



Paba diena

Šiandien – mėnulio priešpilnis. Saulė teka 7 val. 35 min., leisis 16 val. 30 min. Dienos ilgumas 8 val. 55 min.

Vardadieniai: šiandien – Asterija, Darginas, Darginė, Darginta, Dargis, Estela, Estera, Skirtautas, Skirtautė, Skirvainas, Skirvainė, Stela, Ursas, Ursinas, Žvaigždikas, rytų – Galvainas, Galvainė, Galvyda, Galvydas, Gelvyda, Vaišvila, Vaišviltas, Vaišviltė, pirmadienį – Dagnė, Martinijonas, Martyna, Martynas, Martys, Vyginta, Vygintas, Vygintė, Vygirda, Vygirdas, antadienį – Alvė, Alvilas, Alvilė, Irvaidas, Irvainas, Irvyda, Irvydas, Irvydė.

Lapkričio 10 – Pasaulinė mokslo diena taikai ir vystymuisi.

Lapkričio 11 – Paskutinė rudens šventė Šv. Martynas.

Lapkričio 12 – Ožio diena.

Iki sausio 20-osios: V. Putinas ir „nereikalingi žmonės“ 2 p.

Kai bendra veikla teikia 3-5p. džiaugsmą – „Šilagėlė“ žydi!

Kaip susigražinti gyvenimo kontrolę? 4 p.

Diabeto stovykla – tai dėmesingas laikas, skirtas savo sveikatai 5-6p.

Akcija „Atverk duris vasarai“ 5 p.

Visuomenės sveikatos biuras persikėlė į naujas patalpas Brundzos gatvėje

Lapkričio 6 d. oficialiai atidarytos atnaujintos Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro patalpos Brundzos g. 12A antrame aukšte, į kurias biuro darbuotojai persikėlė iš Revuonos gatvėje veikiančio Prienų pirminės sveikatos priežiūros pastato.

– Džiugina tai, kad visi biuro specialistai ir darbuotojai persikėlė į vienas patalpas, nes Revuonos gatvės pastate mūsų kabinetai buvo skirtinguose aukštuose. Labai džiaugiamės šiuo Savivaldybės priimtu sprendimu, pagerėjusiomis darbo sąlygomis, kolektyvo bendryste. Šilta, jauku, kabinetuose dirbs po dvi specialistes.

(Nukelta į 7 p.)



Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro kolektyvas.



Įkurtuvių juostelę perkirpo meras A.Vaicekauskas ir Prienų r. VSB direktorė A.Gataveckienė.



Tarp svečių – Savivaldybės tarybos nariai, Prienų seniūnijos atstovai, biuro partneriai iš Prienų r. pirminės sveikatos priežiūros centrų bei Prienų ligoninės.

Pritaikomi būstai, kad turintieji fizinę negalią galėtų gyventi patogiau ir kokybiškiau

Būsto (aplinkos) pritaikymas žmonėms su negalia sudaro sąlygas šiems žmonėms savarankiškai ir saugiai patekti į būstą, laisviau judėti patalpose, aplinkoje bei naudotis būtinais prietaisais butyje. Būsto pritaikymą neįgaliesiems teisės aktu nustatyta tvarka organizuoja Savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyrius.

Iki 2024 m. pabaigos bus pritaikyta 19 būstų

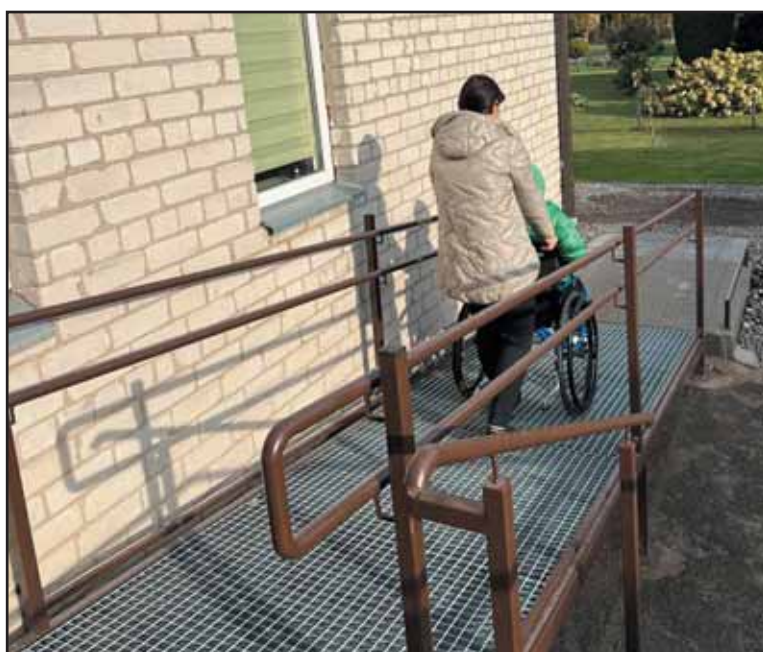
Prienų rajono savivaldybė, įgyvendindama Būsto pritaikymo asmenims su negalia programą, 2024 metais planuoja panaudoti apie 199,793 Eur (iš jų 120293 Eur skirtos valstybės biudžeto lėšos, 79,500 Eur – savivaldybės biudžeto lėšos) ir iki metų pabaigos pritaikyti 19 būstų. Nors poreikis yra daug didesnis – laukiančiųjų būsto pritaikymo yra dar daugiau nei 40 asmenų.

Šiuo metu visiškai pritaikyti būstai ar aplinka 11 asmenų su negalia, gyvenančių įvairiose seniūnijose. Atliekant statybinius darbus, individualiame name

buvo sumontuotas liftas iki antrojo aukšto, kitur įrengtos nuvažos arba nupirktos teleskopinės mobilios rampos, pritaikyti vonios kambariai, įrengti 2 biologinių nuotekų valymo sistemų įrenginiai bei pritaikyti takeliai nuo namų iki automobilių stovėjimo vietų.

Džiaugiasi pagerėjusia gyvenimo kokybe

Išlauže nuosavame name gyvenanti šeima, auginanti du vaikus su negalia, džiaugėsi ne tik patogiu, erdviu, vaikams su negalia pritaikytu vonios kambariu ir įrengta nuvaža į kiemą, bet ir labai geranorišku bendravimu su Savivaldybės specialistais ir staty-



bininkais. Anot berniukų mamos, paklausius specialistų patarimų, reikėjo pakeisti valgomą vietą, tačiau, iškelus vaikų kambarius į pirmąjį aukštą, išsprendė sudė-

tingas lifto įrengimo klausimas. O nuvažos įrengimas, pasak mamos, dar vienas nuostabus tėvų ir vaikų gyvenimą palengvinantis dalykas: nereikia kilnoti vežimė-

lių, į kiemą gali išvažiuoti kada panorėjęs.

Ne mažiau džiaugiasi ir prienietis, gyvenantis Martišiaus g. Vyriškiui, išikūrusiam antrame namo aukšte ir kas antrą dieną privalančiam važiuoti į dializės procedūras, buvo įrengtas vidaus keltuvas. Kaip pasakojo anūkė, diedukas jau trejus metus yra vežiojamas į dializės procedūras. Anksčiau laiptais nulipdavo pasiremdamas lazdele, tačiau pastaraisiais metais judėti, ypač lipti laiptais, be kitų pagalbos tapo sudėtinga. Vos tik išgirdusi apie galimybę kreiptis į Savivaldybę dėl būsto pritaikymo, šeima pasinaudojo ja – ir beveik po metų nuo prašymo pateikimo buvo įrengtas keltuvas. „Mes labai džiaugiamės, o diedukas visiems, kas tik atvažiuoja ar užsina į svečius, rodo keltuvas ir giriasi“, – pasakojo anūkė.

(Nukelta į 2 p.)

Nuomonė

Rytas STASELIS



Iki sausio 20-osios: V. Putinas ir „nereikalingi žmonės“

Buvęs vadinosios „Donecko liaudies respublikos“ (DLR) vadovas, dabar Rusijos valstybės dūmos deputatas Aleksandras Borodajus rusų kalba transliuojančiam televizijos kanalui RTVi patvirtino, kad dar 2023 m. gana paniekinamai atsiliepė apie Rusijos kariuomenės gretose kovojančius kariškius.

Internete buvo išplatintas įrašas, kuriame A. Borodajus rusų kariškius vadina „antrarūšiais pėstininkais“, „socialiniu požiūriu nereikalingais žmonėmis“.

Rusijos parlamentaras sakė, esą, nors įrašas yra „kryptingai paskarpytas“, reikia sakyti tiesą, kad ir kokia skaudi ji bebūtų. A. Borodajus tvirtino tuo metu kalbėjęs su keliais Rusijos kariuomenės karininkais apie Ukrainos ginkluotųjų pajėgų puolimą praėjusių metų antroje pusėje. „Su saviškiais reikia bendrauti atvirai sakant, kas vyksta iš tiesų“, – sakė A. Borodajus, tvirtindamas, kad iš „antrarūšių žmonių“ neišskiria ir savęs, kaip DLR savanorio ir „rusiško pasaulio plėtroš“ aktyvisto nuo pat 2014-ųjų...

Iš esmės – nieko nauja. Ką kita sako Rusijos diktatorius Vladimiras Putinas – esą karo veteranai ateityje bus „naujas šalis elitas“ (dabartinė A. Borodajaus politinė pozicija šią pranašystę lyg ir atitinka). Nuo pat agresyvaus karo Ukrainoje pradžios kariuomenės gyvąją jėgą Rusija formuoja gana netikėtais būdais. „Dalinė mobilizacija“, paieška deklaruotų elementų, kurie norėtų pasirašyti „savanorių“ kontraktus (praėjusią savaitę Žemutinio Naugardo valdžia už sutartį su Gynybos ministerija pasirašiusiems žmonėms žada mokėti vienkartinę 4 mln. rublių (apie 40 tūkst. Eur) išmoką – tiek, kiek naujasis savanoris, kalinių bei teisiamųjų už nusikaltimus rekrūtingas, gal neuždirbtų per daugelį gyvenimo metų.

Kokiais 2012 m. Maskvoje teko bendrauti su tuometine Maskvos Carnegie centro analitike Lilija Ševcova (deja, nuo pat karo pradžios ligi dabar kažkodėl tylinčia). Ji tąsyk sakė, kad iš tikrųjų V. Putino režimui 140 mln. žmonių Rusijoje visiškai nereikia. Jis esą mato tik tuos, kurie dirba energetikos sektoriuje, tarnauja saugumiečiais ir policininkais. Visi kiti jam nereikalingi – „nereikalingos burnos“, kurios inkščia, nes nori valgyti. Prisipažįstu – tąsyk tokį teiginį laikiau labiau metafora. Tačiau karas, regis, patvirtina net metaforų tikroviškumą.

Paskutiniaisiais mėnesiais opoziciškai Maskvos režimui nusiteikę ekspertai bei medijos kone vienu balsu tvirtino, esą svarbiausias taktinis V. Putino tikslas aktualiuoju metu – proaktyviais veiksmais Ukrainos frontuose sulaukti lapkričio 6-osios prezidento rinkimų JAV rezultatų. Jie paaiškėjo trečiadienį Lietuvos laiku – triuškinamą pergalę pasiekė Donaldas Trumpas, savo rinkimų kampanijos metu kalbėjęs apie tai, kad jam esant JAV prezidentu joks karas Ukrainoje nė nebūtų prasidėjęs, be to, sakė, kad jam tereikia 24 valandų, kad šį karą sustabdytų.

D. Trumpas į Baltuosius rūmus Vašingtone įžengs kitų metų sausio 20-ąją. Vargu, ar imsis karo Ukrainoje bylos tuojau pat po to. Kita vertus, nepaisant gausios analitikos tuo klausimu, niekas nedrįsta prognozuoti, kokie gali būti naujojo JAV prezidento receptai šiai bylai. V. Putino parankiniai gali pamėginti rinkimus laimėjusį JAV lyderį vienaip ar kitaip mėginti įtikinti, tačiau klausimas, ar D. Trumpą galima lengvai paveikti. Ypač jei jis turi savo tvirtą nuomonę.

Antai prieš kelis mėnesius buvęs Lietuvos žvalgybos vadovas Gediminas Grina interviu išsakė įdomią prielaidą. Esą rinkimų kampanijos metu D. Trumpui buvo visiškai nenaudinga, kad kare ukrainiečius lydėtų didelė sėkmė. Nes tai būtų ir kadenciją baigiančios JAV demokratų administracijos sėkmė. Tuo pat metu visai gali būti, kad po laimėtų rinkimų sėkmingesnė nei iki šiol ukrainiečių kova frontuose gali tapti D. Trumpo interesu. Susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, savaime suprantama.

Žinia – tai tik prielaidos bei spėlionės. Tačiau didelis klausimas, kaip pasikeis socialinė-ekonominė Rusijos padėtis iki sausio 20-osios. Ypač, jei dabar prastos tendencijos – infliacija, ūkio stagnacija, žmonių trūkumas – aštrės ir gilės.



Prienu rajono savivaldybės informacija



Svarbesni Prienų rajono savivaldybės 2024 metų spalio mėnesio darbai

• **Spalio 8 d.** Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vyko Tarptautinės mokytojų dienos minėjimas, kurio metu Kristinai Nastulevičienei, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos pradinio ugdymo mokytojai metodininkei, įteiktas Metų mokytojo apdovanojimas, pagerbta Prienų rajono švietimo bendruomenė.

• **Spalio 9 d.** Jiezno paramos šeimai centre įvyko oficialus Jiezno senjorų centro atidarymas. Centrą lanko apie 20 senjorų, kurie kartu dainuoja, gamina, mankština, užsiima rankdarbiais, skaito, dalyvauja kultūrinuose renginiuose bei keliauja.

• **Spalio 13 d.** vyko 2024 metų rinkimų į Lietuvos Respublikos Seimą pirmasis turas. Dainavos vienmandatėje apygardoje į antrąjį turą pateko Lietuvos socialdemokratų partijos atstovė, Prienų rajono savivaldybės vicemerė Jūratė Zailskienė ir Lietuvos regionų partijos atstovas Andrius Palionis. Spalio 27 d. po antrojo rinkimų turo suskaičiavus balsus paaiškėjo, kad Dainavos vienmandatėje apygardoje rinkimus laimėjo ir mūsų kraštui Seime atstovaus **Jūratė Zailskienė**.

• **Spalio 11 d.** Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje visuomenei pristatytas kultūros turizmo maršrutas „Justino Marcinkevičiaus keliu“ ir jam sukurtas kelio ženklas.

• **Spalio mėn.** įgyvendinant projektą „Kauno r. ir Prienų r. savivaldybių skaitmeninės kapinių duomenų bazės kūrimas, administravimo procesų modernizavimas ir skaitmeninimas“ pradėti vykdyti Prienų rajone esančių kapinių skaitmeninimo darbai.

• **Spalio 12 d.** Prienų sporto arenoje pirmą kartą vyko Prienų rajono verslo paroda „Prienu '24“. Parodoje savo gaminius, prekes bei paslaugas pristatė 28 dalyviai.

• **Spalio 16 d.** Prienų rajono savivaldybės mero **Alydo Vaicekausko** vadovaujama gausi Savivaldybės delegacija lankėsi Marijampolėje. Vadovai, Tarybos nariai, seniūnai, skyrių vedėjai bei specialistai dalinosi patirtimi su Marijampolės savivaldybės darbuotojais, aptarė vykdomus ir planuojamus projektus, aplankė viešąsias erdves.

• **Spalio 21 d.** Savivaldybės meras su komanda susitiko su Lietuvos Respublikos krašto apsaugos viceministre **Kamile Gogeliene** ir LŠS Karininko Antano Juozapavičiaus šaulių 1-osios rinktinės vadu **Skirmantu Juozapavičiumi**. Susitikimo metu aptarta dronų pilotų rengimo centro steigimo Pri-

enų rajone galimybė.

• **Spalio mėn.** baigtas įgyvendinti projektas „Naravų piliakalnio (Naravų k., Prienų sen., Prienų r. sav.) tvarkomieji statybos darbai (informacinio stendo, laužavietės, automobilių stovėjimo aikštelės su lietaus nuotekų pralaida įrengimas pagal parengtą Naravų piliakalnio (13019) tvarkybos ir pritaikymo darbų projektą“. Bendra projekto vertė – 55 502,46 Eur. Kultūros paveldo departamentas skyrė 38 851,72 Eur, Savivaldybė prisidėjo 16 650,74 Eur. Papildomai Savivaldybė skyrė 14 462,34 Eur pagal projektą nefinansuojamiems statybos darbams – laužavietei, stendui, automobilių stovėjimo aikštelei.

• **Spalio 22 d.** Prienų rajono savivaldybėje vyko valstybinės reikšmės krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienu–Alytus ruožo nuo 19,48 iki 31,10 km rekonstravimo techninio darbo projekto projektinių pasiūlymų viešas svarstymas: pristatytas kelio ruožo rekonstravimo techninis projektas, pateikta informacija apie numatomus projektuoti statinius ir jų projektinius pasiūlymus, aptarti iki viešo susirinkimo pradžios gauti pasiūlymai, atsakyta į visuomenės klausimus.

• **Spalio 23 d.** vyko Prienų rajono savivaldybės administracijos Smurto artimoje aplinkoje prevencijos komisijos organizuota konferencija „Matau“, skirta smurto artimoje aplinkoje problematikai aptarti.

• **Spalio 24 d.** vykusiame pasitarime su seniūnijų seniūnais aptarti efektyvus ir saugaus asbesto atliekų tvarkymo, SEB banko mobiliųjų paslaugų, gaisrų prevencijos bei kiti klausimai.

• **Spalio mėn.** ir toliau vykdyti infrastruktūros gerinimo darbai Prienų rajone. Kapitalinis kelio remontas atliktas dalyje Šilėnų g. Mauručių k., Beržų g. Balbieriškio mstl., baigta asfaltuoti Stadiono g. Veiverių k. Paprastojo remonto metu išasfaltuotos Alytaus ir Kelmyno g. Išlaužo k., Kauno g. Jiezno m. Tęsti kapitalinio remonto darbai Pilies ir Saulėtekio g. Prienų m., Ramybės g. Stakliškių k., Ežero g. Gripiškių k. Stakliškių sen.

• **Paskutinę spalio mėnesio dieną** vykusiame Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje išnagrinėti 23 sprendimų projektai, iš kurių nepritarta vienam – Prienų rajono savivaldybės peticijų komisijos 2024 m. spalio 16 d. išvadai, kuria siūloma uždrausti rūkyti Prienų rajono savivaldybės viešosiose kapinėse.

Pritaikomi būstai, kad turintieji fizinę negalią galėtų gyventi patogiau ir kokybiškiau

(Atkelta iš 1 p.)

Būstų pritaikymas tampa dideliu artimų žmonių priežiūros palengvinimu

Pritaikius vonios kambarį Vytauto g. daugiabutyje Prienuose gyvenančiai insultą patyrusiai moteriai, vietoje paprastų durų įrengus stumdomų durų sistemą, tapo paprasta patekti į vonią, o artimųjų pagalbos ir fizinės jėgos reikia daug mažiau. Kaime gyvenanti neįgalų asmenį prižiūrinti šeima tvirtino, kad be paramos nebūtų buvusi pajėgi įsirengti taip reikalingo biologinių nuotekų valymo įrenginio.

Pasinaudodami valstybės ir Savivaldybės parama, būstus pritaikyti ir savarankiškai

Pastebėta, kad šiemet, dažniau nei ankstesniais metais, asmenys su negalia ar jų atstovai rinkosi galimybę savarankiškai pritaikyti būstą ir gauti patirtų išlaidų kompensaciją. Šia galimybe pasinaudojo 5 asmenys su negalia, kitiems Savivaldybė organizavo visus būsto pritaikymo darbus.

Šiuo metu rajone baigiami pritaikyti dar 3 būstai, o iki metų pabaigos bus pritaikyti ir likę 5 būstai.



„Negalios žmogus nesirenka, ji gali pasibelsti į kiekvieno namus, ypač senatvėje. Nedažnas išgali prisitaikyti būstą, todėl Savivaldybė taip pat stengiasi prisidėti prie mūsų gyventojų geresnės gyvenimo kokybės. Pritaikyti būstai ne tik pagerina kasdienį gyvenimą, bet ir turi įtakos žmogaus psichoemocinei savijautai, skatina socialinę įtrauktį. Būsto pritaikymas neįgaliesiems – tik viena iš paslaugų. Nemažai papildomų pa-

slaugų teikia mūsų Socialinių paslaugų centras: gyventojai pavėžami į hemodializės procedūras, esant poreikiui, į gydymo įstaigas ir iš jų, teikiamos paslaugos ir namas ir kt. Svarbu kuo plačiau skleisti žinią apie teikiamas paslaugas tam, kad tie, kuriems reikia šių paslaugų ir kurie turi teisę jas gauti, apie jas sužinotų ir galėtų naudotis“, – pabrėžė Prienu rajono savivaldybės meras **Alydas Vaicekauskas**.

Prienų rajono savivaldybės informacija

RESTORANAS
Dienos pietūs: švieža knyga

Dalyvaus:
aktorius, bardas
Gediminas Storpirstis

Kada?
lapkričio 12 d.
17.30 val.

Kur?
Prienu Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje

Dainuojamosios poezijos vakaras

Projektą finansuoja Lietuvos kultūros taryba, Prienu rajono savivaldybė, Informacinių resursų centras PRIENOSE.LT, Gyvenimas kvitina.com, Valstybinė kultūros taryba



Birštono versmės

„Gyvenimas“
- laikraštis Jums
ir apie Jus!

Kai bendra veikla teikia džiaugsmą – „Šilagėlė“ žydi!

Lapkričio 5 d. sukako 25-eri metai, kai Birštone buvo įkurtas sveikos gyvensenos klubas „Šilagėlė“. Du dešimtmečius klubo nariai garsino Birštoną aktyvia fizinio aktyvumo ir sveikatingumo veikla, respublikiniame sporto mėgėjų festivalyje „Sportas visiems“, LR Prezidento taurės konkurse „Lietuvos sveikuolis“ (EURO FIT) iškovotomis prizinėmis vietomis ir kitais apdovanojimais. Nuo 1999 m. „Šilagėlei“ beveik penkerius metus (su pertrauka) vadovavo Teresė Murauskaitė, 2000–2001 m. – Aleksandras Juodžbalis, o nuo 2004 m. pabaigos iki 2022 m. – net aštuoniolika metų klubo prezidento pareigas ėjo Vytautas Gedminas.

COVID-19 pandemijos metu „Šilagėlės“ veikla apmirė, nevyko susirinkimai ir renginiai, klubas buvo atsidūręs ties išnykimo riba. Visgi aktyvūs nariai nesutiko skirstytis, išsirinko naują valdybą, o klubo prezidente pasiūlė Aldoną Žaliauskienę. Apklausa metu išsiaiškinta, kokio užimtumo žmonės pageidauja, pagal jų poreikius sudaryta veiklos programa. Veikliams nariams nenuleisus rankų, klubas ir toliau rašo savo istoriją. Neseniai visi drauge atšventė ir „Šilagėlės“ veiklos sukaktį – kaip pridera sveikuoliams – ne prie vaisėmis nukrautų stalų, o keliaudami po Kaišiadorių rajono įsimintinas vietas.

A.Žaliauskienės teigimu, sveikos gyvensenos klubo „Šilagėlė“

krikštateiviais tapo Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentas Kazimieras Ilginis ir gydytoja Dalia Baltuonienė. 1999 m. vyksiamame steigiamajame susirinkime K. Ilginis, agituodamas birštoniečius jungtis į sveikuolių klubą, akcentavo organizacijos vaidmenį gerinant žmonių sveikatą, visuomenėje skleidžiant žinias sveiko gyvenimo būdo, sveikos mitybos, kūno grūdinimo klausimais.

– Pirmajame protokole užrašyta, kad kiekvienas sveikuolis turi pamilti save, savo artimą, jausti ryšį su kūrėju ir Visata, skleisti dvasios šviesą. Tos pačios vertybės – kūno, sielos ir dvasios darba – iki šiol išlieka svarbios „Šilagėlės“ veikloje. Mes taip pat kalbame apie tai, kad sveikata nėra duoty-



bė – ją reikia užsidirbti, save ir kitus paskatinant aktyviai laikytis trijų M principo (Mintis – Maistas – Mankšta), – pabrėžė klubo prezidentė.

Anot pašnekovės, klubas buvo užsibrėžęs siekti, kad Birštonas taptų tikru sveikatos miestu birštoniečiams ir jų svečiams.

– Šiandien Birštono kurorto

gamtinė aplinka, sukurta sporto ir laisvalaikio infrastruktūra labai palanki sveikatai, yra kur mankštintis, bėgioti, vaikštinėti, važiuoti dviračiais, užsiimti atskiromis sporto šakomis. O veiklos pradžioje klubas buvo bene vienintelė vieta, kurioje bendraminčiai galėjo rinktis, išsakyti savo mintis, siekti žinių, sportuoti. Propaga-

vome maudymąsi eketėje, rengėme plaukimo varžybas, susidraugavome su Kauno, Alytaus, Vilniaus „Gelužio“ klubais, dalinomės savo patirtimi, rengėme varžybas, dalyvavome miško kuopos, piliakalnių, kapinių tvarkymo talkose..., – prisiminė A.Žaliauskienė.

(Nukelta į 5 p.)

Trumpos žinios

*AB Via Lietuva praneša, kad baigiamas tiesti beveik 4 km ilgio pėsčiųjų - dviračių takas, jungiantis Birštono kurortą su Nemajūnais. Tai užtikrins saugesnį susisiekimą ir praturtins aktyvaus laisvalaikio galimybes Birštone.

*Birštono savivaldybės darbuotojai susibūrė kilniam tikslui: minėdami Pyragų dieną, surinktus pinigus už pyragus skyrė kilniam tikslui – paremti organizacijos „Gelbėkit vaikus“ globojamus vaikus.

*Birštono viešoji biblioteka ištraukė į visame pasaulyje rengiamą akciją – paskutinę spalio savaitę organizuotą Medijų ir informacinio raštingumo savaitę ir organizavo veiklas birštoniečiams. Jie galėjo apsilankyti prie bibliotekos įkurdintoje interaktyvių medijų ir informacinio raštingumo palapinėje - furgonėlyje „Cookie truck“, gauti informacijos medijų ir informacinio raštingumo, saugumo internete temomis.

Bibliotekoje ir jos padaliniuose buvo rodomos tiesioginės transliacijos tema „Ar tikrai dezinformacija yra mūsų kasdieninio gyvenimo palydovė?“ bei „Kodėl vis esame linkę patikėti mums meluojančiais sukčiais?“, skaitytojų auditorijose vyko diskusijos.

„Birštono versmių“ informacijos

Kartos keičiasi, o tradicijos išlieka

Jau 22-ejus metus Birštono dizaino asociacijos vadovė Vilma Krasauskienė, artėjant Vėlinėms, Birštono bendruomenę sutelkia gražiai iniciatyvai – rankų darbo puokštelėmis papuošti senąsias Birštono kapines bei uždegti žvakelę ant tų kapų kauburėlių, kurių šiandien aplankyti jau nebėra kam.

(Nukelta į 4 p.)



Išvyka į Nemajūnų kapines

Artėjant Vėlinėms – susikaupimo, apmąstymų ir rimties laikui, spalio 30 d. Dienos centrą lankantys vaikai, lydimi socialinės darbuotojos, lankėsi Nemajūnų kapinėse. Su vaikais prisiminėme ir apie tai, kad žvakių šviesa simbolizuoja gyvųjų meilę, ugnelė padeda prisiminti bendravimą su išėjusiais.

Apsilankymas kapinėse padeda vaikams geriau pažinti tradicijas, susijusias su žmogaus mirtimi, sužinoti apie kitų žmonių netekties išgyvenimus bei pagarbą iškeliavusiems Amžinybėn. Čia mes pamatėme daugybę įvairiausių senų ir šiuolaikiškų antkapių, įvairių įrašų juose, angelų, kryžių ir kitokių papuošimų. Taip pat uždegėme žvakutes prie pamirštų, seniai lankytų kapų.

BĮ Nemajūnų dienos centro informacija



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Kaip susigrąžinti gyvenimo kontrolę?

Šiuolaikinis pasaulis formuoja vis greitesnį gyvenimo tempą, todėl natūralu, kad žmonės tikisi greitų rezultatų visose gyvenimo situacijose. Socialinė darbuotoja Karolina Gykarienė akcentuoja, kad priklausomybė yra lėtinė liga, kuria serga tūkstančiai žmonių visame pasaulyje, ir būdo greitai išgyti nėra.

„Tai yra nuosekli paciento ir jį lydinčio specialisto kelionė jo naujo gyvenimo link, tačiau svarbiausia yra žengti pirmą žingsnį ir kreiptis pagalbos“, – teigia septintus metus Respublikiniame priklausomybės ligų centre dirbanti specialistė.

Alkoholis kelia daugiausia iššūkių

2023 metais į Respublikinį priklausomybės ligų centrą (RPLC) dėl ambulatorinių paslaugų vartojant psichoaktyvias medžiagas kreipėsi daugiau nei 8700 žmonių, dėl piktnaudžiavimo alkoholiu – daugiau nei 8300 žmonių.

„Praėjusiais metais stacionarinės paslaugos buvo suteiktos 4000 žmonių. Daugiau nei 90 proc. jų gydėsi nuo priklausomybės alkoholiui.

Remdamiesi šiais duomenimis, galime daryti prielaidą, kad Lietuvoje dažniausiai žmonės ieško pagalbos dėl iššūkių, kylančių vartojant alkoholi“, – teigė socialinė darbuotoja K. Gykarienė.

Specialistės nuomone, alkoholis yra labiausiai visuomenei priimtina svaigioji medžiaga, kuri asocijuojasi su atsipalaidavimu, šventėmis ir geromis emocijomis.

„Alkoholio vartojimas lietuvių visuomenėje yra tapatinamas su vertybėmis. Tai labiausiai atsiskleidžia alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų reklamose, kur apeliuojama į bendrystę, vienybę, artumą, kultūrą“, – kalbėjo RPLC Šiaulių filiale dirbanti specialistė.

Esama įvairių draudimų, kurie turėjo įtakos alkoholio prieinamumo ir vartojimo mažinimui, tačiau radikalių pokyčių nepastebėta – daugiausia suskaičiuojama būtent priklausomybės nuo alkoholio atvejų.

Būdingas delsimas kreipiantis pagalbos

K. Gykarienė akcentuoja: priklausomybė yra liga, kuri nesirenka amžiaus, socialinio, profesinio ar finansinio statuso.

Gydytis priklausomybę nuo alkoholio daugiausia ryžtasi 25-

35 ir 45-64 metų amžiaus žmonės. Dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo priklausomybės dažniausiai kreipiasi 25-34 ir 35-64 metų asmenys. RPLC duomenimis, pagalbos dažniausiai prašo vidutinio, darbingo 35-64 metų amžiaus žmonės, tačiau pastebimas vis didesnis jaunesnių žmonių kreipimasis.

„Kuo anksčiau žmogus kreipiasi pagalbos, tuo didesnė tikimybė jam laiku padėti. Taip pat tai įrodo, kad priklausomybės ligomis žmonės suserga vis jaunesnio amžiaus.

Nepaisant to, pagalbos kreipiasi žmonės ir po 10 ar 25 metų vartojimo. Toku atveju priklausomybė yra stipriai paveikusi žmogaus gyvenimą, tačiau vedamas praradimų jis bando keisti savo elgesį, ieško informacijos ir pagalbos“, – dėstė pašnekovė.

Pavėluotą pagalbos kreipimąsi gali padėti paaiškinti tik ligos mechanizmui būdingas esamos problemos neigimas. Socialinės darbuotojos nuomone, reikia nueiti tam tikrą kelią, kad žmogus pats pripažintų, jog jis susiduria su

iššūkiams dėl konkrečios medžiagos vartojimo.

„Kiek laiko delsite kreiptis į odontologą, nes tikėjote, kad dantų skausmas praeis? Lygiai tas pats vyksta ir su žmogumi, kuris pats ar jo artimieji pastebi elgesio pokyčius“, – kasdieniu pavyzdžiu dalijosi specialistė.

Priklausomybė – šeimos liga

Svarbu paminėti, kad neretai artimieji, bandydami kontroliuoti sergančiojo veiksmus ir jam padėti, pradeda gyventi kito žmogaus gyvenimą. Tai vadinama netiesiogine priklausomybe arba kopriklausomybe. Vienas priklausomas asmuo gali paveikti nuo 1 iki 10 asmenų savo aplinkoje, todėl svarbu, kad pagalbos kreiptųsi ne tik priklausomas, bet ir kopriklausomas asmuo.

„Būna, kad iš nevilties ir nežinojimo, kaip pagelbėti, artimieji apmoka sergančiojo skolas, jį tešina. Turėtume leisti sergančiam patirti savo elgesio pasekmes, suprasti situacijos keblumą. Priešingu atveju – noras keistis ir sveikti

ima tolti“, – sakė socialinė darbuotoja.

Jaučiantys miego kokybės pokyčius, sunkesnę koncentraciją ir didėjančią dirglumą kviečiami kreiptis pagalbos į RPLC. Daugiau informacijos (kopriklausomybės požymius, pagalbos būdus ir kopriklausomybės testą) ieškote internetinėje svetainėje www.pagalbasau.lt.

Keičia pacientų įsitikinimus

Anot RPLC Šiaulių filialo specialistės, statistškai centre gydos daugiau vyrų negu moterų, nors fiziologiškai moterims priklausomybė gali išsivystyti greičiau, todėl K. Gykarienė ragina atkreipti dėmesį į artimųjų elgesį ir įsitikinti, ar nėra priklausomybės požymių.

„Į priklausomybę linkę asmenys jaučia stiprų medžiagos troškimą, jiems sunku kontroliuoti vartojamą kiekį, pradžią ar pabaigą.

Bėgant laikui sergantys asmenys praranda malonumą užsiimti kitomis, anksčiau įprastomis veiklomis. Nepaisant žalingų pasekmių, vartojimo ilgesniam laikui sustabdyti nepavyksta“, – dėstė specialistė.

Formuojantis priklausomybei žmogus patiria įvairių praradimų: asmeninių, socialinių, finansinių ar net sveikatos. Pasikeičia jo santykiai su šeima, sumažėja artimųjų ratas, didelę dienos dalį užima darbas, ima siaurėti interesai, o kasdienė rutina vis labiau pildo vartojimas ir vartojimo pasekmių įveikimas iki kito epizodo.

„Pasirodęs gydytis nuo priklausomybės žmogus kartu atsineša šūsnį įsitikinimų, išgyvenimų, baimių, o specialistai yra tie žmonės, kurie padeda tuos įsitikinimus keisti taip, kad jie padėtų žmogui sveikti ir parodytų, kaip galima gyventi kitaip.

Paprastai sunkiausi būna pirmieji metai, kai žmogui tenka iš naujo įvertinti savo vertybes, įsiliesti į socialinį ratą. Gyvenimo džiaugsmas grįžta su laiku. Svarbu sekti atkryčio simptomus ir



RPLC specialistės teigimu, Lietuvoje dažniausiai žmonės kreipiasi pagalbos dėl priklausomybės nuo alkoholio.

KURKIME
sveikatai palankius

ĮPROČIUS!

laikytis specialistų rekomendacijų“, – sakė K. Gykarienė.

Padeda susigrąžinti gyvenimo kelią

„Priklausomybė yra liga, kuriai puikiai tinka posakis „Vienas lauke – ne karys“. Viskas prasideda nuo žmogaus noro atsisaikyti ar bent sumažinti vartojamą medžiagų kiekį“, – kalbėjo specialistė.

RPLC socialinė darbuotoja ragina kreiptis į šeimos gydytoją arba pirminės psichikos sveikatos centrą, kur nemokamai ir anonimiškai konsultuoja priklausomybės konsultantai.

Socialinė darbuotoja K. Gykarienė teigė, jog specialistai, dirbantys su priklausomais asmenimis, nekuria pacientams iliuzijos, kad priklausomybę kaip apendicitą galima išoperuoti ir tuomet vėl grįžti prie iki tol įprasto gyvenimo būdo.

„Nėra piliulės ar kito būdo, kuris sparčiai ir efektyviai padėtų pasveikti, bet mes apie tai ir nekalbame. Mes giliname šį sveikimą, į tai, kaip išmokyti gyventi naują gyvenimą“, – pasakojo specialistė.

Socialinės darbuotojos teigimu, alkoholio ar kitų medžiagų nebevertojantis asmuo, sveikstantis nuo azartinių lošimų žmogus suvokia, kad ir po 20 metų medžiaga ar priklausomybę keliantis elgesys jam bus pavojingas.

„Svarbiausia yra apie tai kalbėti, išsakyti nerimą ir ieškoti pagalbos. Specialistai yra pasiruošę padėti suprasti, kiek rimta jūsų problema yra, ir atrasti blaivų, orų gyvenimą“, – šypsojosi K. Gykarienė.

Užs.Nr.62

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



Kartos keičiasi, o tradicijos išlieka

(Atkelta iš 3 p.)

Šiomet, spalio 30 dieną, renginys vėl sujungė kelių kartų atstovus, kurie kartu su Birštono Šv. Antano Paduviečio parapijos klebonu dek.mons Rimvydu Jurkevičium pagerbė mirusiųjų atminimą, aplankė knygnešio Kajetono Sviderskio (1838–1926) ir kapinių fundatorės Felicijos Michalowskich-Machwitz (1850–1911), neįgrįžusių iš Sibiro tremtinių ir kitų krašto žmonių kapus.

Iniciatyvos autorė V. Krasauskienė pastebi, jog patys mažiausieji iniciatyvos dalyviai – Birštono lopšelių-darželių „Giliukas“ ir „Vyturėlis“ ugdytiniai – renginiui ruošėsi labai kruopščiai. Jie,



padedami Dizaino asociacijos narių ir auklėtojų, sukūrė per 100 floristinių kompozicijų,

kuriomis spalio 30 d. ir pappuošė apleistas kapavietes.

„Gyvenimo“ informacija

Dailininkės Eugenijos Ivaškevičiūtės dailės darbų paroda

Maloniai kviečiame lapkričio 18 d. (pirmadienį) 17.00 val. į dailininkės Eugenijos Ivaškevičiūtės parodos pristatymą bibliotekoje.

Dailininkė Eugenija Ivaškevičiūtė – žemaitė, kilusi iš Mažeikių krašto – Sūduose. Sukūrė apie 2 000 paveikslų, parengė per 20 personalinių ir bendrų su kitais dailininkais parodų įvairiuose Lietuvos miestuose ir miesteliuose, bibliotekose, bažnyčiose, kultūros centruose.

Baigusi Kėdainių gimnaziją, Eugenija mokėsi Kauno 4-ojoje technikos mokykloje, įgijo braižytojos-dešifruotojos specialybę. Teko padirbėti Baltarusijoje ir Latvijoje, sudarinėjo topografinius žemės ūkio žemėlapius. 1977 m. baigusi Vilniaus dailės instituto Kauno vakarinio skyriaus Interjero ir įrenginių specialybės kursą, įgijo dekoratyvinės dailės (tekstilės) dailininko specialybę. Dirbo Kauno parduotuvių interjerų ir vitrinų apipavidalintoja. Tąpat pradėjo vyresniame amžiuje. Jos dailės darbai atspindi nepaprastą dailininkės energiją, vidinę šviesą, šilumą, gerumą. Juose žaismingai dera ryškios ir tamsesnės spalvos, linijiniai potėpiai, slaptingos figūros, į kurių gelmes panyra žvilgsnis. Eugenija mėgsta tapyti gėles – paveikluose jos sodriai žydi, žavėdamos savo gvybingumu ir dinamika.

E. Ivaškevičiūtei Birštonas visada buvo mielas ir žavus, šiltas ir jaukus miestas. Šiandien jame „svečiuojasi“ dailininkės paveikslai, nušviesdami erdves, kviečiantys įsižiūrėti.

Paroda Birštono viešojoje bibliotekoje, II aukšte, vyks iki lapkričio 19 d. Kviečiame aplankyti parodą.

Diabeto stovykla – tai dėmesingas laikas, skirtas savo sveikatai

Spalio 25–26 dienomis Prienų rajono - Birštono diabeto klubas „Versmė“ sergančiuosius cukriniu diabetu pakvietė į mokomąją sveikatingumo stovyklą „Laikas sau“, kuri vyko Sporto ir sveikatingumo centre. Dvi intensyvių mokymų dienos prabėgo prasmingai, klubo nariai turėjo laiko dėmesingai pabūti su savimi, įsiklausyti į savo kūną ir dvasinius poreikius bei, padedant lektoriams, įgyti žinių ir įgūdžių, suteikiančių pasitikėjimo valdyti esamą ligą.

Rūpi vietos bendruomenių sveikata

Klubo „Versmė“ pirmininkės dr. Birutės Bartkevičiūtės teigimu, stovykla pacientams rengiama jau antrus metus, užsiėmimų tęstinumą užtikrino diabeto klubo „Versmė“ parengtam projektui skirtas finansavimas iš Birštono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiajai ir Prienų rajono sporto, jaunimo ir bendruomenės veiklos aktyvinių programoms numatytų lėšų.

Stovyklos dalyvius pasveikinę svečiai – Birštono ir Prienų rajono savivaldybių vicemerai Vytautas Kederys ir Jūratė Zailskienė bei Birštono sporto centro direktorius Giedrius Gustas – patikino, kad savivaldybėms, sporto ir sveikatingumo srityje dirbantiems specialistams rūpi vietos bendruomenių narių sveikata, todėl ir ateityje bus investuojama į ligų prevenciją, gyventojų mokymą bei užimtumą. Stovyklos atidaryme dalyvavo ir Prienų visuomenės sveikatos biuro direktorė Asta Gataveckienė. Biuro darbuotojai bendradarbiauja su klubu, rengia prevencines akcijas, siekdami pagerinti sergančiųjų cukriniu diabetu gyvenimo kokybę.

– Klubo švietėjiškos veiklos tikslas – savo nariams, vietos bendruomenei skleisti informaciją apie pirmo ir antro tipo cukrinį diabetą, ligos rizikos veiksnius, simptomus, prevencines priemones ir galimas komplikacijas, vykdyti ir tęsti sveikatos stiprinimo veiklas, motyvuoti pacientus keisti savo gyvenimą, elgesį ir išlaikyti pasiektus pokyčius. Cukrinio diabeto gydymas priklauso nuo mitybos, fizinio aktyvumo, glikemijos kontrolės, vaistų bei nuolatinio pacientų, slaugytojo ir gydytojo bendradarbiavimo, supratimo, jog daug kas priklauso ir nuo paties žmogaus pastangų. Todėl nepaliekame pacientų vieni su liga, juos konsultuojame, kartu aptariame su sveikatos būkle, gydymo naujovėmis, ligos prevencija susijusius klausimus, – stovyklos atidaryme akcentavo klubo pirmininkė dr. B. Bartkevičiūtė.

Vizito pas gydytoją endokrinologą bei slaugytoją diabetologę metu pacientams dėl laiko stokos neretai nepavyksta aptarti visų rūpimų klausimų, o jų apsilankymai pas kitus gydytojus specialistus yra dar retesni. Todėl, sudarant stovyklos programą, dalyviams suteikta galimybė vienoje vietoje išgirsti skirtingų sričių specialistų pranešimus ir patarimus, kaip elgtis vienoje ar kitoje situacijoje.

Akcentavo bendrą pacientų ir medikų darbą

Pirmąjį pranešimą skaitė Vytauto Didžiojo ir Vilniaus universitetų sporto ir sveikatos mokslų prof. hab. m. dr. **Albertas Skurvydas**, parašęs ne vieną šimtą mokslinių straipsnių bei knygų sveikatos



Pirmosios pagalbos praktiniai mokymai diabeto klubo nariams.

gyvensenos ir ilgaamžiškumo temomis. Su klubo nariais jis pasidalino itin stiprių motyvacijos – valgyti kuo sveikiau ir judėti kuo aktyviau – užtaisais.

Pranešėjas pakomentavo naujausius mokslo tyrimus, kaip žmogui prieinamais būdais galima pristabdyti senėjimo požymius, atitolinti ligas. Net 50 proc. žmogaus savijautą ir sveikatą lemia atsakinga mityba, sveika gyvensena, fizinis aktyvumas ir teigiamos emocijos, akcentavo prof. A. Skurvydas. Šiandienis mokslas išskiria vienuolika pagrindinių organizmo senėjimo požymių. Tai – ne tik DNR pažeidimai, genų mutacijos, teromerų trumpėjimas, mitochondrijų disfunkcija bei uždegiminiai procesai organizme, bet ir socialinių bei psichologinių veiksnių (izoliacija, stresas, tikslų neturėjimas ir kt.) įtaka organizmui.

Profesorius davė paprastų patarimų, kokius maisto produktus vertėtų įtraukti į savo kasdienį racioną, o kurių geriau atsakyti, ragino į savo dienos racioną įtraukti aktyvų judėjimą, bent 3–5 kartus per savaitę atlikti ir jėgos treniruotes, kurios naudingos ir jaunesniems, ir vyresnio amžiaus žmonėms, nes degina susikaupusius riebalus ir mažina uždegiminius procesus organizme.

Išsamią informaciją apie tai, kaip valdyti cukrinį diabetą (CD) ir kada pradėti, kaip atpažinti pavojingas organizmo būkles ir sau padėti, stovyklos dalyviams suteikė Prienų ligoninės direktorė, gydytoja endokrinologė **Jūratė Milaknienė**. Jos teigimu, cukrinis diabetas yra viena iš dažniausiai pasaukyje ir Lietuvoje diagnozuojamų ligų. Ji susijusi su žmogaus nedarbingumu, įvairiomis komplikacijomis (širdies ir kraujagyslių pažeidimais, infarktais bei insultais, inkstų ir nervų ligomis, negyjančiomis opomis, galūnių amputacija, akių ligomis ir kita) bei dideliais kaštais ligos gydymui.

Gydytoja pabrėžė, kad CD gydyti kompensuojama 30 skirtingų vaistų, išlaidos siekia per 43 mln. eurų PSDF lėšų, 80 proc. jų skiriama ligos komplikacijų gydymui. 2023 m. Prienų ligoninėje gydyti 743 sergantys CD pacientai, tai kainavo per 800 tūkst. eurų. Todėl siekiant išvengti ligos komplikacijų, sumažinti sveikatos



Didelio dėmesio sulaukė sporto ir sveikatos mokslų prof. hab. dr. A. Skurvydo pranešimas apie tai, kaip nefarmakologinėmis priemonėmis galima atjauninti savo smegenis ir sustiprinti kūną.

sistemos patiriamas išlaidas gydymui, didelis dėmesys skiriamas pacientų mokymui.

Anot gydytojos endokrinologės, norint gerai kontroliuoti ligą, pirmiausia reikia koreguoti savo gyvenseną, mitybą, stengtis išlaikyti normalų cukraus ir lipidų kiekį kraujyje ir kt.

Kaip teisingai maitintis, vartoti paskirtus vaistus, naudotis savikontrolės priemonėmis, prižiūrėti pėdas pacientai mokomi Prienų ligoninės konsultacinėje poliklinikoje. Joje dirbanti slaugytoja diabetologė **Rita Petrauskienė** priminė, kad pacientams, kuriems naujai diagnozuota CD liga, per metus gali būti suteiktos penkios individualios slaugytojos konsultacijos su šeimos gydytojo ar gydytojo endokrinologo siuntimu. Suaugusiems pacientams, kuriems cukrinis diabetas buvo diagnozuotas anksčiau, tęstinės konsultacijos vyksta iki 2 kartų per metus.

Deja, apgailėstavo slaugytoja, daugelis pacientų visų galimybių pasikonsultuoti neišnaudoja. Todėl jai savo darbo praktikoje yra tekę matyti skaudžių tokio delsimo pasekmių. Viena iš cukrinio diabeto komplikacijų yra diabetinė pėda – su šia problema dažniausiai susiduria vyresnio amžiaus pacientai, kuriems dėl prastos kraujotakos ir neuropatijos yra sutrikęs jautrumas pėdose. Anot slaugytojos diabetologės, nejučiant skausmo ir neatkreipiant dėmesio į atsiradusias

(Nukelta į 6 p.)

Visagalis Laikas niekada neeis užmiršti pačių brangiausių žmonių, iškeliavusių į Danguos karalystę. Kaip neleidžia pamiršti ir pačiu sunkiausiu momentu padėjusių žmonių. Dievo palaimos ir sveikatos linkėdami nuoširdžiai AČIŲ tariame Prienų atsisveikinimo namų „Amžinasis aukuras“ vadovei Dovilei ir visai jos komandai. Kai taip staiga, netikėtai Žolinės rytą išgirdome baisią žinią, kad Alšios ežere nuskeno mūsų sūnus, tėtis, vyras, brolis Saulius TARASEVIČIUS, Dovilė labai operatyviai, kokybiškai, nuoširdžiai mums padėjo.

Miela Dovile, ačiū Jums, jūsų kolektyvui iš visos širdies. Ačiū, kad kuriate verslus, esate sielos žmogus, dirbantis žmogui.

Velionio Sauliaus mama, vaikai, žmona, sesuo iš Trakų

Kai bendra veikla teikia džiaugsmą – „Šilagėlė“ žydi!

(Atkelta iš 3 p.)

Klubo steigėjais tapo 40 birštoniečių, aštuoni nariai klubo veikloje dalyvauja nuo pat jo susikūrimo: tai – buvusi jo vadovė Teresė Murauskaitė, daug laiko, jėgų ir idėjų skyrusi sveikuolių judėjimui, Nijolė Juozaitienė, Nijolė Verseckienė, Marija Novozilova, Gražina Abromienė, Roma Barštienė, Milda Dabašinskienė, Dalė Bendoraitienė.

A.Žaliauskienė pasidžiaugė aktyviomis Gedminų, Rasiukevičių, Bisikirskų, Vaitkevičių, Gribinų, Kaminskų šeimomis, kurios įsitraukė į klubo veiklą kartu su vaikais. Šiems suaugus ir pasirinkus savo gyvenimo kelią, tėvai liko ištikimi puoselėtoms vertybėms.

Pasak klubo vadovės, per dešimtmečius daliai birštoniečių „Šilagėlės“ veikla tapo neatsiejama gyvenimo dalimi, kitų – interesai pasikeitė, nemažai klubo narių išėjo Anapilin.

– Ir pradžioje, ir dabar klubas telkia daugiausia vyresnio amžiaus žmones. Sklandai susirinkimų protokolus ir skaitai apie tuos pačius dalykus, kurie rūpi ir šiandien. Svarbiausias rūpestis, kaip pritraukti daugiau jaunimo, – sako klubo prezidentė.

Anuomet „Šilagėlės“ susikūrimą paskatino masinis sveikuolių sąjūdis Lietuvoje. Pasak A.Žaliauskienės, minios žmonių iš įvairių miestų susirinkdavo Palangoje vykdavusioje grūdinimosi šventėje „Ruonių maudynės“, lankė sveikatos mokyklos užsiėmimus, stovyklas.

– Deja, po pandemijos Sveikuolių sąjungos veiklos pobūdis pasikeitė, neliko lyderystės, sveikatos gyvenimo klubus vienijančios veiklos, atvirų masinių renginių. Nutruko asociacijos „Sportas visiems“ veikla, nunyko ir respublikinės LR Prezidento pereinamosios taurės sveikuolių varžybos, neberengiami tarptautiniai sveikatos bei fizinio pajėgumo patikrinimo testai Eurofito, EGREPA. Jiems birštoniečiai itin noriai ir atsakingai treniruodavosi, varžybose atstovaudavo beveik visoms amžiaus grupėms ir skindavo „laurus“ asmeninėje ir komandinėje įskaitoje, – A.Žaliauskienė rodo daugybę trofėjų, saugomų klubo būstinėje.

Pasak jos, vienos tradicijos ilgainiui nutrūko, kitas – sveiko maisto šventė, išvykas į pajūrį – šilagėliečiai prisitaikė savo poreikiams, o petankės ar šeimų varžybos peraugo į miesto renginius.

Mėgstamas renginių ciklas „Vasaras – sveikatos mėnuo“, nariai renkasi Žvėrinčiaus miške prie laužo, bendrauja ir žaidžia įvairius žaidimus. Atgaivinta talų Pažaislio vienuolyne iniciatyva.

–Šiuo metu klubas vienija per 80 įvairaus amžiaus, pajėgumo, skirtingų pomėgių turinčių žmonių, pagal tai narių užimtumas diferencijavosi, veiklos organizuojamos mažesnėse grupėse. Tie nariai, kuriems leidžia fizinės galimybės, renkasi keliones, pažintines ekskursijas, žygiuoja pažintiniais takais. Grupė bendraminčių drauge lanko spektaklius, esame sukūrę savo komandą, kuri dalyvauja „proto mūšiuose“. Viena klubo naujokė moterims veda linijinių šokių užsiėmimus. Kartą per savaitę renkames į jogos užsiėmimus. Sveikuolė Nijolė Povilaitienė keliauja Šv. Jokūbo keliu, jos pavyzdžiu pasekė ir kita narė. Sėslesni nariai mieliau renkasi į švietėjiškas paskaitas, – pasakojo A.Žaliauskienė.

Jos teigimu, šiemet klubas, bendradarbiaudamas su Kauno rajono specialistais, pakvietė savo narius į gydytojų specialistų, psichologo paskaitas ligų prevencijos, geresnės savijautos temomis. Klubo veiklos projektus finansuoja Birštono savivaldybė. Jos dėka klubo nariams sudaryta galimybė rugsėjo – gruodžio mėnesiais nemokamai lankyti treniruoklių salę ir mankštintis.

A.Žaliauskienė pacituoja klubo veiklos iniciatorės Teresės Murauskaitės pasakytus žodžius – „Šilagėlė“ žydi ir kartais suspindi tokiomis ryškiomis spalvomis, kad nesigėrėti ja neįmanoma“.

–Šiuose žodžiuose yra daug tiesos, juk klubo spalvos labai priklauso nuo to, ką nariai į jo veiklą atsineša. Norisi kuo daugiau bendrauti tarpusavyje, pasidalinti idėjomis, be skubos ir streso užsiimti prasminga, džiaugsmą teikiančia veikla... – patikino klubo prezidentė.

Dalė Lazauskienė

ĮVAIRŪS



PIGIAUSIOS PASKOLOS, REFINANSAVIMAS IR AUTOLIZINGAS. * Paskolos nuo 100 iki 25000 Eur, laikotarpiu nuo 2 iki 120 mėnesių. * Pirmą įmoką galima atidėti iki 3 mėn. *

Mažos palūkanos. Pz., pasiskolinkite 100 Eur ir per 3 mėn. grąžinkite iki 110 Eur. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas. Ind. pažyma nr.

LR Konstitucijos dieną pažymėjo greitųjų šachmatų turnyru

Spalio 15-24 dienomis Birštone įvyko greitųjų šachmatų turnyras, skirtas LR Konstitucijos dienai.

Pasak trenerės Danutės Urbanavičiūtės, šachmatai – tai žaidimas, lavinantis mokinių intelektą. Tad 17 birštoniečių šachmatininkų aiškinosi, kurie puikiai išmano šachmatų žaidimo subtilybes. Geriausiai žaidė, strateginį ir loginį mąstymą pademonstravo šeštokas Augustas Jančiulis, surinkęs 15,5 taško, antras buvo aštuntokas Dovydas Jančiulis (15 tšk.), trečias – šeštokas Augustas Nikšas (14 tšk.).

Jaunesnių berniukų grupėje (1–4 klasės) nepralenkami buvo trečiokai. Pirmą vietą užėmė

Aringas Mockevičius (12,5 tšk.), antrą – Demian Horban (9 tšk.), trečią – Faustas Japkevičius (9 tšk.).

Mergaičių grupėje nugalėtoja tapo Patricija Celiešiūtė, pelniusi 10 taškų, antrą vietą laimėjo Elena Baltušytė (9 tšk.), trečią vietą užsitikrino Ieva Nikšaitė (8,5 tšk.).

Medalius jaunesiems šachmatininkams įteikė Birštono sporto centro direktoriaus pavaduotojas Aurimas Liuiza.



Šviečianti moliūgų pieva

Tai – kūrybiška ir smagi erdvė, kurioje buvo laukiami visi: ir dideli, ir maži, norintieji pasinerti į moliūgų magiją.



Paskutinę spalio savaitę visi galėjo grožėtis moliūgais, džiaugtis rudenišku oru bei smagiai leisti laiką su draugais ar šeima. Šiais metais Dienos centro kiemą papuošė per 100 didelių moliūgų. Dviejų dienų moliūgų skaptavimo dirbtuvėse dalyvavo centrá lankantys vaikai. Jose jie galėjo atskleisti savo kūrybiškumą ir fantaziją.

Dėkojame **Kęstučiui Grušeliui** už užaugintus ir centrui padovanotus moliūgus.

BĮ Nemajūnų dienos centro informacija

Diabeto stovykla – tai dėmesingas laikas, skirtas savo sveikatai

(Atkelta iš 5 p.)

žaisdeles, pūsles ar nutrynimus, pacientui tokios būklės gali baigtis net pėdų gangrena.

– Todėl pacientai turi reguliariai tikrinti savo pėdas, laiku kreiptis į slaugytojus diabetologus dėl žaizdų priežiūros bei gydomojo pedikiūro atlikimo, tai padės išvengti sunkių komplikacijų, – į pacientų sąmoningumą apeliavo R.Petrauskienė.

Išsamiau apie vieną iš CD komplikacijų – diabetinę neuropatiją, kuri sukelia kojų, rankų, pėdų ar plaštakų nejautrą, dilgčiojimus bei tirpimus, kalbėjo medicinos atstovė **Vaida Malonytė**. Ji suteikė vertingų rekomendacijų, kaip atstatyti pažeistus nervus ir juos palaikančias mažas kraujagysles vaistais, B grupės vitaminais, ypač riebaluose tirpiančiu tiaminu (B1), alfaliponinės rūgšties preparatais ir kt. Pranešė savo ruožtu įspėjo pacientus, turinčius nejautrą, vengti kojų sužalojimų: nevaikščioti basomis, nelipti į karštą vandenį, naudoti

patogią avalynę, taip pat dėl pėdų ir nagų priežiūros periodiškai lankytis diabetinės pėdos kabinete.

„MÖlnlycke“ firmos atstovo **Dariaus Šidlausko** pranešimo tema – odos priežiūra sergant cukriniu diabetu – aktuali dėl to, kad, kalbant apie žaizdų higieną, priežiūrą ir plovimą, pacientai neretai padaro klaidų: užsiima savigyda, naudoja agresyvius tirpalus ir pan. Pranešėjas pristatė pažangius tirpalus, gelius, skirtus plauti, drėkinti ir skalauti žaizdoms, kalbėjo apie jų savybes ir poveikį, individualiai konsultavo stovyklos dalyvius odos ir žaizdų priežiūros klausimais.

Antroji stovyklos diena prasidėjo dalyvių mankšta Sporto ir sveikatingumo centre, kurią vedė trenerė **Sandra Baltramonaitytė**.

Vėliau dalyviai išklaušė LSMU Kauno klinikų gydytojos endokrinologės **Aistės Čemerkaitės** paskaitą apie prediabetą ir cukrinio diabeto valdymą. Gydytoja pasakojo apie būklę, kuomet organizmui kyla problemų gami-

nant ar perdirbant insuliną, todėl kraujyje kaupiasi gliukozė. Ji priminė apie rizikos veiksnius, rekomendavo keisti gyvenimo būdą, o susirgusius CD ragino naudoti savikontrolės priemones ir nuolat lankytis pas medikus.

LSMU Kauno klinikų gydytoja kardiologė, doktorantė **Agnė Luizė**, beje, kilusi iš Birštono, savo pranešime pristatė, ką pacientams reikėtų žinoti apie cukrinį diabetą ir širdies kraujagyslių ligas. Gydytoja atsakė į renginio dalyvių klausimus dėl vaistų vartojimo, arterinio kraujo spaudimo tinkamo matavimo, patarė, kaip sveika mityba, fiziniu aktyvumu, papildant organizmą trūkstantais mikroelementais, galima išlaikyti sveiką širdį.

Ką išmoksi – ant pečių nenešiosi...

Daug klausimų ir susidomėjimo sulaukė Kauno technologijų mokymo centro vyresnioji profesijos mokytoja, greitosios medicinos pagalbos tarnybos bendrosios praktikos slaugytoja, magistrė **Rūta Žigutienė**, kuri dalyvius supažindino su pirmosios pagalbos veiksmais, padedant nukentėjusiam žmogui. Specialistė praktiškai demonstravo, kaip



Prienu – Birštono diabeto klubo „Versmė“ pirmininkė **B. Bartkevičiūtė**, jos pavaduotoja **A. Sinkevičienė** su lektoriais: gydytoja endokrinologe **J. Milakienė**, slaugytoja diabetologe **R. Petrauskienė**, medicinos kompanijų „Dexcom One+“ ir „MÖlnlycke“ atstovais.

atlikti pirmąją sąmonės netekusio žmogaus gaivinimą, prijungti išorinį automatinių širdies defibriliatorių iki atvykstant medikams. Pasak klubo narių, įgyti pirmosios pagalbos ir gaivinimo įgūdžių yra svarbu kiekvienam, nes niekad nežinai, kada ir kur įvyks nelaimingas atsitikimas, susirgs artimieji ar bendradarbiai, o, turint žinių, jas bus galima pritaikyti ir namuose, ir darbe, ir viešose vietose.

Buvusi keleivinių lėktuvų pilotė, šiuo metu – Buteyko kvėpavimo technikos instruktorė **Linutė Malakauskaitė** pasidalino savo žiniomis ir praktine patirtimi, kaip taisyklingas, lėtas ir kontroliuojamas kvėpavimas gali paveikti sergančiųjų diabetu fizinę ir psichoemocinę gerovę – sumažinti kortizolio lygį, insulino rezistenciją, pagerinti gliukozės kontrolę, deguonies pasisavinimą smegenyse, be to – ir padėti nusiraminti, įveikti paniką, užmigti.

Atlikę testus dalyviai išsitikino, kad dažniausiai kvėpuoja netaisyklingai – įkvepia per burną, kvėpuoja viršutine krūtinės dalimi, neritmiškai ir kt. Praktinių dirbtuvių metu, vadovaujant instruktorėi, jie mokėsi nosies „atblo-

avimo“, atsipalaidavimo, deguonies pasisavinimo, lėto iškvėpimo ir kitų pratimų. **L. Malakauskaitė**, įdavusi stovyklos dalyviams įrankį, galintį pagerinti savijautą, visgi rekomendavo, prieš atliekant pratimus, pasikonsultuoti su šeimos gydytoju.

„Dexcom ONE+“ atstovai eksponavo stendinius pranešimus, priemones, kurias naudojant galima lengviau, išmaniau ir veiksmingiau valdyti cukrinį diabetą, iš jų – ir nuolatinio gliukozės stebėjimo sistemą (jutiklį ir imtuvą), susietą su mobiliąja programa.

Stovyklos dalyviai turėjo galimybę dalyvauti loterijoje, viena jų laimėjo kūno masažą, kurį padovanojo licencijuota gydomojo masažo specialistė, biomedicinos mokslų daktarė **Virginija Bertašiūtė**.

Stovykloje paliesti aktualūs cukrinio diabeto klausimai, įdomios temos ir naujos patirtys, geri dalyvių atsiliepimai galbūt ateityje sudomins daugiau cukriniu diabetu arba prediabetu sergančių asmenų ir paskatins juos dalyvauti klubo „Versmė“ mokymuose ir stovyklose.

Dalė Lazauskienė

Prienu – Birštono diabeto klubo „Versmė“ narių dėmesiu

Lapkričio 16 d., 11 val., Birštono parapijos Carito bendruomenės namuose (adresu: Birutės g. 10A, Birštonas) vyks Pasaulinės diabeto dienos minėjimas.



Stovyklos dalyviai su lektorėmis po antrosios dienos mokymų.

Autorės nuotraukos

Visuomenės sveikatos biuras persikėlė į naujas patalpas Brundzos gatvėje

(Atkelta iš 1 p.)

Tikiu, kad ir kiekvienas atėjęs klientas jus mūsų atsidavimą ir nuoširdumą, – įkurtuvių dieną kalbėjo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Asta Gataveckienė.

Pasak jos, biuras gali bendrai naudotis trečiame aukšte esančia sale kartu su seniūnijos administracija, turi mažesnę sąlytę, kurioje vykdomi pirmosios pagalbos, higienos igūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos mokymai nedidelėse grupėse. Taipogi organizuojami ir nemokami pirmosios pagalbos mokymai gyventojams (be pažymėjimo).

Palydinti svečių plojimų atidarymo juostelę perkirpo Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas** ir Prienų visuomenės sveikatos biuro direktorė **Asta Gataveckienė**. Naujai įrengtas patalpas pašventino Prienų Kristaus Apsireiškimo bažnyčios klebonas dekanas **Vaidotas Labašauskas**.

Su įkurtuvėmis biuro kolektyvą pasveikino Prienų rajono pirminės sveikatos priežiūros centrų, Prienų ligoninės vadovai, Savivaldybės tarybos nariai, Prienų seniūnijos darbuotojai, socialiniai partneriai, kiti svečiai, linkėdami, kad biuro specialiečių pastangos sulauktų gyventojų sąmoningo požiūrio į sveikatos išsaugojimą.

– Svarbu, kad šiai reikšmingai mūsų savivaldybės įstaigai galėjome pasiūlyti šiuolaikiškai suremontuotas patalpas. Planavome labai tikslingai – nuo apskaitimo patalpomis su Turto banku iki patalpų remonto. Kas į šį pastatą buvo užsukęs prieš metus, dar matė kiaurą stogą, apibėgusias sienas, įrengtus slenksčius. Dabartiniai

pasikeitimai akivaizdūs, tačiau jų norime ir daugiau, dar netenkina pastato išorinis vaizdas, tačiau tikiu, kad, planuodami lėšas ir darbus, pasieksime norimų tikslų, – nuveiktais darbais pasidalino meras, biuro darbuotojams linkėdamas prasmingos veiklos dėl visuomenės sveikatos ir gerovės.

Pastato remonto darbai buvo vykdomi dviem etapais. Stogo perdengimas Savivaldybės biudžetui atsiėjo per 50 tūkst. eurų, antra tiek mokesčių mokėtojų lėšų skirta ir biuro vidaus patalpų remontui. Jo metu pakeista elektros instaliacija, šildymo sistema, įrengtas LED apšvietimas, rūšio vėdinimo sistema, atliktas laiptinės remontas ir kiti darbai.

Biuro direktorė Asta Gataveckienė kolektyvo vardu dėkojo Savivaldybės vadovams už reikiamus sprendimus, kurių dėka Visuomenės sveikatos biuras persikėlė į naujas patalpas. Jos patikinimu, savo darbo vietoje darbuotojai itin gerai jaučiasi, pirmomis įkurtuvių dienomis net ir po darbo valandų neskubėjo į namus.

Tiesa, direktorė turėjo vieną prašymą Savivaldybei – ateityje pastate įrengti keltuvą, juolab kad biure lankosi ir vyresnio amžiaus žmonės, turintieji fizinių ir regėjimo negalių. Jiems sunku užlipti laiptais, susiorientuoti, todėl biuro darbuotojai juos saugiai palydi.

Prienų rajono visuomenės sveikatos biure dirba 14 darbuotojų. Jie vykdo visuomenės sveikatos priežiūrą bendruomenėse ir mokyklose, teikia mokamas paslaugas, įgyvendina prevencines programas.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos

Naudingi patarimai

Kaip pagerinti atsikosėjimą?

Atvėsus orams, įsivyravus darganai norime to ar ne, neretai mus aplanko nekviestas svečias – kosulys. Kaip palengvinti atsikosėjimą? Apie tai dalinuosi su skaitytojais gal mažiau girdėtais liaudies receptais. Juos išbandžiusi pati pastebėjau teigiamą poveikį...

Atsikosėjimą skatina:

Arbata su lauro lapais

3–4 lauro lapai, gabalėlis imbiero, riekė citrinos.

Į verdantį (1 stiklinė) vandens sumeskite susmulkintus lauro lapus, supjaustytą imbierą ir citrinos riekelę. Uždengus dangčiu virkite 10 minučių ant mažos ugnies. Tada palaukite dar 10 minučių; perkoškite ir gurkšnokite palaizant šaukšteliu medaus.

Pieno ir šalavijų gėrimas

1/2 l pieno, šaukštas su kaupiu džiovintų šalavijų, šaukštas sviesto, šaukštas medaus.

Į pieną sumeskite šalavijus ir užvirinkite ant didelės ugnies. Tada sumažinkite ugnį iki minimumo ir uždengus dangčiu virkite 20 minučių. Po to visą turinį supilkite į termosą ir laikykite 1 valandą. Tada gėrimą perkoškite, įdėkite šaukštą sviesto (išmaišyti) ir pridėkite šaukštą medaus. Visą

dar kartą išmaišyti.

Išgerkite visą kiekį (didelis bokalas) iš karto.

Juodas ridikas su medumi

Nupjaukite horizontaliai juodojo ridiko viršūnelę (dangtelį). Išskopkite ridiko viduryje duobutę ir į ją įdėkite porą šaukštelių medaus. Uždenkite ridiką „dangteliu“. Po kelių valandų susidarys sultys. Gerkite jų po porą šaukštelių. Tada vėl pridėkite į duobutę medaus. Susidarius sultims, jas gerkite, – kuo dažniau, tuo geriau.

Šilta vonelė pėdoms

Į dubenį įberkite šaukštą garstyčių miltelių ir šaukštą druskos. Užpilkite tai kuo karštesniu vandeniu ir mirkykite kojas apie 5 minutes. Jas nušluostę, apsimauskite vilnones kojines ir į patalus..

Veronika Pečkienė

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Brangiausiai Lietuvoje perkame miškus (brandžius, jaunos, malčinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 8 651 39 039.

Brangiai perkame MIŠKĄ (gali būti su bendraturčiais, neatidailintas, su skolomis). Sutvarkome paveldeįmo ir kitus dokumentus. Tel.: 8 644 55 355, 8 660 66 466.

Brangiai PERKAME MIŠKUS visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 699 29 992.



PERKA GALVIJUS

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

Tel.: (8-614)93124

Įmonė perka sodybą, namą, žemę ar mišką vaizdingoje vietoje su daugiau žemės, lauksime pasiūlymų. Žinantys siūlykite, atsilyginsime. Mokame geriausią kainą. Tel. 8 680 84 444.

Įvairios prekės

Perka šieno rulonus, traktorių, mėšlo kratytuvą, priekabą, presą, plūgą. Tel. +370 630 93471.

Perka traktorius DT-14, RS-09. Tel. +370 658 18636.

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

PERKA

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

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

UM
 UTENOS MĖSA
SUPERKAME GALVIJUS
 +370 620 33544

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda atjunkytus paršelius ir ėrieną. Tel. 0 699 98 212.

Parduoda mėsines 6–7 mėn. bevilnes avytes EasyCare veislės. Kaina – sutartinė. Šiauliškių k. Tel. 8 658 47 964.

Parduoda paršelius su dokumentais, taip pat didelę kiaulę. Tel. 8 612 59 337.

PARDUODA

Įvairios prekės

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

Parduodame lietuvišką kiaulių skerdieną, svilintą. Kaina nuo 3,45 Eur/kg. Puselės svoris – 50–60 kg, atvežame. Tel. +370 607 12 690.

PASLAUGOS

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

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

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

AKCIJA iki -50%
BALKONŲ (tinka renovacijai)
TERASŲ STIKLINIMAS
PLASTIKINIAI LANGAI
GARAZO VARTAI
Tel. 0 600 90 034

ĮVAIRŪS

Dovanoja senovinio rūšio akmenis. Tel. 8 658 47 964.

Išnuomojama sodyba (gyventi ir prižiūrėti), esanti 5–6 km nuo Prienų. Tel. +370 687 81 133.

Prienų rajono savivaldybė š. m. lapkričio 22-25 d. d. skelbia elektroninį aukcioną nekilnojamojo turto, esančio Klevų g. 35, Balbieriškio mstl., Balbieriškio sen., Prienų r. sav. Smulkesnė informacija elektroninių aukcionų puslapyje www.evarzytynes.lt ir Prienų rajono savivaldybės tinklalapyje www.prienai.lt.

PASLAUGOS

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.

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

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

Kapų plokštės nuo 180 Eur/m²!

Paminklų gamyba. Atliekame visus darbus kapinėse. Kauno g. 8, Dvylikiai. Tel. 8 678 18 881.

Kokybiškai remontuojame butus (glaistome, dažome), klojame laminatą. Atliekame kitus darbus. Tel. 8 606 46 488.

Medžių genėjimo ir pjovimo paslaugos: medžių pjovimas, genėjimas, vaismedžių genėjimas. Tel. +370 644 39 322.

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

UŽSISAKYKITE DABAR IR SUTAUPYKITE IKI 300 EUR!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Walis, Felixnavis, Traidenis, August, Svaistė, Biomax, Biotornado, Buitėka)

Įrenginių projektavimo, montavimo, techninio aptarnavimo, remonto darbai

Garantija iki 20 metų!

GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI!

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

Akcija „Atverk duris vasarai“

Jau trečius metus iš eilės Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyrius sėkmingai dalyvavo Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Lietuvos neformaliojo švietimo agentūros organizuojamoje iniciatyvoje „Atverk duris vasarai“. Devintus metus vykdoma iniciatyva siekia vasarą plačiai atverti bibliotekų, muziejų, mokyklų ir kitų erdvių duris ir įtraukti vaikus į prasmingas vasaros veiklas: bibliotekose, mokyklose ir kitose erdvėse organizuojamos sporto varžybos, kūrybinės dirbtuvės, knygų skaitymo popietės ir kiti užsiėmimai, kurie skatina vaikų kūrybiškumą ir formuoja socialinius įgūdžius.

Jau trečią kartą prie iniciatyvos „Atverk duris vasarai“ prisijungęs Vaikų literatūros skyrius kiemelyje prie bibliotekos organizavo „Vasaros skaityklą“, kuri buvo puiki erdvė vaikams leisti laiką su knygomis ir kūrybiškai tobulėti. Birželio–rugpjūčio mėnesiais beveik kas savaitę čia buvo rengiami įvairūs užsiėmimai, o per visą vasarą skaitykloje apsilankė net 286 vaikai, buvo eksponuota daugiau kaip 300 knygų, kviečiančių mažuosius tyrinėti ir atrasti literatūros pasaulį.

„Vasaros skaitykla“ siūlė platų pramogų spektrą: vaikai pūtė didžiulius muilo burbulus, džiaugėsi šokinėdami ant pripučiamo baseinėlio, dalyvavo garsiniuose skaitymuose su mikrofonu, dainavo karaoke. Kūrybingiems mažiesiems buvo paruoštos įvairios meno dirbtuvės, tokios,

kaip akvarelės, koliažo, birbinių ir monotipijos technikų užsiėmimai. Kiekvienose dirbtuvėse vaikai galėjo rinktis knygas pagal dirbtuvių temas, kas skatino juos giliau pažinti literatūrą per konkrečius kūrybos aspektus.

„Vasaros skaityklos“ renginių ciklas baigėsi išpūdingu uždarymo renginiu. Vaikų džiaugsmui kiemelyje buvo įrengta putų patranka, kuri sukėlė tikrą linksmybių audrą. Taip pat veikė pasakų fėjos skaitykla, kur vaikai klausėsi pasakų, galėjo pasipuošti laikinomis tatuiruotėmis arba patys nusipiešti norimą piešinį ant odos.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos indėlis į vaikų vasaros laisvalaikio kūrimą kasmet sulaukia vis daugiau pripažinimo. Tokios iniciatyvos skatina vaikus atrasti literatūrą, plėtoja jų



kūrybiškumą ir stiprina bendruomenės ryšius, o bibliotekai suteikia galimybę įkvėpti ir auginti naują knygų mylėtojų kartą.

Šiomet iniciatyvoje „Atverk duris vasarai“ dalyvavo 182 įvairios Lietuvos institucijos. Iniciatyvos organizatoriams išanalizavus 114 vertinimui pateiktų ataskaitų, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešoji biblioteka jau trečią kartą pateko tarp 37 aktyviausiai iniciatyvoje dalyvavusių įstaigų, kurios buvo apdovanotos trijų dienų pažintine kelione į istorinį Lenkijos miestą Vroclavą ir galėjo susipažinti su šio miesto kultūra ir istorija. Vroclavas, ketvirtas pagal dydį Lenkijos miestas, įsikūręs ant Oderio upės krantų, dažnai vadinamas

„Lenkijos Venecija“. Miestas garsėja gausybe tiltų – vietiniai teigia, kad jų čia daugiau kaip 100, tačiau tikslus skaičius nežinomas. Savo istoriją Vroclavas pasakoja per architektūrą ir miestiečių tradicijas, pradedant nuo seniausios miesto dalies Tumski salos su viduramžių bažnyčia iki garsiųjų miesto nykštukų, kurių daugiau kaip 400 slepiasi įvairiose vietose, tapdami savotišku miesto simboliu bei pramoga ir vietiniams, ir turistams. Ši kelionė buvo ypatinga patirtis iniciatyvos „Atverk duris vasarai“ laureatams, suteikusi galimybę praplėsti akiratį ir pasisemti idėjų naujiems projektams.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija

ANTĖJA

VIENI POPULIARIAUSIŲ PROFILAKTINIŲ TYRIMŲ

medicinos specialistų rekomenduojami atlikti 1-2 kartus per metus. Visą lapkričio mėnesį su

-25% nuolaida

MOTERS SVEIKATOS IŠTYRIMAS
VYRO SVEIKATOS IŠTYRIMAS

Lauksime Jūsų
Vytauto g. 21A, Prienai

anteja.lt
+370 700 55 511

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

METALŲ LAUŽO SUPIRKTUVĖ

FEROMETA

SUSIKRAUSI KAPITALĄ, JEIGU VEŠI MUMS METALĄ

KUUSAMET

8 687 74433
Vasaros g. 50F, Marijampolė

Parduodame durpių briketus ir sveriamė jūsus kieme. Tel. 8 659 85 001.

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

11.15 PRIENŲ KULTŪROS IR LAISVALAIKIO CENTRE
13.00

PRIENŲ KRAŠTO ŪKININKŲ ŠVENTĖ

METŲ ŪKIS 2024

KONKURSO „METŲ ŪKIS 2024“ NUGALĖTOJŲ APDOVANOJIMAI

PAULINOS PAUKŠTAITYTĖS ŠVENTINIS KONCERTAS

ORGANIZATORIAI:
PRIENŲ ŪKININKŲ SĄJUNGA

Gyvenimas

Dovana visiems prenumeratoriams – 2025 metų kalendorius!

Viskas brangsta, o laikraščio kaina išlieka tokia pati!

Dovanų kuponai (tik redakcijoje): nepamirškite dovanos sau, giminaičiui, kaimynui, bičiuliui...

Prenumeruoti pigiau nei pirkti!

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 *Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikraštisGyvenimas*

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 – 3 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimą kuriame patys“ iš dalies remia VŠĮ „Medijų rėmimo fondas“ (bendrai skirta suma – 43727 Eur).

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ