



Laba diena

Šiandien – mėnulio deščia. Saulė teka 8 val. 27 min., leidžiasi 15 val.

53 min. Dienos ilgumas 7 val. 26 min.

Vardadieniai: šiandien – Bartmina, Bartminas, Leokadija, Pamela, Vakarė, Vakarė, rytoj – Eidas, Eidė, Eidginta, Eidgintas, Eidimtas, Eidimė, Eidinas, Eidinė, Eidintas, Eidys, Ilma, Ilmena, Lora, Loreta, penktadienį – Aistė, Aistis, Damas, Damazas, Lauksmė, Lauksmina, Lauksminas, Lauksminė, Lauksmis, Lauksvyda, Lauksvydas.

Gruodžio 9 – Tarptautinė antikorupcijos diena. Gruodžio 10 – Žmogaus teisių diena. Futbolo diena. Nobelio diena. Gruodžio 11 – Tarptautinė kalnų diena. Pasaulinė tango diena.

Išrinktas Prienų krašto turistinis ženklas

Naujasis ženklas – tai Prienų r. savivaldybės, Vilniaus dailės akademijos (VDA) Kauno fakulteto Grafinio dizaino katedros ir Prienų kultūros ir laisvalaikio centro bendradarbiavimo rezultatas. 22 VDA Kauno fakulteto grafinio dizaino studentai, padedami 4 dėstytojų bei grafinio dizaino specialistų, sukūrė daugiau kaip 35 turistinius ženklus, iš kurių 7 buvo atrinkti kaip geriausiai atskleidžiantys Prienų krašto išskirtinumą.

Studentų projektai buvo pateikti visuomenei vertinti Prienų r. savivaldybės feisbuko paskyroje. Iš pateiktų variantų buvo atrinkti daugiausia balsų surinkę 3 darbai, kuriuos vertino ir nugalėtoją išrinko Prienų r. savivaldybės mero potvarkiu sudaryta darbo grupė, kurią sudarė Prienų r. savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas** (darbo grupės pirmininkas), administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, mero patarėja **Agnė Dargužienė**, Architektūros ir urbanistikos skyriaus vedėja **Dalia Joneliūnienė**, šio skyriaus vyriausioji specialistė **Rima Sodaitienė**, Kultūros, turizmo ir jaunimo skyriaus vedėjas **Rimantas Šiugzdinis**, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktorė **Virginija Naudžiūtė**. Dalyvauti posėdyje taip pat buvo pakviesti šio projekto partneriai VDA Kauno fakulteto Grafinio dizaino katedros vedėjas, prof. **Virgilijus Trakimavičius** ir Bakalauro studijų programos vadovas **Andrejus Repovas**.

Bendru sutarimu nugalėtoju pripažintas ketvirto kurso studentės **Eglė Baltrušytė Baltrušaitytė**.



Eglė Baltrušytė Baltrušaitytė.



Iš Baltrušytės Baltrušaitytės (darbo vadovai: lekt. **Egidijus Valentiavičius**, diz. **Evelina Baniulytė**) sukurtas ženklas. Prienų gamtos motyvai šiame ženkle pavirsta subtiliomis, ranka pieštomis linijomis, kurios yra sujungtos viena negriežta forma. Norint išlaikyti natūralumo ir švelnumo nuotaiką, naudojamos šviesios akvarelinės spalvos. Pasirinkti gamtos, tilto, piliakalnių ir gaušybė kitų motyvų vaizduojami raštais, todėl gali būti lankščiai pritaikomi ir naudojami reikiamai grafikai kurti. Visuose variantuose ženklą vainikuoja paukštis-sklandytuvas – neabejotinas Prienų simbolis, o šūkiei – atrask, pažink, pajausk – vilioja visa tai patirti.

Naujas turizmo prekinis ženklas užims svarbią vietą bendrame krašto įvaizdžio formavimo fone. Tikimasi, kad jis taps patrauklus ir Prienų krašto svečiams bei turistams.

Prienų r. savivaldybės informacija

Asmeninės atsakomybės difuzijos 2 p.	Belaukiant Kalėdų stebuklų... 3-4 p.	COVID-19 situacija Prienų rajono ir Birštono savivaldybėse 3-7 p.	Kaip stiprinti širdį? 4-5 p. Depresija – liga ar bloga nuotaika? 5 p.	Prienų Turguje 6 p. „Laukinė motina Gamta“ – nepaprasta laukinės gamtos istorija 8 p.
---	---	--	--	---

Dzūkijos bičiuliai Seime žada paramą regiono savivaldybių merams

Gruodžio 4 d. surengtas pirmasis LR Seimo Laikinosios Dzūkijos bičiulių parlamentinės grupės nuotolinis posėdis, o po jo vykusiam susitikime su Pietų Lietuvos savivaldybių merais buvo įvardinti savivaldybių prioritetai 2021–2024 metų laikotarpiui, aptarti lūkesčiai, susiję su kitų metų valstybės ir savivaldybių biudžetų formavimu, teisėkūra, infrastruktūros gerinimu, kalbėta apie tarpusavio bendradarbiavimo sritis.

Į susitikimą su laikinosios parlamentinės grupės nariais buvo pakviesti Prienų rajono, Alytaus miesto ir rajono, Lazdijų ir Varėnos rajonų, Druskininkų ir Birštono savivaldybių merai.

Laikinosios Dzūkijos bičiulių parlamentinės grupės iniciatorius ir vadovas Seimo narys Vytautas Bakas surengtoje spaudos konferencijoje pažymėjo, jog į minėtą grupę susibūrė 13-ka parlamentarų, atstovaujančių skirtingoms partijoms ir frakcijoms, tai – **Vytautas Bakas, Andrius Palionis, Juozas Baublys, Antanas Čeponis, Laurynas Kasčiūnas, Andrius Kupčinskas, Orianta Leiputė, Arminas Lydeka, Kęstutis Ma-**

žeika, Julius Sabatauskas, Linas Slušnys, Zenonas Streikus, Robertas Šarknickas.

– Mūsų parlamentinės grupės tikslas – dėti pastangas, kad Dzūkijos regiono savivaldybių ir gyventojų balsas būtų išgirstas Seime. Susitikime buvo išsakytos problemos, bendros visam regionui. Viena iš jų – kelio Kaunas–Prienai–Alytus rekonstrukcijos projektas. Kai tik bus paskirta nauja Vyriausybė, sutarėme surengti susitikimą su susisiekimo ministru ir Lietuvos automobilių kelių direkcijos atstovais. Sieksime, kad strategiškai ir gyvybiškai svarbus šio kelio plėtros klausimas būtų neatidėliotinai sprendžiamas, – sakė

Seimo narys **VBakas**, tikėdamasis ir pačių merų aktyvumu.

Anot jo, savivaldybės tarpusavyje turi susitarti dėl prioritetinių infrastruktūros, atskirties mažinimo ir kitų projektų, kurie būtų reikšmingi visam regionui.

Susitikime taip pat kalbėta apie kurortų įstatyminę bazę, kitų metų biudžetą, kuris pirminiame etape savivaldybėms mažėja, taip pat apie visoms savivaldybėms aktualius vandentvarkos ir nuotekų, apleistų statinių tvarkymo, švietimo srities klausimus.

Kolegą papildė Seimo nariai **Andrius Kupčinskas** ir **Julius Sabatauskas** vyliši, kad, patikslinus kitų metų biudžeto projektą, savivaldybės neliks nuskriaustos, radus 80–90 mln. trūkstumų eurų, joms pakaks lėšų vykdyti ir deleguotąsias, ir savarankiškas funkcijas.

Seimo nariai **Zenonas Streikus, Juozas Baublys, Orianta Leiputė** (Nukelta į 2 p.)

Kultūrinės patirtys keliasi į virtualybę, ar tai sudomins žiūrovus?

Kultūrinė veikla – viena iš labiausiai dėl karantino apribojimų nukentėjusių sričių: renginiai atidėti, repeticijos sustabdytos, idėjos „išaldytos“ neribotam laikui. Kaip tokiomis aplinkybėmis kultūros sektoriaus darbuotojai susitaiko su nuotoliniu darbu – priima jį kaip savotišką izoliaciją, o gal kaip kūrybines atstogas, kurios suteikia progą ieškoti naujų kelių ir priemonių tam, kad būtų pasiekti ir išlaikyti kultūros centrų lankytojai? To teiraujosi Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktorės, Lietuvos kultūros centrų asociacijos Kauno apskrities tarybos narės, Kultūros centrų tarybos prie LR Kultūros ministerijos narės **Virginijos NAUDŽIŪTĖS**.

– Rūpi sužinoti, kaip šiuo nelengvu pandemijos laikotarpiu sekasi organizuoti darbą Prienų rajono savivaldybės kultūros ir laisvalaikio centruose, laisvalaikio salėse. Su kokiais sunkumais susiduriate?

– Iš tiesų, kai reikalavimai nuolat keičiasi, griežtinami apribojimai, kultūros įstaigoms sunku planuoti savo veiklą. Dar iki pandemijos pradžios suderintus renginius, pasirašytas sutartis su atlikėjais teko nutraukti. Kaip ir kitos įstaigos, perėjome prie nuotolinio darbo. Dėl to, kokias veiklas galime vykdyti kon-



Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktorė **Virginija Naudžiūtė**.

taktiniu būdu, o kurios veiklos galimos tik per nuotolį, kyla daug neaiškumų, netgi sumaištis. Šiuo laikotarpiu kultūros įstaigoms galioja keletas įstatymų, į kurių nuostatas savo veikloje turime atsižvelgti, kartais jos prieštarauja viena kitai. Kaip biudžetinio sektoriaus atstovai privalome laikytis savivaldybių ir valstybės įstaigoms taikomų apribojimų dėl darbo, laisvalaikio, renginių organizavimo.

Kultūros ministerija, nustačiusi apribojimus kūrybinių kolektyvų veiklai, juos pritaikė labiau profesionaliems atlikėjams, dirbantiems pa-

gal darbo sutartis. O mėgėjų meno kolektyvų veikla tarsi lieka pilkojoje zonoje, kuri neregamentuojama, todėl, neturint teisinio apibrėžtumo, pagrįstai kyla daug klausimų. Pavyzdžiui, profesionalioms sporto komandoms buvo leista žaisti nedėvint kaukių, o panašų fizinių krūvių patiriantiems šokių kolektyvams – ne.

Sukamės iš padėties. Šokių kolektyvo „Ringis“ repeticijos persikėlė į skaitmeninę erdvę, tačiau jos labiau individualios, skirtos šliufovi atskirus šokio žingsnelius. Nuotoliniu

(Nukelta į 2 p.)

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

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

Visiems užsiprenumeravusiems „Gyvenimą“ dovanosime 2021 metų kalendorių

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

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

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

Nuomonė

Rytas STASELIS



Asmeninės atsakomybės difuzijos

Problema – gal visai net ne ta, kad Prezidentas visiškai išnaudojo galimybę parodyti savo reikšmingumą šalies politikoje, egzaminuodamas kandidatus į būsimosios vyriausybės ministrus. Nelabai paisydamas gana trumpo laiko, per kurį, nurodant Konstitucijai jo teiktas ir Seimo patvirtintas ministras pirmininkas privalo ne tik suformuoti Vyriausybę, bet ir parlamente patvirtinti jos programą.

Jeigu Gitanas Nausėda būtų vertinęs savo misiją tik kaip dalį valdžios pasikeitimo proceso atsakingiau, be abejonės, būtų prisiminęs, kad būsimiesiems ministrų kabineto nariams dar privalo ne tik tarpusavęs apsitrinti šonus it vieningai komandai, bet ir susitikti su kiekviena Seimo frakcija bei komitetu, o dar ir įbrukti savo trigrasį į Vyriausybės programą.

Iš tikrųjų p. Nausėda jokių teisinių terminų nepažeidė. Kita vertus, galėjo elgtis supratingiau prisimindamas, kad Respublikos prezidento susitikimų su kandidatais į ministrus procesas tėra tik vienas epizodas, keičiantis valdžiai po rinkimų.

Ponas Nausėda atrodė tikrai „kietas“ praėjusįjį penktadienį paskelbęs, kad „išbrokavo“ dvi anksčiau sąrašą pateiktų kandidatų į ministrus personas: į žemės ūkio ministres siūlytą konservatorių atstovę Dalią Miniataitę ir į susisiekimo – „laisvųjų“ Kasparą Adomaitį. Prezidentas taip pat pabrėžė, kad dėl kitų jam abejonių keliančių personažų premjerė Ingrida Šimonytė „prisiėmė asmeninę atsakomybę“.

Vienas iš jų – pretendentas į sveikatos apsaugos ministrus, buvęs Valstybės kontrolierius Arūnas Dulkys. „Man galbūt daugiausia abejonių kilo ne tiek dėl jo ilgalaikės vizijos ir planų optimizuoti sveikatos apsaugos sistemą, bet dėl artimiausio laikotarpio veiksmų, nes kalbame apie labai jautrų sektorių, kuris šiuo metu išgyvena didelę įtampą“, – sakė p. Nausėda, užsimindamas, kad p. Dulkys šia prasme laiko neturi daug.

Kadangi šis Prezidentas laimina nebe pirmąją vyriausybę, tasai jo „kietumas“ provokuoja klausimą, o kokia atsakomybė už besiplečiančią pandemiją turi išgulti valstiečių-žaliųjų sveikatos apsaugos ministrą Aurelijų Vėrygą ir jo bosą vyriausybėje – ministrą pirmininką Saulių Skvernelį? Tuos, kurie su pandemija tvarkėsi „bene geriausiai Europoje“, kai tokio įvertinimo reikėjo rinkimų į Seimą kampanijai, o jokių priemonių prieš pandemiją imtasi nebuvo, kad rinkėjai neturėtų pagrindo suabejoti, kas Lietuvoje yra pandemijos nugalėtojai.

Tuo metu, kada rašau šį tekstą, paaiškėja, kad vienos pažįstamosios situacijos iš darbovietės išsiūstas namo, nes galimai kontaktavo su COVID-19 nešiotoju. Toji moteris skambina į COVID-19 „kaštąją liniją“ telefonu, klausdama, kaip tokiu atveju elgtis visai šeimai. „Jūsų vaikai gali eiti į darželį toliau“, – gauna atsakymą. Na, nežinau, tačiau klausimų, iš kur pas mus po du su puse tūkstančio naujų užsikrėtusiųjų kasdien, man lieka mažiau.

Ar tie pandemijos pavasarinės sesijos nugalėtojai išsaugos galimybę oriai pasitraukti it garbingai išdirbę visą vyriausybės kadenciją? Lyg niekur nieko. Bent vienas jų. Tik todėl, kad jie – lizinginiai Ramūno Karbauskio mopsiukai. Žinia, p. Karbauskis mėgsta griežtai ir nemaloniai kritikuoti. Gali pasizadėti nesilankyti prezidentūroje arba uždrausti ten lankyti ir savo parankiniams. Ką jie žino apie asmeninę atsakomybę?

Štai kodėl atrodo, kad prezidentas geba būti „kietas“ tik reikalą turėdamas su padoresniais, kitokius civilizuotos politikos standartus sau taikančiais politikais.

Keletas apžvalgininkų bei ekspertų praėjusio penktadienio rytą pastebėjo: remdamasi Konstitucinio teismo dekretais, p. Šimonytė galėjo visą porą savaitių trukusį prezidentinį spektaklį pasiūsti velniop ir išvis nediskutuoti dėl Ministrų kabinetui, p. Nausėdos nuomone, netinkančių kandidatų. Prezidentas būtų tik pabrūkęs uodegą ir visus reikiamus dekretus pasirašęs. Nes jam, kaip Konstitucijos garantui, nedera kurstyti konstitucinės krizės.

Dzūkijos bičiuliai Seime žada paramą regiono savivaldybių merams

(Atkelta iš 1 p.)

išreiškė įsitikinimą, kad parlamentinės grupės darbas bus produktyvus, ir jos narių pastangos padės išjudinti Seime, Vyriausybėje stringančius savivaldos klausimus, kuriuos išspręsti merams pavieniui nesiseka. Tai pasakytina ir apie vienmandatėse apygardose išrinktus Seimo narius – susibūrus į parlamentinę grupę jiems bus lengviau apginti atstovaujamo krašto rinkėjų interesus.

– Džiaugiuosi, kad skirtingų politinių pažiūrų, patirties, išsilavinimo Seimo nariai susibūrė į vieną grupę bei pabandys daryti įtaką per savo politines jėgas regionui, taip pat ir Lietuvai, svarbiais atliekų tvarkymo, kelių infrastruktūros, turizmo, vandentvarkos, žemėtvarkos ir kitais

klausimais, – kalbėjo Alytaus miesto meras Nerijus Cesulius, išveždamas ir dar vieną teigiamą šio tarpusavio bendradarbiavimo aspektą. – Įstatymų kūrimo lygmenyje nesigirdi savivaldos balso, todėl, kai įstatymai būna priimti, jie kritikuojami, siūlomos pataisos. Jei teisėkūros srityje bus tariamasi su savivaldybėmis, mes turėsime daugiau svėrų daryti poveikį politikų priimamiems teisės aktams.

Parlamentarai akcentavo, kad pagal statistinius duomenis Dzūkijos regiono rodikliai yra ne patys geriausi, todėl pasistengti yra dėl ko: svarbu, kad regione nedidėtų bedarbių, nemažėtų gyventojų, būtų lankomi jį reprezentuojantys gamtos, istoriniai ir kiti objektai.

Dalė Lazauskienė

Kultūrinės patirtys keliasi į virtualybę, ar tai sudomins žiūrovus?

(Atkelta iš 1 p.)

būdu, pasitelkiant šiuolaikines technologijas, bando repetuoti ir tokias galimybes turintys Išlaužo laisvalaikio salės vokalinio ansamblio nariai, dialogus mokosi mėgėjų teatrų „Langas“ ir „Vėtrungė“ dalyviai...

Nuo praėjusios savaitės įsigalioję apribojimai, kad būriuotis galima tik po du asmenis išlaikant atstumą, dar labiau suvaržė Prienų kultūros ir laisvalaikio centro veiklą. Nemažai žiūrovams pateikti senų koncertinių įrašų, tačiau darbuotojams tokios aplinkybėmis bus sudėtinga sukurti ir įrašyti naujas programas, kurios visiems, pasiilgusiems kultūros, taptų prieinamos internetinėse svetainėse bei socialiniuose tinkluose.

– Kokių naujų galimybių karantino metu atradote?

– Kalbant apie teigiamą karantino pusę, šis laikotarpis mūsų darbuotojams yra palankus tobulėti savo srityje. Nemažai rajono kultūros darbuotojų dalyvavo mėnesio trukmės nuotoliniuose mokymuose, kuriuos organizavo Lietuvos nacionalinis kultūros centras. Tikiuosi, kad įgytas žinias, bendrąsias kompetencijas, derybinius įgūdžius darbuotojai panaudos ieškodami naujų auditorijų, skatindami bendruomenių įsitraukimą.

Šią pauzę išnaudosime mokymamsi televizinio darbo specifikos, šios srities specialistų neturime, todėl įgytos specifinės žinios padės ir ateityje, renginiuose taikant mišrias (tiesiogines ir nuotolines) bendravimo su žiūrovais formas.

Nuo gruodžio 8 d. pradėjome nuotolines laidų transliacijas per Zoom programą, kiekvieną antradienį ir penktadienį nuo 18 val. iki pat Kalėdų kviesime stebėti ciklo „suARTėjimas“ pokalbius su pasaulio prieinčiais. Jų metu kalbiname žymius kraštiečius, gyvenančius dirbančius, kuriančius įvairiose šalyse. Laidose sutiko dalyvauti: produkt dizaino vadovė Lingailė Žiūkaitė (Vokietija, Berlynas); aktorė, rašytoja, fotografė Eglė Aukštakalnytė-Hansen (Kenija, Nairobis); meno galerijos ambasadorė miesto bendruomenės, mokytoja, renginių organizatorė, poetė Judita Grublienė (Jungtinė Karalystė, Peterboras); aktorė, režisierė, performansų menininkė, choreografė Irina Lavrinovič (Belgija, Briuselis); dailininkė, privačios meno galerijos savininkė, įvairių kultūros asociacijų ir organizacijų narė Dalia Blauensteiner (Austrija, Kremsas prie Dunojaus). Tikimės, kad žiūrovams šios gyvos transliacijos patiks.

Į virtualią erdvę perkelsime ir daugiau kultūrinių produktų. Šilavoto, Pakuonio laisvalaikio salės feisbuko paskyroje parengta virtualia tapybos darbų paroda „Šilavoto Davatkyno atvaizdai“. Joje eksponuojami paveiksliukai, nutapyti Šilavoto Davatkyno vykusių dailininkų plenerų metu.

Naujosios Ūtos laisvalaikio salės mėgėjų meno kolektyvų vadovė, atlieka Lijana Sarnickienė ketina įrašyti savo autorines dainas pagal Prienų krašto poetų tekstus, šį solinio vakaro įrašą pasiūlysiu pasiklausti jau po Naujųjų.

– Artėja Kalėdos, Naujieji metai, kitų metų kalendoriuje rikiuojasi įsimintinų ir valstybinių švenčių paminėjimo datos, galbūt ir šioms progoms pasiūlysite įdomių kultūrinių projektų?

– Siandien, kas savaitę griežtinant socialinių kontaktų apribojimus, sudėtinga pasakyti ką nors konkretaus. Turėjome minčių organizuoti po miesto viešąsias erdves „keliaujančius“ koncertus, bet akivaizdu, kad artimiausiu metu jų neįgyvendinsime.

Sausio įvykius planavome, kaip ir anuomet, prieš 30 metų, paminėti



prie visą naktį deginamų laužų, dalinant asmeniškais ir jautriais prisiminimais, tačiau gali būti, kad degantys laužai taip ir liks tik tų atmintinų dienų simbolis, galbūt eteriui pašneksime viena kitą pašnekovą. Be abejo, niekas nesukliudys kartu su visa Lietuva dalyvauti visuotinėje pilietinėje akcijoje „Atmintis gyva, nes liudija“, savo namų, darboviečių languose įžiebtį žvakeles. Apšviesime Prienų kultūros ir laisvalaikio centro pastatą simbolinėmis spalvomis, kurios praeiviams primintų to meto įsimintinus įvykius...

– Tik prieš kelias dienas Kultūros tarybai priėmus LR Kultūros ministerijos pateiktą 2021 metų veiklos paraišką, kokioms programoms tikėtis sulaukti finansavimo?

– Kultūros tarybos programų konkursui Prienų KLC pateikė tris projektų paraišką, sėkmės atveju prie jų įgyvendinimo išpareigojo prisidėti ir Prienų rajono savivaldybė, tikimės pritraukti ir privačių rėmėjų lėšų, sulaukti dalykinio partnerių indėlio.

Vienas projektas skirtas šiuolaikinio šokio sklaidai ne tik Prienų rajono, bet ir kitose Kauno regiono savivaldybėse, todėl jį vykdysime kartu su partneriais – 10 Kauno apskrities kultūros centrų, skatinėmės šiuolaikinio šokio organizacijomis, švietimo įstaigomis ir bendruomenėmis. Tarp planuojamų projekto veiklų – šiuolaikinio šokio edukacijos moksleiviams, meno rezidencijos, skatinančios aktyvų bendruomenės įsitraukimą, šokio spektaklių pristatymas Prienuose, Kaišiadoryse, Birštone ir Jonavoje.

Antruoju projektu siekiame išplėsti tradicinio sakralinės muzikos festivalio „Džiaugsmas pasauliui“ geografiją, kolektyvus kviesime pasirodyti ne tik Prienų, bet ir Išlaužo, Pakuonio, Šilavoto bažnyčiose. Jei ankstesnio festivalio metu kolektyvai ir klausytojai turėjo galimybę susipažinti su grigališkojo choralo kūriniais, kitų metų festivalio tema – gospelo stiliaus sakralinė muzika.

Teikdami dar vieną projektą, neapsiribojame vien tradicinio folkloro kolektyvų festivalio „Tėvelio dvarely“ organizavimu. Papildomomis veiklomis sieksime jo išleikamosios vertės – festivalyje dalyvaujančius kolektyvus kviesime repertuarą papildyti Prienų krašto pateiktųjų atliktomis dainomis ir pasakojimais.

Kūrinis įrašysime, filmuota ir įgarsinta medžiaga tikimės papildyti kuriamus Prienų krašto, Kauno regiono turistinius kelius. Norėtume, kad turistiniai maršrutai keliautojus supažindintų ne tik su gamta, pastatais, istorija, bet ir su nematerialiuoju paveldu – liaudies dainomis, pasakojimais, padavimais ir kt.

Žinoma, kol kas tai – tik planai. Ar galėsime tai įgyvendinti, priklausys nuo to, ar pateikti projektai gaus finansavimą.

– Prienų KLC pastato vidus ir fasadas pastebimai išgražėjo: apšiltintos ir atnaujintos sienos, tvarkoma aplinka, atsirado naujų erdvių. Kada planuojama baigti renovacijos darbus?

– Valstybės investicijų programos lėšomis finansuojami darbus

planuojama užbaigti iki šių metų pabaigos. Savivaldybės lėšomis finansuojamus darbus – kitų metų pradžioje. Renovacijos metu apšiltintos ir atnaujintos pastato fasadas, pastato prieigos atnaujintos ir pritaikytos regejimo nei judėjimo negalia turintiems žmonėms, sutvarkytas vidinis kiemelis, įrengtos pastato perimetrą stebinti vaizdo kameros.

Tikimės, kad kavinė ir vidinis kiemelis lankytojams taps patrauklesni ne tik dėl atnaujintos aplinkos, bet ir dėl naujų kultūrinių paslaugų. Turime sumanymų vasaros vakarais organizuoti kino filmų peržiūras, rengti gyvos muzikos vakarus, į kuriuos kviesime ir vietinius, ir profesionalius atlikėjus.

Mums svarbus ir pastato bei jame esančio turto saugumas. Per pastaruosius dvejus metus ne kartą nukentėjome nuo vagišių ir chuliganišku veiksmu, ir tik stebėjimo įrangos, neabejingų žmonių ir policijos pareigūnų dėka vagystės buvo operatyviai išaiškintos, todėl pavyko išvengti didesnių nuostolių.

Galime pasidžiaugti, kad ankstesnių renovacijos etapų metu atnaujinta Koncertų salė vis dar maloniai nustebina atvykstančius svečius. Neseniai dėl gražios aplinkos komplementų sulaukėme iš Vilniaus dailės akademijos Kauno fakulteto atstovų, su kuriais šiais metais užsiėmėme bendradarbiavimu.

Pirmasis bendradarbiavimo rezultatas – Prienų krašto turistinis ženklas. Studentai konkursui pateikė per 30 pasiūlymų. Prienų rajono savivaldybės sudaryta komisija iš geriausių darbų išrinko vieną, labiausiai aspiindintį Prienų krašto vertybes. Bendradarbiavome ir dėl rugsėjį turėjusio vykti, tačiau saugumo sumetimais atšaukto pirmojo respublikinio „Duonos ir ugnies“ festivalio meninio apipavidalinimo.

– Sie pavyzdžiai tik patvirtina, kad kultūra neturi sienų...

– Regionuose kultūros darbuotojai dirba kūrybingai ir įdomiai, tik kartais esame per kuklūs, nemokame pasigirti, pasididžiuoti, pristatyti tai, kuo esame turtingi. Šiuo metu vis dažniau nuskamba idėjos, kad nacionalinėje televizijoje atsirastų transliacijos iš regioninių kultūros centrų. Žinoma, ši galimybė mus įpareigoja išmokyti kurti kitokius, televizijos standartus atitinkančius kultūrinius produktus... Bet yra dėl ko stengtis.

Taiigi, nors pandemija pakeitė mūsų kasdienybę ir prioritetus, kultūrinė veikla vyksta, ieškoma naujų formų ir būdų, kaip priartėti prie žiūrovo, pasiekti platesnes auditorijas. Svarbu, kad kultūros įstaigos dirbtų ne pavieniui, o bendradarbiaudamos net tik su kultūros, bet ir su kitų sektorių įstaigomis ir organizacijomis bei neapsiribodamos vietiniu lygmeniu.

Vienas karantino privalumų – šiuo laikotarpiu išsiplėtęs bendravimas internetu, kuris neturi nei sienų, nei ribų... Gal todėl šiuo laikotarpiu mezgasi daug naujų, įdomių ir, tikimės, ateityje nemažai kultūrinių vaisių duosiančių bendradarbiavimo ryšių.

Viliamės kad karantinas amžinai nesitęs, ir mes galėsime gyvai susitikti su savo žiūrovais ir lankytojais.

Dalė Lazauskienė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Belaukiant Kalėdų stebuklų...

Romualda BARTULIENĖ

Kiekvienas mes giliai viduje nekantraujame ir laukiame gražiausių žiemos švenčių – Kalėdų ir Naujųjų metų. Jos kuria ypatingą nuotaiką ir leidžia pasijusti pakylėtiems. Su viltimi tikimės, kad kiti metai mums bus sėkmingesni, laimingesni. Laukiame Kalėdų stebuklų... ir, kaip vaikai, Kalėdų senelio... Kodėl stebuklo reikia ir suaugusiam žmogui? Kartais gyvenime pasitaiko tokių sudėtingų įvykių, kad žmogus tiesiog jų negali suvaldyti. Ir tada belieka tikėtis stebuklo. Prisiminkime, kiek daug mūsų tiki antgamtiškų būtybių angelų sargų egzistavimu... Psichologai teigia, kad tikėjimas stebuklais – vienas svarbiausių žmogaus gynybos mechanizmų, kuris suteikia jėgų kovoti ir padeda išlaikyti psichinę ir fizinę sveikatą. Tikriausiai žmogus turi tiesiog įgimtą norą, kad jo gyvenime įvyktų šiek tiek stebuklų.

Nepaisant šiandieninės pandemijos situacijos, kuri mus stabdo ir perspėja apie kitokias šventes, tai yra šventės kai kam be artimųjų, dovanų ir vaišių, jau prieš mėnesį pradėjome jausti kalėdinį šurmuli. Parduotuvės pilnos įvairiausių kalėdinės atributikos, dovanų popieriaus traškėjimo, egličių žaisliukų skambėjimo, kvepiančių žvakių, o namai – kalėdinių maistų ruošimo ir gaivių eglišakių kvapų. Tad nejuočiomis vis tiek pasineriame į bendrą šurmuli. Deja, daliai žmonių Kalėdų „pirkimas“ jau tampa priklausomybe. Dauguma kalėdinį stresą susikuria patys, lakstome po parduotuves ieškodami produktų begalybei šventinių patiekalų, stengdamiesi visiems įtikti ir patikti, o gal ir nustebinti. Ir nors tradiciškai Kūčios yra pasninko šventė, tačiau realybėje Kūčių stalas kartais primena vegetarų puotą ir tada dažniausiai persivalgoma, o „ruošėjas“ jaučia nuovargį.

Parduotuvių šurmuly visą Kalėdų prasmę apverčia aukštyn kojom. O gal geriau sustoti, pamąstyti, mažiau ar visai neskubėti.

Turime susitaikyti ir pripažinti, kad šiais metais visiems šventės bus kitokios. Ir dovanos greičiausiai bus ne iš parduotuvės... o gal tai net geriau... gal šiandien labiau nei kada nors mums reikia šilumos, gerų žodžių ar daugiau dėmesio. Ir visa tai mes galime sukurti net būdami karantine ar izoliacijoje.

Dažnai girdime, kad Kalėdos skatina pirkimo maniją, iš tiesų šandien dovanos tampa vis labiau neatšiejamos nuo Kalėdų. Dovanų karaliaus – Kalėdų senelio įvaizdis išpopuliarėjo maždaug XIX a. Vakarų pasaulyje. Sušiuolaikintas jo, kaip dovanų dalintojo, suvokimas vis labiau užgožia Kristaus gimtadienio šventės prigimtį. Tokia realybė. Pasaulis tampa vis labiau globalesnis, technologizuotas, senieji papročiai ir ri-



tualai vis labiau pamirštami. Galbūt dažnai jau net nesusimąstome apie jų prasmę. Žinia, tuščios vietos nebūna. Jei nežinome senųjų papročių, atsiranda nauji, tokie, kaip Valentino diena, Helovynas. Pasak etnologo L. Klimkos, paprotį galima įvardinti kaip savotišką ritualo degradaciją. Ritualas – tai maži ar didesni pasikartojantys malonumai. Paprotys – tai gyvenimo pajairinimas, jis jau kultūros, nebe religijos fenomenas. Taip ritualas iš kultūros virsta papročiu. Per papročius mes bičiuliaujame su gamta. Jie pajairina mūsų gyvenimą, padaro jį įdomesnį, lengvesnį, žaismingesnį ir suaugusiemis, ir vaikams. Prisimenu mūsų šeimos Kalėdas, kai vaikai, iššifravę senelio kilme, patys perėmė Kalėdų Senelio

(Nukelta į 4 p.)

COVID-19 situacija Prienų rajono ir Birštono savivaldybėse

Gruodžio 7 d. Statistikos departamento duomenimis, COVID-19 infekcija Prienų rajono savivaldybės teritorijoje sirgo 357 asmenys (gruodžio 6 d. – 351), pasveikusiuoju skaičius – 299. Nuo pandemijos pradžios Prienų rajone patvirtintas 661 koronaviruso atvejis.

Birštono savivaldybės administracija praneša, kad gruodžio 7 dienos duomenimis, nuo kovo mėnesio Birštono savivaldybėje 86 gyventojams patvirtinti COVID-19 ligos atvejai, iš jų pasveiko 33 asmenys. Šiuo metu serga 53 asmenys, izoliuojasi 21 asmuo.

Per praėjusią savaitę VšĮ Prienų ligoninėje atlikta tyrimų: asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams – 56 (teigiamų 9), globos įstaigų darbuotojams – 67 (teigiamų 12), profilaktinių patikrinimų – 124, pacientams – 142 (teigiamų 80). Iš viso per savaitę patvirtintas 101 COVID-19 atvejis.

Nuo gruodžio 9 d. dar labiau sugriežtintos karantino sąlygos

Fiksuojant rekordinius koronavirusinės infekcijos atvejų skaičius, daliai visuomenės nesilaikant nustatytų saugaus elgesio reikalavimų, laikinai Vyriausybė nusprendė karantiną pratęsti iki gruodžio 31 d. 24 val. ir imtis griežtesnių priemonių, siekiant pristabdyti COVID-19 plitimą.

Judėjimas ir socialiniai kontaktai. Rekomenduojama riboti judėjimą dėl nebūtinų priežasčių – palikti gyvenamąją vietą tik vykstant į darbą, prekybos vietą, dėl sveikatos priežiūros ir kitų paslaugų.

Bus draudžiami daugiau nei dviejų šeimų ir (ar) namų ūkių artimi kontaktai, išskyrus neatidėliotinus atvejus, kai reikia suteikti pagalbą, prižiūrėti sergančius ar negalinčius pasirūpinti savimi asmenis.

Taip pat draudžiama rengti asmenines šventes viešose ir privačiose

erdvėse, jei jose dalyvauja daugiau nei dvi šeimos ir (ar) namų ūkiai, ir ne daugiau nei 10 asmenų.

Prekybos centrai. Prekybos centrai vienam lankytojiui privalės užtikrinti 15 kv. metrų prekybos plotą mažesnėse parduotuvėse arba 30 kv. metrų plotą didžiuosiuose prekybos centruose, kai visas prekybos plotas yra didesnis nei 10 000 kv. metrų.

Šalia parduotuvių, prekybos centrų, turgaviečių ir kitų viešų (Nukelta į 7 p.)

Nuo pandemijos nukentėjusiam verslui – 150 milijonų eurų subsidijų apyvartinėms lėšoms

Saulenis POŠKA

Vyriausybė patvirtino naują pagalbos koncepciją nuo COVID-19 pandemijos nukentėjusiam smulkiąjam ir vidutiniam verslui. Įmonės, kurių apyvarta dėl koronaviruso įtakos sumažėjo 30 proc. ar daugiau, galės neatlygintai gauti vienkartinės subsidijas, siekiančias nuo 500 eurų iki 800 tūkst. eurų.

Naujoji subsidijų schema bus derinama su Europos Komisija. Pastarosios institucijos patvirtinimą tikimasi gauti per artimiausias savaites, tad įmonės paraišką galės teikti jau Naujųjų metų.

Subsidijos dydį lems sumokėti mokesčiai

Pasak Ekonomikos ir inovacijų ministerijos Europos Sąjungos investicijų koordinavimo departamento direktorės Ritos Armonienės, subsidiją galės gauti labai mažos, mažos ir vidutinės įmonės, kurių apyvarta šių metų kovo – spalio mėnesiais sumažėjo 30 proc. ar daugiau, palyginus su tuo pačiu 2019 m. laikotarpiu. Subsidijos dydis sieks 25 proc. nuo įmonės darbuotojams praėjusiais metais sumokėtos ar įskaitytos gyventojų pajamų mokesčio (GPM) sumos.

„Pavyzdžiui, jei įmonė turi 3 darbuotojus, kuriems mokamas šalies vidutinio dydžio darbo užmokestis, 2019 metais nuo šių darbuotojų atlyginimų į biudžetą turėjo būti sumokėta apie 8000 eurų GPM. Tokiu atveju pagal naująją pagalbos verslui tvarką įmonė galės pretenduoti ir maždaug 2000 eurų dydžio subsidiją. Atitinkamai 30 žmonių už vidutinį šalies atlyginimą įdarbinusi įmonė gaus 10 kartų didesnę subsidiją“, – sako Rita Armonienė. Ar įmonė atitinka nustatytus 30

proc. ir didesnius apyvartos sumažėjimo rodiklius, bus nustatoma pagal Valstybinei mokesčių inspekcijai (VMI) teikiamas pridėtinės vertės mokesčio (PVM) deklaracijas. Įmonėms, neįsiregistravusioms PVM mokėtojomis, šiuos duomenis reikės nurodyti paraiškoje.

Mažiausia subsidija sieks 500 eurų, o daugiausia vieni įmonėi gali būti išmokėta 800 tūkst. eurų.

Minimalią subsidiją pagal šią tvarką gaus ir naujai įsteigtos įmonės, kurios pernai kovo – spalio mėnesiais pajamų išvis negavo, tačiau jų vykdoma veikla yra įtraukta į ūkinių veiklų, ribojamų dėl karantino paskelbimo, sąrašą. Tokioms įmonėms, pateikusioms paraišką, bus išmokėta 500 eurų subsidija.

Subsidijos paskirtis – apyvartinėms lėšoms

Subsidija vienai įmonėi bus mokama tik vieną kartą, ji negali būti išmokėta vėliau nei 2021 m. birželio 30 dieną.

„Paraiškos bus teikiamos per elektroninę VMI sistemą, ir tikimės, kad pirmosios subsidijos įmonės pasieks jau 2021 m. pradžioje. Iš viso šalies verslą pagal naująją pagalbos schemą turėtų pasiekti bendra 150 mln. eurų suma“, – sako Rita Armonienė.

Subsidijos skiriamos įmonių likvidumui išsaugoti, todėl verslas jau galės naudoti tik apyvartinėms lė-



Covid-19 pandemijos akivaizdoje daugeliui įmonių tenka prisitaikyti prie naujų veiklos sąlygų.

šoms – atsiskaitymams su darbuotojais, tiekėjais, patalpų nuomotojais ir pan. Dividendams, akcijų supirkimui, paskolų grąžinimui ar suteikimui ir kitiems panašioms tikslams gautų lėšų nebus galima naudoti.

Pasak Ekonomikos ir inovacijų ministerijos Europos Sąjungos investicijų koordinavimo departamento direktorės Ritos Armonienės, subsidijas galės pretenduoti ir tos įmonės, kurios jau yra išnaudojusios nustatytą maksimalią valstybės pagalbos de minimis 200 tūkst. eurų sumą.

Verslui – paskolos, kompensacijos ir kitos priemonės

Įmonės aktyviai naudojasi ir kitomis valstybės pagalbos priemonėmis COVID-19 pasekmėms sušvelninti.

Šias priemones administruojančios įmonės „Investicijų ir verslo garantijos“ (INVEGA) duomenimis, iki lapkričio 29 dienos jau priimta beveik 15 tūkst. teigiamų sprendimų dėl finansavimo suteikimo. Labiausiai nuo COVID-19 nukentėjusiems

verslams kartu su finansiniais tarpininkais suteikta 200 mln. eurų paskolų. Nuomos mokesčio kompensavimui panaudota 36 mln. eurų, palūkanų kompensavimui – 21 mln. eurų.

Pandemijos pasekmes verslui sušvelninti padeda ir socialinė Šiaulių banko iniciatyva „Planas A“, kurioje užsiregistravusios smulkiosios įmonės gali pasinaudoti partnerių pagalba: nemokama reklama, nuolaidomis, konsultacijomis ir kitomis paslaugomis. Prie „Plano A“ jau prisijungė daugiau nei 1250 smulkiojo verslo įmonių, o iniciatyvą palaiko ne tik didžiosios šalies įmonės, bet ir valdžios institucijos – Ekonomikos ir inovacijų ministerija, „Versli Lietuva“, daugiau nei 10 Lietuvos savivaldybių.

Pagalbos ypač reikia jaunoms įmonėms

Frezavimo paslaugas teikianti Kauno įmonė „Laipsnis LT“ dar tik plečia klientų ratą, tad dėl pandemijos kylančius svyravimus rinkoje išgyvena itin jautriai.

„Iš tiesų gana sudėtinga, kai visiškai negali prognozuoti veiklos – vieną mėnesį pajamos krenta trečdaliu, paskui kažkiek pakyla, paskui vėl krenta. Nors patys karantino sąlygomis galėtume dirbti, tačiau kai kurių klientų veiklai pandemija turi tiesioginę įtaką, o tai savo ruožtu atsiliepia ir mums“, – pasakoja įmonės direktorius Marius Legaudas.

Šiuo metu įmonėje dirba keturi žmonės, o dėl susidariusios situacijos bendrovė naudoja valstybės teikiamomis subsidijomis darbuotojų atlyginimams.

„Būtent subsidijos padeda išlaikyti pajamų stabilumą ir leidžia išlaikyti darbuotojus – tai labai didelė parama. Manau, taip pat aktualu tokioms kaip mes – jaunoms įmonėms, kurių veikla net ir normaliomis sąlygomis dar nebūtų visiškai stabiliai“, – sako M. Legaudas.

Pasak jo, subsidijos karantino metu yra jau antroji valstybės parama bendrovei „Laipsnis LT“. Pirmą kartą įmonė, pasinaudojusi „Invegos“ finansinėmis priemonėmis, išgijo frezavimo stakles ir tapo daug konkurencingesnė rinkoje.

„Manau, pagalba įmonėms sunkmečiu – labai gera valstybės investicija, padedanti išsaugoti tai, kas vėliau sugrįš mokesčiais į biudžetą. Lygiai kaip ir parama jaunoms įmonėms – be jos pradėti verslą taip pat galima, bet labai sunku, tad prireikia gerokai daugiau laiko, siekiant, kad verslas generuotų stabilias pajamas darbuotojams ir mokesčius valstybei“, – sako bendrovės vadovas.

Parengta Ekonomikos ir inovacijų ministerijos užsakymu

Kaip stiprinti širdį?

Sudėtingu pandemijos laikotarpiu neretai jaučiame įtampą, suspaudžia krūtine. Ko reikia širdžiai, kad ji plaktų ritmingai, stiprėtų ir keltų kuo mažiau rūpesčių? Apie natūralias širdies stiprinimo priemones kalbamės su LSMU ligoninės Kauno klinikų šeimos klinikos šeimos gydytoja dr. Aušrine KONTRIMIENE.

Lietuvoje viena skaudžiausių problemų – didėjantys širdies ir kraujagyslių ligų rodikliai. Mirtinumas nuo koronarinės širdies ligos ir insulto – vienas didžiausių Europoje. Kas provokuoja širdies ligas?

Širdies ir kraujagyslių ligas skatina eilė faktorių: nesveika mityba, rūkymas, stresas, sėslus gyvenimo būdas, padidėjęs cholesterolis, kraujospūdis, antsvoris.

Širdį alina riebalų, druskos, rūkytų gaminių perteklius, nepakankamas produktų, turinčių kalio, magnio, seleno, vitaminų (C, E, B grupės), folio rūgšties, vartojimas.

„Labai svarbu riboti lengvai įsavinamus angliavandenius (cukrų, gliukozę, fruktozę), kurie organizme virsta riebalais. Derėtų daugiau vartoti laštelienos turinčių šviežių daržovių, vaisių, uogų, įvairių sėklų“, – pastebi šeimos gydytoja.

Kokie produktai naudingi širdžiai? Ką rinktis kasdieniniam stalui?

Tai liesa mėsa, vištiena, triušiena, kalakutiena be odelių; iš žuvių – lašiša, menkė, tunas, silkė. Širdžiai naudingos žaliosios salotos su ridikėliais, kopūstais, paprika, agurkais, paskanintos česnakais, svogūnais, alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis. Vartokite liesą varškę (0,5 proc.), kefyrą (1 proc.), natūralų jogurtą.

Bulves virkite, troškinkite (nekepkitė aliejuje), tinka ir bulvių košė, tačiau be aštrių riebių padažų, grietinės.

Pasak Aušrinės Kontrimienės, mėgstantiems desertus, riebius pyragus derėtų keisti želė, sveikais veganiškais patiekalais (be cukraus, riebalų), riešutais, kalio turinčiais džiovintais vaisiais, kaip abrikosai, persikai, razinos, slyvos.

Širdžiai reikia „sveiko“ saldumo, todėl naudinga kasdien palaizyti šaukštelį medaus, pakramtyti bičių duonelės ar skiltelę citrinos su žievele.

Patartina du kartus per savaitę skanauti žuvies patiekalų (lašišos, skumbės), nes jose yra omega – 3 riebalų rūgščių, kurios svarbios normaliai širdies veiklai.

Pavargus ar susinervinus, jaučiant diskomfortą širdies plote, gerkite gudobelės žiedų, vaisių arbatos ar vartokite gudobelės tinktūros lašus.

Beje, juodojo ridiko ir medaus sultys (santykiu 1:1) ne tik stiprina širdį, bet ir padeda peršalus nuo įkyraus kosulio.

Kokie kraujo tyrimo rodikliai daro įtaką širdies veiklai?

Pašnekovės teigimu, širdies veikla neatsiejama nuo cholesterolio, cukraus kiekio kraujyje, kraujospūžio rodmenų. Atlikus pilną lipidogramą (nevalgius 12 valandų) iširiamas bendras cholesterolis, mažojo (MTL) „blogojo“ ir didelio (DTL) „gerojo“ tankio cholesterolis, trigliceridai. Svarbu pažymėti, kad vienas svarbiausių širdies ligų rizikos veiksnių – per didelis cholesterolio kiekis.

Zalą sveikatai priklauso nuo cholesterolio sudėties. MTL ir DTL cholesterolio santykis neturėtų viršyti 2,6; bendrojo ir DTL cholesterolio – 5,2. Visgi, normos gali keistis ir priklausomai nuo laboratorijos, kurioje atliekamas tyrimas.

Dėl širdies ir kraujagyslių būklės patikrinimo kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Kodėl vyresniame amžiuje svarbu vartoti žuvų taukus?

Pasak šeimos gydytojos, širdžiai ir cholesterolio mažinimui svarbi omega – 3 riebalų rūgštis. Ji didina kraujagyslių elastingumą, mažina kraujo klampumą, slopina trombu, aterosklerozinių plokštelių susidarymą, kas padeda išvengti širdies ligų, smegenų insulto. Žuvų taukai mažina cholesterolio ir trigliceridų koncentracijas kraujyje, t.y. apsaugo kraujagysles nuo pažeidimo.

Tad vyresniojo amžiaus žmonės žuvų taukus turėtų vartoti periodiškai, ypač rudens ir žiemos sezonais.

Kokie maisto papildai gerina širdies veiklą?

„Turintiems širdies problemų derėtų tris mėnesius iš eilės (didesniam efektui pasiekti) vartoti maisto papildų, kaip selenas, cinkas, geležis, Q 10.

Rudenį ir žiemą, kai mažai gaunate saulės spindulių, ypač reikalinga



LSMU ligoninės Kauno klinikų šeimos klinikos šeimos gydytoja doc. Aušrinė Kontrimienė.

papildomai vartoti profilaktines vitamino D dozes, taip pat naudingas ir vitaminas C. Tai ypač svarbu šiuo pandemijos laikotarpiu ne tik širdžiai, bet ir imunitetui bei visų organų funkcijų gerinimui, – pataria A. Kontrimienė.

Širdies priešai – sėslus gyvenimo būdas ir emocijų įtampa.

Gausus maisto vartojimas (ypač vakarais prie televizoriaus ekrano), viršsvoris, nepakankamas miegas, dažnas nuovargis apsunkina širdies veiklą.

Turintiems širdies problemų netinka sėslus gyvenimas, nes saikingas judėjimas degina perteklinius riebalus. Širdį silpnina ilgas intensyvus fizinis krūvis, emocijai pergyvenimai, ilgalaikė įtampa, psichologinis, fizinis stresas.

„Derėtų išmokyti įvairiose situacijose neprarasti kantrybės. Kaip žinoma, ilgai gyvena ir širdies skausmu nesiskundžia judrūs, ramaus charakterio žmonės, nieko „neimantys į širdį“.

Treniruoti širdį saikingu fiziniu krūviu ypač svarbu senjorams. Kokios rekomendacijos?

Širdies ir kraujagyslių būklę gerina reguliari mankšta. Ją pradėkite apšilimu: kelių minučių bėgimu vietoje. Tada atlikite 5–6 pratimus (stovint, gulint ant kilimėlio) nugarai, kojomis, liemeniui: pagerės kraujotaka, širdies ritmas.

Mankštinkitės ne mažiau 30 minučių, penkis kartus per savaitę. Gerai toleruojant fizinį krūvį, ilgainiui mankštos trukmę, vėliau – jos intensyvumą.

Atsakydami lifto, automobilio ar viešojo transporto, per dieną nueikite pėsčiomis bent 3–5 kilometrus. Pagirtina praktikuoti greitą ėjimą pasirenkant tokią intensyvumą, kuris teiktų jums didžiausią naudą.

(Nukelta į 5 p.)

Belaukiant Kalėdų stebuklų...

(Atkelta iš 3 p.)

vaidmenį ir netikėtai po eglute atradome siurprizą, ir net labai malonų. Tai buvo dukros siuvinėtos servetėlės ir mažojo „sumeistrauta“ dėžutė. Tuo metu jauniausiam buvo tik 6 metai. Linksma buvo visiems – vaikams nuo atradimo, mums nuo jų nuovokumo. Tad Kalėdų dvasią galime kurti kartu ir džiuginti vienas kitą.

Beje, lietuviškai žodis „dovanoti“ turi dar ir kitą prasmę – atleisti. Ji ypač aktuali artėjant Kalėdoms. Didelis malonumas dovanoti ir tiesiog dalintis – duoti, ką gali. Padėdami kitiems, mes tarsi geriname savo socialinę aplinką, tikėdamiesi, o gal kai kurie gal ir nieko nesitikėdami, kad visa, ką padarėme gero, vieną dieną sugriš. Priimdami dovanas vienas iš kito, padovanojame kitam savo nuoširdžią padėką ir įvertinimą, parodome, kiek mums svarbus kitas žmogus. O atsiprašymas yra daugiau nei žodžiai ar dovanos.

Tai pažadas – nedaryti to, kas skaudina kitą. Atsiprašyti būtina, kad galėtum toliau gyventi. Kai širdis kupina meilės ir gėrio, tada lengva atleisti. Ir mūsų vienatvė gali būti ne tokia baisi, nes, kaip sako psichiatras, rašytojas Irvin D. Yalom, „vienatvė egzistuoja tik vienatvėje; kai ją pasidalini, ji išnyksta“. Neužmirškime, skirkime laiko ir pasidalinkime džiaugsmu ir liūdesiu, nes kiekvienas turime ir dėl ko paliūdėti, ir dėl ko pasidžiaugti.

O šie metai buvo mums ypač sunkūs, visi patyrėme išbandymų. Tad ir laukiame tų švenčių kaip stebuklo, kuris padės mums nusiraminti. Kodėl švenčių laikotarpiu džiaugiamės labiau nei paprastomis dienomis? Kodėl laukiame ypatingos progos, aplinkybių, o nesugebame džiaugtis kiekvieną dieną? Kodėl kartais jaučiamės nuskriausti ir renkamės liūdesį, nerimą ir pyktį. Dažnai užmirštame, o gal kai kurie ir nesuvokiame, kad mes visada galime rinktis. Jeigu būtume tam tikrus dėsnius supratę anksčiau, tikriausiai mums būtų paprasčiau džiaugtis gyvenimu. Prisimenu, kaip vaikystėje mums sakydavo: „per daug nesidžiauk, nes vėliau teks verksti, per daug nesvajok ir džiaukis bent jau tuo, ką turi“.

Mano kartos žmonės visa tai labai ribojo. Iš tikrųjų kiekvieną akimirka turime dėl ko džiaugtis, tik apsidairykim būkime dėmesingi sau, aplinkai, kitiems. Gyvenime yra pusiausvyra. Jeigu kas nepavyko, pagalvokime, kas džiugaus gali laukti ateityje... Juk negali visą dieną būti nemaloni. Su kiekviena gyvenimo akimirka atsiranda ir kitos galimybės. Ką renkames?

Tačiau gyvenimas yra įvairus, pavojingas ir perspėjantis, todėl negalime rinktis vien tik džiaugsmo. Natūralu, kad jaučiame ir liūdesį, ir pyktį, ir gėdą, ir baimę. Iš tiesų visi

jausmai – impulsai veikti, žaibiškos pastangos ką nors pakeisti gyvenime.

Tai mumyse įdiegė evoliucija. Kiekvienas jausmas suteikia mums energijos ir patyrimo. Jie visi reikalingi priimant mums reikiamus sprendimus. Tik svarbu išmokyti suprasti savo jausmus ir žinoti, ką su vienu ar kitu daryti. Pavyzdžiui, mes nesuvaldome galingo jausmo – pykčio, gal verta išmokyti pykti tada, kai kas nors nuo mūsų priklauso. Yra toks žiaurus, bet teisingas posakis – laikyti pyktį savyje yra tas pats, kas gerti nuodus ir tikėtis, kad kitas žmogus mirs. Na, o kai negalime nieko pakeisti, iš tikrųjų turėtume jausti liūdesį, kuris padeda priimti reikiamą situaciją, atsipalaiduoti, viską permąstyti. Džiaugsmas padeda tapti dėkingesniems. O kai susiduriame su dar niekada neišgyventa situacija ir pajuntame baimę, ji mums suteikia energijos kurti, sužinoti ir atrasti nestandartinius sprendimus. Nuostabus jausmas gėda dovanoja mums energijos tapti geresniems. Gėda tiesiog susijusi su sąžine. Kai negražiai pasielgiame, apie tai mums praneša sąžinė. Vydūnas sąžinę suvokė kaip sau siunčiamą žinią ir tai vadino nuostabių procesų.

Kaip teisingai jausti ir veikti? Tokio scenarijaus nėra. Jausmai tiesiog keičiasi, nes viskas aplinkui keičiasi... metų laikai, paros laikas, mes. Nebūtina sulaukti ypatingos dienos, kad gyvenimas virstų švente ir galėtume pradėti džiaugtis. Ir nebūtina be saiko paskęsti saviugdos praktikoje, psichologijos knygose tobulinant save, nes netikėtai galime sulaukti ir priešingo rezultato – pradėsime matyti vien problemas. Ir, kaip budistai pataria, nebūtina taip rimtai ir tuoj pat reaguoti, kai kitas žmogus pradeda elgtis neadekvačiai. Nepradėkime bartis ar pykti, gal geriau palaukime, kol žmogus nurims, nes po santykių aiškinimosi nebūtinai ką nors išsiaiškiname.

Galbūt kartais nesuprantame tam tikrų dalykų, kodėl vienaip ar kitaip įvyko, bet suvokė, kad vyksta taip, kaip turi vykti, sakome „Tokia Dievo valia“ ir nurimsime. Svarbu išmokyti tinkamai priimti ir suvokti savo ribas ir galimybes tapti vis geresniems.

O kokia iš tiesų yra toji tikroji Kalėdų stebuklo mintis? Kalėdų stebuklas – tai nuolatinis žmogaus virsmas į gerį, tai naujo laiko pradžia.

„Juk mumyse tiek daug kvailystės ir piktumo, štai kodėl verta mokytis naujai mąstyti“, – sako vienuolis Benediktas Jurčys.

Su artėjančiomis stebuklingomis Kalėdomis. Išsaugokite savo norus ir padėkite kitiems išpildyti jų norus. Dėmesys ir šiluma kitam – geriausia Kalėdų dovana. Kaip paprasta ir ramu...

Romualda Bartulienė

Patarimai

Kaip nesusalti per šalčius. Jau spėjome užmiršti žiemos šalčius, o ji jau vėl mus gąsdina. Tad kaip nesusalti?

- Neikite į lauką nepavalgę. Karštas kaloringas maistas, ypač skystas, tai gali būti ir sriuba, suteikia energijos. Svarbiausia nepamirškite tokių prieskonių, kaip cinamono, pipirų, česnakų, kmynų, kario, kurie sušildo akimirksniu.

- Kvėpuokite per nosį, nes į plaučius patenkantis oras turi daugiau laiko sušilti, o išeidamas tas pats oras atiduoda savo šilumą organizmui.

- Geriau apsivilkite keliais sluoksniais lengvų drabužių, nei vieną šiltą. Tokia daugiasluoksnė apranga neturi būti ankšta ir pageidautina, kad būtų natūralių pluoštų. Termoapanga – tai, ko reikia. Avalynė

neturi spausti. Rankos, kojos ir galva, šiltai aprengti, neleis mums sušalti.

- Psichologinis nusiteikimas stipresnis už fizinius poreikius.

- Atsipalaiduokite ir nesusigūžkite, kaip instinktyviai žmonės elgiasi šaltyje. Ištieskite pečius, atpalaiduokite raumenis ir iškart pasidarys šilčiau.

- Sušilti padeda tinkami gėrimai: arbata su imbieru ar citrina, karštas šokoladas. Puikus receptas sušilti: į stiklinę obuolių sulčių pridėkite pusę arbatinio šaukštelio cinamono, užvirkite ir gerkite.

Pasijuokime

Pirmoko rašinys.

„Mūsų šeima – laiminga. Tėtis dirba. Mama – graži. O jeigu išsimiega, dar ir gera...“

– Man labai nepatinka jūsų kosulys, – sako gydytojas.

– Atleiskite, daktare, gražiau neišeina.

Sėkmingiausi santykiai prasideda žiemą. Jei vienas kitam patikote vilkėdami daugybę drabužių, su kepure ir raudona nosimi – tai iš tiesų meilė.

– Kas jūs?

– Geroji fėja!

– O kodėl su kirviu?

– Nuotaika nekokia...

Undinėle priplaukė prie tėčio:

– Tėti, aš padariau gerą darbą.

Žmonės virvėmis surišo kažkokį gyvūną ir paleido į jūrą, o aš virvę perpjoviau – tegu gyvena laisvėje!

– Šaunuolė, dukrele! Bet daugiau taip nedaryk. Tai buvo ne gyvūnas, bet naras...

– Kokį norą sugalvojai Kalėdoms?

– Kad man dar geriau sektųsi!

– Vadinasi, nori dar sėkmingiau gulėti ant sofos nei iki šiol?

Išsikelkite tikslą – kitais metais nemesti rūkyti, nemesti gerti, nepradėti sportuoti ir nenumesti svorio. Ir jums tikrai pasiseks.

Jeigu nežinote, ką savo vaikui padovanoti Naujiesiems, padovanokite broliuką ar sesutę.

Žmonės, tvirtinantys, kad jų nejudina gyvenimo smulkmenos, niekada nemiegojo kambaryje su vieninteliu uodu.

– Darai mankštą ryte?

– Ryte aš vėluoju. Tai kur kas sportiškiau nei mankšta.

Gydomosios arbatos nuo peršalimo

Imunostimuliuojanti arbata su imbieru ir prieskoniais

Susmulkinkite grūstuvėje 4 žirnelius kvapiųjų pipirų, 4 grūdėlius kardamono, 3 gvazdikėlius, 1 cinamono lazdelę ir gabalėlį (nykščio nago dydžio) imbiero. Į emaliuotą dubenėlį įpilkite 280 ml šilto vandens, pridėkite prieskonių. Virkite ant mažos ugnies 20 minučių. Baigdami virti pridėkite šiek tiek arbatžolių, šaukštelį medaus ir pieno (pagal skonį).

Amerikietiškas mėtinis kokteilis

Arbatinį šaukštelį smulkintų mėtų užpilkite stikline verdančio vandens ir pašildykite ant silpnos ugnies 5 minutes. Susmulkinkite česnako skiltelę. Į tą patį dubenėlį išspauskite ketvirčio citrinos sultis ir viską gerai išmaišykite.

Kaip prižiūrėti lūpas?

Žvarbus vėjas, staigūs klimato pokyčiai, rūgštūs vaisiai kenkia mūsų lūpoms. Kaip jas prižiūrėti šaltuoju metų laiku, pasakoja Kauno miesto poliklinikos gydytoja dermatologė Jolanta URBŠTIENĖ.

Pasak gydytojos dermatologės Jolantos Urbštienės, plona lūpų oda sausėja, trūkinėja nuo šalto vėjo, šalčio, mineralinių medžiagų, vitaminų trūkumo. Lūpos džiūsta, šerpetoja įpratus jas laižyti ar kandžioti, nes seilių fermentai pažeidžia natūralų lūpų odos apsauginį sluoksnį.

Vėstant orams derėtų dažniau vartoti maisto produktų, turinčių A, C, E, B12, B2 vitaminų, o įtrūkusias lūpas ar jų kampučius tepti specialiais preparatais, kuriuos paskiria gydytojas.

Lūpos šiurpsta, tinsta, tampa skausmingos ir daugiau suvalgius rūgščių vaisių (kontaktinis alergenas). Tada lūpas derėtų gydyti nuo alerginio dermatito.

Užgijus žaizdelėms, lūpas tepkite alyvuogių, šaltalankio aliejumi ar maitinamuoju kremu, kurio sudėtyje būtų A ir E vitaminų.

Kuo tepti lūpas

Sveikas lūpas derėtų kasdien tepti drėkinančiu higieniniu pieštuku ar maitinančiu lūpų balzamu. Šios priemonės minkština lūpas, suteikia joms optimalią apsaugą. Higieninį pieštuką ar lūpų balzamą pasirinkite pagal individualų skonį: bespalvį, bekvapį, tinkantį jautriai odai; turintį augalinių aliejų, augalinio sviesto, A, E ar D vitaminų.

„Jeigu lūpos šerpetoja nuo šilumos ar temperatūrų svyravimų, jas derėtų nakčiai patepti vitaminu A, o vitaminą D, kaip maisto papildą, pagerti bent mėnesį, – pataria pašnekovė.

Tačiau jei lūpų skausmas, peršėjimas nepraeina, kreipkitės pas gydytoją dermatologę, kuris parinks jums tinkamą priešuždegiminių vaistų“.

Vartokite apsauginius kremus

Lūpas ramina, minkština ir saugo nuo išdžiūvimo apsauginiai kre-

mai. Prieš miegą patepkite jas specialiu balzamu arba kremu. Rinkitės produktą, kuriame yra riebiųjų rūgščių, nes jos sulaiko lūpose drėgmę. Priežiūrai tinka ir paakių kremas, nes lūpų ir paakių odos struktūra panaši.

„Kol jaučiate lūpų diskomfortą, venkite to, kas jas erzintų: stipraus vėjo, šalčio, skersvėjų, rūgštaus, aštraus maisto. Pasistenkite gerti daugiau vandens,“ – pataria J. Urbštienė.

Lūpas tinka padrėkinti ir natūraliu ar kosmetiniu aliejumi.

Beje, suskilusių lūpų gydymui netinka vazelinai.

Jei iškilo herpes..

Žiemos metu, tarkim, iš šiltos patalpos staigiai išėjus į šaltą orą, gali ant lūpų iškilti herpes. Kaip sumažinti lūpų niežulį bei bėrimus? Gydytoja pirmiausiai pataria jokių būdu nedraskyti ir nelupinėti odos.

„Pajutę lūpų peršėjimą ir tinitą, kol pūslė dar neiškilusi, tepkite pažeistą vietą priešvirusiniu tepalu. Jis efektyviai veikia pirmąsias tris dienas. Galima naudoti ir specialų pleistrą, kuris neleidžia iškilti stambesniems bėrimams – pataria dermatologė. – Ketvirtą – penktą ligimo dieną herpes atsargiai patepkite propolio tinktūra ar cinko tepalu, o po to lūpas – maitinamuoju kremu“.

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

Suskilusioms išsausėjusioms lūpoms:

- Kelis kartus per dieną tepkite lūpas žalio agurko sultimis.
- Nakčiai naudinga lūpas patepti šaltalankių aliejumi.
- Lūpas natūraliai pamaitina medus, bananus, alyvuogių aliejus.
- Lūpų odą minkština ir maitina medaus kaukė: kas trečią parą tepkite lūpas medumi ir palaikykite 10–15 minučių, po to medų... suvalgykite.



Gydytoja dermatologė Jolanta Urbštienė.

Tačiau ją naudokite tik tuo atveju, jeigu nesate alergiški medaus produktams.

Ką reikią lūpų spalva?

Sausos lūpos – žmogaus organizmui trūksta vandens.

Išbalusios lūpos – galimas hemoglobino trūkumas (anemija).

Ryškiai raudonos – uždegiminį procesą, aukštą kūno temperatūrą.

Skylinėjančios lūpos – B grupės vitaminų trūkumą.

Melsvai raudonos – gali informuoti apie širdies negalavimus.

Sausų lūpų kaukė:

1/2 šaukštelio varškės, 1/2 šaukštelio grietinėlės.

Sumaišykite varškę su grietinėle ir šaukštelį masės užtepkite ant lūpų. Laikykite 10 minučių. Tada nuvalykite vėsiu vandeniu. Ši kaukė lūpoms suteikia švelnumo.

Drėkinanti lūpų kaukė

1/4 šaukštelio medaus, 1/4 šaukštelio agurkų sulčių, 1/4 šaukštelio varškės, 1/4 šaukštelio grietinėlės.

Sumaišykite agurkų sultis, medų, varškę ir grietinėlę (bendra masė apie 1 šaukštelį). Košelę užtepkite ant lūpų ir palaikykite kelias minutes.

Pastaba: po kaukių lūpas derėtų patepti augaliniu aliejumi.

Veronika Pečkienė

Depresija – liga ar bloga nuotaika?

Dažnai vartojame žodį „depresija“. Dauguma depresija vadina blogą nuotaiką arba šiaip šiuo žodžiu įvardina savijautą, kai kas nors nepasiseka. Paprastai tokia nuotaika „depresija“ išnyksta – diena, kita ir vėl toliau ramiai gyvename savo įprastą gyvenimą.

Tačiau tikroji depresija iš tiesų yra liga, kurią galima ir reikia gydyti. Svarbiausias depresijos požymis – prislėgta nuotaika, besitęsianti daugiau nei dvi savaites. Bloga nuotaika ne vienintelis simptomas. Prie to prisideda ir negebėjimas kuo nors džiaugtis (angedonija), ir bendras fizinis nuovargis. Taip pat ir papildomi simptomai, tokie kaip nuolatinis kaltės ar menkavertiškumo jausmas, kartu su padidėjusiu nerimu neigiamas požiūris į gyvenimą, žema savivertė, mitybos įpročių pasikeitimas (galimas svorio padidėjimas ar jo netekimas), sumažėjusi koncentracija ir negebėjimas priimti sprendimų, miego problemos (neužmiegamą arba miegamą po 16 valandų per parą).

Atsižvelgiant į priežastį, kuri sukelia šiuos pokyčius smegenyse, depresija gali būti endogeninė (priežastis viduje), egzogeninė (priežastis išorėje) ir reaktyvioji depresija. Depresija depresijai nelygi. Priklausomai nuo to, kaip stipriai liga apraizgė, depresija gali būti lengvos, vidutinio sunkumo ir sunkios formos.

Jei depresija lengvos formos ir sugebame valdyti save, savo mintis, patys imamės atsikratyti slogios nuotaikos, mokomės tvarkytis su gyvenimo iššūkiais, taikome sau įvairias gydymo praktikas, meditacijas, – galime sėkmingai ją įveikti.

Dalis žmonių dėl savo psichinės sveikatos bijo kreiptis į specialistą – vieniems tai atrodo nereikalinga, kiti nori išvengti medikamentinio gydymo. Tačiau, jei akivaizdžiai keičiasi jūsų elgesys, kasdieninis funkciona-



vimas ir ilgai taip tęsiasi, vertėtų susirūpinti. Į gydytoją reikėtų kreiptis tada, jei aptikote vieną iš šių simptomų:

- dėl prislėgtos nuotaikos ir blogų minčių atsirado problemų su miegu, ir jus keletą naktų iš eilės kankina nemiga;
- kankina mintys apie gyvenimo beprasmybę, jūs ne kartą galvojate apie savizudybę;
- depresija komplikuoja įprastą jūsų gyvenimą – blogėja santykiai su kolegomis ir draugais, vis sunkiau jums susidoroti su įprastu darbu;
- dėl blogos nuotaikos praradote apetitą.

Tačiau, jei net nepajutote šių simptomų, bet manote, kad sergate depresija, verta kreiptis į gydytoją. Pasitikėkite ir padėkite sau.

Šventiniam stalui

Aromatingi ir traškūs imbieriniai sausainiukai

Sudėtis: 500 g miltų, 100 g rudojo cukraus, 100 g baltojo cukraus, 100 g medaus, 75 ml vandens, 150 g sviesto, 1 a. š. cinamono, 1 a. š. malto imbiero, 1 a. š. malto kardamono, 1/2 a. š. juodųjų pipirų, 1 a. š. kepimo miltelių

Į puodą suberkite cukrų, supilkite vandenį ir medų. Kaitinkite ant nedidelės ugnies, kol ištirps cukrus. Sudėkite sviestą ir kaitinkite, kol ištirps, tik neužvirkite.

Nukelkite nuo ugnies ir palikite atvėsti. Įmaišykite prieskonius ir kepimo miltelius. Atvėsusį sirupą sumaišykite su miltais ir užminkykite tešlą.

Įvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir palikite per naktį atvėsti šaldytuve. Dar kartą gerai išminkykite tešlą. Plonai iškočiokite ant miltais pabarstyto stalo ir išpjaukite norimos formos sausainius.

Sudėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite 8–10 minučių 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Sausainius palikite atvėsti ant kepimo skardos.

Žaliavalgiška anakardžių užtepėlė

Sudėtis: 100 g vandenyje mirkytų anakardžių riešutų, galima pagal skonį įdėti džiovintų pomidorų aliejuje arba citrinos sulčių, 1 skiltelė česnako, pagal skonį – prieskonių.

Visus ingredientus sumalkite maisto smulkintuvu. Jei mišinys per tirštas, įpilkite šlakelį vandens.

Vietoj džiovintų pomidorų į užtepėlę galite išspausti citrinos sulčių. Užtepėlę skanu valgyti su įvairiomis duonelėmis, krekeriais.

Pasijuokime

– Ryte, kai suskamba žadintuvas, jaučiuosi taip, lyg į mane šaudytų.

– Iškart pašoki?

– Ne, guliu kaip užmuštas.

Žmona vyrui:

– Aš tave palieku, išeinu!

Supanikavęs vyras:

– Aš su tavim!

Man ištarus: „Tu mano saulytė!“
Prie manęs priėjo sūnus, šuo, katinas ir dėl viso ko iš koridoriaus išnoro vyras...

Anūkus mylim labiau už vaikus, nes su anūkais galima pažaisti, pamaitinti, ko nors išmokyti – ir gražinti tėvams, kad gerai išsimiegotume!

Kaip stiprinti širdį?

(Atkelta iš 4 p.)

„Jeigu sparčiai einant, bėgant, lipant laiptais stipriai padažnėja širdies plakimas, parausta veidas, ima trūkti oro, – sulėtinkite tempą, kad širdžiai nepakenktų per didelis krūvis,“ – pastebi pašnekovė.

Kas vyksta organizme padažnėjus pulsui?

Ramybės būsenoje širdis plaka lėčiau, o mankštos, spartaus ėjimo metu – greičiau. Geriausias būdas stiprinti širdį – mankštintis taip, kad pulsas taptų dažnesniu nei ramybėje ir toks išliktų mankštos metu. Suprakaitavus, dažnėjant pulsui, stiprėja širdies raumuo ir jis aktyviau varinėja kraują.

Kaip teigia kineziterapeutai, labiausiai širdies raumenį stiprina cikliniai pratimai, kai judesiai kartojami daug kartų. Lėtas, greitas, šiaurietiškas ėjimas, bėgimas, šokiai, tempimo pratimai didina deguonies kiekį kraujyje, teigiamai veikia širdį.

...Tik nepamirškite stebėti, kaip į fizinį veiksmą reaguoja jūsų širdis.

Salotos širdžiai

2 paprikos (raudona, geltona), 150 g brokolio, 1–3 česnako skiltelės, 2 džiovinti abrikosai, 30 g razinų, 1/4 citrinos sulčių, 2 šaukštai aliejaus.

Supjaustykite paprikas, atskirkite brokolio šakeles, susmulkinkite česnaką, abrikosus. Pridėkite razinų, įpilkite aliejaus. Visą lengvai sumaišykite, išspauskite citrinos sulčių.

Aiškiaregės Vandos receptas

(nuo širdies ligų)

Kiekvienam derėtų pagerti gudobelės arbatą po 4 dienas keturis kartus metuose.

Veronika Pečkienė

Ar žinai...

Optimistiškai nusiteikę žmonės labiau džiaugiasi saldnesniu miegu nei pesimistai. Be to, tuo jie žymiai gerina ir savo širdies sveikatą. Kodėl? Optimistai labiau linkę į problemas žiūrėti kaip į išsprendžiamas ir vertinti pozityviau. Tokiu būdu nuvydami neramias mintis, sumažina patiriamą stresą. Dėl šių priežasčių optimistų širdis sveikesnė ir stipresnė.

Buvimas žaliuose erdvėse padeda kovoti su priklausomybėmis. Būdami gamtoje jaučiamės geriau, tampame laimesnesni ir žvalesni, labiau atsipalaidavę. Sportuojant gamtoje nauda sveikatai žymiai didesnė nei sporto salėje. Tyrimai rodo, kad pasivaikščiojus po parką ar sodą stipriai sumažėja pagunda vartoti svaigalus ar nikotiną.

Persivalgymas ir nutukimas dažnai vadinami šių dienų Vakarų pasaulio epidemija ir kaip teigia istorijos profesorius Y.N. Harari „... persivalgymas daugumoje šalių tapo daug rimtesnė bėda nei badas“. Pasakojama, kad XVIII a. Marija Antuanetė badaujančiai liaudžiai paratė: „jei nebeturite duonos, valgykite pyragus“. Šiandien kai kurie paraidžiui laikosi šio patarimo. Vieniems kramsnojant žalumynų salotas ir valgant sveiką maistą, kiti gi kemsą įvairiausių pyragaičius, traškučius, mėsainius ir picas. Spėjama, kad 2030 m. pusė žmonijos bus nutukusi ir tai pradžios daugiausiai žmonių nei badas ir prasta mityba.

Kaip pagalvoti, taip ir bus. Mes galime save apgauti taip, kad pasikeistų mūsų elgsena. Ar pastebėjote, kad alkanai nueidami į parduotuvę prisiperkame daugiau maisto negu planavome. Vienas iš būdų sumažinti alkio poveikį piniginei – įsivaizduoti, kad esate sotūs. Šis būdas patvirtintas tyrimais. Jei turite polinkį prisipirkti ar persivalgyti, galite išbandyti šį veiksmingą triuką.

Moterys, kurios gyvena su savo mamomis arba anytomis, paprastai susilaukia mažiau vaikų. Buvo išanalizuota daugiau nei 2,5 mln. moterų duomenis. Atsižvelgus į svarbius vaisingumui įtakos turinčius veiksnius, pastebėta, kad tos moterys, kurios gyvena su savo ar vyro mamomis, turėjo mažiau vaikų arba išvis jų nesulaukė.

Pirmadienį nesame patys nelaimingiausi. Savaitgalis greit prabėga ir laukia penktos sunkios darbo dienos, ypač tas nekenčiamas pirmadienis. Ar tikrai? Metus trukusioje apklausoje buvo apklausti 340 tūkst. žmonių. Pasirodo, pirmadienis tokia pat diena, kaip ir kitos savaitės dienos, išskyrus penktadienį, kada žmonės jaučiasi geriau nei kitomis dienomis. O ir jauni, ir seni tiriamieji buvo laimingiausi šeštadieniais ir sekmadieniais.

Šokoladas jums bus skanesnis, kai laikysitės dietos, nei tada, kada norėsite užkristi. Sakoma, kad uždraustas vaisius skanesnis. Kaip parodė tyrimas, kuo didesnę kalnę jaučiame, tuo didesnį malonumą patiriame valgydami skanėstą ir dėl to save grauždami.

Neįgaliųjų organizacijų pirmininkams padėjo už nuoširdų darbą ir aktyvią veiklą

Metams baigiantis Savivaldybės vadovai tradiciškai sukvietė visus Prienų r. neįgaliųjų draugijų ir skyrių pirmininkus, norėdami pasveikinti su praėjusia Tarptautine neįgaliųjų žmonių diena, padėkoti už nuoširdų ir neatlygintą darbą, partnerystę, gražų bendradarbiavimą. Pandemijai pakoregavus renginius, šiame susitikime vyko virtualioje erdvėje.



„Esate dideli mūsų pagalbininkai, teikiant paslaugas žmonėms, turintiems negalią. Ačiū Jums už atsakingą darbą su žmonėmis, kuriems labiausiai reikia paramos, atjautos ir pagalbos.“ – dėkojo Savivaldybės meras **A. Vaicekuskas**. Anot mero, gyvo bendravimo jokios formos nepakeis, bet krizės išmoko prisitaikyti. Jis palinkėjo visiems sveikatos, tolimo bendradarbiavimo, kartu priimant neįgaliesiems palankius sprendimus.

Administracijos direktorė **J.Zailskienė** pasidžiaugė neįgaliųjų organizacijų iniciatyvomis ir darbais – bendruomeniškumu žavinčiais Tarptautinės neįgaliųjų žmonių dienos paminėjimais, kasmet suburiančiais narius vis kitoje seniūnijoje, aktyvių ir silpnaregių benruomenės pernai puošta eglute Savivaldybės administracijos pastato vestibulyje, o šiame – tambūre įrengta prakartėle, kuria galės džiaugtis prieniškiai. Direktorė palinkėjo visiems gražių ateinančių švenčių, susikaupti ir, įveikus virusą, grįžti prie įprasto gyvenimo.

Anot mero pavaduotojos **L. Jakinevičienės**, svarbiausia yra bendrystė, šiluma, kuria galima vieniems su kitais dalintis. Pavaduotoja padėjo organizacijų pirmininkams už aktyvią veiklą, palinkėjo neprištigti dėmesio vieni kitiems bei savo organizacijų nariams.

„Kai bėdoje esame kartu, ją lengviau išverti“, – sakė administracijos direktorės pavaduotojas **A. Marcinkevičius**, palinkėdamas stiprybės bei vieni kitų palaikymo.

Prie visų sveikinimų prisijungė ir Socialinės paramos ir sveikatos

skyriaus vedėja **S. Mekionienė**. Vedėja trumpai apžvelgė organizacijų veiklą, pasidžiaugė nevyriausybinių neįgaliųjų organizacijų dalyvavimu socialinės rehabilitacijos paslaugų neįgaliesiems projektų veiklose, pirmininkams palinkėjo jaukių švenčių ir tokio pat darnaus bendradarbiavimo ateityje.

Neįgaliųjų organizacijų pirmininkai pasidalijo savo darbo kasdienybe, rūpesčiais ir džiaugsmiais, padėjo Savivaldybei ir administracijai už jaučiamą palaikymą, paramą. Aktyvių ir silpnaregių organizacijos vadovė dėkojo Savivaldybei už suteiktas šiltes ir erdvesnes patalpas, administracijai ir rėmėjams – už pagalbą jose įsikuriant. Už palaikymą dėkojo ir Kurčiųjų draugijos vadovė. Ji pasidžiaugė, kad draugijai Savivaldybė taip pat numatėsi suteikti erdvesnes patalpas kaimynystėje su kita neįgaliųjų organizacija.

Diabeto klubo „Vermė“ vadovė pabrėžė, kad pandemija išmokė, jog ir iš blogiausių situacijų galima pasisemti patirties ir jas įsigyventi. „Noras bendrauti yra didelė vertybė ir ji užpildo visas spragas pandemijos metu“, – sakė pirmininkė. Ji taip pat padėjo Švietimo ir sporto skyriui bei visai Savivaldybei už vaikų, turinčių negalią, dalyvavimo ugdymo ir lavinimo procesuose palaikymą.

Vieni kitiems ir Savivaldybės vadovams neįgaliųjų organizacijų vadovai palinkėjo sveikatos, sėkmės, susitelkimo, daug prasmingos veiklos bei džiugių artėjančių švenčių nuotaikų.

Prienų r. savivaldybės informacija

Prienų turguje

„Neverk dėl išlieto pieno“ ...

Pirmojo žiemos šeštadienio rytą jau apie septintą valandą turguje vyko gyvenimas. Iš jo jau išėdinėjo tie, kurie pirmieji suskubo viename paviljone nusipirkti šviežios kiaulienos, kitame – pieno bei jo produktų. Matyt, dėl ankstyvųjų pirkėjų ir šiuose paviljonuose prekiaujantys prekeiviai patys pirmieji atskuba į turgų. Kitur pamažu dar tik buvo kraunamos pramoninės, buitines prekės, drabužiai.

Aišku, ūkininkai taip pat – ankstyvi. Jų praėjusį šeštadienį buvo kiek mažiau, bet perkantiesiems grūdų ar didesniais kiekiais bulvių, morkų, burokėlių, runkelių, tikrai buvo iš ko rinktis. Pardavėjai centnerį kviečių, kvietrugių, miežių siūlė už 7–9 eurus.

Ūkininkų gyvenimų turgavietėje pamažu dar apsisnaudusios muistės vištos, kurių viena kainavo 7 eurus, į jas „žvalgėsi“ keletas gaidžių iš kaimo. Už vieną jų šeimininkė prašė 8 eurų.

Turgaus pirkėjai jau galvoja ir apie šventes. Paviljone ilgokai šviežios mėsos besirinkusi prieniškė Onutė pasakojo, nors ir turi lėtinių ligų bei šiaip visokių bėdų, bet viltingai vis tiek laukia Kalėdų. Laukia ir savo vaikų, manydama, kad šeima nei bendros Kūčios, nei šventinių pusryčių dėl virusų neatsisakys, nes visi saugosi ir laikosi reikalavimų.

„Per trumpas gyvenimas, kad Kūčių vakarą nebūtume kartu“, – įsitikinusi moteris. Ji pirko karkų, kurių kilogramas kainavo 3,50 euro. „Ką čia daug apie tuos receptus pasakoti, improvizuoti reikia. Karkas iš vakaro dideliame puode pasūdysiu, įdėsiu prieskonių, kokių tik turiu, gvazdikėlių ikišiu įpjovus, bazilikų, čiobrelėlių. Užpildysiu būtinai tamsiu alumi, uždengsiu dangčiu. Ryte virsiu, jei truks skysčio, alaus dar galima įpilti. Virti reikėtų iki dviejų valandų ir ilgiau, priklausomai nuo karkų dydžių. Labai tinka šaltam patiekalui ir kiaulienos vyniotinis, žinoma, pačių gamintas, ne iš prekybos centro. Jam reikės: „Pusantra kilogramo kiaulienos, apie 130 g džiovintų spanguolių, 50 ml brendžio (būtinai), čiobrelės šakelių, maltų juodų pipirų, druskos, aliejaus. Spanguoles užpilkite brendžiu, palikite pamirkti. Mėsos gabalą, štai tokį kaip pirkau (didoką), įpjaukite išilgai, palikdami maždaug neperpjautą centimetrą. Mėsos puses kiek įmanoma ištieskite. Dar padarykite po kelis įpjovimus. Tada sulenkite pusiau, kaip

knygą, uždenkite maistine plėvele, pamuškite, kad būtų nestoriau nei 2 cm. Paskui mėsą pasūdykite, paskaninkite pipirais, čiobreliais. O spanguoles elektriniu trintuvu būtinai susmulkininkite iki stambios tyrės ir ją ištepkite plonu sluoksniu mėsos vidinę dalį (supjaustytą). Mėsą labai standžiai susukite į vyniotinį ir suriškite medvilnine virvute. Apšlakstę aliejumi, pašaukite į orkaitę ir kepkite apie valandą 180 temperatūroje.“

Šeštadienį turguje lietuviškos šviežios kaimiškos sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro, kumpio – 5,50–6 euro, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos indelis – 2 eurus, šonkauliukų kilogramas – 5 eurus, šviežių lašinių – 6 eurus, kepenų – 1,50 euro, taukinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis – 1 eurą, spirgučių – 1,50 euro. Už džiovintų baravykų indelį pardavėja prašė 5 eurų.

Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Šeimininkų spausatūrai sūrį galima buvo pasirinkti pagal dydį, priedus ir pirkti už 1,50–3,50 ir daugiau eurų. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 2–2,50 euro, mažoka buvo jų pardavėjų.

Bitininkai medaus pusės litro stiklainį pardavė už 4 eurus, kilogramą – už 6 eurus.

Kilogramas bulvių kainavo 0,40 euro. Virtų burokėlių kilogramą galėjai nusipirkti už vieną eurą, stiklinę pupelių – už 0,70 euro. Marinuotų šparaginių pupelių, kitų daržovių pusės litro stiklainis kainavo 1,50–2,50 euro, kilogramas svogūnų – 0,50 euro, žeminių česnakų – 5 eurus, vasariniai česnakai buvom dviem eurai brangesni. Už kilogramą daržovių pardavėjai prašė: morkų – 0,70 euro, paprikų – 0,90–1,30 euro, salierų – 2 eurus, porų – 1 eurą, burokėlių – 0,60–0,70 euro. Paklausūs buvo ir namie paruošti kriškai. Jų kaina, priklausomai nuo indelio

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

Nusikaltimai Melaimės

Vagystės. Gruodžio 4 d. apie 9.30 val. pastebėta, kad iš Prienų rajono savivaldybėje esančios sodybos kieme stovinčio automobilio nerakintos bagažinės dingo 500 W garso stiprintuvas, 1 KW garso kalonėlė, iš automobilio salono paimta pinigė. Iš nerakintos sodybos kieme esančios malkinės pavogta: įrankių dėžė, elektrinis gręžtuvas, kampinis šlifluoklis. Iš gyvenamojo namo verandos pasisavintas automobilinis akumulatorius. Iš viso padaryta 213 eurų turtingė žala.

Gruodžio 5 d. apie 12.00 val., moteris, gim. 1960 m., gyv. Kauno r. sav., atvykusi į jai priklausantį sodo sklypą, esantį Prienų r. sav., pastebėjo, kad išbrauta į sodo namelį ir iš ten pavogta įvairūs namų apyvokos daiktai. Padaryta 580 eurų turtingė žala.

Gaisras. Gruodžio 4 d. apie 20.20 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Kliniškių k., dega negyvenamas namas. Ugniagesiams atvykus į vietą, atvira liepsna degė ūkinis pastatas, medinis namas ir malkinė. Gaisro metu sudegė medinis 15x6 m dydžio ūkinis pastatas ir prie jo priblokuota malkinė su viduje buvusiomis malkomis. Kito ūkinio pastato išdegė langai, durys, elektros instaliacija, stogo pakala. Sudegė vienas bičių avilys, nudegė namo stogas. Gaisro metu išgelbėtas namas ir ūkinis pastatas, esantis už 2 m nuo gaisravietės bei garso izoliacijos atitvaras.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno APGV pirmines informacijas

Praėjusią savaitę gyventojų pagalba ypač pravertė Alytaus pareigūnams

Lapkričio 30–gruodžio 6 d. Aplinkos apsaugos departamento Pranešimų priėmimo tarnyba apie galimus pažeidimus gavo 369 pranešimus. Iš ne darbo metu gautų 33 pranešimų net 25 pasitvirtino.

Pranešimų priėmimo tarnybos darbuotojams apie žvejybos pažeidimus pranešta 22 kartus, apie medžioklės – 23. Dėl netinkamo atliekų tvarkymo kreiptasi 27 kartus, atliekų deginimo 25, nuotekų – 11, vandens taršos – 7, pakrantės apsaugos juostų pažeidimų – 2, neteisėtų kirtimų – 7, oro taršos – 15, kitų pažeidimų – 6 kartus ir suteiktos 9 konsultacijos.

Apie į autoįvykius pakliuvusius laukinius gyvūnus praėjusią savaitę kreiptasi 182 kartus (ankstesnę savaitę tokių pranešimų buvo 162), dėl kitų įvykių su gyvūnais – 33 kartus.

Reaguodami į pranešimus apie galimus pažeidimus, aplinkos apsaugos pareigūnai ne darbo metu patikrinti informacijos vyko 33 kartus. Net 25 iš jų pasitvirtino.

Apie žvejybos pažeidimus buvo pranešta 14 kartų (12 pasitvirtino), 5 kartus buvo pra-

nešta apie medžioklės pažeidimus (pasitvirtino). Dėl atliekų deginimo kreiptasi 5 kartus (2 pasitvirtino), oro taršos – 1 (nepasitvirtino), atliekų netvarkymo – 2 (pasitvirtino), vandens taršos – 3 (2 pasitvirtino), kitų pažeidimų – 3 (2 pasitvirtino).

Aplinkos apsaugos departamento pareigūnai dėkoja visiems už pagalbą ir pranešimus apie galimus pažeidimus.

Vykdydami reidą Alytaus aplinkosaugininkai sulaukė ir asmenį, **Peršėkės upėje, Prienų rajone**, žvejojantį dviem draudžiamais tinkliniais ne mėgėjų žvejybos įrankiais. Pažeidėjas neteisėtai turėjo sugavęs šapalą ir 2 kg kuojų. Už žvejybą draudžiamais įrankiais gresia bauda nuo 120 iki 300 eurų su žvejyboje naudotų įrankių konfiskavimu. Taip pat jam teks atlyginti gamtai padarytą žalą – 120 eurų.

Apie aplinkos apsaugos pažeidimus galite pranešti telefonu 112 arba AAD Pranešimų priėmimo tarnybos telefonu (85) 273 2995.

Parengta pagal Aplinkos apsaugos departamento informaciją

SKELBIMAS DĖL BULVIŲ IR DARŽOVIŲ PIRKIMO 2021 METAMS

Viešoji įsaiga Prienų ligoninė skelbia konkursą 2020 m. bulvėms ir šviežioms daržovėms pirkti. **Numatomas poreikis 2021 metams:** ● bulvių – apie 15000,00 kg ● burokėlių – apie 1250,00 kg ● morkų – apie 1400,00 kg ● obuolių – 500,00 kg ● šviežių ir raugintų kopūstų – apie 2000,00 kg ● kitų daržovių – apie 1000,00 kg.

Pasiūlymus pateikti užantspauduotose vokuose, kuriuose pasiūlymus turi būti sunumeruotas, susiėtas, paskutiniame lape pasirašytas tiekėjo atsakingo asmens ir pateiktas adresu: VŠĮ Prienų ligoninė, Pušyno g. 2, Prienai, administratorei, užrašant pirkimo pavadinimą ir datą iki kada negalima atplėšti. Arba pateikti pasiūlymą elektroniniu paštu: info@prienuligonine.lt iki 2020 m. gruodžio 16 d. 9.00 val. Daržovės numatoma tiewti ne rečiau, kaip penkis kartus per savaitę. Bulves numatoma tiewti ne rečiau, kaip kartą per savaitę.

Pirkimo sąlygas galima gauti nemokamai VŠĮ Prienų ligoninės buhalterijoje arba elektroniniu paštu: prienuligoninepirkimai@gmail.com, teirautis tel. (8 319) 60 482.

COVID-19 situacija Prienų rajono ir Birštono savivaldybėse

(Atkelta iš 3 p.)

prekybos vietų esančiose automobilių stovėjimo aikštelėse leidžiama užpildyti ne daugiau kaip 20 procentų visų transporto priemonėms skirtų stovėjimo vietų, neįskaičiuojant darbuotojams bei neįgaliesiems skirtų transporto priemonių stovėjimo vietų.

Rekomenduojama nerengti akcijų, išpardavimų, nuolaidų valandų; didinti dirbančių kasų skaičių, kad nebūtų eilėje daugiau kaip 5 asmenys; nustatyti ilgesnį darbo laiką; paruoštuvėse lankytis vienam šeimos asmeniui.

Darbas. Valstybės ir savivaldy-

bių institucijose, įstaigose, valstybės ir savivaldybių valdomose įmonėse darbas turi būti organizuojamas ir klientai aptarnaujami tik nuotoliniu būdu, atsisakoma dalinio nuotolinio darbo, išskyrus, kai būtina atlikti darbą vietoje. Tokios pat rekomendacijos siūlomos ir privačiam sektoriui.

Taip pat nustatytas ipareigojimas kaukes dėvėti ir darbo vietose, ne tik posėdžių metu, išskyrus atvejus, kai žmogus patalpoje yra vienas.

Apgyveninimo paslaugos. Draudžiama apgyveninimo paslaugoms teikti skirtų patalpų nuoma, subnuoma ar panauda, skirta privatiems renginiams, šventėms ar ki-

tiems susibūrimams organizuoti.

Ugdymas. Ikimokyklinis, priešmokyklinis ir pradinis ugdymas organizuojamas tiesiogiai, bet ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas rekomenduojama lankyti tik tiems vaikams, kurių tėvai neturi galimybių dirbti nuotoliniu būdu.

Ugdymas mokyklose pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas vykdomas nuotoliniu būdu, išskyrus specialiosiose mokyklose ir bendrojo ugdymo mokyklų specialiosiose klasėse ugdomus mokinius.

Mokykloms siūloma anksti pradinių atostogų ir jas skelbti nuo gruodžio 14 dienos iki sausio 3 dienos. Vyresniųjų klasių moksleiviams atostogos prasidės nuo gruodžio 23 d.

Kultūrinė veikla. Draudžiama lankyti muziejus, galerijas ir organizuoti ekskursijas.



KVIETIMAS TEIKTI VIETOS PROJEKTUS Nr. 13

Prienų rajono vietos veiklos grupė kviečia teikti paprastus kaimo vietovių vietos projektus pagal Vietos plėtros strategijos „Prienų rajono vietos veiklos grupės teritorijos 2015-2023 m. vietos plėtros strategija“ (toliau – VPS) VPS priemonės „Bendradarbiavimas“ (Nr. LEADER-19.2-16) veiklos srities „Bendradarbiavimas siekiant ūkininkavimo veiklos įvairinimo, imantis veiklos, susijusios su sveikatos priežiūra, socialine integracija, bendruomenių remiama žemės ūkio veikla ir švietimu aplinkos ir maisto klausimais“ (LEADER 19.2-16,9) (toliau – VPS priemonės).

VPS priemonės „Bendradarbiavimas“ (Nr. LEADER-19.2-16) veiklos srities „Bendradarbiavimas siekiant ūkininkavimo veiklos įvairinimo, imantis veiklos, susijusios su sveikatos priežiūra, socialine integracija, bendruomenių remiama žemės ūkio veikla ir švietimu aplinkos ir maisto klausimais“ (LEADER 19.2-16,9) (toliau – VPS priemonės)	VPS priemonės „Bendradarbiavimas“ (Nr. LEADER-19.2-16) veiklos srities „Bendradarbiavimas, siekiant ūkininkavimo veiklos įvairinimo, imantis veiklos, susijusios su sveikatos priežiūra, socialine integracija, bendruomenių remiama žemės ūkio veikla ir švietimu aplinkos ir maisto klausimais“ (LEADER 19.2-16,9) (toliau – VPS priemonės).
	Tinkami vietos projektų vykdytojai: Juridiniai asmenys-NVO.
	Kvietimui skiriama VPS paramos lėšų suma 19 926,00 Eur; Didžiausia galima parama vienam vietos projektui įgyvendinti 19 926,00 Eur.
	Paramos vietos projektui įgyvendinti lyginamoji dalis: Lėšos vietos projektui įgyvendinti gali sudaryti iki 80 proc. visų tinkamų finansuoti vietos projektų išlaidų.
	Finansavimo šaltiniai: EŽŪFKP ir Lietuvos Respublikos biudžeto lėšos.

Bendra kvietimo teikti vietos projektus suma **19926,00 Eur** iš EŽŪFKP ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšų.

Vietos projektų finansavimo sąlygų aprašas skelbiamas www.prienuvvg.lt interneto svetainėje, taip pat VPS vykdytojos būstinėje adresu: Kauno g. 2, Prienai.

Kvietimas teikti vietos projektus galioja nuo 2020 m. gruodžio 07 d. 09.00 val. iki 2021 m. sausio 11 d. 14.00 val.

Vietos projektų paraiškos priimamos Prienų rajono vietos veiklos grupės būstinėje adresu: Kauno g. 2, Prienai.

Paraiškos ir jų priedai turi būti užpildyti lietuvių kalba, kartu su vietos projekto paraiška teikiami priedai turi būti sudaryti lietuvių kalba arba kartu turi būti pateiktas oficialus vertimų biuro, įmonės ar vertėjo (fizinio

asmens) pasirašytas vertimas į lietuvių kalbą.

Per vieną konkrečios VPS priemonės ir (arba) veiklos srities paramos paraiškų priėmimo laikotarpį vietos projekto paraiškų teikėjas gali pateikti vieną vietos projekto paraišką (išskyrus išimtis, nurodytas Vietos projektų administravimo taisyklių 69 punkte).

Informacija apie kvietimą teikti vietos projektus ir vietos projektų įgyvendinimą teikiama Prienų rajono vietos veiklos grupės būstinėje darbo dienomis nuo 08.00 val. iki 17.00 val. (penktadieniais iki 16.00 val.) arba elektroniniu paštu. Už informacijos teikimą atsakingi asmenys: projekto vadovė Virginija Žliobienė tel. +370 630 01 772, projekto administratorius Saulius Narūnas tel. +370 686 31118, el. paštas: prienuvvg@gmail.com. Užs. Nr. 100

PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Montuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atliekame santchnikos darbus, elektros instaliacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. **Tel. 8 600 96 399.**

Šlifuojame, dedame ir lakuojame parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvorą, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. **Tel. 8 620 85350.**

SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ? Tiesiame Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų našta.
* Refinansavimas nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 48 mėnesių *
Paskolos nuo 100 iki 4000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užsto, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Tarpininkas Ričardas (Indv. Veiklos Nr: 621263) Kredito davėjas – UAB „LSV Intergruop“ (įmonės kodas 302414832) Kreiptis tel. +370 601 50 935.

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

Vežame žvyrą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus birius krovinius. Ekskavatoriaus paslaugos – 7 t. **Tel. 8 690 66 155.**

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, katilinių įrengimo. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. **Tel. 8 640 39 204.**

Gaminame betoną, kalkingą skiedinį, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairią gelžbetoninę produkciją. **Vežame** žvyrą, smėlį. **Atliekame** metalo tekinimo ir suvirinimo darbus. **Tel. 8 687 95 399.**

Šalčio meistras! Taiso šaldytuvus, šaldiklius. Atvyksta į namus, suteikia garantiją. **Tel. 8 622 02 208.**

DURYS – PER 3 DIENAS! **GAMINU DURIS** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. **Tel.: 8 653 93 193.**

Savivarčiu su kranu paslaugos iki 5 t. Gabėnu įvairius krovinius savivarčiu (smėlis, žvyras, skalda ir kt.). **Tel. 8 674 02 120.**

Kalėdinės kainos gyvatvorių kirpimui, formavimui, apleistų teritorijų tvarkymui bei medžių pjovimui. **Tel. 8 658 11 247.**

Mobiliu gateriu pjaunu mediena iki 9 m ilgio, kreizuoju lentas kliento kieme. Pjaunu ir nedidelius kiekus. **Tel. 8 610 03 983.**

Automatinių skalbimo mašinų, el. viryklių, indaplovių remontas, prijungimas. Atvykstame į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. **Tel. 8 645 04 370.**

SIŪLO DARBA

Siūlomas darbas valytojo pareigoms nepilnam darbo laikui, patalpų valymui ir priežiūrai Kaune. Darbo laikas derinamas, lankstus. **Tel. 8 602 22 282.**

Reikalingi darbininkai karkasinių namų, fasadų, gipskartonio darbams. Darbas komandiruočių principu (12 Eur/val.). **Tel. +370 699 97 333.**

ĮVAIRŪS

DOVANOJA dušo kėdes, kėdes-tualetus ir vaikštynes. Kreiptis **tel. 8 682 31 372.**

Prienų kultūros ir laisvalaikio centras teisės aktų nustatyta tvarka išnuomoja neįgyvenamąsias patalpas, esančias Vytauto g. 35 (1 aukštas), Prienų m. Daugiau informacijos ir viešo nuomos konkurso sąlygas rasite www.prienai.lt. Dėl išsamesnės informacijos prašome kreiptis į Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktoriaus pavaduotoją ūkio reikalams Remigijų Buroką tel. **8 685 31 581** arba el. p. remigijus.burokas@prienai.lt.

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Brangiai perku mišką, gali būti su bendrasavininkais, sutvarkau dokumentus. **Tel. 8 644 55 355.**

Brangiai PERKAME miškus visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto. **Tel. +370 699 29 992.**

Pirkiau sklypą arba sklypą su sodyba prie Vėrnės upės (kad būtų priėjimas prie vandens). **Tel. 8 611 46 366.**

Gyvuliai, gyvūnai

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

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairius pienu girdomus buliukus ir telyčaites, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasiima patys. **Tel. 8 612 34 503.**

A. Bagdono IĮ **brangiai perka** veršelius ir telyčaites auginimui. Moka 6-21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasiima patys. **Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.**

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

BRANGIAI PERKA veršelius ir didelius mėsinius galvijus. **Tel. (8 634) 23551.**

Įvairios prekės

Įmonė **perka** naudotus automobilius. Gali būti be techninės apžiūros, nevažiuojantys, išregistruoti. Siūlykite visus variantus telefonu **8 607 67 679.**

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

um
UTENOS MĖSA
BRANGIAI PERKA
GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

KREKENAVOS
UAB „Krekenavos agrofirma“
PERKA
GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVŲ SVORĮ.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, rąsteliais. **Tel. 8 614 97 744.**

Pigiai parduoda skaldytas beržo, juodalksnio, uosio malkas, stambias supjautas juodalksnio atraižas. Atveža nemokamai. **Tel.: 8 699 40 234, 8 610 45 504.**

Parduoda popiermalkes (eglės ir pušies) 3 metrų ilgio. Kaina – sutartinė. (Zajū k., Birštono sen.). **Tel. 8 625 07 733.**

Įvairios prekės

AKCIJA! Kiaulienos skerdena visą gruodžio mėnesį – lietuviška svilinta 2,55 euro kg, jei perkate 2 puseles, lenkiška – 2,25 euro kg, jei perkate 2 puseles. Atvežame. **Tel. 8 607 12 690.**

Parduodu „Gala“ veislės maistines (1 kg / 0,16 Eur) ir pašarines (1 kg / 0,06 Eur) bulves. Galime atvežti. **Tel. 8 670 81 991.**

Parduodame Amonio salietrą, azofoską, sulfatą. Pristatome, išrašome sąskaitas. **Tel. 8 605 49 513.**

Parduoda 5 tonas kviečių, aviną ir ožį laikymui – sodybos papuošimui. Kainos – sutartinės. **Tel. 8 698 35 696.**

Naminiai sviestiniai šakočiai 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.** (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduodu įvairius naudotus ir naujus ž.ū. padargus: rotacines šienapjoves, bulvių sodinamąsias, kauptukus, kasamąsias ir jų transporterius, trąšų barstytuvus, įvairios talpos purkštuvus, smulkintuvus (mulčerius), įvairaus pločio lėkštines akėčias, frezas, grėblius-vartytuvus, plūgus, kultivatorius ir jų volus, žnyples, šakes rulonams krauti, naujas kabinas ir sėdynes traktoriams MTZ ir T-25, rankines daržovių sėjamąsias ir kaupikus, bulvių šutintuvus, elektrinius gyvulių aptvarus (kuoliukus, laidus, izoliatorius), piemenis (ganymo aparatas), įvairias lenkiškų padargų atsargines dalis, noragus. **Tel. 8 687 57 187. www.parduodutechnika.lt**

Atvešime durpių briketus, akmens anglį, pjuvenų briketus, granules, – **KOKYBĘ GARANTUOJAME.**
Tel. 8 683 13463.

Pristatome kraštiečių kūrybą

„Laukinė motina Gamta“ – nepaprasta laukinės gamtos istorija

„Laukinėje gamtoje niekada nenuobodu, joje gausu įvairiausių gyvybės, jos sąsajų, santykių, dramų, spalvų, paslapčių ir jos turtais gali stebėtis ir džiaugtis visi, tik kiekvienas kitaip. Man ji – įstabaus grožio šaltinis, žinių, jausmų, išminties skrynia, nusi-raminimo, apsisvalymo oazė, namai“, – tokie žodžiai įrašyti pirmuosiuose Eglės AUKŠTAKALNYTĖS-HANSEN knygos „Laukinė motina Gamta“ puslapiuose.

„Laukinė motina Gamta“ – tai jau trečioji mūsų kraštiečių prieniškės E. Aukštakalnytės-Hansen knyga, kurioje ji dalijasi išpūdingais atradimais iš kelionių po pasaulį. Pirmose savo knygose ištyrinėjusi Afrikos bei Kinijos lobynus, šįkart autorė kviečia pasinerti į nepakartojamą laukinės gamtos pasaulį, kuriame svarbus kiekvienas – nuo mažiausio vabalėlio iki didingų Afrikos gyvūnų ar žmonijos giminaičių primatų.

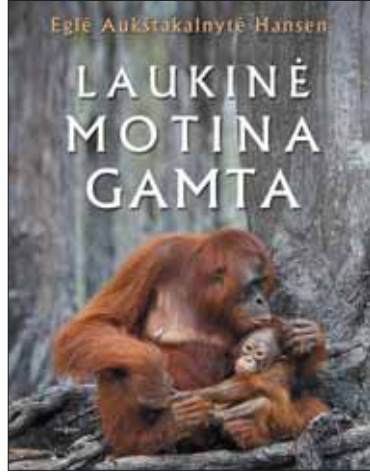
Deja, dėl karantino apribojimų, planuotas knygos pristatymas Nacionalinėje bibliotekoje neįvyko, tačiau jau kuris laikas viešiams renginiams keliantis į virtualią erdvę, su skaitytėjais knygos autorė tiesioginės transliacijos metu „Facebook“ platformoje sveikinasi iš Kenijos sostinės Nairobio.

Anot keliautoją kalbinusios „Tyto alba“ leidyklos vadovės **Lolitos Varanavičienės**, trečioji šios autorės knyga išties puiki – tai nėra enciklopedinės žinios ar paviršutiniški kelionių išpūdziai. Tai nepaprastai įdomi studija, apipinta mitais, legendomis, genčių pavardėmis bei, žinoma, pačios autorės pasakojimais, o nuo knygos puslapių akių atitraukti neleidžia išskirtiniai autorės kadrai iš laukinės gamtos.

Paradoksalu, jog pavartyti savo kūrinių Eglė dar neturėjo galimybės, nes šiuo metu ji apsisėdusi Kenijoje, todėl knyga „gyvai“ ji pamatys tik gruodžio viduryje, kai ši pasieks kitą žemyną. Tačiau rašytojos ir fotografės teigimu, į knygos puslapius „sugulę“ išskirtiniai kadrai neat-sirado per vieną dieną – tai yra daugiau nei 15 metų įdirbis, sukauptas per daugelį išvykų, stebėjimų. „Sėkmės tose nuotraukose yra daug, nes kiekviena kelionė turi turėti sėkmės prieksonį, bet tą sėkmę gali nulemti ne tik laikas ir vieta, bet ir tavo supratimas apie gyvūnų elgseną, ieškojimai ir stebėjimai. Visgi tai reikalauja daug kantrybės, laiko ir lėšų, todėl šios fotografijos nėra atsitiktinumas. O sėkmė priklauso nuo gamtos sąlygų: tu gali pamatyti ką nors labai unikalios, bet užeis lietus, bus prastas apšvietimas... Galų gale, aš fotografuoju daug, bet ne kiekviena nuotrauka turi kokią nors didelę vertę“, – pasakojo knygos autorė.

„Laukinė motina Gamta“ pasi-žymi plačiu horizontu kelionių – nuo aukštutinės Arkties iki Indonezijos salų ir, kaip pastebėjo Lolita Varanavičienė, autorė svarbus kiekvienas sutvėrimas, net ir nedidelis vabalas, energingai ridenantis mėšlo krūvą. Pati autorė teigė, jog minimas mėš-lavabalis buvo įdomus atradimas. Pasirodo, šie vabalai yra puikūs sanitarai, pagal kūno proporcijas, jie yra vieni stipriausių vabalų, o šiais metais Lietuvos vabalų specialistai mėš-lavabalių paskelbė Lietuvos vabzdžiu.

Aistringai keliautojai gerai pažįs-tami ne tik maži žemės vabaliukai, bet ir didieji Safario gyventojai. „Man labai patinka gyvūnija, bet turiu pripažinti, jog ja „užsikrėčiau“ nuo vyro, nes anksčiau mane labiau traukė ir vis dar tebetraukia gentys, pri-matai, kuriuos stebinti tarsi nukel-iaujį į praeitį ir matai protingo ak-mens amžiaus žmogaus atspindžius“, – sakė Eglė.



Knygos autorė atviravo, jog gamtos fotografijoje jai bene įdomiausia gyvūnų psichologija, jų elgsena. „Laukinė gamta yra tyrumo ir žmo-giškumo šaltinis. Gyvendama ypač dideliuose miestuose suvokiau, kiek mažai žmogiškumo yra tarp pačių žmonių ir kiek jo daug laukinėje gamtoje“, – teigė moteris. Beje, Eglė yra profesionali aktorė, teatro scenoje ir televizijos ekranuose ikūnijusi ne vieną personažą. O aktorinės kar-jeros metu įgytos psichologinės ži-nios ir sukaupta patirtis ypač padeda ir kelionėse po pasaulį. Galbūt todėl jos daryti kadrai pasižymi gyvybin-gumu ir ekspresija.

Visgi laukinė gamta ne visuomet lengvai nuspėjama... Kartais ji gali nustebinti ne tik išpūdingais vaizdais, bet ir nemaloniais netikėtumais. Pa-sak pasaulį tyrinėti mėgstančios mo-teris, jai ne kartą yra tekę atsidurti ir pavojingose situacijose, kuriose, kaip sakoma, tik „stebuklo dėka“ nenu- kentėjo nuo dramblių, kuriuos, beje, keliautoja ypač mėgsta stebėti. Dra-gų tarpe Eglė taip pat turi žuvusiųjų nuo šių laukinių gyvūnų, tad iki šiol jai tenka kovoti su baime, nors ji puikiai supranta, kad į laukinę gamtą baimės vežtis negalima. „Įprastai gy-vūnas nėra agresyvus žmogui, jis pir-mas tave pamato, užuodžia ir tik per-dėtas žmogaus artėjimas gali išaukti gyvūno gynybinę reakciją, todėl gyvū-no link niekada neinu pirma. Lei-džiūsi, kad jis suvoktų, kas aš esu. Gyvūnai yra nepaprastai žingeidūs, todėl, kai jie eina artyn, pagal jų el-gseną stengiuosi reguliuoti atstumą, tad galima sakyti, jog į tas pavojingas situacijas esu patekusi per klaidą...“, – patirtimi tiesioginės transliacijos metu dalijosi entuziastinga pasaulio tyrinėtoja.

Knyga išskirtinė ne tik įdomiais faktais bei legendomis ar kvapą gniaužiančiomis fotografijomis, bet ir tuo, jog joje autorė „beldžiasi“ į žmonių (pa)samone, siekdama atkreipti dėmesį į šiuolaikinio žmo-gaus veiklos daromą įtaką gamtai. Regis, ne taip seniai, XX amžiuje, Safaris daug kam buvo suprantamas, kaip „neišsemiami“ medžioklės plo-tai, o vadinamasis didysis Safario penketas (dramblis, liūtas, leopardas, buivulas ir raganosis) buvo kone geidžiamiausi trofėjai. Anot Eglės, iki XX amžiaus vidurio Afrikoje vykusios medžioklės padarė nepaprastai didelę žalą laukinei gamtai, todėl šiais laikais tokios medžioklės yra už-draustos, o ir pati Safario sąvoka, kaip pastebi autorė, nyksta, keičia

prasmę. Kaip pavyzdį ji pateikė raga-nosius, kurių iki XX am. pradžios buvo apie 500000, 1970 m. šis skai-čius sumažėjo iki 70000, o dabar šių gyvūnų telikę vos 5000. „Skaiciai iš tiesų drąstiški... Visgi šiais laikais pa-saulyje Safario terminas reikiama ke-lionė, o jei skirsite į Keniją, lėktuve išgirsite „Safari Salama“, kas reiškia – saugios kelionės. Dabar tai supran-tama, kaip kelionė į laukinę gamtą. Kitaip sakant, ginklą pakeitė foto-paratas ir akis. Tik Lietuvoje senasis Safario supratimas – vis dar gajus“, – teigė E. Aukštakalnytė-Hansen.

Savo knygoje rašytoja atkreipia dėmesį ir į kitas opias pasaulio pro-blemas. Viena iš jų – tirpstančios Arkties ledynas, keliantis grėsmę ir gyvū-nijai, ir žmonijai. „Arktis yra be galo svarbi, nes tai yra viso pasaulio tem-peratūros (ir vandens, ir oro) gene-ratorius. Ji tirpsta ypač sparčiai ir jau yra įsisukęs ratas, o mes galime tik stebėti skaičius ir lygi, kiek ji tirpsta, kiek ir ko didėja bei kaip ten kas pa-tenka. Galiu pasakyti, jog lietuviškų šiukšlių ten irgi randama. Ir dėl to labai liūdna“, – pasakojo savo akimis Arkties problemas mačiusi ir savo knygoje plačiai aprašiusi keliautoja.

Eglė ne tik domisi pasaulio pro-blemomis ir apie tai rašo savo knygose, bet ir pati stengiasi prisidėti prie žė-mės tausojimo. Jos teigimu, ne kiek-viena kelionė dovanuoja kokį nors prasmingą suvokimą, todėl tokiose išvykose keliautoja ieško socialiai at-sakingų vietų. „Kaip žinia, ekspe-dicijos kainuoja brangiai, todėl norisi, kad tie pinigai būtų panaudoti prasmingai, padarytų gerą darbą“, – sakė E. Aukštakalnytė-Hansen, nau-jausioje knygoje aprašanti būtent tas rūšis, kurioms kyla grėsmė išnykti, ir taip prisidedanti prie žmonių są-moningumo.

Rimantė Jančauskaitė

Kultūros kryžkelė

Projektą remia

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



Alma D.J.

Mano pilkuma

Mane išupo, priglaidė, užklojo, Užvaldė pilkuma.

Ir galit netikėti, Bet man jinai – miela. Pilka pelė, besislepianti Tarp smilgų kasdienybės, Ir murzinai balta, Kai norisi matyt neryškiai.

Gražu man Cepelininis dangus, Jo paslaptis pilkų akių, Asfaltas, nupraustas šviežiai lietaus, Ir ežeras, besišiaušiantis bangom, Pavasariui mojuojantys karklai, Pilkuosius švelnučius iškėlę, Pilkai raina katė, atklydusi į kiemą.

Atvėsę šoka pelenai pagal dūdele vėjo, Nuraibuliuojantys Balom, miškais garsai Pilkoj tyloj, Prieš atsisveikinant, Prieš užsimerkiant Dienai.



Mieli Birštono–Prienu krašto žmonės,

norime padėkoti, jog Jūs ne tik rūpinatės savo sveikata, nuolatos kvėpuojate tyru ku-rorto oru, bet nemaža dalis Jūsų dirba sanatorijoje „Versmė“.



Todėl artėjančių švenčių proga Jus ir Jūsų artimuosius (šeimos narius, giminaičius bei draugus) kviečiame sveikatintis net su 30% nuolaida, įsigijus mūsų programą „Versmė I“, „Versmė II“, „Versmė III“.

Dovanų kuponą savo artimiesiems gali dovanoti visi Birštono–Prienu krašte gyvenantys asmenys. Jums tik reikia apsilankyti sanatorijos „Versmė“ registratūroje, pasirinkti vieną iš trijų sveikatinimo programų ir dovanų kuponas jau Jūsų rankose.

Pasiūlymas galioja: gruodžio 1 d.–sausio 15 d. Sveikatos Jums linki Versmiečiai!

30% NUOLAIDA, GYVENANTIEMS BIRŠTONO-PRIENU KRAŠTE!

Artėjančių švenčių proga Jus ir Jūsų artimuosius kviečiame sveikatintis net su 30% nuolaida! Pasiūlymas galioja sveikatinimo programoms „Versmė I“, „Versmė II“, „Versmė III“.

AKCIDA GALIOJA: GRUODŽIO 1 D. – SAUSIO 15 D.

Sveikatos Jums linki Versmiečiai!

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

Nesukite galvos dėl naujienų paieškos... Užsiprenumeruokite Gyvenimą 2021 metams jau šiandien!

GRASTA

AKMENS ANGLIS BRIKETAI, GRANULĖS

8 687 36216

Kęstučio g. 99, Prienai
www.grasta.lt

VASAROS NUOLAIDOS!!!

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

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/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, NEVYRIAUSYBINĖS 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 - 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

