



Šiandien – Mėnulio pilnatis.
Saulė teka 7 val. 15 min., leisis 17
val. 46 min. Dienos ilgumas 10 val. 27 min.

Vardadieniai: šiandien – Draudvilas, Draudvilė, Ramona, Ramonas, Roma, Romana, Romanas, Vilgarda, Vilgardas, Vilgardė, rytoj – Gustis, Tulvaldas, penktadienį – Alba, Albas, Albė, Albina, Albinas, Eudora, Lieda, Pabangas, Rusnė.

Prienuose retai matomi valstybės institucijų specialistai ūkininkams nešykštėjo informacijos

Prienų ūkininkų sąjungos iniciatyva Prienuose surengtas susitikimas su LR Seimo Ekonomikos komiteto, Seimo Energetikos ir darnios plėtros komisijos, Lietuvos energetikos ministerijos, Lietuvos energetikos agentūros, AB „Energinės skirstymo operatoriaus“ (ESO), Nacionalinės žemės tarnybos ir VĮ Registrų centro atstovais, kuriame rajono ūkininkams suteikta informacijos jiems rūpimomis temomis, įžanginį žodį tarė, diskusijas moderavo LR Seimo Ekonomikos komiteto pirmininkas Kazimieras Starkevičius, dalyvavo Seimo narys Justas Džiugelis, aktualiais klausimais pasisakė LR Seimo narys Andrius Kupčinskas, Prienų ŪS pirmininkas Martynas Butkevičius, Prienų rajono savivaldybės vicemerė Jūratė Zailskienė ir kiti svečiai.



Iš kairės: vicemerė J. Zailskienė, Prienų ŪS pirmininkas M. Butkevičius, Seimo nariai K. Starkevičius ir J. Džiugelis.

Kvietė tapti elektros iš AEI gamintojais

Viena iš susitikimo temų – prioritetingas tvarios energetikos plėtra Lietuvoje, paramos teikimo mechanizmas gamintojams. Energetikos ministerijos Tvarios energetikos politikos grupės patarėja **Brigita Banuškevičė** pristatė atsinaujinančių energetikos išteklių (AEI) plėtrą lengvinančias sąlygas sausumos vėjo elektrinėms. Anot jos, neurbanizuotose ir neurbanizuojamose teritorijose leidžiama statyti elektrines žemės ūkio paskirties sklypuose, jei išlaikomas žemės naudojimas pagal jo pagrindinę paskirtį. Atsisakyta sanitarinių apsaugos zonų nustatymo ir registravimo, tačiau įvestas naujas reikalavimas dėl saugaus atstumo statant vėjo jėgaines.

Pranešėjos teigimu, šiandien Lie-

tuvoje yra 93 tūkst. gaminančių vartotojų, kurių galia – 996,2 MW, iki 2030 metų siekiama šį skaičių padidinti iki 510 tūkst. vartotojų.

Šiuo metu gaminančių vartotojų elektrinėms netaikomi jokie technologiniai ar įrengtosios galios apribojimai. B. Banuškevičė priminė, jog gaminantys vartotojai pagamintą ir nesuvaldytą elektros energiją gali kaupti elektros tinkluose nuo einamųjų metų balandžio 1 d. iki kovo 31 d. dvejus metus. Už sukauptą, tačiau nesuvaldytą elektros energijos kiekį išmokama kompensacija.

Nuo šių metų vasario juridiniais asmenims ir privačių vėjo jėgainių savininkams išgaliojo grynų atsiskaitymo schema, pagal kurią sukaupta ir nepanaudota gamintojo vartotojo elektra apskaitoma

(Nukelta į 4 p.)

Ar Prienų tikslas – tapti didžiausių mokesčių kraštu? 2-3 p.

Egidijus Aleksandravičius: „Tikėkime savimi“ 2 p.
Dalykiniuose pusryčiuose – apie kasdienes problemas ir verslo plėtros perspektyvas 3-7 p.

Katarakta 6 p.
Pasitikime pavasarį su gera nuotaika... 7 p.

Lietuvos dailininkų sąjungos narių jungtinė vizualaus meno paroda „Takumas“ Štakliskėse 8 p.

Kodėl ministerija negirdi mums maistą auginančių žemdirbių?

Bronis ROPĖ,
Europos Parlamento narys

Tai, kad Žemės ūkio ministerija, rengdama strateginius dokumentus, privalo bendradarbiauti su žemės ūkio sektoriaus atstovais, labai aiškiai reglamentuoja ne tik Lietuvos, bet ir Europos Sąjungos (ES) teisės aktai. Kad tokio bendradarbiavimo prie šio ministro nėra, konstatavo ne tik ūkininkai, bet jau ir Valstybės kontrolė (VK), kuri vertino ministerijos darbą. VK atskleidė skandalingą situaciją, jog ministerijoje nėra net kriterijų, kada ir kokie socialiniai partneriai turi būti įtraukiami į darbo grupes. Ką kalbėti tuomet apie tai, kad jiems nesuteikiama galimybė dalyvauti teisėkūros procesuose ir teikti pasiūlymus? Svarbiausia tai, kad šios išvados – ne pabaksnojimas pirštu, jog ministerija elgiasi negerai. Tai gali reikšti ne tik rimtus ES reglamento pažeidimus, bet ir tai, kad vienas didžiausių Lietuvos BVP dalį uždirbančių sektorių, kuris kiekvienam iš mūsų dar ir augina šviežią bei kokybišką maistą, ims trauktis. Ir tai įvyks tik dėl ministerijos nenoro kalbėtis.

Ūkininkai – ne priešai

Nenoriu spėlioti, kodėl taip nutiko, kad ministerija nenori bendradarbiauti su ūkininkais ir kuria taisykles, kurios nederinamos su sektoriumi, tačiau noriu paminėti faktus, kurie verti dėmesio. Žemės ūkis 2022 m. Lietuvai sukūrė daugiau kaip 4 proc. BVP ir tai yra didžiausia dalis nuo 2005 m. Dar įdomiau, kad žemės ūkis 2022 m. aplenkė nuolat politikų minimą ir jų prielankumą turintį IT sektorių. Žemės ūkis šaliai sukuria daugiau pridėtinės vertės ir tai rodo objektyvūs skaičiai – IT sukūrė 2,36 mlrd. eurų, o žemės ūkis – 2,68 mlrd. eurų pridėtinės vertės. Jokiu būdu nesiekiu supriešinti. Atvirkščiai, noriu, kad į visus sektorius politikai žiūrėtų kaip į tuos, kurie neša naudą valstybei, gerbtų vienodai už jų indėlį į valstybės stabilumą ir siektų jiems padėti. Taip pat atkreipiu dėmesį, kad net ir su tokiais skaičiais, kurie Lietuvoje atrodo išpūdingai, pagal ES konkurencingumo duomenis



esame vis dar žemesnėje vietoje nei vidurkis. Tai kokią vietą užimtume, jei šiam sektoriui dar padėtų valstybė? Aš neabejoju, kad su lietuviška produkcija galime tapti labai konkurencingi.

Turėdama šį sektorių, šalis jau turi garantuotas pajamas, reikalingas gynybai. Negana to, žemės ūkio sektoriaus atstovai yra vieni lojaliausių ir patriotiškiausių savo šaliai sektorių, suteikia galimybę gyventojams valgyti sveiką ir vietoje užaugintą maistą. Lietuvai ūkininkai gali būti viena didžiausių atramų, kai ima trauktis kiti sektoriai. Jau nekalbant apie tai, kad vietos žemės ūkio produkcijos augintojai užtikrina, kad parduotuvių lentynose turime garantuotos kokybės maisto produktus už prieinamą kainą. Už kitose šalyse užaugintą aukščiausios kokybės produkciją mokėtume ženkliai daugiau.

Neteisėtai veikiantys lobistai – ar apie ministerijos klaidas pranešantys sektoriaus atstovai?

Dar vienas dalykas, kurio nesu-prantu nei aš, nei žemės ūkio sektoriaus – Žemės ūkio ministerija ūkininkų organizacijos traktuoja kaip neteisėtai veikiančius lobistus. Pernai turėjome precedentą, kada Lietuvos ūkininkų sąjunga (LŪS) kreipėsi ir laimėjo teismą po to, kai Vyriausioji tarnybinės etikos komisija (VTEK) priėmė ministerijos skundą ir sutiko su skunde išdėstytais pastabomis, kad neva ūkininkų sąjunga vykdo neteisėtą lobistinę veik-

lą. LŪS teisme laimėjo. Taigi ministerija žemės ūkio sektoriaus atstovus, kurie bandė veikti, kaip sako ES reglamentu, skundė VTEK, tačiau teismas aiškiai pasakė, kad klaidinga laikyti nelegaliai veikiančiais lobistais sektoriaus atstovus, kurie pastebi spragas teisėkūroje, lemiančias žalą sektoriui. Labai tikiuosi, kad ministerija pakeis požiūrį. Jei ne, tuomet lieka viltis, kad kita valdžia supras geriau.

Kreipiausi į Europos Komisiją

Ginu žemės ūkio sektoriaus interesus, todėl jau kreipiausi į Europos Komisiją (EK), kad ši įpareigotų ministeriją vykdyti ES reglamentą, bendradarbiauti su žemės ūkio sektoriumi, koreguojant Lietuvos strateginį planą, kurį vėliau ta pati ministerija pateiks derinti EK. ES reglamente Nr. 2021/2115 aiškiai nurodoma, kad partnerystėje dalyvauti turi ekonominiai ir socialiniai partneriai, įskaitant žemės ūkio sektoriaus atstovus.

Asmeninio albumo nuotr.

Bus apmokėta iš Europos Parlamento Žaliųjų/ELA politinės grupės sąskaitos. Užs. Nr. 06



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

„Gyvenimas“ –
laikraštis Jums
ir apie Jus!

Gimtinė – Prienų kraštas, o dabar...

Moteris metalurgijos pramonėje? Taip!

Dana ARNAUD

Kai prieš beveik du dešimtmečius atvykau į Prancūziją su tikslu patobulinti prancūzų kalbą, net nenučiuokiau, kad iš kalbų dėstytojos pozicijos pasuksiu į pramonę, o juolab pasinersiu į ne visai moterišką sritį – skaitmeninio valdymo maršrutizatorių pasaulį. Deja, vis gilesni ir sodresni etapai tarsi patys savaime susidėliojo, atverdami vis daugiau galimybių tobulėti šioje specifinėje sferoje, apimančioje ne tik techniką, bet ir komerciją bei vadybą.



Dana Arnaud.

Mano kelionė po CNC pasaulį prasidėjo vos tik man atvykus į Prancūzijos pietuose esantį miestą Albi, kai įstojau į vietinį universitetą tobulintis, o konkrečiau – studijuoti moderniosios prancūzų kalbos. Įsidarbinti neturėjau didelio pasirinkimo – būdama kalbininkė, tegalėjau pasiūlyti eksportuojančioms įmonėms kalbines kompetencijas... Ir – likimo ar sėkmės dėka – miesto ribose įsikūrusi kompanija MECANUMERIC kaip tik ieškojo komercijos asistentės/-o eksportui, kuris mokėtų rusų kalbą!.. Nors pati nesu fatalistė, bet šiandien, pažvelgus į praeitį, atrodo, kad turbūt viskas taip ir turėjo būti.

Pirmieji žingsniai pramonėje, metalurgijos gamykloje, buvo nelengvi – viskas nauja, visiškai nepažįstama, o dar ir kultūra, socialiniai santykiai bei papročiai kiti. Meluočiau, jeigu sakyčiau, kad įsimylėjau

naują darbo vietą su visa jo specifika... Net negalvojau ilgiau užsibūti pramonėje, tebesvajojau grįžti į mokyklą. (Beje, ir Prancūzijoje suradau galimybių tęsti savirealizaciją švietimo sistemoje, derindama su tiesioginiu darbu metus dėsčiau rusų kalbą Albi aukštojoje inžinerijos mokykloje, metus – vokiečių kalbą licėjuje Bellevue). Tačiau laikas ir laikmetis nulėmė, kad užsilikau MECANUMERIC, kur tebedirbu ir šiandien.

Įmonę MECANUMERIC galima apibūdinti keletu žodžių – pramoninių staklių su skaitmeniniu valdymu (paprastai vadinama CNC įranga) gamintojas. Įmonė sėkmingos inžinerių ir technikų grupė, ir lig šiol savo plėtros modelį grindžia specialistų žiniomis ir techniniais išradimais. MECANUMERIC yra

(Nukelta į 4 p.)

PR „Sodros“ anoniminė pasitikėjimo linija – užkirsti kelią pažeidimams ir paslaugų kokybei gerinti

Jeigu savo aplinkoje ar „Sodros“ darbuotojų veikloje matote galimų pažeidimų ar piktnaudžiavimo atvejų, susijusių su „Sodros“ veikla, apie juos galite pranešti anoniminiu pasitikėjimo telefonu 1883 arba elektroninio pašto adresu antikorupcija@sodra.lt. Anoniminė pasitikėjimo linija kuria saugią aplinką pranešėjams – jiems nereikia atskleisti jokių savo asmens duomenų ar baimintis pasekmių.

Šis įrankis sukurtas visuomenės sąžiningumo didinimui ir viešojo sektoriaus paslaugų kokybei gerinti.

2023 metais „Sodros“ anoniminė pasitikėjimo linija gyventojai pateikė 191 pranešimą. Daugiau nei pusė – 103 pranešimai – buvo susiję su nedarbingumo pažymėjimais, tai yra galimais gyventojų pažeidimais nedarbingumo metu. Kai kurie skundai buvo susiję su galimais netinkama klientų aptarnavimo kokybe, galimai praleistais sprendimų priėmimo terminais ir kitais klausimais.

Patikrinus visuose anoniminiuose pranešimuose pateiktą informaciją nustatyta, kad 4 pranešimai buvo pagrįsti.

Anoniminė linija galima pranešti ne tik apie pažeidimus, problemas, prašyti imtis veiksmų, bet ir tiesiog pasidalinti svarbia informacija, kuri gali būti naudinga organizacijos veiklos tobulinimui. Svarbiausia yra tai, kad anoniminė linija suteikia galimybę žmonėms pasidalinti informacija anonimiškai, apsaugant juos nuo potencialių pasekmių.

Kaip pateikti anoniminį pranešimą „Sodrai“?

Paskambinę trumpuoju telefono numeriu 1883 arba (+370) 5 250 0883 spauskite „1“ („Sodros“ paslaugos);

spauskite „7“ (pasitikėjimo telefonas) --> „2“ (anoniminis pranešimas apie galimus „Sodros“ darbuotojų korupcinius veiksmus ir kitą nesąžiningą veiklą);

po signalo palikite balso pranešimą.

Parašykite „Sodrai“ el. paštu antikorupcija@sodra.lt

Visi šie būdai – konfidencialūs: pranešimai yra anoniminiai, skambinant ar rašantis žmogus nėra identifikuojamas ir jo neprašoma jokios asmeninės informacijos ar duomenų.

Ateityje planuojama sukurti anoniminių pranešimų skiltį „Sodros“ interneto puslapyje. Joje informaciją apie galimus gyventojų ar darbuotojų pažeidimus bus galima pateikti užpildžius internetinę formą.

Dalykiniuose pusryčiuose – apie kasdienes problemas ir verslo plėtros perspektyvas

Praėjusi savaitė Prienų rajono savivaldybėje buvo tapusi pusryčių savaitė. Antradienį mero Alvydo Vaicekausko iniciatyva į susitikimą buvo pakviesti ūkininkų bendruomenės nariai, o trečiadienį savivaldybės vadovai susitiko su krašto verslininkais.



Jeigu su ūkininkų atstovais dalykiniai pusryčiai, apie kuriuos rašėme šeštadienio „Gyvenime“, buvo organizuoti pirmą kartą, tai su verslininkais – jie jau yra tapę tradicija. Mero nuomone, tai gera proga abiem pusėms aptarti rūpimas problemas, pasikeisti nuomonėmis aktualiais klausimais.

Trečiadienio diskusiją pradėjo susitikime dalyvavusios Užimtumo tarnybos atstovės: Prienų skyriaus vedėja **Jūratė Radzevičienė** ir paslaugų darbdaviams konsultantė **Jūratė Balčiukynienė**. Jos priminė verslininkams apie tradicines užimtumo didinimo priemones ir pristatė naujas. Tai – galimybę pasinaudoti parama aukštą pridėtinę vertę kuriančių darbuotojų rengimui, kurioje gali dalyvauti ir bedarbiai, ir dirbantieji, bei Pameistrystės priemonei skiriamomis subsidijomis. Ši priemonė gali būti patraukli ir dėl profesinio rengimo formos. Mat 70 proc. mokymų vyksta darbdavio įmonėje ir 30 proc. mokymų laiko – profesinio rengimo įstaigoje. Pristatant šią priemonę, verslininkai išsakė savo pastebėjimų dėl to, kad profesinio rengimo centrai ne visada atliepia jų poreikiams. Kelių priežiūra užsiimančios įmonės vadovai apmaudu, kad, pavyzdžiui, centrai neturi programos greiderininkams ruošti. Specialistės taip pat kvietė daly-

vauti ir Neįgalųjų integracijos į darbo rinką programoje. Ši piemonė suteikia galimybę kompensuoti nuo 50 iki 75 proc. darbo užmokesčio ir, jeigu yra poreikis, asistento išlaidas.

Meras savo pasisakymą pradėjo nuo padėkos verslininkams už bendradarbiavimą ir atskaitingai vykdomą verslą, mokamus mokesčius. Pasak jo, verslo dalis į savivaldybės biudžetą sukrentančių mokesčių kraitėje – didžiausia.

Pasidžiaugęs tuo, kad praėjusiais metais biudžeto pajamų surinkimo planas buvo viršytas daugiau kaip 2 milijonais eurų, A. Vaicekuskas pristatė artimiausių metų planuojamus svarbiausius objektus ir jų finansavimo galimybes šiame finansiniame laikotarpyje. Prienų rajono savivaldybė pretenduoja į 22 milijonų eurų finansavimą iš ES fondų, tačiau kelių remontui, deja, dėl nuostatų kriterijų europinių lėšų neskirta.

Kalbėdamas apie būsimus projektus bei projektų rengimą, meras kvietė verslininkus aktyviai jais domėtis, teikti pasiūlymus dėl atsirandančių naujų erdvių įveiklinimo, teikiamų paslaugų plėtros.



Pastaruoju metu Prienuose ir rajone vis daugiau dėmesio skiriama turizmo plėtrai, tad ir trečiadienį bene daugiausia buvo diskutuota šia tema. Verslininkai ragino rajono vadovus atkreipti dėmesį į augančius turistų srautus ir rasti galimybių įrengti daugiau automobilių stovėjimo aikštelių, ypač Prienuose. Savivaldybės administracijos Statybos skyriaus vedėjui **Tomui Žvirbliui** atkreipus dėmesį į tai, kad centre, prie teniso kortų esanti aikštelė dažnai būna tuščia, verslininkai pasiūlė joje savo automobilius statyti savivaldybės darbuotojams, o erdves prie aikštės palikti svečiams. Nuskambėjo ir siūlymus laisvų sklypų arčiau miesto turintiems gyventojams juose įrengti mokamas aikšteles.

Atsakydamas į klausimą apie elektromobilių krovos stotelių plėtrą, T. Žvirblis informavo, kad paskelbtas konkursas aštuonioms vietoms įrengti. Jo laimėtojas šias stoteles turės įrengti per dvejus metus. Keturi stotelės bus įrengtos Prienuose (Laisvės a. 9a, prie Sporto centro, Beržyno parke ir prie ligoninės), Parko gatvėje Balbieriškyje, prie autobusų stoties Jiezne ir Prekybos centro aikštelėje Veiveriuose.

(Nukelta į 7 p.)

Ar Prienų tikslas – tapti didžiausių mokesčių kraštu?

(Atkelta iš 2 p.)

tik spėlioti, kokios dedamosios taip išaugino vandens ir nuotekų kainą. Prieš biudžeto tvirtinimą su rūpimais klausimais kreipėsi į UAB „Prienų vandenys“, opozicijos nariai gavo atsakymą, jog jiems informacija nebus teikiama klausimais, nes susijusiais su posėdžių metu svarstomais sprendimų projektais. Tad, negalėdami tinkamai atstovauti rinkėjams, kurie skundžiasi išaugusiais mokesčiais, opozicijos nariai dėl paaiškinimų kreipėsi į merą **Alvydą Vaicekuską**. Anot jų, kas jau kas, bet meras tikrai turi būti susipažinęs su įmonės padėtimi, planuojamomis investicijomis, kurios galimai ir iškelia kainą gyventojams. Opozicija baiminasi, kad panaši praktika nebūtų pritaikyta ir šilumą gyventojams centralizuotai tiekiančioje įmonėje.

Cezaras Pacevičius atkreipė dėmesį į tai, jog „Prienų vandenys“ – viena iš nedaugelio įmonių šalyje, kurios netvarko paviršinių nuotekų, todėl nuo stogų į kanalizacijos tinklus bėgantis lietaus ar polaidžio vanduo iškelia nuotekų tvarkymo kainą. Už paviršinių vandens tvarkymą turėtų mokėti verslo ir kitos įmonės, o ne gyventojai, – įsitikinęs C. Pacevičius.

A. Vaidogui nepriimtina, kad potencialūs įmonės klientai raginami pasirašyti ketinimus prisijungti prie planuojamų centralizuotų vandentiekio ir nuotekų tinklų, įvairiuose susirinkimuose juos gąsdinant griežtesniais aplinkosauginiais reikalavimais ir didėjančia atsakomybe už įrengtų vietinių valyklų priežiūrą ir tinkamą nuotekų tvarkymą. **Algis Marcinkevičius** ir **Egidijus Visoc-**

kas abejoja, ar tokia strategija pasiteisins, ar ji parodys realius gyventojų ketinimus jungtis prie centralizuotų tinklų, juolab po to, kai Prienuose buvo patvirtinta aukščiausia šalyje geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo kaina. Anot jų, užuot ieškojus, kaip prikibti prie žmonių, kurie turi individualius nuotekų valymo įrenginius arba nuotekų kaupimo rezervuarus, galbūt reikėtų parengti atskirą programą ir skatinti vietinių valyklų statybą gyvenvietėse.

P. S. Po Savivaldybės tarybos opozicijos spaudos konferencijos „Gyvenimo“ redakcija gavo UAB „Prienų vandenys“ informaciją su paaiškinimais apie geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo kainų pokyčius. Ją pateikiame ir skaitytojū dėmesii.

Dalė Lazauskienė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Apie svarbiausias taisykles stiprinant imunitetą: tai padės išvengti rimtų sveikatos problemų

Nuolat varvanti nosis, perštinti gerklė ar užklupusios rimtesnės žiemos sezono ligos dažną priverčia susimąstyti, kodėl nusilpo jo imunitetas ir kaip organizmą sustiprinti? Gydytojai pabrėžia: imunitetą stiprinti būtina visus metus, o didžiausi jo priešai – stresas, per mažas fizinis aktyvumas ir netinkama mityba.

Rūpintis – ištisus metus

Imunitetas – organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo virusų ar bakterijų patekimo į organizmą. Organizmo antikūnai įprastai atpažįsta sukėlėjus ir juos sunaikina, visgi ne su visais jais imuninė sistema susidoroja labai greitai. Pavyzdžiui, susirgus peršalimo ligomis ar gripu, prireikia laiko ne tik pasveikti, bet ir sustiprinti organizmą po ligos, kitaip – ir vėl kyla pavojus susirgti.

Kaip sklandžiai veiks imuninė sistema, lemia žmogaus amžius, genetika ir gyvenimo būdas. „Imuninę sistemą silpnina nesubalansuota, nereguliari mityba, stresas, pervargimas, nemiga, žalingi įpročiai, netinkamas priešgrybelinių vaistų vartojimas. Dar viena rimta problema – vos pakilus temperatūrai, dalis pacientų prašo jiems skirti antibiotikų. Juos, kaip ir kitus vaistus, būtina vartoti atsakingai, neteisingas antibiotikų vartojimas didina atsparumo jiems riziką ir silpnina imunitetą“, – įspėjo sveikatos centro „Energetikas“ gydytoja reabilitologė **Jadvyga Velžienė**.

Nusilpusio imuniteto požymiai – pasikartojančios virusinės ligos, nuovargis, irzlumas, emocinės būklės nestabilumas. Dalį žmonių kamuoja persivalgymo priepuoliai, kai kuriems pasireiškia depresija su nerimo sutrikimu.

Dažnai sergantys peršalimo ligomis, susiduriantys su komplikacijomis, nuolat jaučiantys nuovargį ar nespėjantys atsigausti po ligos ir netrukus susergantys kita, ima ieškoti būdų, kaip kuo greičiau sustiprinti imuninę sistemą, tačiau tam prireiks ir pastangų, ir laiko. „Nusilpęs imunitetas gali turėti rimtų pasekmių, tad jo stiprinimu būtina rūpintis nuolat. Vieno greito recepto tikrai nėra“, – komentavo gydytoja.

Būtina neatidėlioti pokyčių

Norint sustiprinti imuninę sistemą, labai svarbu laikytis sveikos gyvensenos principų: kokybiškai maitintis, ypač gauti reikalingą baltymų kiekį, užsiimti fizine veikla, pakankamai valandų skirti miegui, valdyti stresą, laikytis higienos taisyklių ir vengti kontakto su sergančiais žmonėmis. Žinoma, gelbsti įvairios arbatos, vitaminai ir maisto papildai, ypač vitaminas C, kuriuo organizmas aprūpinamas valgant vaisius ir daržoves, cinkas, vitaminai A ir E. Svarbu valgyti užtektinai raudonos žuvis, kiaušinių, jei reikia – vartoti vitamino D papildus.

Persirgus gripu ar kitomis virusinėmis ligomis, galioja tos pačios taisyklės: kokybiška mityba, fizinis aktyvumas, pakankamai laiko gryname ore, miego režimas, įvairios gydomosios procedūros.

Sveikatos centre „Energetikas“ pacientams, sveikantams po ligų ir norintiems sustiprinti organizmą, įprastai skiriama haloterapija (druskų kambario terapija), padedanti greičiau atstatyti sveikatą po įvairių ligų, kvėpavimo procedūras ar kineziterapinius užsiėmimus, masažai, mankšta, pavyzdžiui, baseine.

Masažas suaktyvina kraujotaką, atpalaiduoja nervus ir raumenis, padeda sustiprinti imunitetą, pagerinti svei-



katą. Norintiems jaustis energingesniems, pagerinti emocinę būklę, mažinti nuovargį ir stresą, kas taip pat svarbu stiprinant organizmo imuninę sistemą, tinka kineziterapija.

Gydytojos nuomone, norint sustiprinti imuninę sistemą, neturėtų pamiršti grūdininiai dušai. Žiemą dauguma užsisėdi namuose, pamiršta reguliariai vėdinti patalpas, nors buvimas gryname ore – ypač svarbus, nepaisant, koks metų laikas už lango.

Geresnei savijautai – pajūrio oras

Sustiprinti organizmą, pailsėti, pagerinti psichologinę savijautą padeda nors kelios dienos, praleistos pajūryje – tam puikiai tinka ir žiema, ir ankstyvas pavasaris.

Svarbiausia pasirūpinti tinkama apranga, o jau tuomet džiaugtis pajūrio privalumais: oru, pušynais, ilgais pasivaikščiojimais. Pajūrio oras – prisotintas organizmui būtino jodo, bromo, natrio, jame gausu neigiamųjų jonų, padedančių lengviau įsisavinti deguonį, todėl, kaip pastebi apsilankiusieji Lietuvos pajūryje, atrodo, jog čia lengviau kvėpuoti. Dar viena svarbi neigiamųjų jonų funkcija – kontroliuoti serotonino – hormono, atsakingo už nuotaiką ir reakciją į stresą – koncentraciją kraujyje.

Taigi, užtenka vos poros valandų, kad žmogus pabuvęs pajūryje fiziškai ir emociškai pasijustų geriau. Teigiamos įtakos sveikatai ypač daug turi jodo ir pušų eterinių aliejų prisotintas pajūrio oras, o blogo oro ar netinkamo metodo apsilankyti pajūryje tiesiog nėra.

Net ir sergantys lėtinėmis, ypač plaučių, ligomis, ar vyresnio amžiaus žmonės, kurie dažniau peršąla, sunkiau serga virusinėmis infekcijomis, susiduria su komplikacijomis, turėtų išlikti fiziškai aktyvūs. Pasivaikščiojimas prie jūros bet kokiū oru padeda išvalyti odą, sinusus, pasikeičia bendras organizmo tonusas, miegas, normalizuojasi nervų sistema, pagerėja raumenų būklė ir nuotaika, kas pavasarį, nualintiems ligų ir buvimo uždaroje patalpoje, ypač aktualu.

Pašnekovė primena: imunitetą stiprinti svarbu ne tik žiemą, pradėjus nuolat sirgti ar pajutus kitų nemalonių simptomų, bet ištisus metus. Žinoma, tą daryti lengviausia šiltuoju metų laiku, kuomet gausu šviežių daržovių, vaisių, daugiau saulės, galimybių ilgesnį laiką skirti poilsiui.

Kvėpavimas

...Žmogus per parą įkvėpia ir iškvėpia maždaug 25 000 kartų – dažniausiai nė akimirkai nesusimąstydamas apie šį procesą. Deja... Dauguma žmonių kvėpuoja neteisingai. Sveikatai naudingas kvėpavimas turėtų būti lėtas ir negilus. Įkvėpimas turėtų trukti 5,5 sek, iškvėpimas – taip pat 5,5 sek. Lėti, ritmiški mažesnio kvėpavimo metodai veiksmingai tvarko įvairius kvėpavimo (ir ne tik...) sutrikimus.

Pateiksime keletą kvėpavimo pratimų, kurie naudingi esant tam tikriems sveikatos sutrikimams.

Pakaitinis šnervinis kvėpavimas

• Šis įprastas pranajamos metodas gerina plaučių funkciją ir lėtina širdies ritmą, mažina kraujospaudimą ir simpatinį stresą. Tai efektyvus būdas, kurį galima naudoti prieš posėdį, renginį ar miegą.

Tinkamiausia rankų padėtis: dešinės rankos nykštį švelniai pridėkite prie dešinės šnervės, o tos pačios rankos bevardį pirštą – prie kairės šnervės. Smilius ir didysis pirštas turėtų atsidurti tarp antakių.

Užspauskite dešinę šnervę nykščiu ir labai lėtai įkvėpkite pro kairę šnervę.

Kai giliai įkvėpsite, trumpai stabtelėkite užspaudę abi šnerves, o paskui atitraukite tik nykštį ir iškvėpkite pro dešinę šnervę.

Kai iškvėpsite, vėl trumpai užspauskite abi šnerves, tada atitraukite nykštį ir įkvėpkite pro dešinę šnervę.

Kvėpuokite pakaitomis pro vieną ir kitą šnervę nuo 5 iki 10 kartų.

Rezonansinis (darnus) kvėpavimas

• Šis ramiamasis pratimas leidžia suderinti širdies, plaučių ir kraujo apytakos veiklą, kai kūno sistemos būna veiksmingiausios.

Atsisėskite tiesiai, atpalaiduokite pečius, pilvą ir iškvėpkite. Švelniai įkvėpkite per 5,5 sek. Išpūsdami pilvą, kai oras pripildo plaučių apatinę dalį. Nesustodami švelniai iškvėpkite per 5,5 sek. Įtraukdami pilvą, kai plaučiai ištuštėja. Kiekvieną įkvėpį įsivaizduokite kaip apskritimą. Jei galite, kartokite pratimą bent 10 kartų.

Trumpasis kvėpavimo sulaikymas

• Pagrindinis Buteikos kvėpavimo komponentas – pratimai, kaip kvėpuoti mažiau vienu kartu. Šis metodas treniruoja kūną, padeda išvengti astmos ir nerimo priepuolių.

Iškvėpkite lėtai, sulaikykite kvėpavimą pusės kontroliuojamos pauzės trukmės (pvz., jei kontroliuojama pauzė trunka 40 sek, tai kvėpavimą reikėtų sulaikyti 20 sek.).

Šį pratimą kartokite apie 100 kartų per dieną. (Šaltinis: James Nestor „Kvėpavimas“, 2021 m.)

Veronika Pečkienė

PR Priminė ortopedinės avalynės kompensavimo tvarką

Ligonų kasų specialistai primena, kad privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems gyventojams ortopedinė avalynė gali būti apmokama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų. Kasmet kompensuojama apie 16 tūkst. šios avalynės porų.

Kas gali pasinaudoti kompensavimu?

Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis apmokama ortopedinė avalynė yra skirta ir vaikams, ir suaugusiems.

Ši avalynė gali būti kompensuojama suaugusiems, sergantiems

cukriniu diabetu, pagal endokrinologo rekomendaciją (rekomendacija rašoma pirmą kartą skiriant ortopedinę avalynę) dėl daugiabučių mikrokraujagyslių pėdos komplikacijų, pėdos opų. Taip pat pacientams, kuriems yra nustatyta pėdos

(Nukelta į 6 p.)

NVSC: Pirmą kartą pasiskiepyti nuo erkinio encefalito geriausia žiemą

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) specialistai primena, kad Lietuva yra endeminė erkių platinamųjų ligų šalis, t. y. užsikrėsti erkių platinamomis ligomis galima visur, ir kaimo, ir miesto vietovėse. Todėl norėdami pasirūpinti efektyviausia apsauga nuo sunkios erkių platinamos ligos – erkinio encefalito – svarbu pasiskiepyti. Kodėl tai geriausia padaryti žiemą, kiek vakcinos dozių reikia įskiepyti, kad susidarytų patikima apsauga, ir kada reikia skiepus atnaujinti, skaitykite pranešime.

Nors skiepytis nuo erkinio encefalito galima visus metus, tačiau, kol neprasidėjęs pavasarinis erkių aktyvumo periodas, žiema – tinkamiausias laikas nusprendusiems pirmą kartą praverti skiepijimo kabineto duris. Kad susidarytų patikima apsauga, reikia tam tikro laiko.

„Žmonės skiepijasi bet kuriuo metų laiku, nes tai priklauso nuo to, kada asmuo gavo

pirmą vakcinos dozę. Skiepijantis pagal įprastą planą – pirmosios dvi dozės įskiepijamos 1–3 mėnesių intervalu, vėliau trečiosios ir sustiprinančiosios dozės įskiepijimo intervalai priklauso nuo vakcinos gamintojo skiriasi, bet dažniausiai trečioji vakcinos dozė įskiepijama praėjus 5–12 mėnesių po antrosios. Pirmoji sustiprinamoji dozė įskiepijama praėjus 3

metams po trečios erkinio encefalito dozės“, – paaiškina NVSC Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė **Milda Žygutienė**.

Svarbu skiepytis nustatytu intervalu

Patikimiausią ir ilgiausią apsaugą garantuoja 3 skiepų dozės: apie 99 proc. pasiektytųjų įgyja atsparumą erkiniam encefalitui 3–5 metams. Šaltuoju metų laikotarpiu taikomas įprastinis skiepijimo planas, o jau prasidėjus erkių aktyvumui rekomenduojama skiepytis pagal pagreintą planą. Abu skiepijimo planai yra vienodai veiksmingi.

„Labai svarbu nepamiršti, kad pasiskiepijus įgytas imunitetas, bėgant laikui, silpnėja,

todėl reikia jį nuolat palaikyti ir toliau skiepytis sustiprinančiomis dozėmis. Priklausomai nuo amžiaus, pasiskiepyti sustiprinančia doze reikėtų kas 3–5 metus. Rekomenduojame kalendoriuje pasižymėti, kada skiepijotės ir patiems sekti periodiškumą. Jei atsitiko taip, kad pamiršote paskutinio skiepijimo datą, visuomet galite pasitikrinti portale e.sveikata arba kreiptis į įstaigą, kurioje skiepijotės“, – atkreipia dėmesį NVSC atstovė.

Skiepų nuo erkinio encefalito planą galite rasti čia: <https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas/uzkrečiamosios-ligos/erkiu-pernesamos-ligos/rekomendacijos-gyventojams-2/>

Kultūra mummyse
ir šalia mūsų...

Lietuvos dailininkų sąjungos narių jungtinė vizualaus meno paroda „Takumas“ Stakliškėse

Vasario 22 d. Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centre buvo atidaryta vizualaus meno paroda „Takumas“, kurioje keturi menininkai tyrinėja sudėtingą šių dienų tapatybės ir individualumo kraštovaizdį, remdamiesi filosofo ir sociologo Zygmundo Baumano idėjomis. Paroda skatina dialogą apie nuolatinę asmenybės ir bendruomenės santykio ieškojimą bei redefinavimą šiuolaikinėje skaitmeninėje ir globalizacijos paveiktoje visuomenėje.

Savo darbus pristatė Lietuvos dailininkų sąjungos nariai, (toliau LDS) – LDS pirmininkė, Lietuvos dailės akademijos profesorė **Eglė Ganda Bogdanienė**, Lietuvos meno kūrėjų asociacijos prezidentas, fotožurnalistas **Jonas Staselis**, LDS viešųjų ryšių specialistas, fotomenininkas **Andrius Grigalaitis** ir LDS sąjungos narė, karo pabėgėlė iš Baltarusijos **Sviatlana Petuškova**. Kūrėjai, pasitelkdami įvairias medijas – tekstilę, grafiką, fotografiją bei kitas medijas, kuria vizualines metaforas, atspindinčias žmogaus būseną šiuolaikinėje visuomenėje. Kiekvieno autoriaus darbai labai individualūs, paliečiantys svarbius aspektus. Eglės Gandos Bogdanienės tekstilės darbai interpretuoja mūsų šalies keturių regionų kultūrą, yra sukurti ypatingu būdu – naudojami tekstilės termochrominiai dažai, kurie reaguoja į aplinkos temperatūrinius pokyčius. Abiejų fotomenininkų nuotraukos



užfiksavusios takumą gamtoje. Andriaus darbai takumą randa migloje, Jono vandens atspindžiuose.

Paroda įgavo tarptautiškumo prieskonį dėl LDS narės iš Baltarusijos. Menininkė Sviatlana Petuškova kartu su vyru 2021 m. po falsifikuotų rinkimų savo šalyje atvyko į Lietuvą, išsikūrė ir iki šiol čia gyvena, pramoko mūsų kalbą ir renginio metu bandė savo darbus pristatyti lietuvių kalba. Tai tik dar kartą mums visiems įrodo, kad kultūra jungia už savęs palikdama visus karus, nesutarimus ir kitus kliuvinius. Sviatlana atviravo, kad negalėjo susitaikyti su tuo, kas vyko jos šalyje, kad šiuo metu puikiai jaučiasi Lietuvoje, kur gali

laisvai kurti ir prisidėti prie Lietuvos kultūrinio gyvenimo.

Sviatlana pristatė savo grafikos darbus, kuriuose užfiksavusi miesto erdves, langus, jų atspindžiuose atradama takumą.

Sąvoka „Takumas“ parodoje naudojama kaip metafora kelionei per šiuolaikinės egzistencijos ir socialinių ryšių labirintą, atspindintį Baumano „skystos modernybės“ konceptą. Darbai kviečia žiūrovus apmąstyti, kaip nuolatinės permainos ir neapibrėžtumai paveikia mūsų tapatybės suvokimą, santykius su kitais ir mūsų vietą visuomenėje.

Parodos atidarymo metu muzi-



kinis kūrinius susirinkusiuosius dovanojo Stakliškių gimnazijos mokinės **Augustė Jurkonytė** ir **Deimantė Kralikauskaitė**. Susirinkusiuosius sveikino Prienų rajono savivaldybės vicemerė **Laimutė Jančiukienė**, Prienų rajono savivaldybės kultūros ir turizmo skyriaus vedėjas **Rimantas Šiugždinis**, Stakliškių seniūnė **Nijolė Ivanovienė**.

Vakaro vedėja linkėjo visiems stabtelti, pabūti šioje akimirkoje, neskubėti, nes autorius inspiravęs filosofas Z. Baumanas teigė, kultūros užduotis yra kurti produktus, kurie tenkintų poreikius ir kurtų naujus, kurie taip lyg užsuktame rate ir paskatina besotizmą. Besotizmas kultūroje nėra blogas reiškinys, tačiau dažnai jis perauga į visaėdiškumą ir sugadina pradinę kultūros pamatą, suklaidina vartotoją arba paverčia jį nemąstančiu. Todėl labai svarbu leisti sau pabūti čia ir dabar.

Renginio metu užsimezgė graži partnerystė tarp Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centro bei Lietuvos dailininkų sąjungos. Tikimasi, kad ši partnerystė Prienų rajonui atneš



gražaus ir turiningo kultūrinio turinio. Kultūra yra tai, kuom tiki, ko ieškai, ko nori ir kas svarbu kiekvienam iš mūsų, ji tarsi „...aistra jaukumui ir šviesai, ir (dar daugiau) aistra tam, kad jie triumfuotų.“ (Z. Baumanas).

Paroda veiks iki balandžio 1 d.

Parodą organizuoja: Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centras, Lietuvos dailininkų sąjunga.

Meida Mikučionienė,
Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centro direktorė

Ramūno Škirkos nuotraukos



Kaziuko mugė Prienuose 2024 m. kovo 2 d.

Kaziuko mugė Prienuose – tai pavasario atidarymas ir didžiausia rankų darbo gaminių kūrėjų iš visos šalies mugė Prienuose.

Šeštadienį Prienų kultūros ir laisvalaikio centre šurmuliuos ir šventinę nuotaiką kurs ansamblių pasirodymai. Mugėje dalyvaus daugiau nei 60 amatininkų iš visos Lietuvos, kurie pristatys savo rankų darbo gaminius: tradicinę medinę, keraminę, odos, mezgimo, siuvimo, audėjų, juvelyrikos ir kitus dirbinius, taip pat maisto produktus.

Neatsiejama Kaziuko mugės atributika – verbos mojuos iš toli ir kvies pasidžiaugti pavasarinėmis spalvomis. Pakvips gardžiausiais ir šviežiausiais kepiniais – riestainiais, namine duona, pyragais. Rimtesniam užkandžiui galėsite rinktis iš kaimiškų rūkytų mėsos gaminių, rūkytos žuvies, gurmaniškų sūrių. Savo aromatais užburs vaistažolių rinkiniai ir prieskonių mišiniai. Amatininkai į mugę atveš rankų darbo medžio ir keramikos dirbinių, pintinių.

Ciupkit draugą už parankės ir nepraleiskite progos apsilankyti, apsipirkti ir gerai praleisti laiko Prienų Kaziuko mugėje!

- Įėjimas į Kaziuko mugę nemokamas;
- Mugės darbo laikas: 11:00–16:00;
- Renginys bus filmuojamas ir fotografuojamas. Renginyje dalyvaujantis asmuo supranta, jog jo atvaizdas gali būti matomas renginio nuotraukose ar vaizdo įrašuose ir sutinka, kad šios nuotraukos ar vaizdo įrašai gali būti patalpinti viešai priemuose socialiniuose tinkluose ar kitose media priemonėse.

KOVO 2 d. 11.00-16.00 val.

Prienų kultūros ir laisvalaikio centre

KAZIUKO MUGĖ

PIRSIU, PARDUOSIU, DYKAI DUOSIU!

Visko bus: megztų ir nertų, dailiai pintų, drožinėčių ir išdegtų grožybių, keptų ir suktų, slėgtų ir rūkytų skanėstų.

2024 M. KOVO 2 D.
KVIEČIAME Į NEMOKAMAS EDUKACIJAS
PRIENŲ KRAŠTO MUZIEJUJE
(F. MARTIŠIAUS G. 13, PRIENAI)

11:00 VAL. LIETUVIŲ LIAUDIES PASAKOS
13:00 VAL. PRAVĖRUS KALBOS SKRYNELEJ

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 656 37554

EDUKACIJOS SKIRTOS LIETUVIŲ KALBOS
DIENOMS PAMINĖTI



Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

Leidžia UAB „GYVENIMAS“ (SL 066).
Laikraštis įkurtas 1946 m. gruodžio 7 d.

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančiauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
REMIMO
FONDAS

remia rubrikas
„Koks tu ir aš –
tokia Lietuva“ ir
„Tai, kas
išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

**ALYTAUS
SPAUSTUVĖ**