



## Paba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis.  
Saulė teka 8 val. 42 min., leisis 16 val.

01 min. Dienos ilgumas 7 val. 19 min.

Vardadieniai: šiandien – Gedganta, Melanija, Melanijus, Silva, Silvas, Silvestra, Silvestras, Silvija, Silvijus, rytoj – Arvaida, Arvaidas, Arvaldas, Arvaldė, Eufrozina, Mečislovas, Mečius, Mečys, pirmadienį – Fulgentas, Fulgis, Gailius, Gailutė, Gailutis, Jukunda, Jukundas, Mažvyda, Mažvydas, Mažvydė, Pulgis, antradienį – Ainė, Ainis, Genovaitė, Kangaila, Kangailas, Kangailė, Kangeda, Kangedas, Vida, Vidas, Vidgailas, Vidgailė, Vidgauda, Vidgaudas, Vidgaudė, Vidgina, Vidginas, Vidutis.

Gruodžio 31 – Naujųjų metų išvakarės. Blogų minčių atsikratymo diena. Sausio 1 – Naujieji metai. Lietuvos vėliavos diena.

## Aptarė turistinio projekto abipus sienos naudą

Gruodžio 16 d. Prienuose vyko tarptautinio projekto „Pacų giminės paveldas kaip bendros turizmo plėtros abipus sienų pagrindas“ baigiamoji konferencija. Projektą drauge įgyvendino Prienų rajono savivaldybės administracija, Vilkaviškio turizmo ir informacijos centras bei Suvalkų pavietas (Lenkija), pagal programą „Interreg V-A Lietuva – Lenkija 2014–2020“ jo finansavimui skirta apie 470 tūkst. eurų.

Pacų giminė paliko ryškų pėdsaką ir Lietuvos, ir Lenkijos pasienio teritorijose, jų istorijoje, politikoje ir ekonomikoje. Todėl vienišiančia projekto tema ir buvo pasirinktas būtent šios įtakingos didikų giminės paveldas, paskatinęs parengti bendrą LDK didikų Pacų kelio turistinį maršrutą Suvalkai–Vilkaviškis–Prienai–Jiezno, kuris ves per Dausprūdą, Šurpylių (Szurpil), Bolciach (Lenkijoje), Vilkaviškio ir Prienų rajonų savivaldybės vietas. Projekto metu buvo sukurta

turistams pritaikyta infrastruktūra su mažaisiais architektūros elementais, informaciniais stendais, stovais dviračiams ir jų remonto stotelėmis, išleisti maršruto žemėlapiai, pagaminta turistinė atributika, vyko įvairios veiklos, mokymai.

Jiezno mieste pastatytas bronzinis 3D Pacų rūmų modelis, stulpas su Pacų giminės herbo lelija, grindinyje įmontuotos metalinės lelijos, pažymint lankytojus Pacų

(Nukelta į 12 p.)

13 sentencijų iš 2022-ųjų bloknoto paraščių  
2 p.

Studijų nerems – skatins specialistų pritraukimo priemones  
2-11 p.

Užtekant Vakarinei žvaigždei...  
Apie 5 p. dovanas

Kaip karas palietė mūsų gyvenimus?  
6 p.

TAU studentai pratęsė tarpušvenčio pašnekesių tradiciją  
8 p.

Juodojo 12 p. vandens triušio metai: ką jie žada Zodiako ženklams?  
8 p.

## Mieli „Gyvenimo“ bičiuliai!



Netrukus laikas atvers naują, dar neprirašytą metų lapą. Pildykime jį vėl kartu. Pildykime, paremdami ir palaikydami vieni kitus, pildykime su gera viltimi, mylinčia širdimi, švaria sąžine, kupini naujų iniciatyvų. Tebūna 2023-ieji sėkmingesni ir šviesesni!

## Metraštyje, skirtame LDK didikų Pacų epochai, ir Jiezno atspindys

Šie metai Jiezniui – jubiliejiniai, miestas minėjo vardo paminėjimo 430-ąsias metines. Jubiliejinės sukakties diena – gruodžio 4-oji, bet šiai iškiliai datai skirti renginiai prasidėjo dar pavasarį.

Vienas pirmųjų renginių, pakvietusių į kelionę Jiezno krašto istorijos pažinimo keliais, Vytauto Didžiojo universiteto ir Jiezno gimnazijos iniciatyva vyko dar gegužės mėnesį. Gimnazijoje vykusio konferencija „Jiezno kraštas: žmogus ir laikas“ – tai ankstesniais metais tarp gimnazijos ir universiteto prasidėjusios bendrystės tęsą, prisimenant ir puoselėjant Jiezno istorinį ir kultūrinį paveldą. Dar praėjusiais metais Jiezno gimnazijos mokytojai ir mokiniai dalyvavo Vytauto Didžiojo universitete surengtoje konferencijoje „LDK didikų Pacų giminė ir Lietuvos barokas“. Konferencija surengta minint XVII a. Abiejų Tautų Respublikos diduomenės atstovo, valstybės veikėjo, LDK kanclerio Kristupo Ziganto Paco 400-ąsias gimimo metines. Šios konferencijos pranešimų pagrindu parengtas ir jubiliejinis, 20-asis Kauno istorijos metraštis.

Jis, kaip leidėjų žodyne rašo metraščio redakcinės kolegijos pirmininkė prof. dr. Aistė Lazauskienė, kiek kitoks. Tai – specialus teminis leidinys, skirtas LDK didikų Pacų epochai. Žymios didikų giminės, glaudžiai susijusios ir su Jiezno kraštu. Tad tai, kad tarp keturiolikos leidinyje publikuojamų straipsnių, kuriuose mokslininkai iš Lietuvos, Lenkijos, Baltarusijos ir Danijos atskleidžia Pacų giminės didybę, darbus, įpročius, parodo



Metraščių pristatę Vytauto Didžiojo universiteto mokslininkai mano, kad Jiezno istorijos ir kultūros paveldas vertas dar gilesnių tyrinėjimų.

įvairius epochos aspektus (mecenatystės fenomeną, bažnyčių ir vienuolynų fundavimą, bajorijos ir didikų kasdienybę ir kitus momentus), – du yra skirti Jiezniui – mums labai svarbu.

VDU Humanitarinių mokslų fakulteto Istorijos katedros profesorė Vytauto Didžiojo universiteto Kauno istorijos centro vadovė Vaidos Kamuntavičienės publikacijoje atskleidžiama Jiezno parapijos padėtis XVII amžiuje. O Vilniaus dailės akademijos lektoriaus, architektūros istoriko, architekto Mariaus Daraškevičiaus publikacijoje „Jiezno dvaro rūmai: nuo itališkos villa iki prancūziškos cha ^ teau“ aptariami didikų Pacų giminės Jiezno dvaro rūmų raidos etapai.

Taip gražiai simboliškai sutapo, kad Jiezno bažnyčioje knyga buvo pristatyta būtent gruodžio 4-ąją – Jiezno vardo paminėjimo dieną ir

tapo tarsi paskutiniu akordu, vainikavusiu jubiliejui skirtus renginius, šiame vykusius Jiezne.

Kartu su kraštiete viena iš konferencijų universitete ir gimnazijoje iniciatorių, prof. Irena Buckley (Raškevičiūtė) leidinio pristatyme dalyvavo prof. Vaida Kamuntavičienė, prof. Aistė Lazauskienė, dr. Inga Puidokienė ir Istorijos katedros doktorantas Ričardas Jeremičius.

Mokslininkai liko maloniai nustebinti jiezniškių susikaupimo ir susidomėjimo. Jų atsivežtų knygų visiems norintiems išgyti net neužteko. Teko palaukti. Šiuo metu, atspausdinus papildomai, metraščių galima išgyti Jiezno bažnyčioje. Su leidinyje spausdinama medžiaga galima susipažinti ir VDU interneto svetainėje.

„Gyvenimo“ informacija



### VINCO MYKOLAČIO-PUTINO 130-ŪJŲ GIMIMO METINIŲ MINĖJIMAS

2023 M. SAUSIO 6 D. 17.30 VAL.  
PRIENŲ KULTŪROS IR LAISVALAIKIO CENTRE  
(PRIENAI, VYTAUTO G. 35)

RENGINYJE JŪSŲ LAUKS:  
SUVALKŲ LIETUVIŲ TEATRO „SUDŪVA“ MONTAŽAS  
„VAI EIČIAU, AŠ EIČIAU...“  
KONCERTUOS VYTAUTAS TRAKYMAS



Nuomonė

Rytas STASELIS



## 13 sentencijų iš 2022-ųjų bloknoto paraščių

Mėgstu į besibaigiančius metus pažvelgti prisimindamas savo profesinio bloknoto užrašus. Dabartinis laikas – ne išimtis. Senokai nebuvo tokių metų, kada vieną didelę mūsų gyvenimo problemą keitė kita, ją – trečia. COVID-19, migrantų krizė, Rusijos prezidento Vladimiro Putino dar pernai paskelbtas ultimatas Vakarų civilizacijai, šiemet pradėtas karas Ukrainoje. Visą tą patirtį teko išgyventi mums visiems – ne tik politikams ar aukštiesiems pareigūnams. Žemiau pateikiu trumpas citatas maždaug chronologine tvarka iš tų rašinių, kurie man šiemet įsiminė labiausiai. Laimingų 2023-ųjų!

„Transportas ir turizmas – šiandien matyčiau šiuos du ūkio sektorius, kuriuose [Lietuvos] verslas gali kažką sėkmingo nuveikti [Rusijoje]. Yra perdūbančių medieną, užsiimančių žemės ūkiu, tačiau tai labiau pavieniai atvejai, kurių nepriskirčiau prie tendencijos.“

**Eitvydas Bajarūnas**, buvęs Lietuvos ambasadorius Rusijoje

„Nieko nėra pasaulyje, ką galėtume išmatuoti 100 proc. Išskyrus tą, kuris sėdi aukštai ir į mus žiūri. Jis tikriausiai viską žino 100 proc. O mes užtikrintai žinome tik, kad kartą gimė tikrai mūšime.“

**Vladas Algirdas Bumelis**, mokslininkas-biotechnologas

„Negalime reformuoti greitosios medicinos pagalbos sistemos nesukurdami socialinio pavėžėjimo instituto, nes „greitoji“ ypač periferijoje atlieka socialinio taksi funkciją. Greitoji pagalba nuo socialinio pavėžėjimo turi skirtis kaip diena nuo nakties.“

**Arūnas Dulkys**, Sveikatos apsaugos ministras

„Gal tikrai jie (migrantai), jeigu čia įsidarbintų, laimėtų visi – jie, mes ir visa Europa. Vis dėlto nenorime tapti pereinamu ES kiemu, o taip gali atsitikti. Rizikos yra.“

**Laurynas Kasčiūnas**, Seimo narys

„Dauguma šalių jau pritaria lietuviškam arba lenkiškam požiūriui į karą Ukrainoje. Su išlyga: tose šalyse, kuriose stiprūs ultradesiniai, ten yra kažkokio keisto požiūrio į laisvę ir demokratiją.“

**Žygimantas Pavilionis**, Seimo narys

„Rosatom“ reiktų išmesti iš visų tarptautinių organizacijų, nutraukti visus bendrus projektus, užkonservuoti įvairiose šalyse statomas jėgaines. Ir to užtektų, kad apie tą kompaniją liktų tik prisiminimai.“

**Viktoras Kurtevas**, ukrainiečių verslininkas, energetikos ekspertas

„Rusijos karinė vadovybė nuo pat viršaus yra prasta. Matyt, patys kariai nėra įtikinti, kad tai, ką jie dabar daro, yra teisinga. Jie nesupranta, kodėl jie turi užpulti kaimyninę valstybę ir dėl to žūti. Atrodo, kad Rusijos kariuomenė nėra gerai parengta, neturi moralinės valios kovoti iš paskutiniųjų.“

**Jonas Kronkaitis**, buvęs Lietuvos kariuomenės vadas

„Labai didelę reikšmę [formuotis nacionaliniam ukrainiečių identitetui] turėjo iš Rusijos transliuojamas požiūris į ukrainiečius, kuris buvo gal ne pašaipus, tačiau kaip į antrąsias tautą, kuri nesugeba tvarkytis savo valstybėje. Įdomu tai, kad toji konsolidacija įvyko visose šalies dalyse, kurios ligi vadinamojo Europos Mайдano buvo skirtingos.“

**Rasa Ališauskienė**, viešosios nuomonės ir rinkos tyrimų kompanijos „Baltijos tyrimai“ vadovė

„Man asmeniškai buvo labai neramu apie praėjusiųjų (2021 m.) metų rugpjūtį, nes pas mus buvo skatinamas supriešinimas, akivaizdžiai buvo dirbama su rusiškai propagandai imliomis visuomenės grupėmis ir vedama į vos ne gresiančią pilietinio susipriešinimo ar karo jauseną.“

**Ainė Ramonaitė**, Vilniaus universiteto sociologė

„Nuotaikos dėl pasaulio ekonomikos yra nekokios. Ko gero, nebus taip tragiška, kaip buvo 2009 m., nes taisyklų problemų šaltinis buvo finansai. Dabar jis kitas – kilęs karas ir trūkinėjančios prekybos grandinės.“

**Ingrida Šimonytė**, ministrė pirmininkė

„Mano nuomone, 2000 m. čia buvo padaryta klaida, kada STT tapo atskaitinga tiesiog Prezidentūrai. Tokiu atveju atsakomybę dėl šios institucijos veiklos turėtų prisiimti šalies vadovas, nes jokia kita institucija nedalyvauja skiriant šios tarnybos vadovą.“

**Stasys Šedbaras**, Seimo narys

„Įtariu, kad jau 2014 m. ėmė ukrainiečių vaikus, visiškai keitė jų tapatybę, metrikus ir šiandien labai mažai tų vaikų turi galimybę sužinoti, kas yra tikrieji jų tėvai. Panašu, kad dauguma jų buvo atiduoti įšivaikinti bevaikiams tėvams Rusijoje.“

**Olga Romanova**, rusų žurnalistė, žmogaus teisių gynėja

„Mūsų moksleiviai negauna praktiškai jokių žinių apie kultūrinę žmonijos įvairovę. O tai, ką gauna, dažnai yra egzotizuojama, taip pristatant mums svetimas kultūrinės praktikos kaip neįprastas, nenormalias.“

**Egdūnas Račius**, Vytauto Didžiojo universiteto islamo tyrinėtojas

Tarybos posėdis

## Studijų nerems – skatins specialistų pritraukimo priemones

Prieškalėdiniame Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje priimta 18 sprendimų.

Atsižvelgiant į įvykčius pasikeitimus Tarybos frakcijose, posėdyje patvirtinta pakeista Kontrolės komiteto sudėtis.

Egidijui Visockui prisijungus prie Regionų frakcijos, į komitetą deleguotas kitas Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos frakcijos narys – Artūras Buitkus. Kontrolės komitete taip pat dirbs Mindaugas Rukkas. Kadangi daugiau pavardžių nebuvo pateikta, Tarybos nariams kilo klausimų, kokia yra komiteto sudėtis. Jie išgirdo paaiškinimą, kad keičiama mažiau nei pusė komiteto narių, todėl nėra būtina juos visus išvardinti sprendimo projekte.

Tarybos nariai pakeitė Prienų rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašą. Patikslinti kai kurie aprašo punktai: aiškiau išdėstyta, ką balsuojantysis privalo įrašyti ir pažymėti popieriniame balsavimo biuletenyje. Numatyta, kad įgyvendinant projektą yra būtinas Savivaldybės administracijos bendradarbiavimas su laimėjusių projektų pareiškėjais visuose projekto įgyvendinimo etapuose. Taip pat patikslinti asmens duomenų tvarkymo pagrindai ir tikslai.

Tarybos nariui Audriui Narvydui parūpo, kaip bus bendradarbiaujama su pareiškėjais. Mero patarėja Agnė Darguzienė patikslino, kad bendradarbiavimas skirtas pasiūlymams, informavimui, bet ne pareiškėjų įtraukimui į darbų

priežiūrą, vykdymą ar kontrolę.

Po diskusijų patvirtintas Trūkstatų specialistų pritraukimo į Prienų rajono savivaldybės viešąsias ir biudžetines įstaigas tvarkos aprašas, kuris įsigalios nuo 2023 m. sausio 2 d.

Šiuo aprašu nustatomos skatinimo priemonės, finansavimo teikimo sąlygos ir tvarka trūkstatų specialistų specialistams, atvykstantiems dirbti į Prienų rajono savivaldybės biudžetines (išskyrus Savivaldybės administraciją) ir viešąsias įstaigas, kad būtų užtikrinti įstaigų veiklos poreikiai, teikiamų paslaugų gyventojams prieinamumas ir kokybė.

Prienų rajono savivaldybės tarybos sprendimu patvirtinta komisija iš Savivaldybės administracijos darbuotojų vertins įstaigų pateiktą specialistų poreikį, teiks Savivaldybės tarybai tvirtinti Specialistų sąrašą ir prašymus dėl dalyvavimo Savivaldybės specialistų pritraukimo programoje.

Apraše numatytos šios specialistų skatinimo priemonės: vienkartinė 15000 eurų išmoka ir būsto kredito palūkanų kompensavimas iki 3000 eurų per metus, specialistas galės pasirinkti vieną iš jų. Taip pat nurodyti jų išmokėjimo terminai, specialistų išpareigojimai ir lėšų gražinimo tvarka, priverstinio išieškojimo teismine tvarka sąlygos.

Tarybos nariai Dovilė Ručytė ir Audrius Narvydas teiravosi, ar buvo atliktas tyrimas, kokių specialistų trūksta rajone; kodėl šis Aprašas

netaikomas Savivaldybės administracijai; kiek bus skirta lėšų sprendimui įgyvendinti. A. Narvydui užkliuvo tai, kad Apraše nėra nuostatos dėl gautų lėšų gražinimo tiems specialistams, kurie nepraeis bandomojo laikotarpio. Rasa Ivanauskienė pasiūlė klausimą atidėti, kol nebus surengta diskusija su įstaigų vadovais dėl specialistų poreikio. Balsavimo metu šį siūlymą palaikė penki politikai, dauguma nubalsavo už pateiktą sprendimo projektą.

Nutarta nuo 2023 m. sausio 1 d. atsisakyti Tarybos sprendimu patvirtintos Prienų rajono savivaldybės Studijų rėmimo programos.

Pranešėjo, Švietimo ir sporto skyriaus vedėjo R. Zailsko teigimu, ši tvarka buvo patvirtinta 2015 metais, norint paskatinti jaunimą siekti išsilavinimo bei gyventi ir dirbti Prienų rajono savivaldybėje, taip pat aprūpinti Prienų rajono savivaldybės įstaigas kvalifikuotais specialistais. Tačiau, anot jo, per septynerius metus nepavyko į Prienų rajoną pritraukti nė vieno specialisto, nors gerai besimokiusiems jaunuoliams paskatinti kasmet skirta apie 3 tūkst. eurų. Arūno Vaidogo įsitikinimu, tam, kad skatinamosios stipendijos duotų grąžą, parama studentams turi būti ženklesnė, skiriama tiems, kurie pasirašo išankstines įsidarbinimo sutartis su Savivaldybe.

Nustatytos Prienų rajono savivaldybės biudžeto lėšomis finansuotinos 2023 m. prioritetinės nevyriausybinų organizacijų veiklos

(Nukelta į 11 p.)

## Neįgaliųjų organizacijų ir skyrių pirmininkams – nuoširdžios Savivaldybės vadovų padėkos

Metams baigiantis visame rajone vyksta daug įvairių renginių – įžiebiamos eglutės, rengiami padėkos vakarai, bendruomeninės šventės. Tradiciškai, artėjant šventėms, Prienų r. savivaldybės vadovai pakvietė rajono neįgaliųjų organizacijų bei skyrių pirmininkus į susitikimą, kurio metu padėkota už partnerystę, bendradarbiavimą, nuoširdų darbą teikiant paslaugas neįgaliems rajono žmonėms.



Savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas džiaugėsi neįgaliųjų bendruomenių veikla ir pakvietė toliau bendradarbiauti, stengtis suteikti pagalbą kiekvienam žmogui, kuriam jos reikia, linkėjo sveikatos, naujų sumanymų ir sėkmės juos įgyvendinant.

Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė taip pat pasidžiaugė neįgaliųjų organizacijų iniciatyvomis, bendruomenių puoselėjamosiomis tradicijomis. Direktorė padėkojo pirmininkams už aktyvią veiklą, organizuojamas gražias bendruomeniškas šventes, aktyvų ir silpnaregių bendruomenę – už puošiamą savivaldybės administracijos pastato erdves. Kviesdama toliau dalintis rūpesčiais ir džiaugsmais, direktorė palinkėjo, kad kiti metai

taptų organizacijų bendradarbiavimo proveržiu.

Už vienijančią veiklą, šilumą spinduliuojančius sambūrius neįgaliųjų organizacijų ir skyrių pirmininkams taip pat dėkojo, prasmingų veiklų kasdienybėje ir gražių ateinančių švenčių visiems linkėjo mero pavaduotoja Loreta Jakinevičienė ir administracijos direktoriaus pavaduotojas Algis Marcinkevičius.

Prie visų sveikinimų prisijungė ir Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vedėja Sandra Mekionienė. Vedėja pasidžiaugė nevyriausybinių neįgaliųjų organizacijų dalyvavimu socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems projektų veiklose ir tuo, kad visos organizacijos teikė prašymus ir gavo teisę teikti socialinės reabilitacijos pa-

slaugas neįgaliems asmenims ir 2023-aisiais metais, palinkėjo darnaus bendradarbiavimo ir ateityje, kad visos paslaugos būtų kokybiškos ir pasiekiamos kiekvienam neįgaliujam.

Neįgaliųjų organizacijų pirmininkai pasidalino savo darbo kasdienybę, rūpesčiais ir džiaugsmais, padėkojo Savivaldybei už jaučiamą palaikymą, paramą, gerinamas sąlygas. Paminėtina, jog pastaraisiais metais puikios sąlygos suteiktos Jiezno žmonių su negalia sąjungai.

Atsisveikindami susitikimo dalyviai vieni kitiems palinkėjo sveikatos, sėkmės, susitelkimo, daug prasmingos veiklos bei džiugios artėjančių švenčių nuotaikos.

Prienų r. savivaldybės informacija

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Gruodžio 31-oji – Blogų minčių atsikratymo diena

Gruodžio 31-oji dar vadinama Blogų minčių atsikratymo diena, mat, įžengiant į Naujuosius metus, visą blogį reikia palikti, kad nesektų iš paskos. Kiekvienas iš mūsų ir savo asmeniniame, ir darbiname gyvenime turime tam tikrą kompleksą teigiamų ir neigiamų minčių arba žodžių, ir kažkuri „svarstyklė“ pusė nusveria į vieną arba kitą pusę. To pasekmė – ne tik mūsų savijauta, psichologinė būseną, bet ir fizinės bei dvasinės sveikatos išraiška. Netgi Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad žmogaus sveikata priklauso nuo to, kaip jis mąsto ir gyvena.

Mąstymas yra viena sudėtingiausių žmogaus psichinės veiklos formų. Teigiama, jog žmonės, skleidžiantys koherentiškas (atsirandančias teigiamų emocijų metu) elektromagnetines bangas, sužadina ir daro įtaką aplinkai. Atlikti eksperimentai, kurių metu žmogaus DNR buvo stengiamasi paveikti per atstumą. Pozityvios emocijos skatina veikti širdį harmoningu ritmu, suteikiančiu optimalias sąlygas efektyviai dirbti širdies kraujagyslių ir nervų sistemoms. Toks ritmas teigiamai veikia hormonų balansą,

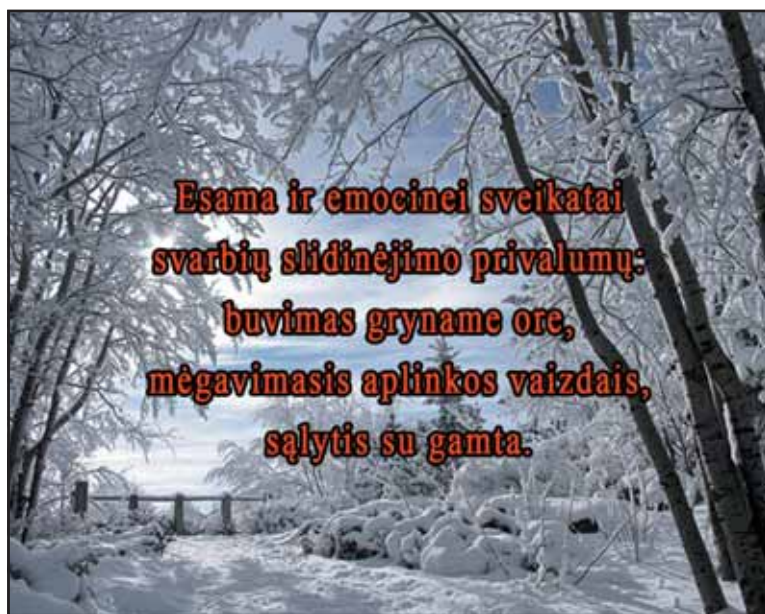
(Nukelta į 9 p.)



## Fizinis aktyvumas šaltuoju metų laiku

Kiekvienas metų laikas gražus ir tinkamas aktyviai gyvenimui. Lietuvoje ne kasmet galime pasidžiaugti žiemos ir sniego malonumais, vis dėlto būtent žiemą aktyvaus judėjimo laiką galime išnaudoti itin veiksmingai – grūdindamiesi, stiprindami imunitetą, pakoreguodami kūno masę. O norint tinkamai pasirengti žiemos pramogoms ir visus metus būti sveikiems bei žvaliems, tinka vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukiojimas, joga, sportiniai žaidimai, t. y. įvairus fizinis aktyvumas.

(Nukelta į 4 p.)



## Vaikų traumas žiemą. Ką turėtų žinoti tėvai?

Vos prasidėjus žiemai, iškritus pirmajam sniegui, mūsų mažieji skuba pasitikti žiemos pramogų: čiuožti su rogutėmis nuo kalniuko, slidėmis ar pačiūžomis. Neretai šias taip laukiamas pramogas lydi nelaimingi atsitikimai bei traumos.

Kaip sumažinti galimų traumų riziką ir nuo to apsaugoti vaikus?

- **Nušalimai.** Lauke vaikai daug juda, bėgioja ir nejaučia šalčio, tačiau žemesnė temperatūra gali stipriai pakenkti jų sveikatai. Tėveliai turėtų atkreipti dėmesį ir vadovautis jutimine temperatūra, kuri būna ženkliai žemesnė už matomą termometro stulpelyje. Visuomenės sveikatos specialistai atkreipia dėmesį, kad darželinukams ir pradinukams eiti į lauką nereikėtų, kai jutiminė temperatūra nukrenta žemiau - 20 laipsnių.

- **Sumušimai, kaulų lūžiai.** Vaikai dažnai nepamatuotai pasitiki savo jėgomis ir drąsiai čiuožia su rogutėmis, slidėmis ar pačiūžomis. Kartais šios linksmybės dėl neatsargumo baigiasi stipriais sumušimais, kaulų lūžiais, patempimais, išnirimais. Sumušimas laikomas stipriu, jeigu yra paties žmogaus delno dydžio, ir jaučiamas tvinkčiojimas, pulsavimas, skausmas, paraudimas, tokiu atveju reikia kreiptis į gydytoją. Su vaikais nuolat reikia kalbėtis apie saugų elgesį esant lauke, tik turimos žinios suteiks vaikams saugaus elge-



sio įgūdžių, išmokys atsakomybės.

- **Paslydimai.** Itin dažnai pasitaikantys ir vaikams, ir suaugusiems – paslydimai. Tai nutinka dėl netinkamos avalynės ir slidžios, nepabarstytos kelio dangos. Norint išvengti pargriuvimų, patariama slidžiu paviršiumi eiti lėtesniais ir mažesniais žingsniais, iš namų išeiti anksčiau, atsargiai lipti laiptais, neskubėti. Jeigu įmanoma, pasistengti nenešti daug daiktų, norint išlaikyti pusiausvyrą ir nepargriūti.

- **Nepatogi avalynė.** Nelaimingi atsitikimai gali įvykti dėl netinkamos avalynės. Svarbu pasirinkti avalynę, kurios padas būtų šurkštaus reljefo, suteikiantis didesnę sukibimą su slidžia danga. Avalynė turi būti patogi: erdvi, pagal vaiko pėdos ilgį pridodant 1 cm, lanksčiu padu. Priekinė bato dalis turi būti tvirta, o pakalnė plati.

(Nukelta į 9 p.)



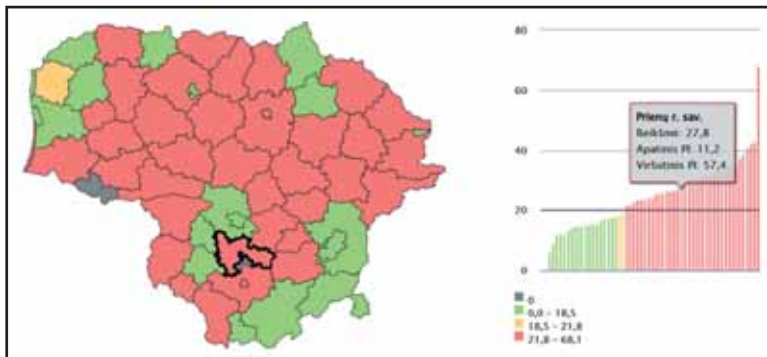
## Kokius batus rinktis žiemą

Žiema mus stebina itin permainingais orais, vieną dieną mums tenka bristi per pusnis, kitą dieną čiuožti ledu, dar kitą dieną bristi per balas. Sušlapti, sušalti kojas, ar jaustis nestabiliai ant dangos, kuria mes vaikštome, yra nemalonūs jausmas. Tam, kad orų permainos nekeltų mums diskomforto, mums tereikia tinkamos avalynės. Keletas patarimų, į ką derėtų atkreipti dėmesį renkantis avalynę žiemai:

<p>SULAIKO ŠILUMĄ</p>	<p>NEPRALEIDŽIA VANDENS</p>	<p>NESLYSTA GERAI SUKIMBANTIS GUMINIS PADAS</p>
<p>PRIGLUNDA Batviršis optimizuoja pėdos stabilumą ir nevaržo judesį</p>	<p>TRAUKA Padas gerinantis sukibimą ir trintį</p>	<p>LEIDŽIA PĖDOMS JUDETI NATURALIAI</p>
<p>ATSPARUMAS TRINČIAI</p>	<p>AMORTIZACIJA</p>	<p>SVORIS</p>

## Mokėjime laiku atpažinti savižudybės ženklus

Savižudybės – viena šiais laikais vis dažniau pasitaikančių mirties priežasčių ne tik Lietuvoje, bet ir daugelyje kitų šalių. Pagal Higienos instituto duomenis, 2021 m. Prienų rajone nusizudė 7 suaugę asmenys (5 vyrai ir 2 moterys). Pagal gyvenamą vietovę visi buvo kaimo gyventojai, išskyrus vieną, gyvenusį mieste. Tarp nusizudusiųjų nebuvo nei vieno nepilnamečio asmens. Pagal pateiktą kartogramą matyti, kad Lietuvos žemėlapyje daugiausia rausvos spalvos, tai rodo prastą situaciją savivaldybėse, taip pat ir Prienų rajone, kiekvieną lyginant su Lietuvos situacija (1 pav.).



Pav. Savižudybių skaičius Lietuvoje 2021 m. kartograma. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

### Kodėl žmonės bando nusizudyti?

Paprastai žmonės bando nusizudyti, norėdami nuslopinti nepakeliamą emocinį skausmą, kuris gali atsirasti dėl įvairių priežasčių. Dažnai tai būna pagalbos šaukštas. Žmogus, bandantis nusizudyti, dažniausiai būna tiek prislėgtas, kad nesupranta, jog yra ir kitų pasirinkimų: mes galime padėti sustabdyti tragediją, stengdamiesi suprasti, kaip jie jaučiasi, padėdami jiems ieškoti kitų galimų pasirinkimų. Savižudžiai dažniausiai jaučiasi siaubingai izoliuoti; dėl savo kančių, jie nesugeba pagalvoti apie žmones, į kuriuos galėtų kreiptis, taip dar labiau padidindami izoliaciją. Dauguma savižudžių duoda išpėjamuosius ženklus tikėdamiesi, kad jie bus išgelbėti, nes jų noras yra baigti emocines kančias, o ne mirti. Savižudybių procesas vyksta keliais etapais:

Minčių, idėjų stadijoje žmogus tik pagalvoja apie savižudybę, nori užsimiršti, pabėgti nuo rūpesčių ir skausmo. Daugeliui žmonių nors kartą gyvenime ateina tokia mintis. Tačiau savižudybė dar neplanuojama. Norima nebūti, numirti, bet nusizudyti atrodo neįmanoma.

Ketinių stadijoje žmogus ne tik trokšta mirti, bet ir pradeda siekti mirties. Jis norėtų rasti ir kitų būdų, kurie sumažintų jo kančias, bet negali. Savižudybė pradeda at-

rodyti kaip vienintelė išeitis. Grėsmė gyvybei čia jau daug didesnė. Pradedama galvoti apie nusizudymo būdus, apmąstomas konkrečios detalės.

Veiksmų etapas yra paskutinis. Jis prasideda apsisprendimu, kad mirtis yra geriausia išeitis. Tada gali net pagerėti nuotaika, nes žmogus pasijunta tarsi išsilaisvinęs. Šiame etape stebimi atsivėrimo gestai – skolų, dovanų, laiškų gražinimas, ypatingos atsivėrimo frazės. Įvykdomas konkretus savižudybės veiksmas.

Šių savižudžių tendencijų vyksmas nėra neįtikėtinas: ne kiekvienas, galvojantis apie savižudybę, ketina tai daryti, ne kiekvienas ketinantis mėginti nusizudyti, ne kiekvienas, kuris mėginti nusizudyti, miršta. Savižudybės procesą bet kuriuo momentu galima sustabdyti ir vidiniams, ir išoriniams veiksniams. Žmonės būna linkę į savižudybę tik tam tikrais gyvenimo momentais, ir savižudybė yra asmenybės krizės ar asmenybės sutrikimo rezultatas, o ne blaivus apsisprendimas.

Naudingos nuorodos, kur galima rasti pagalbą: [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt), [www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt).

Taip pat primename, jog Biuras teikia psichologo individualias konsultacijas, esant poreikiui, prašome kreiptis tel. (8 319) 544 27 arba mob. tel. 8 678 799 95.

## Savęs žalojimas

Savęs žalojimas yra sąmoningas savo kūno žalojimas su tikslu palengvinti kylančių jausmų bangą, vidinį skausmą ir kančią. Save žalojantys asmenys neretai susiduria su daugybe intensyvių minčių ir emocijų, vienišumu, neapykanta sau ar aplinkiniams pasauliui ir neberanda kitų būdų, kaip su jais susidoroti. Arba atvirksčiai, jaučia gilų tuštumos jausmą ir naudoja savęs žalojimą, kad bent kažką pajautų. Sužalojimai dažnai yra pakankamai gilūs, todėl po jų lieka pasekmės, pavyzdžiui, randai.

Jei tu ar tavo draugas susidūrė su savęs žalojimu – kyla noras tą daryti ar jau esate save žaloję – žinok, kad ši įprotį galima pakeisti kitais, nežalingais būdais išgyventi sunkius jausmus. Savęs žalojimas suteikia apgaulingą trumpalaikį pagerėjimą, tačiau nepadeda išspręsti sunkumų, dėl kurių kyla noras save žaloti. Yra įvairių efektyvių neigiamų emocijų įveikos būdų, kurių gali išmokyti. Tik vienam gali būti sunku tą padaryti – tada verta ieškoti pagalbos. Kreipkitės pagalbos į patikimą suaugusįjį ar specialistą, pavyzdžiui, mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ar emocinės paramos linijų konsultantą.

Ne visais atvejais savęs žalojimas yra tiesioginis veiksmas. Savęs žalojimas taip pat gali būti:

- Alkoholio ar narkotikų vartojimas, siekiant pamiršti ar išspręsti savo problemas;
- Nevalgymas, persivalgymas ar vertimas save išvėmti suvalgytą maistą;
- Viso savo laiko skyrimas priklausomybę sukeliančiam elgesiui, pavyzdžiui, socialiniams tinklams, vaizdo žaidimams ar lošimams;
- Per dažnas ar intensyvus sportas, net ir turint raumenų skausmus ar traumas;
- Tyčinis rizikingų situacijų (Nukelta į 9 p.)

## Penki patarimai, kaip išvengti persivalgymo

1. Planuokite tinkamą meniu, ypač jei jūsų šeimoje yra žmonių, kurie turi lėtinių širdies ir kraujagyslių, kepenų, inkstų ar virškinimo sistemos sutrikimų. Gaminkite lengvai virškinamus, neriebius, daug greitųjų angliavandenių neturinčius patiekalus.

2. Matant gausų stalą, norisi visko paragauti. Ruoškite patiekalus taip, kad būtų galima patiekalo tiesiog paragauti. Patiekalus, kepinius gaminkite gerokai mažesnius, nei gamintumėte įprastam pietų stalui. Supjaustykite kitus produktus smulkiau. Pasirinkę itin mažas porcijas, gerokai sumažinsite tikimybę persivalgyti, net jei paragausite visų ant stalo esančių patiekalų.

3. Neskubėkite valgyti. Persivalgymas yra per didelis maisto kiekis, suvartojamas vienu metu. Jei neskubėsite valgyti, nors ir suvalgysite tą patį maisto kiekį, jūsų organizmui bus gerokai lengviau jį apdoroti.

4. Gerkite daugiau nesaldžių skysčių. Pakankamas skysčių kiekis reikalingas sklandžiam virškinimui.

5. Susitarkite su artimaisiais, kad valgysite tiek, kiek norisi. Net jei patiekalas buvo gaminamas ilgai ir su meile, jūs ar svečias turi turėti laisvą pasirinkimą jo atsisakyti ir dėl to nesijausti nemaloniai.



## Persivalgymas – nemalonus ir pavojingas švenčių palydovas

Didžiosios šventės neatsiejamoms nuo gausiai nukrauto šventinio stalo, todėl persivalgymas gali tapti nemaloniu švenčių palydovu. Persivalgymas – tai nemaloni fizinė ir psichinė būseną, kada suvartojamas didesnis maisto kiekis nei reikalinga organizmo biologiniams poreikiams patenkinti. Nuolatini persivalgymo epizodai yra valgymo sutrikimų išraiška, kada žmogui reikalinga psichikos specialistų pagalba. Nors kartais pasitaikantis persivalgymas, kuris dažniausiai įvyksta švenčių metu, nereiškia, jog asmuo turi valgymo sutrikimų, taip pat gali būti pavojingas sveikatai. Taigi kas gali nutikti persivalgius?

Persivalgius sutrinka virškinimas. Gali pykinti, skaudėti skrandį ir pilvą. Taip pat gali prasidėti viduriavimas, tuomet reikėtų gerti daugiau skysčių, kad viduriuojant organizmas jų nepritrūktų. Taip pat žarnyne prisikaupia daug dujų. Pirmiausia, gausiai valgant praryjame daug oro, o vėliau virškinimo proceso metu žarnyne išsiskiria dujos, todėl persivalgius, kol dujos nepasisalins iš žarnyno, bus nemalonus. Padėti sau galite atlikdami štai tokį pratimą: atsigulus ant nugaros, susirieskite į kamuoliuką pritraukdami kojas prie pilvo. Pabūkite šioje pozijoje tiek, kiek matote reikalinga. Šis pratimas padeda greičiau pašalinti dujas iš žarnyno.

Suvalgius daug maisto, labai apkraunamas skrandis, žarnynas. Persivalgęs žmogus gali jaustis panašiai, kaip esantis pirtyje: pagreitėja širdies ritmas, imama gausiai prakaituoti. Širdies ir kraujagyslių sistemos ligų



turinčiam žmogui ši būklė gali tapti pavojinga, sutrikti sveikata. Persivalgius gali svaigti galva, nes pagreitėja širdies ritmas, daugiau kraujo priteka į virškinamąjį traktą, todėl mažiau jo tenka smegenims. Šią būklę veikiausiai teks prakentėti, kol organizmas susidoro su pernelyg didele apkrova. Šiek tiek sau padėti galime gerdami daugiau vandens.

Persivalgymas veikia nuotaiką, elgesį. Suvalgius daug greitųjų angliavandenių turinčio maisto (šokoladas, saldūs gėrimai, kepiniai), staigiai pakyla cukraus kiekis kraujyje. Jei tai įvyksta vakare, gali būti sunku užmigti, bet kuriuo paros metu galite jaustis nervingi, sudirgę. Hormonas insulinas netrukus išsiskirs tam, kad sumažintų cukraus kiekį kraujyje. Nemalonus tai, kad jei cukraus kiekis kraujyje itin didelis, hormonu išsiskirs „su atsarga“, ir todėl cukraus kiekis nukris žemiau jums įprasto. Pasekmė – jausitės alkani, nors ką tik persivalgėte.

## Fizinis aktyvumas šaltuoju metų laiku

(Atkelta iš 4 p.)

### Slidinėjimas sveikatos labui

Mokslininkai įrodė, kad reguliari vidutinio intensyvumo fizinė veikla (apie 30 minučių beveik kiekvieną dieną) teigiamai veikia imuninę sistemą. Amerikos sporto medicinos koledžas patvirtino, kad reguliari mankšta ir grūdinimasis yra puikus būdas išvengti kvėpavimo sistemos infekcijų. Kada dar, jei ne šaltuoju metų laiku, tiek daug palankių aplinkybių mankštintis – slidinėti, čiuožti, išskylauti – ir patirti sveikos gyvensenos naudą? Slidinėjant dirba ir rankų, ir kojų, ir lie-

mens raumenys. Tai – visą kūną lavinantis fizinis aktyvumas. Slidinėjant energijos sunaudojama daugiau nei, tarkime, panašiu intensyvumu tiek pat laiko bėgant ar važiuojant dviračiu. Esama ir emocinei sveikatai svarbių slidinėjimo privalumų: buvimas gryname ore, mėgavimasis aplinkos vaizdais, sąlytis su gamta. Tai geresnis poilsis ir atsipalaidavimas nei mankštintis uždaroje patalpoje. Slidinėjant spartėja kraujotaka ir medžiagų apykaita, treniruojamos smulkiosios kraujagyslės, o kaip grūdinimosi procedūra buvimas gamtoje padeda stiprinti imunitetą. Taip veikia ir čiuožinėjimas. Kol dar nėra sniego, slidininkams labai gerai pa-

čiuožinėti su pačiužomis. Ši sporto šaka lavina pusiausvyrą ir koordinaciją, o čiuožėjo žingsnis ir slidininko žingsnis – panašūs. Rengiantis žiemos sezonui ir laukiant sniego, tinkami ir pasivaikščiojimai sparčiu žingsniu. Dar geriau – su lazdomis, nedidelėje įkalnėje, imituojant slidininko žingsnius. Nebūtina intensyviai mankštintis kasdien, nes organizmui reikia poilsio ir jėgų atgavimo dienų. Jų neturėtų būti daugiau kaip dvi iš eilės. Šiomis dienomis galite padirbėti neintensyviai: pasimankštinti treniruoklių salėje, atlikti raumenų tempimo pratimus, nueiti į baseiną ir kt.

Būkite sveiki ir fiziškai aktyvūs visus metus.



# Birštono versmės

„Gyvenimas“  
- laikraštis Jums  
ir apie Jus!

Laiškai iš Nemuno krantinės

## Apie dovanas

Metams baigiantis vis išgirstame apie įvairius apdovanojimus, pelnytus padėkas. Manau, jog įvertintiems yra svarbu, kaip mes sutinkame ir priimame tas žinias. Smagu, kad besidžiaugiančiųjų yra daug, kad po gerą žodį, po gražų pastebėjimą arba palinkėjimą pridėdame ir patys. Neprašyti. Stiprėja viltis, kad gal pamažu išguisime iš savęs tą bjaurią nuostatą, jog esame pavydūs, jog mums svarbūs tik mūsų pačių darbai, pasiekimai.

Turbūt ir prasmingą apdovanojimą už kalbos puoselėjimą gavusi Ramutė, ir keturis dešimtmečius savo idėjas Birštone sėkmingai įgyvendinantis Zigmas nesuskaičiavo visų sveikinusių, bet jie negalėjo nepastebėti, jog pastarųjų buvo daug. Greta gyvenančių žmonių neapgausi, todėl jų palaikymas šildo, manau, ne mažiau už apdovanojimus. Gal net labiau.

Ne pirmus metus globos namų gyventojams kojines mezganti ir kitus raginanti prisidėti Elvyra margaspalviais raštais džiugina ne vien tuos, kuriems jos skirtos, bet visus, reginčius prasmingą darbą – gražu matyti, kaip vyniojasi, raizgosi Elvyros gerumo ir rūpestingumo siūlas, nes juk ir patys esame patyrę, kad visa, kas savomis rankomis numegzta ir padovanota, šildo žymiai labiau, nei pirktas – rankdarbiose lieka tai, ką brangiausio turi žmogus – jo laikas ir jo meilė.

Nesuskaičiuos Kristina, kiek pagrindinės Birštono gatvės praeivių šyptelės, išvydę jaukius ir mielus saugus jos lange, kiek pasidžiaugs ja – kukliu, kūrybingu ir darbščiu žmogumi.

Ne dėl apdovanojimų gyvename, bet būna, kad patys gyvenimai, iš pirmo žvilgsnio atrodantys visai paprasti, tampa dovana ne tik artimiesiems, bet ir greta esantiems ir net praeiviams. Jei atvira širdimi žūri, tie gyvenimai ir šildo, ir džiugina, ir saugo. Ne vien per Kalėdas ar metams baigiantis.

Genovaitė

## 2023-ieji: kokios spalvos atneš sėkmę?

Sėkmingiausios Naujųjų metų spalvos – juoda ir mėlyna. Juodojo vandens triušio metais sėkmę jums neš ir kitos spalvos: žalia, auksinė, ruda, smėlinė bei įvairūs pilki atspalviai. Atsižvelgiant į laimingas spalvas derėtų parinkti ir šventines naujametines dekoracijas, žaislus eglutei ar stalo serviravimui ir pan.

### Namų puošyba

Ruošiantis Naujųjų metų sutikimui derėtų atsižvelgti į laimingas metų spalvas: juoda, mėlyna, žalia, smėlio, auksinė, ruda bei pilkus atspalvius. Vandens Triušis bus patenkintas, jei rinksitės šių spalvų detales: šventines dekoracijas, žvakes, indus, staltieses, servetėles ir kt.. Tai pagyvens jūsų namus ir sukurs šventišką aplinką.

Šalia jūsų mėgstamų žaislų ant eglutės pakabinkite po kelis kankorėžius, džiovintas citrinos griežinėlius, pabarstytus cinamonu, graikinius riešutus.

O po eglute lai puikuojasi triušio figūrėlė...

### Apranga naujametinę naktį...

Galvoje jau kirba mintis: „kokiais drabužiais pasipuošti?“. Pirmiausia peržvelkite savo spintos turinį: tikėtina, kad joje rasite juodos ar mėlynos spalvos drabužių: suknelę, palaidinę, kelnes ar kostiumėlį. Pasitinkant triušio metus, venkite brangių, blizgančių, „rėkiančių“ drabužių, pasiūti iš sintetinio audinio, taip pat imantrių papuošalų. Nesipuoškite kailio aplikacijomis ar kailinėmis apykaklėmis.

Triušis kuklus, baikštus gyvūnas, jam patiks drabužiai, pagaminti iš natūralių medžiagų – medvilnės, šilko ar lino.

Beje, 2023 metus patartina sukurti su šeima ar artimiausiais drau-

gais. Šventė neturėtų būti itin triukšminga, nes triušis mėgsta ramybę bei jaukumą.

### Naujametiniai patiekalai

Triušis yra žolėdis, todėl ant jūsų naujametinio stalo turėtų būti kuo daugiau žalio augalinio maisto. Tai – įvairiaspalvės daržovės, švieži vaisiai, įvairios salotos (būtinai kopūstai, morkos). Mėsos patiekalus gaminkite iš paukštienos, jautienos, žvėrienos.

Jokiu būdu nekepkite zuikio! Jei mėgstate jūros gėrybes, žuvį, – tai naujametiniams patiekalų asortimentui tinka. Ragaukite naminių vyną, įvairių vaisių sultis, gėrimus.



### 2023-ųjų metų spalva

Pasak ekspertų, ateinančiais metais populiarios išliks ramybės skleidžiančios spalvos.

2023 metų pagrindinė spalva bus *levandų atspalvio violetinė* – skatinanti mus nurimti, atsipalaiduoti. Be to, levandos atspalvis skatina optimizmą, stabilumo pojūtį.

Galimai levandų atspalvio violetinė bus populiariausia spalva, žmonėms atsitiesiant po ilgą COVID-19 pandemijos ribojimų ir nerimo dėl nežinomybės.

...Ateinantį vasaros sezoną dominuos keturios spalvos: sodri raudona, žydra su turkio atspalviu, smėlinė ir žalsvo vario atspalvis.

Geros nuotaikos pasitinkant Naujuosius!

Parengė Veronika Pečkienė



Amžinybės rate metai skuba į priekį, rašdami mūsų gyvenimų knygas. Tegul visada jose šviečia dienos, dėl kurių verta gyventi, svajonės, viltys, užmojai, lydintys į sėkmę, į laimę. Tegul bus ir džiaugsmo, ir rūpesčių, nes tik tokia knyga išliks įdomi nesibaigiančioje dienų kelionėje...

Laimingų Naujųjų Metų!

Audronės Šidickienės nuotrauka

## Užtekant Vakarinei žvaigždei...

Gruodžio 24-osios popietė Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus gyventojams buvo neįprasta. Visi nekantriai laukė Birštono parapijos Caritas savanorių organizuojamos Kūčių vakarienės, kartu išgyventi Kūdikėlio Jėzaus laukimo džiaugsmą.



Besiruošiant didžiausiai metų šventei, klebonas dek. mons. Jonas Dalinevičius lankėsi Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje, bendravo su gyventojais, norintiems suteikė Ligonių sakramentą.

Užtekant Vakarinei žvaigždei, prie gausaus Kūčių stalo kartu su Savivaldybės mere Nijole Dirginčiene, klebonu dek. mons. Jonu Dalinevičiumi ir savanoriais susirinko 13 stipriausių Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus gyventojų.

Vakaro pradžioje giesmėmis „Tylė naktis“ ir „Baltas angelėlis“ popietės dalyvius sušildė jaunoji savanorė Agnė Baliūnaitė.

Savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė sveikino gyventojus su Šv. Kalėdomis, linkėjo visiems šiuo metu svarbiausių dalykų: sveikatos ir ramybės, dėkojo Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus personalui už jų meilę ir atjautą sergančiajam, sveikatos stokojančiam žmogui.

Klebonas dek. mons. Jonas Dalinevičius vakarienę pradėjo malda bei stalo laiminimu, visi kartu pasveikino gimstantį Kūdikėlį Jėzų giesme „Sveikas Jėzau gimusis“. Vėliau kartu lauzė Kalėdaičius, dalijosi duona ir gerumu. Personalui



ir Birštono parapijos Caritas savanorėms padedant, gyventojai vaišinosi Kūčių stalo patiekalais, kurių ant stalo tradiciškai buvo dvylika.

Vakarienės pabaigoje Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus gyventojai ir personalas sulaukė Kalėdų senelio, kuris įnešė šventiško šurmulio bei apdovanojo gyventojus bei skyriaus personalą dovanėlėmis.

Birštono parapijos Caritas savanoriai dėkoja Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro direk-

torei Laurai Stankevičienei, kuri palaikė Birštono parapijos Caritas savanorių idėją organizuoti Kūčių vakarienę Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje. Taip pat Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus personalui – slaugytojai Ramutei, slaugytojos padėjėjomis Odetai ir Astrai, kurios šalia įprastinių dienos darbų rado laiko suruošti šventę skyriaus gyventojams, gaubė gyventojus savo šiluma, dėmesiu.

Vilma Burbienė



## SPRENDIMAI, PRIIMTI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2022 M. GRUODŽIO 22 D. POSĖDYJE

Eil. Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1	2	3
1.	TSE-173	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. lapkričio 20 d. sprendimo Nr. TS-173 „Dėl viešosios įstaigos Tulpės sanatorijos pareigybių sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo
2.	TSE-174	Dėl viešosios įstaigos „Tulpės“ sanatorijos 2022 metų metinių finansinių ataskaitų rinkinio audito
3.	TSE-175	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2021 m. kovo 26 d. sprendimo Nr. TSE-54 Dėl viešosios įstaigos Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro stebėtojų tarybos
4.	TSE-176	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2022 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TSE-10 Dėl viešosios įstaigos Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro paslaugų kainų
5.	TSE-177	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2022 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TSE-2 „Dėl Birštono savivaldybės 2022 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo
6.	TSE-178	Dėl nekilnojamojo turto, žemės ir žemės nuomos mokesčių ir rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą lengvatų
7.	TSE-179	Dėl garantijos suteikimo uždarajai akcinei bendrovei „Birštono šiluma“
8.	TSE-180	Dėl pritarimo Birštono savivaldybės administracijos dalyvavimui projekte „Birštono savivaldybės Nemajūnų kapinių infrastruktūros plėtra – 3 etapas“
9.	TSE-181	Dėl savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto perdavimo pagal panaudos sutartį Birštono savivaldybės administracijai
10.	TSE-182	Dėl leidimo buveinės adresą nurodyti Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančiuose pastatuose
11.	TSE-183	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2022 m. gegužės 26 d. sprendimo Nr. TSE-91 „Dėl darnaus judumo Birštono mieste plano komiteto sudarymo“ pakeitimo
12.	TSE-184	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2015 m. gegužės 29 d. sprendimo Nr. TS-103 „Dėl uždarnosios akcinės bendrovės „Birštono vandentiekis“ 2014 metų ūkinės veiklos ir metinių finansinių ataskaitų rinkinių auditavimo“ pakeitimo
13.	TSE-185	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2008 m. birželio 2 d. sprendimo Nr. TS-108 „Dėl ilgalaikio materialiojo turto perdavimo UAB „Birštono vandentiekis“ eksploatuoti“ pripažinimo netekusiu galios
14.	TSE-186	Dėl nemokamo keleivių vežimo reguliaraus vietinio (priemiestinio) susisiekimo autobusų maršrutais Birštono savivaldybėje
15.	TSE-187	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2014 m. vasario 28 d. sprendimo Nr. TS-23 „Dėl akcijų perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti jomis patikėjimo teise“ pakeitimo
16.	TSE-188	Dėl infrastruktūros objektų perėmimo neatlygintinai Birštono savivaldybės nuosavybės tvarkos aprašo patvirtinimo
17.	TSE-189	Dėl infrastruktūros plėtros įmokos
18.	TSE-190	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. gegužės 8 d. sprendimo Nr. TS-90 „Dėl mobilių laikinių pontoninių prielaukų (irenginių) Birštono mieste schemas, irengimo reikalavimų ir schemas patvirtinimo“ pakeitimo
19.	TSE-191	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2018 m. birželio 22 d. sprendimo Nr. TS-113 „Dėl laikinųjų prekybos, paslaugų teikimo vietų Birštono mieste schemas patvirtinimo“ patvirtintos schemas ir jos 5 priedo pakeitimo
20.	TSE-192	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. lapkričio 20 d. sprendimo Nr. TS-184 „Dėl Birštono savivaldybės teritorijoje esančių kapinių sąrašo sudarymo reikalavimų ir jo skelbimo savivaldybės interneto svetainėje tvarkos aprašo patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios
21.	TSE-193	Dėl prisijungimo prie susitarimo dėl meno ir dizaino naudojimo viešosiose erdvėse
22.	TSE-194	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2016 m. spalio 28 d. sprendimo Nr. TS-163 „Dėl Birštoniečio kortelės“ pakeitimo
23.	TSE-195	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2023 m. pirmojo ketvirčio posėdžių grafiko patvirtinimo
24.	TSE-196	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. birželio 21 d. sprendimo Nr. TS-124 „Dėl renginių organizavimo Birštono savivaldybei priklausančiose ar valdytojo teise valdomose viešojo naudojimo teritorijose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo
25.	TSE-197	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. gruodžio 18 d. sprendimo Nr. TS-231 „Dėl nevyriausybinių organizacijų veiklos projektų finansavimo savivaldybės biudžeto lėšomis tvarkos aprašo tvirtinimo“ pakeitimo
26.	TSE-198	Dėl maksimalių socialinės globos ir socialinės priežiūros paslaugų išlaidų finansavimo Birštono savivaldybės gyventojams dydžių nustatymo
27.	TSE-199	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2021 m. kovo 26 d. sprendimo Nr. TSE-59 „Dėl vienkartinųjų, tikslinių, sąlyginių ir periodinių pašalpų skyrimo ir mokėjimo tvarkos aprašo patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios“ pakeitimo
28.	TSE-200	Dėl biudžetinės įstaigos Nemajūnų dienos centro paskyrimo vykdyti bendruomeninių šeimoms namų funkcijas ir teikti kompleksines paslaugas šeimai
29.	TSE-201	Dėl Birštono savivaldybės bendruomeninių organizacijų tarybos sudarymo

## Delfi TV programa 2023.01.02-2023.01.04

## PIRMADIENIS

06:00 TIESIOGLAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
08:00 Jūs rimtai? Šventinė laida  
09:00 Istorijos apie nesėkmes (4)  
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (79)  
10:00 Šiandien kimba (17)  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (91)  
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (92)  
13:00 Šeima ant ratų. Afrikos link (5)  
13:30 Normalūs neurotikai (11)  
14:00 Įrklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (1)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (79)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
17:55 Kenoloto  
18:00 Kasdienybės herojai  
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (79)  
19:30 Dakaras be cenzūros  
20:00 Krepšinio zona  
20:30 Pas Editą  
21:00 Kasdienybės herojai  
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (80)  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
23:30 Dakaras be cenzūros  
00:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene (k)  
01:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)

## 02:30 TIESIOGLAI UKRAINOS ŽINIOS

„UKRAINA 24“  
ANTRADIENIS  
06:00 TIESIOGLAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
08:00 Kasdienybės herojai  
09:00 Dakaras be cenzūros  
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (79)  
10:00 Alfo didysis šou (17)  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (93)  
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (94)  
13:00 Kasdienybės herojai  
14:00 Įrklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (2)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (80)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene  
17:55 Kenoloto  
18:00 Kasdienybės herojai  
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (80)  
19:30 Dakaras be cenzūros  
20:00 Redaktorius virtuvė (8)  
21:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (15)  
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (81)  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
23:30 Dakaras be cenzūros  
00:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene (k)  
01:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)  
02:30 TIESIOGLAI UKRAINOS ŽINIOS

## „UKRAINA 24“ TREČIADIENIS

06:00 TIESIOGLAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
08:00 Redaktorius virtuvė (8)  
09:00 Dakaras be cenzūros  
09:30 Ūkininko Petro dienoraštis (80)  
10:00 Redaktorius virtuvė (8)  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (95)  
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (96)  
13:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (15)  
14:00 Įrklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (3)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (81)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocyte  
17:55 Kenoloto  
18:00 Kasdienybės herojai  
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (81)  
19:30 Dakaras be cenzūros  
19:55 Eurojackpot  
20:00 DELFI interviu  
20:30 Verslo Požūtis (17)  
21:00 Orijaus kelionės  
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (82)  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis  
23:30 Dakaras be cenzūros  
00:00 Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocyte (k)  
01:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)  
02:30 TIESIOGLAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“



## Amžinąjį atilsį...

Dėl mylimos mamytės mirties reiškiamame nuoširdžią užuojautą AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai Jūratei ASADAUSKIENEI. Teužpildo netekties tuštumą mūsų draugiška atjauta ir palinkėjimas stiprybės.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai

*Kuo buvai, – niekada nebebūsi. – / Debesynų ūkuos ištirpai... Gal žole, gal paukščiu atsibusi, / grumsteliu gal pilkuosi laukais... / Stefa Juršienė/*

**Liūdime dėl Marijos BARTKAITIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame jos šeimą ir artimuosius.**

**Telydi mūsų mielą bičiulę Amžinybės šviesa, o gedinčius – Dvasios stiprybė.**

Draugės

## ĮVAIRŪS



**PIGIAUSIOS PASKOLOS, REFINANSAVIMAS IR AUTOLIZINGAS. \* Paskolos nuo 100 iki 25000 Eur, laikotarpiu iki 84 mėnesių. \* Paskolos nuo 5000 Eur iki 120 mėnesių. \* Pirmą įmoką galima atidėti iki 3 mėn. \* Mažos palūkanos. Pz., pasiskolinkite 100 Eur ir per 3 mėn. gražinkite iki 110 Eur. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas.**

## Dezinformacijos tendencijos Lietuvoje

(Atkelta iš 6 p.)

apie „karo nuovargį“: kaip tai keičia lietuvių atsparumą, pasitikėjimą melaginga informacija?

– Kaip ir minėjau, visuomenė yra ganėtinai atspari. Vadinamasis „karo nuovargis“ yra veikiau psichologinė reakcija. Žmonėms sunku ilgai išlaikyti tokį neigiamos informacijos srautą, kurį neišvengiamai sukelia karas. Tačiau šiuo atveju tai nekeičia daugumos žmonių moralinių nuostatų.

– **Kalbėdami apie melagingą ir priešišką turinį, visada akcentuojame kritinio mąstymo svarbą, bet kas iš tiesų yra tas kritinis mąstymas? Dabar viešojoje erdvėje vis dažniau galime pastebėti, jog ir viena, ir kita pusė kaltina oponentus kritinio mąstymo stoka...**

– Reikia pripažinti, kad „kritinis mąstymas“ irgi tapo viena iš dažniausių sąvokų-klišių, naudojamų įvairiuose kontekstuose. Žmonės turi skirtingus įsitikinimus, vertybines nuostatas ir tai yra visiškai normalu. Nuomonių skirtumai neturi tapti priežastimi kalbėti apie kritinio mąstymo nebuvimą savaime. Mančiau, kritinis mąstymas mūsų temos kontekste yra savaime apie gebėjimą klausytis, uždavinėti klausimus apie informacijos kilmę, jos tikslus, taip pat apie gebėjimą vertinti argumentų pagrįstumą.

– **Kalbėdami apie dezinformatorius Lietuvoje, kalbame apie Rusiją, o kitos šalys ar turi kokių nors interesų mūsų šalyje?**

– Jeigu kalbame būtent apie viešą veikimą informacinėje erdvėje, bandymus apsimesti žiniasklaida ir

daryti poveikį mūsų visuomenei, tai neabejotinai Lukašenkos režimo valdoma ir nuo Rusijos ypatingai priklausoma Baltarusija. Jos propaganda irgi turi savo interesus – mūsų parama Baltarusijos demokratijai, pagalba jų disidentams, tarptautinės šio režimo izoliacijos ir sankcijų jam skatinimas, taip pat mūsų iniciatyvos dėl Astravo atominės elektrinės stabdymo ar elektros pirkimo boikoto verčia juos reaguoti. Diktatūra siekia formuoti neigiamą Lietuvos įvaizdį Baltarusijoje. Jau dvejus metus jis bando tą daryti ir tarptautiniu mastu – organizuojant nelegalią migraciją per sieną su Lietuva ir kaltinant mūsų politikus ir pareigūnus žiaurumu, netgi žudymais.

Paminėtina ir Kinija. Lietuvai plėtojant ryšius su Taivanu, keliant klausimus dėl žmogaus teisių padėties Kinijoje, šios valstybės propaganda reaguoja į tai, siekdama sumenkinti Lietuvą.

– **Pabaigai, 5 esminiai Lietuvos kariuomenės patarimai, kaip identifikuoti melagingą turinį ir neuzkibti ant dezinformatoriaus kabliukų:**

- Įvertinti informacijos šaltinio kilmę (idealiu atveju – kieno jis yra finansuojamas)
- Įvertinti informacijos autorystę
- Įvertinti kontekstą, sieki – ko siekiama? Kodėl ši informacija atsirado būtent dabar?
- Pasikliauti tik ekspertine (patikimų pašnekovų ir institucijų) nuomone, pozicija.
- Pasitikrinti informaciją, jos vertinimą kituose šaltiniuose

Rimantė Jančauskaitė

## DĖL UAB „BIRŠTONO VANDENTIEKIS“ PASLAUGŲ KAINŲ PAKEITIMO

UAB „Birštono vandentiekis“ informuoja gyventojus, kad nuo 2023 m. vasario 1 d. keičiasi geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo bei paviršinių nuotekų tvarkymo paslaugų kainos.

	Kaina eurais su PVM
Geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymas daugiabučio namo gyventojui 1 m <sup>3</sup>	3,45
Pardavimo kaina daugiabučių namų gyventojui	1,21
Geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymas gyventojui individualiuose namuose 1 m <sup>3</sup>	3,40
Pardavimo kaina gyventojui individualiuose namuose	1,29

## Naudingai ir įdomiai praleido dieną Vilniuje

Birštono sveikos gyvensenos klubo „Šilagėlė“ nariai, vadovaujami Aldonos Žaliauskienės, po Šv. Kalėdų surengė išvyką į Vilnių.



Jie lankėsi LR Seime, susipažino su parlamentaru darbu, posėdžių vedimo tvarka, apžiūrėjo parlamento senuosius ir naujuosius rūmus, išgirdo įdomių faktų apie LR Seimo istoriją ir Lietuvos Konstituciją. Vėliau, lydimi gidės, vaikš-

tinėjo po šventiškai pasipuošusią sostinę, grožėjosi Vilniaus 700 metų jubiliejui skirta egle, pakeliui į namus stabtelėjo prie inovatyvios, didelį išpūdį palikusios Trakų eglės.

Nijolė Juozaitienė

## Nemajūnų dienos centro lankytojai sulaukė Kalėdų senelio

Kalėdos – viena ryškiausių ir įsimintiniausių metų švenčių, kuri neabejotinai užburia savo kilmingumu ir šiltumu.



Belaukiant šios gražios šventės, gruodžio 21 d. Nemajūnų dienos centre vyko Kalėdinė popietė. Šventėje skambėjo Dienos centrą lankančių vaikų atliekamos dainos, eilėraščiai, popietė buvo kupina linksmybių ir žaidimų. Šventės pabaigoje vaikai sulaukė Kalėdų senelio, kuris kiekvienam įteikė po saldžių dovanėlių.

Linkime, kad 2023-ieji metai Jums ir Jūsų artimiesiems neštų vien tik džiaugsmą, sveikatą ir sėkmę!

BŪ Nemajūnų dienos centro informacija

# Matiešionių krašto bendruomenei 2022 metai buvo sėkmingi

Bendruomenė įgyvendino du projektus: „Kultūrinio, fizinio ir psichologinio sveikatinimo harmonija“ ir „Sveikos gyvensenos link...“. Šių projektų įgyvendinimui finansavimas gautas iš Birštono savivaldybės biudžeto.

Įgyvendindami projektą „Kultūrinio, fizinio ir psichologinio sveikatinimo harmonija“, suorganizuojame susitikimą su Birštono savivaldybės civilinės saugos vyr. specialistu. Klausėmės įdomios paskaitos apie šių dienų aktualijas, galimas ekstremalias situacijas. Sužinojome, kaip elgtis jų metu, kaip apsaugoti save ir artimuosius, kokie daiktai turi būti išvykimo krepšyje. Bendruomenės patalpose vyko pirminės medicininės pagalbos mokymai, kurių metu mus mokė ir žinių suteikė Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro specialistės.

Lankėmės Alytaus rajono savivaldybėje, Venciūnų kaime esančiame ekologiškame D. Kvederaitės šaltalankių ūkyje. Sužinojome apie vertingą šaltalankių savybes, susipažinome su jų auginimo ypatybėmis bei jų nauda mūsų organiz-



mui, ragavome ūkyje iš šaltalankių gaminamos produkcijos. Išvykos metu grožėjomės pora dešimtmečių Vlado Jankausko rinkta akmenų kolekcija, kurią puošia kalvių darbai. Tęsdami bendruomenės tradiciją, suorganizuojame vienos dienos kelionę į Palangą, kurios metu, klausydamiesi jūros bangų ošimo, pailsėjome fiziškai ir psichologiškai.

Projekto „Sveikos gyvensenos link...“ dėka keliavome po Kazlų Rūdos apylinkes. Aplankėme „Laimės namus“, įsikūrusius Kazlų Rūdos miškų apsuptyje, Kardokuose.

Susipažinome su šeima, kuri, siekdama vidinės harmonijos, darnos ir laimės, pasirinko gyvenimą gamtoje. Šeima gyvena name, drėbtame iš molio ir šiaudų. Šeiminkas supažindino su namų statyba, naudojant ekologiškas medžiagas. Po įdomių pasakojimų mėgavomės kvapų terapija, bandėme įvairių augalų skleidžiamų kvapų pasaulyje atrasti ir pažinti save. Lankėmės Šakių rajone, Plokščių kaime, esančioje unikaloje Vaiguvo upėje-gatvėje, užsukome į greta esančią Šventadubę. Sveikos gyvensenos ir judėjimo propagavimui įsigijome 15 vienetų sportinių marškinėlių su bendruomenės logotipu ir 8 poras šiaurietiško ėjimo lazdų. Padedami instruktoriaus Vido iš Alytaus, išbandėme lazdas ir mokėmės teisingai jomis naudotis. Kelionės, judėjimas, žinios – tai dar vienas žingsnis sveikos gyvensenos link.

Šių abiejų projektų dėka stiprėjo bendruomenės narių bendrystė, o įgytos žinios turėjo didelės įtakos kiekvieno iš mūsų vidinei harmonijai, sveikatai.

Irena Lenkutienė  
Bendruomenės pirmininkė

Užs.Nr.094



# TAU studentai pratęsė tarpušvenčio pašnekesių tradiciją

Pastarieji keleri metai žmonijai atnešė netikėtų išbandymų, pokyčius išgyvena ir Lietuvos, ir Birštono gyventojai, kurių bendruomenės dalimi yra žingeidūs senjorai, lankantys Trečiojo amžiaus universitetą (TAU). Nors jų veikloje dėl COVID-19 situacijos ir buvo apribojimų, šiemet, atsinaujinus užsiėmimams, jie vėl susibūrė draugėn, kad išmokyti naujų dalykų bei puoselėtų pradėtas tradicijas. Viena iš jų – tarpušvenčio pašnekesiai su Birštono savivaldybės mere Nijole DIRGINČIENE, kuri gruodžio 27 d. apsilankė šventiniame TAU studentų vakare.

Dauguma TAU studentų yra senjorai, baigę aktyvią profesinę karjerą, todėl jiems svarbu jausti miesto įvykių pulsą, neatitrūkti nuo kurorto aktualijų. Merė N. Dirginčienė jiems pristatė Savivaldybėje atliktus darbus, įgyvendintus projektus, dėl kurių viešoji kurorto infrastruktūra tapo patogesnė ir patrauklesnė turistams bei gyventojams.

Merės teigimu, kurorte sukurta

naujų geresniam susisiekimui, programoms skirtų objektų, renovuojamos gatvės ir viešosios paskirties pastatai, vyksta daugiabučių statybos. Įdarbinus daugiau šeimos gydytojų, išspręstos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo problemos, atidarytas Slaugos skyrius, ketinama teikti paliatyvos slaugos paslaugas. Pasak N. Dirginčienės, Savivaldybė daug dėmesio skiria ir socia-

linėms gyventojų reikmėms. Papildomai iš Savivaldybės biudžeto skiriamos vienkartinės išmokos šeimoms gimus kūdikiui, mirties atveju. Savivaldybės tarybos sprendimu nuo kitų metų sausio 1 d. į Savivaldybės kaimus kursuojantys autobusai gyventojus pavėžės nemokamai. Iš biudžeto skiriama lėšų Carito bendruomenės namų, Neįgalųjų dienos centro, autobuso išlaidoms, kompensuojamos bažnyčių šildymo išlaidos ir kt.

Merė N. Dirginčienė pasidžiaugė aktyvia TAU bendruomene, padėkojo jos nariams už indėlį į miesto erdvių gražinimą, dalyvavimą medelių sodinimo akcijoje bei įsitraukimą į bendruomeninį gyvenimą.

Birštono TAU direktorė Nijolė Jakimonienė akcentavo, kad 2022-ieji universiteto klausytojams buvo turiningi: išklaudyta nemažai paskaitų, keliauta, vyкта į spektaklius. Gruodį buvo surengtos kūrybinės dirbtuvės, kuriose pagaminti meniniai darbeliai prieš šventes pradžugino Slaugos skyriaus pacientus, vienišus birštoniečius, jie papuošė Carito organizuotos Kūčių vakarienės stalą. N. Jakimonienė padėkojo TAU studentams už tai, kad noriai eina pažinimo keliu, įsitraukia į organizuojamas veiklas, ir, remdamasi vienu pamokančiu pasakojimu, palinkėjo visiems laimės, meilės ir sveikatos bei prasmingų darbų. TAU administracija nuoširdžius lin-

kėjimus skyrė jubiliatams.

Į tarpušvenčio susibūrimą pramogos įnešė renginio vedėjai Asta Ferevičienė ir Kazimieras Držiulaukas, su humoru kalbindami TAU studentus ir jų svečius, kiekvienas galėjo pasinaudoti proga ir iš stebuklingo Kalėdų senelio maišelio išsitraukti po norą, su kuriuo keliaus į 2023-uosius. Už lango gatvėse karaliavo niūrus gruodis, o Kurhauze buvo šviesu, skambėjo juokas, eilės, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro kvarteto „Akso-mas“ atliekamos dainos, TAU studentai kėlė taures už bendrystę, padėdami senuosius ir pasitikdami naujuosius metus...

Dalė Lazauskienė  
Autorės nuotrauka





## Arbatos, kurios padės stiprinti imuninę sistemą peršalimo ir gripo sezonu

Peršalimo ir gripo sezonas atkeliauja kartu su šaltuoju metų laiku. Žiema, organizmui negavus reikalingų vitaminų bei mineralų, imuninė sistema greičiau silpsta, dažniau kamuojama sloga, gerklės skausmas ar kosulys. Savo organizmą galime stiprinti natūraliomis priemonėmis. Viena iš prieinamiausių ir naudingiausių priemonių yra arbata. Arbatose gausu įvairių antioksidantų ir maistinių, veikliųjų medžiagų, kurios stiprina imunitetą ir malšina skausmą. Be to, didesnis skysčių vartojimas ligų atveju yra būtinas – greičiau pašalinsime iš organizmo toksinus, nenusilpsime ir pradėsime greičiau sveikti.

Aptarkime populiariausias arbatų rūšis, kurių svarbūs palydovai – citrina, imbieras bei medus. **Čiobrelių arbata** apibūdinama kaip atsikosėjimą lengvinanti, bronchus plečianti, migdomoji ir dezinfekcinį poveikį turinti priemonė, todėl yra naudinga esant ūmoms, lėtinėms kvėpavimo takų problemoms, pvz., susirgus kosuliu ar bronchitu. Čiobreliai taip pat rami-

namai veikia gerklę, turi vitaminų C ir A, veikia ir kaip imuninę sistemą stiprinanti vaistažolė.

**Mėtų arbata** puikiai tiks pajutus pirmuosius viršutinių kvėpavimo takų infekcijos simptomus – mėtų mentolis padės atpalaiduoti sinusus, sušvelnins gerklės skausmą.

**Aviečių lapuose ir uogose** gausu vitaminų C, E, P, B1, B9, ląstelienos, pektinų, organinių rūgš-

čių. Aviečių arbata mažina karščiavimą ir skausmą, skatina prakaitavimą, turi antibakterinį poveikį.

**Liepų žiedų arbata** yra veiksminga esant sausam kosuliui ligos pradžioje, taip pat skatina prakaitavimą karščiuojant.

Taip pat nuo peršalimo galime vartoti **vaistažolių mišinių arbatas**, pavyzdžiui, arbatos su erškėtuogių vaisiais, aronijomis, šermukšniais, kinrozės žiedais, šėivamedžiu, ciberžole ar saldymedžio šaknimis – daugelis sudedamųjų dalių turi antibakterinių ir antivirusinių junginių, kurie padės išvengti sezoninių ligų, peršalimo, gerklės skausmo ar kosulio.

Arbatos gėrimas turi daug naudos sveikatai – ji gali veikti kaip

(Nukelta į 10 p.)

## Vaikų traumos žiema. Ką turėtų žinoti tėvai?

(Atkelta iš 3 p.)

• **Žaidimams pritaikytos priemonės.** Vaikams dažniausiai labai smagu čiuožti nuo kalniuko su tam neskirtu inventoriumi, pvz., padanga, medine lenta, kartono lapais ir pan. Smagiai pramogaujant su nepritaikytomis priemonėmis, dažni susižalojimai įvyksta, kai čiuožiantysis atsitrenkia į kitą vaiką, augantį medį, pastatą ar kitą objektą.

Siekiant išvengti traumų, būtina dėvėti apsaugos priemones: šalną, alkūnių ir kelių apsaugas.

• **Pramogos ant ledo.** Prasidėjus žiemai, nors termometro stul-

pelis ir rodo minusinę temperatūrą, ledas ant tvenkinių, ežerų dar nebūna tvirtas. Kad išlaikytų žmogų, ledo storis turi būti daugiau kaip 7 cm, o žmonių grupę – ne mažiau 15 cm. Tinkamas ledo storis susidaro vidutiniškai per savaitę, kai vidutinė paros temperatūra yra -7 laipsniai ir žemesnė.

Žiema – gražus metų laikas, atnešantis daug džiaugsmo ir smagaus laiko praleidimo lauke. Norint šį laiką praleisti džiaugsmingai ir saugiai, svarbu prisiminti saugaus elgesio žiemą taisykles, apie tai kalbėtis su savo vaikais.

## Vitaminai ir mineralai energijai, nuovargiui ir pažinimui – itin svarbios medžiagos mūsų organizmui ir imunitetui

Vitaminai ir mineralai yra būtini žmonėms, nes jie atlieka esminį vaidmenį įvairiuose pagrindiniuose medžiagų apykaitos keliuose, palaikančiuose pagrindines ląstelių funkcijas.

Visų pirma, dėl jų dalyvavimo energijos apykaitoje, DNR sintezėje, deguonies transporte ir neuronų funkcijose jie yra labai svarbūs smegenų ir raumenų funkcijoms. Tai savo ruožtu turi įtakos pažinimo ir psichologiniams procesams, įskaitant protinį ir fizinį nuovargį. Vitaminų ir mineralų svarba žmogaus sveikatai buvo įrodyta daugiau nei prieš šimtą metų. Rekomendacijos dėl tinkamo suvartojimo su maistu siekia užtikrinti, kad dauguma gyventojų gautų jų fiziologinius poreikius tenkinančius kiekius.

**Vitaminai ir jų funkcijos:**

**Vitaminas A** – tai yra grupė riebaluose tirpstančių, panašios cheminės struktūros medžiagų, iš kurių svarbiausia yra retinolis. Vitaminas A yra svarbus tinkamam imuninės sistemos funkcionavimui, regėjimui ir reprodukcinei funkcijai.

**Vitaminas C** žinomas kaip askorbo rūgštis. Jis organizme veikia kaip stiprus antioksidantas, kuris padeda apsaugoti ląsteles nuo laisvųjų radikalų sukeltos žalos. Vitaminas C kūnui yra itin svarbus, kad būtų gaminamas kolagenas – baltymas, reikalingas žaizdų gijimui.

**Vitaminas D** yra randamas kai kuriuose maisto produktuose: riebioje žuvyje (lašiša, tunas), kepenyse, kiaušinių tryniuose ir pie-



vagybiuose, tačiau didžiausia dalis pasigamina būnant saulėje. Šis vitaminas yra itin reikalingas užtikrinti organizmo imunitetą ir išlaikyti kaulų stiprumą. Kartu su kalciumu vitaminas D taip pat padeda apsaugoti vyresnio amžiaus žmones nuo osteoporozės.

**Vitaminas E** yra riebaluose tirpus antioksidantas, kuris stabdo laisvųjų radikalų susidarymą organizme, kai riebalai oksiduojasi. Mokslininkai tiria, ar vitaminas E gali padėti užkirsti kelią lėtinėms ligoms, susijusioms su laisvųjų radikalų poveikiu.

**Vitaminas K** organizme yra atsakingas už normalų kraujo krešėjimą, žaizdų gijimą, dalyvauja organizmo regeneracijos procesuose, didina atsparumą infekcijoms.

**B grupės** vitaminai (B1, B2, B5, B6, B9, B12) yra itin svarbūs mūsų organizmui, nes jie dalyvauja energijos gamyboje, odos, kaulų bei raumenų sistemos atsinaujinimui ir darniai nervų sistemos veiklai.

**Mineralai ir jų funkcijos:** Mineralai, kaip natrias, kalis, magnis, kalcis, cinkas, fosforas bei

(Nukelta į 10 p.)

## Gruodžio 31-oji - Blogų minčių atsikratymo diena

(Atkelta iš 3 p.)

imuninę sistemą, genus ir visą organizmą. Mylintys asmenys gali generuoti aukštus koherentiškus širdies elektromagnetinius impulsus ir, veikiami savo minčių, gali pakeisti DNR grandinės spiralizaciją.

Vos tik pasiduodame neigiamoms emocijoms, mūsų kūne kaip mat šokteli C reaktyvaus baltymo, kuris siejamas su įvairiais uždegimais, kiekis. Taigi, nervuojantis ar tiesiog pasiduodant neigiamoms mintims, emocijoms, didėja įvairių uždegimų rizika. Negatyvios mintys ir emocijos – prastas patarėjas gyvenimo klausimais. Maža to, jos sueikvoja labai daug mūsų energijos. Žmogaus smegenys yra tiesiogiai susijusios su imunine sistema, antinksčiais ir periferiniais or-

ganais. Smegenys, imuninė sistema ir antinksčiai bei periferiniai organai (kepenys, kraujagyslės, instai ir kt.) yra vadinamoji ašis, ir jos viršuje yra smegenys. Tai reiškia, kad bet koks stresas, minčių kokybė gali veikti net ir konkrečių organų darbą. Jau seniai įrodytas mechanizmas, kaip stresas, o drauge ir mintys veikia visą kūną.

Gera psichikos sveikata, teigiamas mąstymas leidžia kiekvienam patirti ir išgyventi įvairius jausmus: būti savimi tarp kitų, išreikšti save, daryti sprendimus bei už juos atsakyti. Tai – neatsiejama kokybiško gyvenimo sąlyga. Nepriklausomai nuo amžiaus ar patirties, kiekvienas iš mūsų gali atsiderinti sudėtingoje situacijoje, tik reikia išdrįsti bendraujant vieniems su kitais nebijoti kalbėtis apie savo savijautą.

## Savęs žalojimas

(Atkelta iš 4 p.)

kūrimas, pavyzdžiui, įsivėlimas į muštynes ar rizikinga seksualinį elgesį.

• Yra įvairių kitų būdų savęs nežalojant išgyventi kilusius jausmus ir išspręsti esamus sunkumus. Peržiūrėk žemiau parašytas savęs žalojimo priežastis bei būdus, kaip jas įveikti savęs nežalojant.

**Save žaloji, nes pyksti?** Pyktį gali išreikšti įvairia fizine veikla, savęs ir kitų nežalojančiais veiksmais. Pavyzdžiui, bėgiodamas, darydamas kokius nors aktyvius fizinius pratimus, kumščiuodamas bokso kriausę ar pagalvę, plėšydamas, glamžydamas ar mėtydamas popierius, laužydamas šakeles, su susuktu laikraščiu daužydamas durų rėmą, šaukdamas, verkdamas ar įlįsdamas į šaltą dušą.

**Nekenti savęs, jautiesi bevertis?** Pamėgink pasikalbėti su draugu, susitikti su tau svarbiu žmogumi, pasiklausyti mėgstamos muzikos, rašyti dienoraštį, tapyti ar piešti, susirašyti ant lapelio savo geras savybes,

savanoriauti ar padėti kitiems, rūpintis gyvūnais ar kreiptis į psichologą.

**Jauti, kad negali kontroliuoti savo gyvenimo?** Tau gali padėti įvairios veiklos, kurias gali užbaigti ir padaryti iki galo, pavyzdžiui, suorganizuoti draugų susitikimą, sudėlioti dėlionę, išvalyti kambarį ar sutvarkyti stalčius.

**Norisi pabėgti nuo savo gyvenimo ar sunkios situacijos?** Jautiesi tarsi negyventum? Stenkis būti šalia žmonių, kurie tau svarbūs, greta kurių jautiesi gerai, pamėgink užsiimti kokiais nors rankdarbiais, susikoncentruok į savo kūną, pavyzdžiui, kvėpavimą, meditaciją, jogą, gali pamėginti groti koku nors instrumentu ar sužaisti kompiuterinį žaidimą.

**Kai noras save žaloti labai stiprus...** Vietoj savęs žalojimo gali pamėginti piešti ant savo kūno raudonu rašikliu – tose vietose, kur paprastai save žaloji, tapyti ant riešo uždėtą gumytę, įlįsti į šaltą ar karštą dušą, valgyti citriną ar kramtyti ledo gabaliukus („šoko efektui“ pasiekti), atidėti savęs žalojimą bent kažkokiam laiko intervalui – pabandyti 15 min. savęs nežaloti, pasikui dar 15 min. ir t. t.

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt), [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt), [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)

## Individualios psichologo konsultacijos

NEMOKAMOS



Reikia palaikymo sunkioje gyvenimo situacijoje?

Norite geriau suprasti save, savo situaciją, labiau pasitikėti savimi?

Norite lavinti savo stipriąsias asmenybės puses?

- Konsultacijų metu pagalba teikiama asmenims jaučiantiems nerimą, liūdesį, stresą, pyktį, nesaugomą jausmą, vienišumą, patiriantiems sunkumų santykiuose su savimi ir kitais.

Aktuali **INFORMACIJA:**

- ✓ Konfidencialios konsultacijos. Gali būti teikiamos anonimiškai.
- ✓ Vyksta kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.
- ✓ Teikiamos vaikams ir suaugusiems, šeimos nariams. Vaikai iki 16 metų konsultuojami gavus rašytinį vieno iš tėvų ar globėjo sutikimą.
- ✓ Vienam asmeniui teikiamos ne daugiau kaip 6 individualios konsultacijos.
- ✓ Vienos konsultacijos trukmė: 1-2 val.
- ✓ Konsultacijos vyksta darbo dienomis.

Konsultacijos **VYKS:**

- Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)



REGISTRACIJA  
8 678 79 995

# Pirmosios pagalbos suteikimas nudegus

Artėjančios žiemos šventės neretai vadinamos šviesiausiomis šventėmis. Namams pasidabinus žvakių šviesa, šeimynai besisukant virtuvėje, naudojant įvairius pirotechnikos gaminius, didėja tikimybė nusideginti. Sužinokite, kaip suteikti pirmąją pagalbą nudegus, ir ko daryti negalima.

Nudegimas – tai kūno sužalojimas, kuris atsiranda kūną tiesiogiai paveikus įkaitusiais daiktais, vandeniu ar kitais skysčiais, garais, cheminėmis medžiagomis, elektros srove, radiacija. Kai kūnas nudeginamas garais, karštu vandeniu, tai vadinama nuplikymu.

Nudegimai skirstomi į tris laipsnius, priklausomai nuo odos pažeidimo gylio.

- Paviršinis (1-ojo laipsnio) nudegimas, kurio metu pažeidžiamas viršutinis odos sluoksnis – epidermis. Oda parausta, tampa jautri, sausa ir skausminga, gali patinti. Paviršinis nudegimas užgyja per savaitę be jokių randų.

- Vidutinio gylio (2-ojo laipsnio) nudegimo metu pažeidžiamas epidermis ir tikroji oda. Atsiranda pūslių, aplinkiniai audiniai patinsta, būna paraudę. Oda atrodo marga, būna skausminga. 2-ojo laipsnio nudegimas sugyja per 3–4 savaites, gali likti randų. Atsižvelgiant į pažeistą odą, vidutinio gylio nudegimas gali būti pavojingas gyvybei. Vidutinio gylio nudegimas gali pereiti į gilų nudegimą.

- Gilus (3-ojo laipsnio) nudegimas atsiranda tada, kada pažeidžiami visi odos sluoksniai, poodis, raumenys ir kaulai. Tokio gylio nudegimo vieta būna sausa, juodos ar pilkos spalvos, kartais net suanglėjusi, kieta. Pažeidus nervų galūnes, žmogus gali nejauti skausmo, tačiau aplinkiniai mažiau nudegę audiniai yra labai skausmingi. Grėsmingas gyvybei. Organizmas netenka daug skysčių, gali ištikti šokas. Į organizmą gali patekti mikrobu. Sugijus lieka randai.

Paprastai virtuvėje, buityje patiriami paviršinio ar vidutinio gylio nudegimai.

Pirmoji pagalba nudegus:

- Pašalinkite nudegimą sukėlusias priežastis. Negesinkite liepsnos sintetinė medžiaga, nes tokia medžiaga gali išsilydyti ant kūno ir sukelti dar didesni nudegimą. Neplėškite nuo nudegimų vietų prikibusių drabužių bei nelieskite nudegusios odos.

- Skubiai vertinkite nukentėjusiojo žmogaus būklę, didelį dėmesį skirdami kvėpavimui.

- Jeigu žmogus nekvėpuoja, atverkite kvėpavimo takus (atloškite galvą ir pražiodinkite), prireikus gaivinkite (atlikdami 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

- Apžiūrėkite, ar nėra kaklo ir veido nudegimų. Jei nudegęs veidas, nedėkite tvarstį ant veido, nes būtina stebėti nukentėjusiojo veidą, vertinti jo kvėpa-



vimo takų būklę ir kvėpavimą. Veido srities nudegimai gali labai greitai sukelti gerklų patinimą, tada atsiranda kvėpavimo nepakankamumas.

- Nudegimo vietą vėsinkite dideliu kiekiu kambario temperatūros (18–20 °C) vandeniu, geriausia – silpna tekančio vandens srove, mažiausiai 10 minučių arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo. Nevėsinkite šaltu vandeniu nudegusiojo per ilgai, kad nesukeltumėte hipotermijos.

- Kūno vėsinimo metu, jeigu įmanoma, numaukite apyrankes, žiedus, nuimkite kitus papuošalus, nusekite laikrodį, kad patinę audiniai nespautų nudegimo vietos.

- Aptvarstykite visą nudegimo plotą, taip pat ir apanglėjusius drabužius aplink žaizdą švariais sausais tvarsčiais, medvilninėmis skarelėmis ar kitokiu švairiu audiniu.

- Įvertinus nudegimo gylį ar plotą, jei reikalinga, skubiai kvieskite GMP (bendruoju pagalbos numeriu 112).

- Stebėkite, ar neatsiranda šoko požymių.
- Kol atvyks greitoji pagalba, nuolat stebėkite nukentėjusio sąmoningumą, kvėpavimą bei apžiūrėkite, ar nėra daugiau sužalojimų.

Labai svarbu!

- Stenkitės nepradurti ar neprakirpti dėl nudegimo atsiradusių pūslių.

- Nudegusią kūno vietą netepkite jokiū tepalu, losjonu ar riebalais, nes galite sukelti gilesnį nudegimą.

## Arbatos, kurios padės stiprinti imuninę sistemą peršalimo ir gripo sezonu

(Atkelta iš 9 p.)

natūralus vaistas nuo gerklės, galvos ar pilvo skausmo, priemonė gydant kosulį, slogą bei gerinant miego kokybę ir nuotaiką. Todėl visada rekomenduojama namuose turėti kelių rūšių arbatos. Reguliariai vartojama arbata padeda apsisaugoti nuo galimų ligų ir infekcijų ateityje, o, pajutus pirmuosius ligos simptomus, pirmiausia griebtis ne vaistų, o šiltos arbatos puodelio. Beje, nepamirškime, kad peršalus arbatos vien neužteks – organizmui reikalingas poilsis ir atokvėpis.



## Vitaminai ir mineralai energijai, nuovargiui ir pažinimui – itin svarbios medžiagos mūsų organizmui ir imunitetui

(Atkelta iš 9 p.)

geležis, yra itin svarbūs mūsų organizmui, atlieka daugybę funkcijų ir yra atsakingi už tinkamą ląstelių ir organų darbą.

**Natris** padeda reguliuoti arterinį kraujo spaudimą bei perduoda nervinius impulsus ir stimuliuoja raumenų susitraukimus.

**Kalis** padeda užtikrinti normalų širdies ritmo darbą ir tinkamą pH organizme.

**Magnis** užtikrina tinkamas nervų, vidaus organų, širdies ir kraujagyslių bei skeleto raumenų sistemų funkcijas.

**Kalcis** yra mineralas, randamas daugelyje maisto produktų. Mūsų organizmui kalcis yra itin svarbus, nes jis palaiko kaulų stiprumą. Beveik visos kalcio atsargos yra susikaupusios kauluose ir dantyse, kur jis palaiko jų struktūrą ir kietumą.

**Cinkas** yra maistinė medžiaga, kuri yra tiesiogiai atsakinga už mūsų sveikatą. Cinkas randamas ląstelėse visame mūsų kūne. Jis padeda imuninei sistemai kovoti su bakterijomis ir virusais. Kūnui cinkas reikalingas, kad būtų pagaminti baltymai, ir DNR genetinė medžiaga visose ląstelėse. Cinkas taip pat yra atsakin-

gas už žaizdų gijimą ir yra svarbus tinkamam skonio ir kvapo pojūčiui.

**Fosforas** yra mineralas, kuris sudaro 1 proc. viso žmogaus kūno svorio. Tai antras gausiausias organizmo mineralas. Pagrindinė fosforo funkcija yra kaulų ir dantų stiprumas bei formavimasis. Jis atlieka svarbų vaidmenį, kai organizmas naudoja angliavandenius ir riebalus.

**Geležies** trūkumas organizme gali pasireikšti silpnumu, alpimu, mieguistumu, plaukų slinkimu bei odos išsausėjimu, taip pat apetito sumažėjimu. Esant ryškiai geležies stokai, silpnėja imunitetas.

### ATSARGIAI - FEJERVERKAI

FEJERVERKAI YRA SPROGSTANČIOS MEDŽIAGOS. NESILAIKANT SAUGAUS ELGESIO TAISYKLIŲ GRESIA:

RANKŲ NUDEGIMAI | GALVOS TRAUMOS | APAKIMAS | GALŪNIŲ NETEKIMAS | KLAUSOS PAŽEIDIMAS

PRIEŠ NAUDOJIMĄ PERSKAITYKITE INSTRUKCIJĄ, FEJERVERKUS UŽDEKITE TIK DIDELIŠE ATVIROSE ERDVĖSE, LAIKYKITĖS SAUGAUS ATSTUMO, JOKIŲ BŪDU NELAIKYKITE JŲ RANKOSE.

FEJERVERKUS PIRKITE TIK IŠ PATIKIMŲ PARDAVĖJŲ, NEBANDYKITE NAUDOTI SAVADARBIŲ SPROGMENŲ. NELAIKYKITE FEJERVERKŲ KIŠENĖSE, NES JIE GALI TEN SPROGTI.

NESIARTINKITE PRIE KĄ TIK UŽGESUSIŲ FEJERVERKŲ IR NEBANDYKITE JŲ DAR KARTĄ UŽDEGTI KILUS ĮTARIMAMS, KAD FEJERVERKAI NEIŠŠOVĖ

ĮPRASTI NUDEGIMAI DAŽNIAUSIAI PAKENKIA TIK PAVIRŠINIAMS AUDINIAMS. TUO TARPU FEJERVERKŲ SUŽALOJIMAI PADAROMI DĖL SMŪGIO BANGOS, TODĖL ODOS AUDINIAI GILIAI SUŽALOJAMI, ITIN SUNKIAI GYJA.

**PIRMOJI PAGALBA:**

- ŠALDYKITE SUŽEISTAS VIETAS TURIMOMIS PRIEMONĖMIS
- IŠPLAUKITE SPROGIĄS MEDŽIAGAS IŠ ŽAIZDOS. NAUDOKITE STERILŲ TVARSTĮ
- ESANT RIMTESNIAAM SUŽALOJIMUI KUO SKUBIAU KREIPKITĖS Į GYDYMO ĮSTAIGĄ

SUTINKANT NAUJUOSIUS METUS IŠLIKITE BUDRŪS. NENAUDOKITE FEJERVERKŲ PATYS, LAIKYKITĖS SAUGAUS ATSTUMO NUO NEATSAKINGAI BESIELGIANČIŲ, NEBLAIVIŲ, BUDRUMĄ PRARADUSIŲ ŽMONIŲ, KURIE NAUDOJASI PETARDOMIS AR FEJERVERKAIS

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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

### INFORMACIJĄ RINKO:

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

giafunkciame centre, **Vaida Lauzaskienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, **Eglė Orechovienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukenė**

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

## SPRENDIMAI, PRIIMI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2022 M. GRUODŽIO 29 D. POSĖDYJE

Eil. Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1	2	3
1.	TSE-202	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2022 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TSE-2 „Dėl Birštono savivaldybės 2022 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo

# Studijų nerems – skatins specialistų pritraukimo priemones

(Atkelta iš 2 p.)

sritys, todėl bendruomenės iš anksto gali planuoti savo veiklas. Bus skatinamos bendruomenių iniciatyvos, nevyriausybių ir jaunimo organizacijų vykdomi kultūriniai, socialiniai ir kiti projektai, susiję su socialinio verslo skatinimu; edukacinių veiklų plėtra; vaikų ir jaunimo užimtumo didinimu, savanorystės skatinimu; iš užsienio grįžusių lietuvių užimtumo didinimu, integracija į bendruomenę; socialiai pažeidžiamų asmenų užimtumo skatinimu, integracija į bendruomenę; Prienų krašto identiteto aktualizavimui, turizmo skatinimui; Vinco Mykoliaičio-Putino 130-ųjų gimimo metinių paminėjimui.

### Taryba patvirtino Vinco Mykoliaičio-Putino literatūros premijos skyrimo nuostatus.

Pakeistas premijos dydis: vietoj 1700 eurų bus teikiama 2000 eurų kas penkerius metus jubiliejinėms rašytojo ir poeto sukaktims pažymėti. Premija konkurso būdu skiriama už reikšmingus poezijos, prozos, literatūros kritikos, vertimų bei publicistikos darbus, Vinco Mykoliaičio-Putino kūrybos tyrinėjimą, sklaidą ir jo idėjų tęstinumą bei propagavimą.

Dalė Lazauskienė

Tarybos nario A. Narvydo nuomone, premija turėtų būti solidesnė, iki 10 000 eurų, ir įteikiama iškilmingo Savivaldybės tarybos posėdžio metu, konkursas organizuojamas kartu su Rašytojų sąjunga ar Vilniaus universitetu.

Tarybos nariai pritarė siūlymui paskelbti 2023 metus Vinco Mykoliaičio-Putino metais Prienų rajono savivaldybėje.

Kitais metais sukanka 130 metų, kai Pilotiškių kaime gimė rašytojas, prozininkas, dramaturgas, literatūros istorikas ir kritikas, Lietuvos mokslų akademijos narys Vincas Mykolaitis-Putinas.

Šio garbaus kraštiečio metams pažymėti Prienų rajono savivaldybėje bus sudarytas renginių planas. Visus metus vyks poezijos skaitymai, parodos, konkursai, spektakliai ir kiti įvairūs renginiai. Vinco Mykoliaičio-Putino literatūros premija planuojama įteikti gegužės 27 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vykšančioje konferencijoje.

Tarybos posėdyje patikslintas Savivaldybės šiuo metų biudžetas, priimti kiti sprendimai, išklausti A. Narvydo paklausimai, pateikti atsakymai į juos.



## Žemės sklypų savininkų (naudotojų) dėmesiui

AB „Energijos skirstymo operatorius“ (toliau – ESO) atliko 10 kV elektros oro linijų apžiūrą, kurių metu buvo patikrinta, ar šių elektros oro linijų apsaugos zonose (toliau – Apsaugos zona) nėra augančių medžių, keliančių pavojų elektros tinklui.

Vadovaujantis Elektros tinklų apsaugos taisyklėmis, ESO turi teisę kirsti elektros tinklams pavojų keliančius medžius, augančius Apsaugos zonoje už elektros tinklų proskynos ribų, suderinęs kirtimą su miško savininku (valdytoju).

Žemiau nurodytų žemės sklypų savininkams (naudotojams) nebuvo išsiųsta informacija dėl medžių kirtimo derinimo, kadangi viešajame registre nesutvarkyti nekilnojamojo turto paveldėjimo dokumentai, nėra arba netinkamai deklaruota gyvenamoji vieta.

Prašome lentelėje išvardintų žemės sklypų savininkus (naudotojus) per 10 k. d. informuoti ESO (1852 arba el. p. [info@eso.lt](mailto:info@eso.lt)) apie jų gyvenamas vietas, kad galėtume raštu suderinti pavojų keliančių medžių kirtimą.

Sklypo unikalus Nr.	Sklypo adresas
4400-2031-2920	Prienų r. sav., Išlaužo sen., Purvininkų k., ~Žemės sklypas / Sklypo nr. 369
6940-0003-0190	Prienų r. sav., Pakuonio sen., Dvylikių k., ~Žemės sklypas / Sklypo nr. 190
6955-0002-0006	Prienų r. sav., Prienų sen., Mačiūnų k., Ažuolų g. 9
4400-5147-9480	Prienų r. sav., Stakliškių sen., Krištapiškių k., ~Žemės sklypas / Sklypo nr. 329
6968-0001-0056	Prienų r. sav., Stakliškių sen., Lepelionių k., ~Žemės sklypas / Sklypo nr. 56
6953-0006-0047	Prienų r. sav., Stakliškių sen., Stakliškių k., ~Žemės sklypas / Sklypo nr. 47
6953-0006-0029	Prienų r. sav., Stakliškių sen., Stakliškių k., Vilniaus g. 81
4400-1501-2023	Prienų r. sav., Veiverių sen., Juodbūdžio k., J. Lukšos g. 14
4400-0061-0257	Prienų r. sav., Veiverių sen., Mauručių k., ~Žemės sklypas / Sklypo nr. 57

## SIŪLO DARBA

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga: \* ūkvedys dirbti puse etato; galima siūsti cv el.paštu: [pusynebirstone@gmail.com](mailto:pusynebirstone@gmail.com). Tel. 8 687 53 756.

## ĮVAIRŪS

Keičiu 1 kambario butą III a. Alytuje, Vilties g., į 1 kambario butą ar dalį namo Prienuose. Siūlyti įvairius variantus. Tel. 8 682 55 621.

## PERKA

### Nekilnojamas turtas

Brangiausiai Lietuvoje perkame miškus (brandžius, jaunos, malkinius, iškirštus), žemes, sodybas. Tel. 8 676 41 155.

### PERKA MIŠKUS

BRANDŽIUS, JAUNUS, MALKINIUS, IŠKIRSTUS, ŽEMES, SODYBAS VISOJE LIETUVOJE 8 676 41 155

### Nekilnojamas turtas

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

Brangiai perkame mišką, gali būti su bendraturčiais, neatidalintas, su skolomis, sutvarkome paveldėjimus ir kitus dokumentus. Tel.: 8 644 55 355, 8 660 66 466.

## PARDUODA

### Kietas kuras

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

Parduoda malkas kaladėmis. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

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

### Gyvuliai, gyvūnai

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

A. Bagdono IĮ brangiai perka veršelių ir telyčaites auginimui. Moka 6-21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

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

### Įvairios prekės

SUSIKRAUSI KAPITALĄ, JEIGU VEŠI MUMS METALĄ. Brangiai perkame metalo laužą. Atsivežame. UAB „Ferometa“, Vasaros g. 50F, Marijampolė. Tel. 8 687 74 433.

## NUOMA

Ilgesniam laikotarpiui išnuomojamas dviejų kambarių butas Birštone, Lelijų g. Tel. 8 699 20 789.

Išnuomočiau 5 ha žemės ūkio paskirties žemės sklypą Prienų r., Jiezo seniūnijoje, 1 km nuo Jiezo. Skambinti tel. 8 698 26 139, el.p. [vtstb1@gmail.com](mailto:vtstb1@gmail.com)

## PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124



8 620 25 152, 8 800 08 801

ATSISKAITOME IŠ KARTO! Pagal skerdenų ir gyvų svorį. Brangiai mėsinius.

## SŪDUVOS GALVIJAI

brangiai perka karves, jaučius, telyčius. Moka 6-21 proc. Sveria, pasiima, atsiskaito iš karto. Bitė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.



## PASLAUGOS

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

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

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

### DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“ DIRBA IR ŽIEMOS METU

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūšiams. Tel. 8 653 93 193.

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

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

## SUTAUPYKITE IKI 300 EUR! UŽSISAKYKITE DABAR. PRADĖKITE MOKĖTI PAVASARĮ!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Walis, Feliksnavis, Buiteka, Traidenis, August, Švaistė, Biomax ir kt.)

## GAMINTOJŲ KAINOMIS

Įrenginių projektavimo, montavimo, aptarnavimo darbai 10 metų garantija GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI!

Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje! DIRBAME IR SAVAITGALIAIS Tel. 8 686 80106

## Nusikaltimai Melaimės

### Vairavo neblaivūs

**Gruodžio 23 d. apie 16 val.** Prienuose, Pramonės g., patikrinimui buvo sustabdytas automobilis „Citroen Jumper“, kurį vairavo neblaivus (1.58 prom.) vyras (g. 1968 m.).

**Gruodžio 24 d. apie 16 val. 35 min.** Prienuose, J. Basanavičiaus g., buvo sustabdytas automobilis „VW Passat“, kurį vairavo ne tarnybos metu neuniformuota neblaivi (1,30 prom.) Alytaus apskr. Prienų r. PK pareigūnė (g. 1972 m.). Pradėta administracinio nusižengimo teisena.

**Gruodžio 28 d. apie 14 val. 50 min.** Prienų r., Pakuonio sen., Naujininkų k., patikrinimui su-

stabdžius automobilį „VW Caravelle“, paaiškėjo, kad jį vairavo neblaivus (1.93 prom. alkoholio) vyras (g. 1966 m.). Įvykis tiriamas.

### Smurtas

**Gruodžio 26 d. apie 20 val.** Prienų r., Žagarių k., namuose, vyras (g. 1974 m.) smurtavo prieš moterį (g. 1948 m.). Įtariamasis buvo sulaukomas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

### Rasti kūnai

**Gruodžio 26 d. apie 18 val. 3 min.** Prienuose, Stadiono g., bute, rastas mirusio vyro (g. 1973 m.) kūnas irimo stadijoje. Pradėtas ikiteisminis tyrimas mirties priežastiai nustatyti.

**Gruodžio 27 d. apie 3 val. 40 min.** Prienų r., Stakliškių sen., Mockonių k., namuose, rastas mirusio vyro (g. 1956 m.) kūnas su kraujosruvomis galvoje. Pradėtas ikiteisminis tyrimas mirties priežastiai nustatyti.

### Gaisre žuvo žmogus

**Gruodžio 27 d. apie 4 val. 45 min.** Prienų r., Šilavoto sen., Stuo-

menų k., vyro (g. 1955 m.) gyvenamajame name kilo gaisras, kurio metu sudegė pastatas. Gaisravietėje rastas sudegęs mirusio šeimininko kūnas. Pradėtas ikiteisminis tyrimas mirties priežastiai nustatyti.

Parengta pagal Alytaus VPK pirminę informaciją

