



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo rytojaus – priešpilis. Saulė teka 7 val. 11 min., leis 16 val. 54 min. Dienos ilgumas 9 val. 43 min.

Vardadieniai: šiandien – Almanas, Almanas, Almė, Almilas, Daukanta, Daukantas, Daukinta, Gaudrė, Gaudrimas, Gaudrimė, Gaudrius, Gaudrys, Sima, Simanas, Simas, Simona, Simonas, Tadas, Tadė, rytoj – Gelbutas, Gelbutė, Gelgauda, Gelgaudas, Narcisus, Narcizas, Narcys, Narcyzas, Violeta, Violė, Žeimanta, Žeimantas, Žeiminta, Žeimintas, Žemvaldas, ketvirtadienį – Skira, Skiras, Skirgaila, Skirgailas, Skirgaudas, Skiriotas, Skiriotė, Skirvyda, Skirvydas, Skirvydė.

Spalio 28 – Simajudas, vėlių paminėklai.
Spalio 29 – Pasaulinė žvynelinės diena.

Kada nušvinta Trumpo veidas? 2 p.

„Bus kaip bus – reikia mokėti susitaikyti“... 3 p.

Per šias Vėlines 5 p. vairuotojai raginami apsišarvuoti kantrybe

Revuonos upelis – ne vien srauni tėkmė, bet ir bebrų užtvankos, pelkės klampynė (II) 6-8 p.

Naravų šilė – didžiausios metų 8 p. varžybos

Kelionės po pasaulį – be lagamino 3 p.

Kaip vartoti vaistus? 4 p.

Savivaldybėje su seniūnijų vadovais aptarti aktualūs klausimai

Spalio 23 d. Prienų rajono savivaldybėje vyko pasitarimas su seniūnais bei jų pavaduotojais, kuriame dalyvavo Savivaldybės vadovai ir atsakingų sričių specialistai.



Susitikimo metu aptarta kelias aktualių klausimų, susijusių su asbesto atliekų išvežimu, neprižiūrimu ir apleistu turto, apšvietimo plėtros planais 2026 metams, taip

pat aptarti klausimai, iškilę po neseniai vykusių kompleksinių civilinės saugos pratybų „Vyčio skliautas 2025“.

Po pratybų Savivaldybė įver-

tino nustatytus trūkumus ir akcentavo pasirėngimo krizinėms situacijoms svarbą. Seniūnai buvo paprašyti visada turėti vienišų,

(Nukelta į 5 p.)

Atnaujintos Prienų „Ažuolo“ progimnazijos rūbinės patalpos

Spalio 22 dieną Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje įvyko simbolinis atnaujintų, rūbinėms pritaiktų mokyklos rūbio patalpų atidarymas. Į renginį susirinko Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas VAICEKAUSKAS su komanda, UAB „Fasida“ atstovai, mokyklos administracija ir bendruomenė.

Atnaujinimo metu buvo įrengta nauja elektros instaliacija, apšvietimas, sutvarkytos šildymo, santechnikos ir nuotekų sistemos, atlikti kiti reikalingi darbai. Tinkamai sutvarkyta apie 330 kv. m rūbio patalpa.

Mokykla įsigijo 58 sekcinės 8 durų metalines spinteles (464 vie-



tų), dar 37 spintelės (296 vietų) yra užsakytos ir bus įrengtos artimiausiu metu.

Savivaldybės meras pasidžiaugė puikiu rezultatu ir padėkojo visiems už bendrą darbą – mokyklos

direktorei Giedrei Tautvydienei, administracijai, rangovams, Savivaldybės komandai.

Pasak mero, mokykloje numatomi ir tolimesni infrastruktūriniai pokyčiai – patalpos bus pritaikytos asmenims su negalia, planuojama modernizuoti klases. Šie darbai bus įgyvendinti sulaukus europinių lėšų.

Džiaugtis pokyčiais ir atsakingai naudotis atnaujintomis erdvėmis bendruomenei linkėjo ir vicemeras Deividas Dargužis, Administracijos direktorė Jūratė Mickevičienė, Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas.

Prienų rajono savivaldybės informacija



Jau prasidėjo „Gyvenimo“ laikraščio prenumerata 2026 metams!

Krašto naujienos, Namų ūkis, aktuali informacija ir TV programa

„Gyvenimą“ su „Birštono versmėmis“ galima užsiprenumeruoti:

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

• Paštuose ir pas laiškanėšius. Mobilųjį laiškanėšį galite išsikviesti telefonu (0 700) 55 400.

Lapkričio 7 d. 13 val.

Skriaudžių laisvalaikio salėje vyks Prienų krašto ūkininkų konkurso „Metų ūkis 2025“ šventė, kurioje bus apdovanoti ir pagerbti geriausi ūkiai, puoselėjantys mūsų krašto tradicijas ir pažangą.

Prienų krašto ūkininkų šventė 2025 – „Šaknys ir sparnai“

Renginio tema – „Šaknys ir sparnai“ – simbolizuoja balansą tarp mūsų gilių tradicijų ir stipriai ateitį kuriantį augimą.

Tai puiki proga pasidžiaugti mūsų krašto ūkininkų pasiekimais, dalintis patirtimi ir įkvėpti vieniems kitus naujoms idėjoms.

KAS JŪSŲ LAUKIA?

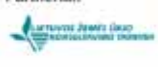
- Įspūdinga apdovanojimų ceremonija
- Ūkio vystymo tendencijų pristatymai
- Specialus šventės svečių sveikinimai ir kalbos
- Pasiilksminimas su Radžiu!

Jūsų lauksime Skriaudžių laisvalaikio salėje, Jaunimo g. 11A, Skriaudžiai, Prienų r.
Daugiau informacijos: +370 648 50542

Organizatoriai:



Partneriai:



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

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

Nuomonė

Rytas STASELIS



Kada nušvinta Trumpo veidas?

Kremliaus šeiminkas, atrodo, gerokai perprato tuščiagarbystės simptomų turinčio JAV prezidento Donald Trumpo psichologiją. Norint ką nors pasiekti dvišalių pokalbių metu, tereikia paskambinti į Vašingtoną ir gauti prieigą prie amerikiečių lyderio ausies pasakutiniam. Kadangi D. Trumpas tik žodžiais sako esąs nusivylęs Vladimiru Putinu, pastarasis tuo naudojasi.

Panašu, kad tik taip galima paaiškinti, kodėl į JAV vizito atvykusiam Ukrainos prezidentui Volodymyrui Zelenskui, kaip teigiama, derybų metu nepavyko pasiekti beveik nieko ir sugrįžti namo tuščiomis. Nebent su papildoma našta ant nugaros. Vašingtone jam teko išgirsti, esą susitarimo dėl taikos Ukrainoje nenori nei Ukraina, nei Rusija, todėl, suprask, abi šalys yra panašiai ar vienodai atsakingos už tai, kad tarpusavio karo metu kiekvieną savaitę, pasak D. Trumpo, žūsta tūkstančiai žmonių.

Prezidentas paskelbė norą susitikti su V. Putinu Budapešte. Tačiau ir dabar paaiškėjo, kad Maskva nėra suinteresuota konstruktyviai bendradarbiauti taikos klausimu.

V. Putinas skambino D. Trumpui likus dviems dienoms iki V. Zelenskio vizito. Skambino, matyt, išsigandęs, kad JAV Ukrainai gali perduoti tolimojo nuotolio sparnuotųjų (kruizinių) raketų „Tomahawk“.

Karą stebintys optimistai turėjo teisę tikėtis JAV prezidentą žengiant tokį žingsnį (perduoti nedidelį – gal kelias dešimtis – šių raketų kiekį), jeigu V. Putinas savo diplomatija ir požiūriu į JAV pastangas nutraukti karą D. Trumpui jau buvo įgrišęs. Tačiau optimistai vėl gavo nebent šlapio skuduro į veidą.

Vašingtone V. Zelenskis išgirdo, esą vardan taikos derėtų užleisti visą Donbaso regioną Rusijai (iki šiol neaišku, kas labiau šitai siūlė – pats D. Trumpas ar jo specialusis pasiuntinys Steve'as Wittkoffas). Nes, esą Rusijos okupuotose teritorijose Maskva jau surengusi referendumus ir juos įrašiusi į savo konstituciją. Dar sužinojo, kad jokių raketų iš Amerikos negaus. Nes esą pačioms JAV tų raketų reikia.

Jeigu kas pamiršo: tai yra Rusijos požiūriu, kurį ji laiko minimalia išankstine pozicija, atkartojimas. Ir V. Putinas, ir jo administracijos įvairaus rango pareigūnai šią poziciją tik primena dar ir dar kartą, priminimus atmieždami nebent išsisukinėjimu. Kuris „labai nuvilia“ D. Trumpą nepaisant, kad jis savo reikalavimus vis atidėlioja keletą kartų po dvi savaites ir kartą – 50 dienų.

V. Zelenskis yra spaudžiamas – tai nutraukiant ginklų tiekimą ar nebesidalijant žvalgybos informacija. O V. Putino kliedesių Vašingtone klausomasi įdėmiai, su rodoma išskirtine pagarba. Į nevilį puola ne tik karo stebėtojai-optimistai, bet ir įvairių, pirmiausia Europos šalių, lyderiai. Visi gerbia D. Trumpo kantrybę, tačiau paslapčia klausia – o kada gi ji baigsis? Kada JAV prezidentas ims spausti Rusiją ir V. Putiną taip, kaip jis, ko gero, neblogai moka?

Nežinia, ar šiandien galėtume D. Trumpą laikyti tokiu taikdariu, kokiu jis save neabejotinai laiko. Tačiau bent jau priversti bent laikinai nusiraminti įvairius peštukus pasaulyje jis tikrai geba. Nors prieš pusantros savaitės jo projektuotas Izraelio ir palestiniečių-arabų susitarimas dėl paliaubų Gazos ruože šiandien nebeatrodo toks tvarus, koks buvo prieš savaitę.

Ko gero, labiau teisūs yra tvirtinantys, kad D. Trumpui nėra taip jau labai svarbu, kaip vystysis Rusijos bei Ukrainos santykiai po karo, jeigu jį pavyks sustabdyti. Tačiau kaip tik dėl to yra dar labiau neaišku, kodėl JAV prezidentas atsisako aktyviau „paspausti“ savo kolegą iš Maskvos, kuris dabar vykstantį karą ir sukėlė. Sukėlė ir atsisako jį bent sustabdyti, „kol nepasieks pirminių tikslų“.

Tai, ką D. Trumpas, jo atstovai kalbėjo po susitikimo su V. Zelenskiu Vašingtone, yra girdėta šių metų gegužę – kovojančios pusės sustabdytų karo veiksmus tose linijose, kurias yra pasiekusios dabar. Maža to, tokiai idėjai taisyklė pritarė ir Ukraina, ir Europos šalys. Bet Maskva tada visus pasiuntė kur tolyn. Grįsdama savo požiūrį tomis pačiomis „pirmaprādėmis karo priežastimis“, kurios esą neišnykusios, D. Trumpą pasiuntė taip pat.

Kai kurie analitikai pastebi, kad JAV prezidento veidas stačiai nušvinta tada, kai jis ima kalbėti apie statybas. Prieš kurį laiką – apie pobūvių salę Baltuosiuose riuose, o dabar – apie naujausią projektą – Triumfo arką Vašingtone su paausotu ereliu jos viršuje.

Jau prasidėjo „Gyvenimo“ laikraščio prenumerata 2026 metams!

„Gyvenimą“ su „Birštono versmėmis“ galima užsiprenumeruoti:

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

• Paštuose ir pas laiškanesius: Mobilųjį laiškanesį galite išsiskviesti telefonu: (0 700) 55 400.

Padovanokite vaikams šv. Kalėdas

Prienų rajono Jiezno paramos šeimai centras teikia socialines paslaugas įvairių grupių asmenims, taip pat ir vaikams:

- globos/rūpybos ir laikino apgyvendinimo paslaugos teikiamos šeiminiuose namuose ir pas budinčias globėjas tėvų globos netekusiems vaikams. Šiuo metu trijuose šeiminiuose namuose gyvena 20 vaikų, budinčių globotojų šeimose – 6 vaikai. Vaikų amžius – nuo 1 metų iki pilnametystės, daugiausia paaugliai. Iš viso gali būti globojama apie 30 vaikų, šis skaičius kinta, priklausomai nuo poreikio.

- laikino apgyvendinimo centre apgyvendintos šeimos, pasitraukusios iš karo zonos Ukrainoje, kuriose gyvena 7 vaikai. Krizių centre gyvena 5 šeimos, kuriose auga 9 vaikai, iš viso 16 vaikų.

- Vaikų dienos centrą lanko 44 vaikai, jaunimo centrą – apie 12 jaunuolių.

Artėja gražiausias metų šventės: Šv. Kalėdos, Naujieji Metai, kai visi vaikai laukia svajonių išsipildymo ir tikisi gauti dovanų. Jiezno paramos šeimai centrui trūksta



lėšų, kad nudžiugintų visus, paslaugas gaunančius vaikus. Ypač norėtūsi daugiau dėmesio skirti šeiminiuose namuose globojamiems/rūpinamiems vaikams, padovanoti dovanas, organizuoti išvykas, vaišes.

Kviečiame prisidėti savo pasiūlymais, idėjomis, dovanomis, lėšomis švenčių vaikams organizavimui.

Dėl paramos teikimo prašome susisiekti:

• el.p.zukauskieni@jieznovgn.lt

• tel. +370 603 24467

Norintys paremti lėšomis, jas gali pervesti į sąskaitą:

Jiezno paramos šeimai centras

Luminor bankas

Sąskaitos Nr.

LT184010041100030789

Paskirtis – Šv. Kalėdų šven-tėms.

Jūratė Virginija Žukauskienė

Prienų rajono Jiezno

paramos šeimai centro direktorė

PR Dalis gyventojų nežino, ar kaupia pensijai: kaip tai patikrinti asmeninėje „Sodros“ paskyroje

Pensijų kaupimo sistemos pokyčiai kelia daug klausimų. Kartais sumaištį gyventojams sukelia net ir pats pagrindinis dalykas – ar aš kaupiu papildomai pensijai? Per pastaruosius du dešimtmečius buvo įgyvendintos kelios pensijų kaupimo sistemos reformos, todėl šiandien dalis žmonių nėra tikri, kokioje situacijoje yra dabar – kaupia, sustabdė įmokas ar jau pasitraukė iš kaupimo.

Paaškiname, kaip kiekvienas gali lengvai patikrinti informaciją ir suprasti, koks šiuo metu yra jo pensijų kaupimo statusas.

Esate pensijų kaupimo dalyvis – įmokos pervedamos kas mėnesį

Jei esate pensijų kaupimo dalyvis, kas mėnesį į Jūsų pensijų fondą pervedamos įmokos: 3 proc. nuo Jūsų draudžiamųjų pajamų. Draudžiamosios pajamos – tai darbo užmokestis ar kitos pajamos, nuo kurių mokamos socialinio draudimo įmokos. Papildomai 1,5 proc. nuo vidutinio darbo užmokesčio šalyje perveda valstybė.

Kai žmogus laikinai nedirba, įmokos tuo metu nepervedamos – nei asmens, nei valstybės skatinamosios įmokos.

Jei žmogus augina vaiką iki 3 metų, gauna motinystės, tėvystės ar vaiko priežiūros išmoką arba yra draudžiamas valstybės lėšomis, jis pats įmokų nemoka, tačiau į jo pensijų fondą toliau pervedamos valstybės skatinamosios įmokos iš biudžeto.

Naudojatės įmokų atostogomis – laikinai sustabdėte įmokų mokėjimą

Pensijų kaupimo dalyviai gali pasinaudoti vadinamosiomis įmokų atostogomis – laikinai sustabdyti įmokų pervedimą. Šiuo metu galima sustabdyti įmokas ne ilgesniam kaip 12 mėnesių laikotarpiui per visą kaupimo laikotarpį. Pertrauka gali būti vienkartinė arba kelių trumpesnių laikotarpių, svarbu, kad bendra jų trukmė neviršytų metų.

Apie planuojamą įmokų atostogų pradžią ir trukmę reikia pranešti savo pensijų kaupimo bendrovei likus ne mažiau kaip 30 kalendarinių dienų iki įmokų sustabdymo pradžios. Pasibaigus atostogoms, įmokų pervedimas atnaujinamas automatiškai – papildomų veiksmų imtis nereikia.

Nuo 2026 m. sausio 1 d. pensijų kaupimo dalyviai galės stabdyti įmokų mokėjimą neribotą kiekį kartų, o trumpiausias sustabdymo laikotarpis bus 12 mėnesių.

Esate sustabdėte įmokų mokėjimą neterminuotai

Kai kurie pensijų kaupimo dalyviai įmokas sustabdė neterminuotai. Tokia galimybė buvo suteikta 2013 m. ir 2019 m. pensijų kaupimo reformų metu.

Šie žmonės nėra pasitraukę iš pensijų kaupimo – jų iki tol sukauptos sumos liko pensijų fonduose ir toliau investuojamos, tačiau naujos įmokos nebemokamos. Panorėję dalyviai gali atnaujinti savo įmokų mokėjimą.

Kaip sužinoti savo kaupimo statusą

Sužinoti, ar šiuo metu kaupiate pensijai, ar įmokos sustabdytos laikinai, o gal neterminuotai, galima labai paprastai. Prisijunkite prie savo asmeninės paskyros [gyventojui](#).

Pagrindiniame paskyros puslapyje rasite informaciją:

- ar esate pensijų kaupimo dalyvis,

- kokioje pensijų kaupimo bendrovėje kaupiate,

- ar esate sustabdėte įmokų mokėjimą.

Jei kyla neaiškumų, visada galite susisiekti su savo pensijų kaupimo bendrove arba „Sodros“ informacijos centru telefonu +370 5 250 0883.

„Sodros“ paskyroje – informacija apie pervedamas įmokas

Jei dalyvaujate pensijų kaupime, pagrindinę informaciją apie Jūsų pervedamas įmokas, o nuo 2026 m. sausio 1 d. – ir sukauptą pensijų turta, taip pat rasite prisijungę prie savo asmeninės „Sodros“ [paskyros gyventojui](#).

Skiltyje „Pervedamos įmokos“ pateikiama informacija, kiek iš viso pinigų perveda į Jūsų pensijų fondo sąskaitą iki šios dienos. Čia rasite informaciją, kiek įmokų pervedė „Sodra“, kiek sudaro Jūsų asmeninės įmokos ir kiek – valstybės skatinamosios įmokos.

Atkreipkite dėmesį – jei į Jūsų sąskaitą papildomas įmokas tiesiogiai perveda darbdavys arba Jūs pats, šios informacijos „Sodra“ neturi.

Kodėl „Sodros“ paskyroje ir pensijų kaupimo bendrovių pateikiama informacija gali skirtis

Šiuo metu „Sodra“ ir pensijų kaupimo bendrovės valdo skirtingos rūšies duomenis, ir dėl teisinio reguliavimo šie duomenys negali būti sujungti automatiškai.

„Sodra“ administruoja įmokų surinkimą ir pervedimą į žmogaus pasirinktą pensijų fondą. Ji žino, kiek įmokų perveda, kokią dalį

(Nukelta į 7 p.)

„Bus kaip bus – reikia mokėti susitaikyti“ ...

Lapų čezėjimas po kojomis Jūratei einant namo vis labiau priminė tuo keliu kadaise ėjusius žmones. Ir ne tik jai. Antai, mato pro namo kampą kaip kaimynė Agota eina takučiu aplink buvusio kaimyno namus. Matyt, meldžiasi už jį, – pamanė. Kadaise Jūratė pražiūrėdavo langus, bėgiodavo maža nuo vieno prie kito, laukdama iš darbo fermoje grįžtančio tėčio. Mat dar buvo žvyrkelis, todėl labai iš toli girdėdavosi arklio traukiamo vežimo ratų dundesys...

O lapai vis čėža po kojomis šalnos pakąsti. Saulė šviečia. Tik kur tas kaimas? Mintyse klausia. Lyg jos teta Jadzė, kuri jau amžinybės kalnelyje atgulusi ne taip seniai. Prie šito kelio gyveno, pro langus praėjo daug kaimo žmonių. Jų vis mažėjo...

„Daug linksčiau būdavo. Pareina Jonas, apie mergelę dainą dainuodamas, girdėt, kaip rėkia kažko kitas kaimynas ant savo Mikasės. Parvažiuoja namo, Jūrate, ir tavo tėvas. Ale, rupūžė, dar kartais kelis kartus į kaimą užėina. Eidamas namo stovi stulpą apsikabinęs, įdomu, ką jis galvoja, sunku eiti, matyt. Ne kartą sekiau pažūrėt, ar pasieks namus... Vis tiek, kokie buvo žmonės tokie, bet geri, visi geri. Ir ne pijokai. Negalima taip vadinti, – pabrėždavo piktokai. Jūratė pažinojo visus. Įdomu, kaip jie dabar Aukštybėse gyvena. Likęs vienas tos kartos, kaip sako, kaimo mohikanas. O būdavo, kai ji dar mokėsi vidurinėje, grįždavo pilnos rogės vyrų. Gerų išties žmonių. Ne taip seniai šią žemę paliko jauniausias jų – Pranas. Kai Jūratė ilgai ruošdavo pamokas, ypač lietuvių kalbos ir literatūros, pasirašydavo kokį rašinį sau, jei kitą dieną bus tema Krėvės, tai juk aišku, kad reikės žinių apie gamtą ir žmogų jo kūryboje. Bet kaip ji išmoko mintinai dešimt Salomėjos Nėries eilėraščių, net juokas suėmė... Juk namuose iki išnaktų skambėdavo susirinkusių kaimo vyrų dainos. Ne, ne tik užstalės, bet ir partizaninės. Tuo metu, kai ji mokėsi, gerai atsimena, kaip skambėjo: „...mano tėvų gražus turtingas dvaras, o vidury – aš jaunas jaunikaitis, nepabijojęs



nelaimų nei vargų“.

Kas padėjo Jūratei tų žmonių nėsmerkti? Turbūt įgimta meilė kaimo žmogui, tai žemei, galop, tam keliui, kuriuo ji pati ir daugybė kitų begalę žingsnių numynė. Tostus mėgo sakyti Stasys, kurio gedi kaimynė Agota. Jis liepdavo visiems nutilti, išsiskyrė inteligentiškumu, atvirumu, tiesiu žodžiu. „Už jus, už moteris, šis tostas, myliu, gerbiu...“ – ilgas jis, bet kiti ir klausydavo. Žinoma, traukdavo jie vieni kitus ir per dantį, bet nesipyko. Tie, kas jų nepažinojo, galėjo manyti priešingai iš ginčų, garsių kalbų, skardžių juokų, pajuokavimų. Kartais prisijungdavo ir teta Jadzė, ir lošdavo visi karasinę, ypač tokiais tamsiais rudens vakarais...

Tai buvo žmonių karta, kuri tarsi viena giminė. Dar likę žmonių, pažinojusių juos, dar likę taip vadinamos giminės tėsėjų – labai draugiškų, gerų kaimo gyventojų, vis dar einančių tuo keliu, kur taip čėža atminties lapai...

Kadaise Jūratei buvo kilusi mintis rašyti istorijas kaimo, bet laikas greitai visus „išnešiojo“ tarsi sukilęs šiaurės vėjas po šalnos nuo medžių lapus. Bet širdyse palieka žodžiai, įsimena akys. Nė pati nežinojusi, pasirodo, kad kaimynas Stasys į užrašinę rašydavosi Agotos mintis, patarimus, mat ji gerokai vyresnė buvo. Sako: „Bus kaip bus – su viskuo gyvenime reikia susitaikyti“. Gal ir teisūs jiedu. Netruks ateiti Visi Šventi. Oi, dar ne visus Jūratė prisiminė, grįždama keliuku... Bet yra įsitikinusi, kad šiuo metų laiku atminties žvakelių šviesa pasieks visus gimes, kaimo žmones – iš čia į Anapus.

P. P.

Tradicinė Rudens šventė Šilavote

Spalio 18-ąją Šilavote vyko tradicinė Rudens šventė, subūrusi seniūnijos bendruomenes, svečius ir bičiulius pasidžiaugti gausiu derliumi, rudens grožiu bei kartu nuveiktais darbais. Šventės dalyvius sveikino Prienų rajono savivaldybės tarybos nariai Rasa JUOCEVIČIENĖ, Aleksas BANIŠAUSKAS ir kun. teologijos licenciatas Vaidotas LABAŠAUSKAS. Muzikinius kūrinius dovanojo talentinga vokalistė Vytautė RADZEVIČIŪTĖ.

Rudens šventė – tai padėka ne tik už žemės derlių, bet ir už gerus kasdienius darbus, nuveiktus kartu. Šilavoto seniūnijos seniūnė Neringa Pikčilingienė ir žemės ūkio ir kaimo plėtros specialistė Dovilė Zujienė už geranorišką pagalbą dėkojo ūkininkams Margaritai ir Dariui Klebaskams, Daivai ir Rimantui Senzikams bei Audronei ir Gintui Galiniams.

Ruduo – nuostabus metų laikas, kai gamta nusidažo įvairiausiomis spalvomis, kai mus džiugina sunokusiu vaisių ir užaugintų daržovių gausa. Jau tapo tradicija Rudens šventės lauko erdves puošti derliaus gėrybių ir augalų kompozicijomis. Šių metų ekspozicijos tema – „Rudens spalvų orkestras“. Jai pradžia sukūrė seniūnijos kolektyvas, o papildė bendruomenių sukurtos rudeninės puokštės ir kompozicijos. Džiaugiamės, kad ekspoziciją „Rudens spalvų orkestras“ papuošė Klebiškio bendruomenės centro „Klevas“ spalvingoji „Klevutė“, Ingavangio kaimo bendruomenės žavi „Senjorė su anūkais“. Šilavoto Davatkyno bendruomenė į ekspoziciją atnešė „Rasos lašelius“, surinktus iš kun. Antano Radušio parko. Stebino ir džiugino bendruomenės „Jiestrakis“ sukurta kompozicija „Orkestro spalvos“, Piliaikalnio bendruomenės centro „Miško gyventojai“, kur galėjai pamatyti ežio namą, peliuką ir „Grybų karą“ personažus. Parodą papuošė Šilavoto laisvalaikio salės folkloro grupės „Akacija“ narės Linos sukurta kompozicija „Laiminga vaikystė“.

Dėkojame bendruomenių nariams už puikius kūrybinius sumanymus ir nuoširdų dalijimąsi rudens dovanotomis gėrybėmis.

Šventės dalyviai vaišinosi gardžiu bulvių plokštainiu ir kitais šaunių šeiminių pa-



gamintais patiekalais. Nuotaikingą koncertinę programą dovanojo muzikantas Rikantas – jos ne tik klausėmės, bet ir smagiai šokome.

Tradicinė seniūnijos rudens šventė – ketvirtasis Prienų rajono Šilavoto bendruomenės centro projekto „Gera būti drauge“ renginys, iš dalies finansuojamas iš Europos žemės ūkio fondo kaimo plėtrai ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšų.

Ši šventė – puikus mūsų bendrystės ir bendruomeniškumo pavyzdys, kuris kuria pasitikėjimą savimi, leidžia dalintis teigiamais išpuodžiais ir džiaugtis buvimu kartu.

Saulė Blėdienė

Šilavoto laisvalaikio salės kultūrinio renginių organizatorė



Kelionės po pasaulį – be lagamino

Šiandien, kai gyvenimo tempas vis greitėja, ypač svarbu nepamiršti vyresniosios kartos žmonių – tų, kurie savo patirtimi, žiniomis ir išmintimi kasdien praturtina mūsų bendruomenes. Bibliotekos vis dažniau tampa vietomis, kuriose senjorai ne tik randa knygų, bet ir bendravimo, atradimo, mokymosi bei įkvėpimo erdvę. Būtent šiam tikslui skirtas Kauno Ažuolyno bibliotekos parengtas ir Kauno bei Marijampolės apskritys apjungęs projektas „Socialinis receptas“, prie kurio su džiaugsmu prisijungė ir Veiverių biblioteka.

Veiverių bibliotekoje šio projekto metu buvo surengtos keturios įdomios paskaitos iš ciklo „Kelionių skoniai ir prieskoniai“, kurios kvietė dalyvius į virtualias keliones po skirtingas pasaulio šalis. Kiekvienas susitikimas tapo ne tik pažinimo, bet ir bendrystės akimirka, dovanojusia džiaugsmą, naujas žinias ir šiltus pokalbius.

Rugsėjo 16 d. bibliotekoje vyko pirmasis ciklo renginys – „Paslaptingoji Jordanija“. Bibliotekos skaitytoja ir kelionių entuziastė Astrida Adomaitienė dalijosi išpuodžiais iš kelionės po Jordaniją ir

jos garsiausią perlą – Petros miestą, įtrauktą į naująjį septynių pasaulio stebuklų sąrašą. Pasakojimas apie dykumų karalystės paslaptis ir unikalius istorinius paminklus paliko neišdildomą išpuodį visiems susirinkusiems.

Rugsėjo 23 d. vyko antroji paskaita – „Susipažinkite: Barselona“. Bibliotekininkė Oksana Venckūnienė ir Jovita Každailienė pakvietė dalyvius pasigrožėti Katalonijos sostinės architektūros šedevrais ir pristatė Antonijo Gaudi darbus – nuo Guelio parko iki didingosios Šv. Šeimos bažnyčios.



Susitikimo metu buvo pasakojama apie Barcelonos kultūrą, meną ir spalvingą miesto dvasią.

Spalio 7 d. įvyko trečiasis renginys – „Visi keliai veda į Romą“. Paskaitą vedė Jiezno bibliotekos bibliotekininkė Sigutė Katkauskienė, kuri dalijosi savo piligriminės kelionės išpuodžiais po Romą ir Vatikaną. Dalyviai sužinojo apie 2025 m. Šventuosius jubiliejinius metus, Popiežiškąsias bazilikas bei dvasinę kelionės prasmę. Pasako-

jimas įkvėpė klausytojus pažvelgti į keliones ne tik kaip į pažinimo, bet ir kaip į vidinio augimo patirtį.

Spalio 16 d. vyko paskutinis ciklo renginys – „Kipro magija“. Paskaitą vedė Skriaudžių buities muziejaus muziejininke Kristina Pažerienė, kuri klausytojus nukėlė į Kipro salą, supažindino su jos turtinga istorija, kultūra bei šiandiena. Renginio metu buvo pristatytas Kristinos kurtas filmukas, perteikiantis išpuodingas kelionių akimirkas.

Projekto „Socialinis receptas“ paskaitos sulaukė itin didelio senjorų susidomėjimo ir džiaugsmo – daugelis dalyvių pabrėžė, kad tokie renginiai leidžia ne tik ištrukti iš kasdienybės, bet ir atrasti pasaulį bei bendraminčius čia, savo bendruomenėje.

Projektą vykdo Kauno Ažuolyno biblioteka, finansuoja Lietuvos Respublikos valstybė.

Veiverių bibliotekos informacija

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Slenka plaukai...

Džiugina gražūs ir tankūs plaukai, o jų slinkimas – nedžiugina. Kodėl slenka plaukai? Kokiomis priemonėmis sustabdyti jų slinkimą?

Plaukų slinkimo priežastys

Dažniausiai plaukų slinkimas mus informuoja apie tai, kad turime sveikatos problemų ar kažką gyvenime darome ne taip. Gal netinkamai maitinamės, laikomės dietų? Gal organizmui trūksta geležies, kitų naudingų medžiagų?

Tuo tarpu tinkamai subalansuota mityba plaukus aprūpina reikalingais mikroelementais ir vitaminais.

Pasak kirpėjos **Gitanos Kaminskienės**, ne tik galvos ar nugaros skausmas, bet ir plaukų slinkimas, – tai organizmo siunčiamas signalas, kad jūs pavargote, patyrėte stresą, nepakankamai miegate. Šiai problemai daro įtaką ar darbas užterštoje aplinkoje, klimato pokyčiai, įprotis atšalus orams vaikščioti be galvos apdangalo.

Kartais plaukų slinkimą provokuoja odos (psoriazė, raudonoji vilkligė ir kt.), infekcinės, tulžies pūslės, kepenų ligos, sutrikusi medžiagų apykaita.

Plaukai labiau slenka po sudėtingų operacijų ar vartojant daugiau vaistų.

Kada slinkimas yra problema?

Žmogaus galvoje yra apie 100000 plaukų sruogelių. Jeigu kasdien iš jūsų galvos iškrenta nuo 30 iki 100 plaukų, tai visiškai natūralus procesas. Plaukai auga, sensta ir iškrenta, o po kurio laiko jų vietoje išauga nauji.

Tačiau jeigu per dieną iškrenta daugiau nei 100 plaukų, arba pastebite, kad jų kasdien išslenka gerokai daugiau, ir tai tęsiasi ilgiau nei kelias savaites, derėtų rimtai susirūpinti. Tai gali būti ir plikimo pradžia. Ši problema dažniau vargina vyrus, tačiau neretai ir moteris, ypač 45–55 metų tarpsnyje.

„Gausų plaukų slinkimą taip pat gali skatinti paveldimumas (jeigu nuplikdavo tėtis ar senelis), organizmo intoksikacija, chroniški susirgimai. Plaukai stipriau slenka moterims nėštumo periodu, maitinant kūdikį krūtimi, netinkamai parinkus kontracetines priemones, taip pat menopauzės laikotarpiu, sutrikus hormonų pusiausvyrai,“ – pasakoja kirpėja.

Pirmoji pagalba

Pastebėjus, kad plaukai labiau slenka, naudokite specialų šampūną nuo slinkimo. Kartu reikia naudoti nenuplaunamą losjoną, kurį sukamaisiais judesiais įmasažuokite į galvos odą ir nenuplaukite, galite tai daryti kasdien ar kelis kartus per savaitę (atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją). Ši priemonė maitina, stiprina plaukus, stimuliuoja kraujo apytaką

plaukų folikuluose.

Šiuolaikiniai kosmetikos produktų kūrėjai itin kruopščiai analizuoja senolių receptus: gamybos procese stengiasi išlaikyti natūralias ingredientų savybes, išvengiant pakenkimo odai ir plaukams.

Venkite parabenų, SLS ir SLES

G. Kaminskienė pataria naudoti šampūnų, kurių sudėtyje yra parabenų, natrio sulfato ar parašyta: SLS (*Sodium Lauryl Sulfate*) arba SLES (*Sodium Laureth Sulfate*) – tai iš naftos gaunamas cheminis produktas. Tokie šampūnai smarkiai puoja valydami susikaupusius nešvarumus. Kuo labiau puoja šampūnas, tuo geriau išsiplauna galvos ir plaukų nešvarumai, plaukai tampa minkšti. Kita vertus, SLS ir SLES silpnina plaukus, pažeidžia jų struktūrą.

Blogiausia, kad neigiamas šampūno poveikis pastebimas tik ilgiau jį pavartojus.

Stiprina aliejai, losjonai

Slenkantiems plaukams naudokite kosmetines priemones, kurių saugotų ir tausotų plaukus. Kartais, išplovę galvą šampūnu, vietoje balzamo naudokite kaukę plaukams, turinčią gliukozės, proteino, lipidų, B grupės vitaminų.

„Slenkančių plaukų stiprinimui naudingi specialiai parinkti, maitinantys aliejai, tonizuojantys galvos odą, suteikiantys plaukams elastingumą. Prieš galvos plovimą aliejumi įmasažuokite galvos odą, palaikykite 20–30 min. ir po to išplaukite plaukus jums tinkančiu šampūnu,“ – pataria specialistė.

Slenkančius plaukus stiprina ir specialūs losjonai. Juos lengvai įmasažuokite į galvos odą, švelnūs sukamieji judesiai gerina limfos cirkuliaciją, stiprina folikulo maišelį ir plauko svogūnėlį. Minėtos procedūros itin naudingos.

• **Jeigu, išbandžius minėtas priemones, plaukų slinkimas nesumažės, patartina kreiptis į dermatologą konsultacijai ir tolimesniam gydymui.**

Plaukų priežiūros patarimai

• Vakare švelniu šepėčiu šukuokite plaukus visomis kryptimis, tai pagerins kraujotaką.

• Plaudami galvą, vartokite nedidelį kiekį kokybiško šampūno ir balzamo.

• Saikingai naudokite plaukų formavimo priemones.

• Nedžiovinkite plaukų karšta džiovintuvo srove.

• Naudinga kasdien suvartoti 1–2 šaukštus kokybiško (nekepto) alyvuogių ar sėmenų aliejaus.

Veronika Pečkienė

Kaip vartoti vaistus?

Apie vaistų vartojimą vis dar sklando nemažai mitų. Į ką derėtų atkreipti dėmesį, kokiais patarimais vadovautis, pasakoja LSMU Kauno ligoninės gydytoja klinikinė farmakologė Eglė KARINAUSKĖ.

– Skaitant vaistų pakuotės informacinį lapelį, dažnai rašoma, kad kapsules ar tabletes reikia užgerti pilna stikline vandens. Ar tikrai tai būtina?

– Vaistus būtina užgerti vandeniu (geriausia negazuotu), ne sultimis ar gaiviaisiais gėrimais, nes klinikiniuose tyrimuose vaistų poveikis ir saugumas vertinamas būtent užgeriant vandeniu. Tam tikrus vaistus būtina užgerti pilna stikline vandens tam, kad sumažėtų jų poveikis skrandžiui.

• **Tačiau daugumai vaistų pakanka kelių gurkšnių vandens, juos nuryjant.**

– Kai sunku nuryti didesnę tabletę ar kapsulę, ar galima ją sutrupinti?

– Ne visas tabletes galima dalyti, dažnai griovelis yra tam, kad būtų lengviau nuryti abi tabletes dalis. Kiekvienas vaistas turi savas vartojimo rekomendacijas, todėl bendros taisyklės, tinkančios visiems vaistams, nėra.

Jeigu vaistas dengtas plėvele, galbūt jį apsaugo nuo nemalonaus skonio.

• **Dažnai plėvelė reikalinga, kad vaistas pradėtų irti tam tikroje organizmo vietoje (pavyzdžiui, skrandyje; neištiesiant suvartojant).**

– Žmogus, ypač vyresniame amžiuje, kasdien vartoja 2–4 rūšių vaistus. Ką jam derėtų žinoti? Kaip apsisaugoti nuo galimų skrandžio negalavimų?

– Atkreiptinas dėmesys, kad

vaistų kiekis ne visada turi įtakos skrandžio negalavimams, todėl „skrandžio apsauga“ rūgštingumą mažinančiais vaistais gali padaryti daugiau žalos nei naudos. Minėti vaistai būtini tik nuolat vartojant nesteroidinius vaistus nuo skausmo, pavyzdžiui, dėl reumatoidinio artrito. Kiti vaistai dažnai dengiami plėvele, kad sumažintų skrandžio dirginimą.

Kai kurie žmonės vartoja po vieną vaistą, pavyzdžiui, kas 10–30 min., tačiau juos galima suvartoti ir „viena sauja“ (kai keli vaistai geriami dienos metu, ir gydytojas tarp jų vartojimo nenurodė daryti pertraukos).

Kita vertus, vartojant, tarkim, geležies vaistinius preparatus ar vaistus dėl skydliaukės disfunkcijos (tiroksinas), tarp vaistų vartojimo reikalinga bent kelių valandų pertrauka.

• **Aišku, prieš skiriant gydymą, gydytojas turi įvertinti kelių medikamentų suderinamumą.**

– Kaip nepamiršti ir laiku išgerti vaistus? Kas galėtų padėti? Specialios dėžutės su žyma rytas, diena, vakaras; ar dėžutės su savaitės dienomis.

– Nesu dėžučių ir išlukštentų vaistų entuziastė. Išėmus vaistą iš lizdinės plokštelės yra rizika, kad pasikeis jo forma, vaistai taps „jautresni“ temperatūrų pokyčiams, be to, lengviau sumaišyti vaistus tarpusavyje ar juos sudubliuoti, tai gali būti žalinga jūsų organizmui.



„Vartojant daugiau vaistų, visada svarbu įvertinti kelių medikamentų suderinamumą,“ – atkreipia dėmesį LSMU Kauno ligoninės gydytoja klinikinė farmakologė Eglė Karinauskė.

Patarčiau vaistus palikti lizdinėse plokštelėse ir ant jų užklijuoti „atmintinę“, kada derėtų juos išgerti.

• **Pacientams gerokai patogesnės specialios telefono programėlės, suskambančios tuo metu, kai reikia suvartoti vaistus.**

– Kaip derinti vaistų ir vitaminų ar maisto papildų vartojimą?

– Vitaminus rekomenduoju vartoti tik esant patvirtintam jų trūkumui ar simptomams. Tarkim, magnio (Mg) papildus vartojame, kai „traukia“ raumenis. Vieninteliai papildai, kurie vartotini profilaktiškai, – vitaminas D (geriausia su riebiu maistu, pavyzdžiui, pietų metu), nes saulės Lietuvoje per mažai, kad šio vitamino organizmas pasigamintų natūraliai.

(Nukelta į 7 p.)

Sausgyslių plyšimas: kokie pratimai tinkami?

Esant sausgyslių plyšimui, fiziniai pratimai atliekami gulint ant kilimėlio – ant nugaros, keliai sulenkti, pėdomis remiantis į grindis arba sėdint ant kėdės – nugara tiesi, pėdomis remiantis į grindis. Pratimus pateikia Druskininkų „Eglės“ sanatorijos kineziterapeutė Jūratė BALČIENĖ.

Pratimai su svareliais

1. Vieną ranką su svareliu pakelkite aukštyn, kitą ranką su svareliu nuleiskite žemyn. Keiskite padėtį: nė viena ranka nesiekia grindų.

2. Abi rankas su svareliais ištieskite ir pakelkite aukštyn į lubas. Labai lėtai rankas nuleiskite žemyn. Grįžkite atgal.

3. Abi rankas su svareliais ištieskite ir pakelkite aukštyn į lubas. Ištiestas rankas kryžiuokite 45 laipsnių kampų.

4. Rankas su svareliais sulenkite per alkūnes ir padėkite ant krūtinės. Skaičiuoti iki keturių. Pakelkite ištiestas rankas su svareliais aukštyn, tiesiai į lubas(a).

Tada tieskite rankas į šonus (b). Grįžkite – priešais save (c). Sulenkite rankas ir vėl padėkite ant krūtinės (e).

Pratimai prie sienos su kamuoliu

Stovint priešais sieną:

1. Ant sveikos rankos uždėkite skaudančią. Ridenkite kamuolį aukštyn – žemyn. Ilgas judesys, su tempimu.

2. Spausdami kamuolį, ridenkite jį įvairiomis kryptimis.

3. Skaudančią ranką ištieskite ir padėkite delną ant kamuolio:

a. Spausti kamuolį visais pirštais.

b. Spausti kamuolį tik keliais pirštais.

c. Spausti kamuolį delnu ir tuo pačiu metu daryti mažus ratukus į šonus.

Stovint šonu į sieną:

Skaudanti ranka – prie sienos, sveika – ant liemens.

1. Ridenkite kamuolį pirmyn – atgal. Kuo daugiau tiesi ir lenkti ranką per alkūnę.

2. Darykite ratukus į vieną, o po to į kitą pusę.

3. Spauskite kamuoliuką delnu.

Stovint nugara į sieną:

1. Skaudančia ranka laikyti



„Pratimus derėtų atlikti kuo lėčiau. Jeigu koks pratimas jums nepatogus, skausmingas, jo nedarykite. Pratimų skaičių didinkite palaipsniui, juos pakartojant po 6–10 kartų,“ – atkreipia dėmesį Druskininkų „Eglės“ sanatorijos kineziterapeutė Jūratė Balčienė.

kamuoliuką. Ridenti jį aukštyn – žemyn.

Veronika Pečkienė

Beržyno parke įrengta nauja saulės energijos stotelė

Prienu Beržyno parke – dar viena naujovė! Įrengta saulės energija veikianti „SunEco“ paslaugų stotelė. Čia lankytojai gali įkrauti telefoną ar planšetę, prisipūsti dviračio padangas, naudotis „Wi-Fi“ ir „Bluetooth“ ryšiu, remonto įrankiais, o vakare – apšvietimu.

Artimiausiu metu šalia stotelės bus pastatytas suoliukas ir įrengtas dviračių stovas, kad poilsis parke būtų dar patogesnis ir malonesnis!

Stotelė įrengta įgyvendinant projektą „Inovatyvus architektūros ir istorijos pažinimas Lietuvos ir Lenkijos kaimynystėje“. Tai dar vienas žingsnis tvaresnio, patogesnio ir modernesnio Prienu miesto link.



Savivaldybėje su seniūnijų vadovais aptarti aktualūs klausimai

(Atkelta iš 1 p.)

sunkiai sergančių gyventojų, kuriems prireikus reikėtų evakuacijos, sąrašus bei juos nuolat tikslinti, bendradarbiaujant su Socialinių paslaugų centru ir Savivaldybės specialistais. Taip pat priminta, kad seniūnijų socialiniai darbuotojai taip pat privalo turėti sąrašus asmenų su negalia, daugiavaikių šeimų, socialinę atskirtį patiriančių gyventojų ir kitų jautresnių socialinių grupių atstovų.

Seniūnai informuoti ir apie dūmtraukių valymo paslaugą socialinių sunkumų patiriantiems gyventojams. Ši paslauga teikiama siekiant padėti žmonėms, susiduriantiems su finansiniais sunkumais, užtikrinti jų saugumą ir prevenciją prieš gaisrus. Seniūnai paraginti iki kitos savaitės vidurio pateikti informaciją apie šios paslaugos poreikį civilinės saugos specialistui.

Pasitarimo metu taip pat aptarta situacija dėl pažymų išdavimo gyventojams, pristatantiems asbesto atliekas į Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro aikštelę. Savivaldybė šiemet jau yra sumokėjusi ARATC'ui beveik 22 tūkst. eurų ir lėšos, skirtos gyventojų sumokėtam vadinamajam vartų mokesčiui kompensuoti, šiuo metu yra panaudotos. Todėl seniūnai paprašyti šiais metais naujų pažymų nebeišduoti – apie tolimesnes kompensavimo galimybes bus informuota kitamet.

Daug dėmesio skirta neprižiūrimo ir apšviesto turto klausimams. Šiuo metu savivaldybėje yra fiksuota beveik 40 tokių objektų, ku-

riems gali būti taikomas padidintas nekilnojamojo turto mokesčio tarifas. Priminta, kad nuo kitų metų įsigalios Lietuvos Respublikos Seimo priimti Nekilnojamojo turto mokesčio įstatymo pakeitimai, suteiksiantys savivaldybėms teisę taikyti iki 5 proc. tarifą apšviestam ar neprižiūrimam turtui, todėl turto savininkai turėtų atkreipti į tai dėmesį ir pradėti tvarkytis.

Aptartas ir daugiabučių gyvenamųjų namų administravimo klausimas. Rajone šiuo metu yra apie 80 daugiabučių, kurių gyventojai nėra įsteigę bendrijos, nesudarę jungtinės veiklos sutarčių ir neturi paskirti administratoriaus. Vadovaujantis nauju aplinkos ministro įsakymu, tokiems daugiabučiams privalės būti paskirtas administratorius. Savivaldybė planuoja šias funkcijas palaipsniui perduoti UAB „Prienu butų ūkis“.

Pasitarime taip pat kalbėta apie neprižiūrimas kapavietes. Pažymėta: jei kapavietė daugiau nei metus yra neprižiūrima, seniūnija turi informuoti Savivaldybę. Tokia kapavietė dar ne mažiau kaip dvejus metus bus stebima, o jei per tą laiką neatsiras prižiūrintis asmuo, ji bus oficialiai pripažinta neprižiūrima. Artėjant Vėlinėms, seniūnai paraginti skirti daugiau dėmesio kapinių priežiūrai, švarai ir tvarkai.

Pasitarimo pabaigoje pristatyti planai dėl apšvietimo plėtos 2026 metams. Seniūnai paprašyti pateikti informaciją apie poreikį, kad būtų galima tikslingai planuoti lėšas ir užtikrinti prioritetinių teritorijų apšvietimą.

Prienu rajono savivaldybės informacijos

Mokyklų gyvenimas

Už gamtosauginę veiklą – Žalioji vėliava

Spalio 23 dieną Užnemunės pagrindinės mokyklos Balbieriškio skyriuje vyko Žaliosios vėliavos įteikimo šventė. Mūsų mokykla sėkmingai įvykdė Aplinkosauginio švietimo fondo keliamus reikalavimus ir apdovanojama jau vienuoliktą žaliąją vėliava ir sertifikatu. Apdovanojimus įteikė Gamtosauginių mokyklų programos koordinatorių Renaldas Rimavičius, kuris palinkėjo ir toliau visiems žingsniuoti septyniais Gamtosauginių mokyklų žingsneliais.



Mokyklos direktorius **Ramūnas Makaveckas** padėkojo visai bendruomenei už prasmingus darbus ir palinkėjo toliau taip aktyviai dalyvauti gamtosauginėse veiklose.

Biologijos mokytoja **Lina Guobienė** ir Gamtosauginio komiteto mokiniai pristatė gamtosauginių veiklų ataskaitą. Kalbėjo apie bendruomenės aktyvų dalyvavimą akcijose, tiriamosiose veiklose, projektuose, olimpiadose, parodose, netradicinėse pamo-

kose, kurių metu mokėsi stebėti aplinką, sveikai gyventi, taupyti vandenį ir elektrą, rūšiuoti atliekas, saugoti mišką.

Žaliosios vėliavos apdovanojimas – tai aukščiausias apdovanojimas už gamtosauginę veiklą. Džiaugiamės, kad mūsų bendruomenės darbai buvo puikiai įvertinti, ir mokykla pasipuošė dar viena Žalioji vėliava.

Biologijos mokytoja **Lina Guobienė**

Už gamtosauginę veiklą Žalioji vėliava šiemet apdovanojama ir Prienu „Revuonos“ pagrindinė mokykla – vėliava ir Aplinkosauginio fondo sertifikatas jai įteikti jau penkioliktąjį kartą.

PR Per šias Vėlines vairuotojai raginami apsišarvuoti kantrybe

Vėlinių savaitgalis neretai atneša ne tik rimtį, bet ir padidėjusį eismo įvykių skaičių, tačiau šiemet lankant kapines vairuotojai keliuose turėtų būti itin atidūs. Šiais metais šventinės dienos sutampa su savaitgaliu, todėl šis laikotarpis netaps ilgesniu poilsio savaitgaliu, o eismas bus intensyvesnis nei įprastai. Draudimo bendrovės BTA Ekspertizių skyriaus vadovo **Andriaus ŽIUKELIO** teigimu, šiuo laikotarpiu smulkių eismo įvykių skaičius gali išaugti net trečdaliu.

BTA draudimo fiksuotų draudžiamų įvykių duomenys rodo, kad pernai, lyginant su 2023 m., eismo įvykių vidurkis buvo maždaug 35 proc. didesnis. A. Žiukelio teigimu, tokia statistikai įtakos turi tai, kiek dienų žmonės turi išvykoms.

„Kai turime daugiau laisvų dienų, vairuotojai keliones į kapines paskirsto tolygiau, todėl eismas būna ramesnis, o eismo įvykių – mažiau. Vis dėlto šiemet, kai šventinės dienos sutampa su savaitgaliu, didžioji dalis žmonių kelyje pasirodys tuo pačiu metu, tad spūsčių ir smulkių avarijų, deja, išvengti nepavyks“, – teigia A. Žiukelis.

Įvykiai smulkūs, tačiau nemalonūs

Pasak A. Žiukelio, Vėlinių laikotarpiu keliuose daugiausia fiksuojama smulkių techninių eismo įvykių – dažniausiai jie įvyksta stovėjimo aikštelėse arba spūstysėse.

„Šiuo laikotarpiu dauguma įvykių yra nedidelės avarijos, kurios nutinka dėl paprastų klaidų – neat-

sargaus parkavimosi, neteisingai pasirinkto saugaus atstumo ar dešinės rankos taisyklės nepaisymo. Vis dėlto, nors tokie incidentai dažniausiai sveikatai nėra pavojingi, tačiau sukelia daug nepatogumų ir gaišina laiką“, – pažymi A. Žiukelis.

Pasak eksperto, išaugusį eismo įvykių skaičių lemia ne tik intensyvesnis eismas ar oro sąlygos, bet ir pačių vairuotojų elgesys.

„Keliuose, o ypač Vėlinių laikotarpiu, yra daug vairuotojų, kurie eisme dalyvauja rečiau. Įprastomis sąlygomis tokie vairuotojai spėja sureaguoti, tačiau padidėjus automobilių srautams ar esant sudėtingesnei situacijai, tampa sunkiau“, – akcentuoja Ekspertizių skyriaus vadovas.

Išlikite kantrūs

Artėjant Vėlinėms, A. Žiukelis pabrėžia, kad saugumą keliuose labiausiai lemia vairuotojų emocinis nusiteikimas ir planavimo įgūdžiai.

„Dažniausia klaida – nekant-

rumas ir pernelyg optimistiškas laiko vertinimas. Pastebime, kad daugelis vairuotojų šiuo laikotarpiu skuba, nori visur suspėti, tačiau pamiršta, kad keliai apkrauti, o eismo sąlygos sudėtingesnės nei įprastai. Tad svarbiausia – neskubėkite, išlikite kantrūs ir planuokite savo laiką atsakingai“, – tvirtina ekspertas.

Jis taip pat ragina iš anksto suplanuoti keliones ir, jei įmanoma, pasirinkti kitas dienas artimųjų kapų lankymui.

„Visuomet galima nuvykti diena anksčiau ar vėliau, taip išvengiant spūsčių ir streso kelyje. Svarbu priimti sprendimus pagal realią situaciją, esančią kelyje, o ne pagal įpročius. Taip pat būkite kantrūs ir senjorų ar pradedančiųjų vairuotojų atžvilgiu, laikykitės kelių eismo taisyklių ir nerizikuokite ir kelyje, ir parkuojantis. Kartais dešimt minučių pėsčiomis yra daug greičiau nei deklaracijos pildymas ir automobilio remontas“, – pataria A. Žiukelis.

Nusikaltimai nelaimės

Smurtas

Spalio 22 d. apie 8 val. 25 min. Birštono sav., Žemaitkiemio k., sodybos kieme, neblaivus (1.13 prom. alkoholio) vyras (gim. 1989 m.) smurtavo prieš neblaivią (2.16 prom. alkoholio) moterį (gim. 1991 m.). Nukentėjusiajai prirėkė medikų pagalbos. Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 140 str.

Nelaimingas atsitikimas

Spalio 23 d. apie 11 val. Prienu r., Stakliškių sen., Užguosčio k., vyrui (gim. 1976 m.), atliekant pastato apdailos darbus, nuo stogo kritęs apdailos luitas sužalojo petį ir galimai galvą. Nukentėjusiajam prirėkė medikų pagalbos. Pradėtas įvykio aplinkybių patikslinimas pagal LR BK 176 str.

Parengta pagal Alytaus AVPK suvestines

„Gyvenimas“ – laikraštis
Jums ir apie Jus!

Visiems laikraščio prenumeratoriams – tradicinis
„Gyvenimo“ kalendorius 2026 metams.

Gyvenimą kuriame patys

Viešasis interesas: pažintinis žygis su atsakomybe aplinkai

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Revuonos upelis – ne vien srauni tėkmė, bet ir bebrų užtvankos, pelkės klampynė (II)

Pabaiga. Pradžia „Gyvenimo“ Nr. 81

Neįtikėtinas grybų pasaulis

Miškas – ir grybų karalystė. Ir ne vien visų gerai pažįstamų voveraičių kilimai ar iš samanų kepurėles keliantys baravykai, raudonviršiai. Pirmasis žygeivių pastebėtas – didysis kukurdvelkis. Šis gana įdomus, plantacijomis augantis grybas gali išaugti iki 10 kg, iš pradžių būna baltas, o sendamas gelsvėja. Žygeiviai net šiek tiek nusivylė, kad upelio pakrantėse grybų beveik nebuvo. Tik ne Ž. Preikša. Vis sustabdydamas žygio dalyvius jis rodė, aiškino, pasakojo apie grybus, kurių daugelis nebuvo nei matę, nei apie juos girdėję. Pasak mokslininko, yra trys grybų rūšys: parazitiniai (auga ant gyvų medžių), saprotrofiniai (auga ant negyvos medienos) ir mikoriziniai (auga dirvoje).

Supažindindamas su parazitiniiais grybais, Ž. Preikša paragino pakelti akis į drebulės kamieną, ant kurio auga drebulinė kempinė. „Šis grybas auga tik ant drebulės, niekur kitur. Ir tik ant stambių drebulių. Jo niekada nerast ant negyvos medienos. Jis sukelia vidinį puvinį“, – aiškino mokslininkas. Parazitiniams grybams priklauso ir įžulnūs skyles, daugeliui geriau žinomas kaip juodasis beržo grybas.

O štai blizgusis auga tik ant negyvos lapuočių medienos ir pri-



klauso saprotrofams. Tai vienintelis grybas, kurio viršutinė dalis traška. Pasak mokslininko, jis pats apsidulkina – kai išmeta sporas, pakyla rudi sporų debesėliai. Negyva mediena mėgsta ir raudonkraštė pintainė – daugiametis spalvingas kempininis grybas, baltąjį medienos puvinį sukelianti bjerkandera, tik ant stambių nuvirtusių lapuočių medžių auganti kaštoninė skylėtbudė. Aptikome ir labiausiai pažįstamą grybą – bobasių. Juos dažniausiai renkame ankstyvą pavasarį, bet paaiškėjo, kad yra ir rudeninių. Ir auga jie ne žemėje, o ant negyvų medžių. Pasigrožėjome ir palikome – tegu stebina ir kitus užklydėlius.

Smagiausiai žygeiviai pasijuto aptikę gerai pažįstamą grybą – raudonviršį (tiesa, tokių nestandartinių – storakočių) ir netgi tikrinių baravykų. Pagrybauti susigundžiusiesiems Ž. Preikša priminė – tai mikoriziniai grybai. Vis dėlto, jeigu

kas nors būtų radęs ant medžių augančių kelmučių, juos reikėtų priskirti parazitiniams grybams.

Meškos pėda ir aukštoji eglė

Revuonos upelio vagos aplinkoje – daugybė įvairiausių augalų. Pasak Ž. Preikšos, žmonės kerpių pažįsta mažiausiai, todėl šis žygis galėjo bent iš dalies išplėsti šias žinias. Dažniausia, augimo sąlygoms neišranki Lietuvoje auganti kerpė – putlusis plynkežis. O štai jeigu per lupą pažiūrėsite į spygliuočių miške augančios selėninės briedragūnės paviršius, pamatysite, kad visas jis – vien adatėlės.

Nelengva pažinti ir šlapiose, šaltiniuose vietose augančias samanas. Ž. Preikša rodo šurkščią ir dažną miškų samaną – tribriaunę kerėžą, atkreipia dėmesį į kerpamaną tyesną, ant kankorėžio įsitaisiusią tujinutę. O kur dar melsvoji balzganė, purioji dvyn-



dantė, paprastoji šilsamanė – iškart visų nei atsiminti, nei atskirti neįmanoma. Na, bet pačią dažniausią ant medžių augančią kiparisinę patisą tikriausiai pažįsta jau visi.

„Žiūrėkite, meškos pėda“, – stabtelėti prie ant upelio užvirtusio medžio žygeivius kviečia Ž. Preikša. Ekologas paragina gerai išsižiūrėti į ant jo esančią meškapėdę ir pabandyti išpėti, kas tai – grybas, kerpė, samana ar dar kažkas? Tokia užduotis žygeiviams, žinoma, per sudėtinga. Mokslininkas paaiškina pats: „Meškapėdė susideda iš trijų karalysčių atstovų. Pagrindinis komponentas – grybinis (mikobiontas), turi dumblių – fotosintetinį organizmą, kaip augalą, ir dar turi cianobakterijas – melsvabakteres, kurios priklauso pirmuonims. Taigi meškapėdė yra kerpė, bet mišrūnas iš trijų karalysčių.“

Vis dėlto žygeiviai žvalgėsi ne tik į tai, ką matė po kojomis, bet žvilgsnį kreipė ir į medžių viršūnes. Didžiausią išpūdį padarė upelio pakrantėje, pirminiu vertinimu, ne mažiau nei 40 metrų aukščio eglė, kurios liemenį vos apkabino du žygio dalyviai, tad jis turėtų būti apie 4 metrų. „Gal ir vėl turėsime aukščiausią eglę?“ – vylėsi žygeivė

Joalita Jurkevičienė, o Ž. Preikša pažadėjo specialiais instrumentais išmatuoti šią apie 140 metų amžiaus eglę.

Upeliui reikia rūpesčio

Miške upelis laisvas, jo vingių niekas nevaržo, išskyrus vietomis išsikūrusius bebrus. O štai miesto teritorijoje situacija visai kitokia. Vienur upelio vagą žmogus išspraudė į betonines plokštes, kitur jo kraštus užklojo plėvele, prisodino svetimkraščių augalų, neturinčių nieko bendro su natūralia aplinka.

Revuonos upelį papildantys šaltiniai nuo seno garsėja gydomosiomis galiomis. Prie jų dažnai pamatysi žmonių su įvairiomis vandeniu skirtomis talpomis. Sutikome jų ir žygio dieną, kai kurie sakėsi atvažiuavę net iš Marijampolės. Nepaisant šalimais esančios automobilių stovėjimo aikštelės, trys mašinos rikiavosi visai prie pat upelio. Pasak J. Jurkevičienės, neseniai čia dar buvo žalia veja, dabar vienintelės ten augančios liepos šaknys ir kamienas pažeisti automobilių. „Jeigu taip aplinkos nemylite, tas vanduo naudos neduos“, – sakė Joalita ir dėl tokios (Nukelta į 8 p.)



„Obuolys į namus...“

Prienu globos namuose vyko jauki ir rudeniška popietė „Obuolys į namus – ligos iš namų“. Renginys subūrė gyventojus smagiam pasibuvimui, dainoms ir prasmingiems pokalbiams apie sveikatą bei rudens gėrybes.

Renginio metu skambėjo gyventojų ansamblio „Kvietkelis“ dainos. Vienai iš jų – „Raudoni obuoliukai“ – žodžius sukūrė Globos namų gyventoja Živilė. Kūrinys sulaukė daug šiltų atsiliepimų ir tapo šventės akcentu.

Gyventojas Jonas pasidalijo savo patirtimi bei žiniomis apie obuolių naudą sveikatai. Jis pasakojo, kad kasdien suvalgo po kelis obuolius ir rekomendavo visiems mėgautis šiais vaisiais – natūraliu vitaminų šaltiniu ir gardžia gamtos dovana.

Šventės metu skambėjo Jadvygos ir Alberto atliekamos dainos, o visi susirinkusieji noriai išitraukė į bendrą dainavimą. Popietė praėjo šiltai ir džiaugsmingai – gyventojai ragavo raudonskruosčius obuolius, dalijosi gera nuotaika ir rudens išpūdžiais. Džiaugėsi, kad paprastas obuolys – tai ne tik skanus užkandis, bet ir sveikatos, bendrystės bei geros nuotaikos simbolis.

Parengta pagal Prienu globos namų informaciją



PR Dalis gyventojų nežino, ar kaupia pensijai: kaip tai patikrinti asmeninėje „Sodros“ paskyroje

(Atkelta iš 2 p.)

sudarė žmogaus, „Sodros“ ar valstybės lėšos. Vis dėlto „Sodra“ neturi informacijos, kaip šios įmokos investuojamos ir kokia yra jų vertė šiandien, nes tai – pensijų kaupimo bendrovių valdoma asmeninė informacija.

Pagal šiuo metu galiojančius duomenų apsaugos reikalavimus, pensijų kaupimo bendrovės neturi teisės perduoti duomenų apie žmonių sukauptą pensijų turta „Sodrai“, nes tam nėra teisinio pagrindo. Kad toks duomenų mainų mechanizmas atsirastų, reikėjo pakeisti teisės aktus – šie pakeitimai bus padaryti, o sistema dabar ruošiamą techniniam įgyvendinimui.

2026 m. įsigaliojus įstatymų pakeitimams, „Sodra“ galės teisėtai gauti informaciją iš pensijų kaupimo bendrovių apie kiekvieno žmogaus sukaupto pensijų turto vertę.

Tuomet gyventojas „Sodros“ paskyroje vienoje vietoje matys viską: kiek ir kokių įmokų buvo pervesta, kokia dabar yra sukaupto pensijų turto vertė ir kokią dalį jis galėtų atsiimti pasitraukęs iš kau-

pimo pereinamuoju laikotarpiu nuo 2026 m. sausio 1 d. iki 2027 m. gruodžio 31 d.

Kaip sužinoti, kiek lėšų galėsite atsiimti, jei nuspręstumėte pasitraukti iš kaupimo?

Šiuo metu galima atsiimti sumą preliminariai galima pasiskaičiuoti taip: iš pensijų kaupimo bendrovės rodomos sukaupto pensijų turto vertės reikia atimti „Sodros“ ir valstybės įmokų sumas, kurios rodomos „Sodros“ paskyroje. Gautas skirtumas – apytikslė suma, kurią žmogus galėtų atsiimti pasitraukdamas iš kaupimo.

Svarbu prisiminti, kad ši suma yra preliminarai, nes iki realaus pasitraukimo momento keisis ir pensijų fondo vieneto vertė, ir įmokų suma.

Ką matysite savo „Sodros“ paskyroje nuo 2026 m.

Siekiant, kad informacija apie pensijų kaupimą būtų aiškesnė ir patogesnė, šiuo metu atnaujinama „Sodros“ gyventojų paskyra.

Nuo 2026 m. sausio 1 d., kai

pensijų kaupimo bendrovės įgis teisėtą pagrindą teikti „Sodrai“ duomenis apie sukauptą pensijų turta, gyventojai galės vienoje vietoje matyti visą informaciją – apie įmokas, jų struktūrą, sukauptą pensijų turta ir galimą išmokamą sumą, nutraukus kaupimą.

Tai reiškia, kad prisijungę prie savo asmeninės „Sodros“ paskyros pirmiausia matysite preliminarią viso sukaupto pensijų turto vertę. Taip pat matysite, kokia suma – Jums nusprendus pasitraukti iš kaupimo – būtų pervesta iš pensijų fondo į „Sodra“ ir paversta apskaitos vienetais, bei kiek būtų išmokėta Jums į asmeninę sąskaitą.

Taip pat atnaujinama ir prognozuojamos „Sodros“ pensijos skaičiuoklė. Šalia jau dabar esamų scenarijų joje bus galima pasirinkti ir naują: „Kaupiu, bet noriu pasitraukti“.

Skaičiuoklė pateiks palyginimą, kiek lėšų sukauptumėte iki senatvės pensijos ir kokio dydžio pensiją gautumėte, jei kauptumėte toliau, arba kokio dydžio išmoką gautumėte ir kokia pensija būtų, jei pasitrauktumėte iš kaupimo dabar. Skaičiuoklė bus atnaujinta ne vėliau kaip iki 2026 m. sausio 1 d.

Tyrimų duomenimis nustatyta, kad vaistas kokybės reikalavimus išlaiko žymiai trumpiau kambario temperatūroje nei šaldytuve.

Cheminių vaistų, kaip akių lašai ar tepalai, vartojimo laikas trumpesnis, tačiau pradėjus juos vartoti, laikymo temperatūra neturi reikšmės.

Kas nutiktų, jei nepastebėtume ar nekreiptume dėmesio į tai, kiek galioja vaistas, šį pradėjus vartoti? Tarkim, kasdien vartojant akių lašus, ypač kai jų sudėtyje nėra konservantų, ilgainiui jie gali užsiteršti aplinkoje esančiais mikroorganizmais. Tad pavojingai jų prisidauginus, vaistai vartotojui gali pakenkti.

Visad laikykitės pakuotės lapelio informacijoje nurodytų vaisto vartojimo ir laikymo sąlygų.

– Dėkoju už naudingą ir įdomų pokalbį.

Veronika Pečkienė

Kaip vartoti vaistus?

(Atkelta iš 4 p.)

• **Būtinai ir omega-3 žuvų taukai, jei per savaitę suvartojate mažiau nei tris žuvų patiekalus.**

– **Kuriais atvejais silpnėja geriamo vaisto poveikis?**

– Jei maistas keičia vaisto veiksmingumą, tai bus nurodyta informaciniame lapelyje arba apie tai išpės vaistininkas. Vaisto veiksmingumą gali silpninti kiti kartu vartojami vaistai, todėl svarbu žinoti apie jų suderinamumą. Kartais gydytojai skiria kelis panašiai veikiančius vaistus (tarkim, nuo kraujospūdžio), siekdami didesnio gydymo efekto.

• **Vaistų vartojimo situacijas padeda išsiaiškinti gydytojas klinikinės farmakologas ambulatorinėse**

konsultacijos metu.

– **Kada galima derinti vaistų ir žolelių vartojimą?**

– Geriausia nemaišyti žolelių arbatų su vaistais. Ne visos vaistažolių arbatos „nekaltos“, todėl individualiai įvertinkite galimą jų poveikį vaistų veiksmingumui.

– **Girdime įvairių nuomonių apie vaistų vartojimą pasibaigus jų galiojimui. Dažnai vaistininkai teigia, kad dar galima juos vartoti 2–3 mėnesius...**

– Pradėjus vartoti kai kuriuos vaistus (dažnai biologinės kilmės insulinai), trumpinamas jų galiojimas. Pavyzdžiui, tinkamumo trukmė, vaistą laikant šaldytuve, yra 2 metai, o pradėjus vartoti – keliolika dienų, laikant ne aukštesnėje kaip 25°C temperatūroje.

Kas Kur Kada?

Virgilijus Butkevičius su grupe, dainų autorius ir atlikėjas. Grojęs V.Kernagio „Kabarė tarp girnų“, „Alibi“ su Džordana Butkute, „Rondo“. Taip pat su atlikėjais Ovidijumi Vyšniausku ir Inga Valinskiene.

Šiuo metu atlikėjas pristato savo autorinių, romantiškų dainų koncertinę programą „Atverkime meilei duris“. Koncerte skambės jau gerai žinomos dainos („Tu mano žmona“, „Aš nežinau“, „Atverkime meilei duris“...), taip pat visa puokštė visiškai naujų, dar mažai girdėtų dainų.

17-kos dainų romantiškoje koncertinėje kelionėje bus galima patirti visko: nuo sentimentų ir prisiminimų iki juoko ir, galbūt, šokio...

DAINŲ AUTORIS IR ATLIKĖJAS

Virgilijus BUTKEVIČIUS

Romantiškas autorinių dainų KONCERTAS

Skambės gerai žinomos dainos: „Tu mano žmona“, „Atverkime meilei duris“, „Aš nežinau“ ir kitos visiškai naujos dainos.

Dėl koncertų susisiekti: ☎ +370 615 15040 ✉ virgis.butkevicius@gmail.com

Spalio 29 d. 19 val. BIRŠTONO KULTŪROS CENTRE

Bilietus platina kultūros centro kasa ir bilietai.lt

Prienujų rajono ir Birštono diabeto klubas „Vermė“ kviečia narius ir visus suinteresuotus asmenis į šventinį susirinkimą, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti. Renginys vyks 2025 m. lapkričio 15 d. (šeštadienį), 11.00 val. Birštono parapijos Carito namuose, adresu: Birutės g.10A. Birštonas.

Reklama ■ Reklama

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Nuolat perkame miškus ir žemės ūkio paskirties žemės sklypus visoje Lietuvoje. Sklypai gali būti išnuomoti, areštuoti ir kt. UAB „Agroland“.

Tel. +370 683 33 955.

Ieškau pirkti vieno kambario butą

Prienuose, 1-3 aukštuose, aplink Beržyno parką. Naujos statybos namuose nesiūlyti. Tel. 0 648 01 362.

Įvairios prekės

Perka įvairių markių automobilius (gali būti po avarijos ar tvarkingi). Tel. 0 630 59 016.

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



PERKA GALVIJUS

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

Tel.: +370 614 93124

ĮMONĖ BRANGIAI PERKA

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



PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda pigiai žalias, sausas skaldytas malkas (skroblo, uosio, ažuolo, beržo, alksnio). Pristatymas – nemokamas. Statybinių medieną, ilgis iki 8 metrų. Tel.: 0 614 98 516, 0 699 48 191.

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.

Parduoda sausas kapotas malkas. Tel. 0 698 80 983.

Nekilnojamasis turtas

Parduoda dviejų kambarių butą renovuotame name. Koduota laiptinė, ramūs, tvarkingi kaimynai. Namas yra Statybininkų g., prieš Beržyno parką Prienuose. Tel. 0 648 01 362.

Įvairios prekės

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

Nebrangiai atvežame sijoto kokybiško juodžemio, maišyto su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. Tel. +370 609 66 753.

Nebrangiai parduoda rugius ir kvietrugius. Tel. 0 612 32 309.

Parduodamas traktorius T16 su kaušu, traktorius turi smulkių defektų, naudotas mažai, traktoriaus kaina – 2300 eurų su galimybe derinti. Tel. 0 652 46 014. Balbieriškis

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.

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

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.

Naravų šile – didžiausios metų varžybos

Užpraėjusį šeštadienį ir sekmadienį Naravų miške buvo surengtos paskutinės ir didžiausios šių metų orientavimosi sporto varžybos „Lietuvos taurė 2025“, kuriose prie starto linijos stojo beveik 800 dalyvių iš 18 šalių.

Sportininkai varžėsi kalnų dviračiais ir bėgte. Varžybos vyko įvairiose amžiaus grupėse: patys mažiausieji varžėsi lydimi tėvelių, o garbiausiam, devyniasdešimtmečiui Vytautui Januškevičiui, buvo parengta net speciali trasa. Elito grupės bėgikams vyko ir pasaulinio rango varžybos. Sportininkams išdalyta per šešiasdešimt taurių, kurias įsteigė klubo „Šilas“ narys ir pagrindinis rėmėjas Zenonas Radzivonas. Lietuvos taurės nugalėtojo titulą elito grupėje tarp vyrų iškovojo estas Timo Sildm, tarp moterų greičiausia buvo danė Agners Krach.

Varžybas vykdė Prienų orientavimosi sporto klubas „Šilas“, tad beveik visi klubo nariai dirbo, varžėsi tik moksleiviško amžiaus sportininkai ir elitui priklausantys Rokas Lipnickas, Akvilė Bartkevičiūtė, Deimantė Motiejūnaitė. Sekėsi gerai, o keturiolikmetė Ema

Valatkaitė tarp bendraamžių tapo čempione. Tarp vyrų trumpoje distancijoje startavęs Mantas Jakučionis buvo antras. Išdalinus taures sportininkų laukė siurprizas: burtu keliu ištraukti varžybų dalyviai apdovanoti šakočiais ir sportiniais bateliais. Specialiu prizų pagerbtas tą dieną gimtadienį šventęs Lietuvos orientavimosi sporto federacijos vykdytysis direktorius, daugkartinis čempionas Vilius Aleliūnas.

Klubo „Šilas“ ir varžybų direktorius Audrius Deltuvas sakė, kad per paskutinį dešimtmetį tai buvo surengtos skaitlingiausios Lietuvoje varžybos. Praėjo sklandžiai, nors būta iššūkių: šeštadienį visą dieną lijo, keliais buvo sunku pravažiuoti, bet sekmadienį švietė saulė, nuotaika buvo puiki ir viskas sekėsi gerai. Varžybų vyr. teisėjo pareigas ėjo Vytautas Beliūnas.

Onutė Valkauskienė



Pirmas kairėje – Mantas Jakučionis.



Vyr. teisėjas Vytautas Beliūnas su žmona Indre, dukrele Vytaute ir sūneliu Jogaila.



Čempionė Ema Valatkaitė.



Naravų miške.



Mažiausi varžybų dalyviai.



Varžybų direktoriaus Audriaus Deltuvos (pirmas dešinėje) nuotrauka atminčiai su vyriausiais varžybų dalyviais.

Autorės nuotraukos

Revuonos upelis – ne vien srauni tėkmė, bet ir bebrų užtvankos, pelkės klampynė (II)

(Atkelta iš 6 p.)

situacijos pažadėjo kreiptis į Savi-valdybę. Ir tai jau padarė.

Šeiminikiško seniūnijos požiūrio žygeivai pasigedo ir pamatę šaltiniuotuose upelio krantuose besikapstančias ir juos teršiančias vištas. Už tinklinės tvoros pamesta metalinė talpa esą turėtų surinkti nutekantį srutas, bet ir ji perpildyta, niekieno neištušinama. „Afrikos lygio vaizdelis, – liūdnai ironizavo ekologas. – Vištų mėšlas yra fosforas, vienas didžiausių teršalų. 1 kg fosforo įpylus į ežerą, sukuriama tiek augalijos, kad atsiranda 20 tonų dumblo. Jeigu būtų palikta žalia zona, viskas būtų gerai, bet dabar...“ Kad įmanoma tvarkytis ir kitaip, žygeivai įsitikino eidami per netoliese įsikuru-

sią kitą sodybą, kurioje taip pat laikomos vištos, bet teritorija aptvarta, ir paukščiai prie vandens neprieina.

Žygio dalyviai matė ir tai, kaip Revuonos upelis „paskęsta“ didžiuliam tvenkinyje. „Tai padaryta jau seniai. Dabar natūralių vagų tvenkti negalima“, – pakomentavo Ž. Preikša. Tačiau pamatyti vietą, kur upelis išsivaduoja iš šio vandens telkinio, paprasta nebuvo, nes valdos teritorija buvo apjuosta tinklu, tad tvenkinį teko apeiti iš kitos pusės. O jo tėkmė atradę, apsidžiaugėme – pagaliau Revuona iš miesto upelio pavirsta į tikrą, natūralų laukinį upelį. Keliauti jo ištakų link buvo kur kas smagiau ir įdomiau.

Aldona Milieškieinė
Autorės nuotraukos



Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančiauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 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 – 1550 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimą kuriame patys“ iš dalies remia VšĮ „Medijų rėmimo fondas“ (2025 m. bendrai skirta suma – 42368 Eur).

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ