



Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia.
Saulė teka 8 val. 29 min., leis

16 val. 28 min. Dienos ilgumas 7 val. 59 min.

Vardadieniai: šiandien – Priscilė, Priska, Radys, Radmantas, Radmantė, Radmina, Radminas, Radminė, rytoj – Kanutas, Marijus, Marina, Marinas, Marius, Raivedys, penktadienį – Fabija, Fabijonas, Fabijus, Gintvainas, Gintvilas, Gintvilė, Liaubaras, Nomedas, Nomedas, Sebastijona, Sebastijonas, Skaistė, Skaistis, Skaistys.



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

„Dantransa“, „PMVD“ ir „Tūzai“ rungtyniauja be pralaimėjimų

Sausio 15 d. Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybėse buvo sužaisti 5-ojo turo susitikimai.

Šįkart intrigos buvo laukiama jau pirmajame turo susitikime tarp „Pušynės“ ir „Dantransos“, kadangi abi komandos iki šiol žengė be pralaimėjimų. Iki šio susitikimo „Pušynės“ toliašaudė „artilėrija“ veikė tiesiog nepriklausomai, neapvylė ji ir šįkart: pirmajame ketvirtyje pataikyti net 5 tritaškiai, kurių dėka po pirmojo ketvirčio „Pušynė“ buvo priekyje 23:19. Antrajame kėlinyje „Pušynės“ puolimas kiek sustojo, tuo tarpu R. Marcinkevičiaus ir M. Gūžio metimai leido „Dantransai“ susigrąžinti trapią persvarą, po dviejų kėlinių komanda pirmavo 41:39. Po didžiosios pertraukos „Dantransa“ tiesiog praplūpo tolimais metimais: M. Gūžys, M. Jančiauskas ir K. Chadakauskas bombardavo varžovus tritaškiais, ir „Dantransa“ atitrūko jau dvizenkliu skirtumu. Net 7 tolimi metimai per trečiąjį kėlinį leido „Dantransai“ pirmauti 70:52. Ketvirtajame kėlinyje „Pušynės“ žaidimas ir toliau rėmėsi metimais iš tolimų distancijų, tačiau solidžiai žaidusi „Dantransa“ išlaikė saugią

persvarą iki pat rungtynių pabaigos ir triumfo rezultatu 92:72. „Dantransa“ šiose pirmenybėse ir toliau žygiuoja be pralaimėjimų, tuo tarpu „Pušynė“ tai buvo pirmasis pralaimėjimas.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Dantransa“: M. Gūžys – 27, K. Chadakauskas – 21, R. Stadalius – 14 tšk.

„Pušynė“: D. Židanavičius – 21, T. Švedas – 19, G. Andreikėnas – 13, M. Birbalas – 12 tšk.

Antrosios dienos rungtynėse į aikštę žengė „PMVD“ ir „Kryžkelių plienas“ komandos. „PMVD“ nuo pat rungtynių pradžios greitomis atakomis, kurių „smaigalyje“ dažniausiai atsidurdavo V. Celiešius, rinko lengvus taškus ir pabėgo į priekį. „Kryžkelių plienai“ tritaškiais pavyko kiek stabilizuoti situaciją, tačiau „PMVD“ po pirmųjų dešimties minučių pirmavo 27:17. Antrajame ketvirtyje P. Ivanausko vedama

(Nukelta į 7 p.)

Kaimo bendruomenių potencialas – kaip jį sutelkti ir atskleisti 2-6 p.

Ligonų kasos: reikalavimai papildomai susimokėti – netoleruoti 3 p.

Kaip išvengti cukrinio diabeto? 4 p.
Kelyje į vilties Lietuvą 5 p.

Gerumo pamoka
Tradiciniu bėgimu paminėjome Laisvės gynėjų dieną 8 p.

Man ne vis vien...

„Sausio 13-oji kasmet mums primena, kad už laisvę reikia kovoti“

Sausio 13-ąją, Laisvės gynėjų dieną, Prienų krašto muziejaus parodoje ir renginių salė buvo užpildyta gausiu būriu jaunų žmonių. Čia vyko netradicinė pamoka, skirta Sausio 13-osios įvykiams atminti.

Kaip sakė muziejaus direktorė Lolita Batutienė, pati buvusi tų lemtingų įvykių liudininkė, nors diena liūdna, matyti muziejuje tiek daug jaunų žmonių – išties džiugu. Juk, anot L. Batutienės, Sausio 13-oji kasmet (ypač šiemet, kai visai netoliese vyksta baisūs dalykai) mums primena, kad už laisvę reikia kovoti.

Nuo tų tragiškų įvykių, tą naktį pareikalavusių 14 žmonių gyvybių, praėjo daugiau nei 3 dešimtmečiai. Tačiau pamoką vedusi Prienų „Žiburio“ gimnazijos istorijos mokytoja Vilija Juodsnuikienė prisipažįsta, jog kalbėti apie tai iki šiol yra nelengva. Ir kiekvienais metais žiūrint tuos pačius kadrus, kurių, beje, nėra tiek daug, tenka viską emociškai iš naujo išgyventi.

Dabartinė jaunoji karta jau neprisimena idėjinės kovos prieš sovietų tankus, tačiau, V. Juodsnuikienės teigimu, apie tuos įvykius jie išties daug žino, nes kiekvienais metais daugiau ar mažiau apie tai girdi. Todėl Laisvės gynėjų dienos mi-



Prienų krašto muziejaus direktorė Lolita Batutienė (kairėje) kartu su mokytoja Vilija Juodsnuikiene.

nėją mokytoja pradėjo kitokia kalba. Ji mokiniams priminė, ką apie laisvę manė buvęs Lietuvos prezidentas Antanas Smetona, kuris 1920 m. rašė: „Lietuvis, kuris tikrai geidžia ir trokšta nepriklausomos Lietuvos, privalo tapti pats nepriklausomu <...>, kaip laisvę matė visuomenės veikėjas, poetas, filosofas Adomas Jakštas bei šių laikų poetas Juozas Nekrošius.

Pasak V. Juodsnuikienės, valstybė yra tautos būdas gyventi, kaip tau-

tai. „<...> Lietuviai visada stengėsi gyventi kaip laisvi žmonės, taigi susijungimo būdas, bendro buvimo būdas jiems buvo esminis dalykas. O didžiausias mūsų laimėjimas po sukilimų, okupacijos, partizaninio karo – bendro gyvenimo troškimas buvo išreikštas Kovo 11-osios aktu. „Nepriklausomybė – nuoga mergaitė“, – toks posakis buvo pasakytas televizijos laidoje, praėjus mėnesiui po Kovo 11-osios, kai kiekviena

(Nukelta į 5 p.)

Kelyje į vilties Lietuvą



5 p.



Mieli „Gyvenimo“ skaitytojai, platintojai ir bendradarbiai!

Maloniai kviečiame Jus dalyvauti „Gyvenimo“ laikraščio Padėkos šventėje.

Jos metu pagerbsime skaitytojų populiariausiais išrinktus žmones, prisiminsime svarbiausius praėjusių metų įvykius, tiesiog pabūsime kartu.

Jūsų laukiame sausio 20 d. 15 val. Birštono kultūros centro salėje.

„Gyvenimo“ redakcija

Būkime kartu
ir 2023-iais!

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

Už dalyvavimą „Jaukių namų“ akcijoje – Lietuvos Respublikos Prezidento ir Pirmosios ponios padėkos

Savivaldybę pasiekė Lietuvos Respublikos Prezidento Gitano Nausėdos ir Pirmosios ponios Dianos Nausėdienės padėkos Prienų r. savivaldybės merui Alvydui Vaicekauskui ir Prienų krašto atstovams už indėlį ir įsitraukimą į „Jaukių namų“ akciją.

Atsiliepdamos į Pirmosios ponios Dianos Nausėdienės kvietimą, taip pat Savivaldybės mero A. Vaicekausko paraginimą prieškalėdinių laikotarpiu rajono įstaigos, organizacijos, bendruomenės, vaikai ir pavieniai žmonės gamino kalėdinius namukus, kurie papuošė Prezidentūros eglę.

Prasmingoje ir gražioje akcijoje dalyvavo Jiezno paramos šeimai centro Globos centras, Jiezno žmonių su negalia sąjunga, Prienų bendruomenės vaikų dienos centras, „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Specialiojo ugdymo skyrius, Prienų lopšeliai-darželiai „Saulutė“ ir „Gintarelis“, Prienų globos namai, Prienų

socialinių paslaugų centras, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Skriaudžių biblioteka, Veiverių seniūnijos bendruomenė. Prie akcijos prisijungė ir pavieniai žmonės. Vieni pagamintus kalėdinius papuošimus siuntė patys, kitus pristatė Savivaldybės atstovai.

Prezidentūroje vykusiame kalėdiniame renginyje kartu su daugybe Lietuvos vaikų dalyvavo ir Jiezno paramos šeimai centro vaikai.

Prienų r. savivaldybės meras A. Vaicekauskas taip pat nuoširdžiai dėkoja visiems už dovanotą rankų ir širdžių šilumą bei įkvepiantį bendruomeniškumo pavyzdį.

Prienų r. savivaldybės informacija

Aktuali informacija

PR Sausį savivaldybių išmokos dalį gavėjų pasieks vėliau

Lietuvos paštas primena, kad šių metų sausį savivaldybių mokamos įvairių rūšių išmokos ir tikslinės kompensacijos dalį gavėjų pasieks vėliau nei įprastai. Minėtos išmokos kiekvienų metų sausio mėnesį gyventojams išmokamos pakitusiu grafiku dėl prasidedančių naujų biudžetinių metų. Tai lemia, kad biudžeto lėšos savivaldybėms pervedamos šiek tiek vėliau.

Sausio 12 d. duomenimis, 27 šalies savivaldybės buvo pasiekusi tik dalis išmokoms mokėti reikiamų lėšų – čia išmokos pašto skyriuose šiuo metu mokamos tik gyventojams, įtrauktiems į savivaldybių sudarytus pirmenybinių gavėjų sąrašus. Išmokos mokėjimas ši mėnesį dar nepradėtas 30 savivaldybių.

Atkreipti dėmesį, kad pensijos ir „Sodros“ išmokos gyventojus sausio mėnesį pasieks pagal įprastinį grafiką.

Kaimo bendruomenių potencialas – kaip jį sutelkti ir atskleisti

„Iš apačios į viršų,“ – toks pagrindinis Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) priemonės „LEADER programa“ įgyvendinimo principas, kuris skatina socialinę įtrauktį, skurdo mažinimą ir ekonominę plėtrą kaimo vietovėse.

Vietos veiklos grupių (VVG) rengiamų vietos plėtros strategijų (VPS) temos yra gana plačios, orientuotos į verslo vystymą, socialinių problemų sprendimų paiešką ir pan. Numatomos galimybės įgyvendinti ir bioekonomikos projektus, tačiau konkrečių teritorijų strategijų kryptys, priemonės bus žinomos tik VVG išanalizavus vietos poreikius, ekonominę socialinę situaciją ir parengus strategijas.

Vietos veiklos grupių poreikiai – įvairūs ir skirtingi

2014–2020 m. KPP priemonė „LEADER programa“ įgyvendinama skirtingai nei kitos nacionaliniu lygmeniu įgyvendinamos priemonės.

„Vietos veiklos grupė, vadovaudamasi principu „iš apačios į viršų“, t. y. kartu su teritorijos gyventojais identifikuoja atstovaujamos teritorijos poreikius bei problemas, rengia visam laikotarpiui vietos plėtros strategiją ir, pradėjus įgyvendinti strategiją pagal joje numatytas priemones, rengia joms tai-



sykles, teikia konsultacijas pareiškėjams, renka vietos projektų paraiškas bei pagal nusimatytus atrankos kriterijus atrinka geriausius vietos projektus, kuriems, atlikus tinkamumo vertinimą, skiriama parama. VVG, kurios rengia naujo laikotarpio strategijas, yra 49, – aiškino Žemės ūkio ministerijos (ŽŪM) Programos LEADER ir kaimo plėtros skyriaus patarėja Virginija Liukpetrytė.

Parama pagal šią priemonę skiriama VVG atstovaujama teritorijai, o jos tikslas – spręsti atstovaujamos teritorijos problemas.

„2014–2020 m. KPP laikotarpiu LEADER priemonės biudžetas – apie 127 mln. Eur, jau patvirtinta paramos suma – 113 mln. Eur“, – sakė ŽŪM atstovė.

Vienam vietos projektui maksi-

mali galima suma – iki 200 000 Eur, o prioritetas – verslo (privataus, socialinio ar bendruomeninio) kūrimas ir plėtra bei naujų darbo vietų steigimas. Pagal VVG organizuojamus kvietimus paraiškas vietos projektams gali teikti fiziniai ir juridiniai asmenys, kurie yra deklaravę nuolatinę gyvenamąją vietą arba registruoti konkrečioje VVG teritorijoje.

„Visos vietos veiklos grupės deda daug pastangų įgyvendinant strategijas. O sekasi įvairiai, nes VVG teritorijos skirtingos, tad ir jų poreikiai bei problemų sprendimo būdai skiriasi. Pavyzdžiui, Molėtai, Utena, Zarasai, Ignalina – turistiniai regionai, jų poreikiai bei veiklos vienaip ar kitaip siejasi su turizmu.

(Nukelta į 6 p.)

PR Demografijos tendencijos

Pagrindiniai 2022 m. demografiniai rodikliai

2023 m. sausio 1 d. Lietuvoje gyveno 2 mln. 860 tūkst. nuolatinių gyventojų – 54 tūkst. daugiau negu prieš metus, remdamasi išankstiniais duomenimis, praneša Valstybės duomenų agentūra.

2022 m. nuolatinių gyventojų skaičiaus pokyčiai įtakos turėjo dėl didelio karo pabėgėlių iš Ukrainos skaičiaus padidėjusi teigiama neto tarptautinė migracija – 72,4 tūkst. daugiau žmonių imigravo negu emigravo – ir neigiamą natūrali gyventojų kaita – 18,4 tūkst. daugiau žmonių mirė negu gimė kūdikių.

2023 m. pradžioje Lietuvos miestuose gyveno 1 mln. 966,1 tūkst. (68,7 proc.) gyventojų, kaime – 893,9 tūkst. (31,3 proc.). Moterys sudarė 53,5 proc. visų nuolatinių gyventojų, 1 tūkst. vyrų teko 1 153 moterys.

Mažiau gimė kūdikių, mažiau mirė žmonių

2022 m. gimė 21,9 tūkst. kūdikių, tai 1,4 tūkst. (6 proc.) mažiau negu 2021 m., 1 tūkst. gyventojų teko 7,7 gimusiojo (2021 m. – 8,3).

2022 m. mirė 40,3 tūkst. žmonių, tai 7,4 tūkst. (15,5 proc.) mažiau negu 2021 m. Mirusių žmonių skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų, sumažėjo nuo 17 (2021 m.) iki

14,2 (2022 m.).

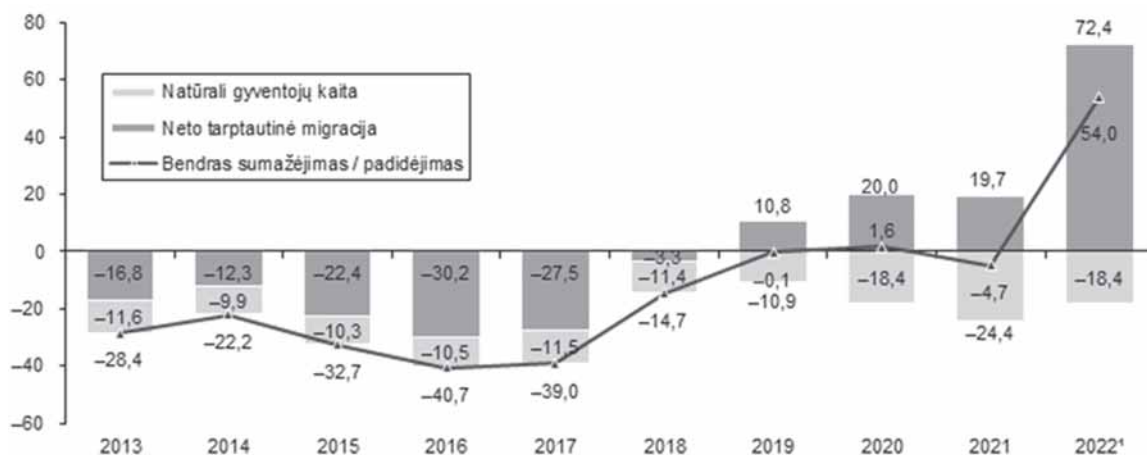
Trys ketvirtadaliai užsienio piliečių, imigravusių į Lietuvą, – Ukrainos piliečiai

2022 m. į Lietuvą imigravo 95,4 tūkst. žmonių – 50,5 tūkst., arba 2,1 karto daugiau nei 2021 m. Imigrantų skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų, padidėjo nuo 16 (2021 m.) iki 33,7 (2022 m.).

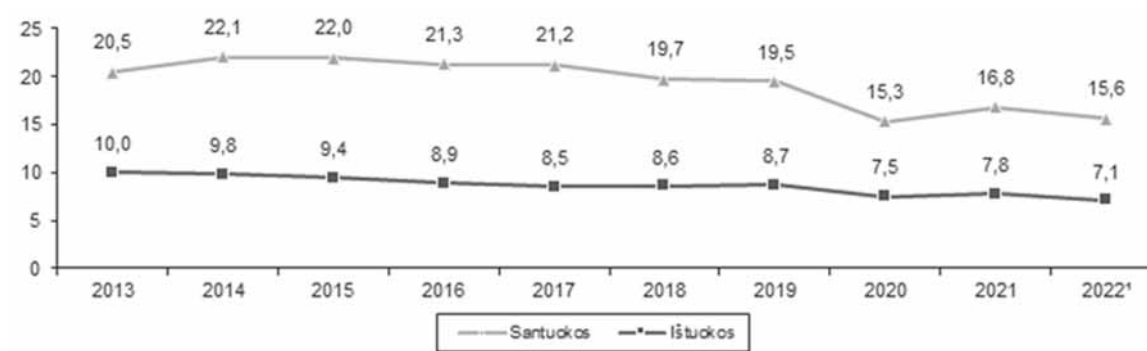
2022 m. 62 tūkst. gyventojų (65 proc. visų imigrantų) į Lietuvą imigravo iš Ukrainos, 9,9 tūkst. (10,4 proc.) – iš Baltarusijos, 5,8 tūkst. (6,1 proc.) – iš Jungtinės Karalystės, 3,2 tūkst. (3,3 proc.) – iš Rusijos.

2022 m. į Lietuvą grįžo 14,4 tūkst. (15 proc. visų imigrantų) Lietuvos Respublikos piliečių, tai 9,3 tūkst. (39,2 proc.) mažiau negu 2021 m. Daugiausia jų imigravo iš Jungtinės Karalystės (5,7 tūkst., arba 39,6 proc.), Norvegijos (1,5 tūkst., arba 10,4 proc.) ir Vokietijos (1,4 tūkst., arba 9,7 proc.). Imigravusių Lietuvos Respublikos piliečių iš Jungtinės Karalystės, palyginti su 2021 m., sumažėjo 2,1 karto, iš Norvegijos ir Vokietijos – po 1,4 karto.

2022 m. į šalį imigravo 81 tūkst. užsieniečių (85 proc. visų imigrantų). Didžioji dalis (61,5 tūkst., arba 75,9 proc.) – Ukrainos piliečiai.



1 pav. Nuolatinių gyventojų skaičiaus pokytis 2013–2022¹ m. Tūkst. ¹ Išankstiniai duomenys.



2 pav. Santuokos ir ištuokos 2013–2022¹ m. Tūkst. ¹ Išankstiniai duomenys.

Beveik kas dešimtas imigrantas buvo Baltarusijos pilietis (9,8 tūkst.), 2,8 tūkst. (3,5 proc.) – Rusijos piliečiai.

Daugiausia gyventojų emigravo į Ukrainą

2022 m. iš Lietuvos emigravo

23 tūkst. nuolatinių šalies gyventojų, tai 2,2 tūkst. (8,7 proc.) mažiau negu 2021 m. Emigrantų skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų, sumažėjo nuo 9 (2021 m.) iki 8,1 (2022 m.).

Pernai daugiausia emigrantų išvyko į Ukrainą (4,7 tūkst., arba 20,4 proc.), Jungtinę Karalystę (2,8 tūkst., arba 12,2 proc.), Baltarusiją (2,7 tūkst., arba 11,7 proc.). Emigravusių į Jungtinę Karalystę Lietuvos Respublikos piliečių skaičius, palyginti su 2021 m., sumažėjo 3,2 tūkst. (2,1 karto), į Vokietiją – 0,8 tūkst. (33,3 proc.), Norvegiją – 0,6 tūkst. (23,5 proc.).

Dėl didelio karo pabėgėlių iš Ukrainos skaičiaus 2022 m. neto tarptautinė migracija (imigravusių ir emigravusių asmenų skaičiaus skirtumas) siekė net 72,4 tūkst. gyventojų (į Lietuvą imigravo 95,4 tūkst. žmonių, emigravo – 23 tūkst.).

2022 m. į šalį grįžo 1,7 tūkst. daugiau Lietuvos Respublikos piliečių negu iš jos emigravo (2021 m. – 4,9 tūkst.). Pernai 70,7 tūkst. daugiau užsieniečių imigravo negu emigravo (2021 m. – 14,8 tūkst.).

Mažiau gyventojų tuokėsi, mažiau ir ištuokė

2022 m. buvo įregistruota 15,6 tūkst. santuokų ir 7,1 tūkst. ištuokų. Santuokų skaičius, palyginti su 2021 m., sumažėjo 1,2 tūkst. (7,1 proc.), ištuokų – 0,7 tūkst. (9 proc.). 100 santuokų tenkančių ištuokų skaičius sumažėjo nuo 46,6 (2021 m.) iki 45,5 (2022 m.).

Daugiau informacijos šia tema rasite [Rodiklių duomenų bazėje](#).

Statistinė informacija rengiama ir skleidžiama vadovaujantis Europos statistikos praktikos kodeksu.

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022 ¹
Gimusieji	29,9	30,4	31,5	30,6	28,7	28,2	27,4	25,1	23,3	21,9
Mirusieji	41,5	40,3	41,8	41,1	40,2	39,6	38,3	43,5	47,7	40,3
Natūrali kaita	-11,6	-9,9	-10,3	-10,5	-11,5	-11,4	-10,9	-18,4	-24,4	-18,4
Imigrantai	22,0	24,3	22,1	20,1	20,4	28,9	40,1	43,1	44,9	95,4
Grįžę LR piliečiai	19,0	19,5	18,4	14,2	10,2	16,6	20,4	20,8	23,7	14,4
Imigravę užsieniečiai	3,0	4,8	3,7	5,9	10,2	12,3	19,7	22,3	21,2	81,0
Emigrantai	38,8	36,6	44,5	50,3	47,9	32,2	29,3	23,1	25,2	23,0
LR piliečiai	35,5	33,1	37,0	46,1	45,3	29,0	24,5	15,3	18,8	12,7
Užsieniečiai	3,3	3,5	7,5	4,2	2,6	3,2	4,8	7,8	6,4	10,3
Neto tarptautinė migracija	-16,8	-12,3	-22,4	-30,2	-27,5	-3,3	10,8	20,0	19,7	72,4
LR piliečiai	-16,5	-13,6	-18,6	-31,9	-35,1	-12,4	-4,1	5,5	4,9	1,7
Užsieniečiai	-0,3	1,3	-3,8	1,7	7,6	9,1	14,9	14,5	14,8	70,7

Pagrindiniai demografijos ir gyventojų tarptautinės migracijos rodikliai 2013–2022¹ m. Tūkst. ¹ Išankstiniai duomenys.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PR Ligonių kasos: reikalavimai papildomai susimokėti – netoleruoti

Pacientai piktinasi, kad kai kuriose gydymo įstaigose, teikiančiose šeimos medicinos paslaugas, jas pasirinkusių pacientų prašoma mokėti metinį mokesį arba už atskirus apsilankymus pas šeimos gydytoją. Ligonių kasos primena, kad pacientai turi teisę net ir privačiose gydymo įstaigose šeimos medicinos paslaugas gauti nemokamai ir atsisakyti mokėti papildomai.

Privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) apsidraudusiems žmonėms, norintiems gauti Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis apmokamas šeimos gydytojo paslaugas, keliami vienintelė sąlyga – prisirašyti pasirinktoje gydymo įstaigoje, dėl šeimos medicinos paslaugų sudariusioje sutartį su teritorine ligonių kasa (TLK). Rekomenduojama gydymo įstaigą rinktis arčiau namų.

„Iš prisirašusių PSD apdraustų pacientų už šeimos gydytojo paslaugas jokie mokesčiai negali būti imami nei valstybinėje, nei privačioje gydymo įstaigoje, jei ji turi sutartį su ligonių kasa. Taigi koks bebūtų tokios įstaigos teisinis statusas, šie pacientai neturi mokėti ne tik už apsilankymus pas šeimos gydytoją, bet ir jokių metinių ar kitų panašių mokesčių“, – pabrėžia Valstybinės ligonių kasos direktorius Gintaras Kavčiūnas.

Taip pat ir prisirašyti gydymo įstaigose apdraustiesiems be maž nei ko nekainuoja – šiuo metu dalyje gydymo įstaigų gali būti imamas 0,29 euro mokestis už dokumentų tvarkymą, o 2,90 euro mokestis taikomas tik tuomet, kai gydymo įstaigą žmogus keičia anksčiau nei po pusmečio.

Gyventojų pateiktais duomenimis, pavyzdžiui, viena gydymo įstaiga iš prisirašusių pacientų reikalauja sumokėti metinį 300 eurų arba vienkartinį 30 eurų mokesį už apsilankymą. Tė neturi būti: papildomai nemokėdami prisirašę apdraustieji savo poliklinikoje, klinikoje ar medicinos centre turi gauti ne tik būtinąsias paslaugas, kurių nesuteikus kyla grėsmė žmogus gyvybei ar sveikatai, bet visas tiriamąsias, gydomasias, profilaktines šeimos gydytojo kompetencijai priskiriamas paslaugas. Jų spektras išties platus – šeimos gydytojai atlieka pacientų apžiūrą, skiria reikalingus tyrimus ir procedūras, išrašo vaistus, prireikus siunčia papildomų tyrimų, pas gydytoją specialistą ar į ligoninę.

Ypač svarbi yra ligų profilaktika, todėl be papildomų mokesčių kartą

per metus šeimos gydytojai savo pacientams turi suteikti kompleksines paslaugas: pamatuoti kraujospūdį, svorį, ūgį, skirti elektrokardiogramą, patikrinti cholesterolio kiekį kraujyje, moterims skirti ginekologinę apžiūrą, atlikti krūtų apčiuopą ir kt. Kartą per dvejus metus profilaktiškai suaugusiems pacientams gali būti atliekamas bendras kraujo ir bendras šlapimo tyrimas, nustatomas gliukozės kiekis kraujyje, patikrinama rega.

Šeimos gydytojai ar šias paslaugas teikiantį gydymo įstaigą tam tikro amžiaus prisirašiusius pacientus informuoja apie poreikį pasitikrinti pagal gimdos kaklelio, krūties, storosios žarnos, prostatos vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų prevencines programas.

Žmonės dažnai teiraujasi dėl tyrimų skyrimo, jų skaičiaus ir apmokėjimo. Ligonių kasų specialistai pabrėžia, kad dėl tyrimų ar paslaugų reikalingumo sprendžia šeimos gydytojai, atsižvelgdami į pacientų sveikatos būklę, nusiskundimus, simptomus. Pavyzdžiui, jei šeimos gydytojas, matydamas širdies ligų riziką, skiria atlikti lipidogramą, gydymo įstaigoje, kurioje žmogus prisirašęs, ji atliekama nemokamai tiek kartų per metus, kiek reikia.

Iš apdraustų ir gydymo įstaigoje prisirašusių pacientų gali būti paprašyta susimokėti tik tada, kai pacientas pats pageidauja PSDF lėšomis nekompensuojamų tyrimų ar paslaugų, nori paslaugas gauti greičiau ar renkasi tas paslaugas, kurios įtrauktos į sveikatos apsaugos ministro patvirtintą mokamų paslaugų sąrašą. Tačiau net ir prieš teikiant mokamą paslaugą, apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu pacientas turi būti supažindinamas su galimybe gauti tokią paslaugą nemokamai.

Šiuo metu sutartis dėl šeimos gydytojo paslaugų teikimo su ligonių kasomis sudariusios 375 gydymo įstaigos, iš jų 126 – viešosios, 249 – privacios. Visose jose prisirašę apdraustieji šias paslaugas turi gauti nemokamai. Šių įstaigų sąrašą rasite čia.

Kaip susigražinti balsą...

Sergant peršalimo (ir ne tik...) ligomis neretai pradingsta balsas. Kokios priemonės padeda nuo užkimimo, pasakoja Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologė Julita ŠNEIDER.

– Kokios užkimimo priežastys?

– Dažniausia užkimimo priežastis – peršalimo ir viršutinių kvėpavimo takų infekcijos. Virusų sukeltas gerklų ir balso stygų uždegimas – laringitas, kuris įprastai pračina gana lengvai be pasekmių. Neretai užkimstama nuo ilgo kalbėjimo, garsaus dainavimo, šūkavimo (pavyzdžiui, sporto renginiuose).

Įkvėpus cheminių dirgiklių (medžiagų, teršalų, dulkių, dūmų ir pan.), vartojant steroidinių vaistų dėl gastroezofaginio reflukso, skrandžio ar neurologinių problemų taip pat gali varginti užkimimas, dingti balsas.

– Kokias klaidas daro žmonės, pajutę minėtus simptomus?

– Didžiausia klaida – užsiimti savigyda, nes tokiu būdu galime sau labiau pakenkti. Praradus balsą, jei per savaitę situacija nepagerėja – būtina kreiptis į ausų, nosies ir gerklės ligų specialistą, kuris nustatys užkimimo priežastį ir paskirs reikalingą gydymą. Kol sulauksite vizito į gydytojo kabinetą, pasistenkite mažinti balso apkrovą (nekalbėti, nedainuoti ir pan.), nebūkite užterštose, prūkytose patalpose, venkite aštraus bei rūgštaus maisto.

– Ar užkimus dera kalbėti pašnibždomis?

– Šiuo atveju tinka posakis: „Tyla – gera byla“. Neretai pacientai klysta manydami, kad, kalbėdami pašnibždomis, sau nepakenks. Deja, šnibždesiai tik dar labiau traumuoja nuvargusias balso stygas ir gijimo procesas nuo to tik ilgėja.

– Kaip patartumėte gydyti užkimimą namų sąlygomis?

– Patarčiau kelis kartus dieną pasidaryti vandens



garų inhalacijų (jos gerai drėkina balso klostes). Pavyzdžiui, pakvėpuoti eukaliptų eterinio aliejaus garais. Galima 2–3 kartus per dieną po valgio skalauti gerklę šalavijų, medetkų arbata, mineraliniu vandeniu ar švelniu druskos tirpalu.

Užkimus derėtų gerti daugiau vandens, įvairių skysčių, žolelių arbatų (ypač su citrina ar medumi). Tačiau vengti gėrimų su kofeinu ir maisto produktų, sukeliančių gastroezofaginį reflüksą.

– Dėkui už vertingus patarimus.

...ir kas provokuoja kosulį?

Kai šaltuoju metų laiku kosite, dažniausiai galvojate, kad kaltininkas – peršalimas. Tačiau kosulio provokatorių – gana daug. Kaip juos atpažinti ir jų išvengti?

Pasak LSMU Medicinos akademijos gydytojos alergologės-pulmonologės doc. prof. **Eglės Vaitkaitienės**, kosulys būna kelių rūšių. Sausas kosulys vargina peršalus, sergant astma, plaučių infekcijomis. Mažiau varginantis yra drėgnas kosulys, kai atkosimi skrepliai šalinami iš kvėpavimo takų.

Plaučių ligų specialistai kosulį pagal trukmę skirsto į ūminį (trunka mažiau nei keturias savaites) ir lėtinį – tęsiasi ilgiau nei mėnesį.

Kokios priežastys?

Pasak pašnekovės, dažniausios ūmaus kosulio priežastys: peršalimo sukeltas sausas kosulys (59 proc.), bronchitas ir bronchiolitas (9 proc.), bronchinės astmos paūmėjimas (7–12 proc.), ūmus larongotracheitas (2–5 proc.), ūmus plaučių uždegimas (5 proc.), gastroezofagialinio reflukso (GER) simptomai (1 proc.). Refleksinį kosulį sukelia skrandžio turinio ir/ar rūgšties atpylimas.

„Infekcinės peršalimo ligos yra sausi – kovą, laringitų pikas – rudens, bronchitų – vėlyvas ruduo ir žiema,“ – atkreipia dėmesį gydytoja.

Gelsvai žalsvos gleivės – laikas sunerinti

Ūminį kosulį provokuoja bakterijos ir virusai, kaip rinovirusas, gripo virusai, kvėpavimo takų virusai, sukeliantys bronchitą ir pan. Dažnai pasikartojantis kosulys būdingas bronchinei astmai, lėtinei obstrukci-

nei plaučių ligai.

Kartais kosima vartojant širdies darbą gerinančius vaistus (pavyzdžiui, arterinei hipertenzijai gydyti, tačiau nutraukus preparato vartojimą kosulys nurimsta), sergant autoimuninėmis, piktybinėmis ligomis, prisiekusiems rūkaliams...

Patartina rinktis naujos kartos medikamentus, kurie rečiau sukelia lėtinį kosulį.

Astmos ir skrandžio problemų sukeltas kosulys vargina, kai rūgštys grįžta iš skrandžio į stemplę („refliuksas“). „Jei atsikosėjant gleivės skaidrios, balkšvos, jų nedaug – nerimauti neverta. Kai gleivių atkosima gausiai ir jos gelsvai žalsvos spalvos, kvėpavimo takuose vyksta uždegimas. Jo pasekmė gali būti sinusitas, bronchitas ir pan.“ – akcentuoja profesorė.

Dirgina maistas

Pasak gydytojos-alergologės-pulmonologės, aštrus maistas, karšti gėrimai gali išprovokuoti refleksinį kosulį, ypač jaučiantiems reflukso simptomus. Pastarųjų kvėpavimo takai labai jautrūs ne tik maistui, bet ir aplinkos oro permainoms, užterštumui, kvapams. Tokiu atveju derėtų atsakyti karštų gėrimų, alkoholio, kavos, šokolado, aštrių padažų. Kartais kosulį sukelia riešutų, ypač žemės ir lazdyno, žievelės, citrusinių vaisių sultys.

Erzina kvapai, dulkės

Šaltymečiu kosulį gali išprovo-

kuoti per šiltas, tvankus ir sausas patalpų oras. Jautresnis žmogus kosuliu reaguoja į įvairius aplinkos dirgiklius: cheminius valiklius, sintetinius gaiviklius, parfumerijos kvapus, automobilio dujas ir kt.

Gerklės gleivinę erzina ir biuruose esančių popierinių bylų, dokumentų dulkės. Tad derėtų dažniau vėdinti patalpas, trumpam plačiai atidaryti langus, valyti baldų paviršius drėgna šluoste.

Rūkantiems kosulį sukelia tabakas, cigaretės, neretai išsivysto lėtinis bronchitas.

Darbinėje aplinkoje kosulį provokuoja cemento dulkės, dažai, lakai, klijai ir t.t.

Kosulį provokuoja psichologinės bei genetinės priežastys. Pavyzdžiui, kai žmogus jaučia įtampą, baimę, nerimą.

Padės vaistažolių arbatos

Pasak pašnekovės, kosulio gydymui taikomos kelios vaistų grupės. Kai kosint jaučiamas ir dusulys, skiriami bronchus plečiantys medikamentai. Bronchų sekreto suskystinimui ir atsikosėjimui gerinti skiriami mukolitikai (bromheksinas, acetilcisteinas). Derėtų gerti daugiau skysčių, atsikosėjimą gerinančių arbatų, tokių, kaip šalavijo, medetkų, čibrelių, šalpusnio.

Kosulys gydomas antibiotikais, kai įtariama ir atlikti tyrimai patvirtina bakterinę infekciją, stebimi uždegiminiai pakitimai plaučių nuotraukoje. Antibiotikų skyrimo poreikį ir trukmę numato tik gydantis gydytojas.

Veronika Pečkienė

Skanaus!

Brokolių, kalafiorų patiekalai

Vėrinukai

1/2 galvutės brokolio, 1/2 galvutės kalafioro, 2 svogūnai, 2 kiaušiniai, 1 paprika, 150 g džiovintų sausųjų prieskonių, druskos.

Papriką supjaustykite nedideliais gabalėliais, svogūną – išilgai į 4–6 dalis. Brokolį ir kalafiorą susmulkininkite norimo dydžio gabalėliais, nuplūdykite, apibarstykite prieskoniais. Ant ietmedžio verkite pakaitomis paprikos, svogūno, brokolio, kalafioro. Kiaušinį išplakite. Vėrinuką merkite į kiaušinio plakinį ir apvoliokite džiovintuose. Tada kepkite įkaitintame aliejuje 5 minutes.

Padažui tinka pomidorų padažas, pagardintas česnakų. Vėrinukus apibarstyti prieskoniais žolelėmis.

Kalafiorų ir brokolių salotos

0,5 kalafioro, 0,5 brokolio, 0,5 cukinijos, 1–2 obuoliai, 1 citrina, 1 šaukštas sėklų (saulėgrąžų, chia), 3 šaukštai alyvuogių aliejaus.

Kalafiorą, brokolį, cukiniją ir obuolius susmulkininkite ir sumaišykite su išspaustos citrinos sultimis, sėklomis ir aliejumi. Tada įtarkuoti citrinos geltonosios žievelės. Skanaus!

Kaip išvengti cukrinio diabeto?

Į klausimus, susijusius su šios ligos prevencija, atsako Prienų ligininės direktorė, gydytoja endokrinologė Jūratė MILAKNIENĖ.

– Kokio tipo diabeto galima išvengti?

– Paskutinėmis medicinos žiniomis, kol kas galima išvengti 1 tipo cukrinio diabeto. Deja, 2 tipo cukrinio diabeto išvengti negalima.

Nenorint susirgti cukriniu diabetu, derėtų mažinti rizikos veiksnius, kuriems mes galime daryti įtaką. Derėtų keisti savo gyvenimo įpročius.

– Koks pirmas žingsnis?

– Tai **pirminė profilaktika** – kuo platesnė informacijos sklaida visuomenei apie ligą, sveikos mitybos, fizinio aktyvumo svarbą.

Antra – **tikslinė profilaktika** asmenims, kuriems padidėjusi rizika susirgti 2 tipo cukriniu diabetu. Tai – vyresnis amžius, nutukimas, sumažėjęs fizinis aktyvumas, moterims nėštumo metu buvęs nėščiųjų diabetas (gliukozės toleravimo sutrikimas).

Norint išvengti ligos, svarbiausia yra profilaktika: keisti mitybą, didinti fizinį aktyvumą.

– Sveikas gyvenimo būdas – daugelio ligų priešuodis...

– Taip, gyvenimo būdo keitimas – vienintelis metodus, veikiantis daugelio ligų rizikos veiksnius (cukrinio diabeto, širdies kraujagyslių ligų, sąnarių ir raumenų, depresijos, onkologijos ir t.t.). Tai didina pasitikėjimą savimi, gerina darbingumą, nuotaiką, gyvenimo trukmę.

– Kaip efektyviai veikia gyvenimo būdo pokyčiai?

– Remiantis Suomijos diabeto prevencijos tyrimu (*Finish Diabetes Prevention Study – FDPS*) ir Diabeto prevencijos programa (*Diabetes Prevention Program – DPP*) nustatyta, kad gyvenimo būdo keitimas ir tinkamas fizinis aktyvumas sumažina 2 tipo cukrinio diabeto atsiradimo riziką 58 proc. per ketverius metus.

Svarbu fizinį aktyvumą derinti su suvartojamu maisto kiekiu. Dėl tinkamo kalorijų poreikio (apskaičiavimo) derėtų pasitarti su mitybos specialistu ar gydytoju dietologu.

– Ar įmanoma antro tipo cukrinio diabeto profilaktika medikamentais?

– Nė vienas iš medikamentų Lietuvoje nėra oficialiai patvirtintas kaip vaistas, skirtas 2 tipo diabeto profilaktikai, nors yra įrodymų, kad gydymas *metforminu* mažina cukrinio diabeto riziką. Visgi dėl medikamentų vartojimo būtina tartis su gydytoju.



„Svarbu fizinį aktyvumą derinti su tinkamu suvartojamo maisto kalorijų kiekiu,“ – į tai atkreipia dėmesį Prienų ligininės direktorė, gydytoja endokrinologė Jūratė Milakniė.

Labai svarbu sureguliuoti arterinį kraujo spaudimą, kraujo lipidų kiekį (cholesterolį), atsakyti žalingų įpročių.

– Ko gero, ne mažiau svarbi CD susirgusio paciento emocinė, psichinė būseną. Kaip derėtų su tuo tvarkytis?

– Diagnozavus diabetą, susirgusiems gyvenimas „apsiverčia aukštyn kojomis“, nerimo ir streso nemažai... Tačiau dauguma pacientų susigyvena su šia liga: mokosi sveikos mitybos principų, stengiasi būti fiziškai aktyvūs, tvarkingai vartoti vaistus ar leisti injekcijas.

Be to, diabetu sergančių žmonių rūpesčiu apsupa visa komanda: endokrinologai, šeimos gydytojai, slaugytojai diabetologai, diabetinės pėdos specialistai; konkrečiam žmogui parenkamas tinkamas gydymas.

Skatinčiau pasinaudoti šiomis galimybėmis. Tereikia domėtis savo liga, jos gydymo naujovėmis ir stengtis dėl savęs, artimųjų. Žodžiu, mylėti save.

– Dėkoju už svarbias mintis ir patarimus.

Veronika Pečkienė

Laipsniškas raumenų atpalaidavimas padeda išlikti ramiam

Pyktis... kaip jis mums trukdo džiaugtis gyvenimu!!! Prisiminkime, kaip kartais mes sąmoningai ar nesąmoningai supykstame, o tada susijaujiname ir sunerimstame, užvaldyti pykčio elgiamės impulsyviai, o vėliau gailimės dėl to, ką padarėme. Supykus mums sunku mažinti ir planuoti, sunku išklausti kitus. Laikomės įsikibę pykčio, kol pritrūkstame pagiežos. Pasiduodame pavojingiems įsiučio priepuoliams, kurių metu jaučiamės taip, tartum nebegalėtume valdyti savo kūno ir įsivaizduojame, kad dauguma žmonių yra mūsų priešai. Kur mus visa tai nuveda? Tikriausiai šią patirtį ne vienas turėjome. Ką daryti?

Kaip išlikti ramiam ir nusiraminti supykus? Štai vienas iš paprastų būdų – gilus kvėpavimas, kurį galite praktikuoti bet kurioje situacijoje. Dar veiksmingiau yra derinti gilų kvėpavimą su laipsnišku viso kūno, tai yra raumenų atpalaidavimu, ypač naudingai jaučiate įtampą.

Laipsniškas raumenų atpalaidavimas dažnai sumažina pulsą, kraujospūdį, sulėtina kvėpavimą. Prieš pradėdami giliai kvėpuoti pabandykite pajauti skirtumą tarp įtemptų ir atsipalaidavusių raumenų: kuo tvirtiau suspauskite kumščius maždaug penkioms sekundėms, stebėkite, kaip jaučiatės, o tada atpalaiduokite rankas kokiais dvidešimčiai sekundžių. Ar pajutote smarkų skirtumą? Pakartokite šį pratimą ir tuomet pamėginkite įtempti po vieną kitas kūno dalis, pvz., žandikaulį, skrandį ar kojas.

Štai jūs ir pasirenę laipsniškai atpalaiduoti raumenis. **Pradėkite nuo pirštų galų ir kilkite aukštyn arba nuo viršugalvio ir leiskitės žemyn sutelkę dėmesį į šias raumenų grupes: pėdas ir kojų pirštus, blauzdas ir apatinę kojų dalį, šlaunis ir viršutinę kojų dalį, klubus ir dubenį, skrandžio raumenis, krūtinę, nugarą, pečius, kaklą, žandikaulius, veidą (ypač mažus raumenis aplink akis ir smilkinius), kaklą, viršugalvį ir pakaušį. 5 sek. įtempiam, 15 sek. – atpalaiduojam. Visą laiką giliai ir lėtai kvėpuokite.** Nesku-

bėkite atlikti šio pratimo, **treneriuokitės ne mažiau 15 ar 20 min.** Pratimą galima daryti bet kurioju metu ir jis yra toks veiksmingas, kad pirmą kartą darant galite net užmigti. O jei trūksta miego, galite tuo ir pasimėgauti. Tačiau vis dėlto turėtumėte išlikti budrus.

Laipsniškai atpalaiduokite raumenis po du kartus per dieną dvi ar tris savaites, o vėliau – po kartą per dieną šešis mėnesius. Gali būti, kad jums veiksmingiau naudotis garso įrašų (galima rasti internete apie atsipalaidavimą bei streso mažinimą), galite sukurti ir savo įrašą.

O jeigu jūsų smegenys nepalieka jus ramybės ir blaško įvairios mintys, kaip „aš per daug užsiėmęs...“, „per daug įsiutęs, kad nurimčiau“ ir pan. Tada tiesiog įsivaizduokite, kad pririšate kiekvieną mintį prie baliono ir leidžiate tiems balionams nuskristi. Nekovokite su mintimis – jos tiesiog ateina ir praeina, tai tik mintys, tad leiskite joms kuo greičiau išnykti.

Atlikę kelis pratimo seansus, galite nuraminti save tokiomis mintimis, kaip „nuostabus jausmas“, „turiu daug laiko“, „jaučiuosi saugiai ir ramiai“ ir pan. O gal mėgstate prisiminti laiką su nuostabiais vaizdais, garsais ar pojūčiais, kai sėdėjote prie jūros, klausydami bangų mušos, jausdami saulės šilumą. Tokie vaizdai jums padeda sujungti sąmoningą ir nesąmoningą procesus ir keičia jūsų santykį su pasauliu.

Šaltinis: Ronald Potter-Efron. Besydanant piktas smegenis.

PR Ar kada pagalvojote?

Ar kada pagalvojote, kad būtų smalsu išbandyti augalinę mitybą? O galbūt atrodo, kad ją pasirinkę turėsite atsisakyti visų pamėgtų patiekalų? Augalinė mityba nėra vien daržovės – tai įvairovė, spalvomis ir skoniais pasižymintis mitybos būdas, prisidedantis ne tik prie gyvūnų, planetos gerovės, bet ir mūsų sveikatos. Augalinė mityba prisideda prie širdies ir kraujagyslių ligų rizikos mažinimo – jau daug metų šios ligos yra pagrindinė mirties priežastis Lietuvoje (2021 m. sudarė 48,2 proc. visų mirčių). Nors augalinė mityba turi daug pranašumų, keičiant mitybos įpročius, gali kilti iššūkių ir klausimų: ką ir kaip valgyti, ką daryti, jeigu norisi mėsos, kaip ruošti maistą, kad netektų atsisakyti mėgstamiausių patiekalų. Dietistė Živilė DUMBRAITĖ-VARKALIENĖ dalijasi patarimais, padėsiančiais pamėgti augalinį maistą.

Pažįstamas skonis kitaip

Pasak Ž. Dumbraitės-Varkalienės, pereinant prie augalinės mitybos svarbu įvertinti priežastis, kodėl tai darome.

„Galbūt pakaks tik sumažinti suvartojamos mėsos kiekį ir dažniau į racioną įtraukti augalinės kilmės produktų? Juk visiškai atsisakyti mėsos nebūtina, jeigu ją labai mėgstate ir tikite, kad be jos negalite. Pereinant prie augalinės mitybos svarbu maitintis taip, kad nepritrūktume būtinausių medžiagų. Kai kurių medžiagų, esančių mėsoje ar kituose gyvulinės kilmės produktuose, su augaliniu maistu negauname, tad reikėtų pasidomėti, kokios tai medžiagos, ir jei reikia, į mitybą įtraukti maisto papildų“, – pasakoja dietistė.

Ji teigia, kad net ir perėję prie augalinės mitybos neturime atsisakyti mėgstamiausių patiekalų.

„Jeigu norisi mėsos, patiekaluose galima naudoti ankštines daržoves, ypač pupeles. Man jos labiausiai primena mėsos skonį. Pupelės puikiai atstos mėsą įvairiuose patiekaluose, tokiuose, kaip meksikietiškos encilados, čili ar kitoks troškiny. Taip pat į pagalbą galima pasitelkti kvapnius prieskonius, tofu“, –

pasakoja Ž. Dumbraitė-Varkalienė.

„Nestle Baltics“ kulinarijos verslo vadovė Baltijos šalims Vilma Kapočiėnė teigia, kad dar vienas puikus būdas lengviau prisijaukinti augalinę mitybą yra naudoti mėsos pakaitalus.

„Pavyzdžiui, iš augalinio faršo lengvai pasigaminsite kotletų, mėsainių paplotėlių, lazaniją, čili troškinį, veganiškus balandėlius ir kone visus kitus pamėgtus mėsinius patiekalus. Parinkus tinkamus prieskonius ir gaminimo būdą, pavyks išgauti pažįstamą skonį ir tekstūrą. Tad atsiskius gyvulinės kilmės produktų ar sumažinus jų vartojimą tikrai nereikės savęs riboti – turėsite tokį pat platų patiekalų pasirinkimą. Taip pat savo mitybą papildysite baltymais – jų gausu iš sojų ir kviečių gaminamuose augaliniuose produktuose“, – teigia V. Kapočiėnė.

Valgantys veganiškai – laimingesni ir sveikesni

„Journal of General Internal Medicine“ žurnale publikuotas tyrimas, kuriame nagrinėta vegetariškos dietos įtaka svorio mažinimui, parodė, kad žmonės, vidutiniškai 18 savaičių laikęsi vegetariškos dietos, numetė kur kas daugiau svorio nei

tie, kurie maitinasi įprastai. Tačiau augalinė dieta turi naudų ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai. Tarptautiniame žurnale apie mitybą, dietas ir nervų sistemą „Mitybos neuro mokslas“ publikuotame tyrime teigiama, kad žmonės, kurie maitinasi veganiškai, yra linkę rečiau jausti stresą ir nerimą, negu mėsą valgantys žmonės. Kito tyrimo metu veganiškos dietos laikėsi žmonės pranešė apie sumažėjusią depresiją ir nerimą, taip pat didesnę produktyvumą darbe.

Ž. Dumbraitė-Varkalienė mano, kad pagerėjusiai emocinei sveikatai įtaką gali daryti ne mėsoje esančios medžiagos, bet tai, kokios kokybės mėsą vartojame.

„Mėsą mėgstantys žmonės dažnai piktnaudžiauja įvairiais rūkytais, perdirbtais mėsos gaminiiais, kurie ne tik nėra sveikatai palankūs, bet ir sukelia nemalonius organizmo pojūčius. Taip pat mėsa yra sunkiau virškinama. Žmonės, vartojantys daug daržovių, ankštinių, vaisių, kruopų, su maistu gauna ir nemažai antioksidantų, vitaminų, veikiančių mūsų endokrininę sistemą, smegenų veiklą, taip pat nuotaiką. Valgydami daugiau augalinio maisto savo lėkštėje matome ir daugiau spalvų. Skir-

tingos spalvos – skirtingi vitaminai ir kitos naudingosios medžiagos“, – teigia ji.

Dietistė išskiria savijautos pokyčius valgant daugiau augalinio maisto – tai lengvumo pojūtis ir pagerėjęs virškinimas su augaliniu maistu gaunant skaidulų.

„Manau, kad veganiškas sausas – puiki proga apsidairyti tuose parduotųjų skyriuose, kuriuose paprastai nesilankome, ir įsigyti dar nbandytų augalinių produktų: kruopų mišinių, įdomesnių vaisių, daržovių ar sėklų. Taip pat parnaryti internete ir susirasti augalinio maisto idėjų, kurias norėtumėsi išbandyti. Dažnai tiesiog esame įpratę valgyti vieną ar kitą. Tačiau tiems, kuriems ištis sunku atsisakyti mėsos, patariu kliautis 80/20 taisykle. Jeigu augalinis maistas sudarys bent 80 proc. jūsų mitybos raciono, tai jau smarkiai prisidės prie geresnės savijautos“, – pataria dietistė Ž. Dumbraitė-Varkalienė.

„Nestle Baltics“ kulinarijos verslo vadovė Baltijos šalims Vilma Kapočiėnė siūlo išbandyti receptą su augaliniu faršu:

Veganiška burita su augaliniu faršu

INGREDIENTAI:

- 2 pakuotės „Garden Gourmet Sensational“ faršo
- 1 Romaine arba Iceberg salotų galva
- 4 didelės miltinės tortilijos
- 150 g ilgagrūdžių ryžių
- 2 prinokę avokadai
- 4 pomidorai
- 160 g raudonųjų pupelių
- 2 šaukšteliai pomidorų tyrės
- 2 žalieji jalapeno pipirai
- 2 kalendros šakelės
- 50 g veganiško sūrio
- 2 šaukštai veganiškos grietinės

- 1 pakelis meksikietišku prieskonių
- 3 skiltelės česnako
- 1 svogūnas
- Žaliųjų citrinų sultys
- Šiek tiek aliejaus
- Druskos ir pipirų

PARUOŠIMAS:

• Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Išvirkite ryžius pagal pakuotės nurodymus ir švelniai pakaitinkite pupeles.

• Nulupkite ir smulkiai supjaustykite česnaką. Stambiai suplėšykite žoleles, jalapeno pipirus supjaustykite griežinėliais, o salotas – plonomis juostelėmis.

• Pakepinkite česnaką su trupučiu aliejaus apie 1 minutę, kol suminkštės, supilkite pomidorų tyrę ir maišydami šiek tiek pakepinkite. Suverkite virtus ryžius ir pakepinkite kelias minutes, kol ryžiai visiškai pasidengs pomidorų tyrės spalva

• Keptuvėje pakepinkite „Garden Gourmet Sensational“ faršą ir suberkite meksikietiška prieskonių mišinį.

• Tortilijas pakaitomis pašildykite orkaitėje (arba karštoje keptuvėje). Jas aptepkite grietine, bet palikite 3 cm nuo tortilijos krašto. Ant viršaus (viduryje) paskleiskite 7 cm pločio gvakamolės „juostelę“, o viršuje – pomidorų salsos sluoksnį.

• Ant viršaus užberkite šiek tiek salotų lapų, sluoksnį ryžių, šiek tiek pupelių ir storesnį sluoksnį Sensational faršo. Palikite 3 cm laisvus šonuose. Galiausiai ant viršaus išbarktykite stambiai nuskintas kalendras ir jalapeno pipirų griežinėlius.

• Užlenkite šonus ir susukite tortilijas. Susukite jas į popierių ir perpjaukite buritą per pusę. Patiekite su likusia gvakamole ir pomidorų salsa. Mėgautės ypatingą veganišką buritą su Sensational faršu!

Kelyje į vilties Lietuvą

Justinas ADOMAITIS

Viešojoje erdvėje daugėja pastebėjimų, jog žiniasklaida iš informacijos skleidėjos tampanti nuomonės formuotoja. Kaip naujienų sraute atsirinkti tikrą žodį, skleidžiantį etinį naratyvą, dorą, atsakingą, vilties kupiną intenciją? Apie tai kalbėta sausio 14 d. Kaune, istorinėje Lietuvos Prezidentūroje vykusiose iškilmėse, kur žurnalistei ir knygų redaktorei Reginai PUPALAIGYTEI įteikta Lietuvos žurnalistų draugijos (LŽD) skiriama Stasio Lozoraičio premija „Kelyje į Vilties Prezidento Lietuvą“.

R. Pupalaigytė tapo 24-ąja šios premijos laureate, kuri jai skirta už viso gyvenimo profesionalią, vertybėmis grįstą žurnalistinę veiklą.

Renginio pradžioje tylos minute buvo pagerbtas sausio 13 d. mirusios LŽD narės, ilgametės buvusio Kauno rajono dienraščio „Tėviškės žinios“ redaktorės Nijolės Grinevičiūtės (1954–2023) atminimas.

Kelyje į viltį

„Mes nuolatos esame kelyje į vilties Lietuvą“, – pradėdama iškilmes sakė LŽD Centro valdybos pirmininkė Skirmantė Javaitytė. Premijos mecenatas, politikas ir ūkininkas Kazys Starkevičius akcentavo, jog šiandien yra ypač aktualus prieš pirmuosius Prezidento rinkimus 1993 m. S. Lozoraičio iškeltas kvietimas tautai – „Už taiką, santarvę, už bendrą darbą“. Pasak K. Starkevičiaus, žurnalistai kovoje už laisvę ir tiesą visuomet buvo pirmose fronto linijose. Vertybėmis grįstos žiniasklaidos svarba atsiskleidė vykstant karui Ukrainoje.

Lakoniškame laureatės pristatyme rašoma, jog R. Pupalaigytė gimė 1948 m. Kaišiadorių r., baigė Kauno 14-ąją vidurinę mokyklą, Vilniaus universitetą – žurnalistiką. Nuo 1976 m. dirbo „Kauno tiesoje“ (dabar „Kauno diena“), 1990–1994 m. ėjusiame



LŽD valdybos narys ir diakonas Darius Chmieliauskas pristatė naują Reginos Pupalaigytės redaguotą knygą apie legendinį Lietuvos diplomata Kazį Lozoraitį.



Du Stasio Lozoraičio premijos laureatai – Regina Pupalaigytė ir kardinolas Sigitas Tamkevičius.

laikraštyje „Kauno laikas“. R. Pupalaigytė publikavo straipsnius dienraščiuose „Lietuvos aidas“, „Vakarų ekspresas“, savaitraščiuose „XXI amžius“, „Lietuvos rytas“, 16 metų dirbo žurnale „Caritas“ (dabar „Artuma“) atsakingą sekretore ir vyr. redaktorės pavaduotoja. Šiuo metu laureatė dirba kalbos redaktore, suredagavusi daugiau nei 500 knygų.

„Visą gyvenimą man sekėsi sukurti daug gerų ir gera linkinčių žmonių, – kalbėjo laureatė R. Pupalaigytė, – tuometės mokyklos darbinis auklėjimas praplėtė akiratį. Po praktikos darbų Kauno mėsos kombinatė gavau dešrų rišėjos pažymėjimą, vėliau prisidėjo siaurajuosčio kino operatoriaus, ryšių monterio igūdžiai. Gyvenime praverė, nes redakcijose buvo juodo darbo laikotarpis. Kompiuterių tada neturėjome“.

Kaip pasakojo R. Pupalaigytė, jai laikraščiu leidyboje teko dirbti su devyniais redaktorais, iš kurių šviesiausi prisiminimai apie Tėklę Mačiulienę ir Vandą Ibišanską. Laureatės teigimu, istorinių virsmų laikotarpiu žurnalistai vienijosi, telkėsi, kūrė bėbė mintimi motyvavo skaitytojus.

Naujos užduotys

„Sovietų valdžia padarė mane žurnalistu, o vėliau ir premijavo nelaisvės metais lageryje“, – sveikindamas laureatę ir savo atsiminimų knygos redaktorę R. Pupalaigytę kalbėjo 22-asis S. Lozoraičio premijos laureatas kardinolas Sigitas Tamkevičius, nuo 1972 m. iki Atgimimo redagavęs pagrindinę „Lietuvos katalikų bažnyčios kroniką“.

LŽD valdybos narys ir diakonas Darius Chmieliauskas, pristatydamas R. Pupalaigytės redaguotą knygą apie Lietuvos diplomatijos legendą Kazį Lozoraitį, pastebėjo, jog pastarasis liko brolio Stasio šešėlyje. „Galbūt ateityje reikėtų įsteigti Kazio Lozoraičio premiją, skirtą skatinti jaunuosius žurnalistus, kūrėbėbė jaunimą“, – siūlė D. Chmieliauskas.

Prisiminimais apie žurnalistų ir politikų santykius istorinio virsmo laikotarpiu dalijosi buvusi „Kauno tiesos“ redaktorė T. Mačiulienė, pirmosios Kauno miesto tarybos depu-



Pirmoji Stasio Lozoraičio premijos laureatė – legendinės TV laidos „Mūsų miesteliai“ kūrėja Nijolė Bauzytė.

tatas Kęstutis Ignatavičius, žurnaliste Virginija Skučaitė.

„Pasą esu gavusi dešimčiai metų, asmens tapatybės kortelę – trisdešimčiai metų, – šmaikštavo S. Lozoraičio premijos laureatė R. Pupalaigytė, – laikas būtų rašyti atsiminimus, bet darbais esu užsivertusi, redaguoju žinomų autorių knygas, puoselėbėbė gyvą kalbą“.

Premija, pavadinta „Kelyje į Vilties Prezidento Lietuvą“, įsteigta 1998 m. tuometinės LŽD Centro valdybos pirmininkės Romos Grinbergienės iniciatyva, siekiant pagerbti diplomato ir politiko S. Lozoraičio atminimą.

Nuo 1998 m. šia premija yra apdovanoti šie laureatai: Nijolė Bauzytė, Vaidotas Žukas, Kazys Požėra, Leonas Peleckis-Kaktavičius, Viktoras Alekna, Roma Grinbergienė, Julius Sasnauskas, kun. Vaclovas Aliulis, Antanas Seikalis, Andrius Navickas, Edmundas Simanaitis, Vitalijus Karakorskis, Domantas Vildžiūnas, Zenonas Mikalauskas, Marytė Kontrimaitė, Kastantas Lukėnas, Arnoldas Aleksandravičius, Liudvika Počiūnienė, Liudas Mažylis, Marija Šaknienė, kardinolas Sigitas Tamkevičius, Gražina Viktorija Petrošienė, Juozas Vercinkevičius, R. Pupalaigytė. Premijos dydis – tūkstantis eurų. Ilgametis šios premijos mecenatas – ūkininkas, buvęs žemės ūkio ministras, Seimo narys K. Starkevičius ir jo šeima.

Atminties tiltu

„moteriškas“ varpas 120 metų skamba Užuguostyje

Libertas KLIMKA

Užuguosčio Šv. Petro ir Pauliaus bažnyčios bokštai matomi iš tolo; gamtos apsuptyje jie atrodo įspūdingai. Ši šventovė garsėja sena ir garbinga istorija.

Archyviniai dokumentai mini pirmąją bažnyčią Užuguostyje, pastatytą Jono Daugirdavičiaus lėšomis jau 1495 m. Kurį laiką ji buvusi Darsūniškio bažnyčios filija. Bažnytelė daug metų tarnavusi Dievui ir žmonėms, tačiau ilgainiui ėmė griūti. Antrosios bažnyčios fondatorius nėra žinomas, o 1522 m. Marija Daugirdavičiūtė-Dovainienė-Zavišienė čia įsteigė altariją, padovanojo bažnyčiai žemių ir ežerų. Kažkuriuo metu ji buvo atitekusi evangelikams reformatams. Trečiąją bažnyčią Užuguostyje 1776 m. pastatydino magnato Liudviko Paco žmona Teresė Radvilaitė – Pacienė. Klebono K. Januškevičiaus rūpesčiu į naujai pastatytą šventovę buvo atvežtas stebuklais pagarsėjęs Dievo Motinos paveikslas. Prieš patenkant į Užuguostį, paveikslas tikinčiuosius guodė ir laimino dviejose Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės vietovėse – grafių Foglerių koplyčioje Čehlanos dvare ir Mogiliovo bažnyčioje.

1898 m. gaisras pražudė medinę Užuguosčio bažnyčią. Tada parapijiečiai per ketverius metus vien savo pastangomis pasistatė akmenų ir plytų mūro maldos namus, kainavusius per 22 tūkstančius rublių. Darbams vadovavo kunigas K. Gruzdytis, statybos projektą vykdė inžinierius B. Malevskis. Bebaigiant statybą, Vokietijoje buvo užsakytas galingas

40 pūdų (655 kg) plieninis varpas. Pinigus jam surinko parapijos moterys. Pasakojama, kad ši moterų auka bažnyčiai turėjo kilnią intenciją – kad vyrai mažiau degtinės gertų... Tam nepagalėjo savo santauptų ir brangesnių papuošalų!

Toks „moteriškas“ varpas Lietuvoje – vienintelis

Varpas buvo užsakytas Vokietijoje, Vestfalijos žemės mieste Bochume. Čia nuo 1847 m. veikė gamykla, užpatentavusi plieno liejimo technologiją ir gaminanti pigesnius nei bronziniai, „guštaliniai“ vadinamus varpus. Liejyklos ikūrėjas – laikrodininkas Jakobas Majeris. Bochumo gamyklos, tapusios susivienijimu „Bochumer Verein“, produkciją išgarsino 1867 m. Paryžiaus parodai nulieta 15 tonų varpas. Gamykla darbavosi labai produktyviai, – iki XX a. pradžios čia nulieta net 20 tūkstančių varpų. O tada išaugusios įmonės pagrindine produkcija tapo karo pramonės užsakymai: laivų sraigtai, patrankos. Bochume lietu varpų išskirtinis požymis – vietoj tradicinės karūnos jie turi diskinę gembę. Tai skritulys su angomis, pro kurias prakišamais varžtais varpas tvirtinamas prie pakabos.

Užuguosčio bažnyčios varpo

(Nukelta į 6 p.)



„Sausio 13-oji kasmet mums primena, kad už laisvę reikia kovoti“



Projektą remia

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



(Atkelta iš 1 p.)

diena nepriklausomybės suteikdavo kokią nors rūbą. Tačiau nepraėjo metai ir 1991 m. sausį nepriklausomybę reikėjo apginti ir gynė ją laisvos tautos laisvi žmonės...

Šiomis dienomis neišvengiamai girdime, galvojame apie daugiau kaip prieš tris dešimtmečius įvykusius įvykius ir apie laisvę, kurią turime šiandien. Tačiau, tas saldus žodis laisvė (taip buvo pavadintas ir 1973 sukurtas filmas) <...> yra netiesa. Laisvė yra kartus žodis. Tai – amžinas nerimas, amžinas apsisprendimas, situacijos pasirinkimas, tai atsakomybė... – apie laisvės kainą ir reikšmę mokiniams pasakojo V. Juodsnukienė.

Ji taip pat atkreipė dėmesį, kad Sausio 13-osios įvykių liudininkams

visuomet atrodo, kad visi turi viską apie tai žinoti, kažkaip suprasti, tačiau iš tiesų tas supratimas yra labai skirtingas...

Pati V. Juodsnukienė džiaugiasi savo gyvenime mačiusi istorijos virsmą, mat, kaip pati sakė, žmogaus gyvenimas iš tikrųjų nepaprastai trumpas, lyginant su visa istorija. „Tai, kad teko patirti, kaip gyvenome sovietmečiu, kaip mokėmės ir kaip gyvename dabar – tai didžiulis džiaugsmas“, – teigė mokytoja, jaunimui linkėjusi atrasti savo idealą, dėl kurio būtų verta gyventi.

Netradicinės pamokos metu mokiniai savo žinias apie Sausio 13-osios įvykius taip pat galėjo patikrinti, dalyvaudami mokytojų parengtame protmūšyje, kurio metu jaunimas „išguldė“ 30 klausimų. Rimantė Jančauskaitė

Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Dėl karo Ukrainoje sukeltų pasekmių nukentėję ūkininkai ir toliau galės gauti paskolas su garantija

Nuostolių dėl Rusijos pradėto karo prieš Ukrainą patiriantiems ir lėšų veiklai vykdyti stokojančiams ūkio subjektams teikiama paskoloms bei lizingo paslaugoms ir toliau bus teikiamos UAB Žemės ūkio paskolų garantijų fondo garantijos. Šiam Žemės ūkio ministerijos siūlymui pritaria Vyriausybės posėdyje.

Teikti garantijas finansų įstaigoms dėl ūkio subjektams, kurių veikla susijusi su žemės ūkiu, maisto ūkiu, miškininkyste, kaimo plėtra, akvakultūra ir žuvininkyste, teikiama paskolų ir finansinės nuomos (lizingo) paslaugų bendrovė galės iki šių metų birželio 30 d.

Pagal šią priemonę UAB Žemės ūkio paskolų garantijų fondas galės garantuoti iki 90 proc. neatgautas paskolas dalies gražinimą ir neatgautas lizingo sutartyje nustatytas kainas ar jos dalies sumokėjimą.

Pasak žemės ūkio ministro Kę-

tučio Navicko, sudėtinga ekonominė situacija dėl Rusijos agresijos prieš Ukrainą tebesitęsia, tad tikėtina, kad dėl išaugusių pašarų, trąšų, energinių išteklių kainų ūkio subjektai ir ateityje gali patirti finansinių sunkumų.

„Pastaruoju metu norintieji pasiskolinti susiduria su vis griežtesnėmis finansų įstaigų skolinimo sąlygomis – išaugusiomis palūkanomis, griežtesniais reikalavimais dėl užstato, vertinant finansinius rodiklius, sprendžiant dėl paskolos trukmės ir pan. Atsižvelgiant į tai

bei siekiant sumažinti Rusijos pradėto karo sukeltas neigiamas pasekmes ūkininkų finansinei būklei, būtina ir toliau sudaryti palankesnes sąlygas pasiskolinti iš finansų įstaigų, kad vykdoma veikla galėtų būti tęsiama“, – teigia žemės ūkio ministras.

Iki 2023 m. birželio 30 d. planuojama suteikti iki 10 mln. Eur individualių garantijų.

Garantijos finansų įstaigoms dėl ūkio subjektams teikiamų paskolų ir finansinės nuomos (lizingo) paslaugų, skirtų ūkinei veiklai palaikyti, teikiamos pagal Europos Komisijos komunikatą „Laikinoji valstybės pagalbos priemonių, skirtų ekonomikai remti dėl Rusijos karinės agresijos prieš Ukrainą, sistema“.

Planuojamas ekologinių ūkių proveržis

ES šalyse ir Lietuvoje pastebimai augant ekologiškų produktų vartojimui, ekologiniams ūkiams tenka ambicingas uždavinys patenkinti padidėjusius poreikius. Lietuvos žemės ūkio ir kaimo plėtros 2023–2027 m. strateginiame plane ekologiniams ūkiams iškeltas siekis iki 2027-ųjų gamybos plotus išplėsti iki 13 proc.

Bus skiriamos didesnės išmokos

Pasak Žemės ūkio ministerijos išmokų už plotus skyriaus vyriausiosios specialistės Jurgitos Čeponienės, siekiant stiprinti ekologinį ūkininkavimą bei didinti ekologinių ūkių skaičių, Strateginiame plane numatytos trys intervencinės priemonės: „Perėjimas prie ekologinio ūkininkavimo“, „Ekologinis ūkininkavimas (vaisiai, uogos, daržovės,

vaistažolės ir prieskoniniai augalai)“ ir „Ekologinis ūkininkavimas. Ekologinio ūkininkavimo tęstiniai įsipareigojimai“, kuriose ekologiniams ūkiams nustatytos kompensacinės išmokos yra didesnės kaip 2014–2020 m. laikotarpyje.

Siekama suvienodinti išmokų dydžius

ŽŪM išmokų už plotus skyriaus vyriausiosios specialistės J. Čeponienės teigimu, planuojama, kad 2023 m. KPP priemonės „Ekolo-

ginis ūkininkavimas“ kompensacinių išmokų dydžiai bus suvienodinti, atsižvelgiant į Strateginiame plane numatytus kompensacinių išmokų dydžius, tad toliau šią priemonę įgyvendinantys ūkiai gaus jau didesnę ES paramą.

Strateginiame plane 2023–2027 m. ekologiniam ūkininkavimui, įskaitant ir tęstinius įsipareigojimus, per kaimo plėtrą numatoma išmokėti 292,6 mln. Eur, per ekologines sistemas „Ekologinis ūkininkavimas (vaisiai, uogos, daržovės, vaistažolės ir prieskoniniai augalai)“ – 32,5 mln. Eur, „Perėjimas prie ekologinio ūkininkavimo“ – 77,7 mln. Eur.

Parengta pagal ŽŪM informacijas

Kaimo bendruomenių potencialas – kaip jį sutelkti ir atskleisti

(Atkelta iš 2 p.)

Šalčininkai – pasienio kraštas, tad jų poreikiai bei problemos – visai kitos“, – pastebėjo V. Liukpetrytė.

Naujuoju laikotarpiu parama kiekvienai vietos plėtros strategijos priemonei gali būti skirtinga.

Šiomet startuoja Lietuvos žemės ūkio ir kaimo plėtros 2023–2027 m. strateginis planas (Strateginis planas). Jame ir toliau numatyta motyvuoti bendruomenės inicijuotą kaimo plėtrą iniciatyvos „iš apačios į viršų“ principo pagrindu, finansuojant vietos plėtros strategijas, kuriomis siekiama spręsti vietos iššūkius ir tenkinti vietos poreikius.

Priemonės „Bendruomenių

inicijuota vietos plėtra – LEADER“ tikslas – skatinti užimtumą, augimą, lyčių lygybę, socialinę įtrauktį ir vietos plėtrą kaimo vietovėse, įskaitant bioekonomikos ir darnaus miškų ūkio sektorius.

Naujuoju 2023–2027 m. laikotarpiu priemonei yra numatytas beveik 74,9 mln. Eur biudžetas.

Parama kiekvienai VPS priemonei pagal identifikuotus poreikius ar prioritetus gali būti suplanuota skirtinga. Nacionaliniu lygmeniu numatyta maksimali galima paramos suma vienam vietos projektui – iki 200 000 Eur.

Priemonės pareiškėjais gali būti fiziniai ir juridiniai asmenys, kurie yra deklaravę nuolatinę gyvenamąją

vietą arba registruoti konkrečios VVG teritorijoje.

„Naujajame laikotarpyje, skirtingai nei ankstesniame, VVG yra suteikta galimybė laisvai pagal teritorijos identifikuotus problemas ar poreikius modeliuoti strategijose priemones ir jų rezultatų rodiklius bei rodiklių kiekybines reikšmes. Remiamų veiklų spektras gana platus, VVG pagal identifikuotus teritorijos poreikius konkrečias priemones modeliuos rengiamoje vietos plėtros strategijoje“, – aiškino ŽŪM Programos LEADER ir kaimo plėtros skyriaus patarėja.

LR Žemės ūkio ministerijos informacija. Delfi.lt 2023-01-04

Vienintelis Lietuvoje „moteriškas“ varpas 120 metų skamba Užuguostyje

(Atkelta iš 5 p.)

aukštis yra 87 cm, skersmuo – 114 cm. Puošyba labai kukli; varpo frize suporintais žemo reljefo rumbeliais išskirta įrašo juosta su gamintojo nuoroda: „GEG. V. BOCHUMER VEREIN I. BOCHUM. WESTFALEN 1902“ (Nul.[ieta] Bochumo bendrovėje Bochume Vestfalijoje 1902 m.). Ant liemens įrašas lenkų kalba: „ROKU 1902 DZWON TEN/OFIAROWALY DO KOSCIOLA KOBIECY / PARAFII UZUGOSTSKIEJ“ (1902 metais

šį varpą bažnyčiai paaukojo Užuguosčio parapijos moterys, – aut. past.). Atkreiptinas dėmesys, kad bažnytkaimio pavadinimo transkripcija įrašė – lietuviška. Šis varpas nebuvo evakuotas Pirmojo pasaulinio karo metais, tad jo garsas jau 120 metų nuolatos sklinda po Užuguosčio apylinkes. Vietiniai žmonės tikina, kad jis girdimas net 15 km spinduliu.

Apie kitus Užuguosčio šventovės varpus turimos žinios – tik fragmentiškos. Vienas varpas buvęs lietas Karaliaučiuje; jis vokiečių nusikabintas Pirmojo pasaulinio karo me-

tais. Pasakojama, kad šis, o gal kuris kitas paskendo Guosto ežere, kai ledu bevežant įlūžo. Ir atsiliepiąs iš ežero gelmių didžiajam varpai per pagrindines bažnytnines šventes. Dar bažnyčiai 1927 m. vindikacijos proceso metu buvo paskirtas nedidelis, tik 57 kg varpas, gautas iš Rusijos.

Užuguosčio Sv. apaštalo Petro ir Pauliaus bažnyčios varpas yra vertingas technologijos ir istorijos paminklas; jis išpūdingai reprezentuoja liejininkystės amatą, tad neabejotinai galėtų tapti lankymo objektu.



Amžinąjį atilsį...

Sustojo laikas ir nutrūko kelias...

Nuoširdžiai užjaučiame Birštono viešosios bibliotekos direktorę Aliną JASKŪNIENĘ ir artimuosius, netekus brangios mamos. Paguodos ir dvasios stiprybės jums šią sunkią valandą.

Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė ir administracija

Žodžiai nepaguos, nenuramins, gal tik tyliai primins, kad liūdesio valandą esame kartu.

Nuoširdžiai užjaučiame Aliną JASKŪNIENĘ dėl mylimos mamytės mirties.

Telydi velionę Amžinybės šviesa, o artimuosius – Dvasios stiprybė.

Birštono kurorto bendruomenės nariai

Tie, kurie mums brangiausi, visada su mumis. Jie lieka gyventi gėryje, paguodoje, kurią mums dovanuoja, meilėje, kurią jie atnešė į mūsų gyvenimą. /R. Vinterz/

Skausmo ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Aliną JASKŪNIENĘ dėl mylimos mamytės mirties.

„Gyvenimo“ redakcija

Skausmo ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Oną KAPELINSKIENĘ dėl sūnaus Žydrūno mirties.

Statybininkų g. 19 namo gyventojai

Kas Kur Kada?

Sausio 16 d.–vasario 12 d.
Ašmintos laisvalaikio salėje

eksponuojama

Onos Valkauskienės fotografijų paroda
**Paprastas nepaprastas
Justinas Marcinkevičius**

Paroda skirta Poeto Justino Marcinkevičiaus
92-osioms gimimo metinėms paminėti

Parodos lankymas
antradieniais–penktadieniais 11.00–17.00 val.

Maloniai kviečiame

Organizatoriai: Prienų Justino Marcinkevičiaus biblioteka, Ašmintos biblioteka, Ašmintos laisvalaikio salė

Rajoninis folkloro ir vokaliųjų kolektyvų sambūris

MANO
KRAŠTO
PARTIZANŲ
DAINOS

Sausio 21 d. (šeštadienį) 12.00 val.
Prienų kultūros ir laisvalaikio centre

Maloniai kviečiame



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

(Atkelta iš 1 p.)

„PMVD“ ir toliau išlaikė dviženklį pranašumą, tačiau H. Roko iniciatyvos dėka, „Kryžkelių plienas“ nuolat kvėpavo varžovams į nugaras, o skirtumas tarp komandų po dviejų kėlinių iš esmės nepakitė – „PMVD“ buvo priekyje 45:34. Trečiajame kėlinyje „Kryžkelių plienas“ sumažino atsilikimą iki 8 taškų, tačiau 7 A. Marchockio taškai leido „PMVD“ vėl susigrąžinti saugią persvarą, kurią dar labiau padidino P. Ivanausko ir M. Seiliaus kėlinio pabaigoje pataikyti tritaškai. Po trijų ketvirčių „PMVD“ jau turėjo net 24 taškų persvarą – 69:45. Ketvirtajame kėlinyje A. Kaminskas pataikė kelis tritaškius, o „Kryžkelių plienas“ kiek sumažino atsilikimą, tačiau užtikrintas P. Ivanausko žaidimas leido „PMVD“ iškovoti dar vieną pergalę rezultatu 90:68. „PMVD“ laimėjo trečią kartą iš tiek pat galimų, tuo tarpu „Kryžkelių plienui“ pirmojo laimėjimo dar teks palaukti.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„PMVD“: P. Ivanauskas – 28, V. Celičius – 17, A. Marchockis ir M. Seilius – po 12 tšk.

„Kryžkelių plienas“: H. Rokas – 19, A. Kaminskas – 16, K. Česonis – 12 tšk.

Paskutinėje turo dvikovoje vyko BC Balbieriškio „Tūzų“ ir „Jiezo“ akistata. Akivaizdžiais rungtynių fa-

voritais buvo laikomi balbieriškiai, kurių gretose šikart rungtyniavo ir ilgametis LKL žaidėjas Saulius Kazevičius. Nepaisant grėsmingos varžovų sudėties, galingai žaidusio J. Tamošiūno vedamas „Jiezas“ po pirmųjų dešimties minučių atsilikio tik 19:24. Antrajame ketvirtyje „Jiezo“ puolimas visiškai sustojo, o S. Kazevičiaus ir M. Burbulevičiaus metimų dėka „Tūzai“ nutolo dviženkliai pranašumu ir, įpusėjus rungtynėms, jau pirmavo 45:26. Vis dėlto „Jiezas“ dar nesiruošė sudėti ginklų: įspūdingai puolime žaidęs J. Tamošiūnas ir toliau atakavo varžovus taikliais metimais, jam sėkmingai talkino T. Mockevičius, o įjeziškai apkarpė varžovų pranašumą iki 13 taškų – 48:61. Paskutiniame kėlinyje abi komandos ir toliau demonstravo rezultatų žaidimą, tačiau K. Okmano, S. Kazevičiaus ir M. Burbulevičiaus taškai neleido „Jiezu“ sukurti intrigos ir pakeisti rungtynių eigos. Finalinė rungtynių sirena paskelbė BC Balbieriškio „Tūzų“ pergalę rezultatu 88:74. „Tūzai“ šiose pirmenybėse žengia be pralaimėjimų, o „Jiezas“ kol kas dar nepajuto pergalės skonio.

Rezultatyviausi žaidėjai:

BC Balbieriškio „Tūzai“: S. Kazevičius – 31, M. Burbulevičius – 20, K. Okmanas – 13 tšk.

„Jiezas“: J. Tamošiūnas – 31, T. Mockevičius – 23, R. Žuromskas – 8 tšk.

Nusikaltimai nelaimės

Smurtas

Sausio 12 d. apie 12 val. 30 min. Prienų r., Stakliškių sen., Vyšniūnų k., namuose, kilus žodiniams konfliktui, neblaivus (3.30 prom. alkoholio) vyras (g. 1978 m.) smurtavo prieš moterį (g. 1977 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Eismo įvykis

Sausio 13 d. 14 val. 20 min. Prienų r., Veiverių sen., Kalveliškių k., kelyje Klebiškis-Juodbūdis-Vei-

veriai, neblaivus (2.18 prom.) vyras (g. 1982 m.), vairuodamas keturratį motociklą „BASHAN BS250AS-43“, jo nesuvaldė, nuvažiavo nuo kelio ir atsitrenkė į kelio sankasą. Eismo įvykio metu susižalojo keturračio vairuotojas, kuris dėl patirtų sužalojimų gydomas VšĮ Kauno Raudonojo Kryžiaus klinikinėje ligoninėje.

Parengta pagal Alytaus VPK pirminę informaciją

ĮVAIRŪS

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



Delfi TV programa 2023.01.19-2023.01.22

- KETVIRTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
08:00 Orijaus kelionės
09:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (89)
10:00 Kasdienybės herojai
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (117)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (118)
13:00 Orijaus kelionės
14:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (14)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (90)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Iš esmės su A. Peredniu
17:55 Kenoloto
18:00 Kasdienybės herojai
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (90)
19:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
20:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (17)
21:00 Du dydžiai po Siciliją (3)
21:30 Gyvenimas inkile (52)
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (91)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
23:30 Iš esmės su A. Peredniu (k)
00:30 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
02:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
08:00 Du dydžiai po Siciliją (3)
08:30 Pas Editą
09:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (90)
10:00 Alfio vila (17)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto

- 12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (119)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (120)
13:00 Istorijos apie nesėkmes (6)
13:30 Du dydžiai po Siciliją (3)
14:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (15)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (91)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Tvari Lietuva su E. Jakilaičiu
17:55 Kenoloto
18:00 Kasdienybės herojai
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (91)
19:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
20:00 Pas Editą
20:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (8)
21:00 Jūs rimtai? (20)
21:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
22:00 Automobilis už 0 Eur (93)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
23:30 Drašiai (9). N-18
00:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (11)
00:30 Irklais per Atlantą su A.

- Valujavičiumi (12)
01:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (13)
01:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (14)
02:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (15)
02:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (11)
07:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (12)
08:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (13)
08:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (14)
09:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Alfio Didysis Šou
11:00 Receptų receptai (19)
11:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (8)
11:55 Kenoloto
12:00 Šiandien kimba (20)
13:00 Pas Editą
13:30 Kasdienybės herojai
14:30 Du dydžiai po Siciliją (3)

- 15:00 Egzotiniai keliai
15:30 Egzotiniai keliai
16:00 Orijaus kelionės
17:00 Ūkininko Petro dienoraštis (88)
17:30 Ūkininko Petro dienoraštis (89)
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės
19:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (17)
19:55 Eurojackpot
20:00 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
20:30 Jūs rimtai? (20)
21:00 „UTMA Winter Edition“ kovos
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 „UTMA Winter Edition“ kovos
00:00 Egzotiniai keliai
00:30 Egzotiniai keliai
01:00 Orijaus kelionės
02:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Orijaus kelionės
08:00 Šiandien kimba (20)
09:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Alfio vila (19)
11:00 Receptų receptai (19)

- 11:30 Istorijos apie nesėkmes (7)
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:30 Pakvaišė dėl grožio (2)
14:00 Du dydžiai po Siciliją (3)
14:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (8)
15:00 Egzotiniai keliai
15:30 Egzotiniai keliai
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (90)
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (91)
17:00 Orijaus kelionės
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionių archyvai
18:30 Gyvenimas inkile (52)
19:00 Automobilis už 0 Eur (93)
19:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
20:00 Kasdienybės herojai
21:00 Trys kartos (Three Generations) 2015
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Trys kartos (Three Generations) 2015
23:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
23:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
00:00 Egzotiniai keliai
00:30 Egzotiniai keliai
01:00 Orijaus kelionių archyvai
01:30 TIESIOGLIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Reklama ■ Reklama ■ Reklama

SIŪLO DARBA ■ SIŪLO DARBA

Reikalingas tekintojas, ištekingas, šlifotojas. Tel. 8 610 99 933.

Reikalinga valytoja. Pusei etato, turinti darbo patirties, be žalingų įpročių. Tel. 8 687 53 756.

UAB „Birštono mineraliniai vandenys“ ir Ko reikalingi krautuvo vairuotojas, įrengimų derintojas. Tel. 8 687 34 578.

PERKA ■ PERKA

Nekilnojamasis turtas. Perkame nekilnojamąjį turtą: butus, namus, sodybas, patalpas, žemės sklypus, miškus ir kitą... Tel. +370 608 20 080.

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

PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS. 8 620 25 152, 8 800 08 801. ATSIKAITOME IŠ KARTO!

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas. Tel. 8 646 79 600.

Brangiai perku mišką su žeme arba išsikirsti. Atsiskaitau iš karto. Tel. 8 675 24 422.

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

PARDUODA ■ PARDUODA

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

Parduodamos geros ir skalsios beržo, juodalksnio malkos. Jei netinka skaldytos malkos, galima pirkti rąstais arba pjautas kaladėmis. Miškų inžinieriaus tūrio ir kokybės kontrolė. Perkant 5 erdm ir didesnio tūrio mašiną atvežimas nekainuoja. Užsakymai priimami tel. 8 625 33 812.

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

NUOMA ■ PASLAUGOS

Išnuomočiau 5 ha žemės ūkio paskirties žemės sklypą Prienų r., Jiezo seniūnijoje, 1 km nuo Jiezo. Skambinti tel. 8 698 26 139, el.p. vtsbls1@gmail.com

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

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

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

Betonavimo, mūravimo ir griovimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“ DIRBA IR ŽIEMOS METU. Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Tel. 8 653 93 193.

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

PASLAUGOS ■ PASLAUGOS

Gerumo pamoka

Tai, kas išaugina... Arčiau žmonių

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

„Mes, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro mokiniai ir mokytojai, atsiliepdami į jausminį būties šauksmą: Tėvynei, šaliai, miestui, miesteliui ir žmogui, mokydami gyventi meile tikslu auginti ir stiprinti vidinį „Aš“, niekieno nepareigoti prašome priimti iš mūsų šią kuklią dovaną – pačių pagamintas pagalvėles ant suolų“, – šiuos žodžius tardami šio Centro renginių ir poilsio paslaugų programos mokiniai 2023 m. sausio 15 d. sekmadienio šv. Mišių metu dovanas įteikė Skriaudžių Šv. Lauryno bažnyčios klebonui kun. Antanui MICKEVIČIUI.

„Visa atsiranda meile. Kad ir mažiausiuose dalykuose talpinaime kas tobiliausia. Kiekvieno mūsų kelias nubrėžtas holistinėmis išvalgomis: per esybę, per duotybę, per įgijimą ir per pareigą – gebėjimą dalintis. Šia Gerumo pamoka drauge su šeimos gydytoja Rūta Vilkauskienė dalijosi akcijos fundatoriai profesijos mokytojai Rūta Urbelienė ir mokytojas, Tarptautinės knygų skirtukų draugijos narys, kolekcininkas Gintautas Deksnys.

Kartais tiek nedaug tereikia. O pabaigoje – tradiciškai dovanos – knygų skirtukai, telydintys iškilios naujoms paieškoms ir sklaidai.



Mokytojas, Tarptautinės knygų skirtukų draugijos narys, kolekcininkas Gintautas Deksnys renginio dalyviams padovanojo po skirtuką.



Skriaudžių parapijos klebonas Antanas Mickevičius dėkoja šios gražios akcijos sumanytojai Rūtai Vilkauskienėi.



Jau sekmadienio šv. Mišių metu parapijiečiai džiaugėsi moksleivių dovanomis bažnyčiai.

Sausio 13-ąją
atminti

Tradicioniu bėgimu paminėjome Laisvės gynėjų dieną

Sausio 13-oji – Lietuvos laisvės gynėjų diena, kurios metu visa Lietuva prisimena aukas, žuvusias dėl Tėvynės Laisvės. Minint šį įvykį kasmet Vilniuje organizuojamas patriotinis pagarbos bėgimas, šiemet vyko jau 31-asis bėgimas „Gyvybės ir mirties keliu“. Šiame renginyje pagerbti žmonės, žuvę 1991 m. sausio 13-osios naktį, kai gynė Lietuvos nepriklausomybę.

Paminėti šią svarbią datą, kaip ir kiekvienais metais, į Vilnių vyko ir 206 šaulių kuopos šauliai ir šauliukai. Sausio 7 dieną susirinkome prie Antakalnio kapinių. 206 kuopai atstovavo jaunieji šauliai iš Prienų (vadovas – Tomas Stanevičius), Stakliškių (vadovas – Gintautas Sodaitis) ir Jiezno (vadovas – Sigitas Žalys). Aplankėme Antakalnio kapinėse palaidotų Laisvės gynėjų bei mūsų kraštiečio poeto Justino Marcinkevičiaus kapus, Prezidentų kalnelį. Renginio atstovai ir garbingi svečiai pagerbė žuvusius laisvės gynėjus gėlėmis.

Sugiedojus Tautišką Giesmę, su-



sirinkusiuosius pasveikino Lietuvos Respublikos krašto apsaugas ministras A. Anušauskas. Bėgimo startą paskelbė garbės kuopos karių salvė. Nors oras buvo šaltas, pūtė atšiaurus vėjas, tai bėgimo entuziastų nesustabdė.

Įveikti 9 km bėgimo trasą buvo skirta 1 val. ir 30 min. Finiše bėgikai apdovanoti medaliais, jų laukė vaišės – karšta arbata ir sausainiai. Bėgikus ir svečius sveikino ir apdovanojo žymūs žmonės. Išiamžinę prie memorialo žuvusiems Laisvės gynė-

jams, papramogauti vykome į Vilniaus Akropolį.

Skaistė Petravičiūtė
ir Miglė Kardokaitė
Jiezno gimnazijos jaunosios
šaulės

Rask

Rask vietos Tėvynei savyje –
Į bočių dvasią atsiremsi;
Tarp kūno, sielos ir jausmų
Harmoniją tuomet sukursi.

Rask vietos Tėvynei savyje –
Nuobodulių, depresijų nebus;
Tos negandos pikčiausios
Į juodą neviltį nepaskandins.

Rask vietos Tėvynei savyje –
Ir bočių patirtį suprasi:
Tikėjimas, Viltis ir Meilė
Padės darbuotis, ieškoti, rasti.

Rask vietos Tėvynei savyje –
Ir Laisvės aura Tau nušvis,
Jokie diktatai jos nesunaikins;
Meilė – Dangų Žemėje surasi.

Simas Kupstelis
2023 sausio 13 d.



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, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančiauskaitė, 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](mailto:maketav@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
„Koks tu ir aš –
Iokia Lietuva“ 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