



## Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.  
Saulė teka 8 val. 36 min., leisis 16 val. 16 min. Dienos ilgumas 7 val. 40 min.  
Vardadieniai: šiandien – Marcijona, Marcijonas, rytoj – Cezara, Cezaras, Cezarija, Cezarijus, Cezaris, Eigailas, Eigailė, Vaigėda, Vaigėdas, Vaigėdė, penktadienį – Dargauda, Dargaudas, Dargė, Dargėnė, Dargenis, Dargilas, Dargilė, Iva, Ivas, Iveta.  
Sausio 13 – Laisvės gynėjų diena.

## Prienietė Karolina sukūrė startuolį, padėsiantį susikurti drabužinės turinį, neišleidžiant nė cento

„Eurostat“ duomenimis, europiečiai vidutiniškai per metus išmeta 11 kilogramų tekstilės gaminių. Didžioji dalis šių atliekų sudėginamos arba patenka į sąvartynus. Tačiau Prienuose užaugusi Karolina BARIŠAUSKIENĖ siūlo alternatyvą, kur padėti nenešiojamos, nereikalingos, morališkai pabodusius, bet dar visai geros būklės drabužius, avalynę ar aksesuarus – tai drabužių atiduotuvės-mainytuvės.

Pabaigusi Prienų „Žiburio“ gimnaziją, Karolina išvyko žinių, darbinės ir gyvenimiškos patirties semtis į Vilnių. O šiuo metu ji yra komunikacijos projektų agentūros „Ugdanti komunikacija“ vadovė, Kauno kolegijos dėstytoja, Lietuvos komunikacijos asociacijos narė. Šalia visų savo veiklų vysto socialiai atsakingą projektą „Giver tag“, kuriuo keičia požiūrį į greitąją madą ir vartojimą.

Kaip sako startuolio „Giver tag“ įkūrėja, čia kuriama atsakingų moterų bendruomenė, kuri renkasi kuo papildyti savo drabužinės turinį ir kartu domisi, kaip puoselėti mus supančią aplinką, mokosi gyventi tvariau.

Paklausta, kaip apskritai kilo idėja sukurti šią platformą, moteris pasakoja, jog drabužių gyvas atiduotuvės-mainytuvės pradėjo organizuoti dar prieš COVID-19 pandemiją. Supratusi, jog moterims yra labai svarbu ne tik apsieikti nebenešiojamais drabužiais, avalyne ir kitais širdžiai mielais daiktais, bet ir surasti tam daiktui patikimas rankas, Karolina pamatė tame prasmę. Visgi prasidėjusi pandemija apribojo renginių organizavimą, uždarė žmones namuose, taip veikliai moteriai kilo idėja sukurti internetinę platformą. „Prieš kurdamas turėjau įsivaizdavimą, kad tai lengvas, greitas ir įprastas procesas, tačiau šis projektas užsitęsė visą karantiną. Kartais juokauju, kad, jei būčiau žinojusi, kiek jis pareikalaus resursų, būčiau nepradėjusi. Tai gal ir gerai, kad nežinojau. (šypsosi pašnekovė – aut.p.). Daugybė investicijų, programavimo darbų, o platforma dar tikrai nėra išvystyta tokia, apie kokią svajoju, bet labai tikiuosi, kad atsakingų moterų bendruomenė visoje Lietuvoje prisidės prie jos tobulinimo savo dalyvavimu, patarimais, bendryste. Šiandien ši platforma yra startuolis, kuris reikalauja daug darbo, pastangų, bet matau tame didele prasmę ir tikiu, kad pavyks“, – kūrybinio proceso iššūkiams



Karolina Barišauskienė.

dalijasi K. Barišauskienė, pridurdama, jog žaliojo kurso kryptis visuomet jai buvo artima ir iki šiol joje mato didelį potencialą.

### Vienija noras dalintis, sutaupyti ir tausoti aplinką

Paprašyta plačiau papasakoti apie projekto veikimo principą, jo įkūrėja akcentuoja, jog „Giver tag“ bendruomenėje pinigai nereikalingi – joje galima tik mainyti arba atiduoti. Anot „Giver tag“ įkūrėjos, veikimo principas gana paprastas – pažymėję mums patinkančią daiktą, jis automatiškai sistemoje yra rezervuojamas 24 val., kad narės privačiomis žinutėmis galėtų susitarti dėl sandorio, o įvykus mainams ar atidavus daiktą, sandorio dalyvės kviečiamos palikti atsiliepimą. Tuomet sistema skaičiuoja išmainytų ir atiduotų daiktų skaičių. Karolina atvirauja, jog šiuo metu taip pat vystomas motyvacinis pasiūlymas narėms, skatinantis ne tik mainyti, bet ir atiduoti savo daiktus. Moteris įsitikinusi, jog mainytis ir atiduoti – verta. Anot jos, tai gali ne tik padėti sutaupyti pinigų ar atnaujinti drabužinės turinį visiškai nemokamai, bet tuo pačiu prisidėti ir prie mažų, bet kartu labai reikšmingų pokyčių, įgyvendinant žiedinės ekonomikos principus šalyje.

Tikslinė „Giver tag“ auditorija – moterys, tačiau, pasak projekto sumanytojos, skiltyje „Kita“ galima įkelti ir vyrų daiktus ar vaikiškus drabužius, juos atiduoti ar išmainyti. „Mus vienija noras dalintis. Dalintis ne tik savo drabužinės turiniu, bet ir gyvenimiška patirtimi, tvaresniu ir stilingesniu gyvenimo būdu. Tekstilė yra šio amžiaus problema, ji surinkta patenka į sąvartynus arba sudeginama, tik maža jos dalis – perdirbama. „Giver tag“ platformoje, remdamiesi mokslininkų sukurtą pakartotinio

(Nukelta į 8 p.)

Padidintos pensijos jau pasiekia gavėjus 2-4 p.

Kaip mokytis savo smegenis suprasti, kad pasaulis ne toks pavojingas... 3 p.

Pagalba odai, kai spaudžia šaltukas 4 p.  
**Namu ūkis** 5 p.

„Ne viskas auksas, kas auksu žiba“... 6 p.

Kristijonas Raibužis: „Ikvėpimo ir motyvacijos kiekvienas turime rasti savyje“ 8 p.

## Aktualus interviu

# Kokie svarbiausi darbai šiais metais planuojami atlikti seniūnijose?

### Šilavoto seniūnijos seniūnė Neringa PIKČILINGIENĖ:

– Visi darbai, kuriuos atliekame seniūnijoje, yra vienodai svarbūs: ir kelių priežiūra, ir pagalba vienišioms žmonėms. Vieno prioritetingo negalėčiau įvardinti. Daug rūpesčių kelia permainingas oras, atšilus kai kurie seniūnijos keliai pažliugo, atsivėrė duobės.

Džiaugiamės, kad esame sveiki ir gyvi. Kaip ir kasmet, šiemet aplankysime ir pasveikinsime 90-mečius, vyriausiai mūsų seniūnijos gyventojai sukaks 99-eri. Kalbėsime su seniūnijoje veikiančių bendruomenių atstovais, skatinsime dalyvauti projektinėje veikloje. Norėtusi, kad ne tik Šilavotas, bet ir kitos gyvenvietės gražėtų. Gavus lėšų būtų tvarkoma aplinka, įrengiamos vaikų žaidimų aikštelės, atnaujinami paminklai ar tenkinamos kitos vietos gyventojų reikmės.

### Prienų seniūnijos seniūnė Janina ARMONIENĖ:

– Gyventojams aktualiausiu klausimu, dėl kurio kreipiamasi į seniūniją, išlieka kelių ir gatvių būklė, infrastruktūros gerinimas. Įsijungus taupymo režimui, gali būti sunku padėti visiems besikreipiantiems... Noriu pasidžiaugti viena tendencija – žmonės vietoj to, kad keltų besąlygiškus reikalavimus, tapo



tolerantiškesni, supratingesni, galbūt dėl to, kad kilusias problemas sprendžiame nuvažiuavę į vietą, abipusiu sutarimu, kartais prašome šiek tiek palaukti, nes ne visus gyventojų lūkesčius seniūnija pajėgi išpildyti, ypač tuos, kuriems reikia nemažai lėšų.

Šiuo metu ruošiamė seniūnijos ataskaitas, seniūnaičių išplėstinėje sueigoje aptarėme ir Savivaldybei pateikėme kelių, kuriems reikia

kapitalinio ar paprastojo remonto, sąrašą, sudaryta komisija pagal patvirtintus kriterijus atrinks tuos kelius, kurie bus tvarkomi prioritetine tvarka.

### Veiverių seniūnijos seniūnas Vaclovas RAMANAUSKAS:

– Prioritetingi šių metų darbai – Veiverių miestelio parko

(Nukelta į 2 p.)



## „Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2022–2023 metų krepšinio pirmenybės

Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybėse sausio 8 d. buvo sužaisti 4-ojo turo susitikimai. Iš pirmenybių pasitraukus Veiverių KK „Amberio“ komandai, neįvyko paskutinis dienos susitikimas, todėl buvo sužaistos tik dvi rungtynės.

### BC „Pakuonis-Energija“ ir „Šilavotas“

Pirmose rungtynėse kumščius surėmė BC „Pakuonis-Energija“ ir „Šilavotas“. „Šilavoto“ krepšininkams dvikova prasidėjo labai sunkiai – nekrito nei dvitaškiai, nei tritaškiai, o tuo pasinaudoję pakuoniškiai išsiveržė į priekį ir persvarą išlaikė iki pat ketvirtio pabaigos – 19:13. Antrasis ketvirtis prasidėjo „Pakuonio-Energijos“ tritaškių „lietumi“, po kurio pastarųjų persvara jau tapo dviženklė. Po minutės pertraukėlės „Šilavotui“ pavyko stabilizuoti situaciją – E. Seniūno vedami šila-

votiškiai sumažino atsilikimą iki vienženklės ir po dviejų kėlinių pralaiminėjo 31:39. Prasidėjus antrajai rungtynių pusei, „Šilavotas“ dar kurį laiką „kvėpavo“ varžovams į nugaras, tačiau M. Juščiaus ir G. Gyliaus duetas veikė nepriekaištingai, ir Pakuonio komanda ėmė didinti savo pranašumą – 63:52 po trečiojo ketvirčio. Paskutinis kėlinys prasidėjo „Pakuonio-Energijos“ komandos spurtu 8:0, ir rungtynių nugalėtojas tapo aiškus. Nors „Šilavoto“ komanda kovojo iki pat pabaigos, tačiau rungtynės rezultatu 86:75 laimėjo kur kas užtikrinčiau žaidusi BC „Pakuonio-Energijos“ komanda.

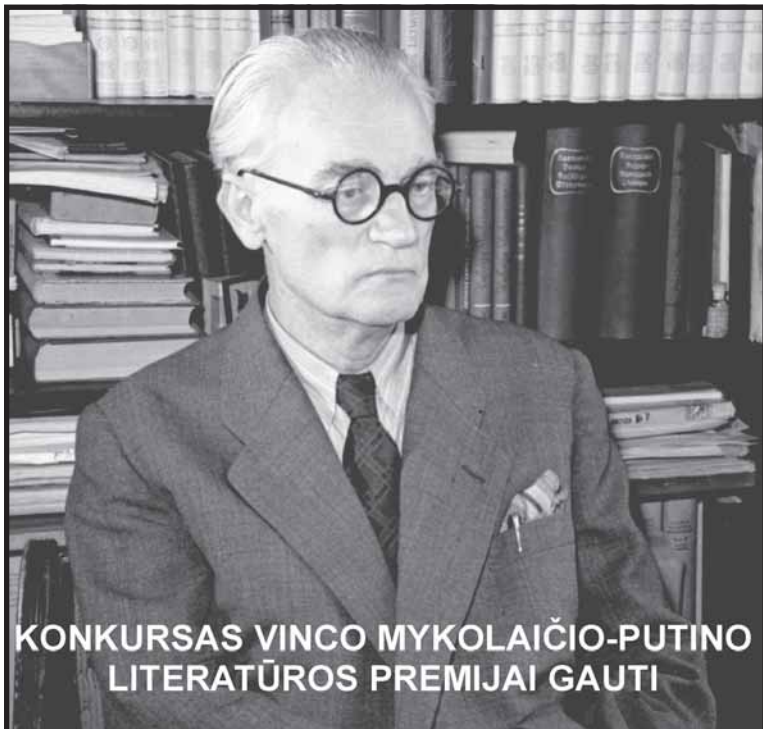
### Rezultatyviausi žaidėjai:

BC „Pakuonis-Energija“: M. Juščius – 27, G. Gylis – 22, V. Steponavičius – 13, R. Grimalauskas – 12.  
„Šilavotas“: E. Seniūnas – 28, V. Mioldažys – 20, P. Masikonis – 15.

(Nukelta į 2 p.)

**Būkime kartu  
ir 2023-iaisiais!**

UAB „TAUROLIS“  
**BRANGIAI PERKA**  
Bulius, telyčias, karves.  
Atsiskaitome iš karto. Mokame  
6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.  
Tel. 8 687 73 691



KONKURSAS VINCO MYKOLAIČIO-PUTINO LITERATŪROS PREMIJAI GAUTI

## Prienų rajono savivaldybė skelbia konkursą Vinco Mykolaičio-Putino literatūros premijai gauti

Šiais metais sukanka 130 metų, kai Pilotiškių kaime gimė kraštiečių rašytojas, poetas, prozininkas, dramaturgas, literatūros istorikas ir kritikas, Lietuvos mokslų akademijos narys Vincas Mykolaitis-Putinas. Prienų rajono savivaldybės tarybos sprendimu 2023 metai paskelbti Vinco Mykolaičio-Putino metais Prienų rajono savivaldybėje. Visus metus Prienų krašte vyks poezijos skaitymai, parodos, konkursai, spektakliai ir kiti įvairūs renginiai.

Vienas iš renginių – konkursas Vinco Mykolaičio-Putino literatūros premijai gauti. Konkursas organizuojamas kas penkerius metus (jubilejinėms Vinco Mykolaičio-Putino gimimo metinėms pažymėti). 2000 Eur premija skiriama už reikšmingus poezijos, prozos, literatūros kritikos, vertimų bei publicistikos darbus, Vinco Mykolaičio-Putino kūrybos tyrinėjimą, sklaidą ir jo idėjų tęstinumą bei propagavimą.

**Kviečiame siūlyti kandidatus Vinco Mykolaičio-Putino literatūros premijai gauti.** Kandidatus gali siūlyti kultūros, meno, mokslo ir studijų institucijos, meno kūrėjų asociacijos, leidyklos ir patys kūrinių autoriai.

Pareiškėjas, siūlydamas kūrėją premijai gauti, pateikia užpildytą anketą, sutikimą dėl asmens duomenų naudojimo ir kitus, jo manymu, reikšmingus dokumentus. Taip pat pareiškėjas pateikia savo rekomendaciją (jeigu anketą konkursui teikia pats kūrinių autorius, jis turi pridėti kompetentingo asmens ar organizacijos rekomendaciją).

Dokumentus konkursui kviečiame teikti iki 2023 m. kovo 6 d. Prienų rajono savivaldybės administracijai adresu: Laisvės a. 12, 59126 Prienai arba el. p. [administracija@prienai.lt](mailto:administracija@prienai.lt). Tel. pasiteirauti (8 319) 61 135 (darbo dienomis nuo 8 iki 17 val.).

Piniginė premija bus įteikta konferencijoje, skirtoje Vinco Mykolaičio-Putino 130-osioms gimimo metinėms. Renginys vyks 2023 m. gegužės 27 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre.

Premijos skyrimo nuostatus ir kitus dokumentus rasite interneto svetainėje [www.prienai.lt](http://www.prienai.lt).

Prienų r. savivaldybės informacija



## „Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2022–2023 metų krepšinio pirmenybės

(Atkelta iš 1 p.)

### BC Balbieriškio „Tūzai“ – „Versmė“

Intriguojanti mūsų žadėjo antrosios turo rungtynės, kuriose susitiko pretendentai į čempionų titulą BC Balbieriškio „Tūzai“ ir „Versmė“. „Versmė“ susitikimą pradėjo spurtu 17:4, o didžiausią galvos skausmą varžovams kėlė A. Gedminas ir K. Juškevičius. Po pirmųjų 10-ties minučių „Versmė“ pirmavo 24:16. Po pertraukėlės sunkiai besiklostančius „Tūzų“ komandos reikalus ėmėsi tvarkyti K. Okmanas – 10 iš eilės jo pelnytų taškų leido balbieriškiesiems ne tik išlyginti rezultatą, bet ir išsiveržti į priekį. Ketvirčio pabaigoje tas pats K. Okmanas pataikė dar vieną tolimą metimą, ir komandos į didžiąją pertrauką išėjo išlėtas Balbieriškio „Tūzams“ pirmaujant 47:37. Trečiajame kėlinyje Balbieriškio „Tūzai“ ir toliau siautė puolime, kurio „smaigalyje“ dažniausiai atsidurdavo puikiai pataikęs R. Ališkevičius. „Versmės“ komandą nuo visiško kracho gelbėjo 10 taškų surinkęs M. Knyšius, tačiau Birštono komandos deficitas po trijų ketvirčių jau buvo triuškinantis – 52:76. Paskutinis rungtynių kėlinys tebuvo formalumas, o abi komandos laukė rungtynių pabaigos ir per daug nepersistengė nei puolime, nei gynyboje. A. Devyžiaus tritaškiai leido „Tūzams“ laimėti dar vieną kėlinį, o finalinė rungtynių sirena paskelbė užtikrintą BC Balbieriškio „Tūzų“ pergalę rezultatu 95:67.

**Rezultatyviausi žaidėjai:**

BC Balbieriškio „Tūzai“: K. Okmanas – 26, R. Ališkevičius – 25, A. Jakubauskas – 14, A. Žukauskas – 11.

„Versmė“: D. Jurgelionis – 17, M. Knyšius – 12, A. Gedminas ir K. Juškevičius po – 10.

K. Okmanas ir D. Jurgelionis nubausti techninėmis pražangomis.

„Gyvenimo“ informacija

Aktualus interviu

## Kokie svarbiausi darbai šiais metais planuojami atlikti seniūnijose?

(Atkelta iš 1 p.)

sutvarkymas, pritaikant jį visuomenės reikmėms, ir kelių remontas bei priežiūra. Projektą įgyvendina Prienų rajono savivaldybės administracija, šiemet ketinama baigti laisvalaikio erdvės parke įrengimo darbus: bus suformuoti takai, įrengtas apšvietimas, vaikų žaidimų aikštelė ir kiti mažosios architektūros elementai.

Jau parengtas ir pradėtas Jūrės kelio 1,2 km atkarpos, vedančios per Papilvio kaimą ir keturias apgyvendintas sodų bendrijas, remonto darbų projektas, darbai tęsis pavasarį.

### Išlaužo seniūnijos seniūnas Tomas SKRUPSKAS:

– Seniūnijoje skausmingiausias – kelių priežiūros klausimas, esant tokioms oro sąlygoms, jie labiau gadinami, greideriavimui netinkamas metų laikas, pavasaris dar toli, o važiuoti visiems reikia. Turėsime pasisemti kantrybės ir išlaukti šį metų.

Pernai buvo pradėtas Šiauliškių žvyrkelio remontas, drenažinių griovių valymas, reikės dėti visas pastangas, taip pat ir rangovams, kad

darbai būtų įgyvendinti kuo greičiau ir taupiau. Tai bus iššūkis, nes tikėtina, kad šiais metais finansavimas iš Kelių direkcijos sumažės, palyginti su išaugusiomis medžiagų ir darbų kainomis. Remonto metu bus tinkamai formuojama kelio sankasa, tvarkomas nuolydis, grioviai, kad vasarą nebėgtų vanduo, o žiemą problemiški ruožai nebūtų užpustomi.

Ir toliau bendradarbiausime su Išlaužo kaimų bendruomene, tęsime rožyno kūrimo, rekreacijos ir poilsio zonos formavimo idėją, ateityje seniūnijos parke numatyta nutiesti pasivaikščiavimo takus. Pietvakarių Lietuvos žuvininkystės regiono vietos veiklos grupei pateikta paraiška, kuri buvo šiek tiek pakoreguota, atsižvelgiant į situaciją ir išaugusias kainas, tikimės, kad finansavimas jai bus skirtas, ir bendromis pastangomis, prisidedant bendruomenei bei pagalbinkams, galėsime kibti į bažnyčios šventoriaus, parapijos namų prieigų sutvarkymo darbus.

### Stakliškių seniūnijos seniūnė Nijolė IVANOVIENĖ:

– Šiemet tęsime praėjusiais metais pradėtus darbus. Organizuosime

tradicinę vasaros šventę, keliausime. Turime pasirošę veiklos planus, lauksime, koks bus finansavimas. Esame numatę elektros tinklo plėtrą Stakliškėse, pernai įrengtame Atminimo kalnelyje, šalia vaikų žaidimų erdvės, kai kuriose gatvėse. Esame numatę ir kitų darbų. Seniūnijoje yra 19 veikiančių kapinių, kasmet, gavę lėšų, tvarkome jų tvoras. Praėjusiais metais nauja tvora aptvėrė Medžionių kapines, šiemet seniūnijos darbininkų jėgomis norėtume atnaujinti nors dalį Užguosčio kapinių tvoros, kuri yra prastos būklės.

Be abejojimų, nuolatinį galvos skausmą kelia kelių būklė, merkiant lietuvi atokiau gyvenantiems žmonėms sudėtinga išvažiuoti. Lengviau atsikvepiame, kai pašala. Tačiau vėlgė, už tas lėšas, kurias žiemą išleidžiame sniego valymui, galėtume paremontuoti vieną kitą kelio atkarpą. Siekiant į kaimo vietoves pritraukti daugiau jaunų šeimų, apgyvendinti ištuštėjusias sodybas, būtina gerinti susisiekimo infrastruktūrą, tam valstybė turėtų numatyti daugiau lėšų.

Kalbino Dalė Lazauskienė



Prienų rajono savivaldybės informacija



Prienų rajono savivaldybės taryba 2023 m. sausio 26 d. posėdyje planuoja tvirtinti Prienų rajono savivaldybės 2023 metų biudžetą ir 2023–2025 metų strateginį veiklos planą. Su savivaldybės biudžeto ir strateginio veiklos plano projektais nuo š. m. sausio 12 d. bus galima susipažinti Prienų rajono savivaldybės interneto svetainėje [www.prienai.lt](http://www.prienai.lt), taip pat Savivaldybės administracijos Finansų ir strateginio planavimo skyriuje.

Kviečiame Savivaldybės tarybos narius, rajono gyventojus ir juridinius asmenis iki š. m. sausio 19 d. teikti pastabas ir pasiūlymus Savivaldybės administracijos Finansų ir strateginio planavimo skyriui (Laisvės a. 12, Prienai), el. p. [jurgita.cerkauskiene@prienai.lt](mailto:jurgita.cerkauskiene@prienai.lt), tel. (8 319) 61 115.

## Padidintos pensijos jau pasiekia gavėjus

Jau pradėtos mokėti po indeksavimo padidintos socialinio draudimo pensijos. Priklausomai nuo gyvenamosios vietos ir pasirinkto mokėjimo būdo, jos pasieks gavėjus iki sausio 26 d. Sausį didesnių sumų sulauks senatvės, netekto darbingumo (invalidumo), našlių ir našlaičių (maitintojo netekimo) pensijų gavėjai.

Gyventojai, gaunantys išankstines senatvės pensijas, padidėjimą pajus nuo vasario, kadangi šios išmokos mokamos už praėjusį, o ne už einamąjį mėnesį.

### Kiek padidėjo pensijos?

Nuo 2023 metų vidutinis vidutinės pensijos augimas siekia 60 eurų. Tai reiškia, kad žmogus, kuris 2022 metais gavo vidutinę pensiją – 482 eurus, nuo naujų metų gaus 542 eurų dydžio pensiją. Žmonių, turinčių būtinąjį stažą, vidutinė pensija augo 65 eurai – tiems, kurių pensija praėjusiais metais siekė apie 510 eurų, ji padidėjo iki 575 eurų. Jei žmogaus pensija 2022 metais buvo didesnė ar mažesnė už nurodytus pavyzdžius, augimas gali skirtis.

„Labai svarbu apsaugoti pažeidžiamų žmonių pajamas, švelninti infliacijos poveikį. Dar šį mėnesį senatvės, netekto darbingumo, našlių ir našlaičių pensijų gavėjai gaus padidėjusias pensijas. Vyriausybė nuosekliai, antrus metus iš eilės, didina pensijas. Tad, pavyzdžiui, vienišo pensinio amžiaus asmens, turinčio būtinąjį stažą ir gaunančio vidutinę senatvės pensiją, pajamos per dvejus metus padidėjo beveik 40 proc., pensinio amžiaus asmenų porai – trečdaliu“, – sako socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė.

„Įvairių rūšių socialinio draudimo pensijas Lietuvoje gauna beveik 800 tūkstančių žmonių. Žinome, kad pensijų gavėjai visuomet nekantariai laukia pensijų padidėjimo, todėl kiekvienų metų pradžioje vienas

pirmųjų „Sodros“ darbų yra naujų pensijų dydžių apskaičiavimas. Šiemet taip pat paviko tai padaryti greičiau nei per įstatyme numatytą terminą, tad didesnės pensijos pasiekia gavėjus jau nuo sausio“, – pabrėžia „Sodros“ direktorė Julita Varanauskienė.

Kiekvieno gavėjo pensija skaičiuojama individualiai ir padidėjimas taip pat yra individualus. Du žmonės, gaunantys tokio pat dydžio pensiją ir sukaupe tiek pat metų stažą, gali sulaukti skirtingo pensijų padidėjimo dėl to, kad turi sukaupe skirtingą skaičių apskaitos vienetų (taškų) – tai yra, jų darbo užmokestis buvo skirtingas ir jie mokėjo skirtingo dydžio pensijų socialinio draudimo įmokas. Todėl dažniausiai nurodomas vidutinis pensijos padidėjimas.

Savo pensijos dydį galima sužinoti prisijungus prie asmeninės paskyros [www.sodra.lt/gvventojui](http://www.sodra.lt/gvventojui) arba paskambinus telefonu (+370) 5 250 0883.

### Kaip apskaičiuojamas senatvės pensijos dydis?

Kiekvieno gavėjo senatvės pensija susideda iš bendrosios ir individualiosios dalies. Abi šios dalys svarbios skaičiuojant pensijos dydį.

Jei žmogus yra įgijęs nuo mi-

nimalaus iki būtinąjo stažo (tai yra, turi 15 metų stažą ar daugiau, bet neturi būtinąjo stažo) jis gauna bendrąją pensijos dalį, kuri yra lygi vienos bazinės pensijos dydžiui. Nuo 2023 metų bazinės pensijos dydis yra 246,21 euro. Jei žmogus turi didesnę nei būtinąjį stažą, jo bendroji pensijos dalis atitinkamai didesnė.

Individualioji pensijos dalis priklauso nuo turimų apskaitos vienetų skaičiaus, tai yra nuo to, kiek pensijų socialinio draudimo įmokų žmogus sumokėjo per visą gyvenimą. Kuo daugiau apskaitos taškų, tuo individualioji dalis didesnė. Pensijų apskaitos vieneto vertė 2023 metais siekia 5,70 euro. Pavyzdžiui, žmogus yra sukaupe 28 apskaitos vienetus. Individualioji dalis apskaičiuojama dauginant apskaitos taškų skaičių iš jų vertės: 28X5,70 = 159,60 euro.

### Mažiausių pensijų priemokos

Pensijų gavėjams, gaunantiems pačias mažiausias pensijas, mokamos pensijų priemokos. Jas gauna socialinio draudimo senatvės pensijų ir netekto darbingumo pensijų gavėjai, netekę 60 ir daugiau procentų darbingumo. Turinčiųjų būtinąjį stažą visų gaunamų pensijų suma negali būti mažesnė nei minimalių vartojimo poreikių dydis. Praėjusiais metais jis siekė 267 eurus, o 2023 metais išaugo iki 354 eurų.

Jei žmogus yra įgijęs būtinąjį stažą pensijai skirti, jam mokamas skirtumas tarp 354 eurų ir jo gaunamos pensijos sumos. Jei žmogus yra įgijęs minimalų stažą, bet neturi būtinąjo stažo, jam apskaičiuojama proporcingai mažesnė priemokos dalis.

(Nukelta į 4 p.)

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Lūpos žiemą

Žvarbus vėjas, šaltas oras, rūgštūs vaisiai dirgina mūsų lūpas. Apie jų priežiūrą šaltuoju metų laiku kalbamės su „REUV CLINIC“ gydytoja dermatologe Jolanta URBŠTIENE.

– Lūpos sausėja, trūkinėja... Kokios priežastys?

– Lūpų oda plona, jautri: ji patiria diskomfortą nuo šalto vėjo, žvarbaus oro; mineralinių medžiagų, vitaminų stygiaus. Nedera lūpų laižyti, kandžioti, nes seilių fermentai pažeidžia natūralų lūpų odos apsauginį sluoksnį.

Lūpos šiurpsta, tinsta, jas skauda daugiau suvalgius rūgščių vaisių. Tada pasireiškia kontaktinis alerginis dermatitas.

– Kaip prižiūrėti lūpas kiekvieną dieną?

– Sveikas lūpas derėtų kasdien patepti drėkinančiu higieniniu pieštuku ar maitinančiu lūpų balzamu. Šios priemonės minkština lūpas, suteikia optimalią apsaugą. Higieninį pieštuką ar lūpų balzamą galite rinktis bespalvį, bekvapį ar tinkantį jautriai odai. Žiemai labiau tinka savo sudėtyje turintys augalinių aliejų, sviesto, vitaminų E, D, A.

– Ką daryti, jei lūpos šerpetuoja?

– Lūpos gali šerpetoti nuo šilumos ar temperatūrų svyravimų. Tada jas patarčiau nakčiai patepti vitaminu A, o maisto papildą – vitaminu D pagerti kelis mėnesius. Jei minėtos priemonės nepadeda, vis dar vargina lūpų skausmas, perštėjimas, kreipkitės į gydytoją dermatologą dėl tolimesnio gydymo.

– Ar priežiūrai tinka apsauginiai kremai?

– Taip, apsauginiai kremai lūpas ramina, minkština, saugo nuo išdžiūvimo. Prieš miegą vartojami specialūs balzamai, kremai. Patarčiau išsirinkti tokį produktą, kuriame yra riebiųjų rūgščių, jos sulauko lūpose drėgmę.

Beje, priežiūrai tinka ir paakių



„Lūpų priežiūrai tinka ir paakių kremas, nes odos struktūra yra panaši,“ – pataria gydytoja dermatologė Jolanta Urbštienė.

kremas, nes lūpų ir paakių odos struktūra panaši.

– Kas lūpoms suteikia diskomforto pojūtį?

– Visa tai, kas jas erzina: stiprus vėjas, šaltis, skersvėjai, taip pat aštrus, rūgštus, karštas maistas. Lūpas drėkinkite natūraliu alyvuogių, šaltalankio ar kosmetiniu aliejumi. Dažniau gerkite vandens, vartokite maisto produktų, turinčių A, C, E, B12, B2 vitaminų.

Beje, suskilusių lūpų gydymui netinka vazelinai.

– O jeigu pasirodo herpes...

– Žiemos metu iš šiltos patalpos išėjus į šaltą orą, ant lūpų gali iškilti herpes. Jokių būdu nedraskykite ir nelupinėkite odos. Pajutus lūpų perštėjimą ir tinimą, kol pūslelė dar neiškilusi, pirmąsias tris dienas pažeistą vietą tepkite priešvirusiniu tepalu. Ketvirtą – penktą dieną herpes atsargiai patepkite propolio tinktūra ar cinko tepalu, o tada – maitinamuoju kremu.

Beje, pūslelinę gydo ir stiprus druskos tirpalas ar medetkų užpilas.

– Ačiū už pokalbį.

Veronika Pečkienė

## Kaip mokyti savo smegenis suprasti, kad pasaulis ne toks pavojingas...

Gyvename sunkiu ir įdomiu laikotarpiu, kai pasaulis verčiasi aukštyn kojomis ir mums atrodo jis toks pavojingas. Stebime ir dažnai reaguojame pernelyg stipriai, kartais net patys to nesuvokdami. Tik netikėtai išlenda kokie kūno ar sielos negalavimai... Tad kaip paruošti savo smegenis kitaip reaguoti į pasaulį? Kaip užuot įsivaizdavus blogiausią scenarijų, suteikti joms galimybę nusiraminti.

Vienas iš būdų nusiraminti – dėmesingo įsisąmoninimo meditacija (DĮM). Iki šiol dažnas iš mūsų dar vis skeptiškai žiūri į meditaciją, nes meditacijos praktika kai kuriems atrodo labai pasyvi (sėdint užmerktomis akimis be paliovos kartojant vieną frazę. Dar vis sutinkamas klaidingas įsitikinimas, kad atsipalaidavimą žmogus junta tuomet, kai yra mieguistas ir nedėmesingas. DĮM – dėmesys sutelkiamas į dabartinį momentą, jis išgyvenamas nieko neatsižvelgiant ir neįsivaizduojant būtinybės pakeisti to, kas egzistuoja. **Meditacija padeda pasiekti labiau subalansuotą būseną, kai atsipalaiduojama ir tuo pat metu išsaugomas budrumas.** Taip pat tai padeda itin veiksmingai kovoti su stresu ir kontroliuoti baimę. Meditacija puikiai suderinama su bet kuria religija (kai meldžiamės).

Yra daug skirtingų meditacijos būdų, besidomintieji jais turi galimybę pasirinkti sau tinkamiausią ir patraukliausią, kurią galėtų įtraukti į savo kasdieninę rutiną. Štai viena iš meditacijų vadinama **razinos būties eksperimentu:**

- paimkite vieną raziną ir atidžiai ištyrinėkite jos spalvą, formą, dydį ir tekstūrą;

- padėkite tą raziną ant liežuvių galo ir fiksokite, ką jaučiate: nešališkai pajuskite jos svorį, skonį ir kt. pojūčius;

- sėdėkite ramiai ir leiskite razinai burnoje sudrėkti ir suminkštėti, jauskite, kaip ji keičiasi; jei pasijusite išsiblaškę, vėl švelniai atkreipkite



dėmesį į raziną;

- atkąskite mažytį kąsnelį ir pajuskite, koks skonis ir ką dar jaučiate; esmė – nesiblaškinti ir vis grąžinti dėmesį prie razinos;

- tada lėtai kramtykite raziną, sutelkdami dėmesį į patirtį, nemąstydami apie užduotį;

- nurykite raziną, kreipdami dėmesį tik į tai, ką patiriate – burnoje gali likti jos skonis.

Ar po šios meditacijos pastebėjote kitokį santykį su maistu? Taip veikia mūsų smegenys.

Gali kilti klausimas, o kas čia bendro su stresu, pykčiu. Į savo pyktį reaguoti padės šis **pykčio meditacijos eksperimentas:**

- Pagalvokite apie kažką, kas galėtų jus stipriai supykdyti, tačiau taip, kad galėtumėte pyktį suvaldyti. Leiskite sau pajauti emocijas ir fizinę reakciją, kai jūsų smegenis ir kūną apima nerimas ir pyktis, nes reaguojant į įsivaizduojamą pavojų įsitempia raumenys ir protas.

- Stebėkite visa tai, neįsileisdami emocijų. Tai šiek tiek atitolins pyktį, todėl tikėtina, kad mažiau įsimtės veiksmų. Verčiau sutelkite dėmesį į mintis ir jausmus, kuriuos siunčia kūno signalai.

- Pastebėsite, kad po kelių minučių pykčio banga pradės nykti. Jums nereikia nieko daryti, nes, kai išliekate ramūs, ši emocija atsitraukia savaime ir tada jau-

čiatis saugiai ir ramiai.

Štai kaip gali ramus, į savo vidinį gyvenimą sutelktas dėmesys padėti susidoroti su stipriomis emocijomis. Kelis kartus atlikite šį pratimą, įsivaizduokite pyktį sukeliančias situacijas ir tai jums padės nuslopinti pyktį ir neleisti įklimpti į piktas reakcijas. Pagalvokite apie pyktį, tarsi tai būtų miško gaisras, kurį užgesinti gali vanduo, žinoma, jei turite jo pakankamai. Bet dabar turite kitą būdą – pakanka tiesiog nekurstyti ugnies, nes be kuro ugnis išnyks savaime. Tai dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos paslaptis.

Taip pat labai **veiksminga praktikuoti atjautą patiems sau**, ir, visų pirma, nekurstyti ir užgesinti ugnį savo širdyje, nes pykdami kenčiame mes. Tai mums sukelia skausmą. Prištartinkime prie savo kančios, paguoskime ir apkabinkime save, o tada išmokime tiesiog nusišypsoti.

Dėmesingas įsisąmoninimas yra įgūdis. Kuo daugiau praktikuosime jį, tuo geriau mums seksis tai daryti. Gilus kvėpavimas, laipsniškas raumenų atsipalaidavimas, neurologinis grįžtamasis ryšys ir dėmesingo įsisąmoninimo meditacija padės suvaldyti emocijas, daryti tinkamus sprendimus ir pasaulis atrodys ne toks pavojingas.

Šaltinis: Ronaldas Potteris-Efronas. *Begydat piktas smegenis.* 2019.

## PR Sergantiems labai retomis ligomis – didesnis dėmesys

Šiomet Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) skirs didesnę dėmesį sergantiems itin retomis ligomis. Išaugo finansavimas šioms ligoms gydyti, greičiau ir efektyviau bus priimami sprendimai dėl gydymo kompensavimo pacientui. Pokyčiai leis greičiau ir daugiau pacientų pasinaudoti valstybės pagalba.

Kaip nurodo sveikatos apsaugos viceministrė **Danguolė Jankauskienė**, itin retų ligų gydymui iki šiol buvo skiriamas nepakankamas dėmesys – ši tendencija egzistuoja jau kelis dešimtmečius, todėl buvo imtasi pertvarkymų, kurie nuosekliai gerins sergančiųjų ir jų artimųjų padėtį.

„Dažnai kalbant apie itin retas ligas nurodomas kitų šalių pavyzdys, kur didesnė dalis labai retomis ligomis sergančiųjų gali pasinaudoti ir gydymo, ir vaistų kompensacijomis. Užmirštama, kad ten sveikatos apsaugai tenkantis finan-

savimas dažnai du tris kartus viršija Lietuvos mokesčių mokėtojų skiriamas lėšas. Visgi, nepaisant ribotų finansų, ministerija ėmėsi iniciatyvos pertvarkyti procesus, kurie pagerintų šiomis ligomis sergančiųjų pacientų situaciją. Pakeitimai susiję su greitesniu sprendimų priėmimu, didesniu vaistų prieinamumu ir papildomu finansavimu“, – nurodo viceministrė.

Nuo 2017 m. finansavimas itin retoms ligoms gydyti jau padidintas 5 kartus – nuo 4 iki 20 mln. Eur. Vien šiemet, lyginant su 2022 m., labai retoms ligoms skirtų vaistų ir

medicinos pagalbos priemonių kompensavimui skirta trečdaliu daugiau lėšų – nuo 15,63 iki 20,53 mln. Eur, kai bendras Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžetas didėja tik 9,3 proc.

Taip pat parengtos Sprendimų dėl labai retų žmogaus sveikatos būklių gydymo išlaidų kompensavimo priėmimo tvarkos aprašo pataisos, kuriomis numatoma pagerinti labai retų žmogaus sveikatos būklių gydymo išlaidų kompensavimo komisijos darbą: parengta aiškesnė prašymo kompensuoti gydymą forma, išskirtas jos supaprastintas variantas, teikiant prašymus pakartotinai gydymui tęsti, aiškiau aprašyta skubaus atvejo sąvoka bei patobulintas procesas atvejams išnagrinėti.

Siekiant efektyviau naudoti Privalomojo sveikatos draudimo fondo

biudžeto lėšas, Derybų komisija visais atvejais tarpininkaus derybose su gamintojais dėl vaistų, kai vieno paciento gydymo atitinkamu vaistiniu preparatu išlaidos per metus viršija 100 tūkst. Eur.

SAM suburta darbo grupė, kuriai pavesta peržiūrėti teisinį reglamentavimą ir pateikti siūlymus, kaip dar būtų galima pagerinti labai retų žmogaus sveikatos būklių gydymo išlaidų kompensavimo procesus, tęs darbus 2023 m.

Ateityje planuojama galimybė, kad daugiau labai retoms ligoms gydyti skirtų vaistų būtų įtraukti į pagrindinį kompensuojamų vaistų sąrašą, kuomet vaistas kompensuojamas visai pacientų grupei, o ne pavieniam pacientui. Tai leistų atlikti pilnavertį sveikatos technologijų vertinimą, įskaitant palyginamojo efektyvumo, klinikinio veiksmingumo

bei farmakoeconomines analizes bei finansuoti vaistus iš bendro, visiems kompensuojamiems vaistams skirto biudžeto.

Labai reta žmogaus sveikatos būklė – yra sveikatos sutrikimas, kai 200 000 Lietuvos gyventojų tenka ne daugiau kaip 1 naujai diagnozuotas atvejis per metus. Labai retų būklių, kurios didžiąja dalimi yra genetinės bei neišgydomos, ir ankstyva diagnostika, ir gydymas yra sudėtingi ir reikalauja ypač didelių kaštų.

2021 metais pacientų, kuriems kompensuotas gydymas pagal labai retų sveikatos būklių gydymo kompensavimo tvarką, bendras skaičius buvo 287, iš jų 110 naujų pacientų gydymo atvejų (138 pacientai iki 18 m., 125 pacientai 18–65 m., 24 pacientai 64 m. ir vyresni).

**SAM Komunikacijos skyrius**

# Pagalba odai, kai spaudžia šaltukas

Ką daryti ir kokių klaidų vengti prižiūrint odą šaltuoju žiemos periodu? Patarimais dalinasi gydytojas dermatovenerologas Nauris GRUŠAUSKAS.

## Toninis kremas saugo nuo šalčio

Dermatovenerologas Nauris Grušauskas toninius kremus vadina „veido odos rūbais“. Toniniai kremai, kompaktinės pudros, tai lyg „šiltos pirštinės“ mūsų veidui ar rankoms. Turinčios atspalvį toninės priemonės lygina odą, paslepia jos defektus, saugo nuo šalčio, vėjo bei užterštos aplinkos.

„Neteisinga visuomenėje vyraujanti nuomonė, kad toniniai kremai atlieka tik gražinamąją odos funkciją ir vartotini tik šiltuoju metų laiku. Jie itin naudingi ir žiemą, ypač kai orai šalti, žvurbūs, permainingi,“ – atkreipia dėmesį gydytojas dermatovenerologas.

Maskuojantį toninį kremą derėtų pasirinkti artimai veido odos spalvai.

Riebiai veido odai geriau vartoti kompaktinę pudrą, sausai ir mišriai – riebių skystą toninį kremą.

## Ramina veido kaukės

Pašnekovo teigimu, žiemą veidui naudingi ne tik toniniai kremai, bet



ir skirtingo poveikio kaukės. Jas derėtų dėti ant veido (galima ir kaklo) du kartus per savaitę – drėkinamąją ir maitinamąją.

Jei oda pašiurpsta nuo šalčio, jums reikėtų raminančios kaukės. O vakarais veidą ir kaklą palepinti riebesnėmis maitinamosiomis kaukėmis. Jas laikyti apie 10 minučių. Tada veidą nuprausti drungnu vandeniu.

## Naudingi patarimai:

- Prieš eidami į lauką (ypač jei šaltyje būsite ilgiau) patepkite veidą, rankas storesniu tirštu riebaus tepalo ar kremo sluoksniu. Geriau, jei kosmetikos priemonėse yra auga-

linių aliejų.

- Pasistenkite nebūti lauke ilgiau nei kelias valandas.

- Pajutus, kad oda „dega“, ją „kanda“, kad išvengtumėte odos nušalimo, trumpam užkite pasišildyti į parduotuvių, kavinę ir pan.

- Grįžus į šiltą patalpą, pirmiausia nusiplaukite rankas ir odą nuvalykite toniku ar raminamuoju pieneliu.

- Tada rankas patepkite drėkinamuoju kremu, nes sausas oras greitai išgarina odoje esančią drėgmę.

- Vakare prausiantis vartokite maitinamąjį kūno prausiklį ar losjoną.

# Cistitas – nemaloni bėda

Šlapimo pūslės uždegimas (cistitas) – moteris varginanti šlapimo takų infekcija, dažnai aplankanti rudenį, žiemą... Kokios jos atsiradimo priežastys, gydymas ir profilaktika, apie tai kalbinu „Gijos klinikų“ gydytoją urologą Saulių STIRBĮ.

– Ką byloja ligos statistiniai duomenys?

– Šlapimo takų infekcijos (cistitai ar ŠTI) – viena iš dažnesnių bakterinių infekcijų, sutrikdančių moters sveikatą. Iki 40 proc. moterų šia liga serga bent kartą gyvenime, 11 proc. – kartą metuose. 30 proc. ŠTI suserga iki 26 metų. Apie 20–30 proc. suaugusių moterų suserga lėtine ŠTI (daugiau kaip 3 kartus per metus ar daugiau kaip 2 kartus į pusę metų).

Lytiniai santykiai sukelia cistitą 30 proc. lytiškai aktyvioms moterims. Didžiausias sergamumas šlapimo takų infekcijomis 18–30 metų tarpsnyje ir postmenopauzėje.

– Kokie faktoriai didina ligos tikimybę?

– Neretai cistitas vargina rudenį atvėsus orams. Priežastys gana įvairios: imuniteto nusilpimas, peršalimas, netinkama išorinių lytinių organų higiena, nesaugūs lytiniai santykiai, gausus cukraus, saldaus maisto, gėrimų vartojimas, šlapimo takų infekcijos.

Vyresniojo amžiaus moterims menopauzės laikotarpiu dėl hormonų disbalanso plonėja oda, šlapimo takų gleivinė, taip pat mažėja atsparumas ŠTI sukėlėjams.

– Priminkite, prašau, ligos simptomus...

– Dažnas šlapinimasis mažų šlapimo kiekiu, staigus, nesulaikomas noras šlapintis, skausmo ar deginimo pojūtis šlapinant, nevisiškas išišlapinimo jausmas, skausmas, spaudimo jausmas apatinėje pilvo dalyje, šlapimas gali būti nemalonus kvapo, su krauju priemaiša. Karščiavimas nebūdingas, tačiau komplikuojantis šlapimo takų infekcijai, esant inkstų uždegimui pažeidimui, gali prasidėti karščiavimas.

Dažniausi šlapimo takų infekcijos sukėlėjai žarnyno bakterijos Escherichia coli, Enterococcus faecalis, kurios į šlapimo pūslę patenka nuo išorinių lytinių organų.

– Kaip gydoma ŠTI?

– Šlapimo pūslės uždegimą derėtų gydyti kompleksškai: šiltai rengtis, stiprinti imunitetą, gerti daugiau skysčių, rūpintis išorinių lytinių organų higiena, mažiau vartoti cukraus. Skausmą ir spazmus slopina nesteroidiniai vaistai (nimesulidas, ibuprofenas). Vartojant gydytojo paskirtus antibiotikus, simptomai dažniausiai praeina per 3 dienas. Deja, šlapimo takų infekcija turi tendenciją kartotis.

– Kokias vartoti vaistažolių arbatas?

– Rekomenduojame gerti daugiau skysčių, tai sumažina bakterijų koncentraciją šlapimo pūslėje (ji mechaniškai išplaukama). Kartais moteris, sergančios šlapimo pūslės



„Gijos klinikų“ gydytojas urologas Saulius Stirbis.

uždegimu, pradeda mažiau gerti skysčių, kad rečiau eitu šlapintis, tačiau tai neteisinga gydymo taktika.

Naudinga ir profilaktiškai, ir gydymo metu gerti dezinfekuojančių vaistažolių arbatų: meškauogių, medetkų, petražolių, širdažolių (Centaurii herba), vaistinių gelsvių (Levistici radix) šaknų, rozmarinų (Rosmarini folium) lapų.

– Kas dar padėtų išvengti šios nemalones ligos?

– Sveikas žarnynas – geras imunitetas. Valgykite sveiką maistą, vaisius, daržoves, žuvį, mėsą, jautienos buljoną, raugintus kopūstus ir agurkus. Pakankamas kiekis kolageno, baltymų, riebalų padeda atstatyti šlapimo takų gleivinės vientisumą.

Ne mažiau svarbu – saugūs lytiniai santykiai. Reguliari išorinių lytinių organų higiena. Venkite aptemptų rūbų, sintetinio apatinio trikotažo. Pirmenybę teikite natūraliam pluoštui: šilkui, linui, medvilnei.

Venkite peršalimų: nesimaudykite ilgai šaltame vandenyje, nesėdėkite ant šaltų, šlapių paviršių. Ir kuo mažiau streso – stiprus ar ilgalaikis silpnina imunitetą.

– Kada pakanka liaudies medicinos receptų, o kada kreiptis į gydytoją?

– Pastebėjus pirmus šlapimo takų infekcijos simptomus, taikykite tinkamas prevencijos priemones. Klinikiniams simptomams progresuojant ar nepraeinant per 2–3 dienas, kreipkitės į šeimos gydytoją. Atlikus šlapimo tyrimą, esant bakterijoms šlapime, tikslinga atlikti šlapimo pasėlių.

Reguliarus fizinis aktyvumas ir gera nuotaika stiprina sveikatą ir imunitetą.

Būkite sveikos!

– Dėkojame už išsamų pokalbį.

Veronika Pečkienė

# LAISVĖS GYNĖJŲ DIENA

Sausio 13 d. (penktadienis)

Kviečiame į šiai dienai skirtus renginius Birštone

**8.00–8.10 val.** Pilietinė akcija „Atmintis gyva, nes liudija“. Žvakelių įžiebimas savivaldybės įmonių, ugdymo įstaigų, birštoniečių namų ir butų languose.

**13 val.** Dokumentinio filmo „Sekmadienio rytas... Sausio 13-osios naktį“ peržiūra Birštono viešosios bibliotekos Birštono vienkiemio padalinyje.

**14 val.** Popietė „Laisvės gynėjų diena“, skirta Sausio 13-ajai paminėti, Birštono viešosios biblioteka, Nemajūnų padalinyje ir Nemajūnų dienos centre.

**15 val.** Vaidybinio pilnametražio filmo apie 1991 m. Sausio 13-osios įvykius „Mes dainuosime“ peržiūra Birštono viešojoje bibliotekoje.

**17.00 val.** Muzikos ir atminties vakaras su Loretos Sungailienės trio ansambliu Birštono kurhauze. Kūrinius atliks Loreta Sungailienė (vokalas), Edgar Sabilo (fortepijonas), Vytautas Pilibavičius (trombonas). Įėjimas laisvas.

**18.00 val.** Šv. Mišios už gyvus ir mirusius Laisvės gynėjus Šv. Antano Paduviečio bažnyčioje.

**18.45 val.** (po Šv. Mišių) Laisvės gynėjų pagerbimas prie vienybės laužo J. Basanavičiaus aikštėje. Vaisinsimės šilta kvapnia arbata, prisiminsime žuvusiuosius už mūsų Laisvę.

Sausio mėn. eksponuojamos spaudinių parodos:

„Laisvę apgynę gyvens amžinai“

Birštono viešojoje bibliotekoje visą sausio mėn.

„Sausio 13-oji – mūsų laisvė“

Birštono viešosios bibliotekos Nemajūnų padalinyje sausio 10–17 d.

„Amžinai gyvi“

Birštono viešosios bibliotekos Siponių padalinyje sausio 10–20 d.

Maloniai kviečiame dalyvauti!

# Padidintos pensijos jau pasiekia gavėjus

(Atkelta iš 2 p.)

Pavyzdžiui, gyventojų, turinčių būtinąjį stažą, senatvės pensija pernai siekė 250 eurų ir buvo mažesnė nei 267 eurai, tad jis gaudavo ir 17 eurų priemoną mažų pensijų gavėjams.

Po indeksavimo jo pensija 2023 metų sausį pasiekė 280 eurų. Šiais metais žmogus gaus priemoną iki 354 eurų, tai yra 74 eurus.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad pensijos mokamos už einamąjį mėnesį, o priemokos – už praėjusį. Tad sausį žmogus gaus padidintą po indeksavimo pensiją – 280 eurų ir pensijos priemoną už gruodžio mėnesį – 17 eurų, tai yra iš viso 297 eurus. Vasarį gavėjas pasieks vasario mėnesio pensiją su priemoka už sausį, arba iš viso 354 eurais.

## Išmokos vienišiesiems

Šiomet našlių pensijos bazinis dydis padidėjo iki 34,84 euro. Tokio pat dydžio bus ir vienišo asmens išmoka.

„Sodra“ vienišo asmens išmoką skiria automatiškai. Tai pirmoji „Sodros“ išmoka, kuri gyventojui skiriama be jo prašymo. Naujai sukurta programa periodiškai tikrina Gyventojų registro duomenis ir automatiškai sudaro žmonių, kurie gali gauti išmoką, sąrašą.

Tais atvejais, kai Gyventojų registre nėra pakankamai informacijos arba ji netiksli, specialistai tarpininkauja, kad trūkstami duomenys apie šeimines padėtis būtų įrašyti į Gyventojų registrą.

## Kitos pensinės išmokos

„Sodra“ taip pat administruoja pensines išmokas, kurios mokamos ne iš socialinio draudimo fondo, o iš valstybės biudžeto: šalpos, nukentėjusiųjų asmenų, mokslininkų, pareigūnų ir karių pensijas, šalpos kompensacijos, kompensacinės išmokos profesionaliojo scenos meno įstaigų kūrybiniais darbuotojams. Visos šios pensinės išmokos mokamos už praėjusį mėnesį, tad jų gavėjai sausio mėnesį sulauks tokio pat dydžio išmokų, kaip visus praėjusius metus, o jau nuo vasario pajus padidėjimą.

Šalpos pensijų bazė padidėjo nuo 173 eurų iki 184 eurų. Šalpos pensijas gauna tie gyventojai, kurie nėra įgiję minimalaus stažo socialinio draudimo pensijai gauti arba jų socialinio draudimo pensija mažesnė už šalpos pensiją. Šalpos išmokos užtikrina minimalias pajamas neįgalumo ar senatvės atvejais jokių pajamų negaunantiems arba labai mažas pajamas gaunantiems asmenims.

Šiais metais valstybinių pensijų bazė, kuri naudojama skaičiuojant nukentėjusiųjų, mokslininkų pensijas padidėjo nuo 65,29 euro iki 68,29 euro. Bazinė socialinė išmoka, pagal kurią apskaičiuojamos išmokos kūrybiniais darbuotojams, padidėjo nuo 46 iki 49 eurų.

Pareigūnų pensijos indeksuojamos taikant valstybinių pensijų indeksavimo koeficientą. Jos didėja 4,6 proc.

Parengta pagal SODROS informaciją



# Namu ūkis

## Sausio mėnesio priminimai

Senoliai sakydavo, kad sausio atlydžiai priešaukia lietingą vasarą, šaltis – liepos giedrą, šiaurės vėjai – gerą derlių. Na, ar jums pavyktų pagal šių pirmųjų sausio dienų orus nuspėti ateinančią vasarą? Vargu... Vieną dieną sumušėme šilumos rekordus, kitą jau nuo šalčio tvoros pyška... Ir suprask tu, žmogau, kad gudrus, ko ateityje laukti. Va, jeigu naktį šerkšnas padabins medžius ir viską aplinkui, galime būti tikri – diena laukia labai graži.

Sodininkai ir daržininkai nuo seno dairosi ne tik į saulę ir pasikliauja jos šviesa ir šiluma – taip pat tikėta, kad ir mėnulis daro įtaką augalams, jų augimui. Bet visada ir visur svarbiausia – pasikliauti savo patirtimi, intuicija, nuovoka.

*Mėnulio kalendorius: pilnatis nuo sausio 7 d., delčia – sausio 15 d., jaunatis – sausio 21 d., priešpilnis – sausio 28 d.*

*Geriausios mėnesio dienos: 11, 14, 17, 24, 25, 26, 30, 31;*

*Prasčiausios: 15, 16, 18, 21, 22, 28, 29;*

*Sausio 21 d. – Vandens Triušio metų pradžia pagal kinų Mėnulio kalendorių.*

*Sausio 25 d. – šv. Pauliaus atsivertimas, pusiaužiemis.*

### Jei pasitiki mėnuliu...

Sodininkams ir daržininkams labiausiai rūpi ir praktinės reikšmės turi *keturių mėnulio fazės*. Pavyzdžiui, nuo seno įprasta manyti, kad per jaunatį augalų geriau netrukdyti.

Augančio mėnulio laikotarpiu augalo sultys juda nuo šaknų į viršūnę, todėl geras laikas sodinti ar persodinti, dauginti, tręšti. Šiuo laikotarpiu augalai gerai reaguoja į laistymą, tręšimą, formavimą, kovą su jų ligomis. Apskritai per jaunatį reiktų atlikti darbus, susijusius su augalų antžeminės dalies vystymusi.

Pilnatis – puikus metas naikinti kenkėjus. Tuo metu šviesiomis naktimis lengviau naikinti ir įvairius šliužus, sraiges. Pilnatyje augalai gerai reaguoja į dirvos purenimą, piktžolių naikinimą.

Dylantis mėnulis – tai metas, kuomet tinka genėti, skabyti viršūnėles, mat augalo vanduo vėl teka į šaknų sistemą. Tinka visi darbai, susiję su šaknų sistema. Per delčią net ir skintos gėlės išsilaiko daug ilgiau.

*Zodiako ženklai ir mėnulis.* Zodiako ženklus nuo seno taip pat primta skirstyti į derlingus ir nederlingus, bet ar tai tikra tiesa, galite tik patys įsitikinti. Derlingiausiais laikomi yra Jautis, Vėžys, Skorpionas, Ožiaragis, todėl sėjama ir sodinama, kai mėnulis šiuose ženkluose.

Nederlingais laikomi Liūtas ir Dvyniai. Bet yra augalų, kuriems ir šie ženklai palankūs.

O kai mėnulis Vandenyje, sakoma, geriau tik ravėti, naikinti kenkėjus ar paprasčiausiai imtis kitokių darbų. Šis metas dar vadinamas bevaisiu.

Pateiksime ir pavyzdį. Štai sausio 21 d., kai mėnulio jaunatis Vandenyje, sakoma, kad tai gera diena ruošti žemės mišinius daigams, dezinfekuoti šiltnamius, tvarkyti namus, rūsius, naikinti namų kenkėjus. Nerekomenduojama laistyti, pikuoti daigų.

Sausio 22 d. pilnėjantis mėnulis dar Vandenyje – tinka purenti kambarinių augalų žemę, pasiruošti žemės daigams, tvarkyti sodo inventorių, padargus, įrankius. Bėlieka pamėginti...

### Sodininkui...

Šis sausas sodininkams tikrai neramus – besikartojantys atlydžiai ir šalčiai gali pridaryti rūpesčių. Ypač pavojingi yra staigūs atlydžiai – augalai sureaguoja, prasideda gyvybiniai procesai, ima brinkti pumpurai, tekėti sultys. Ypač nukenčia pietų kraštų augalai, priprate

### Pašnekesiai

## Suskaičiuotas laikas

*Praūžė, nušurmuliavo šventės, net ir Trys Karaliai jau išdalino savo auksą, mirą ir smilkalus. Sakoma, kad po jų sveikinti su Naujaisiais lyg ir nebepritinka. Vieni Šv. Kalėdas ir Naujuosius praleidome šurmulingiau, kiti ramiau, bet nepaliesti širdies šitas metų virsmas tiesiog negali – kiekvienas jį pajaučiame, išgyvename. Nauji metai – nauji lapai, kaip sakoma, o ir nauji išpareigojimai, planai, svajonės. Tik dažniausiai, patys to neįjaušdami, tyliai ir ramiai sugrįžtame į kasdienybę, viskas ima tekėti sena vaga, kol pavasarėjant sukrintame ir kartu su gamta imame laukti naujojo atgimimo.*

*O kas atsitiktų, jei mums skirtas laikas būtų neskaičiuotas, nesudėliotas ir savaitės, mėnesius, metų kalendorius? Jei nebūtų laikrodžių, valandų, o turėtume tik šviesą ir tamsų metą? Tik metų laikus? Kaip tokioje erdvėje pragyventume savo gyvenimus? Kuo jis skirtųsi nuo šiuolaikinio, sakytume skaitmenizuoto, „išmanojo“ gyvenimo? Oho, kiek klausukų... Atsakymus galime tik numanyti, spėlioti, fantazuoti. Arba atsigręžti dar į netokią tolimą praeitį, į savo senolių patirtį ir prisiminti, kaip gražiai sulėtėdavo jų gyvenimo tempas žiemos mėnesiais, kokie ilgi ir gražūs vakarai su žiemojimo tradicijomis apgaubdavo namus ir sodytus. Ir niekas nekėlė tokio klausimo, kaip sulėtinti nenumaldomai lekiantį laiką. Tiesiog tyrojo laiko erdvė, o žmogus joje judėjo atsargiai ir išmintingai. Išmintingai dalindamas jį gyvybiškai svarbiems dalykams, būtiniausiems darbams, savo poilsui, tradicijoms, bendravimui, maldai, giesmei...*

*„Nepyk, neturiu šiandien laiko, ir šią savaitę...“ – vargu ar tuomet ga-*



*lėjai išgirsti šiandien tokį įprastą pasiteisinimą draugui, giminačiui. Šių žodžių beprasmybę dažniausiai suvokiame iš tikrųjų bėdos, ligos ar užklupti skaudžios netekties. Teisinamės, prisizadame kitaip dėlioti prioritetus, ciuojame įvairių išminčių prasmingus žodžius, bet ir vėl... iki kito karto. Idomiusia, kad net ir mes, vyresnieji, būdami laisvi nuo įpareigojančių darbo santykių, vėl prasimanome įvairios veiklos ir vėl nebelieka laiko svarbiausiems dalykams, ypač bendravimui.*

*Mano senai bičiulei iš Žemaitijos, apie kurią jums dažnai rašydama papasakoju, sugalvojau prieš naujuosius padaryti staigmeną – pakviečiau atvažiuoti pas mane ir nuvykti paklausti „Traviatos“. Apie tai, žinojau, ji svajoja jau keletą metų. Bilietus gana iš anksto buvau parūpinusi. Tikriausiai nė sakyti nereikia, kad pražyjo sulaukiau to įprasto: „O, labai tau ačiū, bet niekaip, neturiu laiko...gal kitais metais“.*

*Pagalvojau ir parašiau žinutę:*

*„Sėdi į autobusą (nors pati vairuoja mašinukę), bilietas pusę kainos, kelias valandas ramiai pasnaudi ir jau vietoje. Pasitiksiu. Arba, arba...“ Į skambučius nebeatsiliepiu. Ir ką galvojat – suveikė! Kai gražiai praleidusios šventę ir pirmą naujų metų rytmetį, išsopusios į minkštus chalatus ir tyliai sau „murkdamos“ gėrėme ryto kavą, abi pajutome, koks brangus mums šis laikas! Mes radome jo sau ir kaip sesės jį kartu išgyvenome! Nei darbai, nei jokie reikalai niekur nepabėgo. Toks netikėtas, džiaugsmingas susitikimas, apie kokį galėjai tik pasvajoti – mes pasidovanojome jį sau.*

*Joks plepsėjimas telefonu neatstos panašių susitikimų. Jokios „svarbesnės“ priežastys negali atimti iš mūsų bendravimo džiaugsmo su savo artimaisiais ir mylimaisiais. Kiekvienam tikrai prisimenate panašių akimirkų, saugote jas slapčiausiose širdies kertelėse... tad turėkime tam laiko apšiai! Dienos, savaitės, metai, valandos – jos visos mūsų!*

*Jūsų Augustina*

### SKANAUS!

## Vištiena nuo... iki

**Vištiena – populiariausia paukštienos rūšis. Papjovę gaidį ar vištą galime sunaudoti visas paukščio dalis – sparnelius, kulšeles, krūtinėlę, širdelę, kepenėles... Įvairiausi ir paruošimo būdai – verdama, kepama, troškinama, rūkinama, vytinama. Patiekalai iš vištienos gana greitai paruošiami, mėsa ilgai laikosi ir užšaldyta. Vištiena turi žmogaus organizmui būtinų ir nepakeičiamų amino rūgščių. Jų kiekis prilygsta jautienai. Joje daug baltymų – daugiau nei kiaušienoje. Pačia vertingiausia mėsa yra laikoma krūtinėlė, dar vadinama dėl savo spalvos baltąja paukštiena. Pagyrų nestinga ir naminės vištos sultiniui, kad ir kaip tai kritikuotų vegetarai.**

Nedidelę vištukę galime paprasčiausiai įmesti į puodą, išvirti su prieskoniais ir susėdus keliese ją lengvai suvalgyti. Galima iškepti ir taip pat ją visą vienu ypu sušveisti. Tačiau taupi ir išmoninga šeiminingė nedidelei šeimynai ir trejus pietus prasimanys iš jos pagaminti! Receptų – neskaičiuojama įvairovė!

### Skalsu ir pigu (dviems)

*Reikės: vienos nedidelės vištos, prieskonių (pipirų, lauro lapų, druskos), morkų, makaronų, žalumynų.*

Nupjaukite vištos sparnelius su petukais, kulšeles, krūtinėlės abi puseles. Pasidėkite šaltai.

Iš likusios vištos dalies su kauliukais virkite sultinį. Įmeskite svogūno galvutę, pipirų – kvepiančių ir karčiųjų po keletą žirnelių. Mėsai išvirus ją, išgriebkite. Morką supjaustykite neilgais šiaudeliais, pakepinkite gražiai ant gi sviesto ar aliejaus, baigiant kepti užpilkite samčiu sultinio, pavirinkite minutę ir supilkite į sultinį. Sultinys įgaus gražią spalvą. Pagal skonį pasūdykite, dėkite

naminius ar pirkinius stambesnius makaronus. Patiekiant skanu užberti smulkintais žalumynais.

Nuo kaulų nurinkite mėsą. Greičiausias būdas pakepinti ją su svogūnais, paskaninti grietine. Štai jums ir pirmi greiti pietūs. Turite laiko – nurinktą mėsą sumalkite, papiprinkite, idėkite smulkiai pjaustyto ir pakepinto svogūno. Kepkite lietinius prie sultinio! Tai jau antras variantas.

Dar liko sparneliai ir šlaunelės – antriems pietums, o trečiam kartui skani krūtinėlė, kurią, labai paprastai, pagardinus prieskoniais, reikėtų kepti ant lėtos ugnies ne daugiau 5 minučių.

### Šlaunelės vyno ir brendžio padaže

*Reikės: vištienos šlaunelių, miltų, pipirų, druskos, 3–4 šaukštų brendžio, 2 stiklinių pusiau saldaus raudonojo vyno, 1,5 stiklinės vištienos sultinio, prieskonių (lauro lapų, petražolių, čiobrelių, česnako, džiovintų slyvų ar grybų).*

Didesnėje keptuvėje pakepinkite ant aliejaus susmulkintą česnaką, tuomet dėkite į ją miltus su pipirais ir druska apvoliotas šlauneles, jas lengvai apskrudinkite. Įpilkite brendžio ir uždenkite, o jam išdegus, supilkite vyną, sultinį, įmeskite kelis lauro lapelius, petražolių, čiobrelių. Troškinkite uždengetoje keptuvėje apie 1,5 val. ant mažos ugnies. Likus 15 min. iki pabaigos idėkite džiovintų slyvų ar džiovintų grybų.

### Saldus krūtinėlių plovos (dviems)

*Reikės: dviejų vištos krūtinėlių, 250 g ryžių, vienos didesnės morkos, pusės stiklinės razinų, 1 svogūno.*

Paukštieną smulkiai supjaustykite gabalėliais ir apkepkitė. Ryžius apvirkitė. Morkas ir svogūnus supjaustytus apkepkitė aliejuje ir sumaišykite su ryžiais. Visą sudėkite į troškimo indą ir troškinkite ant mažos ugnies. Pabaigoje sudėkite razinas. Jei mėgstate, galite įberti graikiškų riešutų, palikite plovą kiek subręsti.

### Traškūs vištienos kepsneliai

*Reikės: vienos vištos, 2–3 kiaušinių, druskos, prieskonių pagal skonį.*

Visą vištą supjaustykite dailiomis porcijomis. Įtrinkite druska, mėgstamais paukštienos prieskoniais. Kiaušinius išplakite su trupučiu

(Nukelta į 6 p.)

(Nukelta į 6 p.)

## Naujienos Kaip spėti gėlyne koja kojou su mada?

Jau gruodžio mėnesį „Pantone spalvų institutas“ paskelbė šių metų madingiausią gėlynų spalvą – tai galingas, gyvybingas ir pulsuojančias raudonas purpurinis atspalvis, simbolizuojantis drąsą ir bebaimiškumą. „Viva Magenta“ spalva kyta natūraliai iš gamtos, yra vibruojanti, skatinanti jėgą ir kviečianti džiaugsmo nuotykiams.

Tiems, kurie pernai spėjo savo gėlynuose pražydyti 2022 metų madingiausios, nors ir dirbtinai sukurtos mėlynai rausvos spalvos žiedus, šiemet vėl teks pasukti galvas, norint spėti sudėlioti nors keletą naujų madingų akcentų. Spausdoje pasirodė lektorės Gintarės Adomaitytės patarimai, kokie augalai galėtų padėti žengti koja kojou su mada, nors gal ir labai keistai tai skamba klasika mėgstantiems ir nesivaikantiems naujovių. Aišku, neišrausiu ir nepanaikinsiu senų gėlynų, bet vieną kitą akcentą ar kokią ryškesnę „salelę“ sukurti gal verta, juolab kad, lektorės teigimu, tokio atspalvio augalų pas mus yra didelė gausa.

Taigi pasidomėkite šiais, madingąja spalva žydinčiais, augalais:

**Medžiai ir krūmai.** Rožės ir erškėčio hibridas „Signe Relander“, žydintis nuo birželio visą vasarą. Žiedai – kekėmis, pusiau pilnaviduriai. Auga ir nederlingoje žemėje.

Sluotelinė hortenzija „Wim's Red“. Žiedai reti, nuo balto atspalvio nusidažo iki „Viva Magenta“, dar vėliau – paruduoja.

Sakuros smailiadantė vyšnia „Royal burgundy“ pradžiugins savo rausvais lapais.

Purpurinė obelis „Royalty“ tiks ir dėl savo dekoratyvių šios spalvos žiedų, ir dėl raudonų obuoliukų.

Labai didelis šios madingos spalvos daugiamečių gėlių pasirinkimas: Tulpės „Dols Minuet“, kiliminis flioksas „Zigeunerblut“, tinkantis gėlyno apvadams, natūralistiniams

gėlyniui; sinavadas „Clementine Red“, raudonžiedis viduvis „Rosenrot“, žydintis birželyje ir vėl vasaros pabaigoje; didžioji astrancija „Ruby Wedding“, mėgstanti derlingas ir drėgnesnes vietas, o žydi nuo liepos iki šalnų. Rudeniui tiks rūgtis „Taurus“, dar vienas derlingų ir drėgnų vietų augalas. Žydės nuo liepos iki šalnų;

Virgininis astras „Jenny“ stebins rudeniį ryškia savo spalva;

Šiurpiniai gvazdikai tikrai turi „Viva Magenta“ spalvos veislių;

Raudonasis linas „Rubrum“ taip pat žydės iki šalnų;

Bijūnas „Karl Rosenfield“ tikras šios spalvos karalius – net kotai yra tamsiai bordo.

Ką gi... ir praėjusių metų favoritui melsvajam snapučiu „Rozane“, ir žiemei, ir kitiems gražuoliams teks tyliai džiuginti mūsų akį ir laukti, kol vėl užlips ant podiumo – mada yra mada.

## Sausio mėnesio priminimai

(Atkelta iš 5 p.)

Jau neužtenka to, kad daugelis įsigudrina nelaukti pavasario ir rudenį po šalnų prisiseja įvairiausių žalumynų ir daržovių, dar kiti bando sėti į baltą purų sniegą. Pastarieji aiškina, kad taip sėklos „užsigrūdina“, puikiai išlaiko stratifikacijos procesą. Tačiau, kaip patirtis rodo, rezultatas būna 50:50 procentų. Rizika didelė, o apie nepasisekusį eksperimentą sužinai tik antroje pavasario pusėje.

Kiti, kantriejai, laukia ir ramiai sau planuoja darbus, revizuoja sėklas, dairoosi visokių naujoviškų daigyklių, skaito literatūrą, narsto savo pernykščias klaidas ar džiaugiasi gera patirtimi.

Nekantriesiems gera paguoda kaip visuomet – palangė. Geriausiai tinka virtuvės, nes čia visuomet daugiau drėgmės. Dar geriau, jei palangė yra pietinė. Vienaip ar kitaip, bet nuolat galite turėti šviežių prieskoninių žalumynų: bazilikų, petražolių, garstyčių, mėtų, peletrūnų, pipirnių, melisos, pekininių bastučių ir kitokių žalumynų.

Apie svogūnus neverta nė kalbėti – juos susidaiginti labai paprasta. Tik neskubėkite nupjauti labai mažus laiškus, o leiskite jiems paaugti iki 25–30 cm.

Dažniau sėkite pipirnes. Užtenka tankiai paberti sėklelių ant drėgnos marlės ar servetėlių ir uždengti plėvele. Vandens drėkindami nepagailėkite. Sudygs po poros dienų, o už dviejų savaitių jau bus tinkami valgyti – geriausi 5 cm aukščio daigėliai.

Pačių užauginti mikrožalumynai puikiai papildys vitaminais mūsų organizmą. Juose gausu ir maistinių, ir mineralinių medžiagų, turi daug B grupės vitaminų.

Vasario mėnesį galima sėti jau ir daugiau augalų, mat dienos šviesesnės, nebereikia papildomo apšvietimo.

Nepamirškime, kad mikrožalumynų meniu gali papildyti ir piktžolių sėklos, iš kurių daugelis pasižymi gydomosiomis savybėmis labiau, nei jų kultūriniai giminaičiai. Tai balandūnės, šiurkštieji burnočiai, valgomosios portulakos, trikertės žvaginės.

Daigelius visuomet kirpkite, geriau ryte, kad būtų sultingesni lapeliai. Neplėškite jų ranka.

Daiginkite ant visko, kas sulaiko drėgmę: ant popierinių rankšluosčių, tualetinio popieriaus, sulankstytos sluoksniais marlės, vatos diskelių. Gerai ir durpių substratas daigams, perpus sumaišytas su vermikulitu.

Beje, galima pasisėti ir sulaukti net lapinių salotų derliaus, bet jos užims daugiau vietos. Salotas sėkite

ant drėgnos žemės ir užberkite 1 mm lengvos žemės sluoksnėli.

Pats laikas patikrinti sėklų at-sargas, surūšiuoti, patikrinti jų daigumą. Tikriausiai žinote, kad pomidorų sėklos išlieka daigios net 15 metų! Agurkų – trumpiau. Nesukubėkite išmesti ir moliūginų daržovių sėklų, patikrinkite. Kitomis, pase-nusiomis, kaip ir salotų sėklomis, patariama palesinti paukštelius.

Apie praėjusių metų derliaus saugojimą taip pat verta priminti – neleiskite jam suvysti rūsyje, gelbėkite, gaminkite, virkite, šaldykite.

### Gėlininkui...



Tradiciškai reikia priminti, kad norintys kovo pradžioje pražydyti tulpes ir hiacintus turėtų tam paruoštus svogūnėlius mėnesio pabaigoje jau sumesti į kambarį. Jeigu pražydusios dirbtinėmis sąlygomis gėlės neatitiks lauke žydinčių standartų – nenusiminkite. Jų žaluma ir gaivumas atpirks pastangas.

Šiuo metu reikia atidžiai pasirūpinti jurginų, kanų, kardelių, gumbinių begonijų ir kitų šakniagumbinių ir gumbasvogūnių gėlių žiemojimu. Išpjaustinėkite mažiausią puvinį, pažeistas dalis. Jei saugykloje šilta ir sausa, saugokite, kad jurginai nesudžiūtų. Dėkite į dėžutes, polietilenu skylėtus maišelius su sausomis durpėmis arba pjuvenomis, apvelkite molium.

O kaip laikosi mūsų „kambariokės“? Daugelis kambarinių gėlių šiuo metu, kaip ir kiti augalai gamtoje, – ilsisi arba auga daug lėčiau. Tuomet tręšti jų nereikia arba labai maža koncentracija ir retai.

Atogrąžiniai augalai anaipol nelinke ilsėtis, toliau leidžia lapus, ūglius, todėl jiems reikia ir pagalbos – tręšti, laistyti.

Tačiau didžiausia bėda, kad šil-tuose ir sausuose kambariuose gėles dažniausiai perlaistome. Pamatę išdžiūvusį viršutinį sluoksnį, puolame jas gelbėti. Prisiminkime, kad šil-tame ir sausame kambariame vandenį liekime ne dažniau kaip 3–5 dienas. Jei patalpos vėsesnės, laistyti tereikės kartą per dvi savaites. Kaktusai vėsesniame kambariame išbus nelaisyti ir kelis mėnesius.

Stambialapius žydinčius augalus liekite šiltu vandeniu (sanpaulijais, ciklamenuis, azalijais ir pan.).

Saugokite savo augintines nuo skersvėjų, atsargiai vėdinkite kambarius, tikrinkite, ar nešaltos palangės.

Apskritai, skirkite kiekvienai savo augintinei tik jai reikalingą dėmesį – tam yra pakankamai literatūros, specialistų patarimų. Už tai jos bus jums dėkingos – žavės savo vešlumu ir žiedais.

## Kokie nauji vėjai namų dizaine?

Nenustebkite, tačiau ir namų dizaine šiais metais siūloma „Viva Magenta“ – ryškus rausvas atspalvis. Jei kam tokia spalva pasirodys namų aplinkoje per daug ekstravagantiška, dar siūloma ir kita – sodriai žalia. Tai – drėgname klimata augančių kedeninių tilandsijų gamtinis spalvinis tonas. Dizainerių teigimu, ši spalva padeda išlaikyti pusiausvyrą ir su šiltais, ir su šaltais tonais. Šiltasis minimalizmas – taip vadinamas šių metų interjero stilius, skatinantis protingą vartojimą, saikingumą, impulsyvaus daiktų pirkimo atsakymą.

Tai paprastumo estetika, atsisakanti įmantraus dekoravimo, reksmingumo.

Tačiau nereikia sumaišyti jo su

klasikiniu minimalizmu, kuris kartais dvelkia šalčiu, sterilumu, panašiu į ligininės ar darbo kabineto aplinką. Šiltasis minimalizmas atvirksčiai –

kuria jaukią ir šiltą namų aplinką. Tam pasitarnauti gali šilti ir neutralūs atspalviai – pavyzdžiui, šviesiai pilki, balti, smėliniai, o vengti reikėtų šaltų atspalvių.

Dizaino formos taip pat keičiasi – jos minkštesnės, su išlinkimais, natūralios, primenančios gamtos linijas. Baldai turėtų sukurti atskiras erdves, nebūtinai juos sustatyti pasie-niais. Madingi medžio baldai, natūralaus pluošto tekstilė – vilna, linas, pašukinis audinys. Šviestuvai taip pat turi skleisti minkštą ir jaukią švie-są.

## Mados 2023-ųjų kraštovaizdžio dizaine...

Kraštovaizdis – ne nauja suknelė, jo nepakeisi nei per metus, nei per kelerius. Tai gal aktualiau naujakuriams, tačiau vieną kitą tendenciją verta pritaikyti.

O 2023-ųjų kraštovaizdžio dizaine svarbiausias tikslas – dar didesnis žmogaus ir gamtos ryšys! Todėl ir toliau išlieka populiarus minimalistinis stilius, savo pozicijų neužleidžia skandinaviskoji mada, pripažįstanti aiškias formas, žemiškas spalvas ir, aišku, turinti savų iš-

skirtinumų. Tai – baltų ir pastelinių spalvų vyravimas, akmens ir žvyro takelių pirmenybė, gyvatvorių, visžalių augalų gausa, medis, kaip pagrindinė dekor medžiaga.

Ir toliau tęsiasi tendencija, kad sodas ir aplinka turi būti gražūs visais metų laikais, tad šeiminkaujama – ekologiškai, tvoros keičiamos gyvatvorėmis, madingas vertikalus apželdinimas, pageidautini nors ir maži vandens telkinukai, poilsio zonos, vasaros metu atstojančios svetainė.

Apie visa tai dar ne kartą pakalbėsime plačiau.

## Prienu Turguje

### „Ne viskas auksas, kas auksu žiba“ ...

Sakoma, kad per Tris Karalius saulė dieną prailgino per gaidžio žingsnį. Taigi vis daugiau šviesos reikia viltis bus ir gyvenimuose. Nors ir sentimental, galbūt nemadinga, bet apie tai, kaip senovėje važiuodavo rogėmis, traukiamomis arkluko, kaip pėsti nešė Jieznan sviestą parduoti dar vis prisimena mūsų seneliai. Jų vienas kitas gražiai pasipuošę ir turguje.

Nors rytas šaltokas, kai įpratę prie orų kaitos kas kelias paras. Žinoma, fotografuoti šiuokštu, jie nenori, sako, kad seni, susiraukšlėję, o akys spindi tikrumu, lazdele laikantis delnas pritrauktas nuo sunkių darbų ir laiko. Užklaustas, ko gi atvyko turgun, senolis sakė, kad „daugiau pasižiūrėti, pašarų nusipirko vištoms dedeklėms už 15 eurų, sūnus nunešė į mašiną, o jam tiesiog įdomu. Tik kad turguje šurmulio nedaug. „Spigino šalčiai, paršeliai spurdėjo maišuose, linksmiau buvo gyventi, nors ir sunkiau, – jaučiau poreikį žmogaus ilgiau kalbėtis, tačiau kojoms šalo, o jam gi nė motais, sako užgrūdino darbas visoku oru. – Kai vakare užkursit krosnį, stebėkit, ar žarijos užsplieskia – laukit šalčio, uždenkit obuolius, jei dar likęs koks“, – patarė linksmiai. O Gintarė skubėjo į mašiną, tik trumpai susakė: „Pirkau dešimt kilogramų bulvių, stiklainiuką medaus ir raugintų kopūstų, už viską mokė-

jau penkiolika eurų, labai nustebau, kad kiaušiniai jau tris eurus kainuoja“. Taigi, būtiniausių prekių, aišku, vieni skubėdami, kiti gi ir be kepurių, be pirštinių, iš lėto vaikštinėdami, galėjo tikrai nusipirkti. Paskanavęs naminių lašinių, kiek mažiau nei kilogramą jų pirkto birštonietis, moteris siūlė visą paltį, bet vyras sakė, kad verčiau dažniau pirks. Taip pat jis nupirko ir naminio pašteto, taukų. Kai šalta, populiarai prekė – virti burokėliai, rauginti kopūstai, kriemai, namie šeiminkinių ruošti, žinoma, šviežia kiaušiena, nes, pasak prekėvių, „reikia šiek tiek taukų, kad raugintų kopūstų sriubą paskanintų“. Kiti juos užpila mūsų ūkininkų namie spaustu sėmenų aliejumi, kurio pusės litro butelis kainavo keturis eurus. Prie žuvies kioskų ir eilių nesimato kaip prieš šventes. Tik vienas kitas mėgėjas. Kilogramas karšto rūkymo karpio gabalų kainavo 14,90 euro, lašišos filė – 12,90 euro,



šalto rūkymo upėtakio – 12,90 euro, jūros ešerio – 7,90 euro, lašišos kepsnių – 4,50 euro, riebios silkės su galva – 4,20 euro, sauso šaldymo skumbės – 7,50 euro, jūros lydekos – 3,90 euro, sauso šaldymo hokio filė – 7,90 euro.

Šį rytą nebuvo ir sendaikčių prekėvių, kurie taip traukia pirkėjus. „Ne viskas auksas, kas auksu žiba“, – šypsodamasi sakė nuolatinė turgaus pirkėja, kuri ir maisto produktus perka, ir mėgsta pašmirinėti tarp dėvėtų daiktų, ieškodama geresnės kokybės ko nors „užmiršto“. Moteris apgailestavo, kad tarp jos artimų žmonių daug sergančiųjų peršalimo ligomis, tad atėjo su pirkinių sąrašu – vieniems – medaus, kitiems – maisto produktų nupirkti. Pernykščiai darbai nudirbti, naujų dar pradėti anksti, bent taip būdavo kadaise, o dabar „viskas susimaišę“ – ir danguje, ir žemėje...

## Vištiena nuo... iki

(Atkelta iš 5 p.)

druskos, pipirais ir plakiniu užpilkite supjaustytą mėsa. Padėkite šaltai bent kelioms valandoms, galima ir nakčiai. Pavartykite, kad plakinys išigertų. Kepkite 180–200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, kol gražiai apskrus.

Kepsniukai iškepa labai greitai, jų gaunasi kiek daugiau, nei keptum visą vištą, odelė būna gražiai apskrudusi. Tinka su konservuotais vaisiais, keptais obuoliais.

### Širdelės grybų padaže

Reikės: vištų širdelių, 2 svogūnų, 2 šaukštų grybų sriubos, 3 šaukštų grietinės, aliejaus.

Vištų širdelės pakepinkite apie 10 minučių aliejuje. Po to sudėkite pjaustytus svogūnus ir vėl apie 10 mi-

nučių kepkite. Grybų sriubą atskieskite stikline šalto vandens ir užpilkite ant širdelių. Dėkite grietinę, prieskonius ir dar uždengę apie 10 minučių troškinkite. Jei padažas per tirštas atskieskite vandeniu ar sultiniu. Tiks su bulvių koše ar makaronais.

### Vištų kepenėlių iešmeliai

Reikės: 1 kg vištų kepenėlių, lašinių, saldžiųjų paprikų, garstyčių, prieskoniu.

Kepenėles užmerkite atskiestose garstyčiose su prieskoniais (galima ir kiaušinio plakinyje). Palaikykite bent porą valandų. Ant medinių iešmukų verkite vieną po kito kepenėles, lašinuko gabalėlį, pipiro skiltele. Kepkite 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių.

## Alytiškio garaže pareigūnai aptiko kontrabandos sandėlį

Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Kriminalinės policijos ekonominių nusikaltimų tyrimo skyriaus pareigūnai iš neteisėtos apyvartos eliminavo daugiau kaip 10 tūkst. pakelių kontrabandinių cigarečių.

Sausio 5-ąją, ekonominės policijos pareigūnai dėl neteisėto disponavimo akcizais apmokestinamomis prekėmis sulaukė 58-erių metų vyrą, o jo garaže aptiko nelegalių rūkalų sandėlį. Kriminalistai jame rado 10 tūkst. 334 pakelius įvairių rūšių („NZ“, „FEST“, „MINSK“, „WINSTON“) cigarečių, žymėtų Baltarusijos Respublikos banderolėmis. Bendra iš vyro paimtų cigarečių rinkos vertė siekia daugiau nei 40 tūkst. 600 eurų.

Dėl neteisėto disponavimo akcizais apmokestinamomis prekėmis alytiškiui pareikšti įtarimai. Įtariamajam gresia bausmė arba laisvės atėmimas iki 8-erių metų. Ikiteisminį tyrimą atlieka Alytaus apskr. VPK KP Ekonominių nusikaltimų tyrimo skyriaus pareigūnai. Ikiteisminį tyrimą kontroliuoja Kauno apygardos



prokuratūros 2-ojo baudžiamojo persekiojimo skyriaus prokurorai.

Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato informacija

## Daugiabučių namų gyventojams dalijami kibirėliai maisto ir virtuvės atliekoms

Plečiama maisto atliekų surinkimo paslauga: dalijami maisto ir virtuvės atliekų kibirėliai Prienų ir Jiezno daugiabučių namų gyventojams. Šiuos 10 litrų talpos kibirėlius gauso daugiabučių namų, kurie naudojami konteinerinėmis aikštelėmis su maisto atliekų konteineriais, gyventojai. Kartu su kibirėliais jiems bus įteiktos ir maisto bei virtuvės atliekų rūšiavimo atmintinės. Kibirėliai bus atvežami prie daugiabučių namų ir dalijami gyventojams. Tiesiogiai, kurie neturės galimybės tuo metu pasiimti kibirėlių, galės juos pasiimti seniūnijose. Kibirėliai išduodami: pirmadienį – ketvirtadienį nuo 8 val. iki 16.30 val., penktadienį – nuo 8 val. iki 15.30 val. (pietų pertrauka nuo 12 val. iki 12.45 val.). Pasiteirauti dėl kibirėlių atsiėmimo Prienų seniūnijoje ga-



lima tel. (8 319) 52 195, Jiezno seniūnijoje – tel. (8 319) 57 230, (8 616) 74811.

Ir konteineriai, ir kibirėliai gyventojams dalijami nemokamai. Sie-

kama paskatinti žmones tvariau gyventi, geriau rūšiuoti maisto ir virtuvės atliekas. Pastebėta, kad žmonės, pradėję rūšiuoti maisto atliekas, išmeta daug mažiau maisto produktų ir labai sumažina mišrių atliekų kiekį, taip prisidedami prie švaresnės aplinkos išsaugojimo ir kūrimo.

Prienų rajono savivaldybės informacija

**Į maisto atliekų konteinerius reikia mesti visas atliekas, kurios susidaro gaminant maistą: popierinius rankšluosčius, servetėles, kavos tirščius ir jų filtrus, arbatos tirščius ir pakelius, riebalais ir kitais maisto produktais suteptą popierių, kambarinius augalus, daržovių, vaisių likučius, lupenas, žieves, naudoti netinkamus maisto produktus.**

### PASLAUGOS

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

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

**SIENŲ ŠILTINIMAS** užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur  
Tel. 8 675 773 23

**Atliekame įvairius ūkio ir remonto darbus.** Tel. 8 682 82 134.

**Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius. Atliktam darbui suteikiama garantija.** Tel. 8 622 02 208.

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

### PASLAUGOS

**DURYS – PER 3 DIENAS!**  
„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“  
DIRBA IR ŽIEMOS METU

**Gaminu duris** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūšiams. Tel. 8 653 93 193.

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

### SIŪLO DARBA

**Reikalingas tekintojas, ištekintojas, šlifutojas.**  
Tel. 8 610 99 933.

**Reikalinga valytoja**  
Pusei etato, turinti darbo patirties, be žalingų įpročių.  
Tel. 8 687 53 756.

### PERKA

**Nekilnojamas turtas**

Perkame nekilnojamąjį turtą: butus, namus, sodybas, patalpas, žemės sklypus, miškus ir kitą... Tel. +370 608 20 080.

**Gyvuliai, gyvūnai**

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

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

**Brangiai perku mišką su žeme arba išsikirsti. Atsiskaitau iš karto.**  
Tel. 8 675 24 422.

**PERKA GALVIJUS**

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

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

### PARDUODA

**Kietas kuras**

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

**Parduodu sausas, kapotas malkas**, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavėsinės. Išrašome sąskaitas. Tel. 8 648 61 061.

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

**Parduodamos geros ir skalsios beržo, juodalksnio malkos.** Jei netinka skaldytos malkos, galima pirkti rąstais arba pjautas kaladėmis. Miškų inžinieriaus tūrio ir kokybės kontrolė. Perkant 5 erdm ir didesnio tūrio mašiną atvežimas nekainuoja. Užsakymai priimami tel. 8 625 33 812.

**Įvairios prekės**

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

**Parduodame: KIAULIENOS skerdeną** puselėmis, lietuviška, svilinta, kaina – 3,45 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Taip pat parduodame bulves **Vineta**, kaina – 0,55 ct/kg. Tel. 8 607 12 690.

**Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai ir jų asorti Jūsų šventėms!** Tik iš natūralių 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).

## Delfi TV programa

2023.01.12-2023.01.15

### KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
08:00 Orijaus kelionės  
09:00 Dakaras be cenzūros (10)  
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (85)  
10:00 Kasdienybės herojai  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (107)  
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (108)  
13:00 Orijaus kelionės  
14:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (9)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (86)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su A. Peredniu  
17:55 Kenoloto  
18:00 Kasdienybės herojai

19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (86)  
19:30 Dakaras be cenzūros (11)  
20:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (16)  
21:00 Du dydžiai po Siciliją (2)  
21:30 Gyvenimas inkile (51)  
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (87)  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
23:30 Dakaras be cenzūros (11)  
00:00 Iš esmės su A. Peredniu (k)  
01:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)  
02:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**PENKTADIENIS**  
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
08:00 Du dydžiai po Siciliją (2)  
08:30 Pas Editą  
09:00 Dakaras be cenzūros (11)  
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (86)

10:00 Alfo vila (17)  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (109)  
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (110)  
13:00 Istorijos apie nesėkmes (5)  
13:30 Du dydžiai po Siciliją (2)  
14:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (10)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (87)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Kasdienybės herojai  
17:55 Kenoloto  
18:00 Kasdienybės herojai  
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (87)  
19:30 Dakaras be cenzūros (12)  
20:00 Pas Editą  
20:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (7)  
21:00 Jūs rimtai? (19)  
21:30 Savaitės kriminalai  
22:00 Automobilis už 0 Eur (92)  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
23:30 Drąsiai (8). N-18

00:00 Dakaras be cenzūros (8)  
00:30 Dakaras be cenzūros (9)  
01:00 Dakaras be cenzūros (10)  
01:30 Dakaras be cenzūros (11)  
02:00 Dakaras be cenzūros (12)  
02:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**ŠEŠTADIENIS**  
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (5)  
07:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (6)  
08:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (7)  
08:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (8)  
09:00 Dakaras be cenzūros (12)  
09:30 Egzotiniai keliai. Tanzanija  
10:00 Alfo Didysis Šou (19)  
11:00 Receptų receptai (18)  
11:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (7)  
11:55 Kenoloto  
12:00 Šiandien kimba (19)  
13:00 Pas Editą  
13:30 Kasdienybės herojai  
14:30 Du dydžiai po Siciliją (2)  
15:00 Egzotiniai keliai

15:30 Egzotiniai keliai  
16:00 Orijaus kelionės  
17:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (16)  
17:55 Kenoloto  
18:00 Orijaus kelionių archyvai  
18:30 Ūkininko Petro dienoraštis (84)  
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (85)  
19:30 Dakaras be cenzūros (13)  
19:55 Eurojackpot  
20:00 Savaitės kriminalai  
20:30 Jūs rimtai? (19)  
21:00 Sukilėlis rugiuose (Rebel in the Rye) 2017  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:33 Sukilėlis rugiuose (Rebel in the Rye) 2017  
23:30 Dakaras be cenzūros (13)  
00:00 Egzotiniai keliai  
00:30 Egzotiniai keliai  
01:00 Orijaus kelionių archyvai  
01:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**SEKMADIENIS**  
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Orijaus kelionės  
08:00 Šiandien kimba (19)  
09:00 Dakaras be cenzūros (13)

09:30 Egzotiniai keliai  
10:00 Alfo vila (18)  
11:00 Receptų receptai (18)  
11:30 Istorijos apie nesėkmes (6)  
11:55 Kenoloto  
12:00 Skemadienio Šv. Mišių transliacija  
13:30 Pakvaišė dėl grožio (1)  
14:00 Du dydžiai po Siciliją (2)  
14:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (7)  
15:00 Egzotiniai keliai  
15:30 Egzotiniai keliai  
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (86)  
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (87)  
17:00 Orijaus kelionės  
17:55 Kenoloto  
18:00 Orijaus kelionių archyvai  
18:30 Gyvenimas inkile (51)  
19:00 Automobilis už 0 Eur (92)  
19:30 Dakaras be cenzūros (14)  
20:00 Kasdienybės herojai  
21:00 Klausyk širdies (Choice) 2016  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:33 Klausyk širdies (Choice) 2016  
23:30 Dakaras be cenzūros (14)  
00:00 Egzotiniai keliai  
00:30 Egzotiniai keliai  
01:00 Orijaus kelionių archyvai  
01:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

# Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Projekta remia

SPAUDOS,  
RADIO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

Man ne vis vien...

## Kristijonas Raibužis: „įkvėpimo ir motyvacijos kiekvienas turime rasti savyje“

Prienuotis Kristijonas RAIBUŽIS – antro kurso biochemijos studentas Vūsterio universitete, Didžiojoje Britanijoje. Lietuvoje Kristijonas buvo aktyvus jaunimo atstovas, dalyvavo Atviros jaunimo erdvės „Prienas“ veikloje, buvo Prienuo rajono savivaldybės Jaunimo reikalų tarybos narys, organizacijos „Žinau, ką renku“, „Anos Frank“ klubo narys, Jaunasis maltietis.

Kristijonas teigia ilgai norėjęs studijuoti Anglijoje, nes ši šalis visados asocijavosi su universitetų kultūra ir inteligentija. Sužinojęs, kad BREXIT nepakenks įstoti į Anglijos universitetą, jaunuolis suprato, jog nori studijuoti būtent čia. Paklaustas apie studijų patirtį Didžiojoje Britanijoje, K. Raibužis vadina ją teigiama, džiaugiasi įdomiomis studijomis ir atskleidžia radęs daug naujų draugų, nuostabų darbą poliklinikoje, leidžiantį save išlaikyti ir susipažinti su įvairiausiais žmonėmis. Tiesa, namų ilgesys Kristijono pernelyg negrauzia: „turiu kelias drauges lietuves, visad pasižiūriu Panoramą per LRT, pasikalbu su mama, tad gal ir nėra tokio didelio skausmo. Aišku, kartais būna liūdna,

bet nieko nepadarysi, tiesiog atsikeli ir eini toliau“, – teigia jaunuolis.

Dvejus metus Kristijonas aktyviai dalyvavo ir Jaunimo Europos komandos veikloje. Tai organizacija, kurios tikslas – skleisti idėjas ir žinias apie Europos Sąjungą jaunimui. „Europos Sąjunga kiekvienam piliečiui teikia neįprastas galimybes, kurių labai dažnai niekas kitas pasauly negali gauti“, – teigia jaunuolis. Nario kadencija šioje komandoje trunka dvejus metus, tad K. Raibužis šioje organizacijoje jau nedalyvauja, bet pasakoja, kad organizacijos misija – supažindinti ir paskatinti jaunimą pasinaudoti galimybėmis, kurios yra jiems pasiekiamos. Kristijonas Jaunimo Europos komandoje vedė diskusijas, pamokas ir kitokias edukacijas Prienuose ir kituose rajonuose. Pasakodamas apie šią patirtį, prienuotis džiaugiasi, jog įvairių veiklų metu jam teko susipažinti su nuostabiais žmonėmis, kurie tapo gerais draugais ir patarėjais.

Beje, didelių skirtumų tarp Didžiosios Britanijos ir Lietuvos jaunimo po-



K. Raibužis Baltųjų Pirštinių deleguotas rinkimų stebėtojas, Prienuo r. rinkimų stebėtojų koordinatorius. 2020 m.

litikos ir įsitraukimo į pilietinius procesus Kristijonas nepastebi. Tačiau pabrėžia, kad jaunimas, su kuriuo jam teko savanoriauti ir vesti veiklas Lietuvoje, skiriasi amžiumi ir požiūriu į gyvenimą nuo jaunimo, su kuriuo jis bendrauja dabar. Dabartinė studento patirtis atskleidžia, kad jaunimui Anglijoje yra svarbu turėti nuomonę, svarbu, kad ji būtų išgirsta. „Tai motyvuoja ir leidžia jungti jėgas. Galbūt tai ir yra didžiausia šios šalies jaunimo stiprybė – jie nenori, jog kiti priimtų sprendimus už juos. Tačiau manau, tai būdinga ir Lietuvos jaunimui. Pažįstu daug savanorių ir visuomeniškų žmonių, kurie tikrai dažnai padaro didžiulius pokyčius“, pasakoja Kristijonas. Jis teigia didelių skirtumų tarp Lietuvos ir Didžiosios Britanijos jaunimo nepastebintis, nes Lietuva, ypač jaunimas, vis labiau eina į vakarus ir tie skirtumai nyksta.

Paklaustas, iš kur semiasi motyvacijos įvairiems darbas ir idėjoms, jaunuolis prisipažįsta, kad įkvėpimo ir motyvacijos kiekvienas turime rasti savyje. „Man smagu mokytis ir tobulėti, kurti tai, ką kiti vėliau gali



K. Raibužis (kairėje) kartu su Anna Frank jaunimo tinklų veiklų pristatyme „Laisvės piknike“, Marijampolėje.

įvertinti ir iš to mokytis. Todėl manęs nuolatine veikla nevargina, o kaip tik skatina veikti ir sužinoti daugiau“, – sako jaunosios kartos atstovas.

Tiesa, šiuo metu Kristijonas studijas derina su darbu, tad ir laisvo laiko kitoms veikloms nebedaug belieka. „Kai pasakojau apie savo laisvalaikį, dažnai žmonės mano, kad mano gyvenimas neįdomus arba liūdnas“, – teigia vaikas. Visgi vaikas atvirauja, jog tokiu laisvalaikio praleidimu, kaip filmų žiūrėjimas, bėgiojimas ir pan. jis neužiūima, o laimę ir ramybę randa pagrindinėse savo veiklose – darbe ir studijose.

Kristijonas visados žavėjosi gamtos mokslais, nuostabiu gyvybės kompleksiskumu ir neįtikėtinu jos veikimu, todėl rinkdamasis studijas jau žinojo, kad nori studijuoti laisvės ir jų veiklą. Baigęs studijas K. Raibužis planuoja likti Didžiojoje Britanijoje, po bakalauro įgyti magistro laipsnį. Pasilikti Didžiojoje Britanijoje jaunuolis nori, nes, kaip pats teigia, čia mato daugiau perspektyvų savo srityje, tačiau jis neatmeta ir galimybės grįžti į Lietuvą ar netgi

į gimtuosius Prienuos.

Dar mokykloje K. Raibužis turėjo daug idėjų Lietuvai, o dabar patirties semiasi užsienyje. Paklaustas, kokią idėją norėtų parvežti į Lietuvą, jeigu nuspręstų grįžti, jaunuolis sako nesantis toks įtakingas ar svarbus, kad tiesiog galėtų kažką parvežti visai Lietuvai, todėl į klausimą atsakyti sunku, bet, jeigu galėtų ką nors stipriai pakeisti Lietuvoje, norėtų pakeisti mokslo ir paprasto žmogaus santykį. „Kaip minėjau anksčiau, aš žiūriu Panoramą kiekvieną dieną ir mane truputį liūdina, kad per žinias labai didelis dėmesys yra skiriamas sportui, o mokslo pasiekimams – ne. Aš suprantu, kad komentuoti ir pasakoti apie sportą yra lengviau bendrai publikai. Tačiau norėčiau, kad kuo daugiau mokslo būtų pristatoma visuomenei įdomiais ir suprantamais būdais“, – mintimis dalijasi jaunuolis. Visgi, jei nuspręstų grįžti, Kristijonas prisipažįsta, kad galbūt norėtų tapti mokytoju ir pasakoti jaunimui apie nuostabų mokslo pasaulį.

Gabija Juocevičiūtė



K. Raibužis savanoriavo Tedx renginyje, Kaune, 2019 m.

Planetai ir žmogui

## Prienuotė Karolina sukūrė startuolį, padėsiantį susikurti drabužinės turinį, neišleidžiant nė cento

(Atkelta iš 1 p.)

naudojimo poveikio aplinkai vertinimo skaičiuokle, taip pat matuojame surenkamos tekstilės daromą aplinkosauginį poveikį“, – pasakoja K. Barišauskienė.

Projekto kūrėja teigia, jog šis projektas paremtas ne narių skaičiumi, kiek tvarios bendruomenės kūrimu ir, kaip ji pati sako, kad ir kaip stereotipiškai skambėtų, tačiau šeimoje tvarumo elementais vis dar dažniausiai rūpinasi moterys.

Tiesa, K. Barišauskienė mainytis ir atiduoti kviečia ne tik internete. Ji ir toliau organizuoja mainytuvių atiduotuvių renginius. „Kuriame bendrystę ir gerą laiką kartu ne tik virtualioje erdvėje, bet ir gyvuose renginiuose – mainytuvėse-atiduotuvėse. Šiuose renginiuose mes ne tik su dide-

liu džiaugsmu perleidžiame savo drabužinės turinį viena kitai, smagiai leidžiame laiką, bet kartu gauname daugybę naudingos informacijos, kaip kurti ne tik tvaresnę drabužinę, bet ir kasdienybę. Labai džiugu, kad prie gyvų renginių prisideda ir tvarios mados puoselėtojos, stilistės, dizainerės, kurios kartu padeda edukuoti moteris, kaip susikurti tvarią drabužinę, neišleidžiant krūvos pinigų“, – sako tvaraus gyvenimo puoselėtoja.

XXI amžius neabejotinai įsuko visuomenę į blizgučių ir besaikio greito vartojimo kultūrą. Mainytuvių ir atiduotuvių organizatorės teigimu, vartotojiška kultūra, kaip cunamis plauna mūsų smegenis, verčia daugiau dirbti ir uždirbti, kad pirktumums nereikalingus, mūsų planetai žalingus daiktus. „Anksčiau ar vėliau



Akimirka iš K. Barišauskienės organizuotų mainytuvių-atiduotuvių.

būsime priversti sustoti ir atsigręžti, ką mes darome su savo planeta. Žinoma, Lietuvoje tikrai vėl populiarėja dėvėtų drabužių parduotuvės, pardavimų platformos. Sakyčiau,

netgi galime stebėti savotišką dėvėtų drabužių aukso amžių, apsirengti dėvėta, skolintą ar išgytą iš antrų rankų drabužių ne tik kad nebeįgėda, bet netgi labai madinga, tačiau dar tikrai yra

kur stengtis. Tai nėra vien tik apie drabužinės turinį, tai yra bendrai apie tai, kaip ir ką mes vartojame kasdieniame gyvenime“, – akcentuoja K. Barišauskienė.

Rimantė Jančiauskaitė

# Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internetu skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastisgyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastisgyvenimas)

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

SPAUDOS,  
RADIO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

remia rubrikas  
„Koks tu ir aš –  
tokia Lietuva“ ir  
„Tai, kas  
išaugina...“

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

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

ALYTAUS  
SPAUSTUVĖ