



Laba diena

Šiandien – Mėnulio pilnatis.
Saulė teka 05 val. 13 min.,
leidžiasi 21 val. 37 min. Dienos ilgumas 16 val. 24 min.

Šios dienos vardadieniai – Kristina, Kunigunda, Dargvilas, Dargvilė, Živilė, Živilis; ketvirtadienį – Jokūbas, Aušrinė, Kristoforas, Kristupas, Valia, Valiotė, Valimantas; penktadienį – Joakimas, Ona, Onė, Anetė, Anė, Daugintas, Daugintė, Eigirdė, Eigirda, Eigirdas, Eigis, Milbutas, Milė.

Liepos 25 – Jokūbinės, Nuobaigos

Liepos 26 – Šv. Ona, Pabaigtuvės.

Parama žemės ūkio valdoms modernizuoti – jau rugsėjį 2 p.

Aš nesenstu, tik mano jaunystė amžėja: senatvės paradoksai pagal kun. R. Doveiką 3-6 p.

Karštymečio įpročiai 4 p.
Ar galime išvengti traumų? 5 p.

„Būkime dėkingi gamtai, ir ji mainais apdovanos“... 7 p.

„Mums, kaimeli Pieštuvėnų, mieliausias iš visų esi...“ 8 p.

Iškovojo šešias prizines vietas

Liepos 20 dieną Kauno sporto halėje vyko „Hummel“ badmintono lygos paskutinio etapo varžybos. Šiose varžybose dalyvavo šeši Prienų badmintono klubo atstovai, iš viso – 113 dalyvių.



Šiose varžybose Prienų badmintono klubo žaidėjai iškovojo šešias prizines vietas. Pajėgiausioje vyrų dvejetų grupėje (A) visus varžovus įveikė ir pirmąją vietą iškovojo **Manto Šatrausko** ir **Daliaus Juodsnuokio** dvejetas. Mišrių dvejetų C grupėje klubo atstovai laimėjo net dvi prizines vietas iš trijų, o tai padarė **Emanuelis Vnėk**, kuris kartu su porininke iš Kauno iškovojo antrąją vietą, ir **Dalius Juodsnuokis**, kuris kartu su **Austėja Belenavičiūte** džiaugėsi trečiąja vieta.

B grupėje tarp vyrų dvejetų pirmąją vietą iškovojo **Emanuelis Vnėk**

su porininke iš Kauno.

Justui Čekavičiui labai nedaug trūko, kad iškototų prizines vietas visose trijose kategorijose, kuriose žaidė. Bet D grupėje tarp vyrų dvejetų Justas kartu su porininke iš Marijampolės įveikė visus varžovus ir pelnė pirmąją vietą, o mišrių dvejetų grupėje kartu su porininke iš Kauno taip pat buvo pirmi. Vyrų grupėje tarp vienetų Justui Čekavičiui labai nedaug trūko iki prizinės vietos, todėl teko pasitenkinti ketvirtąja vieta.

Parengta pagal Prienų badmintono klubo informaciją

Senoviniais ir savadarbiais lėktuvais – po Lietuvos aerodromus

Buvo planuota kilti 9.30 val., bet skrydžius teko atidėti. Netikėtai užklupusi liūtis lakūnus priverė slėptis po sparnais. Lietuviai aprimus, šiek tiek pragiedrėjus, suburgė varikliai ir vienas po kito dešimt spalvotų, nedidelių senovinių ir savadarbių lėktuvų, pakilusį į padangę, ištirpo tolumoje.

Taip liepos 14 dieną iš Pociūnų aerodromo startavo ANBO eskadrilės nario **Rimtauto Kunkio** organizuotas dviejų dienų tradicinis skrydis po Lietuvos aerodromus. Pirmą kartą su lietuviais skrido latvis, lenkas, airis. Šiemet planuota skristi maršrutu: Pociūnai – Nemunaitis – Raseiniai – Šilalė – Telšiai – Nida – su nakvyne Plungėje. Ir kitą dieną, atskridus į Judrėnuose vykiančią aviacijos šventę, grįžti namo. Dėl permainingų orų maršrutą teko šiek tiek pakeisti, bet šventėje, kurioje dalyvavo ir akrobatinio skraidymo grupė ANBO su oranžine „Bellanca“, aviamodeliuotojai ir kiti aviatoriai, sudalyvauta sėkmingai. Žiūrovus lakūnai džiugino ir savo skrydžiais, ir dainomis. Kaip žinia,



Svečias iš Latvijos atskrido šiuo gražuoliu dvisparniu.

Judrėnai yra transatlantinio lakūno Stepono Dariaus gimtinė – muziejus. Jau keletą metų čia vyksta aviacijos šventės, skirtos „Lituanicos“ skrydžiui per Atlantą pažymėti. Šiemet liepos 15 d. nemariam Stepono Dariaus ir Stasio Girėno skrydžiui sukako 91-eri. Tą progą liepos 27 d. aviacijos šventė vyks ir Kauno Dariaus ir Girėno aerodrome.

Onutė Valkauskienė
Autorės nuotraukos



Vienas iš keleivių – kaišadoriškis Pranas – specialiai skrydžiui pasipuošė lakūno uniforma.



ANBO eskadrilės nariai su svečiais įsiamžino atminčiai.

Ūkininkų dėmesiui!

Kviečiame visus Prienų krašto ūkininkus dalyvauti konkurse „Metų ūkis – 2024“.

Registruotis galite iki 2024-08-01 el.paštu prienailus@gmail.com arba tel. 8 648 50 542

Prienų ūkininkų sąjungos pirmininkė Asta Gluoksnienė

ATSINAUJINUSI SANATORIJA „VERSMĖ“ IEŠKO: Kambarinių – valytojų ir Gėlininko (ės) vidaus ir lauko gėlių priežiūrai

verSmė BIRŠTONO SANATORIJA

+370 652 80380 www.versme.com



„Gyvenimas“
– laikraštis
Jums ir apie
Jus!

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

PR Nelaukite rugsėjo, prašymus dėl nemokamo maitinimo ir paramos mokinio reikmenims susitvarkykite dabar

Jau dabar sunkiau besiverčiančios šeimos gali kreiptis dėl 110 eurų siekiančios paramos kiekvienam mokyklinio amžiaus vaiku mokinio reikmenims įsigyti. Kartu verta pateikti ir prašymą dėl nemokamo maitinimo mokyklose. Tai aktualu 3-12 klasių nepasiturinčių šeimų vaikams. Visiems ikimokyklinukams, pirmokams ir antrokams, nevertinant pajamų, jis teikiamas ir be prašymo.

Socialinės apsaugos ir darbo ministro Vytauto Šilinsko teigimu, vasarai įpusėjus, daugelis tėvų galvoja apie tai, kaip reikės pasiruošti naujiems mokslo metams, įsigyti reikiamas priemones. Tad kreipimosi dėl paramos taip pat nevertėtų atidėti, kad šeimas ji pasiektų laiku.

„Visi turintys vaikų tikrai žino, kiek kainuoja juos „išruošti“ į mokyklą. Ši parama šeimoms, kurių pajamos yra mažesnės, kurios verčiasi šiek tiek sunkiau, tikrai padės įsigyti mokyklai būtinus reikmenis. Svarbu, kad tėvai kreiptųsi dėl paramos nieko nelaukdami ir vaikų parengimas mokyklai keltų mažiau streso. Taip pat nevertėtų atidėti ir kreipimosi dėl nemokamo maitinimo, kad vaikai jį gautų nuo pat pirmųjų rugsėjo dienų“, – primena V. Šilinskas.

Kas gali gauti paramą mokinio reikmenims įsigyti

Visi mokiniai, nepaisant to, kurioje klasėje mokosi, turi teisę į 110 eurų dydžio paramą mokinio reikmenims įsigyti, jeigu vidutinės pajamos vienam šeimai per mėnesį yra mažesnės nei 264 eurai.

Taip pat savivaldybių administracijos turi teisę išskirtiniais atvejais paramą mokinio reikmenims įsigyti skirti ir tada, jei vidutinės pajamos vienam asmeniui per mėnesį yra didesnės, bet neviršija 352 eurų. Tokiems atvejams priskiriami, pavyzdžiui, liga, nelaimingas atsitikimas, netekus maitintojo, kai motina ar tėvas vieni augina vaiką, kai bendrai gyvenantys asmenys augina tris ir daugiau vaikų ar bent vienas iš bendrai gyvenančių asmenų ar vienas gyvenantis asmuo yra asmuo su negalia.

Svarbu tai, kad, vertinant šeimos pajamas, neįskaitomi vaiko pinigai, dalis su darbo santykiais susijusių pajamų ir dalis nedarbo socialinio draudimo išmokos (priklausomai nuo vaikų skaičiaus ir šeimos sudėties – nuo 25 iki 40 proc.).

Nemokamas maitinimas – patiemis mažiausiems ir iš sunkiau besiverčiančių šeimų

Lietuvoje jau kelerius metus nemokami pietūs skiriami kiekvienam priešmokyklinukui, pirmokui ir antrokui be atskiro prašymo ir nepri-

klausomai nuo šeimos pajamų, išskyrus atvejus, kai tėvai arba globėjai informuoja mokyklos administraciją, kad tokio poreikio nėra.

Atskiras prašymas reikalingas dėl nemokamo maitinimo 3–12 klasėse besimokantiems vaikams, gyvenantiems sunkiau besiverčiančiose šeimose. Jiems nemokamas maitinimas skiriamas, jeigu vidutinės pajamos vienam šeimai per mėnesį yra mažesnės nei 264 eurai. Taip pat gali būti ir išimčių, kaip ir skiriamą paramą mokinio reikmenims įsigyti.

Prašymus teikti šeimos raginamos jau dabar

Prašymai dėl paramos mokinio reikmenims įsigyti ir 3–12 klasių mokinių nemokamo maitinimo gali būti teikiami nuo liepos 1 d. iki spalio 5 d. Tuo metu dėl nemokamo maitinimo mokykloje galima kreiptis per visus mokslo metus, atsiradus paramos poreikiui.

Norint gauti šią paramą, vienas iš mokinio tėvų ar kitų bendrai gyvenančių pilnamečių asmenų, ar pilnametis mokinys, ar nepilnametis emancipuotas mokinys turėtų kreiptis į savo savivaldybės administraciją arba prašymą pateikti per Socialinės paramos šeimai informacinę sistemą (www.spis.lt). Kartu su prašymu – paraiška taip pat reikia pateikti pažymą apie šeimos narių pajamas, gautas per 3 praėjusius mėnesius, arba kreipimosi mėnesio pajamas, jei kreipimosi mėnesį, palyginti su trimis praėjusiais mėnesiais, pasikeitė šeimos pajamų šaltinis ar šeiminių sudėtis.

Jeigu šeima gauna pinigine socialinę paramą nepasiturintiems gyventojams, pavyzdžiui, socialinę pašalpą ar būsto šildymo, geriamojo ar karšto vandens išlaidų kompensaciją, tuomet, kreipiantis dėl nemokamo maitinimo ir paramos mokinio reikmenims įsigyti, užtenka pateikti laisvos formos prašymą, o pažymų apie šeimos gaunamas pajamas pateikti nereikia.

Kreipiantis tik dėl mokinių nemokamo maitinimo, prašymą – paraišką galima pateikti ir mokyklos administracijai, t. y. tokiu atveju nėra būtinybės kreiptis į savivaldybės administraciją ar pildyti prašymo www.spis.lt

Simo Kupstelio epigrama

Kai kartu – mes Likimo galia

Planetą, žmoniją taip siaubia
Mūsų godumas ir karai.
Supraskime, kad taip svarbu:
*Po vieną – mes niekas,
Kartu – mes jėga ...*
Kartu – mes galia
Taikos, Pažangos link
Pakeisti pasaulio Likimą
Pradžiai teks prisiminti
Antano Maceinos žodžius:
*Kliūčių jo gerovei nebus,
Savo dvasia kai turtingas žmogus.*

2024 m. liepos 14 – 22 d.

Praėjusį ketvirtadienį vykusiame Prienų ūkininkų sąjungos tarybos posėdyje buvo svarstytas klausimas dėl straipsnio „Ūkininkas prieš ūkininkus. Kodėl?“

Sąjungos pirmininkė A. Gluoksnienė informavo, kad 2024 m. liepos 16 d. „Valstiečių laikraštys“ pasirodė straipsnis apie Jono Vilionio gyvenimo pasiekimus. Žurnalistams užklausus J. Vilionį apie susiklosčiusią situaciją, jis pateikė ir faktų, kurie neatitinka realybės. Nuotoliniu būdu posėdžiavę Tarybos nariai priėmė sprendimą paaiškinti visuomenei bei ūkininkams, kokia iš tikrųjų yra padėtis, ir paneigti J. Vilionio melą. Taip pat nuspręsta parašyti viešą laišką atsakant į J. Vilionio teiginius ir jį paskelbti spaudoje.

Prienų rajono ūkininkų sąjungos Viešas laiškas

Prienų ūkininkų sąjunga, perskaičius 2024 m. liepos 16 d. „Valstiečių laikraštys“ straipsnį „Ūkininkas prieš ūkininkus. Kodėl?“, negali likti nušalyje ir leisti J. Vilioniui toliau į viską moti ranka ir visus kvailinti, ir meluoti.

Ponas J. Vilionis nėra Prienų žemdirbių asociacijos pirmininkas. Prienų rajono žemdirbių asociacija seniai yra išregistruota. Išregistravimas atliktas Registro tvarkytojo iniciatyva, nes asociacija nevykdė veiklos ir neteikė ataskaitų. Tačiau visai tikėtina, kad kada nors pamatysime, kad p. J. Vilionis skelbiasi Lietuvos karaliumi, o tai tikėtina, nes jis ir dabar elgiasi taip, lyg tai būtų nevaldomas ir jam negalioja jokie įstatymai.

Antra, jo teiginys, kad jis balsavo prieš žemės mokesčio mažinimą, nes projektą teikė opozicija, taip pat neatitinka tikrovės. Visus projektus parengė Ūkininkų sąjunga ir 2023–12–08 d. Prienų ūkininkų sąjungos inicijuotame susitikime su Prienų rajono savivaldybės meru Alvydu Vaicekausku ir savivaldybės specialistais įteikė merui, tačiau meras šių projektų neteikė svarstyti Tarybai. Tuomet ūkininkų parengtus savivaldybės tarybos sprendimų projektus

svarstymui teikė Prienų rajono savivaldybės Kaimo ir bendruomenių komiteto narys Arūnas Vaidogas. Tačiau žemdirbiai jau ne vienerius metus matė, kaip p. J. Vilionis dviprasmiškais savo veiksmais tik imituoja, kad neva gina visų žemdirbių interesus. Jo elgesys Taryboje posėdžio metu galutinai patvirtino, kad ūkininkų problemos jam svetimos. Tokiais veiksmais p. J. Vilionis parodė, kad jam ir paskui jį sekančioms Tarybos nariams valstiečiams tiesiog patogiau tarnauti valdančiajai daugumai. Turėti bent porą postų valdžioje ir spręsti savo asmeninius reikalus.

Trečia, p. J. Vilionis replikuoja: „Ūkininkų sąjungos pirmininku buvo M. Butkevičius. Mes kartu dirbome ir buvome partijoje, paskui jis pabėgo. Aš jam turėjau paklusti, suprantate“. „Šie p. J. Vilionio žodžiai taip pat iš dalies neatitinka tikrovės. Tiesa, tik tiek, kiek minima, kad M. Butkevičius buvo Ūkininkų sąjungos pirmininku. Jis niekur nepabėgo, bet jautė atsakomybę prieš žemdirbius ir su visais kitais žemdirbiais solidarai pasitraukė iš LVŽS. M. Butkevičius atsakingai pasielgė pasitraukdamas iš Ūkininkų sąjungos pirmininko pareigų, nes matė, kad jaunieji žemdirbiai nori dirbti šiuolaikiškai. Jis nesivaikė pareigų ir liko dirbti pavaduotoju. Suprantama, tokie atsakingi žmonių poelgiai p. J. Vilioniui svetimi.

Užs. Nr. 45



PR Parama žemės ūkio valdoms modernizuoti – jau rugsėjį

Šį rudenį ūkininkai ir žemės ūkio veiklą vykdančios juridiniai asmenys vėl galės teikti paraiškas vienos populiariausių Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programos (KPP) priemonių „Investicijos į materialųjį turtą“ veiklos srities „Parama investicijoms į žemės ūkio valdas“ paramai gauti.

Šiam papildomai surengtam paraiškų teikimo laikotarpiui Žemės ūkio ministerija skyrė 40 mln. Eur paramos lėšų, kurios yra besibaigiančios KPP visų priemonių likučiai. Svarbu tai, kad investiciniai projektai, finansuojami šiomis lėšomis, privalės būti įgyvendinti iki kitų metų birželio mėnesio pabaigos.

Remiami bus visi žemės ūkio sektoriai: pieninė galvijininkystė, mėsinė gyvulininkystė (įskaitant mėsinę galvijininkystę), avininkystė, ožkininkystė, triušininkystė, kiaulininkystė, paukštininkystė (įskaitant kiaušinių gamybą) ir kiti gyvulininkystės sektoriai, taip pat sodininkystė, daržininkystė, uogininkystė bei kiti augalininkystės sektoriai.

Kiekvienam sektoriui – pieninės galvijininkystės, mėsinės gyvulininkystės, sodininkystės, daržininkystės ir uogininkystės bei kitiems augalininkystės sektoriams – skiriama po 10 mln. Eur paramos lėšų.

Parama gyvulininkystės, sodininkystės, daržininkystės ir uogininkystės sektoriams bus teikiama finansuojant 50 proc. tinkamų finansuoti išlaidų vertės. Paramos intensyvumą numatyta padidinti 20 proc. punktų pripažintiems žemės ūkio kooperatyvams, įgyvendinantiems kolektyvines investicijas, jauniems ūkininkams, pateikusiems paramos paraiškas penkerių metų



laikotarpiu nuo įsisteigimo dienos, bei pareiškėjams, ūkininkaujantiems vietovėse, kuriose esama gamtinių ar kitų specifinių kliūčių. Didžiausias paramos intensyvumas negalės viršyti 70 proc. tinkamų finansuoti projekto išlaidų.

Kitiems augalininkystės sektoriaus atstovams parama bus teikiama finansuojant 40 proc. tinkamų finansuoti išlaidų vertės ir padidinama 20 proc. punktu jauniems ūkininkams, pateikusiems paramos paraiškas penkerių metų laikotarpiu nuo įsisteigimo dienos, bei pareiškėjams, ūkininkaujantiems gamtinių ar kitų specifinių kliūčių turinčiose vietovėse. Didžiausias paramos intensyvumas negalės viršyti 60 proc. tinkamų finansuoti projekto išlaidų.

Visų žemės ūkio sektorių pareiškėjams numatoma padidinti paramos dydį projektui – jis galės siekti iki 1,5 mln. Eur (anksčiau buvo nuo 0,3 mln. Eur iki 0,6 mln. Eur) arba 1,7 mln. Eur, teikiant investicinę paramą ir lengvatine paskola (anksčiau buvo nuo 0,5 mln. Eur iki 0,8 mln.

Eur). Atitinkamai šia padidinta paramos suma projektui padidės ir paramos dydis pareiškėjui 2014–2020 metų laikotarpiu, įskaitant 2021–2024 metų pereinamąjį laikotarpį, ir susijusioms įmonėms bei situokiniams.

ŽŪM atkreipia dėmesį į tai, kad sąlygos ir reikalavimai gauti paramą, paraiškų atrankos kriterijai, nustatyti atskiriems žemės ūkio sektoriams, nebus keičiami.

Paraiškos veiklos srities „Parama investicijoms į žemės ūkio valdas“ paramai gauti bus renkamos nuo š. m. rugsėjo 16 d. iki spalio 18 d.

Veiklos srities „Parama investicijoms į žemės ūkio valdas“ įgyvendinimo taisyklės, taikomas nuo 2022 metų ir patvirtintas žemės ūkio ministro 2022-06-27 įsakymu Nr. 3D-420, galite rasti čia: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/B4fa6fc5f65411ecbfe9c72e552dd5bd/asm>

Žemės ūkio ministerijos informacija

Aš nesenstu, tik mano jaunystė amžėja: senatvės paradoksai pagal kun. R. Doveiką

Sudėtingas senėjimo menas – iš atsakomybės mušto pereiti į gyvenimo vaisių skanavimą, – sako kun. Ričardas DOVEIKA. Ir kiekvienam seneliui tenka ta didžioji užduotis suprasti: aš liudiju, aš pasakau, bet neturiu teisės spekuliuoti savo senatve ar sukauptą patirtimi. Negaliu statyti visų ant blakstienų. „Šiandieniniai mes – rytojaus seneliai. Galbūt būsime ypatingai laisvi ir orientuoti į savo teises, galbūt mūsų kartai bus lengviau išeiti gyventi į senelių namus atskirai nuo vaikų. Tačiau neabejoju, kad su visais savos kartos plusais ir minusais mes tikrai būsime didelis galvos skausmas savo vaikams, kurie turės mus karšinti ir prižiūrėti“, – neabejoja kun. R. Doveika, kurį, pasitinkant Pasaulinę senelių dieną, kalbina Lietuvos šeimos centro vadovė Vijoleta Vitkauskienė.

– Suprantame, kokia svarbi žmonijos dalis yra seneliai, kaip be jų būtų nyku, o tuo pačiu turime truputį rožinį išvaizdavimą, kad seneliai turi būti malonūs, išmintingi, atjaučiantys. Tačiau realybėje kai kurie taip gyvenimo naštos prispausti, kad tik kartėliu trykšta. Kaip Jūs, bendraudamas su seneliais ir pagyvenusiais žmonėmis, matote jų kančią, iš kur ji kyla?

– Visuomet, kai asmeniškai pažvelgiu į senelį, matau susiduriant dvi tikroves: savo žvilgsnį į vyresnio amžiaus žmogų ir jų pačių savęs supratimą. Kas yra senatvė? Kad kūnas įgauna kitas formas, sulėtėja, savotiškai nyksta, ar mūsų mąstymas? Vidiniai poreikiai juk išlieka. Net ir iš jaunesnių girdime: aš nesenstu, tik tai mano jaunystė amžėja. Nebesakome, kad turime senų žmonių. Visi jauni, tik jų gyvenimai amžėja. Dalis oriai priima savo senatvę, didžiuojasi pražilusiais plaukais, raukšlėtomis rankomis, gyvenimo patirties išvagotais veidais. Tačiau kiti desperatiškai bėga nuo senatvės, pasitelkdami plastinę chirurgiją ir visą grožio industriją, net keisdami įprastą žodyną: aš ne senelis, o senjoras.

Pačiam žmogui galbūt senjoro statusas tarsi ir nukelia jo senėjimą, bet tuo pačiu iš anūkų atima didžiausią svajonę turėti senelį ir močiutę. Aš tikrai nenorėčiau vietoje jų senjoro ir senjorės.

– Močiutė, senelis – brangiausi žmonės, terlinomis rankom apkabinti, išbučiuojami, kartu „geria“ smėlio kavą, arbatas...

– Jie labiausiai myli. Myli už nieką. Yra toks pasakymas, kad savo vaikus turi užauginti, o anūkus gali mylėti, dalintis patirtimi. Vyresnioji karta patyrusi dvigubą tėvystę ir motinystę. Tą rūpestingąją, kai reikia išmaitinti, užauginti vaikus, pasirūpinti jų išsilavinimu, apsauga, maistu, drabužiais, erdve, daiktais. Kai jau seneliai anūkam gali perduoti, ką visą gyvenimą savyje brandino: pamatą, visą vertybinį stuburą, pasaulėžiūrą, kryptį. Perduoti gyvybingumą, judesį, ėjimą ir atsidavimą.

Man pagyvenę žmonės – dvigubi tėčiai, dvigubos mamos. Net jeigu niekada negimdė ir fiziškai netapę tėvais, jų tarnystė jaunesniajai kartai atliepia tėvystę ir motinystę. Tai nėra skambūs žodžiai. Tai mūsų visų realybė ir kasdienybės patirtis.

Kartais, kuriai Lietuvoje šiandien tenka kaip jaunesniems gręžtis į savo vyresnius, matant jų tikrovę, iššūkius, poreikius, kyla daug įvairiausių minčių. Tai karta, kokios turbūt niekada nebebus: seneliai, proseneliai, kurie pamažu, bet su pagreičiu mus palieka, persikeldami į anapusinę – Dievo – tikrovę. Gyvieji – kaip tos smėlio smiltys, byrančios mums iš rankų. Todėl turime skubėti suglausti delnus, kad išžiūrėtume, kas juose. Tai unikali mūsų istorijos tiesa. Tai žmonės, kurie buvo tvirto tikėjimo – ne tik religinio, bet vertybinio, gyvenimiško, bendražmogiško, tau-



tinio, kultūrinio, kalbinio. Tvirtas tikėjimas leido atlaikyti jų jaunystei tekusius išbandymus. Kai buvo karas, jie buvo jauni. Kai ešalonai važiavo į Sibirą, jie buvo jauni. Kai buvo persekiojami, jie buvo jauni su mažais vaikais ant rankų. Kai pokariu buvo badas, jie arba patys buvo vaikai arba jauni žmonės.

Jie rėmėsi savo tėvais ir seneliais, kurių šaknys dar gilesnėje Lietuvos praeityje, su tikėjimu ir šeimos narių santykio tvirtybe, buvimu kaip kumštis, vienis, išiklausymu, pasitikėjimu ir net paklusnumu vienas kitam šeimoje. Tai padėjo išbūti, išgyventi ir kurti savo ateitį. O ją dabartiniai seneliai kūrė Sibire, pasislėpę tarp partizanų, lydimi visokiausių išbandymų – kalbos, tikėjimo draudimo. Tuoktis važiuodavo naktimis į kaimų kapinių kopytėles, be limuzinų, be šiandien įprastų vestuvių planuotojų ir šventės dekorui išleidžiamų sumų. Žvakutė degdavo – jei degdavo – susituokdavo naktį ir būdavo gerai. Svetimi krikštų tėvai arba giminės veddavo krikštinti vaikus, nes tėvų pareigos neleido viešai peržengti bažnyčios slenksčio.

Iš 7 gimusiųjų 5 teko laidoti ir jie turėjo tai išverti... Ar dabar išstovėtume baltus 5 savo vaikų karstelius? Ar pavyktų bade išmaitinti, išauklėti dorus, sąžiningus vaikus? Ar jūs leistumėte vaikui basomis eiti 5 km į bažnyčią, vieninteliu batus nešantis ant peties ir tik prie bažnyčios juos apsiauti? Dabar gi, jeigu troleibusas ar autobusas nepriveža iki vietos, blogas oras – priežastis iš viso neiti į Mišias, ar ne?

Kaimeliuose, miesteliuose trankiai atšventus šventes, po vakaronių, gegužinių, šokių sekmadieniais senoji karta sugebėdavo susirinkti bažnyčioje ir po to vėl 6 dienas sunkiai dirbti. Ne iš namų, ne kompiuteriu, bet labai sunkiai fiziškai dirbti žemdirbio darbą, kuris daugeliui buvo pragyvenimo šaltinis.

Kokias savirealizacijos galimybes jie turėjo? Betgi buvo ir šypsenų, nuotaikos, ir kultūros, maldos, gyvenimo žmonės. Būdami jauni mūsų dabartiniai seneliai turėjo svajonių, bet ir realybę, kuri formavo juos kaip žmones. Kažkur reikėjo būti labai stipriems, kažkur – labai kategoriškiems, gudriems, išradingiems. Visa tai sėdo jų sąmonėje, mąstyme, pamaldumuose, tradicijose, papročiuose. Ir kai matau vakar buvusius jaunus, o šiandien – žilagalvius, juose išryškėja kas? Ogi poreikis visą per gyvenimą sukauptą patirtį perduoti kitiems kaip pozityvą, nors kai kur jie ir kategoriški ar galbūt šiek tiek kieti. Kartais gal neišmokę eiti į kompromisą, nes neturėjo tam prabangos.

Šiandieniniai mes – rytojaus seneliai, su visai kitomis problemomis, reikalais, susvetimėjimu, individualizmu. Galbūt būsime ypatingai laisvi ir į savo teises orientuoti seneliai. Galbūt mūsų kartai bus lengviau išeiti

gyventi į senelių namus atskirai nuo vaikų. Tačiau neabejoju, kad su visais savos kartos plusais ir minusais mes tikrai būsime didelis galvos skausmas savo vaikams, kurie turės mus karšinti ir prižiūrėti.

– Kai kada tai pavyksta, o kai kada – ne, nes tėvai netobuli. Ateina laikas, kai pamato, kad vaikų šeimoje konfliktai. Anūkus irgi norisi „pareguliuoti“. Jei ką pasakai, vaikai supyksta baisiausiai. Pakartojus, nes gal ne taip suprato, kyla dar didesnė audra – kartais ne tik tarp tėvų ir vaikų, bet ir jų su-tuoktinių, gal net anūkų. Seneliai labai kenčia, matydami, kad vaikai „ne taip“ gyvena...

– Kiekvienas senelis – su savo charakteriu, temperamentu, vertybinu stuburu. Autentiškai išgyventi savo senatvę – didžiulė užduotis. Reikia nuolatinio dėmesingumo, sąmoningumo, kitaip sakant – brandos. Kartais mūsų vyresnieji nukerta: „aš vyresnis ir privaliai manęs klausyti, bus kaip aš pasakiau“. Tačiau taip nevyksta.

Dialogas, gebėjimas išklausti, pagarba yra sugyvenimo pagrindas. O sprendimus kiekvienas priima tokius, kokius mato, kad jam reikia šiandien priimti. Jeigu tai – geriausi įmanomi sprendimai, nereikia bijoti, kad būsiu nesuprastas, kažkas supyks, išžeis ar liudės.

Šeimos santykiai – ne paslaugos, bet pasirinkimai, kylantys iš pagarbos. Vaikai iš savo tėvų išmoksta, kaip reikia ir nereikia elgtis. Nebūti užsispyrusiems ar kategoriškiems, kaip kartais būna mūsų seneliai, kurie žiūri vien tik tradicijos, bet kartais pameta jos turinį, esmę. Arba užrakina tam tikras tradicijas, taip atimdami gyvybę ir galimybę vystytis. Tačiau būdami jauni juk patys tam tikrus dalykus keitė, suaktualino, paversdami savo laikmečio kalba, ir dėl to turėję savų konfliktų.

– Aišku, kad keitė. Kiekviena karta, perimdama estafetę, kažką įneša naujo. Ir kiekvienam seneliui tenka ta didžioji užduotis: aš liudiju, aš pasakau, bet neturiu teisės spekuliuoti savo senatve, savo sukauptą patirtimi. Negaliu statyti visų ant blakstienų. Ne tik todėl, kad neveiks. Drįsčiau sakyti, kad spekuliuoti savo senatve, savo patirtimi – nekrikščioniška. Ar aš būčiau kunigas su savo pamaldumu, ar mano tėvai su savo gyvenimo patirtimi, ar seneliai, perėję Sibirus, karus, badus. Turime tą pagundą savo patirtį pateikti kaip konstantą, neva dabar visi tai turi gerbti ir paklusti. Nesuveiks.

– Priimti savo senatvę reikia ne tik pastangų, bet ir pagalbos iš šalies, kurios dabar tikrai yra. Pavyzdžiui, trečiojo amžiaus universitetai, akcentuojantys nuolatinę savišvietą, judėjimą, augimą, raginantys nesustingti, nesustoti, neatsisakyti savo gyvenimo, atradimų. Laisvintis iš nuostatos „aš senas ir geriau žinau“ padeda ir parapijinės bendruomenės veiklos, sakramentinis, bažnytinis gyvenimas. Modernumo iššūkiuose, suklupimuose ir nuodėmėse religinė aplinka padeda seneliams tapti kaip Marija – bendrakeleiviais. Kai reikia, seneliai paguodžia; kai reikia, galbūt ir sudrausmina; kai reikia – užtaria ir meldžiasi.

– Tačiau daug senelių užsidaro, išgyvena vienatvę.

– O ji savyje talpina psichologines, psichines problemas, depresijas ir iš to kylantį pyktį, kategoriškumą. Bandome kažkaip pagyvenusius žmones iš to vaduoti, kartais tik iš savo pusės. Nebūtinai sėkmingai, nors ne visada ir reikia. Pvz., yra intravertų, kurie gyvena vieni, bet nekelia problemų ir patys puikiai jaučiasi. Jų veidai švyti, namai sutvarkyti, jeigu nori, jie vyksta į renginius, viskuo džiaugiasi, tikrai visavertiškai gyvena ir jiems nereikia, kad juos lankytų, – nei jiems liūdna, nei vieniša. Kai būsime seni ir tarp mūsų bus tokių, kuriems patiks vieniems, sakysime: „Ko jūs čia visi dabar pergyvenate, – man viskas gerai.“

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

– Taigi yra vyresnių žmonių, kurie, išdrįsiu pasakyti, šokdina aplinkinius, visus statydami

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PR Ligonių kasos: senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems žmonėms – daugiau paslaugų

Visiems privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems gyventojams Lietuvoje teikiamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis apmokamos medicinos paslaugos, jei dėl jų kreipiamasi į gydymo įstaigas, sudariusias sutartis su ligonių kasomis, o pas gydytoją specialistą vykstama turint siuntimą ir užsiregistravus. Vis dėlto vyresni gyventojai gali gauti didesnę nemokamą paslaugų paketą nei kitų amžiaus grupių žmonės.

Dantų protezavimas

Senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems žmonėms kompensuojamos dantų protezavimo išlaidos. Iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) apmokamas gydytojo darbas, dantų protezų gamybos medžiagos, pritaikymas ir kiti veiksmai kramtymo funkcijai atkurti.

„Jau kelerius metus gyventojams nebereikia laukti eilėse, nereikia dantų protezuoti už savo pinigus ir lūkeriuoti kompensacijos. Dabar tereikia kreiptis į gydytoją odontologą gydymo įstaigoje, kurioje žmogus prisirašęs. Nustatęs, kad pacientui priklauso kompensuojamasis dantų protezavimas, gydytojas jį užregistruoja sistemoje. Tada žmogus iš karto gali kreiptis dėl dantų protezavimo į pageidaujama gydymo įstaigą, dėl šių paslaugų sudariusią sutartį su ligonių kasa“, – tvarką paaiškina Šiaulių teritorinės ligonių kasos Gyventojų aptarnavimo skyriaus vedėja Inga Kvedarienė.

Pasak jos, kompensuojamojo dantų protezavimo paslaugas teikiančių įstaigų Lietuvoje yra daugiau nei 1 000. Jų sąrašas skelbiamas ligonių kasų interneto svetainėje.

Senatvės pensijos amžiaus žmonėms ir neįgaliesiems kompensuojama iki 670,39 euro dantų protezavimo išlaidų. Tam tikrais sudėtingesniais medicininiais atvejais ar po burnos, veido, žandikaulių onkologinės ligos gydymo su gydytojų konsiliumo pritarimu gali būti kompensuojama iki 2 062,70 euro. Žmonėms patiems savo lėšomis tereikia sumokėti papildomai, jei faktinės dantų protezavimo išlaidos yra didesnės už nustatytą kompensuojamąją sumą.

Paslaugos turi būti suteiktos per 3 metus nuo teisės jas gauti įgijimo ir žmogaus užregistravimo sistemoje. Pakartotinai gauti šias paslaugas galima po 3 metų nuo dantų protezavi-

mo paslaugų kompensavimo dienos.

Dantų protezavimo paslaugos vyresniems gyventojams labai reikalingos. Pavyzdžiui, praeitais metais jomis pasinaudojo beveik 83 tūkst. žmonių, kurių dauguma sulaukė senatvės pensijos amžiaus, ir asmenys su negalia. Iš PSDF už dantų protezavimą pernai sumokėta per 56 mln. eurų.

Kompensuojamieji vaistai

Vaistų ir medicinos pagalbos priemonių (MPP) išlaidų kompensavimas – dar viena svarbi garantija vyresniems žmonėms. Iš viso pernai Lietuvoje kompensuojamusius vaistus ir MPP naudojo apie 1,24 milijono pacientų, iš kurių vyresni nei 65 metų gyventojai sudarė 43 proc.

Gydytojo išrašytų kompensuojamųjų vaistų bazinė kaina visiems pacientams kompensuojama 100 proc., t. y. vadinamojo A sąrašo vaistai, skirti gydyti onkologinėms ligoms, tuberkuliozei, cukriniam diabetui, epilepsijai, astmai, išsėtinei sklerozei, kraujo krešėjimo sutrikimams ir pan.

Už išrašytus kompensuojamusius vaistus ir MPP visai neturi mokėti žmonės nuo 75 metų – jiems kompensuojamos ir vaistų priemokos. Jos padengiamos ir senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems gyventojams bei asmenims su negalia, kurių gaunamų pajamų (pensijų, šalpos pensijų, kompensacinių išmokų, rentų) suma yra mažesnė nei 446 eurai per mėnesį.

Nuo praeitų metų liepos 1-osios įsigaliojo nauja tvarka, pagal kurią valstybės biudžeto lėšomis yra dengiamos vaistų priemokos tiems pacientams, kurie nuo metų pradžios patyrė daug išlaidų, mokėdami priemokas už pigiausias vaistus. Sukauptas nustatytą priemokų krepšelio sumą (šiuo metu 48,33 euro), vėliau, iki metų pabaigos už pigiausias

vaistus šiems pacientams vaistinėje priemokų mokėti nereikia. Ši priemonė 63 tūkst. Lietuvos pacientų pernai vos per pusmetį padėjo sutaupyti 2 mln. eurų.

Ligų prevencija

Vyresniems žmonėms svarbu rūpintis savo sveikata prevenciškai. Jeigu anksti nustatoma rizika susirgti ar liga diagnozuojama pradinės stadijos, galima išvengti sunkių ligos padarinių. Iš ankstyvajai diagnostikai skirtų penkių ligų prevencijos programų trys pritaikytos ir vyresnio ikipensinio, ir senatvės pensijos amžiaus žmonėms.

Dėl krūtų vėžio kas 2 metus gali tikrintis 50–69 m. (imtinai) moterys, kas 2 ar 5 metus dėl prostatos vėžio – 50–69 m. (imtinai) vyrai (nuo 45 m., jei šia liga sirgo tėvas ar broliai), kas 2 metus dėl storosios žarnos vėžio – 50–74 m. (imtinai) vyrai ir moterys. Norint nemokamai pasitikrinti pagal programas, reikia kreiptis į šeimos gydytoją.

Ligonių kasų specialistai taip pat primena, kad kartą per metus suaugusiems pacientams profilaktiškai šeimos gydytojas turi pamatuoti kraujo spaudimą, svorį, ūgį, skirti elektrokardiogramą, nustatyti cholesterolio kiekį kraujyje, atlikti burnos apžiūrą, moterims – krūtų apžiūrą ir apčiuopą ir kt.

Vyresniems nei 65 metų žmonėms papildomai kasmet profilaktiškai turi būti atlikta regėjimo aštrumo patikra ir bendras šlapimo tyrimas, tiriama gliukozės kiekis kraujyje, o jaunesniems tai atliekama kas 2 metus. Nuo 65 metų taip pat priklauso nemokami skiepai nuo gripo ir pneumokoko.

Gydytojui nustačius kitų paslaugų poreikį, apdraustiesiems jos irgi turi būti suteiktos be papildomų priemokų.

Šiaulių teritorinės ligonių kasos informacija

Karštimečio įpročiai

Karštomis vasaros dienomis vertėtų kiek pakoreguoti gyvenimo būdo bei mitybos įpročius. Į ką atkreiptinas dėmesys?



Mažinkite fizinį aktyvumą

Daugiau ilsėkitės, nedirbkite sunkių darbų statybose, soduose, laukuose.

Būtiniausias fizinis darbas pasistenkite atlikti anksti ryte arba vakare.

Karštomis dienomis mankštinkitės saikingai, mažinkite fizinio krūvio intensyvumą (rinkitės lengvus tempimo pratimus, jogą, pilatesą), nes per kaitrą didesnis krūvis tenka širdžiai ir kraujagyslėms.

• **Dažniau prauskitės po vėsiu dušu, išsimaudykite upėje, ežere ar jūroje, apsilandykite vėsioje baseine.**

Vaistai karštimečiu

Kardiologai pataria nepamiršti nuolat vartojamų vaistų nuo širdies skausmo, kraujospūdžio ir kt. Širdies stiprinimui 4 dienas pagerkite gudobelės ekstraktą. Vaistų dozes derėtų koreguoti atsižvelgiant į konkretų kraujo spaudimą, pulsą.

Dėl individualaus atvejo tarkitės su šeimos gydytoju ar kardiologu.

• **Namuose ar kelionėje turėkite kalio, magnio, kalcio preparatų. Būtina juos vartoti, jei daug judate, prakaituojate, jaučiate, kad netekote daug skysčių.**

Naudingi įpročiai:

• Dažniau vėdinkite namus, biurus (atidarykite langus, balkono duris).

• Atsisakykite alkoholinių gėrimų, ypač kokteilių, kurie lyg ir gaivina, bet organizmą veikia neigiamai.

• Vidudienį užkąskite, o sočiau pietaukite apie 17–18 val.

• Vartokite mažiau saldumynų, daugiau juodųjų serbentų, vyšnių, morkų, riešutų, turinčių A, C ir E vitaminų.

• Gerkite vėsius, bet ne šaltus gėrimus (dažnai, bet po kelis gurkšnius).

• Dažniau atsisavinkite vėsiu vandeniu: rankas plaukite braukdami nuo pirštų iki pečių, o kojas – iš apačios aukštyn.

• Nenaudokite kvėpalų, dezodorantų ir kosmetikos su eteriniais aliejais.

• Dėvėkite lengvus natūralaus audinio (lino, medvilnės) drabužius.

• Avėkite natūralios odos (ne sintetinės) patogias atviras basutes.

• Nebūkite saulėje be galvos apdangalo.

Linkime saugios vasaros!

Veronika Pečkienė

Odos tipai

Renkantis odos priežiūros priemonę derėtų atkreipti dėmesį į savo odos tipą. Būtent tai suteikia galimybę tinkamai pasirūpinti savo, ypač veido, oda.

Odos tipai

Normali oda. Tai – sveika, elastinga oda. Ji švelni, neturinti atvirų porų, kapiliarų ar ryškių raukšlių. Tokia oda atspari išorės aplinkos veiksniams (saulėi, vėjui, darganai), nes jos apsaugos plėvelė tvirta, neturinti jokių sutrikimų.

Sausa oda. Šiam odos tipui būdingos vos matomos poros, raudonos dėmelės. Stebimas kraujagyslių išsiplėtimas skruostų, nosies srityse. Sausa odai jaučia odos tempimą. „Veikiama saulės spindulių, vėjo, oda ne tik sausėja, bet gali trūkinėti, pleiskanoti. Sausos odos senėjimo procesas daug greitesnis; randasi mimikos raukšlės, paakių srityje – daug mažų raukšlelių,“ – pastebi Prienuose, grožio kabinete „Medesthetic“ dirbanti medicinos tera-



peutė, kosmetologė Virginija Pečlienė.

Riebi oda. Ji pasižymi išsiplėtusiomis poromis, gali būti inkštirų, spuogų ar odos dėmių. Tokia oda – stora ir blizgi. Odos epidermio ląstelių distrofija nepakankama, raginis viršutinis odos sluoksnis storas. Riebi oda įprastai gelsvos arba pilkšvos spalvos. Privalumas tas, kad tokia oda lėčiau sensta ir yra atspari išorės poveikiui.

Mišri oda. Šis odos tipas, tai – visų trijų tipų (normalios, sausos ir riebios) mišinys. Dažniausiai mišri oda būna jaunesniame amžiuje, tačiau pasitaiko ir vyresniems.

Dėl hormoninių pokyčių su amžiumi mišri oda tampa normalia ar sausa.

Pasak kosmetologės, pasireiškia ir mišrios odos deriniai: normali/sausa, sausa/riebi, normali/riebi. Vidurinė veido dalis, vadinama T zona (ją sudaro smakras, kaktos ir nosis), išskiria daugiau riebalų, poros būna išsiplėtusios, yra komedonų (inkštirų) ar spuogų. Kitos veido zonos dažniau sausesnės. Mišraus tipo odai reikia naudoti priemones pagal zonas, atsižvelgiant į vyraujančius tipus.

Odos potipiai

„Bet kokio tipo odai gali būti būdingi jautrios ar senstančios odos potipiai. Odos potipiams įtaką daro išoriniai ir vidiniai veiksniai: amžius, ligos, aplinkos poveikis ir kt. Nepriklausomai nuo odos tipo, tinkamai prižiūrint odą, būtina atsižvelgti ir į potipį,“ – atkreipia dėmesį medicinos terapeutė.

Jautri oda. Šiam potipiui būdinga netolygi odos spalva, nedideli pleiskanų lopinėliai. Žmonės jaučia jautrios odos tempimą, perš-

tėjimą. Ji nuolatos rausta, jautriai reaguoja į įvairius išorinius ir vidinius dirgiklius, jautri cheminiams ir mechaniniams pažeidimams, būna alergiška. Dažnai pasitaikanti problema – išryškėjusios kraujagyslės nosies ir smakro srityse.

Brandi – senstanti oda. Biologinis odos senėjimas prasideda sulaukus 25-erių metų, o nuo 35-erių organizme mažėja hormonų estrogeno ir progesterono gamyba, plonėja poodinis riebalinis sluoksnis, elastinis odos pluoštas – nebe toks tankus.

Anot medicinos terapeutės, bėgant metams, brandžios odos tonusas silpsta, ji vis labiau glemba, tampa blyški. Raginis odos sluoksnis storas, sausas, grubus; formuojasi tamsios pigmentinės dėmės. Oda praranda stangrumą ir elastingumą, išryškėja raukšlės. Menopauzės periodu nustoja gamintis estrogenai, sutrinka apsauginė odos funkcija, pasireiškia sausumas ir niežulys. Labai svarbu nepažeisti apsauginės odos riebalų plėvelės ir tinkamai prižiūrėti senstančią odą.

Renkantis kosmetikos priemonę konsultantei pasakykite, koks jūsų odos tipas. Tokiu atveju produkto pasirinkimas bus tikslingesnis.

Veronika Pečkienė

Ar galime išvengti traumų?

Dažniausiai traumas patiria vaikai ir vyresnio amžiaus žmonės. Vaikai – šiltuoju metų laiku, vyresnieji – šaltuoju, kai slidu.

Kaip išvengti ir tinkamai pasirūpinti vaikų traumomis, pasakoja VUL Santaros klinikų Vaikų skubios medicinos, Intensyviosios terapijos ir anesteziologijos centro Vaikų priėmimo-skubios pagalbos skyriaus vedėja Ingrida Sapagovaitė.

Kodėl fizinis aktyvumas yra būtinas vyresnio amžiaus žmonėms, kalba VUL Santaros klinikų Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos centro 1-o stacionarinės reabilitacijos skyriaus vedėja Jūratė Kesienė.

Pagrindiniai traumų sukėlėjai – paspirtukai

Pasak I. Sapagovaitės, traumų pikas prasideda pavasarį ir tęsiasi iki spalio pabaigos, priklauso nuo to, kiek trunka šiltasis orų metas. Pagrindinės vaikų traumų priežastys – dviračiai, riedučiai, riedlentės, paspirtukai, batutai, treniruotės ar pavieniai žaidimai.

„Elektriniai ir paprasti paspirtukai, dviračiai – dažniausi vasaros traumų sukėlėjai. Važiuojantiems nedideliu greičiu ir nukritusiems dažniausiai viskas baigiasi sumušimais, daugybiniais, giliais odos nubrozdinimais, kartais žaizdomis ar rankų kaulų lūžiais. Jei važiuojama greitai, lekiama nuo kalno ar susiduriama su kitu transportu ar eismo dalyviu, traumas būna rimtesnės – rankų ir kojų kaulų lūžiai bei sunkios galvos traumos, sąmonės netekimas“, – kalbėjo specialistė.

Jos teigimu, norintieji apsaugoti turėtų dėvėti šalmus, rankų ir kojų apsaugas. Taisyklių nepaisymas vaikams dažnai baigiasi priėmimo skyriuje: „Privalu žinoti, nuo kokio amžiaus, kur, kaip ir koku greičiu galima važiuoti elektriniu paspirtuku ar kita priemone. Itin svarbus ir tėvų vaidmuo – jie turėtų nuolat vaikui priminti, kaip dera elgtis gatvėje.“

Nelaimei užtenka vos kelių sekundžių

Vasaros metu didelę riziką kelia neatsargus elgesys lauzi-

vietėse, kepsninių lietimas ir maudymasis.

„Neleiskite vaikams lakstyti po „atvėsusios“ laužvietės pelenus, nes žarijos labai ilgai rusena ir paviršius gali atrodyti jau užgesęs, bet iš tikrųjų viduje jos vis dar karštos. Be to, reikėtų itin atsargiai elgtis su karštomis kepsninėmis, šašlykų iešmais, degiu skysčiu, nes galima nusideginti plaštakas. Vaikų oda yra plonesnė ir jautresnė, todėl nudegimui pakanka vos kelių sekundžių. Padų ir plaštakų nudegimas yra labai skausmingas, ilgai gyja. Dažnai lieka ne tik randų, bet ir daugybė problemų ateityje“, – sakė I. Sapagovaitė.

Taip pat ji atkreipė dėmesį į šokinėjimus į vandenį, maudymąsi nežinomose vietose: „Dažnai nutraukiamos ar pažeidžiamos sausgyslės, lūžta stuburas, perduriamos kojos ant dugno esančiomis šakomis, stiklais ar gelžgaliais. Tose vietose, kur yra sunkiai prieinamas krantas, neparuosta poilsia vietė, yra didžiulė rizika labai sunkiai susižaloti.“

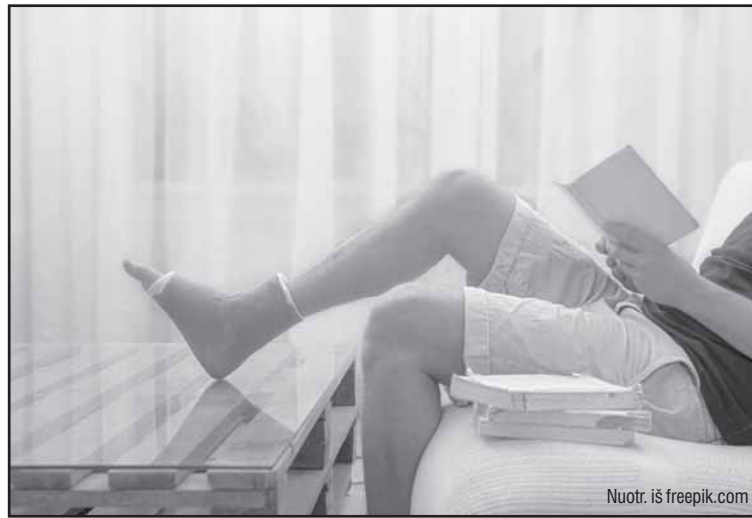
Pirmi veiksmai, nutikus nelaimei

Atsitikus lengvai ar sunkiai traumai, būtina laikytis kelių pagrindinių principų teikiant pagalbą.

Visų pirma, vaikui reikia duoti vaistų nuo skausmo – ibuprofeno ar paracetamolio.

Tuomet įpjauta, nudegusi, sumušta, sulaužyta ar kitaip sužalota vieta reikia šaldyti – taip sumažinamas kraujavimas, skausmas, tinimas.

Visų trečia, visoms traumoms, išskyrus nudegimą, tinka imobilizacija. „Jeigu yra pažeista galūnė ir aiškiai matote, kad ji deformuota, pavyzdžiui, nusišukusi į kitą pusę, patariama ją palikti toje padėtyje. Jei



Ištikus traumai, išskyrus nudegimą, tinkamiausia priemonė – imobilizacija.

yra galimybė, reikėtų vaiką paguldyti ant kieto horizontalaus paviršiaus ar kitaip imobilizuoti, ir nejudinant laukti greitosios medicinos pagalbos ar patiems vežti į medicinos įstaigą“, – patarė specialistė.

Rimtesnių traumų atvejais, pavyzdžiui, nutikus automobilio avarijai, iškritus iš aukšto medžio ir gulint be sąmonės ar negalint atsikelti, vaiko negalima judinti. „Galimi sunkūs sužalojimai, todėl kvieskite greitąją medicinos pagalbą ir apklokite vaiką, kad jis nesušaltų. Stenkitės nejudinti jo kaklo ir nugaros“, – patarė I. Sapagovaitė.

Jei nutikus traumai vargina stiprus, po vaistų nepraeinantis skausmas, besitęsiantis nestabdomas kraujavimas, galūnės deformacija, ištinka sąmonės netekimas, alerginė reakcija, skendimas, didelės energijos trauma, nudegimas ar elektros trauma, nedelsdami kreipkitės pagalbos.

Vyresnių žmonių traumas – sunkesnės

Anot J. Kesienės, vyresnio amžiaus asmenys dėl lėtinių ligų, regėjimo, pusiausvyros, pažinimo, psichikos, judrumo sutrikimų traumas patiria dažniau negu jaunesni.

„Didžioji dalis patiriamų traumų įvyksta dėl griuvimų. Lauke griūnoma dažnai, kai žiema yra slidu ar palijus, kai yra nelygios šaligatvių plytelės, ėjimo zonoje yra duobučių ar kliūčių. Namuose griuvimų rizika didesnė vonioje – kur slidu, bet gali

tai nutikti ir keliantis iš lovos, persikeliant į vežimėlį, užkliuvus kojai už kilimo, slenkščio ar baldų, ypač kai patalpose tamsu ar prieblanda, pavyzdžiui, naktį einant į tualetą“, – kalbėjo specialistė.

Dėl osteoporozės ir kitų sveikatos sutrikimų vyresnio amžiaus žmonių traumas paprastai yra sunkesnės, po jų ilgiau sveikstama, jos dažniau sukelia mirtinas komplikacijas.

Kaip apsaugoti?

J. Kesienė pažymėjo, kad, norint sumažinti traumų riziką, būtina pasirūpinti saugia aplinka: „Svarbu gerai apšvietimas, lygus paviršius, kuriuo einama, kliūčių nebuvimas. Esant pusiausvyros ir judėjimo sutrikimams ar galvos svaigimui, svarbus pagalbinių priemonių naudojimas – lazdelės ar vaikštynės, turėklai, prisilaikymo rankenos, vonios suoliukas ir kitos priemonės.“

Pasak jos, griuvimų riziką sumažina tinkama avalynė ir drabužiai, pavyzdžiui, žemakulnė, plačiu, neslystančiu padu avalynė, ne per ilgus kelnės.

Svarbus tinkamas vaistų vartojimas: normalaus arterinio kraujospūdžio palaikymas, esant cukriniam diabetui, tinkama glikemijos kontrolė, tinkamas vartojamų vaistų režimo laikymasis ir jų poveikio žinojimas, pavyzdžiui, sergant Parkinsono liga.

Taip pat ji atkreipė dėmesį į tin-

KURKIME
sveikatai palankius
IPROČIUS!

kamą mitybą, skysčių vartojimą ir fizinį aktyvumą. „Fizinės organizmo savybės, taip pat ir raumenų jėga senstant nuolat mažėja, ir šis procesas pagreitėja po 50–60 metų, o tai dažnai padidina griuvimo pavojų. Fizinį aktyvumą palaikymas įvairiomis fizinio aktyvumo formomis yra svarbus ne tik griuvimų profilaktikai, bet ir laimingam ir sėkmingam senėjimui“, – pridūrė ji.

Fizinio aktyvumo nauda

Anot J. Kesienės, svarbiausia griuvimo prevencijai yra pusiausvyros, koordinacijos lavinimas bei raumenų jėgos treniravimas. Pratimus tikslingiausiai gali parinkti kineziterapeutas.

„Kojų raumenims stiprinti tinka įvairūs pritūpimai, itūpstai, atsistojimas nuo ir atsisėdimas ant kėdės, žingsniavimas aukščiau keliant kojas, kūno svorio perkėlimas nuo vienos kojos ant kitos, pratimai sėdint bei gulint su gumomis ar kamuoliuku. Pusiausvyrai lavinti tinka siekimo įvairiomis kryptimis pratimai sėdint ar stovint, stovėjimas suglaudus kojas ar koja prieš koją, stovėjimas ant vienos kojos, vaikščiojimas įvairiu greičiu su pasisukimais, krypties keitimu ar ėjimas su kliūtimis“, – kalbėjo ji.

Ir raumenų jėgai, ir pusiausvyrai lavinti tinka įvairūs šokiai. „Tai-či“ mankšta ir kiti grupiniai užsiėmimai, kuriuose asmenys ne tik yra fiziškai aktyvūs, bet ir bendrauja, didėja jų motyvacija, pasitikėjimas, patiriamos pozityvios emocijos.

Užs. Nr. 46

Projektas „Kurkime sveikatai palankius Ipročius!“ finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija



Kaip kvėpavimu pagerinti virškinimą?

„Dėkingumas skatina ramybę, o ramybė gerina virškinimą“ (Stuart Sandeman)

Pasak Jungtinės Karalystės kvėpavimo eksperto Stuart Sandeman, viena svarbiausių blogo virškinimo ir pakitusio apetito priežasčių yra stresas. Nuolatinis stresas keliantis kvėpavimas sulėtina virškinimą, sukelia pilvo pūtimą, skausmą, vidurių užkietėjimą, – kitiems jį pagreitina, sukeldamas viduriavimą, dažną lakstymą į tualetą.

Ydingas kvėpavimas gali sukelti skrandžio opos ir dirgliosios žarnos sindromą.

Pratimas geram maisto virškinimui

• Prieš kiekvieną valgymą padarykite pauzę.

• Tada įkvėpkite pro nosį skaičiuodami iki penkių, pajuskite, kaip pakyla pilvas.

• Iškvėpkite pro burną, skaičiuodami iki penkiolikos.

• Pakartokite penkis kartus.

• Padėkokite už pastangas, dėl kurių dabar galite mėgautis šiuo maistu.

Parengė Veronika Pečkienė

(Šaltinis: Stuart Sandeman, „Įkvėpk iškvėpk“)

Venų varikozė – paveldima ir sunkiai išgydoma: pasidalijo patarimais, kaip kovoti su šia liga

Venų varikozė, arba paviršinių venų išsiplėtimas, yra vizualiai nepatraukli ir sveikatai nepalanki liga, kuriai didelę įtaką daro paveldimumas – jei vienas iš tėvų serga varikoze, tikimybė susirgti vaikui yra 70 proc., o jei serga abu tėvai, tikimybė išauga net iki 95 proc. Tiesa, pakoregavus gyvenimo būdą bei skiriant daug dėmesio profilaktikai, šią ligą galima „nustumti“ į kuo vyresnį amžių arba pasiekti, kad ji pasireikš nežymiai.

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Kristina Šnirpūnienė aiškina, kad vienas iš faktorių, skatinantis venų varikozę, yra stovimas arba sėdimas darbas. Kai žmogus juda, sportuoja, raumenų spaudžiamos venos stumia kraują aukštyn, bet ilgai stovint ar sėdint kraujas „užsistovi“ kojose, ir dėl to plečiasi venų sienelės, pradeda didėti veniniai mazgai.

„Kiti veiksniai, skatinantys venų išsiplėtimą, yra antsvoris, kuris didina krūvį kojoms, rūkymas, mažinantis ne tik venų, bet ir kitų kraujagyslių elastingumą, aukštakulnių batų dėvėjimas, prastinant kraujotaką kojose, pomėgis kaitintis karštosiose pirtyse ir voniose,



nes dėl karščio plečiasi kraujagyslės. Venų varikozę paskatina hormonų pokyčiai nėštumo ir menopauzės laikotarpiu, taip pat turi įtakos patirtos kojų traumos“, – vardija pašnekovė.

Liga gali komplikuotis

Dažniausiai pasireiškia kojų venų varikozė, o pirmieji šios ligos simptomai yra

kojų nuovargis, skausmas, patinimas vakarais, mėšlungis naktį, matomas kapiliarų „tinklėlis“. Vėliau išryškėja paviršinės venos, atsiranda iškilę varikoziniai mazgai.

„Norėčiau paminėti, kad venos gali išsiplėsti ne tik kojose. Labai dažnai pacientai nuštemba, kai, tarkime, hemorojus simptomams šalinti šalia žvakučių ir tepalų pasiūlau ir vaistų venų varikozei gydyti. Nedaug kas žino, kad hemorojus – tai išangės kraujagyslių išsiplėtimas. Venos gali išsiplėsti ir kitur: kapšelyje, stemplėje“, – kalba vaistininkė.

Venų varikozė yra ne tik estetinė problema. Negydoma ji gali komplikuotis į paviršinių venų uždegimą, kuriam būdingas stiprus lokalus skausmas, paraudimas, patinimas.

„Jei dėl lėtos kraujotakos venoje susidaro krešulys, gali įvykti giliųjų venų trombozė. Ši situacija yra pavojinga gyvybei, nes krešulys, atsiskykęs nuo venų sienelės, gali nukeliauti į plaučius. Trombozei yra būdingas vienos iš galūnių stiprus skausmas, patinimas, pamėlynavimas. Ypač didelė rizika kyla žmonėms, kurie ne tik serga varikoze, bet ir yra patyrę kojos traumą, turėjo ilgą operaciją, teko gulėti ilgiau nei savaitę, neteko daug skysčių vemiant

(Nukelta į 6 p.)

Aš nesenstu, tik mano jaunystė amžėja: senatvės paradoksai pagal kun. R. Doveiką

(Atkelta iš 3 p.)

ant ausų: „Bus taip, kaip pasakiau. Neparduosiu savo didelio, prašmatnaus buto ir nesikelsiu gyventi į butuką pirmame aukšte, nes ne tam visą gyvenimą dirbau ir vargau. Tai jūs dabar visi nešiokite man maistą į 5 aukštą ir sumažinkite mokesčius už 3 kambarių butą. Valstybe, duok kompensaciją, savanoriai lankykite, linksminkite, skambinkite, neškite, ko užsimanau, nes aš to vertas, nusipelniau gyventi gerai bent jau senatvėje.“ Tokių savotiškai išnaudojančių, besimėgaujantių savo statusu ir gudriai susitvarkančių kasdienybę irgi yra. Galime jiems pataikauti dėl to, kad jie seni, ir valstybė už didžiulį butą privalo jiems kompensaciją mokėti. Tačiau jeigu jie nusipirkę kuklesnį butą pirmame aukšte, nebereikėtų lipti laiptais, o jų butą galėtų ateiti gyventi jauna šeima su mažais vaikais, jei įpirktų ar pajęgtų susimokėti už nuomą. Tokiu būdu seneliai irgi galėtų pasitarnauti ateities kartai.

Trečiajai grupei senelių, labai apibendrintai kalbant, priskirčiau žmones, kuriems problemų buvo ir anksčiau, ir kurie be pagalbos negalėjo jų spręsti: jie vieniši, turi depresiją ar emocinį, psichologinį, dvasinį jautrumą. Tai – visų mūsų civilinės, religinės, paraprijinės tarnystės veiklos laukas, kurį turime atpažinti. Tuos žmones drąsinti, kviesti, pabūti su jais. Čia yra jaunosios kartos, visų paraprijos veiklų erdvė. Mes turime atpažinti šių žmonių poreikius, suprasti, atsilipti... Tai galbūt ir auklėjimo, ir spąstų atpažinimo, ir ribų gerbimo, dialogo, švelnumo auginimo erdvė. Popiežius Pranciškus sako, kad seneliams reikia labai švelnaus ir kūrybiško,

nejžeidžiančio santykio.

Senatvė – kaip malonė ir dovana

– Jauno žmogaus pašaukimas aiškus: užaugti, atrasti savo pašaukimą, įsitvirtinti darbe, galbūt kurti šeimą, auginti vaikus. Tačiau koks yra senelių pašaukimas? Tikslas – mirti?

– Tai yra didelė užduotis – laiminga mirtis. Negalėčiau suskaičiuoti, kiek senelių ir prosenelių yra tai įsivardiję. Net ir liaudies pamaldume akcentuojama – gražiai numirti. Tai reiškia taip nugyventi savo gyvenimą – ir pašaukimą atliepti, ir didžiuosius darbus nuveikti, ir pasimėgauti jų vaisiais. Su tikėjimu džiaugtis artėjančia riba, kurią peržengus aš neišnyksiu: ne į dausus nukeliausiu, ne kažkur kitur, bet – į gyvenimą be pabaigos. Išengsiu ten, kur laidotuvių dieną Bažnyčia maldoje linki laidojamam žmogui – į Viešpaties džiaugsmą.

Gražiai numirti reiškia užsitarauti Viešpaties džiaugsmą gyvenime be pabaigos. Tai esminis Bažnyčios linkėjimas. O pasiekti senatvę – tai kilniai gyventi, kaip sakoma Šventame Rašte. Senatvė yra palaiminimas. Sąmoningai vengiu žodžio „liga“, nes nenoriu kad senas žmogus automatiškai būtų siejamas su negalia.

Senatvė nėra liga. Sutikdami sunkiai sergančius vaikus, jaunus žmones, matome, kad liga amžiaus nesirenka. Taigi senatvė nėra liga, nėra prakeikimas. Senatvė nėra nelaimė, nėra nurašymas. Palaiminta senatvė – matant, ką perduodi ateičiai, kas tavo gyvenimu pasinaudos ateityje. Ne tavo daiktais, palikimu,

bet tavo žmogiškumu, visu tavimi. Taigi, senatvė yra didelė dovana ir malonė. Nors mums, moderniems žmonėms, atrodo našta: neprigirdi, neprimato, sunkiai paeina. Tačiau dažnai tai ne senų žmonių, o mūsų problema, nes mes į juos taip žiūrime. O pabandykite užkalbinti kokį nors senelį!

Klausytis – tai parodyti pagarbą, nors gal senelis ir močiutė pasakoja „tą patį per tą patį“. Tačiau ir mes norėsime būti išgirsti, išklaudyti, aplankyti, suprasti. Galbūt norėsime, kad į mūsų nuomonę būtų atsižvelgta, o gyvenimo patirtimi pasinaudota. Netikiu, kad ateities šeimos ir kartos taip moderniškai susitvarkys, kad seneliai kelias į senelių namus, vaikai bus sau, anūkai – sau, ir liksime be jokių mus vienijančių svyų.

Seneliai jaučiasi nereikalingi ne dėl to, kad yra seni, o dėl to, kad mes jų nebematome. Atsisakome išileisti juos į savo gyvenimą. Vienas iš pavyzdžių – kad šiandien pereiti per perėją skirta tik jauniems, sveikiems žmonėms. Aš pats turėjau rūpestėlių su kojomis ir supratau, ką reiškia per aukštas šaligatvio bortas, neįlipti į troleibusą, neišlipti iš automobilio, ką reiškia, kai neveikia eskalatorius, o tu negali paeiti. Būdamas jaunas aš patiriu, kad, šiandien susidūręs su sveikatos problema, aš jau esu eliminuotas iš žaidimo. Aš jau nebeatitinku kažkokio reikalavimo. Tačiau kol kelsime reikalavimus, o ne atsiliepsime į visus žmones – nebus darnos, tik spaudimas atitikti standartus ir prievolė į juos tilpti. Miglota tokia ateitis.

Spaudai parengė Ieva Urbonaitė, Lietuvos Caritas

Venų varikozė – paveldima ir sunkiai išgydoma: pasidalijo patarimais, kaip kovoti su šia liga

(Atkelta iš 5 p.)

ar viduriuojant, turi kraujo krešėjimo problemų“, – sako K. Šnirpūnienė.

Dar viena dažna venų varikozės komplikacija yra opos – negyjančios, skausmingos, šlapiuojančios žaizdos ant kojų. Vaistinėje prisimena atvejį, kuomet viena pacientė specialiais absorbuojančiais pleistrais porą metų gydėsi venines opas. Gydytojai negalėjo jos operuoti, kol neužsigydė žaizdų. Vyresnio amžiaus moteris labai apgailestavo, kad dėl venų varikozės į medikus nesikreipė laiku ir teko patirti tokias komplikacijas.

Profilaktika – veiksminga

K. Šnirpūnienė pastebi, kad į vaistinę dėl kojų venų problemų žmonės dažniausiai kreipiasi atšilus orams, kai dėl karščio sustiprėja kojų skausmas ir nuovargis. Dažniausiai teiraujamasi tepalų su heparinu, vaistažolinių maisto papildų, kai kurie renkasi kompresines kojines ar elastinius bintus kojoms.

„Kompresinės kojines, periodiškas specialių preparatų vartojimas yra tinkama profilaktinė priemonė tiems, kurie priklauso rizikos

grupei, bet dar neturi nusiskundimų. Tiesa, šios priemonės irgi turi būti pasirenkamos pasikonsultavus su specialistais, pavyzdžiui, kompresines kojines turėtų paskirti angiokirurgas, nes po venų echoskopijos tampa aišku, kokia varikozės stadija, kurioje vietoje yra didžiausi pažeidimai. Beje, prie kompresinių kojinių reikia priprasti, nes jos stipriai suspaudžia kojas, ir iš pradžių šis jausmas nėra malonus, tačiau jos daug efektyvesnės nei bintavimas elastiniu bintu“, – akcentuoja ji.

Taip pat profilaktikai ar simptomams palengvinti tinka kontrastinis dušas kojoms, limfodrenažinis masažas, plaukimas, kojų pakėlimas ant nedidelės pagalvėlės gulint.

Esant venų varikozei, „Gintarinės vaistinės“ vaistinėje primena saugoti kojas nuo pažeidimų ir traumų, nuo tiesioginių saulės spindulių, tepti jas drėkinamaisiais kremais, nes sausa oda ypač neatspari infekcijoms ir paviršiniams pažeidimams.

Deja, profilaktikai naudojamos priemonės ligos neišgydo, o tik ją pristabdo ar palengvina simptomus. Tikrasis venų varikozės gydymas gali būti operacinis (atviru būdu arba lazeriu), skleroterapija, taip pat yra

taikomi ir dar modernesni metodai. Gydymą kiekvienu atveju individualiai parenka gydytojas angiokirurgas.

„Vaistinėje dažnai sulaukiu klausimų dėl varikozės gydymo. Pavyzdžiui, ar operacija yra sudėtinga? Operacija lazeriu atliekama dienos stacionare, jau kitą dieną žmogus gali vaikščioti ir išvyksta namo. Mėnesį po operacijos tenka nešioti elastinį bintą, po to dar mažaisiais tris mėnesius – gydytojo paskirtas kompresines kojines. Beje, kuo mažiau liga uždelsta, tuo operacija ir gijimas po jos bus lengvesnis“, – sako K. Šnirpūnienė.

Daugeliui žmonių rūpi, ar po operacijos kojos bus vėl gražios ir/ar liga nebeatsinaujins. Vaistinėje sako, kad čia situacija yra labai individuali. Po operacijos kojos pagražėja, bet idealios išvaizdos dažnai neatgauna, todėl, praėjus gijimo periodui, galima kreiptis į grožio lazerinės chirurgijos specialistus.

Kalbant apie ligos atsinaujinimą, daliai žmonių, po operacijos praėjus 10 ar daugiau metų, venų išsiplėtimas vėl atsiranda. Kad taip neatsitiktų, po operacijos būtina koreguoti gyvenimo būdą ir imtis veiksmingų profilaktinių priemonių.



Amžinąjį atilsį...

Nuoširdžiai užjaučiame VšĮ Prienų r. PSPC gydytoją pediatrę Vidutę MAZLAVECKIENĘ dėl mamos mirties.

VšĮ Prienų r. PSPC administracija ir darbuotojai

Skandžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Saulių BIELIAUSKĄ dėl jo mylimos Mamytės mirties.

UAB „Rūdupis“ darbuotojai

Mylimas žmogus Amžinybėn neišeina – sunkią valandą ir šviesią minutę jis visada šalia: mintyse, prisiminimuose ir darbuose...

Dėl Bronės Onutės BIELIAUSKIENĖS mirties nuoširdžiai užjaučiame jos vyrą Joną Algimantą Bieliauską, dukrą ir sūnus su šeimomis, seseris Nijolę, Ireną ir Gražiną, brolių Joną bei visus artimuosius.

Telydi velionę Amžinybės šviesa, o liūdinčiuosius – Dvasios stiprybė.

N.Dekaminavičienė, G.Mazuronienė, M.Nenartavičienė, G. Vilkienė, J. Dumalakas, O. ir P. Kandrotai

Aktuali informacija

PR Patvirtintos naujos taisyklės, nustatančios sveikatai padarytos žalos mastą

Sveikatos apsaugos, Socialinės apsaugos ir darbo bei Teisingumo ministerijų vadovai pasirašė bendrą įsakymą ir patvirtino atnaujintas taisykles, kuriomis remiantis bus nustatoma žala, padaryta smurtą patyrusių asmenų sveikatai. Naujos taisyklės plačiau ir aiškiau apibrėžia atvejus, kai patirtas sveikatos sutrikdymas gali būti laikomas sunkiu. Taip pat naujoji redakcija detaliau apibūdina atvejus, kai dėl kūno sužalojimų yra netenkama dalyvumo.

Nuo šiol, be kitų sužalojimų, sunkiu sveikatos sutrikdymu bus laikomi žandikaulių lūžiai ir veido dalių netekimai. Sunkiu sveikatos sutrikdymu bus laikomi atvejai, kai netenkama 30 proc. dalyvumo.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys akcentuoja, kad paskutinį kartą Žalos sveikatai ir jos diagnostikos taisyklės buvo peržiūrėtos prieš 20 metų, tad pokyčiai buvo būtini.

„Per dvidešimt metų tapome visuomene, kuri vis mažiau pakanti smurtui – smurtą patyrusių asmenų sveikatai taisyklių peržiūrėjimas ir vertinimo sugriežtinimas yra aiškus to požymis. Tikiu, žalos vertinimo priartinimas prie šių dienų realijų ne tik prisidės vykdant teisingumą, leis atstatyti patirtą skriaudą, tačiau veiks ir prevenciškai“, – sako ministras A. Dulkys.

Teisingumo ministrės Ewelinos Dobrowolskos teigimu, Sveikatos sutrikdymo masto nustatymo taisyklių atnaujinimas buvo būtinas, norint užtikrinti proporcingą bausmių taikymą.

„Naujos taisyklės užtikrins baudžiamojo reguliavimo proporcingumą ir padės teismams skirti bausmes pagal konkrečius kiekvieno nukentėjusiojo sužalojimus. Tačiau svarbiausias pasiekimas yra tai, kad medicininių kriterijų taikymas bus labiau pagrįstas ir padės užtikrinti nukentėjusių asmenų interesus. Atnaujintos taisyklės aiškiau ir teisingiau atspindi nukentėjusių asmenų sužalojimų sunkumą ir pasekmes tolesniam gyvenimui“, – teigia E. Dobrowolska.

Iki šiol galiojusios Sveikatos sutrikdymo masto taisyklės buvo patvirtintos 2003 m.

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

Alytaus Naujienos

Santaka

Suvalkietis

„Būkime dėkingi gamtai, ir ji mainais apdovanos“ ...

Gražiausiais žiedais pasidabinusį liepos šeštadienio rytą turguje šurmilio daug. Jau prasidėjusi javapjūtė tarytum primena, kad visi esame pakeliui į rudenį. Pasak vieno ūkininko, „jei būsimė dėkingi gamtai, pastaroji dovanų mainais duos“. Jis dar priminė, kad ypač šiuo laikmečiu yra svarbu neprarasti ryšio su žeme, mokyti vaikus, anūkus. Nuo seno buvęs paprotys „duona turi susitikti su duona“. Tad verta negailėti ir vieniems kitus pavaišinti naminiu ragaišiu.

Kviečių centnerį už 12 eurų pirkęs pusamžis vyras taip pat vylėsi duonos kelią „nuo grūdo iki stalo“ ar bandų kepimą pečiūje pamatyti ne tik edukacijose. Jis užsiminė ir apie paties darbo, kaip vertybės, primiršimą, galbūt dėl to, kad visko, anot jo, „gatavo“ pilna ir turguje, ir prekybos centruose. Išties turguje buvo visko. Kiek vėliau atvykę, kai karšta, gali jau visų gyvūnėlių turguje nesurasti. Apie vienuoliktą ar dar anksčiau augintojai būna įsitikinę: kas pirkto – tai anksti, todėl „slepia“, ko nepardavę, automobiliuose ir išvyksta. Buvo vištų pasirinkimas – raibę, rudų, juodų, margų, tikrų kaimiškų, veislinių, ir gaidelių, ančių, žąsų, triušių. Kiaušinių veislinių vištų perinimui, mažyčių jauniklių – paros, savaitės, dviejų viščiukų, ančiukų.

Ne pirmą kartą iš Alytaus atvyksta „cikras“ alytiškis prekiauti mėsos gaminiams. Jis pasidžiaugė, kad prieniškiai jau spėjo pamėgti ir jo gaminius. O kad pasirinkti yra iš ko, tai džiaugėsi ir pirkėjai. Ypač dabar išrankūs lašiniukams, kurie sako, yra geriausias maistas vykstant į kelionę automobiliu ar autobusu. „Kaip pradėjau valgyti gabaliuką lašiniukų nuo Bal-



bieriško, tai tampa tampa, vis tiek nesukramčiau ir iki Prienų, – kelionės išpūdžiu Genutė dalinosi, žinoma, nesupykusi, tiesiog suprantanti, kad lašiniukai tiek neišsistovė druskoje, kaip kad kadaise. Tad ir renkasi turguje lašinius dabar jau „rimtai“ – paskanauti prašo, o yra prekybininkų, kurie ir pasiūlo. „Bajorų“ dešros rinkutės kilogramas kainavo 12 eurų, „Česnakinės“ šalto rūkymo – 11 eurų, vytintų juostelių – 16,99 euro, vytintų kumpelių – 14,50 euro, š/r kumpelio – 12,50 euro, š/r dešrelė – 9,99 euro, storokų lašinių su kumpiu – 9,60 euro, sūdytos šoninės – 9,50 euro, sardelių – 5,50 euro, vytintų „šiaudelių“ – 26,50 euro, nerūkytų lašinių – 10 eurų, ūkininko iš Vilkaviškio lašinių kilogramas kainavo 6,80 euro, šoninės š/r – 8 eurus. Prie mėsos reikia ir daržovių, iš kurių perkamiausias šviežios bulvės. Mažų bulvių kilogramas kainavo 0,40 euro, didelių – 0,80 euro, burokėlių – 0,80 euro taip pat, už kilogramą gražių krapų prašė 5 eurų.

Buvo gausu uogų – kilogramas vyšnių kainavo 3,50–3,99 euro, slyvų – 2–2,80 euro, abrikosų – 3 eurus, litras šilauogių – 4 eurus, voveraičių – 3 eurus, agurkų – 0,99–1,20 euro, avietinių pomidorų – 1,49 euro, vyšninių pomidorų – 2,99 euro, obuolių



„saldukų“ kilogramas – 0,70 euro. Už dešimt vištos kiaušinių prašė iki 2,50 euro, už tiek pat antinių – 4 eurų. Buvo gerai perkamas šviežias medus – septynių šimtų gramų stiklainis – kilogramas – kainavo 6 eurus. Kitur – vienu euru mažiau. Prekiautojų, ypač daržovėms, išties daug, tad gali skirtis ir kainos. Pavyzdžiui, vieni renkasi morkas pirkti su lapkočiais, kiti ieško be jų. Ir tiesiog taip būna, kad tas pačias morkas, tos pačios augintojos – įvertina kaip lenkiškas, nes – su lapkočiais, o kai atsivežė be jų – vėl klausia, ar ne lenkiškos. Beje, yra šeiminkų, kurios morkų lapkočius labai vertina – naudoja ir pomidorų marinavimui, ir džiovina kaip prieskonius bei vaistažoles. Todėl sako, kad iš augintojų ir po maišą jų užsisako. Ramiai, neskubant turguje vaikštinėjant, pabendruojant su augintojais, su eilutėse belaukiančiais pirkėjais galite ir receptais pasidalinti, išgirsti naujų. Taip pat ir įvairių gyvenimiškų patarimų bei pamokų galite gauti. Tad reikia būti tarp žmonių, kai gražus, saulėtas rytas ir siūloma daugybė įvairiausių maisto bei pramoninių prekių turguje – naujų, dėvėtų, pigesnių ir brangesnių – ir drabužių, ir daiktų. Juk šviesos paroje vis mažiau – skubėkime džiaugtis saule ir vieni kitais.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda pigiai sausas, žalias, skaldytas malkas, statybinę medieną, ilgis iki 8 metrų. Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.

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

Parduodame džiovintas skaldytas beržo malkas. Tel. 8 614 97 744.

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

PASLAUGOS

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

SANTECHNIKOS DARBAI. ATLIKAME VISUS SANTECHNIKOS, VANDENTIEKIO IR ŠILDYMO DARBUS: Potinkinių maišytuvų, WC rėmų montavimas; Vonios prietaisų montavimas; Vonių montavimas ir dušų surinkimas; Vonios baldų surinkimas. Tel. 8 640 39 204.

Parduodame akmens anglį, 280 EUR – 1t, durpių briketus nuo 180 Eur – 1t. Kiekis ribotas. Tel +370 607 12 690.

Įvairios prekės

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“ – 2 metų garantija. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

PARDUODA

Parduoda javų kombainus „Droninburg“ 7000 / 1650 / 1250 dalimis, 6 t mėšlo kratytuvą dalimis, grūdų sėjamaį SZ 3,6, MTZ-50 dalimis. Tel. +370 630 93 471.

Pigiai parduoda pramoninį inkubatorių, dujinę šildymo lempą, lesyklas ir girdyklas; mažai naudotą skalbimo mašiną „BOCH“, televizorių „Samsung“. Tel. 8 654 35 067.

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

PASLAUGOS

Gaminame betoną, šulinio, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai, vežame žvyrą ir smėlį, krano paslaugos. Tel. +370 687 95 399.

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

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

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

Pjauname žolę. Medžių pjovimas – genėjimas aukštapijovė. Avarinių medžių pjovimas prie pastatų. Gyvatvorių karpymas, formavimas. Pastatų griovimas. Tel. 8 670 18 048.

Stogų, fasadų, trinkelio plovimas, atnaujinimas, dažymas. Tel. +370 631 91 211.

SIŪLO DARBA

Skubiai ieškome patalpų tvarkytojų!!

Jums reikės valyti ir palaikyti švarą, tvarką UAB „NNL Termo“ patalpose, esančiose Marijampolės g. 27, Pagiriai, Garliavos sen., Kaunas.

Darbo grafikas – pirmadienis-penktadienis nuo 06:00 val. iki 15:00 val. Darbo užmokestis – 1300 Eur neatskaičius mokesčių.

Didelis privalumas – vairuotojo pažymėjimas. Suteiksime įmonės automobilį.

Dėl išsamesnės informacijos skambinkite tel. +370 650 77 312 arba rašykite karjera@vitaresta.lt

Turime ir kitų darbo pasiūlymų. Skambinkite arba rašykite.

ĮVAIRŪS

Dovanoja naują klausos aparatą. Tel. + 370 670 99 923.

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiai PERKAME MIŠKUS visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto.

Tel. +370 699 29 992.

Gyvuliai, gyvūnai

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

UAB Suvalkijos veršeliai

brangiai perka veršelius. Tel. 8 634 23 551.

ĮMONĖ BRANGIAI PERKA

KARVES, bulius, telyčias tvarko išmokas, atsiskaito, išsiveža
8 646 82 142
8 678 65 644



PERKA GALVIJUS

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



▪ Liepos 25–28 dienomis – Veiverių seniūnijos vasaros šventė.

▪ Liepos 27 d. prie Jiezno ežero – Jiezno krašto vasaros šventė „Susitikimas prie ežero“.

▪ Liepos 28 d. 15.00 val. Daukšiagirės dvare (Dvaro g. 15, Daukšiagirės k., Pakuonio sen.) – patyriminė ekskursija.

▪ Liepos 30– rugpjūčio 10 dienomis – tarptautinis skulptūros ir tapybos pleneras Prienuose.

▪ Rugpjūčio 2 d. 16.00 val. Prienų krašto muziejuje – kultūros popietė „Kas gi tas Renesansas?“.

▪ Rugpjūčio 9 d. Prienų vasaros estradoje prie Nemuno – šventė, skirta Jaunimo dienai.

ESU MUZIKOJE

ISLAUŽO VASAROS ŠVENTĖ 280 METU RUGPJŪČIO 10 D.

NAUJAJAME PARKE
(PRIE ŠV. MERGELĖS, MARIJOS KRIKŠČIONIŲ PAGALBOS BAŽNYČIOS)
NUO 15.00 VAL.

FOTOGRAFIJŲ KONKURSAI – PARODA ŽVEJO ŠVENTĖ. MANO GYVENIMO ŽUVIS

ISLAUŽO PARKE

NUO 15.00 VAL. ŠVENTINĖ MUGĖ IR PRAMOGOS
POLICIJOS PAREIGŲNŲ PREVENCINĖS VEIKLOS PRISTATOMOJI PROGRAMA, PRIE GAISRINĖS TARNYBOS PARODA, SPORTINĖS RUNGTYŠ KARTU SU ISLAUŽO ŠAULIŲ VADU ROLANDU MEŠKAUSKU, BIBLIOTEKOS-KIEMELIO EDUKACIJOS, TAUTODAILININKĖS RAMUTĖS GYLIENĖS PAVĖIKSŲ PARODA, BLIZGŪČIŲ FEJŲ PRAMOGOS, JODINĖJIMAS PONIAMS

15.30 VAL. MĒLYNANIS KILIMAS

16.30 VAL. ŠVENTĖS ATIDARYMAS SU ATLIKĖJA DALIA TUMOSAITE IR ŠOKIŲ STUDIJA MELIHA

17.00 VAL. ATLIKĖJŲ KONCERTAS – FESTIVALIS ESU MUZIKOJE (SVEČIAI IŠ VILNIAUS, KLAIPĖDOS, ŠIAULIŲ, TAURAGĖS, PRIENŲ MIESTŲ)

19.30 VAL. PUTŲ ŠOU

22.00 VAL. ŠVIESŲ INSTALIACIJA VORTEX (AUTORĖ UGNĖ MITIGAILAITĖ)

ŠOKIŲ STUDIJA MELIHA

VYTENIS ALEX IR SHOW TEAM

ATLIKĖJA ADRINA

ATLIKĖJAS MINO

ORGANIZATORIUS PARTNERIAI

PRINIŲ KRAŠTO MŪZIKŲ PASIRINKIMAS

ESU MUZIKOJE

ESU MUZIKOJE

Gyvenimą kuriame patys. Mano kraštas – mano namai

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

„Mums, kaimeli Pieštuvėnų, mieliausias iš visų esi..“

„Kiekvienam gimstančiam Dievas delne įrašo laimę, širdyje – tikėjimą, o akyse sukuria viltį. Tėvai suteikia vardą – kaip ženklą, kuris lydi žmogų visą jo gyvenimo kelią. Linkiu, kad laimė, tikėjimas ir viltis visada būtų jūsų draugai. SU VARDO DIENA JUS, MIELOS ONUTĖS, – sveikindama vardavininkes, į visus, susirinkusius į trylikąją tradicinę Oninių šventę Pieštuvėnuose, kreipėsi šventės vedėja Jūratė Sabonytė. Įnešant duoną ir girą, skambėjo eilės, kuriose buvo kviečiama:

„Su meile gardžiuotis,
Kad duonoj pajautumėm
Gyvybės alsavimą,
Ir Dievui dėkotumėm
Už savo gyvenimą.“

Onučių šį kartą susirinko ne tiek daug, kiek jų dalyvaudavo pirmosiose šventėse. Laiko ratas sukasi, nusinešdamas kaimo žmonių gyvenimus į Amžinybę. Belieka viltis, kad šventės dieną ir iš ten su savo krašto žmonėmis buvo ir Pieštuvėnų, ir aplinkinių kaimų Onos, ir, žinoma, mintimis su visais drauge buvo tos Onutės, kurios dėl ligos negalėjo atvykti. O šį kartą sugužėjo į šventę ne tik vietos gyventojai, bet ir nemažas būrys sugrįžusių namo – vaikų,



anūku, tiesiog – giminių. Tų, kurių šaknys Pieštuvėnuose, kur dar likę namai, kur dar laukia langai, kitų – dar gyvi artimieji, kaimynai.

Sveikinimo žodį bendruomenės „Pieštuvėnai“ vardu tarusi seniūnaitė **Milda Balčiuvienė** kreipėsi į Onas, Onytes, Oneles, Onutes, linkėdama geros sveikatos, džiaugsmo akimirku. Vardavininkės buvo pagerbtos gėlių puokštėmis bei dovanomis. Dainomis pasveikino Stakliškių KLC ansamblis „Oktava“, vadovaujamas **Onutės Kamblevičienės**. Bendruomenės pirmininkė **Dalė Stankevičienė** taip pat skyrė šilčiausius sveikinimo žodžius ir pakvietė juos tarti ir renginio svečius. Kiek vėliau Dalė visus subūrė, dalindamasi svečių dovanotais šakočiais, čia pat verdama koše bei šio kaimo gyventojų tapusio kartvelo ruoštais nacionaliniais patiekalais. Žinoma, buvo neužmiršti

ir šios šventės rėmėjai, padėjėjai.

Onutes tradiciškai pagerbė ir pasveikino LR Seimo narys **Andrius Palionis**, Prienų rajono savivaldybės mero pavaduotojos **Jūratė Zailskienė** ir **Laimutė Jančiukienė**. Gražia bendryste su visais bendruomenės nariais ir su Onutėmis pasidžiaugė Stakliškių seniūnijos seniūnė **Nijolė Ivanovienė**, lauktuvėmis ir sveikinimo žodžiais dalijosi Stakliškių, Vyšniūnų, Želkūnų bendruomenių ir Noreikiškių kaimo bendruomenės „Prie Juodžio ežero“ pirmininkai bei atstovai. Ir išties, juk gyvenant kaime, kaip sakoma, ir varge, ir džiaugsmo – artimiausias yra kaimynas. Giminės gi – toliau, tad darni, graži kaiminystė yra svarbiausia. Kaip ir bendrystė su seniūnijos darbuotojomis – jos juk taip pat yra arčiau visų gyventojų džiaugsmų, rūpesčių. Žinoma, šiuose kraštuose visada laukiami Savivaldybės, Seimo vyrai ir moterys, kad jie drauge šventėse pašoktų, padainuotų ir galbūt išklaustų, padėtų rūpimus klausimus išspręsti.

O nuoširdaus, glaudaus ryšio tarp Pieštuvėnų, Noreikiškių kaimų



gyventojų gali ir kiti pasimokyti. Čia visi – tarsi viena graži giminė. Onučių vardu padėkos žodį tarusi **Ona Šaulinskienė**, kreipdamasi į bendruomenės narius, svečius bei valdžios žmones, išreiškė ir susirūpinimą, kad jau atėjo metas ieškoti naujų idėjų būsimoms šventėms, nes gyvenimas toks, kad Onučių gretos retėja. Idėjų reikia, kad neišnyktų bendrystė, kad gyventojai ir sugrįžtantieji į Pieštuvėnus bei aplinkinius kaimus, galėtų draugėn susibūrę tiesiog pasibūti. O tai yra labai svarbu. Antai, pas dėdę čia, kaime, augusi Dalė, jos vaikai ir užauginti sesers vaikai – visi tarytum choru kartojo, kad labai gera vaikščioti kaimo takais. Juos čia atveda nostalgija ir žavi išgražėjęs kaimas. Jie pasidžiaugė „Poilsiu prie kalno“, kitais naujais. O Alšios ežere, kai pritemo, sakė įbridę dar dainavo tas dainas, kurias išmoko iš močiutės Onos, gimusios Garborijoje. „O prisimeni, kaip aš tave iš šokių Pieštuvėnuose į Kielionis lydėjau?“, – kas gali būti gražiau už mielus prisiminimus, už tuos išvaikščiotus takus aplink Alšios ežerą prieš daugiau nei trisdešimt metų ir susitikus čia vėl, per Onines, po šitiek metų. Dar ilgai, matyt, tą gražų vakarą parėjus iš šventės,

netilo kalbos kiemuose...

O šiame mažame kaimelyje, kaip pristatė seniūnaitė Milda, mes turime talentingų žmonių. Viena iš jų – **Vidutė Lipkevičienė**. Ji eiliuotai pasakoja apie savo ir draugų gyvenimus ir yra sukūrusi eilės Pieštuvėnų kaimui. Onutė Kamblevičienė pritaikė melodiją, ir visi susirinkusieji drauge su Stakliškių KLC ansambliu „Svaja“ sudainavo šią dainą, ypač šiltai pritardami žodžiams, kad Pieštuvėnų kaimelis jiems mieliausias iš visų. Pašokti kartu, padainuoti kvietė ir **Kriščiūnų** šeima iš Kaišiadorių, daugumai pažįstama, nes ne kartą dalyvavusi televizijos laidoje „Duokim garo“.

Dar labiau šava, kraštiečiai **Edita Pankevičiūtė-Čizauskienė**, taip pat pačių gražiausių dainų pynę dovanuoja. Taip šventės vedėjos paraginti, Editai ir Jūratei vadovaujant, pieštuvėniškiai ir atvykę svečiai sukūrė labai gražų ansamblį... O jam diriguoti, žinoma, ėmėsi bendruomenės „Pieštuvėnai“ pirmininkė Dalė.

...Tikiu, kad tęsis renginiai, bus dar švenčių Pieštuvėnuose, nes čia gyvenančius žmones vienija gerumas.

Palma Pugačiauskaitė



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

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

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastiogyvenimas