choreografe, šokio pedagogė, yra ir Auksinio scenos kryžiaus laureatė. Ji dirba Vilniuje ir grįžta į Klaipėdą, kurioje dirbu ir jos laukiu aš – čia mūsų namai.

Teko skaityti apie idomų Jūsų hobij – daržovių ūglių auginimą. Ar ūglių ūkelis viename iš namų kambarių dar tebeklesti?

Tikrai taip (juokiasi). Aš iš tiesų auginu įvairių daržovių ūgliukus, skirtus sveikai maitinti. Garstyčias, saulėgrąžas, žirnijus, kaliaropes, kale kopūstus, raudonus kopūstus, gražgarstes... Šiuo metu parsisiūčiau pak Choi Sélkų, o tai išlaikyti labai skanus, tinka į salotas. Tai nėra didelis verslas, tai tokis terapinis mano versliukas, hobis, kuris leidžia pažiūrėti nuo kūrybinių minčių.

Ar jū inspiravo Jūsų sveikas gyvenimo būdas?

Šiek tiek prisidėjo prie to. Aš pats jau netrumpai esu vegetaras, tad domédamasis sveikatos gyvenenos galimybėmis, kažkur pamačiau, paragavau, patiko, pradėjau domėtis, o po to ir auginti. Iš hobio išėjo mini versliukas ir visiškai kita veikla nei visas mano gyvenimas – įvairovė gerai.

Ačiū už pokalbij, o šiandien (kovo 10 d.) 18 val. visus kviečiame į Prienų kultūros ir laisvalaikio centro žiūréti Jūsų režisueru šokio spektaklio „Aš esu Kovo 11“.

**Rasa ŽEMAITIENĖ
PKLC rinkodaros ir komunikacijos specialistė**

Nuotrakos iš asmeninio pašnekovo archyvo.

Milšteinų palikuonys aplankė protėvių žemę

(Atkelta iš 1 p.)

Vasarį 25 d. Prienus aplankė tarpukario čia veikusio didžiausio restorano savininko Milšteinio proanūkis **Joshua** ir jo dukra **Aliyah Blankai**. Svečiai atvyko iš Portlando, Oregono valstijos. Susitikome dabar tame pastate iškūrusioje kavinėje „Vėlyvė“. Šeimininkė svečiams aprodė pastatą, papasakojo, kokie pastato pakeitimai buvo atlikti sovietų laikais, pavaisino lietuviškais patiekalais, o po pietų parode po pastatu esantį rūsi, kuris mažai pakito nuo to laiko, kai čia šeimininkavo Milšteinai.

Jei svečiai pradžioje jautėsi kiek susikaustė, tai papasakoju, kad dabar Prienai garsėja ne alumini, o aviacija, Joshua veidas nuvito. Jis pris-

pažino jaunystėje turėjęs piloto licenciją ir skraidęs su „Cesna“. Parodė savo protėvių genealoginį medį, kurį pavyko pačiam sudaryti iš jo turimų dokumentų, pasikeitėme adresais, pažadėjau surasti jo giminės metrikas Prienų sinagogos knygose. Atnisveikinome tikrai šiltai su pažadais padėti vieni kitiems atskleisti dar vienos miestelio žydų šeimos istoriją.

Dar tą patį vakarą pradėjau dokumentų paiešką Prienų sinagogos knygose. Haimas Ruvelis (Ruvelis ir Ruvėnas – tas pats vardas, paaškino Joshua) gimė Prienuose 1897 04 19, Ošero Šajos Milštein, Chaimo sūnus, 27 m., namų valdytojo ir jo teisėtos žmonos Dušos, gimusios Prais, Giršo duktės, 35 m., teisėtoje santuokoje. Visuose JAV archyvuose



Ch.R.Milšteinas ir jo žmona R.G.Milšteinienė.

se rastuose šio vyro dokumentuose gimimo diena įrašyta neteisingai – balandžio 12 diena, nes, galbūt, buvo sumaišyti skaičiai 12 ir 19. Roches Gitelės Milšteinienės dokumentuose gimimo vieta nurodyta taip pat Prienų miestas, tačiau jos gimimo metrikos čia nerada. Gimė 1901 m. gruodžio 12 d. Jie minėjo, kad, galbūt, ji bus gimusi Bal-



ieriškyje. Milšteinai susituokė Prienuose 1919 m. liepos 31 d. Vieinas po kito gimė trys vaikai: sūnus Mendelis (g. 1920 07 14), dukros Chaia (g. 1922 03 27) ir Feiga (g. 1926 01 05).

Milšteinų šeima 1937 m. liepos 13 d. iš Cherbourg, Prancūzijos, laivu „Aquitania“ išplaukė į Valstijas. Pradžioje apsistojė Niujorke, vėliau išvyko į Kaliforniją. Pasikeitė vardus ir pavardes. Chaimas Ruvelis pasivadino Robertu Mills, jo žmona tapo Gertrude Mills, sūnus Mendelis – Mortonu, dukra Chaia – Sylvia, o Feiga sutrumpino vardą į Fay.

Robertas Mills mirė gana jaunas 1954 m., jo žmona nugyveno 86 metus ir mirė 1987 m.

Chaimo Ruvelio ir Roches Gitelės Milšteinų portretines nuotraukas rada Kalifornijos archyve (Naturalisation Index 1852–1989).

Janina Leonavičienė

„Justinas Marcinkevičius: koki jį prisimename“ –

Tai literatūros kritiko Valentino Sventicko sudarytos atsiminimų knygos apie poetą pavadinimas. Manau, kad jis labai gražiai išprasmina ir šiandieninį laikraščio puslapį, skirtą garbus mūsų kraštiečio gimtadieniui.

Taip, šiandien, kovo 10-ąjį, Justinui Marcinkevičiui būtų suvakė 92-ęjį. Deja, jau vienuoliktą gimtadienį jį tegalime pasveikinti uždegdami žvakelę ant kapo Antakalnio kapinėse, pasidalinami atsiminimais ir skaitydami jo poeziją. Poeziją, kuri, kaip sakė Valentinas Sventickas, būdama jautri žmonių išgyvenimams, vargams ir polekiams, skleidė supratimo, atjautos, bendrumo ir gerumo šviesą. Būtent tas vertėbes, kurios mus augino ir augina. Tai ypač jaučiame šiomis nerimo dienomis, verčiančiomis darbais paliudyti, kad tikrai gebame atjausti ir dalintis. Dalintis meile, gerumu, šiluma...

O bendrysė su Justinu Marcinkevičiumi ši kartą gaivina iš atsiminimų kraitės pabirusios Onos Valkauskienės nuotraukos, kurios eksponuojamos Prienų Justino Marcinkevičiaus bibliotekoje. Nuotraukose užfiksuotos akimirkos – tai dar vienas paliudijimas, koks svarbus visos Lietuvos ir pasaulio pripažintam poetui buvo ryšys su gimtuoju kraštu ir jo žmonėmis. Jis mus mylėjo ir pergyveno dėl mūsų...

Ramutė Šimukauskaitė



Justinas Marcinkevičius Prienų „Žiburio“ gimnazijos žiburiečių šventėje. 1990 m.



Bendraklaiai Gražina Starauskaitė-Kavaliauskienė ir Justinas Marcinkevičius. 1990 m.



Justinas Marcinkevičius su filosofo Antano Maceinos broliu Juozu ir seserimi Marcele. 1997 m.



Algimantas Mockapetris, Gintautas Bartulis, Stanislovas Teišerskis, Justinas Marcinkevičius ir kt. apžiūrint LDK Kęstučio statybos vietą Prienuose. 1989 m.



1989 m. dėl LDK Kęstučio paminklo atstatymo Prienuose svarų žodį tarė Justinas Marcinkevičius, Algimantas Mockapetris, Česlovas Kudaba, Bronius Kuzmickas, Algimantas Nasvytis.



Kraštiečių sueigos metu kūrėjai Povilas Kulvinskas, Vytautas Bubnys, Justinas Marcinkevičius, Antanas Bieliauskas, Donaldas Kajokas, Markas Zingeris 1992 m.



Irena Stasytienė, Genovaitė Marcinkevičienė, Vincas Staniulis, Justinas Marcinkevičius, Teodora Baranauskienė, Marius Baranauskas. 1991 m.



LDK Kęstučio paminklo atidengimo Prienuose iškilmėse Z.Kuzminskienė, V.Petkevičius, A.Buračas, Just. Marcinkevičius, Č. Kudaba, A.Aleksėjūnienė ir kitų. 1990 m.



Žiburiečiai: Vytautas Bendinskas, Justinas Marcinkevičius, Vytautas Lakickas, Antanas Lyberis, Antanas Bieliauskas. 1989 m.



Žiburiečiai susitikime Vytautas Bubnys, Elena Kurklietytė, Justinas Marcinkevičius, Leonas Vaidotas Ašmantas, Genovaitė Marcinkevičienė, Vida Ašmantienė. 1996 m.



Svečiuose pas Genovaitę ir Justiną Marcinkevičius prieniskiai: A.Ručys, R.Bartuška, A.Giraitis, Z. Kuzminskienė, A.Bujavičius, I.Stasytienė, A. Aleknavičienė, T.Murauskaitė. 1995 m.



Žiburiečiai kalbininko Jono Kazlausko gimtinėje Matiešionyse. 1990 m.



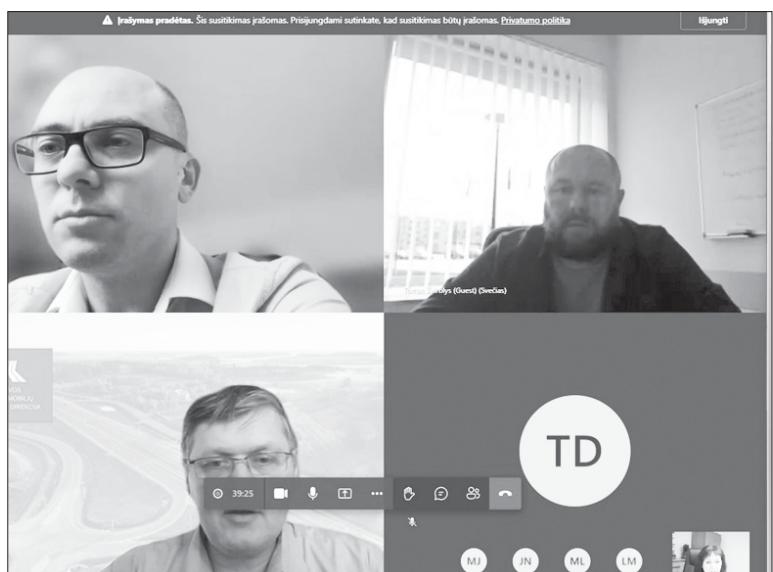
Dukros Jurga ir Ramunė Justino Marcinkevičiaus gimtinėje – Važatiemyje. 2017 m.



Vyko Savivaldybės ir Lietuvos automobilių kelių direkcijos atstovų susitikimas

Kovo 3 d. Prienu rajono savivaldybės iniciatyva vyko susitikimas su Lietuvos automobilių kelių direkcija (toliau – LAKD), kurio metu buvo aptarti rajono gyventojams aktualūs klausimai.

LAKD atstovai patikino, kad jau kovo mėnesį bus pradedami rajoninio kelio Nr. 3311 Jieznas–Nibrai kapitalinio remonto darbų viešieji pirkimai, nes projektas ir ekspertizė jau atlikti. Darbai turėtų prasidėti antroje šiuo metu pusėje, o baigtis kitais metais. Dėl kelio Nr. 3303 Balbieriškis–Krokialaukis planuojamo rimto remonto LAKD atstovai atsakymą pateiks gegužės mėnesį.



Kalbėta apie pėščių takų, neprilausančių Savivaldybei, tvarumą. LAKD atsižvelgė į Savivaldybės siūstas pastabas dėl neteisingai paskaičiuotų vertinimo balų Pakuonio, Mauručių pėščių takams ir juos padidino. Sutarti dėl pėščių takų prisdėjimo ar tvarumo Savivaldybės lėšomis kol kas nepavyko, nes, LAKD atstovų teigimu, ruošiamą tvarką, pagal kurią bus tiksliai nurodomi reikalingo savivaldybių prisdėjimo prie projekto procentai. Dėl kapitalinio remonto tik savivaldybės lėšomis, suderinus

Prienu r. sav. informacija

su LAKD, atsakymas bus irgi po pasikeitusios tvarkos patvirtinimo.

Kalbėta ir apie rajoninio kelio Nr. 3306 Prienai–Birštonas (Prienu m. sutampa su Kęstučio g.) perdavimo Prienu rajono savivaldybei. Vyriausybės projektas jau parengtas, Savivaldybės suderintas, beliko sulaukti tik pačio sprendimo patvirtinimo.

Susitikimo metu buvo aptarti ir ženkli, atitvarų, kelių priežiūros klausimai, kurie bus sprendžiami darbo tvarka.

Prienu r. sav. informacija

Gyvenimas Savivaldybė vis daugiau dėmesio skiria sportui

Prieš prasidedant 2022 metų projektinių parašų priėmimo etapui, Prienu rajono savivaldybė kovo 3 dieną surengė nuotolinių rajono sporto organizacijų susitikimą, kurio metu pristatytos 2021 metais Savivaldybės biudžeto lėšomis finansuotų ir igvendintų sporto veiklų ataskaitos.

Susitikimo pradžioje Prienu rajono savivaldybės vicemerė **Loreta Jakinevičienė** ir Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** padėkojo sporto asociacijų atstovams už pastangas skatinti bendruomenės narius sveikai ir aktyviai gyventi.

Praejuisiais metais fizinio aktyvumo ir sporto veiklų skatinimui Prienu rajone buvo skirta 20000 eurų (2020 m. – 8000 Eur.). Švietimo ir sporto skyriaus vyriausiojo specialisto **Artiomu Marchockiu** teigimu, iš viso gauta 14 parašų, finansavimas skirtas 11 pareiškėjų. Finansuoti tokius sporto šakų, kaip: badmintono, futbolo, smiginio, orientavimosi, teniso, krepšinio, žirgų sporto klubų ir asociacijos.

Organizacijos kone daugiausia lėšų skyre inventoriui išsigyti, lėšos taip pat panaudotos aprangoms, simboliniams prizams/padėkoms, patalpų nuomai, kitoms reikmėms.

Nors 2021 metais įvairias veiklas vis dar ribojo pandemijos valdymo priemonės, priesingai nei praejuisiais metais nusiskundimų sporto klubų atstovai neišreikė.

Išklaušę ataskaitų, susitikimo dalyviai buvo pakviesi komentarams, diskusijoms. Tarybos narys **Henrikas Radvilavičius** pastebėjo, jog finansuojamos veiklos turėtu atnešti ir geresnius rezultatus, o prioritetas turėtu būti skirtas pagal pasiekimus respublikinėse varžybose.

Tačiau su tokia Tarybos nario nuomone sutiko ne visi. A. Marchockis priminė, jog būtent ši programa yra skirta fizinio aktyvumo skatinimui, todėl aukštų rezultatų šioje finansavimo programoje nereikalaudama, bet ir mėgejai juos sugebė pasiekti, todėl nereikia nuvertinti kitų sporto šakų.

J. Zailskienės teigimu, dėl Savivaldybės dėmesio sportui niekam neturėtų kilti abejonių, nes vien Sporto centrui skiriama apie 0,5 milijono eurų. „Naturale, kad mažas rajonas negali išlaikyti daug profesionalių sporto šakų. <...> Net negaliu išsivaizduoti, kad kiekvienoje srityje turėsime aukščiausios klasės profesionalus“, – sakė Administracijos direktorė.

Anot vicemerės, Savivaldybė sportui skiria pakankamai daug pinigų, o profesionaliam sportui skiriama didžioji dalis, todėl, siekiant išsigryninti prioritetus, reikalinga platesnė diskusija, kurioje dalyvautų visa rajono sporto bendruomenė.

Susitikime taip pat dalyvavo projektų vertinimo komisijos pirmmininkė **Virginija Zujienė**, kvietusi parašyti teikėjus nebijojti konsultuotis bei pasidalijo pagrindiniai patarimai, iš kurių atkrepti dėmesį, rengiant projektus finansavimui gauti.

Paraškų 2022 metų finansavimui gauti priėmimas jau prasidėjo, anot savivaldos atstovų, šiemet skirtas ženkliai didesnis finansavimas.

Rimantė Jančauskaitė

Kybartoose triumfavo Prienu FK futbolininkai

Vasario 26-oji Kybartams ir futbolui buvo reikšminga diena. Šiame mieste buvo surengtas 18 – asis tradicinis vaikų futbolo turnyras, skirtas žymiam futbolininkui Romualdui Karkai atminti. 2022 metų kovo 14 d. sporto legendai būtų sukaė 78 metai. Turnyro iniciatorius – Kybartų sporto klubas „Jaunystė“.

Turnyras nuskambėjo kaip respublikinio masto sportinis įvykis, nes Jame dalyvavo aštuonioms komandoms iš įvairių Lietuvos regionų klubų – Tauragės FA „Tauras“, Ukmergės SC, Ukmergės SC B, Kazlų Rūdos SC, Pagėgių MSM, FK „Prienai“, Marijampolės City ir Šeimininkė SK Kybartu „Jaunystė“. Iš viso į turnyrą 2004–2007 m. amžiaus grupėje susibūrė apie 100 futbolininkų. Tai vienas iš skaitlingiausių turnyrų šiai metais Lietuvoje.

Tradiciškai paskelbus labiausiai pasižymėjusius futbolininkus ir komandas – nugalėtojų bei prizininkes – juos Kybartų sirgaliai pasitiko gausais plojimais. Turnyrinės lentelės virsute ištaisė pirmają vietą iškovoju FK „Prienai“ komanda, kuri po baudinių serijos išplėše pergale, prieš Kazlų Rūdos SC futbolininkus. Pagal tradiciją vyriausiasis varžybų teisėjas Saulius Karka prieniskiams įteikė „Nugalėtojų“ ir

Karkų šeimos taures.

Trečią vietą iškovojo Ukmergės SC komanda, tik po baudinių serijos laimėjusi prieš Tauragės FA „Tauras“ futbolininkus.

Varžybose teisėjavo teisėjai Deividas ir Lukas Karavicių bei nacionalinės kategorijos arbitras Saulius Karka. Jiems teko gerokai paplusėti, nes malonios žūrovų akiai jaunu sportininkų varžybos nestokojo ryžto, dramatizmo, emocijų, atkaklumo ir įvarčių gausos.

Geriausiu gynėju pripažintas Oskaras Gelumbickas iš Ukmergės, geriausiu vartininku – Eitydas Juškevičius iš Prienu, geriausio puolėjo vardą pelnė Dovydas Druktenis iš Tauragės, geriausiu turnyro žaidėju tapo Augustas Blaškevičius iš Kazlų Rūdos SC. Asmeniniu Karkų šeimos prizu, kaip geriausias turnyro gynėjas, buvo apdovanotas Emilia Bubelis iš Kybartų „Jaunystės“ sporto klubo.

S. Karka pažymėjo, kad R. Karkos turnyras – tai 18 metų puoselejama programa, skirta Lietuvos vaikų ir jaunių sportiniam ugdymui, futbolo idėjų ir sporto, kaip ugdymo priemonės, sklaidai Kybartuose, Suvalkijos krašte ir visoje Lietuvoje. Taip pat jis perdevė ilgametės turnyro puoselėtojų ir iniciatorių, mokytojos Dalijos Agotos Karkienės sportinius linkėjimus.

Parengta pagal Sigito Kuro informaciją



už vieną mokėję 7,50 euro, dairėsi ir veislinių paukščių, kurie dvigubai brangesni. Kai pavasario saulė pašildys, greitai prasikals jauna žolė – bus triušeliamas, kaip sakė jų išigijęs pirkėjas, savo anūkams pradžiuanti. Triušių buvo galima rinktis. Jauniklis kainavo 8–15 eurų, vyresnis, veislinis – iki 30 eurų.

Nemažai ūkininkų siūlė kviečių, kvietrugiu, miežių, avižų. Centneris vasarinį kviečių sėjai kainavo 16–18 eurų, kai „paprastas“ centneris (50 kilogramų) kainavo 14 eurų. Žinoma, kitokia kaina bus perkant dvi tonas ar vieną. Už klausti ūkininkai apie karo Ukrainoje pasekmės stengési juokauti, nors ir susirupinė. Juk dirbtis ir gyventi reikia, kaip ir valgyti. Tik kad pasekmės pajaus visi, niekas neabejojo. Kitur aštriai diskusijos „virė“ apie druską. Viena pirkeja kažkur išsigijo tokį patį kilogramą, tik mokėdama už jį daugiau nei eurą, todėl ji koneveikė apskritai lietuvius, gebančius „daryti verslą iš visko ir bet kada“, o jai aktyviai prieštaravo pusamžis vyras... Sek-

madienio turguje žmonės daugiau vaikštinėjo, bendravo ir būreliais. Nors šiaurys vėjas kartais „nugalėdavo“ saulės spindulius, bet žmonės abu rythus turguose kalbėjo tą patį, kad jau pavargo nuo labai didelio informacijos, deja, neigiamos, srauto, todėl išėjo į turgų gyvai, „akis į akį“ pasiňekečiuoti, tarp sendaikčių galbūt antikvarą surasti ar šiaip kokybišką smulkmeną. Beje, galima surasti ir tikrai kokybiškos švediškos kavos, daugiau prekių bučiai iš Švedijos, įvairių skalbimo, indu plovimo priemonių. Moterys rinkosi kokybiško pigesnio latviško trikotažo, kitos, jau „patikrinusios“, sakė vėl sugrįžo išsigiti paklodžių su guma, kurių viena kainavo 15 eurų. Vyrų matavosi keduks, sportbačius. Beje, vienas prekeivis siūlė meškerių ir moterims išsigiti, sako, kad jeigu situacija blogės, žuvį mokėti pa-

sigauti pačiai labai geras dalykas. O žuvies perkančių, kaip ir kiekvieną turgų, rikiavosi eilutė. Rinkosi kiekvienas pagal skonį. Kilogramas vėgėlės kainavo 4,50 euro, karpio – 4,50 euro, upėtakio – 5,50 euro, karšio filė – 3,90 euro, kuojos – 1,99 euro, hokio filė – 6,90 euro, menkės filė – 2,20–3,20 euro, jūros ešerio – 3,50 euro, lašišos filė – 8,90 euro, šaldytu šamo kilogramas – 3,90, dorados – 3,99 euro, mažai sūdytos rieblos silkės kilogramas – 2,60–2,80 euro.

Ir kiek ilgiau miegojė prieniečiai džiaugėsi turguje dar suradę pieno bei jo produktų.

Litras pieno kainavo 0,60–0,80 euro, litras grietinės – 4–4,50 euro, kilogramas sviesto – 9–10 eurų, varškės – 3,60 euro, varškės sūrio,

priklasomai nuo piedų, – 5–6 eurus. Už dešimtį naminių vištų kiaušinių prašė 1,80 euro, ir 2,50 euro.

Daržovių pirkė didesniais kiekiais, kaip ir daugumos maisto prekių. Kilogramas bulvių kainavo 0,50–0,80 euro, morkų kilogramas kainavo 0,80 euro, kopūstų – 0,80–1 eurą, burokelių – 0,60 euro, stiklinė gražių pupelių – 0,70–0,80 euro, pusė litro stiklainis namie ruoštų marinuotų mišrainių – 2,50–3 eurus, kilogramas raugintų kopūstų – 1,50 euro, raugintų agurkų – 2–3 eurus, virtų burokelių – eurą.

Gerai perka ir Šeimininkų namie ruoštus krienus arba natūralius, arba pagardintus burokelius. Indelis, priklasomai nuo dydžio, kainavo 1–2 eurus.

Galima sakyti, kad savaiteglio dviejų ryčių turguje buvo ir nemažai nerimo, ir daug geros nuotaikos, jaučiant pavasarį, nors naktį dar šaltumas paspaudžia, bet saulė jau gerokai šiltesnė. Buvo daugiau šurmilio – ir perkančių, ir pasižmonėti atėjusiu.

Kovo dešimtą gimtinėn parskris 40 paukščių rūsių, mažųjų giesmininkų. Pasidžiaukime jų balsais, melskime, kad ant sparnų parneštų taiką, ir nelikime abejingi nukenčiusiems... Juk niekada niekas nėžino, kada kokios nors pagalbos priėmksime... kaip pasakoja etnologai, senovėje kariai patraukdavo į žygijus. Bet prieš tai jie atnašaudavo karo dievui Kovui arba Karorui. O melsdavo jį pagalbos, prisėdę ant balno gimtojoje pirkioje šalia krosnies...

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





Birštono versmės

„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!

Kovo 11 – Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo diena

Brangūs birštoniečiai,

Šiemet Kovo 11-oji yra kitokia. Žodžiai: Laisvė, vienybė, Taika kaip niekada svarbūs.

Iki šiol dažnai minimas „Susitelkimas“ dabar taikliausiai apibūdina grėsmingus išvykius visai šalia mūsų Tėvynės.

Mes, lietuvių, jau išgyvenome laikotarpį, kai visi sutelktai stojome ginti savo Tėvynės, todėl kaip niekas kitas suprantame ukrainiečių norą apginti savo šalį, jų drąsą ir pasiaukojimą.

Didžiuojamės lietuvių tautos ir birštoniečių neabejingumu, geranoriškumu, atjauta bei noru padėti.

Nuo širdžiai sveikiname su Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo švente – Kovo 11-aja!

Linkime stiprybės, tikėjimo giedresne diena ir meilės žmonijai!

Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė
Administracijos direktorė Jovita Tirvienė

Prašome Birštono gyventojus, savanorystės pagrindais ketinančius apgyvendinti/ apgyvendinusius savo namuose nuo karo nukentėjusių ukrainiečių, užsiregistravoti ne tik www.stipruskarta.lt, bet ir apie tai pranešti Savivaldybės administracijai el. p. egle.macione@birstonas.lt arba tel. 8 685 86 192. Taip bus lengviau organizuoti ir koordinuoti socialinių, sveikatos bei švietimo paslaugų teikimą. Primename, kad karo pabėgėliai iš Ukrainos, turintys kur apsistoti Lietuvoje, užsiregistravoti gali bet kuriame Migracijos departamento skyriuje.

Birštono savivaldybės informacija

SU LAISVE ŽYDINČIA KOVO 11-ĄJA, MIELIEJI!

Lietuva šimtmečius buvo klupdoma, trypama, naikinama, tremama ir trinama iš Pasaulio žemėlapio. Nepalūžome, išgyvenome ir išlikome, nes visuomet sugebėjome rasti savo jėgų pakilti, susitelkti ir sustiprėjus vienybėje – drąsai žengti Laisvės ir Nepriklausomybės keliu.

Šiandieni liudija, kokia drąsi, atkakli ir stipri tauta ESAME!

Šiurkštus Rusijos pasikėsinimas į Taiką Žemėje nepaliko abejingų žmonių.

Karas Ukrainoje suvienijo viso Pasaulio demokratinę visuomenę! Žmonių solidarumas ir palaikymas – visos žmonijos stiprybė prieš agresiją ir mirtį sėjantį karą.

Branginkime, saugokime ir apginkime Gyvybę ir Laisvę – pačias svarbiausias vertės, dėl kurių šiandien ESAME laisvos šalies žmonės! Būkime ir išlikime drąsus, išdidūs, vieningi ir orūs, susitelkę vieni kitiems padėti, kad gyvuotų taika, laisvę, laimingi žmonės ir laisvos tautos!

Su palinkėjimu sveikatos ir stiprybės kiekvienam LAISVĘ branginančiam žmogui – LR Seimo narys Andrius Palionis



Būsto šildymo kompensacija: kas ją gali gauti, kada ir kur kreiptis

Nuo metų pradžios padvigubinus valstybės remiamų pajamų (VRP) dydį, taikomą būsto šildymo išlaidų kompensacijai apskaičiuoti, būsto šildymo kompensacijų gavėjų padaugėjo beveik 40 proc. Sunkiau besiverčiantys šalies gyventojai kompensaciją gali gauti nepriklausomai nuo to, kokiui būdu šildosi būstą: centralizuotai, malkomis, dujomis, elektra ar kt.

Būsto šildymo išlaidų kompensacija teikiama už praėjusį mėnesį ir išprastai skiriamą 3 mėnesiams, taip pat gali būti grąžinama už 2 praėjusius mėnesius. Jei žinoma, kad per paramos teikimo laikotarpį asmens ar šeimos situacija nesikeis, kompensacija gali būti skiriamą visam šildymo sezonui, pavyzdžiu, pensinio amžiaus asmenims.

Kaip rodo statistiniai duomenys, beveik 95 proc. visų gyventojų, kurie kreipėsi dėl būsto šildymo kompensacijos, prašymai buvo patenkinti. Siemet sausio mėnesį būsto šildymo išlaidų kompensacijų gavėjų buvo 127 tūkst., jiems paskirstyta 6,4 mln. Eur.

Kaip skaiciuojama būsto šildymo kompensacija

Nepasiturintiems žmonėms kompensuojama mokesčio už būsto šildymą dalis, viršijanti 10 proc. skirtumo tarp šeimos ar vieno gyvenančio asmens pajamų ir 2 VRP dydžių (258 Eur) kiekvienam šeimos nariui arba 3 VRP dydžių (387 Eur) vienam gyvenančiam asmeniui.

Apskaičiuojant pajamas, neįskaitoma darbo užmokesčio, nedarbo socialinio draudimo išmokos dalis (prieklausomai nuo šeimos sudėties – nuo 20 iki 40 proc.), išmoka vaikui (vaiko pinigai).

SVARBU. Ekstremaliosios situacijos metu bei 6 mėnesius jai pasibaigus nepasiturintiems gyventojams kreipiantis dėl piniginių socialinės paramos (sociali-

nės pašalpos ir būsto šildymo, karšto ir geriamojo vandens išlaidų kompensacijų) jų turimas **turtas nevertinamas**. Tačiau atkreiptinas dėmesys, kad apskaičiuojant pajamas yra išskaitomos iš turimo kilnojamo ir nekilnojamo turto gaunamos pajamos (pvz., žemės, būsto, automobilio ir kito turimo turto nuomas pajamos).

Kaip sužinoti, ar kompensacija priklauso?

Paprasčiausias būdas sužinoti, ar priklauso būsto šildymo išlaidų kompensacija ir preliuminarės pajamų dydžių – pasinaudoti Socialinės paramos šeimai informacinių sistemoje www.spis.lt esančia Būsto šildymo išlaidų kompensacijos skaičiuokle.

Kur kreiptis dėl kompensacijos?

Gyventojai dėl būsto šildymo, karšto ir geriamojo vandens išlaidų kompensacijų skyrimo gali kreiptis į savo gyvenamosios vienos savivaldybę, taip pat elektroniniu būdu www.spis.lt.

Parama nepasiturintiems gyventojams

Kai žmogus susiduria su finansiniu sunkumais, į savo gyvenamosios vienos savivaldybę jis gali kreiptis piniginės socialinės paramos nepasiturintiems gyventojams (socialinės pašalpos, būsto šildymo, karšto ir geriamojo vandens išlaidų kompensacijų), papildomai skiriamos išmokos vaikui, taip pat socialinės paramos mokiniams (mokinį nemokamo maitinimo, paramos

mokinio reikmenims įsigytį).

Siekiant skatinti būstų renovaciją (modernizavimą) ir į šį procesą įtraukti nepasiturinčius gyventojus, gaunančius būsto šildymo išlaidų kompensaciją, taikoma dar ir papildoma priemonė – jeigu daugiaučio namo buto savininkai įgyvendina ar jau įgyvendino valstybės ar savivaldybės remiamą daugiaučio namo atnaujinimo (modernizavimo) projektą, šiemis asmenims teikiama valstybės parama – 100 proc. apmokant kredito ir palūkanų įmokas.

Kita socialinė parama. Savivaldybės tarybos nustatyta tvarka į savivaldybės biudžeto lėšų gali būti skiriamą ir kita socialinė parama: vienkartinė, tikslinė, periodinė, sąlyginė pašalpa, apmokama skola už būstą ar kita socialinė parama, įvertinus individualią asmenis, šeimos situaciją.

Socialinė pašalpa. Šią pašalpą gali gauti žmogus, jeigu jo vidutinės pajamos per mėnesį neviršija 141,9 euro. Apskaičiuojant vidutines pajamas, neįskaitoma išmoka vaikui (vaiko pinigai) ir dalis su darbo santykiais susijusių pajamų bei nedarbo socialinio draudimo išmokos (nuo 20 iki 40 proc., prieklausomai nuo šeimos sudėties).

Papildoma išmoka vaikui. Papildoma 43,26 euro dydžio išmoka prie vaiko pinigų mokama visiems vaikams iš nepasiturinčių šeimų. Ji gali būti mokama iki vaikui sukančia 18 m. arba ilgiausiai iki 23 m., jei jis mokosi pagal bendrojo ug-

Viskas, ką reikia žinoti apie piniginę socialinę paramą

2022 metais

nepasiturintiems gyventojams

Socialinė pašalpa,

kai vidutinės pajamos vienam žmogui mažesnės nei 141,9 Eur/mėn.

Būsto šildymo išlaidų kompensacija,

kai išlaidos šildymui viršija 10 proc. skirtumo tarp pajamų ir 2 valstybės remiamų pajamų dydžių (258 Eur) kiekvienam šeimos nariui arba 3 VRP dydžių (387 Eur) vienam gyvenančiam asmeniui.

Karšto vandens išlaidų kompensacija,

kai karšto vandens išlaidos viršija 5 proc. šeimos ar asmenis pajamų

Geriamojo vandens išlaidų kompensacija,

kai geriamojo vandens išlaidos viršija 2 proc. šeimos ar asmenis pajamų

Kur kreiptis?

J savo gyvenamosios vietas savivaldybę arba el. būdu per Socialinės paramos šeimai informacinių sistemą (www.spis.lt)



Apskaičiuojant pajamas piniginė socialinė paramai gauti, j šeimos ar asmenis gaunamos pajamas valiko pinigai iš 20–40 proc. (prieklusomai nuo šeimos sudėties) darbo pajamų, nedarbo socialinio draudimo išmoky neįskaitoma.

Valstybės remiamos pajamų (VRP) – 129 Eur

dymo programai, išskaitant ir besimokančius profesinio mokymo istaigose, kai j mokymasi įtraukta bendrojo ugdymo programa.

Nepasiturinti šeima yra tokia, kurioje vidutinės mėnesio pajamos vienam šeimos nariui neviršija 141,9 euro. I pajamas neįskaičiuojami vaiko pinigai, dalis su darbo santykiais susijusių pajamų bei nedarbo socialinio draudimo išmokos – nuo 20 iki 40 proc., prieklausomai nuo šeimos sudėties.

SVARBU. Visą informaciją apie paramą skirtingais gyvenimo atvejais galima rasti www.kasmanprieklauso.lt

pietus mokykloje nevertinant šeimos pajamų. Vyresnių klasių mokiniai turi teisę į nemokamus pietus, jeigu vidutinės pajamos vienam šeimos nariui per mėnesį yra mažesnės nei 193,5 euro. 84 eurų dydžio parama mokinio reikmenims įsigytį skiriamą, jeigu vidutinės pajamos vienam šeimos nariui per mėnesį yra mažesnės nei 193,5 euro.

Nemokamas maitinimas ir parama mokinio reikmenims. Visi priešmokykliniukai, pirmokai ir antrokai turi teisę į nemokamus

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija
Užs.Nr.017

Kartu su Ukraina!



Kaip mes galime laimeti?

Šiandien išgyvename istorines akimirkas. Rusija pradėjo agresiją prieš Ukrainą. Iškilo didžiulis pavoju ne tik Ukrainai, bet ir taikai Europoje ir visam pasaulyje. Gyvenimas jau niekada nebus toks, koks buvo, jis keičiasi kiekvieną akimirką, didžioji žmonijos dalis vienijasi prieš nežmoniškumą ir už taiką. Pasaulis ir kiekvienas iš mūsų laikome labai sudėtingą demokratijos egzaminą.

Iki šių baisių įvykių daugelis mūsų dėl skirtinų požiūrių, nuomonių pergyvenome daug emocijų įtampų ir nerimo. Protestai, maršai, peticijos... Nejučia tapome... vienas kitam priešais. Vis ne pavykdavo susikalbęti, tiesiog negirdėdavome vienas kito. Bet ar gera gyventi taip susipykus, neapykantoję vieniems su kita? Juk **neapykanta gimdo neapykantą, o agresija – agresiją**. Kur mes taip nuseisme? Man nepatinka ir labai liūdnai dėl to. Aš noriu, kad mes kartu švestume mums taip brangias Lietuvai šventes, kad kartu kalbėtume apie skaudulius ir kartu pastebėtume ir pasidžiaugtume gerais dalykais. Mes dar vis mokomės kurti savo jaunu valstybę, kuriai dabar greisiai didelis pavoju. Taip, visi darome daug kliaidų... Turbūt nėra né vieno, kuris visko būtų patenkintas, kas vyksta mūsų valstybėje, o tada nejučia tampame „ekspertais“ tų dalykų, kurių nesuprantame, o gal ir negalime žinoti visko apie viską. Tai – normalu. Atrodo tiek nedaug reikia, kad galėtume susitarti. Pasaulis nuolat keičiasi ir mes esame neišvengiamai šio pokyčio dalis. Suprantu, kaip sunku priimti radikalius sprendimus, nes turime daug gyvenimiškos patirties ir baimių, o vaizduotė kartais padaro mums meškos paslaugą. Mes išsigąstame ir sustojame. Tačiau šiandien sustoti negalime, nes visiškai šalia vyksta karas, kuris gresia ir mūsų šalai. Dabar, kaip niekada, turime būtumėti stiprūs, kad būtume stipresni, tada jausimės ir saugesni. Kartu ramiai... tada nugalėsim.

Visais laikais buvo skirtingai mąstančiu, tik ne visada jie galėdavo pasireikšti. Šiandien žmonės

gali, ir tai gerai, juk gyvename laisvoje šalyje. Pagarbiai kalbantis vieniems su kita nuomonių skirtumai pagimdo daug puikių, naujų idėjų, ginčuose gimsta tiesa. Bet ginčo meno mums dar reikia mokyti ir mokyti, jau nekalbant apie tai, kad pirmiausia reikia suvokti ir suprasti ginčo objektą. Ir tą mes kiekvienas stengiamės daryti, nors kartais ir ne visai pavyksta. Juk visada galima pradėti iš naujo. O gyvenimas eina iš priekį, pateikia mums vis naujus iššūkius.

Ukrainoje kasdien žūsta žmonės ir kiekvieno iš mūsų pagalba atrodo per mažą, palyginti su tuo, ką ukrainiečiai aukoja kaudamiesi, prarasdamis gyvybes ne tik už savo šalį, bet ir už mūsų šalį, visą Europą. Nuolat sekame karo naujienas, liūdim ir džiaugiamės, kai pavyksta pasipriešinti. **Kiekvienas jaučiame stiprū nerimą dėl to, kas vyksta.** Šalia karo mūšių laukuose vyksta ir informacinis karas. Priešas bando visais būdais užteršti mūsų mintis, pasėti nerimą ir nepasitikėjimą savo šalies ir Europos demokratijos ateitim.

Labai normalu išgyventi nerimą tokiomis sąlygomis, todėl būtina daryti pertraukas dėl psichologinės sveikatos, sveiko proto, kurio mums taip daug reikės priimant vienokius ar kitokius sprendimus. Ribokite informaciją, nes sklinda daug dezinformacijos, įvairių nuogirdų ir melagingų naujienų. Taip meistriškai manipuliujant svarbiai jautria informacija, labai sunku susigaudyti didžiuliame informaciniame kraute. Todėl labai svarbu būti atidiems, atsirinkti ir remtis kiek įmanoma patikimesniais šaltingais. Prisiminkim, kad žmogaus

organizmą nuo apsinuodijimo maistu saugo skrandžio gebėjimas išsiverti ir vėl viskas susitvarko. Deja smegens tokios savybės neturi. Ką į jas idėjote, nešiosiės visą likusį gyvenimą. Ribokite informacijos srautus.

Supraskime, mes nesužinosime visų karinių veiksmų, įvykių detalių. Tiesiog kai kuri informacija yra slapta. Kviečiu atidžiai pasirinkti kuo tikėti – oficialiais mūsų šalies šaltiniuose, valstybės pareigūnų komentarais, Lietuvos ir pasaulio žinomų žmonių ir žurnalistų pasakymais ar pro visus plynus šliaužiančia žauria dezinformacija ir sunkiai protu suvokiamomis melažiemis. Manau, kad esame informuojami tiek, kiek mes turime žinoti, kad galėtume toliau gyventi salygina normalų gyvenimą, būtume pasiruošę netikėtumams.

Darykime mažus ir didelius gerus darbus – galvokime kasdien, kuo ir kaip padėti ukrainiečiams. Šiandien kuriasi įvairios tarptautinės organizacijos, sužinokime apie jas ir dalyvaukime jose. Vėlgi, būkime atsargūs pasirinkime, kam pervedame pinigus Ukrainos pagalbai. Darykim visi, ką galime ir sugebame, o svarbiausia – pagaliau būkime dabar vieningi ir sąmoningi, išlaikyti ir susikaupę. Ir tikėkime, kad mes visi kartu nugalėsime.

Ar to užteks? Nežinau... Prieš akis man iškyla mokymo, kaip elgtis avarinės situacijos léktuve metu metafora – pirmiausia užsidėti deguonies kaukę turime sau, kad galėtumėm pasirūpinti kita. Todėl **rūpinkimės savo emocine ir fizine sveikata**, bendrabūvio darna, atskingai rinkimės informacijos šaltinius ir neleiskime, kad mumis manipuliuotų dezinformacijos ir rasišmes neapykantos skleidėjai.

Atrodo, nedaug? Tai labai daug, pradékime nuo save – sudékime visų mūsų geras mintis ir darbus. Ir svarbiausia **laikykimės kartu**, nes kartu ramiai ir kartu mes galime nuveikti daugiau. Tiesiog kartu...

Romualda Bartulienė

Išeinu

Antanas ALEKNA

Tyla tamsoje naktyje,
Skausmas tavo širdyje.
Tu palieki mylinčius draugus,
Apleidi mylinčius namus.

Bijai, jog niekad nebesugriši,
Savo žmonos neapkabinsi,
Vaikų nebeapkamšysi.
Bijai, jog tėvų nebeišvysi.

Tačiau neketini tu sustoti,
Užteks tik ranka pamoti.
Išeini ryžtingu žingsniu,
Nes eini ginti brangiausių
žmonių.

Nors ir virpa ranka,
Nors ir kaista galva.
Tačiau eini savo valia,
Nes palaiko savųjų namų
dvasia.

Nežinai, kas ten bus:
Kas išliks, kas pražus,
Bet eini tu laimeti,
Kad taviškiams netekštų kenteti.

Delfi TV

programa

2022.03.11-2022.03.16

PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
11:00 Čia – Lietuva. Įstabiai gamtos takais
11:30 Čia – Lietuva. Įstabiai gamtos takais
12:00 Čia – Lietuva. Įstabiai gamtos takais
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Egzotiniai keliai
13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
14:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
15:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
15:30 Dviračiu per Indonezijos džungles
16:00 Dviračiu per Indonezijos džungles
16:30 Dviračiu per Indonezijos džungles
17:00 Dviračiu per Indonezijos džungles
17:30 Dviračiu per Indonezijos džungles
18:00 Dviračiu per Indonezijos džungles
18:30 Dviračiu per Indonezijos džungles
19:00 Dviračiu per Indonezijos džungles
19:30 Dviračiu per Indonezijos džungles
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
20:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
21:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
21:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
22:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
22:30 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

geležinė uždanga

18:00 Šiaurės Koreja – šalis po geležinė uždanga

18:30 Šiaurės Koreja – šalis po geležinė uždanga

19:00 Šiaurės Koreja – šalis po geležinė uždanga

19:30 Šiaurės Koreja – šalis po geležinė uždanga

20:00 Šiaurės Koreja – šalis po geležinė uždanga

20:30 Jūs rimtai?

21:00 Dar stipresnis (Stronger)

2017. N-14

23:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

ŠEŠTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

10:00 Alföö didysis šou. Vedėjas Alfas Ivanauskas

11:00 Receptų receptai

11:30 Büsto anatomija

12:00 Pakvaše dėl grožio

12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigraitis

13:30 Marketingas 360

14:00 Gimė ne Lietuvoje

14:30 Į pasaulio kraštą. Šeimos

nuotykių ant ratų
15:00 Pėsčiomis per Tenerifę
16:00 Egzotiniai keliai
16:30 Egzotiniai keliai

17:00 Orijaus kelionių archyvai

17:30 Orijaus kelionių archyvai

18:15 Neodenta Karalienės taurės finalas

20:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas

20:30 Jūs rimtai?

21:00 Šeimos kambarys (Keeping room) 2015. N-14

23:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

SEKMADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

10:00 Alfas vienas namuose

11:00 Receptų receptai

11:30 Jūs rimtai?

12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija

13:15 Čia – Lietuva. Įstabiai gamtos takais

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 euru

18:30 Gyvenimas inkile

19:00 Gimė ne Lietuvoje

19:30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu

20:00 Verslo pozūris

20:30 Pakvaše dėl grožio

21:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu

22:00 Dviračiu per Indonezijos džungles

22:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

19:00 Dviračiu per Indonezijos džungles
19:30 Dviračiu per Indonezijos džungles

20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė

21:00 Dviračiu per Indonezijos džungles

22:00 Dviračiu per Indonezijos džungles

22:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

ANTRADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

11:00 Delfi rytas. Dienos naujinė apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė

12:00 Dviračiu per Indonezijos džungles

12:30 Delfi RU. Naujinės rusų kalba

13:00 Büsto anatomija

14:00 Ateities karta

15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga

17:00 Iš esmės su A. Peredniu

18:00 Delfi RU. Naujinės rusų kalba

18:30 Egzotiniai keliai

19:00 Egzotiniai keliai

19:30 Egzotiniai keliai

20:00 Verslo pozūris

20:30 Pakvaše dėl grožio

21:00 K

Kartu su Ukraina!

Palaikymo renginys – meno ir literatūros kalba

Kovo 3-ąją Birštono muziejaus iniciatyva surengtas palaikymo Ukrainai renginys, kuriame tylos minute buvo pagerbtas žuvusiųjų Rusijos sukeltame kare atminimas, skambėjo lietuvių ir užsienio autorų giesmės-dainos, buvo skaitomos ukrainiečių rašytojų kūrinių ištraukos.

„Mes visa širdimi esame su Ukraina, su tais, kurie meldžiasi už ukrainiečius, teikia jems paramą, kitiems būdais prisideda, kad priartėtų jų laisvę,“ – kalbėjo koncertų ciklo „Muzikiniai pokalbiai jaunimui“ organizatorė, kamerinė dainininkė, tarptautinių konkursų laureatė **Sigutė Trimakaitė**, kartu su vyru, prazinku, dramaturgu **Henriku Kunčiumi** pakvietusi į specialią edukacinę programą.

Skambant solistės atliekamiems kūriniams, pamokoje dalyvavę Birštono gimnazistai, taip pat ir suaugusieji, turėjo progą susimasyti apie pasirinkimo ir vertybų svarbą šiuolaikiame pasaulyje.

H. Kunčius supažindino su

Dalies Lazauskienei nuotrauka



ukrainiečių literatūra, kuri, anot jo, yra turtinga ir įvairių tipo. Jis rekomendavo paskaityti vieno talentingiausių jaunuujų Ukrainos rašytojų Andrijaus Liubkos knygą „Karbiadas“, kuri išversta į lietuvių kalbą ir buvo pristatyta šiometinėje Knygų mugėje. Joje turėjo dalyvauti ir pats rašytojas, tačiau dėl prasidėjusio karo negalėjo išvykti iš Ukrainos.

H. Kunčius perskaitė ištrauką iš Aleksandro Boičenkos knygos

„50/50 procentų tiesos“ apie tris draugus ukrainiečius – juos sieja daug bendro, bet jų gyvenimai ir ištikimimai skirtiniai. Buvo perskaitytas ir fragmentas iš H. Kunčiaus kelionių esė „Trys mylimos“ apie Adomo Mickevičiaus pėdsakų paieškas Stambule.

Muziejaus direktorė **Vilijeta Šalomskienė** padėkojo svečiams už įtaigią muzikinę ir literatūrinę pamoką.

Oreiviai pratęsė Ukrainos vėliavos iniciatyvą

Birštono klubo „Audenis“ oreiviai praeito sekmadienį rytą solidarizavosi su kitais Lietuvos oreiviais ir oro balionu pakélé Ukrainos vėliavą, paskraidindami ją virš Birštono ir vaizdingųjų, miškais apsuptyų Nemuno kilpų.



Pėsčiomis įveikė 14 kilometrus



Kovo 6 d. buvo organizuotas žygis, skirtas Kovo 11-ajai paminėti ir Ukrainai palaikyti. Beveik 50-ties žygeivių grupė įveikė 14 km maršruto Veiveriai – Juodbūdis – Lizdeikiai – Leskava – Skriaudžiai. Atokvėpio valandėlę buvo skaitoma poezija, skanaujami barščiai. Pilietyrinio žygio „Už taiką“ organizatorius – Sporto ir sveikatingumo klubas „Veiva“ bei partneriai.

Bibliotekos karo pabėgėliams teiks nemokamas paslaugas

Apskritių viešųjų bibliotekų asociacija ir Lietuvos savivaldybių viešųjų bibliotekų asociacija išplatino kreipimąsi, kuriame reiškia solidarumą bei paramą kovojančiai Ukrainai ir informuoja apie tai, kad šalies viešosios bibliotekos yra pasirengusios teikti nemokamas paslaugas priešgoliost Lietuvoje radusiems Ukrainos gyventojams.

Lietuvoje veikia platus, daugiau kaip 1200 viešųjų bibliotekų jungiantis tinklas. Kiekviename mieste ar miestelyje yra biblioteka ir kiekviena yra pasirengusi užtikrinti salygas Ukrainos gyventojams leisti laiką saugiai, raimai ir turinėjant bei ištraukti juos į savo organizuojamas veiklas.

Viešose vietose bus galima dėvēti ir medicinines kaukes

Nuo antradienio įsigaliojo atšauktas reikalavimas renginiuose uždarose erdvėse dėvēti tik respiratorius, juos bus galima pakeisti medicininiemis kaukėmis.

Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) nurodymu FFP2 lygio respiratorių arba medicininių kaukės yra privalomas kino teatruse, komerciniuose ir nekomerciniuose kultūros, pramogų, sporto renginiuose, šventėse, mugėse, festivaliuose ar kituose tam tikrą laiką trunkančiuose organizuotuose žmonių susibūrimuose viešosiose vietose iš anksto numatytu laiku (išskyrus asmenines šventes).

Respiratorių ir kaukių dėvėjimas neprivalomas neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės jų dėvēti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Šiemis asmenims rekomenduojama dėvēti veido skydelį. Renginio organizatoriai privalo užtikrinti kaukių dėvėjimo kontrolę viso renginio uždaroe metu ir neaptarnauti kaukių nedėvinčių asmenų.

A Klausiate? Atsakome! Atstatymo darbai – vasara

I redakciją skambinę Škėvonų kaimo gyventojai su rūpesčiu kalbėjo apie sudėtingą Ažuolo gatvės kelio būklę. Situaciją ypač pablogino žiemą juo nuolat važiavę miškovežiai.

Situaciją paprāsėme pakomentuoti Birštono savivaldybės administracijos specialistus:

Ūkio, turto ir kaimo plėtros skyriaus vedėjo Gintauto ŽILIO atsištame atsakyme rašoma, kad „2022 m. sausio mėn. buvo suorganizuotas Birštono savivaldybės administracijos yvr. specialisto, atsakingo už kelių infrastruktūrą, susitikimas su Ažuolo g. gyventojais. Susitikime dalyvavo 7-8 suinteresuoti asmenys.

Buvu aptarta Ažuolo g. (vietinės reikšmės kelio BR-2) paprastojo remonto apimtys ir terminai. 2022 liepos–rugpjūčio mėn. planuojama atlikti suprastėjusio kelio ruožų kelio sankasos atstatymo bei žyro dangos pagerinimo darbus.“

Birštono seniūnijos seniūnas Jonas KEDERYS informavo, kad pavasarį, pradžiūvus gruntu, bus vykdomi kelio priežiūros darbai (greideriavimas).

PIGIAUSIOS PASKOLOS, REFINANSAVIMAS IR AUTOLIZINGAS.
* Paskolos nuo 100 iki 25000 Eur, laikotarpiu iki 84 mėnesių. * Pirmą įmoką galima atidėti iki 3 mėn. * Mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 Eur ir per 3 mėn. grąžinkite iki 110 Eur. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričardas.

Nusikaltimai Nelaimės

Vairavo neblaivus

Kovo 3 d. apie 16 val. 55 min. Birštono sav., kelio Vilnius-Prienai-Marijampolė 89 km, neblaivi moteris (g. 1976 m.), vairuodama jai priklausantį automobilį „Škoda Fabia“, nesuvaldė automobilio, nuvažiavo nuo kelio ir apvirto. Eismo įvykio metu apgaudintas automobilis ir sužalota vairuotoja.

Smurtas

Kovo 3 d. Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas vyro pareiškimas, kad Prienų r., Strielčių k., tryšiškiai matymo pažiūstami asmenys sumušė jo sūnų (g. 2004 m.). Įvykis tiriamas.

Eismo įvykis

Kovo 3 d. 08:24 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., kelyje Prienai-Alytus, ties Išmanų k., nuo kelio nuvažiavo ir apsivertė automobilis, viduje yra žmogus. Nuo kelio buvo nuvažiavęs ir ant šono apvirtę lengvasis automobilis „Ford Focus“, prispauštų žmonių nebuvu. Gaisrininkai gelbėtojai atjungė transporto priemonės akumulatorių. Nukentėjusį vairuotoją GMP išvežė į gydymo įstaigą.

Vagystė

Kovo 7 d. Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK gautas pareiškimas, kad Prienų r., Jiezno mstl., buvo išbrauta į moters (g. 1968 m.) butą ir pavogti pinigai. Nuostolis – 70 eurų.

Degė žolė,

buvusi ferma, suodžiai

Kovo 2 d. 14:28 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Mazųjų Zariškių k., Riešuto g., dega žolė. Išdegė 80 arč.

Kovo 5 d. 12:48 val. pranešė,

kad Prienų r. sav., Šilavoto sen., Ši-

lavoto k., Lašašos g., dega ūkinis pastatas, buvusi ferma. Atvykus ugniagesiams pastatas degė atvira liepsna. Pastatas mūrinis, 1 a., 100x8 m dydžio, dalis gyvenama, dalis – garažas, dalis nenaudojama. Viduje aušinti 5 suskystintų duju balionai, vienas jų išdegė, 1 balionas angliai rūgtės. Sudegė sunkvežimis, 2 lengvieji automobiliai, krautuvas, 3 keturračiai, keltuvas automobiliams, suvirinimo aparatas, 3 skalbimo mašinos, patalpų apšildymo krosnis, kiti namų apyvokos daiktai. Nudegė pusė pastato stogo.

Kovo 4 d. 17:53 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Kuprių k., Lauko g., dega namo kaminas. Atviros liepsnos nebuvu, kaminas nebuvu pavojingai įkaitęs. Iš židinio išimtos malbos. Namas 9x9 m, medinis, stogas dengtas šiferiu ir skarda.

Kovo 4 d. 18:57 val. gautas pranešimas, kad Birštono sav., Birštono sen., Žvirgždėnų k., dega namo kaminas. Degė suodžiai kamine. Pavudėta, kol išdegė. Iš krosnies pakuros išimti medžio pjuvenų brietai, stogas vésintas vandeniu. Namas mūrinis, 100 m², prie jo prieblokuota 30 m² katilinė su garažu, namas 1 aukšto, dengtas bitumine danga. Dūmų detektorius nebuvu.

Kovo 4 d. vėlai vakare Prienuose, Gintarėlio g., degė kaminas. Gaisrininkai gelbėtojai budejo tol, kol suodžiai išdegė. Namas 10x12 m, blokeliai apkalti medžiu, vieno aukšto, su mansarda, stogas dengtas bitumine danga. Dūmų detektorius yra.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

Klausytis širdies ir siekti tikslų...

Praėjusio penktadienio vakarą Birštono kultūros centre duris buvo atvérę „Prisiminimų baras“, kuriame šeimininkavo šimtadienį švenčiantys Birštono gimnazijos XVI laidos abiturientai.

Šimtadienis abiturientams – tai tarsi pirmasis priminimas, kad mokyklos gyvenimas eina „i pabaigą“ ir kad jau greitai savo brandą teks pasitikrinti per egzaminus. Kita vertus, tai ir proga prisiminti per dyliką mokyklinių metų atmintyje įstrigusias akimirkas, pašmaikštauti – tiesiog surengti šventę mokytojams, téveliams ir, žinoma, sau. Ta, išlaikydami nuo seno gyvuojančią šimtadienio tradiciją, ir padarė birštoniškai dyliktokai ir šventes idėją padėjė igyvendinti vienuoliuktokai.

„Prisiminimų“ baro dalyvius pasitiko ir raudonas kilimas, buvo ir puošni siene, prie kurios galėjo išiamžinti visi norintieji, – bet smagiausios linksmybės, žinoma, prasidėjo pasirodžius baro pirmiesiems svečiams Viltenei ir Žygui. Jie kartu su barmenu Jokūbu „dirigavo“ visam vakarėliui, perpintam linksmų vaizdelių iš mokyklos gyvenimo, šokių, dainų, prisiminimų, prie kurių prisijungė ir pirmoji mokytoja Virginija Urbanavičienė bei auklėtojai Rasa Slavinskienė ir Aidas Juozaitis, savo palinkėjimus gimnazijos slenkstį besiruošiantims peržengti auklėtiniams padėjė daina.

Kad ir besidžiaugdami tuo, jog netrukus jie jau perims vyriausiuju regalijas, vienuoliuktokai drėjo surengti „teismo procesą“, primenančią apie dyliktokų „nusikaltimus“. Bet šauniesiems „advokatams“ – abiturientų auklėtojams Rasai ir Arnui, „prosesą“ pakreipusiems išteisinimo linkme, kaltininkai posėdžių salę paliko ne tik su lengvai pakeliamomis bausmėmis, bet ir švenčiniai sertifikatais.

Barui užsidarius, dyliktokai



susirinkusiesiems dar dovanoto gražią muzikos, dainos, šokio ir Macernio sonetų pynę. Tai buvo taip jautru, šilta, jauku ir profesionalu. Justės, Roko, Augustės, Martyno ir Agnės kūrybiškumas ir visų bendros pastangos tiesiog pranoko lūkesčius. O vakara, dyliktokai baigė bendraudami ir vaisindamiesi svečių padovanotais tortais ir pyragais. Sékmės egzaminuose ir tolimesniame gyvenimo kelyje abiturientams linkėjo gimnazijos direktorius Alydas Urbanavičius, Birštono savivaldybės merės pavaduotojas Vytautas Kederys, Seimo narys Andrius Palionis, tévu vardu kalbėjusi Jurgita Seržentienė. Visų jų kalbas palydėjo palinkėjimas pirmiausia girdėti, ką sako širdis, ir drąsiai siekti savo tikslų.

Ramutė Šimukauskaitė
Audronės Šidiškienės nuotrakos



LIETUVOS NEPRIKLAUSOMYBĖS ATKŪRIMO DIENA KOVO 11-OJI BIRŠTONE

- 11.00 VAL. – VIENybės BĒGIMAS (MIESTO STADIONE).
- 12.00 VAL. – ŠV. MIŠIOS UŽ LIETUVĄ.
- 13.00 VAL. – SOLIDARUMO SU UKRAINA AKCIJA-RENGINYS „MES UŽ LAISVĘ IR TAIKĄ“ (SAVIVALDYBĖS AIKSTĖJE).
- DALYVAUJA: KULTŪROS CENTRO VAIKŲ IR JAUNIMO STUDIJA „CRAZY“, ŠOKIŲ STUDIJA, GRUPĖ „STOTIS“.

VYKS PALAIKYMO IR PARAMOS AKCIJA UKRAINAI, BUS VAIŠINAMA SRIUBA, ARBATA (VISI JŪSŲ SUAUKOTI PINIGAI BUS SKIRTI NUKENTĒJUSIEMS UKRAINIEČIAMS).

ATSINEŠKIME LIETUVIŠKOS IR UKRAINIEȚKOS TAUTINĖS ATRIBUTIKOS IR KELKIME PATRIOTINĘ DVASIĄ.

SU MŪSŲ ŠVENTE, LIETUVA!!!

Moterys šiuolaikiniame pasaulyje

* Kovo 7–10 d. plenarinės sesijos metu Strasbūre EP nariai aptarė situaciją Ukrainoje ir Europoje, diskutavo, kaip tvarkytis su didėjančiais karo pabėgelių srautais ir paminejo Tarptautinę moterų solidarumo dieną.

Dėmesys skirtas lyčių lygybei, moterų vaidmeniui šiuolaikiniame pasaulyje, jų psichinei sveikatai ir neapmokamam priežiūros darbui. IEP narius kreipėsi ukrainiečių autorė Oksana Zubuzhko, vyko debatai dėl ES lyčių lygbės veiksmų plano.

* Aktyvios Lietuvos moterys pirmomis karo Ukrainoje dienomis organizavo Ukrainos moterų palaikymo akciją. Jos sumanytojos kviečia visas moteris pasirašyti peticiją, reikalaujančią sustabdyti Rusijos agresiją Ukrainoje. Jos siekia, kad peticija pasiekėtų Rusijos moterų organizacijas, moteris motinas, kurios pabandytų sustabdyti nekalta žmonių, vaikų kruvinas žudynes.

* Tarptautinės moters dienos proga Lietuvos socialdemokratų partijos Prienų skyrius kasmet iš gautų pasiūlymų nominuoja Metų moteris. Jos apdovanojamos už nuopelnus Prienų kraštui, darnias šeimas, pasiekimus darbe, aktyvių visuomeninę veiklą. 2022 metų moterimis paskelbtos Alyva Sventickienė, Danutė Adamonienė, Vilija Žukauskienė ir Edita Granickienė. Apdovanojimai joms bus įteikti balandžio mėnesį.

400 tulpių žiedų – Birštono moterims

Kovo 8-ają – Tarptautinę moterų solidarumo dieną – LSDP Birštono skyriaus bičiuliai vyrai tradiciškai pavasariniais tulpių žiedais apdovanojo Birštono kurorto moteris. Sveikinimų ir gėlių sulaikė daugelio Birštono įstaigų darbuotojus, maloniai pradžiugintos buvo ir visos kurorto gatvėse sutiktos dailiosios lyties atstovės. Akcijos metu išdalyta beveik 400 tulpių.



Politinė reklama apmokėta iš LSDP Birštono skyriaus banko sąskaitos. Užs.Nr.018



Kovo 8-ają Birštono „Bočiai“ minėjo Tarptautinę moterų solidarumo dieną. Daugiau – kitame „Gyvenimo“ numeryje.

Eglės sanatorija Birštone ieško:



- Padavėjų
- Konditerių
- Kambarinių
- Valymo operatorių
- Skalbimo operatorių
- Kineziterapeutų
- Slaugytojų padėjėjų
- Pagalbinių virtuvės darbuotojų
- Masažuotojų

Susidomėjai?

Savo CV siusk el. paštu: karjera@sanatorija.lt
arba susisiek tel.: +370 688 72345

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Miegoti ar nemiegoti?

Kodėl mes miegame? Šis klausimas seniai neduoda ramybės daugeliui mokslininkų visame pasaulyje. Du trečdalius savo gyvenimo praleidžiame būdraudami ir imdamiesi daugybės veiksmy, didinančiu mūsų gerovę ir galimybę išlikti. Tad kodėl turėtume manyti, kad miegas, atimantis nuo dvidešimt penkerių iki trisdešimt mūsų gyvenimo metų – gali atlikti tik vieną funkciją?

Dar, atrodo, visai nesenai miegas evoliuciniu požiūriu atrodė beprasmiškiausias biologinis reiškinys, nes miegodami negalime nei rinkti maisto, nei bendrauti, nei daugintis, nei maitinti ar ginti savo atžalų, dar blogiau – gintis nuo plėšrūnų. Nepaisant nieko, miegas išliuko. Vadinas, jis turėjo duoti didžiuolės naudos, prieš kurią nublanko didžiuliai pavojai. Todėl miegas be jokių abejonių yra pats mišlingiausias iš visų žmogaus elgesio formų ir yra daug sudėtingesnis bei sveikata labiau veikiantis reiškinys. Mūsų organizme nėra né vieno gyvybiškai svarbaus organo, o smegenyse – proceso, kurių funkcijų esmingai nestiprinti miegas arba drastiškai nesilpninti jo trūkumas. Neturėtume stebėtis, kad kiekviena naktį gauname tiek daug naudos sveikatai. Tad neturime būti abejingi miegui.

Ivertinus visas pasekmes sveikatai, akivaizdu, kad kuo trumpiau miegame, tuo trumpiau gyvename. Posakis „Pamiegosiu, kai numirsiu“ yra visiškai nevykės. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) miego trūkumą išsvyssiusiše šalyse paškelbė epidemija. Deja, žmonės yra vienintelė gyvūnų rūšis, sąmoningai atsisakanti miego. Ar gali miego trūkumas mus pražudyti? Taip, gali ir su tuo, būtent, ligomis, susidūrėme ne vienas...

Šiandien priskaiciuojama per šimtą miego sutrikimų. Dažniausiai pasireiškiantis miego sutrikimas – **nemiga**. Kas tai yra? Miego trūkumas néra nemiga. Asmuo, kuriam trūksta miego, gali išsimiegoti, jei tiek skiria tam pakankamai laiko. Nemiga yra visiškai kitokia būklė – kai žmogus yra praradęs gebėjimą

generuoti miegą, nors ir suteikia sau tinkamą galimybę išsimiegoti, tai yra, kai nemigos kamuojamas žmogus negali gauti pakankamai miego kokybės ir kiekybės (sunku užmigtis, sunku ilgai likti miego būsenos, ryta ankstį pabusti), net jei miegui skiria pakankamai laiko (7–9 val. per para). Nemiga pasireiškia bent tris naktis per savaitę ir ilgiau nei tris mėnesius. Žmogus jaučia stiprū nerimą arba dieną pasireiškiančius funkcinius sutrikimus, tačiau žmogus neturi kitų nemiga sukelti galinčių psichikos sveikatos sutrikimų ir fizinių ligų.

Didžioji dalis nemigos atvejų susiję su aplinkos (gamtinėi ir auklėjimo) veiksniais, senėjimo faktoriu, išoriniais dirgikliais (ryški švesa, garsas, kofeinės, tabakas, alkoholis ir kt.). Lėtinę nemigą dažniausiai sukelia du psychologiniai dirgikliai: emocinis rūpestis arba nerimas ir emocinė įtampa arba baimė. Pagrindinė nemigos priežastis dažniausiai būna psychologinė įtampa, skatinanti emocinę sumaištį. Kaltininkė – **pernelyg aktyvi simpatinė nervų sistema**, sukelianti fizinę savisaugos reakciją, dar vadinamą „kovok arba spruk“ mechanizmus, kurie ir neleidžia normaliai miegoti. Nerima kelia **didelė budrumą didinančio hormono kortizolio, adrenalino ir noradrenalino koncentracija kraujyje**. Šios medžiagos didina širdies susitraukimų dažnį. Iprastai mūsų širdies ir kraujagyslių veikla nuriesta, kai užsnūstame ir nugrimztame į kietesnį miegą. Aktyvūs, emocijas kuriantys ir atmintį atkuriantys smegenų centrai, tiesiogiai veikiami simpatinės nervų sistemos, neleidžia smegenims nurimti ir pereiti į miego režimą.

• **Laikykites miego režimo** – kasdien gulkėtės miegoti ir kelkite tuo pačiu metu. Mes esame įpročio vergai ir mums sunku prisitaikyti prie pasikeitusio miego ritmo. Saugiai neatsigriebsite už darbo dienomis prarasto miego valandas.

• **Fizinis aktyvumas tik ne vaikare** – geriau kasdien bent pusvalandį sportuoti likus bent dviejų ar trims valandoms iki miego.

• **Venkite kofeino ir nikotino**. Kavoje, koloje, kai kurių rūsių arbatoje ir šokolade yra kofeino, kurio poveikis trunka net iki aštuonių valandų. Rūkalių miegas būna nekiecas, o ryta jie dažnai nubunda dėl prasidėjusios nikotino abstinenčijos.

• **Prieš miegą nevertokite alkoholio**. Nedidelis kiekis svaigalų gali padėti atsigrieboti prieš miegą, bet, išgerus per daug alkoholio, miegoseite ne taip kietai, gali sutriki kvėpavimas ir pabusei vidury nakties.

• **Vakare nederėtų gausiai valgti ir gerti**. Sunkus maistas gali sutrikdyti virškinimą ir dėl to apsunkinti miegą, o per daug skystių nakti vers dažnai vaikščioti į tualetą.

• **Jei įmanoma, nevertokite vaistų, neleidžiančių užmigtis arba trikdančių miegą**. Pasitarkite su savo šeimos gydytoju.

• **Po 15 valandos nekite pogilio**. Tokios pertraukėlės gali padėti atsigriebti už anksčiau prarastą miegą, bet, jei numigsite vėlyvą popietę, gali būti, kad vakare bus sunkiau užmigtis.

(Nukelta į 10 p.)



Kaip atgauti vidinę energiją?

Žmogui labai svarbus elektromagnetinis laukas, kuris dar vadinamas aura, karminiu, mentaliniu ar astraliniu kūnu. Apie žmogaus spinduliuojamą elektromagnetinį lauką Rytų medicinoje buvo žinoma jau prie 500 metų.

Sergančio žmogaus elektromagnetinis laukas neretai būna nusilpęs.

Pasak fitoterapeuto Juozo Ruolios, paprastas ir veiksmingas būdas atkurti elektromagnetinio lauko videntumą, energiją bei gyvybingumą – auginti jums patinkančias gėles, medžius. Kai liečiate, glostote

jums patinkančią gėlę, augalo šakelę ar apkabinate medį, tada pagerinate savo elektromagnetinį lauką.

„Klausykites savo vidinio balso. Jeigu užsinorėjote kokio nors augalo – pasisodinkite, padovanokite. Pagerinti auros kokybę padeda augalai, medžiai, gėlės, akmenys, vanduo ir, aišku, mūsų mintys. Rūpinkitės, kad jos būtų pozityvios. Tokios mintys skatina organizmo savireguliaciją, gerina ir greitina audinių atsinaujinimą,“ – atkreipia dėmesį nusipeplenės Lietuvos sveikatos apsaugos darbuotojas, oficialiai pripažintas fitoterapeutas Juozas Ruolia savo knygoje „Septynios galimybės“.

Kaip prižiūrėti ausis?

I klausimus apie ausų prižiūrą atsako Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologė Julija SNEIDER.

– Ką svarbu žinoti apie ausų prižiūrą, esant permainingiem orams?

– Šaltas žvarbus oras negerai visam mūsų organizmui, taip pat ir ausims. Todėl jas derėtų saugoti, stengtis nepersalti. Venkite tiesioginio žvarbaus vejų, skersvėjų, o vesių metų laiku būtina dėvėti šiltą kepurę.

Svarbu visiems (ypač turintiems lėtinį ligą, nėščiosioms, po chemoterapijos seansus) nesušlapti kojų, nes tada po kelių dienų atsiranda sloga, o po dienos – galimai ausų uždegimas. Taip pat svarbu tinkamai išsigydyti sloganą, kad išvengtumėte komplikacijos – ausų uždegimo.

Kai orai permainingi, pučia stiprus vėjas (kas itin būdinga ne tik paštaruoju metu), būtinai dėvėkite kepurę ir gobtuvą. Kai kurie žmonės galvoja: „užkimšiu vata ausis ir jas apsaugosiu“ arba „užsidėsiu muzikos ausines – ir vėjas neperpūs..“

Deja, tai kliaudinga nuomonė: šios priemonės neapsaugo ausų, nes peršalimas eina ne per ausų landas, o per užausinį kaulą...

– **Kodel nerekomenduoja ausis valytis ausų krapštukais?**

– Ausų krapštukai erzina, traumuja ausų landas. Derėtų valytis tiek, kiek ausies landoje pasiekia mažasis mūsų pirštas. To visiškai pakanka“, – atkreipia dėmesį Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologė Julija Sneider.



„Ausų krapštukai erzina, traumuja ausų landas. Derėtų valytis tiek, kiek ausies landoje pasiekia mažasis mūsų pirštas. To visiškai pakanka“, – atkreipia dėmesį Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologė Julija Schneider.

Po to dėl sieros išvalymo reikia kreiptis į otolaringologą, kuris išplaus ausus profesionaliu būdu.

Beje, jeigu norite išbandyti liaudiškas ausų valymo priemonės, pirmiausia dėl to pasitarkite su LOR specialistu.

– **Tad kaip saugiai ir teisingai valytis ausis namuose?**

– Ausus valykitė ne dažniau nei du kartus per savaitę. Saugiam valymui tinka specialios formos (neleidžiantys valytis giliai) ausų krapštukai kūdikiams, yra ir įvairūs šauksteliai sierai valyti.

Derėtų valytis tiek, kiek ausies landoje pasiekia mažasis mūsų pirštas. To visiškai pakanka. Žinoma, šis variantas netinka, kai nagai yra ilgi...

Beje, mėgstantiems lankytis bašne ar SPA zonose patartina naujoti silikoninius ausų kištukus. Jų yra įvairiu dydžiu, tad reikia parinkti pagal ausies landą: nei per dideli, nei per mažą. Pastarieji sumažina ausų dirginimą šaltu vandeniu.

Vištelis po maudynių neskubėkite eiti į šaltą orą...

– Dėkojame už pokalbi. Tikimės, kad skaitytojai pasinaudos jūsų vertingais patarimais.

Veronika Pečkienė

Kad mankšta taptų įpročiu...

Pradėti mankštinis – daugumai tikras iššūkis. Kodėl? Nes vis randame daug svarbesnių dalykų ir vis neturime tam laiko. Ar tikrai? Greičiausiai mums trūksta motyvacijos ir įgūdžių paversti mankštinimasi įpročiu. Tad kaip tai padaryti?

Nelengva. Bet, kaip sakoma, „per kančias – į žvaigždes“. Jeigu norime išsiugdyti bet kokį naudingą įprotį, turime atrasti tvirtą, skatinantį motyvą ryte išsiristi iš lovos ir pajudėti. Kaip save tam įkvėpti? Svarbiausia žinoti, kodėl turime mankštinis. Pradékime skaityti knygas ir straipsnius apie mankštos reikšmę bei privalusius sveikatai, įvardinkime savo siekius: ar norime sustiprinti raumenis ir, p.vz., atskiratytis nugaros skausmų, ar norime tiesiog geriau jaustis.

Pradékime nuo paprastų nesudėtingų mankštinimosi tikslų, kuriuos žinome, kad tikrai galime pasiekti, p.vz., sportuojame dukart per savaitę ir po mažą žingsnelį didiname krūvį, atsižvelgdami į savijautą.

Kai norime suformuoti mankštinimosi iprotį, viena iš sekmes paslapčių yra stimulai. Tyrimai rodo, kad būtent stimulai ir padeda nuosekliai besi-mankštinantiesi. Stimulai – tai laikas, vieta ar koks ženklas, kuris sukelia savaiminę reakciją. P.vz., pastebi savo sportinius batelius prie lovos ir juos apsiaves išbėgi pabėgoti, žadintuvo signalas išsijungia ir tu jau prie durų išsiruošęs pavaikščioti. Stimulus turi pats sau patogai susidėlioti.

Sportuodami ilgesnį laiką jauciame didesnę energiją, geriau miegame, išauga gerovės pojūtis. Tačiau, kad tuos privalusius pasiekiant, turime kartais save apdovanoti sekmingai įveikus treniruotę. Tai gali būti visai paprasti dalykai – kvepianti vonia, gera knyga ar mėgstamas kavos puodelis.

Labai svarbu, kad treniruotės mums būtų malonios. Nesirinkite tokų fizinio aktyvumo formų, kaip, p.vz., bėgimas ar svorių kilnojimą sporto salėje tik todėl, jog mums atrodo, kad tai daro visi. Geriau rinktis mankštinimosi veiklas, kurios atitinka mūsų gyvenimo būdą, asmeninius gebėjimus ir skonį. Tik tokiu būdu mankšta padarys mus laimingus ir sveikus.

Herpes – lūpu pūselinė

Dažnai keičiantis orams, pašalus, pervargus ar jaučiant emocinę įtampą, silpnėja imunitetas. Dėl COVID-19 vis dar patiriamo streso dažniau pasireiškia ar atsinaujina Herpes simplex viruso sukelta pūselinė.

Apie ligos profilaktiką bei gydymo priemones kalbinu gydytojai dermatovenerologai Jolanta URBŠTIENĖ.

– Kokie faktoriai provokuoja herpes viruso pasireiškimą?

– Veiksniai – pakankamai daug. Tai psichologinis stresas, šaltis, karštis, karščiavimas, menstruacijos, kai kurių vaistų vartojimas, taip pat odos ar gleivinės traumos, nerūvys.

– Kokie ligos simptomai?

– Herpes virusas sukelia odos, gleivinės pažeidimus, kartais – centrinės nervų sistemos bei vidaus organų pokyčius. Tada vyrauja paraudimas, perstėjimas, dilgčiojimas, niežulys. Kartais jaučiamas raumenų, galvos skausmas.

Po kelių dienų odos gleivinėje ant lūpų, prie nosies ar lyties organių srityje atsiranda smulkūs pūseliai. Vėliau susiformuoja šašai.

– Kaip gyditi lūpų ir burnos pūselinę?

– Gydant lūpų ir burnos virusinę infekciją, reikia naudoti prieš-virusinius geriamus medikamen-

tus, priešvirusinius ar antibiotikų tepalus. Padeda ir burnos gleivinės skalavimai chlorheksidino tirpalu, bičių pikio vandeniniu tirpalu.

Gleivinės pažeidimus ramina lūpu balzamas, kurio sudėtyje yra dezinfekuojančiu, skausmą mažinančiu medžiagų.

Lūpu pūselinė tradiciškai gydoma 5 proc. acikloviro kremu, kuri derėtų tepti (geriausiai naudojant ausų krapštuką) 6 kartus per dieną, kas 3 valandas, 3–5 dienas.

– Kokios priemonės padeda sergent lytinį organų herpesu?

– Visų pirma, derėtų naudoti diskomfortą, skausmą bei perstėjimą mažinančias priemones. Dėvēti ne aptemptus, o laisvus medvilnius (ne sintetinio audinio) apatinius. Bėrimų vietas dezinfekuoti fiziologiniu vandeniu, vandenilio peroksido tirpalu ar uždegimą mažinančiais, nespiritiniais tirpalais.

Raminančiai veikia šilta vonia



„Pasirūpinkite poilsiu, šiluma, ramia nervų sistema, o susirgus nuo Herpes viruso padės šalti kompresai, kremas su cinku ar cinko telpas“, – pastebi gydytoja dermatovenerologė Jolanta Urbštiene.

su nestipriu jūros druskos tirpalu.

Pūsleles galima tepti cinko tepalu ar kreemu. Svarbu palietus išbertas vietas (ar jas patepus), kruopščiai nusiplauti rankas.

Ir gydymo metu, ir profilaktiskai derėtų naudotis tik asmeninėmis higienos priemonėmis, vonios reikmenimis.

– Ačiū už pokalbi ir naudingus patarimus. Būkime sveiki.

Veronika Pečkienė

VMVT telefono linija 8 800 40 403.

Prienų rajono savivaldybėje 2021 m. dviejose naminių paukščių laikymo vietose buvo nustatytas labai patogeniškas paukščių gripo virusas. Pirmas labai patogeniško paukščių gripo atvejis nustatytas Prienų rajono savivaldybės, Veiverių seniūnijos, Mešynų kaimo ūkyje, kuriame buvo laikomas viatos dedeklės, kitas atvejis nustatytas Prienų rajono savivaldybės, Veiverių seniūnijos, Būdviečių kaimo ūkyje, kuriame buvo laikomas viatos dedeklės, viščiukai broileriai, antys ir žąsys. Visi paukščiai sunaiinti, atlakta ūkių dezinfekcija.

Visose vietose, kuriose rastos paukščių gaišenos, VMVT veterinarijos specialistai imasi būtinų apsaugos priemonių, kad virusas toliau neplisti (teritoriją pažymi specialiais ženklais, gavus pranešimą apie aplinkinėse vietovėse nugaišius paukščius, nedelsiant bus atrenkami mėginiai ir siunčiami į NMVRVI paukščių gripo tyrimams).

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Alytaus departamento Prienų skyrius

visi naminiai paukščiai laikomi uždarose patalpose arba išleidžiamai tik į aptvertas teritorijas, kuriose nėra galimių patekti laukiniams paukščiams (pvz., lauko aikštelių iš visų pusų aptverta, o iš viršaus uždengta tinklu arba stogu). Paukščių laikytojai turi nenaudoti atvirų parvinių vandens telkinių vandens laikomiems naminiam paukščiams girdyti, laikyti naminiai paukščiai pašarą taip, kad jis būtų apsaugotas nuo laukinių paukščių ir kitų gyvūnų. O pamati laukinių ar naminiai paukščiai gaišenos, labai patogeniškas paukščių gripo būdingus simptomus nedelsiant turi informuoti VMVT Alytaus departamento Prienų skyrių telefonu 8 319 60 410 arba pranešti nemokama

Pasijuokime

Ateina vyras pas gydytoją. Šis apžiūri ir sako:

– Na-a-a, mielasis, teks dešinių plauti šalinti!

Vyras išsigandės:

– Ką jūs, daktare, mano plaučiai visą gyvenimą buvo sveiki?!

Gydytojas atsako:

– Taip, su plaučiais tai viskas tvarkoje, bet štai kepenys nebetedpa!

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

– Taip, atsimenu. Kokios jums dabar problemas?“

– Daktare, ar galima man galu gale nusiprausti?

Gydytojau, Jūs man turbūt šiuos vaistus skyrėte, kad tapčiau stipresnis, ar ne?

– Taip, o kas nutiko?

– Aš vaistų buteliuko niekaip negaliu atsukti!

Daktare, aš labai blogai miegu. Vos tik atsigulu miegoti, man į galvą pradeda išstiūti tūkstančiai įvairiausių minčių...

– Na, tada siūlyčiau prieš einant miegoti išgerti stiklinę ricinos aliejaus.

– Ir man tai tikrai padės užmigti?

– Ne, užmigti nepadės, bet minčių jums liks tik viena!

Gydytojau, mano vyras labai serga. Ką daryti?

– Visų pirmą, reikia nustatyti diagnozę. Nusirenkite ir parodykite, kur jam skauda.

Garsus chirurgas sako ligoniui:

– Tai labai paprasta operacija.

Po pusvalandžio jūs jau galėsite judinti kojas. Po valandos bėgiosite aplink lovą. O vakare pėsčiomis išeisite namo.

– O ar man galima nors per operaciją truputi pagulėti?

Per protesto akciją gydytojai išėjo į gatves. Bet valdžia nesuvokia, ko jie nori, todėl kad niekas negali perskaityti, kas būtent parašyta jų transparantuose...

Daktare, mano žmona man neišstikima, bet ragai man neuaga... Gal kažkas negera?

– Oi, supraskit, ragai ir neturi augti, čia tiesiog posakis toks.

– A... Tai gerai, nes aš jau galvojau, kad gal kalcio trūksta...

Gydytojas – pacientui:

– Vartosite po tris arbatinius šaukštelius per dieną.

– Jūs ką, daktare! Iš kur aš gausiu tiek šaukštelių?

Vaistinėje:

– Sakykit, ar jūs turite vaistų nuo gonorejós?

– Taip, mokėkite į kasą.

– Gerai, o jūs įgyniokite juos kaip nors gražiau, dovana juk vis dėl to!

Miegoti ar nemiegoti?

(Atkelta iš 9 p.)

• Atsigulę į lovą atsipalaide. Neperpildykite darbų dienovarkės, vakare atsipūskite. Pailseti leidžianti veikla, kaip pvz. skaitymas arba muzikos klausymas, turėtų tapti jūsų vakaro ritualo dalimi.

• Prieš eidami miegoti išsimaudykite šiltuoje vonioje. Išlipus iš vonios jūsų kūno temperatūra greičiau nukris, greičiau pasijusite apsnūdę, atsipalauiduosite ir geriau pasiruošite miegui.

• Miegamasis turi būti tamsus, vesus ir neprikrautas įvairiausiu prietaisu (televizorius, mobilus telefonas, kompiuteris). Niekas neturi skelesti garsu, negali švesti ryški šviesa, lova turi būti patogi (patogus čiužinys ir pagalvė). Niekas neturi blaškyti jūsų dėmesio ir neleisti užmigti, net žadintuvą geriau nusukti, kad nesimatytu jo ciferblato ir tada nesukti galvos dėl laiko.

• Pasirūpinkite, kad saulėje būtumėte tinkamu dienos metu – bent pusę valandos praleistumėte dienos šviesoje, kuri yra lemiamas veiksny reguliujant kasdienį miego ritmą. Jei yra galimybė, kelkites saulei tekant, kad jei jums sunku užmigti, rytą valandą praleiskite saulėje, o vakare, prieš eidami miegoti, prislopinkite apšvietimą.

• Jei nesiseka užmigti, ilgai nesivartykite lovoje. Jei per 20 minucių neužmigote ir pradėjote nervintis, kelkites ir užsiimkite koka nors raminančia veikla, kol vėl pasijusite miegusti. Nerimaujant jums bus tik dar sunkiau užmigti.

Pakeiskime požiūrį į miegą ir pagalau skirkime jam pakankamai dėmesio. Taip atrasime miegą, kurio mums daugeliui taip trūksta, ir tuomet pajusime stebetiną miego teikiamą naudą sveikatai.

Parengė Romualda Bartulienė

Šaltinis: M.Walkeris.Kodėl mes miegame.2020.

...Prasidėjus sudėtingam pavasariui, sustiprinkime savo organizmą, pasigamindami keletą patiekalų iš kepenėlių.

Troškintos kepenėlės su makaronais

350 g pomidorų, 250 g vištienos kepenėlių, 300 g makaronų, 3 skiltelės česnako, 1 svogūnas, 2 šaukštai aliejaus, druskos, prieskoninių žolelių.

Nuplaukite kepenėles, pašalinkite plėvelę, supjaustykite. I keptuvę iplikite aliejaus, įdėkite kepenėles, smulkintų svogūnų, česnako, druskos ir 10 minučių patroškinkite. Atskirai išvirkite makaronus. I lėkštę dėkite spagečius, o ant jų – troškintas kepenėles.

Užbarstykite prieskoniu.

Keptos kepenėlės su brokoliais

280 g vištienos kepenėlių, 250 g brokolilių, 4 šaukštai pomidorų padažo, 1 morka, 2 šaukštai gretinės, 2 šaukštai aliejaus, druskos, miltų, prieskoniu.

Vištienos kepenėles nuplaukite, supjaustykite, apvoliokite miltuose ir kepkitė įkaitintame aliejuje. Po 5 minučių pridėkite pomidorų padažo, pjaustyti brokolilių, sutarkuotą morką, gretinės, prieskonius ir 1 minutę patroškinkite ant mažos ugnies.

Lietiniai su kepenų įdaru

200 g miltų, stiklinė vandens, 300 g kepenėlių, 2 kiaušiniai, 2 šaukštai maltų džiūvėslių, 2 šaukštai gretinės, 1 svogūnas, 30 g sviesto, 4 šaukštai aliejaus, 30 g svogūnų laišku, pipirų, druskos.

Iš miltų, vandens ir kiaušinio paruoškite tešlą ir iškepkite lietinius. Vištų kepenėles valandą pamirkykite pasūdytame vandenye. Keptuveje ant sviesto pakepinkite supjaustytą svogūną, kepenėles. Tada jas sumalkite mėsmale, suberkite džiūvėslius, prieskonius ir gerai viską išmaišykite, – įdaras paruoštas.

I lietinius blynus dėkite po šaukštą kepenėlių įdaru. Užlankstykite lietinių kraštus ir trumpai pakepinkite aliejuje, kol blynai apskrus.

Skaninti gretine, susmulkintais svogūnų laiškais.

Vegetariškoji virtuvė (iš praeities mūsų...)

Džiovintų slyvų pudingas

Ketvirtį gerų mėsingų džiovintų slyvų, nuplovę šiltame vandenye, išverda, bet nesuvirina, ir smulkiai supjausto aštriu peiliu, išmesdamis kauliukus. Pamirkę piene dvi sauja baltų sausainių be plutelių, išspaudžia, sutrina į košę ir sumaišo su slyvomis.

Gerai sutrina keturis trynius su pora šaukštų cukraus ir sumaišo su slyvomis bei sausainiais.

Pagaliau įmaišo suplaktus baltymus ir iškepa orkaitėje.

Obuolių pyragas

Kilogramą obuolių iškepa ir karštus pertrina per sietą. Suplaka iki putų aštuonis baltymus, sumaišo su obuolių tyre ir puse stiklinės cukraus, sulygina, pabarsto cukrumi ir pastato į orkaitę. Kai tik pakyla ir parusvėja, tuoju duoda su gretinėle.

(Ptašeko knygynas, Kaunas, Prezidento g-vė 6 Nr. 1936 m.)

Parengė Veronika Pečkienė

Balandėliai be mėsos

Reklama**Reklama****IVAIRŪS**

Holistinės sveikatos kabinetas. Nustačius sąnarių, stuburo pažeidimų, kraujotakos sutrikimų, nervų užspaudimų ir kt. priežastis pats organizmas pašalina problemas. Tel. 8 620 92 722.

SIŪLO DARBA

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

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga: administratorė, bar-menė-padavėja, ūkvedys, apmoko-me dirbtį; galima siustyti CV el.paštu: pusynebirstone@gmail.com Tel. 8 687 53 756.

Ieškomi KONSULTANTAI (-ĘS) (Apdailos skyriuje) Prienuose. Atlyginimas 790–1050 Eur/mén., neatskaičius mokesčių, priklausantis nuo darbo rezultatų. Kreipkitės tel. 8 685 68 132.

Gamybos darbuotojas stiklo apdirbimo įmonėje Kaune

Darbo pareigų aprašymas: Darbas su stiklo gaminiu (atrin-kimas, rūsiavimas, pakavimas); Tarkos darbu vietoje palaiyimas; Darbas 2 pamainomis po 8 val.

Įmonė siūlo: Nuolaidas įmonės produkcijai; Nemokamas automobilio parkavimas; Galimas pavėžėjimas į-iš darbo, kuo kompensavimas į-iš darbo.

Telefonas pasiteiravimui: +37064703981

PASLAUGOS

Tvarkome aplieistus sklypus, pjau-name, genime medžius. Pjauname veją, žolę. Tel. 8 670 18 048.

Pilnas pamatų įrengimas (nustum-dumas, polių grėžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

Betonavimo ir mūrinimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

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

Dažo namelius, kapoja malkas, dirba kitus ūkio darbus. Tel. 8 682 82 134.

Susitarkykite nuotekas, tausokite aplinką ir išvenkite išlaidų baudoms!

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

GAMINTOJŲ KAINOMIS Įrenginių projektavimo, montavimo, aptarnavimo darbai

10 metų garantija
GALIMybĖ PIRKTI
iSSIMOKETINAI!

Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje! DIRBAME IR SAVAITGALIAIS Tel. 8 686 80106

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

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

Gyvenimas**Reklama****PERKA****Nekilnojamasis turtas**

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

PERKA MIŠKUS

BRANDŽIUS, JAUNUS, MALKINIUS, IŠKIRSTUS, ŽEMES, SODYBAS VISOJE LIETUVОJE 8 676 41 155

Nekilnojamasis turtas

Brangiai perkame mišką, gali būti su bendraturčiais, neatidalintas, 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.

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

Parduokite mišką

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

Kietas kuras

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

Parduoda malkas. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MAL-

KOS. Keitujų arba minkštujų lapuočių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

Gyvuliai, gyvūnai

Vištaitės. Parduodame 4–5,5 mén. spalvotas vištaitės. Pristatomė į namus. Tel. 8 685 78 204.

Įvairios prekės**Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai**

ir jų asorti Jūsų šventėms! Tikiš naturalių

lietuviškų produktų, pagal senolių receptą.

Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į

Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8

650 43 159. **Lauros kepykle.**

(Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Reklama**Reklama****PERKA****Gyvuliai, gyvūnai**

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

A. Bagdonių **brangiai perka** vers-eilius ir telyčaitės auginimui. Moka 6 - 21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasibaima patys.

Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

Įmonė **perka** galvijus geromis kai-nomis. Tel. 8 613 79 515.

Įvairios prekės

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

SUSIKRAUSI KAPITALĄ, JEIGU

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

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

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

PERKA

Superku sendaikčius, radijas, ženkliukus, ragus, fotoaparatus, kovinius daiktus, uniformas, laikrodžius, monetas. Siūlyti viską. Atvykstu.

Tel. 8 671 04 381.

SŪDUVOS GALVIJAI

brangiai perka kar-

ves, jauciūs, telycias.

Moka 6 - 21 proc.

Sveria, pasibaima,

atsiskaito iš karto.

Biė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

āgaras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,
8 800 08 801

ATSIASKAITOME IŠ KARTO!

Pagal skerdinę ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius

UM
UTENOS MĒSA

BRANGIAI PERKA
GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

KREKENAVOS
UAB, Krekenavos agrofirmą

PERKA
GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.

SVERIA, MOKA IS KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA**Ūkininkas nebrangiai parduoda**

bulves, daržoves. Atveža į namus.

Tel. 8 678 18 895.

Parduodu

naują klausos aparata

– 60 Eur. Tel. 8 678 66 028.

VIŠTAIČIŲ PRISTATYMAS Į NAMUS!

Priimami užsakymai M. Steponavičiaus ūkio (KAISIADORIŲ r., Žasliai) jaunoms, vakcinuotoms 4–4,5 mén. išvairių spalvų DOMINANTE veislės, baltoms Leghornų veislės dedeklēmis vištaitėms įsigyt – pristatome paukštyno kaina 7,50–8 Eur. PRISTATOME NEMOKAMAI. Tel. užsakymams: 8 612 17 831.

VIŠTOS, VIŠTAITĖS

Kovo 14 d. (pirmadienį) prekiausime „Kaišiadorių“ paukštyno vakcinuotomis 3-4-5-8 mén. rudomis, raibomis dėslisiomis vištaitėmis, juodomis, baltomis bei kiaušinius pradėjusiomis dėti vištoms (kaina nuo 5 Eur). Turėsime gaidžiukų. Prekiausime kiaušinius. Spec. lesalai. Jei vėluose, prašome palaukti. Tel. 8 632 40 215.

Išlaužas 14.35, Pakuonis 14.45, Prienai 15.00 (ūk. turgus), Jiezna 15.20, Vėžionys 15.30, Stakliškės 15.50, Klebiškis 16.15, Šilavotas 16.20, Leskava 16.25, Skriaudžiai 16.30, Veiveriai 16.35.

Vištros, vištaitės

Kovo 15 d. (antradienį) prekiausime 3-4-5-6 mėnesių rudomis, raibomis, baltomis, juodomis vakcinuotomis dedeklēmis vištaitėmis. Prekiausime ir lesalais.

Balbieriškyje – 8 val., Sūkuriuose – 8.15 val., Geruliuose – 8.30 val., Paprūdžiuose – 8.40 val., Vartuose – 8.50 val., Naujojoje Utoje – 9 val., Zemaikiemyje – 9.15 val., Jiestrakaje – 9.30 val., Ingavangije – 9.35 val., Klebiškyje – 9.40 val., Šilavote – 9.50 val., Leskavoje – 10 val., Skriaudžiuose – 10.15 val., Veiveriuose – 10.30 val., Išlauže – 11.00 val., Pakuonyje – 11.15 val., Ašmintoje – 11.30 val., Strielčiuose – 11.45 val., Prienuose – 12 val., Birštono vienkiemje – 12.30 val., Nemajūnuose – 12.45 val., Vėžionyse – 12.55 val., Kašonysse – 13.15 val., Jiezne – 13.30 val., Stakliškėse – 13.45 val., Užuguostryje – 14 val., Pieštuvenėnuose – 14.15 val., Alšininkuose – 14.30 val., Vyšniūnuose – 14.50 val. Tel. 8 678 09042.

Nuo Ukrainos iki Lietuvos: karo pabėgėlės savo gyvenimą Prienuose pradeda iš naujo

(Atkelta iš 1 p.)

kurios sienos reikėtų važiuoti. Giminaičiai Abchazijoje ragino vykti pas juos. Važiavome šiaurės, važiavome pietų kryptimi, neturėjome konkretaus maršruto, – pasakojo moterys, papildydamos viena kitą. **Viera Koval** – rusiškai, kad suprasciau, o **Aliona Lariuk** ukrainietiškai emocingai greitakalbe berdama žodžius. Būtent ji kelias paras sėdėjo prie automobilio vairo, tad galima tik išvaizduoti, koki stresa patyrė vairuotoja, pažymėjimą gavusi vos prieš pusę metų. Moterys prisipazinti, kad kelyje joms buvo baisu ir ne kartą liejo ašaras.

Alionos sūneliui Vadimui po dviejų mėnesių sukaks penkeri. Berniuką itin paveikė tolima kelionė, miegojimas automobiliuje, pro langą matyta karinė technika. Mama ir senelė susirūpinusios, kad Vadimas naktimis krūpčioja, išsibudina verkdamas, jį nuraminti sunku. Ir pamatė mane, jam nepažistamą teta, jis sprunka į kitą kambarį.

Bėgti nuo karo apsisprendė per akimirksnį

Viera Koval ir Aliona Lariuk atvyko iš Bila Cerkvo miesto, nuo sostinės Kijevė nu tolusio per 70 km. Jame gyveno 200 tūkst. gyventojų. Iki vasario 24 dienos, kuomet Rusija pradėjo agresyvų karą prieš taikius Ukrainos žmones, Viera ir Aliona su savo artimaisiais gyveno išprastą, patogų ir palyginti saugų gyvenimą. Viera turi nedidelį nuosavą namą miesto centre, o Aliona – butą daugiauakščio pastato septintame aukštė.

Vieros teigimu, gandų ir informacijos per televiziją apie tai, kad Rusija ruošiasi karui, būta, tačiau niekas nenorėjo tuo patikėti, pasiklivovė stipria šalias gynyba. Tą lemtingą rytu lijo lietus, ir daugelis apšaudymų garsus pradžioje tiesiog palaikė griaustiniu.

– Kai raketa pataikė į aerodromą, pasigirdo baisus dundėjimas, susiūbavo žemė, pradėjo virpēti langų stiklai. Supratau, kad tai – karas, nes tą patį buvau išgyvenusi ir 2014 metais, kai svečiauvausi pas seserį Abchazijoje. Ir anuomet, ir dabar laiku išvažiavau... – Viera papasakojo apie momentą, kuomet suprato, kad tai rimta. – Dukros name atjungė liftą. Pasiūliau jai persikelti pas mane, susiūpokom būtiniausius produktus, užpildém visą šaldytuvą. Mano name yra rūsys, todėl svartėme, kad slėpsimės Jame. Turiu svočią, ji taip pat gyvena privačiame name. Paskambinai sunui, siūliau arba atvažiuoti pas mane, arba slėptis pas savo žmonos mamą, tačiau jis dirba šilumos įmonėje, turi įsipareigojimų, todėl atsakė, kad niekur nesitraukus.

Situacija dar labiau paastrėjo, miestą ēmė apšaudyti ne tik naktį, bet ir dieną...

– Tokia padėtis sukėlė kone isteriją, skambinau savo anytai ir sakiau, kad nepasiliksiui, važiuosiu kur akys veda, juolab kad esu jau du mėnesius nėščia, – Aliona akcentavo, kad



Alionos Lariuk kepinių pavyzdžiai.

mažas vaikas ir užsimenzgusi gyvybė ją paskatino veikti nedelsiant. Juolab kad namas, kuriame ji gyveno, stovi arti geležinkelio stoties, kartu su kita strategiškai svarbiais objektais ji galėjo būti subomborduota bet kuriuo metu. – Pasikalbėjau su mama, nuvažiavau į degalinę ir užsipliuai pilną baką degalų, susiorientavau pačiu laiku, nes po pusės paros degalinėse neliko jokio kuro...

Anot Alionos, buvo atakuotas ne tik aerodomas, bet ir susprogdinti geležinkelio sandėliai su kuro talpyklomis, tapo akivaizdūs okupantų siekiai nušluoti gyvenamasiams vietovės ir užimti Kijevą...

– Aš nenorejau aplieisti savo šalį, jei dukra nebūtų susiruošusi išvažiuoti, būčiau likusi, – neslepė Viera. Dievo apvaizda pasiklivusios drąsios ukrainietės iš Bila Cerkvo miesto išvažiavo naktį.

Atsidūrė už tūkstančio kilometrų – Lietuvoje

– Važiavome nuo vieno miesto iki kito, Žytomišlą turėjome aplenkti, nes ten jau vyko kariniai veiksmai, kelio poste mus nukreipė miško kelias, kelio ženkli nesimatė, važiavome aklai, pasiklydom, ir dar du šimtus kilometrų sukome ratus pačioje Ukraine. Pataikėme prie Moldovos sienos, po to pasukome Lenkijos sienos link. Žmonės pakeliui mums aššino, kur geriau važiuoti. Pagaliau pasiekėme pasienį, dvi paros teko laukti eileje, po to važiavome per Lenkiją, kol atsidūrėme Lietuvos pasienio punkte, – pasakojo jos.

Pasak Vieros, šioje kelionėje joms buvo labai svarbu išlošti laiko, todėl nakvojo automobiliuje, budrumą kelyje palaikė kava. „Kai tik Aliona pajunta, kad akys merkiasi, sustoja, numinga degalinėje, o aš budžiu, po pusvalandžio ją pažadinu – ir vėl į kelį. Mažylis didžiajai dalį kelionės snaudė užklotas ant galinės sėdynės. Kartu keliau ir mūsų kambarinės katinės, juk palikti jį vieną buvo gaila, – kalbėjo V.Koval.

Taip, kaip mes, būtų pasielgęs kiekvienas...

Dvi mokyklinio amžiaus dukreles auginančios **Viktoriai** ir **Rimantas Ignatavičiai** buvo pirmą šeimą Prienuose, atvėrusi savo namų duris karą pabėgėliams iš Ukrainos.

– Kai tik prasidėjo karas įvykiai Ukraine, nedelsdamas užsiregistruavome Prienų rajono savivaldybės nurodymu telefonu, taip pat „Blue/yellow“ organizacijoje, siūlydami savo pastoge, juolab kad turime erdvę namą ir galimybę padėti, – Viktorija papasakojo apie tai, kaip likimas juos suvedė su Alioną ir Vierą.

Jos teigimu, ukrainietės iš Lietuvą pasuko neatsitiktinai. A. Lariuk vyras dirba vairuotoju lietuvių įkurtose logistikos įmonėje „Hoptrans“. Būtent jos vadovai pasiūlė Alionos vyru Volodimirui pasikvesti Ukraine, likusių šeimą i Lietuvą, žadėjo organizuoti persikrautymą.

– Taip sutapo, kad mano viena pažystama dirba minėtoje įmonėje ir ji per feisbuką pradėjo ieškoti, kas galėtų priimti ukrainietių šeimą, o kita bičiulė mane rekomendavo, nes jau žinojo apie mūsų ketinimus. Taigi, kai mums paskambino iš įmonės ir paklausė, ar galemis suteikti gyvenamajį plotą, tepriereikė sekundės pasakyti „taip“, – patikino Viktorija Ignatavičienė.

Jai sakau, kad mama su tėčiu savo duk-



Aliona Lariuk Ukraine, savo gimtame mieste, buvo sukūrusi nedidelį konditerijos verslą, kėlė profesinę kvalifikaciją.

roms dėl šeimoje puoselėjamų vertybų yra patys tikriausi ir akivaizdžiausi pilietiškumo pavyzdžiai. Tai sugraudina Viktoriją...

– Taip reikėjo... Duok Dieve, kad mums niekuomet netektų to patirti... – po pauzės ištarė ji. „Kuo galim, tuo padedam,“ – vyriskai santūriai pridūrė jos vyras Rimantas. „Tikim, kad taip, kaip mes, pasielgtų kiekvienas, kuris tik turi bent kokią laisvą kampą, – išsitikinę Ignatavičių.

Viktorijos teigimu, pirma karo savaitė paderė, kaip geranoriškai ir nesavanaudžiai karo pabėgėlių atžvilgiu nusiteikę lietuvių:

– Sulaukėme lavinos žinučių ir skambučių – kas mus palaikė geru žodžiu, kas prasidėjo konkrečia pagalba. Mane stabdė gatvėje, praše užsukti į parduotuvę ir išsirinkti visko, ko reikia. Vienos dukros bendraklasės tėtis pa-skambino siūlydamasis mūsų namus aprūpinti jų įmonėje kepama duona... Tai itin sujaudino. Aliona ir Viera buvo netgi sutrikusios dėl sunesėtų daiktu gausybės, sakte tiek daug au neturėjus savo namuose.

Viktorija yra sujaudinta žmonių gerumu – jie pagelbėjo kuo tik galėjo niekieno neprashomi. Ir jos pačios šeimos gydytojas, sužinojęs apie atvykusius ukrainiečius, apie tai, kad Alionai prireiks specialisto pagalbos, pažadėjo nukreipti pas reikiamus medikus. Susirūpinusi Viktorijos teta, kuri yra ukrainietė, taip pat atskubėjo su krepsliais savo tau tiečiamas pripirkštę, kasdien reikalingų draibus... Juk karo pabėgėlių atvyko kaip stovis, tik tūk labaginu ir kuprine, kuriuo buvo daugiausia daiktu, skirtų sūneliui.

Pildo reikiamus dokumentus dėl gyvenimo Lietuvoje

Seimininkai palydėjo ukrainietes i Migracijos tarnybos skyrių Kaune, kur jos užsiregistravo, o šią savaitę užpildė prasymą vizai gauti. Si visa joms suteiks galimybę metus legaliai gyventi Lietuvoje. Gavusios asmens kodus, moterys galės registruotis Užimtumo tarnyboje, sveikatos priežiūros įstaigose, gauti kitas paslaugas. Žinoma, dokumentų tvarumas šiek tiek užtrunks...

Galbūt tokiomis aplinkybėmis mano klau simas apie šeimos ateities planus Lietuvoje yra ne visiškai tinkamas. Viera patvirtina kol kas nežinanti, kaip gyvens toliau, priklausys tuo to, kiek laiko trukus priverstinė „tremtis“.

– Aš jau esu pensininkė, bet galiu dirbti bet kokį darbą, koki tik pasiūlys. Užmiestyje turėjau sodu namelį, žemės, kur auginau daržoves. Gražai tai vieta, šalia teka upelis, jame kimba žuvys... – atsidūsta Viera ir patikina nebijanti fizinių darbų. Štai ir dabar negali sedeti rankas sudėjusi, todėl, norėdama nustumti sunkias mintis, jipaprāše šeimininkėsiūlų ir mezga jai siltas kojines.

Sumaštė verslo planą

Aliona rodo savo taikaus gyvenimo nuotraukas. Ji yra konditerė, savo mieste buvo sukūrusi nuosavą verslą. Iji investavo šeimos santaupas, susipirko profesionalią virtuvės įrangą ir kepė tortus, pyragelius, keksiukus, tartaletes ir kt., savo kepinius pasiūlydavo kavinėms.

Todėl šiek tiek atsigavus po ilgos ir varginančios kelionės, Ignatavičių namuose ji ėmėsi to, ką geriausiai moka. Paprašė Viktorijos nupirkti milty, kitų priedų ir, mums bekalbant, spėriai kociojo lakščius šokoladiniam Napoleonui, kišo juos į įkaitusią orkaitę. Viktorija sumanė Alionos kepinius pasiūlyti feisbuko vartotojų grupėje, galbūt kas nors norės jų išsigyti savo šventėms. Kadangi Alionos banko kortelė del nežinomų priežasčių užblokuota, todėl turėtų vieną kitą eurą grynųjų jai pravartu.

Užbėgant už akių, pasakysiu, kad susidomėjusių Alionos kepiniais atsirado tiek

daug, kad konditerė jau turi užsakymų į prie kai, jai tai didelis moralinis palaikymas iš šalies. Juk nežinia, kuriam laikui Aliona, Vadimas ir Viera užtrigo Lietuvoje.

– Siuo metu mūsų šeima moterims padeda išsigyti tai, ko reikia, tačiau jos itin darbščios, nori veiklos ir aš suprantu jų norą gyventi neprieklausomai, – pastebi V.Ignatavičienė.

Šiandien niekas negali atsakyti, kada Ukraine verdantis pragaras baigsis ir prasidės taikus laikotarpis. I langą beldžiasi pavaras, ir močiutė Viera veržiasi kuo greičiau surgižti į namus: arti, seti, ravėti...

Alionos vyras šiuo metu negali būti fiziskai su savo šeimos narais, jis išvykęs į reisą, dirba Vakarų Europoje ir su jais susitiks tik po kelių mėnesių. Grįš, kai bus priartėjęs Alionos gimdymo terminas. Taip nutiko, kad iš Ukrainos į reisą jis išvyko vasario 23-ią, o karas prasidėjo kitą dieną.

– Kiekvieną kartą, kai vyras išvažiuoja, širdis plyšta pusiau, taip sunku skirtis, šikart padékoja Dievui, nes jo, ko gero, nebūtų išleidę iš šalies, – svarsto Aliona. Jos vyras jau dalyvavo karo veiksmuose 2014 metais ir gerai žino, kokia jo kaina – prireikė nemažai laiko, kad išsigydė dvadas žaizdas.

Aliona ir Viera kartais susirašo su artimaisiais ir pažįstamais, likusiais Ukraine. Vieini džiaugiasi, kad joms pavyko ištrūkti iš karo mėsmaišės, iš kitų sulaukia ir smerkiančių žinučių, neva pabėgo...

Aliona sužinojo, kad jos gyvenamajame devynaukštyste telikios trys senyvo amžiaus moterys, kurios neturėjo kur išvažiuoti. Gyventojai išsiširkstė kas sau – į kolektyvinius sodus, užmiesčio namus, pas giminaičius, krito sienai...

Tikėjimas, viltis ir meilė...

Atsiliekinant Viera Koval prašo nuoširdžiai padėkoti visiems jų šeimai pagelbėjusiems lietuviams, prieniečiams, jiems linki būti sveikiems, laimingiems ir nepažinti karo. Aš ukrainiečių moterims palinkiu, kad neįsekutų jų viltys greitai sulaukti karo pabaigos, turėti tikėjimo, jog netrukus vėl susitiks su savo artimaisiais.

Viera atsako: „Taip ir bus...“. Ir pasakoja, kad jos tévai buvo kurčnebyliai. Antrojo pasaulinio karo metais 18 metų teturėjusi jos mama, vengdama priverstinio išvezimo į Vokietiją darbams, slėpėsi šulinyje, kur persėlus prarado klausą. Tėtis apkurto panašiomis aplinkybėmis po ausų ligos. Su vaikais ir tarpusavyje jie kalbėjosi pagal savo sistemą... Pasak moters, tévai jai ir dar dviems dukroms suteikė iškalbingus vardus: Viera, Nadežda, Liubov, turėdami omeny šventą ikoną „Tikėjimas, viltis, meilė ir jų motina Sofija“. Tai – didžiųjų kankinių vardai, kuriuose užkodus svarbiausios krikščioniškos vertybės. Pasakojimas apie šias kankines ikvepia, kaip svarbu būti vieningiemis savo tikėjime iki galo...

Dalė Lazauskienė

PS. Gera žinia ta, kad mažasis Vadimas jau apsiprato nepažystamoje aplinkoje, ir Ignatavičių namuose skamba vaiko juokas.

Kartu su Ukraina!

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodiene, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, <a href="mailto:zina@gyvenimas.info