Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392

Nr. 78 (10915) * 2026 m. spalio 20 d., antradienis

Kaina – 0,97 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilnis. Saulė teka 07 val. 55 min., leidžiasi 18 val. 12 min. Dienos ilgumas 10 val. 17 min. Antradienio varduvininkai – Irena, Gedas, Gedutė, Gelminas, Gelmina, Saulena, Saulenė, Saulenis, Saulė, Saulius, Deimina, Adelina, Adelė, Adelija, trečiadienį vardo dienas mini Gilanda, Hilaras, Hilarija, Raitvilas, Raitvilė, Uršė, Uršulė, Uršulina, ketvirtadienį – Donatas, Malvina, Severinas, Viltaras, Mingedė, Aliodija, Severas, Kordula.

Spalio 20 – Pasaulinė statistikos diena, 1791 m. Abiejų Tautų (Lietuvos ir Lenkijos) tarpusavio įžado paskelbimo diena

Spalio 21 – Fotonikos diena.

Tamsėjantys debesys virš Zelenskio galvos 2p.

Dėl kelio Prienai–Kaunas rekonstrukcijos – darbai vyksta pagal planą

Šilavote įrengta nauja vaikų žaidimų aikštelė – daugiau saugumo, džiaugsmo ir bendrystės 5 p.

Kad linija nenutrūktų: savanoriauti pradėjo antrame kurse, šiandien Gabija – gydytoja rezidentė 6-7p.

Paminėta Veiverių mokytojų seminarijos 160 metų sukaktis 8 p.

„Metų ūkis 2026“

Sujungė dvi veiklas: šilauogių auginimą ir modernų sulčių spaudimą

Ruduo Snieguolės ir Dainiaus ARLAUSKŲ ūkyje – didžiojo darbymečio metas. Mat Juodaraisčio kaime, Šilavoto seniūnijoje, prieš šešerius metus įkurtas šeimos ūkis jungia dvi pagrindines veiklas: profesionalų šilauogių auginimą ir modernų sulčių spaudimą.

Gyvenimo kelias Arlauskus parvedė į Snieguolės tėvų žemę. Jie savo ūkį, kaip ir sodybą, kūrė naujoje vietoje, tad visi pastatai nauji. Čia dera modernumas ir ūkiškumas.

Ūkio pradžia – uogynas. 2020 – 2021 metais 70 arų

(Nukelta į 3 p.)

E. Ganusausko knygoje „Vladas Kensgaila“ – prisiminimai ir apie Prienų ESAG

Spalio 7 dieną aviacijos bendruomenę subūrė neeilinis įvykis: Lietuvos aviacijos muziejuje (LAM) aviatorius žurnalistas Edmundas Ganusauskas pristatė neseniai išleistą monografiją „Vladas Kensgaila“.

Tai – knyga apie šviesų žmogų, lakūną, aviacijos konstruktorių, didį Lietuvos patriotą, kurio gyvenimo dvasios vedllys buvo 1933 m. Stepono Dariaus ir Stasio Girėno skrydis per Atlantą lėktuvu „Lituanica“. Įdomus sutapimas: Vladas Kensgaila gimė kaip tik 1933-aisiais ir jo vardas Lietuvoje labiausiai žinomas dėl skraidančios „Lituanicos“ kopijos. Ji sukurta režisieriaus Raimondo Vabalo filmui „Skrydis per Atlantą“, kuris filmuotas ir Pociūnuose. Dabar

(Nukelta į 3 p.)

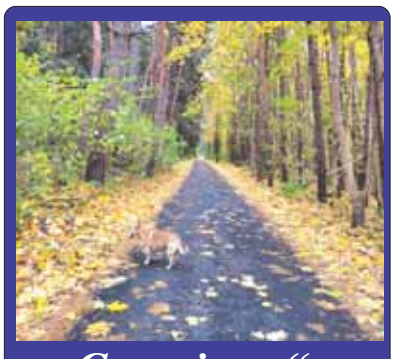
Vydmantui Petraškai įteikta švietimo, mokslo ir sporto ministrės Ramintos Popovienės padėka

Prienų „Žiburio“ gimnazijoje – džiugi akimirka. Prienų rajono savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas fizikos mokytojui metodininkui Vydmantui Petraškai įteikė švietimo, mokslo ir sporto ministrės Ramintos Popovienės padėką.

Padėkoje Vydmantas Petraška įvertintas „už nuoširdžią lyderystę ir atsakomybę, aktyvų STEAM veiklų propagavimą Prienų rajone, savitą ir motyvuojantį ugdymo procesą, gebėjimą sukurti ypatingą ryšį su mokiniais bei pasiektus puikius rezultatus“. Renginyje dalyvavo gimnazijos kuratorė Renata Pavlavičienė. Visas kolektyvas džiaugiasi Vydmanto darbo įvertinimu ir nuoširdžiai jį sveikina!

„Žiburio“ gimnazijos informacija

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



„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

LUMA narių susitikimas Prienuose

Po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo viena pirmųjų atkurtų organizacijų buvo ir Lietuvos universitetų moterų asociacija (LUMA). Šiemet asociacija mini jau 35 metų veiklos sukaktį ir turi savo skyrius įvairiuose Lietuvos miestuose ir rajonuose. Tad ir asociacijos narių susitikimai bei renginiai keliauja po Lietuvą.

Spalio 12 dieną LUMA bičiules priėmė prieniškės. Asociacijos prezidentės **Dalios Poškienės** teigimu, Prienų skyrius, vadovaujamas VšĮ „Prienų ligoninė“ direktorės **Jūratės Milaknienės**, yra vienas iš aktyvesnių.

(Nukelta į 8 p.)

Nuomonė

Rytas STASELIS

Tamsėjantys debesys virš Zelenskio galvos

JAV prezidentas Donaldas Trumpas su Rusijos diktatoriumi Vladimiru Putinu sutarė, kad Rusija patieks galingiausiai pasaulio šaliai dyzelino, kurio kiekis, analitikų tvirtinimu, atitinka apie tiek, kiek amerikiečiai suvartoja maždaug per vieną pusdienį. D. Trumpas šią žinią pranešė viešai, pasakodamas apie „milijonus ir milijonus“ barelių kuro iš Rusijos JAV rinkoje. Kad susitarimas įvyktų, JAV administracija sutiko laikinai sušvelninti sankcijas Rusijos energetikos sektoriui.

Ko gero, teisūs yra tie, kurie šiandien aiškina, esą tai, D. Trumpo požiūriu, yra svarbus kampanijos akcentas prieš lapkričio 3-iosios rinkimus į Kongreso Senatą ir Atstovų rūmus, kuriuose valdantys respublikonai, prognozuojama, patirs nesėkmę. Aukštų kuro kainų degalinėse veiksnys kelia alergiją eiliniams amerikiečiams. Taip pat ir daliai tų, kurie iki šiol buvo laikomi gelžbetoniniais D. Trumpo ir jo MAGA judėjimo rėmėjais.

Mėgstantieji analizuoti giliau kuo puikiausiai žino, kad aukštas dyzelino kainas JAV degalinėse labiausiai lėmė D. Trumpo kartu su Izraeliu š.m. vasario 28-ąją pradėtas karas prieš Iraną. Ten amerikiečiams kartu su izraeliečiais taip ir nepavyko pasiekti išsikeltų tikslų: Irano branduolinė programa nenutraukta, atominiai objektai šioje beveik 80 mln. gyventojų turinčioje Vidurio Rytų šalyje iki galo oro smūgių nesunaikinti, Irano ekonomika nežlugo, vietos gyventojai į gatves neišėjo ir savo mulų valdžios nenuvertė.

Be to, radosi ir visiškai priešingas aspektas: po JAV ir Izraelio smūgių Irano valdžia ėmė riboti laivybą Hormūzo sąsiauriu, kuris jungia Persijos įlangą ir Arabijos jūrą ir kuriuo keliauja apie ketvirtis viso pasaulio suvartojamos naftos. O Irano remiami husių sukilėliai Jemene dar ėmė atakuoti tanklaivius, kurie plaukia Raudonąja jūra (strateginio Sueco kanalo Egipte link).

Šiuo požiūriu, dyzelino eksportas iš Rusijos, kurios naftos perdirbimo gamyklas dronais-savižudžiais atakuoja ukrainiečiai, yra daug menkesnis (apie 9,5 proc. dalis šiemet) ir gerokai atsilieka nuo JAV, iš kurios eksportuojama apie 15,4 proc. viso pasaulio suvartojamo kuro. Skirtingai nuo Rusijos JAV neuždraudžia dyzelino eksporto. Tačiau aukštoms dyzelino kainoms Amerikoje didelę įtaką daro rinkos spekuliantai, kurie didėjant neapibrėžtumui ir politiniam nestabilumui kelia antkainius ateities sandoriams.

Niekaip negalintis parklupdyti Irano mulų D. Trumpas dėl to pasisuko į Ukrainą, siekdamas padėti savo partijai rinkimuose. Ta proga vėl apkaltinęs Ukrainos lyderį Volodymyrą Zelenskį, esą šis turėjo daugybę progų užbaigti karą su Rusija, tačiau nepadarė nieko. JAV prezidentas dar pridūrė, kad ukrainiečiai galbūt išsirinks naują lyderį, kuris į pasaulį žvelgs kitaip nei V. Zelenskis.

Galima sakyti, kad tai jau antroji D. Trumpo užuomina Ukrainos prezidentui, kad šiam laikas trauktis iš pareigų. Šįkart dar ir paremta tam tikrais veiksmais. Šios savaitės pradžioje Ukrainos kariškiai suabejojo, ar JAV tebesidalina su jais gyvybiškai svarbia žvalgybos informacija, sulėtėjo palydovinio interneto „Starlink“, kuriuo naudojasi kariuomenė, ir dažnai lemia apčiuopiamą ukrainiečių pranašumą kovos lauke, greitis. „Starlink“ įkūrėjas Elonas Muskas ta proga pareiškė, kad interneto ryšio greitis priklauso ne nuo jo, o nuo JAV vyriausybės kontroliuojamų sistemų.

Dar D. Trumpas kelių serijų tiradoje pagrasino nebeparduoti Ukrainai būtinos ginkluotės net už europietiškus pinigus, kurių ES nuo karo pradžios Kyjivui davė jau 228 mlrd. Eur.

Tačiau ar vien tik D. Trumpo problema čia turi įtakos? Londone viešėjęs V.Zelenskis Pierce'o Morgano tinklalaidėje dar kartą pareiškė nesitrauksiąs iš pareigų ligi karo pabaigos – to iš jo reikalauja šalies konstitucija. Nors buvęs Ukrainos gynybos ministras Mihailo Fiodorivas yra viešai sakęs, esą š.m. birželį V. Zelenskis rimtai galvojo apie prezidento, o vėliau parlamento rinkimus karo metu. Vis dėlto vėliau atsisakė idėjos sunerimęs, kad į šalies vadovo postą kandidatuos buvęs generalinio štabo viršininkas Valerijus Zalužnas.

V.Zelenskis taip pat pridūrė, esą D. Trumpo susitarimai su V. Putinu parodo JAV lyderio silpnumą pasaulio akyse.

Pačioje Ukrainoje vis garsiau kalbama apie tai, kad V. Zelenskis tampa kvazidiktatoriumi. Tvarkosi savo šalyje be jokios kontrolės, taikstosi su korupcija (taip pat ir savo aplinkoje) ir yra nusiteikęs tęsti karą neribotą laiką, nes tik karo metu jis turi teisinę galimybę išlaikyti savo valdžią be jokių naujų rinkimų.

Prenumeruoti – pigiau nei pirkti!

„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 laiškanešius: Mobilųjį laiškanešį galite išsikviesti telefonu: (0 700) 55 400.

Dėl kelio Prienai–Kaunas rekonstrukcijos – darbai vyksta pagal planą

Viešojoje erdvėje pasirodžiusi informacija apie kelio Kaunas–Prienai–Alytus rekonstrukciją sukėlė gyventojų klausimų. Informuojame, kad kelio atkarpos Kaunas–Prienai rekonstrukcija vyks dviem etapais.

Pirmasis etapas – nuo Prienų iki Linksmakalnio (daugiau nei 11 km) – vyksta pagal planą. Šiuo metu pasirašomos rangos darbų sutartys, o parengiamuosius darbus planuojama pradėti dar šiemet.

„Tekо įdėti nemažai pastangų, kad kelio rekonstrukcija prasidėtų būtent nuo Prienų pusės. Nuosekliai argumentavome, kad šis ruožas yra vienas problemiškiausių dėl prastų eismo sąlygų ir didesnės grėsmės eismo saugumui. Džiaugiamės, kad mūsų argumentai buvo išgirsti ir pavyko susitarti dėl tokios darbų pradžios. AB „Via Lietuva“ vadovas Martynas Gedaminskas patvirtino, kad darbai vyksta kaip suplanuota“, – sako meras Alvydas Vaicekauskas.

Pagrindiniai pirmojo etapo rekonstrukcijos darbai vyks 2027–2028 metais, o visą šio ruožo rekonstrukciją numatyta užbaigti 2028 metais.

2028–2030 metų terminai susiję su antruoju etapu – beveik 8 kilometrų kelio ruožu Kauno kryptimi, kurį siūloma rekonstruoti viešojo ir privataus sektorių partnerystės būdu. Šio etapo planai nekeičia Prienų pusėje numatytų darbų terminų.

Apie rekonstrukcijos eigą ir naujienas gyventojus informuosime.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Prienų rajono NVO taryba – bendradarbiavimui, bendruomenių stiprinimui ir naujoms iniciatyvoms

Birželio mėnesį sudaryta nauja Prienų rajono savivaldybės nevyriausybinių organizacijų taryba tęsia savivaldybėje plėtojamą NVO tarybų veiklą ir sudaro prielaidas tolesniam nevyriausybinio sektoriaus stiprinimui. Taryba siekia skatinti nevyriausybinių organizacijų veiklą ir plėtrą, stiprinti jų įsitraukimą į savivaldos procesus bei bendradarbiavimą su savivaldybės institucijomis ir įstaigomis. Prienų rajono savivaldybės NVO taryba taip pat atlieka ir Savivaldybės bendruomeninių organizacijų tarybos funkcijas.

Prienų rajono savivaldybės taryba 2026 m. birželio 25 d. sprendimu Nr. T3-174 patvirtino šios sudėties Prienų rajono savivaldybės nevyriausybinių organizacijų tarybą: **Gintarę Astrauskaitę-Marčiukaitienę**, asociacijos Laukinės pievos bendruomenės narę, **Ingą Barkauskienę**, Prienų globos namų direktorę, **Dalią Bredelienę**, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos metodininkę, **Sandrą Ivanauskienę**, VšĮ „Išmanūs finansai“ direktorę, **Samantą Kazlauskaitę**, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro kultūrinių veiklų vadybininkę, **Raimondą Kubilienę**, Prienų rajono savivaldybės administracijos Kultūros ir turizmo skyriaus viešojo administravimo specialistę, **Ireną Urbanavičienę**, Jiezno bendruomenės centro pirmininkę, **Irmą Židonienę**, Išlaužo seniūnijos kaimų bendruomenės narę.

Tarybos pirmininke išrinkta Jiezno bendruomenės centro pirmininkė **Irena Urbanavičienė**.

NVO taryba yra svarbi savivaldos ir pilietinės visuomenės bendradarbiavimo grandis. Ji užtikrina nevyriausybinių organizacijų dalyvavimą formuojant ir įgyvendinant NVO plėtros politiką, teikia savivaldybės institucijoms ir įstaigoms pasiūlymus dėl savivaldybės teritorijoje veikiančių nevyriausybinių organizacijų stiprinimo, bendruomenių viešųjų poreikių ir iniciatyvų finansavimo, viešųjų paslaugų perdavimo bendruomeninėms ir kitoms nevyriausybinėms organizacijoms, vietos verslumo skatinimo bei kitų savivaldybės gyventojams svarbių klausimų.

Naujai sudarytos tarybos veiklos pradžią paženklino ir dalyvavimas nacionaliniame NVO tarybų susitikime. Spalio 1 d. Kupiškyje susitiko 29 Lietuvos savivaldybių nevyriausybinių organizacijų tarybų atstovai. Renginyje dalyvavo ir Prienų rajono savivaldybės NVO tarybos pirmininkė Irena Urbanavičienė bei tarybos narė Gintarė Astrauskaitė-Marčiukaitienė.

Kupiškyje vykusiame susitikime daugiausia dėmesio skirta bendruomenių stiprinimui, NVO tarybų veiklai, savivaldybių patirčių mainams ir bendradarbiavimo galimybėms. Dalyviai aptarė aktualius NVO sektoriaus klausimus, susipažino su Kauno rajono savivaldybėje įgyvendinamu Piliečių asamblėjos konceptu, diskutavo apie finansavimo, projektų ir pilietinio įsitraukimo galimybes.

Susitikimas buvo ne tik dalykinis, bet ir bendruomeniškas. Jo dalyviai turėjo galimybę neformalioje aplinkoje susipažinti, pabendrauti, pasidalyti patirtimis ir geriau pažinti Kupiškio kraštą. Kultūrinės programos metu aplankytas Palėvenės dominikonų vienuolyno svirnas, Adomynė – Kupiškio rajono savivaldybės kaimas, Adomynės dvaras ir bažnyčia, kurią fundavo dvaro valdytojai. Dalyviai susipažino ir su vietos istorijomis, tarp jų – žaismingu pasakojimu apie Adomėlį, paskutinįjį dvarininką, kurio vardas siejamas su Adomynės pavadinimu ir yra įamžintas ant mokyklos pastato.

(Nukelta į 4 p.)

Prienų rajono ūkininkai kviečiami teikti paraiškas paramai gauti

Kviečiame Prienų rajono savivaldybės ūkininkus teikti paraiškas paramai gauti. Parama teikiama daliai palūkanų už paimtas paskolas padengti, už sukurtas darbo vietas, mokymo išlaidoms, gaisro ar stichinės nelaimės atveju, melioracijos statinių remonto darbams bei kitoms išlaidoms pagal Prienų rajono savivaldybės kaimo plėtros rėmimo lėšų skyrimo tvarkos aprašą.

Paraiškos priimamos iki lapkričio 20 d.

Dėl išsamesnės informacijos prašome kreiptis į Žemės ūkio skyriaus vyriausiąjį specialistą Audrių Rutkevičių tel. +370 319 61167, el.p. *audrius.rutkevicius@prienai.lt*, arba į Žemės ūkio skyriaus vedėją Aušrą Tamošiūnienę tel. +370 655 56910, el.p. *ausra.tamosiuniene@prienai.lt*, arba į žemės ūkio ir kaimo plėtros specialistus seniūnijose.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Gyvenimo medis augina naujas šakas

Asmenybių šviesa

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

E. Ganusausko knygoje „Vladas Kensgaila“ – prisiminimai ir apie Prienų ESAG

Darius Kensgaila ir Edmundas Ganusauskas.

Vl. Kensgaila su A. Jonušu.

Vl. Kensgailos Atminties lentelės atidengimas Aviatorių šlovės arkoje.

(Atkelta iš 1 p.)

„Lituanica“ puošia LAM pagrindinę salę.

Knygos pristatyme kalbėjo ne tik rašytojas, prisiminimais dalinosi Vl. Kensgailos sūnus Darius, draugai, bendražygiai. Visų atmintyje knygos herojus liko kaip nepaprastai darbštus, talentingas konstruktorius, pasižymėjęs inteligencija, pagarba žmogui. Jis mėgo dainuoti, grojo pianinu, buvo mylimas ir gerbiamas. Vl. Kensgaila yra sukūręs net devynias aviacines konstrukcijas. Be „Lituanicos“, žinomiausi yra žemės ūkio lėktuvas VK-8 „Aušra“, patekęs į Gineso rekordų knygą, ir dvimotoris aštuonvietis keleivinis lėktuvas VK-9.

E. Ganusauskas keletą puslapių skyrė ir Prienų eksperimentinei sportinės aviacijos gamyklai (ESAG), šiltai atsiliepė apie direktorių Vytautą Pakarską, konstruktorių Balį Karvelį, apgailestaudamas, kad jų nuopelnai deramai neįvertinti.Tarp daugelio V. Pakarsko iš visų Lietuvos kampelių į gamyklą sukviestų jaunų ir ambicingų konstruktorių plušėjo ir Vladas Kensgaila. Jis iš dviviečio sklandytuvo L-13 „Blanic“ sukonstravo motorizuotą sklandytuvą VK-5. Jo sukurta ir originali eksperimentinė skraidanti laboratorija SL-2P (VK-7), sumontuota sugretinus dviejų sklandytuvų L-13 „Blanik“ liemenis. Suformuotas „katamarano“ tipo skraidymo aparatas buvo naudojamas sparno profilių tyrimams ir aerodinaminiams bandymams ore. Vl. Kensgaila buvo ir Šilutės aeroklubo įkūrėjas, vadovas, parengęs net 78 sportininkus sklandytojus. Štai sklandytuvų gamyklos direktorius Klemensas Juočas, daugkartinis sklandymo čempionas ir AB „Sportinė aviacija“ vienas iš vadovų Stasys Skalskis, lakūnas bandytojas, vėliau ne kartą perskridęs Atlantą Jonas Juknius – šilutiškiai.

Tą pačią dieną Lietuvos aviacijos veteranų bendruomenės iniciatyva šalia LAM esančioje aviatorių Šlovės arkoje Vladui Kensgailai (1933 09 23 – 2024 02 21) atidengta ir Atminties lentelė.

Prienų sklandukų iniciatyva Šlovės arkai Atminties lentelės jau gaminamos ESAG įkūrėjui Vytautui Pakarskui ir pirmųjų šalyje stiklo plastiko sklandytuvų konstruktoriui Baliui Karveliui.

Deja, lentelė, žyminti, kur Prienuose buvo garsioji Sklandytuvų gamykla, mažą miestelį išgarsinusi ne tik Lietuvoje, bet ir toli už jos ribų, vis dar guli „Žiburio“ gimnazijos dirbtuvėse ir laukia Prienų rajono savivaldybės sprendimo.

Onutė Valkauskienė
Autorės nuotraukos

Atminties lentelė – Vl. Kensgailai.

Vl. Kensgaila prie savo VK-9.

Skraidanti laboratorija.

Vl. Kensgaila prie motosklandytuvo VK-5.

Susitikimo Aviacijos muziejuje dalyviai – prie lėktuvo „Lituanica“.

Sujungė dvi veiklas: šilauogių auginimą ir modernų sulčių spaudimą

(Atkelta iš 1 p.)

plote Arlauskai pasodino apie 2000 šilauogių daigų, šiandien suvešėjusių į gražų, brandų uogyną.

Vėliau atsirado ir moderni sulčių spaudykla, kurioje spaudžiamos sultys iš savame ūkyje užaugintų vaisių ir šilauogių bei kaimynų auginamų juodųjų serbentų. Modernios spaudyklos įrenginiai suteikia galimybę teikti ir spaudyklos paslaugas. Ir ūkyje lankantis konkurso „Metų ūkis“ vertinimo komisijos nariams, prie spaudyklos savo eilės laukė klientų atvežti obuoliai.

Kaip pasakojo **Snieguolė Arlauskienė**, ir pasibaigus sulčių spaudimui, darbų netrūksta.

Jau dabar jie registruojasi į įvairiuose Lietuvos miestuose ir miesteliuose vykstančias ir vyksiančias muges. Jų ūkyje pagamintos sultys yra paklausios ir turi savo pirkėjų.

Arlauskų ūkis – šeimos ūkis, kuriame dirba ne tik tėvai, bet, kai reikia, talkina ir visi keturi vaikai, nors vyresnieji jau ir palikę namus.

Pasirinkus ūkininkavimo būdą ir išskirtinai orientuojantis į trumpąją tiekimo grandinę – nuo lauko iki stalo, Arlauskų ūkis gražiai įaugo į Juodaraisčio kaimo žemę.

Ramutė Šimukauskaitė

Atspindi tai, ką kuriame...

Spalio 16 d. Prienų rajono savivaldybės komanda, vadovaujama mero Alvydo Vaicekausko, dalyvavo 21 kartą surengtuose Lietuvos savivaldybių asociacijos apdovanojimuose „Auksinė krivūlė“.

Sveikinimo žodžius tarė Lietuvos Respublikos Prezidentas Gitanas Nausėda, LR Ministras Pirmininkas Mindaugas Sinkevičius, LSA prezidentas Audrius Klišonis.

Septyniolika „Auksinių krivūlių“ statulėlių buvo išdalinta Lietuvos savivaldybėms, pasiekusioms ryškiausių teigiamų pokyčių įvairiose srityse. Laureatus paskelbė šalies ministerijų, Europos Komisijos atstovybės, Lietuvos pramonininkų konfederacijos ir Lietuvos verslo konfederacijos vadovai Vilniuje, Lietuvos valstybinio simfoninio orkestro salėje, vykusių Lietuvos savivaldybių asociacijos (LSA) rengiamų apdovanojimų metu.

Daugelis šiemet įteiktų apdovanojimų atspindi ir tai, ką nuosekliai, nuoširdžiai bei atsakingai kuriame Prienų krašte. Kultūros pasiekimai, socialinių paslaugų plėtra, Skriaudžių – Mažosios Lietuvos kultūros sostinės – vardas ir mūsų kultūros lyderių iniciatyvos, renovacijos procesai, strateginių infrastruktūros projektų plėtra ir palankios aplinkos verslui kūrimas – tai darbai, kuriuos įgyvendina ir palaiko savivalda, verslas, bendruomenės, jų lyderiai ir aktyvūs krašto žmonės.

Nors šiemet „Auksinės krivūlės“ į Prienus neparvežėme, kaip sako meras Alvydas Vaicekauskas, turime kuo didžiuotis. Tikrąją darbų vertę pirmiausia parodo gerėjanti žmonių kasdienybė, o kiekvienas pasiektas rezultatas – bendrų pastangų vaisius.

Dėkojame visiems, kurie savo darbu, idėjomis ir iniciatyvomis kuria augantį, gyvybingą ir žmonėms patrauklų Prienų kraštą. Tikime, kad nuoseklus darbas sulauks ir „Auksinės krivūlės“ įvertinimo!

Prienų rajono savivaldybės informacija

Medžioklės metu miške svarbus atsargumas: ką turėtų žinoti lankytojai ir gamtos fotografai

Rudenį ir žiemą miškuose dažniau vyksta medžioklės, todėl Valstybinių miškų urėdija (VMU) primena lankytojams būti atidiems, pasirūpinti, kad jie būtų gerai matomi, ir paisyti įspėjamųjų ženklų. Atsakingas elgesys padeda išvengti pavojingų situacijų ir be reikalo netrikdyti laukinių gyvūnų.

Medžioklės metu svarbu būti atidiems ir gerai matomiems

Pasak VMU Gamtos apsaugos, gamtotvarkos, rekreacijos ir medžioklės skyriaus specialisto **Kornelijaus Aleknos**, Lietuvos miškuose paprastai leidžiama lankytis laisvai, tačiau juose tuo pačiu metu gali vykti ir kita teisėta miško naudojimo veikla, taip pat ir medžioklė. Dėl to pastebėjus informaciją apie vykstančią medžioklę rekomenduojama pasirinkti kitą maršrutą.

„Ypač svarbu neiti į teritoriją, kurioje girdėti šūviai, šunų lojimas, matyti medžiotojai ar vyksta medžioklė varant“, – pabrėžia jis.

Didesnis atsargumas, anot VMU atstovo, reikalingas anksti ryte, temstant, esant rūkui ar gausiai sningant, kai matomumas miške sumažėja.

„Einant mišku taip pat nereikėtų garsiai klausytis muzikos per ausines, kad būtų galima laiku išgirsti perspėjimus, šūvius, šunų lojimą ar kitus netoliese vykstančios medžioklės požymius“, – priduria K. Alekna.

Taip pat miškininkas pataria dėvėti ryškiaspalvę liemenę, striukę, kepurę ar kitą iš toliau aiškiai matomą aprangos elementą. Tai ypač aktualu gamtos fotografams, kurie dažnai vilki prie aplinkos derančių, neryškių spalvų drabužius ir ilgiau lieka vienoje vietoje.

„Vilkėdami ryškius drabužius būsite geriau matomi medžiotojams, o pasiklydus miške tokia apranga gali padėti gelbėtojams greičiau jus surasti“, – sako pašnekovas.

Medžioklė varant apima ne vieną miško vietą – teritorijoje juda medžiotojai, varovai ir šunys, o išbaidyti laukiniai gyvūnai gali netikėtai pakeisti judėjimo kryptį. Todėl saugiausia ne mėginti apeiti medžioklės vietą miško giluma, bet pasirinkti kitą maršrutą. Sutikus medžiotoją galima pasiteirauti, kuria kryptimi saugiausia išeiti iš teritorijos.

Laukinius gyvūnus stebėkite iš saugaus atstumo

Anot K. Aleknos, norint stebėti ar fotografuoti laukinį gyvūną, nereikėtų jo persekioti, bandyti prieiti kuo arčiau, vilioti maistu ar užstoti jam pasitraukimo kelio. Pastebėjus, kad gyvūnas sunerimo, ėmė žvalgytis, traukiasi ar kitaip keičia savo natūralų elgesį, būtina padidinti atstumą.

„Gyvūno dėmesio nereikėtų mėginti patraukti maistu, ryškia šviesa, balso įrašais ar kitais garsais. Taip pat svarbu nesiartinti prie jauniklių, lizdų ir guoliavičių. Net jeigu jauniklis atrodo paliktas vienas, jo negalima liesti, nešti ar mėginti „gelbėti“ – suaugęs gyvūnas dažnai būna netoliese ir grįžta žmogui pasitraukus“, – pasakoja miškininkas.

Taip pat nereikėtų mėginti iš arti užfiksuoti stambiųjų plėšrūnų, pavyzdžiui, Lietuvoje vis dažniau pastebimų rudųjų lokių.

„Pamatę lokį, žmonės neturėtų panikuoti ar bėgti – staigūs judesiai gali sukelti gyvūnui stresą ir gynybinę reakciją. Rekomenduojama išlikti ramiems ir lėtai atsitraukti, neatsukant gyvūnui nugaros“, – rekomenduoja VMU specialistas.

Einant per tankią augmeniją ar prasto matomumo vietas patariama nejudėti visiškai tyliai – net keliaujant vienam galima pranešti apie save. Taip laukinis gyvūnas žmogų išgirs iš anksto ir turės galimybę pasitraukti.

„Laukiniai gyvūnai paprastai vengia žmonių, todėl, išgirdę balsą, žingsnius ar kitus judėjimo garsus, dažniausiai patys nutolsta“, – priduria K. Alekna.

Tikslios gyvūnų buvimo vietos neturėtų būti viešinamos

Gamtos fotografai ir kiti miško lankytojai raginami socialiniuose tinkluose neskelbti tikslių retų, saugomų ar jautrių laukinių gyvūnų buvimo vietų.

„Prie nuotraukų nereikėtų pridėti koordinačių, konkretaus miško kvartalo numerio, girininkijos pavadinimo ar kitų lengvai atpažįstamų vietos nuorodų“, – sako miškininkas.

Net ir nenurodžius koordinačių, fotografavimo vietą kartais galima atpažinti iš kelio ženklų, informacinių stendų, vandens telkinių, išskirtinių medžių ar kitų nuotraukos fone matomų objektų. Prieš viešinant įrašą taip pat verta patikrinti, ar nuotraukoje nėra išsaugota geografinės vietos žyma.

„Paviešinus tikslią informaciją, į tą vietą gali pradėti vykti daugiau smalsuolių. Nuolatinis žmonių judėjimas trikdo gyvūnų poilsį, mitybą, migraciją, jauniklių priežiūrą, jautresnių rūšių gyvūnus gali priversti palikti įprastą buveinę“, – teigia pašnekovas.

VMU primena, kad miške turime elgtis taip, kad mūsų apsilankymas paliktų kuo mažiau pėdsakų – gerbti gamtą, gyvūnus ir miško lankytojus. Jeigu pasirinktas maršrutas kerta vykstančios medžioklės teritoriją arba laukinis gyvūnas rodo nerimo ženklus, atsakingiausias sprendimas – pakeisti planą ir pasitraukti.

Prienų rajono NVO taryba – bendradarbiavimui, bendruomenių stiprinimui ir naujoms iniciatyvoms

(Atkelta iš 2 p.)

Bendrystę pratęsė pietūs Adomynėje, kur svečiai ragavo Adomo kepsnio ir pagrabinės bandelės su arbata. Taip pat aplankytos Kupiškio marių prieigos ir pontoninis tiltas į Uošvės Liežuvio salą, kurios kraštovaizdis pradėtas formuoti 1984 m., užtvenkus Lėvens upę.

Artėjant 2027-iesiems – Bendruomenių metams – tokie susitikimai tampa ypač svarbūs. Jie suteikia galimybę užmegzti naujus ryšius, dalytis gerąja patirtimi ir kartu ieškoti būdų, kaip stiprinti nevyriausybinių organizacijų ir bendruomenių vaidmenį kuriant savo krašto ateitį.

Naujai sudaryta Prienų rajono savivaldybės NVO taryba sieks, kad rajono nevyriausybinių ir bendruomeninių organizacijų balsas būtų girdimas, o jų iniciatyvos, patirtis ir idėjos prisidėtų prie stipresnės, aktyvesnės ir labiau įsitraukusios Prienų krašto bendruomenės kūrimo.

Prienų rajono nevyriausybinės ir bendruomeninės organizacijos, turinčios klausimų dėl NVO veiklos, bendradarbiavimo su savivaldybe, bendruomeninių iniciatyvų ar kitų joms aktualių klausimų, kviečiamos kreiptis į Prienų rajono savivaldybės NVO tarybos pirmininkę Ireną Urbanavičienę, tel. +370 672 35046, el. p. *irenuteu@gmail.com*, arba į Prienų rajono savivaldybės administracijos Kultūros ir turizmo skyriaus specialistę Raimondą Kubilienę, tel. +370 319 61 135, el. p. *raimonda.kubiliene@prienai.lt*.

Informaciją parengė Dalia Bredelienė, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos metodininkė, NVO tarybos narė

Šilavote įrengta nauja vaikų žaidimų aikštelė – daugiau saugumo, džiaugsmo ir bendrystės

Šilavoto kaime, kunigo Antano Radušio vardo parke, įgyvendintas projektas „Vaikų žaidimų aikštelės įkūrimas“. Šilavoto Davatkyno bendruomenės iniciatyva atnaujinta vaikų laisvalaikio erdvė, kurioje mažieji gyventojai galės saugiai žaisti, aktyviai leisti laiką, o šeimos – susitikti ir stiprinti tarpusavio ryšius.

Projekto įgyvendinimo metu įsigyti ir sumontuoti penki nauji, sertifikuoti vaikų žaidimų įrenginiai: balansinės sūpynės, du spyruokliukai, „Draugų“ karuselė ir didelės dvigubos sūpynės. Taip pat įrengta 40 kvadratinių metrų specializuotos, smūgius sugeriančios „Grass“ dangos su geotekstile, padedančios užtikrinti saugesnę aplinką vaikų žaidimams ir aktyviam judėjimui.

Bendra projekto vertė – 6 390 eurų. Jam įgyvendinti skirta 5 500 eurų parama. Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija.

Nauja erdvė – atsakas į bendruomenės poreikius

Idėja atnaujinti vaikų žaidimų aikštelę kilo įsiklausius į vietos gyventojų poreikius. Bendruomenės susirinkimų metu tėvai ir seneliai atkreipė dėmesį į senstančią žaidimų infrastruktūrą, tinkamos apsauginės dangos trūkumą ir poreikį turėti daugiau skirtingo amžiaus vaikams pritaikytų žaidimų įrenginių.

Šilavoto Davatkyno bendruomenei svarbu ne tik puoselėti išskirtinę istorinę vietą, bet ir kurti aplinką, kurioje būtų gera gyventi, auginti vaikus ir leisti laisvalaikį. Todėl naujoji žaidimų aikštelė yra reikšmingas žingsnis stiprinant kaimo patrauklumą ir kuriant šeimoms draugišką aplinką.

Prieinama visiems

Atnaujinta vaikų žaidimų aikštelė įrengta adresu: A. Radušio g. 7, Šilavote. Ja nemokamai gali naudotis Šilavoto ir aplinkinių vietovių šeimos, bendruomenės nariai bei kaimo svečiai. Aikštelė yra patogi vieta ne tik kasdieniam vaikų užimtumui, bet ir bendruomenės renginiams, edukacinėms veikloms bei šeimų susibūrimams.

Šis projektas prisideda prie socialinės atskirties mažinimo, nes suteikia kaimo vaikams galimybę naudotis šiuolaikiška laisvalaikio infrastruktūra savo gyvenamojoje vietovėje. Kartu tai investicija į aktyvesnį gyvenimo būdą, vaikų fizinį vystymąsi ir glaudesnius bendruomenės ryšius.

Bendruomenės indėlis ir atsakomybė už ateitį

Projekto įgyvendinimas tapo bendruomenės bendrų pastangų rezultatu. Šilavoto Davatkyno bendruomenė prisidėjo nuosavomis lėšomis, o jos nariai įsitraukė į pasirengimo ir aplinkos tvarkymo darbus. Bendras tikslas – sukurti saugią, estetišką ir ilgalaikę vertę turinčią erdvę vietos gyventojams.

Bendruomenė įsipareigoja rūpintis įrengta infrastruktūra, užtikrinti jos priežiūrą ir prieinamumą visuomenei. Taip siekiama, kad naujoji aikštelė tarnautų ne vienerius metus ir taptų svarbia Šilavoto kasdienio gyvenimo dalimi.

Šilavoto Davatkyno bendruomenė dėkoja Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerijai už skirtą paramą ir visiems, prisidėjusiems prie projekto įgyvendinimo. Kartu kuriame jaukesnį, saugesnį ir gyvybingesnį Šilavotą!

Viktorija Bielevičienė
Šilavoto Davatkyno bendruomenės pirmininkė

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

...ir nusinešė ruduo žodžius
kažkur į pasaką kadais mylėtą
nusinešė akis šalna pirmoji
į žvaigždę vakarinę tolumoj
kada tamsu ir kelias snaigėmis
juodom užklotas bus
tu deki
kada skaudės sušalęs kūnas
meile negaruos
kada skaudės sušildyk
juk pasakoj
tas sniegas virto medumi
ir šildė skruostas šalčio išrašytas
kai nusinešė ruduo medžius
į pasaką be galo
kai kirto kirviais prie šaknų
viršūnės buvo ramios
išgerkim taurę ligi dugno
kada tamsu
kad degtų medžiai
kad šerdžių vynas ištekėtų
tyliai
į delną rudenio
nešaltą
į pasaką vaikystėje mylėtą
kurią tau sekė
metų
keturi laikai
ir likęs lašas
kraujo
pasvirusioj
taurėj

P.P

„Aromama“ stalo teniso turnyras įvyko!

Bendruomenė ,,Balbieriškis juda“, populiarindama stalo tenisą ir padedama partnerių iš MB „Filmai ir kvapai“ bei Prienų rajono savivaldybės, savaitgalį į Balbieriškį sukvietė stalo teniso sininkus iš visos Lietuvos – Kėdainių, Kauno, Alytaus, Prienų bei Lazdijų. Nors varžybų dalyviai nebuvo skirstomi į amžiaus grupes, tačiau kovos vyko atkakliai, nepaisant amžiaus skirtumo.

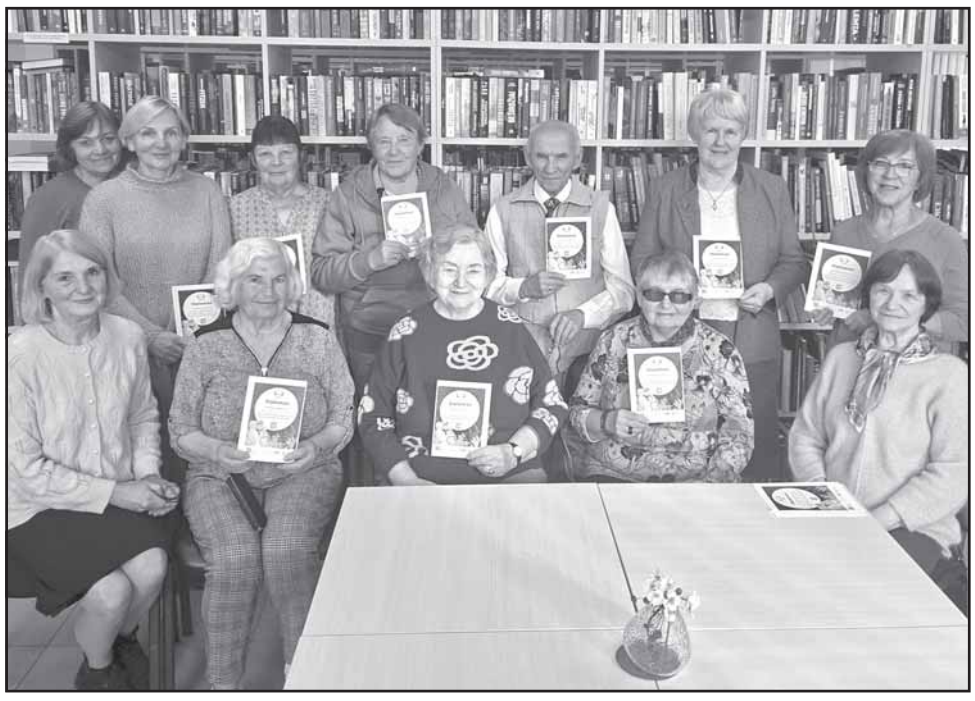
Džiugu, kad bendruomenės organizuojamose varžybose dalyvauja pakankamai aukšto meistriškumo sportininkai, o tai rodo, kad gebame suorganizuoti ir pravesti turnyrą kokybiškai! Daugelis stalo tenisininkų turnyre Balbieriškyje dalyvauja jau ne pirmą kartą.

Kaip žinia, bendruomenės ,,Balbieriškis juda“ komandos „Ringis 1“ ir „Ringis 2“ dalyvauja Lietuvos stalo teniso čempionato II ir IV lygose, tad šiame turnyre komandų dalyviai ne tik dalyvavo, bet ir labai gerai pasirodė. Varžybų nugalėtoju tapo „Ringis I“ komandos lyderis **Renatas Preikša**, antrą vietą pelnė **Marius Juodiška**, trečią – **Alfredas Petrauskas**. Paguodos grupėje pirmą vietą iškovojo **Vincas Gerdžiūnas**, antros vietos laimėtoju tapo **Algis Marcinkevičius**, trečia vieta atiteko **Džiugui Pociui**.

Bendruomenės „Balbieriškis juda“ informacija

Popietė „Mano metai, mano turtas“

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Aptarnavimo skyriuje vyko popietė „Mano metai, mano turtas“, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti.



Susitikimo metu netrūko pokalbių, juose skambėjo gyvenimo patirtis. Dalyviai dalijosi gyvenimo patirtimi, išmintimi, džiaugsmais ir prisiminimais. Džiaugėsi galimybe skirti daugiau laiko sau, savo pomėgiams ir, žinoma, knygoms. Ne vienas prisipažino, kad dabar gali skaityti į valias ir rinktis tas knygas, kurioms anksčiau, aktyviai dirbant, pritrūkdavo laiko. Vieni dalijosi mintimis apie atrastą laisvę ir galimybę pagaliau gyventi savo ritmu, kiti su šypsena pripažino norintys sugrįžti į jaunystės dienas. Juk metai – tai ne tik prabėgęs laikas, bet ir sukaupta išmintis, brangūs prisiminimai bei galimybė dar kartą atrasti save.

Ši popietė buvo ypatinga ir tuo, kad jos metu buvo pasveikinti bei apdovanoti vasaros skaitymo iššūkio „Vasara su knyga“ dalyviai. Jiems įteikti diplomai ir padėkos už aktyvų skaitymą, meilę knygai bei įveiktus iššūkius. Visi akcijos dalyviai, negalėję atvykti į renginį, savo diplomus ir padėkas kviečiami atsiimti bibliotekos Aptarnavimo skyriuje.

Tokie susitikimai suteikia galimybių pabūti kartu, pasidalyti prisiminimais, pasidžiaugti. Juk metai, nugyventi su patirtimi, prisiminimais ir meile gyvenimui, yra tikras turtas, o galimybė juo dalytis su kitais – dar viena dovana.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos informacija

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

4 mitai apie aukšto kraujospūdžio mažinimą: vaistininkė paaiškina, kuo nereikėtų tikėti

Padidėjęs kraujospūdis gali ilgą laiką nesukelti aiškiai pastebimų negalavimų, todėl žmogus gali jaustis gerai net tuomet, kai jo kraujagyslėms ir širdžiai tenka didesnis krūvis. Vis dėlto bandant kraujospūdį kontroliuoti visuomenėje vis dar vadovaujamasi klaidingais įsitikinimais, kurie vėliau gali sukelti dar didesnių sveikatos problemų. Vaistinių tinklo „Camelia“ vaistininkė Asta Krušnienė paneigia 4 dažniausius mitus apie aukšto kraujospūdžio kontrolę ir dalijasi rekomendacijomis, kas iš tiesų gali pagerinti širdies ir kraujagyslių veiklą.

„Kraujospūdį veikia visas veiksnių derinys: paveldimumas, nekontroliuojamos lėtinės ligos, per didelis kūno svoris, mažas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, didelis suvartojamos druskos kiekis, alkoholis, rūkymas, prastas miegas bei lėtinis stresas. Įtakos gali turėti net ir kai kurie vartojami vaistai. Todėl ieškoti vieno universalaus būdo, kuris išspręstų problemą, nėra tikslinga – svarbu įvertinti bendrą žmogaus sveikatos situaciją“, – sako A. Krušnienė.

1 mitas – jei aukšto kraujospūdžio nejaučiu, jo mažinti nereikia

Galvos skausmas, svaigimas, spengimas ausyse, juntamas širdies plakimas ar nuovargis kartais siejami su padidėjusiu kraujospūdžiu. Tačiau vien tik savijauta nėra patikimas būdas nustatyti, ar kraujospūdis yra normalus, ar padidėjęs. Hipertenzija dažnai nesukelia ryškių simptomų.

„Ilgą laiką nekontroliuojamas aukštas kraujospūdis didina širdies nepakankamumo, miokardo infarkto ir insulto riziką, gali pažeisti inkstų bei akių kraujagysles. Todėl realūs kraujospūdžio rodikliai yra gerokai informatyvesni už subjektyvią savijautą“, – paaiškina vaistininkė.

Kraujospūdžio matavimas ypač aktualus žmonėms, kurių šeimoje yra sergančiųjų hipertenzija, turintiems antsvorio, sergantiems cukriniu diabetu, rūkantiems, mažai judantiems ar gausiai vartojantiems druską. Hipertenzija dažniau nustatoma vyresniame amžiuje, tačiau ji gali išsivystyti ir jaunesniems žmonėms.

Anot „Camelia“ vaistininkės, svarbu ir tai, kaip kraujospūdis matuojamas. Prieš matavimą reikėtų kelias minutes ramiai pasėdėti, matuojant nekalbėti, laikyti ranką tinkamoje padėtyje ir naudoti žastui pritaikytą manžetę. Pavienis skaičius parodo situaciją konkrečią akimirką, o reguliariai užrašomi rodikliai gydytojui suteikia kur kas vertingesnės informacijos, todėl naudinga namuose pildyti kraujospūdžio dienyną ir pasižymėti rodiklius panašiu paros metu.

Tokia informacija leidžia pastebėti tendencijas ir gydytojui objektyviau įvertinti, kaip veikia pasirinktas gydymas. Kraujospūdžio matavimas namuose reikšmingas, tačiau vizitų pas sveikatos priežiūros specialistus nepakeičia.

2 mitas – nebarstau maisto druska, vadinasi, jos vartoju nedaug

Didelis natrio chlorido kiekis maiste siejamas su aukštesniu kraujospūdžiu, todėl druskinės patraukimas nuo stalo yra geras pirmasis žingsnis. Visgi didelė dalis suvartojamos druskos gali būti gaunama visai ne sūdant namuose gaminamą maistą. Jos yra duonoje, mėsos gaminiuose, sūriuose, padažuose, konservuotuose produktuose, užkandžiuose ir įvairiuose paruoštuose patiekaluose. Todėl žmogus gali retai vartoti druską, bet vis tiek gauti nemažai natrio chlorido.

„Norint iš tiesų sumažinti suvartojamos druskos kiekį, verta pradėti skaityti produktų etiketes ir įvertinti bendrą dienos mitybą. Suaugusiesiems rekomenduoja suvartoti mažiau kaip 5 gramus druskos per parą. Praktikoje šią ribą viršyti gana lengva, jeigu racione dažnai atsiranda stipriai perdirbtų produktų“, – teigia A. Krušnienė.

Kasdienėje mityboje pravartu dažniau rinktis šviežias daržoves, vaisius, uogas ir mažiau perdirbtus produktus. Vaistininkė taip pat rekomenduoja riboti sočiųjų riebalų gausų maistą: riebią mėsą, pieno produktus, kokoso ir palmių aliejų. Tokie įpročiai svarbūs bendrai širdies ir kraujagyslių sveikatai bei papildo gydytojo paskirtą hipertenzijos gydymą.

3 mitas – kraujospūdis susitvarkė, vadinasi vaistų nebereikia

Kraujospūdžio skaičiai normos ribose vartojant paskirtus vaistus dažniausiai reiškia, kad gydymas veikia. Tačiau jie savaime neparodo, kad hipertenzija išnyko. Dėl šios priežasties savavališkai mažinti paskirtų vaistų dozę, praleidinėti tabletes arba visai nutraukti gydymą griežtai nerekomenduojama.

(Nukelta į 7 p.)

Kad linija nenutrūktų: savanoriauti pradėjo antrame kurse, šiandien Gabija – gydytoja rezidentė

Lemiamą akimirką, būdama vos 16-kos, Gabija atgaivino žmogų, o jai pravertė mokykloje gauti pirmosios pagalbos pagrindai. Tą dieną ji pažadėjo sau: „Šviesiu visuomenę apie pirmąją pagalbą, nes tai svarbu žinoti kiekvienam“.

Po kelerių metų, jau studijuodama mediciną, ji gavo laišką su kvietimu prisijungti prie Jaunųjų paramedikų programos koordinatorių komandos ir mokyti Lietuvos moksleivius pirmosios pagalbos. Tuomet ji buvo antrakursė, o šiandien, po penkerių metų, Gabija Asipauskaitė – jau skubios medicinos gydytoja rezidentė.

Gabija – Nacionalinėse jaunųjų paramedikų varžybose 2025 m. Miškinio nuotr.

„Noriu šviesti visuomenę“

Karštą vasaros dieną, prieš beveik dešimtmetį, Gabija su pusseserėmis leido laiką prie Lampėdžių ežero. Staiga išgirdusios triukšmą pamatė, kad į krantą traukiamas skendęs vyras. Gyvybės ženklų nebuvo – reikėjo gaivinti. Prisiminusi mokykloje gautas žinias, Gabija pradėjo gaivinimą, o vyras išgyveno. Šiandien prisimindama šią istoriją gydytoja rezidentė pasakoja: „Tą akimirką sau pasižadėjau: šviesiu visuomenę apie pirmąją pagalbą, nes tai svarbu kiekvienam. Praėjus tiek laiko pažadas niekur nedingo – noriu šviesti visuomenę dar daugiau“.

O po trejų metų gautas kvietimas prisijungti prie Jaunųjų paramedikų programos tapo galimybe įgyvendinti ilgametę svajonę: „Pamenu, skaitau laišką ir matau, kad man patinka šita idėja. Kad tai galimybė mokyti jaunuolius, kurti saugesnę visuomenę. Kad tai mano svajonės ir pažado išsipildymas“, – dalijasi ji. Jaunimą mokyti Gabijai pasirodė prasminga, tačiau pirmiausia pačiai teko išmokti mokyti.

„Mokytis moku, bet mokyti kitą – atskiras įgūdis“

Gabijos teigimu, medicinos studijos jai suteikė gausių teorinių žinių, tačiau dirbdama su jaunuoliais ji išmoko šias žinias perteikti kitam žmogui, kuris neturi jokio medicininio išsilavinimo: „Universitete – daugiausia teorija. Jaunųjų paramedikų programoje įgavau bendravimo, kantrybės, atjautos ir supratingumo. Išmokau, kaip prieiti, kaip pastebėti, kaip tą pačią informaciją pateikti paprastesniais, visiems suprantamais žodžiais“.

Pasak jos, žinoti informaciją ir gebėti ją išaiškinti kitam – du skirtingi dalykai: „Reikia susisteminti informaciją ir pateikti ją visiems suprantama kalba – nesvarbu, ar prieš tave aštuntokas, dvyliktokas, ar pacientas“. Šis įgūdis ir šiandien praverčia gydytojos darbe. Nors pasakodama ji akcentuoja, kad programoje dar geriau įsiminė pirmosios pagalbos žinias, pabrėžia, kad asmeninis augimas buvo ne mažiau svarbus: „Esu labai nekantri, noriu visko čia ir dabar. Jaunųjų paramedikų programa mane įžemino, suteikė daugiau kantrybės, empatijos, pastabumo kitam“.

Nuo nepasitikėjimo savimi iki gebėjimo nebijoti klysti

Pradėdama savanorystę Gabija savimi pasitikėjo kur kas mažiau nei šiandien. Per penkerius metus programoje pasikeitė ne tik jos gebėjimas mokyti kitus. Ji išmoko kitaip žiūrėti į klaidas ir savo pačios nežinojimą: „Antrakursei Gabijai

(Nukelta į 7 p.)

Lūpų pūslelinė ir kitos problemos...

Herpesą gydo tinkami tepalai

Atvėsus orams ar persišaldžius neretai ant lūpų iškyla herpes (lūpų pūslelinė). Kokiais būdais galima sumažinti lūpų niežėjimą bei bėrimus?

Pirmas patarimas – nedraskykite ir nelupinėkite odos. „Vos pajutę lūpų perštėjimą ir tinimą, nors pūslelė dar neiškilo, tepkite pažeistas vietas prieš virusiniais tepalais, jie veiksmingi pirmąsias tris dienas. Galima naudoti ir specialų pleistrą, kuris neleidžia iškilti stambesniems bėrimams, – pataria gydytoja dermatologė **Jolanta Urbštienė**. – Ketvirtą – penktą sirgimo dieną herpeso gydymui naudokite spiritinį tirpalą (tarkim, propolio) ar cinko tepalą, kuriuo atsargiai patepkite pažeistą vietą“.

Toliau lūpas tepkite maitinamuoju kremu.

• ***Pūslelinę gydo ir stiprus druskos tirpalas ar medetkų užpilas.***

Suskilusioms lūpoms

Neretai suskilusioms lūpoms trūksta A, E vitaminų. Suskilusias, pabalusias ar išsausėjusias lūpas patartina kelis kartus per dieną tepti išspaustomis žalio agurko sultimis.

Po valgio lūpas galima pamaitinti medaus ir taukų (2:1) mišiniu, o dienos metu ar nakčiai – šaltalankių ar alyvuogių aliejumi.

Nedideliame kiekyje pieno išvirus ir sutrynus obuolį, gautą košelę užtepkite ant suskeldėjusių lūpų. Uždenkite servetėle ir kaukę laikykite 15–20 minučių. Galima kartoti kasdien.

• ***Suskilusioms lūpoms gydyti netinka vazelinas.***

Jeigu lūpos išbalusios...

Išbalusias, negyvybingas lūpas švelniai pamasažuokite minkštu, vėsiame vandenyje sudrėkintu dantų šepetėliu.

Lūpas maitina ir atgaivina agurko, medaus, banano ar varškės kaukės.

Po minėtų procedūrų pagerės kraujotaka, lūpos įgaus sveiko rausvumo, putlumo.

Sausoms lūpoms

Sausoms, kaip ir suskilusioms, lūpoms tikėtina trūksta A, E, D, B grupės vitaminų. Išsausėjusių lūpų odą minkština ir maitina medaus kaukė: kas trečią parą tepkite lūpas medumi ir palaikykite 10–15 minučių.

• ***Tačiau šią kaukę naudokite tik tada, jei nesate alergiški medaus produktams.***

Verta žinoti:

• Po visų kaukių lūpas patepkite augaliniu aliejumi.

• Lūpos džiūsta, šerpetoja, jeigu turite įprotį jas laižyti ar kandžioti, nes seilėse yra fermentų, kurie pažeidžia natūralų lūpų odos apsauginį sluoksnį.

• Lūpos šiurpsta, tinsta, tampa skausmingos daugiau suvalgius rūgščių vaisių (kontaktinis alergenas). Tuomet lūpas reikia gydyti kaip alerginį uždegimą.

Prengė Veronika Pečkienė

Kad linija nenutrūktų: savanoriauti pradėjo antrame kurse, šiandien Gabija – gydytoja rezidentė

Nacionalinės jaunųjų paramedikų varžybos 2026 m.

(Atkelta iš 6 p.)

labai trūko pasitikėjimo, kurį davė ši programa. Dabar labiau žinau, ką galiu, o ko negaliu. Nebijau klysti ir pripažinti, kad nežinau visko“.

Dar stodama į medicinos studijas Gabija žinojo – rinksis skubios medicinos rezidentūros kelią. Nors Jaunųjų paramedikų programa nebuvo lemiamas veiksnys šiam sprendimui, ji Gabijai suteikė erdvę išbandyti save, savo žinias. Įvairiuose budėjimuose ir renginiuose ji ne tik užtvirtino savo pasirinkimą, tačiau ir geriau pažino savo stiprybes.

„Ši savanorystė patvirtino, kad noriu ir toliau nešti pirmosios pagalbos žinią“, – dalijasi gydytoja rezidentė.

„Džiaugiuosi ta antrakurse Gabija“

Šiandien Gabija į savo pirmuosius metus Jaunųjų paramedikų programoje žvelgia iš visai kitos pozicijos. Ji nebesako, kad bijo, priešingai: „Džiaugiuosi ta antro kurso Gabija, kad nepasidavė baimėms, o pasidavė svajonėms ir norams, žengė tą žingsnį prisijungti prie Jaunųjų paramedikų koordinatorių komandos. Pati žiniomis pasidalinau jau su dešimtimis, greičiausiai ir šimtais jaunuolių – kiekvieną naktį galiu miegoti ramiau, nes žinau, kad lemiamą akimirką jie bus šalia sunegalavusio žmogaus“.

Per penkerius metus programa tapo ne tik profesine ir asmenine patirtimi, padėjusia augti pačiai ir auginti kitus. Svarbi tapo ir pati bendruomenė: „Gyvenime man apskritai daug davė Jaunieji maltiečiai. Ateidama pildyti svajonės net neįsivaizdavau, kad gausiu antrą šeimą“. Yra ir kita pusė – jaunuoliai. Per ilgus programos veikimo metus ne vienas jų jau yra pritaikęs programoje gautas žinias, išgelbėjęs ne vieną artimojo ir visiškai svetimo gyvybę.

Kad linija nenutrūktų – ieškome sveikatos mokslų studentų

Nelaimės dieną skendusiam žmogui pasisekė – šalia buvo Gabija. Jaunųjų paramedikų programa jaunuolius įvairiose Lietuvos mokyklose moko pirmosios pagalbos pagrindų, kad pasisektų ir kitiems sunegalavusiems žmonėms. Pusmetį trunkančioje programoje jaunuoliams suteikiamos žinios atpažinti gyvybei pavojingas būkles ir suteikti pagalbą, kol atvyks greitosios medicinos pagalbos specialistai. Kasmet daugiau nei 200 mokinių sėkmingai baigia programą ir yra pasiruošę padėti kitiems.

Labai svarbi programos varomoji jėga – sveikatos mokslų studentai. Tai žmonės, kurie dalijasi savo turimomis žiniomis su jaunuoliais ir užtikrina, kad linija nenutrūktų. Be to, šie savanoriai ne tik gerina savo pačių pirmosios pagalbos ir viešojo kalbėjimo įgūdžius, tačiau turi galimybę nemokamai dalyvauti didžiausiuose Lietuvos renginiuose (kaip „Jūros šventė“, „Velomaratonas“, Jaunųjų maltiečių renginiai). Taip pat už aktyvią savanorystę išduodami ją liudijantys pažymėjimai.

Jei esi sveikatos mokslų studentas, Jaunieji maltiečiai kviečia prisijungti prie Jaunųjų paramedikų programos komandos. Daugiau informacijos – anketoje *https://forms.cloud.microsoft/e/qUmSRyyBf* arba Jaunųjų maltiečių socialiniuose tinkluose.

4 mitai apie aukšto kraujospūdžio mažinimą: vaistininkė paaiškina, kuo nereikėtų tikėti

(Atkelta iš 7 p.)

Kraujospūdis nutraukus gydymą gali vėl padidėti.

„Kartais žmogus kelias savaites ar mėnesius mato gerus rodiklius ir nusprendžia, kad kraujospūdis normalizavosi. Tačiau gera kontrolė gali būti būtent reguliariai vartojamų vaistų ir pakeistų kasdienių įpročių rezultatas. Gydymo keitimas turėtų būti aptariamas su gydytoju, kuris gali įvertinti kraujospūdžio istoriją, kitus rizikos veiksnius ir bendrą sveikatos būklę“, – pabrėžia „Camelia“ vaistininkė.

4 mitas – maisto papildai gali pakeisti vaistus

A. Krušnienė primena, kad rūpinantis širdies ir kraujagyslių sveikata svarbu, kad su maistu būtų gaunama pakankamai B grupės vitaminų, taip pat mineralų – magnio ir kalio. Pastarieji dalyvauja normalioje širdies ir raumenų veikloje, o subalansuotoje mityboje reikėtų nepamiršti ir omega-3 riebalų rūgščių šaltinių. Vis dėlto, ji pabrėžia, kad maisto papildai neturėtų būti laikomi kraujospūdį mažinančių vaistų pakaitalu.

„Maisto papildai gali būti pasirenkami kaip bendros sveikatos priežiūros dalis, tačiau jų paskirtį reikėtų vertinti realistiškai. Jie nepakeičia gydytojo paskirtų antihipertenzinių vaistų, reguliaraus kraujospūdžio stebėjimo ar gyvenimo būdo korekcijų. Be to, verta įvertinti visą vartojamų preparatų sąrašą, nes kai kurių papildų sudėtyje esantis ženšenis ar saldymedis gali turėti įtakos kraujospūdžiui“, – sako ji ir pataria renkantis maisto papildus, prieš tai pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Skanaus!

Įsibėgėjant rudenėliui pats laikas gardžiuotis įvairiais bruknių skanėstais. Štai keletas jų…

Spanguolių-bruknių-bananų skanėstas

1 šaukštas medaus, 1 bananas, 2 šaukštai spanguolių, 1 šaukštas bruknių.

Sutrinkite spanguoles, bruknes ir bananą. Pridėkite medaus. Galima paskaninti cinamonu.

Bruknių morsas

1 stiklinė bruknių, 0,5 l vandens, 5 šaukšteliai cukraus.

Bruknes užpilkite šaltu vandeniu ir užvirinkite. Tada įberkite cukraus ir uždengę puodą dangčiu, pakaitinkite ant labai mažos ugnies 15 minučių. Po to perkoškite.

Bruknių padažas mėsai

1 l bruknių, 100 g cukraus, gabalėlis aitriosios paprikos, maltos kalendros, pipirų.

Sutrinkite bruknes, pridėkite cukraus, smulkintos paprikos, kalendros, pipirų ir viską gerai išmaišykite. Šis bruknių padažas tinka prie mėsos patiekalų.

Bruknių padažas žuviai

Keturi šaukštai bruknių, 1 šaukštelis cukraus, 100 ml raudonojo vyno, 1 šaukštelis krakmolo, druskos, čiobrelio, mairūno.

Bruknes, cukrų suberkite į puodą, įpilkite raudonojo vyno ir porą minučių pakaitinkit ant nedidelės ugnies. Krakmolą ištirpinkite nedideliame kiekyje šalto vandens ir lėtai supilkite į mišinį. Virkite maišydami, kol padažas sutirštės. Patiekite prie žuvies patiekalų atšaldytą. Skanaus!

Veronika Pečkienė

PERKA

Nekilnojamasis turtas

PERKA: brangiai mišką (gali turėti bendraturčių, būti neatidalytas, su skolomis, areštuotas). Sutvarkau dokumentus. Tel. 0 644 55 355.

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

UAB „Krekenavos agrofirma“ **PERKA GALVIJUS**

KARVES, TELYČIAS, BULIUS PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ 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.

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.

Gyvuliai. Gyvūnai

Parduoda Koli veislės 4 mėnesių šuniukus (Lesė). Tel. 0 653 93 193.

Įvairios prekės

Nebrangiai parduoda naują kieto kuro katilą „Kalvis-4“.Tel. 0 619 75 291.

Parduoda maistines ir pašarines bulves „Vineta“. Tel. 0 616 78 165.

Parduoda tvarkingą „OPEL INSIGNIA“, 2021 m., dyzelinas, mechaninė, tikroji rida 50 tūkst. km., T.A., pirkta salone Lietuvoje. Atlikti aptarnavimai kas metus autorizuotame servise, vienas šeimininkas. Tel. +370 698 45 994.

ĮVAIRŪS

PIGIAUSIOS PASKOLOS, REFINANSAVIMAS IR AUTOLIZINGAS. * Paskolos nuo 150 iki 35000 Eur, laikotarpiu nuo 2 iki 120 mėnesių. * Pirmą įmoką galima atidėti iki 3 mėn. * Mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 Eur ir per 3 mėn. grąžinkite iki 110 Eur. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas. Ind. pažyma nr. 6121263.

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.

Valo kaminus, krosnis. Tel. 0 609 23 836.

Reklama ▪ Reklama

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

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

Remontuoja skalbykles, el. virykles, orkaites, indaploves, džiovykles, el.boilerius. Atvyksta į namus, suteikia garantiją. Tel. 0 647 55 929.

SIENŲ ŠILTINIMAS užpildant oro tarpus 1m² kaina nuo 1,40 Eur **Tel. 0 675 7 73 23**

Koklinių pečių remontas ir restauravimas. Tel. +370 677 92 397.

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

Pjaunu pavojingus avarinius medžius ir formuoju gyvatvorę. Tel. 0 690 51 875.

Žemės kasimo darbai mini ekskavatoriumi, savivarčio paslaugos. Tel. 0 686 87 161.

Kokybiškai remontuojame butus (glaistome, dažome), klojame laminatą. Atliekame kitus darbus. Tel. 0 606 46 488.

LUMA narių susitikimas Prienuose

(Atkelta iš 1 p.)

Viešėdamos Prienuose asociacijos narės susitiko su Seimo nare, išrinkta Dainavos vienmandatėje apygardoje, Seimo Pirmininko pavaduotoja **Jūrate Zailskiene**. Susitikimo metu buvo aptarti Lietuvos moterų suvažiavimo organizaciniai klausimai. Suvažiavimą planuojama surengti kitų metų rugsėjo mėnesį. Seimo Pirmininko pavaduotojos nuomone, suvažiavimo iniciatorėmis turėtų būti moterų nevyriausybinės organizacijos, paremiant Socialinės apsaugos ir darbo ministerijai ir į suvažiavimą pakviečiant ne tik asociacijų atstoves, bet ir moteris iš visos Lietuvos. Seimo narė sakė taip pat padėsianti spręsti organizacinius klausimus.

Diskutuota ir apie moterų vaidmenį šiuolaikinėje visuomenėje, lygias galimybes, moterų įgalinimą ir aktyvesnį jų dalyvavimą visuomeniniame gyvenime, sergančiųjų gerovę. Pokalbio metu vyravo dalykiška, atvira ir nuoširdi atmosfera. Diskusijose išryškėjo bendras supratimas, kad moterų žinios, patirtis, iniciatyvumas ir lyderystė yra svarbi visuomenės pažangos dalis. Buvo prisiminta ir laki rašytojo bei humanisto Vydūno frazė – „Kokia moteris, tokia tauta“. Beje, Seimo Pirmininko pavaduotoja Jūratė Zailskienė priminė, kad įvairiuose renginiuose keldamos lyderystės problemą, moterys apie tai pamiršta rinkimų metu, daugiau balsuodamos už vyrus. Pasak Jūratės Zailskienės, kyla natūralus klausimas, kodėl pačios moterys nepalaiko moterų. Jeigu jų būtų daugiau Seime, Vyriausybėje, užimančių vadovų ir kitas atsakingas pareigas, tuomet vyktų ir daugiau diskusijų sprendžiant jautrias problemas.

Viešnagė Prienuose neapsiribojo vien pokalbiais. Susitikimo dalyvės apsilankė ir ligoninės Slaugos ir palaikomojo gydymo skyriaus palatose ir jose slaugomus ligonius pradžiugino dovanėlėmis: rankomis megztomis, šiltomis kojinėmis, skraistėmis, įvairiais rankdarbiais bei saldumynais. Ligoninės direktorės Jūratės Milaknienės teigimu, šios dovanos – daugiau nei materialus dėmesys. Jose telpa rūpestis, šiluma ir nuoširdus noras pradžiuginti žmogų, kuriam ypač svarbus artumas ir žmogiškas dėmesys. Tokie apsilankymai primena, kad rūpestis sveikata neatsiejamas nuo rūpesčio žmogumi, o gerumas ir bendrystė gali tapti prasminga pagalba tiems, kuriems jos labiausiai reikia.

Vėliau viešnios tęsė pažintį su Prienais. Kartu su Prienų krašto muziejaus direktorės pavaduotoja **Ernesta Juodsnukyte** jos pakeliavo istorinėmis mūsų miesto vietomis, lankėsi Prienų Kristaus Apsireiškimo parapijos bažnyčioje, susitiko su klebonu **Vaidotu Labašausku**, priminusiu bažnyčios istoriją ir jautriai pakalbėjusiu apie tikėjimo svarbą sudėtingame šiandienos gyvenime.

LUMA narių susitikimas Prienuose baigėsi apsilankymu **UAB „Wilara“**, kur viešnios turėjo progos susipažinti su įmonės veikla.

Ramutė Šimukauskaitė

Autorės ir Jūratės Milaknienės nuotraukos

Paminėta Veiverių mokytojų seminarijos 160 metų sukaktis

Šiemet sukanka 160 metų, kai Veiveriuose buvo įsteigta mokytojų seminarija, veikusi nuo 1866 iki 1918 metų, kuomet, pasitraukus į Rusiją nuo artėjančio fronto, išleido paskutinę mokytojų laidą. Iki Pirmojo pasaulinio karo tai buvo vienintelė lietuvių mokytojų rengimo įstaiga Lietuvoje. Per 52 gyvavimo metus ji paruošė 1025 mokytojus.

Konferencijos pranešėjai, organizatoriai ir svečiai.

Prisimenant mokytojų seminarijos reikšmę tautiniam atgimimui, švietimui ir kultūrai, įvertinant jos auklėtinių indėlį į Lietuvos valstybės kūrimą, spalio 15 d. Prienų meno mokyklos Veiverių A.Kučingio skyriuje surengta konferencija „Veiverių mokytojų seminarijai 160 metų“.

Įžanginį žodį tarė Prienų krašto muziejaus direktorė **Lolita Batutienė**. Pranešimus apie seminarijos vidaus tvarką, tradicijas, rusinimo politiką, kuri davė atvirkštinį rezultatą, apie Veiveriečių draugijos veiklą skaitė Lietuvos švietimo muziejaus direktorės pavaduotojas – vyriausiasis muziejaus rinkinių kuratorius **Povilas Mikalauskas**. Jo kolega **Tautvydas Bujokas** pasidalino buvusių seminarijos auklėtinių prisiminimais, kurių užrašai saugomi muziejuje.

A.Kučingio meno mokyklos mokytoja ekspertė **Rūta Bimbaitė** aptarė muzikinio lavinimo ir kultūrinio gyvenimo tuometinėje seminarijoje temas, jas siedama su dabartinėmis mokyklos tradicijomis.

Konferencija sulaukė ir garbingo svečio – **Rimanto Dovydaičio**, kuris yra Lietuvos Nepriklausomybės Akto signataro, Ministro pirmininko prof. Prano Dovydaičio sūnėnas ir krikštasūnis. Jis pasidalino brangiais prisiminimais apie savo tragiško likimo dėdę, buvusį seminarijos auklėtinį, parodė fotografijų iš asmeninio archyvo, papasakojo apie giminės tradicijas ir iniciatyvas, pagerbiant garsaus giminaičio atminimą.

Renginio metu skambėjo smuiku ir fortepijonu atliekami kompozitoriaus J.S.Bacho ir senieji, dar seminarijoje groti kūriniai, juos dovanojo mokytojai **Michailas Bolšunas** ir **Aurelija Bareišienė**.

Konferencijos dalyvius LR Seimo Pirmininko pavaduotojos, LR Seimo narės **Jūratės Zailskienės** vardu pasveikino jos patarėja **Dalia Bredelienė**. Padėkos žodžius renginio pranešėjams tarė, atminimo dovanas įteikė viena iš renginio partnerių Prienų Justino Marcinkevičiaus bibliotekos vedėja **Daiva Čepeliauskienė**.

Įdomiausios pranešimų apie mokytojų seminariją mintys – kituose „Gyvenimo“ laikraščio numeriuose.

Dalė Lazauskienė

Autorės nuotrauka

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.eu, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas*

Redakcija: **Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė** (0 319 60523, *ramute@gyvenimas.info*); **redaktorės pavaduotoja Dalė Lazauskienė** (0 605 19 327, *dale@gyvenimas.info*); BUHALTERIJA: **Ona Lodienė** (*lodieneona1@gmail.com*); REKLAMA, SKELBIMAI: **vadybininkė Zina Lankevičienė** (tel./faksas 0 319 60012, 0 605 19 327, *zina@gyvenimas.info*); **dizaineris-maketuotojas Kęstutis Bakas** (*maketas@gyvenimas.info*). KONTAKTAI: 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 – 1000 egz., penktadieniais – 1350 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimo medis augina naujas šakas“ iš dalies remia VšĮ „Medijų rėmimo fondas“ (2026 m. bendrai skirta suma – 38132 Eur).

Spaudė UAB „Alytaus spaustuvė“, Seirijų g. 17, tel. 0 315 73 786.

ALYTAUS SPAUSTUVĖ