

# Gyvenimas

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms  
Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

Nr. 47 (10495) \* 2022 m. birželio 29 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

## Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis.  
Saulė teka 4 val. 44 min., leisis

22 val. Dienos ilgumas 17 val. 16 min.

Vardadieniai: šiandien – Benita, Benius, Paulė, Paulius, Petras, Petrė, Povilas, Sviranta, Svirmantas, Svirmantė, rytoj – Ada, Adelė, Adelija, Adelina, Otonas, Tautgina, Tautginas, Tautginė, penktadienį – Ingvaras, Julijus, Julius, Liepa, Tautrimas, Tautrimė.

Birželio 29 – Šv. Petras ir Povilas. Lietuvos pasieniečių diena.  
Liepos 1 – Tarptautinė architektų diena.

Skvernelio ir Sinkevičiaus duetui	2 p.	Saulės keliami pavojai vasarą	3 p.	Stovykla „Savaitgalis poroms“	6 p.
UAB „Pieno tyrimai“ – savalaikė ir tikslinga pagalba ūkininkams	2-8 p.	Priklausomybė nuo interneto	5 p.	Paroda „Mano pirmoji knygelė“	8 p.

## Laivyba žengia pirmuosius žingsnius Prienų krašte

Birželio 21 d. Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas, administracijos direktorė Jūratė Zailskienė, Statybos ir ekonominės plėtros skyriaus vedėjas Tomas Žvirblys Vidaus vandens kelių direkcijoje (toliau – Direkcija) susitiko su jos vadovu Vladimiru Vinokurovu, pavaduotoju Gediminu Vasiliausku.



Susitikime buvo diskutuota apie ilgai laukiamą Nemuno vagos išvalymą ties Prienais. Direkcijos vadovai paaiškino, kad dėl pandemijos metu sutrikusios logistikos žemsiurbės pristatymas į Lietuvą užtruko, tačiau ji jau yra uoste prie Direkcijos ir liepos 1 d. pradės vagos valymo darbus. Nemuno vagos valymas prasidės nuo Birštono ir kils aukštyn

link Prienų, Alytaus. Įsigyta naujūtelė žemsiurbė yra unikali – ji gali plaukti, judėti krantu ir pritaikyta Lietuvai, nes valyti teks itin seklias ir vingiuotas upės krantų vietas. Kalbėta apie galimybę nužymėti vandens kelią iki Balbieriškio, Alytaus ir taip praplėsti turistinės laivybos vystymosi kryptis.

(Nukelta į 8 p.)

## Sveikiname!

Brangi mama, močiutė, prosenelė **Stanislava Tamošiūnienė**, gyvenanti Prienuose, gegužės 24 d. šventė garbingą 80 metų jubiliejų.

Šiandieną Jūsų metai sužydėjo daugybe įvairių žiedų.  
Čia visko būta: saulės, vėjo,  
Daug praradimų ir vilčių...  
Nuėjot prasmingą ir ilgą kelią  
Pavargo rankos nuo sunkių darbų  
Priimkit šiandien degančią ugnelę  
Savo vaikų ir anūkų širdžių.



Sveikina ir Dievo palaimos linki dukra Auksė, žentas Gražvydas, sūnūs Raimondas ir Giedrius, marčios Dalė, Asta, Sonata, 10 anūkų ir 3 proanūčiai.

## Mylimas Tėveli, Dieduk, Proseneli,

Tavo meile ir rūpesčiu buvome apsupti dar tada, kai net nemokėjome vaikščioti ar rišliai kalbėti. O šiais metais, švėsdamas savo 85-ąjį birželį, ta pačia neblėstančia šiluma gali dalintis jau su trečia iš eilės karta, visa širdimi Tave priimančia kaip įkvepiantį pavyzdį, stiprybės šaltinį ir autoritetą. Žodžiais sunku apsaityti, kokie laimingi esame turėdami Tave ir galėdami visada sugrįžti į namus, pripildytus bendrų prisiminimų, užstalės juokų, istorijų bei švenčių džiaugsmo. Tu esi žmogus, kuris padėjo formuotis mūsų visų vertybėms ir kiekvienam vis dar leidžia didžiulius, turint toki fiziškai ir dvasiškai tvirtą tėtį ar senelį. Visam rajone turbūt nėra kito tokio Petro, kuris, sulaukęs 85-erių, gebėtų taip suktis šokių aikštelėje, kad net jauniausi jam pavydėtų! Nors kojoms kartais ir sunkiau – širdies melodijų juk nesustabdysi!

To ir norim palinkėti – kad būtų jėgų ir sveikatos suktis dar daugelyje šokių aikštelių, kad apsieiktume dar nesuskaičiuojamu apkabinimų kiekiu ir per kaimynų tvorą iššautume tiek šampano, kad niekas net neįtartų, kelintą birželį skaičiuoja mūsų mylimiausias pasaulio senelis **Petras Balsevičius**, gyvenantis Gripiškių kaime, Stakliškių seniūnijoje!

Labai Tave mylim ir sveikinam šio nuostabaus jubiliejaus proga!

Apkabinimus siunčia visa Tave mylinti gausi šeima!



## Su gamta prie derybų stalo nesusėsi...

Kad su gamta nepasiderėsi, nepaspausi mygtuko ir nepakreipsi debesies, dar kartą įrodė praėjusios savaitės pradžioje mūsų rajono neaplenkusios stiprios liūtys, atnešusios daug kritulių, pridariusios staigmenų.

Kaip teigia Stakliškių seniūnijos seniūnė **Nijolė Ivanovienė**, jų seniūnijoje labai daug kur apgadinti keliai, išplauti gilūs grioviai. Remonto darbai jau vyksta, bet greitai, per vieną dieną, jų tiesiog fiziškai neįmanoma atlikti. Dėl žmonių saugumo informacija talpinama seniūnijos puslapyje, pasidalijama *facebooke*. Tie ruožai, kur nesaugu, kur gali įvykti nelaimingas atsitikimas, aptveriami „stop“ juosta.

*Facebook* informacija dalijasi ir seniūnijos gyventojai. „Dar pralaida per Virkiaus upelį, Medžionių piliakalnio link nuplauta, už Medžionių kapinių pralaida irgi išplauta. Skendo kai kurių gyventojų daržai, ganyklos,

(Nukelta į 8 p.)



Nuomonė

Rytas STASELIS



## Skvernelio ir Sinkevičiaus duetui

Užteko Kazachstano prezidentui Kasymui-Žomartui Tokajevui Sankt Peterburgo Tarptautinio ekonomikos forumo metu viešai pareikšti, kad jo šalis nesirengia pripažinti, anot jo, Rusijos pripažintų kvazi-valstybių Ukrainos rytuose – Donecko ir Luhansko „liaudies respublikų“ (daugelis mūsų prisimename, ko vertos sovietmečiu buvo vadinamosios „liaudies demokratijos“ Rytų ir Vidurio Europoje), kai tiesiog kitą dieną sutriko kazachų per Rusiją transportuojamos naftos krova Juodosios jūros Novorosijsko uoste. Ešą dėl nelaukta iškilusio II Pasaulinio karo metu pastatytų jūros minų pavojaus laivybai jūroje.

Laimei, šiuos rusiškus reikaliukus mes pažįstame: tai vamzdinių remontas, tai iš kažkur atsiradusios II Pasaulinio karo minos Juodojoje jūroje...

Ta proga pamaščiau – kaip gera, kad šio amžiaus pirmojo dešimtmečio viduryje Mažeikių naftos perdirbimo gamykla neatiteko kazachų valstybinės naftos kompanijai „Kazmunaigaz“ arba Rusijos „Lukoil“, kaip buvo kalbama ir kai kurių politikų primygtinai siūloma. Būtume pažiaukčioję ligi šiol.

Patirtume dabar panašią problemą, su kuriomis susiduria Vengrija, Bulgarija arba Slovakija, anuomet įsileidusios į naftos perdirbimo sektorių rusiškas kompanijas ir dabar juridiskai bei faktiškai priklausomas nuo tų pirkėjų valios. Todėl privalo gūžtis Europos Sąjungai svarstant agresyviai Rusijai pritaikant griežtas ekonomines sankcijas pilna apimtimi. Priminsiu, kad skelbiant vadinamąjį „šeštąjį“ ES sankcijų paketą, šioms šalims buvo pritaikyta laiko išlyga: per tam tikrą laiką joms privalo susitvarkyti bei užsitikrinti alternatyvų naftos tiekimą jų naftos chemijos pramonei.

Lietuva buvo labai netoli tokių pančių. Tik todėl, kad Lenkijos naftos chemijos koncernas PKN „Orlen“ varžytuvėse už Mažeikių įmonės akcijas sumokėti anais laikais „milijardu litų daugiau“ nei mano paminėti konkurentai, šiandien turime situaciją, kurioje, kaip sako prezidentė Dalia Grybauskaitė, neprivaleme krūpčioti.

Kazachstane – viskas kitaip, nes buvusio prezidento Nursultano Nazarbajevio administracija darė viską, kad jų šalis kuo giliau integruotųsi su Rusija. Kad, be Kazachstano, šiandien, ko gero, nebūtų jokios Eurazijos ekonominės sąjungos, į kurią sustojo dar Baltarusija, Rusija, Kirgizija, Armėnija. Nes, be Rusijos ir Kazachstano, kitos šalys savo ekonomikos lygiu yra gana smulkios ir nelabai reikšmingos šalys.

Tačiau tokia tikrovės alternatyva ne visiems patinka. Kilus klausimui apie ES sankcijinių prekių tranzito iš žemyninės Rusijos į jos eksklavą prie Baltijos jūros – Kaliningrado sritį, tuojau apsiereikšė į politinės opozicijos lyderius pretenduojantis Saulius Skvernelis, ėmęs viešai aiškinti, kokia trumparegė yra dabartinė Lietuvos valdžia, nesugebanti be klaidų perskaityti sutartyse užfiksuotų Lietuvos išpareigojimų Rusijai. Prie jo ta pačia dieną keistai prisijungė valstiečių lyderio Ramūno Karbauskio į Europos Sąjungos Komisijos narius deleguotas Virginijus Sinkevičius. Pastarasis gal ir nekaltino aklumu Lietuvos valdžios, bet ėmė apgailauti, kodėl Lietuva, svarstant sankcijas Rusijai, Bruselyje nemėgino derėtis, kad dabar ES sankcijomis ribojamas kai kurių prekių tranzitas iš Rusijos į Kaliningrado sritį būtų švelnesnis. Taip, kad atitiktų Lietuvos, kaip tranzito koridoriaus, interesą. Pvz., kaip Vengrija derėjosi dėl rusiškos naftos...

Ponui Skverneliui, kuris šiais laikais ieško būdų, kaip gražiau pasirodyti rinkėjams, galima būtų pasiūlyti eiti į 2024 m. Seimo rinkimus (labai tikiuosi, kad prezidentinių jis jau atsikando) su labai konkrečiais antiukrainietiškais lozungais. Turint galvoje, kiek žmonių socialiniuose tinkluose ir net prieš TV kameras aiškina, kad dėl pagalbos nuo karo pabėgusiems ukrainiečiams „gyvenimas Lietuvoje sparčiai blogėja“, „ukrainiečiams – viskas, mums – nieko“. Iš tikrųjų galėtų būti toks radikalus reikalas. Tačiau bent jau be veidmainystės.

O jaunasis politikas p. Sinkevičius ES mastu galėtų inicijuoti, kad būtų ne taip jau radikaliai žvelgiama į tai, ką Ukrainoje daro Rusija. Maža to: pamėginti atšaukti visą ES dujų sektoriaus reformą nuo pat III energetikos paketo. Nes vertinant iš šios dienos perspektyvos, prieš dvidešimt metų Rusijos dujų monopolijos „Gazprom“ „stumta“ ES dujų sektoriaus sanklodos idėja (kad rusai valdytų viską – nuo gavybos, pardavimo pagal ilgalaikės sutartis, perdavimo ligi pardavimo galutiniam vartotojams) dabar būtų realizuota nuo A iki Z. Nes, kaip nebūtų keista, tokioje sanklodoje gamtinių dujų megavatvalandė kainuotų pigiau – ne aplink 100 eurų, o galbūt tik 20-30. Ir Lietuvai nereiktų jokio terminalo, jokios „žaliosios politikos“.

## UAB „Pieno tyrimai“ – savalaikė ir tikslinga pagalba ūkininkams

Pieninės galvijininkystės vystymas ir plėtra visais laikais, o ypač dabar, yra labai aktualus uždavinys. Šiuo sudėtingu laikotarpiu, kai ūkininkams išaugusios trąšų, pašarų papildų, elektros ir įvairių paslaugų kainos, reikia savo ūkį plėtoti taip, kad būtų išlaikomas gaminamos produkcijos lygis ir ūkio našumas, gyvybingumas, konkurencingumas ir tvarumas.

Pagal susietos paramos pajamomis finansavimo struktūrą Lietuvoje 2023-2027 m. 15 proc. tiesioginių išmokų finansavimo voko skiriama: 86 proc. – gyvulininkystei ir 14 proc. – augalininkystei.

Pieno sektoriui skiriama 67,9 proc., mėsos sektoriui – 32,1 proc. lėšų. Pieninių bulių išmokos nelieka. Didinama išmoka už pienines karves iki 99,3 proc., pieninių ožkų – 0,7 proc. Bus diferencijuojamos išmokos ir už tam tikrą pieninių karvių skaičių. Jos turi būti Ūkininių gyvūnų registre įregistruotos ir nepertraukiamai išlaikomos valdoje einamų metų balandžio 1 d. – birželio 30 d.

Nauja tai, kad valdytojams, kurių valdose buvo vykdomi pieninių veislių karvių produktyvumo tyrimai (nepertraukiamai per paskutinius produktyvumo tyrimų metus), mokamas nustatyto dydžio (preliminariai apie 10 eurų) susietos paramos išmokos priedas už kiekvieną tiriamą pieninių veislės karvę.

Šiame susietos paramos punkte gali padėti UAB „Pieno tyrimai“, kurie ir vykdo gyvūnų produktyvumo tyrimus. Visa tai atlieka Gyvūnų produktyvumo tyrimų padalinys. Tai yra jo pagrindinė ir labai svarbi veikla.

Tam, kad pienas būtų ne „atiduodamas“, o „parduodamas“, jis turi būti geros kokybės. Jo kokybę ir karvės sveikatą kiekvieną mėnesį stebi UAB „Pieno tyrimai“ gyvūnų produktyvumo tyrimų darbuotojai.

Atliekamas kontrolinis melžimas, kurio metu pas ūkininką paimamas pieno mėginys individualiai iš kiekvienos karvės.

Mėginys pristatomas į laboratoriją, kurioje nustatoma pieno sudėtis: riebalai, baltymai, ureja, somatinės ląstelės, laktozė. Pakitęs riebalų ir baltymų santykis rodo ketozę arba acidozę. Tai atliekama kiekvieną mėnesį dar matuojant ir primelžtą pieno kiekį. Analizuojama, kaip visa tai kinta, kur yra problema, ir stengiamasi rasti geriausią rezultatą. Didelis dėmesys skiriamas ir karvių genetikai.

Padidėjęs somatinių ląstelių skaičius piene rodo mastito susirgimą. Karvei reikalingas greitas ir efek-



Ūkininkė L. Balsevičienė.

tyvų gydymas.

Šiuo metu mūsų ūkininkams nemokamai, kaip dovana, vykdoma mastitų sukėlėjo tyrimo programa. Tai – mastito sukėlėjų ir jautrumo antibiotikams nustatymas pieno mėginyje 6 antibiotikų diskais. Tam tinka tešmens kiekvieno ketvirčio spenio pienas arba bendro pieno mėginys, paimtas pagal specialius reikalavimus mikrobiologiniam tyrimui. Indelis su specialiu konservantu atvežamas susitarus, nes šio konservanto galiojimas – 1 mėnuo. Jei karvė gydoma, mėginys turi būti paimtas ne rečiau, kaip 21 diena po gydymo. Tikslas – nustatyti mastito sukėlėjo rūšį, patogeniškumą, sudaryti antibiogramas – sukėlėjo jautrumą atskirioms antibiotikų grupėms, parinkti tinkamiausius medikamentus. Po gydymo kurso pagal pieno sudėties ir somatinių ląstelių skaičiaus tyrimo rezultatus įvertinamas karvės gydymo efektyvumas.

UAB „Pieno tyrimai“ dar siūlo ir komercinius paslaugų paketus. Vienas iš jų – tai ankstyvas veršingumo nustatymas. Jo tikslas – kuo anksčiau nustatyti (iš pieno mėginio), ar karvė veršinga, ar ne. Tai atliekama praėjus ne mažiau kaip 28 d. po sėklinimo. Tyrimas paprastas, karvei nesukelia streso, išvengiama brangių intervencinių veršingumo nustatymo metodų. Mažėja infekcijos paplitimo galimybė. Kiekvieną dieną, kuomet karvė lieka neveršinga, ūkis patiria apie 5 eurų nuostolį. Galima greičiau persėklinti neveršingas karves ir taip sumažinti intervalą tarp veršiavimų, laiku pritaikant rufos skatinimo priemones.

Kita teikiama paslauga – tai pa-

šarų mitybinės vertės analizė. Tinkamas šėrimas kokybiškais pašarais padeda išvengti daugybės karvių sveikatos problemų ir nulemia ūkio pelną. Taikomi: standartinis kompleksas, profesionalus kompleksas, profesionalus kompleksas su rekomendacijomis. Tinka stambiųjų pašarų ir koncentratų mėginiai. Tyrimo rezultatai naudojami karvių racionams sudaryti arba juos tinkamai subalansuoti.

Kita labai svarbi ir naudinga paslauga – tai melžimo įrangos patikra. Melžimas yra vienas iš pagrindinių veiksnių, lemiantis karvių bandos sveikatingumą, o taip pat – produktyvumą ir gaunamo pieno kokybę. Nustatyta, kad laiku ir taisyklingai melžiamą karvę per metus duoda iki 300 kg pieno daugiau, negu melžiama net ir su nedidelėmis paklaidomis. Melžimas yra rizikos faktorius, veikiantis karvės tešmenį du ar tris kartus per parą. Melžiant nesukalbruota melžimo įranga, gali būti traumuojamas gyvulys, o tai gali sukelti tešmens uždegimą (mastitą).

Ūkininkui ne mažiau svarbi ir pieno šaldymo rezervuarų metrologinė patikra. Gamintojas, kai už pieną atsiskaitoma pagal jo turimų matavimo prietaisų rodmenis, atsako už šių prietaisų metrologinę patikrą. Matavimo priemonių patikra – tai procedūra, kuria įvertinama matavimo priemonės metrologinių parametrų atitiktis nustatytiems reikalavimams ir, kurią atlikus, matavimo priemonė pažymima patikros žymekliu bei išduodamas patikros sertifikatas 5 metams, jei šaldytuvas nejudinamas iš vietos. (Nukelta į 8 p.)



### MOKYMAI ŪKININKAMS

Pilotiškių g. 12, Pilotiškių k.,  
Naujosios Ūtos sen., Prienų r. sav.,  
2022 m. liepos 11 d. nuo 13.00 val. (pirmadienis)

Nemokamas renginys ūkininkams hidroponinės sistemos panaudojimu daržininkystėje klausimais Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegijai įgyvendinant projektą: „Gamtą tausojančios hidroponinės sistemos panaudojimo žalumyninių daržovių auginimui skatinimas Lietuvos daržininkystės ūkiuose“ (trukmė 4 ak. val.).

Informacija ir registracija tel. 8 600 89 403.



### MOKYMAI ŪKININKAMS

Pušyno g. 6, Mažųjų Šelvių k.,  
Klausučių sen., Vilkaviškio r. sav.,  
2022 m. liepos 11 d. nuo 9.00 val. (pirmadienis)

Nemokamas renginys ūkininkams hidroponinės sistemos panaudojimu daržininkystėje klausimais Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegijai įgyvendinant projektą: „Gamtą tausojančios hidroponinės sistemos panaudojimo žalumyninių daržovių auginimui skatinimas Lietuvos daržininkystės ūkiuose“ (trukmė 4 ak. val.).

Informacija ir registracija tel. 8 600 89 403.

Šiais metais minint Prienų 520 metų jubiliejų Prienų rajono savivaldybė išleido knygą „Prienų kraštas“, pristatančią mūsų rajoną. Džiugiai pranešame, kad knygą jau galite įsigyti pas mus, VŠĮ „Prienai“, adresu: Vytauto g. 35, Prienai.

Knygoje išskirti trys skyriai: atrask, pažink ir pajausk, kurių dėka atrasite lankomus objektus Prienų rajone bei pažinsite Senuosius Prienus.

Knygas galima įsigyti VŠĮ „Prienai“, adresu: Vytauto g. 35, Prienai.

Knygos kaina – 10,57 Eur/vnt.

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Saulės keliami pavojai vasarą

Saulė – tai gyvybės ir geros nuotaikos šaltinis. Mėgavimasis saulės voniomis – deginimasis – daugeliui yra neatsiejama vasaros atostogų dalis. Saulė yra reikalinga vitamino D gamybai, tad saikingas deginimasis yra naudingas. Tačiau deginimasis tiesioginėje saulėje visada yra rizikingas.

Absoliučiai saugus deginimasis neegzistuoja, nes degindamiesi gaunate tam tikrą UV spindulių kiekį ir visada rizikuojate nudegti. Dažnai neįvertinamas kenksmingas saulės spindulių poveikis, persistengiama deginant, nes paprasčiausiai nežinoma, kuo skiriasi įdegis ir nudegimas. Įdegis – tai apsauginis odos atsakas į ilgalaikį UV spindulių poveikį. **Nudegimas saulėje** – tai gyvo odos audinio pažeidimas, kurį sukelia ilgalaikis UV saulės spindulių poveikis. UV spinduliai pažeidžia odos ląstelių genetinę medžiagą, sukelia mutacijas, silpnina imuninę sistemą ir gali sukelti odos vėžį. Maždaug dėl 90 proc. odos vėžio atvejų yra kalti kenksmingi ultravioletiniai spinduliai ir netinkama apsauga nuo saulės. Moksliniai tyrimai parodė, kad vėžio požymiai gali pasireikšti ir praėjus daug laiko po intensyvaus mėgavimosi deginimosi teikiama malonumais. Todėl labai svarbu neperžengti ribos ir nesukelti pavojaus savo sveikatai, o ruošiantis saulės vonioms nepamiršti pasirūpinti priemonėmis, kurios padės apsaugoti jūsų odą nuo nudegimo. Apsauginis saulės kremas ar losjonas, kurio SPF turėtų būti ne mažesnis nei 30. Teptis juo reikia kaskart einant į lauką, maždaug 15 minučių iki išeinant – tiek laiko reikia, kad kremas tinkamai susigertų į odą. Būnant paplūdimyje, teptis apsauginėmis priemonėmis reikėtų mažiausiai kas dvi valandas. Būtina nešioti akinius nuo saulės. Svarbu, kad akiniai pilnai dengtų akis, o jų stiklas visiškai nepraleistų kenksmingų spindulių, nes akys yra ypač jautrios UV spinduliams. Kenksmingi saulės spinduliai gali sukelti akių ligas, viena dažniausia jų – katarakta, kuri gali sukelti rimtų regėjimo problemų ir laiku negydoma gali baigtis daliniu aklumu. Taip pat per didelis saulės spindulių kiekis žmogui gali sukelti ne tik perkaitimą, bet ir saulės smūgį. Tai ypač aktualu vyresnio amžiaus žmonėms ir mažiems vaikams. Pavojingiausias laikas būti saulėje **nuo 11 iki 17 val.!**

**Šilumos smūgis arba perkaitimas** – tai organizmo būklė, kai sutrinka viso kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas. Šilumos smūgis išstikti gali dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, didelės santykinės oro drėgmės, intensyvios saulės spinduliuotės, ilgai būnant tvankioje, nevedinamoje patalpoje ar saulės atokaitoje, per karštį sportuojant ir geriant mažai vandens.

### Pirma pagalba, jeigu perkaitote:

- Dėkite šaltą kompresą ant galvos;
- Gerkite didelį kiekį vėsaus vandens;
- Eikite į pavėsį ar vėsia vėdinamą patalpą ir atsigulkite;
- Jei nukentėjusysis be sąmonės: paguldykite jį ant šono, vėdinkite ir kuo skubiau kvieskite greitąją medicininę pagalbą.

**Saulės smūgis** – tai galvos smegenų pažeidimas, kurį sukelia tiesioginiai saulės spinduliai, krintantys ant nepridengtos galvos odos. Veikiant saulei, įkaista ir plečiasi galvos smegenų dangalų kraujotaka, kyla galvos smegenų temperatūra ir sutrinka smegenų funkcija. Jei nukentėjusiajam nesuteikiama skubi pagalba, kyla rizika numirti nuo smegenų edemos (paburkimo).

### Saulės smūgio požymiai:

- Galvos svaigimas;
- Spengiančios ausys;
- Sutrikęs kvėpavimas;
- Vėmimas;
- Išbalusi oda;
- Šaltas prakaitavimas;
- Aukšta kūno temperatūra;
- Sąmonės praradimas.

### Pirma pagalba ištikus saulės smūgiui:

- skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsia vietą;
- atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius;
- apipurškite ar suvilgykite

veidą vandeniu;

- ant galvos dėkite šaltą kompresą;
- jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite ant šono, vėdinkite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

### Siekiant išvengti perkaitimo ir saulės smūgio:

- Vartokite daug skysčių;
- Dėvėkite galvos apdangalą;
- Stenkitės vidurdienį kuo mažiau būti saulės atokaitoje;
- Venkite gėrimų su kofeinu ar saldikliais;
- Dėvėkite šviesius, lengvus, natūralaus audinio, lengvai praleidžiančius prakaitą drabužius.

## Vitaminai – ant mūsų stalo

Ne tik skaniausi, bet ir vertingiausi yra švieži vaisiai ir daržovės. Juose gausu vitaminų, mineralinių medžiagų, žmogaus organizmui būtinos ląstelių, vandens bei angliavandenių. Sodo gėrybės naudingos žarnynui – teigiamai veikia mikroflorą, mažina puvimo procesus, aktyvina skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją bei padeda palaikyti organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Sudėtyje turi mažai baltymų ir riebalų. Vasarą reikėtų stengtis valgyti vietines sezonines daržoves, kai jų galime patys lengvai užsiauginti ar nusipirkti, o skonis, kokybė ir nauda žmogaus organizmui bus patys geriausi.

PSO rekomenduoja šviežių daržovių ir vaisių per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių suvalgyti 2–4 porcijas, nes juose dažniausiai vyrauja didelis cukrų kiekis. Deja, daugelis Europos šalių gyventojų, ir vaikų, ir suaugusiųjų, vaisių ir daržovių suvartojama mažiau nei rekomenduojama. Pastarųjų kelių dešimtmečių epidemiologiniai ir klinikiniai tyrimai patvirtina, kad mažas daržovių vartojimas yra glaudžiai susijęs su lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimu ir vystymusi (kraujotakos bei virškinamojo trakto sutrikimais, hipertenzija, osteoporoze, kai kuriomis vėžio formomis, lėtinėmis obstrukcinėmis plaučių ligomis, kvėpavimo sutrikimais).

Produktų įvairovė yra raktas į sveiką mitybą. Kiekvieną kartą galime rinktis vis kitokios spalvos –



Pagal Pasaulio Sveikatos Organizacijos duomenis rekomenduojama per dieną suvartoti šviežių daržovių/vaisių ne mažiau kaip 400 gramų

žalios, geltonos, oranžinės ar raudonos – vaisius ir daržoves. Skirtingų spalvų daržovės suteiks mūsų organizmui įvairių naudingų medžiagų, pavyzdžiui: raudonuose pomidoruose yra likopeno – natūralaus veiksmingo antioksidanto, saugančio ląsteles nuo žalojančio laisvųjų radikalų poveikio. Geltonos bei oranžinės spalvos daržovės ir vaisiai (morkos, moliūgai, citrinos) turi beta karoteno, taip pat vitamino A, kuris stiprina regėjimą, plaukus, nagus bei odą. Baltos spalvos daržovės (česnakai, svogūnai, krienai, ropės) turi antibakterinių savybių ir padeda palaikyti normalią imuninę sistemą.

Daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai bei mineralinės medžiagos yra labai svarbūs normalioms organizmo funkcijoms bei fiziologiniams procesams organizme vykti: įvairių fermentų ir hormonų apykaitai, kraujo kūnelių gamybai, ląstelių medžiagų apykaitai, svarbūs nervų sistemos veiklai, kraujo krešėjimui, endokrinių liaukų, širdies ir kitų organų normaliai veiklai. Taip

pat gaunant pakankamą kiekį vitaminų ir mineralinių medžiagų didėja atsparumas infekcinėms ligoms. Mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies – yra gausu krapuose, špinatuose, petražolių šaknyse, moliūguose, kopūstuose, ankštiniuose daržovėse, braškėse. Vitamino C gausu petražolių lapuose, kopūstuose, juoduosiuose serbentuose, avietėse, braškėse. Vitamino PP – žirniuose, pupose, burokėliuose. Vitamino A – špinatuose, morkose, moliūguose. Vitamino K – pomidoruose, salotų lapuose, žemuo-gėse. Vitamino B – žirniuose, bulvėse, mėlynėse, slyvose. Ir tai tik keletas pavyzdžių iš daugybės Lietuvoje augančių daržovių ir vaisių pasirinkimo.

Vasara – tai nuostabus metas, kai mes norime, galime ir turime valgyti daug šviežių ir įvairių miško ar sodo gėrybių. Tai – vitaminų, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų, organinių rūgščių bei angliavandenių šaltinis, todėl telieka mėgautis vasara ant mūsų stalo!

## „Vasarėle, būk sveika“

Šilavoto seniūnijos kiemelyje vyko renginys „Vasarėle, būk sveika“.

Kartu su vaikais kalbėjome apie vasarą, jos teikiamus malonumus, taip pat aptarėme, kaip saugiai elgtis

esant prie vandens, miške, lauke karštomis dienomis. Šventėje dalyvavo policijos bičiulis Amsis ir pareigūnė



Edita, priminusi vaikams saugaus elgesio namuose ir kelyje taisykles. Šilavoto bibliotekininkė pakvietė vaikus dalyvauti iššūkyje „Vasara su knyga“, vėliau vyko judrieji žaidimai. Renginio pabaigoje visi vaikai buvo apdovanoti prizais. Linkime saulėtą, sveiką ir saugią vasarą, šaunių nuotykių ir gausybės įspūdžių!

**„FUTBOLAS vaikščiojant“**  
Nemokami užsiėmimai +55

Futbolas vaikščiojant yra nauja futbolo atmaina, kuri skirta 55 metų žmonėms ir vyresniems. Tai puiki priemonė skatinti fizinį aktyvumą, kuri suteikia ir gerą emocijų.

**KADA?** pirmadieniais ir ketvirtadieniais  
**9:00 - 10:00** **55+**

**KUR?** Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos stadione

**REGISTRACIJA:**  
Tel. nr.: 8 67879 995 | El. p.: prienai.vs.biuras@gmail.com

**NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS**

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

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

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

# Pirmoji pagalba užspringus suaugusiajam!

Užspringimas – ūmi ir gyvybei pavojinga būklė, kai svetimkūnis patenka į kvėpavimo takus ir trukdo orui patekti į plaučius. Užspringimas gali būti dalinis (kvėpavimo takų spindį svetimkūnis blokuoja tik iš dalies) ir visiškas (visiškai blokuojamas kvėpavimo takų spindis). Užspringimo priežastys gali būti įvairios. Suaugusieji dažnai užspringsta skubėdami, besijuokdami ar kalbėdami valgant bei geriant, taip pat tinkamai nesukramtydami maisto.

Tarptautinis užspringimo ženklas. Užspringęs asmuo paprastai rankomis susiima už gerklės.

Įtarus užspringimą nukentėjusio paklauskite „Ar Jūs užspringote?“, „Ar galite kalbėti?“.

## Dalinio užspringimo požymiai

Užspringęs žmogus yra sąmoningas, jis gali kvėpuoti, kalba ir kosti.



## Pirmosios pagalbos veiksmai

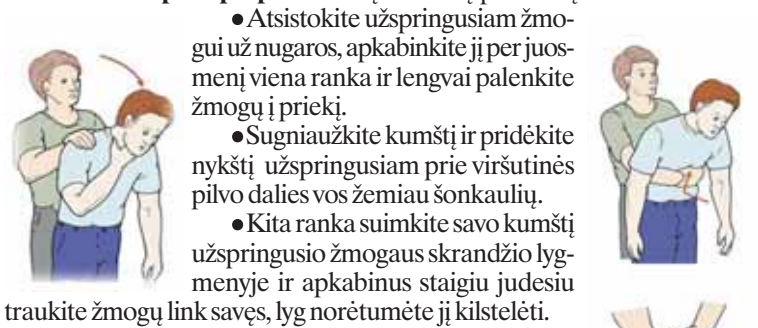
- Raginkite kuo daugiau ir stipriau kosėti.
- Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė.
- Jeigu žmogui yra patogiau, jis gali kosėti pasilenkęs į priekį.
- Stebėkite ir būkite šalia prie užspringusio.
- **NEGALIMA** trankyti į tarpumentę!
- Jeigu kosėjimas nepadeda ir situacija negerėja, visuomet skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu **112**.

## Visiško užspringimo požymiai

- Žmogus negali kalbėti, rodo užspringimo ženklą.
- Kosulys silpnas ir neveiksmingas.
- Atsiranda švilpesys, kvėpavimas vis sunkėja.
- Pamėlynuoja veido oda ir lūpos.
- Gali netekti sąmonės.

## Pirmosios pagalbos veiksmai

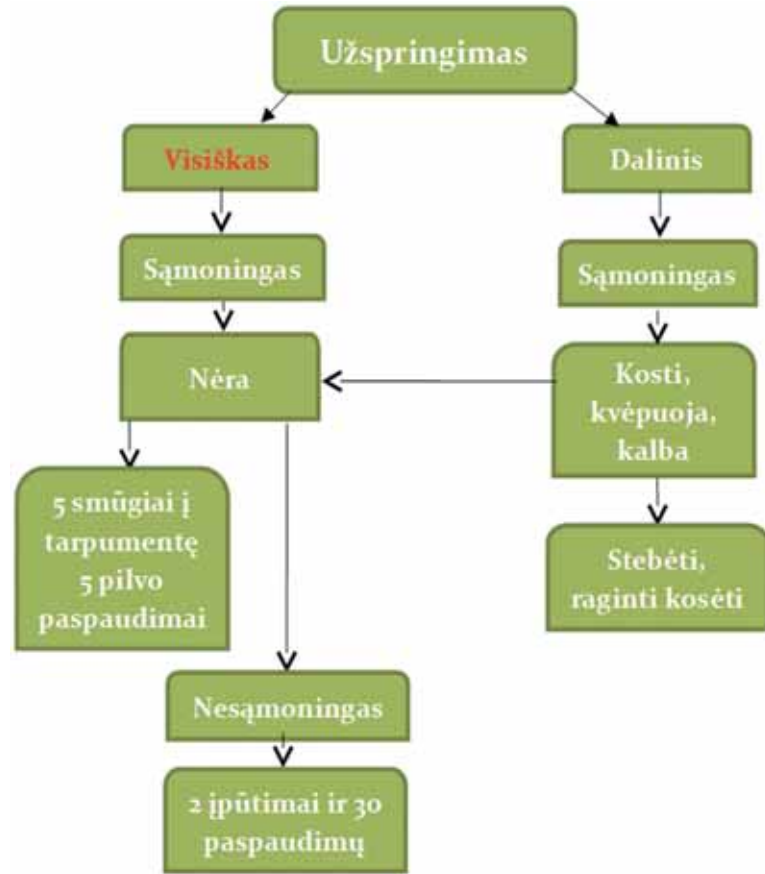
- Skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu **112**.
- Palenkite žmogų į priekį ir delno pagrindu (kietąja dalimi) atlikite **5 stiprius smūgius** į tarpumentę, jeigu nuo jų žmogus neatspringsta, tuomet reikia atlikti: **5 pilvo paspaudimus** į viršutinę pilvo dalį.



- Atsistokite užspringusiam žmogui už nugaros, apkabinkite jį per juosmenį viena ranka ir lengvai palenkite žmogų į priekį.
- Sugniaužkite kumštį ir pridėkite nykštį užspringusiam prie viršutinės pilvo dalies vos žemiau šonkaulių.
- Kita ranka suimkite savo kumštį užspringusio žmogaus skrandžio lygmenyje ir apkabinus staigiu judesiu traukite žmogų link savęs, lyg norėtumėte jį kilstelėti.
- Jeigu žmogus neatspringo, vėl atlikite **5 smūgius** į tarpumentę ir **5 pilvo paspaudimus**.
- Žmogui netekus sąmonės guldykite ant kieto pagrindo ir atlikite **2 įpūtimus** ir **30 krūtinės laštos paspaudimų**. Šiuos veiksmus kartokite.
- Prieš įpūsdami, apžiūrėkite burnos ertmę. Jei joje pastebėsite svetimkūnį, atsargiai jį išimkite.

## Pagalba sau užspringus, kai aplinkui nėra galinčių padėti

Esant daliniam (kosėjama su kosuliui būdingu garsu) užspringimui:



Stenkitės kuo daugiau ir stipriai kosėti. Kosulys – efektyviausia, apsauginė organizmo reakcija, galinti išstumti svetimkūnį iš kvėpavimo takų.

**Esant visiškam (nėra kosuliui būdingo garso) užspringimui:**

- Sugniaužkite ir įremkite kumštį prie viršutinės pilvo dalies vos žemiau šonkaulių. Tada kita ranka apglėbkite savo kumštį. Pasiremkite į kėdės atlošą, stalą ar kitą kietą paviršių.
- Remdamiesi į šalia esantį stabilų paviršių (kėdės atlošą, kriauklę, vonios kraštą, turėklą ar pan.) tokioje pozicijoje laikomas rankas staigiais judesiais spauskite gilyn tol, kol svetimkūnis pasišalins.

## Ką daryti, jei visiškai užspringo besilaukianti moteris arba turintis atsvario asmuo



- Skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu **112**.
- Delno pagrindu (kietąja dalimi) atlikite **5 stiprius smūgius** į tarpumentę, jeigu nuo jų neatspringsta:
- Atlikite **5 paspaudimus, tik rankas dėkite ne viršutinėje pilvo dalyje, vos žemiau šonkaulių, bet ant krūtinės!**
- Apkabinkite krūtinę iš nugaros. Uždėkite delnus, sugniaužtus į kumštį, ant vidurinės krūtinkaulio dalies, ties spenelių linija.
- Jeigu žmogus neatspringo, ir vėl atlikite **5 smūgius** į tarpumentę ir **5 paspaudimus**.
- Žmogui netekus sąmonės, pradėkite pradinį gaivinimą: atlikite **2 įpūtimus** ir **30 krūtinės laštos paspaudimų**.

## Paspirtukai. Kaip saugiai jais naudotis?

Atšilus orui ir atėjus vasarai visi stengiamės kuo daugiau laiko skirti aktyviam poilsiui lauke ir gamtoje. Didžioji dalis suaugusiųjų bei vaikų, norėdami nuvykti į kitą vietą ar tiesiog smagiai praleisti laisvalaikį, važinėja paprastais paspirtukais arba elektriiniais. Siekiant išlikti saugiams ir sveikiems, reikia žinoti ir prisiminti keletą važavimo paspirtuku taisyklių:



- 1. Avėti tinkamą avalynę.** Traumatologai teigia, kad dažniausiai traumas patiria tie paspirtukų vairuotojai, kurie dėvi įsispiriamas šlepetes. Svarbu pasirinkti tokią avalynę, kuri būtų patikima ir neslidi. Taip pat renkantis avalynę su batraiščiais, reikia atkreipti dėmesį, ar jie visada tvarkingai užrišti.
  - 2. Dėvėti šalną.** Šalmo dėvėjimas pagrindinė apsaugos priemonė, norint išvengti galimos galvos traumos. Taip pat važinėjant paspirtuku didesniais saugumui užtikrinti reikia dėvėti alkūnių ir kelių apsaugas.
  - 3. Važiuoti vienam.** Paspirtukas yra vienvietė transporto priemonė, todėl važiuoti kartu su kitu asmeniu nepatariama.
  - 4. Pasirinkti saugų greitį.** Vairuojant paspirtuką visada reikia įvertinti kelio dangą, situaciją ir aplinką kurioje esi, bei savo fizinę galimybę.
  5. Per pėsčiųjų perėją paspirtuką reikia vesti, draudžiama važiuoti.
  6. Saugoti save. Važiuojant paspirtuku tamsiu paros metu reikia prisiegti atšvaitą.
  7. Prekybos centrų erdvės, ugdymo įstaigos ir kitos patalpos yra skirtos vaikščioti pėstiesiems. Paspirtuką reikia vesti arba sulankstyti nešis.
- Kiekvienam būnant sąmoningu ir atsakingu vairuotoju ir laikantis šių saugaus važavimo paspirtuku taisyklių kiekvieno vasara bus saugesnė ir linksmesnė, nes tokiu būdu išvengsime nelaimingų atsitikimų ir traumų. Kviečiame ir vaikus, ir suaugusius neužmiršti šių taisyklių ir saugiai bei smagiai leisti vasarą.

# Įsidėmėkite sveiko žmogaus kodą

0 3 5 140 5 3 0

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos iki šiol vis dar dominuoja Lietuvos sergamumo ir mirtingumo struktūroje. Todėl visiems, kurie nori išvengti šių ligų, Europos kardiologų draugija rekomenduoja laikytis sveiko žmogaus kodo 0 3 5 140 5 3 0. Tai kodas, kurį turėtų žinoti kiekvienas save mylintis, gerbiantis ir norintis būti sveikas žmogus.

0 – negalima surūkyti nė vienos cigaretės, cigaro, cigarilės, kaljano ir kt.

3 – tiek kilometrų kasdien pėsčiomis greitu žingsniu kiekvienas iš mūsų turi nueiti. Kaip alternatyvą specialistai siūlo ėjimą kartais pakeisti vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios trukmė turėtų būti bent 30 min.

5 – kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių. Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – obuolys, kriaušė, apelsinas ar apie 100 g salotų.

140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg. Arterinė hipertenzija pažeidžia pagrindinius gyvybinius organus ir skatina ligas,

kurios lemia didžiausią sergamumą ir mirštamumą.

5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5 mmol/l. Iš perteklinio cholesterolio ant kraujagyslių sienelių pradeda formuotis aterosklerozinės plokštelės, dėl kurių susiaurėja kraujagyslių spindis.

3 – mažo tankio lipoproteinų MTL („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 mmol/l. Kadangi cholesterolis yra netirpus, kraujotakos sistema jį keliauja tik lipoproteinų dėka. Pagal tankį lipoproteinai yra suskirstyti į didelio ir mažo tankio.

0 – neturi būti atsvario ir cukrinio



diabeto, kadangi šie abu faktoriai tarpusavyje yra glaudžiai susiję. Dažniausiai naudojamas atsvario ir nutukimo apskaičiavimo būdas – kūno masės indeksas (KMI), kuris apskaičiuojamas pagal formulę:  $KMI = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis (m)}^2}$ . Optimalus svorio indeksas – nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – žmogus per liesas, jei didesnis – turima atsvario.



sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA PRIE Sveikatos Apšvietimo Ministerijos

**Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas**

<p><b>Dėl širdies ir kraujagyslių ligų</b></p> <p>kartą per 1 m. pasitikrinti gali vyrai nuo 40 iki 54 m. (imtinal) ir moterys nuo 50 iki 64 m. (imtinal).</p>	<p><b>Dėl gimdos kaklelio vėžio</b></p> <p>kartą per 3 m. pasitikrinti gali moterys nuo 25 iki 59 m. (imtinal).</p>
<p><b>Dėl storosios žarnos vėžio</b></p> <p>kartą per 2 m. pasitikrinti gali vyrai ir moterys nuo 50 iki 74 m. (imtinal).</p>	<p><b>Dėl prostatos vėžio</b></p> <p>pasitikrinti gali vyrai nuo 50 iki 69 m. (imtinal), o jeigu šia liga sirgo tėvas ar broliai – nuo 45 m.</p> <p>Kito pasitikrinimo datą paskirs šeimos gydytojas.</p>
<p><b>Dėl krūties vėžio</b></p> <p>kartą per 2 m. pasitikrinti gali moterys nuo 50 iki 69 m. (imtinal).</p>	

**Kreipkitės į savo šeimos gydytoją**

Daugiau informacijos: [www.sveikata.lt](http://www.sveikata.lt) ir [www.ligoniu.kasa.lt](http://www.ligoniu.kasa.lt)

Naudojami vaizdiniai ženklai pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2322.

Taip pat primename ir kviečiame visus, kurie neabejingi savo sveikatai, aktyviai dalyvauti Sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai!

# Alkoholio keliami pavojai vasaros metu



Specialistai įspėja, kad per karščius vartojamas alkoholis gali sukelti sveikatos negalavimus. Šiuo metų laiku dauguma nori atsipalaiduoti, ilsėtis prie vandens telkinių, pramogauti ar keliauti. Deja, bet atsipalaidavimo ir poilsio sąvokas kiekvienas supranta skirtingai: vieni mėgaujasi vandens ar kitomis aktyviomis pramogomis, kiti renkasi pasyvias laisvalaikio formas, o kai kurie poilsio ir pramogų, ypač karštomis vasaros dienomis, neišvaizduoja be alkoholio.

Pastebima, kad žmonės tiesiog pamiršta ar nepagalvoja, jog per karščius alkoholio kiekis žymiai greičiau pasisavinamas organizme ir sukelia labai daug pavojų: nuo perkaitimo saulėje, padidėjusio kraujo spaudimo, sutrikusio širdies darbo, dehidratacijos iki stipraus apsinuodijimo. Taip pat alkoholiu „atsigaivinęs“ žmogus dažnu atveju pervertina savo galimybes ir drąsiai elgiasi prie vandens, o tai žymiai padidina ne tik susižeidimų ar traumų, bet ir paskendimo riziką. Kiekvienais metais alkoholis tampa daugelio mirčių ir traumų priežastimi.

## Alkoholis didina paskendimo riziką

Deja, bet alkoholio vartojimas yra vienas iš didžiausių rizikos veiksnių, kurie didina paskendimo riziką vandens telkiniuose. Nuo alkoholio apsvaigęs žmogus neadekvačiai gali įvertinti savo jėgas ir tokiu būdu rizikuoti ne tik savo, bet ir aplinkinių gyvybę.

Apsvaigę asmenys yra linkę rizikuoti, pavyzdžiui, šokti į vandenį iš didelio aukščio ar varžytis, kuris numers toliau ar giliau, dėl ko įvyksta didžioji dalis skendimų. Dažnai padauginę alkoholio poilsiautojai užmiega atviroje vietoje esant tiesioginiams saulės spinduliams, o nubudę šoka į vandenį atsivėsinti. Dėl didelio temperatūrų skirtumo organizmas gali patirti šoką, neretai raumenis sutraukia mėšlungis, ir dalis tokių „šuolininkų“ nebeišneria. Specialistai griežtai įspėja, kad per karščius maudynės nesibaigtų tragedija, asmenims rekomenduojama nevertoti alkoholinių gėrimų. Alkoholis neigiamai veikia kraujotakos sistemą. Specialistų teigimu, karštas ir tvankus oras turi neigiamos įtakos asmenims, kurie serga širdies ir kraujagyslių ligomis, o vartojamas

alkoholis dar labiau paūmina esamas sveikatos problemas. Karštomis dienomis žmogus daug prakaituoja, todėl netenka organizmui reikalingų mikroelementų, dėl kurių stokos gali padidėti kraujo spaudimas ir sutrikti širdies ritmas, o jeigu dar vartoja ir alkoholį, tai sveikatai žala ypač didėja. Kuo dažnesnis ir didesnis alkoholio kiekis suvartojamas, tuo didesnė arterinės hipertenzijos rizika, kuri išauga net 3-4 kartus, lyginant su tais, kurie neverta alkoholinių gėrimų.

## Ką daryti įtarus, kad žmogus sunkiai apsinuodijęs alkoholiu?

• Apkllokite apsinuodijusį, nes jis nejaučia šalčio, kadangi sutrinka kūno temperatūros reguliavimo mechanizmas.

• Jei žmogus kvėpuoja, paverskite žmogų į šoninę stabilią padėtį, kad neužspringtų skrandžio turiniu.

• Stebėkite sąmonę, kvėpavimą ir tikrinkite pulsą.

• Nepalikite apsinuodijusio vieno.

• Jei nekvėpuoja, reikia atlikti krūtinės ląstos masažą ir oro įpūtimus santykiu 30:2.

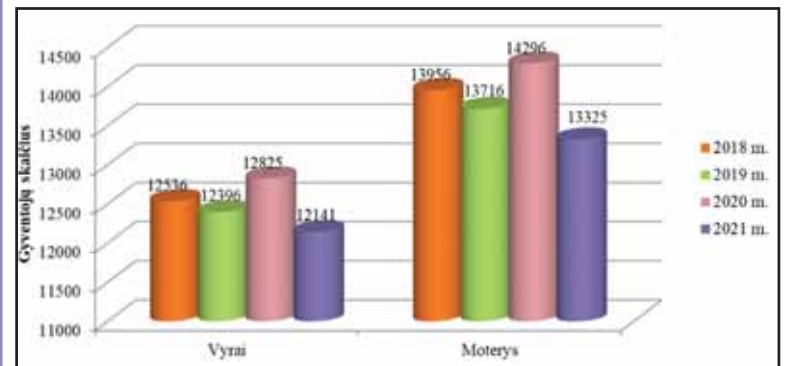
• Kvieskite greitąją medicininę pagalbą tel. 112

• Jei apsinuodijimas nėra sunkus, žmogus tiesiog blogai jaučiasi, jam reikia duoti gerti daug vandens ir leisti gulėti vėsioje, ramioje vietoje, kol praeis alkoholio poveikis.

Alkoholis pavojingas visiems, tik kiekvienam skirtingai. Jeigu vartojame alkoholį, neišvengiamai patiriame ir jo poveikį – net jei to ir nejaučiame. Būkime atsakingi, saugokime save ir savo vaikus – poilsiaudami prie vandens telkinių atsisakykite bet kokio alkoholio.

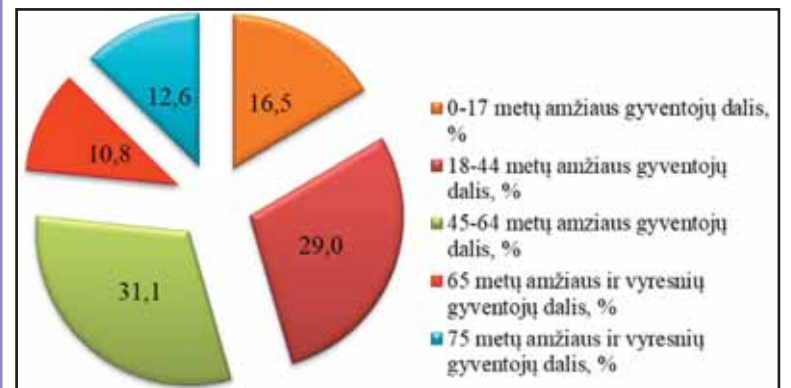
# Prienujų rajono gyventojų demografinių duomenų apžvalga

Per pastaruosius trejus metus gyventojų skaičius mažėjo visoje šalyje, taip pat ir Prienujų rajone. Pagal 2020 m. duomenis Prienujų rajono savivaldybėje gyveno 25806 asmenys, o 2021 m. – 25466 asmenys. Pagal lytį Prienujų rajone moterys sudaro didesnę gyventojų dalį.



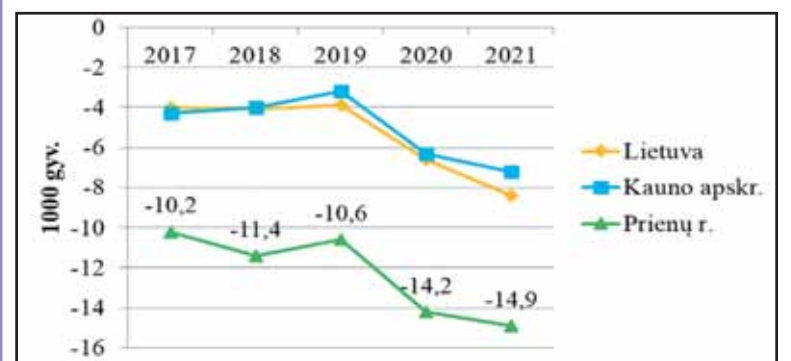
1 pav. Prienujų rajono gyventojų skaičius pagal lytį 2018-2021 m.

2021 m. duomenimis, Prienujų rajone pagal gyvenamą vietovę, didesnę dalis gyventojų gyveno kaime (63,3 proc.) negu mieste (Prienuose, Jiezne – 36,7 proc.), o Lietuvoje – miestuose (67,4 proc.). Prienujų rajone 2021 m. didžiausią gyventojų dalį sudarė darbingo amžiaus žmonės, vaikų (0-17 m. amžiaus) buvo mažiau nei vyresnio amžiaus (65 m. ir vyresnių) žmonių (atitinkamai 16,5 proc. ir 23,4 proc.). Pagal gyventojų senėjimo indeksą Prienujų rajonas gali būti priskiriamas demografiškai senam regionui, kaip ir Lietuva.



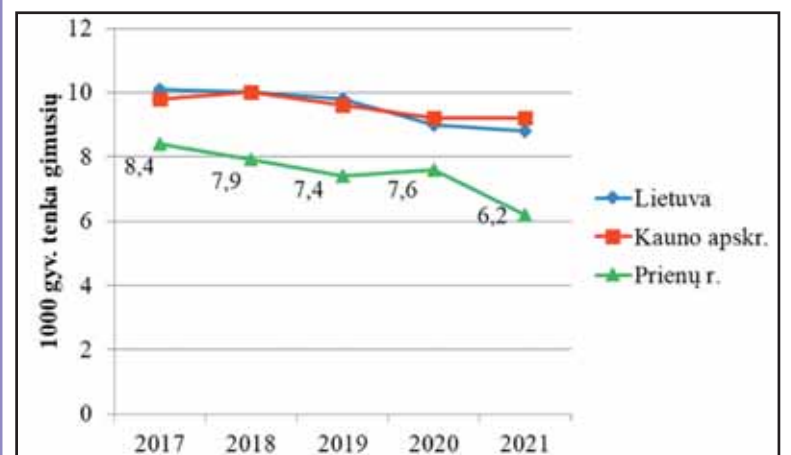
2 pav. Prienujų rajono gyventojų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.) 2021 m.

Natūralus gyventojų prieaugis (skirtumas tarp gyvų gimusiųjų ir mirusiųjų skaičiaus) Prienujų rajone per pastaruosius penkerius metus išliko panašus ir neigiamas. Lyginant Lietuvos ir Kauno apskrities duomenis, prieaugis panašus, tačiau taip pat neigiamas. 2021 m. Prienujų rajone natūralus gyventojų prieaugio rodiklis buvo 1,7 karto mažesnis už Lietuvos.



3 pav. Natūralaus gyventojų prieaugio rodiklio dinamika Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienujų rajone 2017-2021 m.

Prienujų rajone, kaip ir visoje Lietuvoje, nuo 2017 m. stebima gimstamumo rodiklio mažėjimo tendencija. Prienujų rajone 2017-2021 m. laikotarpiu gimstamumo rodiklis sumažėjo 0,74 karto, o lyginant su Lietuva – 0,9 karto.



4 pav. Gimstamumo rodiklio dinamika Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienujų rajone 2017-2021 m.

Taigi, galima pasakyti, jog Prienujų rajone stebima populiacijos mažėjimo tendencija, kaip ir Lietuvoje, gyventojų skaičius mažėja. Gyventojų skaičiaus sumažėjimas susijęs ir COVID-19 liga, dėl kurios mirtingumo rodikliai padidėjo. Šios mažėjančios tendencijos vyksta jau daugelį metų. Prienujų rajone, kaip ir šalyje, natūralus gyventojų prieaugis ir gimstamumas per 2017-2021 m. laikotarpį mažėjo.

# Priklausomybė nuo interneto

Veikla tampa priklausomybe, kai asmens elgesys veikia psichinę ir fizinę sveikatą, yra pažeidžiami santykiai su šeima ir draugais, elgesys trukdo darbui ar mokslams, sukelia ekonominį nestabilumą ar skatina daryti nusikaltimus. Reikia atkreipti dėmesį į pasikartojančio elgesio dažnumą, trukmę, intensyvumą bei dėl tos veiklos kylantį konfliktus. Kai kuriuos požymius galima pastebėti ir atpažinti. Vertėtų atkreipti dėmesį į:

- Negalėjimą kontroliuoti savo elgesio;
- Negebėjimą laikytis darbo grafiko;
- Iškreiptą laiko pojūtį;
- Atsisakymą bendrauti su šeima ar draugais;
- Miego laiko eikvojimą, siekiant ilgai pabūti prisijungus internete;
- Kitos veiklos, kuri anksčiau teikė malonumą, atsisakymą, melavimą apie praleistą laiką internete;
- Jaučiamus kaltės, gėdos, nerimo jausmus ar depresijos požymius dėl per ilgo buvimo internete;
- Svorio didėjimą arba mažėjimą;
- Nugaras, sprando, galvos skausmus;
- Riešo tunelinį sindromą, nemigą;
- Išsausėjusias akis, regėjimo problemas.

**Žmonėms, kurie atpažįsta priklausomybės nuo interneto požymius, rekomenduojama:**

- Įvertinti savo įpročius, išsiaiškinti, kaip dažniausiai praleidžiamas naršymo internete laikas;
- Nusistatyti sau limitus, kaip ilgai galima praleisti laiką internete, kaip dažnai galima tikrinti el. pašta ar socialinių tinklų paskyras;
- Naršant internete kas 1 val. daryti pertraukėles;
- Dirbti nesiblaškant – kiekviena

rytą sugalvoti 3 svarbiausius dienos darbus ir tik juos atlikus įsijungti internetą;

- Pamėgti kitą veiklą, kurios metu nereikia naudotis internetu, kompiuteriu ar telefonu, pvz., sportuoti, skaityti knygas, taip pat svarbu planuoti savo laiką;
- Keltis bei eiti miegoti tuo pačiu metu ir daugiau laiko praleisti su šeima, draugais;
- Esant sunkiai priklausomybės formai, kreiptis pagalbos į specialistus.

## Žinutė tėvams!

**Ar žinote, koks turinys internete šiandien pasiekė Jūsų vaiką?**

Norint, kad vaikas internete išvengtų netinkamo turinio, jam turėtų būti prieinami tik saugūs įrenginiai su įdiegtais tėvų kontrolės įrankiais – įvairiais nustatymais, kurie padeda kontroliuoti, ką vaikas mato internete. Vis dėlto internetinėje erdvėje gausu pavojų, tad patikinkite vaiką, kad jam susidūrus su netinkamu turiniu, kuris trukdo, gąsdina, neramina, jis nebus nubaustas ir visada gali kreiptis į jus.

**Amžiaus ribojimai socialiniuose tinkluose: kodėl svarbu laikytis?**



Visi socialiniai tinklai ir jų išmaniųjų telefonų programėlės turi amžiaus apribojimus. Daugeliu populiarių socialinių tinklų oficialiai galima naudotis nuo 13 metų. Svarbu laikytis nurodytų amžiaus apribojimų, nes bendravimas socialiniame tinkle reikalauja didelės socialinės ir emocinės brandos, gebėjimo reaguoti į sudėtingas situacijas ar gali būti trikdantį turinį, taip pat priimti saugius sprendimus.

**Susitarimai dėl laiko prie ekranų – misija įmanoma.**

Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams susiplanuoti ir laiką prie ekranų. Padėkite vaikams suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke. Svarbu, kad vaikai kiekvieną dieną turėtų pakankamai „gyvo“ bendravimo ir patirtų sėkmę atlikdami savo pareigas. Aptarkite su vaiku, kada ir kur namuose naudojami ekranai. Būkite vaikams pavyzdžiu, puoselėkite bendrą šeimos laiką be ekranų.

## TU GALI TAI ĮVEIKTI!

**Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA**

**KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?**  
Nemoralizuojantis, negądinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

**KADA VYKDOMA?** Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

**KAM SKIRTA?** Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, iškyrus tabaką) nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 vėl. trukmės pratimai užsėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsėmimus veda Prienujų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

**NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!**

Įsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

# Stovykla „Savaitgalis poroms“

Trečiąjį birželio savaitgalį Alytaus rajone esančioje Viktorijos sodyboje vyko nemokama stovykla suaugusiems „Savaitgalis poroms“. Porų savaitgalio patyrimo metu dalyviai buvo kviečiami pamatyti save ir šalia esantį kitoje šviesoje. Būtent į tas vietas, kuriose susitiko pirmąjį kartą. Buvo skatinamas pasitikėjimo, komunikacijos, džiaugsmo ir susižavėjimo atgavimas.

Per 3 patyrimines stovyklos dienas save ir santykių pažino: psichologo paskaitose, asmeninėse tarpusavio praktikoje, sporto ir šokių valandėse, moterų ir vyrų refleksijose, patirtiniame santykių stiprinimo žygyje.

Savaitgalis buvo skirtas tiems, kurie džiaugdamiesi savo santykiais nori žengti į naujesnį santykių lygį: nori geriau suprasti antros pusės elgesį, siekia artimesnio tarpusavio ryšio, yra pamiršę drugelių pilve jausmą ir stengiasi atgaivinti tarpusavio aišrą. Tai buvo stovykla – norėju-

siems prasmingai praleisti savaitgalį su savo antrąja puse ir netgi tiems, kuriems atrodo, jog viską žino apie savo santykius.

Visos stovyklos metu dalyvius lydėjo šie lektoriai:

**Vaidas Arvasevičius** – šeimos santykių psichologas, sertifikuotas kūno psichoterapeutas, šeimos, karjeros, gyvenimo būdo konsultantas, lektorius, šeimoje ir konsultacinėje praktikoje taikantis vidinę išmintį bei šiuolaikinės psichologijos žinias. Trijų vaikų tėtis, Jeet Kune Do Kovos menų treneris, šio meno mokėsis pas

pačius Bruce Lee mokinius.

**Mindaugas Vidugiris** – profesionalus lektorius, patyriminių mokymų ir organizacijų vidinės kultūros ekspertas, komunikacijos ir bendravimo treneris, karjeros ir asmeninio tobulėjimo konsultantas, inovatyvių patyriminių žaidimų mokytojas.

**Jurga Vidugirienė** – tarpasmeninių santykių kūrimo ekspertė, lektorė, Whatansu patirtinių vaikų ir jaunimo stovyklų ikūrėja ir vadovė, dirbusi su itin aukšto intelekto vaikais ekspertė, padėjusi talentingiems žmonėms atpažinti ir suprasti savo jausmus teatro veikloje.

Džiaugiamės dalyvių aktyvumu ir jų teigiamomis emocijomis, su kuriomis jie grįžo namo. Iki pasimatymo kituose renginiuose!



## Batutų nauda bei žala ir mažam, ir dideliui

Atsirandantys batutų parkai pritraukia ne tik daug vaikų, bet ir nemažai suaugusiųjų, rengiami vakarėliai vaikams bei vidutinio amžiaus žmonių grupėms.

Tačiau mokslininkai teigia, jog šokinėjimas ant batuto turi ir teigiamos, ir neigiamos įtakos mūsų kūnui.

### Teigiami dalykai:

#### 1. Imunitinės sistemos stiprinimas

Spyruokliavimas arba šokinėjimas ant batuto treniuoja kiekvieną kūno ląstelę, suaktyvina kraujagyslių ir širdies sistemą, skatina limfos cirkuliaciją, o tai turi daug teigiamos įtakos žmogaus imuninei sistemai.

#### 2. Svorio mažinimas

Moksliniais tyrimais buvo įrodyta, kad 10 minučių mankšta ant batuto suaktyvina medžiagų apykaitą visai dienai.

#### 3. Kraujo spaudimo reguliavimas

Šokinėjimas ant batuto neapkrauna širdies ir kraujagyslių sistemos intensyviu darbu, todėl spaudimas nekyla arba pakyla nežymiai.

#### 4. Atminties ir pusiausvyros gerinimas

Lengva mankšta ant batuto skatina smegenų veiklą, stimuliuoja smegenų ląsteles ir paruošia jas darbui. Spyruokliavimas taip pat atitolina senėjimo procesus, senatvines ligas arba palengvina jų eigą.

### Neigiami dalykai:

1. Dideliui procentui žmonių po 1–2 karto apsilankymo batutų parke skauda nugarą.

2. Tyrimai rodo, kad žmogui po standartinio 5–6 valandų sėdėjimo kasdien užtenka 10–15 min. pašokinėti ant batuto, ir jau pastebimi mažųjų nugaros raumėnų ir slankstelių raiščių minimalūs įplyšimai, prasideda uždegiminiai procesai.

Šokinėjimo metu žmonių stuburas staiga išsitempia ir susispaudžia. O visi raiščiai yra sustingę, neelastingi, užtenka keleto „sprogstamų“ šuolių, ir išsitempiantys mažieji raiščiai net nuplyšta, vėliau žmogus jaučia minimalius, bet ilgalaikius skausmus.

**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](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

### INFORMACIJĄ RINKO:

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, **Evelina Tamošiūnienė**

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą

„Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų r. Skiaudžių pagrindinėje mokykloje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skiaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukėnė**

## Birželio 2 dieną dalyvavome mokinių žygyje „Įtraukiai Camino Lituano keliu“

Prienų švietimo pagalbos tarnyba suorganizavo žygį su moksleiviais nuo Birštono iki Prienų estrados. Moksleivių buvo per 200, atvyko iš Pakuonio, Prienų „Revuonos“, Išlaužo, Šilavoto, Balbieriškio mokyklų, Jiezno ir Prienų „Žiburio“ gimnazijų. Su dalyviais žygio metu kartu žygiavo ir visuomenės sveikatos mokyklų specialistės **Vaida ir Girmantė**, kurios žygio metu buvo atsakingos už pirmąją pagalbą. Žygis praėjo sklandžiai.



Taip pat Prienų estradoje vykdėme viktoriną, sukome „laimės ratą“ suvenyrams laimėti, vedėme trumpas pamokas apie žmogaus anatomiją, diskutavome sveikatingumo temomis. Vaikai pasitikrino žinias, gavo atmintines, kaip saugiai elgtis vandenyje ir kaip saugiai praleisti vasarą. Ačiū už surengtą žygį ir visiems dalyvavusiems vaikams linkime gražios, smagios ir saugios vasaros.

## Dalyvavome Prienų šventės popietėje

Dalyvavome Prienų krašto šventės sporto ir pramogų popietėje Paprienėje prie Nemuno. Nors oras nelepino, tačiau džiaugiamės žmonių susidomėjimu mūsų vykdytomis veiklomis.



Žmonės galėjo pasimatuoti arterinį kraujo spaudimą, patikrinti anglies monoksido kiekį plaučiuose, pasitikrinti pirmosios pagalbos žinias, pasikonsultuoti sveikos gyvensenos klausimais, patikrinti sveikatos žinias viktorinoje, suteikėme informacijos apie šiaurietiškojo ėjimo mokymus. Daugiausia dalyvių tikrinosi žinias viktorinoje ir laimėjo biuro įsteigtus suvenyrus. Džiaugiamės Prienų krašto švente ir tariame ačiū visiems dalyvavusiems. Na, o po to pasivašinėme Mero žuvienę, kuri ne tik sušildė, bet ir buvo labai skani. Lauksime Jūsų kituose renginiuose.

**PATS LAIKAS PASIRŪPINTI**

## VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMU

Norint patikrinti vaiko sveikatą ir GAUTI VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMĄ, reikia:

**IŠ ANKSTO UŽSIREGISTRUOTI**  
PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ

**LAIKU ATVYKTI**  
PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ

**ŠEIMOS GYDYTOJAS**

**VERTINA:**

- OJ
- SVORIS

**VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU:**

**PATIKRINA:**

- REGĖJIMĄ
- KLAUSĄ

**PAMATUOJA:**

- KRAUJO SPAUDIMĄ

**VERTINA:**

- KRAUJOTAKOS KVĖPAVIMO VIRŠKINIMO STUBURO
- KITŲ SISTEMŲ BEI JŲ ORGANŲ BŪKLĘ

**VERTINA:**

- SOCIALINĖ
- EMOCINĖ RAIDA

**GYDYTOJAS ODONTOLOGAS:**

**VERTINA:**

- DANTŲ IR ŽANDIKALIŲ BŪKLĘ

**GALI:**

- Vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinius krūminius dantis NEMOKAMAI PADENGTI SILANTAIS – specialia apsauga nuo karieso

Visų gydymo įstaigų gydytojai, ir odontologai, duomenis apie vaikų sveikatos būklę turi įvesti į **ELEKTRONINĮ VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMĄ** (popierinės pažymos **NEGALIOJA**).

PARENGĖ: PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Prienų rajono savivaldybės informacija



## PRIEŅŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIO DARBOTVARKĖ 2022 m. birželio 30 d. 10 val.

1. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2019 m. gegužės 23 d. sprendimo Nr. T3-142 „Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos Kontrolės komiteto pirmininko ir jo pavaduotojo paskyrimo, komiteto sudėties ir jo įgaliojimų nustatymo“ pakeitimo
2. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. sausio 27 d. sprendimo Nr. T3-1 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2022–2024 metų strateginio veiklos plano patvirtinimo“ pakeitimo
3. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. sausio 27 d. sprendimo Nr. T3-2 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2022 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo
4. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2014 m. kovo 27 d. sprendimo Nr. T3-47 „Dėl Prienų rajono savivaldybės biudžetinių įstaigų pajamų tvarkos aprašo patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios
5. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2017 m. kovo 30 d. sprendimo Nr. T3-86 „Dėl Prienų rajono savivaldybės biudžetinių įstaigų pajamų įmokėjimo į savivaldybės biudžetą ir naudojimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios
6. Dėl garantijos suteikimo už AB „Prienų šilumos tinklai“ ilgalaikius įsipareigojimus pagal paskolų sutartis
7. Dėl Prienų rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo ir jo teikėjų veiklos kokybės užtikrinimo metodikos patvirtinimo
8. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2019 m. birželio 27 d. sprendimo Nr. T3-165 „Dėl Mokesčio už neformalų švietimą mokėjimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo
9. Dėl Prienų kultūros ir laisvalaikio centro didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo
10. Dėl Veiverių kultūros ir laisvalaikio centro didžiausio leistino pareigybių skaičiaus patvirtinimo
11. Dėl viešosios įstaigos „Prienai“ darbo laiko suderinimo
12. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2021 m. rugpjūčio 26 d. sprendimo Nr. T3-182 „Dėl Prienų rajono savivaldybės atstovų delegavimo į Prienų rajono vietos veiklos grupės valdybą“ pakeitimo
13. Dėl trumpalaikio turto perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise Prienų rajono Jiezo paramos šeimai centrui
14. Dėl padidėjusio turto vertės perdavimo
15. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. gegužės 26 d. sprendimo Nr. T3-187 „Dėl Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnojamojo turto nuomos ne konkurso būdu“ pakeitimo
16. Dėl Prienų rajono savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto nuomos sutarties nutraukimo
17. Dėl turto perdavimo valdyti ir naudoti panaudos teise Prienų rajono neįgalųjų draugijai
18. Dėl nekilnojamojo turto išbraukimo iš Prienų r. Stakliškių gimnazijos buhalterinės apskaitos
19. Dėl teisės atlikti centrinės perkančiosios organizacijos funkcijas suteikimo
20. Dėl akcinės bendrovės „Prienų šilumos tinklai“ investicijų plano papildymo
21. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2021 m. liepos 1 d. sprendimo Nr. T3-162 „Dėl Prienų rajono savivaldybės vietinės reikšmės kelių ir gatvių sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo
22. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2017 m. rugpjūčio 31 d. sprendimo Nr. T3-230 „Dėl Prienų rajono savivaldybės teritorijoje esančių kapinių sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo
23. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2016 m. gegužės 26 d. sprendimo Nr. T3-139 „Dėl Prekybos ir paslaugų teikimo Prienų rajono savivaldybės viešosiose vietose taisyklių patvirtinimo“ pakeitimo
24. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. sausio 27 d. sprendimo Nr. T3-14 „Dėl Prekybos ir paslaugų teikimo viešųjų vietų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo
25. Dėl leidimo Prienų rajono Jiezo paramos šeimai centrui įsigyti tarnybinį lengvąjį automobilį
26. Dėl leidimo VšĮ Balbieriškio pirminės sveikatos priežiūros centrui įsigyti tarnybinį lengvąjį automobilį
27. Dėl leidimo VšĮ Balbieriškio pirminės sveikatos priežiūros centrui nurašyti patikėjimo teise valdomą Prienų rajono savivaldybės turtą
28. Dėl Prienų rajono Jiezo paramos šeimai centro teikiamų socialinių paslaugų kainos patvirtinimo
29. Dėl laisvos valstybinės žemės sklypo pripažinimo būtinu visuomenės poreikiams ir jo įtraukimo į neprivatizuotųjų sklypų sąrašą
30. Dėl pavadinimų gatvėms suteikimo ir gatvių geografinių charakteristikų pakeitimo

Tarybos sprendimų projektai skelbiami Savivaldybės interneto svetainėje [www.prienai.lt](http://www.prienai.lt), skyriuje „Tarybos posėdžių darbotvarkės“.

## SIŪLO DARBA

Darbas Vokietijoje, prie tentų gamybos. Patirtis nereikalinga, apgyvendinam. Atlyginimas 2500-3500 EUR/mėn. Tel. +370 624 70 524.

**UAB „Požeminių linijų statyba“ ieško:** vamzdynų klojėjų (1000-1200 į rankas), ekskavatorininkų (1500-1800 į rankas), betransėjų technologijų specialistų (1700-2200 į rankas), suteikiamos visos socialinės garantijos, darbo rūbai, brigados automobilis, visuomet laiku mokamas, nepriklausomai nuo sezono, atlyginimas. **Skambinti: 8 698 36581.**

## PERKA

### Gyvuliai, gyvūnai

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

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

**Perka veršelius iki 1 mėn. amžiaus tolimesniai auginimui. Tel. 8 601 90 718.**

**Pirkisu garažą arba nedidelę sandėliavimo patalpą Birštone. Tel. 8 616 98 015.**

### Įvairios prekės

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

**Perka ekskavatorių JUMZ. Tel. 8 698 47 803.**



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

## PASLAUGOS

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

**Betonavimo ir mūrinių darbų. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.**

**Tvarkome apleistus sklypus, pjauname, genime medžius.** Pjauname veją, žolę sodo traktoriukais, trimeriais. Atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. **Tel. 8 670 18 048.**

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

### DURYS – PER 3 DIENAS!

**GAMINU DURIS** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. **Tel. 8 653 93 193.**

**Nebrangiai atvežame** sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. **Tel. 8 609 66 753.**

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

**Parduokite mišką**  
(iki 20 000 € už hektarą). **BRANGIAI**  
Gaukite įvertinimą nemokamai.  
**8 659 99 929**

**Perkame miškus** didžiausiomis kainomis Lietuvoje. Mokame avansus. **Atsiskaitome iš karto. Tel. 8 656 79029.**

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

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

**Dažome** medinius namus, fasadus bei stogus savo ir užsakovo medžiagomis. **PATIRTIS. KOKYBĖ. Tel. 8 636 94 394.**

**Atliekame įvairius** remonto darbus, klojame plyteles. **Tel. 8 682 82 134.**

**Stogų, fasadų, trinkelė plovimas, atnaujinimas, dažymas. Tel. 8 631 91 211.**

**Remontuoja skalbykles, elektrines virykles-orkaites, indaploves, džioviklas. Atvyksta į namus. Suteikia garantiją. Tel. 8 647 55 929.**

**SIENŲ ŠILTINIMAS** užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur **Tel. 8 675 7 73 23**

## VIDARA STOGAI IR FASADAI

- Plieninės stogų dangos
- Lietaus nuvedimo sistemos
- Skardos lankstinių gamyba

**RUUKI** PARTNERIS

Santaikos g. 10, Alytus, tel. 8-685-45878

## Nusikaltimai nelaimės

**Sužalojo vyrą. Birželio 19 d. apie 21 val. 17 min.** Prienuose, Vytenio g., automobilių stovėjimo aikštelėje, konflikto metu vyras (g. 1983 m.) grasino ir sužalojo kitą vyrą (g. 1982 m.). Įvykiu aplinkybes aiškina policija.

**Muštnės. Birželio 23 d. apie 18 val. 45 min.** Prienuose, Revuonos g., automobilių stovėjimo aikštelėje, pašalinių asmenų akivaizdoje, grupė vaikinių mušėsi medinėmis lazdomis, tokiais savo veiksmais demonstravo nepagarbą aplinkiniams ir aplinkai, sutrikdė visuomenės rimtį ir tvarką. Nustatytas vienas neblaivus (0,89 prom.) muštynių dalyvis (g. 1997 m.), kuris konflikto metu patyrė sužalojimus. Prienų ligoninės Priėmimo ir skubios pagalbos skyriuje nustatyti sumušimai, po apžiūros jis išleistas į namus. Kiti konflikto dalyviai nustatinėjami.

**Vairavo neblaivus vairuotojas. Birželio 24 d. apie 22 val. 18 min.** Prienų r., Veiverių sen., Mažųjų Zariškių k., Riešuto g., patikrinimui sustabdytas automobilis „VW Passat“, kurį vairavo neblaivus (1,95 prom.) vyras (g. 1970 m.).

**Surinkti išsilieję teršalai. Birželio 21 d. 18:20 val.** Aplinkos apsaugos agentūros darbuotojas pranešė, kad Birštone, Lelijų g., iš automobilio bėga tepalas, galimai patenka į kanalizaciją. Iš automobilio „Opel Vectra“ bėgo dyzelinas. Mediniu kaiščiu buvo užsandarintas automobilio kuro tiekimo sistemos vamzdelis, sustabdytas naftos produktų tekėjimas į lietaus kanalizaciją, surinkti 4 m<sup>2</sup> plote išsilieję teršalai.

**Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas**

## PARDUODA

### Įvairios prekės

**Parduodame KIAULIENOS skerdeną puselėmis lietuvišką, svilintą, kaina – 3,2 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Tel. 8 607 12 690.**

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

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

## Delfi TV programa 2022.06.30-2022.07.03

### KETVIRTADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
09:30 Egzotiniai keliai  
10:00 Receptų receptai  
10:30 Gimė ne Lietuvoje  
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Siaulienė  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
12:30 Delfi tema  
13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
14:00 Kaip pas žmones  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Bilene  
17:55 Kenoloto  
18:00 Egzotiniai keliai.  
18:30 Egzotiniai keliai  
19:00 Investavimo akademija  
20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
21:00 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų  
21:30 Gyvenimas inkile  
22:00 Dviračiu per Indonezijos

džiungles  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Iš esmės su D. Žeimyte-Bilene  
23:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
01:35 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**PENKTADIENIS**  
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
09:30 Egzotiniai keliai  
10:00 Orijaus kelionių archyvai  
10:30 Orijaus kelionių archyvai  
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Siaulienė  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos

džiungles  
12:30 Delfi tema  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
17:00 (Ne)brangiai su Ieva ir Nerijumi  
17:55 Kenoloto  
18:00 (Ne)brangiai su Ieva ir Nerijumi  
18:30 Orijaus kelionių archyvai  
19:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
20:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
20:30 Egzotiniai keliai  
21:00 Jūs rimtai?  
21:30 Automobilis už 0 eurų  
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Moteris žengianti į priekį

(Woman walks ahead) 2017. N-14  
00:50 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**SEŠTADIENIS**  
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
08:00 Egzotiniai keliai  
08:30 Egzotiniai keliai  
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfus Ivanauskas  
11:00 Receptų receptai  
11:30 Automobilis už 0 eurų  
11:55 Kenoloto  
12:00 Krepšinis į trasą  
12:30 Siandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis  
13:30 Savanoriai  
15:00 Nuostabieji šunys  
16:00 Nuostabieji šunys  
17:00 Orijaus kelionių archyvai

**SPECIALUS PASIŪLYMAS!**

# Paroda „Mano pirmoji knygelė“

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyriuje veikė Prienų rajono ugdymo įstaigų priešmokyklinio amžiaus vaikų kūrybinių darbų paroda „Mano pirmoji knygelė“.

Ši graži tradicija prasidėjo 2007 metais, kai Vaikų literatūros skyriui Prienų lopšelio-darželio „Pasaka“ vyresn. ikimokyklinio ugdymo mokytoja Asta Struckienė apsilankymo metu padovanojo auklėtinių piešinių knygelę draugystės tematika „Traukinukas“.

Šiemet šiai parodai buvo pristatytos 52 knygelės, kurias vaikams parengti padėjo pedagogai iš 12 Prienų rajono ugdymo įstaigų. Ši paroda sulaukė 125 lankytojų.

Kūrybinių darbų įvairovė buvo gausi ir skirtinga. Parodoje buvo galima pamatyti pirmųjų piešinių albumų apie gėles, svajones ir džiaugsmus, margučius, gimtadienį, svajonių atostogas. Taip pat buvo ir pirmųjų enciklopedijų apie zoologijos sodo gyventojus, vaisius ir daržoves, paukštelius pasaulį. Be abejo, vaikai kūrė ir paveikslėlių knygas, kuriose veikė vandenynų gyventojai, dinosaurai, katytės, pasitaikė netgi rimta knyga apie statybas (pav. „Rimta



knyga apie rimtas statybas“. Kaipgi be pasakų? Jų taip pat buvo nemenka krūvelė: pasakos apie gyvūnus, obuolių, vabalų, margučių pasakos, pasakėlė apie princesę, apie drąsią pelėdą, kuri gelbėjo savo jaunikius. Parodoje buvo eksponuojama ir receptų knyga. Dar vaikai dalinosi gražiausiomis mintimis apie draugystę, kaip saugoti ir mylėti gamtą bei knygomis kvietė pažinti savo emocijas.

Parodos lankytojus stebino ne tik tematika, bet ir atlikimo technika: knygos buvo galima pamatyti koliažo, liejimo akvarele, iliustracijų, pieštų su pieštukais ar flomasteriais, tekstą papildė ir nuotraukos. Vyrų ir moterų knygelėlių įrašymo technika: klįjavimas sausais klįjais, įrašimas

spirale ar tiesiog juoste. Buvo ieškoma ir kūrybiškų knygų formatų sprendimų. Vaikai neapsiribojo tradicine stačiakampio forma ir leido sau paeksperimentuoti. Parodoje buvo eksponuojamos apvalios, obuolio, automobilio, kiaušinio formos knygelės. O keletas knygelėlių buvo įgavusios visai nebūdingą formatą – paveikslėlio, stilizuoto linkėjimų medžio, stilizuoto ažuolo medžio formą, kurio lapai – gilės, o ant šių užrašyti „Pokalbiai po ažuolo gile“. Vaikų naudojamos medžiagos knygoms kurti buvo popierius, kartonas, plastikas, medžiagos skiautės, kaspinėliai, medis.

Bibliotekos darbuotojoms buvo labai malonu stebėti vaikų šypsenas, smalsumą, nes jie iš įprastų bibliotekos skaitytojų patys pavirto kūrėjais, autoriais ir jų darbai buvo eksponuojami ten, kur tikros knygos! Juk tai buvo JŲ PIRMŲJŲ KNYGELIŲ paroda. Kas žino, gal kam nors tai bus impulsas tapti tikru rašytoju. Autorinės knygos kūrimas, tai ir savojos santykio su knyga formavimas, suvokimo apie tai, kas yra knyga, įprasminimas ir pateikimas vaiko akimis.

Tuos, kurie nespėjo apžiūrėti parodos, kviečiame pasižvalgyti virtualiai Vaikų literatūros skyriaus / Prienų Facebook paskyroje.

**Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija**

# Laivyba žengia pirmuosius žingsnius Prienų krašte

(Atkelta iš 1 p.)

Su Direkcijos atstovais buvo kalbėta apie jų vykdomas veiklas – laivų ir degalinių statybą, laivavedžių mokymus, prieplaukų priežiūrą bei sutarta bendradarbiauti įrengiant laivų nuleidimo, svarstant prieplaukų parinkimo vietas, hidrografijos ir kitais klausimais.

Direkcijos vadovai patikino, kad Nemuno vaga ties Prienais draugiška laivybai – yra prieplauka, vandens kelias sužymėtas navigaciniais ženklais, gylis užtenka ir turistinė laivyba gali vystytis toliau. Greitu laiku Birštone bus pastatyta laivų degalinė, kas tikrai palengvins laivų aptarnavimą. Jau vykstantys reguliarūs reisai savaitgaliais į Prienus su laivu „Algirdas“ parodė, kad verslas tiki laivybos Nemunu sėkme. Meras Alvydas Vai-



cekauskas įsitikinęs, kad greitai laiku praplaukiančio po Greimų tiltu laivo vaizdas bus toks pats įprastas kaip ir sklendžiančio sklandytuvo virš Prienų.

**Prienų rajono savivaldybės informacija**

# Su gamta prie derybų stalo nesusėsi...

(Atkelta iš 1 p.)

apsemti kai kurių gyventojų rūšiai – sakė seniūnė. Ji net nespėjusi per vieną dieną visų kelių ir apvažiuoti. Taip pat labai išsiplėtęs Alšios upelis, kuris išteka iš Alšios ežero, nuneštas tiltas, kelias Stakliškės – Kalviai toje vietoje nepravažiuojamas.

Kaip pasakoja gyventojai, taip išsiliejusio ežero seniai nematė – apsemtos ir taip vadinamos Alėcos pievos, kur Alėcos upelis įteka į Alšios ežerą. Noreikiškėse taip pat buvo girdėti didelis šniokščiančio vandens garsas, keistai sunerimę šunys, sako, „privertė“ išbėgti gyventojus į lauką. Pasirodo, per žyrkelį tiesiog „krioklį“ gražų darydamas vanduo bėgo žemyn nuo kalniuko iš labai seno raisto, vietinių vadinamo „mackaus



raistu“. Taip pat ilūžo kelias per Guostės upelį, Vilniaus g., Stakliškėse. Nėra jokio pravažiavimo. Nepravažiuojama Ažuolų gatvė Pakrovų kaime. Gyventojai prašomi pakantumo, supratimo, juk su gamta prie derybų stalo nesusėsi...



# UAB „Pieno tyrimai“ – savalaikė ir tikslinga pagalba ūkininkams

(Atkelta iš 2 p.)

Kiekvienam šaldytuvui yra individuali liniuotė. Jos numeris turi sutapti su šaldytuvo numeriu. Jei neatitinka liniuotės rodmenys, tai turi būti užprotokoluota. Visiems pieno gamintojams, nepriklausomai, ar pieną parduoda pagal pienovežio skaitiklio rodmenis, ar pagal šaldytuvų liniuotės rodmenis, svarbu atlikti patikrą ir įsitikinti, kad naudojamas rezervuaras matuoja leistinos matavimo priemonės ribose. Tikėtina, kad patikra leis išvengti nepageidaujamų nuostolių ir gauti papildomas pajamas, o tai svarbu ir naudinga ūkininkui.

Bendrovės darbuotojai atlieka ir šias papildomas paslaugas: šaldytuvo rezervuaro liniuotės gamyba, rezervuaro atramų reguliavimas, šaldytuvo rezervuaro gradavimas.

Produktavimo tyrimų asistentai visuomet pasiruošę sužinoti ir suregistruoti ūkininkų gyvūnus tiriamose ir netiriamose bandose.

Prienų rajone birželio 1 d. produktavimo tyrimai vykdomi 2029 karvėms, kurias laiko 70 laikytojų. Birštono savivaldybės ūkiuose tiriamas 81 karvė, dalyvauja 3 laikytojai.

Prienų rajono tiriamų karvių procentas nuo bendro karvių skaičiaus pagal VĮ ŽŪIKVC sudaro 52,6 proc., bandų – 11,20 proc.

Stakliškių seniūnijoje gyvenanti ūkininkė Laima Balsevičienė naudoja specialistų teikiama pagalba ir kontroliuoja 70 karvių. Bandos vidutinis metinis produktyvumas – 8164 kg. Pieno riebumas – 4,03 proc., baltymai – 3,29 proc. Ūkyje laikomos Lietuvos juodmargių ir Holšteinų veislių karvės. Dėka produktyvumo tyrimų duomenų ūkininkė telyčia bandos pakaitai užsiaugina pati iš aukštos vertės tėvų. Produktavimo tyrimai ūkyje vykdomi daugiau, nei 10 metų.

– Septyniasdešimties holšteinuotų karvių banda yra mano ir mūsų šeimos darbas, pragyvenimo šaltinis ir nuolatinis rūpestis. Pieno sektoriaus išgyvena sudėtingą laikotarpį, o šie metai yra ypač sudėtingi dėl pabrangusių pašarinių žaliavų, aukštų kuro ir energetinių išteklių kainų. Tačiau branginame savo tėvų ir mūsų su vyru įdėtą darbą ir pieno ūkį ir karvių neketiname atsakyti, – kalba L. Balsevičienė.

Jos teigimu, kasmet į bandą ateina apie 15 telyčių – pirmavusių kar-

vių, kurios pakeičia senus gyvulius ir padidina bandą.

– Labai atsakingai vertinu genetinius rodiklius. Rinkdamasi reproduktorius, bendradarbiauju su AB „Genimpeksas“. Jie parenka tinkamiausius bulius sėklinimui ir atlieka genominius tyrimus, – pasakoja ūkininkė. – Dažniausiai sėkliname su Amerikos ir Olandijos holšteinų sėkla, atsižvelgdami ir į baltymų ir riebalų kiekį piene bei produktyvumą. Gera genetika reikalauja investicijų, tačiau gražiau jaučiame per mūsų karvių produktyvumą ir pieno kokybę. Turime nuostabią tyrimų asistentę Beatą Matakienę. Ji be priekaištų tvarko gyvulių judėjimą, sužiūri kraujo laipsnį, dalinasi įgytomis žiniomis pieno kokybės ir gyvulių sveikatingumo klausimais.

Pasak L. Balsevičienės, naudojantis „Pieno tyrimų“ kontrole, kiekvieną mėnesį matoma, kaip individualiai kinta kiekvienos karvės sveikatingumas ir produktyvumas.

– Yra galimybė nemokamai iširti mastito sukėlėją, naudojamas efektyvus ir greitas gydymas. Tiriamas karvių vėšingumą. Esame dėkingi bendrovės „Pieno tyrimai“ specialistams ir tikimės tolimosnio



sklandaus bendradarbiavimo, – ūkininkė vardina karvių kontroliavimo privalumus.

Aš taip pat noriu padėkoti Laimutei Balsevičienei ir kitiems Prienų rajono ūkininkams už nuoširdų ir sklandų bendradarbiavimą ir lin-

kiu visiems ko geriausios sėkmės ir, žinoma, stiprios sveikatos ir kantrybės.

**Lina Kriukelienė**  
UAB „Pieno tyrimai“  
Džukijos skyriaus vadovė

## 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)); kompiuteriniai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

remia rubrikas  
„Jaunimo  
skveras“  
ir „Tai, kas  
išaugina...“

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

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

**ALYTAUS  
SPAUSTUVĖ**