

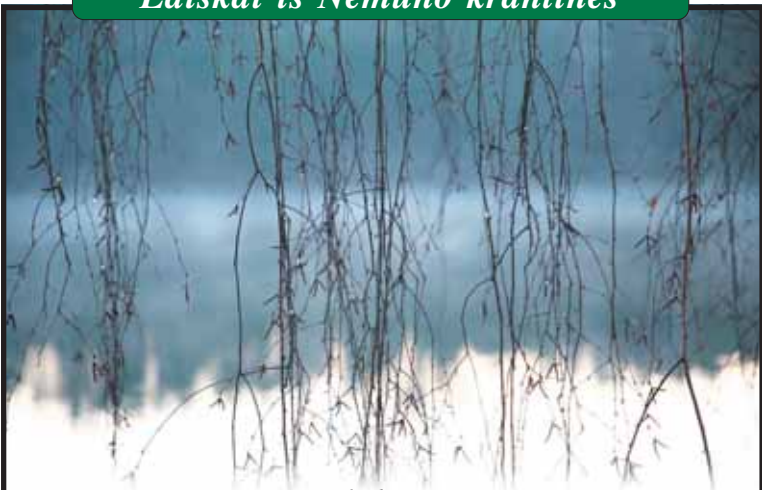


## Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis, nuo ketvirtadienio – delčia. Saulė teka 7 val. 37 min., leisis 17 val. 30 min. Dienos ilgumas 9 val. 53 min.

Vardadieniai: šiandien – Bernadas, Bernadeta, Gendrė, Gendrimas, Gendrius, Gendrys, Gendrutė, Gendrutis, Lengvenis, Lengvinas, Simeonas, rytoj – Butmantas, Butmantė, Butmina, Butminas, Butminė, Butmintā, Butmintas, Butmintė, Konradas, Neda, Nedėja, Nida, Šarūnas, Šarūnė, ketvirtadienį – Aida, Aidas, Aidė, Aidis, Eitenė, Eitenis, Eitmilas, Eitmina, Eitvaldas, Eitvyda, Leona, Leonas, Leoncija, Leonė, Leonija, Leontas, Leontina, Leva, Levas.

## Laiškai iš Nemuno krantinės



## Tai gerai ar blogai, kad mūsų kalba sena?

Tokį klausimą LRT laidoje „Neišspręsti istorijos ginčai“ iškėlė profesorius Alfredas Bumblauskas, tarsi pametėdamas mintį, jog nėra ko didžiulotis savo kalba, nes ilgai gyvenome be rašto. O gal vis tik yra? Gal teisus filosofas Antanas Maceina, sakydamas, jog „žmogaus pasaulis yra toks, kokia yra jo kalba“. Galime pasidžiaugti, kad protėviai buvo turtingi, nes mūsų žodynui net dvidešimties tomų prirėkė. O kiek dar žodžių neužrašytų liko.

Sausio 31-ąją sukako 30 metų nuo Lietuvos Respublikos valstybinės kalbos įstatymo priėmimo. Deja, negalime sakyti, jog tik į gera per tą laiką pasikeitė ne tik kalba – ir mūsų pasaulis. Norisi susigūžti girdint grubią neslepiamų patyčių, pašaipų kalbą, viešai skambančius keiksmažodžius, be jokio reikalo brukamas svetimybės. Šiandienai tarsi nebetinka mūsų kalba, nes ji atspindi mylintį, jaukų, saugų ir visai gyvybei pagarbų pasaulį, kur ne tik mažiausias upokšnis, bet ir menkiausia žolė turi savo vardą, kur vienas paukštis gieda, kitas čiulba, trečias kleketuoja, ketvirtas ūbauja, o žemė pavasariu alsuoja, ir sunku suskaičiuoti žodžius, kuriais motiną vadiname.

Jei kalba būtų tik bendravimo įrankis, nekiltų klausimas, gerai ar blogai, kad ji sena. Keistume, tobulintume ir kaip kokį buitines rakandą savo patogumui vis iš naujo pritaikytume. Bet ji – ne vien įrankis, todėl ir kalbos kaitą pateisinant norisi ją branginti, saugoti ir be atvangos kartoti, jog ne kalbos grožis svarbu (dėl to visada galima ginčytis), o jos gyvastis, jos gebėjimas atrakinti praeitį, atverti laiko patikrintus stiprybės, išminties, žmogiškumo klodus. Kad turėtume į ką atsiremti, iš ko pasimokyti.

Leiskime savo senai kalbai jaustis išdidžiai – neišmatuojamos jos galios tvirti ir byloti pasaulį, kur jauku, kur paprasčiausiai gera būti, nes čia ir mūsų, ir kalbos namai.

Genovaitė

Audronės Šidiškienės nuotrauka

Premjeras susitiko su ūkininkais: tarp prioritetų – perteklinės kontrolės mažinimas ir aukštesnė pridėtinė vertė žemės ūkyje 2 p.

Seimo Pirmininkas Saulius Skvernelis: „Visi politikai atsako už savo veiksmus ir tai įvertina rinkėjai“ 3 p.

Osteoporozė – klastinga liga 4 p.  
„Savanorystė mane augina...“ 5 p.  
Katino saktė 6 p. Būkite saugūs

Drožėjų rankų darbas prieš 8 p. masinę gamybą: ar yra ateitis?

## Pagerbti Prienų kraštui nusipelnę žmonės

2025 m. vasario 16 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre Valstybės atkūrimo dienos proga vykusioje šventėje buvo įteikti Prienų rajono savivaldybės „Dėkingumo“ apdovanojimai bei vyko Prienų krašto garbės piliečio vardo suteikimo ceremonija. Prienų rajono savivaldybės tarybos sprendimu Prienų krašto garbės piliečio vardas suteiktas kraštiečiams Juozui PALIONIUI (po mirties) – kūrėjui, visuomenininkui, ilgamečiam Prienų ir Birštono krašto atstovui Lietuvos Respublikos Seime ir Aldonai RUSECKAITEI – rašytojai, muziejininkei, visuomenininkei.

### 2024 m. „Dėkingumo“ nominantai:

„Už savanorystę“ – Dalė STANKEVIČIENĖ, Prienų rajono Pieštuvėnų kaimo bendruomenės „Pieštuvėnai“ pirmininkė, Stakliškių gimnazijos mokytoja;

„Metų poelgis“ – Gediminas DROZDOVSKIS, Kauno r., Domeikavos kaimo gyventojas;

„Metų šviesuolis“ – Vaidotas LABAŠAUSKAS, Prienų Kristaus Apsireiškimo parapijos klebonas;

„Už Prienų vardo garsinimą“ – Viktorija BIELEVIČIENĖ, asociacijos „Šilavoto Davatkyno bendruomenė“ pirmininkė;

„Už gyvenimo pasiekimus“ – Rasa ŽILINSKIENĖ, Išlaugo pagrindinės mokyklos vadovė, švietimo lyderystės ir reikšmingų inovacijų puoselėtoja;

„Už indėlį į Prienų krašto vystymąsi“ – „UAB „Kesberta“, įkūrėjas ir pagrindinis akcininkas Kęstutis GRABAUSKAS.

## „Metų ūkio“ bendrystė šventėje Anykščiuose

Vasario 7-ąją į Anykščių kraštą rinkosi pažangiausiai Lietuvos ūkininkai su šeimomis, draugais ir svečiais iš visos šalies. Lietuvos ūkininkų sąjungos (LŪS) bendruomenė susitiko jau 31 kartą vykstančioje „Metų ūko“ bendrystės šventėje.

Anykščių kultūros centre apdovanotos 105 ūkininkų šeimos iš 35 savivaldybių. Šventės dalyvius sveikino LR Ministras Pirmininkas Gintautas Paluckas, žemės ūkio ministras Ignas Hofmanas, Seimo nariai, valstybinių institucijų vadovai ar deleguoti atstovai, žemdirbiškų organizacijų lyderiai, savivaldybių merai, vicemerai, administracijų vadovai, žemės ūkio skyrių vedėjai, Konsultavimo tarnybos specialistai, rajoninių ūkininkų sąjungų pirmininkai.



Lietuvos ūkininkų bendruomenės šventėje dalyvavo ir Prienų ūkininkų sąjungos organizuoto rajoninio konkurso nugalėtojai Aušra ir Modestas Rutkauskai, antrosios vietos laimėtojas Eimantas Kazakevičius su dukra Auguste, tapusia rajono jaunųjų ūkininkų fotografijų konkurso pirmosios vietos laimėtoja. Kartu su šventės organizatoriais mūsų ūkininkus sveikino ir Prienų r. savivaldybės vicemeraras Deividas Dargužis, Prienų ūkininkų sąjungos pirmininkė Asta Gluoksniėnė ir Lietuvos ūkininkų sąjungos revizorė Loreta Smolskienė.

„Gyvenimas“ –  
laikraštis Jums  
ir apie Jus!

Viskas brangsta,  
o laikraščio kaina  
išlieka tokia pati!

„Gyvenimą“ galima  
užsisakyti:

. Redakcijoje (be aptarnavimo mokesčio!) Adresas: Kauno g. 19A, Prienai. Tel.: 0 319 60 012, 0 605 19 327.El. paštas: [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)

. Paštuose ir pas laiškanesius: Mobilųjį laiškanešį galite išsikviesti telefonu: (0 700) 55 400.



Nuomonė

Rytas STASELIS



## Šiek tiek retro sinchronizacijos motyvais

Privalau prisipažinti, kad kelerius paskutinius metus klydau. Man atrodė, kad Lietuvos ir kitų Baltijos šalių sinchronizacija su kontinentinės Europos elektros energijos perdavimo sistema sukels ne šiaip Rusijos režimo įtūžį, o paskatins kurti beigi įgyvendinti brangias propagandos kampanijas, vykdyti šantažą bei politinį spaudimą joms Europos Sąjungoje (ES). Taip, kad visa, ką patyrėme statydami suskystintų dujų terminalą Klaipėdoje, atrods it žiedeliai.

Juoba iš Rusijos pareigūnų lūpų prieš kurį laiką girdėjosi atvirų grasinimų, esą dėl Kaliningrado regiono izoliacijos Maskva iš Briuselio reikalaus milijardinių kompensacijų už galimai patiriamus nuostolius. Buvo, be to, kalbama apie tai, kad derybose dėl Baltijos šalių sinchronizavimo Rusija gali pareikalauti per Lietuvą nutiestos rezervinės perdavimo linijos iš Baltarusijos į Kaliningrado eksklavą.

Tačiau galime sakyti, kad nieko to neįvyko. Išskyrus keletą desperatiškų komentarų diktatūros kontroliuojamoje žiniasklaidoje ir specialaus Rusijos URM komunikacijos vadovės Marijos Zacharovos benefiso apie tai, esą susijungusios su Europa Baltijos šalys pačios atsisakė prielaidų klestėti bei vystytis.

Manau, kad viso to priežastis – agresyvus Maskvos karas prieš Ukrainą. Dėl jo ES iš esmės nutraukė bet kokius politinius kontaktus su Rusija, taigi ir derėtis dėl Baltijos šalių žingsnio buvo neįmanoma. Nors kai kurie Lietuvos, o ypač Latvijos bei Estijos, energetikos sektoriaus pareigūnai baiminosi, kad Rusija pati savo sprendimu gali atjungti mus nuo posovietinės erdvės. O tai rytinėje Baltijos jūros pakrantėje būtų sukėlę nemažai problemų.

Antroji svari vangios Rusijos reakcijos priežastis, manyčiau, yra ta, kad beveik prieš 3 metus – 2022 m. kovo pabaigoje prie Europos kontinentinių tinklų netikėtai, tačiau labai sėkmingai po izoliuoto sistemos darbo bandymo prisijungė Ukraina bei Moldova.

Ta proga atmintis pasufleravo dar vieną įdomų kelerių metų senumo epizodą, kuris tada suteikė iliuzijų tikėtis, kad ir su Kaliningrado regionu galėjo būti šiek tiek kitaip, nei yra dabar.

Gal 2013 m. su tuometiniu AB „Litgrid“ vadovu Virgilijumi Poderiu dalyvavome vienoje energetikos konferencijoje Varšuvoje. Ją organizavo viena konsultacinė kompanija, tad ten buvo pakviestas antrinės Rusijos koncerno „Rosatom“ įmonės – „Rusatom, Overseas“ vadovas Sergejus Bojarkinas.

Tuo metu „Rosatom“ rentė atominę elektrinę Kaliningrado regione, į statybas jau buvo sukišęs apie milijardą JAV dolerių ir neturėjo jokio supratimo, kur ateityje teks dėti jėgainėje pagamintą elektros energiją. Nors projekto verslo plane buvo numatyta eksportuoti į Baltijos šalis, Lenkiją ir Vokietiją.

S. Bojarkinas konferencijos scenoje vartėsi it vijurkas, kad visų pirma lenkus su vokiečiais įtikintų, kad Kaliningrado atominė užtikrins jiems prieigą prie „pigios“ elektros. Pasak S. Bojarkino, tam, kad pasiektų Vokietijos rinką, iš Kaliningrado per Lenkiją tereikėjo nutiesti naują 120-150 km perdavimo liniją iki tos, kuri buvo pastatyta dar vokiečių nacių laikais.

Kad vilionės būtų įtaigesnės, S. Bojarkinas žadėjo, esą Kaliningrade veiksianti jėgainė bus visus „europinius saugumo standartus“ atitinkantis objektas, kurį „Rosatom“ yra pasiryžęs leisti inspektuoti ne tik tarptautinės atominės energijos agentūros (TATENA), bet ir ES ekspertams. Maža to, pažymėjo S. Bojarkinas, dėl tokios verslo vizijos Kaliningrado regionas gali apsvaistyti galimybę integruotis į kontinentinės Europos perdavimo tinklus kartu su Baltijos šalimis.

Šioje vietoje mudu su V. Poderiu susižvalgėme tarpusavyje, tarsi norėdami įsitikinti, ar girdėjome tą patį...

Neklydome, nes per renginio pertrauką S. Bojarkinas davė man anksčiau sutartą interviu, kurio metu viską pakartojo žodis žodiu.

Matyt, kad panašios erezijos plaukiojo ne tik S. Bojarkino galvoje. Mat tų pačių metų antroje pusėje Maskvoje įvyko rimtas energetikų pasisėdėjimas su prezidentu Vladimiru Putinu, kurio metu buvo nuspręsta, kad Kaliningrado regionas niekada nebus energetiškai integruotas į Europą, o kliausis išskirtinai izoliuotu darbu.

Nors Kaliningrado atominės jėgainės statyba buvo sustabdyta, tačiau dabar ten veikia naujos ar apynaujės dujinės ir viena anglimis kūrenamos jėgainės. O visas regionas – atskira, uždara sistema.

Rašydamas šį tekstą internete ieškojau informacijos, kuo S. Bojarkinas užsiima dabar. Pasirodo, kad 2021 m. jis persikėlė gyventi į Latviją, kur statė ir pardavė individualius namus.

Zemės ūkis

## Premjeras susitiko su ūkininkais: tarp prioritetų – perteklinės kontrolės mažinimas ir aukštesnė pridėtinė vertė žemės ūkyje

Ministras Pirmininkas Gintautas Paluckas ir žemės ūkio ministras Ignas Hofmanas bei aplinkos ministras Povilas Poderskis antradienį Vyriausybėje susitiko su Lietuvos žemės ūkio tarybos ir Žemės ūkio rūmų nariais, su kuriais aptarė svarbiausius šalies ūkininkams klausimus ir užtikrino Vyriausybės dėmesį jų sprendimui.

„Žemės ūkio sektorius ir ūkininkų rūpesčiai nėra periferiniai, tai yra akivaizdu šiai Vyriausybei, savo programoje numačiusiai įstatymiškai pripažinti žemės ūkį strategiškai svarbiu šalies sektoriumi, būtinu nacionaliniam saugumui užtikrinti.

Opia problema šiandien yra tapusi administracinė našta ir perteklinė kontrolė – priežiūros institucijų vaidmuo, tikime, turėtų būti visų pirma orientuotas į konsultacinę pagalbą, bet ne bausmes. Turime ieškoti būdų ir kaip didinti pridėtinę sektoriuje sukuriama vertę, investuodami į našumą ir pirminės produkcijos perdirbimą. Tai svarbūs klausimai, kurie bus atliepiami ir šiuo metu ruošiamame Vyriausybės programos įgyvendinimo priemonių plane, jų sprendimų pažangai skirsiu ir asmeninių dėmesį“, – sakė premjeras G. Paluckas.

Susitikimo diskusijoje išsakyti ūkininkų atstovų lūkesčiai ir pastebėjimai dėl Lietuvos žemės ūkio interesų atstovavimo ES lygmeniu; sąlygų ir paskatų skirtinguose žemės ūkio sektoriuose; kartų kaitos žemės ūkyje ir jaunųjų ūkininkų skatinimo; žemės ūkio srities studijų prieinamumo ir patrauklumo; smulkių ir vidutinių, šeimos ūkių gyvybingumo; aplinkosaugos standartų bei priemonių taikymo; kooperacijos reglamentavimo ir sąlygų, taip pat kitų aktualių klausimų žemės ūkio srityse.

Kaip susitikime pabrėžė premjeras, platus žemės ūkio sektorius turi bendrus iššūkius, kuriuos sėkmingiausiai pavyktų spręsti nesant nekonstruktyvios konkurencijos tarp ūkininkams atstovaujančių



Susitikime pas premjerą G. Palucką.

organizacijų. Dialogas ir darnus bendradarbiavimas su visais socialiniais partneriais – vienas esminių šios Vyriausybės veiklos principų.

### „Svarbu tai, kad mus mato ir girdi...“

Paprašytas pakomentuoti susitikimą su premjeru G. Palucku, Lietuvos žemės ūkio tarybos pirmininkas Jonas Vilionis pasisakė už kryptingą darbą: „Svarbu tai, kad mus mato ir girdi. Procesas vyksta – mes kalbamės. O žengę vieną žingsnį, žinome, koks bus kitas.“

Pasak jo, su premjeru buvo aptarti ūkininkavimo tęstinumui svarbūs strateginiai žemės ūkio sektoriaus klausimai, susiję su biurokratijos mažinimu, investicijomis į ūkių modernizavimą, jų konkurencingumo gerinimą,

kooperacijos ir vietos gamybos stiprinimu. J. Vilionio teigimu, valstybė turėtų sudaryti palankesnes sąlygas jaunųjų ūkininkų atėjimui į žemės ūkio sektorius, išpirkti tuos ūkius, kurie nori likviduoti ir nutraukti gamybą, po to leisti jauniems ūkininkams juos išsipirkti per ilgesnį laiką, palengvinant kreditavimo sąlygas.

„Žemės ūkio taryba ne tik pateikė pasiūlymus Vyriausybės programos įgyvendinimo veiksmų planui žemės ūkio sektoriuose, bet ir nusiteikusi atsakingai dirbti kartu su Žemės ūkio ministerija bei Vyriausybe, kad numatytos priemonės būtų įgyvendintos,“ – teigė J. Vilionis, iki kovo 6 dieną numatyto žemdirbių suvažiavimo siekiantis išplėsti ūkininkų ir valdžios institucijų dialogą rajonuose, šiuo tikslu rengiami susitikimai Šilutėje bei Šakiuose.

Susitikimo su premjeru G. Palucku metu LŽŪT pirmininkas J. Vilionis išsakė savo poziciją dėl bendradarbiavimo su Žemės ūkio rūmais, jo nuomone, ši valstybės finansiskai remiama organizacija negali tinkamai atstovauti žemės ūkio asociacijų, ūkininkų interesams, todėl Žemės ūkio tarybai su ja nepakeliui. Savo pareiškimą J. Vilionis pagrindė segtuvu dokumentų, kuriuose atsispindi, kaip ŽŪR naudoja veiklai skirtas lėšas.

Tą pačią dieną ūkininkų organizacijų atstovai apsilankė ir LR Prezidentūroje, kur bendravo su šalies vadovu G. Nausėdos patarėjais, jiems pristatė opiausias pieno, mėsos ir kitų žemės ūkio sektorių problemas, aptarė išmokų suvienodinimo, investicijų ir aukštesnės vertės žemės ūkio produkcijos kūrimo, administracinių reikalavimų naštos mažinimo ir kitus klausimus.



Po pokalbio su LR Prezidento patarėjais.



# Seimo Pirmininkas Saulius Skvernelis: „Visi politikai atsako už savo veiksmus ir tai įvertina rinkėjai“

Naujos kadencijos Lietuvos Respublikos Seimas prieš tris mėnesius Seimo Pirmininku išrinko partijos „Vardan Lietuvos“ lyderį Saulių SKVERNELĮ.

Artėjant jo darbo šimtadieniui parlamento vadovas davė išskirtinį interviu vietos spaudai.

## Svarbu nediskredituoti idėjų

– Koku dabartinio Seimo pirmosios sesijos darbu, priimtu sprendimu labiausiai norėtumėte pasidžiaugti? O kas gal nuyklė per pastaruosius mėnesius?

– Pirmoji kadencijos sesija ilgoje ketverių metų distancijoje būna kitokia nei įprastos, tarsi savotiškas krikštas, ypač tiems politikams, kurie yra išrinkti pirmą kartą, o šią kadenciją tokiu turime net 66. Ši sesija buvo gana trumpa, nes Seimas prisiekė tik lapkričio 14 d. ir joje pagrindinis vaidmuo buvo skiriamas valstybės biudžeto projektui.

Patvirtinome Vyriausybės programą, taip pat turėjome suformuoti visas struktūras Seime: komitetus, komisijas. Manau, viską padaryti pavyko gana sklandžiai.

Pačių sprendimų nebuvo daug, tačiau galiu paminėti kelias šią sesiją pateiktas savo iniciatyvas, kurios, tikiu, pagreitį įgaus kitose sesijose. Visų pirma, tai Atmintinų dienų įstatymo pakeitimo projektas, siekiant įprasminti Sausio 13-osios įvykių atminimą. Taip pat pateikiau siūlymą dėl parlamentinių išlaidų tvarkos pokyčių, pagal kurį Seimo nariams, praleidusiems posėdžius be svarios priežasties, būtų apkarpos parlamentinei veiklai skirtos lėšos – po 5 proc. už kiekvieną praleistą plenarinį posėdį.

Dabar, iki kovo 10 d. – tarpseisijinis laikotarpis, kurį parlamentariai išnaudoja susitikimams su rinkėjais ir įstatymų projektams parengti. Antroje sesijoje laukia pagrindiniai darbai, plaukiantys iš Vyriausybės programos: mokesstinės pertvarkos, II pensijų pakopos korekcija, gynybos finansavimo galimybės ir kiti sisteminiai klausimai.

– Valstybės gynimo taryba patvirtino istorinį sprendimą: nuo 2026 iki 2030 metų gynybos finansavimą didinti iki 5–6 proc. Vyriausybė kol kas nedetalizuoja, iš kokių šaltinių galėtų būti finansuojamas didesnis gynybos biudžetas. Pasigirdo balsų, kad galbūt reikės didinti mokesčius. Kaip manote, ar Seimas ryžtųsi mokesčių sistemos pakeitimams?

– Šiuo klausimu jau girdėjome daugybę skleidžiamos dezinformacijos, kuri diskredituoja pačią idėją. Aš manau, kad turime leisti ekspertams dirbti ir rasti tinkamus sprendimus, kaip finansuoti šalies gynybą. Kai turėsime pateiktą konkretų priemonių paketą, galėsime jį plačiai išdiskutuoti ir spręsti, kas yra optimaliausia šioje situacijoje. Nenorėčiau kol kas komentuoti nepatvirtintų pavienių siūlymų, nes tai tik sukeltų dar daugiau susipriešinimo visuomenėje.

– Seime pritarta Kelių priežiūros ir plėtros programos finansavimo ir Kelių įstatymo pakeitimams, kuriais didinamas finansavimas kelių priežiūros ir remonto darbams savivaldybėse. Tačiau pasigirdo balsų, ar tikrai geriausia idėja yra savivaldybėms atiduoti kai kuriuos kelius, kurių priežiūros kaštai yra dvigubai didesni nei gaunamas finansavimas. Gal kurioje nors savivaldybėje pirmiausia reikėjo bandomojo projekto?

– Tai yra Lietuvos Respublikos Prezidentūros iniciatyva, aptarta su savivalda. Tikiuosi, kad padės spręsti vietinių susisiekimo kelių infrastruktūros problemas.

## Politinės aistros turi virti

– Visuomenei svarbu ir nuolat kyla švietimo klausimai. Žmonės viliasi, kad galbūt būtent šis Seimas imsis ir išdrįs sutelkti pajėgas (kaip yra sutarimas tarp partijų dėl gynybos finansavimo) ir pagaliau kryptingai pasirinkti ir patvirtinti tvarų vaikų ugdymo modelį (amerikietiška, skandinaviską ar kitą), kad jam būtų pritaikyti ir vadovėliai, ir priemonės, ir realus klasės dydis mokytojui aprėpiamas?

– Pritariu, kad Lietuva pagaliau turi turėti ilgalaikę ir efektyvią švietimo ir mokslo strategiją. Tam reikiamus pokyčius inicijuojame dar mano vadovaujamoje Vyriausybėje. Praeityje kadencijoje su kitomis partijomis pasirašėme bendrą susitarimą dėl švietimo politikos. Deja, gyvename politiniais ciklais, kai į vieną dieną pasirašytus susitarimus, jau kitą dieną pritrūkusi politinių ambicijų galima lengvai numoti ranka. Pokyčiai švietimo sistemoje turi vykti nepriklausomai nuo to, kokie yra rinkimų rezultatai ir kokios partijos yra valdančiojoje daugumoje.

Noriu tikėti, kad šią kadenciją užteks politinės valios priimti reikiamus sprendimus, kurie apims ne vien vaikų ugdymo modelio patvirtinimą, bet ir įtraukųjį ugdymą, deramą dėmesį mokinio pažangai, mokytojų atlyginimus.

– Regionuose gyventojai nerimauja dėl sveikatos priežiūros įstaigų reformos, kurios tęstinumas patvirtintas ir šioje kadencijoje. Žmonės komentuoja, kad tokioje situacijoje gal reikia nustoti meluoti, kad sveikatos sistema šalies piliečiams yra nemokama, nes tai neatitinka realių situacijų. Ar yra diskutuojama šiais klausimais naujoje Seimo kadencijoje?

– Taip, problemų sveikatos priežiūros sistemoje yra ir puikiai suprantame, kad jos, nesprenžiamos dešimtmečiais, tik gilėja. Greitų pokyčių čia nebus, turime priimti sisteminius sprendimus ir



jų laikytis, o tam reikia nusibrėžti ambicingą tikslą, kad sveikatos apsauga turi tapti ne tariamu, o tikroju valstybės prioritetu.

Kaip jau minėjau, šios kadencijos Seimas dar tik pradėjo savo darbą, kol kas svarstymui įstatymo projektų, susijusių su sveikatos priežiūros įstaigų reforma ir apskritai sveikatos apsauga, dar neturėjome, tačiau, manau, šis klausimas tikrai bus tarp prioritetinių.

– Kaip manote, kokie pavasario sesijos projektai gali sulaukti daugiausia prieštaraimų? Juk parlamentarai visgi neišvengs karštų diskusijų dėl mokesčių pertvarkos. Ar tarpusavio ginčuose paskendę politikai susitars?

– Įstatymo pataisų projektų Seimo pavasario sesijai laukiame iki vasario pabaigos, tad kol kas dar sunku pasakyti, kurie iš jų sulauks audringų diskusijų, o dėl kurių sutarsime greitai ir sklandžiai.

Esu minėjęs, kad politinės aistros Seimo salėje turi virti, nes tai rodo konstruktyvią diskusiją, sprendimų paiešką ir norą atrasti geriausią problemos sprendimo variantą.

Šioje sesijoje tikrai turėsime diskusijas dėl II pakopos pensijų reformos pakeitimo, mokesčių klausimų, gynybos finansavimo. Visi šie klausimai aktualūs visuomenei, sulauks tikrai daug diskusijų, tačiau noriu tikėti, sugebėsime savo politines ambicijas atidėti į šalį ir priimti tinkamą sprendimą.

## Rinkėjams informacija – be išvedžiojimų

– Seime įregistruotas Rinkimų kodekso pakeitimo projektas, kuriuo siekiama didesnio skaidrumo rinkimų procese: jį priėmus rinkėjai būtų informuojami apie politinių partijų ir kitų politinių organizacijų teistumą. Koks Jūsų požiūris?

– Pritariu. Rinkėjai turi turėti aišką informaciją be jokių išvedžiojimų. Šio projekto esmė – partijos, kurios buvo teistos, turi savo plakatuose ir pareiškiniuose doku-

mentuose pažymėti, jog buvo nu-teistos.

– Praėjusio Seimo dėka buvo padvigubinti atlyginimai šios Seimo kadencijos nariams. Štai eilinio Seimo nario darbo užmokestis ir rankas padidėjo nuo 2 183 eurų (3 608 eurų prieš mokesčius) iki 3 780 eurų (6 248 eurų prieš mokesčius). Ar vis didėjantis atlyginimas turėtų tapti pagrindiniu parlamentarus rezultatyviai dirbti motyvuojančiu faktoriumi?

– Seimo narių atlyginimai nesikeitė nuo 2008 m., nors darbo rinkoje stebėjome gana ryškius pokyčius. Per tuos 15 metų Seimo nario alga tapo nepatraukli, pagal visuomenės apklausas matėme, kad jaunimas, savo srities profesionalai ar vertingų kompetencijų turintys specialistai, nebori eiti į politiką, valstybės valdymą, nes atlygis nėra motyvuojantis, o tenkanti atsakomybė – milžiniška. Ir tai yra natūralu, žmogus galvoja apie savo gerovę, tad atlyginimas yra viena iš stipriausių motyvacinų priemonių.

Jeigu kalbėti apie rezultatyvų darbą, tai čia, manau, yra kitas niuansas, einant į politiką turi vesti vidinis noras siekti pokyčio, prisidėti prie valstybei naudingų sprendimų, iš čia kyla ir nusiteikimas darbui, atsidavimas.

Geras atlyginimas gali padėti pritraukti daugiau aukštos kvalifikacijos žmonių, o darbo rezultatams svarbu ne pinigai, o vidinis nusiteikimas. Taip pat rezultatyvumui nemažai įtakos turi ir rinkėjų įsitraukimas – suteikę mandatą politikui, jie turi pilną teisę iš jo reikalauti rezultato, vertinti parlamentaro veiklą. Ta atskaitomybė iš dalies ir yra paskata ar pareiga dirbti kuo geriau, dėti daugiau pastangų, gebėti išgirsti ir įsiklausyti į visuomenės balsą ir atliepti jų poreikius.

Todėl rinkėjai visada gali reikalauti iš politikų rezultato. Jie turi tam teisę.

– Regionų žiniasklaidai aktualūs žodžio laisvės, kurią garantuoja LR Konstitucijos 25 str., klausimai. Štai naujausias epizodas: Anykščių rajono savival-

dybė paskelbė sugriežtintą tvarką žurnalistams siekiant gauti informaciją: į Savivaldybę rengti reportažų galės patekti tik užsiregistravę, iš anksto suderinę laiką, klausimus ir gavę leidimą. Ar teisiškai priimtinos tokios apribojančios tvarkos, jei yra Visuomenės informavimo įstatymas, kuriame išdėstytos aiškios informavimo nuostatos?

– Tokia situacija Anykščiuose primena diktatūrą, kai norima užgnaužti vietinę spaudą, kuri rajonų gyventojams yra dažnai pagrindinis informacijos šaltinis kalbant apie mero ir savivaldybės darbą. Mano nuomone, tai prieštarauja Visuomenės informavimo įstatymo nuostatom, daromos kliūtys žurnalistams dirbti savo darbą ir visuomenės teisę žinoti. Kai kurios nuostatos atitinka sovietinės spaudos cenzūros nuostatas.

– Kaip manote, ar nuo šios kadencijos algas už darbą savivaldybių tarybose gaunantys politikai už taryboje priimtus sprendimus neturėtų atsakyti ir asmeniškai?

– Visi politikai atsako už savo veiksmus, ir tai įvertina rinkėjai.

– Jūsų sėkmingoje darbo karyjere – aukštos pareigos: esate politinės partijos „Vardan Lietuvos“ lyderis, buvote Ministras Pirmininkas, dabar esate išrinktas Seimo Pirmininku. Seime nuolat verda politinės aistros. Jas itin pakurstė koalicijos partnerio R. Žemaitaičio politiniai virazai, jo situacija su teisėsauga. Tad nepaprasta sustyguoti Seimo darbą. Ar kartais Jums nekyla mintis kaip iš Ž. B. Moljero komedijos „Skapeno klastos“: „Ko velnias mane nešė į tą galerą?“ Kaip semiatės įkvėpimo įveikdamas įvairias politines bangas?

– Po Ministro Pirmininko kadencijos jokios politinės audros nebaisios. Laikaisi nuostatos – nesusitapatinti su pareigomis ir postais. Tai nėra vertybė, o tik įrankis daryti darbus. Jei jų neįmanoma padaryti – reikia priimti kitokius sprendimus.

Kalbėjosi Vilija BUTKUVIENĖ

Seimo kanceliarijos nuotr.



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Trūksta vitamino D, nors jį vartojate papildomai? Galbūt pasirinkote netinkamą formą

Ko gero, nėra žmogaus, kuris vienu ar kitu gyvenimo laikotarpiu nebūtų susidūręs su vitamino D trūkumu. Tačiau kur kas sudėtingesnė mįslė – kodėl, net ir vartojant vitaminą D papildomai, rodikliai gali negerėti? Vaistininė atskleidžia, kad vitamino įsisavinimą gali lemti ne tik jo kiekis, bet ir pasirinkta forma.

Vitamino D papildai gali būti įvairių formų – lašukų, kapsulių, purškiklių, kramtomų tablečių, o kiekviena iš jų turi savo ypatumų.

„Lašukai ir purškikliai dažnai yra gerai įsisavinami, nes jie greitai patenka į kraują per burnos gleivinę. Tai ypač svarbu žmonėms, turintiems virškinimo sutrikimų, kurie gali trikdyti vitamino įsisavinimą. Kapsulės, ypač jei jos pagamintos aliejinio pagrindu, taip pat efektyviai įsisavinamos, nes vitaminas D tirpsta riebaluose“, – aiškina „Gintarinės vaistinės“ vaistininė Evelina Šeibokaitė.

Be tradicinių vitamino D formų, vis dažniau vartojamas ir liposominis vitaminas D, pasižymintis puikiu įsisavinamumu.

„Liposomos – tai mažos riebalinės dalelės, kurios „supakuoja“ vitaminą D ir leidžia jam lengviau patekti į ląsteles, todėl organizmas jį įsisavina greičiau ir efektyviau. Svarbiausia pasirinkti tokią formą, kuri geriausiai atitinka individualius organizmo poreikius ir yra patogiausia vartoti“, – sako vaistininė.

### Pirma – tyrimai, tada vizitas į vaistinę

Renkantis vitamino D papildus, pirmiausia reikėtų atlikti kraujo tyrimus ir pasitikrinti, ar organizmui tikrai trūksta šio vitamino bei kokia yra jo koncentracija kraujyje.

„Kraujo tyrimai leidžia nustatyti, ar reikia didesnių vitamino D dozių, ar pakanka mažesnės, palaikomosios dozės. Be to, tai padeda išvengti perdozavimo, galinčio organizmui pridaryti dar daugiau žalos. Jei tyrimai rodo vitamino D trūkumą, papildus reikėtų vartoti tol, kol pasiekiamas optimali jo koncentracija. Po to tyrimą rekomenduojama kartoti kas 3–6 mėnesius arba taip, kaip pataria gydytojas“, – pataria E. Šeibokaitė.

### Kaip užtikrinti geriausią įsisavinimą?

Kadangi vitaminas D yra tirpus riebaluose, jis geriau įsisavinamas, jei vartojamas su riebalų turinčiu maistu, pavyzdžiui, avokadais, riešutais ar žuvų taukais.

„Vartojant vitaminą D kartu su vitaminu K2, galima dar labiau pagerinti jo veiksmingumą, nes šie vitaminai veikia sinergiškai – vitaminas K2 padeda kalciumui tinkamai pasiskirstyti organizme.



Gintarinės vaistinės vaistininė Evelina Šeibokaitė.

Taip pat reikėtų vengti vitaminus užgerti kava, nes kofeinas gali sutrikdyti jų įsisavinimą. Vitaminą D galima gerti ir valgio metu, ir tarp valgymų“, – atkreipia dėmesį vaistininė.

### Atsargiai – galima perdozuoti

Vaistininė primena, kad per didelis vitamino D kiekis organizme (hipervitaminozė) gali sukelti rimtų sveikatos problemų, tokių, kaip hiperkalcemija (per didelis kalcio kiekis kraujyje), inkstų akmenys, nuovargis, pykinimas, vėmimas, silpnumas, raumenų skausmai ar netgi inkstų pažeidimai.

„Dėl šios priežasties labai svarbu neviršyti rekomenduojamų dozių ir reguliariai tikrinti vitamino D kiekį kraujyje. Norint išvengti perdozavimo, nereikėtų šio vitamino vartoti ištiesus metus be pertraukos“, – pabrėžia E. Šeibokaitė.

### Kada ir kiek vartoti?

Žiemą suaugusiems rekomenduojama vartoti 1000–4000 TV (tarptautinių vienetų) vitamino D per dieną, priklausomai nuo individualių poreikių ir kraujo tyrimų rezultatų. Tuo metu vaikams tinkama dozė siekia 400–1000 TV, atsižvelgiant į jų amžių ir sveikatos būklę.

„Vasarą, jei žmogus bent 15–30 minučių per dieną būna saulėje be stiprios UV apsaugos, papildų gali visai nereikėti. Tačiau tiems, kurie retai būna lauke ar vengia saulės, rekomenduojama tęsti mažesnės dozės papildų vartojimą ir reguliariai stebėti vitamino D kiekį kraujyje“, – teigia „Gintarinės vaistinės“ vaistininė.

(Nukelta į 5 p.)

## Osteoporozė – klatinga liga

Osteoporozė – sisteminė kaulų liga, kai mažėja kaulų tankis bei masė. Kaulai tampa trapesni, didėja lūžių rizika. Šia liga dažniau serga 65 metų ir vyresni. Apie ligos formas, diagnostavimą kalbės su LSMU Kauno klinikų Reumatologijos klinikos vadove prof. Asta BARANAUSKAITE.

– Gerbiama profesore, kada galima įtarti osteoporozę? Į kokius požymius derėtų atkreipti dėmesį?

– Osteoporozė dažniausiai vystosi tyliai, be akiškesnių simptomų, kol neatsiranda lūžių ar kitų komplikacijų. Vis dėlto yra keletas požymių ir situacijų, į kuriuos verta atkreipti dėmesį, nes jie gali kelti įtarimą dėl ligos.

Visų pirma, tai dažni ar spontaniški kaulų lūžiai – ypač stuburo, riešo ar klubo kaulų po minimalios traumos (tarkim, po kritimo iš nedidelio aukščio).

Nugaros skausmas – gali būti susijęs su stuburo slankstelių suspaudimo lūžiais, būdingais osteoporozėi. Skausmas tarp menčių arba apatinėje nugaros dalyje, jaučiamas lyg dūris peiliu, gali būti susijęs su tokio tipo lūžiais, nervų užspaudimu ar raumenų problemomis.

Ūgio sumažėjimas – galimai dėl stuburo slankstelių lūžių ir deformacijų.

Laikysenos pokyčiai – vadinamoji „kupra“ dažnai susidaro dėl stuburo slankstelių lūžių ir jų suspaudimo. Osteoporozės rizikos veiksniai – menopauzė, mažas kūno svoris, genetinis polinkis, ilgalaikis steroidų vartojimas ar kitos būklės (reumatoidinis artritas), kai derėtų atkreipti dėmesį net į nedidelius simptomus.

### – Kokios yra osteoporozės formos?

– Osteoporozė skirstoma į keletą formų, priklausomai nuo jos atsiradimo priežasties ir vystymosi eigos. Pirminė osteoporozė nėra tiesiogiai susijusi su kitomis ligomis ar būklėmis. Tai dažniausiai pasitaikanti ligos forma, kuri skirstoma į dvi pagrindines rūšis: pomenopauzinę ir senatvinę. Pomenopauzinė osteoporozė būdinga moterims po menopauzės dėl estrogenų sumažėjimo. Dėl hormonų trūkumo silpnėja kaulai, dažnėja stuburo slankstelių ir riešo lūžiai. Senatvinė osteoporozė pasireiškia ir vyrams, ir moterims, vyresniems nei 70 metų. Amžėjant natūraliai mažėja kaulų masė dėl blogesnio kalcio įsisavinimo iš maisto ir vitamino D trūkumo. Būdingi klubo, šlaunikaulio kaklelio ar stuburo lūžiai.

Antrinė osteoporozė atsiranda dėl kitų ligų, būklių ar medikamentų poveikio. Dažniausios endokrininės (hipertiroidizmas, Kušingo sindromas, cukrinis diabetas), virškinimo sistemos (Krono liga, celiakija, malabsorbcijos sindromai), onkologinės (mielominė liga, metastazės kauluose) ligos; lėtinė inkstų liga, reumatoidinis artritas, Osteoporozę gali sąlygoti ir ilgalaikis vaistų (gliukokortikoidai, prieštraukuliniai



„Osteoporozė – klatinga liga, tad neignorokite ūgio, svorio mažėjimo, dažnesnių lūžių ar nugaros skausmo,“ – atkreipia dėmesį LSMU Kauno klinikų Reumatologijos klinikos vadovė prof. Asta Baranauskaitė.

(fenitoinas, valproinė rūgštis), chemoterapiniai preparatai, protonų siurblio inhibitoriai) vartojimas.

Kiekviena ligos forma reikalauja skirtingo požiūrio į diagnostiką ir gydymą. Esant pirminėms formoms, daugiausia dėmesio skiriama kaulų masės palaikymui, o antrinės osteoporozės atveju svarbu gydyti pagrindinę priežastį.

### – Ką rodo atliktas DXA tyrimas?

– DXA (angl. *Dual-energy X-ray Absorptiometry*) tyrimas yra pagrindinis metodas kaulų mineralų tankio (KMT) matavimui. Jis naudojamas osteoporozės diagnozei, lūžių rizikos vertinimui ir gydymo efektyvumo stebėsenai.

Tyrimo rezultatai pateikiami keletu rodiklių. Kaulų mineralų tankis (KMT) – absoliučiais skaičiais (gramais mineralų per kvadratinį centimetrą kaulo), ir palyginamas su jaunų, sveikų suaugusių žmonių (T lygmuo) bei to paties amžiaus, lyties ir kūno sudėjimo žmonių (Z lygmuo) kaulų tankio norma. KMT absoliučiais skaičiais naudojamas gydymo efektyvumo stebėjimui, o T lygmuo – osteoporozės diagnostavimui.

DXA dažniausiai tiriami juosmeninės stuburo dalies slanksteliai (kaulų tankio sumažėjimas juose dažnai pastebimas anksčiausiai) ir šlaunikaulis klubo srityje. Kai šie matavimai neįmanomi – tiriami dilbio kaulai. DXA tyrimas kartu su kitais rodikliais (įvykusiais lūžiais, menopauzė, ilgalaikis steroidų vartojimas, šeimos anamnezė) padeda prognozuoti osteoporozinius pakitimus per artimiausius keletą metų.

– Dėkoju. Kitame straipsnyje kalbėsime apie ligos gydymą.

Veronika Pečienė

## Sriubos, kai lauke šalta...

### Sočioji

100 g pupelių, 80 g perlinių kruopų, 1 l vandens, 1 šaukštas aliejaus, prieskonių.

Iš vakaro atskiruose dubėliuose išbrankinkite pupeles ir perlines kruopas. Į puodą įpilkite vandens, sudėkite pupeles, perlines kruopas ir virkite ant nedidelės ugnies, kol suminkštės. Baigiant virti pridėkite prieskonių žolelių, įpilkite aliejaus.

### Šildančioji

2 porai, 150 g raugintų kopūstų, 2 bulvės, 2 morkos, puodelis konservuotų žirnelių, 1 l vištiesos sultinio, šaukštas grietinės, bazilikai,

krapai, druska, pipirai.

Pavirkite vandenyje raugintus kopūstus, rūgštų skystį nupilkite. Pridėkite pjaustytų bulvių, morkų, porų ir virkite apie 12–15 minučių.

Tada įdėkite žirnelių, įpilkite vištiesos sultinio, įmaišykite grietinės, prieskonių.

### Avinžirniinė

1,5 l vandens, 180 g avinžirnių, 80 g kvietinių kruopų, 2 bulvės, 1 morka, 1 svogūnas, 1/2 paprikos, 3 skiltelės česnako, 2 šaukštai aliejaus, 1 šaukštas grietinės, lauro lapeliai, pipirai, druska.

Avinžirnius pamirkykite keletą valandų. Morką, svogūną,



česnaką, papriką pakepinkite aliejuje. Į verdantį vandenį sudėkite pamirkytus avinžirnius, kruopas ir virkite ant mažos ugnies 30 minučių. Tada įdėkite supjaustytas bulves bei prieskonius ir dar virkite 15 min. Skaninti grietine. Skanaus!

Veronika Pečienė



# Gyvenimą kuriame patys. Neabejingi

## „Savanorystė mane augina...“

Kauno Žalgirio arenoje vykusius Kauno technologijos universiteto „Karjeros dienų“ metu susipažinau su miela, aktyvia mergina, kurios viena iš pagrindinių gyvenimo veiklų – savanorystė „Sidabrinėje linijoje“.

Kalbėjoms ne tik apie tai, ką ši veikla suteikia senoliams, bet ir apie vertingas jauno žmogaus patirtis.

2016 m. „Sidabrinę liniją“ įkūrė M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas, finansuojantis visų skambučių, administracines, savanorių ruošimo ir kitas išlaidas. „Sidabrinė linija“ – tai nemokami draugystės pokalbiai, emocinė ir informacinė pagalba telefonu vyresnio amžiaus žmonėms. Jų tikslas – stiprinti senolių psichologinę būseną, mažinti vienišumo jausmą bei socialinę atskirtį.

– Kodėl susidomėjote savanoryste? – klausiu Rositos SADAUSKAITĖS.

– Šia veiklos sritimi susidomėjau dar būdama moksleive. Mokykloje reikėdavo „rinkti“ socialines valandas, tad, ieškodama būdų, kaip tai padaryti, savanore dirbau sporto renginiuose, Lietuvos moksleivių sąjungoje, o baigusi mokyklą – prisijungiau prie universiteto studentų atstovybės.

Supratau, kad savo laisvalaikį, energiją ir dėmesį noriu skirti prasmingai veiklai.

Iš pradžių domino „Jaunimo linija“, tačiau greitai supratau, kad neturiu pakankamai resursų ir galimybių savanoriauti tokio tipo linijoje.

Savanorystė man reiškė prasmingą pagalbą vienišam ar sergančiam senoliui, naujus potyrius ir nuolatinį savęs tobulėjimą. Netikėtai pamačiusi „Sidabrinės linijos“ reklamą, nutariau pabandyti – dalyvavau savanorių mokymuose ir pasiryžau skirti savo laiko svarbiems draugystės pokalbiams.

Šiais laikais viena didžiausių socialinių problemų – psichologinė, emocinė sveikata, vienišumo jausmas, atskirtis. Tačiau Lietuvoje, ypač tarp vyresnių žmonių, kreipimasis pagalbos į specialistus yra tarsi gėdingas veiksmas, sukeliantis atmetimo reakciją. Manau, kad vi-

suomenė linkusi per anksti „nurašyti“ vyresnio amžiaus asmenis, pensininkus, dažnai pamiršdama neabejotiną faktą, kad senstame visi...

– Savo laiką skiriate svetimų žmonių gėriui, atjautai. O juk galėtumėte mėgautis nerūpestingais jaunystės malonumais... Kodėl jums ši veikla svarbi?

– Negaliu būti abejinga senolių vienišumui, atskirties problemai. Tokia jau esu. Mane ši veikla džiugina ir augina, nes matau tame gilią prasmę. Vienišumas žlugdo asmenybę, lemia fizines, psichologines ligas. Senoliams labiausiai trūksta ne maisto, ne vaistų, o paprasto žmogiško bendravimo. Kontakto su žmogumi – išsikalbėti, pasidžiaugti ar pasitarti... Iš tiesų, šiame darbe egzistuoja tam tikras netikėtumo faktorius. Kai ateina pokalbio laikas, niekada nežinau, kokios temos vystysis, kokia vyraus pašnekovės nuotaika, ką išgirsiu ir pan. Kartais pasikalbame apie kasdienes rūpesčius, kartais diskutuojame apie gyvenimo vertybes, politinius įvykius ar paliūdime dėl sveikatos negalavimų.

Mano didžiausias lūkestis ir motyvacija, kad pabendraus senolėms jausis geriau, ramiau ir vėl lauks kito pokalbio.

– Papasakokite, kokie tie pokalbiai...



„Liūdina, kai žmogus, gyvenantis sunkiau pasiekiamose vietovėse, jaučiasi vienišas, niekam nereikalingas, kai išgyvena šeimos netektis, sunkiai serga.“ – pastebi Rosita Sadauskaitė, „Sidabrinė linija“ savanorė. – O džiugina tai, kad senelis (-ė) gali su mumis nuoširdžiai pasikalbėti, pasidalinti savo jausmais ir rūpesčiais“.

– Nuo pat savanorystės pradžios turėjau keletą pašnekovių iš skirtingų Lietuvos miestų (beje, daugiausia draugystės pokalbiais domisi moterys). Jau antrus metus, kiekvieną antradienį, 14 valandą kalbuosi su Genovaite iš Druskininkų. Mūsų pokalbiai dažniausiai trunka apie 30 minučių, dalinamės, ką naujo ar įdomaus sužinojome; pasidomiu jos sveikata, savijauta, o kartais Genovaitė man paskaito savo sukurtos poezijos. Pokalbiai neprailgsta, yra nuoširdūs ir smagūs, nes pašnekovė – įdomi moteris, turinti tvirtą nuomonę; sąmojinga, intelektualai, aktyviai besidominti pasaulio naujienomis. Džiugu, kad dažnai pajuokaujame ir lengvai randame bendrą kalbą įvairiomis temomis. Jaučiu prasmę, kai esu reikalinga...

– Savanorių bendruomenė suteikia impulso dvasiniam augimui?

– Mane žavi savanorių bendruomeniškumas, iniciatyvumas, fondo įkūrėjai bei savanorių koordinatorė, kuri visuomet pasidomi, kaip mums sekasi, išklauso, pataria, suteikia reikalingų darbo išteklių. Kiekvienais metais organizuojamas „Sidabrinės linijos“ gimtadienis, kur susitinkame su kitais savanoriais, bendraujame prie kavos puodelio; taip pat organizuojami seminarai, paskaitos, patirčių aptarimo grupės.

Tad jaunam žmogui galimybių

Rositos Sadauskaitės dosjė:

Studijuoja Kauno technologijos universiteto Ekonomikos ir verslo fakultete, Įmonių valdymo studijų programos II kurse. Šiuo metu rašo magistro darbą. Taip pat dirba kokybės užtikrinimo inžiniere įmonėje „Ad-form“. Gyvena aktyvų gyvenimą. Vakaraus dainuoja universiteto tautinio meno ansamblyje „Nemunas“, šoka bachatą.

Laisvalaikį skiria savanoriškoms veikloms, išbando ką nors naujo, prasmingo.



SIDABRINĖ LINIJA

0 800 800 20

Jau septynerius metus savanoriauju „Sidabrinėje linijoje“. Per šį laiką labiau subrendau ir supratau, kokia ši veikla svarbi ir prasminga. Turiu vilties, kad senoliai, galbūt gyvenantys atokiau, neturintys su kuo pasikalbėti, aktyviau pasinaudos šia galimybe, o būsiami savanoriai – skirs laiko, drauge kurdami draugiškesnę aplinką Lietuvoje.

– Kuo „Sidabrinė linija“ skiriasi nuo kitų emocinės pagalbos tiekėjų?

– Tai vienintelė emocinės pagalbos linija Lietuvoje, kur galima ne tik paskambinti, ji suteikia galimybę turėti nuolatinį pašnekovą ar net kelis.

Ir savanoriai, ir pašnekovai atrenkami pagal sutampančius ar panašius kriterijus, kad pokalbis būtų įdomus abiem. „Sidabrinė linija“ yra nemokama, savanorių ir pašnekovų sujungianti skambučių automatiškai. Manau, kad tai itin prasminga paslauga, pradžiuginanti senolius, kadangi nustatomas tikslus pokalbių laikas, kurio jie visada nekantriai laukia, noriai dalinasi patirtimis, asmeniniais išgyvenimais, diskutuoja; ir ne tik būna išklaustyti, bet ir patys paklausia – o kaip tu gyveni, kas naujo tavo gyvenime?

Organizacija skatina pozityvų ir pagarbų požiūrį į senatvę, dalinasi įvairiomis veiklomis senoliams, kurios vyksta skirtinguose Lietuvos miestuose.

– Sėkmės jūsų prasmingoje veikloje.

Veronika Pečkienė

### Pašnekovų patirtys:

„Kai pasidalini džiaugsmu, džiaugsmas padvigubėja. O pasidalinus skausmu, skausmas perpus sumažėja“. Teodora, 92 m., vilnietė.

„Bendraudama „Sidabrinėje linijoje“, atsigaunu, pagerėja nuotaika, geriau miegu. Juk žmogui reikia bendrystės. Vieno žmogaus gyvenimas – tai ne gyvenimas“, Pranutė, 76 m., Kaišiadorių r.

„Esu po insulto, kartais šlubuoja atmintis. Pokalbiai atpalaiduoja, sumažina nerimą ir kraujospūdį. Tai padeda man gyti. Ačiū, kad esate“. Jadvyga, 79 m., Širvintos.

**Senatvė nebaugi, kai vienatvė pagydoma.**

Ne vaistais, o pokalbiu.

Skambink nemokamu numeriu  
**8 800 800 20**

## Trūksta vitamino D, nors jį vartojate papildomai? Galbūt pasirinkote netinkamą formą

(Atkelta iš 4 p.)

### Kas vyksta esant stipriam trūkumui?

Kai kraujo tyrimai parodo labai žemą vitamino D lygį, gydytojai gali paskirti intensyvesnį gydymą – net 100 000 TV vienkartinę dozę, tačiau tokia terapija taikoma tik esant kritiniam deficitui ir dažniausiai trunka vos kelias savaites.

„Didelės dozės skiriamos žmonėms, kurie patiria ryškius trūkumo simptomus – nuolatinį nuovargį, raumenų silpnumą, kaulų skausmus ar susiduria su padidėjusia osteoporozės rizika. Po šoko terapijos dažniausiai pereinama prie palaikomosios dozės, kad būtų išlaikyta optimali vitamino D pusiausvyra organizme“, – aiškina E. Šeibokaitė.

### Ne tik kaulams, bet ir bendrai savijautai

Vitaminas D stiprina imuninę sistemą – kai jo

trūksta, organizmo gebėjimas kovoti su virusais ir bakterijomis silpsta, todėl žmogus tampa mažiau atsparus peršalimo ligoms.

„Be to, vitamino D trūkumas gali sukelti nuolatinį nuovargį, raumenų silpnumą ir bendrą energijos stygių. Ilgainiui tai gali lemti ir nuotaikos svyravimus ar net depresijos simptomus, nes vitaminas D svarbus reguliuojant neurotransmitterius, atsakingus už gerą nuotaiką“, – tikina vaistininkė.

Ji užbaigia sakydama, kad svarbiausia – nepamiršti, kad vitamino D vartojimas turėtų būti paremtas kraujo tyrimais, kad būtų išvengta ir trūkumo, ir perdozavimo. Tinkamai pasirinkta forma, tinkamas vartojimo laikas ir suderinimas su kitais maistiniais elementais gali užtikrinti, kad šis organizmui itin svarbus vitaminas būtų įsisavinamas maksimaliai efektyviai.

## PR Slaugos paslaugos namuose: kas pasikeitė?

Nuo 2025 metų sausio 1 dienos pasikeitė Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis apmokamos ambulatorinės slaugos namuose teikimo ir apmokėjimo tvarka. Tikimasi, kad pokyčiai leis pacientams gauti kokybiškesnes slaugos paslaugas jų gyvenamojoje vietoje bei užkirs kelią anksčiau pastebėtam piktnaudžiavimui.

### Fiksuojama slaugos specialistų buvimo vieta

Pagal naują tvarką iš PSDF apmokamą ambulatorinę slaugą namuose teikiančio kiekvieno specialisto buvimo vieta nuo šių metų yra stebima. Tai yra gydymo įstaigos, teikiančios šias paslaugas, turėjo įsigyti įrangą, skirtą kiekvieno

komandos nario buvimo vietai nustatyti tuo metu, kai teikiama paslauga. Ši priemonė taikoma ir dėl paties personalo saugumo.

Jei informacija teikiant paslaugas buvo fiksuojama nustatytomis priemonėmis, ji turi būti saugoma ne trumpiau kaip pusmetį

(Nukelta į 7 p.)



# Būkite saugūs

Šaltukui stipriau paspaudus ugniagesiai primena:

Ledas laikomas tvirtu, jeigu jo storis yra daugiau kaip 7 cm. Toks ledas jau išlaiko žmogų. Tačiau, kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas. Trapus, plonas ledas būna tose vietose, kur jame iššala medžių šakos, lentos ir kiti daiktai, o taip pat arti krūmų, medžių, nendrių. Netvirtas ledas susidaro ir tose vietose, kur įteka upeliukai, vanduo iš gamyklų, yra šaltiniai.



Einant ledu reikia turėti tvirtą lazda ir ja tikrinti ledo stiprumą. Jeigu į ledą sudavus lazda, ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą. Eiti reikia čiuožiant, neatitraukiant kojų nuo ledo. Jeigu esate su slidėmis, tai atsisekite slidžių tvirtinimus, kad, esant reikalui, jas greitai galima būtų nusimesti nuo kojų. Slidžių lazdas laikykite rankose, plaštakų neprakiškite pro kilpas. Galėsite lazdas greitai numesti. Jeigu ledu eina grupė žmonių, reikia laikytis distancijos. Atstumas tarp žmonių turi būti ne mažesnis kaip 5 metrai. Einant ledu reikia aplenkti vietas, kurios užneštos sniegu arba pripustytos pusnių, nes po sniegu ledas visada yra plonesnis. Ypač atsargiems reikia būti prie kranto, nes čia ledas silpnesnis ir jame gali būti įtrūkimų. Ledas labai pavojingas ir atodrekių metu. Ant ledo ypač mėgsta žaisti vaikai, nepalikite jų be priežiūros.

Jei vis tik įlūžote, nepadidinkite paniką ir nepraraskite savitvardos. Ropškites ant ledo į tą pusę, iš kur atėjote, o ne plaukite pirmyn. Nesikapankite vandenyje ir visu kūno svoriu neužgulkite ledo krašto. Ant ledo užšliaužti reikia plačiai ištiesus rankas, kad padidėtų atramos plotas. Pasistenkite kaip galima daugiau krūtine užgulėti ledą, paskui atsargiai ant jo iškelti vieną koją, po to kitą. Užšliaužus ant ledo, negalima tuojau pat sto-

tis. Reikia nusiridenti nuo eketės kuo toliau į tą pusę, iš kur atėjote, nes ten ledas tvirtesnis. Tik išlipus ant kranto reikia bėgti, kad sušiltumėte ir kuo greičiau pasiekti šiltą vietą.

Jeigu pamatėte skęstantį žmogų, tuoj pat šaukite jam, kad skubate į pagalbą. Gelbėjant reikia veikti greitai ir ryžtingai, nes žiemą vandenyje žmogus greitai sušąla, o permirkę rūbai neleidžia jam ilgai išsilaikyti vandens paviršiuje. Ar tintis prie eketės reikia labai atsargiai, geriausia šliaužte, plačiai ištiesus rankas. Jei yra galimybė, po savimi patieskite slides ar lentą ir šliaužkite ant jos. Prišliaužti prie pat eketės krašto negalima, nes ledas įlūš, jeigu jūs mėginsite skęstančiam paduoti ranką ir jį ištraukti. Ledas išlaiko žmogų tik už 3–4 m nuo eketės krašto, todėl skęstančiam reikia ištiesti slidę, slidžių lazda, lentą ar numesti virvę. Gelbėjimui galima panaudoti ir tvirtai surištus šalikus. Jeigu nelaimės vietoje yra keli gelbėtojai, jie gali paimti vienas kitą už kojų ir atsigulę ant ledo sudaryti grandinę iki eketės.

Ištraukus žmogų ant ledo, reikia su juo kuo toliau šliaužti nuo pavojingos vietos ir kaip galima greičiau skendusį pristatyti į šiltą vietą. Čia nukentėjusį ištrinti, pagirdyti karšta arbata, perręgti sausais rūbais, suteikti pirmąją medicinos pagalbą.

## Nusikaltimai nelaimės

### Vairavo neblaivus

**Vasario 8 d. apie 11 val. 50 min.** Prienų r. kelyje Vilnius-Prienai-Marijampolė, patikrinimui buvo sustabdytas automobilis „Audi A4“, kurį vairavo neblaivus (1,81 prom.) vyras (gim. 1989 m.). Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 281-1 str. 1 d.

### Radinys

**Vasario 10 d. apie 9 val. 35 min.** į Prienų r. PK kreipėsi vyras (gim. 1971 m.), kuris atnešė dujinį pistoletą „Perfecta FBI 8000“ su dėtuve ir su penkiais 8 mm kalibro šoviniais. Vyras paaiškino, kad Prienuose, Vytenio g., remontuodamas paveldėtą mirusio vyro butą rado pistoletą su dėklu ir šoviniais. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pa-

gal LR BK 253 str. 1 d.

### Smurtas

**Vasario 11 d. apie 15 val. 40 min.** Prienuose, J. Basanavičiaus g., namuose, neblaivus (1,54 prom. alkoholio) vyras (gim. 1962 m.) smurtavo prieš neblaivią (3,06 prom. alkoholio) moterį (gim. 1973 m.). Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 140 str.

### Vagystė

**Vasario 13 d.** į Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK kreipėsi moteris (gim. 1977 m.), kad laikotarpiu nuo vasario 10 iki 13 d. iš jai priklausančioje sodyboje esančio ūkinės paskirties užrakinto medinio pastato pavogtas dviratis. Nuostolis – 450 eurų. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 178 str.

# Katino saktmė

Neramiai ošė medžių viršūnės. Dangaus skliautu riedanti mėnulio pilnatis pažvelgė į miško kelių sankryžą. Visai šalia pūpsojo iš kirtavietės suvežtų rastų rietuvė. Ant sumintų aviečių bei dilgėlių stambų, norėdamas sugaudyti savo kūno bei šalia gulėjusio ir per dieną saulės šildyto eglės kamieno šilumos likučius į kamuolį rietėsi darbinis rūbus vilkintis vyriškis. Be mėnulio į žmogelį, geidžiantį nugrimzti į šiltesnį miegą, didelio kelmo šešėlyje atsirado ir įsistebeilijo dvi žalsvos akys. Po truputį pradėjo blėsti rugpjūčio nakties žvaigždės, pilnatis pariedėjo tolyn ir prisislėpė už ankstyvo ryto miglos užuolaidos. Iš iškirsto miško kvartalo plynės padvelkė vėsa. Ant sausos vienišo usio šakos plunksnas šiaušė ir vėl glaudė jauniklis pelėdžiukas.

Žmogaus pavidalas, pravarde Keistukas, sustenėjo ir bandė pakilti nuo savo vargano lizdo. Sekėsi sunkiai. Jau tris kartus buvo ant keturių, bet kai tik pabandydavo atsistoti ant dviejų, nenugalima jėga sverdinti kūną vėl parblokdavo ant žemės. Gal tik už pusvalandžio pavyko atsistoti ant gulinčio medžio kamieno. Dar už pusvalandžio klaikią sausrą burnoje pabandė suvilgyti gilioje miškovežio ratų provėzoje telkšojusiu drumstu lietaus vandeniui. Nedaug tepalengvėjo. Pabandė prisiminti, kaip jisai čia atsikliuvo. Visą savaitę dirbo miško kirtimo darbuose. Ten, kur neivažiuodavo technika, nupjaukavo medį benzopjūklui, vėliau ant kamieno užnerdavo ilgus plieno lynus ir su traktoriaus pagalba ištydavo jį arčiau rietuvių. Vakaraus rinkdavo storesnes medžių šakas, viršūnes, lūženas, visokias nuopjovas ir kraudavo į traktorinę priekabą. Dažnai priekabos viduryje paslėpdavo ir kelis padoresnius rąstelius. Nuvežė į kaimus parduodavo, gautą pinigėlių parduotuvėje keisdavo į pigesnę degtinėlę. Dirbo ne vienas, o keturių žmonių grupelė. Vakarinį uždarbį dalindavosi po lygiai, bet ne visi jį konvertuodavo į alkoholį. Tik jisai beveik visada viską palikdamo parduotuvės kasoje išgydamas kuklaus užkandžio ir arielkėlės. O vakar prigėrė jau iš ryto. Bendradarbiai vis prašė eiti namo arba pailsėti. Nesišlaistyti klupinėjant po kirtavietę. Jisai nieko nenorėjo klausyti ir vis šmėžavo šalia griūvančių medžių ar burzgiančių mechanizmų. Brigados vyresniajam trūko kantrybė ir jis, norėdamas išvengti nelaimingo atsikimo ar netikėtai užvažiausios valdžios dėmesio, pavežė jį į atokesnę kirtavietę, kur jokie darbai nevyko ir, išstūmęs iš pikapo, paliko jį prasiblaivyti. Darbdaviai jį pakentė ir neatleido iš darbo dėl to, kad niekada neprieštaravo dėl bjauresnių užduočių, dėl darbų per išėgines bei niekada neprašė atostogų... Kažkiek numigęs Keistukas bandė grįžti į darbo vietą, tačiau tik paklaidžiojo ir, nugriuvęs kitoje rietuvės pusėje, užmigo sunkiu girto miegu.

Namiškių jisai neturėjo. Tėvams iškeliajus anapus saulės, liko vienas kaip pirštas. Kažkur turėjo būti pusbrolių, pusseserių, bet vis galvojo, kad kada nors susitikis. O tas kada nors labai neskubėjo. Moterims irgi laiko neturėjo, o gal tankiau jų gėdijosi dėl savo gyvenimo būdo. Labai mažai kalbus, pusamžis, pražilusiais smilkiniais, gunktelėjusiais pečiais, padžiūvęs žmogus gyveno vienas. Tėvų trobelė po truputį smego į žemę. Pamatai ir apatinių rastų vainikas prašėsi remonto. Kartais jis išžiūrėdavo, ką reikėtų neatidėliojant patvarkyti, bet, apmaudžiai mostelėjęs nudirbtų rankų plaštakomis, laukdavo kitos dienos, kad galėtų eiti į darbą, vakare išgerti, užsimiršti. Dienos buvo vienodos ir panašios viena į kitą, kaip suverti rožančiaus karoliukai.

Ryto vėsa lindo po nestorais apdarais, prišaukdama drebato muziką, kurios trumpus akordus sugrodavo drebantis smakras ir dantys. Reikėjo eiti. Tik į kurią pusę, niekaip nesumojo plyštanti nuo pagirių galva. Jau kažkurį kartą sėdosi ant to pačio rasto ir nežinojo, ką daryti. Nebetverdamos savam kailyje atsisegė ir išsivėrė kelnių diržą. Dar už keliolikos minučių tą diržą pamirkė provėžos balutėje ir išžiūrėjo į kitoje keliuko pusėje stūksančią vešlią ir slėpiningai šakas nuleidusią eglę... Staiga Keistukas, kaip elektros krečiamas, sudrebėjo. Didelę tylą sudrumstė gailus katino kniauktelėjimas. O po kelių akimirku jo kailis ir uodega pradėjo glaustytis apie kojas. Diržas iškrito



iš rankų. Pasilenkęs paėmė tą gyvūnelį ir vėl sėdosi ant rasto. Martyšius iškart įsitaisė ant kelių, susisuko į baronką ir murkdamas ėmė kažką pasakoti. Nors Keistukas nesuprato, kad murklys pasakoja, kaip susirado gaspadorių ir, tupėdamas prie kelmo, visą naktį jį saugojo. Pijokėlio neramiai besidaužančią širdį sugnybo giliai smelkiantis kaltės jausmas. Prisiminė, kaip po kelių dienų darbų ir girtavimo grįžo namo, užuodęs bjaurų kvapą po virtuvės stalu pamatė, kad ten Martyšius nemažai pripaškūdino. Perpykęs čiupo kaltininką už pakarpos, išmetė į maišą ir, susistabdęs pakeliui važiuojantį sunkvežimį, paliko Martyšių peliauti gūdzios girios viduryje. Tik dabar suprato, kad kaltas buvo jis. Negalima gi palikti ilgam laikui uždaryto be jokios priežiūros gyvūnelio. Kaip ir prašydamas atleidimo, sugrubusia ranka paglostė katinėlį, tas iš karto sumurkė garsiau. Ir Keistuko viduje kažkas persivertė. Suprato, kad ir nors labai, labai mažai kažką turi ir jis bei yra reikalingas... Sukrūpčiojus pečiams ašaros pradėjo vilgyti skruostus. Beglausdamas katiną prie krūtinės pakilo ir pradėjo žingsniuoti link besidriekiančių tekančios saulės spindulių.

Šįvakar parduotuvėje kaip įprasta nužvelgė alkoholio butelių lentynas, bet atsiduso ir paprašė stiprios arbatos, duonos, sviesto, silkių, šaldytų koldūnų bei šyptelėjęs dar nupirko ir pigesnės dešros... Pardavėja aukštai kilstelėjo antakį ir žvilgsniu palydėjo Keistuką iki durų.

Praėjo pora savaitžių. Martyšiaus kailis pradėjo blizgėti ir tai liudijo, kad jo gyvenimas pakrypo į gerą. Be pigios dešros pusryčiams, vakarienei, nupėdinęs pas apvalutę našlę Stefaniją, gaudavo ir šviežio pieno šukelę. Nes ji pastebėjo, kad jos patvartėje pelių medžioklis retai be laimikio į savo kiemą spūdina.

Į Keistuko makaulę pasibeldė nekantri mintis:

– Gal laikas jau įkalti?

Paklausė pats savęs ir suokalbiai nusišypsojo. Lygtai kažką nugirdęs Martyšius liuoktelėjo ant lovos, pamaigė letenėlėm šeimnininko pilvą ir, ant jo susisukęs, pradėjo murkti savo nepabaigiamą saktmę. Keistukas liko namuose ir užsidūmojo. Sunkiai beprisiminė, kada buvo tiek ilgai blaivas. Gal tik po mamos laidotuvių... O kas gi sustabdė dabar. Katinas? Užknista, varginga buitis? Mirties baimė? O gal, kai širdis šaukėsi pagalbos, Tas, kuris aukštai, pasiuntė greitosios pagalbos sanitarą Martyšių? Bet nelabai čia yra apie ką filosofuoti, svarbiausia, kad šiandien blaivas ir yra noras nepradėti gerti.

Dar po poros savaitžių vakarop, nesurasdamas savo vienintelio gyvūnelio, užėjo į Stepūtės kiemą ir pamatė Martyšių, tupintį šalia gryčios slenksčio prie puodynės šukės. Tas prausėsi snukutį, mat norėjo būti gražesnis ir labiau patikti karvės šeimnininkei, kad toji nesumažintų pienelio porcijos.

– Labas, Karoli.

Keistukas krūptelėjo iš netikėtumo. Pirmiausia, kad nepastebėjo siauru slyvyno takeliu atėjusios Stepūtės, o svarbiausia, kad labai seniai girdėjo savo tikrą vardą... Pastebėjęs sunkų kibirą išstemtoje šeimnininkės rankoje, paėmė jį ir panešė iki pasienyje išsitiesusio ilgo ir plataus suolo. Po akimirkos šio žmogaus gyvenimas pradėjo skaidrėti ir virsti iš pilko į spalvotą...



# Slaugos paslaugos namuose: kas pasikeitė?

(Atkelta iš 5 p.)

nuo to laiko, kai ambulatorinė slauga namuose ligoniui buvo suteikta, o pasibaigus šiam terminui, sunaikinama.

## Per dieną – ne daugiau kaip 10 pacientų

Nuo šių metų keitėsi reikalavimas, kiek vienas ambulatorinė slauga namuose teikiantis specialistas per dieną gali aplankyti pacientų, kad visiems būtų suteiktos kokybiškos paslaugos. Tvarkos reikalavimuose įtvirtinta, kad vienu etatu dirbantis komandos narys (slaugytojas, slaugytojo padėjėjas, kineziterapeutas ar ergoterapeutas) per darbo dieną gali suteikti ne daugiau kaip 10 ambulatorinės slaugos paslaugų namuose, apmokamų PSDF lėšomis. Tais atvejais, kai komandos nario darbo krūvis yra kitoks, maksimalus per darbo dieną galimų suteikti paslaugų skaičius priklauso nuo per darbo dieną dirbtų šio komandos nario valandų skaičiaus.

Jei ambulatorinę slaugą namuose teikiantis specialistas, dirbantis 1 etatu, teikia ir šią slaugą, ir ambulatorinę paliatyviąją pagalbą, bendras visų paslaugų skaičius per darbo dieną negali viršyti 10.

## Nauji poreikio vertinimo balai

Klausimynas, pagal kurį ambulatorinių slaugos paslaugų namuose

se poreikio reikalingumas vertinamas balais, yra pasikeitęs jau nuo 2024 metų lapkričio 1 dienos. Dabar, jei pagal klausimyną pacientas surenka iki 19 balų, vertinama, kad ambulatorinė slauga namuose pacientui nereikalinga. Mažas ambulatorinių slaugos paslaugų namuose poreikis, kai reikalinga laikina slauga namuose, nuo praėjusio lapkričio nustatomas tada, kai pagal klausimyną pacientas surenka nuo 20 iki 33 balų.

Surinkus nuo 34 iki 49 balų, fiksuojamas vidutinis ambulatorinės slaugos namuose poreikis ir nenuolatinės slaugos namuose reikalingumas. Kai pagal klausimyną surenkama 50 arba daugiau balų, pacientui nustatomas didelis šių paslaugų poreikis. Tuomet pacientui skiriama arba nuolatinė slauga namuose, arba rekomenduojama jį slaugyti ligoninėje.

PSDF lėšomis apmokamos ne daugiau kaip 2 tą pačią dieną tam pačiam pacientui, kuriam nustatytas mažas ar vidutinis ambulatorinės slaugos namuose poreikis, suteiktos paslaugos. Jei pacientui nustatytas didelis šių paslaugų poreikis, apmokamos ne daugiau kaip 3 tą pačią dieną tam pačiam pacientui suteiktos paslaugos.

## Kam skiriama slauga namuose?

Per kalendorinius metus iš PSDF lėšų apmokamos ne daugiau kaip:

- 52 ambulatorinės slaugos pa-

slaugos namuose, suteiktos vienam paslaugos gavėjui, kuriam nustatytas mažas šių paslaugų poreikis;

- 156 ambulatorinės slaugos paslaugos namuose, suteiktos vienam paslaugos gavėjui, kuriam nustatytas vidutinis šių paslaugų poreikis;

- 365 ambulatorinės slaugos paslaugos namuose, suteiktos vienam paslaugos gavėjui, kuriam nustatytas didelis šių paslaugų poreikis.

Iš PSDF apmokamą slaugą namuose gali gauti privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti gyventojai, kuriems dėl pakitusios sveikatos būklės ar dėl funkcinio sutrikimo sunku visavertiškai veikti kasdienėje buityje, taip pat tie, kuriems reikia pooperacinės slaugos.

Slaugos paslaugas namuose turėtų užtikrinti visos pirminės ambulatorinės sveikatos priežiūros paslaugas teikiančios įstaigos prie jos prisirašiusiems gyventojams. Įstaigos šias paslaugas gali teikti pačios arba sudaryti sutartį su kita įstaiga. Siuntimą slaugai namuose gauti išrašo arba šias paslaugas paskiria paciento šeimos gydytojas. Kai po operacijos išlieka sutrikęs gebėjimas savarankiškai rūpintis savimi ir reikia pooperacinės slaugos, siuntimą išrašo gydytojas chirurgas, pateikdamas paciento slaugos rekomendacijas. Tuomet pacientas su siuntimu dėl slaugos paslaugų namuose turėtų kreiptis į savo polikliniką.

## Slaugos paslaugos namuose

Slaugos paslaugos namuose gali būti teikiamos:

- ▶ pacientams, kuriems pagal Sveikatos paslaugų poreikio vertinimo klausimyną yra nustatytas mažas, vidutinis ar didelis slaugos poreikis;
- ▶ pacientams, kuriems po suteiktų chirurgijos paslaugų išlieka sutrikęs gebėjimas savarankiškai pasirūpinti savimi ir reikia pooperacinės slaugos namuose.

Klausimynu nustatytus slaugos poreikius, pacientui per 1 kalendorinius metus PSDF lėšomis apmokama:

- ▶ mažas poreikis – 52 apsilankymai – kai reikia laikinos slaugos namuose;
- ▶ vidutinis poreikis – 156 apsilankymai – kai reikia nenuolatinės slaugos namuose;
- ▶ didelis poreikis – 365 apsilankymai – kai reikia nuolatinės slaugos namuose, rekomenduojama slauga stacionare.

! Siuntimą su slaugos rekomendacijomis išrašo paciento šeimos gydytojas arba operavęs chirurgas.

Daugiau informacijos: [ligoniuokasa.lrv.lt](mailto:ligoniuokasa.lrv.lt)  
/ Valstybinė ligonių kasa

+370 5 232 2222  
info@vlk.lt

Daugiau apie  
slaugos paslaugas



## PASLAUGOS

**Pilnas pamatų įrengimas** (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). **Tel. 0 620 85350.**

**VISI SANTECHNIKOS DARBAI:** šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių, vanduo-oras, kieto kuro katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. **Tel. 0 640 39 204.**

**VAISMEDŽIŲ GENĖJIMAS,**  
PURŠKIMAS, BALINIMAS.

GYVATVORIŲ KARPYMAS,  
AVARINIŲ MEDŽIŲ PJOVIMAS.

Dirbame kokybiškai ir už gerą kainą!

**TEL.: 862859232**

## DURYS – PER 3 DIENAS!

„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

**Gaminu duris** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. **Dirbame ir žiemos metu.** **Tel. 0 653 93 193.**

**Betonavimo, mūrinimo ir griovimo darbai.** Tvorų montavimas. **Tel. 0 600 96 399.**

**VALOME MEDŽIAIS IR KRŪMAIS** APAUGUSIUS LAUKUS, GRIOVIUS. UŽ IŠSIKIRSTĄ MEDIENĄ SUMOKAME. **TEL. 0 679 40 055.**

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kaina  
nuo  
1,40 Eur **Tel. 0 675 7 73 23**

## PASLAUGOS

**Remontuoju** koklines krosnis, atlieku įvairius apdailos ir remonto darbus.

**Tel. + 370 677 92 397.**

**Pjauname avarinius medžius prie pastatų, elektros laidų.** Tvarkome apleistus sklypus, paežeres. Karpome, formuojame gyvatvores. Griau name pastatus. **Tel. +370 670 18 048.**

## Visa apdaila

**Tinkavimas, glaistymas, dažymas.**

**Plytelių klijavimas. Santechnikos darbai. Elektros instaliacijos darbai.**

**Tel. 0 680 70 355.**

## Reklama

SIŪLO DARBA

Skubiai ieškome valytojų darbu Kaune. Vežame į/iš darbo. Daugiau informacijos tel. +370 650 77 312.

**Reikalingi darbuotojai (ojos) - stiklo pluošto gaminių formuotojai.** Darbas Kauno r., Pažėruose (netoli Veiverių). Darbas viena pamaina. Atlyginimas nuo 1500 Eur iki 2000 Eur. Privalumai: patirtis, pareigingumas. Nemokančius dirbti formuotoju apmokome darbo vietoje. **Tel. +370 630 45042.**

## Reikalingi darbuotojai:

**OPERATORIUS MAŠINISTAS.** Atlyginimas nuo 1400 iki 1600 Eur (į rankas). **AUTOKRAUTUVO VAIRUOTOJAS.** Atlyginimas nuo 1100 iki 1300 Eur (į rankas). **ELEKTRIKAS.** Atlyginimas nuo 1300 iki 1600 Eur (į rankas). **SARGAS-KŪRIKAS.** Atlyginimas nuo 777 iki 1000 Eur (į rankas).

**Kviečiame atvykti į vietą pokalbiui, adresu:** Liepų g. 91, Strielčių k., Prienų r. arba susisiekti **tel. +370 606 99 886**, el.paštu: [strielciulentpjuve@gmail.com](mailto:strielciulentpjuve@gmail.com)

## PERKA

### Nekilnojamas turtas

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

**Perku** senus, apleistus pastatus ir kitus statinius visoje Lietuvoje. **Tel. +370 612 57 651.**

### Įvairios prekės

**Perka** šieną, traktorių, mėšlo kratytuvą, priekabą, „bačką“. **Tel. +370 630 93 471.**

## PARDUODA

### Kietas kuras

**Parduodu** sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Išrašome sąskaitas. **Tel. 0 648 61 061.**

**Parduodame** džiovintas skaldytas beržo malkas. **Tel. 0 614 97 744.**

**Parduodamos** malkos – juodalksnio, beržo ir kietmedžio. Minimalios kainos. Atvežimas nemokamas. **Tel. 0 621 24 644.**

### Nekilnojamas turtas

**Parduoda:** sodybą Vartų k., Balbieriškio sen. **arba keičia** į butą Prienuose ar pusę namo; **taip pat 15 rulonų šieno, trifazį malūną grūdams malti.** **Tel. 0 611 53 256.**

### Gyvuliai, gyvūnai

**Parduoda** paršelius (bandos Nr. 40249301837). **Tel. +370 620 41 332.**



UAB „Krekenavos  
agrofirma“

## PERKA GALVIJUS

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

**Tel.: +370 614 93124**

**Įmonė brangiai perka mišką** visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas. **Tel. 0 646 79 600.**

### Įvairios prekės

**Parduodami** nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“ – 2 metų garantija. Pristatymas į namus nemokamas. **Tel. 0 675 50 466.**

**VISŲ RŪŠIŲ ŽALIUZĖS, ROLETAI, TINKLELIAI NUO VABZDŽIŲ. MATUOJAME, GAMINAME, MONTUOJAME, REMONTUOJAME SENUS.** **TEL.: +370 686 95 441, +370 615 44 232.**

**Parduodame** mažais ir tik mažais kiekiais amonio, kalcio salietrą, karbamidą, superfosfatą, amonio sulfatą, įvairias kompleksines, bulvėms, kalio trąšas. Pristatome į kiemą, sodą, sodybą, bet kur, visoje Lietuvoje. Mažiausias kiekis – 10 kg maišelis. **Tel. 0 605 49 513.**

**Parduodu** traktoriaus 2-PTS priekabą metaliniu korpusu. **Tel. +370 672 46 215.**

## VIŠTAIČIŲ PRISTATYMAS Į NAMUS!

Prekiaujame M. Steponavičiaus ūkio jaunomis, vakcinuotomis 4–5 mėn. rudomis olandiškomis dedeklėmis, įvairių spalvų (rudomis, juodomis, raibomis, pilkomis, baltomis) DOMINANTE veislės, Legbarų (deda žaliais kiaušiniais) ir Leghornų veislės dedeklėmis vištaitėmis. **PRISTATYMAS NEMOKAMAS. Tel. užsakymams: 0 612 17 831, 0 611 51 770.**

## ĮVAIRŪS

**Išnuomiju namą Prienų m., Žemaitės g. Kontaktinis tel. 8 670 34 980.**

## 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](http://www.vmu.lt) skyriuje „Administracinė informacija“, „Skelbimai“, „Žemės, skirtos naujiems miškams įveisti, pirkimai“. Tel. pasiteirauti: +370 610 384 76.



# Drožėjų rankų darbas prieš masinę gamybą: ar yra ateitis?

Gyvenimą kuriame patys.  
Amatas duonos nepraso

Tautodailininkų sąjunga, atgaivindama atskirų sekcijų sueigų tradiciją, vasario 8 dieną Kauno regiono medžio drožėjus pakvietė į Prienų amatų centrą, kuris, kaip pastebėjo Kauno bendrijos pirmininkė Birutė Račkaitienė, yra geriausia vieta susiburti medžio meistrams.

Sueigos metu medžio sekcijos nariai kartu su **Birutė Račkaitiene** ir Tautodailininkų sąjungos pirmininku **Jonu Rudzinskiu** diskutavo apie problemas, dalijosi patirtimi, aptarė bendradarbiavimo galimybes. Pasiklausyti, kuo gyvena ir su kokiais problemomis susiduria drožėjai, į Prienus atvyko ir profesorius **Libertas Klimka** bei Seimo narė **Jūratė Zailskienė**. Ir, kaip parodė diskusija, problemų tikrai netrūksta, mat šiais laikais savo amato meistrams tenka konkuruoti su kur kas pigesne masine gamyba ir moderniomis technologijomis, kurios leidžia greitai ir pigiai atkurti tradicinius dizainus.

Prof. L. Klimkos teigimu, liūdna, jog sovietmečiu praradę dalį savo išskirtinumo, mes iki šiol didžiai daliai visuomenės negalime įrodyti, kad tautodailė – tai mūsų didžioji vertė. Pačių drožėjų pastebėjimu, čia pavyzdį galėtų parodyti valstybė, tačiau jos dėmesys tautodailininkams šiuo

metu – menkas.

Tiesa, pertraukėlės metu kalbinti liaudies meistrai atkreipia dėmesį, jog žmonių, kurie vertina rankų darbą, taip pat yra, ir, kaip sako žymus Raseinių krašto kryždirbys **Ričardas Ramanauskas**, ir šiais laikais žmonėms visko reikia, o spręstinių problemų visuomet buvo ir bus. Beveik penkis dešimtmečius liaudies meistras (taip save vadina pats drožėjas, – aut. p.) dirbantis Ričardas teigia niekuomet nesigailėjęs pasirinkto kelio, o paklaustas, ar šiais laikais galima pragyventi iš šio amato, Ričardas sako, jog pragyventi tikrai galima, bet, kaip ir bet kurioje kitoje srityje, viskas priklauso nuo tavo poreikių. „Bet kuris nuosekliai daromas darbas duoda rezultatą, reikia tik daug įdirbio“, – įsitikinęs drožėjas.

Tautodailininkas **Vidas Cikana** iš medžio taip pat kuria bemaž pusę amžiaus, o jo darbai puošia bažnyčių šventorius ir kitas viešąsias erdves visoje Lietuvoje. V. Ci-



Apie problemas ir šių dienų iššūkius kartu su medžio meistrais diskutavo Tautodailininkų sąjungos pirmininkas J. Rudzinskas.

kano rankoms paklūsta ne tik medis, bet ir akmuo, metalas ir netgi teptukas. „Mano darbai turi paklausą“, – atvirai sako V. Cikana. Tiesa, kūrėjas pastebi, jog, norint uždirbti, reikia ir daug dirbti bei nuolat tobulinti savo įgūdžius, tad savo darbui skulptorius skiria daug laiko. Beje, šio kūrėjo iniciatyva ankstesnių laikų didybę atgavo ir Zyplių dvaras, kuriame ir šiandien organizuojami V. Cikano inicijuoti tautodailininkų plenerai bei parodos.

Susitikimo metu Prienų amatų centro šeimininkas **Algimantas Sakalauskas** taip pat kėlė klausimą, kaip šiais laikais tautodailė sudominti jaunimą. Tačiau, kaip parodė diskusija, problema yra kur kas gilesnė, mat, pasak **Ramutės Milušauskienės**, mokyklose greitai gali nebelikti technologijų pamokų, mat ugdymo įstaigoms labai trūksta technologijų mokytojų, o kaimo mokyklose jų beveik neliuko. Kol kas vienintelė matoma alternatyva supažindinti jaunąją kartą su amatais – tai edukacijos, kurių paklausa, panašu, vis didėja, nes, kaip pastebėjo A. Sakalauskas,

į Prienų amatų centrą mokinių grupės atvyksta ir iš Kauno, ir iš kitų miestų.

Tiesa, jauniausias sueigos dalyvis penkiolikmetis **Tomas Grybauskas** iš Birštono tiki drožybos amato perspektyvomis. Ir nors T. Grybauskas – dar tik pradėjęs drožėjas, iš savo hobiai jam jau pavyksta ir užsidirbti. „Drožyba susidomėjau, kai man buvo 12 metų, mokykloje ir greitai supratau, kad man neblogai sekasi. Pirmąjį savo darbą išdrožiau močiutei, o kai pradėjau savo darbus reklamuoti, atsirado ir daugiau norinčiųjų juos įsigyti“, – „Gyvenimui“ pasakojo jaunasis drožėjas. Šiuo metu Tomas mokosi 9 klasėje ir jau pradeda brandinti ateities planus. Tiesa, gimnazistas dar nėra tvirtai apsisprendęs, ar ateityje drožybą pasiliks tik kaip hobį, tačiau jaunuolis tiki, jog, daug dirbant, skiriant laiko reklamai, iš šio amato galima oriai gyventi.

Rimantė Jančauskaitė



Sueiga pradėta lietuviška gegužine.



## Aukščiausios rūšies pavasarinėmis kainomis

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

**GRASTA** Tel. 0 687 36216  
Kęstučio g. 97, Prienai

# Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketas@gyvenimas.info)). Mob. tel. 0 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

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

**MRF**  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą iš dalies remia VŠĮ „Medijų rėmimo fondas“ (2025 m. skirta suma – 27368 Eur).

Spaudė UAB „Alytaus spaustuvė“, Seirijų g. 17, tel. (0 315) 73786.

**ALYTAUS SPAUSTUVĖ**