Gyvenimas

ISSN 1648-0392

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

Nr. 7 (10550) * 2023 m. sausio 25 d., trečiadienis

Kaina – 0,97 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo šeštadienio – priešpilnis. Saulė teka 8 val. 20 min., leisis 16 val. 42 min. Dienos ilgumas 8 val. 22 min.

Vardadieniai: šiandien – Jaudvilas, Jaudvilė, Viltė, Viltenė, Viltenis, Viltys, Viltotas, Žiedė, rytoj – Eigėlas, Eigėlė, Eigenė, Eigenis, Eigydas, Eigilas, Eigilė, Justa, Justas, Justė, Justina, Justinas, Rima, Rimantas, Rimantė, Rimas, Titas, penktadienį – Aventinas, Jogunda, Jogundas, Jogundė, Jogvilas, Jogvilė, Mainotas, Mainotė.

Sausio 25 – Šv. Pauliaus atsivertimas. Pusiaužiemis. Vilniaus pagarsinimo diena. Lietuvos samariečių bendrijos diena.

Sausio 26 – Tarptautinė muitininkų diena.

Sausio 27 – Tarptautinė Holokausto aukų minėjimo diena.

Likviduoti pieno ūkius – lengviausia 2 p.

Kazimierui Pypliui - Audroniui, Mažyčiui 100 3 p.

Paskutinė sausio mėnesio savaitė – gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė 4p.

„Jei žiema su sniegu – šeimyna su duona“ 6 p.

Sukčiai, prisistatantys pareigūnais, ir vėl bando apgauti piliečius 7 p.

Dezinformacijos taikinyje – ne tik suaugusieji, bet ir vaikai 8 p.

Marius Kiltinavičius: „Viskas mūsų rankose“

Vos įpusėjus 30-ajam LKL sezonui Prienų „Labas GAS“ krepšinio komandoje įvyko daug pokyčių. Vienas svarbiausių – vyriausiąjį trenerį Tomą Gaidamavičių pakeitė Marius KILTINAVIČIUS. Apie pasikeitimus, krepšinį, dvasingumą ir svajones – šiame atvirame pokalbyje su treneriu.

– Jūsų atėjimas į Prienų komandą turėjo būti pakankamai greitas sprendimas, tiesa? Juk sezoną pradėjote Nacionalinės krepšinio lygos (NKL) komandoje Marijampolės „Sūduva-Mantinga“. Kas įtikino čia atvykti?

– Viskas įvyko labai greitai. Atvažiavo Prienų „Labas GAS“ direktorius, mes pasikalbėjom ir pajutau jo tikrumą, patikėjau juo kaip žmogumi. Kad jis nemeluoja ir kad deda visas pastangas šitą klubą atstatyt.

– Praėjusiais metais Prienų „Labas GAS“ liko paskutinėje Lietuvos krepšinio lygos (LKL) turnyrinės lentelės vietoje. Šį sezoną taip pat dar nebuvo nė vienos pergalės. Jūs atėjote iš laiminčios į pralaiminčią komandą. Ar tai Jūsų neišgąsdino?

– Ne, tai negąsdina. Aš kalbėjau su klubo vadovu **Mariumi Milašev**ičiumi ir mačiau, kad jis nori sukurti sveiką aplinką. Supratau, kad jis leis man tai daryti. Tada aš ir supratau, kad noriu imtis to iššūkio.

– Ar prisimenate savo pirmąją treniruotę Prienuose? Su kokiomis nuotaikomis Jus pasitiko komandos nariai?

– Tiesą pasakius, nelabai. Atėjus man, visų pirma, buvo labai daug tokių, kaip pasakyt, blogų emocijų viduje. Komanda turėjo daug problemų, vadinkim taip. Buvo daug nelengvų dalykų, ką reikėjo padaryt.

– O tos blogos emocijos, iš kur jos kilo?

– Jos sklandė tarp žaidėjų. Pati atmosfera buvo labai bloga. Buvo tokių situacijų, kuriose aš turėjau, kaip pasakius, pasielgti taip, kaip elgtis ne visada yra paprasta. Bet aš tiesiog turėjau dirbti savo darbą taip, kaip aš jį suprantu.

– Nuo Jūsų atėjimo komandoje įvyko labai daug permainų ir liko pakankamai nedaug žaidėjų, kurie pradėjo sezoną Prienų „Labas GAS“ klube. Ar Jūs turite daug laisvės renkantis naujus žaidėjus? Pagal kokius kriterijus komplektuojama komanda?

– Visų pirma, aš norėjau sveikos aplinkos. Tai reiškia normalų darbo procesą, priimtiną visiems žaidėjams. Yra būtina, kad žmoguje būtų visiškas atsidavimas, koncentracija

(Nukelta į 3 p.)

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

Būkime kartu ir 2023-iaisiais!

Jau 25-ąjį kartą buvome kartu...

Praėjusį penktadienį Birštono kultūros centre vyko tradicinė „Gyvenimo“ Padėkos šventė. Šiemet prasmingų darbų nuveikusiems bendraminčiams, kolegoms, bičiuliams ir kaimynams padėkojome jau 25-ąjį kartą. Vakaro metu pasveikinti Prienų ir Birštono krašto „Metų žmogaus“ ir „Metų projekto“ nominacijos laureatai. Įteiktos nominacijos už pilietiškumą, ūkininkavimo tradicijų tęstinumą, ryžtą ateitį kurti Lietuvoje, krašto istorijos įamžinimą, kultūros puoselėjamą, atsakingą socialinį darbą, už savo miesto vardo garsinimą, sportinius pasiekimus. Taip pat pagerbti „Sėkmės žingsnio“ laureatai, įteiktos Metų mokinių nominacijos.

Džiaugiamės, jog jau trečią dešimtmetį gyvuojanti „Gyvenimo“ iniciatyva, savo aktualumo nepraranda ir keičiantis kartoms. Ji kasmet draugėn suburia gausų būrį svečių, bendraminčių ir partnerių, su kuriais kartu atrandame naujų veidų, nusipelniusių visų mūsų nuoširdaus žodžio „ačiū“. Redakcija nuoširdžiai dėkoja nominacijų steigėjams, Birštono kultūros centrui, visiems, prisidedantiems prie tradicijų tęstinumo, ir, žinoma, mūsų skaitytojams, padedantiems pastebėti savo kaimyno ar bičiulio prasmingą darbą ar idėją.

Daugiau apie Padėkos šventę – kitame laikraščio numeryje ir www.gyvenimas.info

Atminties tiltu

Renginių ciklu paminėjo žymaus kraštiečio, Lietuvos patrioto atminimą

Sausio 21–22 dienomis Prienų krašte vyko renginiai, skirti mūsų kraštiečio, žymaus laisvės kovotojo, Tauro apygardos štabo nario, Vyčio kryžiaus 1-ojo laipsnio ordino kavalieriaus, partizano Kazimiero Pyplio - Mažyčio 100-osioms gimimo metinėms paminėti.

Šia intensija Pakuonio Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčioje buvo aukojamos šv. Mišios, Pakuonio kapinėse, prie paminklo žuvusiems už Lietuvos laisvę, vyko

(Nukelta į 3 p.)

Likviduoti pieno ūkius – lengviausia

Justinas ADOMAITIS

Parduotuvėse pieno kainos auga, motyvuojant pabrangusia žaliava, tačiau ūkininkai šaukia patiriantys didžiulis nuostolius ir likviduoja ūkius. Prisideda ir Briuselio bei Vilniaus politikų užmačios vardan švarios gamtos, rekreacinių pelkių ir meldinės nendrinukės išvalyti Lietuvą nuo ūkininkų. Ne tik miestą palikusiems kaimo naujakuriams, bet ir po ūkius kursuojantiems valdžios kontrolieriams užkliūva melžiamų karvių garsai, tvartų kvapai. Taip svarsto pieno ūkių atsisakę arba nūnai juos likviduojantys rajono ūkininkai Jonas PADELSKAS, Kęstutis LAPINSKAS ir Jonas KAZLAUSKAS drauge su juos aplankiusiais Lietuvos pieno gamintojų asociacijos (LPGA) prezidentu Jonu VILIONIU ir direktoriumi Eimantu BIČIUMI.

Fermos tuoj bus tuščios.

Pieno ūkis – verslas ar bausmė

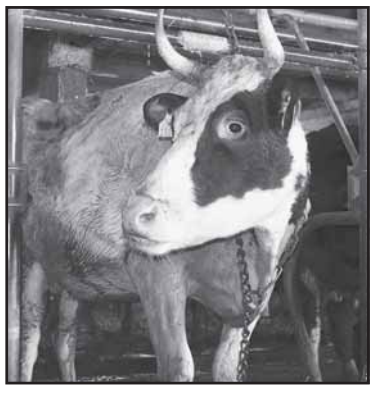
„Tikrintojai ūkininkus dresuoja kaip augintinius“, – nevyniodami žodžių į vatą kalba buvusių pieno ūkių šeimininkai. Parduotuvėje pieno litras kainuoja 1,86 Eur, nedidelio ūkio šeimininkui pieno perdirbėjas už tokį patį kiekį moka 0,23 Eur.

Ūkininkai ir jų išlaikomas kaimas stumiamas iš žemės ūkio veiklos, gausinant pašalpų gavėjų ir valgytojų gretas.

„Pieno ūkį tvėriau kaip kaimo verslą, – pasakoja ūkininkas J. Padelskas, – su žmona Indre skaičiavome gamybos kaštus, žiūrėjome, kad investicijos atsipirktų. Mūsų laimė, kad ūkio plėtrai nesinaudojome valstybės ir ES paramomis, nes būtume supančioti įsipareigojimų, o nuo tikrintojų durys neužsidarytų“.

Nuo 2011 m. ūkininkaujantis J. Padelskas paskutiniuoju metu laikė 170 galvijų, iš jų 107 melžiamas karves. Pašarus, agrarines paslaugas pirko. Tvartus nuomavo iš Šilavoto žemės ūkio bendrovės. Beje, pastaroji prieš tai fermas renovavo, pasinaudojusi ES ir valstybės parama. Tikrintojai, matyt, buvo įsitikinę, jog bendrovė gyvuos, nelikviduos pieno ūkio, neišparduos 800 karvių bandos.

„Valdžioje neturime suinteresuotų nacionalinio pieno gamybos sektoriaus išlikimu, – sako likviduojamus šalies pieno ūkius lankantis LPGA prezidentas J. Vilionis, – tarp ES šalių gauname mažiausias tiesiogines išmokas, Bendroji žemės ūkio politika nepalanki gyvulininkystės ūkiams vystyti. Proteguojamas Žaliasis kursas skatina atsisakyti gamybos, melioracijos griovius, upelius užversti kelmais ir akmenimis, dirbamos žemės plotus paversti šlapynėmis ir šabakštynais. Lietuvoje milijonai skiriami pelkėms, meldinėms nendrinukėms saugoti, o pieno gamyba skamba kaip prakeiksmas“.



Saitinis laikymas karvei suteikia galimybę turėti ragus.

Ūkininkai skaičiuoja

Fermoje prie sodrų pašarą šlamščiančių karvių, iš anksto žinant tolesnį jų likimą, plieskiasi diskusija. Ūkininkas J. Padelskas ir ūkio dokumentaciją tvarkanti jo žmona Indrė seka agrarinės strategijos kryptis ir posūkius, nes verslas yra jautrus politiniams pasikeitimams, kurių žemdirbys negali nei paveikti, nei jų išvengti. „Viešojoje erdvėje iš asociacijos vado beveik kasdien girdime, jog per du dešimtmečius iš daugiau nei 200 tūkst. pieno ūkių šalyje liko tik 14 tūkstančių, – įsiterpia ūkio šeimininkė Indrė, – bet juk už tokių praradimų – žmonių likimai“.

Pasak ūkininko J. Padelsko ir LPGA prezidento J. Vilionio, į Lietuvos pieno sektorių investuota milijardai eurų, o dabar ne tik šalyje, bet ir visoje Europoje mažėja pieno ūkių, mažėja karvių, nes šis agrarinis verslas negali išgyventi dėl egzistuojančios kainų politikos. Pieno gamybos kaštai auga, gyvulininkystės sektoriui keliami nauji gamtosauginiai reikalavimai, kuriamos ekoschemos, kurios grindžia ateinančio dešimtmečio perspektyvą – ne tik Lietuvai nebereikia savo žemės ūkio. Neseniai Europos Komisija (EK) paskelbė, jog iki 2032 m. ES šalyse pieno ūkių mažės po 1,1 proc. kasmet. „Ar atsikąsime švarios gamtos, kai iš pieno produktų eksportuotojos ES taps jų importuotoja“, – retoriškai klausia ūkininkas J. Padelskas.

„Praėjusiais metais mūsų šalyje likviduota daugiau nei 5 tūkst. pieno ūkių, – sako J. Vilionis, – ir priežasčių tokiai situacijai nereikia toli ieškoti. Vokiečių agrarinės ekonomikos ekspertai paskaičiavo, jog nedidelio lietuvių ūkio pieno gamybos kaštai siekia 0,59 Eur/kg, stambaus – 0,40 Eur, o žaliavos supirkimo kaina svyruoja nuo 0,23 iki 0,42 Eur/kg. Kuris verslas galėtų egzistuoti tokiomis sąlygomis“?

Investicijos neatsiperka

„Lietuvos pieno ūkiams keliami nauji gamtosauginiai ir gyvūnų gerovės reikalavimai, – kalba ūkininkas J. Padelskas, – nuosavo ūkio fermoje atsisakyti saitinio galvijų laikymo, kaip to reikalauja ES, būtų sudėtinga ir brangu. Iš esmės visą fermą reikėtų pertvarkyti, įrengti naujas karvių guoliavietes, naują melžimo, šėrimo, mėšlo šalinimo įrangą. Tam prireiktų ne vieno milijono eurų, o finansinės paramos galimybės orientuojamos į nedidelius ūkius, trumpąsias maisto grandines nuo lauko iki stalo“.

Pasak J. Padelsko, bet kokias fermų statybas ar renovacijas, ypač pasinaudojus valstybės parama, lydi neįsivaizduojami biurokratiniai reikalavimai. Leidimų, derinimų ir kitų dokumentų tvarkymas užtrunka kelerius metus, per tą laiką pabrangsta statybinės medžiagos, darbo jėga, kas vėliau ūkininkui išvirsta į neįsivaizduojamus nuostolius. Skaičiuoti gebantys jauni ūkininkai neketina kurti pieno ūkių, taip pat atsisako juos perimti iš tėvų. Nacionalinis pieno ūkis greitai taps vakarykšte diena.

„Lietuvoje populiarėja japonų, kinų virtuvės, jaunimas renkasi egzotinių kraštų patiekalus, – pastebi maitinimo verslui neabejingas J. Padelskas, – lietuviška kiauliena tapusi deficitu, sveikatos specialistai nerekomenduoja vartoti pieno produktų. Kaip Biblijoje aprašytiems atsiskyrėliams teks valgyti svirplius“?

Prie uždarytos fermos durų: Indrė ir Jonas Padelskai, LPGA direktorius Eimantas Bičius ir LPGA prezidentas Jonas Vilionis.

Atsisakę pieno ūkio, Indrė ir Jonas Padelskai imsis verslo mieste.

Prieniškis ūkininkas J. Padelskas prisipažįsta, jog versdamasis pieno gamybos ūkiu neatsisakė ir papildomos apmokamos veiklos, kuri iš dalies padengdavo ūkininkavimo praradimus. Ypač vargino pieno gamybos ūkio dokumentacija, nesibaigiantys skaičiavimai, ŽŪM agentūrų reikalaujamos ataskaitos dėl ataskaitų. Laiką tekdavo skolintis iš nakčiai skirto poilsio. „Atvažiuoja tikrintojas iš Aplinkos apsaugos agentūros ir reikalauja kuo skubiau jam pateikti tam tikrus dokumentus, –pasakoja J. Padelskas, – aš jam sakau, kad ministerijai jau pateikiau ataskaitą, galiu paskambinti, patvirtins. Tik po intensyvaus ginčo, supratęs, kad nieko nepeš, tikrintojas sėdo į automobilį. Ir tokių vadinamų svečių ūkininko kieme netrūksta“.

Nutaręs likviduoti ūkį, J. Padelskas labai greitai sulaukė galvijų pirkėjų. Pastarieji gudravo už produktyvias pieno veislės karves siūlydami apgailėtiną kainą. Nemiegojo ir kaimynai lenkai. Su jais pavyko suderėti palankią kainą, vidutiniškai po 1,1 tūkst. Eur už galviją.

Kainų suktybės

„Dešimtmečius ūkininkas apgaudinėjamas dėl pieno supirkimo kainų, – kalba J. Padelskas, – valdžia priimtomis taisyklėmis privertė pieno perdirbėjus su ūkininkais sudaryti pieno pardavimo-supirkimo sutartis. Pieninių savininkai politikus ir ūkininkus pergudravo: į sutartis įrašė kainą ir kainos priedus. Kaina keičiama laikantis oficialių taisyklių, o priedai – savo nuožiūra. Pavyzdžiui, praėjusių metų gruodį pieno gamintojai už pieno kilogramą gavo vidutiniškai 0,33 Eur, sausį – 0,30 Eur, vasarį žada 0,26 Eur. Kodėl visi pieno supirkėjai lyg susitarę moka beveik vienodą kainą – valstybės paslaptis. O prekybininkas net nesivargina aiškinti, kodėl pieno kainos išklotinėje jo dalis didžiausia“.

Ūkininkas J. Padelskas skaičiuoja, kiek per ūkininkavimo metus investavo į pieno ūkį, kiek sukūrė darbo vietų mieste. Negi valstybė nesuvokia paprastos tiesos – žmogaus sukurtas verslas atsilygina jai socialiniu tvarumu, pajamomis į šalies biudžetą. Panašios nuomonės laikosi ir K. Lapinskas bei J. Kazlauskas. Pirmasis, atsisakęs pieno ūkio, imsis mėsinės gyvulininkystės, antrasis apskritai mes verslą ir turimą žemę nuomos.

„Esu kviečiamas į daugelį rajonų pas ūkininkus, kurie nutarę atsisakyti pieno gamybos, – kalba LPGA vadovas J. Vilionis, – tariamės, ieškome išeičių, kompromisų, tačiau dažniausiai žmonės renkasi liūdniausią variantą – išparduoti galvijus“.

„Ir reikia skubėti, nes tuoj pasipils ūkių likvidavimo vajus, o atsiradusi konkurencija numuš kainas“, – atitaria prieniškis ūkininkas J. Padelskas.

Autoriaus nuotraukos

Jono Padelsko ūkio karvės tvarte – tik laikinos viešnios.

Renginių ciklu paminėjo žymaus kraštiečio, Lietuvos patrioto atminimą

(Atkelta iš 1 p.)

K.Pyplio-Mažyčio ir kitų Lietuvos partizanų pagerbimo ceremonija. Joje, dalyvaujant šauliams ir kitiems svečiams, meras **Alvydas Vaicekauskas** pabrėžė, kad šiandienos karo kontekste surengtas renginys yra ne tik pagarbos ženklas žuvusiems laisvės kovotojams, tai – ir gyvoji pamoka, ir priminimas, kad laisvė veltui neduodama, kad ją reikia saugoti ir būti pasiruošusiems ginti, jei to reikės. „Iš to, kiek matau čia jaunų veidų, galiu pasidžiaugti, kad patriotizmo dvasia šiame krašte gyva," – sakė meras.

Po renginio buvo dalinamasi mintimis ir prisiminimais apie laisvės kovas pokariu. Su žymaus kraštiečio Kazimiero Pyplio -Mažyčio vardu susietas ir Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vykęs 21-asis rajoninis vokalinių kolektyvų sambūris „Mano krašto partizanų dainos". Kartu su garbingo partizano 100-mečiu paminėta ir kita išskirtinė data – sausio 22-oji. Šią dieną, prieš 160 metų, prasidėjo 1863–1864 m. sukilimas – lietuvių išsivadavimo iš Rusijos caro priespaudos sąjūdis. Renginio metu, pagerbiant šio sukilimo vadų, dalyvių bei Lietuvos partizanų, žuvusių už Lietuvos laisvę, atminimą, padėtos gėlės prie paminklo, skirto Prienų apylinkėse žuvusių partizanų atminimui, bei prie stogastulpio dimisijos kapitonui Kazimierui Pypliui-Mažyčiui, Audroniui.

Patriotines partizanų dainas, kupinas meilės ir pasididžiavimo savo gimtuoju kraštu, pasiryžimo paaukoti dėl jo savo gyvybes, atliko net dvylika Prienų krašto kolektyvų.

Sambūrio dalyvius ir žiūrovus pasveikino Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**. Kolektyvams už Lietuvos partizanų kovų istorinio ir kultūrinio paveldo branginimą ir perdavimą kitiems padėkas įteikė Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktorė **Virginija Naudžiūtė** kartu su renginio koordinatore **Aldona Šyvokiene**.

„Gyvenimo" informacija

Organizatorių nuotraukos

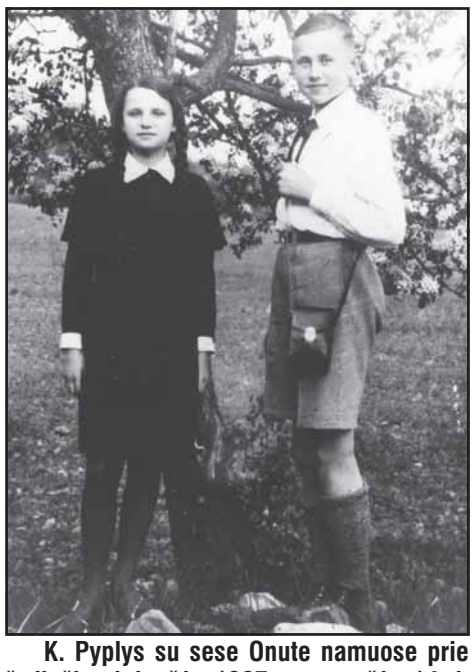
Kazimierui Pypliui - Audroniui, Mažyčiui 100

Kazimieras Pyplys gimė 1923 m. sausio 21 d. Kauno aps. Pakuonio vls. Kėbliškių k. Mokėsi Kauno „Aušros" berniukų ir Jėzuitų gimnazijose. 1943 m. baigė Kauno aukštesniąją politechnikos mokyklą ir įstojo į Vytauto Didžiojo universiteto Medicinos fakultetą. Dalyvavo 1941 m. Birželio sukilime. 1944 m. pasirinko partizano kelią Pakuonio krašte.

Laisvės kovų sajūdyje K. Pyplys pirmiausia išgarsėjo kaip kovotojas: dalyvavo daugelyje rizikingų akcijų, aštuoniolikoje kautynių, buvo keturis kartus sužeistas. Ne kartą, patekęs į pavojingas situacijas, dėl savo drąsos, šaltakraujiškumo, greitos reakcijos laimėdavo. Buvo labai aukšto ūgio, garsėjo kaip geras sportininkas (boksininkas, Rytų kovos menų žinovas, šaulys), sugebėjo vairuoti visų rūšių automobilius ir puikiai valdė ginklą.

Bonifacas Ulevičius ir Kęstutis Kasparas „Laisvės kovų archyve" rašo: „Kai 1945 m. vasarą Skardupių k. (10 km į pietvakarius nuo Marijampolės), Tauro apygardos štabe, pasirodė aukštas, šviesiaplaukis, mėlynakis vaikinas, štabo viršininkas, nustebintas jo ūgio, šūktelėjo: „Oho, koks mažytis". Taip ir atsirado Kazimiero Pyplio slapyvardis. Susipažinus su jo gyvenimu ir kova, irgi norisi su nuostaba sušukti: „Oho, koks Mažytis!" Ir tenka pataisyti tuos, kurie sako, kad Kazimieras Pyplys buvo vienas žymiausių Pietų Lietuvos partizanų – jis yra vienas žymiausių visos Lietuvos partizanų, partizanas-legenda".

K. Pyplys nuėjo trumpą, bet ryškų laisvės kovotojo kelią. Pradėjęs kelią eiliniu kovotoju, greitai buvo pakviestas į apygardos štabą dirbti specialiuoju pareigūnu. 1946 m. balandžio mėn. buvo paskirtas Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės štabo adjutantu, o rugsėjo 10 d. – Žvalgybos skyriaus viršininku. 1947 m. vasarį buvo perkeltas į Vytauto rinktinės štabą, balandžio 10 d. paskirtas Maironio kuopos, tiesiogiai pavaldžios Tauro apygardos vadui Antanui Baltūsiui-Žvejui, vadu. Prieš pat



K. Pyplys su sese Onute namuose prie žydinčios kriaušės 1937 m. gegužės 14 d. Kėbliškiai PM GEK 851 F 1956

išvykdamas į užsienį ėjo ir apygardos vado adjutanto pareigas.

1947 m. gruodžio 15 d. K. Pyplys-Audronis, kaip Bendrojo demokratinio pasipriešinimo sąjūdžio (BDPS) prezidiumo įgaliotinis, kartu su Juozu Lukša-Skrajūnu buvo pasiųstas į Vakarus atkurti nutrūkusių partizanų ryšių su Vakarais. 1948 m. pradžioje nelegaliai kirtus sienas pasiekė Švediją. Abu partizanai vežė daug dokumentinės medžiagos: Lietuvos katalikų laišką Šv. Tėvui, pavergtos lietuvių tautos kreipimąsi į pasaulio tikinčiuosius, bolševikų ištremtų žmonių sąrašus, Lietuvos BDPS inteligentų kreipimąsi-memorandumą į keturių didžiausių Vakarų šalių ministrus pirmininkus dėl Lietuvos laisvės bylos ir kitus dokumentus.

J. Lukšai išvykus į Prancūziją, K. Pyplys liko Švedijoje ir rengėsi rezistencinei veiklai Lietuvoje (mokėsi naudotis slaptaraščiu, dirbti su racija), kreipėsi per radiją į Lietuvos laisvės kovotojus.

1949 m. gegužės 1 d. savo noru desantu (jūros keliu) grįžo į Lietuvą. Pagrįstai nepasitikėdamas grupę pasitikusiais partizanais, atsiskyrė nuo jos ir sėkmingai pasiekė Pietų Lietuvą. 1949 m. birželio 6 d. laiške K. Pyplys -Audronis A. Ramanauskui-Vanagui rašo: „Po diplomatiškų derybų su vadinamaisiais partizanais, Prapuolenis ir du estų atstovai, nebojant mano perpėjimų, nuvyko jų globon. Tuo tarpu aš vienas laimingai pasiekiau Tauro apygardą". Informavo Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio (LLKS) vadovybę apie atliktus uždavinius ir tarptautinę padėtį.

Buvo paskirtas LLKS įgaliotiniu užsienio reikalams. Turėjo partizano leitenanto laipsnį.

1949 m. rugsėjo 23 d. Alytaus aps. Kalesninkų miške buvo apsuptas Dainavos apygardos štabo bunkeris. Jame, nenorėdami būti paimtais į nelaisvę, nusižudė Tauro apygardos štabo narys, LLKS įgaliotinis užsienio reikalams K. Pyplys-Mažytis, Audronis, ir Dainavos apygardos štabo narys Juozas Makarevičius (Makaraitis)-Žilvitis. Žuvusiųjų palaikų užkasimo vieta neišaiškinta.

1950 m. gruodžio 31 d. LLKS Tarybos prezidiumo X sekcijos nutarimu Nr. 5 K. Pyplys apdovanotas Lietuvos Laisvės Kovos Kryžiumi (su kardais), jam suteiktas Laisvės Kovotojo Karžygio vardas. 1997 gruodžio 22 d. jam pripažintas kario savanorio statusas, Lietuvos Respublikos Prezidento 1997 m. lapkričio 20 d. dekretu suteiktas Vyčio kryžiaus 1-ojo laipsnio ordinas (dabar – Vyčio Kryžiaus ordino Didysis kryžius), Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerijos 1998 m. sausio 15 d. įsakymu – kapitono laipsnis (po mirties).

Ernesta Juodsnukytė
Prienų krašto muziejaus vyr. fondų saugotoja

Tai, kas išaugina...
Projektą remia
SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Marius Kiltinavičius: „Viskas mūsų rankose"

(Atkelta iš 1 p.)

ir noras. Jeigu nėra šių trijų dalykų, tai apie sveiką profesionalaus klubo darbą negali būti nei kalbos. Šie dalykai privalomi kaip minimalus standartas.

– Ar dabar jau pasikeitusioje komandoje matote tai, ką ir norite matyti?

– Taip. Komandoje – labai gera atmosfera, geri santykiai. Tie santykiai auga tarp žaidėjų, jiems būdingas supratingumas bei profesionalumas. Tai man yra labai svarbu.

– Kodėl teko atsisveikinti su kai kuriais žaidėjais? Ar dėl to, kad Jūs nematėte jų atsidavimo komandai?

– Labai teisingai. Būtent bendruomeniškumo ir atsidavimo komandai aš nemačiau. Man svarbu, kad krepšininkai būtų pasiruošę rungtynėms ne vien fiziškai, bet ir psichologiškai. Koncentracija, atsidavimas, noras kovoti, noras būti čia ir mokytis, ir kovoti, ir eiti kartu. Noriu, kad krepšinis funkcionuotų taip, kaip aš jį suprantu, čia yra labai svarbios daugelis detalių. Ir tam, kad suprastum tų detalių svarbą bei jas atidirbinėtum – turi būti viena kryptis. O jeigu aš jaučiu, kad yra žaidėjų, kurie nenori ta kryptim eiti kartu su manimi – aš negaliu taip dirbti. Ir viskas taip susidėliojo, kartais mano iniciatyva, kartais pačių žaidėjų iniciatyva, kurie nematė to proceso taip, kaip aš jį matau.

– Ar Jums svarbus tikėjimas komandoje?

– Be abejo, labai svarbus. Be tikėjimo tu negali nieko daryti. Tu dirbi, žaidi, treniruojiesi tam, kad iškovotum pergales, kad komanda augtų. Jeigu žaidėjas netikės treneriu arba netikės tuo, ką daro, netikės vienas kitu – tu niekur nenueisi. Tam, kad procesas vyktų sklandžiai – visi turi eiti ta pačia kryptimi. O treneris yra tas žmogus, kuris parodo tą kryptį. Jis duoda visas gaires: kaip mes eisim, ką mes darysim. Ir žaidėjai turi norėti sekti ir turi sekti. Trenerio darbas, žinoma, yra parodyti ir įrodyti. Bet kartais būna nedėkingų situacijų. Manau, kad aš atėjau tokiu metu, kai buvo nepalankios sąlygos. Bet aš nieko asmeniško neturiu, visiems linkiu tik didžiausios sėkmės.

– Minėjote tikėjimą, kaip labai svarbų aspektą krepšinyje. Ar ir asmeniniame gyvenime tikėjimas Jums yra svarbus? Galbūt praktikuojate meditaciją?

– Meditacija susijusi su objektu, į kurį mes koncentruojamės. Meditacija gali būti labai daug kas. Tu gali klausytis gamtos garsų ir į juos medituoti. Gali medituoti tylą, gali medituoti į savo kvėpavimą. Visa tai yra įvairių formų meditacija. Tu netgi gali medituoti į dalykus, kurie tau nebūtinai bus naudingi. Todėl meditacija yra kaip forma, ji nenusako pačios veiklos kryptingumo, veiklos srities.

– Ar krepšinyje pritaikote meditaciją?

– Man atrodo, kad kiekvieną kartą, kai treneris kalba, žaidėjai turi būti meditacijoje į tai, ką kalba treneris. Nes meditacija yra koncentracija ir klausymasis, buvimas čia ir dabar. Dėl to labai svarbu būti susikoncentravus ir rungtynių, ir treniruočių metu.

– Liepos pabaigoje Facebooke sukūrėte puslapį „Aš esu Marius" ir jau turite pakankamai nemažai sekėjų, kalbate saviugdos temomis. Kaip kilo tokia idėja?

– Man dabar 40 metų. Gyvenime daug patyriau: ir sunkių etapų, ir sunkių situacijų. Ir žinau, kad, žmogui atsidūrus tam tikrose situacijose, jis visada gali suprasti, kas vyksta ir ką daryti. Mano motyvas buvo tiesiog pasidalinti ta patirtimi, noriu padėti kitiems. Nieko tokio ypatingo nedarau, tiesiog dalinuosi, galbūt kažkam tai padės. Juk kartais užtenka labai nedaug.

– Iš kur semiatės įkvėpimo temoms, apie kurias kalbate?

– Gyvenimas labai platus, jame labai daug temų. Kartais prisimenu viduje kažką, kas įvyko. Kartais, pavyzdžiui, paskutiniame vaizdo įraše paprašiau, kad žmonės tiesiog pasiūlytų kokią nors temą, kuri jiems yra aktuali.

– Tai kokia aktualiausia tema Jūsų gyvenime dabar?

– Mano – krepšinis. Bet aš kiekvieną dieną toliau stengiuosi gilintis ir į vidinius dalykus. Tam nėra ribų. Žmogaus vidus – tai ten, oi, gyveni ir mokaisi.

– Galbūt turite gyvenimo mantrą?

– „Gyveni ir mokaisi", – sakyčiau taip. Ir suprast, kad iš tikrųjų ką nors pradedi suprast, kai pamatai, kiek mažai supranti. Kol mes nematome, kad labai mažai suprantam, reiškia, kad nelabai daug suprantam. Bet kai jau pamatai, kad daug nesupranti, reiškia, kad jau po truputį pradedi kažką suprast šiame gyvenime.

– Sugrįžkime prie krepšinio. Jeigu krepšininkas nori pasiekti aukštumas, kokiomis savybėmis, Jūsų manymu, turėtų pasižymėti krepšininkas?

– Visų pirma, jis turi būti labai darbštus. Ne visiems vienodai visko skirta. Vienam tiek skirta, kitam tiek. Ir kartais matai, kad vienam duota daugiau, nei kitam. Jeigu tas, kam duota, turėtų to, kuriam ne tiek daug duota, būdą, charakterį, tai dangus jam būtų riba. Svarbiausia, kad mes pasiektume tą maksimumą – reikalingas darbštumas ir profesionalumas. O jau į profesionalumą įeina viskas. Psichologinė stiprybė taip pat labai svarbi. Mūsų vidus, visos mūsų savybės, kurias turim – jos mus veda į priekį. Mūsų reakcija, mūsų pasirinkimai, visa tai priklauso nuo mūsų savybių. Ir mes pagal jas priimam sprendimus gyvenime. Įsivaizduok, tu turi „Ferrari". Bet jeigu tu visiškai nemokėsi vairuot arba būsi girtas už vairo – kas iš to „Ferrar'io", juk nesąmonių prisidarysi. Tai tos vidinės žmogaus savybės ir yra visa esmė.

– Ar manote atradęs vidinę ramybę?

– Na, aš einu jos link. Gyvenime daug visko yra, daug labai situacijų, daug pergyvenimų. Mokaisi priimti tas situacijas ir teisingai į jas reaguoti. Nes šiame gyvenime išlaikyti vidinę ramybę nėra taip paprasta. Kyla daug sunkumų pas kiekvieną, daug iššūkių, daug streso. Aš esu pakeliui į teisingą reakciją.

– Iš pirmo žvilgsnio atrodote ramus, santūrus žmogus, tačiau rungtynėse neretai liejasi pyktis bei agresija. Ar tai – balansas?

– Aš neišsibalansuoju. Tai tiesiog yra emocija, kuri, manau, yra reikalinga. Šiaip aš esu emocionalus žmogus atitinkamose situacijose. Bet aš neleidžiu toms emocijoms paveikti, kontroliuoti mane. Labai retai taip būna, kad aš prarasčiau savikontrolę. Tai yra tiesiog būdas, kuris natūraliai vyksta manyje tam, kad aš perduočiau informaciją žaidėjams. Aš, kaip treneris, esu emocionalus. Ir gyvenime – kai kuriose situacijose emocionalus, kai kuriose – ramus. Tiesiog, esu toks, koks esu.

– Ar džiaugiatės, kur esate?

– Taip. Matai, kur kas yra svarbiau tai, kaip mes reaguojam į tai, ką turim arba į ten, kur esam, negu tai, kur mes esam ir ką mes turim. Visi mes gyvename savo viduje. Kiekvienas žmogus gyvena savo nuotaikoje, savo būsenoje, savo emocijose, savo patirtyse. Ir kam nors gali atrodyti, kad žmogus jau pasiekęs visas aukštumas, bet jis nebūtinai bus laimingas. Jis nebūtinai progresuos kaip žmogus arba jam nebūtinai bus gerai. Todėl ta vidinė reakcija, vidinė būsena yra svarbesnė negu ta išorinė. Bet tie išoriniai dalykai taip pat labai svarbūs. Aš, kaip treneris, turiu savo ambicijų ir turiu savo norų. Žinau, kad mano gyvenimas ne visai buvo, vadinkim, palankus išoriškai. Pavyzdžiui, kiti žmonės gali pagalvoti, kad krepšinio trenerio karjerai nebuvo palanki mano muzikinė veikla praeityje, vėliau visokie dvasiniai dalykai, kas irgi, būna, žmones gąsdina. Bet, mano įsitikinimu, tai visiškai nepersipina, ir aš, kaip treneris, noriu pasiekti kaip įmanoma daugiau. Ir kiekvieną dieną su tuo dirbu ir labai daug į tai dedu pastangų. O gyvenimas parodys, ar man pasiseks, ar ne.

– Ar turite svajonių klubą, kurį norėtumėte treniruoti?

– Aišku, kad turiu. Ten, kur „Akropolis" Kaune, žinai, kur stovi? Tai kitoje upės pusėje yra didelė salė. Toje salėje padirbėt norėtųsi. *(šypsosi.)*

– Tai po kelerių metų mes Jus išvysime „Žalgirio" komandos vyriausiojo trenerio pareigose?

– Nežinau. Toks yra mano tikslas, vizija. Ar man leis likimas tai padaryt – aš tikiu, kad aš tai galiu padaryt. O ar susiklostys palankios situacijos gyvenime – aš nežinau. Dėl to aš turiu svajonę, norą ir tikslą, bet taip pat aš gyvenu čia ir dabar, šia diena. Iš dalies, svajonė ten, bet aš puikiai jaučiuosi, kur esu dabar. Aš turiu labai gerą kolektyvą, ir mes turim šio sezono tikslus. Ir viskas mūsų rankose.

– Ačiū už pasidalintas mintis.

Marija Janavičiūtė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Nerimo sutrikimai – kaip juos atpažinti ir sau padėti?

Nerimas yra emocinė būsena, kuriai būdingi fizinės įtampos simptomai ir samprotavimai apie ateitį. Nerimas pasireiškia susirūpinimo, dirglumo, baimės, nuogąstavimo jausmais.

Nerimo jausmas mus dažnai aplanko, ypač pastaruoju metu, kai aplinkoje, kurioje gyvename, nuolat vyksta daug pokyčių, klostosi nepalankios situacijos ir ekonominės, ir socialinės. Jei nerimas turi priežastį (pavyzdžiui, prieš darbo pokalbį), tai yra adekvatus, normalus jausmas. Patologinis nerimas **neturi jokios aiškios priežasties**, dažnai tampa nebekontroliuojamas, pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui ir tampa sutrikimu. Be stipraus ir varginančio nerimo jausmo ar konkrečių baimių, šis sutrikimas gali sutrikdyti vidaus organų veiklą, gali pasireikšti panikos priepuoliai arba užvaldyti įkyrios mintys ar kompulsyvūs veiksmai. Todėl labai svarbu mokėti atpažinti nerimo ženklus ir simptomus ir laiku kreiptis pagalbos.

Nerimo ženklai ir simptomai:

- Nuolatos ar dažnai be aiškios priežasties jaučiamas stiprus nerimas.
- Perdėtas nerimas trukdo veiklai arba tam tikros situacijos tiesiog „paralyžiuoja“.
- Dėl nerimo įsitempia raumenys ir (ar) atsiranda raumenų skausmai.
- Dėl nerimo labiau plaka širdis, trūksta oro, dreba rankos.
- Vargina įkyrios, pasikartojančios mintys arba kyla noras kartoti tam tikrus veiksmus, pavyzdžiui, tikrinti, ar užrakintos durys.

Dažniausiai pasitaikantys nerimo sutrikimai, ir kaip jie pasireiškia:

Generalizuotas nerimo sutrikimas pasireiškia nerimavimu beveik dėl visko, pvz.: dėl darbo, sveikatos, šeimos ir t.t. Nerimo jausmas kartojasi dažnai, ir pats žmogus supranta, kad nerimauja be priežasties. Šis jausmas dažnai apibūdinamas kaip nuojauta, jog artėja neganda, ir ją suvaldyti ar nusiraminti yra itin sudėtinga.

Būdingi simptomai: stiprus nerimo jausmas (baiminga nuojauta, irzlumas, miego problemos), raumenų įtampa (nugaros ir galvos skausmai, silpnumas, nuovargis), fiziniai pojūčiai (padažnėjusi širdies veikla, galvos svaigimas, virškinimo sunkumai). Šie simptomai gali tęstis ilgiau nei 3 mėn.

Panikos priepuoliai ir panikos sutrikimai pasireiškia neprognozuojamais ir nesusijusiais su stresą keliančiomis situacijomis panikos priepuoliais (atakomis), kurių metu, be stipraus nerimo, pasireiškia daug fizinių simptomų. Panikos priepuoliai kyla staiga ir trunka gana trumpai, bet yra linkę kartotis.

Būdingi simptomai: skausmas krūtinėje, drebulys, prakaitavimas, oro trūkumas, tirpimas, alpimas ir kt.

Socialinės fobijos – tai nuolatinė baimė vienos ar kelių situacijų. Asmuo pradeda vengti situacijų, kuriose atsiduria dėmesio centre (viešai kalbant, valgant ar rašant viešoje vietoje). Baimė yra tokia didžiulė, kad patiriamas stiprus trukdantis veiklą stresas, šios baimės prasideda jauname amžiuje.

Būdingi simptomai: dažnai pasireiškia kūno reakcijos (širdies plakimas, dusulys, rankų drebulys, pykinimas).

Nerimas dėl sveikatos – tai yra perdėtas susirūpinimas savo sveikata be jokio realaus pagrindo arba esant nedidelėms problemoms.

Būdingi simptomai: dažnas arba nuolatinis savo kūno stebėjimas, ar neatsirado kokių nors sveikatos sutrikimo simptomų, susirūpinimas, kad sergama sunkia liga, dažnas kalbėjimas apie ligas, dažni vizitai pas gydytojus ir pakartotiniai tyrimų atlikimai.

Kaip galima sau padėti atpažinus tam tikrus nerimo požymius:

Sugebėti rasti laiko **atsipalaidavimui**, sportuoti ir pagerinti miego kokybę, nes tai yra svarbus žingsnis kovojant su nerimu. **Fizinė veikla**, kuriai reikia dėmesio sutelkimo, tai gali būti jogos užsiėmimai ir daug jėgų reikalaujančios treniruotės, kaip veiksmingas būdas valdyti nerimą. Kiti teigiami gyvenimo būdo pasirinkimai gali būti **sveikas maistas**, alkoholio ir kofeino vartojimo apribojimas ir **socialinis aktyvumas**. **Stebėdami** savo minčių ir nuotaikų pakitimus galite išsiaiškinti, kas jums sukelia nerimą. Šios žinios gali sukurti nerimo įveikimo strategijas tam tikrų situacijų metu. Visada atkreipkite dėmesį, jei nerimas trunka ilgai, yra labai stiprus, atsikartojantis ir apribojantis įprastą gyvenimą, tikslinga nedelsti ir kreiptis profesionalios specialistų pagalbos.

Informacijos šaltinis: *www.pagalbasau.lt*

Dantis apsaugo fluoridas

Dantys padeda mums kramtyti ir suvirškinti maistą. Jie padeda mums kalbėti ir aiškiai ištarti įvairius garsus. Galiausiai, dantys suteikia mūsų veidui formą. Sveika šypsena yra didelis turtas, todėl labai svarbu kaip įmanoma geriau prižiūrėti savo dantis. Svarbu kasdien valytis dantis šepetėliu ir tarpdančių siūlu, naudojant fluoro turinčią pastą. Jei apnašos nėra pašalinamos, jos kaupiasi, sukelia dantų ėduonį ir dantenų ligas.

Fluoridas – tai itin svarbi cheminė medžiaga, dantis apsauganti nuo ėduonies. Fluoras didina emalio atsparumą rūgštims, susidarančioms burnoje dėl organizmų veiklos skylant angliavandeniams. Tyrimais įrodyta, jog jis teigiamos įtakos turi ir dantų spalvai.

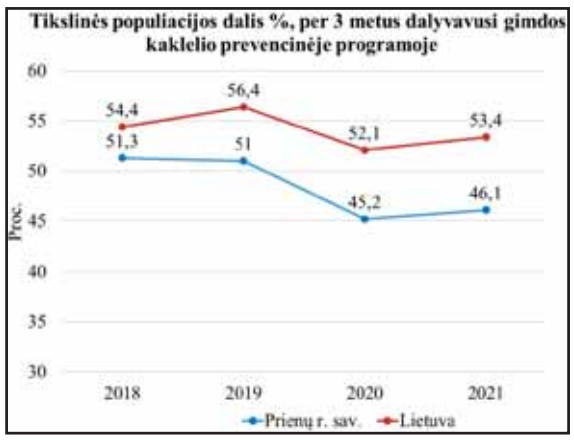
Kadangi pakankamas mineralų kiekis yra itin reikšmingas formuojantis pieniniams bei nuolatiniams dantims, papildomas fluorido vartojimas yra itin svarbus vaikams iki 16 metų. Didžiausią fluoro kiekį žmogus gauna su maistu – valgydamas ir gerdamas. Fluoras apsaugo nuo dantų ėduonies, todėl fluoro dedama į dantų pastas, skalavimo skysčius.

Lietuvos Respublikos Odontologų rūmų Profilaktikos programų koordinavimo komisijos iniciatyva sukviesta LSMU ir VU mokslininkų darbo grupė parengė bendrą dantų valymo (fluoro kiekio dantų pastose) rekomendaciją, pagrįstą mokslo įrodymais, Lietuvos vaikams ir suaugusiems.

- Iki 3 metų vaikams – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 500 ppm fluoridų, tėvų priežiūroje. Dantų pasta tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, neskalauti.
- 3 – 6 metų vaikams rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų tėvų priežiūroje. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens.
- Vyresniems nei 6 metų vaikams ir suaugusiesiems rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm – 1450 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1-2 cm. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens.

Paskutinė sausio mėnesio savaitė – gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė

Gimdos kaklelio vėžys – viena aktualiausių moterų sveikatos problemų Lietuvoje ir vienas dažniausių onkologinių susirgimų moterims. Neatsižvelgiant į moterų amžių, gimdos kaklelio vėžys užima ketvirtą vietą tarp onkologinių susirgimų, tačiau, jei vertintume dažnį jaunoms, reprodukcinio amžiaus moterims, gimdos kaklelio vėžys joms yra antras pagal dažnumą.



1 pav. Tikslinės populiacijos dalis %, 3 m. laikotarpiu dalyvavusi gimdos kaklelio prevencinėje programoje.
(Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Nuo 2022 m. sausio 1 d. nemokamai dėl gimdos kaklelio vėžio moterys pasitikrinti gali pagal naują gimdos kaklelio vėžio ankstyvosios diagnostikos programą. Svarbu tai, kad 35–59 m. amžiaus moterims atliekamas aukštos rizikos žmogaus papilomos viruso (AR ŽPV) tyrimas skystoje terpėje. Teikiamos paslaugos apmokamos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų (PSDF).

Gimdos kaklelio vėžys – liga, kuri ankstyvoje stadijoje gali neturėti jokių simptomų. Rekomenduojamos reguliarios patikros gali padėti laiku aptikti ikivėžinius pakitimus, kurie dažniausiai išgydomi su minimaliomis pasekmėmis reprodukcinei sveikatai. Šiai ligai atsirasti reikia laiko. Atvejai, kai vėžys išsivysto per metus ar dvejus, – ypač reti.

Laiku aptikus ryškius ikivėžinius pokyčius, liga gali būti išgydoma beveik visoms pacientėms. Ankstyvųjų gimdos kaklelio vėžio stadijų penkerių metų išgyvenamumas gali siekti 90 proc. ir daugiau. Dėl to itin svarbu reguliariai tikrintis.

Pagal naują gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinę programą, pasitikrinti gali visos moterys nuo 25 iki 59 metų amžiaus (imtinai):

- Moterims nuo 25 iki 34 m. (imtinai) – kartą per trejus metus. Tyrimo metu paimamas gimdos kaklelio citologinis tepinėlis ir suteikiama rezultatų įvertinimo paslauga.
- Moterims nuo 35 iki 59 m. (imtinai) – kartą per penkerius metus. Atliekamas gimdos kaklelio medžiagos paėmimas AR ŽPV ir gimdos kaklelio citologinio tepinėlio tyrimui atlikti (kai AR ŽPV rezultatas teigiamas) bei rezultatų įvertinimo paslauga.

Profilaktinius tyrimus moterims atlieka šeimos gydytojas arba šeimos medicinos paslaugas teikiančios komandos narys (gydytojas akušeris ginekologas ar akušeris).

Didžiausia atsakomybė už pacientų kvietimą, t. y. informavimą, tenka šeimos gydytojams. Prienų rajono gyventojų dalyvavimas, pagal Higienos instituto duomenis, visose prevencinėse programose yra žemiau Lietuvos vidurkio, nesiekia nei 50 proc. Lyginant su Lietuvos vidurkiu, tikslinės populiacijos dalis %, per trejus metus dalyvavusi gimdos kaklelio programoje – 0,86, tai reiškia, jog 2021 m. dalyvavo 46,1 proc. moterų (absoliutus skaičius – 2577).

Svarbu paminėti, kad nėra vienos veiksmingiausios prevencijos priemonės. Vertinant šiuo metu esamas tendencijas, apskaičiuota, kad vakcinacija nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV), organizuotas patikros programų vykdymas, laiku atliktas teisingas gydymas ir moters stebėjimas po jo gali padėti sumažinti šios ligos dažnį.

Emocinės paramos ir pagalbos linija mamoms - 8 800 22770
Šeštadieniais ir sekmadieniais linija telefonu veiks nuo 10 val. iki 16 val. ir el. paštu *laiskaimamai@mamoslinija.lt* - nuo 10 val. iki 18 val.

Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“ – 8 604 11119
Darbo laikas: kasdien 18:00-21:00
Emocinę paramą teikia savanoriai

„Jaunimo linija“ - 8 800 28888
Darbo laikas: visą parą.
Emocinę paramą teikia savanoriai

„Vaikų linija“ - 116 111
Darbo laikas: kasdien 11:00-23:00
Emocinę paramą teikia savanoriai

„Vilties linija“ - 116 123
Darbo laikas: visą parą
Emocinę paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

„Pagalbos moterims linija“ - 8 800 66366
Darbo laikas: visą parą
Emocinę paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

„Sidabrinė linija“ - 8 800 80020
Darbo laikas: I-V 8-22 val. VI-VII 11-19 val.
Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai, kiti senoliai

„Tėvų linija“ - 8 800 900 12
Darbo laikas: darbo dienomis 9.00-13.00 val. ir 17.00-21.00 val.
Tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams teikiamos profesionalių psichologų konsultacijos

„Linija doverija“ - 8 800 77277
Darbo laikas: kasdien 16:00-19:00 val.
Emocinę paramą teikia savanoriai-moksleiviai
Parama teikiama rusų kalba. Linija skirta paaugliams ir jaunimui.

Kodėl skauda nugarą?

Nugaros skausmai vargina įvairaus amžiaus žmones. 75–85 proc. nedarbingų dienų priežastis yra pasikartojantis ir lėtinis nugaros apatinės dalies skausmas. Apie 50 proc. pacientų, kurie kreipiasi į gydytojus neurologus, skundžiasi nugaros skausmais.

Daug skausmų patiriama dėl per didelės raumenų įtampos, jų nuovargio ar fizinio pasyvumo. Neretai jaunų žmonių nugaros skausmo priežastys – neadekvatus, dažniausiai per mažas fizinis aktyvumas ir laikysenos kontrolės stoka. Mažai treniruoti raumenys – tai daug galimybių mikrotraumoms ir raumenų nuovargiui, osteochondropatijoms – diskų išsiveržimui į slankstelių kūnus.

Lėtinio nugaros skausmo priežastis gali būti fizinis krūvis ar nuovargis dėl silpno raumenyno. Šiuo atveju mankšta yra svarbiausia gydymo priemonė. Mankštinantis stiprinami raumenys, raiščiai, tampa atsparesnės kremzlės, sukaupiamas pakankamas kalcio druskų kiekis (padidinama kaulų masė). Saugiai ir metodiškai mankštinantis, tvirtėja liemens raumenys ir išvengiama pasikartojančių traumų ir negalavimų.

Fizinio aktyvumo poveikis

Moksliniai tyrimai įrodo, kad sportuojančių ir reguliariai besimankštinančių žmonių kaulinis audinys yra tvirtesnis. Dėl fizinės veiklos kraujotaka suaktyvėja ir raumenyse, ir prisitvirtinimo prie kaulų vietose. Fiziškai aktyvaus žmogaus kaulinis audinys geriau aprūpinamas reikiamomis medžiagomis. Fizinis pasyvumas yra viena iš osteoporozės – kaulų retėjimo – priežasčių.

Mankštos pratimai turi būti pasirenkami pagal fizinį pasirengimą. Jeigu nugaros skausmai yra ilgalaikės netaisyklingos laikysenos pasekmė, veiksmingos ortopedinės priemonės. Žmonėms, kurie daug laiko praleidžia sėdėdami, patartina taip sureguliuoti kėdės aukštį, kad liemuo ir šlaunis, šlaunis ir blauzda, blauzda ir pėda sudarytų 90 laipsnių kampus.

Laikysenos kontrolė, mankšta, plaukiojimas baseine, jogos ir kiti specialiai parinkti pratimai duoda gerų rezultatų gydant nugaros skausmą, ypač jeigu mankštinamasi sistemingai, reguliariai.

Tempimas nugaros stiprinimui:

„Rakto skylutė“ – sveikatai palankesni maisto produktai

Sveikatai palankesnius maisto produktus atpažinti padeda specialus „Rakto skylutės“ simbolio ženklinimas. Tai – įprasti produktai, tačiau jų sudėtyje yra mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, taip pat nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų. Šio simbolio tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti produktus iš tam tikros maisto produktų grupės. Lietuvoje tokių produktų, kurie atitiktų „Rakto skylutės“ simboliu ženklinamiems produktams keliamus reikalavimus, šiuo metu jau yra šimtai.

Toks produktų gerinimas būtinas, nes Lietuvoje atlikti gyventojų faktinės mitybos tyrimai rodo, kad gyventojų mityba jau daugelį metų skurdi, nesubalansuota ir nepalanki sveikatai – suvartojama ypač daug sočiųjų riebalų, angliavandenių ir druskos, bet per mažai daržovių, viso grūdo duonos. Nesubalansuota mityba skatina širdies ir kraujagyslių ligas, vėžį, nutukimą, 2-ojo tipo cukrinį diabetą. Vien širdies ir kraujagyslių ligos ir vėžys šalyje lemia 3/4 visų Lietuvos gyventojų mirčių ir pagal šiuos rodiklius Lietuva yra tarp labiausiai atsiliekančių valstybių Europos Sąjungoje.

Šiuo metu Lietuvoje yra 1004 maisto produktai, pažymėti „Rakto skylutės“ ženklu. Rinkdamiesi sveikesnį maistą, mokykimės skaityti maisto produktų etiketes:

KAIP SUPRASTI MAISTO PRODUKTŲ ETIKEČIŲ REIKŠMES*

g/100 g PRODUKTO:	GERAI	PER DAUG
Cukrų	< 5	> 15
Riebalų	< 3	> 20
Iš kurių sočiųjų	< 1,5	> 5
Druskos	< 0,3	> 1,5

*Reikšmės orientacinės, priklauso nuo produkto.

Žiemą siautėja ne tik peršalimo virusai

Žiema – virusinių infekcijų plitimo metas. Virusai gali sukelti ne tik viršutinių kvėpavimo takų ligas, bet ir virškinamojo trakto sutrikimus – viduriavimą, vėmimą.

Kartais žmonės ūmias virusų sukeltas virškinamojo trakto ligas vadina „pilvo, skrandžio gripu“, tačiau šios nemalonios ligos turi nedaug bendro: nebent tik tai, kad abi sukelia virusai, kurie yra skirtingi, bei nemaloni ligos eiga, prasta sergančiojo savijauta. Įdomu tai, kad viršutinių kvėpavimo takų ligų protrūkį galime sieti su tuo, kad, atšalus orams, žmonės daugiau laiko praleidžia patalpose, į kolektyvus po vasaros atostogų sugrįžta vaikai, tuo tarpu priežastis, kodėl virškinamojo trakto sutrikimus sukeliantys virusai suaktyvėja lapkričio – balandžio mėnesiais, nėra aiški.

Ūmias virusines virškinamojo trakto ligas dažniausiai sukelia roto, noro virusai, tačiau pasitaiko ir kitų – parvo, adeno, piko, astro. Sužinoti, kuris būtent virusas sukėlė ligą, pasitelkiant vien klinikinius ligos požymius, nepavyktų, nes požymiai itin panašūs. Pacientai skundžiasi vėmimu, viduriavimu, pilvo skausmu, karščiavimu, gali pasireikšti ir gerklės skausmas, sloga, kosulys.

Pirmieji ligos požymiai atsiranda per 12–72 valandas. Paprastai ligoniai sveiksta namuose, tačiau kartais prireikia medikų pagalbos. Jeigu vėmimas tęsiasi ilgiau nei 48 valandas, vemiant ar viduriuojant pasirodo kraujo, temperatūra kyla itin aukšta, esant stipriam pilvo skausmui, būtina susisiekti su gydytoju. Ypač budrūs turėtų būti mažų vaikų tėveliai, vyresnio amžiaus žmonės, turintys širdies ritmo sutrikimų. Šiems žmonėms gausus ar užsitęsęs viduriavimas ir vėmimas gali tapti gyvybei pavojinga būkle.

Gausiai vemiant ar viduriuojant, organizmas praranda daug vandens ir elektrolitų (kalio, natrio, chloro), todėl žmogų gali ištikti dehidratacija. Elektrolitai itin svarbūs visų kūno raumenų darbui, įskaitant širdį. Žmogus nusilpsta, darosi mieguistas, skundžiasi galvos skausmu, išbąla. Būklei sunkėjant pajuosta paakiai, mažėja šlapimo kiekis, šąla galūnės, gali sutrikti širdies ritmas, sąmonė. Maži vaikai dehidrataciją patiria labai greitai – jei pastebėjote, kad viduriuojantis ir vemiantis mažylis tapo vangus, skubėkite į gydymo įstaigą. Dehidratacija gali sukelti hipoveleminį šoką: tai gyvybei pavojinga būsena, kada sumažėja kraujo tūris, arterinis kraujo spaudimas, sutrinka mikrocirkuliacija organizmo audiniuose, dėl to pažeidžiami vidaus organai, gali ištikti mirtis. Vemiantys ir viduriuojantys žmonės patiria ir hipoglikemiją, tai – būsena, kada cukraus kiekis kraujyje tampa pernelyg žemas. Žmogui gali sutrikti sąmonė, atsirasti traukuliai. Abi šios būsenos ypač pavojingos mažiems vaikams, todėl, siekiant juos apsaugoti, į kūdikių skiepų kalendorių yra įtraukta geriamoji vakcina nuo roto viruso. 3–35 mėnesių vaikai sudaro didžiausią sergančiųjų dalį, tačiau serga visi, neretai, susirgus vienam nariui, perserga visa šeima.

„Pasigauti“ žarnyno virusą paprasta: užtenka labai nedidelio virusų kiekio, o plinta jie fekaliniu-oraliniu būdu. Sergant mažam vaikui, labiausiai nukenčia jį prižiūrintys tėveliai ar kiti suaugusieji, juk jiems tenka keisti mažojo ligoniuko sauskelnes, išvalyti aplinką, jei mažylis vemia. Tačiau nusiteikti, kad virusas neišvengiamai palies visus kartu gyvenančius ar esančius kolektyve, nereikėtų. Sergantysis rota virusine ar noro viruso infekcija virusą skleidžia kartu su išmatomis nuo pat ligos pradžios ir dar apie tris dienas pasibaigus viduriavimui. Ir sergančiam asmeniui, ir aplinkiniams visą šį laiką reikia nepriekaištingai laikytis asmens higienos. Svarbu kuo dažniau plauti rankas – pasinaudojus tualetu, prieš valgį, pabendravus su sergančiu asmeniu, paėmus suterštus drabužius ar daiktus. Nerekomenduojama su ligoniu dalintis tais pačiais indais, stalo įrankiais. Svarbu dažniau dezinfekuoti rankas, paviršius namuose, o ypač tualetą.

Įprastai nuo ūmių virškinamojo trakto infekcinių ligų pasveikstama per 7–10 dienų. Pagrindinis gydymas – skysčių ir druskų atstatymas. Jei ligos simptomai neintensyvūs, gydytis galima ir namuose vartojant rehidracinius tirpalus, geriant daug skysčių. Esant aukštai temperatūrai, geriami ją mažinantys vaistai, skaudant pilvą – spazmolitikai. Šeimos gydytojas gali paskirti ir vėmimą mažinančius vaistus, probiotikus žarnyno mikrofloros atstatymui. Neskiriami tik viduriavimą stabdantys vaistai – jie prailgina sveikimą, nes virusas lėčiau pašalina iš organizmo. Užtikrinant pakankamą skysčių kiekį, nuo ūmių užkrečiamųjų virškinimo trakto virusų sukeltų ligų pasveikstama savaime. Tačiau esant didelei dehidratacijai, greitai netenkant elektrolitų, gyvybei gali iškilti grėsmė, todėl susirgus būtina susisiekti su gydytoju, kad būtų sekama ligos eiga.

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faksas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas *prienai.vs.biuras@gmail.com* Internete: *http://www.vsb-prienai.lt http://www.facebook.com/prienuvsb/*

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona Lenčiauskienė.** Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Silavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukenė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matusevičienė**

Kokia kosmetika tinkama žiemai?

Šaltuoju metų laiku oda, patirdama stresą, žvarbsta nuo geliančio vėjo, darganos. Kokie kremai pasitarnauja odos apsaugai ir komfortui?

Apie tai kalbinu Kauno klinikų ligoninės Odos ir venerinių ligų klinikos ilgametį gydytoją dermatovenerologą Naurį GRUŠAUSKĄ.

– Gerb. daktare, kokie pojūčiai įspėja, kad veido oda prašosi pagalbos?

– Odą neigiamai veikia temperatūrų svyravimai – „šilta“, „šalta“, todėl ji sausėja, pleiskanoja, gali nušalti. Kai oda paraudusi, šerpetoja, niežti, ją tempia, – šie pojūčiai informuoja, kad pažeistas apsauginis odos sluoksnis. Tai reiškia, kad odoje sumažėjo vandens ir lipidų. Štai kodėl šaltymečiu svarbu odą pakankamai drėkinti ir maitinti.

– Kodėl odą reikia gausiau drėkinti ?

– Odą neigiamai ne tik veikia aplinkos sąlygos, bet ir išsausėjęs šiltas oras patalpose. Žiemą didžiausią neigiamą įtaką mūsų odai daro temperatūros ir aplinkos sąlygų pokyčiai. Dirbdami uždaroje šiltoje patalpoje naudokite drėkinamuosius kremus, nes odą per dieną išsausina sausas oras.

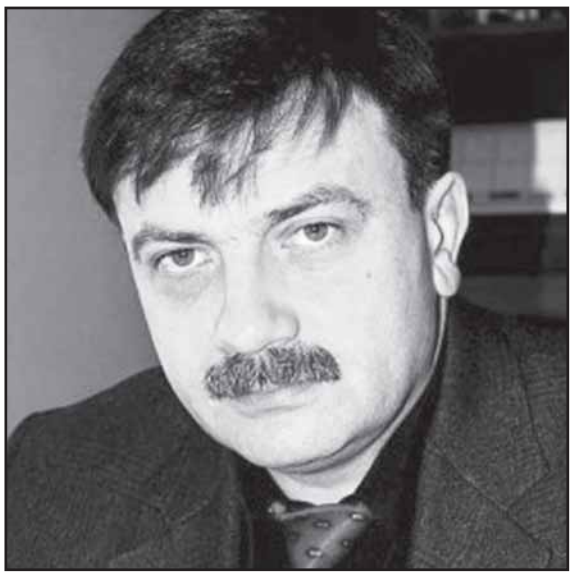
Drėkinamuosius kremus derėtų vartoti dienos metu ir naktį. Jie šiltoje patalpoje neapsunkina odos, neužkemša porų, nesiplečia kraujagyslės. Intensyviai drėkinantį kremą ryte tepkite tik tada, kai temperatūra lauke yra apie O laipsnių.

– Kada vartoti maitinamąjį kremą?

– Žiemą maitinamieji kremai dažniau vartotini dieną, būnant lauke. Tiršta riebi produkto konsistencija sudaro apsauginę odos plėvelę, išsaugančią drėgmę. Tačiau iš šalto lauko įėjus į šiltą patalpą, riebų kremą nuo veido nuvalykite ir patepkite drėkinamąja priemone: serumu ar kremu. Kai darbo vietoje labai šilta, naudinga odą retkarčiais apipurkšti drėkinamuoju losjonu. Jis ypač naudingas sausai odai, nes saugo nuo išdžiūvimo, tempimo pojūčio.

– Ar rinktis maitinamąjį kremą, kurio pagrindą sudaro aliejus?

– Visiškai teisingai. Dar geriau, kai maitinamajame kreme yra šlapalo, vitaminų A, C, E. Duosiu vieną patarimą. Kai lauke labiau šąla, į turimą riebų kremą ar tepalą įlašinkite kelis lašus alyvuogių ar kitos rūšies aliejaus (praturtinsite kremo sudėtį) ir tepkite juo veidą pusvalandžiu anksčiau, nei eisite į lauką. Už šį rūpestį oda jums padėkos (šypsosi).



„Intensyviai drėkinantį kremą tepkite ryte, kai temperatūra lauke yra apie 0 ^{0}C laipsnių. O riebų apsauginį kremą vartokite, kai oro temperatūra minus 10 ^{0}C ir daugiau šalčio“, – atkreipia dėmesį gydytojas dermatovenerologas Nauris Grušauskas.

– Kokie kremai žiemą tinkami viso kūno priežiūrai?

– Ir veido, ir kūno odai prižiūrėti patarčiau rinktis odos priežiūros priemones, kurios vadinamos emoliantais. Jų sudėtyje nėra dažomųjų priedų, kvapiųjų medžiagų. Šie kremai drėkina, maitina, minkština odą.

Jautriai, sausai (suragėjusiai) odai tiks bevandenis tepalas, kurio sudėtyje yra 100 proc. lipidų. Jis tinka ir veidui, būnant ar dirbant lauko sąlygomis šaltyje.

– Riebus apsauginis kremas vartotinas tik prieš einant į lauką?

– Taip, išeidami į šaltą orą patepkite veidą, rankas riebiu apsauginiu tepalu ar kremu, kuris sudarys ant odos apsauginę plėvelę, saugojančią nuo šalčio ar žvarbaus vėjo poveikio. Kai oro temperatūra – 10 ^{O}C ir daugiau šalčio, netinkami lengvos tekstūros kremai, – jie greitai įsigeria į odą ir drėkina trumpai.

Normaliai odai rinkitės lengvesnės, o sausai – riebesnės konsistencijos kremą ar tepalą.

– Ačiū už naudingus patarimus.

Keli patarimai šaltymečiu...

Akys

Šaltuoju metų laiku atidžiau prižiūrėkite paakių zoną. Žiemą dažniau ašaroja akys, parausta oda, todėl greičiau formuojasi raukšlės. Paakių odai naudokite švelnų pienelį, o odos elastingumui gerinti – paakių kremą arba drėkinamąjį paakių serumą su hialurono rūgštimi.

Šaltis, žvarbus vėjas vargina paakių odą, tada formuojasi tamsūs ratilai, ji raukšlėjasi, mažėja elastingumas. Todėl žiemą ir veido, ir paakių zoną dažniau palepinkite maitinamosiomis, raminančiomis kaukėmis, kompresais.

Lūpos

Kai lauke šalta, drėgna, pučia žvarbus vėjas, atidžiau prižiūrėkite lūpas. Prieš išeidami į lauką, jas patepkite maitinamuoju balzamu, tačiau žiemą geriau vartoti tokius, kurių sudėtyje nėra vazelino. Tai suteiks jūsų lūpoms komfortą: jos taps švelnesnės, lygios, pamaitintos.

Plaukai

Šaltis nepatinka ir mūsų plaukams. Jie šiaušiasi, elektrinasi, be to, po kepure negražiai sugula, greičiau riebaluojasi ir pan. Žiemą nepamirškite vartoti plaukams skirtą specialų aliejų, kuris švelnina, glotnina, stiprina plaukus, palengvina jų sušukavimą.

Palepinkite plaukus kartą – du per savaitę aliejaus kaukėmis.

Rankos

Šalčiui jautrios ir mūsų rankos. Todėl, prieš eidami į vėsų orą, rankas patepkite maitinamuoju kremu ir užsimaukite šiltas pirštines. Tada rankų oda nebus paraudusi, sausa, šerpetojanti. Sėkmės!

Veronika Pečkienė

✝ **Skausmo ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Aldoną KLINAVIČIENĘ dėl mylimo sūnaus Gintaro mirties.**

Anelė Deltuvienė su šeima

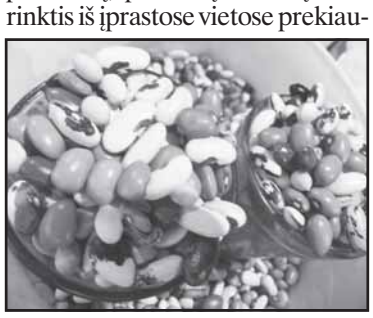
Prienų turguje

„Jei žiema su sniegu – šeimyna su duona“

Netrukus išlįs barsukas iš savo olos apsidairyti, ir sakoma, jeigu per pusiaužiemį stebėsime jį, sužinosime, kokių gi orų laukti. Nes kaip tik turgaus rytą iškilęs vėjas atnešė nemažai sniego, lipdė juo tiesiog akis, tad dar žiema nesibaigė. „Jei žiema su sniegu – šeimyna bus su duona“, – gyvendavom ir darbus anksčiau dirbom, stebėdami gamtos kalendorių, o dabar duonos ir pieno pirkau turguje, – gobdamas kepure veidą, kai prasidėjo gausus snygis, kalbėjo Jonas. Už dešimtį vištos kiaušinių jis sumokėjo 2,50 euro.

– Anksti atvažiavau į turgų, rytas buvo gražus, bet prieš gamtą juk nepakovosi, – sakė ilgametis turgaus prekeivis, ūkininkas, atvežęs bulvių, morkų, burokėlių, kuriuos uždengęs buvo po storomis „antklodėmis“. Kilogramas bulvių kainavo 0,40–0,80 euro, morkų – 0,80–1 eurą, burokėlių – 0,80 euro, svogūnų – 0,80 euro, česnakų – 4–5 eurus, raugintų kopūstų kilogramas kainavo 2,50–3 eurus, raugintų agurkų – 2,50 euro, virtų burokėlių – iki pusantro euro. Moteris sakė, kad burokėlius verda ant dujinės, taigi, brangstant dujoms, brangsta viskas. Stiklinė gražių margų pačios augintų ir išlukštentų pupelių kainavo eurą. Indelis namie ruoštų krienų baltų arba pagardintų burokėliais – 1–3 eurus, žiūrint, koks indelis.

Kas gero ūpo nestokoja, tai ir subjurus orui, nenusiminė ir žadėjo, kad ir kiek kainos kils, mėsą valgys vis tiek. Kilogramas šviežios sprandinės kainavo 7 eurus, karkų – 3 eurus, lašinių kilogramą galima buvo ir už 6 eurus, ir už dešimt pirkti. Buvo galima pasirinkti ir iš nuolatinių prekeivių, pavienių žmonių arba rinktis iš įprastose vietose prekiaujančių autobusėlių. Žuvies mėgėjai taip pat rinkosi pagal skonį. Kilogramas šviežios stintos kainavo 8 eurus ir keletą centų, tačiau norinčių agurku kvepiančios žuvies paskanauti buvo.



Pieno pirkėjai taip pat tikino, kad kaip pirko, taip ir pirks, nežiūrint keletu centų pabrangimo. Litras pieno kainavo eurą, pusė kilogramo sviesto – 5,50 euro, pusė litro grietinės –3,50 euro, varškės pusė kilogramo – 2 eurus, o varškės sūrio kilogramas kainavo iki šešių eurų.

Medaus pusės litro stiklainis kainavo 4–5 eurus, kaip visada, pirko sėmenų aliejų, kalocių, maltas sėmenis iš mūsų rajono ūkininkų. Nedaug, bet buvo atvykusių ir ūkininkų, kurie prekiavo gūdais. Jie už centnerį, penkiasdešimt kilogramų, kviečių, avižų, žirnių prašė 18–20 eurų.

Tik labai toli, kaip gamtos ženklai kad, žmonės pranašauti ateities nedrįsta, mat „kainos kyla, vaistų, nors ir išrašytų, jau vaistinėse trūksta, vis dažniau kalba kaimynas su kaimynu apie karus“... taigi žmonių nuotaikos, kaip kad ir oras, labai permainingos ir nelinksmos.

PR Aktualu savarankiškai dirbantiems: kaip gauti „Sodros“ išmokas greičiau?

Savarankiškai dirbantys gyventojai gali greičiau sulaukti ligos, motinystės, tėvystės, vaiko priežiūros išmokų, jei mokės valstybinio socialinio draudimo įmokas (VSD) kiekvieną mėnesį. Svarbu pasirūpinti, kad šios įmokos „Sodrai“ būtų sumokėtos iki einamojo mėnesio pabaigos.

Žmonės, vykdantys savarankišką veiklą (išskyrus dirbančius pagal verslo liudijimą), kaip ir kiti dirbantys, yra draudžiami ligos ir motinystės socialiniu draudimu.

Dažnai savarankiškai dirbantys gyventojai pajamas deklaruoja ir įmokas „Sodrai“ sumoka už visus metus iki kitų metų gegužės 1-osios. Tuomet „Sodra“ gali įvertinti, ar jie teisės į išmoką dieną buvo draudžiami, ar buvo įgiję reikalingą socialinio draudimo stažą ir apskaičiuoti išmokos dydį pagal sumokėtas įmokas.

Pavyzdžiui, jei žmogus susirgo ir turėjo išduotą nedarbingumo pažymėjimą šių metų sausio mėnesį, tačiau nemokėjo einamųjų VSD įmokų, ligos išmoka jam galėtų būti paskirta ir išmokėta tik po to, kai jis kitais, 2024 metais, deklaruos pajamas ir sumokės VSD įmokas už visus 2023 metus.

Kad taip nenutiktų, VSD įmokas mokėti reikėtų kiekvieną mėnesį. Savarankiškai dirbantys gyventojai laikomi apdraustaisiais ligos ir motinystės socialiniu draudimu, jei jie iki kalendorinio mėnesio pabaigos yra sumokėję VSD įmokas ir iki kito mėnesio 15 dienos pateikę „Sodrai“ SAV pranešimą apie savarankiškai dirbantį asmenį už kalendorinį mėnesį, ėjusį prieš mėnesį, kurį įgyjama teisė į išmoką.

Tarkime, savarankišką veiklą vykdantis žmogus susirgs ir gydytojas jam išduos nedarbingumo pažymėjimą vasario mėnesį. Tam, kad žmogus turėtų teisę gauti ligos išmoką, VSD įmoka turi būti sumokėta ir pateiktas SAV pranešimas už sausio mėnesį.

Kai kuriais atvejais ligos išmoka gali būti skirta ir tuomet, kai savarankiškai dirbantys asmenys yra sumokėję VSD įmokas ir pateikę „Sodrai“ SAV pranešimą už einamąjį kalendorinį mėnesį. Tačiau apdraustaisiais bus laikomi tik tie savarankiškai dirbantys asmenys, kurie įmokų už praėjusį mėnesį nemokėjo dėl to, kad praėjusį mėnesį buvo laikinai nedarbingi ir gavo ligos, profesinės reabilitacijos, motinystės, tėvystės ar vaiko priežiūros išmokas arba teisė gauti išmoką atsirado tą patį kalendorinį mėnesį, kurį jie pradėjo vykdyti veiklą.

Pavyzdžiui, žmogus planuoja pradėti vykdyti individualią veiklą vasario 6 d. Tarkime, teisę į ligos išmoką jis įgys vasario 23 d. Žmogus bus laikomas apdraustuoju, jei bus sumokėta VSD įmoka ir pateiktas SAV pranešimas už 2023 m. vasario mėnesį.

Atkreipkite dėmesį – tam, kad būtų skirta ligos išmoka, gavėjas turi būti įgijęs reikalaujamą socialinio draudimo stažą. Savarankiškai dirbantis žmogus, kaip ir kiti apdraustieji, iki laikinojo nedarbingumo pradžios dienos turi turėti ne trumpesnį kaip 3 mėnesių per paskutinius 12 mėnesių arba ne trumpesnį kaip 6 mėnesių per paskutinius 24 mėnesius ligos socialinio draudimo stažą.

Tuo tarpu motinystės ir vaiko priežiūros išmokoms gauti gavėjas turi būti sukaupęs ne trumpesnį kaip 12 mėnesių per paskutinius 24 mėnesius motinystės socialinio draudimo stažą. Tėvystės išmokai gauti reikia turėti ne trumpesnį kaip 12 mėnesių per paskutinius 24 mėnesius socialinio draudimo stažą, jei vaikas gimė iki 2022 m. gruodžio 31 d.

Jei vaikas gimė 2023 m. sausio 1 d. arba vėliau, tėvystės išmokos gavėjas turi būti įgijęs ne trumpesnį nei 6 mėnesių per paskutinius 24 mėnesius socialinio draudimo stažą.

Savarankiškai dirbančiųjų socialinio draudimo stažas nustatomas pagal sumokėtas socialinio draudimo įmokas. Jeigu šios įmokos sumokėtos nuo minimaliosios mėnesinės algos (MMA) dydžio sumos, įgyjamas vieno mėnesio socialinio draudimo stažas. Tais atvejais, kai įmokos sumokėtos nuo mažesnės arba didesnės negu minimalioji mėnesinė alga sumos, socialinio draudimo stažas laikomas proporcingai mažesniu arba didesniu.

Svarbu prisiminti, kad privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokų mokėjimas nesuteikia teisės gauti ligos išmoką. PSD įmokas turi mokėti visi nuolat Lietuvoje gyvenantys asmenys. To reikia tam, kad žmogus galėtų pasinaudoti nemokamomis sveikatos priežiūros paslaugomis, turėtų teisę į kompensuojamuosius vaistus, medicinos pagalbos priemones ir kita. Tačiau mokėdamas PSD įmokas žmogus neįgyja socialinio draudimo stažo ir teisės į socialinio draudimo išmokas.

Reklama

SIŪLO DARBĄ

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.

Reikalingas tekintojas, ištekintojas, šlifuotojas.
Tel. 8 610 99 933.

Įmonėje reikalingas Mašinistas operatorius briketų ceche
Atlyginimas į rankas nuo 1100 iki 1500 Eur
Jei susidomėjote, galite su mumis susisiekti:
Tel. 8 698 46 063, el.paštu: strielciulentpjuve@ghmail.com

Teisėsauga

Sukčiai, prisistatantys pareigūnais, ir vėl bando apgauti piliečius

Alytaus apskrities policijos pareigūnai, analizuojantys statistikos duomenis, sausio mėnesio pradžioje pastebėjo vėl neženkliai augantį sukčiavimo atvejų skaičių Alytaus apskrityje, šiek tiek didesnis stebimas Alytuje ir Prienų rajone. Kartojasi vadinamo „alio“ sukčiavimo atvejai, kuomet skambinantys asmenys apsimeta policijos pareigūnais ar kitų įstaigų darbuotojais ir bando išvilioti pinigus, banko prisijungimo ar asmens duomenis.

Pastebėtas ir visai naujas „alio“ sukčiavimo būdas – kai prisistatoma prevencinių ligų centro darbuotoja (-u) ir, kviečiant pasitikrinti dėl išgalvotos ligos, bandoma išvilioti asmens duomenis. Pilietiški asmenys, kurie iškart suprato apie apgaulę, informavo pareigūnus, kad ne vienam skambino rusakalbis asmuo, prisistatė policijos pareigūnu ir informavo, kad bandoma paimti piliečio ar jo sutuoktinės vardu kreditą.

Atsižvelgiant į susiklosčiusią situaciją, Alytaus apskrities policijos pareigūnai primena, kad policijos atstovai NIEKADA neprašo jokių banko prisijungimo ar mokėjimo kortelės duomenų. Šio pobūdžio informacijos taip pat neprašo nė vienos profesijos atstovai, netgi banko darbuotojai.

Skatiname labai atsargiai vertinti situaciją, neatskleisti savo asmens ar bankinių duomenų telefonu Jums skambinantiems asmenims, kurie gali prisistatyti policijos, banko, medicinos ar gydymo įstaigos, mokesčių ar kitos inspekcijos, socialinės srities atstovais. Jeigu įtariate, kad tapote sukčių auka, nedelsiant skambinkite skubios pagalbos tarnybų telefonu 112.

Išlikite budrūs ir saugokite save.

Alytaus apskr. VPK informacija

Nusikaltimai*Nelaimės

Smurtas

Sausio 20 d. apie 21 val. 30 min. Prienų r., Stuomenų k., namuose, neblaivus vyras (g. 1970 m.) smurtavo prieš moterį (g. 1971 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpas.

Sausio 20 d. apie 22 val. 30 min. Prienuose, J. Basanavičiaus g., žodinio konflikto metu, neblaivus (2.66 prom. alkoholio) vyras (g. 1966 m.) smurtavo prieš neblaivią (1.76 prom. alkoholio) moterį (g. 1970 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpas.

Sukčiai

Sausio 21 d. apie 16 val. Prienuose, Šiltnamių g., gyvenančiai moteriai (g. 1930 m.) mobiliojo ryšio telefonu paskambinęs vyras pranešė, kad jos giminaitis pateko į eismo įvykį ir reikia pinigų. Atėjusiam vyrui ji perdavė 1000 eurų ir vėliau suprato, buvusi apgauta.

Parengta pagal Alytaus VPK pirminę informaciją

Reklama ▪ Reklama ▪ Reklama

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

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

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

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

PERKA

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

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

UAB Suvalkijos veršeliai brangiai perka veršelius.
Tel. 8 634 23 551.

NUOMA

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

PASLAUGOS

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

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

Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius. Atliktam darbui suteikiama garantija. Tel. 8 622 02 208.

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

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

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.**

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

Atliekame visus vidaus apdailos ir lauko, fasado, stogų dengimo, staliaus, santechnikos, tvorų, pamatų ir kitus darbus. Atsivežame mūsų darbų katalogus su nuotraukomis, darbams suteikiame garantiją. Išrašome dokumentus. Mūsų kainos Jus nustebins, o kokybę garantuojame 22 metų patirtimi! **Tel. 8 619 11 332.**

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavėsines. Išrašome sąskaitas. **Tel. 8 648 61 061.**

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.**

MALKOS PIGIAU. Pjauname kaladėlėmis pagal Jūsų užsakymą. Neskaldytos. Beržo/alksnio erdmetrio kaina 65 Eur. Mišinio erdmetrio kaina 60 Eur. **Tel. 8 643 74 804.**

Įvairios prekės

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

Parduoda traktorių MTZ-82, traktorinę priekabą – GAZ-53 važiuoklė, benzininį pjūklą „Dolmar“ 1,4 kW. **Tel. 8 607 42 609.**

Parduodame: KIAULIENOS skerdieną puselėmis, lietuviška, svilinta, kaina – 3,45 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Taip pat parduodame **bulves Vineta,** kaina – 0,55 ct/kg. **Tel. 8 607 12 690.**

ĮVAIRŪS

PRANEŠIMAS APIE PERKAMĄ ŽEMĘ MIŠKAMS ĮVEISTI

VĮ Valstybinių miškų urėdijos Prienų regioninis padalinys perka žemę, skirtą naujiems miškams įveisti. Pirkimo procedūros vykdomos kiekvieną metų ketvirtį. Pirkimo dokumentai talpinami interneto svetainėje www.vmu.lt skyriuje „Administracinė informacija“, „Skelbimai“, „Žemės, skirtos naujiems miškams įveisti, pirkimai“. Tel. pasiteirauti: +370 610 384 76.

Delfi TV programa 2023.01.26-2023.01.29

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI 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 (93)
10:00 Kasdienybės herojai
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (127)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (128)
13:00 Orijaus kelionės
14:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (19)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (94)
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 (94)
19:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
20:00 Sporto baras (1)
21:00 Du dydžiai po Siciliją (4)
21:30 Gyvenimas inkile (53)
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (95)
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 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
08:00 Du dydžiai po Siciliją (4)
08:30 Pas Editą
09:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (94)
10:00 Alfo vila
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (129)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (130)
13:00 Istorijos apie nesėkmes (7)
13:30 Du dydžiai po Siciliją (4)
14:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (20)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (95)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Kasdienybės herojai
17:55 Kenoloto
18:00 Kasdienybės herojai
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (95)
19:30 Ką žmonės dirba visą dieną?
20:00 Pas Editą
20:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (9)
21:00 Jūs rimtai? (21)
21:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
22:00 Automobilis už 0 Eur (94)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
23:30 Drąsiai (10). N-18
00:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (16)
00:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (17)
01:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (18)
01:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (19)
02:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (20)
02:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

ŠEŠTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (16)
07:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (17)
08:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (18)
08:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (19)
09:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
09:30 Stebuklingoji Stelmužė
10:00 Alfo didysis šou
11:00 Receptų receptai (20)
11:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (9)
11:55 Kenoloto
12:00 Šiandien kimba (21)
13:00 Pas Editą
13:30 Kasdienybės herojai
14:30 Du dydžiai po Siciliją (4)
15:00 Egzotiniai keliai. Etiopija (1)
15:30 Egzotiniai keliai. Etiopija (2)
16:00 Orijaus kelionės. Las Vegas, 3 dalis
17:00 Ūkininko Petro dienoraštis (92)
17:30 Ūkininko Petro dienoraštis (93)
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės
19:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (18)
19:55 Eurojackpot
20:00 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
20:30 Jūs rimtai? (21)
21:00 Nesiaukite Live – D. Montvydas
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Nesiaukite Live – D. Montvydas
23:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
23:30 Egzotiniai keliai. Etiopija (1)
00:00 Egzotiniai keliai. Etiopija (2)
00:30 Orijaus kelionės
01:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

SEKMADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Orijaus kelionės
08:00 Šiandien kimba (21)
09:00 Sporto baras (1)
10:00 Alfo vila (19)
11:00 Receptų receptai (20)
11:30 Istorijos apie nesėkmes (8)
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:30 Pakvaišę dėl grožio (3)
14:00 Du dydžiai po Siciliją (4)
14:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (9)
15:00 Egzotiniai keliai
15:30 Egzotiniai keliai
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (94)
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (95)
17:00 Orijaus kelionės
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionių archyvai
18:30 Gyvenimas inkile (53)
19:00 Automobilis už 0 Eur (94)
19:30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu
20:00 Kasdienybės herojai
21:00 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015
23:00 Ką žmonės dirba visą dieną?
23:30 Egzotiniai keliai
00:00 Egzotiniai keliai
00:30 Orijaus kelionių archyvai
01:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Tiesa ar melas. Kuo tiki tu

Projektą remia SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Dezinformacijos taikinyje – ne tik suaugusieji, bet ir vaikai

Tarptautinės organizacijos „Unicef“ duomenimis, 2020 metais beveik kas aštuntas (76 proc.) 14–24 metų amžiaus jaunuolis bent kartą per savaitę internete buvo susidūręs su dezinformacija. Ir tai yra 50 proc. dažniau pasitaikantis atvejis nei ankstesniais metais. Deja, dezinformacijos mastai nemažėja, o jos taikinyje gali atsidurti bet kuris, net ir jauniausio amžiaus pilietis. Kuo dezinformatoriams gali būti naudingi vaikai ir kokiais būdais bandoma prasibrauti į jaunuolių sąmonę – apie tai kalbamės su Pilietinio atsparumo iniciatyvos (CRI) atstovu Luku ANDRIUKAIČIU.

Pilietinio atsparumo iniciatyvos (CRI) atstovas Lukas Andriukaitis.

CRI organizuojamuose mokymuose dalyvauja patyrę pilietiškumo vedliai. Nuotraukoje – Luka Lesauskaitė.

– Gerbiamas Lukai, praėjusiais metais Pilietinio atsparumo iniciatyvos atstovai intensyviai keliavo po Lietuvos mokyklas. Koks buvo šių kelionių tikslas?

– Taip, tiesa! Paskutiniu metu mūsų komanda labai daug dėmesio skiria mokinių švietimui medijų raštingumo ir atsparumo dezinformacijai klausimais. Pagrindinis tokių išvykų tikslas buvo jaunajai mūsų šalies kartai išugdyti supratimą, suteikti įrankius ir supažindinti su metodais, padėsiančiais nepakliūti į dezinformacijos spąstus internete bei tapti atsakingais informacijos vartotojais.

– Su kokiomis mintimis baigėte šį renginių ciklą?

– Visa mūsų komanda šį renginių ciklą baigė su pozityviomis ir optimistinėmis nuotaikomis. Sulaukėme didelio susidomėjimo ne tik iš mokyklų, bet svarbiausia – iš pačių moksleivių. Kadangi renginių metu prašome pildyti atsiliepimus, tai jų atsakymai buvo ypač teigiami. Tai tik dar kartą parodo, kad šios temos yra ne tik įdomios, bet ir labai svarbios, o švietimo įomis Lietuvos mokyklose vis dar labai trūksta.

– Kodėl pasirinkote būtent šią tikslinę auditoriją?

– Pilietinio atsparumo iniciatyvos komanda nuoširdžiai tiki, jog vienintelė tikrai veiksminga ilgalaikė strategija, kuriant atsparumą Lietuvoje – tai švietimas. Todėl jauniausioji visuomenės dalis mums natūraliai yra didžiausias prioritetas.

– Jau ne vienerius metus CRI atstovai dirba atsparumo didinimo srityje: mato, analizuoja tendencijas, susijusias su dezinformacija. Ar jauni žmonės, ypač nepilnamečiai, yra priešiškų jėgų taikinys informaciniame lauke?

– Puikus klausimas. Išties, šiuo metu Lietuvos jaunimas nėra pats pirmas priešiškų šalių prioritetas. Dažniausiai taikomasi į suaugusius arba vyresnius Lietuvos gyventojus, kurie jau yra aktyvūs politiškai, balsuoja, dalyvauja aktyviame valstybės gyvenime, o galbūt yra ir kuo nors nusivylę. Tačiau svarbiausia šioje vietoje – suteikti žinias ir supratimą tai kartai, kuri vėliau taip pat taps vyresniąja, kartai, kuri pati aktyviai gyvens politinį gyvenimą. Taigi į šį mūsų darbą galime žiūrėti, kaip į tam tikrus skiepus. Skiepus nuo dezinformacijos.

– Kokie melagingo turinio kanalai dažniausiai yra naudojami, siekiant paveikti mūsų jaunuosius piliečius?

– Jaunimą dažniausiai bandoma pasiekti per socialines medijas, nes būtent šios platformos yra daugiausia naudojamos tose amžiaus grupėse, apie kurias šiuo metu kalbame. Tai galėtų būti „Facebook“, „Twitter“, „Instagram“, taip pat „TikTok“ ar „Telegram“ platformos.

– O kokie melagingi naratyvai dažniausiai būna nukreipti į Lietuvos jaunimą?

– Kadangi jauni žmonės, kaip ir visi interneto vartotojai, turi galimybę matyti pačius įvairiausius naratyvus, sunku pamatuoti, kurie iš jų yra nutaikyti būtent į jaunimą. Tačiau, mūsų manymu, jaunesniems interneto vartotojams pavojingiausi naratyvai, susiję su Lietuva, kaip žlugusia valstybe, kurios ekonomika griūva. Tokiu būdu gali būti skatinamas vadinamasis „protų nutekėjimas“, paremtas melaginga informacija.

– Autoritarinėse šalyse ypač mėgstama vadinamoji „minkštoji galia“, kai tam tikrą požiūrį bandoma suformuoti, pavyzdžiui, per filmus ar netgi animacinius filmukus. Ar pastebite tokių bandymų prasibrauti ir į mūsų jaunuolių sąmonę? Tenka pripažinti, jog vaikų pamėgtas animacinis filmukas „Maša ir lokys“ taip pat kelia tam tikrų abejonių.

– Jūs esate teisi, „Maša ir lokys“ būtent ir atlieka funkciją, apie kurią užsiminėte savo klausime. Visgi mes, kaip organizacija, daugiau orientuojamės į internetinę erdvę, tad apie Lietuvoje rodomus filmus ar filmukus neturime naujausios informacijos. Tačiau galiu pasakyti, kad internete nematome esmingos rusiškos kultūros įsiskverbimo į lietuvišką jaunimo informacinę erdvę.

Akimirka iš organizacijos mokymų moksleiviams.

– Dauguma jaunuolių, gimusių Nepriklausomoje Lietuvoje, jau nebesupranta rusų kalbos: kaip keičiasi turinys ir forma, kuriuo bandoma paveikti jaunimą?

– Išties, tokias tendencijas pastebime ir mes. Visgi reikia įvertinti tai, jog prokremlinė dezinformacija taip pat adaptuojasi ir keičiasi. Kaip vieną iš pavyzdžių galiu pateikti, lietuviškai kalbančius dezinformacijos skleidėjus, kurie yra mūsų šalies piliečiai. Tokie vietiniai „veikėjai“, atkartojantys, o gal ir aktyviai skleidžiantys tiesioginę Kremliaus propagandą, ir yra finansuojami Rusijos.

– Kodėl apskritai priešiškos šalys savo taikiniu renkasi jaunus žmones, o ypač nepilnamečius? Kuo jie gali būti naudingi?

– Tai yra kova dėl ateities protų. Kokias mintis ir naratyvus pasėsi tarp jaunų žmonių dabar, tokius sprendimus jie priiminės, kai bus pilnamečiai, aktyviai balsuojantys piliečiai. Kaip ir mes, Kremlius supranta jaunimo reikšmę šalies gyvenime. Jei Kremliui pavyktų jaunimui įdiegti tam tikrus naratyvus, juos pašalinti vėliau būtų kur kas sunkiau.

– Dabartinė karta vadinama interneto karta. Ši karta apie internetą, regis, žino viską: kur ir ką rasti, patikrinti, kaip ir kuo naudotis. Atrodo, moksleiviai turėtų būti mažiausiai paveiki grupė melagingam turiniui, o kaip yra iš tikrųjų?

– Taip, jaunimas kur kas laisviau jaučiasi prie kompiuterių nei vyresnės kartos atstovai, tačiau mes jiems suteikiame kitokias žinias. Pilietinio atsparumo iniciatyva, keliaudama po mokyklas, padeda mokiniams ugdyti kritinį mąstymą, moko juos, kaip atpažinti netikras paskyras, kaip reaguoti į dezinformaciją ir kaip patikrinti šaltinius. Tai yra specifinės žinios, be kurių nebus ir atsparumo melagienoms.

– Kokie būtų Jūsų patarimai, kaip jaunimui nepakliūti į propagandos, dezinformacijos ir melagienų pinkles?

– Pagrindinė taisyklė, kurios mes mokome, yra „išlikti skeptiškiems ir tikrinti šaltinius“. Tai susideda iš daugelio mažesnių veiksmų ir metodų, tačiau principas būtų toks. O jeigu norėtumėte išmokti, kaip tą nesunkiai padaryti – sekite CRI internetinėje erdvėje. Mes dažnai organizuojame mokymus, kurių metų galite nesunkiai įgyti reikalingas žinias ir įgūdžius.

– Ačiū už pokalbį.

Rimantė Jančauskaitė

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

Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybių 6-asis turas prasidėjo „Versmės“ ir Birštono sporto centro akistata.

D. Jurgelionio vedama „Versmė“ iš karto atitrūko dviženkliu skirtumu. Birštono SC komandai atsigauti po šalto dušo padėjo A. Žarnausko ir D. Brusoko metimai, tačiau, nepaisant to, „Versmė“ po pirmojo kėlinio pirmavo 31:19. Antrajame kėlinyje „Versmė“ ir toliau demonstravo įspūdingą puolimą, o labiausiai prie sėkmingų atakų prisidėjo taiklūs A. Gedmino tolimi metimai.

Įpusėjus susitikimui „Versmė“ pirmavo 58:42. Trečią kėlinį „Versmė“ pradėjo dar trimis tritaškiais, o skirtumas tarp komandų išaugo iki 20-ies taškų. Tačiau tada Birštono SC kilo į lemiamą šturmą: įspūdingai žaidusio V. Diškevičiaus vedami birštoniškiai spurtavo 12:0 ir netrukus sumažino atsilikimą iki vienženklio. Du L. Lukošenkino tolimi metimai sugrąžino šiokią tokią ramybę „Versmės“ komandai, tačiau ji po trečiojo kėlinio pirmavo jau tik 6 taškais – 75:69. Beje, Birštono SC komandai V. Diškevičius per trečiąjį kėlinį pelnė net 17 taškų!

Susikaupusi „Versmė“ ketvirtąjį kėlinį pradėjo spurtu 14:2 ir galiausiai sudėliojo visus taškus ant „i“. A. Gedminas ir R. Gurskas tritaškiais didino komandos pranašumą, o „Versmė“ netruko pelnyti ir 100-ąjį tašką. Finalinė rungtynių sirena paskelbė apie „Versmės“ pergalę rezultatu 110:86. „Versmė“ šiame susitikime pataikė net 22 tritaškius!

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Versmė“: A. Gedminas – 27, K. Juškevičius – 22, L. Lukošenkinas – 16, R. Gurskas – 15.

Birštono SC: V. Diškevičius – 32, A. Žarnauskas – 19, D. Brusokas ir K. Banionis po – 11.

Birštono SC komandos treneris A. Liuiza nubaustas techninę pražanga.

Antrosiose dienos rungtynėse į aikštę žengė „Pušynė“ ir „BC Pakuonis-Energija“. Pirmasis kėlinys buvo pakankamai nerezultatyvus, abiejų komandų metimai dažnai skriejo pro šalį, o po pirmųjų 10-ies minučių „Pušynė“ išlaikė minimalų pranašumą – 13:12. Prasidėjus antrajam kėliniui abi komandos kurį laiką dar žaidė taškas į tašką, tačiau tada „BC Pakuonis-Energija“ surengė spurtą 10:2 ir atitrūko 7 taškais bei privertė „Pušynę“ prašyti minutės pertraukėlės. Trumpas pasitarimas davė vaisių – Ž. Mikušauskas pelnė 7 taškus iš eilės, o „Pušynė“ išlygino rezultatą. Paskutinę pirmosios rungtynių pusės ataką rengė „Pušynė“, kurios metimas buvo netaiklus, tačiau R. Gaučys atkovojo kamuolį puolime ir aidint sirenai pelnė du sunkius taškus, kurie leido „Pušynei“ įpusėjus susitikimui pirmauti 32:28. Trečiajame kėlinyje „Pušynė“ nuolat pirmavo 4-5 taškų skirtumu, o Pakuonio komandai niekaip nesisekė persverti rezultato, tačiau pakuoniškiai dėl to gali kaltinti tik save, kadangi jiems net kelis kartus nepavyko pataikyti iš po krepšio. Po trijų kėlinių „Pušynė“ pirmavo 45:40. Paskutinis kėlinys prasidėjo 5 iš eilės Ž. Mikušausko taškais, o „Pušynė“ pirmąkart susikrovė dviženklį pranašumą. Vis dėlto pakuoniškiai netrukus aptirpdė varžovų persvarą, tačiau D. Židanavičiaus puolime atkovotų kamuolių dėka „Pušynė“ neleido varžovams priartėti. Kai jau atrodė, kad „Pušynė“ iškovos pergalę, V. Steponavičius ir R. Grimalauskas smeigė tris tritaškius ir likus žaisti 20 sekundžių rezultatas tapo lygus 60:60. Lemiamos atakos smaigalyje atsidūrė „Pušynės“ snaiperis M. Birbalas, kuris pataikė sunkų tolimą metimą ir vėl išvedė savo komandą į priekį. „BC Pakuonio-Energijos“ paskutinė ataka buvo nesėkminga, o sunkią „Pušynės“ pergalę įtvirtino Ž. Mikušausko baudų metimai – 65:60.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Pušynė“: Ž. Mikušauskas – 20, D. Židanavičius – 18, M. Birbalas – 11.

„BC Pakuonis-Energija“: R. Grimalauskas – 15, L. Steponavičius – 12, M. Juščius – 11.

Paskutinėje turo dvikovoje vyko BC Balbieriškio „Tūzų“ ir „Šilavoto“ akistata. Solidų puolimą demonstravęs „Šilavotas“ netruko susikrauti pranašumą, kurį jiems pavyko išlaikyti viso pirmojo kėlinio metu – 22:18. Antrajame kėlinyje A. Jakubausko metimų dėka „Tūzai“ surengė spurtą 8:0 ir pagaliau išsiveržė į priekį. P. Masikonio tritaškiai leido „Šilavotui“ ir toliau atsilikti tik kelių taškų skirtumu, tačiau A. Jakubausko ir R. Ališkevičiaus duetas geriau užbaigė ketvirtį ir įpusėjus susitikimui „Tūzai“ buvo priekyje 48:42. Beje, iš 48 balbieriškiečių pelnytų taškų net 39 surinko minėtasis A. Jakubausko ir R. Ališkevičiaus tandemas! Antrąją rungtynių pusę geriau pradėjo „Šilavotas“, kuriam pavyko susigrąžinti trapią persvarą, tačiau „Tūzai“ ketvirtį užbaigė spurtu 12:2 ir prieš lemiamas 10 minučių turėjo 9 taškų pranašumą – 65:56. Balbieriškio taškų šou tęsėsi ir po pertraukėlės – „Tūzai“ ketvirtį pradėjo spurtu 15:0, o „Šilavotas“ pirmuosius savo taškus pelnė tik prabėgus 6 minutėms. R. Ališkevičius ir A. Remeika toliau lengvai rinko taškus, o „Tūzų“ pranašumas perkopė 20 taškų. A. Senavaičio ir P. Masikonio tritaškiai rungtynių pabaigoje leido „Šilavotui“ šiek tiek sumažinti atsilikimą. Vis dėlto BC Balbieriškio „Tūzai“ iškovojo užtikrintą pergalę rezultatu 86:72 ir toliau šiose pirmenybėse žygiuoja be pralaimėjimų.

Rezultatyviausi žaidėjai:

BC Balbieriškio „Tūzai“: R. Ališkevičius – 27, A. Jakubauskas – 25, A. Abarius – 8.

„Šilavotas“: A. Senavaitis – 16, R. Karčiauskas – 15, V. Mieldažys – 13, E. Seniūnas – 12.

„Gyvenimo“ informacija

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

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

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

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

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS remia rubrikas „Koks tu ir aš – tokia 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