



Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 8 val. 37 min.,
leisis 15 val. 53 min. Dienos ilgumas 7 val. 16 min.

Vardadieniai: šiandien – Eivilas, Eivilė, Eivina, Eivinas, Girdvainas, Girdvainė, Girdvilas, Girdvilė, Girdvydas, Girdvydas, Gracija, Gracijonas, Gracijus, Gracius, Vykanta, Vykantė, Vyktas, Vyktė, rytoj – Lėja, penktadienį – Abraomas, Abrys, Namvaldas, Namvaldė, Pastoras, Teofilas, Teofilė, Teofilija, Teofilis, Teofilius, Topilė, Topilis.

Gruodžio 18 – Tarptautinė migrantų diena.



„Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2024-2025 metų krepšinio pirmenybės

Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio pirmenybių 6-asis turas prasidėjo turnyrinės lentelės kaimynų – „Birštono sporto centro“ ir „Pušynės“ komandų dvikova.

Puikiai iš toli pataikę „Birštono SC“ krepšininkai kiek netikėtai šovė į priekį ir jau po pirmųjų 10-ties minučių turėjo dviženklę persvarą – 19:9. Antrame kėlinyje „Pušynės“ puolimas pagaliau išsijudino, tačiau V. Diškevičiaus vedama „Birštono SC“ komanda neleido varžovams priartėti net minimaliai, o, įpusėjus rungtynėms, „Birštono SC“ ir toliau išlaikė tą patį 10 taškų pranašumą – 40:30. Trečiame kėlinyje po E. Žemaičio metimo Birštono SC vienu metu įgijo net 15 taškų persvarą. Tada „Pušynė“ pakeitė puolimo taktiką – kamuoliai buvo siunčiami D. Kuzmickui, kuris sėkmingai rinko taškus iš baudos aikštelės, o „Pušynės“ deficitas prieš lemiamą kėlinį aptirpo iki 10 taškų – 50:60. Ketvirtame kėlinyje „Birštono SC“ dar kurį laiką išlaikė saugią persvarą, tačiau toliau nesustabdomai žaidusio D. Kuzmicko dėka „Pušynė“ galiausiai ne tik išlygino

rezultatą, bet ir persvėrė jį savo naudai. Po T. Švedo tolimo metimo „Pušynė“ pirmavo 71:68, tačiau greitos atakos metu P. Baltušninkas smėigė tritaškį iš aikštės kampo ir išplėšė pratęsimą – 71:71. Pratęsimas prasidėjo „Birštono SC“ komandos spurtu 7:0, į kurį tritaškiu atsakė M. Gečionis. Vis dėlto tai buvo viskas, ką pratęsimu nuveikė „Pušynės“ krepšininkai – „Birštono SC“ netrukus sužaidė dar vieną sėkmingą atkarpą ir iškovojo pergalę rezultatu 85:74.

„Birštono SC“ – „Pušynė“ 85:74 (19:9, 21:21, 20:20, 11:21, 14:3).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Birštono SC“: V. Diškevičius – 24, A. Žarnauskas – 21, E. Žemaitis – 19, P. Baltušninkas – 9.

„Pušynė“: D. Kuzmickas – 28, T. Švedas – 12, M. Gečionis, G. Andreikėnas ir E. Keblikas – po 9.

(Nukelta į 8 p.)

Naujieji metai ir žiemos atostogos Birštone: nuo nakvynės jurtoje iki unikalios Kalėdų „eglės“

Šventinį laikotarpį pradėjęs su šūkiu „Išpildyk norą Birštone“, kurortas sušvito tūkstančiais lempučių ir įžiebė šventinę dvasią miestą. Visą gruodį čia vyksta parodos ir spektakliai, skamba kalėdiniai koncertai. Naujų metų sutikimui ir žiemos atostogoms Birštono kurortas siūlo išbandyti gastronominius maršrutus bei aktyvias pramogas – nuo nakvynių jurtoje iki žygių Žvėrinčiaus miške. Čia esantis aukščiausias Lietuvoje apžvalgos bokštas nušvito žalia spalva ir apylinkes puošia unikalios „eglutės“, kurios viršūnę galima pasiekti užlipus 300 laiptelių.

„Birštone sakome, kad per žiemos šventes visas kurortas tampa kalėdiniu miesteliu. Dauguma restoranų ir SPA centrų pasipuošė eglučių miškeliais, siūlo specialius cinamonu kvepiančius menu ar pramogas Naujųjų metų sutikimui. Taip pat apgyvendinimo įstaigos ir pramogų organizatoriai paruošė specialius pasiūlymus moksleivių žiemos atostogoms, tad kurorte tikimės sulaukti daug džiugaus šurmulio“, – sako Birštono turizmo informacijos centro direktorė Rūta Kapačinskaitė.

Kaip išverti dieną be socialinių tinklų? 2 p.

Muziejus – atviras visiems 3 p.

„Moderni laumė“ – grožio, sveikatos, magijos kūrinija 5 p.

„Mes mylime pirkėjus, o jie – mus. Tad būkime visi sveiki, džiaukimės gyvenimu!“ 6 p.

Būkite atsargūs 7 p.

Gražus laukimo laikas tęsiasi... 8 p.

Drauge papuošė kalėdinę lauko erdvę

Baldų gamintojos „Scapa Baltic“ Prienų padalinys, kuris yra įvairių socialinių akcijų organizatorius ir dalyvis, nustebino ir prieš šias šventes, kartu su sporto klubu „Stadionas“ pakvietęs Prienų miesto ir rajono įmones, kolektyvus, švietimo, globos ir kitas įstaigas prisijungti prie iniciatyvos „Paspuoškime Kalėdoms“.

Įmonė visiems, panorusiems dalyvauti šventiniame konkurse ir unikalios kalėdinės erdvės kūrime, dalino iš medžio plokštės išpjautus elnius, eglutes ir kitus kalėdinius žaislus, prašydama juos papuošti pagal savo galimybes ir fantaziją.

Rezultatas pranoko lūkesčius. Į kalėdinės atributikos puošybos akciją įsitraukė 25 dalyviai (įmonės, bendruomenės, darželių vaikučiai, moksleiviai, šeimos ir draugų kolektyvai iš Prienų ir Birštono savivaldybių), už jų pagamintas dekoracijas buvo balsuojama internete, daugiausia žiūrovų patiktųjų sulaukusių darbų autoriai apdovanoti specialiais prizais gruodžio 14 dieną visų kūrėjų bendromis pastangomis šventiškai papuoštoje beržyno erdvėje prie



„Scapa Baltic“ įmonės.

„Scapa Baltic“ Prienų padalinio gamybos vadovas **Julius Strampickas** padėjo visiems dalyviams, prisidėjusiems prie kalėdinės nuotaikos kūrimo mies-

te, ir įteikė dovanėles.

Didžiausiomis rėmėjų dovanomis apdovanota Birštono lopšelio-darželio „Giliukas“ „Drugelių“ grupė, kurios vaikų apipavidalintas elnis ir eglutė įvertinti net 696 patiktukais, į trejetuką populiariausiųjų pateko ir draugų kolektyvo „Ežerėlis“ bei komandos „Keturi – žali – balti“ dekoracijos. Kiekvienas renginio dalyvis į savo namus galėjo parsinešti kūrybinio džiaugsmo su įmone išpjaustytais ir dovanotais mediniais eglės žaislais, o vėliau juos dekoruoti.

O beržynėlio erdvė kviečia apsilankyti, pasidžiaugti kūrėjų išmone ir šviečiančiomis girliandomis, nusifotografuoti su mažaisiais, pajavairinti ilgus ir tamsius šventinio laikotarpio vakarus.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos



Gyvenimas

Viskas brangsta, o laikraščio kaina išlieka tokia pati!

Dovana visiems prenumeratoriams – 2025 metų kalendorius!

„Gyvenimą“ galima užsiprenumeruoti:

Redakcijoje (be aptarnavimo mokesčio!) Adresas: Kauno g. 19A, Prienai. Tel.: 8 319 60 012, 8 605 19 327. El. paštas: zina@gyvenimas.info, info@gyvenimas.info. Paštuose ir pas laiškanesius: Mobilųjį laiškanęšį galite išsiviešti telefonu: (8 700) 55 400.

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

Birštono krašto žinios

● Gruodžio 5 d. Birštono savivaldybės vicemeras Vytautas Kederys dalyvavo Sveikatą stiprinančio Kauno regiono tinklo organizuotoje metinėje konferencijoje „Dirbtinis intelektas žmonių sveikatai“, vykusioje Raseinių rajone. Renginyje dalyvavo Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos atstovai, Kauno regiono savivaldybių bei sveikatos įstaigų vadovai, medikai ir kiti specialistai.

● Birštono savivaldybės administracija skelbiamų derybų būdu perka būstą, vieną trijų kambarių butą, esantį Birštono mieste, skirtą apsaugoto būsto socialinės priežiūros paslaugų teikimui. Plačiau www.birstonas.lt.

● Gruodžio 9 d. Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė ir tarybos narys Valentinas Vincas Revuckas dalyvavo Kauno regiono plėtros tarybos visuotiniame susirinkime Raudondvaryje. Merė taip pat pirmininkavo Kauno regiono plėtros tarybos kolegijos posėdžiui. →

● Gruodžio 10 d. Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė dalyvavo Lietuvos savivaldybių asociacijos valdybos posėdyje, Vilniuje. Posėdyje Lietuvos savivaldybių asociacija pasirašė memorandumą dėl sporto objektų ir infrastruktūros prieinamumo su Lietuvos paralimpinių komitetu. Memorandumu siekiama žmonėms su negalia sudaryti geresnes sąlygas sportuoti ir užtikrinti spartesnę infrastruktūros pritaikymą jiems visose Lietuvos savivaldybėse.



Renkame Metų žmones ir Metų projektą

Baigiantis metams tradiciškai kviečiame prisiminti ryškesnius 2024 metų įvykius, pastebėti tuos Prienų ir Birštono krašto žmones, kurie, Jūsų nuomone, išsiskiria prasmingais, visuomenei naudingais darbais, yra verti pagarbos už kilnius ir nesavanaudiškus poelgius, kurie puoselėja gražius santykius su aplinkiniais, nestokoja idėjų ir savo bendruomenėje skleidžia gerą ir grožį. Rašykite mums, siūlykite savo kandidatus, vertus nominacijos „Metų žmogus“ ir prizų, skirtų pagerbti mūsų krašto šviesuoliams. Taip pat rinkite ir kandidatus „Metų projekto“ nominacijai.

Jau esame sulaukę mūsų laikraščio skaitytojų laiškų, skambučių, kuriuose minimos konkrečios pavardės.

- 1. **Birutė Mitrulevičienė** – Balbieriškio Caritas vadovė.
- 2. **Viktorija Bielevičienė** – muziejininkė, Šilavoto Davatkyno bendruomenės pirmininkė, įvairių iniciatyvų ir žygių organizatorė.
- 3. **Audronė Zdanevičienė** – Stakliškių gimnazijos etikos mokytoja, renginių jaunimui ir moksleiviams organizatorė.
- 4. **Vytautas Lėckas** – Prienų ir Birštono ūkininkų sąjungos narys, gyvulininkystės ūkyje įkūręs pieno produktų gamybos cechą, 2024 m. Lietuvos artojų varžybų prizininkas, aktyvus bendruomenių renginių rėmėjas.
- 5. **Aldona Žaliauskienė** – Birštono sveikos gyvensenos klubo „Šilagėlė“ vadovė, fizinį aktyvumą skatinančių renginių, paskaitų, žygių, mankštų iniciatorė.
- 6. **Raimundas Puišys** – verslininkas, fotomenininkas, keliautojas, fotografijų parodų, mėgėjų teatrų festivalio „Šaltupis“ ir bardų dainų festivalio „Aš esu Ruduo“ organizatorius ir mecenatas, M. Šalčiaus premijos laureatas.
- 7. **Vilma Burbienė** – Birštono savivaldybės administracijos socialinės paramos skyriaus specialistė, Birštono Caritas reikalų vedėja.

- 8. _____
- 9. _____

Metų projektai

- 1. Prienų Just. Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos kultūrinio turizmo maršrutas „Justino Marcinkevičiaus keliu“ (nuo Prienų iki Vilniaus).
- 2. Suoliukų su dedikacijomis pastatymas Skriaudžių jubiliejaus proga.
- 3. Gastrobaro „Teka teka“ atidarymas Prienuose.
- 4. „Augti žmogumi – auginti žmogų“. (Jiezno gimnazijos 80-mečio proga rėmėjų lėšomis išleista knyga).
- 5. Jaunimo erdvės atnaujinimo projektas Birštone (naujos patalpos, lauko erdvė).
- 6. Senovinių sklandytuvų sąskrydis Pociūnuose.
- 7. Birštono ir Prienų krašto kūrėjų knyga „Ieškojimų šviesa“.
- 8. Šilavoto Švč. Jėzaus Širdies Carito veiklos atnaujinimas.
- 9. Birštono „Bočių“ bendrijos metų projektas „Sveikatingumo ir pažinimo keliu – nemokamu būdu“.
- 10. _____

Mieli laikraščio skaitytojai, pildydami anketą, galite pritarti jau pasiūlytoms kandidatūroms, galite įrašyti ir kitų šviesuolių pavardes bei projektų pavadinimus. Pareiškšti savo nuomonę, užpildydami anketą, galite iki gruodžio 25 d. Savo siūlymus galite siųsti ir el. paštu info@gyvenimas.info

Saugi
e. visuomenė

Kaip išverti dieną be socialinių tinklų?

2024 m. Lietuvos sveikatos mokslų, Vytauto Didžiojo ir Vilniaus universitetų mokslininkų atlikto tyrimo duomenimis, lietuviai per dieną socialiniuose tinkluose praleidžia nuo 1 val. 25 min. iki 3 val., o apskritai internete beveik dvigubai daugiau laiko. Jei sudėtume per savaitę internete ir socialiniuose tinkluose praleistą laiką, jis virstų dienomis, o per metus – savaitėmis.

Psichologė **Ingrida Nadieždienė** pastebi, jog virtualioje erdvėje praleidžiamo laiko trukmė dažnai perlipa rekomenduojamus laiko rėžius. Pavyzdžiui, jau minėto tyrimo duomenimis, 18–35 m. asmenys internete praleidžia apie 3,5 val. darbo dienomis ir iki 4 val. laisvadieniais, o paaugliai – nuo 4,5 val. (darbo dienomis) iki 6 val. (laisvadieniais). Kiek mažiau laiko naršymui skiria vyresni nei 36 m. asmenys, kurie internete praleidžia mažiausiai laiko – nuo 2,5 iki 3 val.

Anot psichologės, yra įrodymų, kad, peržengus rekomenduojamą 4 valandų buvimo prie ekranų trukmę, didėja psichikos ir fizinės sveikatos sutrikimų rizika. „Socialiniuose tinkluose veikia atlygio mechanizmai (komentarai, sekėjų skaičius, patiktukai ir kt.), kurie skatina laimės neuromediatoriaus – dopamino išsiskyrimą. Smegenyse išsiskirdama ši cheminė medžiaga verčia mus jaustis laimingiems, motyvuoja atlikti tam tikrus veiksmus ar juos kartoti. Tačiau dažnai smegenyse išsiskiriantis dopaminas padaro mus vis mažiau jautrius jo poveikiui – t.y. mes norime vis dažniau kartoti malonumą mums suteikusį veiksmą (vis daugiau laiko praleidžiame internete). Ilgainiui įgyjame ir priklausomybę – nenumaldomą ir nevaldomą potraukį būti internete: naršyti, nuolat tikrinti savo socialinių tinklų paskyras, peržiūrėti elektronines parduotuves, žaisti žaidimus ar kt. Ši reiškinį, kai praleidžiamas laikas internete ima trukdyti kasdieniam žmogaus gyvenimui, mokslininkai vadina probleminiu interneto naudojimu (PIN)“, – apie naršymo įtaką žmogaus sveikatai pasakoja I. Nadieždienė.

Psichologė pripažįsta, jog savo darbe jai dažnai tenka bendrauti su

jaunuoliais, kurie vis daugiau laiko praleidžia socialinėse platformose, bendrauja, žaisdami kompiuterinius žaidimus ir kt. Pasak I. Nadieždienės, pajutę interneto teikiamus „greitus“ privalumus, žmonės rodo mažiau iniciatyvos gyvam bendravimui, pradeda jo vengti ir, kaip sako psichologė, tai pasireiškia ne tik tarp vaikų ar jaunimo, bet ir tarp suaugusiųjų.

Anot jos, blogiausia, jog, skirdami laiką virtualiam bendravimui, nuskriaudžiame patys save, nes netenkame gyvo bendravimo teikiamų privalumų: fizinio kontakto, artumo, ryšio, gyvų emocijų ir galimybės praktikuoti ir stiprinti socialinius įgūdžius.

Kita vertus, I. Nadieždienės pastebėjimu, pastaruoju metu vis daugiau žmonių pripažįsta skaitmeninės higienos svarbą: stengiasi limituoti prie ekranų praleidžiamo laiko trukmę, nepamiršti fizinio aktyvumo, miego, poilsio, mitybos ir gyvo bendravimo svarbos ar atrasti kitų veiklų.

Paklausta, ką patartų tiems žmonėms, kurie visgi jaučia nerimą ar baimę išjungti socialinius tinklus, psichologė atkreipia dė-

mesį, jog nerimas ir baimė jau gali signalizuoti apie pavojų. „Evoliuciškai baimės emocija svarbi išlikimui, kai susiduriame su realiu pavojumi ir grėsme. Tik klausimas, kokia grėsme gali kilti, jei aš neprisijungsiu prie savo paskyros? Ar aš būsiu atstumtas, o gal atstumtas bus tik mano virtualus įvaizdis? Gal aš nerimauju, kad atitrūksiu nuo virtualios grupės aktualijų ir praleisiu kažką svarbaus? Visgi, ar tai tikrai svarbiau už arbatos puodelį su



artimuoju, pokalbį su vaiku, poilsį gamtoje ar laiką su knyga?“, – retoriškai klausia I. Nadieždienė.

Jos teigimu, su internetu ir jo naudojimu susijusios kylančios intensyvios nemalonios emocijos rodo, kad laikas atkurti balansą tarp virtualios ir realios erdvės.

Pasak psichologės, labai svarbu tų emocijų nebandyti neigti, nes – tai ženklas, rodantis stiprų prisiiršimą prie technologijų. „Pirmiausia, pastebėkite jį. Vėliau mažais žingsneliais kurkite naujas dienos rutinas, įvesdami minutes, valandas ar net dienas, kai nesinaudojate ekranais pramoginiams tikslais. Palaipsniui šį laiką galima didinti. Stebėkite, kas vyksta, kas pasikeičia. Leiskite sau nuobodžiauti ir nustebsite, kokių netikėtų veiklų ilgainiui norėsite imtis“, – pirmųjų žingsnių reikšmę akcentuoja I. Nadieždienė.

Psichologė taip pat atkreipia dėmesį, jog į savo kasdienybę svarbu įtraukti kuo daugiau fizinio aktyvumo, taip pat rūpintis miego, mitybos ir poilsio kokybe.

Išverti dieną be socialinių tinklų gali padėti ir programėlės, kurios apriboja interneto naudojimo galimybes arba, prieš atidarant programą, siūlo sustoti, giliai įkvėpti ir dar kartą pagalvoti, ar jums tikrai šiuo metu reikia ją išjungti. Tokias galimybes siūlo: „OneSec“, „AppBlock“, „Freedom“ ir kt. programėlės. Visgi, jei pastebite, kad sunkiai sekasi atitraukti nuo socialinių tinklų, prarandate malonumo jausmą kitose gyvenimo srityse, I. Nadieždienė rekomenduoja kreiptis pagalbos į sveikatos specialistus. „Geriau dėl savęs padaryti konkretų nedidelį veiksmą jau šiandien nei kažką didelio kažkada“, – sako psichologė I. Nadieždienė.

Rimantė Jančauskaitė

Muziejus – atviras visiems

Prienų krašto muziejus vienas iš pirmųjų Lietuvoje savo ekspozicijas visiškai pritaikė asmenims su įvairiomis negaliomis, apmokė darbuotojus šios grupės lankytojams vesti užsiėmimus. Muziejus tapo draugiškas ir silpnaregiams, ir turintiems klausos problemų bei raidos sutrikimų.

Gruodžio 12 d. muziejuje, dalyvaujant Prienų rajono savivaldybės vadovams, veiklos partneriams ir lankytojams, visuomenei buvo pristatytas šiais metais sėkmingai įgyvendintas projektas „Prienų krašto muziejus – atviras visiems“. Projektui skirta 40 414 eurų LR Kultūros ministerijos lėšų. Iš viso šiais metais finansuoti septynių šalies muziejų projektai. Prienų rajono savivaldybė prisidėjo lėšomis keltuvo atnaujinimui.

Prienų krašto muziejaus direktorė **Lolita Batutienė** papasakojo, kad, prieš įdiegiant techninius sprendimus, buvo apklausti tikslinių grupių asmenys, atsižvelgta į specialistų, dirbančių su raidos sutrikimų turinčiais žmonėmis, rekomendacijas, dalyvauta specializuotuose mokymuose. Visa tai projekto rengėjams padėjo išsiai-

kinti asmenų su negalia poreikius, suprasti jiems kylančius iššūkius, atrinkti ir adaptuoti informaciją, kad ji būtų suprantama.

Direktorė padėjo projekto sumanytojai ir vadovė – kultūrinių veiklų koordinatorei ir organizatorei **Rūtai Levinskienei** bei projekto partneriams. LASS Pietvakarių centro, Lietuvos kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centro, Informacijos kaupimo ir sklaidos centro, Kauno kurčiųjų centro, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos specialiojo ugdymo skyriaus atstovai konsultavo muziejaus specialistus, dalinosi patirtimi, praktiškais patarimais, kaip pristatyti ekspozicijas šioms lankytojų grupėms.

Projekto įgyvendinimo metu muziejaus ekspozicijų „Krašto šviesuoliai“, „Literatūriniai Pri-



Apie tai, kaip buvo įgyvendintas Prienų krašto muziejaus projektas, pasakojo įstaigos direktorė **Lolita Batutienė**.

nai“ ir „Lukšų šeimos istorija“ medžiaga buvo paruošta ir pritaikyta transliavimui per garso terminalų sistemą klausos ir regos negalies turintiems žmonėms, ji pateikiama gestų kalba ir subtitrais. Taip pat parengtas audiogidas, patogus naudoti regos negalių turintiems lankytojams. Audiogiduose įrašyti pasakojimai apie miesto istoriją, sklandytuvų istoriją, krašto šviesuolius, literatūrinius Prienus, Lukšų šeimą, pristatomi esantys eksponatai ir kt.

Asmenims, turintiems raidos sutrikimų, muziejaus virtualus turas papildytas trumpais pasakojimais lengvai suprantama kalba. Anot L. Batutienės, tokio pobūdžio virtualus turas yra pirmasis Lietuvoje, užtikrinantis galimybę šiai lankytojų grupei įsitraukti į kultūrinę veiklą pritaikytoje ir suprantamoje aplinkoje.

Sukurta ir nauja edukacinė programa „Prisilietimas prie istorijos: Butlerių pilies paslaptys ir atradimai“, kuri kviečia susipažinti



Projekto „Prienų krašto muziejus – atviras visiems“ vadovė **Rūta Levinskiene**.



Lankytoja išbando audiogidą, skirtą regos negalių turintiems asmenims.



Kurčiųjų organizacijos atstovai domisi, kaip veikia muziejaus terminalas, kuris transliuoja informaciją gestų kalba ir subtitrais.

su pilies istorija, archeologinių radinių analogais, interaktyviai tyrinėti jos struktūrą, liesti specialiai pritaikytą pilies maketą, patiems kurti savo svajonių pilį. Edukacija skirta raidos sutrikimų ir regos negalių turintiems lankytojams.

L. Batutienės teigimu, šioje edukacinėje programoje per tris šių metų mėnesius jau dalyvavo daugiau kaip 100 lankytojų iš Prienų ir kitų šalies miestų globos namų, socialinių paslaugų ir dienos centrų, mokyklų.

Raidos sutrikimų turintiems lankytojams pritaikyta ir ekskursija „Prienų krašto vadovas: mūsų istorija, kultūra ir žmonės“. Ši ekskursija – tai galimybė padidinti muziejaus prieinamumą, stiprinti įvairių poreikių lankytojų įtrauktį į muziejaus veiklas. Šią ekskursiją jau pasirinko per 120 lankytojų.

Meras **Alvydas Vaicekuskas** pasidžiaugė, kad muziejus tapo inovatyvia ir įvairioms asmenų grupėms prieinama kultūros įstaiga, jis vylėsi, kad atnaujintos ir pritaikytos asmenų su negalia poreikiams ekspozicijos pritrauks daugiau lankytojų iš kitų miestų ir rajonų, suteiks jiems žinių apie Prienų kraštą.

Muziejinių darbo rezultatus pozityviai įvertino, sėkmės palinkėjo VSĮ Kauno kurčiųjų centro vadovas **Mykolas Balaišis**, LR Seimo narės **Jūratės Zailskienės** patarėja **Daiva Macijauskienė**, savo kūrybos dainas dovanojo LASS Pietvakarių centro atstovė **Laura Stadalninkaitė**.

Svečiai iš Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejaus surengė edukaciją „Komedijos Amerikos pirtyje repeticijos Grinių namuose“. Ši spektaklio repeticija, įtraukiant vaidinti renginio žiūrovus, projekto pristatymo proga surengta neatsitiktinai. Prienų krašto muziejaus direktorės pavaduotojos, vyriausiosios rinkinių kuratorės **Ernestos Juodsnukytės** teigimu, Prienuose gyvenęs pirmosios lietuviškos komedijos „Amerika pirtyje“ autorius Juozas Vilkutaitis-Keturakis dar jaunystėje neteko kojos, buvo silpno regėjimo, todėl jis užjautė savo likimo brolius, stengėsi jiems visai pagelbėti, savo namuose buvo įdarbinęs patarnautojų, turinčių sveikatos problemų.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos



Spektaklio „Amerika pirtyje“ repeticija.



Restauruoti Lietuvos partizanų dokumentai, daugiau kaip 70 metų išbuvę po žeme

Po metus trukusių darbų restauruoti Lietuvos partizanų Tauro apygardos Geležinio Vilko ir Žalgirio rinktinių dokumentai.

2022 m. balandžio mėn. Prienų rajone, miškelyje šalia Nemuno netoli Pociūnų, kasant smėlį buvo rasta metalinė dėžutė su Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės, 1945–1952 m. veikusios Marijampolės ir Prienų rajonuose, dokumentais. Radinys Lietuvos ypatingąjį archyvą pasiekė tik po kelių mėnesių. Be dėmesio palikti dokumentai per tą laiką perdžiūvo ir tapo tokie trapūs, kad nuo menkiausio prisilietimo byrėjo į smulkiausias gabaliukus. Deja, bet gan didelės dalies rastų dokumentų būklė buvo tokia bloga, kad jų nepavyko restauruoti.

2023 m. birželio mėn. Kauno rajone, miškelyje netoli Rokų poligono, kasant žemę rasta artilerijos sviedinio gilzė, uždengta sutrūnijusiu mediniu dangčiu. Gilzės viduje buvo pluoštelis drėgnų, dėmėtų, spalvą pakeitusių, storu purvo



Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės dokumentai prieš restauravimą.

sluoksniu padengtų popieriaus lapų. Atlikus apžiūrą buvo nustatyta, kad tai Tauro apygardos Žalgirio rinktinės, 1945–

1952 m. veikusios Suvalkijoje ir Kauno rajone, dokumentai.

Blogos fizinės būklės Geležinio Vilko ir Žalgirio rinktinių dokumentai buvo sudėti į šaldiklį, kur laukė restauravimo pradžios. Lietuvos kultūros tarybai 2024 m. skyrus finansavimą, iki tol šaldiklyje laikytus Lietuvos partizanų dokumentus restauravo Lietuvos centrinio valstybės archyvo restauratoriai.

Restauruoti dokumentai bus saugomi Lietuvos ypatingajame archyve. Sutvarkius ir aprašius dokumentus, jie bus suskaitmeninti ir paskelbti interneto svetainėje „Lietuvos partizanų dokumentų elektroninis archyvas“ (<https://epartizanai.archyvai.lt/>), kur skelbiami skaitmeniniai Lietuvos ypatingajame archyve, kitose atminties institucijose ir privačiose kolekcijose saugomų Lietuvos partizanų dokumentų vaizdai.

Informacijos šaltinis: <https://lva.archyvai.lrv.lt/lt/naujienos/lietuvos-partizanu-dokumentai-daugiau-kaip-70-metu-isbuve-po-zeme/>

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Gerės paslaugų prieinamumas širdies nepakankamumu sergantiems pacientams

Sveikatos apsaugos ministerija pakeitė kardiologų ir slaugytojų konsultacijų teikimo tvarką širdies nepakankamumu sergantiems pacientams. Gydytojai kardiologai ir slaugytojai nuo šiol konsultacijas galės teikti ir tiems pacientams, kurie baigė aktyvųjį ambulatorinį gydymą. Įsakymo pakeitimas suteiks galimybę gauti visapusiškai kokybiškas paslaugas, padėsiančias pacientui suprasti ligą, išmokyti metodų, kaip ją kontroliuoti, atpažinti simptomus bei užtikrinti optimalų ligos valdymą ir gydymą.

Iki šiol kardiologo ir slaugytojo konsultacijos širdies nepakankamumu sergantiems pacientams buvo teikiamos tik tuo atveju, jei pacientai dėl šios ligos buvo gydyti ligoninės stacionariame skyriuje.

Širdies nepakankamumu sergantys pacientai nuo pat ligos pradžios bus mokomi savirūpybos, stebėti savo sveikatos būklę, o specialiai pasirengusio gydytojo kardiologo ir slaugytojo komanda pritaikys optimalų gydymą.

2021 m. Europos kardiologų draugija parengė rekomendacijas dėl ūminio ir lėtinio širdies nepakankamumo diagnostikos ir gydymo. Rekomendacijos akcentavo ir tinkamos paciento savikontrolės bei jo mokymo, svei-

katos stebėsenos svarbą.

Žinių trūkumas, klaidingas supratimas prisideda prie nepakankamo rūpinimosi savimi, vaistų nevartojimo, todėl ankstyvesnis pacientų informavimas ir stebėseną yra gyvybiškai svarbūs. Nors gydytojo kardiologo ir slaugytojo konsultacijos, į kurias įeina ir paciento mokymas, paslauga Lietuvoje teikiama jau nuo 2015 m., tikimasi, kad pradėjus ją teikti pacientams po aktyviojo gydymo (įskaitant stacionarinį ir ambulatorinį) bus užtikrinta veiksmingesnė savikontrolė ir optimalus gydymas, pagerės šių pacientų gyvenimo kokybė, sumažės pakartotinės hospitalizacijos rodikliai ir mirtingumas.

SAM Komunikacijos skyrius

Žmonėms su negalia – tikslingesnis negalios nustatymas, mažesnė biurokratinė našta

Žmonėms su negalia negalios nustatymas taps aiškesnis, mažės biurokratinė našta, pagalba žmones pasieks greičiau ir efektyviau – laikinai einantis socialinės apsaugos ir darbo ministro pareigas Vytautas Šilinskas pasirašė tai įtvirtinančius teisės aktus.

„Negalios nustatymo procese siekiame atsigrežti į kiekvieną žmogų individualiai įvertinant sveikatos būklę bei reikalingos pagalbos poreikius. Efektyvina negalios nustatymo procesą, mažiname administracinę naštą“, – sako laikinai einantis socialinės apsaugos ir darbo ministro pareigas Vytautas Šilinskas.

Nauja tvarka įtvirtinti pakeitimai padės tiksliau nustatyti žmogaus negalią bei jam reikalingos pagalbos poreikį, efektyviau priimti sprendimus, užtikrins aiškų įstatymų taikymą, taip pat sudarys mažesnę administracinę naštą ir žmogui su negalia, ir sprendimo priėmėjui.

Negalios vertinimo metu pildant klausimyną vaizdo ir garso skambučio būdu, bus sudaryta galimybė specialistams, pildantiems klausimyną, pamatyti asmenį, įsitikinti jo tapatybę ir objektyviau įvertinti asmens situaciją bei reikalingos pagalbos poreikio mastą. Taip pat bus sudarytos galimybės klausimyno pildymo metu stebėtojo teisėmis dalyvauti nevyriausybinų organizacijų, atstovaujan-

čių asmens su negalia teisėms ir interesams, atstovui, kaip numatyta teisės aktuose. Šiuo metu, klausimyną pildant telefonu, tai sudėtinga įgyvendinti.

Bus įtvirtintas teisinis pagrindas Asmens su negalia teisių apsaugos agentūrai priimti motyvuotą sprendimą nevertinti negalios, kai iš medicininių dokumentų matyti, kad asmens sveikatos būklė neatitinka bazinio dalyvumo kriterijų.

Papildyti bazinio dalyvumo kriterijai sudarys galimybę nustatyti negalią asmenims su regėjimo negalia (kuriems nustatytas ryškus nistagmas).

V. Šilinskas pasirašė Neįgalumo lygio nustatymo kriterijų ir tvarkos aprašo pakeitimus, Individualios pagalbos teikimo, lengvojo automobilio ar jo techninio pritaikymo išlaidų kompensacijų poreikių nustatymo tvarkos pakeitimus bei Dalyvumo lygio nustatymo kriterijų ir tvarkos aprašo pakeitimus.

SADM duomenimis, 2023 m. pabaigoje Lietuvoje gyveno apie 224,9 tūkst. asmenų su negalia.

PR Klausos negalia: kokią pagalbą garantuoja privalomasis sveikatos draudimas?

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, klausos negalią patiria daugiau nei 5 proc. pasaulio gyventojų, arba 430 milijonų žmonių, tarp jų – 34 milijonai vaikų. Ką Lietuvoje klausos sutrikimų turintiems pacientams užtikrina privalomasis sveikatos draudimas, ir kaip jie gali gauti reikalingą pagalbą?

Klausos aparatai – kompensuojami

Lietuvoje klausos sutrikimų turintiems suaugusiems ir vaikams, apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu, klausos aparatai 100 proc. apmokami iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF). Norint gauti kompensuojamą klausos aparatą, reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris išrašys siuntimą ausų, nosies ir gerklės ligų (LOR) gydytojo specialisto konsultacijai gauti. Ar klausos aparatas gali būti kompensuojamas, nustato LOR gydytojas, įvertinęs skyrimo sąlygas. Jei būtinas, atsižvelgdamas į neprigirdėjimo laipsnį, LOR gydytojas nurodo, kokio tipo klausos aparato žmogui reikia: vaikams ir jaunuoliams iki 24 metų, kurie mokosi specialiosiose, profesinėse ir aukštosiose mokyklose, gali būti pritaikomi 4 tipų, suaugusiems – 5 tipų klausos aparatai.

Pacientui, gavusiam iš LOR gydytojo elektroninį siuntimą klausos aparatui įsigyti, su siuntimu per 180 kalendorinių dienų reikėtų kreiptis į įmonę, sudariusią sutartį su Valstybine ligonių kasa (VLK) dėl aprūpinimo kompensuojamais klausos aparatais. Siunčiantysis gydytojas pacientui turi pateikti tokių įmonių sąrašą.

Tinkamą klausos aparato modelį pacientui padeda pasirinkti įmonės, į kurią kreipiamasi, specialistas. Įmonės turi užtikrinti apdraustųjų aprūpinimą klausos aparatais, dėl kurių yra pasirašiusios sutartis, netaikydamos priemokos dėl technologinių ypatumų. Priemokos gali būti taikomos tik apdraustajam raštu patvirtinus, kad jis yra informuotas apie galimybę gauti kompensuojamą priemonę, bet renkasi tos pačios paskirties priemonę, kuriai pagaminti taikomos modernesnės technologijos ir naudojamos brangesnės medžiagos.

Kas gali skirti?

Jei suaugusiam pacientui klausos aparatas skiriamas pirmą kartą, sutrikimo laipsnį diagnozuoja ir kompensuojamą klausos aparatą skiria tretinio lygio ambulatorines ir (ar) stacionarines ausų, nosies ir gerklės ligų gydymo paslaugas teikiančios gydymo įstaigos LOR gydytojas. Jei aparatas skiriamas ne pirmą kartą, jį gali skirti antrinio lygio ambulatorines paslaugas teikiančios gydymo įstaigos LOR gydytojas. Kuriose gydymo įstaigose teikiamas pacientui reikalingos antrinio ar tretinio lygio LOR paslaugos, turėtų rekomenduoti šeimos gydytojas.

Vaikams klausos sutrikimo laipsnį nustato ir pirmą kartą bei pakartotinai kompensuojamą klausos



aparatai skiria tretinio lygio LOR gydytojas. Vaikams iki 7 metų gali būti išduodami du kompensuojamieji klausos aparatai abiem ausims vieną kartą per 3 metus. Vaikams nuo 7 metų ir suaugusiems – du aparatai abiem ausims vieną kartą per 5 metus. Individualūs ausies įdėklai vaikams iki 7 metų skiriami 1 kartą per metus, o vaikams nuo 7 metų ir suaugusiems – 1 kartą per 5 metus.

Yra iš ko pasirinkti

Suaugusiems žmonėms klausos aparatas antrai ausiai išduodamas pasibaigus numatytam paskutinio išduoto klausos aparato naudojimo terminui. Išskirtiniais atvejais, kai klausos aparatas labai pablogėja (ne mažiau 20 decibelų), tretinio lygio LOR gydytojas pagal toninės audiogramos duomenis pacientui klausos aparatą ir ausies įdėklą gali skirti anksčiau numatyto termino naujam klausos aparatui skirti. Jei klausos aparatas prarandamas dėl vagystės, gaisro, stichinės nelaimės ir pan., būtina pateikti tai patvirtinančius dokumentus. Tada klausos aparatas ir ausies įdėklai taip pat gali būti paskirti anksčiau numatyto termino.

Iš PSDF kompensuojami kelių tipų klausos aparatai. Vienokių tipų aparatai kompensuojami vaikams ir studentams, kitokių – suaugusiems. Vaikams ir studentams už klausos aparatus šiuo metu kompensuojama nuo 540 iki 583 eurų, suaugusiems – nuo 190 iki 378 eurų. Kompensuojama individualaus ausies įdėklo suma – 41 euras.

Klausos aparatams skiriamos lėšos kasmet auga: nuo 32,5 mln. eurų 2021 metais iki daugiau nei 5 mln. eurų 2023-iaisiais. Pernai kompensuojamus klausos aparatus gavo per 13,6 tūkst. apdraustųjų. Šiais metais klausos aparatams iš PSDF kompensuoti skirta 7,7 mln. eurų.

Kai klausos aparatas nepadeda

Be klausos aparatų yra dar viena PSDF lėšomis kompensuojama priemonė – kochlearinė implantacija. Tai klausos reabilitacijos būdas, suteikiantis galimybę girdėti. Kochleariniai implantai skiriami vaikams ir abiem ausimis klausos netekusiems suaugusiems, kai klausos pažeidimas yra sunkus

(Nukelta į 6 p.)

Gaus kompensuojamas priemonės kontrolei

Pacientams, kuriems po kasos pašalinimo pasireiškia cukrinis diabetas, nuo šiol bus kompensuojamos medicinos pagalbos priemonės (MPP), skirtos cukrinio diabeto kontrolei. Pakeitimas patvirtintas sveikatos apsaugos ministro įsakymu, gavus pacientų kreipimąsi ir Lietuvos endokrinologų draugijos rekomendaciją.

Pacientams, kuriems nustatyta hipoinsulinemija, išsivysčiusi po procedūros, nuo lapkričio 27 d. pradėtos kompensuoti:

- nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistema, sudaryta iš keičiamųjų jutiklių ir siūstuvų, išskyrus gliukozės juosteles gliukozės kiekiui kraujyje nustatyti, kurios

jau yra kompensuojamos;

- insulino pompų, naudojamų ambulatoriškai gydyti nuolatine poodine insulino injekcija, keičiamųjų dalių komplektai;

- adatos insulino švirkštikliams.

Sveikatos apsaugos ministro įsakymą ir minėtų priemonių skyrimo sąlygas rasite <https://e-tar.lt/>

portal.lt/legalAct/ff2bf6e6ac-0511ef90b5ee8931e5ce5e.

Lietuvoje yra maždaug 15 pacientų su pašalinta kasa, dauguma jų turi 1 tipo cukrinio diabeto diagnozę. Lietuvos endokrinologų draugijos nuomone, atsižvelgiant į pacientų būklę ir klinikinę situaciją, privalo būti užtikrinta galimybė šiems pacientams skirti visą priemonių, kurios yra prieinamos sergantiesiems 1 tipo cukrinio diabetu, spektrą.

SAM Komunikacijos skyrius

Gyvenimą kuriame patys

Augu ir auginu

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

„Moderni laumė“ – grožio, sveikatos, magijos kūrinija

„Kūryboje siekiu vaistažolių mišinius, aromatus, arbatos gėrimo ritualus sieti su sveika gyvensena, estetika, lietuviškomis baltų tradicijomis. Tai perteikiu savaip, šiuolaikiškai...“ – sako spalvinga asmenybė, menininkė, žolininkė, kūrėja, Prienų kraštiečių, įmonės „Moderni laumė“ vadovė Radvilė KUNCĖ.

– Labai įdomus jūsų įmonės pavadinimas – „Moderni laumė“.

– Šiam prekiniam ženklui lapkritį sukako ketveri. Pamenu, kai 2020.11.11 astrologai, numerologai rašė, kad ši data ypatinga, galinti pakeisti likimą ir jį užprogramuoti daugybei metų į priekį. Tada impulsyviai sugalvojau šį pavadinimą, logotipą ir *facebook* puslapį. Norėjau gamtos išmintį susieti su baltiškėmis tradicijomis šiuolaikiškai, moderniai, kas būtų priimtina dabarčiai. Laumė – Perkūno su-tuoktinė, nublokšta į žemę, žemiškosios ir dangiškosios sferos tarpininkė; darbštumo ir gebėjimo valdyti augalus, gamtos stichijas simbolis. Nežinojau, kaip tai įgyvendinsiu, bet supratau, – tai mano naujo kelio pradžia.

Taip aštuonerių metų patirtį dizaino ir marketingo srityje bei darbą didelėse Lietuvos įmonėse iškeičiau į pievas ir miškus...

– Ir kas tapo pirmuoju impulsu?

– Vyras! (*nusijuokia*)... Esu kilusi iš Mačiūnų kaimo Prienų rajone. Vaikystėje buvau gamtos vaikas, ląksčiau basa, pažinojau vaistines žoleles. Man pakildavo aukšta temperatūra vos išgirdus, kad tėvai ruošiasi pjauti kiaulę ar genėti medžius. Gyvendama Marijampolėje suvokiau, kaip stipriai man reikia gamtos, kaip myliu žemę ir augalus. Pažintis su vyru gražino mane į gimtąjį kraštą. Po vestuvių pradėjau ieškoti savęs (mergvakarių programa tapo paklausiausia iš mano veiklų, – į naują būties etapą išlydėjau beveik 100 merginų). Apsigyvenus su vyru Domu nuošalioje sodyboje Būdininkų kaime, gamtos apsupty, vėl stebėjau vaikystėje rinktus augalus, vaikščiojau po šalia esantį mišką, vis labiau jį pažindama: kur koks augalas, medis auga. Sugrįžo ryšys su gamta...

Karantino laikotarpiu mokiausi aromaterapijos, augalų magijos, natūralios kosmetikos gamybos kursuose. Troškiau savo energiją skirti tam, kas teiktų apčiuopiamą prasmę. Vyro paskatinta nusprendžiau išeiti iš darbo ir užsiimti individualia veikla. Taip gimė „Moderni laumė“. Už visus ieškojimus, atradimus esu labai dėkinga savo vyrui, kuris mane supranta, palaiko ir motyvuoja.

– „Modernios laumės“ pradžia – kvapnūs gaminiai?

– Baigusi aromaterapijos kursus, ėmiau kurti namų kvapų kompozicijas, natūralius smilkalus, kvėpalus, aromaterapines žvakes. Gamybai rinkausi ir parfumuotus aliejus, bet keičiantis gyvenimo būdui, naudoju tik natūralius, eterinius aliejus. Aromaterapinei energetinį poveikį turinčiai sojos vaško 120 ml žvakutei (gerinančiai kūno, proto ar dvasios sveikatą) pagaminti reikia apie 10 ml eterinio aliejaus. Tinkamai jį parinkus atsipalaiduoja emocijos, gerėja nuotaika bei savijauta.

Šiltuoju metų laiku vedu edukacijas ir privačius renginius, žvakių, smilkalų dirbtuves, mergvakario programą „Žmonos burtai“, paremtą senosiomis baltų tradicijomis ir augalų magija.

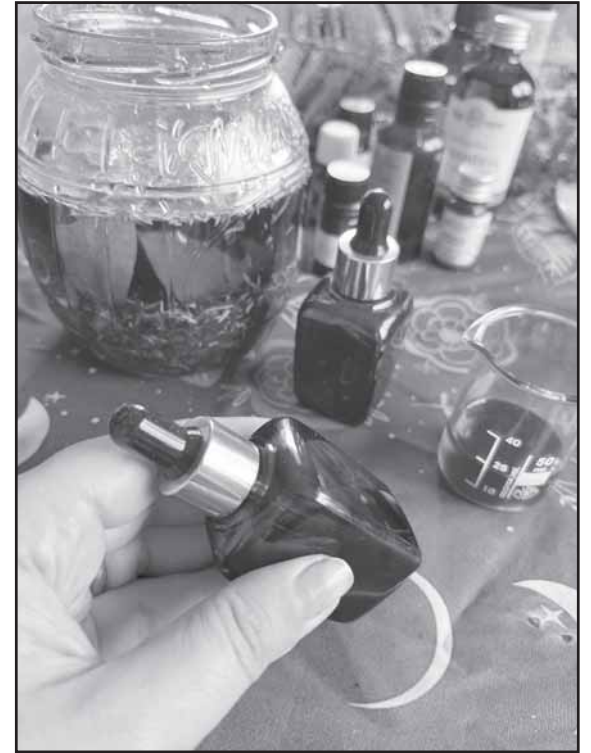
– Jūsų originalus kūrinys – 12 žolelių arbatos ritualas. Kas tai?

– Prieš keletą metų susidomėjau iš Pietų Amerikos kilusia kakovos gėrimo ceremonija – specialiai paruoštos grynos, nerafinuotos (ne miltelių forma) kakovos, kuri suteikia energijos, praturtina žmogaus organizmą magniu, geležimi, atveria žmonių širdis. Egzotiško ritualo mokiausi pas moterį, ištekėjusią už ekvadoriečio.

...Tačiau pajutau vidinį pasipriešinimą: vadinausi laume, saugau lietuviybę, o užsiimu svetimų tautų



Įmonės „Moderni laumė“ vadovė ir kūrėja Radvilė Kuncė.



Aromatų gamyba.

papročiais? Taip kilo mintis sukurti ritualą panaudojant lietuviškus augalus. Jo metu dalyvius supažindinu su 12 skirtingų žolelių, kurias suskirstau pagal savybes į 4 kategorijas: žemės, vandens, oro ir ugnies stichijas. Pasakoju apie kiekvieno augalo energetines ir vaistines savybes. Jas tyrinėjame, uostome, ragaujame, o augalų kortos atskleidžia, ko kiekvienam iš mūsų ar visiems susirinkusiesiems trūksta. Tada variniame katilukyje išverdame arbatą. Gerdami gėrimės jos skoniu, kvapu, fiksuojame augalų sukeltas mintis.

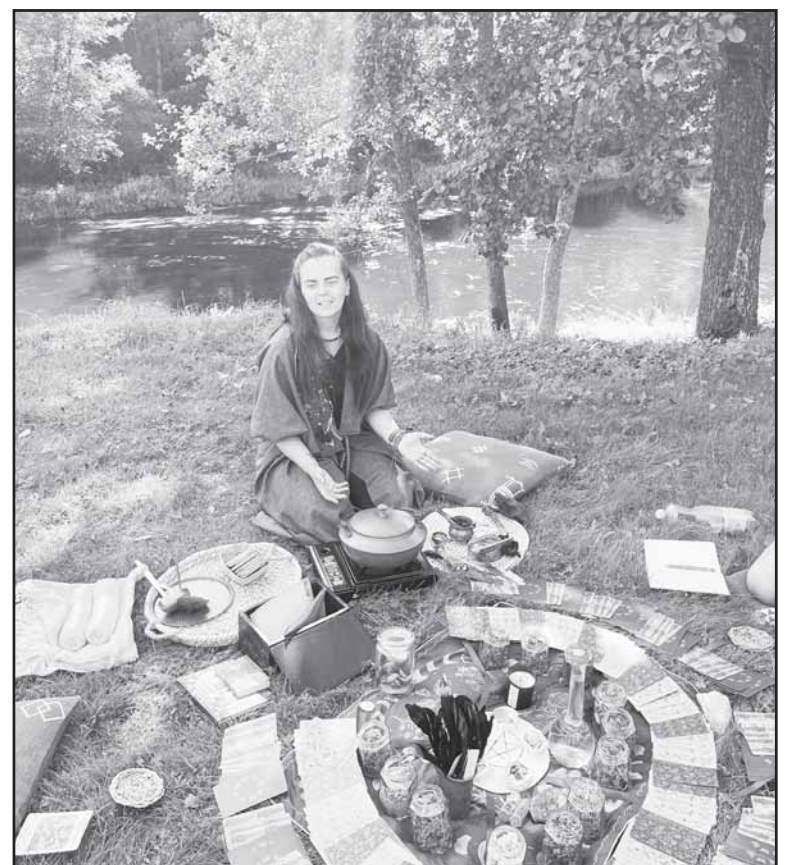
– Tačiau vaikystėje norėjote būti gydytoja...

– Svajoju būti gydytoja, bet tapau dizainerė. Vedu renginius ir edukacijas, orientuotas į magišką energetinį augalų poveikį, žmogaus ir augalo ryšį. Kartais sumaišydavau tonizuojančios ar raminančios arbatos moterų sveikatai, grožiui. Grįžus į gamtos namus domėjausi liaudies medicina, taikiau natūralius gydymo metodus šeimoje, mokiausi ir netradiciniuose gydymo būduose (reiki, psichosomatikos).

Vis dėlto supratau, kad turiu savo kelią... Žmonės vis prašydavo patarimų, kokie augalai padėtų nuo įvairių negalavimų. Siemet pradėjau siekti fitoterapeutės licencijos – studijuoju Klaipėdos universitete papildomą ir alternatyviąją sveikatos priežiūrą (holistinę mediciną), nes konsultuojant sveikatos klausimais privalu suprasti, kaip funkcionuoja žmogaus kūnas, kokios augalų fitocheminės savybės, kaip parinkti individualų gydymą ir daugybę kitų subtilybių.

– Kuriate įdomius vaistažolių mišinius. Kurie tinkami šaltajam metų sezonui?

– Remiantis liaudies medicinos žiniomis, sukūriau keletą žolelių mišinių, kuriuos pateikiu netradiciniu formatu – *žolelių medutyje*. Tai – smulkiai sumalta augalų pudra meduje. Patogu vartoti, skanu ir naudinga. Peršalimo ligų profilaktikai medutį papildžiau šėivamedžio žiedais, čiobreliais,



erškėtrožių vaisiais, gervuogės lapeliais, anyžiais, pankoliais, saldymedžio šaknim, medetkų žiedais ir šalavijo lapais. Geresniam virškinimui sumaišiau: pipirmėtę, melisą, pankolį, kmynus, valerijono šaknį, rozmarino lapelius, raudonėlį, anyžius ir medetkas. Ramesniam miegui – ramunėles, levandas, melisą ir mėlynąsias balnapupes. Kuriu medučių formules imuniteto ir medžiagų apykaitos gerinimui.

– Kokie jūsų ryšiai su kraštiečiais? Ką žadate pasiūlyti ateityje?

– Pakviesta Prienų globos namų socialinių darbuotojų, vedžiau edukaciją jų gyventojams. Rišome smilkalus, žolinių puokšteles, pasakojau apie augalus. Patirtimi bei žiniomis dalinasi ir Globos namų gyventojai, juos ypač sudomino augalų kortos. Prisidėjau prie Prienų socialinių paslaugų centro darbuotojų vykdomo projekto – vedžiau magiškos žvakės dirbtuves vaikams Pakuonio seniūnijoje. Vasarą apie augalų įvairovę pasa-

kojau vaikų stovyklos dalyviams.

Pagrindinė naujiena, kad netrukus į magiškus renginius, paskaitas ar pirties ritualus kviesime į mūsų su vyru kuriamą erdvę Prienų rajone Būdininkų kaime.

Per ketverius veiklos metus nesuskaičiuočiau, kiek kilometrų pravažiuota po Lietuvą pilnu automobiliu įvairių atributų, tad seniai svajoju apie savo erdvę. Vyras domis pirtininkyste, pamažu įgyvendiname svajonę – statome pirtį. Šalia – mano magiškas laumės namelis, kur džiūsta žolynai, ir mano dirbtuvės. Šalia auga 50 ažuolų, aukuras ir akmenų ratas. Pamažu kuriasi vaistinių augalų darželis.

Visoje teritorijoje nerūkoma ir nevartojamas alkoholis.

Svajoju, kad ši erdvė taptų sveikatingumo ir geros savijautos oaze, kur iš miesto šurmulio ir darbų ištrūkę žmonės pasikrautų gerų emocijų ir energijos.

– Nuostabūs jūsų norai ir svajonės. Sėkmės jums, Laume – Radvile!

Veronika Pečkienė



Magijos burtai.

„Mes mylime pirkėjus, o jie – mus. Tad būkime visi sveiki, džiaukimės gyvenimu!“

Iki metų pabaigos dar dirbs turgus, manoma, jog pirkėjų antplūdis bus prieš pat Kalėdas, nors jau prie kai kurių prekių eilutė pirkėjų buvo nutįsusi ir likus porai savaitių iki Naujųjų. Kalėdinis stalas galbūt bus ir brangesnis nei pernai. Tačiau visi rinksimės pagal poreikius bei išgales. Apie tai, kokie buvo metai ir ko tikisi iš ateinančių, Žaliosios medinės gyvatės metų, ir užklausa turgaus prekybininkų bei pirkėjų.

Saulius Baranauskas, rajono ūkininkas, prekiaujantis savo paties spaustu šalto spaudimo sėmenų aliejumi, „kalociumi“, maltomis sėmenimis, nedaugžodžiaavo, sakė, kad metai buvo geri, o kaip ir visi, tikisi dar geresnių. Tačiau, pasak jo, svarbiausia, kad būtų viskas gerai tarp artimųjų, visi sveiki, ir palinkėjo pirkėjams bei kolegoms – ramios Kūčių vakarienės, gražių šv. Kalėdų ir dosnių viskuo ateinančių metų.

Netoliese sutiktas Romas Mašaškevičius iš Naujosios Ūtos skubėjo iš turgaus su pirkiniais. Romas nestokoja humoro jausmo, pats yra aktyvus bendruomenės narys, daugelį metų vaidina N. Ūtos mėgėjų teatre „Vėtrungė“. Jis užsiminė apie tai, kokie ištvėringi ir darbštūs yra ūkininkai, nepriklausomai nuo oro sąlygų bei kitų aplinkybių, tad ir palinkėjo jiems, kad žemę dirbantiems mažiau tektų galvoti apie išgyvenimą, kad ūkiai klestėtų, kad žmonės, pamiršę rūpesčius, surastų laiko ir sau, ir dalyvauti įvairiuose bendrystės renginiuose, o ir turguje kad laiko surastų ilgiau pašmirinėti, kad ateinantys metai jiems būtų palankūs ir iš Dangaus, ir iš valdžios priimtų sprendimų.

Bitininkas Robertas Pilauskas, kaip visuomet, iš toliau mandagiai sutinka, nors turgus jau į pabaigą, bet dar gali ir pirkėjų į paviljoną užsukti, todėl medus bei jo produktai gražiai išrikiuoti. „Metai buvo geri, – sako užklaustas. – Svarbiausia, kad žmonių turguje nemažėtų naujais metais, kad sveiki visi būtume. Ir dar linkėčiau, kad ir lietuviai, ir Lietuvos svečiai šiame Prienų turguje, o ir kituose turguose – surastų kuo daugiau būtent lietuviškų prekių“.

Daržovių bei pieno ir jo produktų nusipirkti, kaip sakė, kiekvieną šeštadienio rytą atbėganti prieniškė Genutė paatviravo: „Visi metai buvo sunkūs. Netekčių metai, kai Anapilin iškeliauo keletas brangių žmonių. Ligų metai – kai netikėtai išgirdau diagnozę, kai susirgo vyras, kiti šeimos nariai. Dirbu sunkų fizinį darbą. Todėl ir sau, ir kitiems



noriu palinkėti įžvelgti tą mažą vilties spindulį, lyg Kalėdinę žvaigždę, nesvarbu, kiek patiekalų sudėsit ant stalo, nesvarbu, ar toli skisite ar buvote jau šiais metais, linkiu sustojimo Kalėdinio laikotarpio, vertybių „perkainojimo“ „be akcijų“, nes patikėkit, kaip viskas laikina ir kaip mažai žmogui reikia. Linkiu mažiau norėti turėti ir paskaityti po gerą knygą“.

Visada miela užsukti į tartokiečių kioską. Žinoma, tenka palaukti, nes čia raugintų bei šviežių daržovių laukia ne tik vietiniai, bet ir pravažiuojančių pirkėjų. „Tegu nepuola jokie virusai, žinoma, sveikai maitintis linkiu, raugintų daržovių daugiau valgyti – tai juk natūralus antibiotikas. Mes mylime pirkėjus, ir pirkėjai mus myli. Taigi džiaukimės gyvenimu visi ir būkime sveiki“, – tarsi apibendrino metų rato būseną šeiminkė Antanina, kitų šaukiama tiesiog Nina.

Belieka pasidžiaugti ir padėkoti už tai, kad negailėjo savo laiko, patarimų, pastebėjimų, pašmaikštavimų, o ir įdomių paslapčių išspasakojimų per prabėgusius metų turgų rytmečius sutikti pirkėjai bei prekybininkai. Suraskite kiekvienas trokštamą dovaną po Kalėdų eglute, o Naujieji lai bus gražus gyvenimo tęsinys su tarpusavio supratimo, santarvės, gerumo, pilnatvės kupiniais jaukais namais bei širdžių šiluma, jeigu ims netikėtai šalti ar pūsti atšiaurūs vėjai...

Amžinąjį atilsį...

Liūdime dėl neeilinio žmogaus, neeilinio sveikuolio Vytauto KAZLAUSKO mirties ir nuoširdžiai užjaučiame anūkė Vaikšnorienę ir jos šeimą.

Pirmojo sveikatos klubo Prienuose
įkūrėja Dalė Baltuonienė

Mirus Janinai PETRAITIENEI, dailijamės skausmu ir nuoširdžius užuojautos žodžius skiriame artimiesiems.

Statybininkų g. 19 namo gyventojai

PR Klausos negalia: kokią pagalbą garantuoja privalomasis sveikatos draudimas?

(Atkelta iš 4 p.)

arba labai sunkus, o įprastos klausos gerinimo priemonės, tokios, kaip klausos aparatai, yra neveiksmingos. Taip pat yra kitų papildomų sąlygų.

Paciento sveikatą, klausos būklę, implantavimo operacijos būtinumą pirmiausia įvertina gydytojai specialistai, atliekantys tokias implantacijas – Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų arba Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų gydytojų konsiliumas. Siuntimą konsultuoti šiose gydymo įstaigose pacientui išduoda jo šeimos gydytojas arba LOR gydytojas. Jei gydytojų konsiliumas nusprendžia, kad paciento sveikatos būklė atitinka nustatytus kriterijus, dėl klausos implanto įsigijimo išlaidų kompensavimo į VLK kreipiasi pati gydymo įstaiga. Pacientas, gavęs pranešimą apie klausos implanto ar atsarginio procesoriaus įsigijimo išlaidų kompensavimą, per 3 mėnesius nuo jo gavimo dienos turi kreiptis į prašymą pateikusią gydymo įstaigą dėl implantavimo ar atsarginio procesoriaus išdavimo.

Du implantai – nemokamai

Ligonijų kasos kompensuoja trijų tipų klausos implantus: kochlearinius, BAHA įsriegiamuosius kaulinius ir vidurinės ausies klausos sistemas bei atsarginius šių medicinos pagalbų priemonių procesorius. Visų rūšių klausos implantų bazinės kainos PSDF lešomis kompensuojamos kiekvienai ausiai tik vieną kartą. Atsarginio procesoriaus įsigijimo išlaidos kompensuojamos ne dažniau kaip kas 5 metus. Dėl medicininių priežasčių pašalinus pacientams klausos implantą, gali būti kompensuojamas kitai ausiai skirtas klausos implantas. Iš viso pacientui gali būti skiriami ne daugiau kaip du klausos implantai.

BAHA implantai bei klausos sistemos skiriami pacientams, kuriems nustatytas abipusis sunkus kondukcinio ar mišraus tipo klausos pažeidimas ir dėl anatominė išorinės bei vidurinės ausies dalių defektų negalima klausos reabilitacija taikant įprastus klausos aparatus.

„Gyvenimo“ laikraščio ir Prienų rajono savivaldybės 2024-2025 metų krepšinio pirmenybės

(Atkelta iš 1 p.)

Antroje dienos rungtynėse „Stadiono“ komandos laukė lengvas pasivaikščiokimas, kadangi jų priešininkais tapo kol kas savojo žaidimo nerandanti „Rebuildo“ ekipa. Nors „Rebuildas“ susitikimo pradžioje kurį laiką sėkmingai priešinosi, tačiau antroje ketvirčio dalyje „Stadionas“ ėmė rinkti lengvus taškus ir pabėgo į priekį 30:11. Po pertraukėlės aikštelėje pasirodęs V. Celiešius pelnė net 19 iš 22 „Stadiono“ komandos antrojo kėlinio taškų, tuo tarpu „Rebuildui“ didžiąją taškų kraičio dalį rinko P. Juozaitis. Įpusėjus rungtynėms, „Stadionas“ užtikrintai pirmavo rezultatu 52:23. Tradiciškai antroji susitikimo dalis tebuvo formalumas. „Stadionas“ rinko lengvus taškus ir ramiai žygiavo pergalės link, tuo tarpu „Rebuildo“ komanda stengėsi papildyti pelnytų taškų kraitį ir džiaugėsi kiekvienu taikliu metimu. „Sta-

dionas“ galiausiai iškovojo lengvą pergalę rezultatu 101:46.

„Stadionas“ – „Rebuildas“ 101:46 (30:11, 22:12, 29:10, 20:13).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Stadionas“: V. Celiešius – 33, R. Marcinkevičius ir E. Straigis – po 20.

„Rebuildas“: P. Juozaitis – 16, G. Paulauskas – 10, M. Fomkinas – 9.

x x x

Iki šiol nepralaimėjusių komandų akistata tarp „Versmės“ ir „PMVD-Tango pizza“ komandų prasidėjo rezultatyviai: D. Jurgelionis jau pirmame kėlinyje pelnė net 16 taškų, o „Versmė“ truktelėjo į priekį 28:19. Antrajame ketvirtyje „Versmė“ trumpam įgijo ir dviženklį pranašumą, tačiau net 6 tolimus metimus pataikė „PMVD-Tango pizza“ snajperiai prieš didžiąją pertrauką sumažino atsilikimą iki 5 taškų – 44:49. Po pertraukos „PMVD-Tango pizza“ puolimas ėmė strigti – komandą gelbėjo dar 2 tritaškis pridėjęs P. Bartkevičius. Vis dėlto „Versmė“ tuo pasinaudoti nepavyko, kadangi žai-

dėjai patys surinko vos 13 taškų, ir rungtynių nugalėtojas paaiškėjo ketvirtajame kėlinyje, prieš kurį „Versmė“ pirmavo 62:52. I. Snapaičio 9 iš eilės pelnytų taškų dėka „PMVD-Tango pizza“ dar kurį laiką priešinosi, tačiau tolimais metimais prapliuopęs L. Lukošėnas galiausiai sudėliojo visus taškus ant „i“, ir „Versmė“ iškovojo užtikrintą pergalę rezultatu 94:76. Tuo tarpu „PMVD-Tango pizza“ komandai tai buvo pirmasis pralaimėjimas šiose pirmenybėse.

„Versmė“ – „PMVD-Tango pizza“ 94:76 (28:19, 21:25, 13:8, 32:24).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Versmė“: D. Jurgelionis – 30, L. Lukošėnas – 24, M. Daraškevičius – 11, J. Tamošiūnas ir G. Jevstignejevas – po 10.

„PMVD-Tango pizza“: P. Bartkevičius – 21, K. Rimgaila – 13, I. Snapaitis – 12, M. Seilius – 11.

x x x

Paskutinės dienos rungtynės sėkmingiau prasidėjo K. Valavičiaus vedamai „Azibets.lt“ komandai, kuri anksti išsiveržė

į priekį dvikovoje su „Šilavoto“ ekipa. Tačiau gerą sportinę formą demonstruojantys šilavotiškiai netruko pasivyti savo varžovus ir po pirmojo ketvirčio jau buvo priekyje 24:17. Antrame kėlinyje ir toliau vyko atkakli kova, o „Šilavotas“ padidino savo pranašumą iki dviženklio – 46:35. Kaip paaiškėjo, lemiamu tapo trečiasis rungtynių kėlinys. I. Jasiulevičiaus tolimi metimai užkūrė „Šilavoto“ puolimo mašiną, o ketvirtį net 30:7 laimėję Šilavoto seniūnijos atstovai prieš ketvirtąjį kėlinį jau buvo ramūs dėl pergalės, kadangi jų persvara perkopė 30-ties taškų ribą – 76:42. Ketvirtasis kėlinys įtakos rungtynių baigčiai jau nebeturėjo, o „Šilavotas“ iškovojo dar vieną solidžią pergalę rezultatu 93:62.

„Šilavotas“ – „Azibets.lt“ 93:62 (24:17, 22:18, 30:7, 17:20).

Rezultatyviausi žaidėjai:

„Šilavotas“: E. Seniūnas ir V. Mioldažys po – 15, I. Jasiulevičius – 13, V. Žilionis – 12.

„Azibets.lt“: K. Valavičius – 19, J. Arlauskas – 14, B. Vaišvilas – 8.

„Gyvenimo“ informacija

Naudingi patarimai

Būkite atsargūs

Šventiniu periodu būkite atsakingi degindami žvakės bei puošdami namus elektrinėmis girliandomis.

Daugelyje namų puošiama „gyva“, iš miško atnešta eglė. Tačiau svarbu žinoti, kad sausoje patalpoje ji greitai išdžiūsta ir gali labai lengvai užsiliepsnoti. Kad eglė ilgesnį laiką išliktų žalia, lanksčiomis šakomis ir nebyrančiais spygliais, ją būtina įstatyti į stovą su vandeniu. Svarbu taip pat parinkti ir tinkamą vietą – atokiai nuo durų, nuo šildymo priemonių ir kad ji netrukdytų išeiti iš patalpos. Taip eglutė bus ne tik gražesnė, bet ir saugesnė. Elektrinių lempučių girliandos turi būti tvarkingos. Laidai lankstūs, variniai, o lemputės – ne galinės kaip 25 vatų.

Kitas švenčių akcentas, kuris paskutiniu metu dažnas kiekvie-

noje šeimoje – degančios žvakės. Svarbu parinkti žvakėms tinkamą vietą – kad uždegtos jos niekam nekliudytų, kad prie jų neprieitų mažyliai ir naminiai gyvūnai. Nepatariama statyti žvakių ant palangės, prie užuolaidų, nes skersvėjis gali įpūsti liepsną, o prie jos prisilietusi besiplaikstanti užuolaida tikrai užsidegs. Jei degančiomis žvakėmis puošiamas šventinis stalas, reikėtų pasirūpinti, kad per jas nebūtų ko nors siekiama – gali užsidegti prie stalo sėdinčių drabužiai ar plaukai. **Svarbiausia** – nepalikti degančios žvakės be priežiūros, o išeinant iš kambario ją užgesinti.

Na, ir žinoma, kokios šventės

be fejerverkų. Žėrinčios, spalvingos, krentančios „žvaigždžių puokštės“ puošia jau bene kiekvieną didesnę ar svarbesnę miesto ar net ir šeimos šventę. Kiekvienais metais kyla ne vienas gaisras, kurio priežastis – neteisingas naudojimas pirotechnikos priemonėmis. Paprastai nelaimė nutinka leidžiant fejerverkus gausiai užstatytuose gyvenamuose rajonuose: jie įlekia į namų balkonų, išdaužia langus, sukeldami gaisrus. Fejerverkui pataikius į žmogų, pasekmės sunku prognozuoti – ji gali uždegti drabužius, apdegti veidą, rankas.

PAGD prie VRM Kauno PGV Prienų PGT informacija

PR Artėjantys žiemos mėnesiai – tragiškiausi pėstiesiems: kaip išvengti skaudžių eismo nelaimių?

Trečiąjį lapkričio sekmadienį daugelyje šalių minima Pasaulinė eismo įvykių aukų atminimo diena ir mūsų šalyje priminė, kad, deja, žuvusiųjų bei sužeistųjų keliuose pėsčiųjų skaičius nemažėja. Kritinis eismo įvykių metas – ruduo bei žiema, kuomet nukentia daugiausia žmonių. Kai vėlai švinta ir anksti temsta, itin aktualus tampa ne tik atsakingas vairavimas, bet ir pėsčiųjų atidumas: jie turi būti matomi kitiems eismo dalyviams. Specialistai primena, ką reikėtų daryti, norint išvengti skaudžių nelaimių.

Atšvaitai – vaikams, o kaip suaugusieji?

Kaip pastebi „Lietuvos draudimo“ žalų departamento vadovas **Artūras Juodeikis**, nors saugumui kelyje skiriamas vis didesnis dėmesys, nelaimės gatvėse ir keliuose vyksta ir dėl vairuotojų, ir dėl pėsčiųjų kaltės.

Transporto kompetencijų agentūros (TKA) duomenys rodo, kad pastaraisiais metais sužeistųjų bei žuvusiųjų pėsčiųjų skaičius smarkiai išaugdavo būtent rugsėjo–vasario mėnesiais, tai yra tamsiuoju sezonu. Šiuo laikotarpiu jis būdavo keletą kartų didesnis, palyginus su šviesiuoju metų laikotarpiu nuo kovo iki rugpjūčio.

„Pastarųjų 2023 m. ir 2022 m. tamsiaisiais metų mėnesiais sužeistųjų pėsčiųjų skaičius išaugdavo atitinkamai 5 ir 7 kartus, palyginus su vasaros laikotarpiu. Žuvusiųjų pėsčiųjų skaičiaus augimas tamsiuoju metų sezonu taip pat būdavo reikšmingas, atitinkamai, 4 ir 6 kartai. Tai parodo, kad pėstiesiems žiemos sezonu kyla nepalyginti daugiau rizikų nukentėti nei vasaros metu“, – komentuoja A. Juodeikis.

Nors turimi šių metų duomenys dar preliminarūs, pasak draudimo eksperto, jau dabar matyti, kad bendra tendencija išlieka – žengiant į tamsųjį metų fiksuojama vis daugiau pėsčiųjų sužalojimų ir žūčių.

„Pėstieji dažnai kerta kelią neleistinose vietose, eina ne per perėją arba šalia jos bando perbėgti gatvę degant raudonam šviesoforo signalui. Tamsiuoju paros metu jie dažnai neįvertina artėjančio automobilio greičio, o jei vilki

tamsius drabužius ir neturi atšvaito ar liemenių su šviesą atspindinčiais elementais, vairuotojai juos pastebi per vėlai, ir išvengti susidūrimo tampa praktiškai neįmanoma“, – sako A. Juodeikis.

Pasak eksperto, kai vėlai švinta ir anksti temsta, itin aktualus tampa ne tik atsakingas vairavimas, bet ir pėsčiųjų apsaugos priemonės: jie turi būti matomi kitiems eismo dalyviams. Tėvai beveik visada pasirūpina atšvaitais mažesniems vaikams, tačiau patys dažnai pamiršta juos segėti.

Atšvaitus sunku būna įsiūlyti ir paaugliams: jie neretai tikina, kad gali pasišviesti telefono žibintuvėliu. Visgi telefono žibintuvėlis šviesą skleidžia tik viena kryptimi, tad turėtų būti naudojamas kartu su kitomis šviesą atspindinčiomis priemonėmis.

Prastas matomumas – papildoma grėsmė

Kai tamsu, lyja ar drebia šlapdrība ir dar nėra susiformavusio sniego sluoksnio, kuris pašviesintų aplinką, vairuotojai turėtų būti itin sulėtinti greitį prieš perėjas, net jei pėsčiųjų iš tolo nesimato.

„Dažnas susidūrimą su pėsčiuoju patyręs vairuotojas liudija, kad žmogus pėsčiųjų perėjoje atsirasdavo tarsi iš niekur, nes tamsa ir krituliai apsunkindavo matomumą. Net ir laiku į pasirodžiusį pėsčiųjų sureagavęs vairuotojas sustoti laiku nebespėdavo – atstumas būdavo per mažas, be to, dėl slidžios dangos stabdymo kelias tapdavo daug ilgesnis“, – sako A. Juodeikis.

Jo teigimu, remiantis turima statistika, tamsiuoju paros metu



žūsta daugiau kaip pusė į eismo įvyki patekusių pėsčiųjų, kas trečias patiria sunkius sužalojimus. Žiemos mėnesiais didžiausią įtaką eismo saugumui keliuose turi matomumas, o vairuotojui pastebėti pėsčiųjų tamsoje yra labai sunku.

„Lietuvos draudimo“ ekspertas primena, ką daryti, norint išvengti skaudžių avarių pasekmių:

- Atšvaitus reikėtų pritvirtinti dešinėje drabužių pusėje, automobilių žibintų lygyje arba pasirūpinti žibintuvėliais bei kitais šviečiančiais ir šviesą atspindinčiais elementais. Atšvaitą seginti žmogų tamsiu paros metu, šviečiant artimosioms šviesoms, vairuotojas pastebi iš 130 metrų atstumo, o asmuo be atšvaito tampa matomas tik 30 metrų atstumu;

- Saugiausia judėti pėsčiųjų takais, šaligatviais, jei jų nėra – kelkraščiais, prieš automobilių judėjimo kryptį. Visada darykite prielaidą, kad vairuotojas tamsoje jus mato blogiau nei jūs atvažiuojanti automobilį;

- Per gatvę ar kelią eiti reikėtų tik įsitikinus, kad tai daryti saugu. Kilus dvejonėms, ar pavyks laiku kirsti kelią, patariama niekada nerizikuoti savo saugumu ir verčiau palaukti;

- Pėstiesiems, keliaujantiems tamsoje užmiešio keliais, rekomenduojama nešti šviečiantį žibintą arba ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiomis juostomis. Taip jie vairuotojų bus lengviau pastebėti ne tik tamsoje, bet ir apniukusią dieną ar lyjant, kai matomumas yra prastas.

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiai PERKAME MIŠKUS visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto.

Tel. +370 699 29 992.

Ieškome pirkti sodybos ar žemės sklypo vienkiemyje. Tel. +370 612 57 651.

ĮMONĖ BRANGIAI PERKA karves, bulius, telyčias tvarko išmokas, atsiskaito, išsiveža
0 646 82 142
0 678 65 644



Perkame žemės ūkio paskirties žemę, mišką. Tel. +370 615 31374.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda 1,5 metų kumeliuką. Tel. 8 605 15 099.

Įvairios prekės

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

Parduoda lietuvišką kiaulių skerdieną, svilintą. Kaina nuo 3,50 Eur/kg. Pusedės svoris – 50–60 kg, atveža. Tel. +370 607 12 690.

Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai, karameliniai ir šokoladiniai „tinginiai“ – tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. [f Lauros kepyklele](#). (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

PASLAUGOS

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

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

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

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

VALOME MEDŽIAIS IR KRŪMAIS APAUGUSIUS LAUKUS, GRIOVIUS. UŽ IŠSIKIRSTĄ MEDIENĄ SUMOKAME. Tel. 8 679 40 055.

Alytaus giesmininkai gieda laidotuvėse. Atvažiuoja patys. Kaina – 200 Eur. Tel. +370 615 20191.

ĮVAIRŪS

PRANEŠIMAS APIE PERKAMĄ ŽEMĘ MIŠKAMS ĮVEISTI

VĮ Valstybinių miškų urėdijos Prienų regioninis padalinys perka žemę, skirtą naujiems miškams įveisti. Pirkimo procedūros vykdomos kiekvieną metų ketvirtį. Pirkimo dokumentai talpinami interneto svetainėje www.vmu.lt skyriuje „Administracinė informacija“, „Skelbimai“, „Žemės, skirtos naujiems miškams įveisti, pirkimai“. Tel. pasiteirauti: +370 610 384 76.

Gražus laukimo laikas tęsiasi...

Žmonės buriasi draugėn, gamindami papuošimus kartu ruošiasi didžiosioms metų šventėms, dalijasi širdies šiluma, stengiasi pradžiuginti vieni kitus savo darbais, kūrybiniais sumanymais.

Daug šiltų to gražaus laukimo pavyzdžių gali pamatyti ir pajusti bibliotekose, kuriose visus metus vyksta daug prasmingų renginių, bet gruodį – ypač.

Kai praėjusią savaitę lankėmės Vyšniūnų bibliotekoje, jos šeimininkė **Zivilė** pirmiausia papasakojo apie prieš kelias dienas kartu su seniūnaitiu **Juožu** ir bendruomenės pirmininke **Sonata** surengtą Advento susikaupimui skirtą susitikimą su Stakliškių paprapijos klebonu, pasidalino mintimis apie su vaikais gaminamus šventinius papuošimus.

Stakliškių bibliotekoje, atėjus paskaityti ar pasikeisti knygų, pasitinka įspūdinga **Zitos Liutvinskienės** mezzinių paroda. Parodoje ne tik tradiciniai mezziniai, bet ir, pavyzdžiui, numegztos piniginės, dailūs rankinukai ir kiti ne tik gražūs, bet ir praktiški suvenyrai.

Užguosčio biblioteką jau puošia skaitytojų drauge nupinti Kalėdų vainikai ir įspūdinga **Ingos Mikalauskaitės-Andriulionienės** tapybos darbų paroda „Įkvėpimas“. Žiūri į autorės paveikslus ir širdyje tiesiog nejučiomis pajunti ramybę ir iš jos kylantį džiaugsmą. Džiaugsmą, kurio dažnai taip ilgimės...

Zinos Lankevičienės nuotraukos



Kalėdų nostalgija – su senais žaisliukais ir atvirlaiškiais

Prieššventiniu laikotarpiu verta užsukti į Skriaudžių biblioteką, kur tyloje, tarp knygų lentynų, tikrai pajusite sklendantį Kalėdinę dvasią. Ramiam švenčių laukimui nuteikia bibliotekinės **Ramunės Celiešienės** parengtos senovinių kalėdinių žaisliukų ir atvirlaiškių parodos, prisiminimais nukeliančios į vaikystę ir jaunystę, kuomet, laukdami švenčių, kartu su šeima puošdavome eglę, ranka rašydavome sveikinimo atvirukus artimiesiems, giminėms ir draugams.

Už tai, kad senų eksponatų gyvenimas tęsiasi ir šiandien jie kelia malonias emocijas bibliotekos lankytojams, reikia padėkoti **R. Celiešienės** pomėgiui kolekcionuoti žaisliukus ir atvirukus.

Ramunė eglutės žaisliukus sukaupe per dešimtmečius, kai kuriems – jau per 60 metų, jie priklausė Ramunės močiutei. Dėl vietos stokos bibliotekoje eksponuojama tik dalis

kolekcijos. Vieną senovinį žaisliuką, kuriam reikalinga restauracija, atnešė skaitytoja. Panašius žaisliukų sovietmečiu yra turėjusi ne viena šeima, deja, ne visi iki šių dienų juos išsaugojo. Vieni stikliniai žaisliukai sudužo, kiti buvo išmesti, pakeisti naujoviškais, madingesniais. „Apžiūrėję parodą žmonės apgailestauja, kad nebeturi senųjų žaisliukų, jaučiu jų nostalgiją,“ – sako bibliotekininke.

Neturinčius galimybių parodą apžiūrėti gyvai, **R. Celiešienė** kviečia Skriaudžių bibliotekos Feisbuko paskyroje Advento dienas skaičiuoti su virtualiu kalendoriumi iš senovinių žaisliukų.

Dar viena paroda „Kalėdos senuose atvirlaiškiuose“ pristato iš mūsų gyvenimo beveik išnykusią tradiciją – pasveikinti vieniems kitus ranka užrašytais linkėjimais. Atvirukai surinkti iš **R. Celiešienės** asmeninės kolekcijos, gauti iš istorikų ir kolekcininkų draugijos.

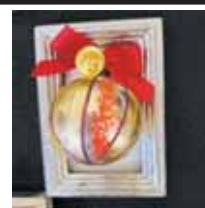
Bibliotekininke teigimu, kiekvienas ranka užrašytas atvirukas turi savo istoriją

bei pasakoja apie tą laikmetį, kuomet buvo išleistas, pristato jo tradicijas. Jie yra išskirtiniai – lyg visus gyvenimo laikotarpius primenantis žmogaus dienoraštis. Seniausias parodos atvirukas yra užrašytas 1921 metais. Yra tarpukario ir vėlesnių dešimtmečių atvirukų.

„Lietuvoje sovietmečiu oficialiai kalėdiniai atvirukai nebuvo leidžiami, nes visos religinės šventės buvo uždraustos. Svarbiausia švente tapo Naujieji metai, – priminė **R. Celiešienė**. Anot jos, lietuviškuose atvirukuose dailininkai stengėsi išlaikyti tautinę savimonę, įpinti etnografinių motyvų. „Greta oficialiai leidžiamų atvirukų egzistavo ir nelegali kalėdinių atvirukų leidyba, dažniausiai puoselėta fotografų. Jie perfotografuodavo tarpukariu išleistus arba patys sukdavo naujo siužeto atvirukus, kartais juos nuspalvindavo. Jų, taip pat ir iš užsienio atvežtų paveikslėlių su Kūdikielio Jėzaus gimimo siužetais, buvo galima rasti prie bažnyčių,“ – pasakojama atvirukų parodos aprašyme.

Visiškai nedaug reikia, kad atsitrauktume nuo kasdienybės ir nusiteiktume švenčių laukimui – tik apsilankyti bibliotekose, išsirinkti gerą knygą, apžiūrėti parodas, dalyvauti Kalėdinėse edukacijose ar popietėse su pašnekesiais prie arbatos puodelio...

Dalė Lazauskienė



Mintys balsu

Moteris iš balto džipo

Ji mane apdovanojo. Šypsena ir žodžiais: „Labas rytas.“ Apdovanojo žmogus, kurio tuo metu net vardo nežinojau. Tai – buvo moteris. Jauna moteris. Net truputį sutrikau, nes veiksmas vyko didžiojoje „Maximoje“, savitarnos zonoje. Aš, šiek tiek susikūprinęs, palinkęs prie kasos ekrano mokėjau už prekes, labai labai susikaupęs. Akys įbestos į ekraną, pirštu vedžioju ieškodamas tam tikros rūšies obuolių vaizdo, kai staiga, kaip varpelis, pasigirdo balsas: „– Labas rytas.“

Nuo to, kaip tai buvo pasakyta, manyje įsijungė visi malonių pojūčių hormonai. Pakeliu galvą – jauna moteris šypsosi. Ji kažkur matyta. Tikrai buvom susitikę, bet aplinkybių neprisimenu.

– Labas rytas, – sakau. – Buvau labai susikaupęs, nepastebėjau.

– Taip juk ir reikia, kai tvarkome reikalus su pinigais, – šypsodamasi pasakė ji.

Tonai – draugiški. Šypsena – iki ausų, nuotaikos – iki debesų. Aišku, nebūčiau aš, jei nesugalvočiau, kaip padėkoti už tai, ką gavau. O gavau tikrą pozityvų užtaisą visai dienai. Na, bent jau rytui, o gal ir iki pat pietų.

Sakau tiesiai:

– Nudžiuginote, nuotaiką pakėlėte. Nepamenu, kad nuo paprasto „labas rytas“ viskas aplinkui taip pasikeistų ir pagrazėtų.

Mokėjimus baigėm vienu metu ir išėjome iš savitarnos zonos. Ejome greta. Priduriu:

– Visada malonu jus sutikti.

Neatsimenu tiksliai, ką dar sakiau, nes jaučiausi kaip laumių užburtas jaunikaitis. Kalbėjau kažką apie malonią energiją. Ji atsakė tuo pačiu: esą yra žmonių, kurių vengti norisi, o čia – priešingai. Ir vėl – malonumo hormonų plūpsnis. Dar sumeluoju, kad eidamas į „Maximą“ kaip tik turėjau nusukti akis nuo vieno man nemalonaus žmogaus. Paliudijome dar kartą vienas kitam, kaip malonu susitikti.

Dar paskubomis papasakojau apie linksma apsikabinimų dieną užsienyje, kai nepažįstami žmonės gatvėse tiesiog, jei to emociškai nori ir abiem priimtina, draugiškai apkabina vienas kitą. „Pilnas „YouTube“ tokių epizodų,“ sakau. Galiausiai išsiskyrėme: ji – prie savo automobilio, aš – prie savo.

Matau, ji artėja prie didelio balto džipo. Nespėjus jai nutolti, pasuku atgal ir grįžtu prie jos. Sakau:

– Kaip malonu jus sutikti, o aš jūsų net vardo nežinau.

– Emilija, – atsako ji.

– Malonu, Emilija, – sakau. (Čia aš taip visada pakartoju vardą, kad geriau prisiminčiau – amžius mano jau toks.)

O ji sako:

– O aš irgi jūsų vardo nežinau.

– Eduardas, – sakau.

– Malonu, – taria ji savo varpelišku balsu. – Tai iki.

Štai ir visa istorija. Ko čia džiūgauti, atrodytu. Kas čia tokio įvyko? Nesuprantu. Tiesiog paprastas „labas rytas“ ir šypsena...

Pasaulyje viskas vyksta vienodai – ar nusprendi būti laimingas ir malonus visiems aplinkui, ar taškai pykčio purslus, rėkdamas, kad pasaulis neteisingas ir aplinkui vien blogi žmonės.

Geros dienos visiems. Gerų žmonių yra daugiau. Gal tik reikia pakelti akis, apsidairyti aplink ir nusišypsoti.

J. V. Kantvilas

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/laikrastisgyvenimas

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 Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuteriniai (maketav@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“.

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