

Gyvenimas

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

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

Nr. 4 (10646) * 2024 m. sausio 17 d., trečadienis

Kaina - 0,97 Eur



Šiandien – Mėnulio jaunasis.
Saulė teka 8 val. 33 min., leisis

16 val. 25 min. Dienos ilgumas 7 val. 52 min.

Vardadieniai: šiandien – Dovainas, Dovainė, Dovas, Kalnė, Kalnius, Tariotas, Tariotė, rytoj – Priscilė, Priska, Radys, Radmantas, Radmantė, Radmina, Radminas, Radminė, penktadienį – Kanutas, Marijas, Marina, Marinas, Marius, Raivedys.

**Garbingo 90-ojo jubiliejaus proga sveikiname
Marijoną NENARTAVIČIENĘ, gyvenan-**
čią Dukurnoniu kaime, Jiezno seniūnijoje.

Žydruma, giluma ir platybė dangaus
Pro kraštelį akies meilės žvilgsni pagaus.
Viskas rims ir skaidrės, nebeliks abejonių pilkų,
Laimė sielą užlies po daugybės vargų.
Kils, tekės ir almės lyg upeliai jauni
Patyrimas, kad štai – kaip gražiai gyveni.
Ir atrodo jauti, kaip pulsuoja aplink
Gyvastis, o viduj – tiktai imk ir dalink.
Kam saujele vilties, kam žiupsneli gardaus
Kantriai augusio, brendusio sielos medaus.
Kad švytėtų kasdien spinduliai iš giliai,
Kad pakaktų jėgų Jums savo būti mylėt..

Dievo žodžio pastiprinta, nešiokite mintyse ramybę. Tegu
ateinantis laikas būna Jums palaimintas, dosnus ir spalvin-
gas. Geros sveikatos, džiugios nuotaikos bei dar daug saulėtų
dienų. Šiltai apkabiname Jus savo mylinčiomis širdimis.

Dukurnoniu bendruomenė



Gerbiamieji!

Sausis ir vėl mus kviečia susiburti draugėn, prisiminti praėjusių
metų bendrus darbus, pagerbtis gražių ir prasmingų darbų nuveikusius
Prienų ir Birštono krašto žmones, pasiklausyti koncerto, pabūti kartu.

Jūsų laukiamė sausio 19 d. 15 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio
centre.

„Gyvenimo“ redakcija



Aukščiausios rūšies pavasarinėmis kainomis

Akmens anglis – palaida ir fasuota.
Pjuvenų briketai – beržo, uosio.
Durpių briketai – didmaišiuose.
Medžio ir durpių granulės – fasuotos.
Atvežame.

GRASTA Tel. 8 687 36216
Kęstučio g. 97, Prienai

TESİASI „GYVENIMO“ PRENUMERATA 2024 M.

„Gyvenimas“ –
laikraštis Jums ir
apie Jus!

Kas naujo
Prienuose?
Pristatyti ateities
planai, darbai ir
projektai 3 p.

Raimundas
Urbanavičius
– tarp 4 p.
geriausių
kultūrizmo
atstovų

Sveikatos
specialistai: panikos
priepuolai labai
dažnai „apsimetė“
širdies ligomis 5 p.

„Raskime
jėgų 7 p.
spresti
kylančius
sunkumus...“

Prienų kraštą
atradusi
Motiejauskų šeima
džiaugiasi kaimo
teikiamais
privalumais 8 p.

Didžiuojamės, kad esame laisvi



Sausio 13-oji – ši diena paminėta Nemajūnų
dienos centre bendradarbiaujant su Birštono vie-
šosios bibliotekos Nemajūnų padaliniu.

Šią dieną paminėti susirinkome popietėje prie laužo.
Drauge su vaikais prisiminėme šią visai Lietuvai svarbią
datą, prisiminėme ir pagerbėme tylos minute 14 didvyrių,
kurie žuvo už mūsų visų laisvę. Renginio metu bib-

liotekininkė priminė istorinių detalių ir faktų apie Sausio
13-osios tragiską naktį.

Laisvės gynėjų dienos minėjimas yra puiki proga paro-
dyti ne tik sau, bet mūsų ateities kartoms, kad šiandien
esame vieningi, laisvi ir tuo didžiuojamės.

BĮ Nemajūnų dienos centro informacija

„Sulaukė laisvės akimirkos“

Ankstyvą sausio 12 dienos ryta Išlaužo seniūnijos parke vyko minėjimas „Sulaukė laisvės akimirkos“.



Prie Čiudiškių seniūnaitijos se-
niūnaičio Tautvydo Žukausko su-
kurto laužo rinkosi Išlaužo pagrin-
dinės mokyklos mokytojai ir mo-
kiniai, Išlaužo seniūnijos darbuo-
tojai, seniūnaičiai. Visada pasitempę,
kupini rimties ir nešini vėliavomis,
 vadovaujami Rolando Meškauskos,
atžygiavo Išlaužo jaunieji šauliai.
Iškilmingą minėjimą posmąsi ir isto-
riniais faktais pradėjo Išlaužo lais-

valaikio salės renginių organizato-
rius Deividas Dubinovas ir Išlaužo
bibliotekos bibliotekininkę Irma
Židonienė. Skambėjo Lietuvos Res-
publikos himnas, Išlaužo seniūnijos
seniūno Tomo Skrupsko kalba. Su
pagarbą jaunieji šauliai vardijo prieš
33 metus sausio 13-ąją tragiskai
žuvusiujių vardus ir pavardes. Jaut-
rius ir prasmingus žodžius tarė Iš-
laužo pagrindinės mokyklos direk-

torė Rasa Žilinskienė. Parkas pasi-
puošė mokiniai atneštomis neužmirš-
tuolėmis, skambėjo dainos, kurias
kartu su mokytoja Aldona Armo-
niene dainavo visi dalyviai. Karšta
arbata sušalusius dalyvius vaišino
Išlaužo seniūnijos darbuotojos.

Išlaužo bibliotekos
bibliotekininkė Irma Židonienė



Kaip ir kasmet, gausus būrys Prienų kuopos jaunuju šaulių dalyvavo Vilniuje vykusiam tarptautiniame bėgime
„Gyvybės ir mirties keliu“.



Žemdirbiai buriasi draugėn

Penktadienį įvykusiam išplėstiniame Prienų ūkininkų sąjungos tarybos posėdyje pasidalinta nuomonėmis apie laužų akciją ir aptarta tolimesnė veiksmų eiga dėl situacijos žemės ūkyje.

Prienų ir Birštono krašto ūkininkai planuoja prisijungti ir prie važiuojančių su traktoriais į Vilnių, taip pat nepalikti be atsako ir rajone susikaupusių problemų.

Veiksmams koordinuoti ir strategijai bei siūlymams parengti sudaryta Iniciatyvinė grupė, į kurią išrinkti ūkininkų sąjungos, Jaunujų ūkininkų sąjungos, Nemuno žemės ūkio bendrovės ir neprisklausantys žemdirbiškoms organizacijoms ūkininkai. Grupės vadovu išrinktas Gintas Sodaitis.

Ūkininkai apsvarstė ir gautą

pasiūlyma – deleguoti savo atstovus į Verslo tarybą. Anksčiau veikusioje Verslo taryboje po tris narius turėjo Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų atstovybė, ūkininkų sąjunga ir tris narius deleguodavo savivaldybės Taryba. Jeigu bus atgavinta Verslo tarybos veikla, žemdirbiams joje atstovautų Martynas Butkevičius, Gintas Sodaitis ir Darius Steponkevičius.

Artimiausiu metu krašto žemdirbiai savo rūpesčius planuoja apverti gausesniame rate.

Žemdirbių sueiga vyks sausio 18 d. 14 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre (II a. salėje)

Susirinkimo darbotvarkė:

1. Teisingumo paieška savivaldybės ir žemdirbių tarpusavio santykiuose.

2 Informacija dėl respublikinės žemdirbių akcijos.

Kviečiame žemdirbius aktyviai dalyvauti.

Iniciatyvinė grupė

Prarado žemdirbių bendruomenės pasitikėjimą

Praėjusią savaitę Lietuvos žemės ūkio tarybos atstovai Briuselyje susitiko su dvieju ES komisijos nariais J. Voicechovskiu ir V. Sinkevičiumi. Viena pagrindinių susitikimo temų, tai – dirbtinai sukurto daugiaumečių pievų ploto problema.

Prieš susitikimą buvo nuspręsta įsusitikimą eiti kartu su Žemės ūkio ministerijos atstovu į susitikimą su komisarais, tačiau nutylėjo faktą, kad pati ministerija nesilaikė susitarimo, dokumentą paruošė vienašališkai, kuris neatitiko bendros pozicijos.

Vertinant tai susidaro išpūdis, kad Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija nenori išspręsti susidariusios problemas.

Ši situacija įrodo, kaip ministerijos atstovai, išskaitant ir ministrą, nesilaiko duoto žodžio ir nekelia žemdirbių bendruomenės pasitikėjimo.

LŪS informacija

kartu su Žemės ūkio ministerijos atstovu į susitikimą su komisarais, tačiau nutylėjo faktą, kad pati ministerija nesilaikė susitarimo, dokumentą paruošė vienašališkai, kuris neatitiko bendros pozicijos.

Ši situacija įrodo, kaip ministerijos atstovai, išskaitant ir ministrą, nesilaiko duoto žodžio ir nekelia žemdirbių bendruomenės pasitikėjimo.

„Pušynė“ siekė išrašyti pirmajį pralaimėjimą čempionams „BC Tūzams“, todėl nuo pat rungtynių pradžios aikštéléjė užvirė atkakli kova. V. Migline ir S. Kazevičiaus vedamai „BCTūzai“ bandė greitai atitrūkti, tačiau 11 taškų surinkusio T. Švedo dėka „Pušynė“ to neleido padaryti – 19:19. Antrajame kelinje komandiškai žaidusi „Pušynė“ ir toliau sėkmingai rinko taškus, o gera gynyba, išpujėjus susitikimui, pastariesiems leido išgyti dviženkli per savarą – 43:29. Trečiajame ketvirtyste „Pušynė“ ilgą laiką ir toliau išlaikė dviženkli pranašumą, tačiau tada K. Okmanas ir S. Kazevičius surengė tolimų metimų šou ir prieš lemiajam kelinį iš „Pušynės“ turėtos persvaros beliko vos 2 taškai – 60:58. Paskutinajame ketvirtysteje ir toliau vyko kova taškas į tašką, tačiau „BCTūzai“ pastangas išsiveržti į prieš nekais vertė taiklūs M. Gečionio metimai.

Sausio 14 d. Prienų KKSC salėje buvo sužaisti Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybių 6-tojo turo susitikimai.

„Stadiono“ ir „Azibets.lt“

akistata daug intrigos nežadėjo – taiklūs tolimi metimai „Azibets.lt“ komandai pirmajame kelinje dar leido išlaikyti šioką tokią intrigą, tačiau „Stadiono“ persvara greitai tapo dviženkli – 26:15. Antrajame kelinje A. Snapaitis varžovų baudos aikštéléjė darė ką norėjo, o „Stadiono“ pranašumas jau tapo daugiau nei akivaizdus – 52:27. Trečiajame ketvirtysteje puikū solo pasirodymą surengė „Stadiono“ senbuvis M. Šliumpa, pelnės 9 taškus. Vis dėlto „Azibets.lt“ pavyko laimeti ketvirtį minimaliu skirtumu – 42:66. Ketvirtajame kelinje „Azibets.lt“ puolimas visiškai sustojo, o visus 5 komandos taškus surinko A. Levinskas. Tuo tarpu „Stadionas“ dar labiau padidino turėtą persvarą ir iškovojo triuškinamą pergalę rezultatu 88:47.

„Stadionas“ – „Azibets.lt“ 88:47 (26:15, 26:12, 14:15, 22:5).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Stadionas“: A. Snapaitis – 24, M. Šliumpa ir R. Marcinkevičius – po 13.

„Azibets.lt“: A. Levinskas – 15, P. Maciulevičius, J. Arlauskas, R. Kavaliauskas ir E. Balčiūnas – po 7.

„Stadiono“ komandos žaidėjas J. Strampickas nubaustas techninė pražanga.

„Pušynė“ siekė išrašyti pirmajį pralaimėjimą čempionams „BC Tūzams“, todėl nuo pat rungtynių pradžios aikštéléjė užvirė atkakli kova. V. Migline ir S. Kazevičiaus vedamai „BCTūzai“ bandė greitai atitrūkti, tačiau 11 taškų surinkusio T. Švedo dėka „Pušynė“ to neleido padaryti – 19:19. Antrajame kelinje komandiškai žaidusi „Pušynė“ ir toliau sėkmingai rinko taškus, o gera gynyba, išpujėjus susitikimui, pastariesiems leido išgyti dviženkli per savarą – 43:29. Trečiajame ketvirtyste „Pušynė“ ilgą laiką ir toliau išlaikė dviženkli pranašumą, tačiau tada K. Okmanas ir S. Kazevičius surengė tolimų metimų šou ir prieš lemiajam kelinį iš „Pušynės“ turėtos persvaros beliko vos 2 taškai – 60:58. Paskutinajame ketvirtysteje ir toliau vyko kova taškas į tašką, tačiau „BCTūzai“ pastangas išsiveržti į prieš nekais vertė taiklūs M. Gečionio metimai.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Versmė“: O. Brazdžionis – 20, A. Gedminas – 15, D. Jurgelionis – 14, K. Juškevičius – 12.

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Dantransos“ komandos žaidėjas K. Chadakauskas nubaustas techninė pražanga.

„PMVD-Tango pizza“: P. Bartkevičius – 21, E. Zamblauskas – 12, V. Celiešius – 9.

6-tajį turą užbaigė „Dantransos“ ir „BC Pakuonio-Energijos“ akistata.

Nors M. Gūžys ir R. Valinčius rinko lengvus taškus iš po krepšio, tačiau „Dantransai“ niekaip nepavyko sustabdyti 12 taškų per ketvirtį surinkusio R. Alučio, tad rezultatas po pirmojo kelinio buvo lygus – 20:20. Po pertraukėlės „BC Pakuonio-Energijos“ puolimo vairą iš R. Alučio perėmė D. Mockus, pelnės 10 taškų, bet du D. Šeškaus tolimi metimai kelinio pabaigoje leido „Dantransai“ išsiveržti į prieš 42:38. Trečiojo ketvirčio pradžioje „Dantransa“ ėmė spausti priešininkus po visą aikštélę, o tokia taktika iškart davė vaisių – greitomis atakomis „Dantransa“ susikrovė dviženkli pranašumą ir privertė pakuoniškius prašyti minutinės pertraukėlės. Apsukų ir toliau nemažinės R. Alutis vėl ēmė rinkti savo taškus, o skirtumas tarp komandų nustojo augti. Kelinio pabaigoje „BC Pakuonio-Energija“ vėl priartėjo į minimumo, tačiau R. Gerbutavičius pataikė du svarbius triaškius, ir „Dantransa“ prieš leiamą rungtynių atkarpa buvo priekyje 68:61. Ketvirtajį kelinį „Dantransa“ pradėjo spurtu 8:0 ir jau atrodė, kad šių rungtynių nugalėtojas aiškus. Vis dėlto tada D. Mockus smergėdū tolimus metimus, po vieną pridėjo G. Gylys ir L. Steponavičius, o iš „Dantransos“ turėtos dviženklių persvaros beliko 1 taškas. Galiausiai, po „Dantransos“ snaiperio R. Gerbutavičius dar vieno tolimo metimo pastarieji įgijo 3 taškų persvarą. Deja, leiamamu metu „BC Pakuonio-Energija“ ne tik nesurezgė rezultatyvios atakos, bet ir nesugebėjo „subauduoti“ varžovų, tad finalinė rungtynių sirena paskelbė sunkią „Dantransos“ pergalę rezultatu 85:82.

„Dantransa“ – „BC Pakuonio-Energija“ 85:82 (20:20, 22:18, 26:23, 17:21).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Dantransa“: M. Gūžys – 19, R. Gerbutavičius – 17, D. Šeškus – 11.

„BC Pakuonio-Energija“: R. Alutis – 30, D. Mockus – 22, L. Steponavičius – 19.

„Dantransos“ komandos žaidėjas K. Chadakauskas nubaustas techninė pražanga.

„Gyvenimo“ informacija

Dvi Veiverių krepšininkų komandos atstovaus rajonui tarpzoninėse varžybose

Sausio 12 dieną Prienų rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centre vyko Lietuvos mokyklų žaidynių III etapo (zoninio) krepšinio „3x3“ varžybos. Jose dalyvavo Veiverių T. Žilinsko gimnazijos berniukų ir mergaičių, gimusių 2008 metais ir jaunesnių, komandos.

Dėl patekimo į kitą, tarpzoninį etapą, kovojo dvi mergaičių iš Veiverių T. Žilinsko ir Varėnos r. Merkinės Vinco Krėvės gimnazijų ir trys berniukų iš Veiverių T. Žilinsko, Varėnos r. Merkinės Vinco Krėvės ir Alytaus r. Miroslavo gimnazijų komandos. Po dvi geriausias zoninių varžybų dalyves patenka į kitą, tarpzoninį, etapą.



Abi dalyvavusios mergaičių komandos jau iki rungtynių pradžios turėjo garantuotus kelialapius į tarpzonines varžyas. Nugalėtojomis

tapo Merkinės atstovės.

Berniukų pogrupyje nenugalimi buvo Veiverių T. Žilinsko gimnazijos atstovai. Antri liko Alytaus r. Miroslavo

gimnazijos, treti – Varėnos r. Merkinės Vinco Krėvės gimnazijos krepšininkai.

Linkime sekmės Veiverių T. Žil-

linsko gimnazijos komandoms, atstovaujant Prienų rajonui tarpzoniniam etapui, kuris vyks vasario 2 dieną.

Prienų KKSC informacija

Kas naujo Prienuose? Pristatyti ateities planai, darbai ir projektai

Kaip sekasi rinkti Prienų rajono savivaldybės būsimo biudžeto pajamas, kokios investicijos pasieks Prienų miestą ir kaimiškias teritorijas naujuoju finansavimo laikotarpiu, kokie projektais bus pradėti dar šiemet? Išiuos ir žurnalistams rūpimus klausimus sausio 10 d. surengtoje spaudos konferencijoje atsakė meras Alvydas Vaicekauskas ir jo komandos narai, tēsdami tradiciją kartą per ketvirtį pasidalinti savivaldos veiklos naujenomis, aptarti problemines situacijas.

Išsakė Savivaldybės poziciją ginčytinaiems klausimais

Meras A. Vaicekauskas konferencija pradėjo nuo aktualijų, sulaukusiu visuomenės atgarsio bei atskirų bendruomenių nepasitenkinimo. Naujujų metų išvakanėse Kauno apygardos teismas pripažino negaliojančiais 2022 metais priimtus Prienų rajono savivaldybės tarybos sprendimus dėl buvusio DOSAAF turto perdavimo Prienų aeroklubui. Mero teigimu, ši situacija nėra maloni, bet teismo nutartis bus skundžiam.

Viešai nuskambėjus buvusios Žiūronių mokyklos paminklo Mokytojui nukėlimo istorijai, pasak mero, su tuo pasipiltinusiui to krašto žmonėmis buvo diskutuota ir ieškota kompromisinio sprendimo dėl paminklo perkėlimo į kita, vietiniams priimtinės vietą. Tačiau neseniai meras gavo žiūroniškių atsakymą, jog jie nesutinka su pasiūlymu patiemis savo privačioje žemėje surasti sklypelį atnaujinto paminklo įkurdinimui. Jie primygintai prašo paminklą palikti ten, kur jis ir buvo pastatytas, prie senosios mokyklos pastato. Klausimas dar neišspręstas, bet Savivaldybės vadovai laikosi nuomonės, kad paminklui bus saugiau stovėti prie Balbieriškio pagrindinės mokyklos pradinio ugdymo skyriaus mūrinuko, juolab kad Žiūronyse bendruomenė neveikia, senosios Žiūronių mokyklos pastatas yra prastos būklės, netinkamas naujodiniui, be to, paruoštas privatizavimui. Gali būti, kad suinteresuotas pirkėjas ne norės prisijungiti įsipareigojimo rūpintis skulptūra.

Mero patarėja Agnė Dargužienė, atsakydama į Stadiono mikrorajono gyventojų ne vienerius metus keiliamą klausimą dėl šunų vedžiojimo



ir dresavimo aikštėlės Prienuose įrengimo galimybų, pastebėjo, jog 2022 metais gyventojų pasiūlyta projektinė idėja balsavime dėl dalyvaujamojo biudžeto lėšų pagal surinktą balsų skaičių ir populiarumą buvo ketvirta (surinko 8 proc. balsų), todėl liko neigvendinta. Gyventojai pasiūlymą gali teikti dar kartą. Savivaldybei aikštėlės įrengimas šiuo metu nėra tarp svarbiausių prioritetų.

Prie europinių ir regioninių projektų prisidės biudžeto lėšomis

Meras A. Vaicekauskas savo pasiskyme daugiausia dėmesio skyrė naujojo finansinio laikotarpio investicijoms, planuojamiesi infrastruktūriniams projektams. Jo teigimu, tikimasi į rajoną pritraukti apie 22 mln. europinių fondų lėšų parengtiems projektams vykdyti. Nors, pasak jo, Savivaldybės komanda ne naujokė, turi projektų renegimo ir vykdymo patirties, laiku gauti finansavimą nebūs lengva. Juolab regioninių projektų teikimo procedūros atsilieka nuo grafiko dėl ministerijose keičiamų aprašų, taisomų taisyklių ir kt. Žinoma, kad prie suplanuotų darbų pati Savivaldybė turės prisidėti beveik 7 mln. eurų. Šių metų biudžeto pajamos renkamos sėkmingai, preliminariais duomenimis, jis sieks per 50 mln. eurų, todėl dalis lėšų galės būti naudoti įvairių projektų įgyvendinimui.

Meras pažadėjo, kad šiemet bus duotas startas „Gintarėlio“ lopšelio-darželio atnaujinimo darbų pirkimui. Turima lėšų vidaus patalpų remontui, laukiama valstybės kvietimo teikti projektą pastato išorei renovuoti. Bendra projekto vertė – apie 2 mln. eurų.

A. Vaicekausko teigimu, būsimu laikotarpiu nemažai europinių investicijų bus skirta švietimo įstaigų ugdymo paslaugų prieinamumui, ugdymo kokybei ir aplinkai gerinti: Veiverių T. Žilinsko gimnazijos visos

dienos mokyklos sukūrimui, Tūkstantmečio mokyklų programai ir STEAM mokomųjų laboratorijų steigimui bei kt. reikmėms.

Didžiausios europinės investicijos (beveik 9 mln. eurų) suplanuotos turizmo funkcinės zonas strategijos įgyvendinimui. Lėšos bus skirtos pėsčiųjų-dviracių tako panemune nuo Kęstučio paminklo iki paukščių stebėjimo vietas ties Bagréno kalnu įrengimui, kitų turistinių objektų (pavyzdžiu, piliaiakalnių) pasiekiamumo priemonėms. Antroje vietoje pagal planuojamą investicijų dydį – vandentvarkos projektais, kurių vertė – 7 mln. eurų. Savivaldybė prie šių projektų prisidės 3,5 mln. eurų. Socialinės sritys projektams planuojama pritraukti beveik 3 mln. eurų, komunalinio užkio tvarkymui, atliekų sistemos tobulinimui – per 935 tūkst. eurų. Iš konkretių projektų meras paminėjo būtinybę išplėsti Atvirą jaunimo erdvę; senyvo amžiaus žmonių, sergančių Alzheimerio liga, poreikiams pritaikyti vieną iš Prienų globos namų pastatų.

Vicemerė Jūratė Zailskienė teigimu, šiemet bus pradėti „Žiburi“ gimnazijos buvusių dirbtuvų pastato modernizavimo darbai, Prienų pirminės sveikatos priežiūros centro paslaugų perkėlimo į Vaikų poliklinikos pastatą Revuonos gatvėje ir Psichikos dienos centro įrengimo trečiąjame aukšte darbai (bus naudojamos kitų šaltinių lėšos). Savivaldybės biudžeto lėšomis bus tvaromi neapšiltinti seniūnijų pastatai, planuojama atnaujinti N. Utos biblioteką, laisvalaikio salei priklausančias patalpas. Investicijų reikia ir į „Pasakos“ lopšelio-darželio bei „Revuonos“ pagrindinės mokyklos pastatus. Būsimam Prienų kūno kultūros ir sporto centro viešbučiu nuo pirkti projektavimo darbai. Lietuvos automobilių kelių direkcija Veiveriuose numaičiusi atnaujinti keturias pėsčiųjų perėjas.

Verslo investicijoms – žalia šviesa

Anot mero, Savivaldybės lėšomis bus koreguojami Prienų miesto ir

rajono bendrieji planai, nes prireikė pakeitimų dėl kelio Prienai – Kauñas juostų 2+2 projektyvimo darbų bei palankesnės verslo aplinkos sukurimo. Korekcijos miesto bendrajame plane susijusios su prekybos centro „Lidl“ atėjimu, bendrovės „Scapa Baltic“ investicijomis į gamyklos statybą bei UAB „Windowsa“ planais šilumos katilinės sklype statyti daugiau būti namus.

Vicemerė Jūratė Zailskienė padidalino turima informacija apie buvusio „Revuonos“ viešbučio ir DOSAAF pastato Vytauto gatvėje ateitį. Pastatus įsigiję verslininkai tvarkosi pagal galimybės „Revuonos“ viešbučio pastato projektavimo darbai vyksta, tačiau jų tempas lėtas, situacija bus aptarta su savininku. Medinių pastatų prie Kęstučio paminklo įsigiję verslininkai parengėjo vizualizaciją ir rodo iniciatyvą imtis jo atnaujinimo darbų. J. Zailskienė turi vilčių, kad verslas pateiks idėjų, kaip geriau įveiklinti statinį Nemuno pakrantėje prie Greimų tilto.

Iki šių metų vasario 1 d. ketinama užbaigti Nacionalinės žemės tarybos pertyvarką, kurios metu maždaug 120 tūkst. ha ploto valstybinės žemės bus perduota valdyti šalies savivaldybėms. Anot J. Zailskienės, Prienų rajono savivaldybei perėjo 242 ha valstybinės žemės Prienuose, Veiveriuose, Balbieriškyje, Jiezne, Pakuonyje. Vicemerės teigimu, formuojant sklypus laukia didelis darbas, nes net 108 sklypams dar nesusteikti adresai. Savivaldybėi perėmus žemėtvarcos funkciją, papildomai bus ištegti du specialistų etatai, finansuojami valstybės biudžeto lėšomis.

Pokyčiai dėl Negalios reformos

Vicemerė Laimutė Jančiukienė atsakė, kokie pokyčiai nuo šių metų laukia, įgyvendinant Negalios reformą. Anot jos, negalia žmonėms bus nustatoma „vieno langelio“

principu. Darbingumo lygis keičiamas į dalyvumo lygį, tai reiškia, kad žmogaus galimybės bus vertinamos, atsižvelgiant ne tik į medicininius, bet ir socialinius kriterijus, individualius žmogaus poreikius. Bus nustatoma, kiek žmogus yra mobilus ir gali įsitraukti į profesinę, kultūrinę, visuomeninę veiklą, kokių techninės pagalbos priemonių, socialinių paslaugų, asmeninės pagalbos jam reikia. Tuo tikslu savivaldybėje bus išteigtas pagalbos vadybininko – koordinatoriaus etatas. Kokiai įstaigai jis bus priskirtas, nedetalizuota.

Pasirengimas ekstremalioms situacijoms

Viršuliškių mikrorajone, daugiautyste, įvykės sprogimas kitų miestų savivaldybėms primena apie tai, kaip svarbu turėti ekstremaliųjų situacijų valdymo planus ir juose numatyti civilinės saugos bei pagalbos gyventojams priemones. Savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Mickevičienė papasakojo, kokių veiksmų būtų imtasi, išlikus ekstremaliams atvejui Prienuose. Plačiau kalbėta apie laikiną žmonių apgyvendinimą. Isigita sulankstomų lovų, numatyti kolektyvinės saugos stacionai, kuriuose gyventojai galėtų prisilausti laikinai. Yra susitarimai su privataus sektoriaus apgyvendinimo įstaigomis, kaimo turizmo sodybomis, kuriose likusieji be būsto virš galvosapsistotų. Mero A. Vaicekausko ir vicemerės J. Zailskienės teigimu, yra ir kitų variantų, neapleistos ir Savivaldybei priklausančios buvusių Šilavoto ir N. Utos mokyklų, Jiezno paramos šeimai centro patalpos, šiek tiek žmonių galėtų priimti ir Žemaitkiemio bendruomenė bei Prienų globos namai.

Savivaldybės vadovų pastebėjimui, bendromis pastangomis COVID-19 pandemija, ukrainiečių karas pabėgelių krizė buvo sėkmingai suvaldytos, šia vertinga patirtimi būtų pasinaudota ir kitose kritinėse situacijose.

Sieks kultūros sostinių atrankos

Vicemerė užsiminė ir apie Savivaldybės dėmesį tradiciniams kultūros renginiams, ir apie ambicingus kultūros įstaigų planus susivienyti ir iki 2030 metų siekti, kad Prienai taptų Lietuvos kultūros sostine, o Veiveriai pelnytų Mažosios kultūros sostinės vardą.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotrauka

Pasitarimas su pavaldžių įmonių vadovais

Sausio 11 d. vyko Prienų rajono savivaldybės ir jos valdomų įmonių vadovų pasitarimas. Jo metu aptarti UAB „Prienų vandenys“, UAB „Prienų šilumos tinklai“ ir UAB „Prienų butų ūkis“ veiklos klausimai, šiu metų planai bei kitos aktualijos.

„Prienų vandenų“ direktorius R. Ignatiavičius informavo, kad šiais metais įmonė planuoja užbaigti įrengti vandens nuotekų tinklus Naujojoje gatvėje Jiezne, teikti projektus ES finansavimui gauti vandens ir nuotekų tinklų įrengimui Jiezne, Balbieriškyje, Pakuonyje, Veiveriuose, Išlauže bei vandens tiekimo tinklų įrengimui Mauručių, Jiestrakio ir Klebiškio gyvenvietėse. Dar vienas iš svarbesnių laukiančių šiemet darbų – atnaujinti Prienų vandenvietės vandens gerinimo įrenginius.

Kaip sakė „Prienų šilumos tinklų“ direktorius P. Minajevas, įmonė šiaisiai ruosiasi pirkoti akumuliacinę talpą bei renovuoti kaminą Prienų katilinėje, esančioje Pramonės gatvėje. Taip pat įmonė planuoja parduoti nereikalingą turtą ir jau pradėjusi dokumentų rengimo procedūras. Direktorius pasidžiaugė, kad nuoseklus veiklos procesų efektyvinumas ir tech-

nologinių sprendimų diegimas leido įmonei net 3 kartus sumažinti išmetamujų teršalų kiekį.

Anot „Prienų butų ūkio“ vadovo A. Valatkos, viena iš svarbių įmonės veiklų yra daugiaubūti namų atnaujinimas (modernizavimas). Šiemet planuojama atnaujinti 9 daugiabūčius gyvenamuosius namus: Prienų mieste – Birutės g. 6, Statybininkų g. 2, Stadiono g. 24A, S. Dariaus ir S. Girėno g. 9, Birštono g. 28, Prienų rajone – Jaunimo g. 15 Balbieriškyje, Liepų g. 6 Vyšnūnų kaime, Verknės g. 34 Pikelionių kaime, Ežero g. 5 Pieštuvėnų kaime. Per 2025 ir 2026 m. planuojama atnaujinti dar 19 namų, tarp jų ir Vytauto g. 4A daugiabūčių namų Prienuose. Iš viso per 3 metų laikotarpį planuojama atnaujinti (modernizuoti) 28 namus.

A. Valatkos teigimu, artimiausių dvejų metų laikotarpiai įmonė ruosiasi įsirengti Saulės elektrinę, kuri leis sumažinti elektros energijos



kaštus, taip pat įsigyt 3 naujus, netaršius automobilius, kitą komunalinę techniką, įvairius įrankius su iškraunamais akumulatoriais, ir toliau gerinti bendrovės darbuotojų darbų saugos ir darbo salygas bei teikiamų paslaugų kokybę.

Savivaldybės meras A. Vaicekauskas pa-

brėžė, kad visų šių įmonių valdymo kokybę ypač svarbi, nes jos yra arčiausiai žmonių. Meros kvietė vadovus ir toliau konstruktiviai bendradarbiauti tarpusavyje, laiku reaguoti į situacijas, dalintis informacija, gerinant teikiamų paslaugų ir gyventojų aptarnavimo kokybę.

Prienu r. savivaldybės informacija

Aktuali informacija

PR Sausį gavėjus pasieks padidėjusios pensijos, negalią turintiems senjoram papildomai padidintos pensijos – iki liepos

Jau sausį „Sodra“ mokės po indeksavimo padidintas pensijas – pirmiausia didesnių sumų sulaikus senatvės pensijų, netekto darbingumo pensijų, našlių ir našlaičių pensijų gavėjai. Negalią turintiems senjoram šiai metais bus skirtos didesnės senatvės pensijos – jos bus išmokėtos ne vėliau kaip iki šių metų liepos.

Kiek padidėjo pensijos?

Visų rūšių pensijos, kaip ir kasmet, padidėjo dėl indeksavimo. 2024 metais vidutinis vidutinės pensijos augimas siekia 65 eurus. Tai reiškia, kad žmogus, kuris 2023 metais gavo vidutinę pensiją – 540 eurus, nuo naujuoju metu gaus 605 eurus dydžio pensiją. Vidutinė pensija tiems, kuriu turi būtinajį stažą, didėja 70 eurus ir nuo šiol sieks 644 eurus.

Kiekvieno gavėjo pensija skaičiuojama individualiai ir padidėjimas taip pat yra individualus. Du žmonės, gaunantys tokio pat dydžio pensiją ir sukaupę tiek pat metų stažo, gali sulaukti skirtinio pensijų padidėjimo dėl to, kad turi sukaupę skirtinį skaičių apskaitos vienetų (tašku) – tai yra, jų darbo užmokestis buvo skirtinas ir jie mokėjo skirtinio dydžio pensijų socialinio draudimo įmokas. Todėl dažniausiai nurodomas vidutinis pensijos padidėjimas.

Savo pensijos dydį galima sužinoti prisijungus prie savo asmeninės „Sodros“ paskyros gyventojui arba paskambinus telefonu (+370) 5 250 0883.

Žmonėms su negalia senatvės pensijos didės papildomai

Nuo šių metų pradžios įsigaliojo pensijų skaičiavimo pokyčiai senatvės pensijų gavėjams, turintiems negalią. Pagal juos, sunkiausią negalią turintys seniorai galės gauti didesnes socialinio draudimo senatvės pensijas asmenims su negalia, jeigu jiems bus nustatytas 70–100 proc.



netektas dalyvumas.

Nuo sausio žmonėms, sulaukusiems senatvės pensijos amžiaus, gali būti nustatomas dalyvumo lygis. Jeigu Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra žmogui, kuris gauna senatvės pensiją, nustatys sunkią negalią (70–100 proc. netekto dalyvumo), jam bus pradėta mokėti senatvės pensija asmeniui su negalia. Jei žmogus jau turi nustatyta didelių specialių poreikių lygi, jo prašymu šis lygis gali būti prilygintas 15 proc. dalyvumo lygiui. Kuo didesnis netektas dalyvumas nustatomas, tuo didesnę senatvės pensiją žmogus gaus.

Dėl didesnių pensijų mokėjimo nereikia kreiptis į „Sodrą“. Jos bus perskaiciuotos be asmens prašymo, remiantis Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros perduotais duomenimis. Padidintos pensijos bus išmokėtos ne vėliau kaip iki šių metų liepos pabaigos. Kartu bus išmokėta nuo dalyvumo lygio nustatymo datos (po šių metų sausio 1 d.) susidariusi nepriemoka.

Pavyzdžiu, negalią turinčiam pensininkui dalyvumo lygis bus nustatytas šiu metų sausį. Liepąjis gaus prilausomai nuo jo dalyvumo lygio padidintą senatvės pensiją, kartu su nepriemoka už 6 mėnesius (nuo sausio iki birželio).

Išmokos vienišiems

Šiemet našlių pensijos bazinis dydis padidėjo daugiau nei trimis eurais iki 38,23 euro. Tokio pat dy-

džio bus ir vienišo asmens išmoka. „Sodra“ vienišo asmens išmoką skiria automatiškai. Šią išmoką gauна apie 240 tūkst. gyventojų.

Vienišo asmens išmoka mokama už einamajį kalendorinį mėnesį.

Ji pristatomata tokia pačia tvarka, kuria gavėjui yra pristatomata socialinio draudimo pensija ar šalpos išmoka.

Kada bus mokamos pensijos?

Sausį didesnių sumų sulaikus senatvės, netekto darbingumo (invalidumo), našlių ir našlaičių (maitinimo netekimo) pensijų gavėjai.

Gyventojai, gaunantys išankstines senatvės pensijas, padidėjimą pajus nuo vasario, kadangi šios išmokos mokamos už praėjusi, o ne už einamajį mėnesį.

Vasarį taip pat bus mokamos didesnės pensinės išmokos, kurios mokamos iš valstybės biudžeto: šalpos, nukentėjusių asmenų, mokslininkų, pareigūnų ir karių pensijos, šalpos kompensacijos, kompensacinių išmokos profesionaliojo scenos meno įstaigų kurybiniams darbuotojams.

Priklasomai nuo gyvenamosios vietos ir pasirinkto mokėjimo būdo, pensijos pasiekis gavėjus iki sausio 26 d.

Pensijų gavėjai, kurie iki šiol pensijas į savo banko sąskaitas gaudavo mėnesio 20–22 dienomis, sausį gaus pensijas 17–18 dienomis.

PR ESO paažinkino, kokių veiksmų imtis pajutus dujų nuotekėj

„Energijos skirstymo operatorius“ (ESO) sulaukia gyventojų klausimų, kaip saugiai elgtis namuose, kuriuose naudojamos dujos. Bendrovės ekspertas dalinasi patarimais ir paažinkina, kokių veiksmų reikėtų imtis užuodus dujų nuotekėj namuose bei kaip saugiai elgtis su dujų prietaisais.

„Pajutus aitru dujų kvapą patalpoje ir įtarant dujų nuotekėj, reikėtų reaguoti nedelsiant – įvertinus aplinkybes ir galimybes išjungti dujininius prietaisus, geriausia – užsukt įvadinių dujų čiaupą, įrengtą prieš dujų prietaisus. Taip pat – placių atverti langus ir duris, sukelti skersvėjį ir taip išvėdinti patalpas. Sumažės dujų koncentracija ore ir sprogimo rizika. Taip pat labai svarbu prisiminti, kad, užuodus dujų kvapą, pirmiausia reikia pasišalinti iš tos patalpos ir kuo skubiau apie galimą nuotekėj pranešti ESO dujų avarinei tarnybai telefonu 1804. Gavę iškvietimą, specialistai nedelsdami atvyks patikrinti objektą“, – aškina ESO Dujų tinklo eksplotavimo departamento vadovas **Marius Rindokas**.

Pasak jo, apie pastebėtą nuotekėj ir būtinybę pasišalinti iš pastato svarbu pranešti ir kaimynams.

„Žinoma, patalpose, kur įvyksta dujų nuotekėj, draudžiama rūkyti ar naudotis ugnies šaltiniu. Taip pat, apie ką žmonės dažnai nepagalvoja, – dujų prisotintose patalpose reikėtų vengti naudotis ir bet kokiai elektrinės prietaisais, jungikliais, kištukais, netgi telefonais. Perspėjant kaimynus saugiau yra belstis į jų duris nei skambinti durų skambučiu. Avarinei tarnybai apie įvykį, kaip jau minėta anksčiau, irgi reikėtų skambinti, pasišalinus iš patalpos, kurioje jauciiasi dujų kvapas“, – aškina M. Rindokas.

Ekspertas taip pat atkreipia dėmesį į pagrindines taisykles, kai-

saugiai įrengti ir eksplloatuoti dujas naudojančius prietaisus. Anot eksperto, dujas deginantys įrenginiai, į kuriuos tiekiamas elektros energija (pvz., dujinės viryklės su elektriniu degikliu ar orkaite), turėtų turėti įžeminimą. O norint uždegti degiklį, reikia vadovautis taisykle, kad „ugnis turi laukti dujų“, o ne atvirkšciai – pirmiausiai reikėtų priartinti liepsnos šaltinių, o tik po to atsukti dujų čiaupą.

„Taip pat rekomenduotina prieš įjungiant dujininius prietaisus patikrinti trauką pačiuose dūmtraukiuose ar ventiliacijos sistemoje. Pridėjus ranką turi būti jaučiama oro srovės kryptis. Galiausiai, dalis žmonių turi įproti reguliarai užsukt dujų čiaupą, esantį prie viryklės. Tai – geras įprotis, padidinantis saugumą, tačiau labai svarbu prieš atsukant šį čiaupą išsitikinti, kad dujinė viryklė ar kitas prietaisas nerá įjungtas“, – pataria ESO atstovas.

Sportas

Raimundas Urbanavičius – tarp geriausių kultūrizmo atstovų

Metų pradžioje Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacija paskelbė geriausius LKFF/NABBA sportininkus. Iš Pakuonio krašto kilęs Raimundas Urbanavičius geriausiu sportininku penketuke užėmė antrą vietą.



Raimundas Urbanavičius (kairėje) su Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacijos prezidentu Mindaugu Puišė.

Sportininkas gyvena ir dirba Klaipėdoje, tačiau nepamišta gimtojo krašto, šią vasarą prisidėjo prie seniūnijos sporto šventės sunkumų kilnojimo rungties organizavimo, su jaunimu pasidalino sportinės karjeros metu įgyta patirtimi ir žiniomis.

Praėjusieji metai R.Urbanavičiui buvo įspūdingi dėl laimėtų sportinių trofėjų gausos tarptautinėse varžybose, ypač sekminga buvo antroji metų pusė. Atvirame Čekijos ir Slovakijos NABBA kultūrizmo ir fitneso čempionate kraqstietis vyru kultūrizmo kategorijoje tarp aukštessnių nei 179 cm įtigo atletų užėmė ketvirtą vietą. Latvijos NABBA organizuotose „Liepaja classic“ varžybose sportininkas iškovojo turnyro vicečempiono vardą.

Lenkijoje vykusiose atvirose NABBA/WFF kultūrizmo ir fitneso taurės varžybose, vyru kultūrizmo kategorijoje per 90 kg, lietuvis tapo vicečempionas. Lietuvos kultūrizmo ir fitneso taurės varžybose Kupiškyje, vyru kultūrizmo kategorijoje, Raimundas pelnė bronzos medalių, šioms varžyboms jis ruošesi savarankiškai.

Lapkričių kartu su kitais Lietuvos rinktinės nariais R.Urbanavičius dalyvavo Vokietijos sostinėje, Berlyne, vykusiam WFF kultūrizmo ir fitneso pasaulio čempionate. Gausioje „Athletic“ kategorijoje sportininkas pateko į finalą ir iškovojo šeštą vietą.

„Gyvenimo“ informacija

Prienų KKSC lengvaatletė – Lietuvos rajonų jaunių čempionė!

Šiaulių lengvosios atletikos manieže vyko Lietuvos rajonų jaunių ir jaunimo žiemos čempionatai.

Šiose varžybose Prienų KKSC atstavavo du jaunių amžiaus grupės sportininkai. **Deimantė Žilinskaitė** varžėsi 3000 m sportinio įėjimo rungtėje ir, aplenkusi visas varžovas, tapo jaunių čempionato nugalėtoja.

Dovydėnas Masyas dalyvavo 600 m bėgimo rungtėje, kurioje iškovojo aštuntą vietą.

Prienų KKSC informacija



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Sveikatos specialistai: panikos priepuoliai labai dažnai „apsimeta“ širdies ligomis

Kam yra tekė susidurti su panikos priepuoliais, tas žino, kad jausmas nekoks: širdis spurda, prakaitas pilia, galvoje sukas niūrios mintys. Sveikatos specialistų teigimu, nors panikos priepuolis nekelia realios grėsmės gyvybei, jo simptomai dažnai „kopijuoj“ rūmatis ligas, todėl nenuostabu, kad tokiu priepuoliu ištiki žmonės kviečia greitą pagalbą ar patys skubiai vyksta į ligonines.

Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centro gydytoja Elžbieta Olimpija Povilaitienė sako, kad pirmą kartą patiriamą panikos priepuoliu galima supainioti su miokardo infarktu ar pavojumi uždusti.

„Panikos priepuolio metu žmogus staiga ima jausti begalinę baimę arba didžiulį nerimą, kuriuos dažniausiai lydi krūtinės skausmas, stiprus širdies plakimas, padažnėjus pulsas, prakaitavimas, drebuly, dusulys, smaugimo jausmas, galvos skausmas, svaigimas, alpimas, pykinimas, šaltkrėtis, galūnių tirpimas ar dilglojimas, baimė prarasti kontrolės jausmą, mierties baimė. Panikos priepuolis gali trukti nuo kelių minučių iki valandos, o nežinodami, kas su jais tuo metu vyksta, žmonės kreipiasi į medikus“, – komentuoja E. O. Povilaitienė.

Dažnai lemia nervinė įtampa

Pasak „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės Kristinos Šnirpūnienės, panikos priepuoliai gali pasireikšti labai skirtingais simptomais, kilti labai įvairiu metu ir aplinkybėmis. Pasitaiko nemažai pacientų situacijų, kurios iš pirmo žvilgsnio atrodo skirtinges, bet būna didelė tikimybė, kad negalavimų priežastis ta pati – nervinės įtampos išprovokuoti panikos priepuoliai.

Kaip vieną iš pavyzdžių vaistininkė pamini į vaistinę atėjusios jaunos moters atvejį. Pacientė skundėsi pasiskartojančiais skausmaiši širdies plote, oro trūkumu, prakaito pylimu. Apsilankius pas gydytojus atlikti įvairūs tyrimai jokių pakitimų nerodė. Pasikalbėjus paaiškėjo, kad moters gyvenimo tempas labai greitas, jaučiama nuolatinė įtampa, stresas, baimė nesuvaldyti atsakomybių.

„Kitu atveju atėjo pensinio amžiaus moteris, kuri kas naktį atsibudavo nuo dažno širdies plakimo, jai tirpdavo rankos, drebėdavo kūnas. Moteris ne kartą kvietė greitą medicinos pagalbą, tačiau kardiogramos nieko blogo nerodė. Ji prasitarė, kad prieš pusmetį jai buvo atlanka operacija dėl onkologinės ligos, dėl kurios vis dar nuolat jaudinasi. Situacijos skirtinges, bet abi pacientės jautė nervinė įtampa, kuri ir provokavo įvairias fizines organizmo reakcijas, būdingas panikos priepuoliams“, – sako K. Šnirpūnienė.

Gydytoja E. O. Povilaitienė atkreipia dėmesį, kad panikos priepuolis nebūtinai turi būti išprovokuotas kokių nors išorinių veiksnių, jis gali nutikti staiga ir netikėtai, o konkretios priežastys moksliškai dar nėra nuostatytos.

„Manoma, jog panikos sutrikimai susiję su keleto priežasčių deriniu, tokiu, kaip traumuojuantis ar labai didelį stresą sukėlęs išgyvenimas, pavyzdžiu, netektis, patirtas smurtas ir panašūs, genetinis polinkis, jei artimi giminaičiai kenčia nuo nerimo sutrikimų, taip pat organizmo veikla reguliuojančių informacijos „nešėjų“ pusiausvyras sutrikimas smegenyse“, –vardija ji.

Prasidėjus panikos priepuoliui gydytoja pataria likti toje pačioje vietoje, stengtis kvėpuoti lėtai ir giliai, sutelkti dėmesį į pozityvius, raminančius vaizdinius, prisiminimus, nuolat priminti sau, jog tai laikina ir praeis, kad panikos priepuolis nekelia mirtingo pavojaus. Praėjus priepuoliui svarbu apsilankytai pas gydytoją ir išsiaiškinti, ar patiriamai simptomai nėra kokios nors rimtos ligos, kurią būtina gydyti, požymiai.

Naudingas patarimas šeimininkėms

Nupirkta morkas laikydavau šaldytuve, bet ilgai netrukus jos pradėavo vysti. Ėmiau galvoti, ką daryti, kad taip nenutiktu? Džiaugiuosi sužinojusi būdą, kaip jas išlaikyti ilgai šviežias, nesuvytusias. Tad šiuo „receptu“ norėčiau pasidalinti ir su laikraščio „Gyvenimas“ skaitytojais.

Nuvalote smėlį 5–6 morkų, jų nenuplaukite. Tada nupjaunate abu morkų galus (po 1 cm).

Paimate standų (storesnį)

polietileninį maišelį ir tame padarote 3–4 mažytės skylutes (kad morkos galėtų „kvėpuoti“).

Tada sudėkite morkas viena šalia

kitos į maišelį ir stipriai ji užriškite, kad nepraeitų oras. Taip paruoštą morką maišelį dėkite į apatinę lentynelę šaldytuve. Jos išlieka tvirtos tiek, kiek reikia. Tai veikia!

P.S. Išėmus kelias morkas, nepamirškite maišelį vėl standžiai užrišti ir padėti į šaldytuvą. Galite pasiruošti kelis morkų maišelius.

Veronika Pečkienė

Morkos nevysta!

Kaip išvengti problemų skrendant lėktuvu?

Vis daugiau tautiečių keliauja lėktuvas norėdami praleisti žemos šventes užsienyje ar vykdami darbo reikalais. Ką derėtų žinoti, kad skrydžio metu ar po jo savijauta būtų gera? Apie tai kalbuosi su Prienų ligoninės otorinolaringologe Julija ŠNEIDER.

– Kaip pasiruošti skrydžiui?

– Likus parai iki skrydžio derėtų nevalgyti sunkaus, aštraus, riebus maisto, kuris galimai sutrikdytų virškinimą. Derėtų gerai pailsėti, neužsiūmti namuose įvairiais darbais, geriau ramiai ruoštis būsimai kelionei. Patartina ir gerai išsimiegoti, tai – skrydžio metu gerai savijautai svarbus veiksny.

- *Derėtų apsirengti nevaržančiais (vengti aptemptų) rūbais, apsiauti patogais batais, vengti diržų ir pan. Patarčiau nusūmti žiedus, skrydžio metu neretai patinsta pirštai.*

– Kokie dažniausiai nusiskundimai skrydžio metu?

nenaudoti. Jei kondicionierius pūs tiesiai į jus, galite lengvai peršalti. Tada užkimsite, užklups sloga.

- *Trūkstant drėgmės nosies glėvinė išsausėja, didėja rizika „pasigauti“ virusą lėktuve, pilname žmonių. Apsaugai nuo virusų patarciau į nosį vartoti jūros druskos ar drékinantį (pavyzdžiu, su alijošiumi) purškalą.*

– Kokie dažniausiai nusiskundimai skrydžio metu?

– Galite justi diskomfortą ausyse. Atmosferos slėgis lėktuve kitoks nei kitur, o skirtumas tarp lėktuvo ir ausų oro slėgio sukelia nemalonų pojūtį. Ausis „atkimšti“ padeda čiulpinukų čiulpimas, gumos kramtymas, dažnesnis seilių rijimas, vandens gurkšnojimas, žiovavimas.

Gana dažnai ne tik sutrinda klauša, užsikemša ar skauda ausis, kartais pykina, spaudžia, sukas ar skauda galva, jaučiamas bendras silpnumas.

- *Sergantiems lėtinėmis ligomis, ypač vyresniojo amžiaus žmonėms, derėtų nepamiršti gerti daugiau vandens, mankštinti kolas, pavaikšioti ir pan.*

– Kartais po skrydžio jaučiamas prastai: skauda galva, silpna, nėra jégų, energijos... norisi tik gulėti. Kaip greičiau atsigauti po skrydžio? Jūsų patarimai.

– Skrydžio metu keiciasi daugybė sąlygų, prie kurių būna ipratęs mūsų kūnas, o ir mūsų fiziologiniai skirtumai lemia, kad kartais skrydis sukelia minėtų problemų.

Skrendant keiciasi slėgis, klimatas, trūksta deguonies, šokinėja kraujospūdis. Visa tai labiau veikia jautresnius bei vyresnio amžiaus žmones.

Tad grįžus namo visų pirma derėtų išėtis. Neužsiūmti namų ruošą, skalbimą, valgių gaminimą ir pan.

- *Pasirūpinkite savimi ir leiskite kūnui atsigauti, palaipsniu priprasti prie naujos aplinkos. Daugiau miegokite, išsekite, valykite sveiką maistą ir t.t.*

• Miegoti padės akių kaukės.

- *Atlenkiamai staleliai priešas jūsų krėslą – vienos nešvariausiu vietų lėktuve. Turėkite su savimi dezinfekuojančiu serveteliu ir nusivalykite savo staliuką.*

Veronika Pečkienė





Austėja

Praskrisk balta, šventa žiema,
Paskubėk atnešti pavasario dienas...

Pavasario ilgesys

*Laukia pavasario bundantis toliuos dangus
Žolė, lapojos žalios, vieniša kielė,
Medžių pumpurai pasislėpę prie šakų
Laukia, laukia šiltos saulės spinduliu.
Jei žiemą kamavo depresija:
Gali būti, jog lūžes sparnas,
Paklajok tarp upių, vandenų, šimtamečių ažuolų,
Surask šventą medį, kur baltasis garnys perejo.
Zyles pamatysi ir vasarą, ir žiemą,
Tik šarkos, tetervinai – kažkur dingo...
Visi paukščiai pabunda penktą ryto,
Čiulba, ulba – melodijas sugeria rūkas.
Miško preliudija: paukščiai, žvėryns ir Dvasios,
Tvrti medžiai supa beribį dangų
Paslaptingi paukščiai lopšinę gieda
Vesi miško takeliu trauks į paunksmę.
Ikvėpk gaivinančio vėjo gurkšni
Ten, rožiniai sapnai užmiega,
Ten sparnus išskleidęs pakils,
Pakils aukštai, aukšciau žvaigždėto dangaus.*

Aldona Genovaitė Mažuoliene

*Pūga vaitojo garsiai
Jos aidą medžiai atkartojo
Upelyje vanduo
Kai nerei šaltą naktį –
Šilti pūkai dar veidą glostė
Gal šaltis nubučiavo –
Kai plaukti nemokėdama
I vandenį bridai –
Gal po pirties
Nespėtos iškurenti
Užmigo sargas
Smilko žiburiai –
Į sniego karšto glėbi
Be baimės įkritai –
Piešei ranka akis
Ir širdi
O vėjas pustė
Tik jau palengva –
Žadėjo paveikslu šito
Neikad neužpūsti –
Gelmén akių
Pažvelgus
Pūgos vaitojimą
Primint –*

Palma



Tyrimas: gyventojai kasmet vis labiau pripažsta prevencijos programų svarbą

Lietuvos gyventojai vis labiau pripažsta ligų prevencijos programų, finansuojamų iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo, svarbą ir vis aktyviau jose dalyvauja, rodo naujausias Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) užsakymu atliktas tyrimas.

Gyventojų informuotumo bei pasitikėjimo privalomojo sveikatos draudimo sistema ir VLK bei išstraukimo į ligų prevencijos programas tyrimas, kurį atliko rinkos ir visuomenės nuomonės tyrimų kompanija „Spinter tyrimai“, parodė, kad net 8 iš 10 Lietuvos gyventojų yra girdėję apie ligonių kasų finansuojamas prevencines programas, o 6 iš 10 apklaustųjų kurioje nors iš jų

yra dalyvavę.

Geriausiai žinoma yra gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa – tai patvirtino 74 proc. apklaustujų. Taip pat geriai žinoma ir krūties vėžio prevencinė programa, apie kurią buvo girdėjė 71 proc. apklausos dalyvių. 69 proc. respondentų teigė žinantys apie širdies ir kraujagyslių ligų.

(Nukelta į 7 p.)

Gyvenimas

Naudingi patarimai

Žilaplaukei...

„Turiu daug žilų plaukų. Pabodo juos vis kas tris savaites dažti, nes natūrali plaukų spalva – ruda (esu šatenė). Kaip pašviesinti plaukus, kad žili nebūtų itin pastebimi? – klausia patarimo skaitoja Aldutė K.

„Ši tema turi daug klausimų ir mažai atsakymų“, – teigia grožio salono „Nero“ kirpėja stilistė Neringa IŠORIENĖ.

– Priminkite, prašau, plaukų dažymo ABC...

– Plaukų dažai – kokybiški ir tinkamai parinkti būtent jums. Tada neturėtų kilti problemų, kaip išlaikyti gražią plaukų spalvą. Profesionalūs dažai išlieka 4–6 savaites, kol atauga plaukų šaknys. Tada jas nudažti palaikius dažus 35–40 minučių (dažant žilus plaukus ne trumpiau), o likus 10 minučių nušukuoti visus plaukus. Tuomet plaukai nusidažys vienodai, – jų galai nebus tamsesni už plaukų spalvą prie šaknų.

– Tamsesnius plaukus šviesinti sudėtingiau?

– Visiškai teisingai. Iš tamsios plaukų spalvos net ir turint daug žilų plaukų pereinama į šviesesnę palaipsniu: vis kelias tonais šviesinant esamą plaukų spalvą.

Nepatarčiau jū ūtiesinti pačiai (rezultatas gali nuliūdinti), verčiau ateikite į grožio saloną. Atšviesinti plaukus – pakankamai sudėtinga procedūra, reikalaujanti ne tik žinių, bet ir išgūdžių. Atninkite svarbią plaukų dažymo taisykle: padažę plaukus šviesiau, tamsiau juos visada nudažytės. Tuo tarpu grįžti į šviesesnę spalvą užtruks kur kas ilgiau. Yra daug dažymo technikų, kuriomis galima nudažyti lengvai, stipriai nepažeidžiant plauko struktūros. Tačiau tai užtruks tikrai ne vieną dažymą.

– Ką galėtumėte pasakyti apie žilų plaukų dažymą šviesiomis sruogelėmis?

– Taip, tai galima dažymo technika. Šviesios sruogelės tartum „paskandina“ žilus plaukus ir jie tampa mažiau pastebimi. Tačiau šiai procedūrai derėtų išsirinkti profesionalų patikimą plaukų dažymo meistrą. Reikėtų aptarti su specialistu šviesinimo galimybų trukmę, atliliki sruogos testą. Jei plaukų būklė tinkama šviesinimui, galima po truputį pereiti prie šviesesnės spalvos.

– O koks variantas tiktu kantrioms žilaplaukėms?

– Pabandykite eksperimentą. Galima ryžtis artėjant žiemai, kai ilgeja vakarai ir trumpėja dienos... nedžyti žilų plaukų... tegul jie auga (jeigu turite tokią galimybę). Tada trumpai apsikirpus užsiauginti žilų plaukų (apie



„Plaukų dažymas, tai kūryba. Rezultatas, priklausomai nuo to, ar jūs dažysite plaukus pati namuose, ar patikésite tai profesionalui grožio salone, gali labai skirtis“, – atkreipia dėmesį grožio salono „Nero“ kirpėja stilistė Neringa Išorienė.

pusę jų ilgio) ir juos nudažyti šviesesniu atspalviu. Tokiu būdu sėkmingai galite „pabėgti“ nuo tamsių plaukų ir matomų „žilų griovelius“ galvoje. Tačiau šiam eksperimentui svarbu nusiteikti psichologiskai, turėti noro ir kantrybės.

Žilaplaukei

- Jeigu turite daug žilų plaukų, pirma taisykle: plaukus dažykite tik dažais, kurie skirti būtent žilų plaukų dažymui.

- Rinkitės dažus, kurie artimi jūsų natūralių plaukų spalvai. Tada prie šaknų plaukai nenusidažys šviesiau (nešvies), visi nusidažys vienodai.

- Plaukų kokybė ir spalva – glaudžiai tarpusavyje susiję dalykai. Kas tinka jums, gali visiškai netikti kitai.

Kaukės plaukams

Žiemos šaltis, sausas patalpų oras džiovina, blukina mūsų plaukus. Juos atgaivinti padės plaukų kaukės. Apie jų pasirinkimą bei naujodimą pasakoja grožio salono „Nero“ kirpėja-stilistė Neringa IŠORIENE.

Kuo skiriasi plaukų kaukė nuo kondicionieriaus?

Pasak Neringos Išorienės, plaukų kondicionierių turime naudoti po kiekvieno galvos plovimo šampūnu. Plaukų kaukė pasižymi stipresniu, gilesniu poveikiu nei kondicionierius, todėl ją derėtų vartoti periodiškai: kelis kartus per mėnesį ar dažniau priklausomai nuo poreikio. Kaukė giliai pamaitina, sudrėkina bei prisotina plaukus aktyviomis medžiagomis. Efektas išlieka savaitė ar ilgiau.

• Tačiau kaukių nepatartina naudoti pernelyg dažnai, kad neapsunkintų plaukų ir nesukeltų riebalavimosi.

Kaukių rūšys

Pašnekovės teigimu, kaukės skirstomas į drékinančias, maitinančias, gaivinančias, valančias, atpalaiduojančias, atkuriančias plaukų struktūrą iš vidaus; taip pat skirtos probleminei galvos odai ar nuo plaukų slinkimo. Drékinančios kaukės skirtos sausiams plaukams, maitinamosios – pažeistiems, dažytų plaukų kaukės paryškina ir ilgiau išsaugo jų spalvą.

Natūraliems, nedžytiems plau-

kams pakanka lengvai drékinančios ar maitinančios kaukės, kuri suteikia plaukams daugiau blizgesio ir minkštumo. Dažytiems (ypač tam-siomis, ryškiomis spalvomis) plaukams derėtų rinktis spalvą išlai-kančias, paryškinančias kaukes.

Jeigu plaukai išsilaiko tik savaitę ar dvi, derėtų pamaloninti plaukus maitinančią kaukę.

Stipriai nušiesintiems, blonduotiems plaukams reikalinga ypatinga priežiūra, nes šviesinami plaukai išplonėja, sausėja, netenka lanks-tumo. Tada būtina ne tik struktūrą atstatant, bet ir drékinanti kaukė. Taip pat derėtų naudoti kaukę su keratinu, kad uždarytų plauko žvynelius, minkštintų juos ir neleistų plaukams lūzinėti. Jas reikėtų kai-talioti tarpusavyje.

• Dėl tinkamos kaukės pasirinkimo derėtų pasirūpti su profesionalia kirpėja modeliuotoja, kuri, atsižvelgiant į jūsų plaukų struktūrą bei problemas, parinks jums optimaliausią variantą.

Dažniausiai kaukė ant plaukų laikome per trumpai...

Plaukus po kiekvieno plovimo būtinai perplaukite balzamu, o kaukė dekite kas 3–4 plovimą. Išplovus

galvą šampūnu, vietoje balzamo nau-dokite kaukę, kurios sudėtyje būtų proteinai, lipidai, gliukozės, – plaukai atsinaujins, sutvirtės ir lengviau šu-kuosis. N. Išorienė pastebi, kad labai svarbu kaukę ant plaukų išlaikyti ilgiau: ne minutę, o nuo 10 iki 30 minučių. Tada geriau į vidinius plaukų sluoksnius įsišķerbs naudingosios medžiagos ir poveikis bus stip-resnis. Plaukai sustiprėja, lengviau išsišukuoja, labiau blizga.

• Beje, yra kaukių, kurias pakanka palaikti vos 3 minutes.. Tačiau rezul-tatas būna geresnis išlaikius ir palepinus plaukus kauke ilgesnį laiką.

Kaip teisingai naudoti kaukę?

Išplovus galvą šampūnu, kaukę paskirstykite ant šlapų plaukų per visą jų ilgį ir laikykite 10–30 minučių arba 2–5 minutes (jei parašyta instrukcijoje). Tada nuskalaukite plaukus šiltu vandeniu ir nusausinkite juos rankšluosčiu. Norint pasiekti geresnį efektą, rekomenduočiau po kaukės uždėti kondicionierių, kuris sustiprintų priemonės veiksmin-gumą.

„Jeigu dedate kaukę namų sąly-gomis, pavyzdžiu, aliejaus kaukę, ji laikoma ilgiau, 30–60 minučių. Po to išrinkite galvą švelniu šampūnu ir nuskalaukite plaukus šiltu van-deniu,“ – atkreipia dėmesį kirpėja modeliuotoja.

• Išskalauti plaukus reikia itin kruopščiai, nes kaukės likučiai gali suerzinti galvos odą, apsunkinti plaukus.

Veronika Pečkienė

„Raskime jėgų spręsti kylančius sunkumus...“

Baltais takais ir keliais į turų atvyko norintieji parduoti ir pagiedaujantys pirkiai. Sniegas, užklojės žemę ir kai kur ledu padengta, buvo labai purus ir lengvas. Kad taip sielose būtų švarai balta, gyvenimuose. Bet galbūt taptų nuobodu.

Antai ir turguje užtikrintu žingsniu eidama moteris paslydo, nugriuvovo. Jau buvo skubančių į pagalbą, bet laimingai ji atsiškėlė ir pagalbos net neprireikė. Tačiau, kaip sakė tik morkų pirkusi vėtos gyventoja, „toks rytas, kai jau reikia žiūrėti daugiau po kojomis“. Beje, ji pasidžiaugė, kad turguje randa jau sutarkuotu morku, kurių kilogramas kainavo eurą. „Labai gerai ir iš karto mišrainei ruošti. Ir ateicių iš saldiklį iđet“, – sakė ji. Užklausta, kaip gaminis morkų salotas, sakė, kad „ypatingai“, ir šypsosios. Ogi į jau sutarkuotas morkas iđes prieš išeinant į turų užmerktas į vandenį razinas (kiekiai iš akies), dar įtarkuos kieto olandiško sūrio ir smulkiai supjaustyti ar sutraškinti graikiškų riešutų. Salotas pagardins švelniu majonezu. O česnako svečiai išsidės pagal skonį. Ji sako, kad vis tiek tiks, nors priedai ir saldūs. Kilogramas česnakų turguje kainavo 4–5 eurus. Kadangi spaudė apie aštuonių laipsnių šaltukas, visos daržovės buvo šeimininkų šiltai apklostytos. Šalčio, matyt, nebijo krienui. Juos žmonės perka šaltuoju laikotarpiu. Sako, kad tinka ypač prie riebesnės šoniūnės. Indelis krienu kainavo 2,50 euro. Marinuotu, konservuotu namuose gaspadinių įvairiausiu mišrainiui iš daržovių mixo arba grybų, uogienių, pusės litro ar septynių šimtų gramų stiklainių kainavo nuo trijų iki šešių eurų, žiūrint, kas stiklainyje, brangiausi, žinoma – gry-

bai. Tikrai populiarūs ir gerai bet kokiui oru perkami rauginti agurkai, kurių kilogramas kainavo 2,50 euro, rauginti kopūstai, virti burokėliai. Kopūstams pagardinti ar šiaip salotoms dažnas pirkio sėmenų aliejaus, kurį galima ištis priskirti prie perkamiausių prekių. Medus šaltą rytą taip pat reikalingas, nors, kaip sakė bitininkas, yra pirkėjų, kurie ir daugiau iš rudens prisiperka, bet išdalina artimiesiems, atsargos pasibaigia, todėl ir atskuba. „Labai malonu pasivaikščioti kad ir šaltesniu oru, kad ir mažiau prekybininkų, bet visko užtenka, būtiniausiu prekių tikrai pakankamai, o man nieko ir nereikia, tik kaimynė labai kosti, ilgai kažkaip išsirogo, todėl atėjau tik jai medaus. Prašė ir imbiero, bet nunešiu savo sodo obuolių ir svarainių, pabandyti iškinti, kad taip pat sveika“, – sakė Elena, ir nors vienoje rankoje nešesi laždelė, moteris palinkėjo visiems surasti jėgų spręsti kylančius sunkumus. Mat, pasak jos, nebūna gyvenime sniegas tik baltas, o kartais užklumpa ir netikėtū bėdų.

Taip pat kaimynei, bet jau kitu reikalui, kastuvą sniegui nukasti malkinės, šulinio, lauko tualeto link pirkto ir Virgis: „Pirkau pigiausią, už šešis eurus, nors buvo ir už aštuoniolika. Juk nebūtinai pigesnė prekė yra prastesnė, o jeigu ir suges, pats pataisyti“.

Šaltukas neišgasdino ir ūkininkų. Jų buvo gana ilgoka eilutė išsiri-

kiavusių. Kviečių centneris (penkias dešimt kilogramų) kainavo 10 eurų, miežių – 11 eurų. Žinoma, kaip visuomet, viskas priklauso nuo perkamo kiekio ir gal šiek tiek nuo derybų. Ir kviečių, ir kitų grūdų ar maltų smulkiai, stambiai, kombinuotuojant pašarų galima pirkti ir 25 kilogramų maišelių.

Paviljone, kaip išprastai, galima buvo rasti pieno bei jo produktų, lašinukų, kumpio, „palendvicos“, vytinės nugarinės, namie gaminto vyntinio, šaltienos, spirgučių. Žinoma, šalimai, ir gardžios „Du medu“ duonos ar kitų gardumynų išsigytis.

Paviljone be sienių ir greta išėjimo į maisto paviljoną, tik pro greta atviras duris – labai pigiai dėvėtais drabužiai prekiaujama. Paviljone buvo galima rasti ir naujų drabužių, darbo drabužių, laisvalaikio prekių. O išprastose turgaus vietose taip pat vyko prekyba naujais drabužiais, avalyne, namų apyvokos reikmenimis ar maisto produktais.

Ipusėjus sausui, nuo seno daugiau laiko žmonės skiria knygų skaitymui, dabar galbūt ir panaršinėjimui po platesnį pasaulį išmaniuju telefonu pagalba. Tik kartais nuo informacijos srauto, nuo žinių gali ir kraujospūdis pakilti. „Verčiau pyragą išsikępti ir išsvečius nueiti. Kai šalta, tai galima pas artimiausią kaimyną, kai truputį atsils – ir pas tolimesnį – geros nuotaikos nestokojo Marytė, atvykus į turų iš vienos didesnių seniūnijos gyvenvietės, kurioje, kaip ji apgailestavo, jau nebeliko né vieno našlio, kuris turgun atvežtų. Liko tik du, bet sako, jau tik prie stalo galintys pasėdėti, pasikalbėti, o užvairo jiems jau nevalia... Kas mums belieka, dar pensijas pakels, vietoj brendžio pirkimų konjaką, o turgų – mėsos daugiau ir ilgiau prie to stalo sėdēsim, svarbu, kad ant patalo neatgultum“...

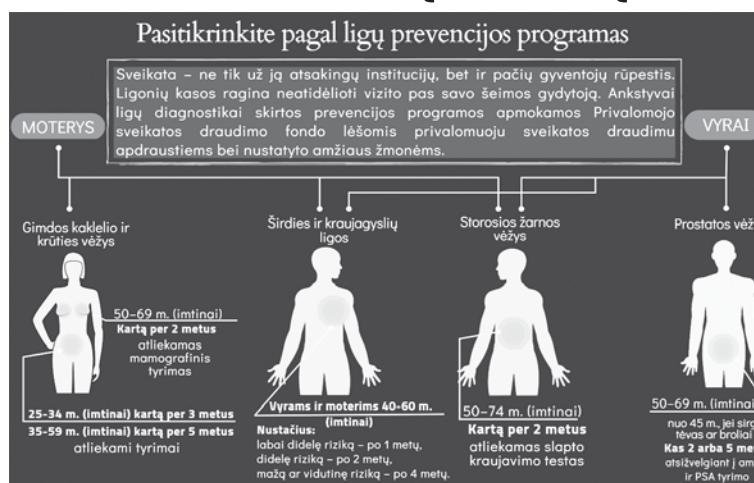
Tyrimas: gyventojai kasmet vis labiau pripažįsta prevencijos programų svarbą

(Atkelta iš 6 p.)

65 proc. – storosios žarnos vėžio, 62 proc. – priešinės liaukos (prostatos) vėžio prevencinė programą. Visų prevencinių programų žinomumas, palyginti su ankstesniais metais, išaugo.

Net 2 iš 3 arba 68 proc. apklausė, kad gyventojai ne tik žino apie ligų prevencijos programas, bet ir jose dalyvauja. Be to, dalyvaujama aktyviau nei praėitais metais. Trečdalis (34 proc.) respondenčių dalyvavo gimdos kaklelio vėžio prevencijos programoje. 27 proc. apklaustųjų – širdies ir kraujagyslių, po 19 proc. – krūties ir storosios žarnos vėžio programose. Dar 12 proc. – prostatos prevencijos programoje. Vis déltą 32 proc. gyventojų nė vienoje iš šių programų nėra dalyvavę.

Apklausa parodė, kad gyventojai ne tik žino apie ligų prevencijos programas, bet ir jose dalyvauja. Be to, dalyvaujama aktyviau nei praėitais metais. Trečdalis (34 proc.) respondenčių dalyvavo gimdos kaklelio vėžio prevencijos programoje. 27 proc. apklaustųjų – širdies ir kraujagyslių, po 19 proc. – krūties ir storosios žarnos vėžio programose. Dar 12 proc. – prostatos prevencijos programoje. Vis déltą 32 proc. gyventojų nė vienoje iš šių programų nėra dalyvavę.



Absoliuti dauguma (88 proc.) gyventojų sutiktu pasinaudoti prevencine programa, jei būtent šeimos gydytojas pakieštų joje dalyvauti. Tačiau net 1 iš 3 apklaustujų atsakyti šeimos gydytojo pasiūlymo todel, kad, jų manymu, būtų sunku patekti pas gydytoją. Idomu tai, kad 22 proc. prevencine programa ne pasinaudotų dėl išsitikinimo, jog yra sveiki, penktadalis (20 proc.) teigia nedalyvaujantys, nes nuogastauja dėl

min. Prienuose, Stadiono g., bute, kilus konfliktui, neblaivus (1,88 prom.) vyras (gim. 2000 m.) peiliu sužalojo vyra (gim. 1998 m.), kuris, suteikus med, pagalbą, gydomas ambulatoriškai. Itariamas buvo uždarytas į Alytaus apskr. VPK ilgalaikio sulaikymo patalpas.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją

IVAIRŪS

Neigalus, sunkiai vaikstantis 52 m. vyras ieško vairuojančio pagalbininko, kuris galėtų pagelbėti, palydėti į medicinos įstaigas ir kt. Tel. 8 645 09 793.

PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

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

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemo-kamai, rengia miškotvarkos projektus, atskaito iš karto, apmoka visas išlaidas.

Tel. 8 646 79 600.

Įvairios prekės

Perka šieną, šienainį rulonais, traktorių MTZ, T-25, mėšlo kratyvą, javų kombainą. Tel. 8 630 93 471.

PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORI.
SVERIA, MOKA IS KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda **MALKAS**, supjautas kala-dėlėmis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Nebrangiai parduodame įvairias skaldytas malkas. Tel. 8 614 97 744.

Gaminame ir parduodame malkas. Skaldytas, kaladėm, rastais. Beržo, juodalksnio ir kietmedžio malkos. Perkant daugiau – geresnės kainos! Užsakius telefonu atvežimas nemo-kamas! Tel. 8 635 82 808.

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. **ŽIEMOS NUOLAIOS IR 5 METŲ GARANTIJIA.** Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

PASLAUGOS

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

DURYS – PER 3 DIENAS!

„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugas nuosaviems namams, ūkiniam pastatams ir rūsiams. **Dirbame ir žiemos metu.** Tel. 8 653 93 193.

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

SIENŲ ŠILTINIMAS užpildant oro tarpus
1 m² kaina nuo 1,40 Eur
Tel. 8 675 773 23

Betonavimo, mūrinimo ir griovimo darbai. Tvorų montavimas.

Tel. 8 600 96 399.

Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius, skalbimo mašinas. Atliktam darbui suteikiama garantija.

Tel. 8 622 02 208.

Statybinio laužo, akmenų, įvairių pastatų smulkinimas NUO 3 Eur/m³.

Tel. 8 686 43 657.

VAISMEDŽIŲ GENĒJIMAS,
GYVATVORIŲ KARPYMAS,
AVARINIŲ MEDŽIŲ PJOVIMAS.
Dirbame kokybiškai ir už gerą kainą!

TEL.: 862859232

IVAIRŪS

Informuoju, kad 2024 m. sausio mėn. 30 d. 11.00 val. bus atliekamas sklypo, esančio Prienų r. Ingavango k. Pašilės g. 43 (kad. Nr. 6958/0003:12), priklausantį Vaidotui Subačiui kadastriniai matavimai. Sklypo (kad. Nr. 6958/0003:135) savininką Gražvydą Ralicką ar jo igaliotus asmenis prašome atvykti nurodytu laiku ir dalyvauti tikslinami ribas. Jei nurodytu laiku neatvyksite, prašome per 30 dienų pateikti pastabas, pasiūlymus raštu, nuo mataimo datos, adresu, UAB GEOERA, Savanorių pr. 287-413, Kaunas.

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

Prienų kraštą atradusi Motiejauskų šeima džiaugiasi kaimo teikiamais privalumais

Gražėjantis Prienų kraštas, patogi geografinė padėtis ir išskirtinis kraštovaizdis pastaraisiais metais skatina vis daugiau šeimų kurti savo gyvenimą rajone, tačiau levos ir Almanto Motiejauskų šeima mūsų krašto privalumus ir potencialą pastebėjo kur kas ankstiau – beveik prieš dešimtmetį.

Prieš devynerius metus, iškeičę patogu gyvenimą Norvegijoje, Ieva kartu su vyru ir vaikais puoselėti šeimyninį gyvenimą pasirinko Stakliškių seniūnijoje, Trečionių kaime. Nors Norvegijoje šeima jau buvo susikūrusi patogū gyvenimą, turėjo gerus darbus, buvo įsiliejusi į vietos bendruomenę, o čia grįžo praktiškai į nežinią. Ievos teigimu, savo sprendimo jie niekuomet nesigailėjo. Priesingai, gyvenimas kaime leido atrasti save, skirti laiko seniai pamirštiems hobiams, duonos kepimui, kitoms mylimoms veikloms...

„Mes žinojome, kad norime gyventi kaime“, – sako I. Motiejauskė. Tačiau, anot moters, Prienų kraštą atrado atsikiltinai, tiesiog atsiverte žemėlapį, mat norėjo būti pusiaukelėje tarp Vilniaus ir Kazlų Rūdos, kur gyvena Ievos ir Almantas tėveliai. Be to, šeimai, auginančiai keturis vaikus, reikėjo, kad netoliše būtų jaukus miestelis, mokykla, darželis ir parduotuvė. Radę tokia vietą Stakliškių seniūnijoje ir sodybą, kurioje galima iš karto gyventi, Motiejauskai įsikūrė Trečionyse, kur po truputį susitvarkė patogumas, o vėliau pasistatė ir erdviesnius namus.

Ieva juokauja, kad net gyvenant kaimelyje darbas ją susirado pats, mat ketverius metus Stakliškių gimnazijoje moteris mokė vaikus anglų kalbos, pusantrų metų dirbo lektore Vilniaus universitete. Dabar Ieva gimnazijoje nebedirba, tačiau veiklos kūrybingai moteriai netrūksta. Šiuo metu ji veda norvegų kalbos pamokas nuotoliniu būdu, užsiima kūrybinėmis veiklomis, o šiltuoju metu atsiduoda daržininkystei.

Beje, Ievos puoselėjamas daržas – įdomus ir netradicinis, mat moteris išitikinusi, jog daržo nereikia nei sustakti, nei nuolatos laisti ar juo labiau naikinti čia išveisusius kenkėjus. „Mano daržas yra gyvas ir tvarus, o, kai viskas žydi, jis net nepanašus į daržą, nes pas mane nėra monokultūriniai lysvių“, – pasakoja Ieva, užsi-

mindama ir apie Gyvo daržo atvirų durų dienos idėją pavasarį.

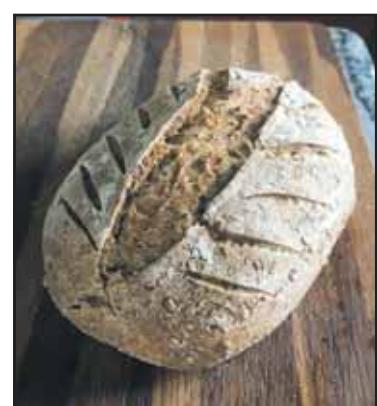
Ieva prisipažista, jog tvarumas yra labai svarbi jos gyvenimo dalis, todėl ir visi keturi jos vaikai: Smiltė, Jovaras, Vincentas ir jauniausiasis Jonukas augo ne tik su mamos užaugintomis ekologiškomis daržovėmis, bet ir jos rankomis pagamintais žaislais. Anot Ievos, kai vyriausioji dukra buvo maža, populiariausias to meto žaislas buvo plastikinė barbė, o ji jau tuomet iš tvarumo idėjos savo dukrai siuvo Valdorfo lėles. Šiuo metu Ievos vaikai jau dideli, tik jauniausiai sūnū dar domina žaislai, tačiau megztį, siuvinėti mėgstanti moteris rankų darbo žaislus gamina ne tik Jonukui, bet ir savo malonumiui, o šiuo metu ji kuria daržo lėlių kolekciją.

Šalia visų savo veiklų ir šeimyninių pareigų moteris atranda laiko ir rašymui. Ji ne tik rašo tinklaraštį www.gyvenimaskaime.com, veda „Instagram“ paskyrą „Gyvas daržas“, bet ir buria moteris į „Arbatos klubą“ savo namuose skaityti poeziją bei pati rašo knygas. Gyvendama kaime, Ieva parašė 5 knygas: „Tradiciinių lietuviškų dirbinių kūrimas“, „Dabarcinės pasakos“, „„Gyvo daržo atmintinė““, „Daržo atmintinė“ ir naujausią poezijos knygą-ūžrašinę „Neparašyti laiškai“, kurioje autorė ne tik sudėjo gražiausius savo eilėraščius, bet ir paliko vietas skaitytojo mintims, savirefleksijai.

Paklausta, kaip spėja tiek visko nuveikti, moteris tikina gyvenime besivadovaujanti kredo: „Lėtai. Tvarai. Sąmoningai“, todėl viską daro intuityviai ir visai neskubėdama, o tokią galimybę suteikia būtent kaimo ramybė. „Kai gyvenau Vilniuje, truko laiko rašymui ar kitoms myliamoms veikloms. Tai būdavo tokie neužbaigtai, savaitaginiai hobiai. O atsikrausčius į kaimą, turiu laiko išjausti, ko iš tiesų noriu. Kaimas man visuomet asocijavosi su laisve, tyla ir ramybė, gamtos artumu ir tų



Almantas ir Ieva Motiejauskai kartu su levos mama Birute, sūnumis Vincentu ir Jonuku, minint Mindaugo karūnavimo dieną.



levos kepta naminė duona.



Ieva ir Almantas Motiejauskai.



Ieva su dukra Smilte vasaros saulėlydžio lange jaukioje naujuju namu virtuvėje.

dalykų mieste tu negausi“, – atvirauja Ieva.
Keturių vaikų mama džiaugiasi, jog čia laimingi ir vaikai. Tiesa, vysresnieji – Smiltė ir Jovaras – su tėvais jau nebegyvena, bet jauneliai – Vincentas ir Jonas – noriai eina į mokyklą Stakliškėse, turi galimybų tobulėti kitose veiklose. Nors į būrelius vaikus tenka vežioti į Prienus, tačiau, kaip pastebi Ieva, didmiesčio žmonės vaikus taip pat vežioja, o ji vis tiek užtrunka trumpiau. „Prieš atsikraustant į kaimą mūsų tikslas buvo sveikas, natūralus maistas, tyla, ramybė, gamta ir laiminga šeima ir kaimas tuos poreikius visiškai patenkino“, – sako I. Motiejauskė.

Rimantė Jančauskaitė

Nuotraukos iš asmeninio Ievos Motiejauskės archyvo



Motiejauskų šeimos sodyba.

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, 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 nebutinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.



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 –
1350 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ