



Laba diena

Šiandien saulė teka 5 val. 22 min., leidžiasi 21 val. 27 min.

Dienos ilgumas 16 val. 4 min. Mėnulio pilnatis.

Vardadienius švenčia Ada, Augminas, Augmina, Augmantas, Inocentas, Nazaras, Vytautas, Vyta, Vytė. Ketvirtadienį – Beatričės, Mantvydo, Mantvydės, Martos, Mirtos, Mortos, Felikso, Laimio, penktadienį – Nortauto, Nortės, Donatilės, Radvilės vardadieniai.

Liepos 28 – Pasaulinė hepatito diena

Liepos 29 – Šv. Mortos, Griaustinio diena

Ar trumpas kelias iki valdžios?

Pats vidurvasaris, kovido banga nuo jūros pusės dar neatplūdo, todėl Suvalkijos žmonės skuba pasidžiaugti suplanuotais renginiais ir atostogomis. Tačiau Naujosios Ūtos bendruomenės nariai – ir mokinukų tėveliai bei seneliai, ir laisvalaikio salės darbuotojai bei savi-veiklininkai – netekę ramybės. Dėl ko – aiškėja iš praėjusią savaitę feisbuke išplatinto bendruomenės narių viešo kreipimosi.

N. Ūtos bendruomenė – prieš daugiafunkcio centro uždarymą

„Naujosios Ūtos bendruomenė, atsižvelgdama į Prienų rajono savivaldybės planus uždaryti Prienų „Ažuolo“ progimnazijos Naujosios Ūtos daugiafunkcij centrą, o priešmokyklinio ir ikimokyklinio ugdymo grupę perkelti į dabartinę N. Ūtos laisvalaikio salę, teikia savo pastebėjimus ir klausimus.

Manytina, kad planuoti pokyčiai yra skuboti, nepagrįsti ir, svarbiausia, neaptarti su vietos bendruomene bei mokinių tėvais, neatsižvelgiama į galimas neigiamas pasekmes mūsų vietinių vaikų ugdymui, krašto socialiniam ir kultūriniam gyvenimui, – rašoma N. Ūtos bendruomenės na-

rių kreipimesi. – Norime akcentuoti, kad svarstymai uždaryti Prienų „Ažuolo“ progimnazijos N. Ūtos daugiafunkcij centrą, mūsų nuomone, yra priimami vienašališkai ir nepaaiškinant, kodėl šie pokyčiai yra reikalingi ir būtini, neatsižvelgiama į vietos mokinių ir jų tėvų interesus bei nuomonę, neieškoma kitų kompromisinių variantų. (...)“

Kalbinti N. Ūtos bendruomenės nariai patvirtino, kad žinia dėl ketinimų uždaryti daugiafunkcij centrą ir išskelti iš jo ugdymus vaikus buvo labai netikėta. Juk pagal Savivaldybės tarybos narių šiemet patvirtintą rajono mokyklų tinklo pertvarkos planą 2021 – 2025 m. centras dar

(Nukelta į 2 p.)



Ikimokyklinio ugdymo grupė šiuo metu veikia tam pritaikytose daugiafunkcinio centro patalpose.



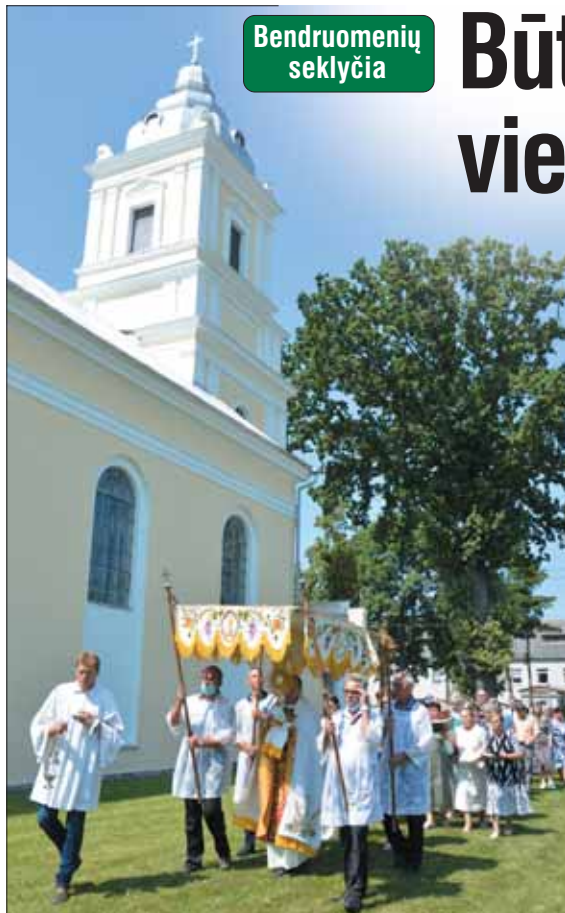
Romutės Šlivinskienės ūkis nuolat parduoda paršelius. Galima pirkti pagal svorį. Turi vežėjo pažymėjimą. Gali pristatyti į vietą. Pamatyk! Brangu? Siūlyk savo kainą!

Tel. 8 682 11 489.

„Gyvenimas“
– laikraštis
Jums ir apie
Jus!

Bendruomenių seklyčia

Būti kartu, būti vieniems dėl kitų...



Šv. Onos atleidų procesija aplink Šv. Liudviko bažnyčią.

Šv. Onos atleidai Veiverių krašte yra reikšminga bažnytinė šventė, persipynusi su religinėmis apeigomis, rugiapjūtės pabaigtuvių ir šviežios duonos ponios Onos pagerbimo bei bendruomeniškų vaišių – agapės – tradicijomis. Veiveriškiai karta iš kartos jas perduoda ir tęsia, šventei suteikdami vis naujų prasmų.

(Nukelta į 8 p.)



Šventės metu tradiciškai pagerbtos Veiverių krašto Onutės. Joms ir kitiems šventės dalyviams dainavo „Mamų ir dukrų kvartetas“, koncertą dovanojo UAB „Alsena“.



„Gyvenimo“ laikraščio nominantai L. Kazlauskienė, klebonai K. Skučas ir K. Vosylius su redakcijos ir seniūnijos atstovais bei politikais.

100-metį pasitikusi Onutė niekuomet nesiskundė gyvenimu

Vidurvasarį pievos ir sodai pasipuošia gražiausiais žiedais – liepos 22 dieną visi jie sužydi dėl Pakuonio seniūnijoje, Ašmintos kaime, gyvenančios Onos TKACENKO, kuri gairių ir saulėtą ketvirtadienio rytą pasitiko 100 metų jubiliejine sukaktimi. Pasveikinti su gražia švente ją atvyko ne tik patys artimiausieji, bet ir Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, linkėjęs Onutei būti mylimai ir, žinoma, to, kas svarbiausia, sulaukus garbingo jubiliejaus – sveikatos. „Tokio gražaus amžiaus sulaukia tik geri ir pikto savyje nelaikantys žmonės“, – prie sveikinimų prisidėjo ir Pakuonio seniūnijos seniūnas Antanas Keturakis.

Ona Tkačenko kartu su dar penkiomis seserimis ir dviem broliais augo Vartų kaime. Jaunystėje moteris dirbo virėja Birštono „Tulpės“ sanatorijoje, kur ir susipažino su žaviu ukrainiečiu lakūnu, su kuriuo meilės kelias pasuko į Kauną. Čia kartu susilaukė ir dvių dukterų – Reginos ir Marijos, o šiandien jau auga ir trys proanūčiai.

(Nukelta į 2 p.)



100-metį pasitikusi Onutė niekuomet nesiskundė gyvenimu



Šimtmetį mininti Ona Tkačenko kartu su dukra Marija ir žentu (kairėje), Prienų r. savivaldybės meru Alvydu Vaicekausku ir Pakuonio seniūnu Antanu Keturakiu.

(Atkelta iš 1 p.)

Kone visą gyvenimą praleidusi didmiestyje, ši graži jubiliejaus moteris pasitinka, sugrįžusi visai netoli gimtųjų namų – Prienų rajone, dukros Marijos Škatovos jaukioje sodyboje Ašmintoje.

Per 100 metų Onos gyvenime būta visko – teko išgyventi tragišką tėvo mirtį, nesusklostus šeimyniniam gyvenimui, skyrybas su vyru. Ne vienas sudėtingas istorijos tarpsnis matytas savomis akimis, tačiau, kaip sakė dukra Marija, jos mama niekuomet nesiskundė nei laikmečiu, nei gyvenimu.

Sąžininga, bendraujanti ir ypatingai darbšti – taip gerbiama Onutė apibūdina Marija. Anot jos, mama visą savo gyvenimą atidavė darbu, o

dirbo daug ir sunkiai. Sunku būtų ir suskaičiuoti vadinamąjį darbinį stažą, mat, Marijos teigimu, moteris niekuomet neskaičiavo darbui atiduoto laiko – dirbo neimdama nedarbingumo pažymų, be darbo negalėjo ir sulaukusi pensinio amžiaus. Už savo darbštumą Ona Tkačenko yra gavusi ir ne vieną apdovanojimą.

„Ramunės“ virėja Ona Tkačenko jau 23 metus dirba visuomeninio maitinimo sistemoje. Nežiūrint garbingo amžiaus Onutė ir dabar dirba našiai ir sąžiningai, savo tempais nusileisdama jaunoms bendradarbėms, – taip apie Onutę buvo rašoma viename iš tuometinių laikraščių.

Rimantė Jančauskaitė

Ar trumpas kelias iki valdžios?

(Atkelta iš 1 p.)

penkerius metus turėjo veikti be pertvarkymų.

Kodėl bloginamos sąlygos?

Naujaūtiškiai teigia, kad buvusios mokyklos, dabartinio daugiafunkcio centro pastate sudarytos visos sąlygos vaikų ugdymui, maitinimui, asmens higienai, poilsiui, juos supa saugi, erdvi aplinka, įrengta žaidimų aikštelė. Todėl, jų įsitikinimu, vaikus perkelti į seniūnijos administraciniame pastate veikiančią laisvalaikio salę būtų neprotinga ir neracionalu. Patalpos vaikams nepritaikytos, nėra valgyklėlės, prausyklos, viešosios lauko infrastruktūros – vien grindinys, status laiptai ir gatvė. Todėl, norint pagerinti ugdymo ir poilsio aplinką, tektų įdėti nemažai lėšų.

Be to, kultūros darbuotojai ir savišvietos kolektyvai (mėgėjų teatras ir vokalinis ansamblis) liktų nuskriausti, nes tektų užleisti vaikams laisvalaikio salę bei kabinetą, kuris ką tik suremontuotas ir išdažytas Prienų kultūros ir laisvalaikio centro lėšomis. Sporto salėje, į kurią jiems pasiūlyta perkelti kultūrinę veiklą, vėl tektų kurtis iš naujo. Jaukumu ir patogumais galbūt ir galima pasirūpinti, tačiau salė nepritaikyta kameriniams renginiams, parodoms, joje prasta akustika. Todėl reiktų įrengti garsą sugeriančias lubas, remontuoti grindis, įsigyti naujas užuolaidas.

Būtų pažeisti ir sportuojančių bendruomenės narių interesai: jaunimas neturėtų kur žaisti, o moterims, kurios renkasi į mankštas, pilateso užsiėmimus, tektų nutraukti vykdomą sveikatingumo programą.

Atsakymų neišgirdo...

Bendruomenės atstovų teigimu, Savivaldybės atstovai į seniūniją apžiūrėti patalpų atvyko iš anksto neišspėję, todėl, pasklidus žiniai apie

būsimus pertvarkymus, bendruomenės nariai, tėveliai panorą išgirsti paaiškinimus iš pirmų lūpų. Jie patys parodė iniciatyvą surengti susitikimą, į kurį pasikvietė merą A. Vaicekauską, Administracijos direktoriaus pavaduotoją A. Marcinkevičių, Švietimo ir sporto skyriaus vedėją R. Zailską, „Ažuolo“ progimnazijos direktorę I. Tarasevičienę.

Visgi, kaip rašo bendruomenės nariai, pokalbio metu jiems nebuvo pateikta konkreti vizija, sakyta, jog sprendimai bus priimti tik po rugpjūčio 26 d. vyksiančio savivaldybės Tarybos posėdžio, t. y. prieš pat mokslo metų pradžią. Įprastomis sąlygomis tokiu metu šeimos paprastai jau būna apsiprendusios, kur mokyšis jų vaikai, tad dėl tokio nekonkreto pasipiktinimo tėveliai kategoriškai atsisakė leisti vaikus į seniūnijos patalpas.

Kviečia netaupyti vaikų sąskaita

Bendruomenei buvo pasiūlyta perimti ištuštėsiančias daugiafunkcio centro patalpas. Aktyvios N. Ūtos bendruomenės narės, mokytojos ir savišvietos kolektyvo narys **Vilijus Zablackienis** teigimu, tokiu atveju centre išsitemtų ir vaikai, paprasčiausiai „Ažuolo“ progimnazija galėtų nuomotis patalpas iš bendruomenės. Ji svarsto, kad nenaudojamose buvusios mokyklos patalpose galima atjungti šildymą, tuomet pastato išlaidos atsietų pigiau.

– Teigiama, kad pradinėse klaseose nelieka pakankamo skaičiaus pradinukų, tėvams priekaištaujama, kad juos išsiveža į mokyti Prienus ir Igliauką. Tai tiesa, bet juk dalis tėvelių susvyravo ir pasiėmė vaikus, nuolat girdėdami, kad N. Ūtos mokykla neišilaikys, kad ji neturi ateities. Gaila mažųjų, kurie turi keltis 6 val. ryto, autobusiuku pusę valan-

dos važinėti, kol nuvyksta į mokyklą. Vakare grįžta vėliausiai, būna pavargę, – pastebėjo V. Zablackienė.

Bendruomenės narės, su kuriomis teko kalbėtis, pateikė dar vieną argumentą, kodėl pradinės klases N. Ūtoje reikia išsaugoti. Jos suskaičiuoja bene septynias sodybas, kurias išsigiję naujakuriai. Į gyvenvietę keiasi jaunos šeimos, kurios remontoja negyvenamus namus ir planuoja čia įsikurti. Pasak vietos gyventojų, N. Ūta taptų dar patrauklesnė, jeigu mokykla – daugiafunkcis centras būtų išsaugotas.

N. Ūtos bendruomenės ir savišvietos kolektyvų narys **Tautvydas Vencius** apgailestavo, kad toks svarbus klausimas, liečiantis vaikų ateitį, bendruomenės narių laisvalaikio ir kultūros darbuotojų darbo sąlygas, yra svarstomas apeinant seniūniją, bendruomenę ir vietos gyventojus.

– Norėdami parodyti, kad nepritariame Savivaldybės ketinimams, išplatino viešą kreipimąsi į Savivaldybės merą, jo pavaduotoją, Administracijos direktorę, Švietimo ir sporto skyrių bei Kultūros, turizmo ir jaunimo skyrių, Savivaldybės tarybą. Jame išdėstėme savo argumentus ir pateikėme klausimus, į kuriuos lauksime paaiškinimų raštu. Kaip galima suprasti iš komentarų viešojoje erdvėje, siūlymas uždaryti N. Ūtos daugiafunkcij centrą ir iškelti ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo grupes buvo staigmena ir kai kuriems politikams, – pabrėžė bendruomenės narys.

Kreipimąsi pasirašė bendruomenės pirmininkė **Angelė Degutienė** ir beveik trisdešimt bendruomenės narių, gyventojų, raginančių Savivaldybę „numatomus pokyčius matuoti ne tik kaštų – naudos analizės principu, bet ir įvertinti galimas

(Nukelta į 8 p.)

Prienų Turguje Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Šv. Ona – gera žmona: aptepla duoną su smetona!“

Tai – laikas, kai sena duona susitinka su nauja. Kadais mūsų tėvai bei protėviai tikėjo pirmojo rugių pėdo ypatingumu. Ankstyvą rytą tradicijas prisiminusios prekeivės moterys prisitarė: „Ar nematai, kad dar akys užmiegotos po Oninių Punioje. Labai smagu buvo, „jūra“ žmonių, oi, koks gražus renginys, nesvarbu, kad ir neišsimiegojom“.

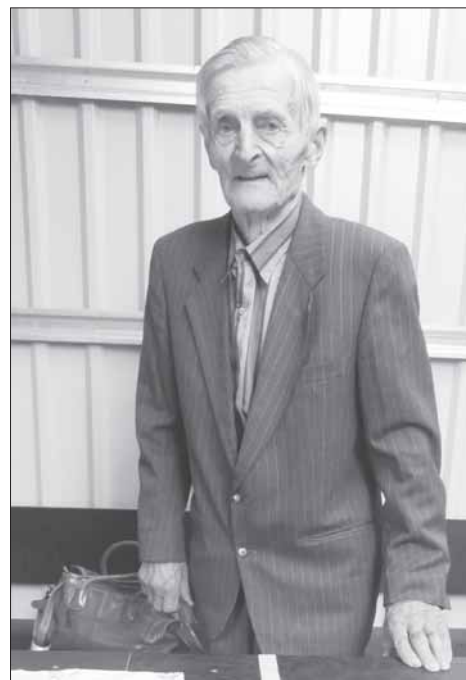
Su užkrečiančia šypsena veiduos dvi draugės dalijosi išpuodžiais ir įvairias daržoves „mikliai“ pardavė – kilogramą pomidorų už du eurus, šparaginių pupelių – už keturis eurus. Litrą voveraičių siulė už penkis eurus, litrą mėlynųjų už tris su puse ir keturis eurus, šilauogių kilogramas kainavo ir 3,50 ir 5,50 euro, agrastų litras – pusantro euro, aviečių indelis, kuriame apie šeši šimtai gramų uogų – 2,50 euro. Agurkų kilogramas kainavo eurą, raugintų agurkų toks pats kiekis – du eurus. Bulvių kilogramas kainavo nuo 0,30 iki 0,80 euro centų, burokėlių – eurą, morkų – 1,50 euro, kopūstų – eurą, viena kalariopė kainavo eurą, vienas gražus geltonas nedidelis moliūgėlis taip pat – eurą. Už kilogramą baklažanų prašė dviejų eurų. Salotinių svogūnų galvučių kilogramas kainavo pusantro euro.

Birštoniečiai, sutikti gyvuliukų turguje, pasakojo, kad šiais metais švęs Oninės Rumšiškių muziejaus Aukštaitijos kiemelyje, kur ir pagerbs dvi šeimoje esančias varduvininkes. O turguje rinko joms dovanas. Po puokštę su lauko gėlėmis jau laikė rankose. Beje, prie gėlių pirkėjų buvo išsirikiavusi nemaža eilutė dar gerokai prieš aštuntą valandą ryto. Onutėms dovanų šmaikštūs pirkėjai rinko ir kaimiškių juodai baltų vištų, kurių viena kainavo 7 eurus. Kitai varduvininkei buvo renkami mėsiniai vienuolikos savičių amžiaus kalakutai, kurių vienas svėrė apie dešimt kilogramų ir kainavo 15 eurų. Išsirinkti buvo galima gražių triušių, pentarkų, mažylių ančiukų, viščiukų, žasiukų, kurių kaina priklausė nuo pragyventų parų skaičiaus. Už trijų savičių žasiukus pirkėjai mokėjo po aštuonis eurus, už „ką tik“ išsirintusius viščiukus kaimietukus – po pusantro euro. Dešimt naminių vištų kiaušinių kainavo

pusantro euro.

Ir šalia įėjimo į turgų buvo galima įsigyti gražių vantu, kurių viena kainavo iki dviejų eurų. Ir tai populiarus prekė, kurią pirtininkai pas gamintojus dažniausiai užsako didesniais kiekiais. Šurmulio vidurvasarį turguje kiek mažiau, tačiau buvo ką veikti ir moterims, ir vyrams, kurie šmirinėjo ieškodami įvairių detalių. Kiti rinkosi meškeres, oro kondicionierius, lauko baldus (už stalą ir suolus (naujus) mokėjo 240 eurų).

Pieno produktų kainos dar nesikeičia. Litras pieno kainavo 0,50–0,60 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Ožkos pieno sūris kainavo iki 3 eurų, karvės pieno sūrį pagal skonį, dydį, gospadinę galima išsirinkti ir už 1,20–5 eurus. Galima jo paskanauti ir kepto, tokį jau pamėgė pirkėjai. Tačiau, pasak pirkėjo Jono, galima ir pačiam sūrį pasibarstyti „Vegeta“ su visokiais daržė augančiais prieskoniais ir pakepti orkaitėje. Jo žodžiais tarant, „pirštus apsilaižysi nuo skonio“. Pirkėjas tikino, kad nuo seno jo krašte, kiek toličiau nuo Prienų, gardžiausius sūrius suspausdavo būtent Onos. Juk ne veltui nuo seno pasakyta, kad Šv. Ona – gera žmona: aptepla duoną su smetona. „Tik kad dabar viena karvė laiko, ir ta jau be sveikatos. Tradicijos, vis tradicijos, ale kam jas perduosim, kad daug jaunų žmonių nenori dirbti, o po vieną karvę ar dar kiaulę laiko, gi – ir neleidžia. Gal leidžia, bet reikia vos ne kilimus po jų kojomis tvarte pakloti.“ – samprotavo jis. Kai akys užkliuvo už naujų dalgiakočių, malonus jaunas vaikinukas tikino, kad jie dar reikalingi, ir šį rytą jau porą buvo pardavęs. Vienas kainavo dvylika eurų. Sakė, kad nuperka ir kauptukus, kurių



„Darbas žmogui prailgina amžių“, – paklaustas apie ilgaamžiškumo ir stiprybės receptą, sakė Kazys iš Tartupio, atšventęs garbingą 90-ties metų jubiliejų.

vienas kainavo septynis eurus.

Pakeliui į Prienų kapines atsodinti gėlių užsukę prieniečiai, patapę kauniečiais, pasakojo, kaip prie senelių kapų sustoję anūkai, beje, penktokai, smalsauja ne tik apie tuos artimuosius, kurie atgulę amžinojo poilsio, bet ir gilinas į tolimesnes giminės šaknis, klausdami: „O kur? O kodėl?“ Vakare, kai susėd po tėviškės obelimi, tikrai dar ilgai kalbės su mažaisiais... O kapavietei atsodinti šeima ilgokai rinkosi gėles, nes jau du kartus išdžiūvo. Kitais metais sakė pasinaudosiąntys vienos prienietės gėlininkės patarimu ir užsiaugin-

siantys ant palangės savų gvazdikėlių, kurie neva bus visiškai kitokios „natūros“ ir augs neišlepe.

Gerbiamas Kazys iš Tartupio pasiūlė labai gražių česnakų galvučių. Už didelę prašė dviejų eurų, už mažesnę – euro. Pasodino nedaug, o kad priaugo! O ir veislė labai gera. Paklaustas, ar pats valgo česnakus, sakė, kad žiemą tai valgo kasdien. Pasmalsavus apie užpiltines su česnaku – stiprybės ir ilgaamžiškumo vaisto – receptą, Kazys pasakojo: „Atšvenčiau jau devyniasdešimtmetį. Penkiuose aplinkiniuose kaimuose esu vyriausias likęs. Visą gyvenimą nevarčiau jokių svaigalų. Kartą alaus paragavau, bet neskanus – išliejau. Ūkininkauju nuo penkiolikos metų. Darbas žmogui prailgina amžių. Sunkiai tarnavau armijoje, kavalerijoje. Gavau artritą. Pakeisti abu sąnariai. Svarbiausia krutėt ir dirbt, kiek gali“. Iš tiesų, kai gerbiamas Kazys laikė delnuose česnako galvutę, pagalvojau – kiek daug gyvenimo tuose delnuose, kiek daug darbų su jais nudirbt, kiek daug paspausta rankų žmonėms, kurių dauguma turėjo sutikti. Juk ir į turgų Kazys atvyko ne kasdieniškai apsirengęs, o kaip kadais buvo įprasta – su marškiniais, su kostiumu. Ir tegu bus jo gyvenime kuo daugiau tokių šventinių šeštadienių, taip pat ir kasdienybės dienų, lydint gerai sveikatai! O tie delnai ateinančioms kartoms bus apie žmonių gebėjimus išgyventi... Žemdirbiai semia į saujas šviežių grūdą. „Ai nuo vieno lauko daugiau prikuli, nuo kito mažiau, ir viskas išsilygina – kaip ir kasmė“, – apie naują derlių kalbėjo ūkininkas, turėjęs ir miežių, ir kviečių. – Derlius šviežias, bet kainos senos“. Jų centneris kainavo 8–9 eurus. Už centnerį žieminių kviečių prašė aštuonių eurų, avižų – šešių eurų. O ruginės duonos, matyt, iškeps Onos, kaip ir dera savo garbingos šventės proga, ir dar kartą primins, koks tas rugio kelias iki duonos kepalų...

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

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Mobingas. Kas tai? Kaip nuo jo apsisaugoti?

Mobingas – darbo aplinkoje pasireiškiantis reiškinys, kuris laikomas šiurkščiu žmogaus teisių pažeidimu. Šį reiškinį nagrinėjantys mokslininkai pateikia ne vieną mobingo apibrėžimą. Tačiau sutariama, kad mobingu darbe galima vadinti ilgalaikį psichologinį terorą, kurį grupė darbuotojų vykdo prieš vieną asmenį.

Pastebima, kad dažniausiai psichologinis smurtas, taip pat ir mobingas, pasireiškia darbuotojo įžeidinėjimu, patyčiomis, užgauliojimu, priekabiavimu, grasinimu, nekonstruktivityvia, žeminančia kritika, pasiekimų menkinimu, žodine agresija, persekiojimu ir kitokiais veiksmais. Žala aukai daroma tiesioginėmis arba netiesioginėmis priemonėmis. Pirmųjų pavyzdžiai – žodinis, fizinis, seksualinis priekabiavimas, menkinantys atsiliepimai, ydingi darbiniai nurodymai, antrųjų – socialinis izoliavimas, kai nušalinama nuo socialinių procesų darbovietėje. Įprastai



mobingas pasireiškia daugiau nei viena netinkamo elgesio forma.

Mobingas darbe, kaip ir **priekabiavimas**, gali būti horizontalusis arba vertikalusis. Horizontalusis mobingas pasireiškia, kai juo užsiima tą patį arba lygios vertės darbą atliekantis kolegos, o vertikalusis gali būti dvejopas:

1. vadovas, siekdamas įtvirtinti savo lyderio poziciją ir parodyti viršenybę, menkina žemesnio rango darbuotojo orumą, tokiu būdu bandydamas savo pusėn palenkti kitus

jam atskaitingus asmenis;

2. darbuotojai gali nusitaikyti į savo vadovą ir atsisakyti atlikti užduotis, sleisti gandus, rodyti nepagarbą.

Kokią įtaką mobingas daro jį patiriančiam žmogui?

Mobingas ne tik mažina žmogaus motyvaciją ir gebėjimą dirbti, pasitenkinimą darbu, bet ir žaloja fizinę bei psichinę sveikatą, pasitinkimą savimi, menkina savivertę. Mobingas pažeidžia ne tik žmogaus

(Nukelta į 5 p.)

Vyko pažintinis žygis po Balbieriškio seniūniją

Saulėtą liepos 3-osios rytą Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė visus į pažintinį 8 km žygį po Balbieriškio seniūniją. Žygyje dalyvavo 46 dalyviai. Žygio metu Balbieriškio miestelio Tolerancijos centro įkūrėjas ir vadovas Vitas Rymantas Sidaravičius supažindino su Balbieriškio apylinkėmis ir miestelio istorija.

Žygį pradėjome Degsnės mauzelyje, kur auga aukščiausias Lietuvos medis – maumedis, kuris yra net 46 m aukščio. Vėliau visi pajudėjome į Balbieriškio atodangą. Po to žygiavome po Balbieriškio miestelį, kuriame aplankėme Švč. Mergelės Marijos Rožančinės bažnyčią, dvaro parką. Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centre žygeivius su dainomis pasitiko folkloro ansamblis „Dūmė“, o vėliau dainavo duetas



Neringa ir Artūras. Čia pat V. R. Sidaravičius aprodė Tolerancijos centrą, kuriame daug nuotraukų apie Balbieriškio miestelio istoriją. Pavalgę ir truputį pailsėję žygio dalyviai keliavo į Norkūnų piliakalnį, prie kurio visiems žygio dalyviams buvo išdalintos atminimo dovanėlės

nuo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro.

Dėkojame visiems žygio dalyviams, taip pat dėkojame **Vitui Rymantui Sidaravičiui, Sigitai Ražanskienei, Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centrui bei Brigitai Šabasevičiūtei.**



Saugokime savo regėjimą!

Akys padeda mums pažinti aplinkinį pasaulį, grožėtis juo ir apsisaugoti nuo pavojų. Akys vadinamos sielos veidrodžiu. Privalome jomis rūpintis, nenumoti ranka į akių nuovargį ir skausmus. Žmonės skatinami pasirūpinti savo akimis, apsilankyti pas gydytoją.

Remiantis Higienos instituto duomenimis, Prienų rajone gyventojų sergamumas akių ligomis per 2008–2019 m. laikotarpį nuolat didėjo ir šalyje, ir Kauno apskrityje. Sergamumo akių ligomis didėjimas Prienų rajone ypač stebimas nuo 2013 m., o 2017 m. jis viršijo Kauno apskrities vidurkį. 2013 m. sergamumo padidėjimas yra susijęs su pradėtu diagnozių kodavimu stacionarių priėmimo skubios pagalbos skyrių ambulatoriniams ligoniams, todėl, skaičiuojant visų užregistruotų susirgimų skaičių, įtrauktos ligos užregistruotos ir ambulatoriniams, ir stacionariams ligoniams.

Glaukoma ir katarakta yra vyresnio amžiaus žmonių ligos. Glaukoma – akių liga, kurią sukelia padidėjęs akies vidinis spaudimas, o katarakta – lęšiuko padrumstėjimas, kuris sukelia regėjimo problemų.

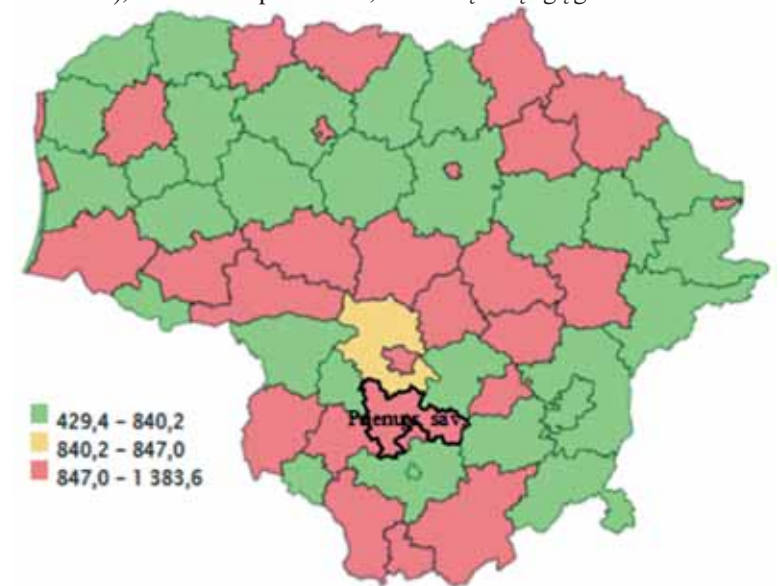
2019 m. Prienų r. savivaldybės sergamumo akių ligomis rodiklis buvo 958,4/10 000 gyventojų, kai Lietuvos vidurkis – 843,6/10 000 gyventojų. Žemėlapyje duomenys pavaizduoti lyginant su Lietuva (žalia spalva – rodikliai geresni nei Lietuvos, rožinė – rodikliai blogesni nei Lietuvos, geltona spalva – rodiklis nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio).

Regėjimo sutrikimų priežastys yra įvairios. Tai gali būti infekcinės ir neinfekcinės ligos (pvz. hipertenzinė liga, aterosklerozė, cukrinis diabetas ir kt.), mechaniniai pažeidimai,

medžiagų apykaitos sutrikimai, vitaminų ar mineralų trūkumas, paveldimumas, užteršta aplinka, įtemptas regimasis darbas, senėjimas ir kt. Būtina atkreipti dėmesį į tinkamą mitybą, kad regėjimas nenusilptų, ir akys būtų sveikos, reikia rinktis įvairius maisto produktus, kuriuose būtų pakankamas vitaminų kiekis. Ypač svarbūs A, C ir E vitaminai. Todėl būtina valgyti daug šviežių geltonos ir oranžinės spalvos vaisių bei daržovių, ypač morkų, nepamiršti mėlynių.

Dirbantiems kompiuteriu reikėtų atkreipti dėmesį į akių sausėjimą ir periodiškai vartoti akis drėkinančius lašus, vadinamąsias „dirbtines ašaras“. Kas valandą būtina bent 10 min. leisti akims pailsėti – nukreipti jas nuo kompiuterio, pasišiūrėti pro langą, pažvilgčioti į vieną, į kitą pusę, į viršų. Atstumas iki kompiuterio monitorius negali būti mažesnis kaip 40 cm, jis turi būti pastatytas taip, kad žvilgsnis būtų nukreiptas šiek tiek žemyn ar vienodame akių lygyje.

Jau nešiojančiam akinius pasitikrinti regą reikėtų bent kartą per metus, nes žmogui senstant keičiasi akių vidinės terpės, kinta ir reikalingų akinių stiprumas. Nuo 35–erių metų ir vyresniems, net ir gerai matantiems, gydytojai rekomenduoja pasitikrinti akis profilaktiškai bei pasimatuoti akių spaudimą, nes šio amžiaus žmonėms padidėja glaukomos ir kitų akių ligų grėsmė.



Sergamumo akių ligomis kartograma

(Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Sveikatingumo mankštos senjorams

Po ilgos pertraukos ir poilsio vėl pradėjome treniruotes su Prienų rajono senjorėmis. Treniruočių metu lavinamas lankstumas, stiprinami viso kūno raumenys, treniruojame koordinaciją, pusiausvyrą. Siekiant išlaikyti geresnę sveikatą, savijautą ir praturtinti savo laisvalaikį, visus senjorus kviečiame prisijungti prie treniruočių. **Būtina išankstinė registracija tel.: 8 678 79 995 arba (8 319) 544 27.**



Ką žinome apie skaidulines medžiagas?

Skaidulinės medžiagos, kartais vadinamos maistinėmis skaidulomis ar ląsteliena, yra angliavandeniai, kurie nėra nei virškinami, nei absorbuojami žmogaus plonojoje žarnoje, bet juos gali skaldyti storosios žarnos mikroflora.

Skaidulinės medžiagos skirstomos į **tirpias vandenys** (pektinai, beta gliukanai, guaro guma, inulinas ir kt.) ir **netirpias** (celiuliozė, hemiceliuliozė, ligninas, protopektinai ir kt.). Moksliniai tyrimai rodo, kad kai maiste trūksta skaidulinių medžiagų, didėja širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo cukrinio diabeto, storosios žarnos vėžio atsiradimo rizika, todėl specialistai ragina gyventojus vartoti daugiau šių medžiagų turinčius maisto produktus. Suaugusiesiems per parą rekomenduojama suvartoti 25–35 g skaidulinių medžiagų.

Pagrindinis skaidulinių medžiagų šaltinis – daržovės, vaisiai, grūdai ir jų produktai. Celiuliozės randama lapinėse daržovėse, rabarbaruose, hemiceliuliozės – košėse, bulvėse. Tirpiosios skaidulinės medžiagos (pektinai, beta gliukanai) mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. Daržovės, dauguma vaisių, ypač obuoliai, yra puikus pektinų šaltinis. Nedidelie kiekiai selenų gali būti įdedami į maistą, norint padidinti jame skaidulinių medžiagų kiekį.

Skaidulinių medžiagų poveikis žmogaus organizmui:

- apsaugo nuo vidurių užkietėjimo;
- padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne (ypač netirpios skaidulinės medžiagos, kurių daug yra kviečių sėlenose);
- padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje bei mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgus (ypač esančios



avžių ir miežių sėlenose tirpios skaidulinės medžiagos);

- mažina širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo cukrinio diabeto bei storosios žarnos vėžio atsiradimo riziką.

Skaidulinės medžiagos taip pat vadinamos prebiotikais, nes šios medžiagos yra gerųjų bakterijų (bifidobakterijų, laktobakterijų ir kt.) maistas ir skatina jų augimą. Vartoti prebiotikus reikia dėl to, kad taip atkuriami normali žarnyno mikroflora.

Taip pat primename, kad daugiau skaidulinių medžiagų, lyginant su kitais panašiais tos pačios grupės produktais, yra ir tuose maisto produktuose, kurie pažymėti tarptautiniu simboliu „Rakto skylutė“. Beje, šie maisto produktai naudingi sveikatai ir dėl to, kad juose yra įdėta mažiau riebalų, cukraus ir druskos.



Saugus elgesys prie vandens telkinių

Vasarą daugelis žmonių mėgsta maudytis vandens telkiniuose: jūroje, upėse, ežeruose ar tvenkiniuose. Tai smagus ir saugus pomėgis, jeigu maudomasi tinkamose vietose, kuriose budi gelbėtojai. Tačiau bet kokiam vandens telkinyje yra rizika nuskęsti. O susiklosčius nepalankioms aplinkybėms, skęsta ne tik nemokantys plaukti, bet ir puikūs plaukikai. Siekiant išvengti nelaimių, svarbu, kad įsidėmėtume tam tikras taisykles, kaip elgtis prie vandens telkinių.

Kaip saugiai elgtis vandenyje?

- **Neikite maudytis vienas!** Vandenyje gali sutrikti sveikata, galite įsipainioti į žolės ar nuskendusį tinklą, gali ištikti mėšlungis ar nutikti kas nors netikėto. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.
- **Nesimaudykite per ilgai.** Vandens temperatūra net ir šilčiausia dieną yra gerokai žemesnė nei mūsų kūno temperatūra, taigi sušalti yra lengva. Sumažėjus kūno temperatūrai iki kritinės ribos, prasideda hipotermija. Pirmieji šios būklės simptomai – drebinimas, kalenimas dantimis. Vos tai pajutus, reikia lipti iš vandens, nusišluostyti, apsirangti ir pasistengti sušilti – pabėgioti, pašokinėti ir pan.
- **Nesistumdykite vandenyje, nenardinkite vieni kitų žaisdami.** Įgriuvus netikėtai, nepasiruošus į vandenį, įkvepiama vandens, prarandama orientacija.
- **Neįkristi į vandenį.** Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti prieplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.
- **Saugokite mažamečius vaikus.** Nepalikite jų prie vandens be priežiūros nė akimirka. Leiskite jiems maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus užvilkite specialias liemenes, turinčias galvos atramas. Pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonė.
- **Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių.** Ypač jeigu nemokate plaukti.
- **Neplaukite toli.** Neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas. Net gerai mokančiam plaukti sunku įvertinti savo jėgas, todėl dažnai vaikai nuplaukia per toli.
- **Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.**
- **Neplaukite paskui valtį, laivus. Nė nesiartinkite prie jų.**
- **Stebėkite oro sąlygas.** Jeigu artėja audros debesys – lipkite iš vandens. Prasidėjus audrai, lietuvi, tikėtinos ir žaibo iškvos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir krante. Vanduo yra labai geras elektros laidininkas, todėl drėgnas pakrantės smėlis taip pat labai gerai praleidžia elektrą. Žaibui trenkus kur nors netoliese, elektros srovė vandenyje ir drėgnu pakrantės smėliu gali atkelti ir mirtinai sužaloti.

Ką daryti, jeigu pradėjote skęsti?

- Jeigu į kvėpavimo takus pateko vandens ir pradėjote kosėti, apsisverskite ant nugaros ir, nedarant staigių judesių, atsikosėkite.
- Jei vandenyje raumenis sutraukė mėšlungis, stenkitės nepanikuoti (net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę), įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.
- Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo dau-

giau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis. Jei esate netoli kranto – šaukitės pagalbos.

Ką daryti, pamačius skęstantį žmogų?

- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami „Žmogus skęsta!“, mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite gelbėjimo tarnybas tel. 112.
- Saugiausias gelbėjimo būdas yra mesti skęstančiam plūduriuojantį daiktą – kamuolį, čiužinį, gelbėjimo ratą, virvę ir pan. Jei to neįmanoma padaryti, ar asmuo yra per toli, pamėginkite gelbėti skęstantį, priplaukę prie jo su kokia nors plaukiojimo, gelbėjimo ar parankine priemone, kuri neskęsta ir paduoti skęstančiam per saugų atstumą koki nors daiktą, į kurį jis galėtų įsikibti: lazda, storą medžio šaką, čiužinį.
- **Įsidėmėkite, jog be parankinių priemonių gelbėti skęstantį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai.**
- Jeigu leidžia vandens gylys, saugiausia prie skęstančio eiti, o ne plaukti. Esant galimybei, darykite tai ne vienas, pasitelkite į pagalbą daugiau žmonių;
- Ištraukę nukentėjusį iš vandens, išvalykite jam burną ir, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėkite gaivinti.
- Prieš pradėdamas gaivinimą, būtina nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo.
- Dviem pirštais reikia užspausti nosį ir per burną 2 kartus įpūsti oro.
- Gaivinimo schema tokia: 2 įpūtimai ir 30 kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį žemyn bent 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm. Spausiti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dvių pirštų atstumu) į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti), statmenai krūtinkaulio ištiesiomis per alkūnę rankomis. Tęskite krūtinės paspaudimus ir įpūtimus. Jeigu pristatomas automatinis išorinis defibriliatorius (AED), įjunkite AED ir uždėkite elektrodus ant nuogos ir sausos nukentėjusiojo krūtinės. Jei yra daugiau nei vienas gaivintojas, dedant elektrodus ant krūtinės, pradinis gaivinimas turėtų būti tęsiamas.

Linkime saugaus poilsio prie vandens!



„Herojaus kelionė“

Birželio 14–18 dienomis Stakliškių gimnazijoje vyko Prienų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro bei lektorių organizuojama stovykla „Herojaus kelionė“.

Vaikams buvo suteikta galimybė ne tik smagiai praleisti laiką, bet ir suprasti bei ugdyti savo emocinį intelektą. Stovyklos metu buvo kalbama apie saugius erdvės kūrimą, mokomasi suprasti bei gebėti valdyti pyktį, agresiją ir jėgą. Vaikai buvo supažindinti su empatijos, draštos svarba kasdieniame gyvenime kuriant vieną bendruomenę. Stovyklos metu vaikai aptarė bei aktyviomis veiklomis išsitraukė į savęs pažinimą per kūrybą, iššūkių įveikimą. Vaikai šias žinias įsivainavo veiksmo ir patyrimo grįstu mokymu, todėl įvairūs įveikos bei pažinimo metodai vaikams buvo lengvai suprantami bei pritaikomi.

Lektorių atsiliepimai prisimenant stovyklos akimirkas:

– Kai atvažiuojame su „Herojaus kelione“ į mokyklą, pirmiausia užfiksuojų pirmą išpuolį tik įėjus į mokyklą. Šioje mokykloje gera buvo sutikti budėtojos akis ir galėti paklausti, pamatyti kreivai kabančius veidrodžius – paveikslus, prisėsti ant minkštasuolio, o ir vėliau pamatyti, kaip gražiai ir skoningai tvarkoma vidaus ir išorės aplinka, kaip šiltai ir jaukiai bendrauja personalas, atsakingi asmenys. Vaikai buvo smalsūs, geranoriški ir norintys bendrauti. Mokantys būti mandagūs, bet ir atviri – tokie, kokie yra, su visomis savo „spalvomis“. Užsimezgė abipusis ryšys: stebėjome vieni kitus, bendravome, žaidėme, šokome, dainavome, sportavome, kūrėme, tylėjome, klausėme. Atsiradavo iššūkių, tada ieškodavome kaip dar kitaip, nei vaikai žino ir yra įpratę, galime juos spręsti. Kaip įvairiai ir naujai galime pažvelgti į tuos pačius dalykus. Kaip galime atjausti vieni kitus, suprasti vietoje to, kad kaltintume. Visos stovyklos metu pavyko atrasti, pamatyti ir įgarsinti, kad kiekvienas vaikas yra savaip stiprus, gabus, sėkmingas. Atsiskleidė kai kurių ramesnių vaikų kūrybiškumas, lyderio savybės, o smarkuoliai – apri- mo. Džiaugėmės, kad galėjome atsi- liepti į poreikius vaikų, kuriems reikėjo individualaus dėmesio ir bendravimo. Vaikai dalinosi, kaip gera, kai yra ramu, tylu, nesipykstama, nešaukiama. Tikiu, kad vaikai pajuto mūsų perduodamą „žinutę“, kad galima darniau bendrauti, kūrybiškai spręsti iškilančius iššūkius, ir kad suaugusieji yra draugiški bei palaikantys, – sakė lektorė **Rasa Biritė**.

– Plačios šypsenos, džiaugsmingas optimizmas, atvirumas, begalinis paslaugumas ir mandagumas

jau yra apsigyvenę šios mokyklos bendruomenėje. Aš pirmiausia stebiu suaugusiuosius, ką jie veikia mokykloje, kaip jie veikia, nes vaikai, esantys čia, labiausiai mokosi ne iš to, ką suaugusieji čia kalba ar skaito pamokos metu, bet iš to, kaip jie elgiasi, kaip jie bendrauja tarpusavyje, ypatingai ne pamokų metu. Aš jaučiu mane apgaubusių suaugusiųjų dėmesį, tad tą patį patiriu ir su vaikais: jie mandagūs, paslaugūs ir ypatingai geriantys dėmesį. Jie tokie atviri dėmesiu, kad akimirksniu pajaučia, kad aš esu čia, kartu su jais. Čia ne apie fizinį buvimą vienoje erdvyje, čia apie patekimą į tą pačią srovę. Kai patenku į srovę kartu su vaiku, patiriu jo pasaulį. Susitikimui šių pasaulių neužtektų amžinybės, bet yra akimirksnis, per kurįs spėjame kažką atpažinti savyje ir kitame, tai įvardinti, su tuo pažaisti, patyrinėti, iškelti į šviesą tai, kas tūno tamsoje. Tai turtas, kurį atrandame vienas kitame. Turtas yra, kai stebiu berniuką, klįjantį pleistrą ant širdies žaizdos savo draugui, nors jis didžiąją laiko dalį yra paniręs į žinių, į mąstymo karalystę, ir čia stebiu, kaip jis atranda kelią į širdies karalystę. Turtas yra žaidžiantys vaikai, kurie patys be suaugusiųjų įsikišimo susikuria taisykles ir išsprendžia ginčą. Turtas yra atviras pasakymas, kad man nepatinka, mane nervuoja, aš pykstu. Turtas yra mergaitės atsisėdimas į ratą, kai ji nuolat yra už rato. Tuo pat metu jaučiu lyg susiformavusį įprotį vaikuose būti užimtiems iš išorės greitai besikeičiančiais „įdomumais“, tad, kiek galėjau, pati lėtėjau irėjau gilyn, vėsama paskui save mažu- teliu. Dar ir dar kartą sau patvirtinu, kad manyje tikri dalykai gimsta ramioje, tyloje, nuoširdžioje erdvyje. Tokie jie gimsta ir šalia esančiam vos prisiglaudus. Šį jausmą patyriau žaisdama slėpynių, kai berniukas pakvietė slėptis į jo slaptą, pačią geriausią slėptuvę, ir tai patyriau sėdėdama prie stalo kartu su šių vaikų mokytojais stovyklos refleksijos metu. Jie taip pat augina šią erdvę savyje, – savo pastebėjimais pasidalino lektorė **Justina Ližaitienė**.

Aktyvi stovyklos programa, suartinusi vaikus, lektorius bei kitus stovyklos narius, padėjo išmokyti įvairius emocines įveikos modelius, atskleisti naujas vaikų savybes bei išmokyti pažvelgti į situacijas iš naujos perspektyvos. Dėkojame stovyklos lektoriams ir bendruomenės nariams už sukurta nuostabi vasaros stovyklos nuotykių Stakliškių gimnazijos mokyklos mokiniams.

NEMOKAMAS
KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti

ŠIE RODIKLIAI:

- Kūno svoris
- Kūno masės indeksas (KMI)
- Kūno raumenų ir riebalų kiekis
- Visceralinių (vidinių) riebalų lygis
- Kūno skysčių kiekis
- Mineralinė kaulų masė
- Metabolinis amžius ir kt.

Labai svarbu žinoti savo kūno duomenis, į kuriuos atsižvelgdamas galime keisti savo gyvenimo būdą (koreguoti mitybą, įpročius, atsisakyti žalingų įpročių, tapti fiziškai aktyvesniais) ir išvengti daugelio sveikatos sutrikimų!

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (Revuonos g. 4, Prienai)

Pirmadieniais 13⁰⁰-15⁰⁰ Penktadieniais 13⁰⁰-15⁴⁵

Būtinai išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995

Kondicionierius – draugas ar priešas?

Atšilus orams, karštą vasaros dieną, kai jau nebegelbsti atidaryti langai, dažnu atveju atsigaivinti bandome įsijungdami oro kondicionierius. Tai bene greičiausias būdas atvėsinti patalpas. Tačiau kondicionieriai ne tik atgaivina, bet ir gali sukelti peršalimo ligas. Viena iš dažniausiai daromų klaidų – noras kuo greičiau atvėsti, todėl, atėjus iš lauko į patalpas, nustatoma gerokai per žema temperatūra, ir organizmas nebespėja prisitaikyti. Netinkamai naudojant kondicionierius galima peršalti, sloguoti, užkilti ar net susirgti plaučių uždegimu. Taip dažniausiai nutinka, kai su įrenginiu elgiamasi netinkamai. Labai svarbu vengti didelio temperatūrų kontrasto tarp kondicionuojamo oro patalpoje ir lauko temperatūros ir nenukreipti vėjo srovės į gerklę ar krūtinę.

Temperatūrų skirtumas

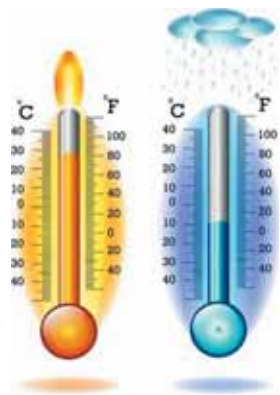
Kondicionieriai nėra blogybė, tik labai svarbu suvokti, kaip juos reikia tinkamai naudoti. Kad kondicionieriai nepridarytų daugiau žalos nei naudotų, svarbu išlaikyti ne didesnę nei 6–8 °C laipsnių skirtumą tarp kondicionuojamos patalpos ir lauko temperatūros. Pavyzdžiui, jei lauke kaitina 33 °C karštis, o vėdinamoje patalpoje 20 °C, toks temperatūrų skirtumas yra žalingas mūsų sveikatai. Dideli temperatūrų svyravimai gali sukelti gerklės skausmus, slogą, kosulį ar net plaučių uždegimą.

Oro srovė

Dar vienas labai svarbus aspektas, galintis padėti neperšalti nuo kondicionierių – tai oro srovės krypties suregulavimas. Patartina ne tik nenustatyti žemiausios temperatūros, bet ir sureguliuoti oro srovę taip, kad nepūstų tiesiai į veidą ar krūtinę. Nerekomenduojama sėdėti šalia kondicionieriaus.

Ar gali kondicionierius sukelti alergijas?

Kaltinti kondicionierių dėl sukeltų alergijų negalime, nes pats prietaisas to padaryti negali, jo veikimas alergenu nesukuria. Tačiau alergijų atsiradimui gali turėti įtakos prietaiso nepriežiūra. Įrenginio vi-



duje gali kauptis nešvarumai, įvairios bakterijos, ir vėliau jos bus išpučiamos į aplinką. Todėl rekomenduojama patalpas vėdinti ir prieš įjungiant kondicionierių ir po patalpų kondicionavimo.

Sausas oras

Naudojant kondicionierių ir pučiant šaltą orą, kuris yra sausesnis už šiltą, patalpų oras yra išdžiovinamas. Ilgiau pabuvus tokioje patalpoje, gali pradėti perštėti akis. Stipriai tai gali pasireikšti žmonėms, kurie nešioja kontaktinius lęšius, turi silpnąjį regėjimą ar juos vargina sausu akių sindromas. Dėl sauso oro išdžiovinamos ir burnos bei nosies gleivinės. Gali atsirasti nosies perštėjimas ar net pradėti kraujuoti. Sumažėjus oro drėgnumui, neigiamas poveikis pajuntamas ir odai. Oda gali pradėti rausti, sausėti ir šerpetoti.

Kondicionieriaus priežiūra

Per didelius karščius kondicionierius pasirūpina mumis, tačiau reikia nepamiršti pasirūpinti ir juo. Tinkamai nepriežiūrint,

nevalant kondicionieriaus, ne tik ant jo paviršiaus, bet ir ortakiuose gali susikaupti daug įvairiausių bakterijų, pelėsių ar grybelių. Angose, pro kurias pučiamas oras, susikaupę kenksmingi organizmai, nešvarumai kartu su pučiamu oru patenka į aplinką ir gali sukelti kvėpavimo takų infekcijas, bronchitą ar astmą. Dar ir dėl šios priežasties nerekomenduojama kondicionieriaus pučiamos oro srovės nukreipti tiesiai į žmones.

Atmintinė

- Išlaikykite ne didesnę kaip 6–8 °C laipsnių skirtumą tarp lauko ir kondicionuojamos patalpos temperatūros. Optimaliausia palaikyti temperatūrą 4–6 °C laipsniais žemesnę už lauko.
- Nukreipkite kondicionieriaus pučiamą oro srovę nuo žmonių. Nerekomenduojama sėdėti šalia kondicionieriaus.
- Jei yra galimybė, pirmiau atvėsinkite patalpas ir tik vėliau eikite į jas.
- Nepamirškite prižiūrėti kondicionieriaus, jį išvalyti.
- Reguliariai išvėdinkite patalpas, prieš naudojant kondicionierių ir po jo naudojimo.

Mobingas. Kas tai? Kaip nuo jo apsisaugoti?

(Atkelta iš 3 p.)

darbinę veiklą, bet ir asmeninį gyvenimą. Mobingo sukeltos psichologinės problemos darbuotoją gali privesti prie savizudybės.

Kokia mobingo įtaka gali būti darbovietai, kurioje pasireiški mobingas?

Mobingas kenkia psichinei žmonių sveikatai, o psichikos sveikatos sunkumų turintis asmuo yra iš dalies arba visai nedarbingas. Jei bloga žmonių psichikos sveikata, tai ji bus susijusi su tokiais dalykais, kaip nebuvimas darbe arba neefektyvus darbas būnant darbovietai, kadangi darbuotojui sunku susikaupti.

Mobingo apraiškos tiesiogiai ar netiesiogiai daro neigiamą poveikį ir organizacijos reputacijai. Darbovietės, kurios nesuvaldo psichosocialinės rizikos faktorių, neturi palankios darbuotojų kultūros.

Ką galite padaryti, jei patiriate psichologinį smurtą darbe?

• **Veskite dienoraštį.** Fiksuokite, kas, kada, kokiomis aplinkybėmis su jumis netinkamai elgėsi. Tai gali padėti teikiant skundą ir bandant įrodyti mobingo atvejį.

• **Įvertinkite situaciją.** Patiriant psichologinį smurtą darbe, svarbu jį tinkamai identifikuoti ir suprasti, jog tai nevyksta dėl jūsų prasto darbo, nepakankamų pastangų ar kitų neobjektyvių priežasčių, kurias jums bando įteigti kolegos.

• **Elkitės profesionaliai.** Vienas iš būdų sustabdyti priekabautojus savo jėgomis yra, išlaikant profesionalų toną, pasakyti, kad toks jų elgesys ar komentarai buvo nepriimtini.

• **Kreipkitės pagalbos.** Mobingas, priešingai nei vieno žmogaus vykdomi išpuoliai, yra sudėtingesnis, didelę kolektyvo dalį apimantis procesas, todėl jį suvaldyti daug sunkiau. Jei spaudimą patiriate iš to paties rango kolegų, galite kreiptis į komandos vadovą ar kitą aukštesnę poziciją įmonėje užimančią asmenį. Jei ir vadovas yra vienas iš jus engiančių žmonių, pagalvokite, kam atsiskaityti turi jis.

• **Kreipkitės į padėti galinčias institucijas.** Mobingas nėra vienas iš tų dalykų, kuriuos galima iškęsti, nes vieną dieną vis tiek baigsis. Jei nesulaukiate pagalbos iš savo darbovietės, nepamirškite, jog savo teises galite ginti teisme, kreiptis į **Darbo ginčų komisiją ir Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybą.**

Norėdami įvertinti situaciją, pabandėme sužinoti vienos iš ligoninių vyr. slaugės nuomonę apie mobingą.

1. Ką manote apie darbuotojų patiriamą mobingą?

– Manau, kad tai viena iš svarbių priežasčių, dėl kurios žmonės keičia darbus, patiria stresą darbe. Dažnai aukštesnes pareigas užimančias asmenis, kontroliuodami už save žemesnes pareigas užimančių darbuotojų, sau leidžia elgtis itin nederamai ir nebijo pasekmių. Tokie žmonės dažnai yra garantuoti, kad niekas jų nepaskųs arba bandys teigti, kad tai yra netiesa. Tokiu atveju darbuotojo psichologinė būklė gali pasikeisti į blogą, blogiausiai atveju žmogus gali netgi pasitraukti iš gyvenimo, kaip jau yra ir nutikę Lietuvoje.

2. Ar esate pati patyrusi mobingą darbo aplinkoje?

– Taip, esu.

3. Kaip pavyko susitvarkyti su mobingu?

– Dažniausiai nepavyksta, todėl mažiau dėl šios priežasties keisti darbo vietą.

4. Ar matote, kad ir kiti darbuotojai patiria mobingą darbe?

– Taip.

5. Ar kaip vyr. slaugė bandote jiems padėti ir spręsti situaciją ar galbūt nukreipte juos ieškoti pagalbos?

– Bandau padėti darbuotojams spręsti šią problemą, tačiau pačiai vienai tai padaryti nėra paprasta, kadangi pati susiduriu su šia problema iš aukštesnių vadovų pozicijos, o darbuotojai patys bijo pranešti apie patiriamą mobingą. Darbuotojai mano, kad tai atsilieps jų darbo sąlygoms ateityje, suprastės psichologinė būklė, ir aš juos puikiai suprantu, tačiau reikia suimti „save į rankas“, nebijoti ir kalbėti apie tai garsiai.

6. Kaip manote, kas turėtų pasikeisti, kad mobingo neliktų?

– Kad neliktų mobingo, manau, ko gero turėtų pasikeisti dauguma aukštas pareigas užimančių vadovų, kadangi jų niekas nekontroliuoja dėl mobingo. Taip pat žmonės, kurie patiria mobingą, turi nebijoti kalbėti ir kreiptis į tam tikras institucijas pagalbos. Nors dažnu atveju vis tiek viskas būna užglaistoma, ir mobingas tęsiasi, tačiau visiems, kurie jį patiria, susivienijus, manau, kad galima pasiekti tikrai daug ir to išvengti.

Kaip suprasti, kad patiriamas ilgalaikis psichologinis stresas darbe (mobingas) Jums kenkia?

Kaip ir bet kokios kitos ilgai besitęsiančios stresinės situacijos daro žalą psichinei ir fizinei sveikatai. Tai gali pasireikšti nuovargiu, nemigos, nerimo, mitybos sutrikimais, panikos priepuoliais. Arba psichosomatiniiais negalavimais – galvos, skrandžio skausmais ir pan.

Jei kol kas neturite galimybių ar ryžto prieš mobingą kovoti formaliais keliais, belieka pirmąją pagalbą suteikti pačiam sau. Pirmiausia reikia įsisąmoninti, kad stresą mums sukelia ne pačios problemos ar įvykiai, bet mūsų reakcijos į juos. Taigi skirkite laiko sau ir apmąstykite, kokioje situacijoje esate. Supratę ir įsisąmoninę streso priežastį ir jo keliamas emocijas, galėsite keisti mąstymą ir santykį su stresu keliamomis aplinkybėmis. Antra, paprastomis priemonėmis padėkite savo kūnui susidoroti su užplūstančiomis emocijomis. Tai gali būti įprasti kvėpavimo pratimai, pasivaikščiavimas gamtoje, net toks paprastas dalykas, kaip Jūsų mylimo augintinio glostymas. Žinoma, bendravimas su šeimos nariais, draugais pagerina savijautą. Tačiau, jeigu situacija darbe nesikeičia, o Jūsų savijauta negerėja, siūlome nedelsti ir kreiptis pagalbos į specialistus. Pasikalbėti su psichologu apie patiriamus sunkumus ir savijautą visada pravartu. Paklauskite, kuo gi šioje situacijoje gali padėti psichologas? Argi jis sustabdys mobingo išpuolius, ar atleis iš darbo jo organizatorius? Tikrai ne, bet psichologas padės įvardinti patiriamus jausmus, išklausus Jūsų nesmerkdamas ir nevertindamas. Nuramins ir patsiprins. Kartu ieškos problemos sprendimo būdo ir paskatins Jus imtis konkrečių veiksmų situacijai keisti. Kartais užtenka 2–3 susitikimų su psichologu, kad žmogus atrastų jėgų ir rastų racionalių būdų problemai spręsti. Svarbu padaryti pirmą žingsnį ir išdrįsti kreiptis pagalbos.

Jau kelerius metus, paskambinus tel. +370 671 02 737, Prienų krašto gyventojai gali gauti nemokamą psichologinę pagalbą, kuri bus konfidenciali ir anonimiška. O kol lankotės pas psichologą, raskite laiko informacijos rinkimui apie formalius kovos su mobingu būdus. Vienas iš tokių informacijos šaltinių galėtų būti informacija internete, pvz.: www.lygybesplanai.lt arba www.mobbing.lt.



„Atradimų vasara“

Birželio 22-30 dienomis Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje vyko mokinių socializacijos dienos vasaros stovykla „Atradimų vasara 21“.

Stovyklos programą organizatorės sudarė taip, kad galėtume padėti mokiniams ugdyti esmines socialines, savęs pažinimo, kultūrinės ir kitas kompetencijas. Per įvairias veiklas mokiniai plėtojo ir tobulino tyrinėjimo bei pažinimo kompetencijas, lavino meninius gebėjimus, dalyvavo praktinėse veiklose bei pažintinėse edukacinėse išvykose.

Stovyklą atidarė visuomenės sveikatos specialistės **Vaidos Lazauskienės** priminimu apie saugaus elgesio karantino metu taisykles. Didelio susidomėjimo sulaukė praktinis pirmosios pagalbos užsiėmimas „Išgelbėk draugą!“. Pastaruoju metu dėl nesaugaus elgesio vandenyje žūsta vis daugiau ir daugiau žmonių, todėl užsiėmimo metu vaikai buvo mokomi atlikti pradinį gaivinimą. Išmokome veiksmų seką, kaip padėti žmogui, kuris pateko į nelaimę. Naudojant mokomąsias priemones, mokiniai praktiškai galėjo pritaikyti išmoktas gaivinimo taisykles.

Paskutinę stovyklos dieną baigėme viktorina apie burnos higieną. Jos metu vaikai aktyviai atsakinėjo į klausimus ir buvo apdovanoti praktiškais prizais: dantų šepetėliais, knygėlėmis bei smėlio laikrodžiais, kurių pagalba galima stebėti, kiek laiko valomės dantukus.

NEMOKAMAS

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS +

individualus fizinio aktyvumo planas

Kviečiame 65 metų ir vyresnius asmenis atlikti fizinio pajėgumo testą ir gauti individualų fizinio aktyvumo planą.

Fizinio pajėgumo testavimo metu bus matuojama:

KMI

Kūno masės indeksas

Fizinio aktyvumo lygis

Rankų raumenų jėga

Kojų raumenų jėga

Pečių juostos lankstumas

Apatinės kūno dalies lankstumas

Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas

Fizinio pajėgumo testas bus atliekamas **tris kartus per metus**, siekiant stebėti fizinio pajėgumo pokyčius.

Registracija:

☎ 678 79 995 ☎ (319) 54 427

✉ prienai.v.buras@gmail.com

„Gerų emocijų savaitė“

2021 m. birželio 14–18 d. Jiezno gimnazijoje vyko vaikų socializacijos stovykla „Gerų emocijų savaitė“. Stovykloje dalyvavo 1–4 klasių mokiniai, kuriems tai buvo paskatinimas už gerus rezultatus, mokymosi motyvaciją, aktyvų dalyvavimą mokyklos gyvenime.

Pirmąją stovyklos dieną stovyklautojai aptarė veiklos programą, susitarimus, priėmė bendras taisykles, po to leidosi kelionėn į Žaslių kultūros centrą (Kaišiadorių r.), kur vaikų laukė edukacijos „Karamelinių saldinių gaminimo edukacinė programa“, „Žaslių krašto istorijos legendos“ ir labai gražios bei įdomios kultūros centro ekspozicijos.

Antradienį stovyklos dalyviai pradėjo dalyvaudami užsiėmimo



„Išgirsime tylą“, kurį vedė visuomenės sveikatos specialistė **Eglė Orechovienė**. Mokiniai sužinojo, kokie yra dažniausiai mūsų aplinkoje sutinkami triukšmo šaltiniai, išgirdo apie

būdus, kaip juos sumažinti, mokėsi tyliai leisti laiką. Po užsiėmimo vyko į Rumšiškių liaudies buities muziejų, kur buvo surengta edukacija „Kaimiški jaunimo žaidimai“.

Vaikų stovykloje vyko praktinis pirmosios pagalbos užsiėmimas

Birželio 29 dieną vasaros vaikų stovyklos „Atostogų iššūkis“ dalyviai dalyvavo praktiniame pirmosios pagalbos užsiėmime.

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Asta Gataveckienė** pasakojo apie pirmosios pagalbos teikimo svarbą, pagalbos iškvietimą nelaimingo atsitikimo metu. Taip pat buvo akcentuojama, kad prieš teikiant pirmąją pagalbą, reikia pasirūpinti savo saugumu, įvertinti aplinką, prie nukentėjusio žmogaus prisitarti tik tuo atveju, jeigu aplinka saugi. Stovyklautojai buvo mokomi atlikti pradinį gaivinimą, taip pat buvo supažindinti su automatinio išorinio defibriliatoriumi. Buvo pasakojama, kaip teikti pirmąją pagalbą užspringimo, apalpmo ir kt. atvejais.

Svarbu atkreipti ne tik vaikų, bet ir suaugusiųjų dėmesį į pirmosios pagalbos teikimo svarbą. Kiekvienas iš mūsų galime susidurti su įvairiausiomis situacijomis, kuriose svarbu nepamiršti, nedelsiant pradėti gaivinimą ir išgelbėti žmogaus gyvybę. Laiku suteikta pir-



moji pagalba nukentėjusiajam padeda išgyventi, palengvina nelaimės padarinius. Pirmiausia šalia nukentėjusiojo atsiduria ne medikai, o nelaimės vietoje esantys žmonės, todėl labai svarbu nuo pat mažens vaikus mokyti suteikti pirmąją pagalbą, ir šias žinias nuolat gilinti bei atnaujinti.

Globėjų dienos akcija

Pirmąjį liepos savaitgalį Lietuvoje buvo minima Globėjų diena. Todėl visą savaitę, birželio 28 – liepos 4 dienomis, Lietuvoje vyko specialūs globėjų savaitės renginiai. Globos renginiai vyko ir Prienų krašte – Išlauže, Pakuonyje, Jiezne, Prienuose, N. Ūtoje ir Veiveriuose.

Renginių metu visuomenei ir vaikams buvo pasakojama apie globą. Kartu su psichologe vaikai iš spalvoto smėlio kūrė magnetus, kabinamus ant šaldytuvo, taip pat vykdė užduotį, kurios metu turėjo apie save pasakyti gražius žodžius. Prienų visuomenės sveikatos biuro palapinėje buvo surengta viktorina apie sveiką gyvenimą, mitybą, pirmąją pagalbą ir asmens higieną. Vaikai, dalyvaudami viktorinoje, galėjo laimėti prizų.



Pamokos – praktiniai užsiėmimai Veiverių T.Žilinsko gimnazijoje

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje visuomenės sveikatos specialistė ikimokyklinukams vedė užsiėmimą apie sveikus dantukus.

Užsiėmimo metu vaikams buvo pasakojama, kaip prižiūrėti dantukus, kokius maisto produktus vartoti, kad dantukai būtų sveiki, kokių geriau nesirinkti. Sveikatos specialistė vaikams užsiėmimo metu davė užduotį: jie turėjo ant popieriaus lapo, kuriame pavaizduotas liūdnas arba laimingas dantukas, suklijuoti atitinkamus maisto produktus. Vaikai ant liūdno dantuko klijo nesveikus maisto produktus, o ant laimingo – sveikus.

Visuomenės sveikatos specialistė gimnazijos pradinė klasių mokiniai vedė nuotolinę pamoką

apie sveiką mitybą. Vaikams buvo pasakojama apie mitybos režimą, ko reikėtų valgyti mažiau, kokie produktai mūsų maisto racioną turėtų užpildyti daugiausia. Pamokos pabaigoje vaikai pasakojo apie savo mitybos įpročius.

Gimnazijoje vykusios vaikų stovyklos metu visuomenės sveikatos specialistė pradinukams papasakojo apie vasaros pavojus ir galimas traumas vasarą. Mokiniai dalinosi įvykusių traumų patirtimis, taip pat diskutavo apie tai, ką reikėtų daryti, kad traumas nepasikartotų.

Stovykloje „Kurkime ir pažinkime kartu!“

Birželio 14–18 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje vyko pradinė klasių mokinių dieninė vasaros poilsio stovykla „Kurkime ir pažinkime kartu“. Vasaros stovykla vyksta kasmet, pasibaigus mokslo metams.

Pirmąją stovyklos dieną edukacija „Grybų karas“ mūsų bendravimą praturtino Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos darbuotojos. Vaikai gamino sapnų gaudyklę, simbolizuojančią puikią šiuolaikinių aktualijų ir vaikų literatūros klasikos sintezę. Antradienį stovyklautojai išvyko į Važatkiemį – poeto Justino Marcinkevičiaus tėviškę, vėliau užsuko į Pociūnų aerodromą. Trečiądienį mokinių laukė nauja smagi diena, praturtinta žvakių gamybos edukacija, kurios metu kiekvienas vaikas susipažino su žvakių gaminimo technologija bei pasigamino sau mėgstamiausios spalvos ir pasirinktos formos žvakę. Mokyklos visuomenės sveikatos specialistė **Eglė Orechovienė** vedė užsiėmimą „Sveikas maistas – sveikas vaikas“. Mokiniai žiūrėjo edukacinį filmą apie sveiką mitybą, vėliau gamino ir skanavo sveikus vaisių ir daržovių kokteilius. Stovyklautojai patys pjaustė produktus, ruošė kokteilius „Suteikiantis energijos“, „Peršalimui – stop“, „Šokoladinė braškė“, vėliau juos degustavo, sužinojo apie produktų naudą.

Ketvirtadienis – didžioji pramogų diena! Stovyklautojai vyko į Trakus, kur juos pasitiko Senosios Trakų kibininės totoriškų tradicijų puoselėtojai. Jie edukacijos „Kibinų kelias“

metu supažindino su kibinų atkeliavimu į Lietuvą istorija bei mokė gaminti skanius ir kvapnius kibinus. Vaikai džiaugėsi ne tik socialiais ir skaniais kibiniais, bet ir „Senosios Kibininės“ pažymėjimais, liudijančiais, kad patys išmoko gaminti kibinus.

Šilta ir saulėta vasaros diena kvietė paskanauti ledų, žvelgiant į ežerą puošiančią Trakų pilį. Po skanaus atokvėpio Trakuose stovyklautojai išvyko į „Ažuolynę“ – nuotykių parką, kviečiantį išbandyti savo drąsą medžių viršūnėse ir skrydžius virš ežero. Džiaugiamės, kad net mažiausieji išdrįso pamėginti šią pramogą, o tarp vyresniųjų atradome ir tikrų laipiojimo austruolių, įveikusių keletą trasų.

Netruko atskubėti ir paskutinioji stovyklos diena, kuri nuo pat ryto kvietė aktyviai pajudėti. Stovyklautojai drauge su visuomenės sveikatos specialiste Egle Orechoviene atliko fizinius pratimus su sporto kubu. Vėliau mokiniai mokėsi išlaikyti pusiausvyrą su balansinėmis lazdelėmis, atliko jogos pratimus, taisyklingai kvėpavo. Davė peno kūnui, nepamiršome ir sielos – stovyklautojai išlaisvino mintis ir vaizduotę kurdami nuostabių vasariškų paveikslus, kurios piešė spalvotu smėliu.



PARENGĖ: 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 Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJA RINKO:

Direktorė **Iona Lenčiauskienė**
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Iopšelyje-darželyje „Paskaka“, Iopšelyje-darželyje „Saulutė“, Iopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želytė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos prie-

žiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje **Dovilė Vyšniauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje **Emilija Urbonaitė**

NUOMA

Išnuomoju garažą Revuonos gatvėje, Prienuose (11–17, trečias įvažiavimas). Kaina mėn. – 139 Eur. Tel. 8 609 05 853.

Kas Kur Kada?

„Projektas „Kūrybiniai susitikimai po liepą“

Liepos 29 d., ketvirtadienį, 17.30 val.
prie Birštono viešosios bibliotekos

Aktorė, knygų autorė ir mama Kristina Savickytė seks „Pasaką su uodega“ mažiesiems



Klausydamiesi sekamos pasakos ir išitraukdami iš mini dirbtuvėles, mokysimės kūrybiškai interpretuoti tekstą.

Tai bus tarsi raktas tėvams, kaip vaizdžiai ir įtraukiai galima skaityti tekstą bei kurti teatrą namuose be didelių pasiruošimų, priemonių ir ypatingų gebėjimų.

Dėmesio! Būtina laikytis karantino laikotarpiu nustatytų reikalavimų.

Renginys bus fotografuojamas ir viešinamas.

Projektą įgyvendina:



Finansuoja:



Gyvenimas



Dėl Išlaugo kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo viešo svarstymo

Nacionalinės žemės tarnybos prie žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Išlaugo seniūnijos Išlaugo kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas.

Planavimo pagrindas – Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriaus 2021 m. kovo 17 d. įsakymas Nr. 10VI-148-(14.10.2.) „Dėl Kauno apskrities Prienų rajono Išlaugo seniūnijos Išlaugo kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo“.

Žemės reformos žemėtvarkos projektų papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedā“, projekto autorė Nomeda Vilčinskaitė (tel. (8 37) 32 14 61, 8 682 01 358, el. paštas nomeda@arvimedā.lt, adresas: Raudondvario pl. 164 A, Kaunas).

Parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Išlaugo seniūnijos Išlaugo kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo planas viešai eksponuojamas Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose). 2021 m. rugpjūčio 2 d. – rugpjūčio 13 d. Projekto viešas aptarimas vyks 2021 m. rugpjūčio 16 d. 10.00 val. Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienai).

Dėl Naujosios Ūtos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo viešo svarstymo

Nacionalinės žemės tarnybos prie žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Naujosios Ūtos seniūnijos, Naujosios Ūtos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas.

Planavimo pagrindas – Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriaus 2021 m. gegužės 24 d. įsakymas Nr. 10VI-264-(14.10.2.) „Dėl Kauno apskrities Prienų rajono Naujosios Ūtos seniūnijos Naujosios Ūtos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo“.

Žemės reformos žemėtvarkos projektų papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedā“, projekto autorė Nomeda Vilčinskaitė (tel. (8 37) 32 14 61, 8 682 01 358, el. paštas nomeda@arvimedā.lt, adresas: Raudondvario pl. 164 A, Kaunas).

Parengtas Kauno apskrities Prienų rajono Naujosios Ūtos seniūnijos Naujosios Ūtos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo planas viešai eksponuojamas Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose). 2021 m. rugpjūčio 6 d. – rugpjūčio 16 d. Projekto viešas aptarimas vyks 2021 m. rugpjūčio 20 d. 10.00 val. Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienai).

IVAIRŪS

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

Alytaus Naujienos

Santaka

Suvaikietis

PASLAUGOS

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

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

SIŪLO DARBĄ

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga kambarinė-valytoja, apmoke dirbti. CV galima siųsti el. paštu: pusynebirstone@gmail.com Tel. 8 687 53 756.

Savitarnos kavinei Kaune reikalingi darbuotojai:

- 1) Kebabų kepėja-pardavėja (-jas);
- 2) Barmenė-maisto atleidėja (-jas);
- 3) Pagalbinė darbuotoja (-jas).

Darbas slenkančiu grafiku, pilnai darbo dienai. Atlyginimas – nuo 900 eurų, neatskaičius mokesčių. Darbo dienomis, esant reikalui, yra kambariai nakvynei. Tel. pasiteiravimui 8 686 07 280.

UAB „MAVISTA“ reikalingi šaltkalviai-santehnikai, vėdinimo sistemų montuotojai, vamzdinių suvirintojai elektra ir/arba dujomis. Atlyginimas 1 100 – 2 200 EUR.

Reikalavimai: darbo patirtis 2 metai ir daugiau. Suvirintojams – kvalifikacijos sertifikatas.

Kreiptis: darbo dienomis 8.00 – 17.00
Tel.: (8 343) 73 868, 8 685 21 286.

Reikalingas gamybos meistras (-ė);

Reikalavimai: kruopštumas, atidumas, komunikabilumas, bent 2 metų patirtis gamybinėje įmonėje.
Atlygis: nuo 700 eurų (netto).

Kreiptis tel. 8 685 66 619 (Viktorija).

UAB „Požeminių linijų statyba“, esanti Garliavoje, ieško darbuotojų:

vamzdinių klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1000 EUR, ekskavatorininkų vamzdinių klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1400 EUR, vairuotojų vamzdinių klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1200 EUR. Visos socialinės garantijos, darbo rūbai, brigados automobilis. Atlyginimas mokamas kartą per mėnesį, visada laiku.

Skambinti tel.: 8 698 36 581, (8 37) 55 2614.

Medžio apdirbimo įmonė, gaminanti medinius vasarnamius ir baldus, ieško:

konstruktorius – projektuotojo ruošti brėžinius medinių namelių gamybai, baldžiaus – staliaus kietųjų baldų gamybai ir staliaus – stakininko medinių namelių gamybai.

Gamykla – Ilgakiemio k., Kauno r. Atlyginimas pagal susitarimą. Susisiekti tel. +370 698 35 856 arba dėl baldžiaus pareigų +370 687 81516. Gyvenimo aprašymą (CV) siųsti: info@madisonomedis.lt

PERKA

Įvairios prekės

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

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

Nekilnojamas turtas

Perku žemę, mišką arba sodybą regione. Tel. 8 615 31 374.

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

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame.

Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534

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

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

PASLAUGOS

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

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

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

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

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

Dažome medinius ir tinkuotus fasadus, taip pat siferinius ir skardinius stogus. Tel. 8 631 91 211.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Nekilnojamas turtas

Parduoda 1 kambario (27 kv.m) butą Vytauto g., Prienuose, 4a/4a. Butas tvarkingas, namas renovuotas. Kaina – sutartinė. Tel. (8 319) 51 012.

Parduodama sodyba Balbieriškyje, Užupio gatvėje. Kaina – sutartinė. Skambinti tel. 8 686 64 889.

Parduodamas naujas namas su 20 arų sklypu Igliaukoje, 20 km nuo Prienų Marijampolės link. Tel. 8 698 12 424.

Įvairios prekės

Parduodu garstyčių ir aliejinio ridiko sėklas, tinkančias posėlio ir tarpinių pasėlių sėjai. Tel. 8 610 45 317.

Naminiai sviestiniai šakočiai Jūsų šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda keturių laktacijų karvę su veršeliu. Tel. 8 614 99 260.

Parduoda 7 laktacijų karvę Veiverių sen. Tel. 8 677 62 530.

Parduodu paršelius. Tel. 8 600 60 827.

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

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

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

PASLAUGOS

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

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

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

Būti kartu, būti vieniems dėl kitų...

Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

(Atkelta iš 1 p.)

Praėjusį sekmadienį vietos gyventojai ir svečiai dalyvavo šv. Mišiose, o po jų – iškilmingoje procesijoje aplink Šv. Liudviko bažnyčią. Maldų ir giesmių pakylėti, klebono **Kęstučio Vosylius** pakviesti, visi susibūrė parapijos namų kiemelyje, prie Rimorystės muziejaus. Pasak šventės vedėjos **Daivos Venclovienės**, yra labai svarbu pabūti kartu, pabūti vieniems dėl kitų, parodyti, kad Veiverių žmonės moka susitelkti ir darbams, ir šventėms.

Renginyje ypač buvo pagerbtos liepos 26 dienos varduvininkės – Onos ir Onutės, kurias tradiciškai sveikino, gėlėmis apdalino Veiverių seniūnas **Vaclovas Ramanauskas** ir jo pavaduotoja **Audronė Lazdauskienė**, šio krašto politikas, Prienų rajono savivaldybės tarybos narys **Cezaras Pacevičius** su žmona **Virginija**. Okad Onutės, paprastai tituluojamos geromis gospadinėmis, turėtų ant ko tepti smetoną, po kepalėlių šviežios duonutės su gražiausiais LR Seimo nario **Andriaus Palionio** palinkėjimais joms įteikė politikas padėjęja **Va-lė Petkevičienė**. Sveikinimo žodį taręs, varduvininkėms sveikatos linkėjęs Seimo narys **Andrius Kupčinskas**, kurio močiutės vardas Ona, išreiškė įsitikinimą, kad šis vardas ateityje dar sugrįš į populiarumo viršūnes.

Šių metų Oninės Veiveriuose praturtėjo nauju akcentu – buvo pasveikinti jau daugiau nei du dešimtmečius „Gyvenimo“ laikraščio redakcijos organizuojamų Prienų rajono Metų žmogaus ir Metų projekto rinkimų nominantai. Nors sakoma, kad savame krašte pranašu nebūsi, veiveriškiiai itin aktyviai balsavo už gerai pažįstamus, mylimus ir gerbiamus savo bendruomenės narius. Jų palaikymo dėka 2020 Metų žmogaus titulą laimėjo Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centro direktorė **Lina KAZLAUSKIENĖ**, o Metų projektu paskelbtas praėjusią vasarą per Onines atidarytas **VEIVERIŲ RIMORYSTĖS MUZIEJUS**, neįsivaizduojamas be jo įkūrėjo klebono **Kazimiero Skučo** ir muziejaus pa-



Ir šioje miestelio šventėje klebonas K.Škučas pakvietė pasivažinėti senovinėmis kariatomis, kurias traukė jo mylimi žirgai.

stato statybas palaiminusio Šv. Liudviko bažnyčios klebono, garbės kanaaninko **Kęstučio Vosylius**.

Dėl karantino apribojimų tradicinė laikraščio Padėkos šventė ši sausį neįvyko, todėl džiaugiamės vidurvasarį atsiradusia proga nominantus pagerbti Veiveriuose, juos pasiūliusioje bendruomenėje. Laikraščio redaktorė **Ramutė Šimukauskaitė** ir redaktorės pavaduotoja **Dalė Lazauskienė** nominantams, kaip padėką už išskirtinius darbus, paliktą ryškų pėdsaką vietos bendruomenės gyvenime, įteikė birštoniečio menininko **A.Lik** autorinius medžio darbus. Gėlės, nuoširdūs sveikinimo žodžiai, apkabinimai – tokiu būdu Linutės Kazlauskienės artimieji, bičiuliai, bendradarbiai, seniūnijos atstovai, bendruomenės nariai ir svečiai reiškė džiaugsmą dėl šio kuklaus, bet stiprios dvasios žmogaus, beatodairiškai skubančio į pagalbą kitiems, įvertinimo.

„Labai džiaugiuosi, kad šalia manęs yra daug gerų ir stiprių žmonių. Turiu užnugarį – savo vyrą, mamą, brolio šeimą, puikius bendradarbius, gerus draugus, kurie mane visuomet remia ir palaiko. Tai laiko ir išbandymų patikrinti žmonės. Esu jiems

labai dėkinga. Tarp stiprių žmonių ir aš galiu jaustis stipri,“ – sujaudinta dėmesio kalbėjo **L.Kazlauskienė**.

A.Kupčinskas Rimorystės muziejaus įkūrimą pavadino klebono **Kazimiero Skučo** viso gyvenimo, jo „širdies projektu“. Tam pritartų ir kiti gerai kleboną pažįstantys Veiverių krašto žmonės, turėję dar vieną progą padėkoti ir ilgamečiam šios parapijos klebonui, ir jo darbų tęsėjui kun. **K.Vosyliui** už Veiveriuose įkurtą traukos centrą ir rimoriaus amato tradicijų puoselėjimą.

Ten, kur klebonas **Kazimieras**, netoliese – ir jo mylimi, išpuoselėti, į karietas pakinkyti žirgai bei žirgeliai. Klebonas pakvietė keletą šventės svečių kartu su juo sėsti į kinkinius ir, tilindžiuojant skambalėliams, pagrindine miestelio gatve vykti atlikti kilnios misijos – pašventinti atstatytą kryžių, nuo seno stovėjusį pakelėje iš Veiverių į Čiurlių kaimą.

Medis nėra amžinas, kunigo **K.Skučo** rūpesčiu sutrešęs kryžius buvo atnaujintas daugiau nei prieš 30 metų, tuomet klebono iniciatyvos nesustabdė net valdžios priekaištai. Kryžių įveikė gamta ir laikas, tad per šias Onines klebonui buvo patikėta pašventinti šiemet atstatytą

Kryžių atnaujinimo medžio drožėjas **Ž.Tutlys**.

Dalės Lazauskienės nuotraukos



Atstatytas ir pašventintas kryžius ir toliau laimins keleivius, vykstančius Veiverių ir Čiurlių link.

kryžių. Jį padirbdino vietos medžio drožėjas **Zydrūnas Tutlys**, lėšomis parėmė keli veiveriškiiai, o kryžiaus pastatymu ir aplinkos sutvarkymu rūpinosi seniūnas **Vaclovas Ramanauskas** ir seniūnijos darbuotojai. Visiems susitelkus, kaimo kryžkelėje dar ilgai stovės kryžius, laimi-

nantis pro šalį keliaujančius...

Seniūno **V. Ramanausko** manymu, būtų labai gražu, jeigu ir kiti seniūnijos žmonės savo iniciatyva prisidėtų prie senųjų kryžių atnaujinimo ir atstatymo. Taip būtų išsaugotos ir ateities kartoms perduotos kryždirbystės tradicijos.

Ar trumpas kelias iki valdžios?

(Atkelta iš 2 p.)

socialines rizikas bendruomenei, mokiniams, jų tėvams bei visos seniūnijos gerovei“.

Apsispręsti neskubės – vaikus skaičiuos rudenį

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas VAICEKAUSKAS, „Gyvenimo“ paprašytas paaiškinti, dėl kokių priežasčių Savivaldybė ketina uždaryti **N.Ūtos daugiafunkcij centrą** ir priimti su tuo susijusius sprendimus, sakė:

– Priežastis paprasčiausia – **N.Ūtos daugiafunkciam centre** neįleikiama pakankamo skaičiaus vaikų. Stebėdami vaikų judėjimą, pamatėme, kad nemažai tėvų renkasi miesto mokyklas. Tiesiog 1–4 klasėse lieka minimaliai vaikų: 1 klasėje – du, antroje – berods 4, trečioje – 3. Pagal nustatytas normas mes negalime finansuoti tuščių klasių. Taigi, jei viena tėvų dalis pasirinko miesto mokyklas, tą padaryti, matyt, teks ir likusiems...

Ikimokyklinėje ir priešmoky-

linėje jungtinėje klasėje vaikų susidaro apie dvylika. Kadangi viena grupė lieka, turėjom tokią pamastymą ją iškelti į administracinį seniūnijos pastatą, laisvalaikio salės patalpas, nes išlaikyti du puštuščius pastatus neracionalu.

Bet dabar šiek tiek pakoregavome savo siūlymą ir nutarėme palūkti iki rugsėjo 1-osios, pažiūrėsime, kiek realiai susirinks vaikų. Tada ir apsispręsim galutinai. Apie tai informuosime ir bendruomenę, atsakydami į jos kreipimąsi.

O dėl išsakytų bendruomenės nuogaštavimų, manau, kad jie yra nepagrįsti. Seniūnijos pastate yra pakankamai vietos vienai jungtinei grupei, lėšų į aplinkos pritaikymą reikėtų įdėti minimaliai, nes patalpos suremontuotos, nebent tektų paruošti vietą maitinimui. Pakaks erdvės ir saviveiklininkams, nes lieka universali salė, be jos yra ir dar kelios tuščios patalpos. Suprantamas bendruomenės noras (išsaugoti tai, kas yra), bet jai reikėtų susikonsultuoti ir susitarti su savo nariais, kad neišvežtų vaikų į miesto mokyklas. Man



Pagal savivaldybėje gimusį sumanymą, uždarius **N.Ūtos daugiafunkcij centrą**, ikimokyklinukai ir priešmokyklinukai galėtų persikelti į suremontuotas laisvalaikio salės patalpas, o saviveiklininkai – į sporto salę.

ir pačiam labai gaila ir apmaudu, kad tėvai taip pasirinko, bet tai jų pačių apsisprendimas, ir jo negalime pakeisti. Kaimuose trūksta vaikų, juos išveždami dar pabloginame situaciją. Prienų rajono savivaldybės kaimiškos vietovėse klasės yra nedidelės. Dėl to jaučiame centrinės valdžios spaudimą stebėti situaciją ir greičiau reaguoti. Esame priversti uždaryti

ištuštėjusias ugdymo įstaigas...

Dėl šios priežasties **N.Ūtos daugiafunkciam centre** 1–4 klasių neįleikiama, jų mokiniai bus pavėžėjami į „Ažuolo“ progimnaziją. Sumažėjus vaikų, niekaip nepateisintume modelio vienos jungtinės klasės, kurioje būtų mokomi vaikai iš keturių skirtingų klasių (iki šiol veikė dvi jungtinės klasės, – aut. pastaba).

Jeigu **N.Ūtos daugiafunkcio centro** pastatas liks tuščias, jį įtrauksime į privatizuojamų objektų sąrašą. Kita vertus, buvo pasiūlyta pastatą perimti ir valdyti bendruomenei, jei tik ji pateiktų veiklos planą, panašiai, kaip buvusiam mokyklos pastate tvarkosi Žemaitkiemio bendruomenė.

Kalbino **Dalė Lazauskienė**

Gyvenimas

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

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

Redaktorė **Ramutė Šimukauskaitė**

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas

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

remia rubrikas „Kultūra: mūmyste ir šalia mūsų“ (Fondo parama – 10 000 Eur) ir „Tai, kas išaugina...“ (Fondo parama – 12 000 Eur)

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

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ