



Šiandien – mėnulio priešpilis. Saulė teka 7 val. 11 min., leidžiasi 16 val. 54 min. Dienos ilgumas 9 val. 43 min.

Vardadieniai: šiandien – Almana, Almė, Almilas, Daukanta, Daukantas, Daukinta, Daukintas, Gaudrė, Gaudrimas, Gaudrius, Gaudrys, Sima, Simanas, Simona, Simonas, Tadas, Tadė, rytoj – Gelbutas, Gelganda, Narcisus, Narcizas, Narcys, Narcyzas, Violeta, Violė, Žeimanta, Žeimantas, Žeiminta, Žemvaldas, penktadienį – Skira, Skirgaila, Skirgailas, Skirgaudas, Skiriotas, Skirvyda, Skirvydas, Skirvydė.  
Spalio 28 – Simajudas, vėlių paminėklai. Spalio 29 – Pasaulinė žvynelinės diena.

„Valgykite grucės ir nebijokite koronos“ ...

2-7 p.

Kaip rudenį praskaidrinti nuotaiką, kad neužpultų depresija?

3-4 p.

Sveikamityba – puikios sveikatos pagrindas!

5-6 p.

Kaip tvarkysime kapus? Mažiau yra geriau 7 p.

Žygis Jiezno seniūnijos partizanų takais 8 p.

## Nuotoliniame Savivaldybės tarybos posėdyje

Spalio 22 d. po kelių mėnesių pertraukos Prienų rajono savivaldybės tarybos nariai vėl sugrįžo prie nuotolinės posėdžio vedimo tvarkos. Posėdyje svarstyti ir patvirtinti 23 sprendimų projektai.

### Patikslintas biudžetas, garantuota parama krepšinio klubui

Tarybos nariai pritarė rajono Savivaldybės 2020 m. biudžeto patvirtinimo pakeitimams, nors svarstymo metu jiems kilo nemažai klausimų, reikalingų paaiškinimo. Biudžetas patikslintas Europos Sąjungos finansinės paramos lėšomis, tikslinėmis dotacijomis ir praeitų metų biudžeto lėšų likučiais. Lėšos paskirstytos ugdymosi kokybės gerinimui, mokyklų ir darželių, visuomenės sveikatos specialistų darbo užmokesčiui ir kitoms reikmėms, socialinei paramai, sporto projektų finansavimui, taip pat prisidėjimui prie įgyvendinamų projektų finansavimo.

**A.Narvydas** domėjosi, kodėl buvo „nubrauktos“ lėšos (apie 30 tūkst. eurų), skirtos turizmo veikos skatinimui. Meras **A.Vaičekauskas** paaiškino, kad lėšos buvo numatytos Verslo ir turizmo informacijos centrui steigti, tačiau dėl pandemijos to buvo atsisakyta.

Daugiausia neaiškumų kilo dėl 60-ties tūkst. eurų sumos, kuri buvo surinkta iš kitų biudžeto eilučių. Ji paskirta „Prienų“ krepšinio sporto klubui, kuris susiduria su netolygiais finansavimo problemomis. Prašymą Tarybai pateikęs klubo direktorius **Adomas Kubilius** prašė dalį Savivaldybės lėšų klubui skirti dar šiais metais, t. y. visą sumą išmokėti per du kartus (pagal ankstesnę praktiką, Savivaldybė su klubu atsiskaitydavo patvirtinus naują biudžetą). Pasak jo, nors pasirašytos finansavimo sutartys su privačiais rėmėjais (suma siekia 289 500 eurų be Savivaldybės

250 tūkst. eurų paramos), jų lėšos klubą pasiekia ne iš karto, o dalimis per visus metus. Paankstinta Savivaldybės parama leistų laiku sumokėti pralaimėtos arbitražo bylos ir kitas einamąsias išlaidas.

### Daug dėmesio – su nekilnojamoju turtu susijusiems klausimams

Nemažai laiko posėdyje skirta su nekilnojamoju turtu susijusiems klausimams svarstyti. Uždarius Naujosios Ūtos pagrindinę mokyklą ir nutraukus panaudos sutartį, jos pastate liko nemažai laisvų patalpų. Taryba jas perdavė Prienų KLC ir „Ažuolo“ progimnazijai.

Pritarta turto panaudos sutarties nutraukimui su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba, kuri šiuo metu įsikūrusi Savivaldybės administraciniame pastate. Tarnyba persikels į naujai paskirtas patalpas Kauno g. 2, kurias pagal sutartį anksčiau naudojo prokuratūra, ir įsikurs geresnėse sąlygose.

Iškėlus lopšeli – darželį „Saulutės“ buvusios patalpos J.Basanavičiaus g.16 neliko tuščios – sudarę panaudos sutartis jose įsikūrė įvairios visuomeninės, socialinės, verslo įstaigos. Vienas iš paskutiniųjų patenkintas asociacijos „Iš idėjos“ prašymas – ji patalpas naudoti ne komercinei veiklai vykdyti.

Taryba davė leidimą nurašyti pripažintą nereikalingu arba netinkamu (negalimu) naudoti Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausantį nekilnojamąjį turtą: autopaviljoną, kitus kiemo statinius, esančius Vytauto g. 44, Jiezne, bei

(Nukelta į 2 p.)

## Valdančiąją koaliciją Seime formuos konservatoriai ir liberalios jėgos?

Po spalio 25 dieną vykusio antrojo LR Seimo rinkimų turo paaiškėjo, kad piliečiai nori kitokios politikos: pagal į Parlamentą laimėtų mandatų skaičių valdančieji – Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjunga – liko antroje vietoje (32 mandatai), o Tėvynės sąjunga – Krikščionys demokratai su 50-čia mandatų gavo lyderio teisę formuoti naują koaliciją.

Tik paaiškėjus pakartotinio balsavimo rezultatams, pranešta apie konservatorių pirmuosius pokalbius su liberalių jėgų – Liberalų sąjūdžio ir Laisvės partijos – kandidatais ir bendrą deklaraciją dėl centro-dešinės valdančiosios koalicijos. Pavykus susitarti, konservatoriai kartu su liberalų partijomis Seime turėtų trapią daugumą – 74 mandatus (iš jų – Liberalų sąjūdis – 13, Laisvės partija – 11 mandatų). Kandidatė į premjerus **Ingrida Šimonytė** savo interviu akcentavo pirmąsias darybus, susijusias su ekonomine ir koronaviruso suvaldymo situacija.

### Dainavos apygardoje trečiai kadencijai perrinktas Andrius Palionis

Dainavos apygardos rinkėjai antrajame ture iš dviejų kandidatų išrinko jau pažįstamą politiką, LSDDP narį, žemės ūkio ministrą **Andrių Palionį**, kuris Prienų ir Birštono krašto žmonėms Seime atstovauja jau dvi



Už A. Palionį balsavo 57,53 proc. rinkimuose dalyvavusių rinkėjų, J. Zailskienei palaikymą išreiškė 37,65 proc. rinkėjų.

kadencijas. Rinkėjai jam pirmenybę atidavė 40-tyje apylinkių iš 44-ių.

Socialdarbių atstovas surinko 7258 balsus, arba 57,53 proc. nuo dalyvavusių rinkėjų. Didžiausio palaikymo (balsų persvaros) A.Palionis sulaukė Birštono mieste ir vienkiamyje, Nemažiuose, Jiezno miesto ir kaimiškoje apylinkėse, Kašonyse, Vėžionyse, Punioje, Raižiuose, Pivašiunuose, Pakuonyje, Butrimonyse ir kitose apylinkėse.

Socialdemokratė **Jūratė Zailskienė** gavo 4749 balsus, arba 37,65 proc. nuo dalyvavusių rinkėjų. Kandidatė pranašumą turėjo keturiuose apylinkėse – Užgusosčio, Pieštuvėnų, Stakliškių (Prienų rajonas) ir Vaisodžių (Alytaus rajonas).



Iš viso antrajame rinkimų ture iš sąrašo įrašytų 34 334 rinkėjų dalyvavo 12 615, t. y. 36,74 proc., taigi bendras rinkėjų aktyvumas Dainavos apygardoje buvo mažesnis nei šalies vidurkis.

### Tęs savivaldoje pradėtus darbus

Socialdemokratų partijos kandidatė, rinkimų į LR Seimą naujokė **Jūratė Zailskienė** pasidžiaugė antrajame rinkimų ture turėjusi nemažą rinkėjų palaikymą:

– Manau, kad su komanda nuveikėme didelį darbą, juk teko

(Nukelta į 2 p.)

## Situacija Prienų rajone blogėja – gyventojų prašoma būti atsakingiems

Spalio 25 d. ryto Visuomenės sveikatos centro duomenimis, per parą Prienų r. savivaldybėje patvirtinti 2 COVID-19 ligos atvejai, o pirmadienio rytą, pranešus apie dar 11 naujų atvejų, sergančiųjų koronavirusine infekcija skaičius Prienų rajone išaugo iki 44-ių, pasveikusiuju – 28 asmenys.

Kasdien visuomenę pasiekiantys duomenys rodo, kad Covid-19 Lietuvoje plinta itin sparčiai. Naujas rekordas – pirmadienį Lietuvoje per parą patvirtinti net 766 nauji atvejai ir 2 mirtys. Gydytojai, epidemiologai, sveikatos priežiūros specialistai, Savivaldybės vadovai kviečia gyventojus susitelkti, susivienyti bendram tikslui – sustabdyti COVID-19 plitimą visuomenėje, demonstruojant socialiai atsakingą elgesį.



Prašoma atsakyti nebūtinų susitikimų, kelionių, draugų susibūrimų, vakarėlių ir švenčių, veiklos būreliuose, sporto treniruočių. Išėinant iš namų visur ir visuomet dėvėti

kaukes. Nuolat plauti rankas, dezinfekuoti paviršius. Laikytis saugaus atstumo viešose vietose. Jei tik yra

(Nukelta į 2 p.)

PRENUMERUOK „Gyvenimą“!

SKAITYK „Gyvenimą“!

GYVENK su „Gyvenimu“!

Būk su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

Prenumerata priimama pašte, pas laiškanesius ir redakcijoje: skambinkite tel.: (8 319) 60012, 8 605 19 327, rašykite: zina@gyvenimas.info

## Valdančiąją koaliciją Seime formuos konservatoriai ir liberalios jėgos?

(Atkelta iš 1 p.)

susirungti su didelę politinę patirtį turinčiu politiku. Laimi stipriausi, todėl nuoširdžiai sveikinu Andrių Palionį. Nors mano pralaimėjimas šiame etape buvo dėsningas, dėl to neapgailestauju, toliau dirbsiu Prienų rajono savivaldybės administracijoje ir tęsiu pradėtus darbus. Tiesą sakant, žinau ne vieną rinkėją, kurie tiesiai į akis sakė ne balsavę už mane, nes aš reikalinga Prienuose. Norėčiau tikėti, kad tai yra nuoširdus. Tikrai nenusivyliau rinkėjais, labai dėkoju už išsakytą savo pilietinę poziciją ir pasitikėjimą manimi.

Rinkimų Dainavos apygardoje laimėtojas, dabartinis žemės ūkio ministras **Andrius Palionis** šiuo metu yra saviizoliacijoje dėl tiesioginio kontakto su COVID-19 susirgusiu prezidentūros darbuotoju ir dirba nuotoliniu būdu. Kalbintas pirmadienio rytmetį politikas pirmiausia išreiškė nuoširdžią padėką visiems apygardos rinkėjams: ir tiems, kurie balsavo už jį, ir tiems, kurie savo balsus skyrė jo konkurentei. Jis sakė, kad nebūdamas ministru galės dažniau lankytis savo atstovaujamoje apygardoje, bendrauti su žmonėmis ir, prireikus pagalbos, nuoširdžiai jiems pagelbėti.

Kalbintas „Gyvenimo“, politikas neslėpė, kad šie rinkimai jam buvo sunkūs, o antrojo turo rezultatai pirmiausia džiugina dėl to, kad jis gavo rinkėjų palaikymą naujai priskirtoje Alytaus krašto apygardos dalyje (Punioje, Pivašiūnuose ir kt.), kurioje tradiciškai susiklostęs konservatorių dominavimas. A. Palionis pripažino, kad nuo pavasario iki rudens rinkimų per tokį trumpą laiką geriau pažinti šį kraštą, užmegzti su jo žmonėmis artimesnį santykį jam buvo tikras iššūkis, tad išreikštas pasitikėjimas jį labai įpareigoja.

Paklaustas apie tai, kad galbūt prie didesnio jo žinomumo prisidėjo dabartinės užimamos žemės ūkio ministro pareigos ir sprendžiamai specifiniai klausimai, kurie aktualūs žemdirbiškam kraštui, A. Palionis sakė:

– Manyčiau, kad ministro pozicija vargu ar kam padeda rinkimuose, nes didžiausią savo laiko dalį ir dėmesį tenka skirti tiesioginiam darbui ir lieka mažiau galimybių bendrauti su rinkėjais.

Todėl didelė atsakomybė už rinkimų rezultatus teko ir darniai dirbusiai A. Palionio rinkimų štabo ko-

mandai. Jo vadovės **Editos Palionytės** teigimu, nors antrojo turo baigtis rodo, kad jos brolis yra pakankamai žinomas ir gerai vertinamas kaip politikas, komanda jam padėjo fiziškai aprėpti visą apygardą.

– Atsakinga pareigybė, svarbūs ir neplanuoti Vyriausybės posėdžiai, kuriuose buvo svarstomi strateginiai penkerių metų klausimai ir finansavimas, būtinybė apginti įdirbį vienas ar kitais klausimais Andrių šiek tiek atitraukė nuo rinkimų reikalų. Kita vertus, būdamas žemės ūkio ministru jis galėjo labiau įsigilinti ne tik į Lietuvos žemės ūkio, bet ir į Prienų, Birštono, Alytaus krašto smulkiųjų, vidutinių ir stambiųjų ūkininkų problemas bei lūkesčius, jiems atstovauti, – savo nuomonę išsakė E. Palionytė.

### Kairiosioms jėgoms – rinkėjų perspėjimas

Abu Dainavos apygardos kandidatai atstovauja kairiosioms pažiūroms, tiesa, skirtingoms partijoms, kurios radosi atsiradus politinei takoskyrai Socialdemokratų partijoje. Todėl LSDP kandidatės Jūratės Zailskienės pralaimėjimą Dainavos apygardoje reikėtų susieti su jos atstovaujamos partijos sumažėjusiu populiarumu – panašu, kad Gintauto Palucko vadovaujamos politinės jėgos naujo „identiteto“ paieškų laikotarpis dar nesibaigęs. Nors socialdemokratams antrajame ture sulaukė didesnio rinkėjų palankumo ir parlamente turės 13 mandatų, tai yra prasčiausias šios partijos rezultatas rinkimuose į Seimą per visą nepriklausomybės laikotarpį.

Vertindamas rinkimų rezultatus Dainavos apygardoje, A. Palionis vietos savivaldai, kurioje šiuo metu valdžią turi socialdemokratams, linkėjo labiau susirūpinti dėl pačios partijos jėgų konsolidavimo, juolab po šių rinkimų, kuriuose konservatoriai gavo neįprastai daug balsų.

A. Palionis pastebėjo, kad politika yra kompromisų ieškojimo menas, vienodai sudėtinga dirbti ir valdančiojoje daugumoje, ir opozicijoje. Nepriklausomai nuo to, iš kokių politinių jėgų susidėlios valdančioji koalicija Seime, šios kadencijos laukia dideli iššūkiai, ir jis pasiruošęs konstruktyviai dirbti toliau bet kurioje pozicijoje. Jo teigimu, buvimas opozicijoje suteikia netgi daugiau privalumų.

Dalė Lazauskienė

## Nuotoliniame Savivaldybės tarybos posėdyje

(Atkelta iš 1 p.)

ūkio pastatą Šilavoto A. Radušio g. 11, Balbieriškio pagrindinės mokyklos ūkinį pastatą, Prienų lopšelio-darželio „Pasaka“ kiemo statinius. Vieni statiniai yra nugriauti, kiti avarinės būklės ar tapę nereikalingais.

Tarybos narys **A. Narvydas** suabejojo, ar tikslinga nugriauti Jiezno stoties paviljoną. Į tai meras **A. Vaitkeuskas** atsakė, jog apleistam pastatui buvo ieškoma nuomininkų, kurie galėtų jį sutvarkyti, tačiau norinčiųjų investuoti neatsirado. Be to, pastatas neatlieka stoties funkcijų, todėl keleiviams pakaks dengto paviljono.

Taryba atleido VšĮ „Brunera“, MB „Skalseta“, Angelės Skinkienės II nuo Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnojamojo turto (moksleivių maitinimui organizuoti švietimo įstaigose) nuomos mokesčio karantino laikotarpio metu, t. y. nuo kovo 16 iki birželio 16 d.

Audrius Narvydas išreiškė pastabą dėl to, kad karantino laikotarpio nuostolių patyrusio verslo prašymai po vieną atskirai svarstomi tik dabar. Jo nuomone, jeigu žinoma, kad nuo karantino apribojimų nukentėjo 200 įmonių, paramą joms reikėjo patvirtinti pagal vieną sąrašą. Meras replikavo, kad ne visi verslininkai yra parašę prašymus, todėl sutarta juos dar kartą paraginti raštu kreiptis į Savivaldybę dėl atleidimo nuo mokesčio už Savivaldybei nuosavybės teise priklausančių patalpų nuomą karantino metu.

Atsižvelgdama į šešiolikos Prienų rajono savivaldybės socialinio būsto nuomininkų prašymus, Prienų rajono savivaldybės taryba pagal įstatymų nuostatas leido nuomoti Prienų rajono savivaldybės socialinius būstus kaip savivaldybės būstus rinkos kainomis.

Tarybos nariai pritarė Prienų kultūros ir laisvalaikio centro ir UAB „Redokas“ prašymui nutraukti anksčiau termino Savivaldybės nekilnojamojo turto nuomos sutartį bei KLC patikėjimo teise valdomas virtuvės ir kavinės patalpas leido išnuomoti viešo konkurso būdu 10 metų. Kaip sakė meras, Savivaldybė suinteresuota, kad KLC atsirastų reprezentacinė kavinė, todėl šios patalpos remontuojamos Savivaldybės biudžeto lėšomis, atsižvelgiant į higienos reikalavimus, derinant darbus su Savivaldybės architekto.

Taryba patvirtino naujos redakcijos 2020 metų Kelių priežiūros ir plėtros programos finansavimo lėšomis finansuojamų vietinės reikšmės viešųjų ir vidaus kelių tiesimo, taisymo (remonto), rekonstravimo, priežiūros, saugaus eismo sąlygų užtikrinimo, šių kelių inventorizavimo objektų sąrašą. Tarybos nariams, išsakytiems priekaištų dėl to, kad parenkant objektus neatsižvelgiama



į seniūnų nuomonę dėl pirmumo, buvo priminta, kad darbai atliekami pagal prioritetinį sąrašą, kurį vasario mėnesį patvirtino pati Taryba.

Dėl kito sprendimo – fizinių ir (ar) juridinių asmenų, pageidaujančių skirti lėšų Prienų rajono savivaldybės vietinės reikšmės keliams ir kelių statiniams projektuoti, remontuoti, taisyti, rekonstruoti, įrengti, pasiūlymų teikimo, vertinimo ir finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo – gan ilgai diskutuota. Ne vienas politikas pagyrė suteiktą galimybę suinteresuotoms įmonėms ir privatiems asmenims savo lėšomis prisidėti prie kelių, šaligatvių, automobilių stovėjimo aikštelių prie daugiabučių gyvenamųjų namų, apšvietimo tinklų remonto ir įrengimo. Jų nuomone, kooperuojant savivaldybės, privačias ir kitų šaltinių lėšas, bus greičiau sutvarkyti reikiami infrastruktūros objektai ir siūlė šią tvarką pritaikyti vandentiekio ir nuotekų tinklų plėtrai.

Kvietimas fiziniams ar juridiniams asmenims teikti pasiūlymus ateinantiems ataskaitiniais metais ir skirti lėšų bendro naudojimo kelių, gatvių, automobilių stovėjimo aikštelių remonto, rekonstravimo ar įrengimo darbams bus paskelbtas iki šių metų spalio 30 d. Savivaldybės administracijos sudaryta komisija gautus pasiūlymus įvertins iki gruodžio 31 d. Prienų rajono savivaldybės biudžeto lėšų dalis programos finansavimo lėšų naudojimo sąmatoje metams bus numatyta atsižvelgiant į Prienų rajono savivaldybės biudžeto asignavimus.

### Sugriežtintos želdynų ir želdinių apsaugos taisyklės

Dauguma balsų Taryba patvirtino Prienų rajono savivaldybės lėšų, reikalingų želdynų ir želdinių apsaugai, tvarkymui, želdynų kūrimui ir naujų želdinių veisimui, skyrimo tvarkos aprašą bei želdynų ir želdinių apsaugos taisyklės. Taisyklės sugriežtėjo, jos yra privalomos visiems Savivaldybės teritorijoje esantiems želdynų ir želdinių savininkams ir valdytojams, želdynus ir želdinius

priziūrinčioms įmonėms, fiziniams ir juridiniams asmenims. Jos apibrėžia atsakomybę už želdynų ir želdinių apsaugą, tvarkymą ir priežiūrą; nurodo kriterijus, pagal kuriuos medžiai ir krūmai, augantys ne miško žemėje, gali būti kertami, persodinami, genėjami; apima leidimų (ne)įšdavimo tvarką, žalos atlyginimą už pažeidimus.

A. Narvydas siūlė šį sprendimą atidėti, pirmiau pateikiant jo projektą visuomenės svarstymui, bet jo siūlymas nesurinko balsų daugumos.

### Dėl baseino veiklos padidintas pareigybių skaičius

Kadangi rangovai planuoja šiemet baigti baseino Prienuose įrengimo darbus, 15,5 pareigybės padidintas Prienų rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centro pareigybių skaičius. Sporto centre valomų plotų bus daugiau, ilgės Sporto centro darbo laikas, todėl esama kasininko pareigybė padidinta 0,5 etato (nuo 2 iki 2,5), valytojo pareigybė – 8 etatais (nuo 4 iki 12).

Naujai planuojama įsteigti direktoriaus pavaduotojo sportui pareigybę, reikalingą siekiant užtikrinti Sporto centre vykdomos sportinės veiklos kokybę, nes įsteigus plaukimo sporto šaką, padidės ir sportinio ugdymo grupių, ir užsiėmimų Sporto centre lankančių asmenų skaičius. Taip pat bus įsteigtos plaukiko-gelbėtojo, vandens cheminio valymo įrenginių operatoriaus pareigybės.

### Dėl Kauno regiono plėtos tarybos steigimo

Atsižvelgiant į tai, kad nuo 2020 m. rugsėjo 1 d. įsigaliojo nauja Regioninės plėtros įstatymo redakcija ir įstatymu įtvirtinamas principas įgyvendinti regioninę politiką decentralizuotai daugiau galių suteikia regionų plėtros taryboms, Prienų rajono savivaldybės taryba sutiko steigti Kauno regiono plėtros tarybą kartu su Birštono ir Kauno miestų, Jonavos, Kaišiadorių, Kauno, Kėdainių ir Raseinių rajono savivaldybėmis. Į Kauno regiono plėtros tarybos kolegiją deleguotas Tarybos narys **Gintautas Bartulis**.

## Situacija Prienų rajone blogėja – gyventojų prašoma būti atsakingiems

(Atkelta iš 1 p.)

galimybė, dirbti nuotoliniu būdu. Visus savo reikalus tvarkyti telefonu ar internetu. Ypatingai saugoti vyresniojo amžiaus žmones ir sergančiuosius sunkiomis ligomis.

Drastiškai daugėjant susirgimų, penktadienį posėdį susirinkę Prienų rajono savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centro nariai, savivaldybės vadovai, skyrių vedėjai, policijos, NVSC atstovai aptarė blogėjančią situaciją rajone.

Valstybinėms įstaigoms (taip pat ir seniūnijoms) rekomenduota dirbti nuotoliniu būdu arba jį derinti su

darbu įstaigoje. Policijai pavesta daugiau dėmesio skirti saviizoliacijoje esančių asmenų kontrolei, ypač Veiverių seniūnijoje.

Draudžiama lankyti stacionare gydymus pacientus, išskyrus sunkios būklės pacientus ir pacientus iki 14 metų. Uždrausta rengti kultūrinius renginius uždaroje ir atvirose erdvėse. Meno kolektyvams rekomenduota neorganizuoti repetacijų, nevykti į kitų savivaldybių organizuojamus renginius. Taip pat rekomenduota atsakyti sporto renginių, vykdomų uždaroje ir atvirose erdvėse.

„Gyvenimo“ informacija

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

## „Valgykite grucės ir nebijokite koronos“ ...

Įžengiant į gamtos ir laiko dovanojamą romano laikotarpį, paryčiui nulijęs šiltas lietus kai kam galbūt ir sutrukdė atvykti į turgų. Ypač tiems, kas prekiauja įvairiais sendaikiais, padėvėtais drabužiais. Bet ūkininkams – tikrai ne. Jie juk labai ankstyvi. Kol lietus lijo, jie jau turguje poilsiaavo ir laukė, kol nurims lietus ir atvyks pirkėjai. O šie centnerį kviečių, miežių, avižų pirko už 7–9 eurus. Vienas pirkėjas sakė jaučiantis net trečią koronaviruso bangą, todėl patarimą greitai davė: „Nepuls korona, jeigu valgysite daugiau grucės. Skaldytas miežines kruopas pavirkite 15 minučių ir dar tiek pat laiko būtinai palaikykite šiltai po pagalve, paskui įpilkite pagal skonį pieno, turguje pirko, naminio, įdėkite spirgučių, taip pat iš gerų lašinukų. Pirštus apsilaužysite nuo skonio ir sveikesni būsite“.

Turguje visi skubėjo rinktis pagal poreikius. Kiek daugiau pirkėjų apie dešimtą valandą buvo galima išvysti nešinių tai didelėmis, tai mažesnėmis chrizantemomis vazone, viržiais, „liūdesio“ gelių puokštėmis. Vidas šluotas buvo bebaigių parduoti. Mat įsibėgėję vėjai papūtus lapų kritimas. Ir nesuprasi pažvelgus aplink, tarsi nenorom šiais metais jie nusirengia. „Pažvelk, niekur raudonos gražios spalvos nesimato aplink. Lapai ant medžių tik

iš tolo gražūs, bet papuvė, sužeisti. Jie nepavaldūs kažkam, kaip ir mes“, – pasidalijo turguje sutikta pažįstama Rima, kuri atvyko raugintų, su meile gamintų Tartoko daržovių, kitur pirko krienių, namie šeiminių gamintų. Jų indelis kainavo 1–1,50 euro. Dar jos pastebėjimu: „iš laukų kaimė kažkur dingo ir krieni. Tiek daug anksčiau galima buvo prisikasti. Dar žemė į plastmasę nepavirto, bet ir gerokai jau pasikeitė“.

Be įprastų saldumynų, turguje buvo galima rasti ir gražių grybukų, saldžių, matyt, su rausvomis kepuraitėmis. Vienas vienetas kainavo 1,50 euro. Lazdyno riešutų kilogramas kainavo 3 eurus, kriaušė – 1 eurą, slyvų – 1,30 euro, saldžių sultingų granatų – 1,99 euro, persimono – 1,99 euro, mandarinų – 0,99 euro, paprikų – 0,99 euro, bulvių – 0,30–0,40 euro. Didelę paklausą turėjo spanguolės. Jų litras kainavo 2,5–3 eurus.

(Nukelta į 7 p.)

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Kaip rudenį praskaidrinti nuotaiką, kad neužpultų depresija?

Darganotas, apsiniaukęs, lietingas, šaltas oras daugeliui žmonių sukelia nuotaikos sutrikimus. Tampame liūdnesni, abejingnesni, niekas nedomina, prarandame džiaugsmo pojūtį, atidedame susitikimus su artimais žmonėmis, nebedomina teatro, kino repertuarai, jaučiamės išvargę, išsekę, neišsimiegoję. Laukiame savaitgalio ne todėl, kad galėtume jį aktyviai praleisti, bet norime užsi-skęsti savo „narvelyje“ ir praprasčiausiai tą laiką „pratūnoti“.

Sutrinka apetitas – nuo besotybės iki visiško maisto ignoravimo. Tokiu metų laiku norisi daugiau saldumynų. Tai sezoninės depresijos požymiai, kurie pasireiškia rudenį ir žiemą. Vienus depresija tik ištinka, kiti ją nešiojasi nuolat – depresija, išsimeklusi į jų esmę, „suvalgo“ jų dienas. Priežastčių daug, bet pagrindinė – šviesos trūkumas, nes, atėjus pavasariui, liūdesys ir kiti depresijos palydovai pasitraukia.

Subjūrę rudens orai keičia mūsų nuotaiką bei gyvenimo įpročius. Vakaraus taip ir traukia jaukiai įsitaistyti prie televizorių ar paimti į rankas knygą, pasidėjus šalia arbatos puodelį. Artėjant Sv. Kalėdoms, kai nuo pusės dienos jau prasideda vakaras, darosi keistai neramu, neretai nei iš šio, nei iš to per širdį pereina keisti ilgesio, liūdesio, beprasmybės jausmai. Gydytojai žino – spalio ir lapkričio mėnesiais lauk naujo kasmetinio pacientų antplūdžio, kuris paprastai maksimumą pasiekia gruodžio – sausio mėnesį, o atėjus pavasariui pasibaigia.

Apie rudeninę depresiją buvo žinoma jau labai seniai. Pirmieji ją minintys šaltiniai datuojami vos ne 2000 m. pr. Kristų. Pats Hipokratas pastebėjo, jog rudenį kai kuriuos apnikdavusi slogi nuotaika ir apatija pavasarį pereidavusi į neadekvatų



pakilumą ir judrumą. Ši reiškinį jis bandė aiškinti klimato kaita.

Psichologų nuomonė dėl rudeninio liūdesio skirtinga. Vieni pataria nuo jo gelbėtis įvairiais malonumais, kiti sako, kad tai atneša tik laikiną pagerėjimą. Dar kiti mano, kad depresijos ir blogos nuotaikos žudikas yra vanduo. Jo reikėtų išgerti ne mažiau nei du litrus. Be to, patartina daugiau judėti, mankštintis ryte, vaikščioti, jei yra galimybė, stengtis lankyti baseiną ar pasilepinti pirties malonumais. Prisiminkite, kad gyvenimas – tai ne generalinė repeticija. Kiekvieną kartą, kai norite ką nors atidėti vėlesniam laikui, paklauskite savęs: „Kas, jei ne aš? Kada, jei ne dabar?“ Tik žodžių „dabar“ ir „veikti“ junginys leis pajusti dabarties pilnatvę. Visa, ką galite daryti šiandien – darykite! Gyvenkite šia diena, tarsi turėtumėte viską, ko jums reikia laimingam gyvenimui. Išnaudokite visas progas ir galimybes, kurios jums pasitaikys, neatidėliokite jų ateičiai.

Mokėkite džiaugtis šia Dievo ir lemties duota dovana – gyvenimu. Nenuvertinkite jo ir, negailėdami pastangų, suteikite jam kuo daugiau grožio ir prasmės. Turėkite tiek iš-

minties, kad mūsų gyvenimo neužgožtų smulkmenos, o atrastumėte ir suvoktumėte tikrąsias vertybes.

Juk viskas prasideda nuo smulkmenų. Kam atrodyti gerai, rūpintis savimi, jei šalia – vis tiek „ne tas žmogus“? Kam rodyti iniciatyvą ir stengtis, jei dirbate ne ten, kur norėtumėte? Štai ir išeina taip, kad gyvenime niekas nesikeičia, o jūs imate gyventi vien lūkesčiais. Deja, lūkesčiai nepriartina mūsų prie laimingos ateities, jie tik sutrumpina tą ir taip neilgą gyvenimo atkarpa, kuri mūsų laukia. Iš tikrųjų ateities nėra, kadangi mes galime gyventi tik šiandien. Ateities mums reikia tik todėl, kad galėtume planuoti dabartį. Ateitį ieškia tik tai, ką mes darome dabar. Čia ir dabar – štai vieta, kur yra mūsų gyvenimas.

Lietingą ir niūrų rudens vakarą nieko nėra maloniau, kaip panirti į kvapnią ir šiltą vonią. Atsipalaiduoti, pailsėti, pasilepinti, keliolika minučių pabūti tik su savimi... Šių dalykų, įsisukus į atrodą niekada nesibaigiančių darbų maratoną, daugeliui mūsų trūksta labiausiai. Senovės Egipto karalienė Kleopatra bene labiausiai išgarsino grožį puoselejančias pieno (Nukelta į 4 p.)

## Būk matomas kelyje – prisisek atšvaitą!

Trumpėjant dienoms ir ilgėjant tamsiajam laikotarpiui, viena iš svarbiausių temų tampa pėsčiųjų saugumas. Sniegas, lietus, nuolatiniai šalčiai ir ypatingai trumpas šviesos paros metas apsunkina eismo sąlygas, todėl, nors ir pasirinkus saugų greitį, stabdymo kelias pailgėja, o tai lemia vis atsinaujinančių nelaimių skaičių.

Turime prisiminti, kad pėstiesiems, dviratininkams ir kitiems eismo dalyviams atšvaitas yra būtina priemonė, kurios pamiršti negalima. Vien tik turėti atšvaitą nepakanka. Paliktas stalčiuje atšvaitas niekuo negali padėti į tamsą išėjusiam pėsčiajam. Taip pat svarbu atšvaitą prisitvirtinti teisingai. Yra kelios paprastos taisyklės, kaip teisingai naudoti atšvaitus:

- **juostinį-spyruoklinį atšvaitą** svarbu pritvirtinti ant drabužio rankovės (truputį aukščiau rankos riešo) ar ant kojos blauzdos;
- **pakabinamąjį atšvaitą, perversą virvele ar grandinėle**, reikia prisegti prie drabužių (kišenės), kad jis švytuotų žmogaus kelių aukštyje;
- **šviesą atspindintį liemenę taip pat efektyvi priemonė**, padedanti išvengti eismo nelaimių. Dėvint šviesą atspindinčią liemenę tamsiu paros metu, mus geriau pastebės kiti eismo dalyviai.

(Nukelta į 5 p.)

## Būk saugus gatvėje

Eismo dalyvių saugumas yra itin svarbus. Rudenį gatvės prisipildo moksleivių ir automobilių, tad prie intensyvesnio eismo reikia priprasti visiems jo dalyviams.



Prienų lopšelyje-darželyje, „Kiškių“ grupėje, vyko praktinis užsiėmimas „Būk saugus gatvėje“. Vaikai su visuomenės sveikatos specialiste žiūrėjo „Kakės makės“ filmuką, kuriame mokoma, kaip teisingai eiti per pėsčiųjų perėją, tyrinėjo šviesoforo spalvas. Vaikai mokėsi eiti per perėją, kiti imitavo važiuojančias mašinas. Taip pat mokėsi pažinti ir abi puses prieš įžengiant į perėją, mokėsi išsiklausyti.

Vaikams buvo priminta, kada galima sėdėti priekyje važiuojant mašinoje, o kada – gale. Taip pat kalbėta apie tai, kad būtina sėdėti automobilyje kėdutėje, aptarta, kam mašinoje skirti saugos diržai, kur galima važiuoti su dviračiu, kam reikalingi atšvaitai, kaip taisyklingai jie turi būti nešiojami. Visą išgirstą naują informaciją vaikai įtvirtino, atlikdami kūrybines užduotis ir spalvindami knygelę „Saugus eismas“.

## Gendantys dantys – daugelio susirgimų priežastis

Lietuvoje dantų ėduonis labai paplitęs: net 94 proc. šešiamečių vaikų dantų – jau pažeisti ėduonies. Vyresnių vaikų dantys dar labiau pažeisti. Ėduonis yra pažeidęs nuo 69 iki 98 proc. dvylikamečių ir nuo 84 iki 100 proc. penkiolikamečių dantų. Dantų specialistai yra vieningos nuomonės – burnos higienos įpročius vaikui reikia formuoti nuo mažumės. (Nukelta į 4 p.)



## „Kas gyvena dantukų karalystėje?“

Sveika mityba turi svarbią reikšmę užkertant kelią burnos ligų išsivystymui. Dėl mitybos įpročių bei gyvenimo stiliaus pasikeitimo (cukraus turinčių produktų vartojimas, dažnas užkandžiavimas) didėja ne tik dantų ėduonies, bet ir nekariozinių danties kietųjų audinių, t.y. erozijų, paplitimas.

Pastaruosius pažeidimus sukelia nuolatinis ir tiesioginis rūgštinių medžiagų kontaktas su dantimis, dėl ko vyksta mineralų netekimas danties audiniuose. Rūgštinė aplinka burnoje susidaro dėl dažno ir nereguliaraus saldžių bei rūgščių maisto produktų vartojimo.

Rugsėjo mėnesį visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos bei Ašmintos daugiafunkčių centrų mokiniais vedė pamokas-praktinius užsiėmimus apie burnos higieną. Šikart ypač buvo akcentuojamas žalingas cukraus poveikis dantų karieso atsiradimui. Su mažaisiais buvo aptartos pagrindinės dantų valymo taisyklės bei primintos pagrindinės priemonės, reikalingos burnos ertmės priežiūrai. Mokiniai, naudoda-

miesi mokomuoju dantų muliažu, mokėsi taisyklingai, sukamaisiais judesiais, valyti dantis, tarpdančių siūlu išsikrapštyti tarpdančius bei galiausiai šluojamaisiais judesiais nuvalyti liežuvį. Užsiėmimų dalyviams buvo įteikti knygų skirtukai burnos higienos tema.

Tikime, kad nuolatinis preventinis darbas burnos higienos temomis leis mokiniams išsiugdyti įprotį reguliariai prižiūrėti dantis.





# Kodėl moterys vis dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis?

Širdis – pagrindinė sudėtingos širdies ir kraujagyslių sistemos dalis. Tai vienas stipriausių žmogaus raumenų, nenuilstamai pumpuojantis kraują ir visą organizmą nuolat aprūpinantis gyvybiškai svarbiu deguonimi bei maisto medžiagomis. Sušlubavus širdžiai, kenčia ir kiti organai, nes nebegauna pakankamai deguonies. Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra bendrinis terminas, vartojamas įvardyti ligas, kurios turi įtakos širdies ir kraujagyslių sistemai.

Širdies ir kraujagyslių ligos, įskaitant insultus, pasaulyje kasmet nusineša 17,3 mln. gyvybių, ir šis skaičius vis auga. Manoma, kad 2030 m. jis gali pasiekti 23 mln. mirčių per metus.

Reikia paneigti visuomenėje pasklidusį mitą, kad širdies ligos ir insultas dažniausiai pasitaiko tik tarp vyresnio amžiaus vyrų. Moterų rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis yra nepakankamai įvertinama.

Europoje 55 proc. mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų išrinka moteris. Lietuvoje širdies ir kraujagyslių ligos

tapo pagrindine mirties priežastimi tarp moterų. Ši liga aplenkė krūtis vėžį, kaip pirmąją ligą. Didesnė rizika sirgti pasireiškia vyresnėms kaip 50-ties metų moterims.

## Kuo moterų širdies problemos skiriasi nuo vyrų?

Moterų vainikinės širdies arterijos yra siauresnės ir smulkesnės, o kairiojo širdies skilvelio masė 10 proc. mažesnė negu vyrų. Taip pat skiriasi vyrų ir moterų gyvenimo būdas, ligų simptomai, socialiniai ypatumai. Laikui bėgant atsirandantys hormoniniai pokyčiai moters organizme taip pat skatina tam tikrų specifinių ligų atsiradimą. Moterys šiek tiek kitaip reaguoja į medikamentus, skiriasi jų nepageidaujamas poveikis.

Moterims reikėtų labiau atkreipti dėmesį į padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, taip pat didesnę tikimybę sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis yra sergančiosioms cukriniu diabetu, esant padidėjusiam cholesterolio kiekiui kraujyje ar turinčioms antsvorį.



Veiksniai, darantys įtaką ŠKL vystymuisi	
<b>Rūkymas</b>	Nikotinas neigiamai veikia žmogaus organizmą. 25 procentai širdies ir kraujagyslių ligų atvejų susiję su rūkymu. Tokie žmonės susergera išemine širdies liga, kraujagyslių užkimšimu, krūtinės angina
<b>Fizinis aktyvumas</b>	Mažas fizinis aktyvumas yra viena priežasčių didelio antsvorio, padidėjusio kraujospūdžio, aterosklerozės. Daugelis medikų patvirtina, kad nuolat laisvalaikio sportuojančių žmonių mirtingumas dėl išeminės ligos yra mažesnis negu fiziškai neaktyvių.
<b>Mityba</b>	Vienas iš svarbių rizikos veiksnių – padidėjusi klubų ir liemens apimtis bei netinkama mityba. Neigiamą įtaką sveikatai taip pat turi ir įvairių dietų laikymasis.
<b>Nutukimas</b>	Toks žmogus paprastai yra mažai fiziškai aktyvus. Organizmui suteikiamas didelis krūvis. Tai didina širdies bei kraujagyslių ligų grėsmę: išsiplečia kojų venos, apsunkinamas širdies krūvis. Širdies krūvis pasireiškia ir aukštu kraujospūdžiu.
<b>Cholesterolis</b>	Esant per dideliui cholesterolio kiekiui organizme, jis kaupiasi kraujagyslių sienelėse ir siaurina jų spindį, taip sutrikdama kraujo apytaką. Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujo plazmoje yra vienas svarbiausių aterosklerozės rizikos faktorių.
<b>Stresas</b>	Esant stresui padidėja kraujospūdis, į kraują išsiskiria didelis kiekis adrenalino, kurio perteklius alina širdį.
<b>Komplikacijos nėštumo metu</b>	20 proc. nėščių moterų kenčia nuo širdies ir kraujagyslių ligų nėštumo metu. Tai yra labai pavojinga, nes gali tekti nutraukti nėštumą, kad būtų išvengta mirties rizikos.
<b>Gyvenimo pokyčiai</b>	Alkoholio, narkotikų ar kitų kenksmingų medžiagų vartojimas, psichosocialinis stresas gali baigtis moters sveikatos pablogėjimu. Taip pat ŠKL riziką didina kontraceptikai.

ŠKL – didelė įvairių ligų grupė. Pačios dažniausios yra dvi: išeminė (koronarinė) širdies liga – širdies raumenį maitinančių kraujagyslių liga; cerebravaskulinė liga – galvos smegenis maitinančių kraujagyslių liga. Širdies raumens infarktas ir galvos smegenų insultas – dažniausios šių susirgimų apraiškos, pasireiškiančios ūmiai. Dažnas jomis susirgęs nesugeba atpažinti pirmųjų požymių, supainioja juos su kitomis ligomis: bronchų, skrandžio, stuburo ir kt. negalavimais.

Atsiradus išvardintiems infarkto ar insulto požymiams, svarbu kuo greitesnė medicinos pagalba, nes atvėrus užsikimšusią kraujagyslę ir atkūrus kraujotaką, galima išgelbėti ne tik širdies raumenį ar galvos smegenis, bet ir gyvybę.

**SAUGOKIMĖ SAVE IR SAVO ŠIRDĮ!**

Perspėjiamieji širdies infarkto požymiai:	Perspėjiamieji insulto požymiai:
<ul style="list-style-type: none"> <li>nemalonūs pojūčiai krūtinėje (diskomfortas): spaudimas ar skausmas krūtinės viduryje už krūtinkaulio ar tarp krūčių.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>staigus rankos, kojos, vienos veido pusės nusilpimas, stiprus galvos skausmas be aiškios priežasties.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>diskomfortas ir/ar skausmas, plintantis į kitas viršutinės kūno dalies sritis: vieną ar abi rankas, nugarą, kaklą, apatinį žandikaulį, skrandžio sritį.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>staigus suvokimo, kalbos sutrikimas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>oro trūkumas kartu su nemaloniu pojūčiu krūtinėje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>staigus regėjimo sutrikimas viena ar abiem akimis.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Šiuos požymius gali lydėti silpnumas, jėgų netekimas, šaltas prakaitas, nerimas, mirties baimė, pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, sąmonės praradimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>staigus koordinacijos, pusiausvyros, eisenos sutrikimas.</li> </ul>

## Ką svarbu žinoti apie profesines ligas, jų tyrimą ir nustatymą?

Profesinių ligų valstybės registro duomenimis, kiekvienais metais Lietuvoje užregistruojama po kelis šimtus profesinių ligų (2016 m. užregistruota 461 profesinė liga, 2017 m. – 536 profesinės ligos, 2018 m. – 415 profesinių ligų, 2019 m. – 366 profesinės ligos). Prienų rajone sergamumas profesinėmis ligomis – iki 10 atvejų per metus (1 lentelė). Neretai vienam asmeniui diagnozuojama ne viena, o dvi ar daugiau profesinių ligų. Siekiant užtikrinti darbuotojų sveikatą, yra svarbu ne tik tobulinti darbo organizavimą, gerinti darbo aplinkos sąlygas, bet ir kaip galima anksčiau nustatyti profesines ligas.

Profesinė liga – ūmus ar lėtinis darbuotojo sveikatos sutrikimas, kurį sukėlė vienas ar daugiau kenksmingų ir (ar) pavojingų darbo aplinkos veiksnių, nustatyta tvarka pripažintas profesine liga (Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas).

Į profesinių ligų suvokimą įeina ir profesiniai apsinuodijimai. Profesinėmis taip pat laikomos ligos komplikacijos, liekamieji reiškiniai ir kenksmingų darbo aplinkos veiksnių sukelti atokūs padariniai.

**Kas sukelia profesinę ligą?**  
Dažniausiai profesinę ligą sukelia vienas ar keli kenksmingi profesinės rizikos veiksniai.

Kenksmingas veiksnys – rizikos veiksnys darbo aplinkoje, kuris, vei-

kdamas darbuotojo organizmą, gali sukelti ligą ar profesinę ligą ir kurio poveikis gali būti pavojingas gyvybei (Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas).

### Kenksmingi profesinės rizikos veiksniai, galintys sukelti profesinę ligą

**Biologinis veiksnys** – mikroorganizmai, įskaitant genetiškai modifikuotus, ląstelių kultūros bei žmogaus endoparazitai, galintys darbuotojui sukelti infekciją, alergiją ar apsinuodijimą.

**Cheminis veiksnys** – cheminis elementas ar junginys, grynas ar mišinys, egzistuojantis natūraliai arba gaminamas, naudojamas arba iš-

skiriamas į aplinką, įskaitant atliekas, bet kokio darbo proceso metu, pagamintas tikslingai ar ne, teikiamas rinkai ar ne.

**Ergonominis veiksnys** – veiksnys, kurio pagrindą sudaro fizinio darbo krūvis ir įtampa bei darbo vietos pritaikymas darbuotojo galimybės.

**Fizikinis veiksnys** – veiksnys, kurio pagrindą sudaro fizikinių substancijų kitimai aplinkoje (pvz.: triukšmas, visą kūną ir rankas veikianti vibracija).

### Profesinių ligų atsiradimui įtakos taip pat turi:

- darbo laiko trukmė per pamainą kenksmingų profesinės rizikos veiksnių poveikyje,
- kenksmingų profesinės rizikos veiksnių dydis, koncentracijos darbo vietoje (-se) (ar atitinka teisės aktuose reglamentuojamus dydžius, koncentracijas),
- individualios darbuotojo organizmo savybės.

	Lietuva	Prienų r.
2016 m.	461	4
2017 m.	536	9
2018 m.	415	11
2019 m.	366	5

1 lentelė. Profesinių ligų skaičius Lietuvoje ir Prienų rajone 2016–2019 m.

## Kaip rudenį praskaidrinti nuotaiką, kad neužpultų depresija?

(Atkelta iš 3 p.)

ir medaus, gėlių žiedlapių vonias. Šiandien kūnui ir sielai pailsinti bei sveikinti dažniau renkamos puotjančios kvapnios vonios burbulus, druska, specialias putas ar žolelių antpilus. Šiose priemonėse esantys įvairių augalų ir vaisių kvapnūs eteriniai aliejai ne tik ramina, „nuplaukia“ stresą, atpalaiduoja raumenis, bet ir stimuliuoja kraujotaką, stangrina bei glotnina odą, taip pat padeda gydyti įvairius negalavimus. Pavyzdžiui, peršalus rekomenduojama vonia su eukalipto aliejumi, norint atgauti jėgas, tapti žvaliesniems, geriausia rinktis citrusinių vaisių, o atsipalaiduoti ypač tinka vonia su levandų aliejumi.

### Nuotaika su... prieskoniu

Prieskoniai – ypatingi augalai. Juose gausu biologiškai aktyvių medžiagų, kurios užkerta kelią ligoms, į šoną veja depresiją ir blogą nuotaiką, netgi geba atitolinti senatvę. Jau žiloje senovėje žmonės žinojo, kad soduose, laukuose, pievose, miškuose, kalnuose ar net dykumose yra labai daug įvairių vertingų žolelių, augalų. Dėl prieskonių kadaise virė aršios kovos, buvo nuplaukta tūkstančiai mylių į svečias šalis. Šiandien galime pasakyti, jog tikrai ne veltui.

**Cinamonas** padeda atsikratyti nerimo, skatina atsipalaiduoti, gelbsti nuo blogos nuotaikos ir melancholijos, ypač šaltuoju metų laiku, kai mažiau judama, kai pasigendama šilumos ir saulės šviesos.

**Safranas** dar vadinamas „raudo-

nuoju auksu“. Tai pirmasis ir labiausiai vertinamas – vienas brangiausių pasaulyje – rytietiškas prieskonis, ypatingas savo kartoku skoniu bei specifiniu kvapu. Safranas stimuliuoja ląstelių medžiagų apykaitą.

**Vanilė** – vienas veiksmingiausių afrodisiakų. Saldus vanilės kvapas sukuria ramybės pojūtį ir pagerina savijautą, padeda atsipalaiduoti.

**Sandalmedis** – tai vienas iš pačių aromatingiausių augalų mūsų planetoje. Šis augalas gerina medžiagų apykaitą, mažina karščiavimą, turi antiseptinių savybių. Taip pat padeda atsikratyti nerimo, įtampos, ramina ir atpalaiduoja.

Lengva depresijos forma sėkmingai gydoma augaliniomis preparatais (stipriu antidepresiniu poveikiu pasižymi jonazolės, o valerijono preparatai tinka gydyti depresiją lydinčią nemigą), šviesos terapija. Specialias šviesos terapijai naudojamas lempas turi kiekvienas psichikos sveikatos centras. Tačiau jeigu nepakanka ir šviesos terapijos, pasivaikščiojimų gryname ore, gero patalpų apšvietimo, gydytojas gali skirti gydymą antidepresantais, reguliuojančiais melatonino ir serotonino pusiausvyrą smegenyse.

Jei susirgote, nebijokite kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos centrą. Seimos gydytojai galbūt ne visada pajėgūs padėti tokiems atvejais. Jei reikia skirti specifinį gydymą vaisiais, būtina psichiatrų pagalba. Na, o geriausias rezultatas pasiekiamas, kai medikamentinis gydymas derinamas kartu su psichoterapija – svarbu tik nedelsti.

## Gendantys dantys – daugelio susirgimų priežastis

(Atkelta iš 3 p.)

Specialistų teigimu, gendantys, neprižiūrimi dantukai gali sukelti daugybę virškinimo ligų.

2020 m. spalio 7 d. Prienų rajono Šilavoto pagrindinėje mokykloje PUG klasės mokiniai sveikatos specialistė Zinaida Arlauskienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, organizavo paskaitą-praktinį užsiėmimą apie tinkamą dantukų priežiūrą, apie priežiūrai naudojamas priemones. Paskaitos metu vaikai buvo supažindinti, kaip dažniausiai užsikrečiama ęduonimi ir kokie išorės veiksniai daro įtaką dantukų susirgimams. Buvo aptarta, kad dantukus geriausia valyti praėjus 30 min. po valgio, o dantų siūlas padeda pašalinti maisto likučius tarpdančiuose. Vaikai praktiškai atliko užduotį „Kaip valau savo dantukus?“. Vėliau vaikučiai savo žaisliukams kalbėjo apie dantų priežiūrą, o vėliau jiems „valė dantukus“. Sveika burnos ertmė užtikrina ne tik gyvenimo kokybę, bet ir apsaugo nuo kai kurių ligų.

palaiko gerą sveikatą. Todėl kiekvienas turi skirti pakankamą dėmesį burnos higienai, subalansuotai mitybai, laiku gydyti dantų susirgimus.

Sena kaip pasaulis arabų patarlė teigia: „Mirtis ateina per burną...“ Juk nuo sugedusio danties infekcija gali pasklisti po visą organizmą. Vienos iš labiausiai paplitusių bakterijų – *Streptococcus mutans*. Šiems mikroorganizmams ypač jautriūs kūdikiai ir vaikų dantys. Atlikti tyrimai rodo, kad dantų ęduonimi tikrai galima užsikrešti nuo asmenų su „sukirmijusiais“ dantimis. Pavyzdžiui, ragaujant tą patį maisto kąsnį, geriant iš tos pačios stiklinės.

Ne mažiau nei kruopšti priežiūra lemiamos įtakos dantims turi ir vaiko mityba. Saldumynai, saldūs bei gazuoti gėrimai skatina daugintis ęduonį sukeliančias bakterijas, tad saldiesiems piktnaudžiaujantys vaikai dažnai kenčia dėl dantų ęduonies.

Po pamokos vaikučiams buvo išdalintos atmintinės: „Kaip valyti dantukus“.

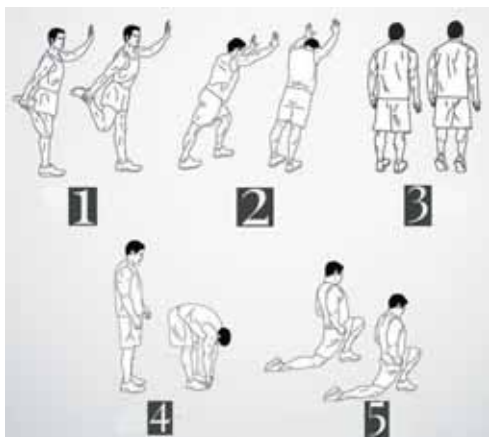
## Kaip reikėtų elgtis po bėgimo treniruotės?

Tu ką tik pabaigė savo bėgimą, jautiesi išsekęs. Tai kaip elgsitės toliau po treniruotės, priklausys tik nuo jūsų, ar treniruotė bus veltui, ar padėsi sau pagerinti savo būseną ir užtvirtinti rezultatus. Po bėgimo treniruotės visada svarbu atlikti šiuos penkis veiksmus, siekiant užtikrinti optimalią naudą iš kiekvienos treniruotės:

- Atvėsimas.
- Būtina išgerti vandens, nes bėgimo metu žmogus stipriai prakaituoja, todėl svarbu atstatyti savo skysčius.
- Tempimo pratimai.
- Maistas.
- Poilsis.

### Tempimo pratimai po bėgimo treniruotės:

1. Keturgalvio raumens tempimas – šie mūsų raumenys dirba labiausiai, todėl labai svarbu juos pratempti po treniruotės;
- 2–3. Blauzdos tempimas – bėgimo metu blauzdos raumenys taip pat gauna labai didelį krūvį, todėl po treniruotės juos reikia gerai pratempti;
4. Užpakalinio dvigalvio raumens tempimas;
5. Užpakalinių sėdmenų raumens tempimas – šis raumuo sunkiai dirba bėgimo metu, keliant kojas.



## Šaltuoju metų laikotarpiu didesnė tikimybė susirgti meningokokine infekcija

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena apie meningokokinę infekciją – klatingą ligą, kuriai būdingas sezoniškumas, todėl susirgti šia infekcija didesnė tikimybė yra šaltuoju metų laikotarpiu: rudens, žiemos, pavasario mėnesiais, kuomet yra didelis sergamumas gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis.

Meningokokinė infekcija plinta oro lašelinio būdu, artimai bendraujant su sergančiu ar bakterijos nešioju. Laikotarpis nuo užsikrėtimo iki pirmųjų simptomų – vidutiniškai 3–4 d. Infekcija klatinga tuo, kad pradžioje nebūna jokių specifinių požymių, ji prasideda staiga ir primena peršalimo ligas ar gripą.

Dažniausiai meningokokinė infekcija pasireiškia šiais simptomais: karščiavimu, vėmimu, mieguistumu, vengimu, sąmonės aptemimu, kaklo raumenų įtempimu, sąnarių/raumenų skausmais, vaikams dar yra būdingas nuolatinis verksmas, atsakymas valgyti/gerti, hemoraginis bėrimas. Hemoraginio pobūdžio bėrimas dažniausiai atsiranda per pirmąją parą ar pirmosiomis valandomis. Ši infekcija progresuoja labai greitai ir mirtimi gali baigtis per 24 valandas.

Meningokokinė infekcija yra pavojinga įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau dažniausiai ja serga vaikai iki 5 metų amžiaus. Paaugliai ir jauni suaugusieji yra antroji amžiaus grupė pagal riziką susirgti meningokokine infekcija. Iki 20 proc. visų atvejų, pasveikusių po meningokokinės infekcijos, pasireiškia liekamieji reiškiniai: inkstų nepakankamumas, smegenų pažeidimas, galūnių amputacija, klausos pažeidimas ir kt.

Meningokokinės infekcijos

Kūdikiai ir mažiuliai			Vyresnieji ir suaugusieji		
Meningitas	ir Sepsis	abu kartu	Meningitas	ir Sepsis	abu kartu
 Karščiavimas, raudonumas ant rankos ir pėdos kaktos	 Apatės, vengimas, mieguistumas		 Karščiavimas, raudonumas ant rankos ir pėdos kaktos	 Šviesiai raudonas bėrimas	
 Alaisaktyms valgyti	 Mieguistumas, sunku pabusti		 Vėmimas	 Dėmės, odos bėrimas ir stiklinės tešos	
 Vėmimas	 Dėmės, odos bėrimas ir stiklinės tešos		 Mieguistumas, sunku pabusti	 Stiprus galvos skausmas	
 Išbėta, dėmėta oda	 Padidėjęs kvėpavimas		 Sutrikęs, drėgnas	 Sutrikęs kaktos	
 Viduriavimas, nesudėta fekalijomis	 Nepaprastas vėmimas, degtinomis		 Stiprus raumenų skausmas	 Šviesiai raudonas bėrimas	

sergamumas įvairiose šalyse labai nevienodas. 2018 m. Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro duomenimis (publikuota 2020 m. kovo mėn.), Lietuvoje sergamumas meningokokine infekcija yra vienas didžiausių Europos Sąjungos (ES), Europos ekonominės erdvės (EEE) šalyse ir Jungtinėje Karalystėje (JK): Airijoje (1,8 atv./100 tūkst. gyv.), Jungtinėje Karalystėje (1,2 atv./100 tūkst. gyv.), Nyderlandų karalystėje (1,2 atv./100 tūkst. gyv.), Lietuvoje (1,1 atv./100 tūkst. gyv.), Belgijoje (1,0 atv./100 tūkst. gyv.).

2019 m. Lietuvoje užregistruoti 37 meningokokinės infekcijos atvejai, iš jų 6 mirtys (2 vaikai iki 5 m. amžiaus ir 4 suaugę asmenys). Daugiau nei pusė (54,0 proc.) visų meningokokinės infekcijos atvejų užregistruota Vilniaus administracinėje teritorijoje.

Skiepai yra pats efektyviausias būdas išvengti meningokokinės infekcijos. Pagal Lietuvos Respub-

likos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. rugpjūčio 29 d. įsakymu Nr. V-955 „Dėl Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendoriaus patvirtinimo“ nuo B tipo meningokokinės infekcijos pradėta skiepyti 2018 m. rugsėjo 1 d. pagal schemą: pirmoji dozė B tipo meningokokinės infekcijos vakcinos (MenB) skiepijama **3 mėn.** amžiaus kūdikiams, antroji – **5 mėn.**, trečioji – **12-15 mėn.** amžiaus vaikams.

Skiepytis nuo kitų meningokokinės infekcijos serologinių tipų rekomenduojama visiems vykstantiesiems į šalis, kuriose registruojama meningokokinės infekcijos protrūkių. Tėvams ar globėjams pageidaujant paskiepyti savo vaiką ar pasiskiepyti patiems nuo meningokokinės infekcijos reikia kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

## Būk matomas kelyje – prisisek atšvaitą!



(Atkelta iš 4 p.)

Labai dažnai galima pastebėti atšvaitą, kuris yra apyvniotas aplink rankinės rankeną. Taip uždėtas atšvaitas sunkiai pastebimas. Taip pat atkreipiame dėmesį, kad pats atšvaitas – jis tik atspindi šviesą, todėl labai svarbu, kad atšvaito neuždengtume drabužiais, kad jis kabėtų laisvai ir būtų apšviečiamas automobilių žibintų. Tik taip pritrivintą atšvaitą pastebės vairuotojai. Dar viena svarbi taisyklė, kuri kartais pamirštama – užmiestyje pėstieji privalo eiti kaire kelio puse prieš automobilių važiavimo kryptį.

Tamsiu paros metu bei esant geram matomumui, vairuotojas, važiudamas su jungtomis artimosiomis šviesomis, pėsčiąjį be atšvaito pastebi likus iki jo 50 metrų, o pėsčiąjam esant su atšvaitu – iki 150 metrų. Važiudamas su tolimosiomis

žibintų šviesomis, vairuotojas pėsčiąjį be atšvaito mato 100 metrų atstumu, o su atšvaitu – 300 metrų. Dėl dažno lietaus, rūko, darganos matomumas keliuose labai sumažėja, o užmiestyje važiuojančio leistinu greičiu 90 km/val. vairuotojo stabdymo kelias yra 70 metrų. Akivaizdu, kad pėsčiąjam esant su atšvaitu vairuotojas turės daug daugiau laiko apvažiuoti pėsčiąjį ir išvengti eismo įvykių su skaudžiomis pasekmėmis.

Atšvaitai yra vienas geriausių ir paprasčiausių būdų apsaugoti save. Būtina žinoti, kad vadovaujantis Kelių eismo taisyklėmis, pėstiesiems tamsiuoju paros metu ar esant blogam matomumui naudoti atšvaitą kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje, dėvėti ryškiaspalves liemenes su šviesą atspindinčiais elementais arba nešiti šviečiantį žibintą yra **privaloma**, o ne rekomenduojama. Saugokime vieni kitus kelyje!

## Sveika mityba – puikios sveikatos pagrindas!

Sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Vokiečių filosofas A. Šopenhaueris yra pasakęs, kad „Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo vertybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių“. Sveikata taip pat yra visos tautos, valstybės turtas, kurį tinkamai prižiūrėdamas ir naudodamas žmogus kaupia socialines, materialines, kultūrinės vertybes, kuria visuomenės gerovę. Sveikas, kupinas jėgų, energingas žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, patirti darbo ir kūrybos džiaugsmą.

Sveikatos apsaugos ministro patvirtintame „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos apraše“ galima rasti produktų, kurie rekomenduojami vaikų maitinimui bei produktų, kurių vartojimą reikia riboti. Sveikatai palankiems maisto produktams priskiriami šie produktai:

**DARŽOVĖS, VAISIAI, UOGOS IR JŪ PATEKALAI.** Šie produktai labai naudingi dėl juose esančių vitaminų bei mineralinių medžiagų, kurios ypač svarbios augančiam organizmui. Pirmenybę reikia teikti šviežioms bei sezoninėms daržovėms, vaisiams bei uogoms. Svarbu išdėmėti, jog sulčių vartojimas turėtų būti saikingas, kadangi daržovių ar vaisių sultys negali būti visaverčiu daržovių ar vaisių pakaitalu, nes išspausose sultyse lieka daug mažiau organizmui labai reikalingų skaidulinių medžiagų. Trinti augalinių kotteilii mažiau vertingi nei natūralūs augalai, kadangi mechanškai juos smulkinant labiau suardomos augalų struktūros, dėl to palengvėja ir pagreitėja cukrų įsisavinimas, kurie vėliau organizme virsta kūno riebalais.

**GRŪDINIAI (VISO GRŪDO GAMINIAI, KRUPŲ PRODUKTAI, DUONOS GAMINIAI).** Šiuose produktuose gausu sudėtinųjų angliavandenių, kurie yra puikus energijos šaltinis bei suteikia sotumo jausmą. Taip pat grūdiniuose produktuose gausu B grupės vitaminų, kurie svarbūs įvairių medžiagų apykaitai organizme bei normaliam organizmo augimui bei vystymuisi. Ypač vertingi grūdiniai gaminiai iš viso grūdo produktų, t. y. iš produktų, gaunamų perdirbus valytus sveikus grūdinių augalų grūdus, kai juose yra visos

grūdo sudėtinės dalys būdingomis sveikam grūdai proporcijomis.

**ANKŠTINĖS DARŽOVĖS.** Maistui vartojama daugelis ankštinių augalų – žirniai, pupelės, pupos, sojos, lęšiai. Ankštiniai augalai – augalinių baltymų šaltinis. Ankštinuose yra nemažai B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų. Pvz., kalio žirniuose randama 873 mg, pupelėse – 1100 mg, sojoje – 1607 mg 100 g produkto.

**PIENASIRPIENO PRODUKTAI (RAUGINTI PIENO GAMINIAI, PO RAUGINIMO TERMIŠKAI NEAPDOROTI).** Pienas ir pieno produktai – pagrindinis gyvūninės kilmės baltymų ir mineralinės medžiagos – kalcio – šaltinis. Pieno baltymai labai naudingi, naudingesni už mėsos ir žuvies baltymus, be to, jie geriau virškinami. Ypač svarbūs pieno kalcis ir fosforas. Pienas ir pieno produktai yra pagrindinis įsisavinamo kalcio ir fosforo šaltinis. Nustatyta, kad nė iš vieno maisto produkto taip gerai organizmas nepasivaina kalcio ir fosforo, kaip iš pieno. Pienė daugiausia yra riebaluose tirpių vitaminų – A, D, taip pat vandenyje tirpių B grupės vitaminų. Rauginti pieno produktai palankūs sveikatai, nes nustatyta, kad rauginti pieno produktai įsisavinami geriau ir greičiau, negu pienas, taip pat mūsų organizmą papildo gerosiomis bakterijomis, kurios reikalingos gerai virškinamojo trakto veiklai.

**ŽUVIS IR JOS PRODUKTAI.** Tai puikus lengvai virškinamų, aukštos kokybės gyvūninių baltymų šaltinis, maistinė vertė prilygstantis mėsos ir pieno produktų baltymams. Didelę maistinę vertę turi žuvų riebalai: ypač vertingos polinesočios rie-

balų rūgštys ir riebaluose tirpūs vitaminai A ir D. Žuvų riebaluose vyrauja polinesočios riebalų rūgštys ir mononesočios riebalų rūgštys, mažiausią dalį sudaro sočiosios riebalų rūgštys. Žuvis yra natūralus riebaluose tirpių vitaminų A, D šaltinis. Jose yra nemaži kiekiai ir kai kurių vandenyje tirpių vitaminų – ti amino (B1), riboflavino (B2), niacino, folio rūgštys, pantoteno rūgštis, vitamino B12 ir kt. Žuvis ir kiti jūros produktai yra ne tik vitaminų, bet ir mineralinių medžiagų šaltinis. Jose daug kalcio, fosforo, kalio, mikroelementų: jodo, fluoro, vario, cinko ir kt. Jūros žuvis daugiau, negu gėlių vandens žuvis, turi jodo ir fluoro. Rekomenduojama pakaitomis vartoti riebias ir liesas jūrinės ir gėlo vandens žuvis.

**KIAUŠINIAI.** Tai maisto produktas, savo sudėtyje turintis didelį kiekį vaiko organizmui reikalingų medžiagų. Ypač vertingi kiaušinio baltymai, kurie laikomi tarptautiniu baltymo etalonu. Kiaušinio baltymuose labai gerai subalansuotos visos nepakeičiamos aminorūgštys, ypač triptofanas, histidinas ir treoninas. Kiaušinyje yra apie 12 proc. riebalų, t. y. maždaug tiek pat, kiek ir baltymų. Tai atitinka optimaliausią baltymų ir riebalų subalansavimą 1:1. Kiaušiniuose randami visi riebaluose tirpūs vitaminai, taip pat daug yra cholino, fosforo, sieros, geležies, cinko, vario ir kt., nemažai kalio ir natrio.

Siekiant, jog vaikų mityba būtų sveikatai palanki, svarbu riboti sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimą. Sveikatai nepalankūs

(Nukelta į 6 p.)

## Bėgimo technika

Ar kada teko susimąstyti apie savo bėgimo techniką? Turbūt pastebėjote, kad vieni bėgioja eikliai kaip gazelės, o kiti bėgdami jaučiasi kaip žuvis, ištrauktos iš vandens. Kodėl yra tokių skirtumų? Todėl, kad kiekvienas žmogus yra individualus su savo fizinėmis ir biomechaninėmis savybėmis. Nors kiekvienas žmogus turi savo bėgimo stilių, tačiau yra tam tikrų judesių ir biomechaninių pozicijų, kurios palengvina patį bėgimo procesą, padeda apsaugoti raiščius, sausgysles, sąnarius nuo per didelių apkrovų ar traumų. Taip pat leidžia efektyviau naudoti kūno energiją bei pasiekti geresnių rezultatų. Trumpai apžvelgsime dažniausiai bėgimo metu pasitaikančias klaidas bei taisyklingą bėgimo techniką.

**Taisyklinga bėgimo technika**

• **Galvos padėtis.** Turite žiūrėti tiesiai. Venkite žiūrėjimo žemyn, taip pat neužsimerkite.

• **Pečių padėtis.** Ypač svarbu bėgant atpalaiduoti pečių juostą. Jūsų pečiai turi būti kuo žemiau, norint užtikrinti lengvus ir nevaržomus judesius viršutinėje kūno dalyje. Be to, Jūsų pečiai neturėtų būti palinkę į priekį, žiūrėti į Jūsų kūną iš šono.

• **Rankų padėtis.** Rankos bėgimo metu naudojamos išlaikyti pusiausvyrą. Svarbu tai, kad rankų judesiai būtų sinchroniški kojų judesiams. Rankų mostai neturėtų būti per dideli bei mosto metu „nekesti“ kūno vidurio linijos, t. y. turi būti tiesūs. Rankoms „kertant“ vidurio liniją, atsiranda kūno rotacija, kuri eikvoja bėgimo jėgas ir mažina greitį. Alkūnės turėtų būti išlaikomos sulenktos 90°.

• **Plaštakų padėtis.** Plaštakos gali būti lengvai sugniaužtos ar tiesios. Svarbiausia tai, kad bėgimo metu jos būtų atpalaiduotos.



• **Liemens padėtis.** Bėgimo metu liemu turėtų būti tiesus ir šiek tiek pasviręs į priekį. Tai leis palankyti optimalų kvėpavimą.

• **Dubens ir juosmens padėtis.** Bėgant juosmeninės stuburo dalies linkis turėtų būti šiek tiek ištiesintas. Svarbu vengti nesaikingo juosmens linkio padidėjimo.

• **Koju padėtis.** Rekomenduojama kojas kelti šiek tiek aukščiau. Tai yra vienos kojos mosto metu pėda turėtų būti maždaug priešingos (atraminės kojos) kelio aukštyje. Aukštesnė kelio padėtis garantuoja galingesnį klubo tiesimą.

• **Čiurnų ir pėdų padėtis.** Bėgant kojos po mosto turi grįžti tiesiai po klubais ir juosmeniu. Tai reikalinga optimaliam gravitacijos centrui palaikyti. Bėgant greitesniu tempu prieš pėdai pasiekiant žemę Jūsų pėda ir jos pirštai turi „žiūrėti į viršų“. Atrėmti pėdą į pagrindą reikėtų viduriniąją pėdos dalimi.

Taisyklingo bėgimo technikos mokymasis gali užtrukti ilgai, ypač tada, kai jau buvo suformuoti blogi judesio modeliai. Žmogaus smegenys gali išmokyti naujų judesio modelių. Tačiau net jei po šių patarimų bėgdami jaučiate diskomfortą ar net skausmą, reikalinga specialisto konsultacija su išsamium biomechanikos ištyrimu, šiuo klausimu Jums gali padėti kineziterapeutas.

## Vyko savivadybių prevencijos įgūdžių mokymai „ASIST“

Rugsėjo 29-30 dienomis pagal „Living Works“ aukščiausių tarptautinių standartų savivadybių prevencijos programą vyko savivadybių intervencijos įgūdžių „ASIST“ mokymai, kuriuos organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.



„ASIST“ – tai dviejų dienų savivadybių intervencijos įgūdžių mokymai, kurių tikslas – įgalinti dalyvius atpažinti, kad asmuo galvoja apie savivadybę, ir padėti užtikrinti jo saugumą. Tyrimai rodo, kad „ASIST“ mokymus baigę dalyviai jaučiasi geriau pasirengę ir norintys padėti žmonėms, galvojantiems apie savivadybę. „ASIST“ mokymų dalyviai išmoko:

– suprasti, kad jų įsitikinimai ir požiūris gali turėti įtakos savivadybės intervencijai;

– identifikuoti žmones, turinčius minčių apie savivadybę;

– aiškiai ir tiesiai įvardinti, kad žmogus galvoja apie savivadybę;

– išklausti žmogaus, galvojančio apie savivadybę, pasakojimą ir atpažinti, kas dar jungia žmogų su gyvenimu;

– taikyti saugumą užtikrinančių veiksnių eilę: saugumo įvertinimą, saugumo plano sukūrimą, jo veikimo užtikrinimą.

„ASIST“ mokymuose dalyvavo asmenys iš įvairių Prienų rajono įstaigų: globos namų, seniūnijų ir jų medicinos punktų, visuomenės sveikatos biuro specialistės ir daugelis kitų specialistų, kurie pagalbą teikia vaikams bei vyresnio amžiaus žmonėms.

Dėkojame visiems, dalyvavusiems mokymuose, ir džiaugiamės, jog Prienuose yra dar daugiau žmonių, galinčių suteikti pirmąją pagalbą žmonėms, svarstantiems savivadybę.

## Praktiniai užsiėmimai „Išsaugok gyvybę!“

Sužalojimų prevencija yra veiksmas ar intervencijos, skirtos užkirsti kelią sužalojimų atsiradimui. Prevencijos tikslas – sumažinti sužalojimų skaičių ir rimtumą. Svarbu nustatyti galimas grėsmes vaiko aplinkoje ir pakeisti aplinką ar elgesį.

Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos bei Ašmintos daugiafunkciose centruose rugsėjo – spalio mėnesiais vyksta pamokos bei praktiniai užsiėmimai traumų bei nelaimingų atsitikimų prevencijos temomis. Siekiama, kad mokiniai kuo geriau įsisavintų pirmosios pagalbos teikimo sužalotam asmeniui taisykles.

Teorinėje dalyje visuomenės sveikatos specialistė Vaida mokinius supažindina su traumų, kraujavimų rūšimis bei priemonėmis jų sustabdymui. Praktikos metu mokiniai mokosi kraujavimo stabdymo bei žaizdų tvarstymo būdų, skirtų atskirioms kūno dalims sutvarstyti.



## Burnos higienos paskaita Išlaužo seniūnijoje

Burnos higiena ir švarūs, sveiki balti dantukai mūsų rūpesčiu tampa jau nuo vaikystės. Sveiki dantys yra labai svarbus vaikų sveikatos veiksnys, o dantų ėduonis – viena labiausiai paplitusių ligų tarp vaikų.



Vaikams svarbu suformuoti įprotį rūpintis savo asmenine ir burnos higiena, šį įprotį padeda suformuoti tėvai, taip pat šiuo klausimu apie sveiką burnos higieną gali padėti ir visuomenės sveikatos specialistas. Vaikučiams svarbu žinoti, kaip taisyklingai plautis savo dantukus, kiek kartų per dieną tai daryti, kiek laiko reikia plautis dantukus ir daug kitų sveikų dantų subtilybių.

Šių metų spalio 6 dieną vyko į Išlaužo seniūniją, Vaikų dienos centrą, kur supažindinome vaikus su taisyklinga burnos higiena. Susitikime dalyvavo vaikai nuo 6 iki 10 metų. Paskaitėlės metu džiugino vaikų žin-

gėdumas ir drąsa, taip pat buvo smagu išgirsti, jog vaikai apie burnos higieną iki susitikimo žinojo nemažai ir rūpinosi savo dantukais, tad paskaitėlės metu papildėme vaikų žinių bagažą ir atsakėme į vaikams rūpimus klausimus. Vaikai klausėsi teorinės medžiagos, žiūrėjo edukacinius informatyvius filmukus, dalyvavo viktorinoje ir sprendė linksmas užduoteles.

Po susitikimo vaikai pažadėjo, kad dar labiau rūpinsis savo dantukais ir burnos higiena, vaikai taip pat gavo atmintines, kaip taisyklingai valyti dantukus, asmens higienos užduočių knygeles ir kitas atminimo dovanėles.

## Paskaitėlė „Sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas“

Spalio 20 dieną Naujosios Ūtos seniūnijoje vykusioje vaikų stovykloje skaityta paskaita „Sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas“, kurią vedė Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą.

Vaikai buvo supažindinti su sveikos gyvensenos ypatumais ir jos komponentais, tai yra, su asmens ir burnos higiena, sveika mityba, fiziniu aktyvumu. Specialistė pristatė fizinio aktyvumo gerinimo būdus, pateikė vaizdinę medžiagą, kaip reikėtų gerinti fizinį aktyvumą. Taip pat papasakojo apie sveikos mitybos principus, priminė nesveikus, tačiau tarp vaikų populiarius maisto produktus. Vaikai vaizdinėmis medžiagomis buvo supažindinti su asmens higiena. Siekiant, kad labiau



įsisavintų žinias, vaikams buvo duotos dėlionės, kuriose atsispindėjo tinkami ir netinkami vaikų veiksmai sveikatos atžvilgiu bei fizinio aktyvumo piramidė.

## Pamokėlė – praktinis užsiėmimas „Švarios rankelės“

Atvėsus orams padidėja pavojus susirgti peršalimo ligomis bei gripu. Siekiant apsaugoti save ir aplinkinius nuo šaltuoju metų laiku atsirandančių neigiamų aplinkos veiksnių, kurie gali paveikti sveikatą, svarbu nepamiršti apie būtiną asmens higieną bei švarias rankutes. Tai ypač aktualu vaikams, kurie yra viena jautriausių ir pažeidžiamiausių visuomenės grupių.

Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ rugsėjo – spalio mėnesį vyko pamokėlės „Švarios rankelės“. Darželio vaikai mokėsi atpažinti, kaip atrodo mikrobai, virusai, bakterijos, kur jos gyvena, kokias ligas sukelia, taip pat visuomenės sveikatos specialistė, su vaikais atlikusi žaidimo formos bandymą, parodė, kaip „virusai“ bijo muilo, ir pasižadėjome, kad plausime rankas dažnai. Kiekvienam vaikučiui ant delnų buvo užbarstyta specialių miltelių ir vėliau su UV žibintuvėliu stebėta, kiek bakterijų



vaikai turi ant rankų. Kad rankų plovimas nepaailgtų, plovėmės rankas su muilo putomis, dainavome daineles.

## Sveika mityba – puikios sveikatos pagrindas!

(Atkelta iš 5 p.)

maisto produktai yra biologiškai mažai vertingi, nes juose yra didelis kalorijų kiekis, daug druskos, cukrų, sočiųjų riebalų, tačiau mažai vitaminų, mineralinių medžiagų, aminorūgščių, skaidulinių medžiagų. Tokie produktai neaprupina organizmo svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis.

**VAIKŲ SVEIKATAI NEPALANKŪS MAISTO PRODUKTAI, KURIŲ VARTOJIMĄ REIKIA RIBOTI:**

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai;

- šokoladas ir šokolado gaminiai;
- valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai.

Šie sveikatai nepalankūs maisto produktai, turintys daug riebalų, druskos, cukrų, didina vaikų nutukimo, dantų ėduonies riziką. Be to, šių sveikatai nepalankių produktų vartojimas jauname amžiuje didina įvairių širdies ir kraujagyslių sistemos bei kitų lėtinių neinfekcinių ligų riziką ateityje.

Informacijos šaltinis: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ([www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt))

### PARENGĖ:

Prienų 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)  
 Internete: <http://www.vsbprienai.lt>  
<http://www.facebook.com/prienuvsb/>

### INFORMACIJĄ RINKO:

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

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:  
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje

Lopšelis-darželis „Pasaka“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“

### Monika Treigė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje  
 Stakliškių gimnazijoje

### Laima Miliukienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje  
 „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre

### Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje  
 „Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje

### Zinaida Arlauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje  
 Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje

### Gintarė Meškauskė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje  
 „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje  
**Eglė Orechovienė**

# Kaip tvarkysime kapus? Mažiau yra geriau

Juras ZINKUS

**Besibaigiantis ruduo kasmet primena mūsų gyvenimo trapumą ir laikinumą, kurį neišvengiamai pajuntame, lankydami Anapilin išėjusių artimųjų kapus.**

Prie jų kaskart einame nešini žvakėmis, gyvomis ir dirbtinėmis gėlėmis, kitomis kapų puošmenomis, manydami, kad taip parodome pagarbą mirusiesiems, kuriems, pripažinkime, tie mūsų žemiški pagarbos ženklai anaipol nėra svarbūs.

Sielovadininkai, etnologai primena, kad Visų šventųjų diena, Vėlinės – tai tylaus dvasinio pabendravimo su Anapilin išėjusiais artimaisiais metas, kuomet jie prisimenami mintimis, maldos žodžiais.

Šiomis ypatingo susikaupimo dienomis vienos žvakės ir kelių gėlės žiedų mirusiesiems pagerbti tikrai užtektu.

Bet daugeliui mūsų vis dar labai sunku pakeisti savo įpročius ir vis dar norisi nustebinti aplinkinius, paskandinant kapus žvakių ir gėlių gausoje, kuri po kelių dienų ar savaičių veršis lauk pro atliekų konteinerių viršū, juose nebetilpama.

Tokia situacija kartojasi jau daugelį metų: lapkričio pradžioje prie kapinių esantys konteineriai tampa mažais sąvartynais, demonstruojančiais mūsų negebėjimą gerbti gyvuosius ir norą nuraminti sąžinę prieš mirusiuosius.

Daugiausia prie kapinių sudaro žaliųjų atliekų: lapų, spyglių, žolės, augalų. Jas surinkus atskirai, jokios bėdos nei vargo nebūtų – šios atliekos keliautų į kompostavimo aikštes, o ten supūdytos vėl būtų naudingos ir reikalingos.



ARATC nuotr. Tvarkydami kapus, dažnai pamirštame tvarkyti atliekas.

Bet kai į šias atliekas kas nors – o tokių būtinai atsiranda – įmeta tuščių stiklinių ir plastikinių žvakių dėklų, dirbtinių gėlių ar kitų kompostavimui netinkamų atliekų, visų žaliųjų atliekų kompostavimas tampa neįmanomas.

Tokias atliekas tenka vežti į jų tvarkymo įmones, kur iš jų išrenkamos visos priemonės. Iš jų daugiausia problemų kelia sudužusių stiklinių žvakių gaubtų šukės. Išvalyti užterštas atliekas tenka žmonėms, kurie būtų labai dėkingi, jei parodytume pagarbą jų atliekamam darbu ir neverstume perrūšiuoti mūsų išmestų šiukšlių, o patys jas tinkamai sutvarkytume.

Alytaus regione prie visų kapinių stovi atliekoms skirti konteineriai. Prie didžiųjų kapinių yra pastatyti specialūs dideli konteineriai žaliosioms atliekoms. Visų sąmoningų žmonių labai prašoma į juos ir mesti tik žaliąsias atliekas.

Visos kitos kapinių atliekos: dirbtinės gėlės, krepšelių ir vainikų karkasai, puokštėms naudojamos oazės, plastikiniai žvakių gaubtai netinka perdurbimui ir metamos į mišrių atliekų konteinerius, kurie, kaip visi pastebi, lapkritį prie kapinių būna pilnutėliai – tuo metu surenkamų atliekų kiekiai išauga dešimtimis tonų. Atitinkamai – ir visų mūsų aplinkos tarša.

Užs.Nr. 76

Stikliniai žvakių gaubtai gali būti perdirbti – tik reikia juos surinkti atskirai, metant į stiklo konteinerius. Tokie konteineriai yra ne visur, nes juos statyti prie nedidelių, nuošalių kapinių yra neracionalu. Daug paprasčiau yra kiekvienam kapų lankytojui nebenaudojamus stiklinius žvakių gaubtus išsivežti ir išmesti juos į prie namų esančius stiklo konteinerius.

Atliekų tvarkytojus, Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro darbuotojus ir aplinkosaugininkus vis dar nemalonina stebina vienkartinį plastikinių bei stiklinių žvakių gaubtų naudojimas.

Tai – kenksminga aplinkai ir neracionalu, nes tokie gaubtai kainuoja tiek pat, o kartais net ir daugiau nei daugkartinio naudojimo stikliniai žvakių gaubtai, kurie gali tarnauti ne vienerius metus – tereikia pakeisti žvakės įdėklą.

Tad einant tvarkyti ir lankyti artimųjų kapų reikėtų vadovautis principu, kad mažiau yra geriau. Mažiau įvairiasiu puošmenų, pirmenybę teikiant gyvoms gėlėms, mažiau žvakių, o jų gaubtų, kuriuos galima naudoti tik vieną kartą – išvis atsisakyti. Tokias tradicijas kurkime, pagerbdami mirusiuosius. Kad patys išeidami šį pasaulį paliktume gražesni.

Užs.Nr. 76



## Amžinąjį atilsį...

Nuoširdžiai užjaučiame Vytautą ŠEŠKEVIČIŲ ir jo artimuosius dėl mylimos Mamytės mirties.

Paprienės gatvės gyventojai

*Mylimas žmogus amžinybėn neišeina – sunkią valandą ir šviesią minutę jis visada šalia: mintyse, prisiminimuose ir darbuose...*

**Liūdime dėl černobylicio Jono SADAUSKO (1951–2020) mirties ir nuoširdžiai užjaučiame velionio žmoną Onutę, vaikus su šeimomis ir visus artimuosius.**

Lietuvos judėjimo „Černobylis“ Prienų komiteto nariai

## SIŪLO DARBA

**Reikalingi** darbininkai karkasinių namų, fasadų, gipskartonio darbams. Darbas komandiruočių principu (12 Eur/val.). **Tel. +370 699 97 333.**

**Reikalinga** rūšiuotoja-įkainotoja dėvėtų drabužių sandėlyje. *Reikalavimai:* spartumas, atsakingumas, greita orientacija. **Tel. 8 687 50 387.**

**Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga:** kambarinė-valytoja, apmokoma dirbti; skambinti telefonu arba galima siųsti CV el. paštu: [pusynebirstone@gmail.com](mailto:pusynebirstone@gmail.com) **Tel. 8 687 53 756.**

## 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.**

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.**

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



**PERKA GALVIJUS**

KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVŲ SVORĮ.  
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMĄ PATYS.

**Tel.: (8-614)93124**



**PERKA**

KARVES, BULIUS, TELYČIAS

**Tel. 8 800 08 801**

**8 620 25 152**

**ATSISKAITOME IŠ KARTO!**

Pagal skerdeną ir gyvų svorį. Brangiai mėsinius.



**BRANGIAI PERKA**

veršelius ir didelius mėsinius galvijus.

**Tel. (8 634) 23551.**

Perkame žemės ūkio paskirties žemę. Telefonas

**+370 612 95 009.**

## PARDUODA

### Kietas kuras

**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.**

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

### Nekilnojamas turtas

**Parduodama:** 0,15 ha žemės sklypas Lakštingalų g. 28, Prienai. 20,97 ha žemės ūkio paskirties sklypas Ringėnų k., Balbieriškio sen., Prienų r. Kaina – sutartinė. **Telefonas: 8 687 22 941.**

### Įvairios prekės

**Parduodame** kiaulės skerdeną puselėmis, lietuvišką, svilintą – 2,85 euro/kg, lenkišką – 2,60 euro/kg. Atvežame. **Tel. 8 607 12 690.**

## Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

# „Valgykite grucės ir nebijokite koronos“ ...

(Atkelta iš 2 p.)

Buvo galima pasirinkti ir karšto rūkymo įvairios žuvies. Kilogramas paltuso kainavo – 16 eurų, šamo – 22 eurus, karpio – 9,50 euro, skumburės – 6,50 euro, karšio – 6,50 euro, eršketo – 16 eurų, seliavos – 12 eurų. Krevetės indelyje kainavo 3 eurus.

Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,60 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,8–1,20 euro. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,80–2 eurus.

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

Kilogramas medaus kainavo 6 eurus, pusės litro stiklainis – 4–4,50 euro.

Ne viename turgaus kampelyje žmonės diskutavo apie artėjančio rimto karantino pasekmes. Ypač baiminosi dėl savo sveikatos problemų senjorės, kurios pirkto vištų, mokėdamos ir 7 eurus, ir 8 eurus už vieną. Moterys įsitikinusias, jeigu susirgs, pagalbos bus sunku surasti, todėl abi sutartinai sakė, jog turi slapty „vaistų“, kurie padeda nuo visų virusų ir rudeni, ir žiemą.

Juokauti, turėti sveiką humoro jausmą ir mokėti net beviltiškoje situacijoje išvelgti jos komiškąją pusę, to ir linkėjo dvi draugės, beje, primindamos, kad pats laikas susitelkti ramiam laiko praleidimui ir mažiau šnekėtis per Vėlines susitikus su giminėmis: „Uždekite, močiutės, savo širdyse amžinosios atminties žvakeles už tuos, kuriuos lankote kapinėse. Paskambinkite gyviesiems telefonu, o su mirusiais tiesiog tyliai pasikalbėkite. Pagalvokite, gal ir turguje, parduotuvėje ko nors nereikia. Pakaks visiems tos grucės. Po mišką geriau pavaikštinėkite ar po savo kiemą“...

## 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, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvorą, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. **Tel. 8 620 85350.**

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

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

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

**Vežame** žvyrą, smėlį, skaldą, juodžemį ir kitus birius krovinius. Ekskavatoriaus paslaugos – 7 t. **Tel. 8 690 66 155.**

**Nebrangiai atvežame** sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. **Tel. 8 645 64 788.**

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

**Šalčio meistras!** Taiso šaldytuvus, šaldiklius. Atvyksta į namus, suteikiama garantija. **Tel. 8 622 02 208.**

**Automatinių skalbimo mašinų, el. viryklių, indaplovių remontas, prijungimas. Atvykstate į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.**

## Musikaltimai nelaimės

### Smurtas

**Spalio 22 d. apie 3 val.** Birštone, Vaižganto g., vyras (g. 1962 m.) smurtavo prieš pažįstamą moterį (g. 1973 m.). Įtariamasis buvo sulauktytas ir uždarytas į areštinę.

**Spalio 23 d. apie 12.20 val.** Prienų r. sav. neblaivus vyras, gim. 1968 m., išgertuvių metu kilusio konflikto metu panaudojo fizinį smurtą neblaivios sugyventinės, gim. 1961 m., atžvilgiu. Vadovaujantis LR BPK 140 str., vyras buvo sulauktytas ir uždarytas į Alytaus apskr. VPK areštinę.

### Dėl buhalterinės apskaitos tvarkymo

Į Alytaus apskr. VPK Prienų r. PK iš Kauno apygardos prokuratūros Alytaus apylinkės prokuratūros persiųstas moters prašymas, kuriame ji nurodo, kad Prienų r. sav., sodininkų bendrijos pirmininkė galimai aplaidžiai ar apgaulingai tvarko buhalterinę apskaitą ir pasisavina bendrijai priklausančias lėšas.

**Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją**

# Ačiū rašytojai Aldonai Ruseckaitėi

Spalio 17-osios popietę Jiestrakio bibliotekoje viešėjo kraštiečių rašytoja Aldona Ruseckaitė.

Su bibliotekoje susirinkusiais skaitytojais Aldona Ruseckaitė dalinosi prisiminimais apie savo vaikystės, jaunystės metus, gimtąjį Ingavangį ir šalia esantį Šilavotą. Ji prisipažino, kad, žvelgiant iš dabartinės pozicijos, jaunystėje ryžto, noro ir drąsos jai netrūko – vos baigusi Šilavoto mokyklą, ji pradėjo dirbti Naudžiūnų, o vėliau Jiestrakio pradinėje mokykloje. Kiek padirbėjusi mokytoja nusprendė kipti į lietuvių kalbos ir literatūros mokslus. Prisimindama jaunystės ir studijų metus, Aldona Ruseckaitė pasakojo, kad jos tikslas buvo išleisti ploną baltu viršeliu poezijos knygėlę. Šiandien ji gali didžiuotis išleidusi ne vieną poezijos bei prozos knygą. Aldona Ruseckaitė, dirbdama Maironio lietuvių literatūros muziejaus direktore, daug laiko skyrė Maironio, Žemaitės, V. Mačernio, S. Nėries gyvenimo ir kūrybos tyrinėjimams, todėl įdomu buvo klausytis jos pačios atrastų tikrų faktų iš šių žymių Lietuvos rašytojų gyvenimo, kurie vėliau sugulė į knygas, taip pamėgtas skaitytojų. Klausant Aldonos Ruseckaitės, galėjai pasijausti lyg istorijos, lietuvių literatūros pamokoje. Tačiau ji nebuvo nuobodė, netgi priešingai – kupina



netikėtų istorijų, įvairių gyvenimiškų vingių.

Susitikimas buvo šiltas ir jausmingas. Ačiū rašytojai Aldonai Ruseckaitėi, kad rado laiko Jiestrakio žmonėms. Ir ačiū Gedui Černiauskui, kuris tęsia draugystę su Jiestrakio bibliotekos lankytojais ir juos džiugina dainomis.

# Kviečiame susipažinti su mūsų istorija!

Šiais metais VšĮ „Baltijos edukacinių technologijų institutas“ kartu su „Nationaline distancinio mokyimo asociacija“ įgyvendino projekto „Prisijungusi Lietuva: efektyvi, saugi ir atsakinga Lietuvos skaitmeninė bendruomenė“ bendruomenių įtinklinimo konkursą. Gegužės mėnesį Veiverių bendruomenė džiaugėsi kartu su Veiverių biblioteka laimėjusi prizą už projektą konkurse.



Veiverių kraštas Lietuvos istorijoje išpaudė labai gilų pėdsaką. Visa seniūnijos bendruomenė nuoširdžiai didžiuojasi savo krašto didvyriais, istoriniais momentais ir, siekdama perduoti šį jausmą ateinančioms kartoms, yra pastačiusi paminklus ir atminimo ženklus, žyminčius atmintinas vietas. Šio projekto tikslas buvo perkelti visas įsimintinas vietas į elektroninę erdvę.



Pasitelkus IT specialistą buvo sukurti QR ženklai ir jau galima telefonuose perskaityti pagrindinę informaciją apie objektus. Sukurta erdvė, kurioje turistai, mokiniai, bendruomenės nariai gali rasti konkrečią, prieinamą informaciją. Džiaugiamės galimybe turistams kuo išsamiau susipažinti su mūsų krašto istorija. Nuoširdžiai kviečiame stabtelėti ir daugiau sužinoti apie mūsų kraštą.

# Žygis Jiezno seniūnijos partizanų takais

Jiezno seniūnijoje, apie 2 kilometrus nuo Jiezno miesto, yra Linkgėniškių kaimas. Anksčiau būta nemažo kaimo, o dabar išlikusios tik kelios sodybos. Medinis kryžius, paminklinis akmuo, vienas kitas ažuoliukas buvusių sodybų vietoje byloja apie 1945m. balandžio 23 d. įvykius.

Spalio 17 dieną Jiezno miesto seniūnas **Algis Bartusevičius**, LŠS Kauno Vytauto Didžiojo 2-osios rinktinės Prienu 206 kuopa ir Kašonių biblioteka organizavo žygį į Jiezno seniūnijoje Linkgėniškių kaime esantį kančių kalnelį, kur 1945 metais balandžio 23 dieną apleistame Joneliūno name Jiezno valsčiaus sribų gyvi buvo sudeginti Pelekonių kaimo gyventojai **Jonas Zencevičius**, **Martynas** ir **Juozas Mickai**, Mediniškių kaimo gyventojas **Julius Traidaras** ir Paverknių kaimo gyventojas **Juozas Ginkus**. Nepriklausomybės laikais partizano **Jono Zaparacko** iniciatyva pastatytas laukų akmuo, granitinė lenta su išskaltomis kankinių pavardėmis.

Žygyje dalyvavo šio renginio iniciatorius, Jiezno seniūnijos seniūnas **Algis Bartusevičius**, jaunieji šauliai iš Jiezno ir Stakliškių gimnazijų bei Išlaužo pagrindinės mokyklos, taip pat LŠS Kauno Vytauto Didžiojo 2-osios rinktinės šaulys **Julius Proškus**.



Buvo sutvarkyta tragedijos vieta, pagerbti čia žuvę partizanai.

Šaulys **Julius Proškus** supažindino susirinkusius su tragedijos archyvine medžiaga, o Kašonių bibliotekininkė papasakojo, kaip šią tragediją mena dar gyvos Pelekonių kaimo gyventojos **Marijona Žu-**

**romskaitė-Subatienė**, gimusi 1926 metais, ir **Alfonsa Stankevičiūtė-Bajorienė**, gimusi 1923 metais, bei kiti Pelekonių kaimo gyventojai.

Taip pat buvo pagerbti žuvę ir nukankinti partizanai Jiezno miesto kapinėse.

**Danutė Bajorienė**

# Būkime matomi

Spalio 15 d. Naujosios Ūtos bibliotekoje vyko projekto „Prisijungusi Lietuva“ bendruomenių įtinklinimo konkurso projekto Naujosios Ūtos kaimo bendruomenės baigiamasis renginys.

Naujosios Ūtos kaimo bendruomenės idėja ir tikslas buvo sukurti internetinį facebook puslapį. Interneto galimybes panaudoti informacijos gavimui ir sklaidai, bendravimui, gebėjimų ugdymui bei bendruomenės žinomumo didinimui.

Projektas suteikė naudą visiems bendruomenės nariams ir sustiprino bendruomenės veiklos žinomumą, suteikė pridėtinę vertę bendruomenės gyvenamajai vietai ir paskatino gyventojus naudotis internetu. Dalyvavimas projekte taip pat paskatino bendruomenės narius, jaunimą, senjorus naudotis skaitmeniniais įrenginiais, internetu.



**Sonata Milušauskienė**

**ĪMONĖ**  
BRANGIAI PERKA  
BULIUS, TELYČIAS, KARVES.  
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.  
Tel. 8 687 73 691

Viena didžiausių Īmonių Lietuvoje  
tiesiogiai perka  
karves, bulius, telyčius.  
Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.  
Tel. 8 635 07 197

„Gyvenimas“ –  
laikraštis Jums  
ir apie Jus!

**GRASTA**  
AKMENS ANGLIS  
BRIKETAI, GRANULĖS  
8 687 36216  
Kęstučio g. 99, Prienai  
www.grasta.lt  
VASAROS NUOLAIDOS!!!



# Gyvenimas

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

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

Redaktorė **Ramutė Šimukauskaitė**

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

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

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

**ALYTAUS SPAUSTUVĖ**