

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 92 (10540) * 2022 m. gruodžio 14 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis, nuo penktadienio – delčia. Saulė teka 8 val. 33 min., leisis 15 val. 52 min. Dienos ilgumas 7 val. 19 min.

Vardadieniai: šiandien – Alfreda, Alfredas, Augeda, Augedas, Augėnė, Augėnis, Augraudas, Fredas, Kintibutas, Kintrimas, Kintirimė, Kintvainas, Kintvilas, Kintvilė, Tarvainas, Tarvainė, rotyj – Celsas, Čiovyda, Čiovydas, Gaudas, Gaudencija, Gaudėnė, Gaudėnis, Gaudė, Gaudimantas, Gaudutė, Gaudutis, Lybartas, Lybartė, Lygauda, Lygaudas, penktadienį – Alina, Kalmantas, Kalmantė, Kalmina, Kalminas, Kalminta, Kalmintas, Kamantas, Vygauda, Vygaudas, Vygaudė.

Gruodžio 15 – Tarptautinė arbatos diena. Lietuvos teismų diena.



„Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2022–2023 metų krepšinio pirmenybės

Po pergalę iškovoję „Tūzai“, „Dantransa“, „Versmė“ ir „PMVD“ komandos

Gruodžio 11 d. Prienų sporto ir pramogų arenoje vėl karaliavo krepšinis.

Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybių II ture pirmieji į aikštę žengė BC Balbieriškio „Tūzai“ ir BC „Pakuonis–Energija“.

Rungtynės prasidėjo R. Ališkevičiaus ir L. Steponavičiaus taškų lenktynėmis, kurie savo komandoms vien per pirmąjį kėlinį pelnė po 11 taškų. Vis dėlto po pirmųjų 10-ties minučių rezultatu 21:17 pirmavo L. Steponavičiaus vedama BC „Pakuonis–Energija“ komanda. Antrajame kėlinyje „Tūzai“ įjungė aukštesnę pavarą ir greitai persvėrė rezultatą savo naudai. Gražus komandinis žaidimas balbieriškiesiems, įpusėjus susitikimui, leido pirmą 41:32. Trečiajame ketvirtyje „Pakuonis–Energija“ ir toliau strigo puolime, kai pelnė vos 10 taškų. Tuo tarpu Balbieriškio „Tūzai“ ir toliau dominavo puolime, o K. Okmano tolimų metimų šou pasiuntė pakuoniškius į nokdauną, po kurio jie taip ir nesugebėjo atsigaivinti. Paskutinis kėlinys tebuvo formalumas, kurio metu abi komandos nesunkiai rinko taškus, o finalinė rungtynių sireną užfiksavo solidžią BC Balbieriškio „Tūzų“ pergalę rezultatu 90:68.

Rezultatyviausi žaidėjai:

BC Balbieriškio „Tūzai“: R. Ališkevičius – 28, K. Okmanas – 18, A. Remeika – 14, A. Jakubauskas – 12.

BC „Pakuonis–Energija“: L. Steponavičius – 13, R. Kavaliauskas – 12, J. Brazaitis ir G. Divolskis po – 11.

Antrosios dienos rungtynėse susitiko pirmajame ture pergalę

startavusi „Dantransa“ ir skaudų pralaimėjimą patyręs „Jieznas“.

Jiezniškiai siekė įrodyti, kad gali ir moka žaisti krepšinį, ir pirmasis kėlinys buvo puikus to pavyzdys: R. Žuromsko ir G. Stankevičiaus tritaškiai leido „Jieznos“ komandai po pirmųjų 10-ties minučių pirmą 28:27. Antrajame ketvirtyje R. Žuromskas ir J. Tamošiūnas pridėjo dar po vieną tolimą metimą, tačiau tai ir buvo viskas, ką „Jieznas“ galėjo pasiūlyti savo varžovams. Ispūdingai puolime žaidusių M. Gūžio ir K. Chadakausko vedama „Dantransa“ šovė į priekį ir po dviejų kėlinių jau turėjo dviženklį pranašumą – 56:42. Trečiasis kėlinys buvo identiškas antrajam – M. Gūžys ir toliau lengvai rinko taškus, o „Jiezną“ gelbėjo tik tolimi metimai. Vėl dviženkliai pranašumu ketvirtį laimėjusi „Dantransa“ pergalę savo kišenėje jau turėjo net neprasidėjus ketvirtajam kėliniui, kadangi skirtumas tarp komandų jau siekė 30 taškų – 87:57. Paskutinės 10 minučių abiejų komandų žaidėjams tebuvo gera proga sudėginti keletą papildomų kalorijų, o galutinis rungtynių rezultatas pasiskelbė apie „Dantransos“ pergalę 101:75. „Dantransa“ iškovoję 2-ąją pergalę iš tiek pat galimų, tuo tarpu „Jieznas“ patyrė dar vieną pralaimėjimą.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Dantransa“: M. Gūžys – 35, R. Marcinkevičius – 16, K. Chadakauskas – 12, D. Jancevičius – 11.

„Jieznas“: J. Tamošiūnas – 18, G. Stankevičius – 15, R. Žuromskas – 11.

(Nukelta į 7 p.)

Prienų liginė plečia veiklos apimtį ir teikiamų paslaugų spektrą 2-6 p.

Verslas tarpukario Prienuose 3 p.

Kokius pokyčius žada nauja piliečių rengimo pilietiniam pasipriešinimui strategija? 4 p.

Jaunimo centras Jiezne 5 p.

Festivalis – romansų vakaras atlikėjų sukviėtė penktą kartą 8 p.

Renkuosi gyvenimą

Gaminome apkasų žvakes Ukrainos kariams

Organizuoti bendrą apkasų žvakių gamybą Prienų rajone mane paskatino labdaros ir paramos fondas „Saugus prieglobstis“ kvietimas pagelbėti Ukrainos kariams ir juos aprūpinti žvakėmis, reikalingomis maisto pasišildymui bei rūbų išsidžiovinimui. Dar lapkričio mėnesį namuose ėmėme rinkti skardines, kurias ketinome perduoti organizacijai „Saugus prieglobstis“, esančiai Kaune. Kilo mintis pačiai labiau prisidėti prie šios veiklos ir apjungti daugiau neabejingų žmonių, nes taip darbas tampa daug efektyvesnis. Dėl priemonių rinkimo Prienuose susisiekiu su šios organizacijos įkūrėja Olivija Anaškinaite, ji patikino, jog apkasų žvakių poreikis yra labai didelis.

Visų pirmiausia pastačiau dėžutes Šilavoto Davatkyne, tuomet prisijungė Jaunius ir Dovilė Mališauskai, Tango Pica&Grill vadovai, vėliau – prienietė Joalita Jurkevičienė su „Anties sodo“ bendruomene, įmonės „Prienų kompiuteriai“ vadovai. Šių pilietiškių ir neabejingų žmonių dėka atsirado nuolatiniai



surinkimo punktai, kuriuose galima palikti švarias skardines, vašką, parafiną.

Gruodžio 10 d. Šilavote grupė bendraminčių drauge pagamino apie 400 žvakių.

Svarbu paminėti, jog priemonėms labai prisidėjo Prienų lopšelis-darželis „Saulutė“, „Baltinga“, „Tango Pizza&Grill“, Ugnė Galinienė, UAB „Prienų butų ūkis“.

Kitos dirbtuvės planuojamos po dviejų savaičių, todėl labai laukiame žvakių gamybai reikalingų priemonių: žvakių, bičių vaško, parafino; metalinių skardinių.

Surinkimo taškai:

„Tango Pizza&Grill“, Vytauto g.

11A, Prienai. Čia taip pat iki Šv. Kalėdų priimami dovanų rinkiniai ukrainiečių kariams ir vaikams. Dovanos turi būti sudėtos į dėžutes – apimtis batų dėžutės dydžio, pažymėta, kam skirta.

Prienų Kristaus Apsireiškimo bažnyčia, Kęstučio g. 7, Prienai.

Dėžutė prie laiptinės. Vytauto g. 31 (1 laiptinė), Prienai. „Anties sodo“ bendruomenė.

Prienų rajone: Šilavotas, Lašašos g. 9, Naujasodžio k., Šilavoto Davatkynas.

Jei turite klausimų dėl priemonių rinkimo Prienuose, galite susisiekti su Viktorija Bielevičiene telefonu +370 616 12 440.

Prienai ruošiasi Kalėdoms

Penktadienio rytą į Prienų miesto aikštę atvežta eglutė, skelbianti, jog mieste prasideda pasiruošimas didžiosioms metų šventėms.

Prienai ir toliau tęsia gražias tradicijas, tad šiemet pagrindinę aikštę vėl puoš tikra žaliaskarė. Ją gyventojams padovanojo buvęs ilgametis VĮ Prienų miškų urėdijos (dabar Valstybinių miškų urėdijos Prienų regioninis padalinys) eiguys, prienietis **Alfonas Pilvelis** su žmona **Regina**.

Šventinė eglutė Pilvelių šeimos namų kiemą puošė 30 metų. Su ja užaugo ir Alfonso bei Reginos anūikai. Kaip „Gyvenimui“ pasakojo A. Pilvelis, pasodinti kieme žaliaskarę mintis kilo, pasistačius namus, tačiau per tris dešimtmečius eglutė taip išaugo, jog dabar kelia pavojų namui.

Buvęs miškininkas prisipažįsta, jog mintis padovanoti miestui eglutę buvo kilusi dar praėjusiais metais, tad šiemet šeima įgyvendino vyro idėją.

Netrukus prieniškius, miesto svečius ar pro šalį važiuojančius vairuotojus džiuginti pradėsianti žaliaskarė – tai ne paprasta miško eglė. Tai serbiška eglutė, kuri, A. Pilvelio



teigimu, išsiskiria tuo, jog jos viršus yra žalias, o apačia tarsi sidabrinė.

Anot Prienų seniūnijos seniūnės **Janinos Armonienės**, šiemet, siekiant sutaupyti, miestas neišlaidavo naujiems žaisliukams ir girliandoms. Visgi šventinės nuotaikos Prienuose netrūks, nes, kaip ir praėjusiais metais, taip ir šiemet, miestelėnus ir svečius džiugins išpušti Revuonos ir Beržyno parkai bei, žinoma, miesto aikštė.

Prienų kalėdinė eglutė bus įžiebta gruodžio 17 dieną. Renginio metu žiurovų laukia ne tik pramogos, bet ir maltiečių organizuojama socialinė iniciatyva „Dovanoti gera“.

Prieš pat šventes, **gruodžio 20 d., Prienų laisvės aikštėje (15–18 val.) Valstybinė miškų urėdija tradiciškai kvies gyventojus parsinešti Kalėdas į savo namus ir nemokamai dalins eglių šakas.**

Rimantė Jančauskaitė

UAB „TAUROLIS“
BRANGIAI PERKA
Bulius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

Nesukite galvos dėl naujienų paieškos... Užsiprenumeruokite „Gyvenimą“ 2023 metams jau šiandien!

Padėka

Artėjant gražiausioms metų šventėms Šv. Kalėdoms, Naujiesiems Metams dėkoju už paramą, dėmesį, gerumą, kuri išgyvenau 2022 metais.

Dėkoju Prienų r. savivaldybės merui Alvydui Vaicekauskui, administracijos direktorei Jūratei Zaikienei, Socialinės paramos skyriaus vedėjai Sandrai Mekionienei ir vyriausiajai specialistei Laimai Jančiauskienei, UAB „Dauginta“ vadovui Gintareliui Blekaičiui ir Gintui Jankauskiui bei visam šios bendrovės kolektyvui.

Mūsų šeimą ištiko sunkios ligos, kurios apribojo galimybę judėti. Gyvenome patalpose, kurios nepritaikytos žmogui su specialiais poreikiais. Sulaukus pagalbos iš Savivaldybės ir UAB „Dauginta“ kolektyvo, buvo atliktas patalpų pritaikymas. Esu dėkinga už šių žmonių pagalbą, jie padarė daugiau nei galėjau tikėtis. Gera gyvenimo kelyje sutikti nuoširdžių, puikiai atliekančių savo darbą žmonių. Gerumo žmoguje niekad nebūna per daug.

Lankydami Savivaldybėje, sutikau daug dėmesingų žmonių, visada buvau išklaudyta, pajausdavau, tarsi esu čia laukiama. Ačiū Jums, gerieji žmonės, už pagalbą. Geros Jums sveikatos, sėkmingų darbų, santarvės šeimoje. Telydi Jus žmonių pagarba.

„Kai skauda pirštą – jaučia visas kūnas.
Kai kitas alkanas – ir aš nesotus.
O gal rytoj liga arba nelaimė
Mane taip pat jų tarpe pasodins?
Užtat, žmogau, duok šiandien, kad rytoj
Dosnus ir gailėstingą būtų tau.“
(Just. Marcinkevičius „Mažvydas“)

Prienų miesto gyventoja Aldona Bubnienė



EUROPOS PAGALBOS LABIAUSIAI
SKURSTANTIEMS ASMENIMS
FONDAS



ES parama maisto produktams

ES parama maisto produktams Prienų seniūnijos gyventojams bus teikiama nuo 2022 m. gruodžio 13 d. (darbo dienomis 10.00–13.00 val.) adresu: J. Basanavičiaus g. 16, Prienai (buvęs lopšelis-darželis „Saulutė“).

Atsiimant paramą prašome turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

Maisto daaviniai bus teikiami dezinfekuotuose maišeliuose.

Vienam labiausiai nepasiturinčiam asmeniui skirtas maisto produktų kiekis:

Eil. Nr.	Maisto produktas	Kiekis (vnt.)
1.	Kiaulienos konservai	1
2.	Vištienos konservai	1
3.	Rapsų aliejus	1
4.	Avižiniai sausainiai su šokolado gabaliukais	1
5.	Greito paruošimo avių košė su džiovintais vaisiais	1
6.	Konservuota raugintų agurkų sriuba	1
7.	Konservuotos keptos pupelės pomidorų padaže	1
8.	Saldintas sutirštintas pienas	1
9.	Miltų mišinys kepiniams	1
10.	Razinų ir riešutų mišinys	1
11.	Makaronai	1

HIGIENOS PREKIŲ KIEKIS:

Eil. Nr.	Būtinojo asmeninio vartojimo prekės pavadinimas	Kiekis (vnt.)
1.	Šampūnas	1
2.	Dantų šepetėlis	1
3.	Dantų pasta	1
4.	Skalbiamoji priemonė	1

Tobulino gelbėjimo darbų įgūdžius

PAGD prie VRM Prienų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos ir PAGD prie VRM Prienų priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos Birštono komandos ugniagesiai-gelbėtojai treniravosi ir tobulino savo gelbėjimo darbų ant ledo įgūdžius. Treniruotės vyko Prienų beržyno parke esančiame tvenkinyje.



Prienų lignoninė plečia veiklos apimtį ir teikiamų paslaugų spektrą

Šiuolaikiškoje, gerą reputaciją turinčioje ir palankių pacientų atsileipimų nestokojančioje lignoninėje turi būti teikiamos aukštos kokybės paslaugos. Kvalifikuoti specialistai, platus paslaugų spektras, dėmesys ir atida pacientui, moderni medicininė įranga, atnaujintos ir renovuotos lignoninės patalpos – šis teigiamų dėmenų kompleksas pacientus iš Prienų ir Birštono krašto bei iš aplinkinių rajonų skatina rinktis Prienų lignoninę.

Šis įvertinimas – vienas iš nuoširdaus ir gerai atliekamo čia dirbančių medikų darbo rodiklių. Šiam tikslui pastarąjį dešimtmetį buvo skiriama daug finansinių, organizacinių, intelektualinių resursų. Buvo aktyviai planuojami ir rengiami investiciniai infrastruktūros plėtos projektai, finansuojami ES struktūrinės paramos, įstaigos lėšomis.

Siekdama išlaikyti įstaigos prestižą, Prienų lignoninė nuolat dinamiškai plėtoja savo veiklos apimtį ir teikiamų paslaugų spektrą. Džiaugiuosi galėdama pristatyti net keletą naujovių, kurias pacientams taiko mūsų lignoninės medikai.

Telemedicinos paslaugos Priėmimo-skubios pagalbos skyriuje

Daugelyje užsienio šalių yra labai populiaros telemedicinos paslaugos. Jų esmė – pasitelkus modernias technologijas, skirtingose gydymo įstaigose dirbantys medikai gali konsultuoti tarpusavyje, per atstumą. Toks bendradarbiavimas medikams padeda greičiau diagnozuoti ligą ir parinkti gydymą, nes suteikia galimybę medikams operatyviau keistis svarbia informacija apie pacientus, konsultuoti su aukštesnio lygio specialistais priimančiais sprendimus dėl tolimosios gydymo mūsų lignoninėje arba pervežimo į Kauno klinikas.

Lignoninėje jau startavo ES lėšomis finansuojamas projektas „Skubiosios telemedicinos paslaugų teikimas skubios medicinos pagalbos skyriuose“. Jis bus įgyvendinamas kartu su Sveikatos apsaugos ministerija, Kauno klinikomis, Santaros klinikomis ir Respublikine Vilniaus universitetine lignonine. Mūsų lignoninės Priėmimo-skubiosios pagalbos skyriaus medikus konsultuos Kauno klinikų specialistai.

Tai itin svarbu, kai reikia priimti sprendimus dėl sudėtingų, kritinių atvejų. Kuo anksčiau pradedamas tinkamas gydymas – tuo daugiau galimybių žmogui pasveikti, išvengti mirties. Naujovės užtikrins, jog pacientams ir jų artimiesiems nebereikės vykti į didžiųjų miestų lignoninių skubiosios pagalbos skyrius konsultacijoms. Jos bus kokybiškai suteiktos mūsų lignoninėje, o prireikus guldyti į lignoninę didžiuosiuose centruose, pacientai galės būti nuvežami tiesiai į specializuotus skyrius.

Pirmame projekto įgyvendinimo etape telemedicinos paslaugos bus teikiamos priėmimo – skubios pagalbos skyriuje, o palaipsniui bus įtraukiamos reanimacijos, echoskopijų paslaugos.

Iš projekto lėšų Prienų lignoninė jau gavo mobilią telekonsultacijų stotelę su programine įranga. Šiuo metu vyksta personalo mokymai.

Pacientų pavėžėjimas, kai nereikalinga skubi pagalba

Dabar pacientai susiduria su problema, kai dėl sveikatos problemų reikia iš atokių rajonų kempelių atvykti į gydymo įstaigą. Dažnu atveju reikia kviestis taksi automobilį arba kitiems pavėžėjams mokėti už paslaugas. Labai nepatogu nakties metu iš Priėmimo-skubios pagalbos skyriaus grįžti namo. Ši problema jau pradėta spręsti.

Pacientų pavėžėjimo paslaugos, kai nereikalinga skubi pagalba, yra viena iš sveikatos sistemos reformos priemonių – ji skirta sveikatos priežiūros paslaugas priartinti prie gyventojų. Jau 2023 m. dalis savivaldybių dalyvaus bandomajame projekte, kurio metu pavėžėjimo paslaugos jų gyventojams, atitinkantiems nustatytus kriterijus paslaugai gauti, taps prieinamos. Šalies mastu šios paslaugos bus teikiamos nuo 2024 m. liepos 1 dienos.

Pacientų pavėžėjimo poreikis auga dėl spartaus visuomenės senėjimo ir dėl sveikatos sistemos pokyčių plėtojant ambulatorines ir dienos sveikatos priežiūros paslaugas. Be to, šiuo metu savivaldybių teikiamų gyventojų transportavimo paslaugų nepakanka, jas teikiant nėra vieningos ir aiškos sistemos, todėl daliai gyventojų yra sudėtinga pasinaudoti reikalingomis sveikatos priežiūros paslaugomis.

Bandomojo pacientų pavėžėjimo modelio taikymo projekto tikslas – reglamentuoti pacientų pavėžėjimo, kai nereikalinga skubi pagalba, paslaugų organizavimo ir teikimo tvarką, kuri laikinai būtų taikoma pasirinktuose šalies regionuose įgyvendinant bandomąjį pavėžėjimo projektą, o vėliau, po bandomojo projekto įgyvendinimo, patobulinti ir taikyti nacionaliniu lygiu.

Planuojama projekto pradžia – 2023 metų kovo 1 d., pabaiga – 2024 m. balandžio 30 d. Projektui numatoma skirti apie 6,7 mln. eurų Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšų. Jis bus vykdomas Kauno, Tauragės, Panevėžio regionuose.

Projekto vykdytojas – VšĮ Kauno miesto greitosios medicinos pagalbos stotis kaip pagrindinis Ekstremaalių situacijų valdymo informacinės sistemos tvarkytojas. Partneriai: Ekstremaalių sveikatai situacijų centras;

pasirinktos Lietuvos teritorijos savivaldybės įgaliotos; pasirinktos Lietuvos teritorijos ASPĮ, atitinkančios nustatytus specializuoto pavėžėjimo paslaugų teikimo reikalavimus;

Džiaugiuosi, kad mūsų lignoninė yra šio projekto partnerė. Įgyvendinant projektą, lignoninė teiks specializuoto pavėžėjimo paslaugas – pacientų pervežimus, kai reikalinga mediko priežiūra.

Pacientų pavėžėjimo paslaugas užtikrinti planuojama atsižvelgiant į šių paslaugų poreikius. Valstybės pavėžėjimo paslaugų teikimas bus užtikrinamas 24 valandas ir 7 dienas per savaitę, o savivaldybių – ne trumpiau kaip 8 valandas darbo dienomis. Apgalvotos įvairios su paslaugos įgyvendinimu susijusios situacijos ir jų sprendimai. Visais atvejais numatoma pacientui galimybė vykti su vienu lydinčiuoju asmeniu.

Numatyta, jog pavėžėjimo paslaugomis galės pasinaudoti tie gyventojai, kurie dėl sveikatos būklės ar dėl socialinių ir ekonominių priežasčių (dėl negalios, senatvės ar dėl nepakankamų pajamų) į gydymo įstaigą ar iš jos negali vykti nuosavu ir viešuoju transportu: turintys judėjimo problemų, psichikos, regos, kalbos ar kt. sveikatos sutrikimų, patiriantys gydymo šalutinį poveikį, ir pan., įskaitant ir tėvus, į gydymo įstaigą ar iš jos vežantiems vaikai.

Taip pat ši paslauga būtų teikiama asmenims, kurie iš gydymo įstaigos naktį negali grįžti namo, nes nevažiuoja visuomeninis transportas, o individualiu transportu naudotis nėra galimybės dėl pirmiau paminėtų priežasčių.

Reabilitacijos naujovės lignoninėje

Akupunktūra

Lignoninės Reabilitacijos skyriaus FMR gydytoja Kristina Čepeliauskienė baigė Akupunktūros (Sausos adatos terapijos) tarptautinius mokymus ir taiko šį efektyvų gydymą pacientams, kenčiantiems skausmą bei esant sutrikusiam judėjimui.

Tai – specialios kvalifikacijos reikalaujanti technika, kurios metu labai plona akupunktūrinė adata prasiskverbiam pro odos sluoksnius ir stimuliuojami miofascialiniai trigeriniai taškai, raumenys ar jungiamieji audiniai. Pagrindinis tikslas – mažinti neuroaumeninį skausmą bei gydyti judamojo atramos aparato sutrikimus. Ši technika dar vadinama sausos adatos terapija (*Dry Needling therapy*) yra tarsi akupunktūros atmaina, pritaikyta šių laikų dažnoms sveikatos problemoms gydyti. Tradicinė akupunktūra labiau skirta skausmui, diskomfortui palengvinti, atveriant žmogaus energijos srautus (*chi*). Šios terapijos tikslas – taikyti tiesiai į trigerinius taškus, raumenų skausmui, spazmams mažinti, raumenų atpalaidavimui, didinant judesio amplitudę. Tai tarsi raumenų stimuliacija. Procedūros metu į kūną nėra leidžiamos jokios injekcijos, skysčiai.

Sausos terapijos (*Dry Needling*) adatos yra daug plonesnės, lankstesnės, užapvalintos, o ne kūginės aštriu galu, todėl nėra skausmingos dūrio metu lyginant su įprastomis injekcijų adatomis. Adatos yra vienkartinės. Pagrindinės šios procedūros indikacijos yra įvairios patologijos sukulto skausmo mažinimas, judesio amplitudės didinimas.

Šią procedūrą gali taikyti tik gydytojas, baigęs specialius mokymus, kadangi reikalingos puikios anatomijos, kineziologijos, biomechanikos žinios.

Esant uždegimui, karščiuojant, esant atviroms žaizdoms, sergant onkologine liga auglio vietoje, nestabilios psichikos pacientams, nėštumo metu negalima taikyti sausos adatos terapijos.

Visus, kurie bijo adatų, gydytoja nuramina: šis gydymo metodas nėra skausmingas. Dūris yra beveik nejuntamas, trumpalaikis skausmas pajuntamas tik adata dirginant jungiamąjį audinį. Kas yra bandęs trigerinių taškų masažą, žino, koks nemalonus ir skausmingas jis yra. Sausos adatos terapijos metu pacientai nepajaus net dešimtadali to skausmo, o efektas bus dešimt kartų geresnis. Ši gydymo metodika yra vienintelė galimybė „pabūti“ raumenyje ir jį paveikti tiesiogiai. Todėl neretai tai yra

(Nukelta į 6 p.)

Tai, kas išaugina... Sūduvos klodai

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Verslas tarpukario Prienuose

Šiais laikais prekyba, gamyba ir paslaugos tapo neatsiejama žmonių ir miestų kasdienio gyvenimo dalimi, tačiau ar kada nors susimąstėte, kaip atrodė verslas ir kuo gyveno Prienų krašto žmonės, pavyzdžiui, prieš daugiau nei 100 metų? Apie tai „pasačioja“ visą gruodžio mėnesį Prienų kultūros ir laisvalaikio centre veiksianti paroda „Verslas tarpukario Prienuose“.

Parodos idėja gimė jėgas sujungusiems bei įkūrusiems Istorikų ir kolekcininkų draugijai, kurios tikslas – rinkti, kaupti, skleisti informaciją apie turtingą Prienų krašto istoriją bei gerinti jos įvaizdį, kraštiečiams Adomui MILIAUSKUI, Irmantui JUOCEVIČIUI ir Mindaugui RUKUI. Kaip parodos atidarymo metu sakė vienas iš parodos iniciatorių, kolekcininkas A. Miliuskas, Lietuvos, ypač Suvalkijos, istorijos kontekste Prienai dažnai yra nepelnytai užmiršami, nors iš tiesų Prienų kraštas ne vieną šimtmetį buvo tapęs Suvalkijos centru.



Istorikų ir kolekcininkų draugijos steigėjai, parodos iniciatoriai Adomas Miliuskas (kairėje) ir Mindaugas Rukas (dešinėje).

Kaip ir dabar, taip ir anuomet verslas buvo vienas svarbiausių miesto klestėjimo rodiklių. Anot A. Miliuskos, tarpukario verslas Prienuose išgyveno jau trečiąjį etapą. Pirmasis etapas prasidėjo dar Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės (LDK) laikais. Tuomet Prienai buvo augantis ir daug žadantis miestas, o dėl Prienų seniūnijos varžėsi, ko gero, pačios turtingiausios Lietuvos didikų giminės. Savo klestėjimo apogėjų Prienų kraštas pasiekė XVIII amžiaus pabaigoje, kai Prienai atgavo savivaldą, tapo apskrities bei administraciniu centru, kur rinkosi seimeliai. Tai lėmė ir verslų bei amatų augimą.

Tačiau, A. Miliuskos pastebėjimu, šį klestėjimą sustabdė LDK griūtis, o po trečio Abiejų Tautų Respublikos (ATR) padalijimo Prienai tapo pasienio miestu, jo svarba ir verslo

potencialas sumažėjo. „Tuo laikotarpiu Prienai praranda konkurencinį pranašumą, išskyla kiti miestai. Prienai iškrenta iš pagrindinių logistinių kelių žemėlapyje (Prienuose aplenkia Sankt Peterburgo–Varšuvos traktas, geležinkelis taip pat nepasiekia Prienų)“, – apie sunkų metų šio krašto istorijoje rašoma parodos aprašyme.

Tačiau XIX amžiuje Prienuose išskyla alaus bravoras, davęs teigiamą postūmį verslo augimui. Kita vertus, A. Miliuskos pastebėjimu, didelio proveržio čia neįvyksta, mat kelias tam užkirto imperijos priespauda. Šis verslo etapas Prienuose baigiasi kartu su Pirmuoju pasauliniu karu.

Pasak A. Miliuskos, tarpukarij Prienų verslas pasitiko sunkmečiu, nes, kaip ir visoje Lietuvoje, kone visas šalies ūkis buvo pajungtas karo

mašinos finansuoti, o Lietuva buvo integruota į Rusijos imperijos rinką. Tačiau po Pirmojo pasaulinio karo visos eksporto rinkos liko už sienų. Finansinės, draudimo, prekių logistikos sistemos taip pat buvo praktiškai sužlugdytos. Tačiau, kaip pastebi kolekcininkas, verslas po truputį ėmė vėl atsigaivinti, o pagrindinė gatvė ir aikštė tapo prekybos ir paslaugų alėjomis.

A. Miliuskos pastebėjimu, tarpukariu Prienuose veikė ne tik vietiniai šeimos verslai, kurių rinka buvo orientuota į Prienų krašto apylinkes, tačiau ir visoje Lietuvoje veikusios kompanijos, o kai kurie vietiniai verslai savo rinkas plėtė ir visoje Lietuvoje, ir užsienyje. Žinoma, didžiausiais darbdaviais tuo metu buvo laikomi Prienų bravoras, pirmasis Lietuvoje pramoniniu būdu pradėjęs gaminti midų,

bei „Žiburio“ gimnazijos medelnyas. Anot A. Miliuskos, be bravoro ir medelyno, taip pat verta paminėti ir kitus verslus, pavyzdžiui, vaisvandenių gamybos įmonę, mūilo, terpentino dirbtuves ir kt. Beje, išlikusių eksponatų iš žymiojo Prienų bravoro ir kitų tuo metu Prienų apylinkėse veikusių verslų galima išvysti ir Prienų kultūros ir laisvalaikio centre veikiančioje parodoje. Čia taip pat eksponuojamos fotografijos, įvairūs dokumentai, liudijantys apie to meto stambesnių ir mažesnių verslų gyvavimą Prienų krašte.

Apibendrinamas Prienų verslą tarpukario laikotarpiu, A. Miliuskas akcentavo, jog tuo metu Prienų krašto verslas pasižymėjo plačiu asortimentu bei gausa (ir ne tik asortimente, bet ir konkurencijoje). Be to, šio krašto verslai buvo orientuoti į gamybą ir, kaip sakė A. Miliuskas, jeigu Prienų krašte iškildavo ko nors poreikis, pirmiausia tai bandyta pasigaminti vietoje ir tik nepavykus atsivežti iš kitur.

Pristatydamos Istorikų ir kolekcininkų draugijos veiklą, M. Rukas sakė, jog Prienų istorija yra labai turtinga ir didi, tačiau, skaitant dabartinius leidinius, to akcento šiek tiek pasigendama. „Bendrai kalbant apie Prienų istorijos pateikimą, dažnai kai kas yra nepasakoma arba pasakoma ne taip, neužakcentuojami svarbiausi dalykai, kuo yra įdomūs ir išskirtiniai Prienai“, – renginio metu sakė ir A. Miliuskas.

Jo bendramintis M. Rukas pažymėjo, jog šia paroda viskas tikrai nepasibaigs ir ateityje apie Prienų krašto istoriją planuojama kalbėti dar plačiau, o tai Draugija ketina padaryti pačiais įvairiausiais formatais – nuo parodų iki konferencijų ir leidinių, nes, pasak M. Ruko, kone kiekviena Prienų krašto vietovė išties turi kuo didžiulius.

Beje, įdomus faktas, jog vienas iš Istorikų ir kolekcininkų draugijos įkūrėjų Irmantas Juocevičius yra paskutiniojo Prienų burmistro Prano Sabaliausko proanūkis.

Į parodos atidarymą atvyko gausus būrys svečių. Prienų rajono savivaldybės Administracijos direktorės Jūratės Zailskienės pastebėjimu, tokį būrį susirinkusiųjų parodos atidaryme jau seniai teko matyti. Administracijos direktorė taip pat džiaugėsi, kad Prienų krašte yra daug entuziastų, kurie dirba, norėdami garsinti Prienų istoriją, tačiau, jos teigimu, visi dirba savame kampelyje, o, suvienijus bendras jėgas, būtų galima pasiekti puikių rezultatų.

Rimantė Jančauskaitė

Ką svarbu žinoti dirbant savarankiškai?

Kada gyventojai turi įteisinti savo veiklą?

Gyventojams veiklą būtina įteisinti tuomet, kai ji atitinka individualios veiklos požymius, t.y., kai atsiranda veiklos tęstinumas, komercinės naudos siekimas, savarankiškumas, taip pat motyvas bei galimybės sandorius sudaryti ir ateityje. Pvz., jei žmogus vieną kartą parodo jam nebereikalingą, tačiau dar tinkamą naudoti daiktą – drabužius, baldus, buitinę techniką ir pan., tai tokia veikla nelaikytina individualia veikla, o tik turto pardavimu.

Kaip galima įteisinti savarankišką veiklą?

Gyventojai, įteisdami savarankišką veiklą, gali pasirinkti individualią veiklą pagal pažymą arba veiklą su verslo liudijimu – atitinkamai skiriasi jų apmokestinimas.

Kokie mokesčiai taikomi dirbant pagal individualios veiklos pažymą?

Vykdydamas individualią veiklą pagal pažymą gyventojas turi mokėti gyventojų pajamų mokestį (GPM), kurio tarifas priklauso nuo jo gautų apmokestinamųjų pajamų (pelno):

- Apmokestinamosioms pajamoms per metus nesiekiant 20 tūkst. eurų, taikomas 5 proc. GPM tarifas;

- Apmokestinamosioms pajamoms per metus viršijant 20 tūkst. eurų, tačiau nesiekiant 35 tūkst. eurų, taikomas GPM tarifas apskaičiuojamas pagal formulę ir gali siekti 5–15 proc.;

- Apmokestinamosioms pajamoms per metus viršijant 35 tūkst. eurų, taikomas 15 proc. GPM tarifas.

Kokius mokesčius reikia mokėti dirbant su verslo liudijimu?

Asmenys, kurie įsigyja verslo liudijimą, iš karto sumoka fiksuotą GPM sumą, kurią nustato savivaldybė, sumos dydis priklauso nuo pasirinktos veiklos, veiklos teritorijos ir kt. Konkretaus verslo liudijimo kainą galima sužinoti VMI interneto svetainėje www.vmi.lt esančioje Verslo liudijimų skaičiuoklėje, svetainėje taip pat galima rasti savivaldybių tarybų nustatytus fiksuotus pajamų dydžius ir lengvatas.

Dirbsiu Kalėdų seneliu – kaip tokią veiklą reikėtų įteisinti?

Kalėdų senelio veiklą gyventojai gali vykdyti dviem būdais: įsigiję verslo liudijimą arba įregistravę individualią veiklą. Kadangi ši veikla yra sezoninė, dažniausia Kalėdų

(Nukelta į 7 p.)



Prienų „Goldberg“ alaus bravoro eksponatai.



Parodos tema sulaukė didelio žmonių susidomėjimo.

Tarptautinio projekto partnerių susitikimas Lenkijoje

Gruodžio 7 d. Prienų r. savivaldybės delegacija lankėsi Lipniake (Suvalkų apskr., Lenkija), kur vyko tarptautinio projekto „Pacų giminės paveldas kaip bendros turizmo plėtros abipus sienų pagrindas“ partnerių (Suvalkų apskrities, Vilkaviškio turizmo ir informacijos centro, Prienų r. savivaldybės administracijos) susitikimas – kulinariniai mokymai „Istorinės virtuvės beiškant – pas Pacus ant stalo“.

Prienų r. savivaldybės delegaciją sudarė projekto vadovė Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė, projekto koordinatore Inesticijū skyriaus vyr. specialistė Aida Deltuvienė, Kultūros ir turizmo skyriaus vyr. specialistė Edita Jakimavičiūtė, Prienų krašto muziejaus edukacinių programų vadovė Emilija Petrauskaitė, gidė Larisa Šaltienė, taip pat maitinimo įstaigų atstovai: Angelė Vyšniauskienė (A. Vyšniausko II), Onutė Pinkevičienė (UAB „Vėlyvė“), Dainora Beliušienė (Šeimos restoranai), Irena Leonavičienė (kavinė „Svajna“), Auksė Jankauskienė (UAB „Redokas“).

Projekto partnerių susitikime išklausti pranešimai apie Baroko epochos virtuvę, LDK kulinarinius ypatumus, didikų mėgtus patie-

kalus, stalo padengimo ir valgių pateikimo principus. Kulinarinių mokymų metu buvo gaminami ir ragaujami senoviniai patiekalai. Įdomu tai, kad ant stalo anuomet būdavo tiesiama tiek staltiesių, kiek patiekiami valgių, ir po kiekvieno valgymo būdavo nuimama viršutinė staltiesė bei viskas, kas ant jos. Taip pat labai skyrėsi didikų ir jų tarnų stalai – ne tik valgių, bet ir indų kiekiu: didikai sėsdavo valgyti prie gausaus ir gražiai serviuoto stalo, o dvaro darbininkai visi valgė iš vieno puodo ar dubenio. Kitokia būdavo ir šventinių pietų pabaiga: didikų laikais vietoj mums įprasto saldaus deserto būdavo patiekiami žirnių košė.

Prienų r. savivaldybės informacija



Esu saugus, kai žinau... Renkuosi gyvenimą

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Kokius pokyčius žada nauja piliečių rengimo pilietiniam pasipriešinimui strategija?

Iki lemtingųjų vasario 24 dienos įvykių Ukrainoje į pilietinę gynybą Lietuvos visuomenė žiūrėjo tarsi pro pirštus. Dar 2019 m. Krašto apsaugos ministerijos užsakymu atliktas gyventojų nuomonės tyrimas atskleidė, jog ginkluoto užpuolimo atveju organizuoti pilietinį pasipriešinimą imtųsi tik 9 proc. gyventojų, prie jo prisidėtų 37 proc., o nuošalyje liktų 34 proc. respondentai, o tai reiškia, kad kovoti už savo laisvę yra nusiteikę mažiau nei pusė Lietuvos gyventojų.

Karui peržengus mūsų regiono sienas, rimtai susirūpinta Lietuvos visuomenės pilietine dvasia. Gegužės mėnesį Seimas pritarė Lietuvos piliečių rengimo pilietiniam pasipriešinimui strategijai. Iki šiol viena svarbiausių pilietiško stiprinimo organizacijų Lietuvoje yra laikoma Lietuvos šaulių sąjunga. Ir kaip Lietuvos nacionalinio saugumo konferencijos metu sakė Tarptautinio gynybos ir saugumo centro Taline studijų vadovas ir tyrėjas Tomas Jermalavičius, be Šaulių sąjungos Lietuvos saugumo bendruomenė būtų skurdesnė ir silpnesnė. Tad apie laukiamus pokyčius piliečių rengimo pilietiniam pasipriešinimui strategijoje ir kokiais būdais agresoriams gali priešintis gyventojai, kalbamės su Lietuvos šaulių sąjungos viešųjų ryšių specialistu Mantu PETRYLA.



Lietuvos šaulių sąjungos viešųjų ryšių specialistas Mantas Petryla.

– Gerbiamas Mantai, pavasarį Seimas pritarė Lietuvos piliečių rengimo pilietiniam pasipriešinimui strategijai, kokius pokyčius ji turėtų atnešti?

– Judama rezistencinio pasipriešinimo link. Visų pirma – tai atsparumas ir piliečių gebėjimas, žinojimas, ką daryti ir kaip apsaugoti nuo įvairių grėsmių. Kiekvieno piliečio įgytos žinios patvirtina faktą, kad piliečiai tampa realia gynybine galia ir gali priešintis agresoriui, jei to prireiks. Žinoma, tai turi didžiulį efektą ir taikos metu, nes yra stiprinamas visuomenės pilietiškas, lavinami žmonių įgūdžiai, gaunamos žinios ir siunčiama aiški žinutė bet kam, kas kėsina į šalies nepriklausomybę.

– Kuo apskritai ji yra svarbi? Galbūt būtų užtekę pilietinio pasipriešinimo įstatymo, kurį jau turime?

– Tai suteikia daugiau erdvės tobulėti neginkluotam pasipriešinimui. Gausnes žmonių įtraukimas stiprina valstybės atsparumą ir kons-

titucinę santvarką. Pati strategija svarbi tuo, kad, prasidėjus mobilizacijai, kiekvienas žmogus, dalyvaujantis pasipriešinime, turės aiškias funkcijas ir pareigas. Ar jis taps ginkluoto ar neginkluoto pasipriešinimo dalyviu, ar vykdys pilietines nepaklusnumo akcijas, trukdymą agresoriui įsigalėti, rengs mitingus ir t.t.)

– Koks vaidmuo šioje strategijoje atiteko Šaulių sąjungai?

– Šauliai visada prisidėjo prie pilietinio ir ginkluoto pasipriešinimo. Šaulių funkcija praktiškai nesikeis. Tik šiuo atveju suteikiama daugiau laisvės vystyti šią sritį visuomenėje. Šauliai ir toliau organizuos įvairius mokymus, bazinius šaulio įgūdžių kursus ir įvairius mokymus piliečiams, judant rezistencijos koncepcijos link.

– Lapkričio 15 d. vykusioje Lietuvos nacionalinio saugumo konferencijoje buvo užsiminta ir apie naują Šaulių sąjungos ambiciją. Kokia ji?

– Manau, kad šioje vietoje reikėtų išskirti Lietuvos šaulių sąjungos per-

tvarką, kuriai dar nesenai pritarė Seimas. Bus kuriamas mokymų centras, kurio pagrindinė funkcija – rengti planus ir mokyti piliečius įsitraukti į gynybą. Kiekvienas naujas narys galės rasti savo vietą Sąjungoje ir pagal savo individualius gebėjimus, specialybę prisidėti prie atsparumo. Pavyzdžiui, logistikos specialistai užsiimtų transportu ar kita logistika, komunikacijos specialistai vykdytų komunikacijos funkcijas.

Dar viena ambicija – narių skaičių išauginti iki 50 tūkstančių, palaipsniui kasmet didėjant. Karas Ukrainoje parodė, kad žmonės aktyviai nori dalyvauti Lietuvos šaulių sąjungos veiklose, todėl ta kryptimi ir judame.

– Kaip ruošiamasi įgyvendinti tokius plačius užmojus? Ar užteks tam materialių ir žmogiškųjų resursų?

– Žinoma, ambicija iki 2030 metų narių skaičių padidinti iki 50 tūkstančių yra labai ambicinga, tačiau naujasis Lietuvos šaulių sąjungos įstatymas numato didesnius fi-

nansus, didės ir Šaulių sąjungos darbuotojų pajamos, kas taps svarbiu kriterijumi, siekiant užtikrinti užsibrėžtus tikslus.

– Kiek narių turite dabar?

– Šiuo metu Lietuvos šaulių sąjunga vienija 14 tūkstančių narių. Nuo karo Ukrainoje pradžios, vasario 24 d., sulaukėme tūkstančių prašymų prisijungti į organizaciją. Žinoma, dalis jų tuo metu vadovavosi jausmais ir priėmė neapgalvotus sprendimus, tačiau, kaip ir minėjau, naujasis Lietuvos šaulių sąjungos įstatymas leis organizacijai augti sparčiau. Didesnis finansavimas, didesni pajėgumai rinkinių štabuose suteiks atviresnes ir efektyvesnes galimybes plėstis Sąjungai.

– Ar tikrai kiekvienas gali rasti savo vietą organizacijoje?

– Šaulių sąjunga vienija labai daug įvairių ir skirtingų profesijų žmonių. Kiekvienas, dalyvaudamas sąjungos veiklose, savo profesiją ir stipriąsias savybes gali panaudoti, ugdati pilietišumą ir stiprinant valstybės saugumą. Puikus pavyzdys yra informacinių technologijų specialistai, kurie iš visos Lietuvos susibūrė į vieną kuopą ir kartu treniruojasi bei vykdo užduotis kibernetinio saugumo srityje.

Taip pat jau yra įkurtas mokymų centras, kur kiekvienas, prisijungęs prie Lietuvos šaulių sąjungos, pagal savo gebėjimus galės ruošti ir taip sustiprinti valstybę.

– Viena iš Šaulių sąjungos misijų – ruošti piliečius pilietiniam pasipriešinimui, o ar gali eilinis žmogus pasiruošti tam pats? Nuo ko reikėtų pradėti?

– Žinoma, piliečiai gali įgauti žinių apie pilietinį pasipriešinimą. Kaip pavyzdys – Alberto Daugirdo išleista knyga „Pilietinio pasipriešinimo abėcėlė. Patarimai, kaip kovoti be ginklu“. Ši knyga yra viešai prieinama internete, bet vėlgi tai suteikia tik labai minimalias žinias, tačiau tai gali būti puiki pradžia.

Visgi Šaulių sąjungos instruktoriai ir yra tam, kad padėtų žmonėms pasiruošti. Šaulių sąjunga yra savanoriška sukurta organizacija, ku-

roje yra laukiamas kiekvienas, norintis prisijungti, nepaisant fizinio parengtumo ar amžiaus.

– Kokiais būdais ir formomis paprasti piliečiai galėtų priešintis agresoriams?

– Tokių formų yra labai daug. Kiekvienas pilietis turi kokią nors profesiją, kuri visada gali praversti pasipriešinimo atveju. Tikrai kiekvienas žmogus ras būdų panaudoti savo geriausias savybes, siekiant pasipriešinti agresoriams. Be to, visada yra ginkluotas pasipriešinimas ir tiesioginis neginkluotas pasipriešinimas pvz. mitingai, nepaklusnumo akcijos.

– Nuraminkite visuomenę, jog Piliečių rengimo pilietiniam pasipriešinimui strategija nereiškia, jog karas netrukus peržengs mūsų valstybės sienas. O galbūt situacija yra blogesnė nei manome ir jau dabar reikėtų pradėti kaupti maisto atsargas ar sode slėpti brangenybes?

– Tikrai galime būti ramūs, nes bet kokia ataka prieš Lietuvą reikštų ataką prieš NATO, todėl tokia tikimybė yra itin maža. Nežiūrint to, ruošti vis tiek reikia. Mokymai visada yra naudingi, nepaisant aplinkybių. Pilietinio pasipriešinimo strategija tikrai nereiškia, kad karas netrukus prasidės Lietuvoje. Tiesiog ši strategija stiprins valstybės ir jos piliečių atsparumą, pilietinę valią, mokys įgūdžių, kurie veiksmingai leidžia piliečiams efektyviai įsitraukti į bet kokią šalies gynybos modelį, žinoma, jei to prireiktų.

– Kodėl svarbu apie tai kalbėti ir tam rengtis taikos metu?

– Būtent visuomenė yra valstybės gynybos pamatas. Kalbėjimas apie tai – savotiškas užbėgimas įvykiams už akių. Yra svarbu tinkamai pasiruošti pilietinei gynybai ir puoselėti pilietinį solidarumą. Žmonėms tikrai turi rūpėti, kad valstybė judėtų pažangumo link, o prireikus taptų veiksmingu valstybės gynybos pamatu. Hibridiniame kare tai ypač svarbu, stebint pastaruosius įvykius.

Rimantė Jančiauskaitė

Mes žygiavome ir sportavome

Gruodžio 4 dieną dalyvavome žygyje „Žygiuoti – tai sportuoti“.

Buvo galima pasirinkti 5 arba 13 km. Mes žygiavome 13 km maršrutą. Startavome ir finišavome prie Prienų kultūros ir laisvalaikio centro. Jaunųjų šaulių suformuota kolona iš Išlaužo (vad. R. Meškauskas), Prienų (vad. T. Stanevičius), Skriaudžių bei Kazlų Rūdos (vad. Ž. Šakočius), Jiezno (vad. S. Žalys) ir Stakliškių (vad. G. Sodaitis) 10 val. pajudėjo iš starto vietos.

Kolona perėję Prienų tiltą, nusileidome prie Nemuno. Žygiavome Nemuno pakrante apie 3 km miško link. Oras buvo neblogas: nelijo, nesnigo, šaltukas irgi nesikandžiojo. Tik miške kelias buvo slidokas, ypač Žvėrinčiaus take... Ne vienam teko pagauti „kiškį“. Sustojimo punktuose buvome pavaišinti vandeniu ir karšta arbata: vyšnių, šaltalankių, citrinų ir t.t. Apie 13 val. pasiekėme „civilizaciją“ – išėjome iš miško prie Prienų poliklinikos. Suformavę tvar-



kingą koloną žygiavome į finišo vietą. Pasiekus finišą, buvome pavaišinti įvairių skonių „Activus“ košėmis, taip pat apdovanoti žygio medaliais, o dabar laukiame e. diplomų.

Dėkojame „TrenkTuro“ organizatoriams už šauniai suorganizuotą

žygi, kuris mums suteikė galimybę žiemos metu pajudėti ir linksmai praleisti laiką.

Ieva Kimbirauskaitė ir Miglė Kardokaitė, Jiezno gimnazijos jaunosios šaulės

Ar informacija apie elgesį grėsmių atveju pasiekama kiekvienam?

Pastaraisiais metais pasaulį drebinant įvairioms krizėms, visuomenei kyla daug klausimų: kas būtų, jeigu būtų, ką reikėtų daryti, pavyzdžiui, karo atveju? Įprastai tokią informaciją bandome susirasti internete, atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus įvairios organizacijos stengiasi pateikti lakstinukuose, nedidelėse knygelėse. Tačiau Higienos instituto duomenimis, Lietuvoje apie 500 000 žmonių dėl vienokių ar kitokių priežasčių negali skaityti įprasto teksto. Ką daryti tokiems žmonėms, kaip yra užtikrinami jų informacijos priėmimo saugumo klausimais poreikiai?

Arčiausiai žmonių, negalinčių skaityti įprasto teksto, ko gero, yra Lietuvos aklųjų biblioteka (LAB), atliepanti tokių asmenų kultūrinius ir informacinius poreikius. Bibliotekos vartotojų aptarnavimo skyriaus vedėjos Justinos Gagarinos teigimu, visų mūsų – ir besinaudojančių Lietuvos aklųjų bibliotekos paslaugomis, ir visiškai neįsivaizduojančių savęs su knyga, poreikiai

yra vienodi – mes visi norime gauti mums reikalingą informaciją. Tik ją, priklausomai nuo mūsų skirtingų būklių ir galimybių, reikia pateikti skirtingais būdais: kažkam įgarsinti, kažkam atspausdinti Brailio raštu, pateikti gestų kalba, pavaizduoti paveikslėliais ar užrašyti lengvai suprantama kalba.

(Nukelta į 5 p.)

Prienu ligoninė plečia veiklos apimtį ir teikiamų paslaugų spektrą



Naujovė Prienu ligoninėje – medikams pristatytas modernus bronchų valymo aparatas „Respin 11“.

(Atkelta iš 2 p.)

pati efektyviausia gydymo metodika, kuri gali duoti greitą rezultatą, o ypač kai būna nepakankamas kitų gydymo metodikų efektyvumas.

Bronchų valymas

Ligoninė pirmoji iš Baltijos šalių gydymo įstaigų įsigijo naują bronchų valymo aparatą „Respin 11“. Šis prietaisas naudoja moderniausią ir efektyviausią bronchų valymo metodą – fokusinės pulsacijos technologiją (aukšto dažnio krūtinės ląstos pulsacija). Ši technologija naudojama pacientams, sergantiems įvairiomis kvėpavimo takų ligomis, kuriems reikia bronchų drenažo.

„Respin 11“ naudoja elektroninio valdymo ir tikslios slėgio stūmoklių sistemą, kad pulsacija būtų perduodama tiesiai į tikslios paciento krūtinės ląstos sritis – būtent ten, kur jų reikia. Tai tarsi krūtinės ląstos masažas, kurio metu švelniai suspaudžiama ir atleidžiama krūtinės sienelė iki 20 kartų per sekundę. Šis procesas sukelia „mini kosulį“, kuris atskiria gleives nuo bronchų sienelių, pagerina gleivių išėjimą į centrinius kvėpavimo takus. Ši procedūra itin reikalinga pacientams, kuriems taikoma dirbtinė plaučių ventilacija, po sunkios COVID-19 ligos, sergant sunkia pneumonija, esant kvėpavimo nepakankamumui, kai yra ribotas paciento judrumas. Ši medicinos prietaisą galima atvežti į bet kurį ligoninės skyrių, prie paciento lovos.

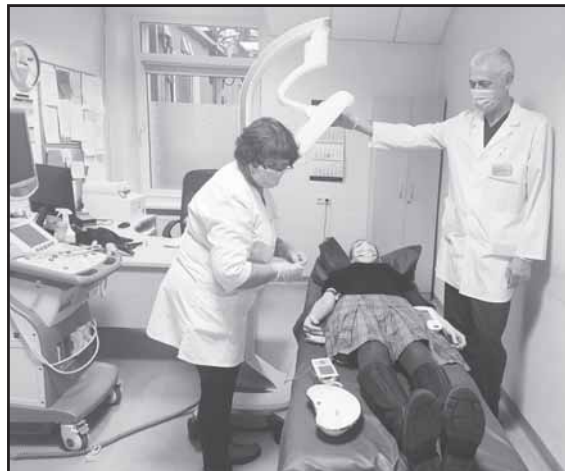
Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams nuo 40 iki 55 metų ir moterims nuo 50 iki 65 metų, kuriems kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, siunčia pacientą kardiologo konsultacijai išsamiau iširti. Prireikus – skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

Ši prevencinė programa yra skirta nustatyto amžiaus pacientams. Tačiau jeigu jaučiatės blogai, bet nepatenkate į nustatyto amžiaus grupę, kreipkitės į šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, išduos



Gydytoja kardiologė Rasa Ivanauskienė.



Medikai Dalius Skupeika ir Aušra Šiuoždienė.

siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.

Prienu ligoninėje širdies ir kraujagyslių ligų programą vykdo gydytojai kardiologai Rasa Ivanauskienė ir Ali Aldujeli.

Programos tikslas – sumažinti sergamumą ūminiais kardiovaskuliniais sindromais (nestabilia krūtinės angina ar miokardo infarktu, praeinančiu smegenų išemijos priepuoliu ar smegenų infarktu, periferinių arterijų tromboze), nustatyti naujus latentinių aterosklerozės būklių (miego arterijų stenozės, periferinių arterijų ligos, nebyliosios miokardo išemijos) ir cukrinio diabeto atvejus, siekiant sumažinti pacientų neįgalumą ir mirtinumą dėl širdies ir kraujagyslių ligų. Gydytojai kardiologai išsamiai įvertina širdies ir kraujagyslių ligų tikimybę, taiko prevencines priemones, skiria gydymą. Išsamus širdies ir kraujagyslių ligų tikimybės įvertinimo paslauga apima echokardiografiją, veloergometriją, kaklo ir (ar) periferinių kraujagyslių ultragarsinį skenavimą, įvairių kraujo rodiklių nustatymą.



Kardiologas Ali Aldujeli.

Šiandienos mūsų tikslas – nuolat diegti naujas efektyvias medicinines technologijas ligoninėje, kelti darbuotojų kvalifikaciją, gerinti savo ir ligonių gydymosi aplinką.

Sėkmingai realizuoti projektai, geri veiklos rezultatai, palankūs pacientų atsiliepimai įpareigoja ir skatina įgyvendinti naujus planus bei siekius.

Jūratė Milaknienė
VŠĮ Prienu ligoninės direktorė

Daugiau gyventojų galės pasinaudoti kompensacijomis vaistams

Praejusį ketvirtadienį Seimas pritarė Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) inicijuotiems Farmacijos įstatymo pakeitimams, kuriuose įteisinami nauji vaistų ir medicinos pagalbos priemonių (MPP) kainodaros ir kompensavimo reikalavimai. Pasikeitimai yra socialiai orientuoti, leis daugiau šalies gyventojų pasinaudoti kompensacijomis vaistams, o racionaliau naudojamos lėšos leis užtikrinti naujų vaistų vertinimą ir įtraukimą į kompensuojamų vaistų sąrašą. Pataisas dar turi pasirašyti Prezidentas, jos įsigalios nuo 2023 m. sausio 1 d.

„Vaistų kompensavimo sistemoje dalyvauja daugiau nei milijonas šalies gyventojų, tad pakeitimai juos paveiks tiesiogiai ir teigiamai. Bus padidinta konkurencija tarp vaistų tiekėjų, todėl galime pagrįstai tikėtis mažesnių vaistų kainų. Racionaliau kompensacijoms tradiciniams vaistams naudojamos lėšos grįš pacientams papildomų, inovatyvių, pridėtinę terapinę vertę turinčių vaistų kompensacijomis“, – teigia sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys.

Parengta pagal SAM informaciją



Nuoširdžiai užjaučiame VŠĮ Prienu r. PSPC darbuotoją Virginiją ALEKSYNĄ dėl tėvelio mirties.

VŠĮ Prienu PSPC administracija ir darbuotojai

Ką svarbu žinoti dirbant savarankiškai?

(Atkelta iš 3 p.)

Ką dar svarbu ir naudinga žinoti?

seneliams paprasčiau įsigyti verslo liudijimą. Tokią veiklą gyventojas gali vykdyti ne visą mėnesį, o tik pasirinktomis dienomis. Trumpiausias leidžiamas laikotarpis – 5 kalendarinės dienos, kurios neprivalo būti išdėstytos paeiliui. Už numatomas gauti pajamas iš veiklos, kuria verčiamasi turint verslo liudijimą, iš anksto mokamas savivaldybių tarybų nustatytas fiksuoto dydžio pajamų mokestis.

Kada savarankiškai dirbant reikia mokėti PVM?

Veiklą vykdančiam su verslo liudijimu ar pagal pažymą, priklausomai nuo pajamų dydžio ir prekių įsigijimų iš Europos Sąjungos šalių bei paslaugų, kurių suteikimo vieta laikoma Lietuva, įsigijimo iš užsienio šalyse išikūrusių asmenų (pvz., „Bolt“, „Uber“, „Booking“, „Airbnb“), gali atsirasti prievolė mokėti pridėtinės vertės mokestį (PVM).

Įsigijusieji verslo liudijimus ar įregistravusieji individualią veiklą pagal pažymą turi mokėti ir Valstybinio socialinio draudimo (VSD) bei privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokas, kurias administruoja „Sodra“.

Savarankiškai dirbantys smulkieji verslininkai gali lengviau ir paprasčiau tvarkyti savo apskaitą, naudodamiesi nemokama VMI elektronine paslauga – virtualiu buhalteriu i.APS. Visa aktuali informacija apie i.APS yra VMI internetinėje svetainėje www.vmi.lt, skiltyje „Pradedu individualią veiklą“, pasirenkant „Virtualus buhalteris i.APS“.

Daugiau informacijos apie individualią veiklą ir jos apmokesstinimą savarankiškai galima rasti VMI interneto svetainėje www.vmi.lt skiltyje „Pradedu individualią veiklą“ arba paskambinus telefonu 1882. Nuotolinės paslaugos teikiamos tel. +370 5 2191 777.

Renkame Metų žmones ir „Metų projektą“

Baigiantis metams tradiciškai kviečiame prisiminti ryškesnius 2022 metų įvykius, pastebėti tuos Prienu ir Birštono krašto žmones, kurie, Jūsų nuomone, išsiskiria prasmingais, visuomenei naudingais darbais, yra verti pagarbos už kilnius ir nesavanaudiškus poelgius, kurie puoselėja gražius santykius su aplinkiniais, nestokoja įdomių idėjų ir savo bendruomenėje skleidžia gėrį ir grožį. Rašykite mums, siūlykite savo kandidatus, vertus nominacijos „Metų žmogus“ ir prizų, skirtų pagerbti mūsų krašto šviesuoliams. Taip pat rinkite ir kandidatus „Metų projekto“ nominacijai.

Jau esame sulaukę mūsų laikraščio skaitytojų laiškų, skambučių, kuriuose minimos konkrečios pavardės. Mūsų kraštui nusipelnusių žmonių rinkimuose yra **pasiūlyti pretendentai**:

1. Viktorija Bielevičienė – muziejininkė, Šilavoto Davatkyno bendruomenės pirmininkė.
2. Vilius Sikorskis – Išlaužo Švenčiausiosios Mergelės Marijos Krikščionių Pagalbos parapijos klebonas.
3. Linutė Suchorukovienė – Prienu jaunųjų maltiečių vadovė.
4. Irena Šliauzienė – Nemajūnų santalkos bendruomenės pirmininkė.
5. Tautvydas Žukauskas – Išlaužo seniūnijos Gražučių kaimo seniūnaitis, aktyvus Išlaužo seniūnijos ir parapijos bendruomenės narys.
6. _____

„Metų projektai“

1. „Jiezno kraštas: žmogus ir laikas“ (Jiezno gimnazijos ir Vytauto Didžiojo universiteto projektas, pakvietęs į kelionę Jiezno krašto pažinimo keliais).
2. Rašytojo, Prienu garbės piliečio Vytauto Bubnio bibliotekos atidarymas Prienu krašto muziejuje.
3. Skulptūrų ansamblio atnaujinimo projektas kalbininko Jono Kazlauskio tėviškėje Matiešionyse.
4. Šilavoto Davatkyno bendruomenės kunigo Antano Radaušio parko įkūrimo projektas.
5. Vasaros rogučių trasa „Pramogų kalnas“ Birštone.
6. „Vokologija – pagalba sau balsu“ (Birštono viešosios bibliotekos kartu su kompozitore, džiazo atlikėja, muzikos terapeute Laura Budreckyte vykdytas projektas).
7. _____

Mieli laikraščio skaitytojai, pildydami anketą, galite pritariti jau pasiūlytoms kandidatūroms, galite ir rašyti ir kitų šviesuolių pavardes bei projektų pavadinimus. Pareikšti savo nuomonę, užpildydami anketą, galite iki gruodžio 30 d. Savo siūlymus galite siųsti ir el. paštu info@gyvenimas.info

Šventėms
artėjant

Audronė, Stakliškių kaimas:

1 karpis, du svogūnai, 1 morkytė, kiaušinis, druska, žuvies prieskoniai, pipirai.

Nulupame žuvies odą. Nuimame mėsyte nuo kaulų, ją sumalame. Įmušame kiaušini, sudedam apkepintą svogūną ir morką (jie taip pat apkepti). Suberiame prieskonius. Paruoštą masę sudedame į žuvies odą ir užsiuваме pilvą arba sutvirtinam dantų krapštkais. Kepame 20 min. 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje ir dar 20–30 min. 180 laipsnių orkaitėje. Viskas priklausomai nuo žuvies dydžio.

Kepame skardoje, į kurią įpilame truputį vandens ir aliejaus.

Edita VALATKIENĖ, Jieznas:
Silkė su džiovintais abrikosais

Man tai labai skanu, gaminu kiekvienoms Kūčioms. Skanu ir labai gražiai atrodo

Reikia silkės filė apie 240 g. Tiek pat abrikosų (dar galima įdėti vieną kitą džiovintą slyvą), 1 svogūno, 2 šaukštų obuolių acto, 2 šaukštų aliejaus, truputį pipirų.



Skanaus!

Silkę supjaustau kubeliais, obuolių actą sumaišau su 1 šaukštu vandens ir užpilu ant supjaustytos silkės.

Vaisius užpilu karštu vandeniu ir palieku pusvalandžiui, kad suminkštėtų. Svogūną supjaustau juostelėmis, kiek galima smulkiau. Į keptuvę pilu aliejaus, dedu svogūną, po to abrikosus ir patroškiniu 5 min., apšlakstau obuolių actu (1 šaukštas, truputis pipirų) ir palieku atvėsti.

Sumaišau abrikosus su silke ir dedu į šaldytuvą kelioms valandoms, kad skonis būtų geresnis.

Galima pasigaminti iš vakaro. Skanios Šv. Kūčių vakarienės.

Vilma KLIMIENĖ, Birštonas:
Gaivios salotos pirmai bei
antrai Kalėdų dienai.

– Ruošiant šias salotas nebūtina laikytis griežtų taisyklių. Jeigu namuose turit porą obuolių ar tris, juos labai smulkiai supjaustykite. Taip pat smulkiai supjaustykite krabų lazdeles ir šviežių agurką, įspauskite česnako pagal skonį. Galite užpilti majonezu arba natūraliu jogurtu. Salotos gaivios, tad tinka valgyti vienas, o ypač, kai jau būnate sotūs nuo mėsos patiekalų bei saldžių gardumynų. Skanaus!



Lina, Stakliškės:

Lašiša su žaliąja
arbata Kūčių vakarienei

400 g lašišos, juodųjų pipirų, jūros druskos, pusės pakelio žaliosios arbatos, 200 g ryžių (2 pakeliai), vieno prinokusio avokado. Salotos pagal poreikį.

Aviena su mėta Kalėdų
pusryčių stalui

Vienas kilogramas avienos, viena citrina, 100 ml aliejaus, vienas šaukštas smulkintų mėtų, juodųjų pipirų, druskos.

Garnyras, daržovės pagal poreikį.



Kviečių gemalai

Naudingi ypač žiemą

Gemalai, gauti iš kviečio grūdo branduolio, turi A, B grupės vitaminų, D2, E, PP, polinesočiųjų rūgščių; kalio, geležies, kalcio, vario. Kviečių gemaluose daug skaidulinių medžiagų, kurios padeda palaikyti normalią žarnyno funkciją. Jie gerina virškinimo procesus, gerina širdies darbą, stiprina nervus. Gemalų sudėtyje yra biologiškai veiklios medžiagos fitino, kuri aktyvina smegenų veiklą, gerina atmintį. Taip pat gemalai gražina odą, lėtina senėjimo procesus, suteikia gyvybinę energiją.

• Sveikos mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad kviečių gemalai ypač naudingi žiemą, esant temperatūrų svyravimams, kai svarbu padidinti organizmo atsparumą peršalimo bei lėtinėms ligoms, pasirūpinti geresne savijauta.

Pabarstykite gemalų...

Artėjant žiemos šventėms šeiminiškams patartina gemalus įmaišyti į tešlą keptam pyragui, sausainiui, bandelei. Smulkintais kviečių gemalais skaninami įvairūs kulinarijai gaminiai: daržovių, vaisių salotos, žuvies bei mėsos kepsniai. Pabarstykite gemalais šventinius sumuštinus su sūriu, kumpiu, dešra, keptą kiaušiniene, – jausitės sotesni.

Kelis šaukštėlius kviečių gemalų įmaišykite į jogurtą, košę ar pieno kokteilį.



Mitybos specialistai rekomenduoja termiškai neapdorotų maistinių kviečių gemalų suvartoti 2–4 valgomuosius šaukštus per parą.

• Visi produktai, praturtinti maistinėmis skaidulomis, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, puvinimo procesus žarnyne, aktyvina žarnyno veiklą, saugo nuo aterosklerozės.

Receptai Kūčioms ir ne tik...

Sveikatos kokteilis

1 stiklinė apelsinų (obuolių) sulčių, 0,5 citrinos sulčių, 2 šaukštai kviečių gemalų.

Įšpauškite apelsinų ir citrinos sulčių. Įmaišykite smulkintų kviečių gemalų. Turinį gerai išplakite blenderiu.

Žiemos desertas

100 g braškių ar mėlynių jogurto, 100 g geriamo bananinio jogurto, 3 šaukštai kviečių gemalų, 0,5 šaukštėlio cinamono, 1/2 citrinos.

Jogurtus sumaišykite su gemalais ir supilkite į gražias taures. Pabarstykite cinamonu ir papuoškite taures citrinos griežinėliu. Skanaus!

na, pyragus, sušius, želes, pudingus bei kitus desertus. Balkšvos sėklytės pasitarnauja ir kaip puošybės elementas.

Gaivios salotos

(Kūčių ar Kalėdų stalui)

180 g žalio kopūsto, 10 kaparėlių, 1 pomidoras, 1 agurkas, 1 morka, 0,5 šaukštėlio sezamo sėklų, 1/5 citrinos sulčių, 2 šaukštai alyvuogių ar sezamo aliejaus (tinka ir saulėgrąžų).

Susmulkinti kopūstai, supjaustyti pomidoras, agurkas, sutarkuoti morka, įdėti kaparėlių. Sezamo sėklas trumpai pakepinti aliejuje. Daržoves užpilti aliejumi, įdėti keptų sezamo sėklų ir viską lengvai išmaišyti. Salotas pašlakstyti citrinos sultimis.

Veronika Pečkienė

Sezamai: maži, bet naudingi

Senovės Babilone iš sezamo sėklų kepdavo pyragėlius, gamindavo aliejų. Moterys valgydavo chalvą, pagamintą iš medaus ir sezamo sėklų, kas padėdavo ilgiau išsaugoti jaunystę, o romėnų kariams suteikdavo stiprybės ir daugiau energijos.

Sezamų aliejus vartojamas visame pasaulyje, o ypač populiarius Indijoje. Sėklose gausu nervų sistemai naudingo magnio; turi vitaminų E, A. Jos naudingos peršalus, normalizuoja virškinimo procesus. Baltos mažos sėklytės stiprina kaulus, dantų emalį, gražina odą.

Vartoti su saiku

Sezamas – gana maistingas: 100g turi 18 g proteino, iki 60 g riebalų ir per 20 g angliavandenių, todėl jo

sėklų derėtų vartoti saikingai. Sėklytės lengviau virškinamos, jeigu prieš vartojimą jas trumpai pakepinsite aliejuje. Gardu mėgautis medumi, sumaišytu su sezamo sėklomis.

Skanina šventinius patiekalus

Sezamo sėklomis gardinkite vaisių, daržovių salotas, žuvies ar vištienos kepsnius, daržovių troškinius. Pavyzdžiui, keptą Kalėdų antį ar kalakutą pabarstykite sezamo sėklomis. Taip pat tinka pabarstyti duo-

Festivalis – romansų vakaras atlikėjus sukvieta penktą kartą

Gruodžio 2 d. Ašmintos laisvalaikio salėje vyko 5-tasis rajoninis festivalis – romansų vakaras „Išlieti meilę lyg šaltinį“.

Renginį pradėjo šeimininkai ir organizatoriai – Ašmintos laisvalaikio salės folkloro grupė „Ošvėnčia“ (vadovė Rima Vilkienė). Apie taurius jausmus dainavo Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centro folkloro ansamblis „Dūmė“ (vadovės Dalė Zagurskienė ir Daiva Alaveckienė), romansus atliko Pakuonio laisvalaikio salės folkloro grupė „Obelėlė“ (vadovė Renata Žibienė), Prienu kultūros ir laisvalaikio centro vokalinė grupė „Aksomas“ (vadovė Dalė Zagurskienė), Jieznos kultūros ir laisvalaikio centro mišrus vokalinis ansamblis „Retro“ (koncertinės programos vadovė Danguolė Smalskienė). Skambėjo eilės apie meilę, džiaugsmą, kūrybą, svajones ir prisiminimus. Visiems kolektyvams už sukurta šventinę nuotaiką ir dovanotą galimybę atitrūkti nuo kasdienybės įteiktos Prienu KLC padėkos ir gelės. Rėmėjas Arūnas Kasčiūnas atlikėjus apdovanojo šakočiais.

Renginį vedė Ašmintos bibliotekos bibliotekė Rasa Šiugzdinienė ir Ašmintos laisvalaikio salės renginių organizatorė Rima Vilkienė.

„Gyvenimo“ informacija



Festivalio Ašmintoje dalyviai.

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/laikrastiogyvenimas

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

Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

remia rubrikas
„Jaunimo skveras“,
„Tai, kas
išaugina...“ ir „Esu
saugus, kai žinau...“

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