



Paba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis, nuo sekmadienio – pilnatis. Saulė teka 8 val. 11 min., leidžiasi 16 val. 1 min. Dienos ilgumas 7 val. 50 min.

Vardadieniai: šiandien – Egmontas, Eidenė, Eidenis, Gintėnė, Gintėnis, Gintilas, Gintilė, Rimgauda, Rimgaudas, Rimgaudė, rytoj – Daujota, Daujotas, Friderika, Fridrichas, Fridrika, Imantas, Imantė, Imina, Iminas, pirmadienį – Andrė, Andrėja, Andriejus, Andrius, Andrys, Saugarda, Sauginas, Saugina, Saugirda, Saugirdas, Saugirdė, antradienį – Baltėnė, Baltėnis, Baltys, Butigeidas, Butigeidis, Eligas, Eligija, Eligijus, Nata, Natalė, Natalija, Natalis, Natas, Natė.

Lapkričio 29 – Draugo diena. Tarptautinė solidarumo su Palestinos tauta diena. Advento pradžia.

Lapkričio 30 – Saulės grįžtuvių laukimo pradžia. Mažosios Lietuvos prisijungimo prie Didžiosios Lietuvos akto diena. Šv. Andriejus.

Gruodžio 1 – Pasaulinė AIDS diena.

Ekologiškų inovacijų paieškos „Ding Dong“ ambasadorius atvedė į Birštoną 3-4 p.

Birštonas pagerbė vieną žymiausių Lietuvos kurortologų 3 p.

Nuotolinis darbas efektyvus: per daugiau nei dvi valandas – 40 klausimų 4-5 p.

Liko gyvos mintys... 6 p.

NVCS pabandė papolitikuoti 7 p.

Kai nejauti simptomų, tačiau sergi liga, galinčia sukelti vėžį 8 p.

Vidinės miškotvarkos projektai privačiuose miškuose

Pagal Lietuvos Respublikos miškų įstatymą vidinės miškotvarkos projektai – tai miškų ūkio veiklos planai, rengiami visoms valstybinių miškų valdytojų ir privačioms miškų valdoms arba ne miškų ūkio paskirties žemės sklype esančiai miško žemei ir skiriami konkrečių tvarkymo priemonių sistemai jose nustatyti. Miškotvarkos projektai rengiami pagal Aplinkos ministerijos patvirtintas Vidinės miškotvarkos projektų rengimo taisykles, kuriose nustatyta vidinės miškotvarkos projektų rengimo, derinimo, tvirtinimo, registravimo, keitimo tvarka.

Privačių miškų vidinės miškotvarkos projektus gali rengti asmuo, turintis miškininkystės išsilavinimą ir pateikęs dokumentus apie įgytą išsilavinimą Valstybinei miškų tarnybai. Miškotvarkos projektų rengėjų sąrašą galima rasti Valstybinės miškų tarnybos internetiniame tinklalapyje.

Miškotvarkos projektai mažesniems nei 10 hektarų privačių miškų valdoms galioja dvidešimt metų, o (Nukelta į 2 p.)



Miela Bronele Padelskiene,

Gyvenk, lyg švęstum,
Švęski, lyg gyventum,
Laisvai, džiugiai ir iš visos širdies.

Šis Jubiliejus tavęs nedrįs pasendinti,
Tik žavesio ir išminties pridės.

Jubiliejaus proga sveikina, geros sveikatos, sveikatos ir dar kartą sveikatos linki Padelskų giminė.



Kviečiu kurti šventinę Kalėdų nuotaiką

Prasideda ypatingas laikas – didžiųjų metų švenčių laukimas, kupinas naujų vilčių, gražių norų ir džiugaus nusiteikimo. Tęsdamas kasmetinę tradiciją labai kviečiu visus – individualių namų, sodybų savininkus, įstaigas, organizacijas, daugiabučių namų gyventojus ir bendrijas, gyventojų bendruomenes, įmones, įstaigas ir organizacijas – kurti šventinę aplinką, sklidiną šviesos ir spalvų. Lai nušvinta mūsų sodybos, pastatai, balkonai, vitrinos ir kitos erdvės. Taip pat kviečiu įamžinti savo įgyvendintas kūrybines idėjas nuotraukose ir siųsti jas seniūnams. Gražiausiai, originaliausiai išpuošę sodybų, pastatų ir kitų erdvių nuotraukos bus viešinamos seniūnijų ir Savivaldybės feisbuko paskyroje, kad jomis galėtume pasigėrėti visi. Dovanokime vieni kitiems gerą nuotaiką ir džiugumą. Tėbūna jaukus ir spalvingas gražiausių metų švenčių laukimas!

Prienų r. savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas

Vilija Blinkevičiūtė: „Darbuotojų interesų turi būti paisoma ir krizės metu“

Rimantas KAZLAUSKAS

Ar laikas kalbėti apie minimalių atlyginimų didinimą ir jo reguliavimą Lietuvoje ir visoje Europos Sąjungoje? Vilija Blinkevičiūtė teigia, kad ir laikas, ir vieta. Dabar, kai siaučia pandemija, kai daliai dirbančiųjų gresia prastovos ir nedarbas, dar svarbiau užtikrinti minimalias žmonių pajamas.

Lapkričių Europos Komisija (EK) pateikė direktyvos projektą, numatantį bendras taisykles ir principus dėl minimalaus mėnesio atlyginimo (MMA) nustatymo ES valstybėse. Pokalbis apie tai su socialdemokrate V. Blinkevičiūte, Europos Parlamento Užimtumo ir socialinių reikalų komiteto vicepirmininke.

– Gerbiama Vilija, kodėl atsirado direktyvos projektas dėl bendrų principų visoje ES nustatant MMA?

– Užtikrinti teisę į deramą MMA reikalavo Europos Parlamentas. Tai padaryti ES institucijos įsipareigojo dar 2017 m. Geteborge, kur buvo patvirtintas Europos socialinių teisių ramstis.

Galiu pasirašyti po kiekvienu EK pirmininkės Ursulos von der Leyen žodžiu, kuri neseniai teigė: „Darbuotojų orumo turi būti paisoma ir krizės metu. Matome, kad per-

nebyg didelei daliai žmonių dirbti nebeapsimoka. Darbuotojai turėtų turėti galimybę gauti deramą minimalųjį darbo užmokestį“.

Prisipažinsiu: direktyvos projektas šiek tiek nuvylė, nors ir vertintinas kaip žingsnis nelygybės mažinimo kryptimi, laikantis bendrų standartų visoje ES.

Net 10 procentų ES dirbančiųjų patiria skurdą. Ir tokių žmonių daugėja. Ilgametė tendencija. Gėdinga tendencija turtingiausioje pasaulio bendrijoje.

Ekonomikos nuosmukio lai-



Vilija Blinkevičiūtė: „Ekonomikos nuosmukio laikotarpiu (kaip ir šiuo metu) minimalaus darbo užmokesčio reikšmė tampa dar svarbesnė.“

kotarpiais (kaip ir šiuo metu) MMA reikšmė tampa dar svarbesnė. COVID-19 sukelta krizė ypač paveikė sektorius, kuriuose dirba daug mažą darbo užmokestį gaunančių darbuotojų, pavyzdžiui, mažmeninės prekybos, paslaugų srityse. Beveik 60 proc. visoje ES minimalų darbo užmokestį gaunančių asmenų yra moterys.

– Kas nuvylė direktyvos projekte?

– Europos Komisija skelbia, kad daugumoje ES valstybių, kuriose MMA nustatomas teisės aktais (taip yra ir Lietuvoje), jis yra per mažas, net jei pastaraisiais (Nukelta į 2 p.)

S&D Europos Parlamento socialistų & demokratų pažangiojo aljanso frakcija

www.blinkeviciute.eu

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

Nepamirškite dovanos sau, giminaičiui, kaimynui, bičiuliui...

Prienų rajono ir Birštono krašto naujienos į kiekvienus namus, į kiekvieną darbovietę! Prenumeruoti laikraštį pigiau ir naudingiau

Tų, kurie „Gyvenimą“ užsiprenumeruos metams ir pusmečiui – laukia tradicinio žaidimo dovanos!

Visiems užsiprenumeravusiems „Gyvenimą“ dovanosime 2021 metų kalendorių

Prenumerata priimama „PayPost“ arba internetu „Lietuvos pašto“ tinklalapyje www.prenumeruok.lt, paštuose, pas laiškanesius ir redakcijoje: skambinkite tel.: (8 319) 60012, 8 605 19 327, rašykite: zina@gyvenimas.info



Birštono versmės

„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!

Birštonas pagerbė vieną žymiausių Lietuvos kurortologų

Birštono savivaldybė nutarė pagerbti vieną žymiausių Lietuvos kurortologų dr. Vytautą Jurgį MEŠKĄ jo 90-ųjų gimimo metinių proga. Savivaldybės tarybos sprendimu centriniam miesto parkui suteiktas Vytauto Jurgio Meškos parko pavadinimas ir įsteigiama Vytauto Jurgio Meškos vardo premija asmenims, pasižymėjusiems kurortologijos srityje. Savivaldybės administracija įpareigota parengti premijos skyrimo nuostatus.

„Buvusiam Lietuvos gydytojui kurortologui ir fizioterapeutui, reabilitologui, dr. Vytautui Jurgiui Meškai 2020 metų birželį būtų sukakęs garbingas jubiliejus – 90 metų. Jaučiame ypatingą miestui nusipelnusio gydytojo indėlį į Lietuvos kurortologiją, todėl, Savivaldybės tarybai pritarus, nutarėme įamžinti Vytauto Jurgio Meškos vardą. Tai – pagarbos ir dėkingumo gydytojui ženklas“, – teigia Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė.

Visa mokslininko ir daktaro Vytauto Jurgio Meškos veikla buvo susijusi su kurortiniu gydymu. Jis paskelbė per 600 mokslo ir mokslo populiarinimo straipsnių, išleido 7 knygas kurortologijos klausimais, pateikė 52 metodines rekomenda-

cijas ir 59 racionalius pasiūlymus, padarė 19 išradimų. Besidomėdamas kurortiniu gydymu, jis aplankė daugybę garsių Europos kurortų, kuriuose gilino žinias apie tų kurortų gydyklų darbo organizavimą, gydymo metodus, gydytojų darbą. Dr. Vytautas Jurgis Meška – Lietuvos gydytojas kurortologas, fizioterapeutas, reabilitologas, buvęs Lietuvos fizioterapeutų ir kurortologų mokslo draugijos pirmininkas, Lietuvos S. Kneipo mokslinės medicinos asociacijos prezidentas, Birštono miesto savivaldybės tarybos pirmininkas, Birštono garbės pilietis. Dr. Vytautui Meškai suteiktas Lietuvos nusipelnusio gydytojo garbės vardas, jis apdovanotas „Garbės ženklas“ ordinu, Lietuvos Aukščiausiosios Tarybos Prezidiu-



mo garbės raštais.

„Žmogus – gamtos kūdikis, todėl jos įtaka žmogaus sveikatai, nuotakai yra labai didelė, jo ryšiai su gamta yra gyvybiškai būtini. Niekur žmogus negali taip pailsėti, atsipalaiduoti, kaip gamtoje. Čia pasijunti pats savimi, perpranti, kad nuoskaudos, abejonės, rūpesčiai tėra smulkmena. Gamtos grožis – lyg muzika, todėl jau šiandien kurortuose landšafto terapija yra taikoma ligonių emocinei korekcijai. Teigiama emocijas veikia natūralūs garsai: medžių šlamėjimas, krintančio lietaus lašai“, – dar būdamas gyvas apie gamtos naudą kalbėjo dr. Vytautas Jurgis Meška.

Dr. Vytautas Jurgis Meška mirė 2015 m. gegužės 8 d.

Tikimasi, kad nuolatinis dr. Vytauto Jurgio Meškos vardo atminimas taps paskata gyventojams, svečiams, o ypač moksleiviams bei jauniems žmonėms, domėtis kurortologija, sveika gyvensena, kruopščiai laikytis sveiko gyvenimo būdo, daugiau laiko leisti gryname ore, Birštono pušų apsuptyje.

Birštono sav. informacija



Jono Basanavičiaus jubiliejinus metus pasitinkant

Praėjusį pirmadienį Birštono „Bočiai“, laikymadiesi karantino reikalavimų, 15 val. buvo susirinkę taurioje ir visas iškilmes mieste glaudžiančioje Basanavičiaus aikštėje. Lapkričio 23-ioji – mūsų patriarcho, pirmojo laikraščio „AUŠRA“ redaktoriaus, visuomenės veikėjo, kultūros istoriko, folkloristo, gydytojo, 1918 m. Vasario 16-tosios akto signataro Jono BASANAVIČIAUS gimtadienio diena. Šiomet jam būtų sukakę 169 metai. Net keliolika dešimtmečių į užmaršį nenusineš šviesios atminties apie visa širdimi atsidadusį LIETUVAI, Nepriklausomybės keliu mūsų tautą vedusį Joną Basanavičių. (Nukelta į 4 p.)



Atliekų reikalai: klausiate – atsakome

Kokios iš tiesų yra tos atliekos, kurias reikia mesti į maisto atliekų konteinerius?

Į šiuos konteinerius reikia mesti beveik visas atliekas, kurios susidaro virtuvėje: riebalais ir kitais maisto produktais suteptą popierių, popierinius rankšluosčius, popierines servetėles, arbatos tirščius bei pakelius, kavos tirščius ir jų filtrus, taip pat vaisių bei daržovių likučius, pavyzdžiui, bulvių lupenas, bananų, apelsinų žievelės, kambarinius augalus ir jų dalis, smulkias sodo ir daržo atliekas, piktžoles. Ir visų naudojamui netinkamų maisto produktų likučius.



Visas maisto atliekas į jų konteinerius reikia mesti su plastikiniais maišeliais, kuriuos prieš išmetant reikia sandariai užrišti!

Į maisto atliekų konteinerius negalima mesti stiklainių, plastikinių dėžučių, tetrapakų su maisto produktais ir jų likučiais – pašalinus maisto likučius, pakuotes meskite į pakuočių konteinerius.



UAB ALYTAUS REGIONO
ATLIEKŲ TVARKYMO CENTRAS

Atvira ir saugi Europa

Ekologiškų inovacijų paieškos „Ding Dong“ ambasadorius atvedė į Birštoną

Spalio 29 dieną Vokietijoje, Belgijoje, Graikijoje, Portugalijoje bei Lietuvoje startavo naujas „žaliosis“ projektas „Ding Dong“, kurio tikslas – kalbėti apie ekologiją, tvarų gyvenimą bei prie prisidėdantį socialiai atsakingą verslą. Prasminga iniciatyva subūrė penkių Europos Sąjungos valstybių nuomonės formuotojus, nešančius po Europą skambią žinią bei kartu ieškančius gražių ir prasmingų tvaraus gyvenimo pavyzdžių savo šalyse. Apie projekto esmę ir prasmę bei tvarius kelionių būdus kalbamės su vienu iš projekto dalyvių Lietuvoje, keliautoju Aurimu VALUJAVIČIUMI, savo žaliają kelionę po Lietuvą pabaigusių Birštono kurorte.



– Aurimai, socialiniuose tinkuose save pristatote kaip keliautoją: kokiuose pasaulio kampeliuose jau esate pabuvojęs?

– Esu „išmaišęs“ Europą, Afriką ir šiek tiek susipažinęs su Azija, tyrinėjęs Balio salą. Praėjusiais metais nemažai keliau po Skandinavijos regioną – su dviračiu ap-

keliavau 14 valstybių: Lietuvą, Latviją, Estiją, Suomiją, Norvegiją, Švediją, Daniją, Vokietiją, Olandiją, Belgiją, Prancūziją, Angliją, Lenkiją, Liuksemburgą – buvo toks vadinamas „velotripas“. Dviračiu pasaulį tyrinėju jau ne pirmą kartą, maždaug prieš 3 metus juo teko (Nukelta į 4 p.)

Birštono krašto žinios

• Dėl karantino ir sumažėjusio keleivių skaičiaus lapkričio 21 dieną įsigaliojo naujasis „Kautros“ 152 maršruto tvarkaraštis. Informuojame, jog nevažiuos autobusai iš Birštono į Siponis ir Puzonis (karantino laikotarpiu). Gyventojai dėl labai svarbių ir atidėti negalimų atvejų dėl Savivaldybės įstaigų pasiekimo gali kreiptis į seniūną tel. 8 687 79 463 arba 8 319 45 185, taip pat į BĮ Nemažųjų dienų centro direktorių 8 650 72 399. Daugiau informacijos www.birstonas.lt.

• Medikai vis dar gali pasinaudoti valstybės skirta 200 Eur kompensacija bei mėgautis sveikatinančia kurorto aplinka. Programoje „Atostogos medikams“ Birštone dalyvauja 1 laisvalaikio organizatorius ir 18 apgyvendinimo įstaigų, iš jų 4 teikiantys sveikatinimo paslaugas. Visa kurorto infrastruktūra yra puikiai pritaikyta kokybiško laiko leidimui gamtoje. Birštono savivaldybėje gausu nemokamai visiems prieinamų erdvių, kurios viena nuo kitos yra išsidėsčiusios nedideliais atstumais: Nemuno kilpų apžvalgos bokštas, Druskupio vandens garinimo bokštas, Nemuno krantinė, Žvėrinčiaus miškas, Miesto centrinis parkas, Vytauto parkas, piliakalnis ir kitos erdvės. Daugiau informacijos www.birstonas.lt.

Kai nejauti simptomų, tačiau sergi liga, galinčia sukelti vėžį

Klaidingai manoma, kad sergant lytiškai plintančia liga visuomet turi jausti tam tikrus simptomus – perštėjimą, deginimo jausmą ar nemalonų kvapą. Deja, dažnai infekcijos, neturincios visiškai jokių požymių, būna pačios pavojingiausios ir gali sukelti mirtiną grėsmę arba ilgalaikius ir nepranykstančius sveikatos pakitimus.

Apie pagrindines lytiškai plintančias ligas, apsaugojimo ir profilaktinių patikrinimų svarbą ir lytinį švietimą pasakoja Vilniaus gimdymo namų vyr. rezidentė-gydytoja akušerė ginekologė **Patricija KASILOVSKA**.

Į ką atkreipti dėmesį?

Kasdien pasaulyje diagnozuojama daugiau nei milijonas lytiniu keliu plintančių infekcinių susirgimų. Dažniausiai užsikrečiama nesaugaus lytinio kontakto metu, dažnai keičiant partnerius. Netinkamai gydomas arba visiška nepastebėjimo ligos gali sukelti nevaisingumą, impotenciją, o nėštumo ir gimdymo metu gali užkrėsti dar negimusį kūdikį.

Dažnas šlapinimasis, atsiradęs dirginimo ar deginimo jausmas, neįprastos išskyros iš lytinių organų, skausmas lytinių santykių metu, žaizdelės ar pūslelinės ant lytinių organų gleivinių signalizuoja apie infekcijos atsiradimą, todėl vertėtų sunerimti ir tinkamai išsiti.

Tokiais atvejais, jei pastebėsite bėrimą lyties organų srityje, jaučiate skausmą pilvo apačioje ar kapšelyje, padidėja kirkšnies limfmazgiai, iš lyties ir šlapinimosi organų itin pagausėja neįprastų išskyrų ar jaučiate kitus itin nemalonus simptomus, reikėtų suskubti ir nedelsiant kreiptis į specialistus.

Dažniausios ligos

Lietuvoje viena populiariausių lytiškai plintančių ligų yra chlamidiozė, sukeliama chla-

midinės bakterijos. Užsikrėsti įmanoma visų rūšių – vaginalinių, analinių bei oralinių – lytinių santykių metu.

Dauguma žmonių neturi jokių pastebimų simptomų, tačiau kai kuriems vėliau atsiranda skausmas pilvo apačioje, diskomfortas lytinio akto ar šlapinimosi metu, makšties išskyrų spalvos ir kvapo pasikeitimas, kraujavimas tarp menstruacijų, kraujavimas po lytinių santykių, gausesnis kraujavimas mėnesinių metu. Taip pat gali pasireikšti išangės skausmai ir išskyros, sąnarių uždegimai.

„Negydoma chlamidiozė vyrams gali sukelti rimtą šlaplės, prostatos arba sėklidžių infekciją, o moterims – dubens uždegiminę ligą ar net nevaisingumą“, – atkreipia dėmesį gydytoja P. Kasilovska.

Viena rimčiausių lytiškai plintančių ligų, galinčių turėti mirtinų padarinių, yra gonorėja. Anot P. Kasilovskos, dauguma vyrų ir moterų visiškai nieko nejaučia, tačiau kitus kankina dažnesnis šlapinimasis nei įprastai, niežėjimas aplink lytinius organus, gelsvų išskyrų pagausėjimas ir kiti simptomai, kaip ir užsikrėtus chlamidioze.

Negydoma chlamidiozė ir go-



Patricija Kasilovska teigia, kad dažnu atveju pačios baisiausios ligos neturi visiškai jokių simptomų. Jevgenijaus Misevič nuotr.

norėja gali komplikotis, pakenkti prostatai, sėklidės prielipui, sukelti moterų ir vyrų nevaisingumą, pasireikšti ektopiniu (už gimdos ribų) nėštumu ir kitais reprodukcinės sveikatos sutrikimais.

ŽPV – tylus ir grėsmingas

Lytinių santykių metu lengvai ir dažnai užsikrečiama itin populiaria žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekcija. Daugelis užsikrėtusių ŽPV nejaučia visiškai nieko, tačiau ši infekcija, pasilikusi organizme, gali virsti į lėtinę ligą ir negrįžtamai paveikti lytinių organų gleivines, sukelti ikivėžinius ir vėžinius susirgimus. Ne veltui net 99 proc. gimdos kaklelio vėžio atvejų yra susiję su didelės rizikos ŽPV infekcija.

Kitos lengvesnės formos sveikatos problemos, kurias sukelia skirtingi ŽPV tipai, – tai odos ir genitalijų karpos, pavyzdžiui, makšties, varpos, išangės, tarpvie-

tės ar gerklės, gerklų papilomatozė.

„ŽPV įmanoma užsikrėsti ir bet kokio kontakto su užsikrėtusio žmogaus lyties organais metu ar kontaktiniu būdu per odą bei gleivinių mikrotraumas. Be to, ši infekcija plinta ir per heteroseksualius, ir per homoseksualius santykius“, – teigia gydytoja, primindama, kad ir berniukai, ir mergaitės jau nuo 9 metų gali būti pasiekiami nuo šio viruso.

Apsisaugojimo ir patikrinimų svarba

Patikimiausias būdas išvengti lytiškai plintančių infekcijų – susilaikyti nuo lytinių santykių ar turėti ilgalaikius abipusiškai monogaminus lytinius santykius su asmeniu, kuris žino, kad nėra infekuotas. Riziką užsikrėsti sumažina taisyklingas prezervatyvų naudojimas lytinių santykių metu.

Gydytoja P. Kasilovska taip pat pabrėžia ir kasmetinių profilaktinių vizitų pas specialistus svarbą: „Nevenkite reguliariai tikrintis, nes tokie apsilankymai gali padėti anksti nustatyti sveikatos problemas ir išvengti galimos grėsmės. Kiekvienas asmuo turėtų žinoti, kas vyksta su jų kūnu.“

Jei norite pasitikrinti profilaktiškai arba įtariate problemą, patariama kreiptis į šeimos gydytoją arba tiesiai į gydytoją specialistą (ginekologą, urologą, dermatovenerologą). Atsižvelgiant į tai,

Projektas „Būk atsakingas – rinkis gyvenimą!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija.



Užs. Nr. 96

Prisiminkime metų darbus ir savo krašto šviesuolius!

Artėdami prie metų slenksčio, visada prisimename ir tai, ką paliekame, ką nuveikėme, kuo galime pasidžiaugti. Todėl ir šiame „Gyvenimas“ kviečia visus skaitytojus prisiminti ryškesnius 2020 metų įvykius ir siūlyti savo kandidatų pelnytį Metų žmogaus vardą ir kitus prizus, skirtus mūsų krašto šviesuoliams pagerbti, tapti nominacijos „Metų projektas“ laureatu.

Rašykite (info@gyvenimas.info), skambinkite, priminkite apie tuos, kurie verti pagarbos ir mūsų visų padėkos. Jūsų pasiūlymų laukiame iki gruodžio 3 d. Pagal juos parengsime anketą, kurią spausdinsime vėlesniuose laikraščio numeriuose.

„Gyvenimo“ redakcija

Parduoda baltarusiškus durpių briketus (sveria Jūsų kieme).
Tel. 8 659 85 001.

Viena didžiausių įmonių Lietuvoje tiesiogiai perka karves, bulius, telyčias.
Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.
Tel. 8 635 07 197

Praktiškas patarimas

Kad nesušlaptume kojų

Šaltuoju metų laiku atidžiau prižiūri avalynę, tada kojos išlieka sausos. Pasiūlysiu jums keletą būdų, kaip tai padaryti.

Batus kas antrą dieną įtrinu batų tepalu, tada ir oda lygesnė, ir batai nepraleidžia drėgmės.

Ant spalvotos odos atsiradus sudrėkinta šluoste arba pamuilėse pavilgyta vata.

Kai lauke šlapdriba, oras lietingas, darganotas, prieš išeidama į lauką batus išilgai siūlių keletą kartų ištepu sėmenų ar ricinos aliejumi.

Įsitikinau, kad tai veikia: padeda apsaugoti nuo drėgmės ir nesušlapti kojų.

Veronika

Padedu parduoti, nupirkti nekilnojamąjį turta. Kreipkitės Jums patogiu metu.



GINTARĖ KRIUGAITĖ
NT ekspertė

+370 633 90353

gintare@fiks.lt
www.fiks.lt
Vytauto pr. 93, Kaunas

Šilumos siurblių
Panasonic
NIBE
montavimas. Geoterminis šildymas. Tel. 8 616 50 667.

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

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI
ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS
DIDELIS PASIRINKIMAS
3x4 (12 m²) – 236 Eur
3x6 (18 m²) – 339 Eur
3x8 (24 m²) – 439 Eur
Tel. 8 657 99478
GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė [Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), www.facebook.com/laikrastisGyvenimas

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis - 3 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

