



## Paba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo penktadienio – priešpilis. Saulė teka 4 val. 57 min., leidžiasi 21 val. 36 min. Dienos ilgumas 16 val. 39 min.

Vardadieniai: šiandien – Genadas, Sargautas, Solveiga, Virganda, Virgaudas, Virgaudė, rytoj – Jogirda, Jogirdas, Jogys, Jogmina, Jogminas, Jogminė, penktadienį – Algeda, Algedas, Mažrimas, Teodosija, Teodosijus, Teodota, Teodotas, Teodozija, Teodozijus.

Gegužės 28 – Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena. Gegužės 29 – Tarptautinė Jungtinių Tautų taikos saugotojų diena.

Veiveriškiečiai bylą laimėjo, bet jų bėdos nesibaigė... 2p.

## Gyvenimas – šeimai apie sveikatą: 3–6 p.

- Ką daryti įgėlus vabzdžiui?
- Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone
- Kaip vasarą išvengti žarnyno infekcijų?
- Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas

## Paisai - Gyvenimui

### Su apmaudo šešėliu

– Per toli pažengėme, – apgailestauja Balbieriškio seniūnijos „Vidupio“ bendruomenės pirmininkas Alfonsas Vitkauskas – beždžionės nebūtų sugebėjusios prieš gegužės 5-ąją – Europos dienos išvakarėse, sunaikinti Europos vėliavos pakėlimą. Nežinomi piktarai atvažiavo su technika ir pavogė sunkų metalinį vamzdį, kuris ir buvo vėliavos stiebas.

Ne kartą man teko dalyvauti ir nušviesti respublikinėje bei Lenkijos lietuvių spaudoje įspūdingus bendruomenės renginius, valstybines šventes, kuriose dalyvaudavo ir Lenkijos lietuvių atstovai. Visada bendruomenės centre plevėsuodavo trys vėliavos: Lietuvos, Europos Sąjungos ir bendruomenės. Tie susibūrimai, žymių tarpukario Lietuvos veikėjų minėjimai, valstybinės šventės telkė bendruomenę vienybei, tolerancijai, žadino gilius patriotinius jausmus.

Šiandien rūpestingas, iniciatyvus pirmininkas apgailestauja, kad šis niekingas poelgis – tai ne tik bendruomenės panikinimas, bet ir valstybės įžeidimas. „Mes negalėjome solidarizuotis su sava ja ir kitomis Europos tautomis paminint Europos dieną vėliavos pakėlimu,“ – sako ponas Alfonsas.

„Kreipiausi į policiją, tačiau gavau standartinį atsakymą kaip ir 2016 metais, kai gegužės 5-ąją Žiūronių kaime buvo sudeginta mano sodyba. Kaimas dar ir šiandien mato besibastančius padegėjus ir stebisi atsakingų darbuotojų neveiksmumu ar šališkumu. Apmaudu, kad pastaroji niekšybė įvyko kaip tik šiomis dienomis, kai širdies gerumas apėmęs visą pasaulį,“ – apgailestauja pirmininkas. Bronislava Tamulydienė

## Rašytojui Vytautui PETKEVIČIUI – 90

# Kodėlčiaus dvaras tyliai saugo atmintį...

Kodėlčiaus dvaras Birštone, aukštų pušų paunksmėje, tyliai saugo atmintį apie rašytoją Vytautą PETKEVIČIŲ. Net 44 metus šiame, prie Nemuno prisiglaudusiame, miške jis su šeima vasarodavo, meistraudavo, rašydavo knygas, išklaudydavo lankytojus, priimdavo ekskursijas.

### Sukaktis svarbi patiems artimiausiems

Jau dvyliktus metus į judviejų rankomis sukurtą ir puoselėtą sodybą rašytojo žmona Raisa Petkevičienė atvažiuoja be savo gyvenimo bendraketelvio. Laikas sodyboje tarsi sustojęs – tylu, jokio žmonių šurmulio, jokių pašalinių garsų – vien gamtos ošimas ir čiaušėjimas. Seimininkė apgailestauja, kad gamta pamažu atsikovoja savo buvusias valdas, medžių šešėliu ir šaknimis stelbia buvusius išpuoselėtus gėlynus ir sodą.

Kiekvienas skambiai vadinamo dvaro, kuriam didingumo neabejotinai suteikdavo pats Vytautas Petkevičius, kampelis Raisai Petkevičienei labai brangus, kiekvienas pastatas, paminklas, medis, dirbiny ar daiktas, prie kurio prisilietė ar yra susijęs jos vyras, apaugęs įdomiausiomis sakinėmis, šilčiausiai prisiminimais.

Raisa Petkevičienė pasidalinti jais pasiryžo pirmiausia todėl, kad gegužės 28 dieną Vytautui Petkevičiui būtų sukakę 90 metų. Tačiau, jos žiniomis, gabaus ir skaitytojų itin mylimo rašytojo, nepalaužiamos valios kovotojo už teisybę, aktyvaus Lietuvos persitvarkymo sąjūdžio iniciatyvinės grupės nario, visuomenės veikėjo sukaktuvės viešumoje nebus minimos. Ne dėl karantino apribojimų... Atėjus į valdžią „saviems“, kaip yra išsireiškęs pats rašytojas, aštirus valdančiųjų kritikas ir tiesos sakytojas į akis tapo neparankus, ypač po 2003 metais knygoje „Durnių laivas“ pasirodžiusios politinių veidų ir šaržų galerijos...

Viename savo interviu <https://www.sarmatas.lt/> rašytoja Liuda Petkevičiūtė pasakojo, kad jos tėvas mėgęs sakyti: „Tiesa – sielos vaistai. Visos blogybės kyla iš melo ir baimės. Baimės sakyti tiesą“.



Šio vasarnamio pirmame aukšte rašytojas buvo įsirengęs darbo kabinetą, kuriame atsidėdavo kūrybai.



### Produktyvus rašytojas, tiesaus būdo ir nagingų rankų žmogus

Raisa Petkevičienė patvirtina: likimas jai lėmė gyventi su iškilu, ypatingą tiesos pojūtį turinčiu žmogumi, į kurio sodybą Birštone plaukė žmonių skundai ir prašymai padėti.

– Tokio tvirto charakterio, itin apsiškaučiusio Žmogaus, kaip Vytautas, savo gyvenime nebuvau sutikusi nei prieš jį, nei jam išėjus, – sako jo žmona. Dairydamosi po sodybą, kurią V.Petkevičius pastatė savo rankomis, Raisa Petkevičienė iki šiol negali suprasti, kaip jos vyras suspėjo tiek daug nuveikti. – Kartais sėdžiu ir galvoju: išauginom vaikus, anūkus, atsirado proanūkiai... Jis parašė net 40 knygų, daugybę straipsnių, kalbų, dalyvavo politiniame ir visuomeniniame gyvenime, pats iširuošė šią sodybą... Kiek jam reikėjo jėgų!

– Juk tiek daug kartų jis buvo kviečiamas į literatūrinius vakarus – visą Lietuvą apvažiavo. Ir aš su juo. Žinai, man koks dalykas buvo įdomus? Kai tarpusavyje bendrauji – visko būna, pasiginčiji, tu ne tą, ne taip padarei, bet kai jis su žmonėmis pradėdavo bendrauti – reikėjo tik paklausti. Kalbėjo ir diskutavo įvairiausiomis temomis – apie viską ir labai įsigilinus. Aš tuo labai stebėjau... – R.Petkevičienė šiandien apgailestauja dėl vieno: kad tuomet neturėjo diktofono ir neužrašė vyro pasisakymų...

Raisa Petkevičienė pasakoja, kai vyras parašė pirmąjį savo romaną „Priemiesčio žmonės“ (1959), tekstu pirmiausia pasidalino su ja, paprašė paskaityti ir įvertinti, „kas jam čia išėjo“.

Su knyga „Priemiesčio žmonės“, pasakojančia apie Lietuvos darbininkijos gimimą (jis sakydavo esąs ketvirtos kartos proletaro sūnus), Vytautas Petkevičius, iki tol niekam nežinomas, kaip viesulas įsiveržė į literatūros kūrėjų pasaulį. Ir knyga iš karto susilaukė didelio pasisekimo. 1960 metais jis priimtas į Lietuvos rašytojų sąjungą.

Tačiau kiekvieną kartą, ar parašęs apsakymą, ar knygą vaikams, savo žmoną sodindavo prie rankraščių. Žmonos nuomonė jam buvo svarbi.



Likimas ukrainietę Raisą visam gyvenimui susiejo su tvirtu stotu ir būdo rašytoju Vytautu Petkevičiumi – pagarbą jam išsaugojo iki šiolie.

Abu labu nenuoramom ir padūkę. Išvykoje į poeto Anzelmo Matučio gimtinę. 1977.

### Savo kūrinius šiuropino leidėjus ir džiugino skaitytojus

– Jis visuomet pataikydavo rašyti apie tai, kas žmonėms labiausiai rūpi – už tai jį labai gerbiau ir stebėjau, kaip jis supranta, kaip pajunta svarbiausias žmonių viltis ir godas, – teigia Raisa Petkevičienė. – Aštuonerius metus jis rinko medžiagą knygai „Apie duoną, meilę ir šautuvą“ (1967), sėdėjo archyvuose, važinėjo į rajonus pas žmones, klausinėdamas apie pokario laikotarpį. Pasak jo, pakanka kraujo praliejimo, žmonės turi liautis vieni kitus kaltinę ir skaldešius...

Sios knygos leidyba spaustuveje buvo sustabdyta. Raisos teigimu, tuometinės „Tiesos“ laikraščio redaktorius, aktyvus kultūrininkų priešininkas Genrikas Zimanas ją iškritikavo, esą ši knyga neatspindi socialistinio realizmo. Taigi cenzūra, tuomet rusiškai vadinta „glavlitu“, kitaip „Vyriausiąja literatūros reikalų valdyba“, knygą uždraudė.

– Betgi nebūtų lietuvių: darbininkai po skvernas pasikišę išnešė pirmus išspausdintus egzempliorius. Eina Vytautas Kaune, žiūrė – prie stoties turgaus pardavinėjama jo knyga, ir nusipirko. Davė paskaityti rašytojui Antanui Venclovai. Tas perskaitęs pareiškė, kad tai teisinga ir reikalinga knyga. Tai išgirdęs Antanas Sniečkus paprašė ir jam atnešti paskaityti. Taip su jo palaiminimu knyga išvydo dienos šviesą, – kalba pašnekovė. – Jos buvo atspausdinta ir bemat išparduota 15 000 vienetų vienu ypu.

Anot rašytojo žmonos, dar viena „bomba“ buvo V.Petkevičiaus knyga „Grupė draugų“ (1979) – apie tarybinių laikų biurokratiją ir jos „darbus“. Aišku, veikėjų paveikslus jis paėmė iš gyvenimo, juos buvo galima atpažinti. Knyga tapo griaustiniu – vieni rašytoją puolė, kiti gyrė.

Publicistikos rinkinys „Yra šalis“ (1975) pirmiausia išėjo Maskvoje, tik vėliau išsidrąsino ir Vilniaus leidėjai. „Rašytojo knygos sunkiai skynėsi kelią į viešumą. Ne vienerius metus jos gulėdavo užmestos leidyklose stalčiuose. Bet, kaip pastebi Raisa, galiausiai, visi jo kūriniai prasimušė kelią iki skaitytojo. Žinoma, ir pats V.Petkevičius juk nebuvo eilinis,

o ilgametis aktyvus komjaunimo ir partinis veikėjas, Radviliškyje dirbęs antruoju sekretoriumi... Bet ponai Raisa pirmiausia kviečia atkreipti dėmesį į tvirtą Vytauto charakterį, asmenybės žavesį, meninio žodžio meistrybę ir įtaigumą – žmonės už tai jį gerbė ir vertino, deja, ir slėpėsi už jo plačios nugaros...

### Likimas: netikėtos piršlybos ir vedybos

Kai Raisa, būdama Maskvos centrinės komjaunimo mokyklos pirmakurse, pirmą kartą išvydo ir išgirdo Vytautą, ją nustebino jaunuolio sklandus ir įdomus pasakojimas. Tuomet jis, šios mokyklos antrakursis, globojo naujokus, patarinėjo, ką ir kaip geriau daryti, aiškino, kur ir kaip jie gyvens bei mokysis. Kitą kartą jis, bendramoksliams vaikštinėjant po Seremetjevo parką, priėjo ir tyliai ją pakvietė į Didžiąjame teatre rodomą „Aidą“. Abu buvo pritrękti kūrinio didybės ir muzikos, tačiau Raisa patikina, kad po spektaklio išsiskirstė kas sau, artimesnis bendravimas neužsimėzgė, o ir vėliau visuomet buvo apsupti draugų.

Ir štai gegužės mėnesį, baigiant pirmą kursą, atėjo laikas laikyti egzaminus. Vytautas vėl priėjo prie Raisos ir be jokių užuolankų paprašė: „Tekėk už mane“. Tiesa, davė laiko pagalvoti.

– Nusiunčiau telegramą savo tėvams į Ukrainą, tėvas atrašė: „Žiūrėk atidžiai – tau gyventi...“ Vaikštiau pasimetus, visi pastebėjo, kad esu kaip nesava, niekas neįėjė, kad Vytautas man, nedidukei ir gan kukliam merginai, puoselėja kokius nors jausmus. Vė, toks jis buvo! Abu kursai mums surengė vestuves. Jos įvyko gegužės 29 dieną, iškart po Vyto gimtadienio, – pašnekovė pasidalina netikėtų piršlybų ir vestuvių istorija. – Parsivežė jis mane traukiniu į Kauną, pasitiko perone jo šeima ir giminės, kažką jam sako, lyg ir barasi, nieko nesuprantu. Kilo noras tuoj pat šokti į traukinį ir važiuoti atgal. O Vytautas prisitraukė mane artyn, apkabino per pečius ir jiems tarė: „Raisa – mano žmona, aš ją myliu, prašau gerbti ir mylėti“.

R.Petkevičienė patvirtina: vyro (Nukelta į 8 p.)



# Veiveriškiečiai byla laimėjo, bet jų bėdos nesibaigė...

Ar gali būti? Deja, nors ir nesitiki, bet taip yra. Ypač tuomet, kai ne kurie valdininkai mano, jog jų sprendimai yra svarbesni už teismo priimamus sprendimus, nors ir gyvename teisinėje valstybėje. Apie tai liudija ir vie- nuolikos Veiverių seniūnijos žemės savininkų, drįsusių stoti prieš korupcijos traukinį ir ginti savo nuosavybę – žemę – patirtis.

Ta kova buvo tikrai nelengva. Byla, pagal su žemėtvarkininkų pagal- ba bandžiusio jų sklypus pastumdyti ieškovo prašymą, tęsėsi ne viene- rių metų. Prirėkė 5,5 metų, kol Lietuvos Aukščiausiasis teismas priėmė galutinį sprendimą – atmetė kasacinį skundą ir paliko galioti Kauno apygardos teismo sprendimą, palankų atsakovams. Tačiau net ir toks verdiktas Nacionalinės žemės tarnybos Birštono ir Prienų skyriaus



vedėjai **Vilmam Aleknavičienui**, neat- rišo rankų“ teisingumui atstatyti. Teisėti žemės savininkai, norėdami pagal teismo sprendimą atstatyti sklypų ribas, ir toliau gauna nei- giamus atsakymus iš NZT Birštono ir Prienų skyriaus.

Apie tai jie kalbėjo ir Prienų rajono savivaldybės tarybos Kaimo ir bendruomenių reikalų komiteto nario **Jono Vilionio** iniciatyva praė- jusį penktadienį vykusioje spaudos konferencijoje.

Joje be daugiau kaip penkerius me- tus, pasak **Reginos Budžiulienės**, be kaltės kaltais buvusių žemės savi- ninkų arba jų atstovų, dalyvavo ir Sei- mo narys, žemės ūkio ministras **Andrius Palionis** bei Seimo Kaimo rei- kalų komiteto pirmininko pavaduo- tojas **Kazimieras Starkevičius**.

Kitoje „barikadų“ pusėje spaudos konferencijoje buvo Nacionalinės žemės tarnybos direktoriaus pava- duotojas **Saulius Mocevičius** ir Birš- tono ir Prienų skyriaus vedėja **Vilma Aleknavičienė**.

**Ramutė Šimukauskaitė**

Daugiau apie konferenciją – šeštadienio „Gyvenime“ ir [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info)

# Seniūnų pasitarime didžiausias dėmesys apleistiems statiniams

Gegužės 22 d. Prienų r. savivaldybėje po ilgesnio tarpo vyko Savi- valdybės vadovų pasitarimas su seniūnais. Pasitarime taip pat daly- vavo administracijos Bendrojo bei Statybos ir ekonominės plėtros skyrių vedėjai, atsakingi specialistai.

Pasitarime aptarti seniūnijų kelių registracijos ir remonto, apleistų stati- nių, atliekų tvarkymo, dokumentų saugojimo ir kiti klausimai.

Daugiausia diskutuota nepri- žiūrimų ir apleistų statinių, kito be- šeimininkio turto priežiūros ir kont- rolės tema. Meras **A. Vaicekuskas** ir administracijos direktorė **J.Zails- kienė** pabrėžė, kad tai opiausia pro- blema ir jai spręsti bus pasitelktos vi- sos priemonės. Kalbėta apie būti- nybę inicijuoti teisinės bazės korek- cijas. Administracijos direktorė jau yra raštu kreipusis į Vyriausybę, kad būtų panaikintos dabar galiojančios lengvatų, kuriomis naudojasi ap- leistų statinių šeimininkai.

Vadovai išreiškė pageidavimą, kad seniūnai būtų aktyvesni, glau- džiau bendradarbiautų su adminis- racijos specialistais. Būtinai koman- dinis seniūnų darbas su pavaduoto- jais, žemės ūkio specialistais, sociali- niais darbuotojais sprendžiant ne tik

šiuos, bet ir socialinių būstų priežiū- ros, kovos su Sosnovskio barščiais, kelių teisinės registracijos klausimais.

Ir toliau aktuali problema – atliekų tvarkymas. Vengiant susidarančių šiukšlynų prie bendro naudojimo konteinerių, su seniūnais sutarta ir toliau dalinti individualius kontei- nerius. Būtent tai ir skatina asmeninę atsakomybę ne tik nešiukšlinti, bet ir rūšiuoti atliekas. Situacija turėtų pagerėti ir po to, kai įvairiose vietose prie bendrųjų konteinerių ir ypač prie kapinių bus įrengtos stebėjimo kameros. Kaip teigė direktorė **J.Zails- kienė**, kelios veikiančios nuo saulės energijos kameros greitu laiku bus sumontuotos ir, jei pasiteisins, bus montuojamos visame rajone.

Merai **A. Vaicekuskas** paragino seniūnus nuolat domėtis savo seniū- nijos reikalais ir būti tikriems šeimii- ninkams.

Prienų r. savivaldybės informacija



**Prienų Turguje**  
Palma PUGAČIAUSKAITĖ

# „Kiekvienas turi savitą skonį“ ...

Praėjusį šeštadienį, svaiginant kvapams ir sningant žiedais, į turgų nuo ankstyvo ryto rinkosi daug važiuotų ir pėsčių. Apie aštuntą valandą mašinų buvo pilnutėlė Kauno gatvė, o ir aplink „Norfą“ žmonės kelis kartus važiuo, laukdavo, kol kitas išvažiuos, kad galėtų pastatyti mašiną.

„Kas yra, nepravažiuoji?“ – gar- siai piktas klausimas nuaidėjo pro vienos mašinos langelį kitam, kuris vis pypsėjo nekantraudamas. – Va- žiuok n... pypt, k... pyp, n... pypt, d... pypt, b... pypt“. Panašią situaciją ir prie ūkininkų, kur pasikrauti pirktu der- liaus, ar tai maišelio, ar kelių, įsuka daug pirkėjų. „Reikėtų kažkaip keisti tvarką, gal nubrėžti liniją, už kurios tvarkingiau ir ūkininkai sustotų, kiekvienas turėtų savo teritoriją. Kiti gal nesibrautų su automobiliais tarp stalų su drabužiais, dėl ko irgi kilo sumaištis. Nežinau, bet visi pikti, lie- tuvis jau be kantrybės“, – šyptelėjęs pasiūlė Jonas, atvykęs kviečių, kaip sakė. Centneris kviečių, kvietrugių, miežių, avižių kainavo 8–10 eurų, mi- šinio – 11–13 eurų. Lesalų dedek- lėms 25 kg maišelis kainavo 11 eurų (lenkiškas), kitur euru kitu brangiau ar pigiau. Daug šurmulis, kur prekia- vo įvairiais daigais, gėlėmis, vais- medžiais, vaiskrūmiais ar dekoraty- viniais augalais. Ir praeitą turgų obe- laičių pirkusi birštonietė, ir ši dar at- vyko vienos. Už „Champions“ veis- lės obelaitę, pasidabinusią žiedais, ji mokėjo 22 eurus. Dauguma nešėsi tai svyrančių gėlių, tai vazoninių ter- rasai puoštį. Nors buvusi gėlininkė, kaip save pristatė Vilma, patarė išim- ti gėles iš vazonų ir pasodinti kitaip: „Kiekvienas turime savitą skonį. Gėlės tik „kankinasi“ tuose vaso- nuose. Ieškokit idėjų namams puošti iš to, ką turite aplink namus. Gėlės, kad ir svyrančios, labai gražiai augs kad ir senam vežime, kurio jau ne- trauks arklys“. Pusanžė moteris už- siminė apie artėjančias Sekmines ir tradicijas, apie kurias norėtų pava- sakoti anūkams vaizdžiai. „Tai, kad

tik mėsiniai galvijai aplink ūkininkų laukuose, mūsų krašte karvės ne- pamatysi. O raliuoti mėsiniams nesinori...“ – susimąsčiusi ji pati- kino, kad vyks į Rumšiškų muziejų. Kad yra dar ir melžiamų karvučių, galima įsitikinti ir turguje. Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grie- tinės – 3,60 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,8–1,20 euro. Sūrį pagal skonį bei dydį galima pirkti ir už 2, ir už 5 eurus. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50–1,80–2 eurus. „Kaip kiaušinis, taip euras“, – ūkininkų gy- vūnų turgavietėje sakė paukščių augintojas apie žąsies ir kalakutės kiaušinius, o dešimt anties kiaušinių siūlė už 2,50 euro. O čia ir daug sku- bančių, lekiančių į visas puses buvo. Vieni pirkė vištų, už vieną mokė- dami 7,50 euro, kiti kaimišką gaidelį už 8–10 eurų rinkosi, nors daugu- mos akys krypo į veislinius paukš- čius, kurių porėlė kainavo iki 30 eurų. Už antukę prašė 12 eurų, už kalakutę – 25 eurų, už pataršką – 15 eurų. Labai didelis pasirinkimas mažyčių cypliukų. Dedeklis viščiukas kaina- vo eura, dviejų savičių – 2,60 euro; ančiuką galima pirkti už 5 eurus, ža- siuką – už 7 eurus, kalakučiuką – už 9–10 eurų. Triušį ilgaušį galėjai rink- tis jaunesnį ir už 6–10 eurų nupirkti, veislinį patiną – už 20–30 eurų.



„Du medu“ kepyklėlės gaminių prekeivės šilta šypsena pritraukia vis daugiau pirkėjų...

uogių kainavo 8–10 eurų. Nors kainos didelės, bet perkančių netrūko. Kaip ir pernykštes daržoves perkan- čių. Kilogramas bulvių kainavo 0,40 euro, morkų – 1 eura, burokėlių – 0,50 euro. Išranki buvo prieniškė, atėjusi bulvių. Moters įsitikinimu, augintojai labai bulves pritrėšia. „Neturiu vieno prekeivio, renkuosi visada iš kito, bet labai greit pajuosta išvirusios bulvės. Ai, pardavimui juk, ne sau žmonės augina. Sode kaimynė ir krapus į turgų vežti kitoje ežyje sėja nei sau kažkodėl“. Kad šalotos, užaugusios daržės, ne šiltnamyje, daug skanesnės, tikino kita moteris; „Vis- kas skaniau, ką pati pagamini ar užaugini. Matyt, dar mūsų rajone kiaušinių augintojų yra. Mėsos turguje daug. Juk karantinas, tai iš Lenkijos atvežta neturėtų būti“, – dvejojo Ra- sa, ar pirkti sprandinės, kurios kilo- gramas kainavo 6 eurus. Kilogramas šoninės kainavo 4,20–5 eurus, išpjo- vos – 7,50 euro, karkos – 1,90–3,20 euro, šonkaulių – 4,90 euro. Bitininkai siūlė pavasarinio

šviežio medaus. Pusės litro stiklainis kainavo 4–4,50 euro, kilogramas – 6–7 eurus.

Rajono ūkininkų pusės litro nami- nio sėmenų aliejaus buteliukas kainavo įprastai – 3,50–4 eurus. Vis labiau populiarus kanapių aliejaus toks pat kiekis kainavo 4 eurus.

Biskvitinių grybukų, skuzdėly- nų, kitų saldžiųjų gėrybių vis atveža garliaviškė. Kiti renkasi „savo ke- pėjų“ gardumynus.

Išeinant iš turgaus užklauius vieno ūkininko, ar apelis rugių lauką, grįžęs iš bažnyčios per Sekmines, ar dainuos parugių dainas? Jis patvir- tino: „Dainos skambės gal ir apie ru- gius, o lauką su mašina tikrai apva- žiuosiu“, – pajukavo. O iš atminties tuokart „tarsi išriedėjo“ Juozo Dambrausko tėviškės namelis Pike- lioyose, berželiais papuoštos namo durys, trobos vidus, šventi paveikslai ir gilus tikėjimas papročiais... Nors šiandien namelis saugo tik atmintį. O šiluma sklinda... Tokie vietose užsimiršta „kasdienybės turgūs“...

## PARDUODA

### PARDUODAMOS MALKOS

Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvi metriais. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjoram – papildoma nuolaida.  
Tel. 8 621 24 644

### UAB „Dameta“ parduoda

akmens anglių ir anglies granules (kaina nuo 133 eurų), taip pat fasuo- jame į maišus po 25 kg ir 50 kg.  
Tel.: 8 612 87 755, (8 37) 561 350.

## PASLAUGOS

### SLEGIA KREDITAI AR PRITRUKAI PINIGŲ? Tiesiame Jums pagalbos ranka! Akimirksniu palengvinsime Jūsų naštą. PASKOLOS nuo 100 iki 5000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. REFINANSAVIMAS nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 36 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užsto, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreiptis tel. 8 601 50 935. Tarpininkas Ričardas. Individualios veiklos pažyma Nr. 621263.

**Musikaltimai Melaimės**

Vagystė. Gegužės 22 d. apie 23 val. 30 min. pranešėjas, gim. 1983 m., pastebėjo, kad iš kiemo Prienuose pavogtas jam priklausančis automobilis AUDI 80, kurio vertė apie 200 eurų. Turtas nedraustas.

Vairavo neblaivi vairuotoja. Gegužės 24 d. apie 18 val. 40 min. Prienų r., Jiezno sen., Kašonių k., patikrinimui sustabdytas automobilis VW PASSAT, paaikškėjo, kad jį vairavo neblaivi (2,26 prom. alkoholio) moteris (g. 1959 m.). Įvykis tiriamas. Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją

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



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Judėjimas sveikatos labui

Gegužės mėnesį visame pasaulyje minima Tarptautinė judėjimo sveikatos labui diena. Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) ragina žmones didinti savo fizinį aktyvumą, kaip vieną iš svarbiausių kovos su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis priemonių. Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių pasaulio šalių šios ligos jau pasiekė epidemijos lygį. To priežastis gali būti itin spartūs gyvenimo pokyčiai, susiję su sėdimu gyvenimo būdu ir namuose, ir darbe, nuolat mažėjančiu fiziniu aktyvumu, nesveika ir nesaikinga mityba bei didėjančiu amžiumi ir nutukimu.

Remiantis 2018 m. Lietuvoje atlikto suaugusiųjų gyvenimo tyrimo duomenimis, suaugusiųjų asmenų, kurie užsiima aktyvia fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, buvo 40,5 proc. Prienų rajone asmenų, kurie užsiimtų tokia veikla, buvo nežymiai daugiau, t.y. 42,6 proc. Akivaizdu, kad gyventojų fizinis aktyvumas nėra pakankamas.

Be to, lėtinėlių ligų ir būklių paplitimą ypač padidino laipsniškas populiacijos senėjimas. Senyvam amžiuje (po 65 metų) ypač padažnėja širdies ir kraujagyslių ligų, senatvinės silpnaprotystės atvejų, insultų, lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, II tipo cukrinio diabeto, osteoporozės ir kai kurių kitų susirgimų. Norint išvengti įvairių susirgimų vyresniame amžiuje, būtina judėti visą gyvenimą.

### Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų):

Šios amžiaus grupės suaugusiems žmonėms siūlomas sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas ar įvairūs pratimai laisvalaikio metu, fiziškai aktyvus poilsis lauke (pavyzdžiui, važiavimas dviračiu ar vaikščiojimas pėsčiomis), profesinė veikla (t. y. darbas), namų ruošos ir ūkio darbai, žaidimai, sporto ar kita organizuota fizinio aktyvumo veikla, kuri įgyvendinama kasdieninių užsiėmimų pagalba su šeima, draugais ir bendruomene.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė bei raumenų jėga ir išvermė, kaulų tvirtumas ir bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimo, depresijos požymiai, šiai amžiaus grupei rekomenduojama:

- Per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba abiejų veiklų kombinacijai.

- Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas poveikis organizmui.

- Suaugę asmenys, norintys gauti išreikštos naudos sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šių abiejų veiklų kombinaciją, kad gautų reikiamą krūvį.

- Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą.

Jei žmonės laikytųsi šių rekomendacijų, teigiama, jog mirtingumas nuo visų ligų sumažėtų apie 10–30 procentų!

**Atminkite, kad fizinis aktyvumas – viena svarbiausių kovos su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis priemonių. Pradėti mankštintis niekada nevēlu!**

**SMEGENYS** 2 val./sav. sumažina insulto tikimybę 30%

**ATMINTIS** 3 k./sav. po 40 min. apsaugo planavimui ir atmintinai skirtingas smegenų sritis

**NUOTAIKA** 30 min./diena sumažina depresijos simptomus iki 36%

**SVEIKATA** 3500 žingsnių per dieną sumažina diabeto tikimybę iki 29%

**SVORIS** 1 val./d. gali dvigubai sumažinti nutukimo tikimybę

**KAULAI** 4 val./sav. gali sumažinti klubikaulių lūžius iki 43%

**ĖJIMO GALIA** Juokingai paprasta, stebinančiai galinga, daugybė tyrimų įrodo, kad vaikščiojimas naudingas sveikatai, kūnui ir sielai. Tai ko Jūs dar sėdite?

**ILGAAMŽIŠKUMAS** 75 min./sav. gali pridėti papildomus 2 gyvenimo metus.

**ŠIRDIS** 30-60 min./d. stipriai sumažina širdies ligų tikimybę

## Ką daryti įgėlus vabzdžiui?



Vasara – laikas, kai norime kuo daugiau laiko praleisti gamtoje – sodybose, prie vandens telkinių, parkuose ir miškuose, tačiau mėgautis šiuo malonumu dažnai trukdo įvairūs vabzdžiai: bitės, kamanės, vapsvos ir širšės. Reakcija į vabzdžių įgėlimą gali būti normali arba alerginė. Jeigu žmogus yra alergiškas, vabzdžio įgėlimas gali būti pavojingas gyvybei.

### Bitės ar širšės įgėlimo požymiai:

- Stiprus, aštrus skausmas įgėlimo vietoje.
- Bitės įkandimo vietoje likęs geluonis (širšės ir kamanės geluonies nepalieka).
- Įgeltos vietos paraudimas, patinimas.
- Odos niežėjimas.
- Sunkėjant alerginei reakcijai, gali atsirasti dusulys, veido tinimas, pasunkėti kvėpavimas, pasireikšti dilgėlinis viso kūno bėrimas ir kt.

### Pirmoji pagalba įgėlus vabzdžiui

- Skubiai pašalinkite geluonį, nespaudžiant nuodų maišelio, nes iš jo dar kurį laiką sunkiasi nuodai. Geluonį traukite atsargiai, nespausdami pirštais (suspaudus geluonį, į organizmą gali patekti dar daugiau nuodų), bet atsargiai nubraukiant geluonį į šoną plastikine kortele ar bukuoju peilio geležtės kraštu.

- Nuo įgeltos galūnės nuimkite žiedus, nusekite laikrodžius, apyrankes ar kitus papuošalus.

- Tinimą ir skausmą mažina įgeltos vietos šaldymas. Įkandimo vietą šaldykite vandeniu arba ant jos uždėkite šaltą ledo kompresą, suvyniotą į rankšluostį (tikis ir šaldiklyje sušaldyti maisto produktai), kurį laikykite mažiausiai 10 minučių.

- Esant galimybei, įgeltą ranką ar koją laikykite pakelta.

- Paprastai pavieniai bičių, vapsvų, kamanų ar širšių įgėlimai nėra pa-

vojingi, tik skausmingi, vietiška dirginantys.

- Jeigu nerimaujate dėl vabzdžio įgėlimo sukeltos reakcijos, galite pasitarti su Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie SAM Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais bet kuriuo paros metu telefonu **8 5 236 20 52**.

- Stebėkite savijautą. Jeigu patinimas plinta, jaučiamas silpnumas, pasunkėja kvėpavimas, žmogus dūsta ar vabzdys įgėlė burnos srityje, į liežuvį – reikia kuo skubiau kviešti greitąją medicinos pagalbą tel. **112**.

- Alergiškiems žmonėms ir vienos bitės įgėlimas gali sukelti gyvybei grėsmingą išplitusią viso organizmo alerginę (anafilaksinę) reakciją. Bičių, širšių ar vapsvų nuodams jautrus žmogus visada su savimi turi nešiotis gydytojo paskirtus vaistus.

(Nukelta į 5 p.)



## Maisto produktų etiketėse pateikiama informacija

Visuotinaip pripažįstama, kad maisto ženklavimas gali būti veiksminga informacijos teikimo priemonė, kuria sudaroma galimybė gyventojams rinktis sveikesnius, jų mitybos poreikius atitinkančius produktus.

Pagrindinis maisto produktų ženklavimo tikslas – apsaugoti vartotojų sveikatą ir pateikti išsamią ir teisingą informaciją apie maisto produktus. Ar žinote, kokios informacijos galite rasti ant maisto pakuočių esančiose etiketėse ir kaip ją suprasti?

Maisto etiketės padeda mums suprasti, kokia yra supakuotų maisto produktų sudėtis. Pagal teisės aktus etiketėje turi būti nurodyta:

- maisto produkto pavadinimas;
- sudedamųjų dalių sąrašas;
- visos alergijai ar netoleravimui sukeliančios medžiagos;
- tam tikros sudedamosios dalys;
- maisto produkto grynasis kiekis;
- minimalus tinkamumo vartoti terminas;
- visos specialios laikymo ir vartojimo sąlygos;
- maisto įmonės pavadinimas ir adresas; kilmės šalis; vartojimo instrukcija, jei be jos būtų sudėtinga teisingai vartoti šį maisto produktą;

- maistingumo deklaracija, kurioje aprašoma 100 g arba 100 ml maisto produkto, o papildomai gali būti nurodoma 1 porcijos energinė (kilodžauliais (kJ) ir kilokalorijomis (kcal) ir maistingumas (baltymai, riebalai, angli-



vandeniai, druska, skaidulinės medžiagos, vitaminai, mineralinės medžiagos ir kt.) vertė. Ši informacija dažniausiai pateikiama ant pakuotės nugarėlės. Dalis informacijos dažnai nurodoma ir pakuotės priekyje.

Renkantis maisto produktus, reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į energinę vertę, bet ypač į tokius sveikatai svarbius mitybos aspektus, kurie daro neigiamą poveikį mūsų sveikatai: **cukraus, druskos ar sočiųjų riebalų kiekis**. Teisės aktuose nurodyta, kad produkto sudedamųjų dalių sąrašas turi būti pateikiamas mažėjančia seka. Tai reiškia, kad pirmasis sąraše nurodytas ingredientas sudaro didžiausią produkto dalį.

### Cukrus

Dažnai nesusimąstome, kad vartojame per daug cukraus. Cukrus, esantis maisto produktuose, skirstomas į kelias grupes – tai natūralus, pieno ir pridėtinis cukrus.

(Nukelta į 5 p.)

**NEMOKAMI ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO MOKYMAI**

KETVIRTADIENIAIS PENKTADIENIAIS 10:00 VAL.

ANTRADIENIAIS 17:00 VAL.

VIETA: Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos stadionas (Kęstučio g. 45)

Užsiėmimų metu rekomenduojama dėvėti nevaržančią, neslidžiu padu avalynę, patogią aprangą bei turėti buteliuką vandens.

Mokymų metu šiaurietiškojo ėjimo lazdas suteiksime.

Būtina išankstinė registracija tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79 995 el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

**ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS**

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

PROGRAMOS DALYVIAI BUS SUPAŽINDINTI SU:

- Sveika gyvenimo būdas, jos reikšmė lėtinėms neinfekcinėms ligoms prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas, sveikatos rodiklius.
- Mitybos reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.

Programoje gali dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys, esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirti rizikos grupės asmenims.

Dalyvavimas programoje yra SAVANORIŠKAS ir NEMOKAMAS. Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia jį asmenų sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

Ši programa vykdoma vedusioje Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-49 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Užsiėmimai vyks: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com



# Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

Jau nebe pirmus metus Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras rengia visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą už praėjusius metus. Prienų rajono savivaldybės taryboje 2020 m. balandžio 22 d. sprendimu Nr. T1-99 patvirtinta 2018 m. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita, parengta vadovaujantis naujai sukurtu savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos modeliu. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa nustato nacionalinius sveikatinimo veiklos tikslus ir uždavinius, siekiamus sveikatos lygio rodiklius, kurie būtini įgyvendinant Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“. Lietuvos sveikatos programoje iškelta 1 strateginis tikslas ir 4 tikslai bei jų uždaviniai, kurių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas. Jį sudaro unifikuoti rodikliai, geriausiai apibūdinantys LSP siekinius. Rodiklių reikšmės leidžia kasmet vertinti rodiklių pokyčių kryptį ir aprėptį savivaldybėje, palyginti savivaldybės rodiklių reikšmes su Lietuvos vidurkiu.

Pagrindinio rodiklių sąrašo analizė ir interpretavimas („šviesoforo“ kūrimas) atliekamas palyginant praėjusių metų Prienų r. sav. rodiklius su Lietuvos vidurkiu.

## Rodiklių reikšmės suskirstytos į grupes, pagal kurias savivaldybės yra vertinamos:

- 12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis atspindi geriausią situaciją, žymimos žalia spalva;
- 12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis rodo prastiausią situaciją, žymimos raudona spalva;
- likusių 36 savivaldybių rodiklių reikšmės žymimos geltona spalva.

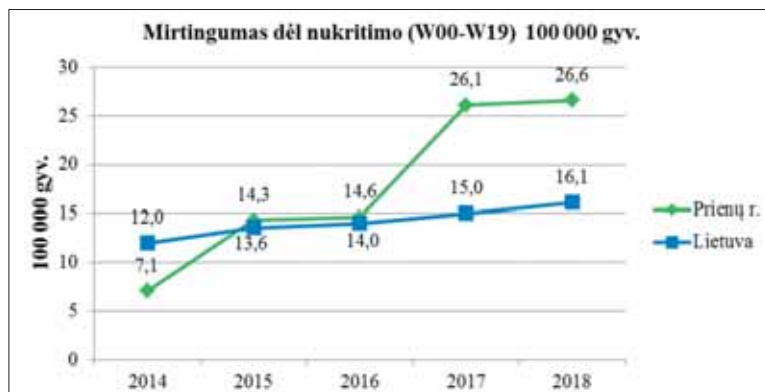
Prienų r. sav. didžiausią dėmesį turėtų skirti šioms trimis sritims: t.y. mirtingumui dėl nukritimo (W00–W19) 100 000 gyv., mirtingumui nuo kraujotakos sistemos ligų (I00–I99) 100 000 gyventojų, gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais.

Mirtingumo dėl nukritimo rodiklis, Prienų rajone 2018 m. siekė 26,6/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 7 atvejai), o šalies vidurkis atitinkamu laikotarpiu buvo 16,1/100 000 gyv. Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,65. Iš viso 2018 m. mirusiųjų dėl nukritimo Lietuvoje buvo 451 asmuo, iš jų – 7 Prienų r. savivaldybės (3 moterys ir 4 vyrai) gyventojai, mirė 4 kaimo ir 3 miesto gyventojai. Daugiausia mirusiųjų buvo dėl nepatiksinto nukritimo (griuvimo) – 71,43 proc. ir nukritimo (griuvimo) ant ir nuo laiptų bei pakopų 28,57 proc. Mirtingumo dėl nukritimo rodiklis pastaruosius ketverius metus didėjo (1 pav.).

Jau daug metų ir sergamumas, ir mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų visoje Lietuvoje yra aktuali problema. 2018 m. dėl kraujotakos sistemos ligų mirė 21922 Lietuvos gyventojai (mirtingumo rodiklis 782,5/100 000 gyv., t.y. 13,4/100 000 gyv. mažiau, nei 2017 m.). Prienų r. savivaldybė pagal mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklį patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,55. Prienų rajono mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklis 2018 m. siekė 1212,8/100 000 gyv. (mirė 319 gyventojų) ir viršijo Lietuvos vidurkį (782,5/100 000 gyv.) (2 pav.). Pagal lytį šis rodiklis didesnis tarp moterų (1308,2/100 000 gyv.) nei vyrų (1107/100 000 gyv.). 2018 m. didesnis mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų buvo tarp miesto gyventojų (1282,6/100 000 gyv.) nei kaimo (1172,8/100 000 gyv.).

Nuo 2015 m. stebima mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklio mažėjimo tendencija, tačiau šis rodiklis ir toliau išlieka vis dar viena iš pirmiausių mirties priežasčių ir Lietuvoje, ir Prienų rajono savivaldybėje.

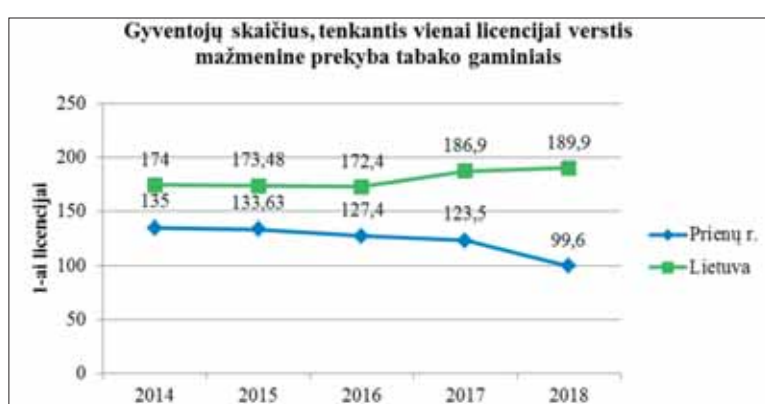
Gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais – tai rodiklis, atspindintis tabako gaminių prieinamumą. Maža rodiklio reikšmė rodo, kad licencijų išduota daug, todėl vienai jų tenka mažai gyventojų (didelis prieinamumas). Rūkymo paplitimui labai svarbus tabako gaminių prieinamumas. Vertinant tabako gaminių prieinamumą, svarbu atsižvelgti į tai, kokiam gyventojų skaičiui tenka viena licencija. Prienų rajono savivaldybė pagal gyventojų skaičių, tenkanti vienai licencijai



1 pav. Mirtingumo dėl nukritimo (W00-W19) rodiklis 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2014-2018 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)



2 pav. Mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų (I00-I99) rodiklis 100 000 gyv. Prienų r. ir Lietuvoje 2014-2018 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)



3 pav. Gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais (Šaltinis – Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas)

verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais rodiklį, patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, o santykis su Lietuvos vidurkiu yra 0,52. Šio rodiklio reikšmė nuo 2014 m. kasmet patenka į blogiausią savivaldybių kvintilų grupę (raudonoji zona).

Prienų rajone 2018 m. licencijų verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais rodiklis siekė 99,6/1-ai licencijai, o šalies vidurkis atitinkamu laikotarpiu buvo 189,9/1-ai licencijai (3 pav.).

Prienų rajono savivaldybėje 2018 m. iš viso galiojo 264 licencijos verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais, 2017 m. – 217 licencijų, per 2018 m. išduotos 47 naujos licencijos. Tabako rūkymas – svarbiausias tarp visų žinomų vėžio rizikos veiksnių. Daugiau nei 90 proc. visų plaučių vėžio atvejų priežastis – tabako rūkymas. Rūkantieji 10–20 kartų dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkantieji. Plaučių vėžys – vienas dažniausių vyrų piktybinių navikų.

Liūdna, kad didėja ir moterų sergamumas plaučių vėžiu. Rūkymas yra viena iš pagrindinių burnos ertmės, ryklės, gerklų, skydliaukės, kasos, skrandžio, šlapimo pūslės bei inkstų piktybinių navikų priežasčių. Tabako vartojimas sukelia sunkias socialines pasekmes bei sveikatos sutrikimus, kurie gali sukelti mirtį. Vykdamas tabako vartojimo prevenciją būtina riboti tabako gaminių prieinamumą.

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai renka ir pateikia apibendrintą informaciją apie gyventojų visuomenės sveikatos būklę rajone, išskirdami problemiškausias sritis. Atsižvelgiant į pateiktus rezultatus atsakingos institucijos turėtų rengti rekomendacijas dėl tolimesnių veiksmų ir priemonių įgyvendinimo. Siekiant geresnės Prienų rajono savivaldybės gyventojų sveikatos būklės, mažinant sveikatos netolygumus, mirtingumą, sergamumą plačiai paplitusiomis ligomis, neišvengiamai būtinas bendradarbiavimas tarp visų sektorių.

Prienų r. sav. sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „šviesoforo“ principą (nuo geriausiojo – žalio, per geltoną – prie blogiausiojo raudono).

## Prienų r. sav. rodikliai, kurie, lyginami su Lietuvos vidurkiu, patenka tarp 12 geriausių savivaldybių:

- šeimos medicinos paslaugas teikiančių gydytojų skaičius 10 000 gyventojų,
- apsilankymų pas gydytojus skaičius, tenkantis 1 gyventojui,
- išvengiamas mirtingumas (proc.),
- transporto įvykiuose patirtų traumų (V00–V99) skaičius 100 000 gyventojų,
- asmenų, žuvusių ar sunkiai sužalotų dėl nelaimingų atsitikimų darbe, skaičius 10 000 darbingo amžiaus gyv.,
- mirtingumas dėl transporto įvykių (V00–V99) 100 000 gyv.,
- pėsčiųjų mirtingumas dėl transporto įvykių (V00–V09) 100 000 gyv.,
- į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis, tenkantis 1 kvadratiniam kilometrui (2018 m.),
- mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su narkotikų vartojimu 100 000 gyv.,
- sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze (A15–A19), 100 000 gyv.,
- kūdikių (vaikų iki 1 m. amžiaus) mirtingumas 1000 gyvų gimusių kūdikių.

## Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra patenkinama, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė;
- mirtingumas dėl savizudybių;
- bandymų žudyti skaičius (X60–X64, X66–X84) 100 000 gyv.
- gyventojų skaičiaus pokytis 1000 gyv.
- mokyklinio amžiaus vaikų, nesimokančių mokyklose, skaičius;
- ilgalaikio nedarbo lygis;
- mokinių, gaunančių nemokamą maitinimą, mokyklose skaičius;
- sergamumas tuberkulioze 100 000 gyventojų;
- socialinės pašalpos gavėjų skaičius 1000 gyv.
- susižalojimo dėl nukritimo atvejų skaičius 65+ m. amžiaus grupėje 10 000 gyventojų;
- darbingo amžiaus asmenys, pirmą kartą pripažinti neįgaliais;
- sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis;
- mirtingumas dėl atsitiktinio paskendimo (W65–W74) 100 000 gyv.
- mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su alkoholio vartojimu;
- nusikalstamos veikos, susijusios su disponavimu narkotinėmis medžiagomis ir jų kontrabanda (nusikaltimai), 100 000 gyventojų;
- kūdikių, išimtinai žindyti iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.);
- išvengiamų hospitalizacijų skaičius;
- slaugytojų, tenkančių vienam gydytojui, skaičius;
- sergamumas ŽIV ir lytiškai plintančiomis ligomis;
- mirtingumo nuo piktybinių navikų rodiklis;
- mirtingumo nuo cerebrovaskulinių ligų rodiklis;
- sergamumas II tipo cukriniu diabetu (E11) 10 000 gyv.
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio finansavimo programoje;
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių, apmokamų iš privalomojo sveikatos draudimo biudžeto lėšų, finansavimo programoje;
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programoje.

## Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra bloga, lyginant su šalies vidurkiu:

- mirtingumas dėl nukritimo (W00–W19) 100 000 gyv.;
- mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų (I00–I99) rodiklis 100 000 gyv.,
- gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstitis mažmenine prekyba tabako gaminiais.
- paauglių (15–17 m.) gimdymų skaičius 1000 gyv.,
- socialinės rizikos šeimų skaičius 1000 gyv., išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius 1000 gyv.,
- 1 metų amžiaus vaikų DTP3 (difterijos, stabligės, kokliušo), poliomieliito ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcinos (3 dozės) skiepavimo apimtys,
- 2 metų amžiaus vaikų MMR1 (tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina, 1 dozė) skiepavimo apimtys,
- gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstitis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais, tikslinės populiacijos dalis (proc.),
- dalyvavusi asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje,
- vaikų, neturinčių edukacijos pažaisių, plombuotų ir ištrautų dantų, dalis (proc.),
- tikslinės populiacijos (proc.) dalis, dalyvavusi vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje.

IVEIKIME  
PRIKLAUSOMYBĘ  
KARTU!

**Konsultacijos vyks:**  
**12:00–20:00 val.**  
*(ketvirtadieniais)*  
(Kauno g. 2, 33 kab. III a. Prienai)

**Būtina išankstinė registracija:**  
☎ (8 319) 54 427  
☎ 8 678 79 995

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

Kreiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekeduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

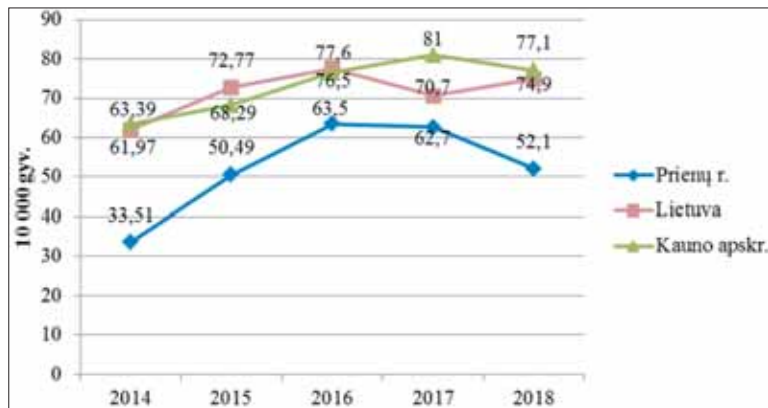


# Kaip vasarą išvengti žarnyno infekcijų?

Atsilus orams, puikus laikas plisti žarnyno infekcinėmis ligoms, kurioms būdingas sezonškumas. Rotavirusų, norovirusų sukeltomis infekcijomis dažniausiai užsikrečiama ir sergama žiemą bei ankstyvą pavasarį. Bakterinės kilmės žarnyno ligomis, pavyzdžiui, salmonelioze arba šigelioze didesnė tikimybė susirgti šiltuoju metų laiku. Kadangi vasara yra palanki bakterinių žarnyno infekcijų plitimui, todėl daugiau dėmesio skirsime bakterinės kilmės žarnyno susirgimams.

Higienos instituto duomenimis, sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis 2014-2018 m. turi tendenciją didėti visoje Lietuvoje. Prienų rajono sergamumo rodiklis visu 2014-2018 m. laikotarpiu neviršijo nei Lietuvos, nei Kauno apskrityje sergamumo rodiklių vi-

durkių. Didžiausias sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis Prienų rajone buvo 2016 m., rodiklis siekė – 63,5/10 000 gyv. (1 pav.). Viena iš pagrindinių žarnyno infekcinių ligų – salmoneliozė, daugiausia Prienų rajone sirgo 2015 m. – 10 asmenų.



1 pav. Sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis (A00-A08) 10 000 gyv. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2014-2018 m.

Sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis Prienų r. (abs. sk.)		Iš jų: salmoneliozė
2014	54	3
2015	141	10
2016	174	4
2017	168	2
2018	137	7

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis – vasarą padažnėja žarnyno infekcinių ligų ir apsinuodijimų maistu rizika. Šių mikroorganizmų plitimui daro įtaką pakilus aplinkos temperatūra. Maiste gali sparčiai daugintis bakterijos, o daugelis iš jų gamina toksiną, kuris taip pat gali būti apsinuodijimo maistu priežastimi. Bakterijai su maistu patekus į žmogaus organizmą, po 6–48 valandų atsiranda pirmieji simptomai. Priklausomai nuo ligos sukėlėjo ir koks jo kiekis pateko į žmogaus organizmą, kiek stipri žmogaus imuninė sistema, žmogus ima gausiau ar mažiau viduriuoti. Kiti galimi simptomai – vėmimas, spazminiai pilvo skausmai, pakilus temperatūra ir galvos skausmai. Ypač pavojinga dehidratacija – vandens kiekio sumažėjimas organizme. Ji ypač pavojinga mažesniems vaikams.

Žarnyno infekcinės ligos virusai dažniausiai patenka per burną, skirtingai nuo bakterijų, maiste šie virusai nesidaugina. Bakterinės kilmės žarnyno infekcinės ligos sukėlėjai, jų išskirti toksinai, su maistu patekdami į žmogaus organizmą, tampa apsinuodijimo maistu priežastimi.

Maistas, kelias valandas prabuves 20°C ir aukštesnėje temperatūroje, kelia grėsmę sveikatai, nes vasaros metu: salotos, mišrainės su majonezu, karšto rūkymo mėsa, pieno produktai, kepsniai, kai nėra lai-

komasi saugios gamybos ir asmens higienos principų, tampa grėsme sveikatai. Tad svarbiausi patarimai, kad išliktume sveiki:

- Gyvūninės kilmės produktus (paukštieną, mėsą) gerai išvirti ar iškepti.
- Kiaušinius valgyti kietai virtus ar gerai iškeptus.
- Žaliavinį pienu ar iš jo pagamintus produktus, ypač pirktus turgavietėse iš atsitiktinių asmenų, termiškai apdoroti.
- Maistą gaminti taip, kad patogeniniai mikroorganizmai, esantys žaliuose produktuose, nepatektų į vartojimui paruoštą maistą. Nepjaustyti paukštinės ar salotų ant tos pačios pjaustymo lentelės.
- Stengtis, kad šaldytuve laikomas vartojimui paruoštas maistas nesiliestų su žalia mėsa, o skystis nuo atitirpinamos mėsos nelsėtų ant kitų produktų.
- Ruošiantis ir kelionė ar į gamtą, išidėti negreitai gendančių maisto produktų arba maistą laikyti termozoliacinėse dėžėse.
- Užkandžiams gamtoje pasiimti labiausiai tinkamo maisto – vaisių, daržovių, traškučių, sausainių be kreminių idarų.
- Neplauti vaisių ir daržovių ežero ar upės vandenyje.
- Vengti užkandžiauti paplūdimiuose prekiaujamais sumuštiniais su mėsa ar dešrelėmis. Vengti pirkti maistą tose vietose, kur neužtikrintos tinkamos maisto laikymo sąlygos.

## Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje

**Kvalifikaciniai reikalavimai:** • turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą; • dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose; • išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais; • gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas; • mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu; • turėti organizacinių gebėjimų; • sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com). Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

# Ką daryti įgėlus vabzdžiui?

## Anafilaksija

Anafilaksija – gyvybei grėsminga, ūmiai kylanti alerginė reakcija, kuri paprastai pažeidžia keturias organų sistemas: odą, kvėpavimo, virškinimo bei širdies ir kraujagyslių.

### ANAFILAKSIJOS POŽYMIAI:

- Niežėjimas alergeno patekimo į organizmą vietoje ar kitose kūno dalyse.
- Paraudimas, patinimas, išbėrimas.
- Bendras silpnumas, galvos svaigimas, šaltas prakaitas, dusinimas.
- Nerimas, baimė, pykinimas, vėmimas, viduriavimas.
- Kraujospūdžio kritimas, sąmonės išnykimas, šokas.
- Galimi traukuliai, klinikinė mirtis.

### PIRMOJI PAGALBA:

- Nutraukti kontaktą su alergenu.
- Kuo skubiau kvieskite grietąją medicinos pagalbą **tel. 112**.
- Stenkitės nuraminti nukentėjusį.
- Žmogui suteikite tokia padėtį, kuri jam yra patogė: pasodinkite arba paguldykite. Jeigu žmogus dūsta, pasodinkite, kad būtų lengviau kvėpuoti. Užtikrinkite kvėpavimo takų praeinamumą, t. y. atlaisvinkite veržiančius drabužius. Jeigu jis jaučia silpnumą, svaigsta galva, paguldykite ant nugaros, galva pasukite į šoną, pakelkite kojas.
- Nuolat vertinkite nukentėjusio gy-

vybines funkcijas: sąmonę, kvėpavimą.

- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvepuoja, pradėkite gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimai).
- **Adrenalinus svarbiausias vaistas anafilaksijai gydyti.** Jis leidžiamas ir raumenis vidurinio šlaunies trečdalyje šoniniame paviršiuje. Adrenalinus parduodamas tik su receptu, reikiama jo dozė nustato gydytojas. Patogiausia tai daryti su autoinjektoriumi.
- Net ir praėjus klinikiniam požymiui, žmogus, patyręs anafilaksiją, privalo būti nuvežtas į gydymo įstaigą, kur jo būklė būtų tinkamai įvertinta ir nustatyta tolesnė gydymo taktika.

### Kaip apsaugoti nuo įgėlimų?

- Vengiant vapsvų, širšių, kamanių ir bičių draugijos, gamtoje nepamartina kvėpintis stiprių, ypač gėlių kvapą skleidžiančių kvepalais, naudoti stipriai kvepiančių higienos priemonių.



- Gėrimus gerkite tik iš tokios taros, kad matytumėte, jog į gėrimą nepateko vabzdys.

- Venkite valgyti atvirose vietose, ypač vaisius, ledus – jie privilejoja vabzdžių, arba tai darykite labai atsargiai.
- Nerekomenduojama vaikščioti basomis po žydinčias pievas. Labai daug vapsvų būna po vaismedžiais ant žemės prikritusiuose vaisiuose – juos reikėtų rinkti atsargiai.
- Venkite gausiai žydinčių gėlynių, medžių ir krūmų. Neikite prie avilių, vapsvų, širšių lizdų.
- Širdies pirmiausiai puola tamsias ir blizgančias vietas, todėl geriausia vilkėti baltos, pilkos, žalios spalvų drabužius.
- Užpuolus vabzdžiui, elkitės ramiai, napanikuokite. Išsigandus organizme išsiskiria medžiagos, kurios vabzdį dar labiau traukia.
- Nemosikuokite rankomis, staigūs judesiai vabzdžius erzina.

# Maisto produktų etiketėse pateikiama informacija

(Atkelta iš 3 p.)

Natūralus cukrus yra neapdorotose vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų laštelėse. Piene natūraliai yra laktozės ir galaktozės. Rinkdamiesi šiuos produktus, be natūralaus cukraus, gauname ir vertingų medžiagų: mineralų, vitaminų. Pridėtinio cukraus yra ne tik saldumynuose ar saldinuose gėrimuose – jo gali būti įdėta į duoną, sausos pusryčius, pomidorų padažą, konservuotas daržoves ir kt.

Pridėtinis cukrus gali būti nurodomas kaip cukrozė, rudasis cukrus, cukranendrių cukrus, medus, kukurūzų sirupas, vaisių sulčių koncentratas, fruktozė, gliukozė, agavų nektaras arba įvairūs kiti nektarai. Produkto maistinė vertė ir cukraus kiekis 100 g produkto taip pat nurodomas etiketėje. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šis skaičius nurodo ir pridėtinį, ir natūraliai maiste esantį cukrų.

**Jeigu bendras cukraus kiekis yra daugiau nei 22,5 g/100 g produkto – toks maistas turi didelį kiekį cukraus.**  
**Jeigu cukraus kiekis 100 g produkto yra 5–22,5 g, toks maistas vertinamas kaip vidutiniškai cukraus turintis produktas.**  
**Jeigu bendras cukraus kiekis mažesnis nei 5 g/100 g produkto – tai mažai cukraus turintis maistas.**

### Druska

Druskos mes suvalgome taip pat per daug – nemažai naudojame gamindami maistą, be to, jos ypač daug yra perkamuose maisto produktuose (pav., 100 gramų juodos duonos turi apie 2–3 gramų druskos, o tai jau sudaro beveik pusę rekomenduojamos dienos normos). Rinkimės maisto produktus, kuriuose druskos kiekis yra iki 1 g, arba dar geriau – iki 0,5 g/100 g. Siekiant sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, rekomenduojama per parą suvartoti ne daugiau kaip 5–6 g druskos.

### Sotieji riebalai ir transriebalai

Sotieji riebalai dažniausiai yra gyvulinės kilmės riebalai. Pagrindiniai šaltiniai: riebi mėsa, riebus pieno produktai (sviestas, riebi varškė, sūris, grietinė, grietinėlė). Sotieji riebalai didina bendrą cholesterolio kiekį,

todėl didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu. Sotieji riebalai turi sudaryti mažiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos vertės. Tai geriau pasirinkime „gerus“ riebalus (monosociuosius ir polinesociuosius riebalus, kurių yra aliejuje, riešutuose, alyvuogėse, avokaduose, žuvyse ir jūros gėrybėse).

Nesirinkime maisto produktų, kuriuose yra pramoniniu būdu išgautų transriebalų – iš dalies hidrintų aliejų ar riebalų. Per parą rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 2 g transriebalų. Kur jų „ieškoti“? Kepiniai (sausainiai, pyragaičiai, vafeliai), margarinas ir kulinariniai riebalai, konditerijos gaminiai (kremai, saldainiai), gruzdinti maisto produktai (keptos bulvytės) ir kt. Transriebalai dar labiau didina cholesterolio kiekį nei sotieji riebalai,

### „Rakto skylutės“ simbolis

Lietuvos rinkoje dar yra nemažai sveikatai nepalankių maisto produktų, kuriuose yra daug cukraus, druskos, sočiųjų riebalų rūgščių, mažai skaidulinių medžiagų ir pan. Tačiau mūsų šalies rinkoje taip pat yra daug produktų, pažymėtų „Rakto skylutės“ simboliu.

„Rakto skylutės“ simboliu pažymėti maisto produktai – ne dietiniai, tačiau jų sudėtis yra palankesnė sveikatai. Sveikatai palankesni „Rakto skylutė“ pažymėti produktai, lyginant su kitais panašiais tos pačios grupės maisto produktais, turi **mažiau riebalų, cukraus, druskos, tačiau daugiau maistingų skaidulinių medžiagų**. „Rakto skylutė“ pažymėtuose produktuose negali būti saldiklių. 100-te g riebalų ar aliejus, naudojamų tokiems produktams pagaminti, negali būti daugiau kaip 2 g pramoninės gamybos transriebalų.

Svieži vaisiai, uogos ir daržovės bei neperdirbti žuvininkystės produktai ir dvigeldžiai moliuskai gali būti žymimi „Rakto skylutės“ simboliu kaip palankūs sveikatai produktai bei apribojimų. Tačiau šiuo simboliu negalima ženklinti sulčių, nektarų, džiovintų vaisių.

Javų produktai, pažymėti simboliu „Rakto skylutė“, turi tam tikrą kiekį viso grūdų dalių – daugiau maistingų skaidulinių medžiagų ir vitaminų. (pav., duona, paženklinta šiuo simboliu, turi daugiau vitaminų, maistingų skaidulų, bet mažiau riebalų, druskos ir cukraus nei kitos duonos rūšys).

Visuomet atkreipkite dėmesį, ką dedame į pirkinį krepšelį. Pasikaitykite maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją apie produktų sudėtį ir pasirinkite sveikatai palankesnius maisto produktus.

**Rūpinkimės savo sveikata!**

Ar kada susimąstė, kad rūkydamas kenki ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams, esantiems šalia tavęs?

1 valanda prirūkytoje patalpoje = 1 surūkyta cigaretė!

Pasyvus rūkymas – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Nerūkantysis, kurį laiką išbuvęs prirūkytoje patalpoje, gali jausti intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Todėl visame pasaulyje yra kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesi-  
 taikstyti su žalingais įpročiais.

(Nukelta į 6 p.)

**NEMOKAMOS KUR**

**SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS**

**KUR**

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (REVUONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA TEL. 8 678 79 995**



# Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas

Sveikas, gražus, dailiai sudėtas vaikas – tai visų tėvų svajonė ir pedagogų tikslas. Ar vaikas toks užaugs, pirmiausia priklausys nuo tėvų, nuo jų sudaromų sąlygų vaikui, nuo gyvenimo būdo ir įpročių, kuriuos vaikai perims iš tėvų. Ne veltui sakoma, jog vaikai – tėvų atspindys, tad kalbant apie fizinį aktyvumą, šį posakį taip pat galima pritaikyti.

Deja, bet sąlygos dažnai būna nepalankios sveikam vaiko vystymuisi. Judėjimo stoka, televizija, kompiuteriai, užteršta aplinka lemia daugelį vaikų sveikatos sutrikimų. Žinoma, labai svarbu, kad ne tik šeimoje, bet ir ugdymo įstaigoje ir visoje visuomenėje sveikata būtų vertinama kaip esminė vertybė. Pagal naujausias Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas ikimokyklinio amžiaus vaikui judėti turi 180 min. kiekvieną dieną, iš kurių 60 min. turi sudaryti vidutinis arba intensyvus fizinis aktyvumas (pvz., bėgiojimas, važinėjimas dviračiu, įvairūs judrieji žaidimai ir kt.).

Vaikų fizinis aktyvumas kasmet mažėja, todėl tėveliai ypač turėtų susirūpinti ir daugiau dėmesio skirti šiai vaikų veiklos sričiai. Pasaulyje jau žinomas šūkis, kad neaktyvumas yra „naujasis rūkymas“, kadangi rūkymo žala ir mirtinumai – tokie pat kaip ir neaktyvumo.

### Patarimai tėvams, kaip didinti vaikų fizinį aktyvumą:

- ribokite žaidimus telefonu ir įvairius filmukų žiūrėjimus;
- stenkitės laisvalaikį leisti aktyviai, kad vaikas matytų, jog fizinis aktyvumas svarbus mamai ir tėčiui, taip jis taps svarbus ir jam;
- vaikų gimtadienius ir kitas šventes švęskite kūrybingai ir aktyviai;
- jei namų ruošos, sodo darbus įtraukite ir vaikus;
- kuo anksčiau pradėsite skirti dėmesio vaiko fizinio aktyvumo lavinimui, tuo bus tik geriau. Kai tik vaikas pradeda stovėti, jau galite pradėti žaisti su kamuoliuku, mažiems vaikams tokie žaidimai labai patinka;
- augintinis gali būti puikus paskatinimas daugiau judėti visai šeimai;
- jeigu tik yra galimybė, į ugdymo įstaigą žygiuokite pėsčiomis ar su judriosiomis transporto priemonėmis (dviratuku, paspirtuku ir kt.);
- net tuomet, kai einate šaligatviu, jo plyteles galite išnaudoti naudingai. Paprašykite vaiko susirasti vieną plytelių liniją ir eiti ja kuo tiesiau

(kartais tereikia pasitelkti fantaziją);

- kiekvieną dieną su vaiku atlikite fizinį pratimą ar tiesiog pažaiskite gaudynių, kitų judrių žaidimų. Vaikams tai suteiks neužmirštamų emocijų;
- būtinai dalyvaukite visuose fizinio aktyvumo renginiuose, kuriuos organizuoja ugdymo įstaigos ar savivaldybė, kurioje gyvenate, vaikams tai labai svarbu;
- jei trūksta idėjų žinių, pasikonsultuokite su ugdymo įstaigoje dirbančiu visuomenės sveikatos specialistu ar fizinio ugdymo pamokėles vedančiu pedagogu;
- skatinkite vaikus rinktis sporto būrelius. Tegul vaikai išbando kuo daugiau įvairių judėjimo formų ir atranda labiausiai jam patinkančias.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai itin sparčiai lavina bendrąją motoriką, kuri apima viršutinių bei apatinių galūnių judesius. Tai – viena svarbiausių sričių, nes nepakankamai išlavinti raumenys, koordinacija, erdvės suvokimas gali tapti kliūtimi mokytis kalbėti, o vėliau ir skaityti. Šiuo amžiaus tarpsniu daug dėmesio reikėtų skirti tinkamam vaikų pėdos formavimuisi bei plokščiapėdystės korekcijai ir profilaktikai. Tam didelę reikšmę turi fizinis aktyvumas ir tinkamai parinkta avalynė, svarbu, kad būtų tinkamo dydžio – avalynė „išaugimui“ netinka, o per maža gali net traumatinti pėdute ją suspausdama. Plokščiapėdystės korekcijai ir profilaktikai užsiėmimų metu galima naudoti įvairias kūrybiškas priemones – pasigaminti kamštelius, akmenėlius ar kankorėžių takelius, kuriais vaikučiai turėtų vaikščioti. Taip pat tinka paprasta ilgesnė lazda, kurią vaikučiai turi pereiti basomis kojytėmis.

Ikimokykliniame amžiuje svarbu dėmesio skirti ir kvėpavimo raumenų treniravimui (naudinga duoti pūsti paprasčiausią balioną ar plunksnelę). Tai tuo pačiu didina ir atsparumą ligoms. Kvėpavimo pratimai skatina kraujotaką, kuri itin svarbi aprūpinant bronchus, plaučius ir krūtinės ląstos audinius krauju.

### Keletas pratimų pavyzdžių, kuriuos su vaikučiais galite atlikti namuose



1 pav. Siūbavimas

Stovint ant balansinės pagalvėlės pernešti svorį nuo kulnų ant pirštelių. Taip pasiūbuoti keletą kartų.



2 pav. Stovėjimas ant vienos kojos

Stovint ant balansinės pagalvėlės pakelti vieną koją. Pradžioje galite paprašyti, kad vaikas ištiestų rankas į šalis, o vėliau pabandyti suimti koją su ranka. Pratimą atlikite po keletą kartų, tegul vaikas stengiasi išstovėti kuo ilgesnį laiką.



3 pav. Ėjimas tiesia linija

Paprašykite vaiko atsistoti prie kilimėlio pradžios ir visa jo ilgį stengtis pereiti kuo tiesesne linija. Kojas statyti vieną už kitos (kojos, kuri priekyje, kulnas turi liesti kitos kojos piršteliu). Galite paprašyti, kad taip pat pereitų ir atbulomis.



4 pav. Ėjimas ant pirštų galų

Paprašykite vaiko atsistoti prie kilimėlio pradžios, ištiesti rankas į šalis ir pereiti kilimėlį ant pirštų galų. Pakartokite keletą kartų.



5 pav. Ėjimas ant kulnų

Paprašykite vaiko atsistoti prie kilimėlio pradžios, ištiesti rankas į šalis ir pereiti kilimėlį ant kulnų. Pakartokite keletą kartų.



6 pav. Rankšluosčio gniaužymas

Pasodinkite vaiką ant kėdutės, patieskite rankšluostelį ar laikraštį jam po kojytėmis. Paprašykite, kad vaikas susuktų rankšluostį į kamuoliuką. Svarbu, kad tai atliktų kojų piršteliais.



7 pav. Pieštuko paėmimas ir pakėlimas

Vaikas stovi, prie jo padedame pieštuką ir paprašome, kad kojų pirštais jį suimtų bei pakeltų koją. Tą patį pakartojame ir su kita koja.



8 pav. Plunksnelės pūtimas

Paprašykite vaiko atsistoti ant žemės, uždėkite ant delno plunksnelę ar kitą lengvą daiktą. Paprašykite, kad vaikas įkvėptų per nosį ir lėtai iškvėpiant pro burną pūstų plunksnelę.

## Ar kada susimąstėte, kad rūkydamas kenki ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams, esantiems šalia tavęs?

(Atkelta iš 5 p.)

**Rūkai darbe?** Lietuvos Respublikos Tabako kontrolės įstatymo 19 straipsnyje numatyta, kad Lietuvoje rūkyti (vartoti tabako gaminius) draudžiama darbo vietose, esančiose uždaroje patalpoje. Darbovietėse gali būti įrengtos specialios patalpos (vietos), kuriose leidžiama rūkyti, tačiau rūkymui skirtos patalpos neužtikrina pilnos darbuotojų apsaugos nuo pasyvaus rūkymo:

- Inžinieriai teigia, kad jokia vėdinimo sistema negali visiškai pašalinti dūmų. Tai reiškia, kad net rūkant tam skirtoje patalpoje, oras teršiamas ir patalpoje, kuriose nerūkoma.
- Rūkymui skirtas vietas įrengus prieš patatų durų, langų ar vėdinimo angų, dūmai vis tiek pasklinda dėl skersvėjo.
- Įrengus rūkymui skirtas patalpas, kiti darbuotojai neapsaugomi nuo pasyvaus rūkymo poveikio. Minėtose patalpoje savo darbo laiką dirba valytojai, kurie priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru

### Pasyvaus rūkymo keliami pavojai:

- Švedijos Nacionalinės sveikatos ir gerovės tarybos finansuotas tyrimas atskleidė, kad pasaulyje pasyvaus rūkymas kasmet nusinaisė 603 000 nerūkančiųjų gyvybes.
  - Ūmus pasyvaus rūkymo poveikis pasireiškia akių sudirginimu, čiauduliu, sloga, kosuliu, pykinimu, galvos skausmais ir kitais simptomais.
  - Ilgainiui pasyvaus rūkymas gali 25-30 proc. padidinti širdies ligų riziką ir 20-30 proc. padidinti plaučių ligų riziką.
  - Pasyvaus rūkymas gali sukelti plaučių vėžį net tiems žmonėms, kurie niekada nerūkė.
  - Rizika susirgti astma žmonėms, veikiamiems aplinkoje esančių tabako dūmų, išauga 40-60 procentų.
- Tabako dūmams ypač jautrūs vaikai.** Jie dažniau serga astma, kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, vidurinės ausies uždegimu. Staigios kūdikių mirties sindromas taip pat yra susijęs su pasyviu rūkymu.

**PARENĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras**  
Revuonos g. 4, Prienai. Telefonas/faksas (8 319) 544 27. Mobilusis telefonas 8 678 79 995. El. paštas [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com). Internetu: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienovsb/>

**INFORMACIJARINKO:**  
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Vesta Stankevičienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, **Monika Treigė**  
**Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Vėverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Erika Bašinskaitė-Zubrienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą

mokykloje, Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Monika Matusevičienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje, **Vaida Lazauskienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Zinaida Arlauskienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Rasa Rinkevičienė**

## Paskelbti išankstiniai mirties priežasčių duomenys

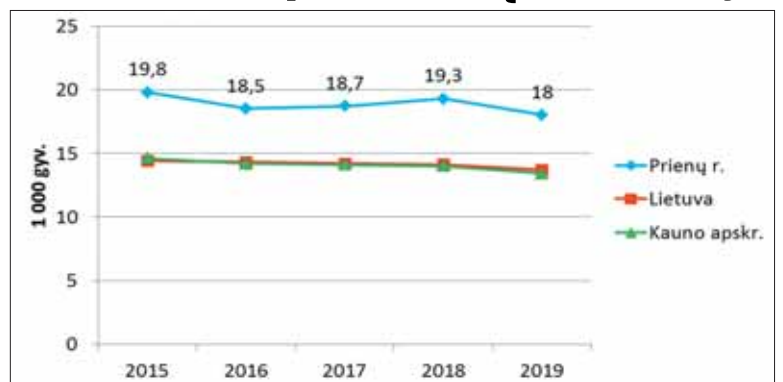
Remiantis Higienos instituto pateiktais išankstiniais duomenimis, praėjusiais metais mirė 38281 mūsų šalies gyventojas (1293 asmenimis mažiau negu 2018 m.). 1000-iai gyventojų teko 13,7 mirusiojo (2018 m. – 14,1/1000 gyventojų).

Dažniausios mirties priežastys, palyginus su ankstesniais metais, nepasikeitė – 81,8 proc. visų mirties priežasčių sudarė kraujotakos sistemos ligos (54,6 proc.), piktybiniai navikai (21 proc.) ir išorinės mirties priežastys (6,2 proc.). Prienų rajone 2019 metais mirė 468 gyventojai, t.y. 39 rajono gyventojais mažiau negu 2018 m. 1000-iai gyventojų teko 18,0 mirusiojo (2018 m. – 19,3/1000 gyventojų), lyginant rajono gyventojų mirtingumo rodiklius su Lietuvos, pastebime, kad Prienų rajono gyventojų mirtingumas išlieka aukštesnis nei vidutiniškai Lietuvos ir Kauno apskrities (1 pav.).

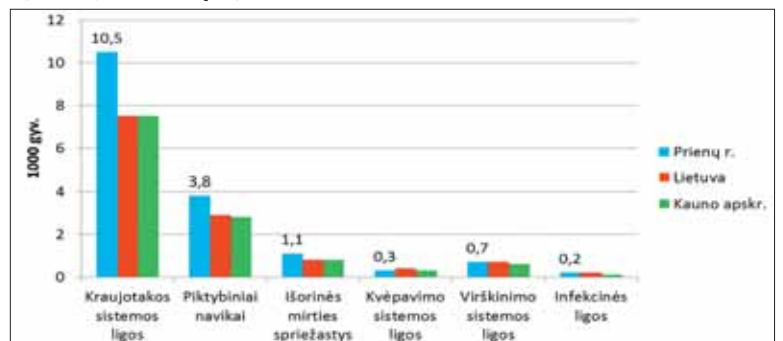
Lietuvos, Kauno apskrities ir Prienų rajono gyventojų mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Tai trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys.

2019 metais Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiausia gyventojų, kai mirtingumo rodiklis siekė 10,5/1000-iai gyventojų, ir nuo išorinių mirties priežasčių 1,1/1000-iai gyventojų. Beveik visi rodikliai viršijo Lietuvos ir Kauno apskrities vidurkius (2 pav.).

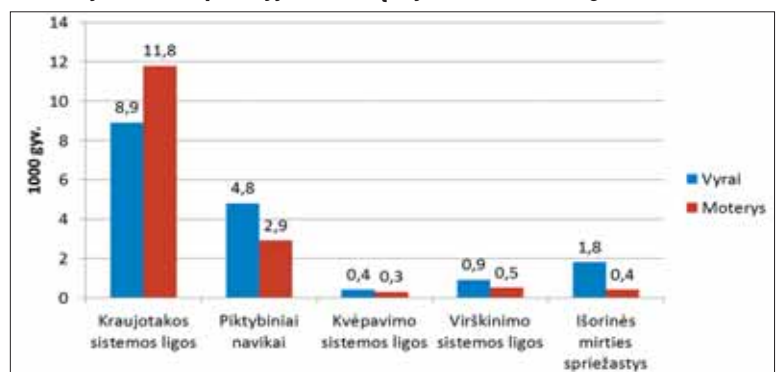
Higienos instituto pateiktais išankstiniais duomenimis, 2019 metais nuo kraujotakos ligų mirė 272 asmenys (vyrai – 111, moterys – 161), nuo piktybinių navikų mirė 98 asmenys (vyrai – 59, moterys – 39). Dėl išorinių mirties priežasčių 2019 metais mirė 28 Prienų rajono gyventojai (vyrai – 22, moterys – 6). Pagal kitas mirties priežastis, nuo kvėpavimo sistemos ligų mirė 9 asmenys, virškinimo sistemos ligų – 19 asme-



1 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų 2015-2019 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis – Higienos institutas



2 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų pagal mirties priežastis 2019 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis – Higienos institutas



3 pav. Vyrų ir moterų mirtingumas pagal priežastis 1000 gyventojų Prienų rajone 2019 m. Šaltinis – Higienos institutas

nu, infekcinių ligų – 6 asmenys. Kaip matome 3 paveiksle, 4,5 karto daugiau vyrų nei moterų miršta dėl išorinių mirties priežasčių. Dėl šių priežasčių net 12 vyrų 2019 m. mirė dėl savižudybės, 3 vyrai – dėl šalčio poveikio ir 2 – dėl apsinuo-

dijimo alkoholiu. Svarbu vykdyti prevencines veiktas įvairiomis visuomenės sveikatinimo temomis, kad sumažintume mirtingumą nuo įvairių ligų ir išorinių mirties priežasčių.





**PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIO DARBOTVARKĖ 2020 m. gegužės 28 d. 10 val.**

1. Dėl Prienu rajono savivaldybės mero 2019 metų veiklos ataskaitos
  2. Dėl pritarimo uždarnosios akcinės bendrovės „Prienu butų ūkis“ 2019 metų veiklos ataskaitai
  3. Dėl pritarimo akcinės bendrovės „Prienu šilumos tinklai“ 2019 metų veiklos ataskaitai
  4. Dėl pritarimo uždarnosios akcinės bendrovės „Prienu vandenys“ 2019 metų veiklos ataskaitai
  5. Dėl pritarimo Prienu „Ažuolo“ progimnazijos 2019 metų veiklos ataskaitai
  6. Dėl pritarimo Prienu r. Balbieriškio pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  7. Dėl pritarimo Prienu r. Išlaužo pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  8. Dėl pritarimo Prienu r. Jiezno gimnazijos 2019 metų veiklos ataskaitai
  9. Dėl pritarimo Prienu r. Naujosios Ūtos pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  10. Dėl pritarimo Prienu r. Pakuonio pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  11. Dėl pritarimo Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  12. Dėl pritarimo Prienu r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  13. Dėl pritarimo Prienu r. Stakliškių gimnazijos 2019 metų veiklos ataskaitai
  14. Dėl pritarimo Prienu r. Šilavoto pagrindinės mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  15. Dėl pritarimo Prienu r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos 2019 metų veiklos ataskaitai
  16. Dėl pritarimo Prienu „Žiburio“ gimnazijos 2019 metų veiklos ataskaitai
  17. Dėl pritarimo Prienu lopšelio-darželio „Gintarėlis“ 2019 metų veiklos ataskaitai
  18. Dėl pritarimo Prienu lopšelio-darželio „Pasaka“ 2019 metų veiklos ataskaitai
  19. Dėl pritarimo Prienu lopšelio-darželio „Saulutė“ 2019 metų veiklos ataskaitai
  20. Dėl pritarimo Prienu r. Jiezno muzikos mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  21. Dėl pritarimo Prienu meno mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  22. Dėl pritarimo Prienu r. Veiverių A. Kučingio meno mokyklos 2019 metų veiklos ataskaitai
  23. Dėl pritarimo Prienu rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centro 2019 metų veiklos ataskaitai
  24. Dėl pritarimo Prienu švietimo pagalbos tarnybos 2019 metų veiklos ataskaitai
  25. Dėl Prienu r. Naujosios Ūtos pagrindinės mokyklos reorganizavimo, Prienu „Ažuolo“ progimnazijos ir Prienu r. Naujosios Ūtos pagrindinės mokyklos reorganizavimo sąlygų aprašo bei Prienu r. „Ažuolo“ progimnazijos nuostatų patvirtinimo
  26. Dėl Prienu lopšelio-darželio „Saulutė“ nuostatų patvirtinimo
  27. Dėl Prienu rajono savivaldybės tarybos 2020 m. sausio 30 d. sprendimo Nr. T3-2 „Dėl Prienu rajono savivaldybės 2020–2022 metų strateginio veiklos plano patvirtinimo“ pakeitimo
  28. Dėl Prienu rajono savivaldybės tarybos 2020 m. sausio 30 d. sprendimo Nr. T3-3 „Dėl Prienu rajono savivaldybės 2020 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo
  29. Dėl atleidimo nuo patalpų nuomos mokesčio
  30. Dėl akcinės bendrovės „Prienu šilumos tinklai“ investicijų plano papildymo
  31. Dėl pritarimo sutarties projektui
  32. Dėl nekilnojamojo turto perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise Prienu „Ažuolo“ progimnazijai
  33. Dėl savivaldybės turto panaudos sutarčių nutraukimo ir ilgalaikio materialiojo turto perdavimo patikėjimo teise pagal patikėjimo sutartį
  34. Dėl Butų ir kitų patalpų savininkų bendriųjų valdymo organų, jungtinės veiklos sutartimi įgaliotų asmenų ir savivaldybės vykdomosios institucijos paskirtų bendrojo naudojimo objektų administratorių veiklos, susijusios su įstatymų ir kitų teisės aktų jiems priskirtų funkcijų vykdymu, priežiūros ir kontrolės taisyklių patvirtinimo
  35. Dėl Taksi stotelių įrengimo ir taksi vežėjų naudojimosi stotelėmis Prienu rajono savivaldybės teritorijoje tvarkos aprašo patvirtinimo
  36. Dėl nekilnojamojo turto, žemės ir valstybinės žemės nuomos mokesčių lengvatų suteikimo
  37. Dėl draudimo rūkyti Prienu rajono savivaldybės viešose vietose
  38. Dėl Triukšmo prevencijos Prienu rajono savivaldybės viešosiose vietose taisyklių patvirtinimo
  39. Dėl Prienu rajono savivaldybės bendruomenės sveikatos tarybos ir jos nuostatų patvirtinimo
  40. Dėl Prienu rajono savivaldybės 2020–2023 metų visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos patvirtinimo
  41. Dėl laisvos valstybinės žemės sklypo pripažinimo būtinu visuomenės poreikiams ir jo įtraukimo į neprivatizuotųjų sklypų sąrašą
  42. Dėl kreipimosi į Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienu ir Birštono skyrių dėl kitos paskirties valstybinės žemės sklypo perdavimo Prienu rajono savivaldybei valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise
  43. Dėl Prienu miesto bendrojo plano koregavimo sprendinių patvirtinimo
  44. Dėl gatvių geografinių charakteristikų pakeitimo
- Tarybos sprendimų projektai skelbiami Savivaldybės interneto svetainėje [www.prienai.lt](http://www.prienai.lt), skyriuje „Tarybos posėdžių darbotvarkės“.

**SIŪLO DARBA**

Įmonei reikalingas sargas ir elektrikas, turintis darbo patirties dirbant su automatika. **Tel. 8 698 46 063**, el.paštas: [strielciulentpjuve@gmail.com](mailto:strielciulentpjuve@gmail.com)  
**Siūlome** gerai apmokamą darbą vairuotojams, turintiems C kategoriją ir 95 kodą. Išvykimas 6 savaitėms į Vokietiją. **Tel. 8 655 56 743.**  
**Siūlomas darbas** transporto vadybininkui, turinčiam patirties šioje srityje. Būtina anglų arba vokiečių kalba. **Tel. 8 655 56 743.**

**UAB „Rūdūpis“ reikalingi: apdailininkai, santechnikai**  
 Kreiptis: UAB „Rūdūpis“  
 Pramonės g. 11, Prienai. **Tel.: 8 698 40 383 arba (8 319) 60 220.**

**PERKA**

**Nekilnojamas 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.**

**Pirkime 2, 3 arba 4 kambary butą Jiezne. Tel. 8 628 71 260.**

**Perku sodybą su žeme ar mišku nuo 3 ha. Žinantys siūlykite, atsilyginsime. Tel. 8 680 84 444.**

**Gyviai, 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.**

Įmonė tiesiogiai **perka galvijus** aukščiausiomis ŽUKB „Krekenavos mėsa“ kainomis. **Tel. 8 613 79 515.**

**PERKAME-PARDUODAME VERŠELIUS GEROMIS KAINOMIS**  
 Nuo 2 sav. amžiaus; 50 su viršum kg.  
**Tel. 8 617 22 283**

**PARDUODA**

**Kietas kuras**

**Parduoda malkas:** skaldytas, kaladėlėmis ir nepjautas 3 metrų ilgio. Pjauna statybinę medieną pagal kliento išmatavimus. Pristato. **Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.**

**Parduoda DURPIŲ BRIKETUS**, 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.**

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

**Nekilnojamas turtas**

**Parduodu** žemę Birštono sav., Naudziūnų k. 2,65 ha. Paskirtis – miškų ūkio ir ariamos žemės. Kaina – 10000 Eur. Papildomai galima nusipirkti 1 ha brandaus miško. **Tel. 8 674 81 882.**

**PASLAUGOS**

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

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

**Jeį sugedo šaldytuvas, šaldiklis** – Jums padės meistras Virginijus. **Tel. 8 622 02 208.**

**Amžinąjį atilsį...**

Skandžia netekties valandą dėl žmonos mirties nuoširdžiai užjaučiame Petrą ŠIUGŽDINĮ.  
 Statybininkų g. 19 namo gyventojai

**mano akmuo** Akmens apdirbimo įmonei Stakliškėse

**Reikalingas gamybos padalinio darbų organizatorius**  
**Darbo pobūdis:** Gamybos padalinio darbo organizavimas; plano sudarymas ir gamybos užduočių paskirstymas; plano vykdymo kontrolė ir savalaikio rezultato užtikrinimas;  
**Reikalavimai:** aukštesnysis ar aukštasis techninis išsilavinimas; vairuotojo pažymėjimas; darbo kompiuteriu įgūdžiai.

**Reikalingas gamybos cecho darbininkas(ė)**

**Darbo pobūdis:** Akmens apdirbimas.  
**Reikalavimai:** Darbštumas, sąžiningumas, mokėjimas dirbti ir individualiai, ir komandoje; Vairuotojo pažymėjimas

**Mes jums siūlome:** Visas socialines garantijas; Laiku mokamą atlyginimą,  
**Dėl darbo kreiptis tel. +370 650 98 666**

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.**

**Įvairios prekės**

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

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

**PERKA GALVIJUS**  
 KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
 PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.  
**Tel.: 8 614 93 124**

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

**agaras**  
**PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS**  
 pagal skerdeną ir gyvą svorį (brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto. **NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801, tel.: 8 612 34 482, 8 658 00 273.**

**Įvairios prekės**

**Parduoda** įvairius grūdus pašarams, metų kumelaitę ir 2,5 metų erziliuką. **Tel. 8 650 10 595.**

**Parduodame** kiaulių skerdieną puselėmis, lietuviška, svilinta – 2,85 Eur/kg, lenkiška – 2,50 Eur/kg. Sprandinę, nugarinę, šoninę, kumpį. Atvežame. **Tel. 8 607 12 690.**

**AB VILNIAUS PAUKŠTYNO VIŠČIUKAI!**

**VIŠTAITĖS, ANČIUKAI, ŽĄSIUKAI, KALAKUČIUKAI**  
**GEGUŽĖS 29 d. (penktadienį) prekiausime AB „Vilniaus paukštynas“ mėsiniais broileriniais vienadieniais ir paaugintais 3-4 sav. COBB-500 ir ROSS-308 veislės viščiukais. Taip pat mėsiniais ančiukais, žąsiukais, mulardomis, didžiais mėsiniais BIG-6 veislės kalakučiukais, vienadienėmis vištaitėmis, pašarais. Tel. užsakymams 8 612 17 831:**  
 Veiveriuose – 9 val., Skriaudžiuose – 9,15 val., Jiestrakyje – 9,40 val., Žemaitkiemyje – 9,55 val., Naujojoje Ūtoje – 10,10 val., Vartuose – 10,20 val., Paprūdžiuose – 10,25 val., Balbieriškyje – 10,40 val., Prienuose (prie turgaus) – 11 val., Klebiškyje – 11,15 val., Ingavangyje – 11,25 val., Šilavote – 11,35 val., Leskavoje – 11,45 val., Juodbūdyje – 12 val., Išlauže – 12,40 val., Pakuonyje – 12,55 val., Ašmintoje – 13,45 val., Strielčiuose – 13,55 val., Birštono Vienkiemyje – 14,40 val., Nemajūnuose – 14,55 val., Vėžionyse – 15,10 val., Jiezne – 15,25 val., Kašonyse – 15,40 val., Pieštuvėnuose – 16,45 val., Užuguostyje – 16,55 val., Stakliškėse – 17,10 val. **Tel. 8 612 17 831.**

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

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

**Nebrangiai atvežame** sijotą kokybišką juodžemį. Vežamas kiekis – nuo 6 iki 10 kub.m. **Tel. 8 645 64 788.**

**Remontuojame** koklinius pečius, kokybiškai klijuoju plyteles ir remontuojau vonias. **Tel. 8 664 12 073.**

**DAŽOME** tinkuotų, medinių namų fasadus ir jų stogus. **Tel. 8 621 99 958.**

**Vežame žvyrą, smėlį, skalda, juodžemį ir kitus birius krovinius.** **Tel. 8 690 66 155.**

**DURYS – PER 3 DIENAS!**  
**GAMINŲ DURIS** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. **Tel.: 8 653 93 193, 8 658 80 544.**

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

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



# Kodėlčiaus dvaras tyliai saugo atmintį...

Kultūros  
kryžkelė

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS



(Atkelta iš 1 p.)

šeima ją ir gėrbė, ir kuo galėjo, tuo padėjo, ypač jo mama...

– Ir taip kartu 54-erius metus su puse išgyvenom ranka rankon. Žinoma, pasiginčydavom. Bet stengėmės vienas kitam sakyti tiesą, negudravom, ir visą gyvenimą taip. Jis buvo toks išvaizdus vyras, daug mergaičių sukosi aplink, rašė laiškus. O jis man pareiškė: „Susitariam – jokių įtarinėjimų. Jeigu taip atsitiktų, kad nustočiau mylėjęs, pasakyčiau tau pirmas“. Ir juo tikėjau, jis buvo žodžio žmogus, – į prisiminimus apie bendrą jūdvių gyvenimą nuklydo R.Petkevičienė.

Ji prisipažįsta turėjusi tvirtą užnugarį, o vaikai – stiprų ir mylintį tėvą.

## Vaikams sukūrė „karalystę“

Vaikai V.Petkevičiui buvo šventas dalykas, mokėjo su jais žaisti, prisigalvodavo visokių pramogų – ir su rogutėmis važinėdavo, ir po eglute savo rankų darbo dovanėles sumeistradavo. Iki šiol sodyboje tebestovi vaikų namelis su užrašu „Gamta – mūsų motina“: „jį statė anūkai kartu su seneliu.“

Cia buvo vaikų karalystė, jie čia nakvojo ir žaidė, mėgavosi laisve, jų poilsio netrikdė netgi miško pelės, nes senelis apdairiai buvo pataręs sukalti pakeliamus laiptelius. Laukymės krašte vis dar tebestovi ir tų laikų dienų liudininkas – indėniškas stebėjimo bokštelis, į kurį senelio mankštinaimi vaikai turėdavo užsliuogti stulpui. Raisa sako, kad suaugę jų anūkai švelniai tebemylė šį išpuoselėtą jų vaikystės sodelį... Su V.Petkevičiumi ji užaugino dukrą **Liudmilą**, sūnus **Vytautą** ir **Petrą**, lepinio keturis anūkus: **Arvydą**, **Saulių**, **Vainių** ir **Ulą**, kurie padovanojo septynis proanūkius.

Akivaizdu, kad V.Petkevičius mylėjo ir gamtą, ir vaikus, jiems yra parašęs visą pluoštą ligi šiolei noriai tebeskaitomų, literatūrinėmis premijomis apdovanotų knygų. Žinomiausios iš jų – „**Ko klykia gervės**“ (1963), „**Gilės nuotykių ydų šalyje**“ (1964), „**Sieksnis Sprindžio vaikams**“ (1966), „**Didysis medžiotojas Mikas Pupkus**“ (1969), „**Molio Motiejus – žmonių karalius**“ (1978) ir kitos. Išmintingos, šmaikščios, įtraukiančios. Su rašytojo knygomis užaugo ne viena karta. Jos



V.Petkevičiaus užsakymu išdrožta skulptūra, skirta jo tėvams: Kazuii, Julei bei Vytautui, mažajam piemenėliui. Autorius – skulptorius I.Užkurnys.

būdavo perleidžiamos kas kelerius metus po 25–50 tūkst. vienetų. Ir tuoj pat išgraibstomos.

Sekdama tėvo pėdomis, vaikų rašytoja, tiesa, jau vyresniame amžiuje, tapo ir jo dukra Liudmila.

Sodyboje stovi du aviliai, pagaminti paties V.Petkevičiaus. Tiesa, bičių juose nebėra, o juk kažkada rašytojas buvo triušlus ir sumanus bitininkas, turėjo keliasdešimties kelmų bityną. Be to, labai mėgo stebėti bitininkų gyvenimą per stiklinę vieno avilio sieną. Buvo sumanęs parašyti pažintinę knygą vaikams „**Bitė bičiulytė**“, trečiąją iš pažintinių kūrinių virtinės. Ankstesnės jo knygos „**Ka rugelis šnekėjo**“ (1973) ir „**Linelis brolelis**“ (1981), pasak Raisos, įdomios ne tik vaikams, bet ir suaugusiesiems – taip gražiai jose pasakojama, kaip auginama duonelė, kokį kelią nueina linas, prieš tapdamas audeklu.

## Prieš protėvius nulenė galvą

Rašytojas yra parašęs ir knygą „**Kodėlčiaus**“ (1974), todėl knieti išsiaiškinti, ar ji turi kokių nors sąsajų su dvaro pavadinimu, ir iš kur jis kilęs?

Raisa Petkevičienė perpasakoja vyro vaikystės prisiminimus apie močiutę iš motinos pusės **Grasę**, kuri buvo puiki pasakorė. O kiek pasakų, padavimų ir istorijų mokėjo! Vaikams prieš miegą jas pasakojo taip įtaigiai, kad šie bijodavo kojas nuleisti ant žemės. O Vytautas buvo itin žingeidus, jis močiutės nepaliaudamas klausinėdavo: „O kodėl lyja?“, „Kodėl griauštis dunda?“, „O kodėl ragana pikta?“ ir panašių dalykų. Gal močiutei ir jėgų, ir žinių pritrūkdavo, kad ji imdavo ir sakydavo: „Eik miegot, tu Kodėlčiaus...“

Raisa įsitikinusi, kad Vytautas iš savo protėvių ir paveldėjo pasakotojo dovaną, o turėdamas gerą atmintį, kai kurias girdėtas sakmes perkėlė į savo kūrinius.

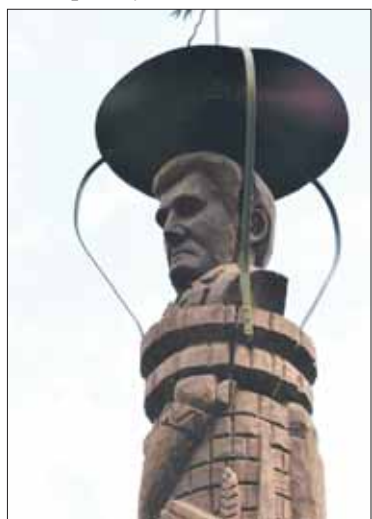
V.Petkevičius labai domėjosi Lietuvos ir savo giminės praeimi, protėviais, galima sakyti, jiems ir pastatė žodinių paminklų savo knygoje „**Paskutinis atgailos amžius**“ (1986), kuri tapo pačia skaitomiausia ir pelnė apdovanojimų.

Petkevičių vasarvietėje gausu paminklų, kuriuos rašytojo užsakymu, jo prosenelių, tėvų, brolių atminimui išdrožė žinomas medžio skulptorius Ipolitas Užkurnys.

## Globojo meno žmones

Su vieno stogastulpio atsiradimu susijusi įdomi istorija.

Raisa Petkevičienė pasakoja, kad pasirodžius „Paskutiniam atgailos amžiui“, šios knygos sužavėtas skulptorius **Ipolitas Užkurnys** pasakambino V.Petkevičiui, primygtinai klausdamas, ką jis galės dėl Vytauto padaryti atsidėkodamas. Šis



Skulptoriaus I.Užkurnio padėka – paminklas iškiliam rašytojui ir jo knygai „Paskutinis atgailos amžius“.



Rašytojas Vytas Petkevičius gerai pažino Lietuvą, mėgo po ją važinėti, bendrauti su žmonėmis, domėjosi jų godomis ir rūpesčiais. Čia – jiedu su Raisa Petkevičiene vienos išvykos metu gamtos gynėjų surengtoje stovykloje. 1976.

pagalvojo ir paprašė išdrožti stovylą neseniai mirusios sesers atminimui.

– Ipolitas atvažiavo, paprašė nuotraukos ir pradėjo darbą. V.Petkevičius rašo savo kabinete, neiškenčia, ateina pasižiūrėti, bet Ipolitas liepia jam netrukdyti. Ateina kitą kartą ir stebis, kad veidas nepanašus į sesers. Tačiau Ipolitas užsimojęs kirvuku (buvo ūmaus būdo, panašiai kaip ir Vytautas) kad suriks: „Aš tavęs nemokau rašyti, tu manęs nemokyk drožti.“ Baigėsi tuo, kad gavo paminklas ne sesei, o Vytautui ir jo knygai... – juokiasi Raisa.

Iš tikrųjų didingo stoto Vytautas Petkevičius, žvelgdamas nuo stogastulpio viršūnės, pasitinka kiekvieną į sodybą užsukusį svečią. Kieme rašytojo atminimui „žydi“ ir kalvių **Vytauto Jaručio** rašytojo 60-mečiui iškaldirta „Amžinoji gelė“...

Rašytojas netgi pastatė ir įruošė dirbtuves, norėjo, kad į sodybą atvykęs jaunimas mokytųsi drožti, meistrauti. Deja, prasidėjus atgimimui, šis sumanymas taip ir liko neįgyvendintas.

– Kai 1988 metais iš visos Lietuvos jo sukviesti medžio drožėjai netoliese, panemunėje, kūrė Birštono Atminties tako stovylas, Vytautas juos rūpestingai globojo: lankė, maitino, vakarais iškūrendavo pirtį. Po atidarymo darbų aptarimui visi susirinko į mūsų sodybą. Keli vyrai tyčia Vytautą nušnekino, pasivadino į kitą sodybos pusę, o kiti – čiupo iš mašinos akmenis, cemento, iškėlė vilniečio **Vlado Rakucko** dailiai išdrožtą Rūpintojėlių ir beregint „pasodino“ jį štai čia – vidury kiemo. Apstulbusiam Petkevičiui jie pareiškė, kad tai visų drožėjų dovaną jam už ypatingą globą, – prisimena R.Petkevičienė.

– Po visko, visiems išsiskirsčius, vaikšto Vytautas aplink dovaną ir murma, kad jai kažko trūksta... Kuriam laikui dingsta dirbtuvėje. Ir štai pagaliau pasirodo su padirbdintu kryžiumi. Pastato jį už Rūpintojėlių ir džiaugiasi, kad dabar jau tvarka: nulipo kankinys nuo kryžiaus, prisėdo ir susimąstė, vardan ko jam reikėjo šitaip kentėti... Iš tikrųjų, tokio išraiškingo Rūpintojėlių niekur kitur nemačiau... – svarsto Raisa. Pernai ji medžio drožėjo prieniškio **Algimanto Sakalausko** paprašė, kad jis skulptūrai padarytų apsauginį stogelį ir atnaujintų „Kodėlčiaus dvaro“ iškabą.

## Nemunas ir miško prieglobstis teikė ramybę

Zmona patvirtina, kad V.Petkevičius buvo linkęs bendrauti, atlapaširdis ir tiesmukas, jų sodyboje nuolat lankėsi žmonės: menininkai, vals-

tiečiai, įvairūs veikėjai. Vos pamatęs, kad kieman įsuka autobusas, rašytojas, būdavo, jau šaukia žmonai: „Motin, ruošk stalą“, o pats vedžioja atvirkčius po kiemą, kalbasi, rodo, aiškina.

Iš tikimais Vytauto Petkevičiaus bendražygei vasaros, praleistos kartu su šeima šiame tykiame gamtos prieglobstyje, prabėgo vienu kvėpimu.

– Kai išsigijome šią sodybą, mums buvo po 46-erius. Vytautas gimė Kaune, augo prie Nemuno, todėl ir sodybos ieškojo prie šios upės. Ši vieta jam tiko, vis sakydavo: „Einam senyn, o Birštone apstu puikių gydytojų, jei ką – padės, pagelbės...“ Pušys tuomet buvo tik pušelės sulig mūsų ūgiu... O štai dabar užgožia saulę, reikėtų iškirsti... – tęsia ekskursiją po sodybą šeiminkė. Kieme dar žydi paskutinės rašytojo sodintos obelaitės. Jaučiuosi būdama muziejuje po atviru dangumi...

Tiesa, išštybo, sutvirtėjo ir Petkevičiaus sodinti maumedžiai, eglės... Ankstyvosios vyšnijos šakos taip aukštai, kad prisirpusios jų uogos privilioja nebet kėkštus, strazdus, kuriuos savo balsu gąsdina, bando atbaudyti voveraitė... Juokais galima plyšt bežiūrint.

Antai – ir rašytojo rankomis iškeltas gandrų stulpas, stulpą jam pastatė, kai vieną pavasarį, išėjęs į kaimą pieno, pusnyje surado ir parsinešė sušalusį gandrą. Sušildė, iš Prienų specialiai parvežta mėsa pašėrė, o kitą rytą šalia nelaimėlio pamatė ir antrą gandrą. Apsidžiaugė, gal pora panorės susisukti čia lizdą... Bet gandrai nesugrįžo. Raisa tvirtina, kad tą ir kitus rudenis virš savo sodybos jiedu dar matydavęs ratus sukančius gandrų su užaugintais jaunikliais. O lizdas taip ir liko tuščias. Kaip vienas gamtininkas susisielojusiam V.Petkevičiui aiškino, gandrams nutūpti viduryje miško paprasčiausiai trūksta erdvės.

## Atsiminimus apie vyrą sudėjo į būsimą knygą

Savo atsiminimus apie Vytautą Petkevičių, rašytojui nueita kelią jo bendražyge ir žmona R.Petkevičienė, beje, puiki literatė, vertėja, rusų literatūros mokytoja, sudėjo į knygą, kurią pradėjo rašyti iškart po vyro mirties. Atsiminimų knygos „**Atminties takas**“ pirmieji keli skyriai buvo išspausdinti „Laisvame laikraštyje“. Tačiau kada pasieks knygą išleisti, jos autorė nežino, nes leidybai reikia lėšų. O ir Petkevičius dabartinėje politinėje ir visuomeninėje „abrakadabroje“ – kai nesuprasi, kas yra kas ir už ką – nėra nei parankus, nei „viršūnėlių“ laiminamas... Ypač po jo aštrių politinių pasisakymų ir garsiosios trilogijos – „Durnių laivas“ (2003), „Durniškes“ (2006),



Raisai Petkevičienei brangus kiekvienas kartu su vyru išpuoselėtas Kodėlčiaus dvaro kampelis, ypač šis, šalia Rūpintojėlių.

„Prakeiktieji ir pateptieji“ (2008)... Visgi jai labai norėtusi spėti išvysti knygą – Vytauto Petkevičiaus gyvenimo istoriją, kurios dalimi buvo ir pati. Dvyliktus metus ją rašo, taisyti, papildo, atrinko šūsnį nuotraukų. Belikęs redaktorius darbas. Be to, Raisa į ukrainiečių kalbą išvertė šešias vyro knygas.

R.Petkevičienė svarsto: gal ir gerai, kad Vytautas Petkevičius bent po mirties, 2010 metais, buvo apdovanotas Lietuvos prezidentės **Dalios Grybauskaitės** atminimo medaliu Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dvidešimtmečio proga. Tai – lyg mažas žingsnelis į jo rehabilitaciją...

## Vietoj ežerų pasirinko gyvenimą prie Nemuno

Ypatingi ryšiai V.Petkevičių siejo su Prienų ir Birštono kraštu bei jo žmonėmis. 2003 metais Birštono savivaldybė rašytoją apdovanojo medaliu „Už nuopelnus Birštonui“. Anot Raisos, V.Petkevičius kartu su tuometiniu kurorto vadovu **A.S.Zenkevičiumi** iškovojo, kad regioniniam parkui būtų suteiktas Nemuno kilpų pavadinimas.

Jai džiugu dėl to, kaip sumaniai ir gražiai Birštonas tvarkosi, kad dabartinė valdžia saugo atmintį apie A.S.Zenkevičių – jo vardu pavadintas pylimas, saugantis miestą nuo potvynių. Atvykusi į sodybą, ji pasidomi ir Prienų kultūrinio gyvenimo, džiaugiasi, kad prieničiai ketina įamžinti savo kraštiečio, poeto **Justino Marcinkevičiaus** atminimą, kurio suterštą gerą vardą viešai teko ginti ir Vytautui Petkevičiui.

– Čia, šioje vietoje, kuri buvo tokią brangi rašytojui, aš ir pati atjaunėju, kone atgimstu, – teigia Kodėlčiaus dvare aplankyta Raisa Petkevičienė.

O kaip kitaip, juk tai – vieta, kur „plaka Lietuvos širdis“, taip ne kartą yra sakęs rašytojas, klausiamas, kodėl jis gyvenimui nusiziūrėjo būtent šį plotelį tarp miškų, o ne pasirinko sodybą kur nors prie ežerų.

Jo dukra Liudmila Petkevičiūtė pamena, kaip jos tėvelis kone su ašaromis akyse keikė valdžios „durnumą“ prie tokio švaraus Nemuno, kuriame jis vaikystėje gaudė laiškas, statyti hidroelektrinę... Jis labai apgailestavo dėl to, kad Nemunas virto pradvisusia upe...

Taigi Vytautas Petkevičius, pasak jo šeimynykščių, nors dėl savo ugingo būdo buvo pramintas „taranu“, galbūt tik šiame prieglobstyje galėjo atverti kieta ir karingo savo būdo jautriąją, švelniąją pusę – būti tiesiog šeimos žmogumi, nagingu meistru, svetingu šeiminku, aistringą gamtos mylėtoju...

Dalė Lazauskienė

**Gyvenimas**

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

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

## Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

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

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

ALYTAUS  
SPAUSTUVĖ