

# Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms  
Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 56 (10309) \* 2020 m. liepos 29 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

## Paba diena

Saulė teka 5 val. 21 min., leidžiasi 21 val. 28 min. Dienos ilgumas 16 val. 07 min. Mėnulio priešpilis. Šiandien vardadienius švenčia

Beatričė, Faustinas, Feliksas, Morta, Mirta, Mantvydas, Mantvydė, ketvirtadienį – Abdonas, Nortauto, Nortautės, Radvilės, Donatilės, penktadienį – Ignaco, Igno, Ignės, Ignoto, Leticijos, Sangino, Sangirdo, Sangirdės vardadieniai.

Liepos 29 – Šv. Morta, Griaustinio diena. Liepos 30 – Jūros, Žvejų diena

Šiltai išlydėtas Stakliškių ir Užuguoščio parapijų klebonas G. Mioldažis

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą 3-6 p.

Širvinių veislės antys sulaukė dėmesio... 7 p.

Stakliškiečiai varžėsi futbolo turnyre

Turinga popietė Prienų meninėje drožyboje 8 p.

## Oninių Veiveriuose akcentas – naujas Rimorystės muziejus

Liepos 26 d. tradiciniai Šv. Onos atlaidai Veiverių Šv. Liudviko bažnyčioje sutapo su, ko gero, vienintelio pasaulyje, dar medžiū kvepiančio Kazimiero Skučo rimorystės muziejaus atidarymu, kuris vyko po šv. Mišių ir procesijos aplink bažnyčią. Šia proga veiveriškiams sveikinimą atsiuntė LR Prezidentas G. Nausėda, negalėjęs atvykti į šventę.

Jaukiame kiemelyje tarp naujo muziejaus ir parapijos namų sklendė pakili nuotaika, kvepėjo namine duona, skambėjo „Kankliukų“ muzika, dainavo moterų ansamblis „Radasta“. Sulig pasigirdusiu posmeliu apie žirgelius trinkelėmis grįstu taku į kiemelį iškilmingai įriedėjo daili karieta, atvežusi šios šventės „kaltininkus“, Rimorystės muziejaus kūrėjas – Skučų giminės atstovus. Žirgus iškinkius, karieta, stiprių vyrų rankų traukiama, buvo įvairuota į muziejų, už stiklinės vitrinos, todėl lankytojai bet kada galės ją apžiūrėti.

Pasak šventės vedėjos **Daivos Venslovičienės**, nuo to momento Oninių tradicijomis apipinta diena tapo pripildyta nesavanaudiško dosnumo, medžio kvapo, meilės arkliais ir krašto istorijai.

Perkirpti Rimorystės muziejaus įkurtuvių juostelės buvo patikėta buvusiam ilgamečiui Veiverių parapijos klebonui, žirgų mylėtojui, vienam iš nedaugelio pakinktų siuvėjų ir rimoriaus amato žinovui Lietuvoje **Kazimierui Skučui**, per daugybę metų surinkusiam gausią karietų, bričkų, važių, pakinktų, balnų, rimoriaus darbo įrankių kolekciją. Šalia pusbrolio atsistojo ir šio muziejaus fundatorė ir mecenatė **Milda Skučaitė-Napjus**. Ponia Milda su vyru atvyko iš JAV, kad galėtų dalyvauti šiose visai Skučų giminei svarbiose iškilmėse. Būtent ji ragino savo giminaičius suremti pečius ir ko nors



Rimorystės muziejus – klebono K. Vosylius, architektės J. Mioldažienės, klebono K. Skučo ir M. Skučaitės-Napjus – bendrystės rezultatas.

imtis, kad išliekamąją vertę turinti K. Skučo kolekcija nebūtų išbarstyta ar išgrobstyta.

Rimorystės muziejus Veiveriuose K. Skučo iniciatyva buvo įkurtas 2006 m. parapijos kluonelyje. Šiam tapus avarinės būklės, susirūpinta klebono surinktų eksponatų išsaugojimu. Šią vasarą, vos per porą mėnesių šalia kluonelio iškilus naujam būsimam muziejui pastatui, senasis buvo nugriautas, o klebono kolekcija perkelta po nauju stogu ir paruošta eksponavimui. Šiame muziejaus pastatų komplekse grindys yra išskirtinės, jos sudėtos iš plytų, likusių nuardžius bažnyčios šventorių juosusios tvoros stulpus. Vėl panaudotos jos pratęs savo gyvenimą...

Itin dailaus rąstinio muziejaus, kurio durys papuoštos Kazimiero Skučo inicialais, projektavimu, projekto vykdymu rūpinosi dar viena šios giminės atstovė, klebono pusbrolio dukra, architektė **Jūratė Mioldažienė**. Kelis mėnesius ji gyveno muziejaus rūpesčiais, su statybininkais tardamasi dėl kiekvieno jo akcento. Muziejaus statytojai jautė ypatingą darbų užsakovo klebono **Ke-**

tučio Vosylius pagalbą, dėmesį ir globą – jis įdėjo daug darbo ir širdies. Klebono rankomis buvo paliestas kiekvienas akmuo, išspręstas kiekvienas nesklaidumas.

Rimorystės muziejaus ekspozicija parengta, bendradarbiaujant su Lietuvos nacionalinio muziejaus kolektyvu, papildyta jo etnografinės ikonografijos rinkinyje saugomomis nuotraukomis apie Suvalkijoje ir kituose Lietuvos regionuose paplitusias arklių traukiamas transporto priemones, arklių kinkymo būdus ir puošmenas. Prie ekspozicijos parengimo pasidarbavo Nacionalinio muziejaus skyriaus vedėja **Jolanta Bernotaitytė**, beje, veiveriškę, į pagalbą atskubėjo Veiverių muziejaus ir bibliotekos darbuotojos, vietos bendruomenių narės. Dalį darbų perėmė, šventės vaišėmis rūpinosi ūkininkė **Lina Pažerienė** su talkininkais. Prie kiemelio sutvarkymo ir jo aplinkos išpuoselėjimo prisidėjo daugybė Veiverių gyventojų. D. Venslovičienė kiekvieną iš jų paminėjo, geru žodžiu paglostė.

Šventės metu didžiausia pagarba buvo atiduota Rimorystės muziejus



Kun. K. Skučo eksponatai užėmė garbingą vietą.

Autorės nuotraukos



Įkurtuvių juostelės perkirpimo ceremonija.

įkūrėjui, eksponatų saugotojui, Prienų miesto garbės piliečiui K. Skučui, naujo muziejaus statytojams, rėmėjams, ekspozicijos kūrėjams, pagalbinkams. Jiems už atgimusį muziejų dėkojo **Prienų rajono savivaldybės vadovai**, LR žemės ministro Andriaus Palonio vardu – Seimo nario padėjėja **Valė Petkevičienė**, LR Seimo narys **Andrius Kupčinskas**, Lietuvos nacionalinio muziejaus atstovės, Skriaudžių kalendoriaus muziejaus įkūrėjas **Pijus Brazauskas**, bendruomenių atstovai ir kiti svečiai.

**Veiverių krašto ūkininkų sąjungos nariai**, dėkodami K. Skučui už meilę žirgams ir žirgininkystės populiarinimą, padovanojo muziejui retą eksponatą – odinius, 1925 m. gamybos dvikinkius šorus žirgams, kinkomiems į paradinę karietą.

Už Skučų giminės dovaną Veiveriams ir visai Lietuvai veiveriškių vardu pagarbą išreiškė Veiverių seniūnijos seniūnas **Vaclovas Ramanaukas**, kuris, padedamas jaunimo, šiuos nesavanaudiškus žmones apjusė ažuolo lapų vainikais, apdovanojo **Birutės Kazakevičienės** keptos duonos kepalukais.

**Jūratė Mioldažienė** pastebėjo, jog muziejaus statybų metu žmonių darbą laimino Šv. Dvasia, todėl jis vyko taip sklandžiai. Pasak jos, bendraminčiai dirbo sutartinai ir darniai, vedini tikėjimo muziejaus idėja – šio darbo ėmėsi be jokio išskaičiavimo, turėdami tikslą išsau-

goti ir ateities kartoms pristatyti su žirgais ir rimoriaus amatu susijusius eksponatus.

J. Mioldažienė, prie savęs arčiau pakvietusi UAB „Sigito statyba“ atstovus – **Anicetą Petruševičių** ir jo sūnų **Kešutį**, kurių vadovaujami statybininkai surentė sienas, uždengė stogą ir statybas baigė anksčiau termino, pasidalino savo sumanymu. Ji paragino visus žmones, savo mintimis, maldomis, darbais prisilietusius prie muziejaus idėjos įgyvendinimo, įsikibti į ilgus vadeles, kurių tautiškos juostos dalį nuaudė pati Jūratė, o odinę pasiuvė jos dėdė Kazimieras Skučas.

Iš pradžių nedrąsiai, vėliau – vienas šalia kito, petys petin, susirikiavo visa eilė žmonių, kurių pastangomis iškilė Rimorystės muziejus. Šis simbolinis susikabinimas dar kartą patvirtino, kad daug rankų didžią našta pakelia.

Šventės metu buvo pagerbtos ir Veiverių krašto Onutės, joms gėles įteikė seniūnas **Vaclovas Ramanaukas** ir seniūnaitis **Jonas Kvietkauskas**, tradiciškai po medaus stiklainių ir vasaros žiedą dovanojo veiveriškis politikas **Cezaras Pacevičius**.

Nebevo pamiršta ir kita tradicija – klebonas **Kešutis Vosylius** visus vaišino pašventintą pirmo šių metų derliaus duona. Šeiminingės vos spėjo suktis – visus ištroškusius pagirdė gira ir vandeniu, o praalkusius sočiai pamaitino...

Dalė Lazauskienė



Pagerbtos ir Veiverių krašto Onutės. Jas apdovanojo seniūnijos atstovai V. Ramanaukas ir J. Kvietkauskas bei šio krašto politikas, Savivaldybės tarybos narys C. Pacevičius.

## Šiltai išlydėtas Stakliškių ir Užguosčio parapijų klebonas G. Mieldažis

Liepos 23-ąją krašto žmonės šiltai išlydėjo tarnystę Stakliškių ir Užguosčio parapijose baigusį kleboną Gediminą MIELDAŽĮ. Jautriose palydėtuose dalyvavo Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekuskas ir Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė.



Savivaldybės vadovai dėkojo klebonui už gražius santykius ir bendradarbiavimą su Savivaldybe, svarų indėlį į bendruomeninį gyvenimą, rūpestį, gerumą ir meilę, kuria daugiau nei penkerius metus kunigas dalinosi su parapijiečiais, linkėjo sveikatos ir sėkmės tęsiant savo misiją kitame krašte, Semeliškėse.

Seniūnijos ir Stakliškių bei Užguosčio seniūnaitių vardu klebonui dėkojo Stakliškių seniūnijos seniūnė Nijolė Ivanovienė. Su gražiais prisiminimais ir su viltimi dar susitikti atsiveikino bažnyčios komiteto, bendruomenių, įstaigų, organizacijų, chorų atstovai, pavieniai gyventojai.

Tarp gausybės gėlių puokščių ir

visų dovanų klebonui atminčiai įteikta ryšis su šia parapija ir jos žmonėmis įprasminusi knyga-albumas „Kunigui Gediminui už įkvėpiančią tarnystę“. Joje – gražiausias, šviesiausios bendrystės su krašto žmonėmis akimirkos.

Taip pat šiltai ir bičiuliškai bendruomenė sutiko ir naują kleboną Lauryną Visocką, atkeliaujančią iš Molėtų. Stakliškės – pirmoji 36-erių metų kunigo klebonavimo vieta. Naujam klebonui Savivaldybės vadovai palinkėjo sėkmingai įsilieti į bendruomeninį gyvenimą ir tęsti buvusio klebono pradėtus darbus.

**Prienų rajono savivaldybės informacija**

Informuojame žemės sklypų: (kad. Nr. 1201/0002:17), esančio Birštonas, Jaunimo g.27, savininkus M.Š., E.Š.; (kad. Nr. 1201/0002:14), esančio Birštonas, Lelijų g. 14, savininką N.P., kad Jolitos Zigmantienės IĮ matininkas Jolita Zigmantienė (kv. paž. Nr. 2M-M-133), 2020-08-12 9.00 val. vykdys žemės sklypo (kad. Nr. 1201/0002:10), esančio Birštonas, Lelijų g. 16, ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į Jolitos Zigmantienės IĮ matininkę Jolitą Zigmantienę adresu: Kauno r., Raudondvario k., Naujakurių g. 3, el. paštu [jolita.raud@gmail.com](mailto:jolita.raud@gmail.com) arba telefonu 8 611 16 858.

### SKELBIMAS APIE NUMATOMĄ ŽEMĖS SKLYPO RIBŲ ŽENKLINIMĄ

Informuojame žemės sklypo (kadastr. Nr. 6953/0006:222, esančio Prienų r., Stakliškių sen., Stakliškių k., paveldėtojus, kad Vladimiro Lopušanskij individuali veikla, matininkas Vladimiras Lopušanskij (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2031), 2020 08 07, 11.00 val. vykdys žemės sklypų (kadastr. Nr. 6953/0006:227 ir 6953/0006:228), esančių Prienų r., Stakliškių sen., Stakliškių k., Vilniaus g. 63, ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į matininką Vladimira Lopušanskij, adresu: Baltijos g. 34-53, Kaunas, el. paštu [vladimir.lopusanskij@gmail.com](mailto:vladimir.lopusanskij@gmail.com), arba telefonu 8 677 87287.

Informuojame žemės sklypo (kadastr. Nr. 6935/0001:3), esančio Tauliukų k., Birštono sen., Birštono sav., savininką (-us), kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-166) 2020-08-04 9.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastr. Nr. 6935/1:212), esančio Tauliukų k., Birštono sen., Birštono sav., Nemajūnų k.v., ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kadastr. Nr. 6915/2:211), esančio Jiezno Kolonijų k., Jiezno sen., Prienų r. sav., savininką (-us), kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas 2020-08-04 13.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastr. Nr. 6915/2:173), esančio Jiezno Kolonijų k., Jiezno sen., Prienų r. sav., Jiezno k.v., ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kadastr. Nr. 6935/0005:91), esančio Šilėnų k., Birštono sen., Birštono sav., savininką (-us), kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas 2020-08-05 9.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastr. Nr. 6935/5:93), esančio Šilėnų k., Birštono sen., Birštono sav., Nemajūnų k.v., ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į valstybės įmonę Valstybės žemės fondą, adresu: K. Donelaičio g. 33-415, 44240 Kaunas, el. paštu [algis.kabasinskas@vzf.lt](mailto:algis.kabasinskas@vzf.lt) arba telefonu 8 675 01 473.

### Musikaltimai: Melaimės

#### Smurtautojai

Liepos 25 d. apie 12.25 val. Prienų m., konflikto metu vyras, gim. 1970 m., smurtavo prieš savo vienmetę sutuoktinę, taip sukeldamas jai fizinį skausmą. Vyras buvo laikinai sulaiikytas 48 val. ir patalpintas į Alytaus AVPK areštine.

Tą pat dieną gautas 1970 m. gimusio vyro pareiškimas, jog Prienuose, Revuonos g. prie paruoštuvės esančioje automobilių stovėjimo aikštelėje, įvykusio konflikto metu prieš jį smurtavo sutuoktinė (g. 1970

m.). Įvykio aplinkybės aiškinasi policija.

#### Pavogė dviratį

Liepos 25 d. Birštone gyvenantis asmuo pranešė, kad iš nerakinto bendro naudojimo rūšio pavogtas dviratis. Žala 260 eurų.

#### Ištraukė piniginę

Liepos 25 d. gautas Kauno rajone gyvenančios moters pranešimas apie tai, kad šeštadienį ji buvo apvogta Prienų mieste esančioje turgavietėje. Iš rankinės dingęs piniginių, kurioje buvo 70 eurų, bei trys banko kortelės. Žala 70 eurų.

**Parengta pagal Alytaus AVPK įvykių suvestines**

## Prienų rajono vietos veiklos grupė – viena iš šalies lyderių pagal parengtos strategijos įgyvendinimą

Liepos 17 dieną surengtame Prienų rajono vietos veiklos grupės (VVG) narių visuotiniame susirinkime „Prienų rajono kaimo plėtra: patirtys, galimybės, iššūkiai, perspektyvos“ buvo išklaustyta Prienų rajono VVG pirmininkės Virginijos Žlobienės ataskaitinis pranešimas, kuriame aptartas LEADER Vietos plėtros 2015–2023 m. strategijos įgyvendinimas, pristatyta finansinė ataskaita, priimti nauji nariai, kalbėta rūpimais klausimais.

### Sėkmingai suvaldė iššūkius

Vietos veiklos grupės narius pasveikino, gerai jų projektus įvertino Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė ir vicemerė, Prienų r. VVG valdybos narė Loreta Jakinevičienė.

Šiuo metu Prienų rajono vietos veiklos grupėje yra 56 nariai, kurie atstovauja kaimo bendruomenėms, vietos valdžios ir verslo sektoriams. VVG valdyboje – 11 narių.

V.Žlobienės teigimu, Vietos plėtros 2015-2023 m. strategija buvo patvirtinta ir, pasirašius sutartį, pradėta įgyvendinti 2016 metais, jai skirta parama – 2 204 191 Eur: vietos projektams – 1 763 353 Eur, jų administravimui – 440 838 Eur.

Suinteresuoti pareiškėjai galėjo teikti projektus pagal du prioritetus: 1. patrauklios aplinkos verslui ir darbo vietų kūrimas, socialinės įtraukties didinimas, vietos gyventojų gyvenimo kokybės gerinimas, 2. Socialinio aktyvumo skatinimas, bendruomeniškumo ugdymas ir socialinės atskirties mažinimas.

Pagal pirmąjį prioritetą remiamos ūkio ir verslo plėtros priemonės, skirtos ne žemės ūkio verslams plėtoti ir pradėti. Pagal antrąjį – finansavimas gali būti skiriamas paslaugų sukūrimui, kaimų atnaujinimo kaimo vietovėse priemonėms, projektų pareiškėjų mokymams, igūdžių įgijimui, kultūros savitumo išsaugojimo, tradicijų tęstinumo, bendradarbiavimo, nevyriausybių organizacijų veiklos skatinimo ir įvairinimo priemonėms.

VVG pirmininkė savo apžvalgoje teigė, kad nuo strategijos įgyvendinimo pradžios pagal abu prioritetus buvo paskelbta dešimt kvietimų teikti paraiškas. Šiemet rugpjūčio mėnesį bus skelbiamas jau vienuoliktas kvietimas, laukiama projektų, susijusių su verslo plėtra. Šiai priemonei likę 205 556 Eur paramos, todėl galės būti finansuojami keturi – penki projektai.

Iš viso paramą gavo 52 projektai, vieni jų – sėkmingai baigti, kiti dar įgyvendinami. Visgi buvo ir keletas tokių pareiškėjų, kurie paraiškas atsiėmė arba nusprendė nevykdyti projektų.

### Gautomis lėšomis pradėjo ar išplėtė verslą

Daugiausia paraiškų pateikta verslo pradžiai ir plėtrai. VPS priemonei „Ūkio ir verslo plėtra“ suplanuota 1 323 044 Eur, t. y. 75 proc. vietos projektams skirtos paramos.

Patvirtinta 20 paraiškų 759 438 Eur paramai. 7 projektai įgyvendinti, tai sudaro 57,4 proc. priemonei skirtos paramos. Išpareigota sukurti – 28,8 darbo vietas.

Vienam vietos projektui įgyvendinti buvo skiriama didžiausia galima paramos suma iki 50 000 Eur (verslo plėtrai) ir iki 51 437 Eur (verslo pradžiai).

V.Žlobienė, drąsindama kaimiškų vietovių gyventojus labiau pasitikėti savo jėgomis ir pasiryžti paversti realybeilgai brandintas, bet dėl lėšų stokos atidėliotas verslo idėjas,

pateikė nemažai sėkmingų vietos veiklos pavyzdžių. Projektus teikė ir finansavimą gavę asmenys susikūrė darbo vietas sau ir kitiems, teikia gyventojams reikalingas paslaugas: žemės kasimo darbų, kraštovaizdžio tvarkymo, apgyvendinimo, pramogų organizavimo, statybos, agroserviso, reklamos, autoserviso, pirtininko ir kt.

Pranešėja pasidžiaugė, kad Žemės ūkio ministerijos inicijuotame konkurse „Krašto auksas“ Prienų rajone veikiančių UAB „Adelantė“, viena iš Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programos projektų vykdytojų, su projektu „Kraštovaizdžio tvarkymo paslaugų plėtra“ tapo viena iš Kauno apskrities nugalėtojų.

### Lėšos – kaimo atnaujinimui, tradicijų tęstinumui, mokymams

V.Žlobienė papasakojo, kaip sekėsi įgyvendinti projektus pagal antrojo prioriteto priemones. Pagrindinės paslaugoms ir kaimų atnaujinimui kaimo vietovėse remti skirta 134 030 Eur. Didžiausia galima paramos suma vienam projektui – iki 67 184 Eur. Kvietimų metu buvo gautos dvi paraiškos, tačiau dvi atsiimtoms.

Pakuonio pagrindinės mokyklos projektas jau pradėtas įgyvendinti, pasirašyta Prienų rajono savivaldybės projekto vykdymo sutartis.

Pagal VPS priemonę „Kultūros savitumo išsaugojimas, tradicijų tęstinumas“ buvo surinktos devynios paraiškos 88 784,00 Eur paramos sumai. 2 projektai jau įgyvendinti, 7 projektai įgyvendinami.

Penkios paraiškos 93 194 Eur sumai patvirtintos pagal VPS priemonę „NVO socialinės veiklos skatinimas ir įvairinimas“, šiomis lėšomis bendruomenės galės įsigyti reikiamų priemonių materialinei bazei stiprinti, edukacinėms programoms organizuoti, amatams pristatyti, sveikam gyvenimo būdui propaguoti ir kt.

Pagal VSP priemonę „Bendradarbiavimas“ paraiškų negauta.

V.Žlobienė susirinkusiuosius informavo, kad Strategijos antrojo prioriteto priemonių įgyvendinimui skirtų lėšų likutis – 27 144 Eur – bus perkeltas į priemonę „Kultūros savitumo išsaugojimas, tradicijų tęstinumas“ ir galės būti panaudotas naujai teikiamiems projektams. Todėl, jos teigimu, jeigu bendruomenės bus aktyvios, susitars, kokioms reikmėms naudingiausia būtų panaudoti skirtas lėšas, į kiekvieną seniūniją ateis po vieną projektą. Juolab kad Prienų rajono savivaldybė pažadėjo priėmę devynių projektų įgyvendinimo prisidėti 20 proc. biudžeto lėšų.

Kaip pastebėjo V.Žlobienė, šis laikotarpis dėkingas projektų teikimui. Ji pasidalino gera naujiena: liepos 14 d. žemės ūkio ministras pasirašė Vietos projektų, įgyvendinamų bendruomenių inicijuotose vietos plėtros būdu, administravimo



taisyklių pakeitimus dėl didžiausio galimo avanso dydžio – galės būti skiriama iki 50 proc. nuo skirtos paramos kiekvienam vietos projektui įgyvendinti.

Prienų r. VVG pirmininkė pranešė, kad šių metų rugsėjį Vietos veiklos grupės nariams bus rengiami mokymai paraiškų rašymo, viešųjų pirkimų klausimais.

### Teritorinis bendradarbiavimas – būdas geriau pažinti vieniems kitus

Virginija Žlobienė taip pat papasakojo apie teritorinio bendradarbiavimo projektus, kuriuose Prienų r. VVG dalyvauja partnerio teisėmis. Vienas projektas „Dzūkijos piliakalnių kelias“, į kurį aktyviai įsitraukę jiezniečiai, vykdytas kartu su Dzūkijos VVG, jo baigiamasis renginys vyks šį rugpjūtį.

Tą dieną, kai vyko Prienų r. VVG susirinkimas, dalis jos narių buvo išvykę į Joniškio r. VVG organizuotą kelių dienų pėsčiųjų ir dviratininkų žygį. Šis žygis – vienas iš kelių pagal teritorinio bendradarbiavimo projektą „Kartos kartu“ (projekto rengėja – Joniškio r. VVG) suplanuotų aktyvaus laisvalaikio praleidimo renginių, kurie vyks Molėtuose ir Prienuose. Trečiasis projekto partnerių susitikimas planuojamas rugsėjį Prienuose, V.Žlobienė bendruomenių narius pakvietė į žygį baidarėmis ir pėsčiomis, sakydama, kad tai bus gera proga susidraugauti su kitų miestų vietos veiklos grupių nariais, jiems pristatyti savo gražų kraštą.

Baigdama savo pranešimą Prienų r. VVG pirmininkė padėkojo visiems projektų rengėjams už didelį aktyvumą, atsakingai parengtus ir įgyvendintus projektus. Pasak jos, komandinio darbo dėka Prienų r. VVG pagal daugelį Strategijos įgyvendinimo rodiklių (sutarčių pasirašymo procentas, darbo vietų sukūrimas ir kt.) yra tarp šalies lyderių.

### Į VVG šeimą priimta nauja bendruomenė

Po V.Žlobienės ataskaitos patvirtinimo buvo išklaustyta Noreikiškio kaimo prie Juodžio ežero (Stakliškių sen.) bendruomenės atstovo prašymas įstoti į Prienų rajono vietos veiklos grupę. Pasak jo, į neseniai registruotą bendruomenę susibūrę apie 20 vietinių ir prie ežero savo sodybose vasarojančių gyventojų, jie suinteresuoti gražinti savo gyvenamąją aplinką, tvarkyti kultūros paveldo objektus, palikti atminties ženklą apie šią vietovę.

Daugumos dalyvių balsais ši nauja bendruomenė priimta į Vietos veiklos grupę.

Susirinkime taip pat išklaustyta finansinė VVG ataskaita, jos nariams priminta apie tai, kad nevēluotų susimokėti nario mokesčių.

**Dalė Lažauskienė**  
Autorės nuotrauka

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Medaus savybės ir nauda sveikatai

Medus – vienas seniausių maisto ir sveikatai naudingų produktų. Dar prieš 2400 m. Hipokratas rašė apie atsikosėjimą skatinančias medaus savybes, Galenas teigė, kad medus pagerina virškinimą. Graikai tikėjo, kad medus gali pailginti žmogaus gyvenimą, teikti žvalumo ir sveikatos.

Medų bitės gamina iš nektaro. Tai cukringas skystis, kurį žydėjimo metu žieduose išskiria augalai. Medaus skonis ir kvapas priklauso nuo augalų žiedų kvapo, iš kurių paimtas nektaras. Taip pat jis priklauso nuo bičių vaško ir kitų kvapų, kurie yra avilyje. Medus yra gliukozės ir fruktozės mišinys, kurį mūsų organizmas pasisavina labai greitai. Jis yra vienas iš tų retų produktų, kurio beveik nereikia perdirbti. Jis greitai pasisavinamas ir greitai atstato žmogaus jėgas. Medaus rūšių cheminė sudėtis bei biologinės ypatybės skirtingos. Tai priklauso nuo augalų, iš kurių rinktas nektaras, ir nuo metų laiko. Meduje randama apie 300 įvairių medžiagų: apie 19 proc. vandens, daug angliavandenių, iš kurių daugiausia – fruktozės ir gliukozės (po 33 ir 40 proc.). Taip pat meduje yra



1,5–5 proc. sacharozės, 5–10 proc. maltozės, kitų cukrų, mineralinių medžiagų (geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio), vitaminų (B1, B2, B3, PP, niacino, pantoteno rūgšties), nedideli kiekiai fermentų, fitoncidų, hormonų, eterinių aliejų bei medžiagų, turinčių aromatinių, antioksidacinių bei baktericidinių savybių.

Ką tik išskutas medus būna skystas, tačiau vėliau jis kristalizuojasi, o tai – geros kokybės požymis. Kristalizuodamasis medus šviesėja, o ant sutirštėjusio medaus paviršiaus susi-

formuoja balta gliukozės plutelė, kuri laikoma itin vertinga. Tokį medų galima drąsiai pirkti. Žiemą nepirkite skysto medaus – jis gali būti perkaitintas ir netekęs veikliųjų medžiagų. Tinkamai paruoštas bei gerai išlaikytas natūralus lietuviškas medus sveikatos požiūriu yra pats vertingiausias. Per anksti iš avilio išimtas medus linkęs surūgti. Surūgusių medų nesunku atpažinti iš nemalonaus, rūgštaus kvapo. Be to, jis inde

(Nukelta į 5 p.)

## Šiaurietiškojo ėjimo mokymai vaikams Naujosios Ūtos seniūnijoje



Besidžiaugiant vasaros atostogomis bei gražiu oru, liepos 3 d. vaikai iš N. Ūtos, Šilavoto ir Balbieriškio seniūnijų dalyvavo pusės dienos stovykloje Naujosios Ūtos parkelyje. Stovykla prasidėjo šiaurietiškojo ėjimo mokymais, kuriuos vedė Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistė Birutė Vitkauskaitė. Vaikai buvo supažindinti su šiaurietiškojo ėjimo technika, kiekvienas bandė eiti su lazdomis atliekant kuo teisingesnius judesius. Taip pat su vaikais žaidėme žaidimus panaudodami lazdas. Pabaigoje užsiėmimo vaikai buvo apdovanoti biuro įsteigtais suvenyrais.

Saikas – sveikatos tėvas. (G. Lichtenbergas)

## Saugiai mėgaukitės vasaros tiekiamais malonumais



Vasara – tai atostogų, pramogų, aktyvaus laisvalaikio ir buvimo gamtoje metas, tačiau besidžiaugiant puikiu oru reikėtų nepamiršti savo sveikatos bei saugumo:

- Venkite tiesioginių saulės spindulių didžiausio saulės aktyvumo metu, t. y. nuo 11.00 iki 17.00 val.
- Eidami į lauką, užsidėkite galvos apdangalą ir nešiokite saulės akinus su UVA ir UVB filtru.
- Dėvėkite lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
- Vandeni gerkite ne tik tada, kai ištrokštate, tačiau visą dieną.
- Venkite alkoholio ar kofeino turinčių gėrimų.
- Valgykite lengvus ir nekaloringus patiekalus.
- Karštomis dienomis ribokite fizinį krūvį.
- Kasdien naudokite apsaugos nuo saulės priemones su ne mažesniu kaip 15 SPF.
- Nepalikite uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri.

## Žindymas – geriausia dovana mažyliui!

Pirmoji rugpjūčio mėnesio savaitė minima kaip pasaulinė kūdikių žindymo krūtimi savaitė. Ja siekiama atkreipti dėmesį į žindymo skatinimo ir palaiškymo svarbą. Žindymas – tai geriausia, ką galite duoti savo vaikui nuo pirmosios akimirkos šiame pasaulyje. Iki gimimo būdamas uždaroje, šiltoje, saugioje erdvėje – mamos pilve, naujagimis čiulpė kumštelį, pirštelius. Gimęs naujagimis, pajautęs bet kokį diskomfortą, bando jo atsikratyti, ir vienintelė vieta, kur jis gali pajauti sau pažįstamą veiksmą, yra motinos rankos, vienintelis veiksmas yra čiulpimas, ir vienintelis pažįstamas skonis ir kvapas yra motinos pienas.

Su motinos pienu vaikas gauna ne tik svarbių maistinių medžiagų, imuninių veiksnių, bet ir artumo bei saugumo jausmą. Tarp žindomo kūdikio ir jo mamos susiformuoja stipriausias ryšys, kokį tik žmogus sugeba sukurti. Specialistai primena, kad siekiant užtikrinti optimalų kūdikių augimą, vystymąsi ir sveikatą rekomenduojama kūdikius išimtinai žindyti pirmus 6 gyvenimo mėnesius ir

testi žindymą iki vaikai sukaks 2-ęji, o jeigu motina ir kūdikis to nori, tai ir ilgiau.

Žindymas taip pat yra motinos ir vaiko bendravimo pagrindas, jis padeda užmegzti ir išlaikyti stiprų emocinį ryšį tarp motinos ir kūdikio. Žindančios motinos subtiliau suvokia kūdikio norus, greičiau pastebi jo būklės pokyčius ir jam padeda.

(Nukelta į 5 p.)

## „Tėvų linijoje“ budi daugiau psichologų, ir ilgėja darbo laikas

Profesionalių psichologų konsultacijos telefonu „Tėvų linijoje“ nuo liepos pradžios teikiamos ir rytais – nuo 9 val. Nemokamai ir anonimiškai pasitarti su psichologu įvairiais vaikų auklėjimo klausimais galės daugiau nei iki šiol tėvų, įtėvių, globėjų bei senelių iš visos Lietuvos.

Dėl COVID-19 dar labiau išaugo psichologo konsultacijų poreikis

Daugiau nei 2,5 metų Paramos vaikams centre veikiančioje „Tėvų linijoje“ visą laiką skambinančiųjų yra

kur kas daugiau nei galima atsiliepti dėl riboto linijos darbo laiko. Vien pernai liko neatsiliepta pusė skambučių. Dėl COVID-19 sukeltos situacijos dar labiau išaugo tėvų poreikis kreiptis patarimų ir karantino metu, ir jam pasibaigus.

„Bendra įtampa, kurią sukėlė prisitaikymo prie naujų aplinkybių iššūkiai, nežinomybė dėl ateities, nerimas dėl savo bei artimųjų sveikatos, prisidėjo, kad daugiau įtemptų situacijų kildavo ir namuose. Tėvų darbas iš namų, vaikų nuotolinis ugdymas, riboti kontaktai su artimaisiais, mažesnės galimybės gauti „gyvą“ specialistų

(Nukelta į 5 p.)

## Vyko sveikatingumo stovykla

Liepos 14–15 d. nuostabios gamtos apsuptyje įsikūrusioje sodyboje „Guosta“ Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono savivaldybe, organizavo pirmąją sveikatingumo stovyklą. Į dviejų dienų trukmės sveikos gyvensenos stovyklą susirinkusius dalyvius pasveikino Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Ilona Lencišauskienė ir visiems stovyklos dalyviams palinkėjo įgyti naujų sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, geros nuotaikos, neblėstančios energijos ir stiprios sveikatos.



Pirmoji stovyklos diena prasidėjo nuo praktinių fizinio aktyvumo užsiėmimų (sporto treneris – Olegas Batutis), vėliau stovyklos dalyviai klausėsi paskaitos „Sveikas senėjimas, lėtinių ligų profilaktika ir gydymas“ (lektorius – Marius Zaveckas). Po skanių ir sveikų pietų visi

dalyviai su nekantrumu laukė teorinio-praktinio sveikatos psichologės užsiėmimo, kuriame dalyviai susipažino su dailės terapija (lektorė – Milda Vaznevičienė). Pasisėmę psichologinių žinių, dalyviai ir vėl turėjo galimybę pasimankštinti su treneriu O. Batučiu. Truputį pailsėję

ir atsikvėpę po mankštos, stovyklautojai dalyvavo praktiniuose sveiko maisto gaminimo užsiėmimuose. Pavaikarėnė dalyviai mokėsi streso valdymo ir kvėpavimo pratimų technikos. Po intensyvos ir daug

(Nukelta į 4 p.)

Būkite atsargūs gamtoje

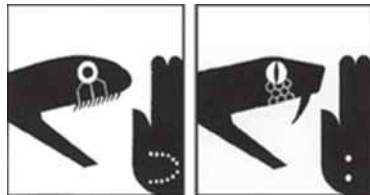
# Gyvatės įkandimas

# Vyko sveikatingumo stovykla

Lietuvoje yra vienintelė nuodinga gyvatė – angis. Angis gyvena drėgnuose miškuose, miško aikštelėse, aukštapelkėse, pamiškėse. Mėgsta šiltas ir saulėtas vietas. Miške uogaujant ar grybaujant, reikėtų būti atidesniems – neužlipti ant gyvatės, nekišti rankos po šaknimis, kelmams, pamačius gyvatę negaudyti jos. Gyvatė kanda tik gindamasi, jeigu leisime jai ramiai pasišalinti, ji pati nepuls.



Karštomis dienomis gyvatės gali atšliaužti į daržus, prie šulinių, namo, tvarto pamatų. Gyvatė dažnai painiojama su bekoju driežu gluodenu ar žalčiu. Žaltys turi geltonus skruostus. O įkandus ropliui jį identifikuoti galima pagal įkandimo žymes. Įkandus žalčiui matysis dantų juosta, panašiai kaip žandikaulis, o įkandus gyvatei matosi tik dvi žymės.



pamažu tinti, sunkiais atvejais tinimai gali kilti iki liemens, tada visus galūnes audinius apima uždegimas, jie tampa skausmingi, oda patamsėja, prasideda kraujagyslių ir limfagyslių uždegimas.

### Pirmoji pagalba:

- Pirmiausia nuraminkite nukentėjusį.
- Paskambinkite 112.
- Nuimkite žiedus, laikrodį, apyrankes ar kitus daiktus, kurie, tinstant audiniams, gali sutrikdyti kraujotaką.
- Stenkitės kuo mažiau judinti įkandimo galūnę.

- Esant galimybei įkandimo vieta šaldoma, tam galima panaudoti ledą ar šaldytų daržovių maišelį, suvyniotą į rankšluostį.
- Stenkitės galūnę laikyti žemiau širdies lygio.

### Svarbu:

- Nenaudokite arteriją užspaudžiančių timpų, nesiurbkite (nečiulpkite) gyvatės įkandimo žaizdos, nes siurbimas pašalina tik nedidelį kiekį gyvatės nuodų, neturi klinikinės reikšmės ir gali pasunkinti sužeidimą.
- Nebandykite gaudyti gyvatės, bet išiminkite jos spalvą ir kaip ji atrodo.
- Stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako) ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimai).

# Rinkite tik gerai žinomus grybus

Prasidėjus grybavimo sezonui į miškus plūsta miško gėrybių rinkėjai, tačiau reikia nepamiršti, kad grybai gali turėti ne tik maistingų, bet ir nuodingų savybių. Dalis valgomų ir nuodingų grybų yra panašios išvaizdos, todėl dažniausiai nepatyrę grybautojai grybais apsinuodija supainioję valgomus su nuodingais grybais.



nuodingą grybą supainiojus su valgomuoju. Problemų gali kilti ir prisirinkus mažai žinomų grybų ar valgius nepažįstamųjų rinktus grybus.

(Nukelta į 5 p.)

Sveikatos problemų gali sukelti ir valgomi, ir nuodingi grybai. Pirmuoju atveju negalavimai yra susiję su virškinimo sutrikimais. Kadangi grybai yra priskiriami sunkiai virškinamam maistui, žmonės, turintys jautresnę virškinimo sistemą, gali skųstis sunkumu skrandyje, pykinimu, vėmimu ir viduriavimu. Tačiau šie, per keletą valandų po grybų valgymo atsiradę simptomai neretai pračina savaime, per 2-4 valandas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvos žinomų apie 400 rūšių grybų nuodingų yra 40. Dažniausiai apsinuodijama



(Atkelta iš 3 p.)

įspūdžių pilnos dienos laukė sveikatinantis laisvalaikis ir bendravimas.

Antrąją stovyklos dieną stovyklautojai pradėjo nuo rytinės mankštos ir maudynių Guostos ežere. Vėliau vyko sveikatos psichologės teoriniai-praktiniai užsiėmimai, praktiniai fizinio aktyvumo užsiėmimai bei praktinis sveiko maisto gamtinio užsiėmimas.

Profesionalūs lektoriai stovyklos dalyvius kasdien įtraukdavo į vis skirtingesnes ir įdomesnes veiklas bei užduotis, kurios sustiprino stovyklautojų sveikatos žinias ir įgūdžius. Stovyklos metu daug dėmesio buvo skiriama fizinei ir psichinei sveikatai. Paskaitų ir praktinių užsiėmimų

metu dalyviai kompleksiskai susipažino su pagrindiniais ir svarbiausiais sveikatos gyvenimo principais ir išmoko juos praktiškai pritaikyti savo kasdienėje veikloje. Stovyklos metu sukurta draugiškumo ir bendrystės atmosfera sukūrė stiprius žmonių tarpusavio ryšius, kurie tikimės, tęsis ir ateityje. Dėkojame visiems dalyvavusiems!

Stovykla finansuojama Europos Sąjungos socialinio fondo lėšomis įgyvendinant projektą „Prienų rajono gyventojų sveikatos stiprinimas“.



**ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!**

**Konsultacijos vyks:**  
**9:00-20:00 val.**  
(J. Basanavičiaus g. 161 a., Prienai.)

**Skubios konsultacijos teikiamos:**  
**8 671 02 737**

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžius, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

**Būtina išankstinė registracija:**  
**(8 319) 54 427**  
**8 678 79 995**

**Kreiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekoduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų. Pagal poreikį priklausomybių konsultacijos teikiamos seniūnijose.**

# Vaikų ir paauglių gyvenšana ir sveikata Prienų rajono savivaldybėje

2019 m. gegužės–birželio mėnesiais Prienų rajono savivaldybėje buvo atliktas moksleivių gyvenšenos ir sveikatos tyrimas. Šis tyrimas atliktas vadovaujantis tarptautinio HBSC (angl. Health Behaviour in School-aged Children) tyrimo protokolu. HBSC tyrimas – tai vienas iš pagrindinių paauglių gyvenšenos ir sveikatos stebėšenos tyrimų Europoje, atliekamas pagal griežtą, vieningą tarptautinį tyrimo protokolą.

Moksleiviai atrinkti laikantis reprezentatyvios imties sudarymo principų, atsitiktinai atrinktas mokyklas. Svarbu pabrėžti, kad tiriamųjų dalyvavimas biomedicininuose tyrimuose yra savanoriškas, o vaikų iki 16 m. amžiaus dalyvavimui reikalingi ir tėvų sutikimai. Dėl šios priežasties vykdam tiriamųjų apklausą 5, 7 ir 9 klasėse, asmens informavimo forma moksleivių tėvams buvo pateikta elektroniniame dienyne, sudarant galimybę jų vaikui nedalyvauti tyrime. Tyrimas buvo atliekamas klasėse, užtikrinant visišką tiriamųjų anonimiškumą, taip pat papildomai informuojant apie galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime.

Moksleivių apklausos metu buvo prašoma užpildyti popierinę anoniminę anketą, atsakant į klausimus apie jų gyvenšena, sveikatą ir gerovę, rizikingą elgsena bei socialinę aplinką. Atsižvelgiant į tiriamųjų amžių buvo naudojami du anketos variantai. Pirmoji anketa buvo skirta 5 ir 7 klasių moksleiviams (75 klausimai). Prienų rajono savivaldybėje 2019 m. atsitiktiniu būdu buvo atrinktos 7 mokyklos, kuriose buvo apklausti 295 moksleiviai, iš kurių 23,1 proc. buvo penktokai, 29,2 proc. septintokai ir 47,8 proc. devintokai. Moksleivių atsako dažnis siekė 61,3 proc. Berniukai šioje imtyje sudarė 49,5 proc., mergaitės – 50,5 proc., moks-

leivių amžiaus vidurkis buvo 13,5±1,73 m.

Vertinant Prienų moksleivių mitybos įpročius pastebima, kad daugiau nei pusė mokinių (57 proc.) ne kasdien valgo namuose su šeimos nariais. Vertinant pagal lytį berniukai rečiau valgo su šeima nei mergaitės. Vertinant pagal klases pastebima, kad vyresni vaikai dažniau privengia kartu prie bendro stalo valgyti su šeimos nariais. Kas antras Prienų rajono moksleivis ne kasdien pusryčiauja darbo dienomis (55 proc.), tarp jų – beveik du trečdaliai (60 proc.) devintų klasių moksleivių. Savaitgaliais reguliariai pusryčiaujančių vaikų buvo beveik trečdaliu daugiau nei darbo dienomis (74 proc.).

Tyrimo duomenys atskleidė, kad Prienų rajono savivaldybės moksleiviai pasižymi nepakankamu ir nereguliariu vaisių ir daržovių vartojimu: daugiau nei du trečdaliai moksleivių nurodė, kad ne kasdien valgo vaisius (69 proc.), ir nors daržovių suvartojimas buvo šiek tiek didesnis, tačiau vis tiek nepakankamas. Beveik du trečdaliai mokinių nurodė, kad ne kasdien valgo daržoves (62 proc.).

Dažno moksleivio mitybos raciono dalis yra mažą maistinę vertę turinčių produktų vartojimas – įvairūs saldumynai, gazuoti ir saldūs gėrimai. Beveik kas septintas moksleivis kasdien valgo saldinius ir šokoladą bei geria gazuotus saldžius gė-

rimus (atitinkamai – 13 proc. ir 15 proc.). Lyginant mergaites ir berniukus, pastebima, kad mergaitės šiek tiek dažniau valgo saldinius ir šokoladą, bet rečiau geria gazuotus saldžiuosius gėrimus (atitinkamai – 16 proc. ir 13 proc.), o berniukai dažniau geria gazuotus ir saldžius gėrimus ir mažiau valgo saldinius ir šokoladą (atitinkamai – 15 proc. ir 11 proc.).

Taip pat tyrimas atskleidė, kad Prienų rajono savivaldybės moksleiviai nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Per pastarąsias 7 dienas kasdiene fizine veikla, kuri truko ne mažiau kaip 60 minučių, užsiėmė šiek tiek mažiau nei šeštadalis moksleivių (16 proc.). Vertinant pagal lytį pastebima, kad mergaitės pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu nei berniukai. Tik viena iš dešimties mergaičių nurodė, kad per pastarąsias 7 dienas užsiėmė kasdiene fizine veikla.

Vertinant miego ypatumus tarp Prienų rajono moksleivių, nustatyta, kad kas antras moksleivis daugiau nei kartą per savaitę pabudęs ryte nesijaučia žvalus ir paisėjęs. Vertinant pagal lytį pastebima, kad ši problema būdingesnė mergaitėms nei berniukams (atitinkamai – 57 proc. ir 42 proc.). Analizuojant rezultatus pastebimas amžiaus gradientas – su vyresniu amžiumi ši problema didėja. Beveik du trečdaliai (63 proc.) devintų klasių moksleivių nurodė, kad

ryte atsibudę nesijaučia žvalūs ir paisėję. Beveik kas šeštas Prienų rajono savivaldybės moksleivis susiduria su sunkumais užmigti (16 proc.). Nustatyta, kad su šia problema dažniau susiduria mergaitės nei berniukai (atitinkamai – 23 proc. ir 9 proc.).

Maždaug 9 iš 10 moksleivių, besimokančių Prienų rajone, savo sveikatą vertino patenkinamai arba blogai. Tyrimas atskleidė, kad šiek tiek daugiau nei pusė (52 proc.) Prienų rajono savivaldybės moksleivių per pastaruosius 12 mėnesių buvo susižeidę ar patyrę kitų nelaimingų atsitikimų, dėl kurių teko kreiptis pagalbos į gydytojus ar kitus sveikatos priežiūros specialistus.

Moksleivių burnos higienos įpročiai kelia susirūpinimą. Nustatyta, kad tik šiek tiek daugiau nei pusė (54 proc.) Prienų rajono savivaldybės moksleivių šveičia dantis bent du kartus per dieną. Ši problema yra žymiai labiau išreikšta tarp berniukų (72 proc.), nei mergaičių (36 proc.).

Kas trečias moksleivis nurodė patiriantis psichosomatinius simptomus (27 proc.). Ši problema labiau paplitusi tarp mergaičių (39 proc.) ir devintų klasių mokinių (42 proc.). Beveik kas dešimtas moksleivis (9–12 proc.) per pastaruosius 6 mėnesius jautė galvos svaigimą, silpnumą, nugaros, galvos, skrandžio ar pilvo skausmus. Mergaitės dažniau nei berniukai jautė galvos svaigimą, silpnumą, skrandžio ir galvos skausmus.

Kas penktas moksleivis (20 proc.) nurodė jaučiantis nervingą įtampą, susirūpinimą, kas ketvirtas moksleivis jautėsi irzlus ar buvo blogos nuotikos (23 proc.). Beveik kas trečias

Prienų rajono savivaldybės moksleivis bendrą savijautos lygį įvertino žemesniu nei vidutinis (28 proc.), maždaug kas trečias jaunuolis nurodė, kad nesijaučia aktyvus ar energingas (29 proc.), ramus ar atsipalaidavęs (32 proc.), jautė kasdienių dominančių dalykų trūkumą (31 proc.).

Vertinant alkoholio vartojimo įpročius nustatyta, kad šiek tiek mažiau nei pusė (46 proc.) Prienų rajono moksleivių yra bent kartą vartoję alkoholinių gėrimų. Vertinant pagal lytį pastebima, kad mergaitės dažniau nei berniukai nurodė bent kartą vartoję alkoholinių gėrimų (atitinkamai – 51 proc. ir 46 proc.). Kas penktas moksleivis yra vartojęs alkoholio per pastarąsias 30 dienų (18 proc.), o 14 proc. moksleivių buvo bent du kartą vartoję alkoholio iki apsvaigimo. Dvigubai dažniau nuo alkoholio buvo apsvaigę berniukai (20 proc.) nei mergaitės (11 proc.). Pastebima, kad su amžiumi didėja alkoholio vartojimas ir ju su susijusios patirtys.

Beveik trečdalis mokinių yra mėginę kada nors rūkyti (32 proc.), kiek mažiau nei pusė mokinių bandė rūkyti elektronines cigaretes (40 proc.). Šis rūkymo būdas buvo dažnesnis per paskutines 30 dienų nei įprastų cigarečių rūkymas. Tarp devintokų 12 proc. nurodė bandę rūkyti nelegalių ir agresyvių psichotropinių medžiagų – kanapių. Ši elgsena labiau išreikšta tarp berniukų nei mergaičių (atitinkamai – 20 proc. ir 4 proc.). Vertinant berniukų ir mergaičių žalingą elgsena pastebima, kad rūkymo patirtys tarp berniukų yra dažnesnės

(Nukelta į 6 p.)

# Medaus savybės ir nauda sveikatai

(Atkelta iš 3 p.)

susisluoksniuoja: apačioje nusėda tirštas, o viršuje lieka skykstas. Vandens kiekis tokia meduje viršija normą. Patikrinti, ar medus subrendęs, galima liaudišku būdu: šviežias, dar nesutirštėjęs medus, pasėmtas ir pilamas iš šaukšto, teka nenutrūkstama srovele, formuodamas piramidę. Medaus defektas – per didelis drėgmės kiekis. Jis rodo, kad medus dar nesubrendęs.

## Medaus rūšys

Pagal kilmę medus skirstomas į vienarūšį (monoflorinį) – grikių, liepų, kt. ir daugiarūšį (poliflorinį) – pievų, miškų. Žmogui vertingesnis yra daugiarūšis, ypač spygliuočių lipčiaus, medus. Jame daugiau retų junginių.

Panagrinęme, kuo vertingas kiekvienos rūšies medus.

**Liepų medus** – šviesiai geltonas, kartais gelsvai žalsvas, malonaus liepų žiedų kvapo. Tinka gydyti peršalimo ligoms, malšina kosulį, skatina prakaitavimą.

**Aviečių medus** – nuo šviesiai geltono su žalsvu atspalviu iki tamsaus kaip smala, susikristalizavęs darosi labai šviesus su pilkšvu ar melsvu atspalviu, kristalizuoja į smulkias, malonaus aviečių kvapo. Tinka peršalimo ligoms gydyti, malšina kosulį, galima vartoti profilaktiškai.

**Grikių medus** – tamsiai geltonas ar rudas, aštrus specifinio skonio ir kvapo. Jis turi daug geležies ir baltymų.

**Pievų medus** yra poliflorinis, t.y. surinktas iš daugelio augalų žiedų, malonaus skonio, geltonas arba gelsvai rusvos spalvos. Jame yra daug aromatinių medžiagų, nemažai B

grupės ir C vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems žmonėms ir peršalimo ligoms gydyti.

**Miško medus** – dažniausiai tamsus (priklauso nuo miško augalų), turi daug mineralinių medžiagų, kalio ir natrio druskų. Labai naudingas žmogaus organizmui.

## Medaus nauda

Bičių medų (dėl jo gydomųjų savybių) nuo seno naudoja daugybė tautų. Senoviniuose rankraščiuose yra nemažai receptų, kuriuose minimas medus. Šiais laikais gydomas medaus savybes imta tirti kur kas atidžiau, ir gauti rezultatai leidžia medų priskirti prie aktyviausių gamtos teikiama vaistų. Medų vartoti labai naudinga dėl jame esančių žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų: geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio, vitaminų. Be to, medus pasižymi ir antibakterinėmis savybėmis. Medus vartojamas viršutinių kvėpavimo takų uždegimo (laringito, faringito, sinusito, tracheito, ūmaus bronchito) atvejais kaip antibakterinė ir kosulį mažinanti priemonė. Sergant medų reikėtų gerti su šiltu pienu, arbata. Medus yra efektyvus, gydant ūminį ir lėtinį kepenų uždegimą, hipertenziją ir aterosklerozę, kvėpavimo ir virškinamojo trakto ligas. Gliukozė gerina širdies veiklą, skatina medžiagų apykaitos procesus bei padeda neutralizuoti nuodingąsias medžiagas. Meduje yra vitaminų ir organinių rūgščių, pastarosios gerai veikia žmogaus nervus. Vakare išgertas medaus tirpalas gerina miegą ir tinka vartoti nerviškai jautriems asmenims, ypač nemigos metu. Medaus vonios ramina veikia nervų sistemą, stiprina organizmą, gerina miegą. Į šilto vandens

voniją reikia įdėti 200 g medaus, gerai išmaišyti ir vonioje išbūti 20–30 min.

Sveikatai stiprinti ir profilaktiškai reikia naudoti tik natūralų kokybišką medų. Jis turi būti reikiamos konsistencijos, gero skonio, be pašalinių kvapų. Patartina suvartoti 50–100 g medaus per parą, šį kiekį suvalgant per 3–4 kartus.

Bitininkai sako, kad geriausias medus būna koriuose – jis išsaugo visas gydomąsias savybes. Be to, vaške vitamino A (karotino) yra netgi daugiau negu morkose. Kramtant medaus korį, vitaminas pasisavinamas per burnos gleivinę. Prarytas gabalėlis vaško slopina kenksmingas virškinamojo trakto medžiagas. Mūsų protėviai valgė medų su koriais ir bičių duonele. Seilės tirpina aktyviausias vaško medžiagas, kurios palankiai veikia dantis. O svarbiausia – kramtomas vaškas su medumi profilaktiškai veikia kvėpavimo takus. Vartojant medų dažniausiai patariama jį atskiesti, nes taip jo sudedamosios medžiagos lengviau patenka į organizmo audinių ląsteles. Medaus po truputį galima dėti į salotas, košes, varškę, pienu ar šiltą arbatą. Medų reikia laikyti ne aukštesnėje kaip +10°C temperatūroje, jo negalima kaitinti, nes esant +37°C temperatūrai jis praranda daugelį vertingų savybių. Patartina laikyti šaldytuve, saugoti nuo šviesos.

*Atminkite: medų vartoti gali ne kiekvienas – medaus inhaliacijos gali pakenkti bronchų astmos priepuoliu metu, šio produkto turi vengti sergantieji plaučių emfizema ir visi tie, kuriems medus sukelia alergiją.*

*Parengta pagal A. Baltuškevičiaus knygą „Bičių produktai – žmonių sveikatai“*

# „Tėvų linijoje“ budi daugiau psichologų, ir ilgėja darbo laikas



(Atkelta iš 3 p.)

pagalbą, turi savo padarinių ir dabar“, – sako Paramos vaikams centro psichologė, „Tėvų linijos“ vadovė **Jūratė Baltuškienė.**

Išlieka aktualūs ir įprastai tėvus neraminantys klausimai: kaip reaguoti, kai 2–3 metų vaikas viskam prieštarauja, kas padeda motyvuoti vaikus mokytis, kodėl staiga pasikeičia paauglio elgesys, kaip spręsti agresyvaus elgesio sukeltas problemas ir kt.

**Ilgesnis darbo laikas: nuo 9 iki 13 val. ir nuo 17 iki 21 val.**

Siekiant suteikti daugiau konsultacijų – psichologinių žinių ir rekomendacijų įvairiais tėvystės klausimais – „Tėvų linijos“ darbo laikas ilginamas ir pradeda dirbti daugiau psichologų-konsultantų. Dabar nemokamu numeriu 8 800 900 12 galima skambinti darbo dienomis nuo 9 iki 13 val. ir nuo 17 iki 21 val.

„Psichologai konsultuos ir ry-

tais, nes tai patogus metas tėvams, kurių darbo diena dar neišsibėgėję, o vaikai jau palydėti į darželį ar nuo rudens eis į mokyklą. Be to, prie telefonų budės daugiau psichologų įprastu, vakariniu metu ir vidurdienį. Mat tėvams lengviau rasti laiko konsultacijai pietų pertraukos metu, o vakarais kyla daugiau įtampos tarp šeimos narių ir atsakymo, kaip elgtis ar pagalbos nusiraminti, reikia iš karto“, – pastebi J. Baltuškienė.

Skirtingai nuo kitų pagalbos linijų, kurios remiasi savanoriška veikla, „Tėvų linijoje“ dirba tik profesionalūs psichologai. Jie padeda suprasti vaikų elgesį, savijautą, poreikius ir paaiškina kiekvieno amžiaus tarpsnio raidos ypatumus. Didele darbo su vaikais patirtį sukaupę Paramos vaikams centro psichologai pataria, kaip spręsti konkrečią situaciją. Taip pat padeda suaugusiems nusiraminti ir suvaldyti emocijas, kai situacija yra įtempta. Rekomenduoja, kaip mokyti vaikus susivaldyti ir tinkamai reikšti jausmus.

## Žindymas – geriausia dovana mažyliui!

(Atkelta iš 3 p.)

**Motinos pienas yra vienintelis geriausias naujagimio, kūdikio maistas. Tik jis:**

- patenkina visus kūdikio maisto medžiagų ir vandens poreikius pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius;
- nuo pat gimimo yra tinkamas kūdikio virškinimo sistemai, t.y. tik jį naujagimis, kūdikis pajėgia geriausiai pasisavinti; motinos pienas virškinamas lengviau ir greičiau (per 1,5–2,5 val., retai 3–4 val.) nei adaptuotas mišinys (per 3–4 val.);
- skatina gerą naujagimio, kūdikio augimą ir fizinį vystymąsi, protinį brendimą;
- aprūpina naujagimio, kūdikio organizmą imuninėmis medžiagomis, t.y. apsaugo jį nuo daugelio ligų sukėlėjų, toksinų, blokuoja alergenu patekimą į organizmą;
- yra visada švarus, šiltas, geriausias ir ekonomiškiausias maistas. Žindymas teigiamai veikia ir motiną: tuojau po gimdymo pridėtų prie krūties naujagimių net ir silpnas žindymas skatina hormono oksitocino išsiskyrimą, kuris skatina gimdos raumenų susitraukimą, t.y. pagerina ir pagreitina placentos atsiskyrimą, sumažina kraujavimo pavojų. Be to, žindant kūdikį daugiau išsiskiria hormono prolaktino, kuris ne tik skatina pieno gamybą, bet ir padeda formuoti motinystės jausmą. Žindymas greičiau padeda gimdai susitraukti, mažina pogimdyvinio kraujavimo riziką. Verta paminėti, kad žindžiusios motinos rečiau serga krūtines vėžiu, kiaušidžių vėžiu, osteoporozė.

### Žindymas neišsekina labiau nei dirbtinis maitinimas, nes:

- mama kartu su mažyliu gali pamiegoti bet kuriuo paros metu;
  - sutaupoma laiko, nes nereikia plauti, sterilizuoti dirbtinio maitinimo indų, lieka daugiau laiko poilsiui ir kūdikio priežiūrai;
  - motinos pienas visada „paruoštas“, sterilus, kūdikiui lengvai prieinamas, atitinka jo poreikius, nereikia jaudintis dėl to, kad ruošiant mišinį pateks teršalų ar infekcija, kuri gali sukelti viduriavimą.
- Žindymas – nesenkantis meilės ir teigiamų emocijų šaltinis ir kūdikiui, ir mamai!

## Rinkite tik gerai žinomus grybus

(Atkelta iš 4 p.)

**Trumpi patarimai grybų mėgėjams:**

- Rinkite tik gerai pažįstamus grybus.
- Nevalgykite kitų rinktų grybų. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ir/ar asmenų, turinčių regos sutrikimų, rinktais grybais.
- Nemanykite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgiusieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgiusijam.
- Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas.
- Apsinuodijimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai.
- Persivalgusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime turi praeiti per 4-6 val.
- Užsitęsęs virškinamojo kanalo sutrikimas, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo.
- Iškilus klausimų, įtarus apsinuodijimą grybais, nebandykite gydytis patys, skubiai kreipkitės pagalbos ir artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro **Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonu: 8 5 236 2052.**

**NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS**

**KUR** PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURIS (REVJUNOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime žums rūpinimąsi su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu išsiaišinsime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

**LOTINA VIKIŠTINĖ REGISTRACIJA TEL. 8 678 79 995**

Mokymų pavadinimas	Darbo diena
Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas	Trečiadienis
Privalomasis higienos įgūdžių mokymas	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	Penktadienis

Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis  
**tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995**  
 Maloniai lauksime Jūsų!

## Prienujų rajono mokiniai dalyvavo patyriminėje edukacinėje stovykloje „Sugrįžimas“

**Liepos 19-22 d. Prienujų rajono 28 mokiniai nuo 14-18 metų amžiaus dalyvavo ugdymo stovykloje „Sugrįžimas“, kuri vyko kaimo turizmo sodyboje „Auksinė giria“, esančioje Molėtų rajone.**



Stovyklos metu buvo gvildefnamas draugystės, meilės, lytiškumo, savo kūno priėmimo, pokyčių paauglystėje ir kitos tokiam amžiaus tarpiniui svarbios temos. Vaikai buvo mokomi dėmesio valdymo, kuris labai svarbus geresniam mokymuisi, asmenybės ugdymui, streso valdymo technikai. Taip pat buvo mokomasi konsultavimo valgyti, aiškinamasi, kodėl jis svarbus. Vaikai užsiėmimų metu, per pokalbius, veiklas galėjo geriau pažinti patys save, susipažinti su kitais, tapti drąsesni. Stovyklos tikslas – švarus žodynas, minčių higiena, kalbėjimas pozityviai, buvimas gamtoje, fizinis aktyvumas, subalansuota mityba.

Pirmoji stovyklos diena prasidėjo nuo susipažinimo, komforto ribų peržengimo patyrimais. Vaikai susipažino ne tik vieni su kitais, bet ir su stovyklos vadovais, kuriems kiekvienas uždavė norimą klausimą. Po pietų vyko patyriminiai užsiėmimai bei refleksijos ir dienos aptarimas prie laužo.

Antroji diena prasidėjo kėlimusi su dainomis, mankšta, sąmoningumu ir dėmesio valdymo užsiėmimais. Toliau vyko bendravimo psichologijos mokymai, žaidimai, savignos treniruotė ir maudynės.

Trečioji diena prasidėjo mankšta, kalbos improvizacijomis. Taip pat laukė įsimintinas ir pilnas išbandymų tylos žygis, kurio metu vaikai negalėjo kalbėti, prakalbus teko grįžti atgal 100 žingsnių už vieną išartą

žodį. Žygio metu vaikai stiprino draugystę, bandė įveikti iškilusius išbandymus, padėti kitiems mokėsi lyderystės, pasitikėti vienas kitu bei atrasti savo stipriąsias puses. Skaniai papietavę vaikai gavo stovyklos apyrankes. Kiekvienos dienos pabaigoje vykdavo refleksijos ir dienos aptarimas. Taip pat mokiniai dėkojo už labai skanų, sveiką ir subalansuotą maistą.

Šioje stovykloje vadovų ir vaikų bendravimas buvo grįstas pasitikėjimu ir pagarba, sukuriant erdvę, kur visi dalyvaujantys galėtų kokybiškai leisti laiką kartu, klausyti ir gauti atsakymus į visus rūpinimus klausimus, nes kiekvienas vaikas ir kiekvienas jo klausimas yra svarbus. Tikime, kad kiekvienas stovyklos dalyvis pasiėmė iš stovyklos veikų tai, ko jam reikėjo ir trūko. Dalyviai pasisakė, kad labiausiai pasiilgs puikios draugijos ir nuostabaus vadovų kolektyvo.

(Nukelta į 6 p.)

## Prienu rajono mokiniai dalyvavo patyriminėje edukacinėje stovykloje „Sugrįžimas“

(Atkelta iš 5 p.)

Stovykloje su vaikais dirbo penki lektoriai, turintys ilgametės vaikų stovyklų organizavimo patirties. Tai –

**Vaidas Arvasevičius**, stovyklos vadovas, lektorius konsultantas, mokymo programų šeimos, poros, tėvų ir vaikų santykių, auklėjimo, pozityviosios tėvystės temomis autorius, turintis ilgametę mokymų patirtį, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Kognityvinės ir elgesio terapijos praktikas, licencijuotas kovos menų treneris;

**Deividas Bubnelis**, kūno kultūros ir sporto treneris, irkluotojas, sveikatingumo lektorius, patirtinių Whatansu stovyklų ir žygių vadovas;

**Jurga Vidugirienė**, VŠĮ „Bundam“ Whatansu komandos vadovė, keturių vaikų mama, darbo su itin aukšto intelekto vaikais ekspertė, turinti ilgametės patirties organizuojant bei įgyvendinant išskirtines ugdomasias stovyklas vaikams ir jaunimui su holistine, edukacine, socialinius ir emocinius įgūdžius lavinančia programa, rengiant įvairias metodikas, diegiant inovacijas neformaliojo ugdymo srityje.

**Rūta Vaitiekutė**, neformaliojo ugdymo specialistė,



jaunimo programų vadovė, Whatansu patirtinių mokymų ir jaunimo stovyklų vadovė, akredituota tarptautinės programos „Forest School“ trečio lygio trenerė/praktikė.

**Artiom Rybakov**, profesionalus teatro, kino aktorius ir režisierius.



## Pakeitimai dėl moksleivių sveikatos pažymėjimų galiojimo laiko!

Remiantis naujausiais Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) duomenimis, dėl moksleivių sveikatos pažymėjimų yra pasikeitimų, kuriuos turėtume žinoti kiekvienas. Ypač svarbi informacija mokyklinio amžiaus vaikų turintiems žmonėms, visuomenės sveikatos specialistams, vykdančioms sveikatos priežiūrą mokykloje, švietimo ir ugdymo įstaigoms, stovyklų organizatoriams.

Kiekvienais metais moksleivių tėveliai buvo raginami iki naujų mokslo metų pradžios atlikti sveikatos patikrinimą savo vaikams. Taip pat būdavo prašoma neatidėlioti vizito pas šeimos gydytoją ar odontologą, nes priešingu atveju tenka laukti ilgose eilėse, patiriama nereikalingos įtampas, kurios galima išvengti, norint pateikti vaiko sveikatos pažymėjimą ugdymo įstaigoms. Tačiau šie metai išskirtiniai ir kitokie ne tik mums, bet ir visam pasauliui. Dėl išplitusios koronavirusinės infekcijos (COVID-19) atsisard pasikeitimų, ir SAM priėmė naują sprendimą pratęsti sveikatos pažymėjimų galiojimą laiką, tam pritarė Nacionalinis visuomenės sveikatos centras ir Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Tad mokiniams, kurių sveikata nuo paskutinio patikrinimo nepa-



sikeitė, ir vaikas tęs mokslus toje pačioje ugdymo ar mokymo įstaigoje – sveikatos pažymėjimai galios iki metų galo. Moksleiviams, kurių sveikatos būklė pasikeitė, profilaktiniai sveikatos tikrinimai bus atliekami ir pažymėjimai išduodami įprasta tvarka. Ir šiuo atveju tėveliai savo vaikų sveikatą turi patikrinti gydymo įstaigoje iki mokslo metų pradžios. Dar svarbu paminėti: Sveikatos apsaugos ministerija praneša, kad stovyklų, sporto organizatoriai neturi reikalauti sveikatos pažymėjimų, išskyrus Higienos normoje „Vaikų poilsio stovykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ taikomas išimtis. Nepamirškite, jog kasmetinis profi-

laktinis sveikatos patikrinimas, kurio metu įvertinama bendra sveikatos būklė, privalomas visiems vaikams iki 18 metų. Taip pat pilnamečiai mokiniai, kurie mokosi ugdymo įstaigoje, pagal bendrojo ugdymo programas privalo patikrinti savo sveikatą.

Visi sveikatos patikrinimo rezultatai, pavyzdžiui, fizinio ugdymo grupė, ūgis, svoris, išvados ir rekomendacijos ir kt., gydytojų yra suvedamos į elektroninę sveikatos sistemą. Sveikatos pažymėjimų rekomendacijas apie vaikų sveikatą, dėl mokinių sveikatos pedagogams teikia visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje **Vaida Lazauskienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje „Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje **Zinaida Arlauskienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje **Rasa Rinkevičienė**.

### PARENGĖ:

**Prienu rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras**  
Revuonos g. 4, Prienai  
Telefonas/faksas (8 319) 544 27  
Mobilusis telefonas 8 678 79 995  
El. paštas [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)  
Internetu: <http://www.vsbprienai.lt>  
<http://www.facebook.com/prienuvsb/>

### INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**  
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos stebėseną **Birutė Vitkauskaitė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimą **Asta Gataveckienė**

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Lopšelis-darželis „Pasaka“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“ **Monika Treigė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje **Erika Bašinskaitė-Zubrienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Stakliškių gimnazijoje **Laima Miliukienė**

**Prienu r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje**

### Kvalifikaciniai reikalavimai:

- turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir atitinkamos kvalifikacijos diplomą;
- dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;
- išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;
- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;
- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;
- turėti organizacinių gebėjimų;
- sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)

Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

## Vaikų ir paauglių gyvenimo ir sveikata Prienu rajono savivaldybėje

(Atkelta iš 4 p.)

nei tarp mergaičių.

Analizuojant duomenis nustatyta, kad kas dešimtas (11 proc.) Prienu rajono savivaldybės devintokas nurodė turėjęs lytinių santykių. Vertinant pagal lytį, berniukai tris kartus dažniau nurodė turėję lytinių santykių patirties nei mergaitės (atitinkamai – 16 proc. ir 6 proc.).

Patyčios tarp mokinių vis dar išlieka aktuali problema – kas penktas Prienu rajono savivaldybės moksleivis teigė per pastaruosius du mėnesius mokykloje patyręs patyčias (21 proc.), o kas septintas (14 proc.) pripažino tyčiojėsi iš kitų moksleivių. Vertinant pagal lytį, tyčiojėsi iš kitų dažniau nurodė turėjęs berniukai nei mergaitės (atitinkamai – 22 proc. ir 9 proc.), o patyčių patirtis būdingesnė mergaitėms (22 proc.) nei berniukams (19 proc.). Reikėtų atkreipti dėmesį, kad mokykloje iš kitų dažniausiai tyčiojėsi devintokai. Taip pat devintokai yra beveik du kartus dažniau labiau linkę įsitraukti į peštynes nei kitų klasių mokiniai.

Iš viso 2 proc. devintokų, besimokančių Prienu rajono savivaldybės mokyklose, nurodė, kad per pastaruosius 12 mėnesių mėgino žudyti, o beveik kas dešimtas – planavo savižudiją. Pastebėta, kad mergaitės labiau nei berniukai yra linkusios kurti savižudžiškų planus (atitinkamai – 11 proc. ir 7 proc.) ir beveik dvigubai daugiau mergaičių nei berniukų yra mėginę žudyti (atitinkamai – 3 proc. ir 2 proc.).

Tyrimo metu buvo įvertintas moksleivių bendravimas su tėvais ir jaučiama parama iš tėvų ir draugų. Nustatyta, kad dažnesni bendravimo sunkumai kyla bendraujant su tėčiu nei su mama (atitinkamai – 32 proc. ir 13 proc.). Vertinant kalbėjimosi svarbiomis temomis ypatumus pagal lytį nustatyta, kad sunkumų bendraujant su tėčiais labiau kyla mergaitėms, o bendraujant su mamomis – berniukams. Sunkiausiai su tėvais sekasi bendrauti devintų klasių moksleiviams.

Vertinant suvokiamą socialinę mokytojų ir bendraklasių paramą pa-

stebima, kad beveik kas trečias Prienu rajono savivaldybės moksleivis nejaučia pakankamos paramos iš bendraklasių (33 proc.) ir mokytojų (30 proc.). Bendraklasių paramos stygių labiau jaučia mergaitės (40 proc.) ir devintų klasių moksleiviai (35 proc.). Berniukai mokytojų paramos jaučiasi gaunantys daugiau nei mergaitės.

Pagal gautus ir išanalizuotus duomenis, Prienu rajono savivaldybės moksleivių gyvenimo ypatumus vertė išskirti tris problemas, rodančias netinkamą įpročių formavimąsi:

- 1) nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas;
- 2) netinkami mitybos įpročiai;
- 3) nepakankama burnos higiena.

Lyginant bendrai su Lietuva, Prienu rajono moksleiviai pasižymi prastesniais rodikliais vertinant pusryčiavimo ir burnos higienos įpročius, be to, jie dažniau rūko elektronines cigaretes. Be to, berniukai neigiamai išsiskiria alkoholio vartojimo požiūriu, o mergaitės – nepakankamu intensyviu fiziniu aktyvumu.

Žvelgiant iš teigiamos galima pabrėžti, kad Prienu rajono vaikai ir paaugliai rečiau susizeidžia ir patenka į nelaimingus atsitikimus, jie atsibudę dažniau jaučiasi žvalūs ir pailsėję. Svarbu pabrėžti, kad mūsų rajono moksleiviai rečiau jaučia nervinę įtampą, susirūpinimą, rečiau patiria patyčias ir tyčiojėsi iš kitų mokykloje, jiems mažiau būdinga savižudiška elgsena. Vertinant socialinę aplinką pastebėta, kad moksleiviai rečiau patiria sunkumų kalbėdamiesi su mama (pamote) ir jaučia mažesnę bendraklasių paramos stoka. Nors Prienu rajono moksleiviai rečiau yra mėginę rūkyti kanapių savo gyvenime, tačiau, lyginant su Lietuvos moksleiviais, jie dažniau rūko elektronines cigaretes.

Vertinant Prienu rajono savivaldybės jaunuolius pagal lytį, reikėtų atkreipti dėmesį, kad berniukai pasižymi šiek tiek prastesniais rodikliais, lyginant su Lietuvos imtimi, o mergaitės nuo Lietuvos bendramatį skiriasi nedaug.

NEMOKAMAS  
KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

<p style="font-weight: bold; font-size: 12px;">PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (Revuonos g. 4, Prienai)</p>	<p style="font-size: 10px;">Pirmadieniais      Penktadieniais</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>      13<sup>00</sup>-15<sup>45</sup></p>
--	---

Būtinai išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995

**Amžinąjį atilsį...**

**Nuoširdžiai užjaučiame VŠĮ Prienų r. PSPC darbuotoją Astą MUŠKIETIENĘ dėl mamos mirties.**

VŠĮ Prienų r. PSPC administracija ir darbuotojai

MALONIAI KVIEČIAME Į ŽYMAUS  
MŪSŲ KRAŠTO ŽMOGAUS,  
KALBININKO, PROFESORIAUS  
JONO KAZLAUSKO  
90-ŪJŲ GIMIMO METINIŲ MINĖJIMĄ BEI  
J. KAZLAUSKO PREMIJOS ĮTEIKIMO ŠVENTĘ.

JŪSŲ LAUKIAME 2020 M. RUGPJŪČIO 1 D.  
(ŠEŠTADIENĮ) 18.00 VAL.  
PROFESORIAUS TĖVIŠKĖJE, MATIEŠIONYSE.



**Prienų turguje**

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

**Širvinių veislės antys sulaukė dėmesio...**

Prieš Oninių atlaidus turgus gyveno šiam vasaros stabtelėjimui būdingą gyvenimą. Apie dešimtą valandą pirkėjų dar buvo visuose kampeliuose.

Onutė nuo Jiezno sakė atvažiuavusi autobusu, tad daug prisipirkti vaišių stalui negalės. Pirks tai, kas svarbiausia – pyrago ir sprandinės šašlykams. Pati buvusi gera gospadinė, dabar pasiguodė, kad jos gyvenimas „nei į tvorą, nei į mieta“: vaikai užsienyje, jos žodžiais tariant, su „išpailytais anūkais sunkiai susikalba“. Todėl vaišes pavakary paruoš geriams kaimynams, kurie – ir varge, ir džiaugsme. Ir kiekviena rytą atbėga pažūrėti, ar moteris atsikėlusi. Matyt, šioje situacijoje yra labai svarbi saugi kaimynystė, kuri nepriklauso nuo jokių projektų, tik nuo žmonių širdies gerumo. Bet... močiutė savaitę rinko mėlynas ir, kaip prisipažino, pati suvalgiusi tik kelias uogas, uždirbo šimtą eurų. Tuos pinigėlius išsiųs anūkėms gimtadieniui. Ji užsiminė ir apie jos kartos, pasak jos – paskutinės nuo žagrės, vertybių pavertimą tiesiog pinigais. Ir sunku dėl to ginčytis.

O mėlynių turguje galėjai pirkti kiek nori. Iš nemažos dėžės semiamas uogas pardavinėjo tik po 2,50 euro už litrą. Uogautoja, baigianti parduoti mėlynas, kurių litras kainavo 4 eurus, už litrą miško aviečių prašė šešių eurų. Moteris pasakojo, kad avietės baigiasi vos prasi-dėjusios. „Kai pakeli šakutę, daug nubyra, ir nedidelės, tai ne kadaise. Išnyko ir uoginojai. Pasikeitė ir vietos, kur kadaise rinkdavom kibirais...“, – maloni moteris be pasakodama pardavė visas uogas. Kilogramą braškių buvo galima nupirkti už 2,50 euro, šilauogių – už 6–8 eurus, serbentų – už eurą.

Grazių žemuogių indelis kainavo tris eurus. Pas nuolatinį prekiautoją kilogramas morkų kainavo eurą, salotinių svogūnų kilogramas – 1,50 euro, įprastų – 1 eurą, burokėlių – 0,60 euro, bulvių – 0,60–0,80 euro, šparaginių pupelių – 3 eurus, vienas poras – 1 eurą. Daugelis daržovių augintojų prekiauja ir prie turgavietės galinių vartų. Visi malonūs, bendraujantys, jei tik neturi pirkėjų. Bet daržovės – perkama prekė, tad pokalbiams nelabai lieka laiko. Antai labai skaniais paraugintais agurkėliais negaili pavaišinti jų augintojas. Sako, trečiadienį užrašė, ir, nors dar nelabai įrūgę, agurkai „super“ skonio. Dėžutė jų kainavo tris eurus. Galima pirkti ir mažiau, tiesiai iš kibirų. Kita prekeivė siūlė žirnių, molliūgą tik už eurą, cukiniją – tik už 0,50 euro. Aišku, jie nedidukai, tik

pjauti ir kepti, bet labai gražūs. Kaip ir česnakai, kurių kilogramas kainavo 5 eurus. O litras vyšnių kainavo tik 1,50 euro. Čia prekiaujančios moterys įsikalbėjo apie žmonių išrankumą: viena ieškojo priežasčių laikmetyje, kita – žmonėse. Moteris patarė, kad cukiniją reikia nuluoti, jei paaugusi, supjaustyti ir iškepti, norint paruošti mišrainę, reikia daugiau padirbėti, nors visi nori čia ir dabar, ir „pakramtyto“, – su juodo humoro gaidele kalbančias jas ir palikau.

Užsukus į paviljoną, kuriame – pienas, sūriai, medus. „Du medu“ duona ir kitos gėrybės, pirkėjų matėsi kiek rečiau, bet prekeivių atrodo padaugėję. Galbūt todėl ir viena skanūs sūrius gaminanti gospadinė pateikė naujienu. Kilogramas jos kepto sūrio kainavo 5 eurus, desertinio su želė gabaliukais – 4 eurus, varškės sūrio – 3,50 euro. Kitur sūrius galima buvo rinktis pagal dydį, priedus, kainą. Pieno kainos nesikeičia. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,60–2 eurus.

Bitininkai už puslitrinį stiklainį šviežio medaus norėjo gauti 4–4,50 euro, ūkininkai sėmenų aliejaus pusės litro butelį siūlė už 3,50–4 eurus.

Gyvuliukų turguje netrūksta geros nuotaikos. Ją kuria ir augintojai, ir pirkėjai. Antai, pirkėjai pasidomėjus apie mažylis ančiukus, kurių vienas (muskusinis) kainavo tris eurus, augintojas siūlė įsigyti ir didesnių, labai laisvai užaugintų „Širvinių ypatingųjų“ – dvi už 20 eurų. Moteris dar mąstė – galbūt ir įsigis. Jai patiko ir veislės pavadinimas – Širviniai – tai kaimas Birštono seniūnijoje. Kiti pirko višteles po 5,50–6 eurus. Kalakutė kainavo 20 eurų. Mažylis kaimietukas viščiukas – 1,40 euro. Buvo galima rinktis triušius, balandžius.

Nemažai buvo prekiaujančiųjų įvairiais varžtais, detalėmis. Kai pirkėja paklausė „čiečkos“ (kapoklės), pusamžis vyras žinojo, kam skirtas tas įrankis, tik sakė šį rytą neatvežęs. Radusi kitoje vietoje už kapoklę, kurią panaudos smulkinti runkeliams, moteriškė mokėjo 3 eurus, už kotą jai – 2 eurus.

Ūkininkai grūdus siūlė įprastomis kainomis. Užklausti apie rugiapjūtę, jie patikino, kad duonos bus, ir su pluta: „Nereikia sukt galvos, kiek tų tonų prikulsim. Kiek bus – tiek gana. Gyvenime yra ir svarbesnių dalykų, o iš jų svarbiausias – pats gyvenimas šiandien...“

**SIŪLO DARBA**

Įmonei reikalingas pagalbinis darbininkas. Tel. 8 698 46 063, el.paštas: [strielciulentpiuve@gmail.com](mailto:strielciulentpiuve@gmail.com)

Ieškome moters, galinčios prižiūrėti garbaus amžiaus moterį Prienuose. Teirautis tel.: 8 656 35 178 arba 8 615 57 928.

Reikalingi: pagalbininkė (-as), aptarnaujant banketus; asmuo ar šeima, galintys prižiūrėti sodybą netoli Išlaužo. Tel. 8 610 38 129.

Savitarnos kavinei Kaune reikalingi: virėja (-as), atlyginimas nuo 1000 Eur; kebabų kepėja (-as), atlyginimas nuo 900 Eur; barmenė-maisto atleidėja, atlyginimas nuo 900 Eur. Darbo dienomis yra kambariai nakvynei. Tel. pasiteiravimui 8 686 07 408.

**UAB „Prienų vandenys“ reikalinga vyr. buhalterė (-is), turinti (-is) aukštąjį išsilavinimą, ne mažiau nei 2-ęjų metų buhalterio darbo patirties. Atlyginimas – 1900 Eur neatskaičius mokesčių.**  
Informacija tel. (8 319) 60 131, e.p. [v.senavaitiene@prienvandenys.lt](mailto:v.senavaitiene@prienvandenys.lt)

**PERKA**

**Nekilnojamas turtas**  
Brangiai perku mišką, gali būti su bendrasavininkais, sutvarkau dokumentus. Tel. 8 644 55 355.

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

**Gyvuliai, gyvūnai**  
Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairius pienu girdomus buliukus ir telyčaites, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel. 8 612 34 503.

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

**PERKA**

A. Bagdono IĮ **brangiai perka** veršelius ir telyčaites auginimui. Moka 6–21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

**Įvairios prekės**  
Įmonė perka naudotus automobilius. Gali būti be techninės apžiūros, nevažiuojantys, išregistruoti. Siūlykite visus variantus telefonu 8 607 67 679.

Perku traktorių MTZ, traktorinę puspriekabę, plūgą. Tel. 8 630 93 471.

Nupirkčiau Jūsų automobilį už geriausią kainą. Tel. 8 648 18 770.

**PERKAME-PARDUODAME VERŠELIUS GEROMIS KAINOMIS**  
Nuo 2 sav. amžiaus; 50 su viršum kg.  
Tel. 8 617 22 283

**SIŪLO DARBA****PERKA GALVIJUS**

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

**BRANGIAI PERKA**  
veršelius ir didelius mėsinius galvijus.  
Tel. (8 634) 23551.

**PARDUODA**

**Kietas kuras**  
Parduoda malkas: skaldytas, kaladėlėmis ir nepjautas 3 metrų ilgio. Pjauna statybinę medieną pagal kliento išmatavimus. Pristato. Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.

Parduoda DURPIŲ BRIKETUS, malkas, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, rąsteliais. Tel. 8 614 97 744.

**Nekilnojamas turtas**  
Jiezne parduoda 1 kambario butą I aukšte, puiki vieta, šalia ežeras, pažnyčia, turgus, parduotuvė, ramūs žmonės, yra pavėsinė, šildoma malkomis. Atskiras įėjimas, yra žemės. Tel. (8 319) 57 481.

**PARDUODA**

Parduodamas 15 a sklypas Kalniečių g., Prienų mieste. Tel. +370 699 46 265.

**Įvairios prekės**  
Naminiai sviestiniai šačočiai Jūsų šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduoda vikšrinį traktorių DT 75. Kaina – sutartinė. Tel. 8 678 64 960.

Parduodu garstyčių sėklas posėlio ir tarpinių pasėlių sėjai. Tel. 8 610 45 317.

Parduodame kiaulienos skerdieną puselėmis: lietuviška svilinta – 2,85 Eur/kg, lenkiška 2,50 – Eur/kg. Atvežame. Tel. 8 607 12 690.

**PARDUODA**

Parduoda naują vaizdo kamerą ARLO-PRO-NETGEAR su adapteriu ir maršrutizatoriumi. Gali filmuoti lauke ir viduje, aukštos kokybės vaizdas, pakraunama baterija, kamera belaidė, galima kalbėtis. Kaina – 350 eurų. Tel. 8 694 27 387.

Parduodu diskinę grūdų sėjamąją SZ-3,6, traktorių 40 AM arba keičiu į MTZ. Atvežu. Tel. 8 630 93 471.

Parduoda DVD vaizdo filmus, rusiški karo tema. CD-R muziką: lietuviška ir užsienietiška. Tel. 8 694 27 387.

**Atvešime durpių briketus, akmens anglį, juvenų briketus, granules, – KOKYBĘ GARANTUOJAME.**  
Tel. 8 683 13463.

**PASLAUGOS**

Liejame pamatus, betonuojame. Montuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atliekame santechnikos darbus, elektros instaliacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. Tel. 8 600 96 399.

Šlifuojame, dedame ir lakuojame parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrįjame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. Tel. 8 620 85350.

Jei sugedo šaldytuvas, šaldiklis – Jums padės meistras Virginijus. Tel. 8 622 02 208.

Kaminų įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminų valymas. Tel. 8 645 87 304.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, katilinių įrengimų. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

Visų tipų stogų ir fasadų plovimas, atnaujinimas, skardinimas. Tel. 8 621 99 958.

**PASLAUGOS**

Remontuoju kokišius pečius, kokybiškai klijuoju plyteles ir remontuoju vonias. Tel. 8 664 12 073.

Vežame žvyrą, smėlį, skalda, juodžemį ir kitus birius krovinius. Tel. 8 690 66 155.

Gaminame betoną, kalkingą skiedinį, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairią gelžbetoninę produkciją. Vežame žvyrą, smėlį. Atliekame metalo tekinimo ir suvirinimo darbus. Tel. 8 687 95 399.

DURYS – PER 3 DIENAS! GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Tel.: 8 653 93 193, 8 658 80 544.

Šlaitinių stogų įrengimas. Visi skardinimo darbai. Taip pat atliekame fasado šiltinimo darbus. Tel. 8 668 60 373.

SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ? Tiesiam Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų našat. PASKOLOŠ nuo 100 iki 5000 eurų, nuo 2 iki 48 mėnesių. REFINANSAVIMAS nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 48 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreiptis tel. 860150935. Tarpininkas Ričardas. Individualios veiklos pažyma Nr.621263. Kredito davėjas „UAB LSV Intergrupp“

**„Prienų turguje perki, savo kraštą tu remi!!!“**



# Stakliškiečiai varžėsi futbolo turnyre

Stakliškių futbolo aikštėje vyko Stakliškių seniūnijos futbolo turnyras „Stakliškių taurė“. Trečius metus iš eilės organizuojamame turnyre dalyvavo ne tik stakliškiečiai, bet ir miestelio svečiai. Varžėsi trys komandos: „Jaunimas“, „Jauniai“ bei svečių iš Užuguoščio komanda „Užuguoštis“.

Rungtynės buvo tikrai įtemptos. Ir nors lyderiai išaiškėjo gana greitai, kitos komandos taip pat „nenuleido rankų“. Pirmąsias rungtynes laimėjo „Jaunimo“ komanda, įmušusi 10 įvarčių į „Jaunių“ vartus. Šie nusiėjo pelnę vieną įvartį. Antrųjų rungtynių metu „Jauniai“ taip pat pelnė tik vieną įvartį, o komanda „Užuguoštis“ į priešininkų vartus kamuolį įspyrė 11 kartų. Dėl čempiono vardo „Užuguoščio“ komanda 0:4 nusileido „Jaunimo“ komandai. Tad galutinė turnyro lentelė susidėjo taip: pirmi „Jaunimo“ komandos futbolininkai, antrą vietą užėmė „Užuguoštis“, o trečią – „Jauniai“.

Turnyro uždarymo metu apdovanojimai buvo įteikti ne tik komandoms. Organizatoriai, teisėjai bei komandų kapitonai išrinko ir naudingiausias turnyro žaidėjas. Naudingiausias vartininku tapo „Jaunių“ komandos žaidėjas Mantas Vyšniauskas. Geriausias gynėjas – Linas Bagdonavičius, žaidęs „Jaunimo“ komandoje, naudingiausias saugas –

Ernestas Burokas, atstovavęs „Užuguoščio“ futbolininkams. Geriausiu puolėju tapo taip pat „Užuguoščio“ komandos atstovas Dominykas Radziukynas. Sportiškiausia žaidėja pripažinta „Jaunių“ komandos atstovė Diana Galickaitė. Rezultatyviausiu turnyro žaidėju tapo „Jaunimo“ komandos žaidėjas Artūras Kaminskas.

Stakliškių seniūnė Nijolė Ivanovienė dovanas įteikė ir renginio organizatoriams, Stakliškių jaunimo klubo atstovams Artūriui Kaminskiui ir Linui Bagdonavičiui. Taip pat buvo apdovanoti vyriausias bei jauniausias turnyro žaidėjai.

Turnyre dalyvauti galėjo kiekvienas norintis. „Jaunių“ komandos sudėtyje žaidė ir vienintelė mergina – Diana Galickaitė. Amžiaus cenzas čia taip pat negaliojo. Jauniausias turnyro dalyvis buvo vos 7 metų Nauris, žaidęs „Jaunimo“ komandoje. Jis sulaukė daugybės plojimų bei palaikymo, kai įtemptoje situacijoje prie vartų jo spirtas kamuolys



tik per plauką nepelnė komandai įvarčio. Puikiai pasirodęs Nauris džiaugėsi galėdamas dalyvauti turnyre ir sakė, kad nors yra dar labai jaunas, bet save laiko jau futbolininku. „Man sekėsi gerai, nebuvo baisu žaisti net prieš daug vyresnius priešininkus,“ – sakė Nauris.

Turnyre netrūko geros nuotaikos bei palaikymo. Komandas palaikė ne tik susirinkę žiūrovai, bet ir patys varžybų dalyviai. Ir žaidėjai, ir žiūrovai džiaugėsi, kad Stakliškių jaunimo klubas ėmėsi puikios iniciatyvos ir sukviėtė norinčiuosius pasivaržyti draugiškame turnyre.

Amanda Kiukytė



## Turininga popietė Prienų „Meninėje drožyboje“

Prienų aklyjų ir silpnaregių organizacijos nariai net ir vasarą nenuobodžiauja – bendrauja, keliauja, užsiima rankdarbiais. Vos sugrįžus iš vienos kelionės, jau planuojama kita. Tik baigus vienus rankdarbius – pradėdami kiti.

LASS Prienų rajono filialo darbuotojų rankų būrelis narės linksmai ir vasariškai leido laiką tautodailininko Algimanto Sakalausko įkurtose medžio drožėjų dirbtuvėse „Meninė drožyba“. Talento menininko globojama, čia dirbuojasi grupė kūrybingų medžio drožėjų, tautodailininkų, kūrėjų. Savo vietą čia rado ir menininkė Audronė Mickutė.

Su gera nuotaika mus pasitiko ir su „Meninėje drožyboje“ vykdo-

mais projektais supažindino projektų vadovė, gidė Ramutė Milušauskienė. Edukacinę popietę vedusi Audronė Mickutė papasakojo apie čia vykdomus darbus, kuriuose juntamas žmogaus ir gamtos ryšys. Pasigrožėję lauke stovinčiais dirbiniais, viduje klausėmės įdomaus ir įtaigaus pasakojimo apie lietuvių, latvių ženklus, aiškinomės, ką jie reiškia ir kokius senovės klodus siekia. Kalbėjomės apie tai, kad viskas atėjo iš gamtos ir kosmoso,

virto atskirais simboliais, vaizduojančiais mėnulį ir žvaigždes, ugnį ir žemę, laiką ir vėją. Menininkė Audronė su didele meile pasakojo apie baltų raštų simboliką, apgailestaudama, jog per mažai juos pažįstame, naudojame realiam gyvenime. O jie slepia savyje didžiulę informaciją, kurią suprasdami galėtume didžiulius labai sena savo kultūra.

Dėkojame A. Sakalausko kolektyvui už šiltą priėmimą, nuoširdų bendravimą ir turiningai praleistą laiką.

Irena Karsokaitė  
LASS Prienų  
filialo pirmininkė



## Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketav@gyvenimas.info](mailto:maketav@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.  
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.  
Ofsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.  
Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.  
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Internete skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastiogyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas)

„Gyvenimas“ –  
laikraštis Jums  
ir apie Jus!

Dažome medinių, tinkuotų  
namų fasadus ir jų stogus.  
Tel. 8 631 91 211.

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

**ALYTAUS  
SPAUSTUVĖ**

**Wilara**

Rugpjūčio 1 dieną (šeštadienį)

Prienų kultūros ir sporto centre (Pramonės g. 20) vyks paskaita

„Bičių pagalba  
kovoje su CORONA

ir kitais virusais“

Pranešėjai:

Dr. gyd. Dalia Stasytytė – Bunevičienė,  
Farmacijos pramonės įmonių Asociacijos vadovas Sigitas Vasiliauskas.

Pradžia 10:00

Įėjimas nemokamas

Nuo 9:00 vyks Bičių produktų mugė!

Laukiame Jūsų!!!

**GRASTA**

**AKMENS ANGLIS  
BRIKETAI, GRANULĖS**

**8 687 36216**

Kęstučio g. 99, Prienai  
[www.grasta.lt](http://www.grasta.lt)

**VASAROS NUOLAIDOS!!!**