



Paba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo šeštadienio – priešpilis. Saulė teka 8 val. 16 min., leidžiasi 16 val. 48 min. Dienos ilgumas 8 val. 32 min.

Vardadieniai: šiandien – Gilda, Gildas, Gildutis, Nygaila, Nygailė, Nukanta, Nykantas, Žiba, Žibūnė, Žibuolė, Žibutė, rytoj – Banga, Bangius, Bangys, Banguolė, Banguolis, Milgauda, Milgaudas, Milgaudė, Milius, Vilnė, penktadienį – Budvyda, Budvydas, Budvydė, Budvilas, Budvilė, Judra, Judrė, Skirma, Skirmantas, Skirmantė, Skirmas.

Mokytojo Tomo Ferdinando Žilinsko 180-ąsias 2 p. gimimo metines minint

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą:

Kaip apsaugoti vaikus nuo tymų? 3-4 p.

Moterys, rūpinkitės savo sveikata! 4 p.

Žiemą padidėja sergamumas užkrečiamosiomis ligomis 5-6 p.

„Nesidžiauk radęs, neverk pametęs“... 7 p.

Parodoje „ADVENTUR 2020“ – sveikatos turizmo naujienos 8 p.

PRENUMERUOK „Gyvenimą“!

SKAITYK „Gyvenimą“!

GYVENK su „Gyvenimu“!

Būk su „Gyvenimu“ ir 2020-aisiais!

„Gyvenimą“ galite užsiprenumeruoti paštuose, pas laiškanesius, platinimo agentūroje Birštone, redakcijoje ir elektroniniu paštu: zina@gyvenimas.info.

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

IMONĖ
nuolat perka geromis kainomis
GALVIJUS
Atsiskaitome iš karto.
Mokame 6 ir 21 proc.
Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

Būti šviesos spinduliu kitiems, pačiam skleisti šviesą – didžiausia laimė, kurią gali pasiekti žmogus...



Praėjusį penktadienį Prienų kultūros ir laisvalaikio centre skambėjo muzika, liejosi padėkos ir sveikinimo žodžiai – čia vyko tradicinės „Gyvenimo“ laikraščio organizuojamos Padėkos dienos baigiamoji šventė. Jos metu buvo prisiminti reikšmingi 2019-ųjų akcentai ir iniciatyvos, padėkota žmonėms, savo darbais puošiantiems Birštono ir Prienų kraštą.

Dvidešimt trejų metų patirtis kalba apie tai, kad tokių apdovanojimų tikrai reikia, nes apie kai kurias organizacijas, asmenybes, jų poelgius bei darbus ne visada išgirstame. O juk mes visi esame unikalūs ir reikalingi. Širdingai dėkojame visiems, kurie buvate kartu Padėkos dienoje, kurie tikite ir pasitikite „Gyvenimu“.

Daugiau apie šventę ir nominacijas pelniusius žmones – „Birštono versmėse“ ir kituose laikraščio numeruose bei www.gyvenimas.info



„Gyvenimo“ skaitytojai Metų žmogumi Prienų r. savivaldybėje išrinko UAB „Strielčių lėptjūvė“ įkūrėją ir vadovą Antaną KAVALIUSKĄ.

Praėjusiais metais UAB „Strielčių lėptjūvė“ minėjo savo veiklos 25-metį. Tai – socialiai atsakinga, aukštos kultūros įmonė, įsitraukianti į įvairius projektus, neatsisakanti padėti nelaimės ištiktiems žmonėms, remianti gražias iniciatyvas ir aktyviai įsijungianti į Prienų ir Birštono krašto bendruomenės gyvenimą.

Antano Kavaliausko ir jo šeimos iniciatyvos ir investicijų dėka senas, apleistas buvusios Birštono pradinės mokyklos pastatas tapo moderniu viešbučiu - restoranu. „Pušynė“ gražiai įsiterpė tarp aukštos klasės paslaugas teikiančių įmonių kurorte.

– Žmogaus gyvenime 25-eri metai siejami su jaunyste, ieškojimais ir darbinės veiklos pradžia. Verslo įmonei – tai jau istorinis įvykis, ženklus įvairiomis patirtimis bei iššūkiais, – įmonės jubiliejaus proga sakė Antanas Kavaliauskas.

„Metų žmogaus“ nominacijos įteikimas tik dar vienas patvirtinimas apie pelnytą pasitikėjimą, įveiktus iššūkius ir sukaupytą patirtį.



„Gyvenimo“ skaitytojai „Metų projekto“ rinkimuose aktyviai balsavo ir už Išlaužo Švč. Mergelės Marijos Krikščionių Pagalbos bažnyčios ir kapinių sakralinio simbolio – Švč. Mergelės Marijos Maloningosios statulos – atnaujinimo iniciatyvą, kurią kartu su skulptoriais, pagalbininkais ir rėmėjais įgyvendino Išlaužo parapijos klebonas, teologijos mokslų daktaras Vilius SIKORSKAS.

Parapijiečiai taip pat dėkingi klebonui už prasmingus darbus, renovuojant bažnyčią ir tvarkant jos aplinką, o ypač už dėmesingumą ir nuoširdų santykį su tikinčiaisiais. Kauno sakralinės muzikos mokyklos direktoriaus, bažnytinės muzikos magistro, dr. Viliaus Sikorsko dėka bažnyčia atgijo, prisipildė maldingumo ir skambesio. Didelio pasisekimo sulaukė Išlaužo bažnyčioje surengtas Respublikinis vaikų ir jaunimo chorų giesmių Marijai festivalis „Marija – Motina mūsų“.



Onutės Valkauskienės nuotraukos



Šventės metu savo dainomis susirinkusiuosius džiugino prieniškė Aira RADVILAVIČIŪTĖ, birštonietės sesutės Adrija ir Austėja SUCHOCKAITĖS ir svingo ir džiazo trio „Ditties“ vokalistės Rūta JAKULYTĖ, Veronika ČIČINSKAITĖ-GOLOVANOVA ir Rūta ŠVIPAITĖ.



Tai, kas išaugina...

Projektą remia

 SPAUDOS,
 RADIO IR
 TELEVIZIJOS
 RĖMIMO
 FONDAS

 Pažink savo kraštą
 ir jo švietėjus

Mokytojo Tomo Ferdinando Žilinsko 180-ąsias gimimo metines minint

Tomas Ferdinandas Žilinskas gimė 1840 metais sausio 19 dieną Marijampolės rajone, Domeikuose. Mokėsi Marijampolės keturklasėje mokykloje, Suvalkų gimnazijoje. Baigęs gimnaziją, 1863–1866 metais studijavo Varšuvos aukštosios mokyklos juridiniame skyriuje. 1866 m. buvo paskirtas Veiverių pedagoginių kursų lietuvių valstiečių vaikams mokytoju. 1872 m. kursai pavadinami mokytojų seminarija. Tomas Žilinskas dėstė matematiką, gamtos mokslus, lietuvių kalbą, higieną, kartais ir geografiją, mokė seminaristus bitininkystės. Veiveriuose išdirbo 37 metus ir kartu su kitais pedagogais parengė apie 700 mokinių. Anot J. Jablonskio, T. Žilinskas buvo „Didis Lietuvos mokytojų patriarchas, auklėtojas, mokėjęs sunkiausiomis aplinkybėmis dirbti savo krašte“.

Tomas Žilinskas, dar vadinamas Lietuvos mokytojų tėvu, žmogus – Veiverių legenda – nuo seminarijos įkūrimo iki 1903 m. pergyvenęs aštuonis jos vadovus, išvengęs konfliktų su vadovybe, pats vedęs lenkė ir užauginęs vaikus lietuviais. Kokią įtaką jis padarė būsimiems lietuviškų mokyklų kūrėjams?

Tomas Žilinskas – išeivis iš tų XIX a. vidurio šeimų, kurios pirmenybę teikė lenkiškajai kultūrai. Tėvas ilgai buvo Paežerių valsčiaus teisėjo padėjėju. T. Žilinskas prisiminė: „Mokytojas (samdytas namų) su mano tėvu ir su mumis visais savo mokiniais tik lenkiškai kalbėdavo ir dėstydavo. Lenkiškai visuomet kalbėdavo su mumis ir tėvas. Motina tik lietuviškai kalbėdavo, lenkiškai suprasedavo, bet aš jos negirdėjau, kad būtų kada nors ištarusi nors vieną žodį. Su mumis ji tik lietuviškai kalbėdavo, bet mus ragino lenkiškai kalbėti: „Jūs, vaikai, kalbėkit ir į mane lenkiškai, aš suprantu“, – sakydavo ji, bet pati netardavo nei vieno žodžio“.

Jis buvo geras Lietuvos istorijos žinovas ir šias žinias perteikė vaikams. Jau vaikystėje, namuose, T. Žilinską gaubė, nors ir pasyviai, lietuviškoji savijauta, čia jis įgijo pirmąsias Lietuvos istorijos žinias. Nuo vaikystės turėjo progos stebėti valdininkų santykius. Tomas Ferdinandas Žilinskų šeimoje buvo šeštas vaikas. Už jį jaunesnio brolio Jono vaikas istorijoje žinomas kaip poetas Jonas Žilius. Taigi T. Žilinskas – poeto dėdė. Nors tėviškės ūkis buvo nemažas, gausioje šeimoje niekas nebuvo lepinamas. Tomo Ferdinando šeimoje taip pat buvo gimę aštuoni vaikai. Penki mirė jauni, užaugo trys.

T. Žilinskas, atvykęs į Veiverius, nežinojo, kad šios mokyklos užduotis – ne rengti lietuviškų mokyklų ugdytojus, o jų rusintojus. Tad pradžioje T. Žilinskas neturėjo ir veiklos gairių. Kaip pedagogo, jo būta kieto ir

nuoseklus. Jis greitai pastebėdavo mokinį, pradėdantį tingėti, ir nepalikdavo jo ramybėje tol, kol to įpročio iš jo neišvairdavo. Jis aiškino, jog nereikia savo kūno lepinėti ir jam pataikauti, reikia miegoti ant kieto čiužinio, mankštinti kūną ir valgyti juodą duoną. T. Žilinskas su kitais mokytojais kalbėdavo rusiškai. Tačiau inspektoriui negirdint, per pertraukas, sode ar kambariuose į moksleivius prakalbėdavo ir lietuviškai; matematikos ir gamtos pamokų metu lietuviškai ir subardavo: „rimbas“, „pelų maišas“, „už ausų ištraukti“. Tie pabarimai, „pasakyti seminarijos klasių sienose, ne tik neįžeisdavo, bet mums, lietuviams, patį mokytoją darė lyg artimesnį, atmindami esant tarp mūsų tautinį sąryšį. Deja, ryškiau ir giliau šis sąryšis minimu laikotarpiu nesireiškė ir, žinoma, negalėjo reikštis, atsimebant tą režimą, kuris anuo laiku slėgė ne tik seminariją, bet ir Lietuvos visuomenę“, – rašė A. Vokietaitis, čia mokėjęs 1893–1897 m. Draudžiant lotyniškų rašmenis, per lietuvių kalbos pamokas T. Žilinskas, nors ir kalbėdamas rusiškai, pagrindinį dėmesį skyrė žodiniam lietuviškų tekstų mokymui. O matematikos bei gamtos pamokose pabrėždavo lietuvių kalbos gražumą, turtingumą, žadino meilę gimtajai kalbai. Labiau T. Žilinsko lietuviškoji sąmonė išryškėjo pasirodžius „Aušrai“. „Aušra“ jam atnešdavo Ksv. Sakalauskas ir J. Andziulaitis.

1901 m. T. Žilinskas bendravo ir su slaptu moksleivių savišvietos rėmėju, perspėdavo apie galimas kratas, o ir pats kratų metu draudžiamos spaudos „nepaslėpdavo“. 1903 m. persikėlęs į Kauną, jis ir čia nenuirimo be veiklos – mokytojavo vyrų gimnazijoje, Adamčiko progimnazijoje, komercijos, dailės mokyklose. Karo metu išsikėlęs į Rusiją, organizavo mokyklą tremtinių vaikams,



T. F. Žilinskas Voroneže 1916 m. vasarą.

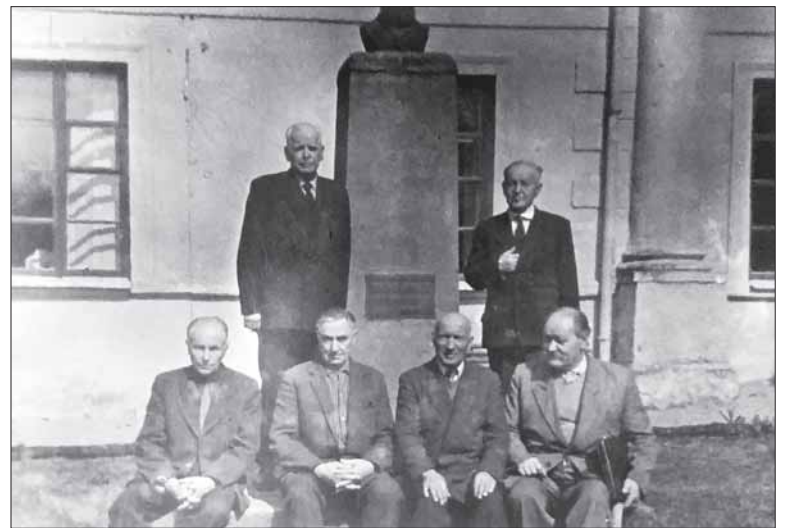
prieglaudų vedėjų mokyklą. Santykiuose su žmonėmis jo demokratiškumo principas buvo ne lūpose, o darbuose. Pavyzdžiui, ateina pas kokią žmogelį, tas kiša kur gražesnę kėdę, o jis – klest, ir jau sėdi ant slenksčio. T. F. Žilinskas sakydavo: „Kas nori pasipuikuoti prieš paprastą žmogų, išsiduoda esąs ne mokytas, o tik pamokytas“. T. Žilinskas sudarė sąlygas seminaristams padainuoti ir per matematikos pamokas. Dar Pedagoginiuose kursuose atlikdami praktiką, trečiakursiai bazinės mokyklos pirmaklasių, be bažnytinių ir vyriausybinių himnų, mokė ir rusiškų bei lietuviškų dainų. XX a. pradžioje seminarijos moksleivių aktyvumas padidėjo. 1901 m. veikė slaptas būrelis, kuriam priklausė aštuoni trečiakursiai ir vienas antrakursis. Metų pabaigoje prie būrelio prisijungė ir mokytojas T. Žilinskas.

T. Žilinskas kitų tautų atžvilgiu buvo tolerantiškas ir nuoširdus. Gyvendamas Kaune, sugyveno su žydais, vokiečiais. Žmoną turėjo lenkė, varšuvietė, ir su ja pavyzdžingai derino abiejų tautų papročius ir tapatybę: jos nevaržė, visą gyvenimą leido būti tuo, kuo ji buvo – lenke.

Senatvėje T. Žilinskas stengėsi kuo ilgiau pagyventi kaime, šalia



T. F. Žilinsko kapas Šunskų kapinėse. Paminklas pastatytas 1926 m. Paminklo autorius dail. J. Pautienius.



Paminklas biustas T. F. Žilinskui prie buvusios Veiverių mokytojų seminarijos pastato. Atidengtas 1931 06 30 (Dail. A. Aleksandravičius). Jį pastatė buvę mokiniai. Nuotraukoje: buvę seminarijos auklėtiniai 100-ųjų metinių proga (1866–1966). Nuotr. Br. Janušausko, 1966 m.

tėviškės. Būstą jam užleisdavo Žiūrų – Gudelių mokyklos mokytojas, buvęs jo mokinys, veiverietis. Tėn 1925 m. birželio 22-ąją, eidamas 86-uosius, ir mirė. T. F. Žilinskas palaidotas Marijampolės rajone, Šunskų kapinėse.

Po mirties jis nebuvo pamirštas. 1918 m. Veiverių mokytojų seminarijos patalpose įkūrus progimnaziją,

jai buvo suteiktas Tomo Žilinsko vardas. 1931 m. priešais buvusią seminariją pastatytas T. F. Žilinsko paminklinis biustas. 1925 m. progimnazija pavadinta vidurine mokykla. 1940 m. panaikintas Tomo Žilinsko vardas sugražintas tik 1989 m. 2006 m. Veiverių Tomo Žilinsko vidurinei mokyklai suteiktas gimnazijos statusas.

Iš Tomo Žilinsko atsiminimų

„...Šiaurys vėjas pūtė ir pūtė, visos svajos, visi idealai reikėjo savy slėpti. O valdininkai iš visų didžiulių Rusų kraštų plaukė ir plaukė. Ir kiekvienas iš jų stengėsi pasižymėti didesniu rusinimo gebėjimu, kad tuo padengtų savo ne mokslą. Taip ėjo nuo pradžios mano buvimo Veiveriuose ligi galo vis žiauryn tamsyn. Gal viens kits buvusių mano geresnių, jautresnių mokinių šį tą papasakos... čia tik pridursiu, jog Globėjų pragyvenau apie septynetą, Direkcijos viršininkų apie aštuoneta, o draugų rusų kalbos mokytojų apie dešimt. O auklėtinių mokytojų, išėjusių prie manęs seminariją, bus ne mažiau, kaip 700... Veiveriai man ypač labai įkyrėjo keleriais paskutiniaisiais metais. Čia buvo nuolatinės mokinių kratos, suėmimai. Neretai per Veiverius važiuodavo po kelis vežimus žandarų, žiemskių ir grįždavo prisigobę suimtuųjų atgal. Veždavo suimtus petrakovo ir kitų Lenkų mokytojus, buvusius Veiverių seminarijos auklėtinius. Matyt, tai darė, norėdami nugąsdinti mokinius“.

Lietuvos mokykla, 1920 m.

Tomo Žilinsko pažįstamų atsiminimai

„...Jis yra mums brangus, nes jis – mūsų pačių dvasios simbolis. Begyvendamas Kaune, nuo nieko neatsisakė: vėl kantriai mokė, inspektoriavo, viską žinojo, bent kas kitų daroma, jei pats kur nebetesėjo prisidėti ir pabendradarbiaut...“

 Vaižgantas
 Lietuvos mokykla, 1920 m.

„Aš, jo mokinys, dėkoju jam iš savo širdies gilumos, kad iš jo gražių pamokymų supratau, kur mano tėvynė, kad uoliai mokė mane krašto kalbą mylėti ir šiek tiek tautos naudai pasidaruoti, kad jau 1883 m. pataikinau „Kur banguoja Nemunėlis“ jaunimui kaimuose giedot ir lietuviybės sėklas Tėvynėje sėti. Kad nemoku rūkyti, girtuokliauti ir kazyruioti, taip pat sakau aciū gerb. mano mokytojui Tomui“.

Ksaveras Sakalauskas

Parengė Snieguolė Kleizaitė

Informacija ir nuotraukos iš Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos muziejaus fondų.



Buvusios T. F. Žilinsko tėviškės vaizdas apie 1952 m. Šiuo metu šių pastatų nebėra. Nuotr. J. Zigmanto. 1952 m.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas (2020 m., sausis)

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kaip apsaugoti vaikus nuo tymų?

Negerėjant tymų epidemiologinei situacijai Kauno apskrityje, Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas primena, kaip tėveliai galėtų pasirūpinti savo vaikų apsauga nuo tymų. Per 2019 m. Lietuvoje buvo registruoti 834 sergantys tymais asmenys. Iš jų šiek tiek daugiau kaip pusė – 425 sergantys asmenys – gyveno Kauno apskrityje. Prienų rajone tymais sergantys asmenys sudarė 1,9 proc. (8 atvejai). Šiais metais Kauno apskrityje registruotas 1 susirgimo tymais atvejis.

Registruotų susirgusių tymais asmenų skaičius Lietuvoje 2020 metais



Skiepai apsaugo nuo tymų

Efektyviausia priemonė, apsauganti nuo tymų, yra skiepai kombinuota tymų, raudonukės, epideminio parotito (MMR) vakcina. Vaikai skiepjami pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių dviem MMR vakcinoms dozėmis 15–16,5 mėn. ir 6–7 m. amžiuje. Jeigu Jūsų vaikas dėl kokių nors priežasčių nebuvo paskiepytas dviem MMR vakcinoms dozėmis, rekomenduojame kreiptis į savo šeimos gydytoją. Net ir pavėluotai skiepiant vaikus pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, už šias vakcinas mokėti nereikės. Siekiant apsaugoti kolektyvą nuo tymų plitimo, būtina, kad ne mažiau kaip 95 proc. kolektyvo narių nebūtų imlūs tymams.

Kokios priemonės vykdomos mokykloje, jeigu įtariami tymai?

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistai, gavę informaciją apie įtariamą tymų susirgimą, nustato artimą sąlytį turėjusius asmenis, parengia siuntimą pas šeimos gydytoją ir rekomenduoja neskiepytiems, nepilnai skiepytiems (skiepytiems viena MMR vakcinoms doze), nesirgusiems asmenims per 72 val. nuo sąlyčio pasiskiepyti viena MMR vakcinoms doze valstybės biudžeto lėšomis. Nesuspėjus pasiskiepyti per nurodytą laikotarpį, būtina išlaukti visą inkubacinį laikotarpį (21 d.) ir pasiskiepyti, jeigu nesusergama. Visiems, sąlytį su sergančiu tymais turėjusiems asmenims, rekomenduojame

(Nukelta į 4 p.)

Balbieriškio seniūnijos gyventojai mokėsi šiaurietiškojo ėjimo technikos

Šiaurietiškas ėjimas yra ne tik puiki aktyvaus laisvalaikio leidimo, bendravimo priemonė, bet ir viena efektyviausių bei prieinamiausių fizinio aktyvumo, judėjimo ir sveikatos stiprinimo formų.



Ši puiki sveikatos saugojimo bei stiprinimo priemonė teikia nemažą naudą sveikatai: tai daug efektyviau nei paprastas ėjimas, nes žygiuojant su specialiomis lazdomis sunaudojama iki 50 proc. daugiau energijos nei vaikščiojant be lazdų; apkraunama iki 90 procentų kūno raumenų, mažesnė apkrova tenka sąnariams; reguliuojasi kvėpavimas, gerinamas širdies

ir kraujagyslių sistemos darbas; išlaikoma taisyklinga laikysena, eiseną tampa žvalesnė; į darbą įtraukiami viršutinė kūno dalis; vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų raumenys; šiaurietiškas ėjimas padeda sudeginti iki 70 proc. daugiau kalorijų nei einant įprastai; ugdoma ištvermė, ilgiau išliekama gyvybingiems, darbingiems.

Sausio 16 dienos rytą Balbieriškio seniūnijos parke susirinko gausus būrys Balbieriškio seniūnijos gyventojų, norinčių rytą pradėti aktyviai – su mankšta, išmokti šiaurietiškojo ėjimo technikos. Visi dalyviai buvo žingeidūs, stengėsi kuo geriau išmokti ėjimo žingsnelius. Dėkojame visiems dalyvavusiems ir lauksime kituose užsiėmimuose.

Kaip užkirsti kelią apsinuodijimams?

Buitinė chemija

Visas buityje naudojamas chemines medžiagas laikykite atskirai nuo maisto produktų, pavojingus chemikalus – rakinamose spintelėse ar kitose vaikams nepasiekiamose vietose.

Nė akimirka nepalikite be priežiūros preparatų, kuriuos naudojate. Dauguma nelaimingų atsitikimų įvyksta tada, kai suaugusieji nueina atsiliepti telefonu ar atidaryti durų, palikę pasiekiamus chemikalus ar vaistus. Net ir naudojimo metu preparatus laikykite uždarytus.

Visus buityje naudojamus produktus po naudojimo iš karto padėkite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Skystų cheminių medžiagų pakuotes po naudojimo kruopščiai nuvalykite, tuščias pakuotes prieš išmesdami išplaukite.

Pirkdami priemones atkreipkite dėmesį, ar dangteliai yra apsaugoti nuo vaikų; juos sunkiau atidaryti. Tačiau nepamirškite, kad tai tik apsaugos priemonės, kurias vaikai po kurio laiko įveikia. Perskaitykite ant pakuočių pateiktus perspėjimus.

Visas medžiagas laikykite originaliose pakuotėse, neperpilkite ir neperpakuokite medžiagų, kad vėliau jų nesusipainiotumėte! Nelaikykite pavojingų medžiagų likučių netinkamuose induose (pvz.: gerimų buteliuose, maisto produktų pakuotėse ir pan.). Nenuplėškite etikečių.

Vaistai

Vaistus laikykite atskirai nuo kitų buityje vartojamų preparatų, vaikams nepasiekiamoje vietoje, užrakintus. Nevartokite vaistų tamsoje. Netyčia išgėrus ar padavus ne tuos vaistus, visais atvejais būtina pasikonsultuoti su Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais.

Venkite vaistų vartojimo vaikų akivaizdoje, nevadinkite jų saldinais. Vaikai mėgsta mėgdžioti suaugusiųjų elgesį ir, Jums nematant, gali neatsispirti pagundai pasivaizinti „saldinais“.

Mokykite vaikus vaistus vartoti tik tada, kai duoda suaugusieji, neleiskite jų vartoti savarankiškai. Neduokite vaikui suaugusiesiems skirtų vaistų.

Pirkdami nereceptinius preparatus, atkreipkite dėmesį, ar jie skirti vidiniam ar išoriniam naudojimui ir ar leidžiama jų duoti vaikams.

Augalai

Patikrinkite savo sodą (ir ypač nežinomą teritoriją), prieš leisdami vaikui jame žaisti. Pasidomėkite Jums nežinomais augalais ir grybais, paaiškinkite vaikams, kodėl negalima jų valgyti. Namuose auginami nuodingi augalai turi būti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Žinokite visų namuose ir sode auginamų augalų pavadinimus, pasiskaitykite apie juos, kad žinotumėte, kurie jų nuodingi ir kelia pavojų vaikams. Greičiausiai juos atpažinsite naudodami botaninį pavadinimą. Pirkdami naują augalą pasiteiraukite jo botaninio pavadinimo ir jį užrašykite.



bet kokios apsaugos priemonės laikui bėgant darosi neveiksmingos, labai svarbu kuo anksčiau pradėti vaiką mokyti paklausti, ar daiktas valgomas, paaiškinti, kodėl svarbu neimti chemijos priemonių.

Nepamirškite,

bet kokios apsaugos priemonės laikui bėgant darosi neveiksmingos, labai svarbu kuo anksčiau pradėti vaiką mokyti paklausti, ar daiktas valgomas, paaiškinti, kodėl svarbu neimti chemijos priemonių.

Informacijos šaltinis



SAM ESSC
Apsinuodijimų informacijos biuras

Ugdymo įstaigos neturi teisės reikalauti vaikų sveikatos duomenų

Išaiškėjus faktams, kad Vilniuje ugdymo įstaigų nelankymui pagrįsti iš tėvelių reikalaujama išrašų iš medicininių dokumentų, esančių e. sveikatos sistemoje, kur pateikiami itin jautrūs sveikatos duomenys, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) imasi aiškinti situaciją. Tuo pačiu savivaldybėms ir tėveliams primena, kad darželiai ir mokyklos negali reikalauti nei popierinių 094/a formos medicininių pažymų, nei elektroninių, kuriomis anksčiau buvo pateisinamas vaiko neatvykimas.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos teigimu, Vilniaus tarybos priimti sprendimai, savaip interpretuojant asmens duomenų apsaugos reikalavimus, negali būti pateisinami.

„Praėjus beveik pusmečiui nuo naujųjų įsigaliojimo, regis, jau visi buvo apsipratę su jomis, o vaiko neatvykimą tėvai pateisindavo savo raštais. Deja, iš tėvelių sužinojome, kad Vilniaus miesto savivaldybė patvirtino tvarką, pagal kurią nuo šių metų sausio tėvai vel turi varstyti medikų duris ir traukti išrašus iš e. sistemų. Taigi paaiškiname dar kartą, kad nelankymui pateisinti negali būti teikiami medicininiai išrašai, nes tai yra itin jautri sveikatos informacija. Tėvai negali būti verčiami tai daryti, nes sveikatos informacija nėra niekaip susijusi su ugdymu, o gydytojas nėra dokumentų pildytojas ar pažymų rašinėtojas“, – sako ministras A. Veryga.

Jo teigimu, pateisinimus dėl nelankymų turi pateikti tėvai, o ne medikai. Kaip rodo praktika ir gyvenimiškos situacijos, nelankymai būna ne tik dėl ligos. Be to, ir lengvai susirgus, pavyzdžiui, esant stipriai



slogai ar kosuliui, nebūtina vykti pas gydytoją, jei tėveliai konsultuojasi nuotoliniu būdu su savo šeimos gydytojais.

Tokia situacija negali toliau tęstis. Tād yra oficialiu raštu kreiptasi į Vilniaus miesto savivaldybę ir Valstybinę asmens duomenų apsaugos inspekciją.

Ir ugdymo įstaigos, ir tėveliai turi žinoti, kad ugdymo įstaigos mokesčio už vaikų ugdymą ar maitinimą administravimo ir praleistų pamokų pateisinimo tikslais negali reikalauti vaikų sveikatos duomenų, remdamiesi nei tėvų sutikimu, nei sutarties vykdymo pagrindu. Šiuo klausimu ne kartą kreiptasi į Valstybinę duomenų apsaugos inspekciją, kuri tik patvirtino, jog sveikatos duomenų tvarkymas ugdymo įstaigose, neturint tam teisinio pagrindo, yra neteisėtas.

(Nukelta į 4 p.)

Moterys, rūpinkitės savo sveikata!

Moters sveikata priklauso ne tik nuo jos fiziologinių savybių, tačiau ir nuo aplinkos, savivertės, mitybos ir fizinio aktyvumo. Taip pat labai svarbu suvokti, jog skirtingais gyvenimo tarpsniais nevienodai reikia rūpintis ir savo sveikata. Vidutinė moterų gyvenimo trukmė ilgesnė negu vyrų, tačiau sveikatos problemų jos turi daugiau. Moterys dažniausiai miršta dėl širdies ir kraujagyslių ligų (65,1 proc.), piktybinių navikų (17,9 proc.), virškinimo sistemos ligų (4,5 proc.). Šiuo metu Europoje moterys daugiausia serga krūties (28 proc.), storosios žarnos (13,2 proc.), plaučių (6,7 proc.), gimdos (5,8 proc.), gimdos kaklelio (3,8 proc.) piktybiniais navikais.



Laikotarpis nuo dvidešimties iki trisdešimt penkerių daug kam gali atrodyti it neribotų galimybių metas, tačiau daugeliui moterų jis yra ištis nelengvas. Praėjus paauglystės nerimui, iškart atsiranda kitų streso šaltinių: studijos, karjeros pradžia, šeima. Šiuo laikotarpiu moterys dažnai tampa pasyvios, nes dirba sėdimą darbą. Jei jauna moteris neišsugodė tinkamų judėjimo ir mitybos įpročių, visiškai neturi supratimo apie sveikesnio maisto gaminimą, dažnai priauga svorio. Norint išlikti sveika, būtina maitintis reguliariai, subalansuotai ir būti fiziškai aktyvia. Nors raumenų masė ir kaulų tankis šiuo gyvenimo laikotarpiu būna pačios puikiausios formos, būtina judėti kasdien: vaikščioti bent 30 minučių per dieną, važiuoti dviračiu, atlikti raumenų stiprinimo treniruotes ir kitas fizines veiklas. Itin tinka aerobinės treniruotės. Bet kokių atveju negalima leisti, kad raumenų tonusas ir lankstumas pereitų į kitą fazę, nes palaikyti formą visada lengviau negu susigrąžinti. Medžiagų apykaita po dvidešimt penkerių natūraliai pradeda lėtėti. Taip pat tokio amžiaus jauni moteriai reikėtų apsilankyti pas ginekologą ir atlikti profilaktines procedūras. Vienas iš stresorių moters gyvenime yra nėštumas. Šiuo laikotarpiu persivarko hormonai ir natūralu, kad padidėja riebalinis sluoksnis. Jei viršsvorio moteris turėjo dar prieš pastodama, jai sunkiau bus atsikratyti svorio po gimdymo. Besilaukianti moteris neturėtų imti valgyti už du ir liautis judėti, išskyrus tuos atvejus, kai rekomenduoja gydytojas. Maitinimas krūtimi yra naudingas ir motinai, ir kūdikiui, kadangi pagal paskirtį yra naudojamas sukauptos riebalų atsargos.

Nuo trisdešimt penkerių iki penkiasdešimt penkerių metų moteris tampa labai išmintinga, pažįsta save, atsiranda pusiausvyra, tačiau greta ir daugiau atsakomybės. Moteris

gali tekti rūpintis ne tik vaikais, bet ir tėvais, todėl laiko sau lieka vis mažiau. Be to, po trisdešimt penkerių medžiagų apykaita lėtėja dar labiau, o raumenų masė po truputį virsta riebalais. Sulaukus keturiasdešimt dviejų pradeda mažėti hormonų, o dar po šešerių metų prasideda menopauzė ir pradeda retėti kaulai. Būtinai apsilankykite pas ginekologą, jis padės jums išgyventi šį sudėtingą laiką. Šiame amžiuje labai svarbu pradėti daryti jėgos pratimus (jei iki tol nedarėte), kurie pristabdys medžiagų apykaitos lėtėjimą bei kaulų retėjimą. Reikėtų valgyti daugiau daržovių, vaisių, atsisakyti riebaus, saldaus maisto. Visuomet su savimi turėkite vandens, vartokite vitaminus. Pasirūpinkite savo oda, drėkinkite ją kremu, saugokite nuo saulės. Labai svarbu atrasti naujos, įdomios veiklos. Jums gali imti patikti visai kiti dalykai, negu patikdavo jaunystėje, nebijokite eksperimentuoti su savo stiliumi. Smalsumas ir atvirumas naujiems potyriams – amžinos jaunystės paslaptis. Jei moteris sportavo ir buvo fiziškai aktyvi, nuo 55-erių jai tereikės palaikyti formą. Jei iki šiol nebuvo skiriamas dėmesys sportui, nuo šiol svarbus kiekvienas žingsnelis. Mažinkite vartojamo maisto porcijas. Reguliariai lankytės pas savo šeimos gydytoją, gerkite daugiau vandens, net jei nejauciate troškulio.

Visi moters gyvenimo periodai atneša naujų išbandymų, potyrių, stresų, tačiau tik nuo pačios moters priklauso, kaip ji bus pasiruošusi juos priimti.

Paskutinė sausio mėnesio savaitė Europoje tradiciškai skelbiama gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė. Jos tikslas – paskatinti moteris nepasiduoti šiai ligai, nuo kurios galima apsisaugoti. Moterys, rūpinkitės savo sveikata!
Būkite gražios, žavios ir sveikos!

Sveikatą lemia ne tik genai, bet ir gyvenimo būdas. Tiesa, pasiekti pusiausvyrą vienoms yra šiek tiek sunkiau nei kitoms, tačiau visada laimi tos, kurios nuolat rūpinasi savo sveikata: juda, renkasi sveikus produktus, laikosi mitybos režimo, reguliariai tikrinasi sveikata. Deja, didieji psichologiniai įvykiai ir hormonų pokyčiai gali sukelti tikrą chaosą net labai save prižiūrinčios moters organizme: tai – paauglystė, nėštumas, menopauzė.

Paauglystės periodu svarbiausia gauti pakankamai kalcio, kadangi šiuo metu susiformuoja 40–50 procentų galutinės kaulų masės. Reikėtų reguliariai valgyti neriebų sūrį ir jogurtą. Taip pat tokio amžiaus mergaitės jau įpranta prie kofeino ir cukraus, gazuotų gėrimų, vyksta ieškojimas, susiduriama su daugybe nesveikų produktų. Dėl hormonų pokyčio organizme paauglė pirmą kartą gyvenime gali susidurti su svorio sukeliama problema. Šiuo laikotarpiu fiksuojama labai daug nervinės anoreksijos ir bulimijos atvejų. Jei paauglė išgyvena dėl priaugto svorio, reikėtų pasikalbėti su ja, drauge apsilankyti pas šeimos gydytoją ar ginekologą, kuris autoritetinai papasakotų, kad šiame periode tai yra natūralu. Paauglėms, kaip ir kitų amžiaus grupių moterims, būtina judėti. Paprastai vien kūno kultūros pamokų neužtenka. Gerai, jei mergaitė lanko papildomas treniruotes. Jei ji nemėgsta sportuoti, reikėtų skatinti užsiimti kita aktyvia veikla, nesvarbu, ar tai būtų namų ruošos darbai, ar kita veikla, kurios metu energijos sunaudojama daugiau nei ramybės būsenoje.

Kaip apsaugoti vaikus nuo tymų?

(Atkelta iš 3 p.)

stebėti savo sveikatos būklę 21 dieną nuo sąlyčio su tymais sergančiu asmeniu. Stebėjimo laikotarpiu pasireiškus bet kokiems sveikatos sutrikimams, kurie būdingi tymams, būtina nedelsiant kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Kas yra tymai?

Tymai – labai laki oro lašeliniu keliu, taip pat per kvėpavimo takų išskryomis suterštas rankas ar kitus aplinkos daiktus, plintanti virusinė infekcija. Sąlytis tarp žmonių, ypač uždarose patalpose, trunkantis ilgiau nei 15 min., yra pakankamas, kad įvyktų imlaus asmens užsikrėtimas. Imlais asmenimis laikomi visi, kurie nebuvo paskiepyti dviem MMR vakcinomis dozėmis arba nesirgo tymais. Imliose populiacijose nuo vieno kontakto atsiranda 15–17 naujų susirgimų. Neturint imuniteto imlumas tymams yra apie 95 proc. Didžiausią riziką tymai kelia: nesirguosiems, neskiepytiems ar nepilnai skiepytiems (viena tymų vakcinosis dozė) kūdikiams, vaikams ir suaugusiems; nėščiosioms; imunosupresiniams (prislopinto imuniteto) asmenims; sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams. Dažniausiai susirgimas tymais pradžioje pasireiškia karščiavimu, vėliau – akių junginės uždegimu, sloga, kosuliu, atsiranda Kopliko dėmės (balti „grūdėliai“ ant skruosto gleivinės). Ligai būdingas bėrimas, kuris neniežti. Bėrimas paprastai pasireiškia 3–7 ligos dieną, prasideda veido srityje, už ausų, vėliau išplinta į kitas kūno vietas; bėrimas išlieka 4–7 dienas. Pacientas yra užkrečiamas 4–5 dienas iki ir 4 dienas po bėrimo pradžios.

Tymus neretai lydi komplikacijos:

- Plaučių uždegimas yra dažniausia tymų komplikacija, ji gali būti sukelta ir virusų, ir bakterijų. Ši komplikacija pavojingesnė asmenims, kurių imunitetas nusilpęs.
- Akių junginės uždegimas – tymų požymis, kuris gali komplikuoti regėjimo pakitimus.
- Dažnos komplikacijos: virusinės ir bakterinės kvėpavimo takų infekcijos, kraujo ląstelių gamybos pakitimai.
- Retos vėlyvos tymų komplikacijos – poūmis sklerozuojantis panencefalitas, kuris gali pasireikšti net po 7 ar 10 metų, po susirgimo tymais, širdies raumens uždegimas, kepenų

uždegimas, inkstų uždegimas.

• Sunkios tymų komplikacijos – smegenų uždegimas, smegenų ir jų dangalų uždegimas – išsivysto iš 1000 tymų ligonių.

Kaip gydomi tymai?

Kiekvienas sergantis tymais izoliuojamas. Nekomplicuoti, lengvos eigos tymai gydomi namuose. Esant sunkesnei ligos eigai, prisidėjus komplikacijoms, tymais sergantis ligonis gydomas ligoninėje. Specifinio tymams skirtos gydymo, veikiančio ligos sukėlėją, nėra, todėl skiriamas gydymo režimo stengiamasi palengvinti ligos simptomus – mažinti karščiavimą, akis saugoti nuo dirginančios šviesos, akys plaunamos dezinfekuojančių medžiagų tirpalais, patariama vartoti daug skysčių, apsaugoti odą nuo išsausėjimo. Persirgus tymais susidaro ilgalaikis, visą gyvenimą trunkantis imunitetas. Persirgus tymais nuo kelių mėnesių iki kelerių metų organizmas būna imlesnis kitoms infekcijoms, gali paūmėti lėtiniai susirgimai.

Informacija parengta pagal Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM Kauno departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus informaciją

Prienių r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuroi reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai: • turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimą (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 turintis 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.biu-ras@gmail.com. Išsamesnė informacija teikiama tel. +370 678 79 994.

Griuvimų prevencija

Pasaulyje didėjant senyvo amžiaus gyventojų skaičiui ir ilgėjant gyvenimo trukmei, labai svarbu išlaikyti fizinį pajėgumą ir savarankiškumą kasdienėje veikloje. Griuvimai laikomi vienu iš pagrindinių pagyvenusių žmonių sergamumui ir mirštamumui turinčios įtakos veiksnių. Labai svarbu anksti nustatyti žmonių griuvimų riziką ir pritaikyti tinkamas prevencijos priemones.

Priežastys

Griuvimo priežasčių yra daug, gali būti keletas priežasčių vienu metu, o kartotinių griuvimų priežastys gali būti vis kitos. Griuvimo priežasčių supratimas padeda jų išvengti. Pasaulio sveikatos organizacija priežastis, turinčias įtakos griuvimams ir dėl jų patiriamams sveikatos sužalojimo, suskirstė į keletas pagrindines grupes: biologinės kilmės, elgsenos, aplinkos ir socialinės-ekonominės.

Biologinės priežastys: amžius, lytis, pusiausvyros sutrikimai, lėtinės ligos, pažintinis sutrikimas ir kt.

Elgsenos priežastys: vaistų vartojimas, alkoholio vartojimas, nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkamas avalynės naudojimas ir kt.

Aplinkos priežastys: nesaugiai suprojektuotas pastatas, slidžios grindys ir laiptai, nepakankamas apšvietimas ir kt.

Socialinės priežastys: žemas pajamų ir išsilavinimo lygis, netinkamos gyvenimo sąlygos, bendravimo stoka ir kt.

Nors griuvimai būdingi įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau vyresniame amžiuje griuvimų pasekmės rimtesnės: fiziniai sužalojimai, lūžiai, dėl kurių sumažėja savarankiškumas kasdienėje veikloje, didėja priklausomybė nuo kitų, mirštamumas, rizika pakliūti į sveikatos priežiūros instituciją. Griuviantysis paprastai į žemę atsiremia ranka, tuo atveju lengvai lūžta dėl osteoporozės išretėję dilbio kaulai. Pačios grėsmingiausios sveikatai ir daug negrįžtamų asmeninių ir socialinių-ekonominių nuostolių sukeliančios griuvimų pasekmės yra šlaunikaulio viršutinės dalies lūžiai. Ne mažiau svarbios

yra ir psichologinės griuvimų pasekmės, tai: baimė vėl nugriūti, susižeistimas, depresija, nerimas ir nepasitikėjimas savimi. Net ir nepatyrusiems fizinį traumų dėl griuvimų neretai išsivysto vadinamas „pogriuviminis sindromas“, kuriam būdingas nepasitikėjimas savimi, neryžtingumas, savo aktyvumo apribojimas.

Patarimai griuvimų prevencijai

- Vartokite daugiau liesų pieno produktų, nes juose daugiau kalcio. Kalcis stiprina kaulus;
- pasitikrinkite vitamino D kiekį kraujyje. Vitaminas D dalyvauja kaulų ir mineralų apykaitoje. Vitaminas D kaulų lūžių riziką veikia dvejopai: sumažina griuvimų riziką ir didina kaulų mineralų tankį;
- naudokitės pagalbinėmis priemonėmis, kurios padeda išlaikyti pusiausvyrą (vaikštytynės, lazdelės);
- pasistenkite, kad namų aplinka nekeltų pavojaus;
- lipdami laiptais ar eidami lauke, ypač tamsiu paros metu, neskubėkite;
- avėkite tinkamus, patogius batus. Žiemą avėkite specialius neslystančius antbačius, kurie sumažina griuvimų tikimybę esant slidžiai dangai lauke;
- prieš keldamiesi iš lovos, minutėlę pasėdėkite ant krašto, giliai įkvėpkite;
- vonioje naudokite guminį ar neslidžią apacią kilimėlį;
- duše ir vonioje naudokite kėdute;
- būkite fiziškai aktyvūs. Nėra abejonių, kad pakankamas senyvo amžiaus žmonių pajėgumas padeda jiems išlaikyti savarankiškumą bei socialinį integralumą;
- pasistenkite, kad mobilusis telefonas visuomet būtų šalia jūsų.

(Nukelta į 5 p.)

Ugdymo įstaigos neturi teisės reikalauti vaikų sveikatos duomenų

(Atkelta iš 3 p.)

Juolab kad e. sveikatoje nėra tvarkomi duomenys apie ligos laikotarpį. Čia pateikiami tik duomenys apie konkrečius apsilankymus, o ne laikotarpį, kurį vaikas sirgo, ar juo labiau nebuvo ugdymo įstaigoje.

Duomenų apie vaiko sveikatą tvarkymui yra nustatyti griežti teisiniai reikalavimai. Todėl ugdymo įstaigos neturi teisinio pagrindo reikalauti vaikų sveikatos duomenų, siekdamas pateisinti vaiko nebuvimą ugdymo įstaigoje ar siekdamas atleisti vaiko tėvus nuo mokesčių už maitinimą ir kt.

Be to, tokių pažymų išdavimas nėra medicinos paslauga. Tad tai buvo perteklinė administracinė našta medikams, kasmet biudžetui kainavusi daugiau nei 1 mln. eurų.

Pasikeitus teisiniam reglamentavimui, ugdymo politiką įgyvendinančios institucijos turėjo sukurti mechanizmą, kuris užtikrintų tinkamą lankomumo kontrolę. SAM buvo iš anksto informavusi mokyklų ir darželių steigėjas (savivaldybes),

kad jos turi rasti kitus įrankius ugdymo įstaigų finansų (vaikų lankomumo) administravimui – būtent šiai funkcijai buvo naudojamos 094/a pažymos.

SAM apie tai informavo ir Lietuvos savivaldybių asociaciją, Švietimo, mokslo ir sporto ministeriją, ugdymo įstaigas atstovaujančių NVO atstovus. Sprendimai atsakyti pažymų suderinti su Higienos institutu, Valstybine ligonių kasa, Lietuvos bendrosios praktikos gydytojų draugija, Lietuvos šeimos gydytojų profesinė sąjunga, Lietuvos medikų sąjūdžiu, Lietuvos sveikatos mokslų universitetu, Lietuvos šeimos gydytojų kolegija, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetu, Nacionaline gydytojų sąjunga.

Įstaigoms, pažeidžiančioms Bendrojo asmens duomenų apsaugos reglamento nuostatas, reglamentuojančias duomenų, susijusių su asmenų sveikata, rinkimą ir teikimą, gali būti taikomos administracinės baudos.

SAM informacija

Žiemą padidėja sergamumas užkrečiamosiomis ligomis

Žiemos sezono metu kasmet padidėja užkrečiamųjų ligų susirgimų. Šios ligos taip pat būdingos rudens bei ankstyvo pavasario periodui. Tai gali būti bakterijų ar virusų sukeltos infekcijos. Galima išsiskirti keletą dažniausiai pasitaikančių užkrečiamųjų ligų, tai – vėjaraupiai, meningokokinė infekcija, rota ir noro virusinės infekcijos.

Vėjaraupiai – tai ūminė virusinė liga, pasireiškianti karščiavimu, pūslėliniu odos ir gleivinių bėrimu. Dažniausiai šia liga serga ikimokyklinio amžiaus vaikai, tuomet persergama lengva šios ligos forma. Suaugę žmonės vėjaraupius išvertia kur kas sunkiau, nes komplikacijų išsivystymo rizika suaugusiems, sergantiems vėjaraupiais, yra daug kartų didesnė nei vaikams.

Vėjaraupių infekcija ypač pavojinga kūdikiams ir nėščioms moterims bei tiems, kurių imunitetas yra nusilpęs.

Vėjaraupiais užsikrečiama:

- nuo sergančiojo vėjaraupiais, kai sergantisys kosti, čiaudo ar net kalba;
- tiesiogiai per odą, liečiant bėrimus;
- jei serga nėščioji – per placentą.

Vėjaraupių virusas yra itin lakus, gali pasklisti po visą pastatą, tačiau jautrus ultravioletiniams spinduliams, lauke greitai žūsta, todėl užsikrečiama tik uždaroje patalpoje.

Pagrindinis ligos požymis – odos bėrimas dėmelėmis, kurios virsta pūslėlėmis, pripildytomis skaidraus skysčio.

Nespecifiniai ligos požymiai – karščiavimas, silpnumas, bloga savijauta.

Pirmieji ligos simptomai pasireiškia praėjus 2–3 savaitėms po užsikrėtimo. Ligos pradžia ūmi. Berinama bangomis kas 1–2 dienas, todėl viename plote galima pamatyti visų stadijų bėrimo elementus. Išbertas vietas labai niežti. Pūslėlės daž-

4 dienos).

Meningokokinė infekcija yra pavojinga įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau dažniausiai ją serga vaikai iki 5 metų amžiaus. Pavojaus susirgti yra ir kitiems: esant susirgimams virusinėmis respiracinėmis infekcijomis, nusilpus imunitetui, stresui ir kita.

Ankstyvieji infekcijos simptomai panašūs į peršalimo ligų:

- Karščiavimas;
- Galvos skausmas;
- Šaltkrėtis;
- Sprando raumenų sustingimas;
- Vėmimas;
- Ligai progresuojant eiga sunkėja – išryškėja odos bėrimas.

Infekcijos gydymas

Meningokokinės infekcijos gydymui naudojami antibiotikai. Susirgus rekomenduojama kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, savo šeimos gydytoją, kuris skirs atitinkamą gydymą.

Pastebėjus šios infekcijos simptomus – nedelskite, o imkitės veiksmų:

- Kreipkitės į gydymo įstaigą, nesvarbu, ar tai būtų diena ar naktis;
- Papasakokite apie simptomus, kuriuos pajutote Jūs pats ar Jūsų vaikas;
- Gydytojui pasiūlius, atlikite visus tyrimus, siekiant išsiaiškinti Jūsų ar jūsų vaiko negalavimo priežastį;
- Jei po apžiūros Jūs ar Jūsų vaikas buvo išleistas į namus, stebėkite savo ar savo vaiko būklę, esant būklės pablogėjimui, nedelsiant pakartotinai kreipkitės į gydymo įstaigą, nesvarbu, ar tai būtų diena ar naktis.

Skiepai nuo meningokokinės infekcijos: Lietuvoje ir Europoje naudojamos vakcinos, kurios apsaugo nuo A, B, C, Y ir W meningokokinės infekcijos tipų.

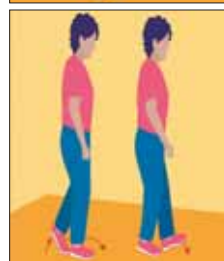
(Nukelta į 6 p.)

Keletas pratimų pavyzdžių, kurie padeda pagerinti pusiausvyrą ir koordinaciją:



1 pav. Stovėjimas ant vienos kojos

Atsistokite tiesiai, rankas galite laikyti ant liemens arba ištiesti į šalis. Tada kelkite pasirinktą koją ir tuo metu perkelkite svorį ant kitos kojos. Palaikykite, kol suskaičiuosite iki 5, tada nuleiskite koją. Tą patį pratimą 4–8 kartus atlikite kita koja (1 pav.).



2 pav. Ėjimas nuo pirštų ant kulno

Atsistokite tiesiai, pėdos turi būti po klubais, o svoris lygiai paskirstytas tarp pirštų ir kulno. Pirmiausia atsistokite ant pirštų, tuomet persikelkite ant kulnų. Stenkitės išlaikyti kūną tiesų ir judinti tik pėdas ir kulkšnis. Jei reikia, už ko nors laikykites. Pakartokite pratimą 20 kartų (2 pav.).



3 pav. Kojos ir rankos kėlimas

Atsistokite tiesiai, pėdos pečių plotyje. Pakelkite kairę ranką virš galvos ir lėtai pakelkite kairę koją nuo grindų. Palaikykite šią poziciją dešimt sekundžių. Pakartokite tą patį veiksmą su dešine ranka ir koja (3 pav.).



4 pav. Laikrodžio pasiekimas

Įsivaizduokite, kad jūs stovite laikrodžio centre. Skaičius 12 yra tiesiai priešais jus, o skaičius 6 – tiesiai už jūsų. Laikykites į kėdę kaire ranka. Pakelkite dešinę koją ir ištieskite dešinę ranką taip, kad ji būtų nukreipta į skaičių 12. Tada nukreipkite ranką link skaičiaus 3 ir galiausiai nukreipkite ją už nugaros į skaičių 6. Atkelkite ranką atgal prie skaičiaus 3, o tada iki skaičiaus 12. Visą laiką žiūrėkite tiesiai į priekį. Kartokite šį pratimą du kartus su dešine ranka ir koja bei du kartus su kaire ranka ir koja (4 pav.).



5 pav. Kojos kėlimas atgal

Atsistokite už kėdės. Lėtai kelkite kairę koją tiesiai atgal – nesulenkite kelio. Vieną sekundę palaukite šią padėtį, tada švelniai nuleiskite koją žemyn. Kartokite tai 10–15 kartų kiekvienai kojai (5 pav.).



6 pav. Kojos kėlimas į šoną

Atsistokite už kėdės, kojos šiek tiek plačiau. Lėtai kelkite dešinę koją į šoną. Nugarą laikykite tiesiai, kojos pirštą nukreipkite į priekį ir žiūrėkite tiesiai į priekį. Lėtai nuleiskite dešinę koją. Kartokite šį pratimą 10–15 kartų kiekvienai kojai (6 pav.).



7 pav. Atsispaudimai prie sienos

Truputį pasilenkite į priekį ir padėkite delnus prie sienos, kad būtų pečių aukštyje ir plotyje. Lėtai pritraukite kūną prie sienos. Švelniai pastumkite save atgal, kad rankos vėl būtų tiesios. Pratimą atlikite du kartus po 10–15 pakartojimų (7 pav.).

Veikla bendrojo ugdymo mokyklose

Praktinis užsiėmimas „Judėjimo nauda. Pajudėkime visi kartu“

Gruodžio mėnesį visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, vedė užsiėmimą Stakliškių gimnazijos 1-2 klasių moksliviams ir ikimokyklinio ugdymo skyriaus vaikams apie judėjimo naudą.

Fizinis aktyvumas – bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą negu ramybės būklėje. Fizinis aktyvumas yra būtina ir neatškirama sveikos gyvensenos dalis, teigiamai veikianti vaiko, o vėliau ir suaugusiojo sveikatą. Tą patvirtina gausūs moksliniai tyrimai ir įvairūs autoriai savo darbuose. Fizinis pasyvumas plačiai pripažintas kaip vienas pagrindinių rizikos veiksnių, lemiančių sergamumą lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, ypač ekonomiška išsivysčiusiose Vakarų valstybėse. Reguliarus fizinis krūvis yra tiesiogiai siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu. Neabejotinai teigiamą fizinio aktyvumo poveikį vaiko ar suaugusiojo sveikatai galima suskirstyti į 3 sferas: 1. Fizinis poveikis – mažina širdies ligų, cukrinio diabeto, nutukimo, aukšto kraujo spaudimo, osteoporozės ir kt. susirgimų riziką. 2. Emocinis poveikis – mažina neigiamas emocijas, gerina nuotaiką ir miegą, mažina depresijos bei nerimo apraiškas, didina savitvę ir teigiamai veikia savęs suvokimą, bendravimą su kitais žmonėmis, tarpusavio supratimą ir pan. 3. Finansinis poveikis – padeda išvengti išlaidų, susijusių su ilgalaikėmis fizinio pasyvumo sukeltomis sveikatos problemomis. Pastaraisiais dešimtmečiais vaikų bei paauglių pramojų ir laisvalaikio pobūdis labai pasikeitė – tapo žymiai pasyvesnis.

Vaikai, kurie daug laiko praleidžia prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, patenka į padidėjusios rizikos grupę (nutukimas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, kaklo ir juosmens skausmai, regėjimo sutrikimai, dažnesni funkciniai negalavimai: miego sutrikimai, galvos skausmai ir pan.), palyginti su tais, kurie eina į lauką ar sporto salę aktyviai žaisti, padeda tėvams namų ruošoje ar ūkyje, aktyviai sportuoja ar pasirenka kitas fizinio aktyvumo formas. Moksliniais tyrimais nustatyta, jog fiziškai aktyvūs vaikai geriau mokosi. Fizinis aktyvumas yra vienintelė energijos „išlaidų“ dalis, kuri gali keistis iš esmės: nuo mažiau kaip 10 proc. (tarp fiziškai ypač pasyvių asmenų) iki daugiau kaip 80 proc. tarp nepaprastai aktyvių asmenų. Vidutiniškai apie 20–30 proc. visų organizmo energijos „išlaidų“ priklauso nuo fizinės veiklos.

2019 m. gruodžio 5 d. Stakliškių gimnazijos pradinį klasių moksliviams ir ikimokyklinio ugdymo skyriaus vaikams vyko pamokėlė-praktinis užsiėmimas „Judėjimo nauda. Pajudėkime visi kartu“. Užsiėmimo metu apie judėjimo naudą papasakojo visuomenės sveikatos specialistė Laima Miliukienė, vykdanči sveikatos priežiūrą Stakliškių mokykloje. Po specialistės

pasakojimo vyko praktinė užsiėmimo dalis – visi dalyviai bendrai pajudėjo, atlikdami fizines užduotis. Vaikai noriai įsitraukė į šią veiklą, jiems patiko judri veikla, nauji fiziniai pratimai. Užsiėmimo pabaigoje kiekvienas dalyvis galėjo parodyti jam labiausiai patikusį pratimą, kurį visi kartu padarė dar kartą, kiekvienas pabuvo ir dalyviu, ir vedančiuoju. Pajudėjus pagerėjo nuotaika ir parausvėjo skruostai.

Praktinis užsiėmimas „Kuriame vaisių ir daržovių kalėdinę eglutę“

Gruodžio 12 d. visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, sukvietė „Kiškučių“ ir „Ežiukų“ grupės vaikus sukurti „kitokią“ Kalėdinę eglutę. Vaikai – neišsėmantis kūrybiškumo šaltinis. Eglutę kaip Kalėdų simbolį papuošėme linksniais vaisiais ir daržovėmis. Tai vienas iš praktinio tipo užsiėmimų, tačiau jame vaikas turi daug laisvės daryti taip, kaip norisi jam. Taip pat ir darbelis, kuriame vaikas gali išbandyti ir suderinti net keletą kūrybos technikų: tai ir karpymas-plėšymas, ir klijavimas, ir piešimas kreidelėmis, susipažinimas su vaisiais ir daržovėmis. Vaikams įdomu, naujai ir nenuobodu, o kad lavina daug vaiko gebėjimų – puikus priedas prie viso to!

Sveikatingumo pamokėlė „Noriu būti sveikas“

Ko gero, dar nė vienas vaikas neužaugo nė karto nesukarščiavęs ar nesusergęs peršalimo ligomis. Tai yra normalu. Atšalus orams, svarbu pagalvoti, kaip galima pastiprinti vaiko organizmą, kad nesusergtų. Drėgni ir šalti orai, trumpos dienos, vitaminų trūkumas, stresas, ilgą buvimą tvankiose patalpose silpnina imuninę sistemą. Dažniau ar rečiau vaikas sirgs, priklausys nuo vaiko imuniteto.

Prevencinės sveikatingumo pamokėlės Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, „Kačiukų“ ir „Pelėdžiukų“ grupės vaikams, kurių tikslas – supažindinti su rekomendacijomis, sustiprinančiomis imunitetą. Pagrindinė profilaktika – imuninės sistemos stiprinimas: poilsio ir miego režimas, fizinis aktyvumas – mankšta, pasivaikščiavimai lauke, visavertė mityba (vaisiai, daržovės, kruopų košės, sėklos, riešutai), vitaminas C (stiprus antioksidantas, kuris pasižymi imunitetą stiprinančiomis savybėmis, dalyvauja hormonų sintezėje organizme, svarbus augant kaulams bei peršalimo ligų profilaktikai), nuolat vėdinamos patalpos bei teisinga rankų plovimo technika. Vienas paprasčiausių ir veiksmingiausių būdų išvengti peršalimo ligų – laikytis čiaudėjimo, kosėjimo etiketo ir dažnas rankų plovimas.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, praktiškai mokė vaikus taisyklingai plauti rankas. Atlikome rankų plovimo tyrimą su UV lempa, kurio metu vaikai galėjo pamatyti rankų vietas, kurias blogai nuplovė. Vaikai įsitikino, kad ne visada rankos švariai nuplaunamos iš pirmo karto. Pamokėlės pabaigoje buvo pateiktos bakterijų piešimo užduotėlės.

(Nukelta į 6 p.)

Ką daryti, jei vaikas užsikrėtė utelėmis?

KAIP PLINTA UTELĖS?

Utelėmis dažniausiai užsikrečiama vaikų kolektyvuose. Šie parazitai „perduodami“ keičiantis drabužiais, galvos apdangalais, patalynė, šukomis, naudojantis bendra lova, rankšluostais, kai sudaromos slygios utelėms patekti nuo vienos galvos į kitą.

KAS YRA UTELĖS?

Galvos utelės yra 2-3 mm dydžio vabzdžiai, parazitaujantys žmogaus galvos plaukuose ir mintantys jo krauju. Utelės gali būti nuo švelniai rudos spalvos iki juodos spalvos. Jos greitai rogoja galvos odą, todėl sunkiai aptinkamos. Geriausias būdas aptikti utelėse – vandeniui sudrėkintomis tankiomis šukomis šukuoti plaukus.

TAI SVARBU:

Vaikas į mokyklą ar darželį turėtų sugrįžti tik tada, kai utelės ir glindos visiškai išnaikinamos. Susidūrę su utelėmis tėveliai natūraliai išsigąstę – jos išnaikinamos.

KAIP NAIKINTI UTELĖS?

Pasirūpinkite savo vaiko gydymu nuo utelių turinti tėvai.

Utelės naikinantys medikamentai naudojami tik išaikuoti utelėms ir pasitarus su gydytoju ar vaistininku. Šiam tikslui skirti medikamentai (losjonai, šampūnai ir kt.) perkami vaistinėje ir naudojami griežtai laikantis jų vartojimo aprašymo.

Svarbu nepamiršti, kad užsikrėtę gali būti ir kiti šeimos nariai. Visiems vienu metu turi būti taikomos tos pačios utelės naikinančios priemonės.

KAS YRA GLINDOS?

Glindomis vadinami galvinių utelių kiaušinėliai. Jos yra 1,0-1,5 mm (druskos grūdėlių dydžio), gyvos – geltonai baltos, negyvos – juodos spalvos. Glindos tvirtai prisiklijuoja prie plauko, nenukrenta nuo juodosios, brūktelėjimo ar pūtelėjimo. Tuo jos skiriasi nuo pleiškamų, į kurias atrodo panašios. Utelės mirsta vietas plaukuose prie ausų ir kaklo.

PREVENCINĖS PRIEMONĖS:

1. Maudyti ne rečiau kaip kartą per savaitę.
2. Pristūrint plaukus (kūpi, plauti, kasdien juos šukuoti).
3. Naudoti tik asmeninius reikmenis (šepetys, šukas, kitas plaukų priežiūros priemones).
4. Dėvėti švarius asmeninius baldinčius, drabužius ir laiku juos keičti, valyti, skalinti, lyginti (dažniau žuandant vaikus utelės ir jų kiaušinėlius).
5. Naudoti švarią patalynę, ją keičti.
6. Nuolat valyti patalpas bei aplinkos dalis (kilimus, minkštas baldus patarčiau išsiburti siurbliu).

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija

Žiemą padidėja sergamumas užkrečiamosiomis ligomis

(Atkelta iš 5 p.)

Skiepytis rekomenduojama visiems, keliaujantiems į kraštus, kur ši infekcija yra paplitusi. Tėvams ar globėjams pageidaujant paskiepyti savo vaiką ar pasiskiepyti patiems nuo meningokokinės infekcijos reikėtų kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

Šaltuoju metų laiku padaugėja ir žarnyno infekcijų. Dažnai manoma, kad viduriavimas yra šiltojo sezono liga, tačiau žiemą šiuo negalavimu skundžiasi taip pat nemažai žmonių, o ypač vaikų. Vasarą viduriavimą sukelia bakterijos, plintančios per užterštą maistą ar vandenį, o šaltuoju periodu šio negalavimo kaltininkai būna virusai. Dažniausiai ūmų viduriavimą sukelia rota ir noro viruso infekcijos.

Daugiausia virusinėmis žarnyno infekcijomis serga mokiniai, mokytojai, socialiniai darbuotojai ir kiti asmenys, kasdien būnantys žmonių susibūrimo vietose, kur didesnė rizika užsikreči.

Virusų sukeltas viduriavimas yra gana pavojingas sveikatai ir jis vienodai vargina suaugusiuosius ir vaikus. Šie susirgimai pavojingi tuo, kad sukelia karščiavimą, gausų viduriavimą ir vėmimą, dėl ko žmogus netenka daug skysčių ir vystosi dehidratacija.

Virusai, sukeliantys žarnyno infekcijas, gali ilgą laiką išgyventi aplinkoje: • Ant durų rankenų; • Vandens čiupo; • Kitų kietų paviršių; • Užkrėstame vandenyje; • Ant rankų.

Virusai vidutiniškai išgyvena iki 10-15 dienų, išmatose – iki 7 mėnesių. Jie taip pat ištvėria 60-70°C temperatūrą ir užšalimą, yra atsparūs plačiai naudojamiems dezinfektantams, bet jautrūs chlorui bei jų turintiems preparatams.

Rotavirusinė infekcija dažniausiai serga vaikai nuo pusės iki 2 metų amžiaus, tačiau pasitaiko ir suaugu-



siųjų. Užsikrečiama nuo sergančiojo ar viruso nešiojo. Pastebėta, kad šiuo žiemos sezonu rotavirusinėmis žarnyno infekcijomis serga šeimos.

Ūminės gastroenteropatijos sukeltos Norwalk veiksnio simptomai panašūs į rotavirusinės infekcijos simptomus, tačiau šia liga persergama daug lengviau. Noro virusu taip pat užsikrečiama per nešvarias rankas, maistą, žaislus ar kitus buitinius daiktus. Dažnai užsikrečiama per noravirusu užkrėstą maistą, po to virusas gali plisti žmogui nuo žmogaus. Užsikrėtę virusu, serga ir vaikai, ir suaugusieji. Didžiajai daliai žmonių, užsikrėtus norovirusu, jokių ligos simptomų gali ir nebūti, tad tokie žmonės yra pavojingi aplinkiniams, nes šį virusą gali perduoti kitiems patys to nežinodami.

Rota ir noro virusų infekcijos panašios, tačiau pastaroji labiau sukelia vėmimą ir viduriavimą, o karščiujama ne taip intensyviai kaip rota infekcijos metu.

Profilaktinės priemonės, kaip apsisaugoti nuo užkrečiamųjų ligų: • Vengti kontaktų; • Plautis rankas; • Gerti tik švarų ar virintą vandenį; • Vartoti tik patikimus ir kokybiškus maisto produktus; • Stiprinti imunitetą; • Susirgus likti namie; • Pasiskiepyti.

Prisiminkime: rankų plovimas – efektyviausia daugelio užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonė.

PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

NUODŲ PRARIJUS

Jei žmogus sąmoningas, duokite išgerti stiklinę paprasto vandens. Vaikui vandens kiekį apskaičiuokite pagal svorį, po 5 ml kilogramui kūno masės. Nei vaikui, nei suaugusiajam negirdykite daugiau nei stiklinę vandens, nes galite išprovokuoti vėmimą. Kartais apsinuodijus tai gali būti labai pavojinga.

NUODAMS PATEKUS ANT ODOS

Nuvalkite suterštus drabužius, nuimkite papuošalus, odą plaukite tekančiu vandeniu 15-20 minučių, jei ji nepažeista – su muilu. Nenaudokite neutralizavimo priemonių nusidėginus rūgštims ar šarmais.

NUODAMS PATEKUS Į AKIS

Nedelsiant išimkite kontaktinius lęšius, pažeistą akį plaukite tekančiu vandeniu 15-30 minučių. Akies vokus būtina pakelti, kad būtų gerai išplauta ragena ir junginės maišas. Dirginimui neišnykus kreipkitės į akių gydytoją arba artimiausią gydymo įstaigą.

NUODŲ ĮKVĖPUS

Kuo greičiau atidarykite langus, apsinuodijusįjį išveskite ar išneškite į gryną orą. Atminkite, kad bandydami teikti pagalbą galite apsinuodyti patys.

APSINUODIJAI?
Skambink telefonu
8-5 236 20 52
Profesionali pagalba telefonu
apsinuodijus teikiama visą parą

Informacijos šaltinis
SAM ESSC
Apsinuodijimų informacijos biuras

Veikla bendrojo ugdymo mokyklose

(Atkelta iš 5 p.)

Pamokėlė-praktinis užsiėmimas „Stiprūs ir sveiki dantukai“

Gruodžio 10 d. lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ „Pasakorių“ grupės ugdytiniai vyko pamokėlė-praktinis užsiėmimas apie dantukų priežiūrą: „Stiprūs ir sveiki dantukai“. Visuomenės sveikatos specialistė ir auklėtoja Loreta R. kartu su vaikais aptarė, kokios pagrindinės dantų gedimo priežastys, aiškino, kokį maistą reikėtų valgyti, kad dantukai būtų stiprūs ir sveiki. Priešmokyklinės ugdymo grupės vaikai puikiai įsiminė pagrindinius, „draugiškus“ ir dantis stiprinančius maisto produktus. Praktiniame užsiėmime sužinojo, jog norint užtikrinti tinkamą burnos higieną dantukus reikia valyti du kartus per dieną apie 2 minutes arba 8-10 judesių vienai dantukų porai, nuvalyti liežuvį, naudotis dantų siūlu ir nepamiršti keisti dantų šepetėlį kas 3 mėnesius arba dar dažniau, jei to reikia. Pasitelkus mokomąją priemonę - dantų muliažą - vaikai mokėsi patys ir rodė savo draugams, kaip valyti dantis. Tai pats įdomiausias pamokėlės momentas, kai ugdytiniai iš arti galėjo pažvelgti, kaip atrodo žmogaus dantis ir burna. Visi manė mokantys valytis dantukus, bet ne visų rankytės mokėjo dantų valymo judesius – aukštyn – žemyn, sukimas ratuku, šluojamaisiais judesiais.

Burnos higienos įgūdžių formavimo ciklą tęsime ir šiais metais!



Paskaita „Sveika gyvensena. Aš nerūkau ir tu nerūkyk“

Lietuvoje kas trečias berniukas ir kas penkta – šešta vienuolikos metų mergaitė prisipažįsta, kad jau yra bandę rūkyti, o sulaukus penkiolikos metų – daugiau nei trys ketvirtadaliai abiejų lyčių paauglių. Kiekvieną dieną jaunimas nusprendžia pradėti rūkyti, ir taip atsiranda didelė tikimybė, jog daugelis jų taps nuolatiniais rūkalų vartotojais. Visuomenės sveikatos specialistė Zinaida Arlauskienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijos II klasės mokiniams gruodžio 9, 12, 17 dienomis organizavo informacinę paskaitą apie cigarečių ir elektroninių cigarečių žalą individo sveikatai bei keliams galimas grėsmes palikuonims. Pateikė statistinius duomenis apie jų vartojimo sukeltus neigiamus padarinius. Gerą savijautą, stabilų psichologinę būseną gali suteikti tik visavertis maistas, pakankamas fizinis aktyvumas bei dienos režimas.

Praktinis užsiėmimas „Cukrus – Statyboms, Ne Maistui“



2019 m. gruodžio 3 dieną Prienų rajono Balbieriškio pagrindinės mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Rasa Rinkevičienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, kartu su ketvirtos klasės mokiniais dalyvavo edukacijoje „Cukraus pasaka“. Tai tikrų tikriausia pasaka! Edukaciniame užsiėmime pasitiko šviečiantis „cukraus miestas“, kuriame namai ir kiti statiniai yra „atkeliavę“ iš įvairių Lietuvos vietovių. Vaikai patys galėjo įsitikinti, jog cukrus – statybinė medžiaga. Mokiniai sukūrė savitus, spalvingus papuošimus, kuriais labai džiaugėsi. Mokiniai sužinojo, kad iš cukraus galima lipdyti, statyti net namus. Iš cukraus gamino žaisliukus ant eglutės. Ant kalėdinių eglučių puikavosi neįprasti žaisliukai. Cukriniai!!!

Užsiėmimai „SOS!“

Žiema persirito į antrąją pusę, tačiau šalnų vis dar nematyti. Zaidimai ant sniego, besmegenių statymas, čiuožinėjimas ant ledo liko nuošaly, tačiau ar ilgam? Baltojo sniego belaukiant, turime galimybę savo mažiesiems priminti saugaus elgesio ant ledo taisykles bei paaiškinti pagrindinius pagalbos teikimo aspektus, kad ištikus nelaimei mokiniai mokėtų pasirūpinti ne tik savo, bet ir draugo gyvybę.

Sausio mėnesį „Ažuolo“ progimnazijoje pradinių klasių mokiniams vyko prevencinės pamokos „SOS!“. Skambus pavadinimas, išvertus iš anglų kalbos, reiškia „Save



Our Souls“ – išsaugok mūsų gyvybes (pagalbos šauksmas). Užsiėmimų metu mokiniai buvo supažindinti su saugaus elgesio ant ledo taisyklėmis, pirmosios pagalbos teikimu ilūzu-

siajam, prisiminėme skubios pagalbos iškviatimo schemą. Vaizdinės medžiagos pagalba dar aiškiau supratome, kaip turėtume elgtis ekstremalioje situacijoje.

Pamokos-praktiniai užsiėmimai „Tinkama burnos higiena, kelias į sveiką šypseną“

Tinkama burnos higiena yra ekonomiškiausia ir veiksmingiausia priemonė, siekiant išvengti burnos sveikatos problemų. Rūpintis burnos higiena reikia pradėti ne tada, kuomet susiduriama su problemomis, bet nuo ankstesniame amžiuje, kuomet problemų dar nėra. Labiausiai pasaulyje paplitusių burnos ligų – dantų ėduonies ir periodontito – atsiradimas didžiąja dalimi yra nulemtas mūsų elgesio, t.y. burnos higienos įgūdžių, mitybos pobūdžio ar žalingų įpročių. Norint tinkamai pasirūpinti savo burnos sveikata, būtinos žinios, kaip taisyklingai valyti dantis, kiek laiko reikia skirti burnos higienai, kokias priemones ir kaip naudoti, kaip dažnai apsilankyti pas odontologą. Kiekvieno vaiko asmeninis indėlis yra labai svarbus, todėl gruodžio mėnesį Jiezno gimnazijoje, Pakuonio ir „Revuonos“ pagrindinėse mokyklose ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupėms buvo vedamos pamokos-praktiniai užsiėmimai, kurių metu vaikai įgavo žinių, kaip prižiūrėti savo dantukus, kad jie būtų gražūs ir sveiki.



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; Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė
Iona 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

Vesta Stankevičienė
Visuomenės sveikatos specialistė
Monika Treigė
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje
Erika Bašinskaitė-Zubrienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje
Monika Matusevičienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Stakliškių gimnazijoje
Laima Miliukienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje

„Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje
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
Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“
Oksana Voronkova
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje
Rasa Rinkevičienė

SIŪLO DARBA

Įmonei reikalingi: elektrikas, turintis darbo patirties dirbant su automatika, sunkvežimio vairuotojas ir pagalbinis darbininkas. **Tel. 8 698 46 063**, el. paštas: **strielciulentpjuve@gmail.com**.

Siūlome darbą sodo-daržo prižiūrėtoji (-ai) 5 km už Birštono. Atlyginimas nuo 4 Eur/val. Darbas laisvu grafiku. Teirautis tel. +370 614 14 714.

Reikalingas

Sandėlininkas-krovėjas su B kat. Darbas dėvėtu drabužių sandėlyje

Darbo pobūdis: pakrovimo-iškrovimo darbai; prekių skirstymas sandėlyje, išvežimas į paruoštas; sandėlio priežiūra, tvarkos palaikymas

Reikalavimai: vairuotojo B kategorija; greita orientacija darbe; tvarkingumas; atsakingumas; be žalingų įpročių.

Tel. 8 687 50 387

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Nesidžiauk radęs, neverk pametęs“ ...

Likus vos savaitei iki sausio pabaigos, žiema šalčio stokojo. O turgus gyveno įprastai. Gal kiek mažiau prekeivių sendaikčiais, padėvėtais drabužiais. Žmonės vylėsi jų sulaukti, kai tik bus sausesnis ir giedresnis turgaus rytas. Prieniškė, kuri nuolat ateina, kaip tikino, tik pašmirinėti, kokią smulkmeną ir nusiperka. Moteris sakė svetimą daiktą tiesiog prisijaukina. Jos nuomone, ir pametus kokį daiktą nereikia pernelyg sielotis, o rastu tarp sendaikčių nereikia labai džiaugtis, nes, jei netaps savu, džiaugsmo nei naudos nesuteiks.

Mažiau ši rytą buvo ir gyvūnėlių. Tik triušų buvo galima pasirinkti – jaunesni už 6 – 12 eurų išgyti, už vyresni – iki 30 eurų sumokėti. Sutiktas Birštono seniūnijos paukščių augintojas su žmona patikino, kad mėgsta turgų pavaikščioti, į kitus pasidairyti, pagal poreikius, ką reikia, išgyti. O vištų, gaidelių neveža į turgų dėl paukščių gripo.

Ūkininkai miežių, kviečių, kvietrugių centerį pardavė įprastomis kainomis – už 8 – 10 eurų, pašarinių miltų – už 9 eurų.

Apie dešimtą valandą buvo ne daug belikę prekiautojų pienu, pieno produktais, šviežia mėsa. „Reikia anksčiau atsikelti“, – sakė prekeivė. Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,60 euro, pusė kilogramo varškės – 4 eurų, pusė kilogramo varškės – 0,80 – 1 eurą. Sūrį pagal skonį, sudėtį galima nusipirkti ir už 1,5, ir už 3,50 euro.

Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50 – 2 eurų. Šviežia kiauliena prekiaujama įprastai kioske netoli vartų ir paviljone. Anksti išperka kiaulės kepenis, plaučius, kojas, karkas. Jų ieškojusi pirkėja vėliau surado kioske. Už kilogramą kiaulės kepenų, plaučių mokėjo po eurą. Sakė, kad dar pirkė riebesnės kiaulienos ir namuose gamins paštetą, nors jo galima rasti ir turguje. Kaip ir spirgūčių, taukų. O kilogramas nugarinės su oda kainavo 4,30 euro, kumpio – 4,30 euro, papilvės, pažandės – 2,98 euro, sprandinės – 5,30 euro, išpjovos – 5,50 euro, šoninės – 4,30 euro.

Namie auginto broilerio šeiminkės kilogramą pardavė už 4 eurų. Už „storulį“ broilerį galima buvo ir 10, ir 20 eurų sumokėti.

Keletu centų brango kai kurie Išlaužo „Mėsos kraites“ gaminiai. Šalto rūkymo lašiniuočio kilogramas kainavo 6,20 euro, šalto rūkymo rankomis pjaustyto skilandžio – 8,99 euro, kepeninės – 4,90 euro, vytintos nugarinės – 10,20 euro, karšto rūkymo šoninės – 7,20 euro, šalto rūkymo nugarinės – 8,99 euro, šalto rūkymo „Cesnakinės“ dešros – 7,20 euro, „Bajorų“ – 7,50 euro.

Prie mėsos reikia ir krienių. Jo indelį moterys siūlė už 1 – 1,50 euro. O daržovės – galbūt perkamiausia prekė visados. Kilogramas bulvių kainavo 0,40 euro, morkų – 0,60 – 0,80 euro, burokėlių – 0,80 euro, svogūnų – 0,50 – 0,80 euro, kopūstų – 0,60 – 0,80 euro, česnakų – 5 eurų. Nemažą kiekį morkų pirkusi Genutė buvo įsitikinusi, kad jų skonis priklauso ir nuo formos: „Storos ir trumpos morkos būna sultingesnės ir idealiai man tinka salotoms gaminti ir supti sultims“. Beje, kažkur teko skaityti, kad senovės Graikijoje šios daržovės buvo laikomos gardėsiu ir patiekiamos kaip desertas per didžiąsias metų šventes. Neva, graikams morkos buvo labiau vaistas negu maistas.

Be įprastų vaisių – obuolių, kriaušių, kurių kilogramas kainavo iki 1,50 euro – jau galima buvo nusipirkti ir braškių. Jų kilogramas kainavo nei daug, nei mažai – 8 eurų.

Pirkėjų netrūko Tartoje ruošoms rauginoms bei marinuotoms daržovėms. Beje, nustebino seno „prieteliaus“, KMUK endoskopuotojo gerbiamo Vladimiro Kristalnjy gautas skambutis, kai jis ragino būtinai „valgyti viską Tarto, ir kasdien gerti jų raugintų kopūstų sūną“. Gydytojas, žinoma, manė, kad tai žmogaus pavardė, nežinojo, kur ir kas tas Tartokas. Jis tikino, kad ne tik savo pacientams iš Prienų, Kauno, bet ir iš Alytaus paskambino partarti, ką nusipirkti.

Taigi bendravimas tarp žmonių moderniaisiais laikais tampa viena iš susvetimėjimo problemų, nuo kurios seka eilė kitų. Reikia tikėti, kad, atšilus orams, ir turguje susitikę ilgiau pasikalbės bičiuliai, pažįstami, kad bendrystės bus daugiau ne tik kaimų bendruomenėse, bet ir miestų, juk dar J. V. Gėtė „Fauste“ rašė: „Kiekvienas sau, kiekvieno savas siekis, / Garbė, dorovė, pareiga jiems niekis. / Nemašto, kas iš to išeis, kas bus, – / Kaimynui degant pats nesi saugus“. Beje, klasikos knygų tarp sendaikčių galima rasti ir pigiai išgyti, o išmintis jose – neiperkama...

Prienų turguje perki, savo kraštą tu remi!

Manto Valaičio I.V atliks žemės sklypų kadastrinius matavimus, esančius Palapiškių k., Stakliškių sen., Prienų r. sav. : Skl. Proj. Nr. 466-2, kuris ribojasi su Izidoriaus Adamonio (miręs) Skl. Kad. Nr. 6960/0004:0116, 6960/0004:0115 sklypais. 2020 m. sausio 31 d. nuo 16.00 val. iki 16.20 val. vyks ribų ženklimas vietovėje. Taip pat bus atliekami kadastriniai matavimai Verknės g. 36, Pakrovų k., Stakliškių sen., Prienų r. sav. : Skl. Proj. Nr. 949, kuris ribojasi su Irenos Binkulienės (deklaruota gyvenamoji vieta Jungtinėje Karalystėje) Skl. Kad. Nr. 6953/0001:0171 sklypu. 2020 m. vasario 3 d. nuo 12.30 val. iki 13.00 val. vyks ribų ženklimas vietovėje. Prašome atvykti minėtų kaimyninių sklypų savininkų giminaičius arba suinteresuotus asmenis. Neatvykus darbai bus tęsiami, prašome pastabas pateikti per 30 dienų nuo matavimų datos. Tel. 8 608 94 027.

PERKA

Nekilnojamas turtas

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

Gyvuliai, gyvūnai

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

Superka gero ir lieso įmitimo galvijus (AB „Krekenavos agrofirmą“ kainomis), taip pat perka arklus. Tel. 8 616 43646.

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 tiesiogiai **perka galvijus aukščiausiomis ŽŪKB „Krekenavos mėsą“ kainomis. Tel. 8 613 79 515.**

A. Bagdono **Į 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.**

Perka šienapjovę ir smulkintuvą Fortschritt, jų kederius. Welger, Claas, Kirgizstan ir kitus presus. Tel. 8 686 37 339.

Perku traktorinę priekabą (4-6 tonų) ir traktorių T-25 (gali būti su tech. defektais). Tel. 8 656 17 997.

Naujai įsikūrusi įmonė

brangiai superka įvairius automobilius, sutvarko dokumentus, pasiima patys.

Tel. 8 679 95 133.

PERKA

Superkame karves, bulius ir telyčias KREKENAVOS AGRO FIRMOS supirkėja Olga Smailienė. Tel. 8 612 02 125.



PERKA GALVIJUS

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

Tel.: 8 614 93 124

BRANGIAI PERKA

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

agas

PERKA KARVES, BULIUS, TELYČIAS

pagal skerdeną ir gyvą svorį (brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto. NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801, tel.: 8 612 34 482, 8 658 00 273.

PARDUODA

Įvairios prekės

Parduodu 2001 m. Volvo V40, 1.9, 74 kw. Važiuklė labai geros būklės, kėbulo būklė gera. Variklis labai geras, pakeisti tepalai ir visi filtrai. Spalva šviesiai geltona. Tech. pasas iki 2021 02 pabaigos. Kartu pridėdu vasarinių padangų komplektą su lengvo lydinio ratlankiais. **Tel. 8 600 27 778.**

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

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.

Parduoda ažuolo, beržo pjuvenų briketus ir baltarusiškus durpių briketus. **Tel. 8 677 44 884.**

PARDUODAMOS MALKOS

Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetris. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida. **Tel. 8 621 24 644**

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 tvorą, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. **Tel. 8 620 85350.**

Priduodame namus, sodus ir juos įrengiame. Tel. +370 699 17 423.

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

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūšiams. Dirbu ir žiemą. **Tel. 8 653 93 193.**

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

Teikiame visas kapų įrengimo, restauravimo ir priežiūros paslaugas pagal kliento finansines galimybes. Tel. 8 605 81 979.

PARDUODA

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 600 kv. m pastatą Prienų centre, netoli autobusų stoties. Pastatas – naujos statybos, su daline apdaila, tinka iširengti ir gyvenamas, ir komercines patalpas. Gera vieta, ir kokybiškai pastatytas pastatas. Kaina – 85000 Eur. **Tel. 8 627 51 671.**

Mobiliu gateriu pjaunu medieną iki 9 m ilgio, kreizuoju lėtas kliento kieme. Pjaunu ir nedidelius kiekius. **Tel. 8 610 03 983.**

Remontuoja skalbykles, el. viryklės, orkaites, džiovykles, indaploves. Atvyksta į vietą. **Tel. 8 647 55 929.**

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

SIENŲ ŠILTINIMAS užpildant oro tarpus **1m² kaina nuo 1,40 Eur. Tel. 8 675 7 73 23**

Š.m. vasario 19 d. UAB „Narma“ vykdys valstybinio miško, esančio Prienų r., Stakliškių sen., Stakliškių k., kad.Nr. 6953/0002:0304 kadastrinius matavimus. Mirusios, gyventojų registre nerastos ir gyvenamosios vietos nedeclaravusios (3 bendrasavininkės) gretimo žemės skl.Nr.6933/0002:0230 (Stakliškių sen., Krasausiškių k.) 11.00-11.20 val., gyv. vietos nedeclaravusio skl.Nr.6953/0002:0010 (Stakliškių sen., Trečionių k.) 13.10-13.30 val., mirusio skl.Nr.6953/0002:0182 (Stakliškių sen., Trečionių k.) 13.30-13.45 val. savininkų artimuosius ar paveldėtojus prašome būti prie sklypo ribų. Info: 865754720 arba Ūkininkų g.10 a, Marijampolėje.

Informuojame, kad 2020-02-11 13:30 val. bus atliekamas žemės sklypo Nr. 641-2, Pieštuvėnų k., Stakliškių sen., Prienų r., ribos ženklimas. Kviečiame gretimų žemės sklypų kad. Nr. 6933/0003:37 ir 6933/0003:399 savininkus arba jų įgaliotus asmenis 2020-02-11 13:30 val. atvykti prie Jiems nuosavybės teise priklausančių žemės sklypų dėl žemės sklypo Nr. 641-2, Pieštuvėnų k., Stakliškių sen., Prienų r., ribos suderinimo ir paženklavimo vietovėje. Prašome pranešti apie savo atvykimą ar neatvykimą darbus atliekančiai įmonei, likus ne mažiau 2 dienoms iki darbų pradžios, adresu: UAB „Žemės matavimai“, Aukštaičių g. 9, Kaunas, Tel. 8 675 77 777, El. p.: zemesmatavimai@gmail.com. Neatvykus ar neinformavus apie neatvykimą darbai bus tęsiami.

Parodoje „ADVENTUR 2020“ – sveikatos turizmo naujienos

Sausio 24 – 26 d. Vilniuje su šūkiu „Vitaminas Atostogos“ Lietuvos konferencijų ir parodų centre „Litexpo“ vyko aštuntoji didžiausia Baltijos šalyse specializuota tarptautinė turizmo paroda „ADVENTUR 2020“, kurios tema ir akcentu tapo sveikatos turizmas. Šiemet paroda sulaukė daugiau nei 300 dalyvių iš 20 pasaulio valstybių, taip pat ir iš tolimų geografinė prasme šalių – Japonijos, Šri Lankos, Islandijos, Indonezijos, Kinijos, Kubos ir kitų. Lankytojai galėjo užsukti ir į Prienų rajono bei Birštono savivaldybių standus, susipažinti su turizmo ir sveikatinimo naujienomis.

Birštonas pripažintas sėkmingiausia turizmo traukos vieta

Parodos atidarymo ceremonijos akcentu tapo Lietuvos turizmo „oskarai“ – Turizmo sėkmingiausiųjų 2019 apdovanojimai. Juose Sėkmingiausia turizmo traukos vieta pripažintas Birštono kurortas, jo meri Nijolei Dirginčienei įteiktas apdovanojimas – „Turizmo vėtrungė“.

Renginio metu pažymėta, jog vienas iš seniausių ir gražiausių Lietuvos balneologinių kurortų, garsėjantis karališkais šaknimis, nuosekliai kūrė savo sėkmės istoriją: tęsė

sveikatos kurorto tradicijas, investavo į inovacijas, tačiau kartu siekė išsaugoti unikalumą, skyrė didelį dėmesį tvariam vystymuisi, kokybiškiems kultūros ir sporto renginiams. „Karščiausia“ naujiena tapo 2019 m. liepos mėn. atidarytas aukščiausias Lietuvoje Birštono apžvalgos bokštas, žymiai padidinęs vienadienių turistų srautą ir prisidėjęs prie vietinio turizmo skatinimo.

Parodos stende Birštono turizmo informacijos centras, sanatorijos, SPA, viešbučiai pristatė sveikatinimo, SPA paslaugas ir naujoves kurorte, tarp jų ir – šalčio kamerą, gin-



taro procedūras, iššūki „OFFline“, laiką, praleistą SPA, be telefono ir interneto. Norintieji čia pat galėjo išbandyti masažo procedūrą.

Prieniečiai kvietė aplankyti išgražėjusį miestą

Prienų rajono savivaldybė reprezentuojančiame stende buvo reklamuojamos Visuomenės sveikatos biuro vykdomos sveikatinimo programos, Prienų krašto muziejaus rengiamos „Duonos kelio“ ir kitos edukacijos, kviečiama aplankyti naujai sutvarkytas Revuonos ir Stadiono erdves Prienų mieste, Šilavoto Davatkyną ir kitas lankytinas rajono vietas, pakeliauti pėsčiųjų maršrutais. Akcentuojant gamtovaizdžio patrauklumą ir švartą aplinką, lankytojai buvo

vašinami vandeniu iš Revuonos šaltinio. Teisingai atsakiusiems į pateiktus klausimus sveikatos klausimais, dalyvavusiems loterijoje buvo įteikti verslo įmonių įsteigti prizai. Pagrindinį prizą – šuolių su parašutu įsteigė Kauno parašutininkų klubas. Buvo platinama informacija apie rajono verslo įmones ir jų gaminius. Parodos atskirame stende lankytojų dėmesio sulaukė UAB „Lietuviškas midus“ gaminami midaus gėrimai.

Reklamavo savo paslaugas, produktus ir pramogas

Parodos metu buvo organizuotas didžiausias kasmetinis renginys – „Sveikatos turizmo forumas: prabanga ar būtinybė“, kuriame daug dėmesio skirta sparčiai populiarėjančiam sveikatos turizmui Lietuvoje ir pasaulyje, aptartos keliavimo po pasaulį tendencijos, sveikatingumo nauda, padedant atgauti jėgas, pristatyti užsienio turistų lūkesčiai Lietuvos kurortuose ir gydymo įstaigose. Vieną iš pranešimų skaitė ir Artūras Salda, Nacionalinės sanatorijų ir reabilitacijos įstaigų asociacijos prezidentas, didžiausios Lietuvoje „Eglės sanatorijos“ generalinis direktorius.

Lankytojai buvo kviečiami į susitikimus su įdomiais išskirtiniais keliautojais, buvo pristatyti kelionių maršrutai po gerai žinomas šalis ir naujas vietas. Tradicija tapo turizmo mainai verslo sektoriaus atstovams siūlė susirasti partnerių. Pirmą kartą veikė WELLNESS erdvė, kurioje buvo kviečiama atgauti jėgas ir atsipalaiduoti. Vyko Lietuvos ir užsienio šalių muzikiniai pasirodymai.

Parodos ekspozicijos buvo išsidėsčiusios penkiose salėse, jose atsispindėjo miestų turizmas, aktyvus laisvalaikis Lietuvoje, kaimo turizmas, poilsis, pažintinės bei edukacinės kelionės po Lietuvą, apgyvendinimo paslaugos. Taip pat buvo pristatoma maisto degustacijos, lietuviški maisto produktai, suvenyrai, pramogos. Savo standus buvo parngusios turizmo agentūros, siūliusios išgyti keliones gerokai pigiau, užsienio šalių ambasados, Lietuvos išvykštamojo turizmo verslo atstovai, avialinijų bendrovės, užsienio šalių dalyviai. Buvo atidarytos fotografijų parodos, vienos iš jų autorius – žemietis Vytautas Kandrotas.

„Gyvenimo“ informacija

Romos Sinkevičiūtės ir Vaidoto Grigo nuotraukos



Sausio 31d. 19val.
BIRŠTONO KULTŪROS CENTRE

KOMPAKTIŠKAI
ATM
KOMPAKTIŠKAI

OVIDIJUS
VYŠNIAUSKAS
„Aukšiniai šlageriai“

Bilietai parduodami:
• Informacija ir bilietų užsakymas tel. 8 (319) 65546,
el.p. kasa@birstonokultura.lt

Nusikaltimai nelaimės

Vagystė

Sausio 22 d. Alytaus apskr. VPK Birštono PK gautas pranešimas, kad Birštono sav., Vaitiškių k., iš sodybos kiemo buvo pavogtas vyrui priklausantis automobilis „Nissan X-Trail“. Nuostolis – 3000 eurų.

Norėjo papirkti pareigūnus

Sausio 25 d. gautas Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Birštono policijos komisariato tyrėjo tarnybinis pranešimas, kad 2020-01-25 20 val. 12 min. Prienų r. sav., vyras, gimęs 1978 m., gyv. Radviliškio r., vairavo automobilį CITROEN XSARA, būdamas neblaivus, nustatytas 2.48 prom. girtumas, ir pareigūnams siūlė duoti 100 eurų kyšį už pageidaujamą neteisėtą pareigūnų neveikimą, kad jie netikrintų blaivumo alkokosteriu, po to, stovėdamas prie tarnybinio automobilio „VW Transporter“ galo, ant galinio bamperio padėjo 60 eurų kyšį ir teigė, jog čia už tai, kad nereiktų tikrintis blaivumo. Vyras buvo laikinai sulaikytas 48 val. ir uždarytas į areštinę.

Gaisrai

Sausio 24 d. 23 val. 48 min. gautas pranešimas, kad Birštono sav., Birštono sen., Vanagų k., dega namas. Namas degė atvira liepsna, stogas buvo įkrites. Gyvenamasis namas medinių rąstų, 10x7 m dydžio su mūriniu 5x5 m dydžio priestatu, vieno aukšto, perdanga medinė, stogas šiferio. Gaisro metu nudegė stogas ir perdanga, išdegė vidus bei jame buvę namų apyvokos daiktai. Rūsyje po mūriniu namo dalimi išdegė ir sulieta vandeniu dalis malkų. Nudegė mediniai laiptai ir rūšį. Vanduo buvo vežamas iš dirbtinio vandens šaltinio 2,5 km atstumu nuo gaisravietės. Nutiesta magistralinė linija nuo gamtinio vandens telkinio 100 m atstumu. Dūmų detektoriaus nebuvo.

Sausio 25 d. 15 val. 55 min. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Balbieriškio sen., Balbieriškio mstl., Alytaus pl., dega pirtelė. Iš palėpės rūko dūmai, Pirtis karkasinė, 5x5 m dydžio, vieno aukšto, perdanga medinė, stogas dengtas bitumine danga. Buvo nuardyta 1 m² medinių lentelių ties kaminiu ir 30 cm stogo dangos kartu su perdanga. Gesinti padėjo gyventojai miltelių gesintuvais. Dūmų detektoriaus nebuvo.

Parengta pagal Alytaus AVPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 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: trečiadieniais - 2100 egz., šeštadieniais - 2600 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

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

