



Paba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 7 val. 19 min., leidžiasi 17 val. 46 min. Dienos ilgumas 10 val. 27 min.
Vardadieniai: šiandien – Alė, Aleksandra, Aleksandras, Aleksas, Aleksė, Aleksius, Aleksys, Alis, Alisa, Alius, Almyra, Joginta, Jogintas, Sandra, rytoj – Fortūnata, Fortūnatas, Gabras, Gabrė, Gabrielė, Gabrielius, Gabrys, Gabrys, Leandras, Mandravas, Mandravė, penktadienį – Draudvilas, Draudvilė, Ramona, Ramonas, Roma, Romana, Romanas, Vilgarda, Vilgardas, Vilgardė.

Atskirkite bebrus“ nuo „ne bebrų“ 2 p.

Depresija: požymiai ir rekomendacijos 3-4 p.

Sveikatingumo mankštos senjorams 5 p.

Akcija „Arbatos magija“ 6 p.

„Kaimynams blynus kepim ne tik per Užgavėnes...“ 2-8 p.

Dažniausiai užduodami klausimai apie koronavirusą Kinijoje 4-5 p.

„Kaip nesirgti, o susirgus greičiau pasveikti“ 5 p.

Paaikėjo krepšinio pirmenybių pusfinalių poros 8 p.

Žemės ūkio ir maisto produkciją sieks realizuoti be tarpininkų

Kovo 13 dieną 13 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre rajono gamintojai ketina surengti mūsų krašto produkcijos degustaciją, į kurią ūkininkai atveš ką tik suspaustų sūrų ir kitų natūralių pieno produktų, rajone veikiančios kepyklėlės pristatys jose kepamą ekologišką duoną ir kitus gaminius, galvijų, paukščių ir žuvies augintojai, griekių perdirbėjai pakvies paskanauti iš jų žaliavos pagamintų patiekalų, sodininkai vaišins pernykščio derliaus vaisiais.



Degustacijoje – vietos gamintojų produkcija
Degustacijos tikslas – parodyti vietinėje rinkoje išauginto maisto įvairovę, paskatinti vartotojus rinktis kokybiškus, visaverčius, pagamintus

be konservantų, todėl palankesnius jų sveikatai produktus tiesiai iš ūkių ir mažųjų perdirbimo įmonių, ugdyti gyventojų sveikos mitybos įpročius. Gamintojų pageidavimu, (Nukelta į 8 p.)

Miško kirtimai saugomose teritorijose ir Europos Bendrijos svarbos buveinėse

Sausio mėnesio straipsnio pataisymas: vietoj sakinio „Vakarų taigos buveinėse galimi visi miško kirtimai, išskyrus specialiuosius kirtimus, tačiau negali būti šalinama buveinėse susidaranti negyva mediena, siekiant sukurti įvairiamžį, būdingos rūšinės sudėties ir vertikaliosios struktūros medyną“ turėjo būti sakinyje „Vakarų taigos buveinėse negali būti šalinama buveinėse susidaranti negyva mediena, vykdomi miško kirtimai, išskyrus specialiuosius kirtimus, siekiant sukurti įvairiamžį, būdingos rūšinės sudėties ir vertikaliosios struktūros medyną“.

Nuo 2020 m. sausio 1 d. įsigaliojęs Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymas siekia sudaryti sąlygas, kurios leistų vykdant miško kirtimo darbus nepažeisti saugomų buveinių ir rūšių radaviečių. Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymas nustato specialiąsias žemės naudojimo sąlygas, nurodo teritorijas, kuriose šios sąlygos turi būti taikomos, (Nukelta į 2 p.)



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

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI
ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS
DIDELIS PASIRINKIMAS
3x4 (12 m²) – 236 Eur
3x6 (18 m²) – 339 Eur
3x8 (24 m²) – 439 Eur
Tel. 8 657 99478
GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

Meras sveikino šimtametį Juozą Šalčių

Vasario 14 dieną šimto metų sulaukusį Naujosios Ūtos Pilotiškių kaimo gyventoją Juozą ŠALČIŲ pasveikino Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaičekauskas. Iškilios sukakties proga meras jubiliatui palinkėjo sveikatos ir dar daug gražių kasdienybės akimirų, pripildytų artimųjų meilės ir pagarbos.

Artimųjų dėmesiu ir rūpesčiu apdovanotam senioliui sveikatos linkėjo ir Naujosios Ūtos seniūnas Algis Aliukevičius.

Kartu su tėvais, šimtamečiu Juozu ir 91-erių jo žmona Anele, gyvenanti dukra Rasa sunkiai tvardė jaudulį ir dėkojo svečiams už parodytą pagarbą.

Dar prieš keletą metų guvus ir puikiai besijaučiantis senolis jau trejus metus beveik nesikelia iš lovos. Neseniai, persirgusi plaučių uždegimu, pasiligojo ir jo žmona. Abu tėvus prižiūri ir globoja kartu gyvenanti dukra Rasa su šeima. Be jos, ilgaamžiai sutuoktiniai užaugino dar



du vaikus – sūnų ir dukrą, susilaukė 4 vaikaičių, jau pakeliui ir vienas provaikaitis.

Juozas Šalčius kilęs iš Dambros, į Pilotiškes „atėjęs į žentus“, čia su žmona visą gyvenimą ir išgyvenęs. Išskyrus 10 metų, praleistų tremtyje.

Kaip pasakojo Rasa, tėvelis visada buvo optimistas, linksmas, visą gyvenimą, kol leido sveikata, dirbo ir net 30 metų – Sausinimo sistemų valdyboje. Tik geriausiu žodžiu

visada minėdavo savo viršininką a.a. Z. Noreiką ir iki pat jo mirties palaikė labai artimus bei šiltus ryšius.

Šimtametį galima laikyti ažuolo sveikatos – nepalaužė jo nei tremtis, nei onkologinė liga, nei insultas. Išgyveno ir dar liko darbingas. Visą savo laiką ir dėmesį tėveliui atiduodanti dukra Rasa tiki, kad abu tėveliai sustiprės ir savo buvimu kartu leis džiaugtis visiems namiškiams ir artimiesiems.

Savivaldybės delegacija lankėsi Naugarduke

Vasario 21–22 d. Prienų r. savivaldybės delegacija, kurią sudarė administracijos direktorė Jūratė Zailskienė ir Buhalterijos skyriaus vedėja Ingrida Laurinaitienė, dalyvavo Naugarduko (Baltarusija) metiniame rezultatų aptarimo renginyje.



Jo metu buvo pristatytos Naugarduko įmonės, jų produkcija, apdovanoti geriausi praėjusių metų įvairių sričių darbuotojai. Renginio metu administracijos direktorė mero Alvydo Vaičekausko vardu pakvietė Naugarduko delegaciją bei meninį kolektyvą atvykti į Prienų r. savivaldybės vasaros šventę, kuri vyks gegužės 15–17 dienomis.

Šio vizito metu buvo aptartos ir galimybės Prienų r. socialiniams darbuotojams išvykti į Naugarduką, norint sustiprinti bendradarbiavimą šioje srityje, ieškoti bendrų INTERREG pasienio projektų. Kalbėta ir apie bendrų turistinių maršrutų kūrimą.

Prienų r. savivaldybės ir Naugarduko r. draugystės ryšiai tęsiasi jau keletą dešimtmečių.
Prienų r. savivaldybės informacijos



Nuomonė

Rytas STASELIS



Atskirkite „bebrus“ nuo „ne bebrų“

Rinkimų kampanijų aidas kartais skaudžiai pasiveja veikiančius politikus. Jų pačių rinkimų kampanijų. Antai prezidentas Gitanas Nausėda pernai pavasarį sakė, kad jam patekus į pagrindinį sostinės Simono Daukanto aikštės rūmų kabinetą, prezidentūra tapsianti atviresnė žmonėms. Tačiau likimo ironija: vos po nepilnų metų, p. Nausėdai Vasario 16-osios proga apdovanojant Nacionalinių kultūros ir meno premijų (NKMP) laureatus, į renginį buvo neįleista ne šiaip gatvės valkata, o viena tos premijos laureatė – aktorė Viktorija Kuodytė. Turint galvoje, kad ši premija vienam žmogui gali būti paskirta tik kartą gyvenime, galima nebeįtarti, kokių nuosėdų liko aktorės širdyje.

Ta proga prisiminiau, kad kitas anuose rinkimuose dalyvavęs kandidatas pergalės atveju žadėjo prezidentūros atmosferą pagyvinti vaikų krykštavimu. Gal ir gerai, kad rinkimų nelaimėjo. Gerai jo paties vaikams, atleisk man, Viešpatie, liežuvui malti – tai ne akmenis iš vietos vartyti.

Opozicijoje veikiančios socialdemokratės – tie, kurie „ne bebrai“ – šią savaitę kritikos strėlių nukreipė į toje pačioje opozicijoje esančius konservatorius. Esą kam šie šalia savo partijos praėjusių šeštadienį įkūrė dar ir prieš Baltarusijoje statomą Astravo atominę elektrinę veikiančią sąjūdį. „Tai jų rinkimų kampanija“, – tvirtino įtakingieji „ne bebrai“.

Išgirdęs apie tokią reakciją, ėmiausi „guglinti“ internete ir radau žavią citatą: „Lietuvos socialdemokratų partija (LSDP) ragina atsisakyti rinkimams skirtos viešųjų ryšių retorikos. Socialdemokratų nuomone, Lietuva turėtų investuoti į savų švarių ir saugių energijos išteklių plėtrą, o ne statyti abejotino efektyvumo energetines „kinų sienas“ su kaimynais“.

Atspėkite, kam galėtume priskirti jo autorystę? Ji, tiesa, iš 2016-ųjų – tada priešrinkiminių – metų politinės retorikos. Jos autorius – Gediminas Kirkilas. Anais laikais – LSDP pirmininko pavaduotojas. Dabar jau – „ūsuo-tasis bebras“ iš Socialdemokratų darbo partijos (LSDDP), kurioje tapo ir visu pirmininku beigi veikia kartu su Karbauskio-Skvernelio kompanija.

Zinia, prieš beveik 4 metus tokia buvo LSDP reakcija į konservatorių pradėtą akciją rinkti Lietuvos piliečių parašus prieš Astravo jėgainės statybą, kurios metu savo autografus ant protesto lapų sudėjo bent 50 tūkst. žmonių.

Kas pasikeitė nuo to laiko, išskyrus tai, kad pati LSDP suskilo į „bebrus“ ir „ne bebrus“? Seime po surengtos apkaltos mandato neteko įtakingas socialdemokratas Mindaugas Bastys. Dėl painių ryšių su Astravą renčiančiu koncernu „Rosatom“. Jėgainė, deja, jau kaip ir pastatyta, ją nuošiamasi paleisti. O Užsienio reikalų ministerijai tebevadovauja socialdemokratų deleguotas ministras Linas Linkevičius. Kuris ligi dabar 100 proc. nėra aišku, kas toks yra – „bebras“ ar „ne bebras“?

Esu kiek toliau nuo banalaus klausimo, ar iš tikrųjų socialdemokratų „bebrai“ nuo „ne bebrų“ taip esmingai skiriasi, kaip LSDP dabartinis lyderis viešumoje siekia parodyti. Problema yra šiek tiek gilesnė: kokia yra socialdemokratų – ne vien konservatorių su Andriumi Kubiliumi – atsakomybės dalis dėl to, kad pavojinga jėgainė veik be kliūčių išliko vos už trijų dešimčių kilometrų nuo Lietuvos sienos ir pusšimčio nuo Vilniaus. Visų pirma, dėl nuolat demonstruoto pleišto mūsų visuomenėje, esą dėl Astravo AE net Lietuvos viduje nėra nei aiškios pozicijos, nei normalaus sutarimo.

Savaime suprantama, kad „antiAstravo sąjūdis“ yra politinės, artėjančių rinkimų kampanijos dalis. Nesunku nuspėti, kad pakankamai nuosekli konservatorių pozicija tuo klausimu per rinkimus gali partijai duoti naudos. Tačiau lygiai taip nesunku nuspėti, kad vien tik „antiAstravo“ reikalas nėra vienai šalies politinei jėgai niekada nenuties tiesiasiuo kelio į pergalę rinkimuose. Reikės daug ir ilgai galvoti, kaip ir kurlink pasukti šalies ekonominę ir socialinę raidą, kad pagerėtų jos piliečių gyvenimas ir gerovė.

Nors, kaip čia pasakius – branduolinio saugumo problema į gerovės sampratą neabejotinai patenka. O jei ko nors neatlieka valdžia, jai pasturgalį spardo piliečių sąjūdžiai.

Keičiasi rūšiavimo centrų (atliekų surinkimo aikštelių) darbo laikas

Nuo šių metų kovo 1 dienos keičiasi kai kurių Rūšiavimo centrų darbo laikas. Pasak Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro Rūšiavimo centrų veiklos organizavimo padalinio vadovo Lino Brazauskos, nuo šiol visi rūšiavimo centrai bus atidaryti tik tuo metu, kai juose dirbs atsakingas darbuotojas.

„Pokyčių imamės norėdami užtikrinti geresnį ir rūšiavimo centrų atvežamų ir čia paliekamų atliekų rūšiavimą. Iki šiol šie rūšiavimo centrai būdavo atrakinti visą darbo dieną, o jų prižiūrėtojas dirbdavo kelias nustatytas valandas per dieną. Šiuose centruose surenkamų atliekų kiekiai nėra dideli, tad nėra tikslinga įdarbinti žmogų visai darbo dienai“, – sakė L. Brazauskas.

Iki šiol rūšiavimo centrai būdavo atidaryti visą darbo dieną. Tačiau patirtis parodė, kad kai kurie asmenys, atvežę atliekas tuo metu, kai rūšiavimo centre nėra darbuotojo, jų neišrūšiuoja, o tiesiog sumeta, kur papuola.

Kartais tuo bando piktnaudžiauti juridiniai asmenys, rūšiavimo centruose palikdami padangas ar kitas jų veikloje susidarancias atliekas, už kurių sutvarkymą jie privalo mokėti. Pastebėjus, kad tokie atveju ima daugėti, nuspręsta keisti mažesnių rūšiavimo centrų darbo laiką.

Nuo 2020 metų kovo 1 dienos keičiasi Prienų rajono Jiezno, Balbieriškio ir Veiverių rūšiavimo centrų darbo laikas. Šie centrai dirbs:

Antradieniais nuo 9:00 val. iki 12:00 val.

Trečiadieniais nuo 9:00 val. iki 12:00 val.

Ketvirtadieniais nuo 9:00 val. iki 12:00 val.

Penktadieniais nuo 9:00 val. iki 12:00 val.

Šeštadieniais nuo 9:00 val. iki 18:00 val. (pietų pertrauka nuo 13:00 iki 14:00).

Nedarbo dienos – sekmadienis ir pirmadienis.

Atsakingai tvarkykime ir rūšiukime savo atliekas!

ARATC.inf.

Miško kirtimai saugomose teritorijose ir Europos Bendrijos svarbos buveinėse

(Atkelta iš 1 p.)

reglamentuoja šių teritorijų nustatymą ir nustato šiame procese dalyvaujančių asmenų teises ir pareigas.

Pagal minėtą įstatymą gamtiniuose ir kompleksiniuose draustiniuose ir kompleksiniuose draustiniuose vykdyti plynuosius ir atvejinius pagrindinius miško kirtimus sklypuose arba jų dalyse, kuriuose auga Europos Bendrijos svarbos natūralios buveinės arba saugomos augalų bendrijos, įrašytos į Augalų bendrijų raudonosios knygos sąrašą, taip pat kai yra randamos saugomų augalų, grybų augavietės arba gyvūnų radavietės pagal Saugomų gyvūnų, augalų ir grybų rūšių įstatymą. Biosferos poligonouose draudžiama vykdyti plynuosius pagrindinius miško kirtimus tais atvejais, kai miško valdoje yra išskirtos Europos Bendrijos svarbos natūralios buveinės arba saugomos augalų bendrijos bei nustatomos saugomų augalų, grybų augavietės arba gyvūnų radavietės pagal Saugomų gyvūnų, augalų ir grybų rūšių įstatymą. Taigi pabrėžiame, kad biosferos poligonouose draudžiama vykdyti plynuosius kirtimus, o gamtiniuose ir kompleksiniuose draustiniuose – plynuosius ir atvejinius.

Miško savininkui reikia žinoti, kad net tuo atveju, kai valda nepatenka į saugomą teritoriją, ji gali patekti į jos buferinę apsaugos zoną. Miško valdose esančioje valstybinių gamtinių rezervatų buferinėse apsaugos zonoje plynieji miško kirtimai yra draudžiami 300 metrų atstumu. Beje, aptariamas įstatymas draudžia vykdyti miškų ūkio darbus neišalus gruntu gamtiniuose ir kompleksiniuose draustiniuose bei biosferos poligonoose.

Kalbant apie saugomų gyvūnų apsaugą, reikia nepamiršti ir Miško kirtimų taisyklių, kuriose reglamentuojama saugomų paukščių apsauga jų veisimosi vietose. Priklausomai nuo paukščio rūšies, pagrindiniai bei kraštovaizdžio formavimo kirtimai draudžiami nuo 50 iki 200 metrų spinduliu aplink veisimosi vietą. Visi kiti kirtimai ir medienos ištraukimas veisimosi vietose draudžiami nuo balandžio 1 d. iki rugsėjo 1 d. su tam tikromis išimtimis. Informaciją

apie miško valdoje registruotas saugomų rūšių radavietes, miško savininkas nemokamai gali rasti Saugomų rūšių informacinėje sistemoje SRIS (<https://sris.am.lt>).

Kalbant apie kirtimų ribojimą reikia paminėti, kad II miškų grupei priskirtuose miškuose ir III miškų grupių miškuose, esančiuose saugomose teritorijose, kurios įsteigtos ir registruotos Lietuvos Respublikos saugomų teritorijų valstybės kadastru, ir IV grupės miškuose, esančiuose nacionaliniuose parkuose, pagrindiniai, ugdomieji, sanitariniai bei specialieji miško kirtimai ir medienos ištraukimas iš jų draudžiami nuo kovo 15 d. iki rugpjūčio 1 d., jei saugomai teritorijai kitais teisės aktais nenustatyta kitaip.

Europos Bendrijos svarbos buveinių ribos pateiktos Vietovių, atitinkančių gamtinių buveinių apsaugai svarbių teritorijų atrankos kriterijus, sąrašė, skirtame pateikti Europos Komisijai, patvirtintame Lietuvos Respublikos aplinkos ministro 2009 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. D1-210, ir Buveinių apsaugai svarbių teritorijų sąrašė, patvirtintame Lietuvos Respublikos aplinkos ministro 2018 m. balandžio 19 d. įsakymu Nr. D1-317. Miško savininkas informaciją apie inventurizuotas Europos Bendrijos svarbos buveines gali rasti informaciniame portale www.geoportal.lt. Beje, tokio pobūdžio informaciją miško savininkui nemokamai teikia ir Valstybinės miškų tarnybos Miškų ūkio priežiūros skyriaus arba Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos ir saugomų teritorijų direktorių specialistai.

Pagal Lietuvos kaimo plėtros 2014-2020 m. programą privačių miškų savininkams ar jų asociacijoms, kurių miškų valdos patenka į „Natura 2000“ teritorijas, Nacionalinė mokėjimo agentūra priima paraišką kompensacijoms išmokėti. Jos priimamos kartu su tiesioginių išmokų paraiškomis. Išmokos skiriamos, kai valdoje privaloma laikytis specifinių veiklos apribojimų. Pavyzdžiui, kai draudžiami pagrindiniai miško kirtimai arba leidžiami nedidelio intensyvumo atrankiniai kirtimai (leidžiant iškirsti ne daugiau kaip 10 procentų medyno tūrio

per 10 metų). Šiuo atveju būtų mokama 272 EUR/ha (pirminiu ne ilgesniu kaip 5 metų laikotarpiu) kompensacija, o pasibaigus pirminiam 5 metų laikotarpiui – 200 EUR/ha. Kai miško valdoje ar jos dalyje draudžiami ugdomieji miško kirtimai, brandžių medžių iškirtimas, draudžiami ar apriboti sanitariniai kirtimai, paliekant tam tikrą džiūstančių medžių ar sausuočių skaičių 1 ha, bus mokama 155 EUR/ha dydžio kompensacija. 156 EUR/ha dydžio kompensacija būtų mokama, kai plynose pagrindinių miško kirtimų biržėse turi būti paliekamas papildomas skaičius neiškirtų žalių medžių. 62 EUR/ha – kai sanitariniais kirtimais draudžiama iškirsti visus džiūstančius ar išdžiūvusius.

Apie paraiškų priėmimo terminus ir kitas sąlygas Nacionalinė mokėjimo agentūra kasmet skelbia tinklalapyje www.nma.lt.

Reikia paminėti, kad pagal Saugomų teritorijų įstatymą miško savininkas, kurio miško valda patenka į saugomą teritoriją dėl veiklos apribojimų, gali sudaryti apsaugos sutartį su Valstybine saugomų teritorijų tarnyba. Šios sutartys turi būti įregistruotos nekilnojamojo turto registre.

Tuo atveju, kai miško valdoje po nuosavybės teisių įgijimo įsteigiama nauja saugoma teritorija, pakeičiamos esamų saugomų teritorijų ribos arba nustatomi nauji veiklos apribojimai, privataus miško savininkas gali gauti vienkartinę arba kasmetinę kompensaciją iš valstybės biudžeto. Privataus miško savininkas, siekiantis gauti kompensaciją, turi su prašymu kreiptis į Valstybinės miškų tarnybos teritorinį padalinį pagal miško valdos buvimą vietą. Tam, kad kompensacijos būtų išmokėtos kitais metais, prašymą išmokėti kompensaciją reikia pateikti iki einamųjų metų balandžio 1 d. Valstybinės miškų tarnybos direktorius sprendimą išmokėti kompensaciją priima iki einamųjų metų gegužės 1 d. Vienkartinė kompensacija išmokama per vienerius metus nuo sprendimo patvirtinimo, o kasmetinė kompensacija mokama kasmet – už einamuosius metus kompensacija išmokama iki kitų metų vasario 1 d. Uzs.Nr.09

Prienų turguje
Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Kaimynams blynus kepim ne tik per Užgavėnes...“

Gūsingo vėjo šėlsmas negąsdino nei prekeivių, nei pirkėjų, kurie priešpaskutinį vasario šeštadienį atvyko į turgų. Kai kurie jų tikino, kad vėjas greičiau atneš tikrąjį pavasarį.

Jau prasidėjo prekyba ir sėklomis. Dar didelė eilutė prie jų nenusidriekusi, bet pirkėjų randasi. Daugiau pirkėjų tikimasi sulaukti prasidėjus įvairių sodinukų prekybai.

Nemažai šluotų buvo pardavęs Vidas iš Ingavangio. Trumpu kotu kainavo 1,30 euro, ilgu – keliais centais brangesnė buvo. Bitininkai medaus pusės litro stiklainį siūlė už 3,50 – 4 eurus. Šalto spaudimo sėmenų aliejaus pusės litro butelis kainavo 3,50 euro.

„Ši rytą daugiausia pirkto morkų“, – sakė viena iš daržovėmis prekiaujančių moterų. Jų kilogramas kainavo 0,60 – 0,80 euro. Dažnas pirkto ir po indelį natūralaus namie gaminto krieno, kuris kainavo 1,50 euro. Už pusės litro stiklainį rūgštynių sriubai pagardinti prašė 2 eurus. Bulvių kilogramas kainavo 0,30 – 0,40 euro, kopūstų – 0,60 euro, svogūnų – 0,50 – 0,80 euro, česnakų – iki 5 eurus. Viena pirkėja keletą juodų

ridikų pirkto „nuo kosulio“, kaip sakė. Jų kilogramas kainavo 1,50 euro. O ridiką moteris išskobs, ten pripils medaus ir įdės „paslapties“, kurios ir neatskleidė. Obuolių kilogramas kainavo 0,50 – 0,80 euro; buvo galima rasti ir džiovintų obuoliukų, marinuotų įvairių daržovių, namie spaustų sulčių stiklainiuose.

Nors jau atsiranda ir žalumynų, svogūnų, krapų, bet dar gerai perka ir raugintas daržoves. Kilogramas kopūstų, agurkų kainavo iki 2,50 euro, nes prekiaavo ne viena šeiminkė, todėl ir kainos šiek tiek skyrėsi.

Pieno ir pieno produktų kainos tokios pačios. Litras pieno kainavo – 0,50 euro, litras grietinės – 3,50 euro, pusė kilogramo sviesto – 3,80 – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 1 – 1,20 euro. Sūrį pagal skonį, dydį ir sudėtį buvo galima išsirinkti už 1,50 – 3,50 euro ir už gerokai daugiau. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50 – 2 eurus.

Buvo didelis pasirinkimas įvairios žuvies, kurią rinkosi pagal skonį.

Kilogramas populiarios riebios, silpno sūdyto silkės kainavo 2,60 euro, sūdytos skumbrės – 4,20 euro,

karšto rūkymo jūros ešerio – 5,90 euro, kapitono – 4,90 euro, lašišos suktinio – 4,90 euro, karšto rūkymo skumbrės išsklotinės – 5,20 euro, šalto rūkymo riebažuvės – 9,90 euro, karšto rūkymo šamo gabalų – 6,20 euro, storkio kepsnių – 3,50 euro, ypač populiarus karpių vyniotinio kilogramas – 5,90 euro ir kt. Buvo ir stintų. Vienur jų kilogramas kainavo 4 eurus, kitur 4,5 euro. Prasidėjus Gavėniam, pasninko laikotarpiu žuvies pirkėjų bus, kaip įprasta, daugiau.

Kiti rinkosi šviežios kiaulienos, paukštienos. Kilogramas sprandinės kainavo 6 eurus, nugarinės – 6–6,50 euro. 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 eurus. Už „storulių“ broilerį galima buvo ir 10 eurų, ir 20 eurų sumokėti.

Šalto rūkymo kūdo 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,

(Nukelta į 8 p.)

Prienų turguje perki, savo kraštą tu remi!

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono pirminiais sveikatos priežiūros centrais, vykdo širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programą.

Programoje kviečiami dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims (turintys padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, žalingų įpročių).

Dalyvavimas programoje yra SAVANORIŠKAS ir NEMOKAMAS.

Programos metu užsiėmimus veda ir konsultuoja dietistas, psichologas, fizinio aktyvumo specialistas ir gydytojas. Vedamos interaktyvios paskaitos, diskusijos, praktiniai užsiėmimai. Esant poreikiui, sudaromi individualūs fizinio aktyvumo, mitybos planai. Norintys dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Programos trukmė – 18 val. Užsiėmimai vyksta susidarius 10-20 asmenų grupei, su dalyviais susisiekiame asmeniškai. **Isamesnė informacija teikiama tel.: (8 319) 54 427, mob. 8 678 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com**

KVIECIAME VISUS, KURIE NEABEJINGI SAVO IR ARTIMŲJŲ SVEIKATAI, AKTYVIAI DALYVAUTI ŠIOJE PROGRAMOJE!

Kietojo kuro ir atliekų deginimo poveikis aplinkai

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras informuoja, kad į orą išmetamų teršalų koncentracija vis dar per didelė, ir oro užterštumas išlieka viena iš pagrindinių aplinkos problemų, su kuriomis susiduria Europos Sąjungos gyventojai. Aplinkos oro kokybė labai dažnai pablogėja atėjus žiemai ir atšalus orams, kai prasideda šiluminės energijos gamyba energetikos įmonėse. Į orą išmetamų teršalų pagausėja ir dėl individualiuose namuose kūrenamų krosnių, katilų bei židinių.

Įvairūs taršos šaltiniai išmeta į aplinką chemines medžiagas, galinčias tiesiogiai ar netiesiogiai paveikti žmonių sveikatą ir sukelti jai pavojų bei neigiamai veikti aplinką. Į orą išmetamas sieros dioksidas naikina augmeniją, blogina dirvos, vandens telkinių, statybinių medžiagų kokybę, kenkia žmonių sveikatai, skatindamas astmos ir chroniškų plaučių ligų vystymąsi. Amoniakas gali sukelti eutrofikaciją: nitratų dalelės, susiformavusios ore dėl cheminių reakcijų su išmetu į orą amoniaku, turi žalingą poveikį žmogaus sveikatai. Amoniakas kenkia ir gyvūnų sveikatai.

Degant kietajam kurui išsiskiria



sveikatai kenksmingi teršalai: kietosios dalelės, anglies monoksidas, anglies dioksidas, sieros dioksidas, azoto oksidai, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai (PAA) ir kt. Į gyvenamąsias patalpas prasiskverbia 10-40 proc. aplinkos ore esančių kuro deginimo teršalų. Dažnai užterštu aplinkos ore skundžiasi individualių namų rajonų, priemiesčių gyventojai, kur patalpoms šildyti naudojamas kietasis kuras (kartais nekokybiškas ar netinkamas, pavaldžiui, įvairios atliekos).

Gyventojams primename, kad Aplinkos oro apsaugos įstatymas draudžia deginti atliekas, išskyrus atvejus, kai jos deginamos specialiai tam skirtuose įrenginiuose. Užatliekų

(Nukelta į 4 p.)

Depresija: požymiai ir rekomendacijos

Kas yra depresija? Medicininis psichiatrinis požūrius depresija – tai liga, įvairių vidinių ir išorinių priežasčių sąlygotas psichikos sutrikimų simptomų derinys, kurių pagrindiniai yra prislėgta bloga nuotaika, interesų ir malonumo jausmo praradimas, aktyvumo sumažėjimas. Šių bei juos lydinių simptomų derinys turi tęstis ne mažiau kaip mėnesį. Depresija gali užklupti netikėtai, kartais be jokios akivaizdžios priežasties. Ne visada yra aiškiai matoma ir pastebima būseną. Ji gali būti maskuojama dirbtina šypsena, perdėti linksmumu, susidomėjimo stoka, pykčiu ir irzlumu. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad depresija visame pasaulyje yra pagrindinė neįgalumo priežastis. Per paskutinius 10 metų sergamumas šia liga padidėjo net 18,4 procento.

Pagrindiniai depresijos požymiai: depresija gali paveikti jausmus, mintis, kūno funkcijas, kasdieninį gyvenimą, santykius su artimais žmonėmis ir kolegomis. Tai gali pasireikšti įvairiais psichologiniais, fiziniais bei socialiniais požymiais:

Ilgalaikė prislėgta nuotaika, liūdesys, intensyvus nevilties ir bejėgiškumo išgyvenimas.

(Nukelta į 4 p.)



Baigėsi pirmieji mokymai „Psichinės sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams“

Dėl su darbu susijusios įtampos ir psichinės sveikatos problemų daugelyje ES valstybių dažnėja nebuvimo darbe dėl ligos lygis, nedarbas ir ilgalaikė negalia. Manoma, kad depresija Europoje greitai taps dažniausia nedarbingumo lapelių išdavimo priežastimi.



Prastos psichinės sveikatos pasekmės siejamos ne tik su nebuvimu darbe dėl ligos lygiu, bet ir su prastesniais darbuotojų darbo rezultatais, sumažėjusia motyvacija, dažna

darbuotojų kaita. Europos įstatymai įpareigoja darbdavius valdyti darbuotojų sveikatą ir saugai kylančią riziką, įskaitant riziką, kylančią darbuotojų psichinei sveikatai. Svarbu

taip, kad psichinės sveikatos stiprinimo veikla yra gera tik tuomet, kai derinami du aspektai – rizikos valdymas ir sveikatos stiprinimas.

(Nukelta į 4 p.)

Antibiotikus vartokime atsakingai – kitaip jie bus neveiksmingi

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežasčių ir pan. Dėl tokio vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausioms infekcijoms gydyti.

Antibiotikai – tik bakterijų sukeltų infekcijų gydymui

Esant šaltajam metų laikui ir gripo sezonui, daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas. Todėl labai svarbu nepamiršti:

- antibiotikus gali paskirti tik gydytojas ir reikia juos vartoti taip, kaip nurodė, net jeigu pasijutote geriau, negalima nutraukti antibiotikų vartojimo;
- antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas, gripo ir peršalimo antibiotikai neveikia;
- negalima pasilikti antibiotikų atsargai ir dalintis jų likučiais su šeimos nariais, draugais;
- nenaudoti antibiotikų savarankiškai.

Kaip dar galima mažinti antimikrobinį atsparumą?

Situacija, kai vaistai nebeveikia bakterijų, vadinama antimikrobinio atsparumu. Tai yra labai pavojinga, nes

tampa sunku išgydyti iki šiol sėkmingai vaistais įveikiamas ligas. Todėl medikai ragina mažinti bakterijų atsparumą vaistams. Tinkamas antibiotikų vartojimas yra labai svarbi priemonė, tačiau yra ir kitų būdų, kuriais kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie šių vaistų veiksmingumo išsaugojimo:

- plaukime rankas ir neleiskime plisti ligų sukėlėjams;
- tinkamai ruošime maistą ir užtikriname jo saugą;
- laikykimės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketės;
- susirgę laikykimės gydytojų nurodymų (jeigu nurodė, likime namuose, vaistus vartokime taip, kaip nurodė gydytojas);
- venkime nesaugių lytinių santykių;
- laiku skiepykimės nuo užkrečiamųjų ligų.

Antibakterinius vaistus sukūrė medicinos mokslo atstovai, tačiau jų veiksmingumo išsaugojimas – mūsų visų rankose. Saugokime savo ir artimųjų sveikatą, o vaistus vartokime atsakingai.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

| NEMOKAMA 2 DIENŲ SVEIKATINGUMO STOVYKLA | | STOVYKLOS PROGRAMA | |
|---|---|--|---|
| LAIKAS Gegužės mėn. 12-13 d. 19-20 d. 24-27 d. Birželio mėn. 9-10 d. Stovyklą praeis 300 val. | 1 DIENA | 8.30 – 9.00 | Dalyvių registracija. Sveikatingumo stovyklos atidarymas |
| | TRANSPORTAVIMAS Į stovyklą ir iš stovyklos vežimas nemokamas autobusu. 8.00 val. nuo Prienų r. savivaldybės aikštės (Lietuvos 22) bus. | 9.00 – 10.00 | Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas |
| | | 10.00 – 12.00 | Teorinis fizinio aktyvumo užsiėmimas Arbata/kava |
| | | 12.00 – 12.30 | Pietūs |
| | | 12.30 – 14.30 | Teorinis/praktinis sveikatos psichologijos užsiėmimas Arbata/kava |
| | | 14.30 – 15.30 | Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas |
| | | 15.30 – 18.30 | Praktinis sveiko maisto gaminimo užsiėmimas |
| | | 18.30 – 19.00 | Vakariene |
| | | 19.00 – 20.00 | Praktinis streso valdymo užsiėmimas |
| | | 20.00 – 22.00 | Sveikatinantis laisvalaikis, bendravimas, dienos refleksija |
| STOVYKLOS VIETA Sodyba „Cvasta“ Lėvėnų g. 22, Prienų r. | | 2 DIENA | 7.00 – 8.30 |
| | 8.30 – 9.00 | Pusryčiai | |
| | 9.00 – 11.00 | Teorinis/praktinis sveikatos psichologijos užsiėmimas Arbata/kava | |
| | 11.00 – 12.00 | Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas | |
| | 12.00 – 13.00 | Teorinis/praktinis sveikatos psichologijos užsiėmimas | |
| | 13.00 – 13.30 | Pietūs | |
| | 13.30 – 16.30 | Praktinis sveiko maisto gaminimo užsiėmimas | |
| | 16.30 – 16.45 | Arbata/kava | |
| | 16.45 – 17.45 | Sveikatingumo stovyklos aptarimas ir uždarymas | |
| | KAJ VEIKSIME? Stipriname sveikatą, mokysimės sveiko gyvenimo būdo, aktyvūs kasdieniame gyvenime, bendrausime ir semsimės energijos. | BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA Prienų r. sava. visuomenės sveikatos biuras Alieškos g. 4, Prienai Tel. 8 319 54427 8 678 79995 El. p. prienai.vs.biuras@gmail.com | |

Depresija: požymiai ir rekomendacijos

(Atkelta iš 3 p.)

Prarasti kasdieniniai domėjimosi ir malonumo pojūčiai – prarastas susidomėjimas tuo, kas anksčiau patiko, teikė džiaugsmą ir malonumą, motyvacijos stoka.

Energijos, fizinio ir psichinio aktyvumo netekimas. Žmogus jaučiasi nuolat pavargęs, „nekylo rankos“ veiklai. Neigiamos mintys (ypač apie praeitį), pesimizmas, savigny, žema savivertė, pasitikėjimo ir pasitenkinimo savimi paradimas.

Ilgalaikis nerimas, nuolatinis surūpinimas; galimi panikos priepuoliai.

Padidėjęs dirglumas, susierzinimas, irzlumas, pykčio protrūkiai, verksmingumas, labai greitai besikeičiančios emocijos, sumažėjusios galimybės kontroliuoti emocijas. Vyrams būdingas rizikingas elgesys, piktnaudžiavimas alkoholiu arba narkotikais, padažnėjęs rūkymas.

Sunkumai susikaupiant (galvoje daug neigiamų minčių), kritęs produktyvumas, sunkumai aiškiai mąstyti ir priimti sprendimus.

Apetito ir/ar kūno svorio pokyčiai. Vieniems sergantiesiems apetitas tampa daug didesnis ir nuolat norisi užkandžiauti, traukia saldus ir riebus maistas; kiti – atvirksčiai, praranda apetitą, maistas tampa beskonis, valgoma beveik per prievartą. Kūno svoris gali kisti apie +/- 5 procentus per mėnesį.

Sunkiai paaiškinami skausmai (pvz., galvos skausmai, pykinimas ir kt.).

Miego sutrikimai (prasta miego kokybė, sunkumai užmigant vakarais, išmiegamas neprabudus visą naktį), atsikėlimas nepailsęs rytais ir padidėjęs mieguistumas dienos metu.

Pasitraukimas iš socialinės veik-

los – vengiama susitikimų, bendravimo su draugais, kamuojama nenoras išeiti iš namų, lankytis su bendravimu susijusiose vietose.

Veiksniai, galintys sukelti ar lemti depresijos atsiradimą:

Netinkama mityba ir sutrikęs virškinimas.

Nuolatinė įtampa, ilgalaikis stresas, netinkamas miego ir poilsio režimas.

Nepakankamas fizinis aktyvumas (nejudrus gyvenimo būdas, sėdimas darbas, neaktyvus laisvalaikis), dėl to sutrinka kraujotaka bei detoksikacinės funkcijos, smegenys nepakankamai aprūpinamos būtinosiomis medžiagomis.

Žalingi įpročiai (alkoholis, niktinas, per didelis kavos vartojimas).

Netinkama mityba ir sutrikęs virškinimas (su maistu gaunamų būtinųjų medžiagų trūkumas arba jų perteklius).

Psichologiniai faktoriai (neigiamos nuostatos, išankstinis nusistatymas, emocinis nestabilumas bei pažeidžiamumas).

Socialiniai faktoriai (bendravimo trūkumas, konfliktiniai santykiai ir pan.).

Lėtinės ligos (cukrinis diabetas, nekontroliuojama hipoglikemija, ilgalaikis stresas, išsekimas, skydliaukės bei antinksčių nepakankamumas, hormonų apykaitos sutrikimai, alergija maistui arba jo netoleravimas, kūno nutukimas, miego sutrikimai ir kt.).

Nesveika, tarši aplinka ir teršalų susikaupimas organizme (visa, kas kelia ilgalaikį stresą – nuolatinis triukšmas, darbu nepritaikyta aplinka, patalų nevedinimas, vidurių užkietėjimas).

Rekomendacijos: kreiptis į psichoterapeutą ar psichologą, su kurių pagalba išmokstama aplinkos kontrolės įgūdžių.

Koreguoti būdo savybes: didinti optimizmą, nes optimistinis požiūris suteikia atsparumą bejėgiškumo jausmui ir depresijai; dažniau juoktis, didinti savigarbos jausmą, laimės jausmą; mokyti priimti pokyčius kaip iššūkius, o ne kaip grėsmes.

Išmokyti valdyti stresą – tinkamai priimti, vertinti ir tvarkyti su įtampa, nerimu ir lėtiniais stresu, šalinti ar koreguoti jį sukeliančias priežastis.

Su gydančiu gydytoju gydyti lėtinius susirgimus (ypač hipoglikemiją), normalizuoti hormonų kiekius organizme (ypač skydliaukės bei antinksčių), šalinti vidurių užkietėjimą.

Pagal galimybes rinktis sveiką maistą, kad aprūpintume organizmą visomis būtinosiomis maistinėmis medžiagomis. Papildyti racioną šviežiomis daržovėmis ir – jose gausu vitaminų, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų, organinių rūgščių, angliavandenių. Atsisakyti maisto produktų, kurie sukelia alergiją ar netoleravimą.

Nuolat vartoti pakankamai vandens – tai pagerina būtinųjų maistinių medžiagų patekimą į smegenis.

Sureguliuoti miego režimą (geriausiai pailsima ir atsigunama per naktį miegant 6–8 val. Naudingiausias miegas – 2 val. iki ir po vidurnakčio).

Didinti fizinį aktyvumą, gerinti fizinę būklę ir kuo dažniau būti gryname ore. Deguonies ir dienos šviesos gausa skatina išsiskirti laimės hormoną serotoniną.

Rinktis pomėgius ir gyvenimo būdą, kurie suteiktų daugiau džiaugsmo ir juoko.

Išmokyti įvairios kvėpavimo technikos, nes taisyklingas kvėpavimas – ypač efektyvi priemonė kovojant su stresu, gerinanti smegenų ir viso organizmo kraujotaką bei stiprinanti imuninę sistemą.

Vengti įvairių taršos šaltinių (važiavimo transporto priemonėmis, buvimo judriose gatvėse piko metu, užteršto maisto, įvairių lakiųjų medžiagų, pesticidų bei herbicidų patekimo į organizmą).

Baigėsi pirmieji mokymai „Psichinės sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams“

(Atkelta iš 3 p.)

Investicijos į darbuotojų psichinę sveikatą ir gerovę organizacijoms atneša daug naudos (pavyzdžiui, gerėja darbuotojų darbo rezultatai ir produktyvumas). Didėjantis gyvenimo tempas, didelis darbo krūvis, nesutarimai su bendradarbiais, vadovais – pagrindiniai veiksniai, kurie lemia patiriamą stresą darbe.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rūpinasi įmonių/įstaigų darbuotojų psichinę sveikatą ir organizuoja mokymus. Biuras, aktyviai bendradarbiaudamas su Prienų globos namais, įgyvendino 2019 m. gegužės 17 d. LR sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-590 „Dėl psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmo-

nių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“. Prienų globos namų kolektyvas baigė 40 val. mokymus. Džiaugiamės, kad ši įstaiga rūpinasi savo darbuotojų psichinę sveikatą ir tikimės, kad įgytos žinios bus naudingos darbinėje aplinkoje.

Šiais metais programoje taip pat dalyvaus Prienų socialinių paslaugų centro ir Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos darbuotojai.

Įmonės, esančios Prienų rajono savivaldybėje ir norinčios dalyvauti psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams mokymuose, turi kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą tel.: (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995 arba el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Dažniausiai užduodami klausimai apie koronavirusą Kinijoje

Iš kur atsiranda koronavirusai?

Koronavirusai yra virusai, kurie cirkuliuoja tarp gyvūnų, tačiau žinoma, kad kai kurie iš jų sukelia infekcijas žmonėms. Sukėlė infekciją žmonėms, jie toliau gali būti perduoti nuo žmogaus žmogui. Koronavirusų infekcijos šaltinis gali būti daugybė gyvūnų. Pavyzdžiui, Artimųjų Rytų respiracinio sindromo koronaviruso (MERS-CoV) šaltinis buvo kupranugariai, o sunkaus ūmus respiracinio sindromo (SŪRS) – civetės katės.

Ar šis virusas panašus į SŪRS sukeltą koronavirusą, ar sezoniško gripo virusą?

Šis naujas Kinijoje aptiktas koronavirusas yra genetiškai glaudžiai panašus į SŪRS sukeltą virusą. SŪRS atsirado 2002 m. pabaigoje Kinijoje ir per aštuonis mėnesius 33 šalys pranešė apie daugiau nei 8000 SŪRS atvejų. Tuo metu nuo šio viruso mirė kas dešimtas susirgęs asmuo. Šiuo metu yra per mažai duomenų, kad būtų galima vertinti mirštamumą nuo COVID-19, tačiau preliminarius duomenys rodo, kad jis yra mažesnis, nei nuo SŪRS. Nors gripo ir COVID-19 perdavimo keliai ir simptomai yra panašūs, šias infekcijas sukeltantys virusai yra labai skirtingi. Dar labai anksti daryti išvadas, kaip plinta naujasis koronavirusas, tačiau išankstinė informacija rodo, kad jo plitimo mechanizmas yra labiau panašus į SŪRS ar pandemio gripo, negu į sezoniško gripo plitimo mechanizmą, nes žmonės niekada prieš tai nebuvo susidūrę su šia infekcija. ECDC duomenimis, Europoje nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų kasmet miršta apie 40 000 žmonių.

Kaip žmogus gali užsikrėsti COVID-2019?

Tam tikri koronavirusai yra perduodami nuo žmogaus žmogui, dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju koronavirusine infekcija me-

Rekomendacijos:

- Nesilankėte Kinijoje
- Neturėjote sąlyčio su šiemet iš Kinijos grįžusiais/atvykusiais žmonėmis
- Jums pasireiškė peršalimo simptomai (šaltinė temperatūra, kosulys, čiaudulys, skausmas gerklėje)
- 14 dienų laikotarpyje keliaavote Kinijoje (įskaitant dalyką, visose provincijose)
- Bendravote (artimas sąlytis) su žmogumi, kuriam buvo patvirtinta arba įtarta koronaviruso infekcija
- Dirbote aplinkoje, kurioje buvo gydomi koronavirusu užsikrėtę asmenys
- Jaučiate ūmus kvėpavimo takų infekcijos požymius (karščiavimas, kosulys, gerklės skausmas, apnuodingas kvėpavimas)

KREIPKĖTĖS Į SAVO ŠEIMOS GYDYTOJĄ

SKAMBINKITE 112

tu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. COVID-2019 taip pat gali būti perduodamas nuo žmogaus žmogui. Virusas plinta su per orą kvėpavimo takų sekretų lašelėmis, kuriuos žmonės išskiria į aplinką čiaudėdami, kosėdami ar iškvėpdami. Inkubacinis laikotarpis (t. y. laikotarpis nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo) yra nuo 2 iki 12 dienų. Nors žmonės dažniausiai būna užkrečiami, kai pasireiškia simptomai, įtariama, kad kai kurie žmonės gali perduoti virusą dar iki simptomų atsiradimo.

Ar yra tikimybė, kad COVID-19 gali patekti į Lietuvą?

Tiesioginių skrydžių iš Kinijos į Lietuvą nėra. Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro pateikto rizikos vertinimo duomenimis, 2019-nCoV įvežimo į Europos Sąjungos (ES) ar Europos ekonominės erdvės (EEE) šalis rizika yra vidutinė. Jeigu ES ar EEE šalyse nustatytiems įvežiniams atvejams laiku bus taikomos griežtos infekcijų prevencijos ir kontrolės priemonės, tokiu atveju tolesnio plitimo tikimybė bendruomenėje yra vertinama kaip žema.

Kokie simptomai pasireiškia žmonėms užsikrėtus COVID-19?

Simptomai yra panašūs į gripą – karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai, raumenų skausmai ir nuovargis. Sunkesniais atvejais sukelia plaučių uždegimą, sepsį ir septinį šoką, inkstų nepakankamumą ar mirtį.

Kas labiausiai rizikuoja užsikrėsti?

- sveikatos priežiūros darbuotojai, teikiantys medicinos pagalbą sergantiems COVID-19;
- šeimos nariai ir kiti asmenys, artimai bendraujantys su užsikrėtusiais ar sergančiais žmonėmis; įtariama, kad infekcija yra pavojingesnė vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiems lėtinėmis ligomis.

Ar Lietuva pasirengusi priimti ir gydyti pacientus, sergančius COVID-19?

Lietuvoje yra aktyvuoti visų institucijų, dalyvaujančių valdant koronaviruso infekcijos plitimo riziką – Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų, kitų ministerijų, gydymo įstaigų – ekstremalių

(Nukelta į 5 p.)

Kietojo kuro ir atliekų deginimo poveikis aplinkai

(Atkelta iš 3 p.)

deginimą nesilaikant teisės aktuose nustatytų aplinkos oro apsaugos reikalavimų. Administracinių teisės pažeidimų kodekse numatyto baudos.

Tačiau kartais gyventojai nepaiso draudimo ir nerūšiuotas buitines atliekas degina savo namų kietojo kuro katiluose, krosnyse, židiniuose. Dėl to gali išsiskirti labai dideli kenksmingų teršalų kiekiai, galintys turėti įtakos ne tik reikalavimų nesilaikančių konkretaus namo gyventojų bei jų kaimynų sveikatai. Gyventojai turėtų neužmiršti, kad ypač pavojinga deginti cheminėmis medžiagomis apdirbtą medieną (dažytą, impregnuotą), baldų atliekas, senus drabužius, batus, medžio drožlių plokštes, įvairaus plastiko atliekas, pakuotes, popierių, kartoną, įvairiomis alyvomis užterštas atliekas. Joms degant gali išsiskirti labai nuodingų cheminių medžiagų, pavyzdžiui, sunkiųjų metalų, dioksino).

Lietuvos veiksmai siekiant sumažinti neigiamą oro taršos poveikį

Aplinkos oro tarša laikoma prioritetine aplinkosauginių problema. Siekiant įvertinti aplinkos oro kokybę ir išryškinti teritorijas, kuriose susidaro didžiausia tarša, nustatyti taršos priežastis, vykdomas aplinkos oro užterštumo teritorinis modeliavi-

mas, kaupiami duomenys apie oro teršėjus, meteorologinius parametrus ir kt., vykdomas valstybinis aplinkos oro monitoringas oro kokybės tyrimų stotelėmis, pasyviais sorbentais (Valstybinį monitoringą vykdo Aplinkos apsaugos agentūra). Aplinkos oro kokybė priklauso ne tik nuo išmetamų teršalų emisijų, teršalų išsisklidimo sąlygų, vėjo krypties, kitų meteorologinių sąlygų, aplinkos reljefo, užstatymo, gamtinės aplinkos ir kt. Susipažinti su aplinkos oro tarša Lietuvos miestuose galima Aplinkos apsaugos agentūros internetinėje svetainėje.

Didžiuosiuose Lietuvos miestuose teršalų emisiją į atmosferą sudaro: transporto (autotransporto, geležinkelio ir oro transporto), energetikos objektų, pramonės įmonių ir namų ūkių išmetami teršalai, taip pat nešmenys iš kitų užsienio šalių, ypač iš pietinių valstybių.

Siekdama mažinti neigiamą teršalų poveikį aplinkai ir žmonių sveikatai 2019 m. Lietuvos Respublikos Vyriausybė patvirtino Nacionalinį oro taršos mažinimo planą.

Kaip galime sumažinti išmetamų kenksmingų teršalų kiekį?

Siekdami sumažinti į aplinką išmetamų teršalų kiekį, pirmiausia išitikinkite, kad jūsų šildymo įranga eksploatuojama tinkamai, o naudojamas kuras yra švarus ir sausas. Drėg-

nas kuras, pavyzdžiui, neišdžiūvusi mediena, dega žemesnėje temperatūroje, todėl didėja išmetamų teršalų (dioksino, anglies monoksido, anglies dioksido, kietųjų dalelių, azoto oksidų ir kt.) emisija. Kaip buvo minėta, užteršto kuro (pavyzdžiui, impregnuotos, dažytos medienos), atliekų deginimas taip pat sukelia didesnę nei įprasta kenksmingų žmogaus sveikatai degimo produktų emisiją. Todėl gyventojai turėtų nedeginti savo krosnyse atliekų, nes nuo to priklauso mūsų ir mūsų vaikų sveikata.

Atminkite, kad pagrindinės tinkamos kietojo kuro rūšys yra natūrali mediena (malkos, pjuvenų briketai, granulės), anglis ir durpės. Naudojant tinkamą kurenimą kietąjį kurą susidaro ir į aplinką išsiskiria mažiausiai teršalų.

Sumažinti į aplinką išmetamų teršalų kiekį taip pat galima naudojant mažiau taršias kuro rūšis, pavyzdžiui, dujas arba ekologiškai švarią atsinaujinančių energijos šaltinių energiją (saulės, vėjo, geoterminės energijos) arba prisijungus prie centralizuotų šilumos tinklų. Šiais metais šildymo sezonas jau įsibėgėjo. Todėl būkime sąmoningi ir atidesni kūrendami krosnis, katilus, židinius. Rūpinkimės savo ir savo artimųjų sveikata.

Informacijos šaltinis: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (TRIVUONIOS K. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA ĮSANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995

Sveikatingumo mankštos senjorams

Senėjimas – tai progresuojan-
tys organizmo pakitimai, būdingi
visoms gyvoms būtybėms. Poky-
čiai organizme vyksta palaipsniui:
sulėtėja metabolizmas, prastėja
regėjimas ir klausa. Dauguma
gyvybiškai svarbių organų pra-
deda veikti ne taip efektyviai. Ar
tai galime pristabdyti, suvaldyti
ir vėl džiaugtis pilnavertišku gy-
venimu? Atsakymas – taip. Fizi-
nis aktyvumas yra būtinas vi-
suose amžiaus tarpsniuose. Kau-
lai, sąnariai, raumenys, o ypač
širdis ilgai išliks jauni, jeigu nuo-
lat mankštinsimės.

Prienu r. sav. visuomenės svei-
katos biuras stengiasi rūpintis įvai-
raus amžiaus žmonių sveikata. Di-
delis dėmesys skiriamas vyresnio
amžiaus žmonėms. Visuomenės
sveikatos specialistė Vesta, vykdan-
ti



visuomenės sveikatos stiprinimą, ve-
da sveikatingumo mankštas, kurios
skirtos senjorams. Labai džiugu, kad
mankštos sulaukia didelio susido-
mėjimo, ir senjorų gretos tik gausėja.
Fizinio aktyvumo užsiėmimų metu
atliekami įvairūs pratimai, kurių
metu stangrinamos atskiros raumenų
grupės (šlaunų, sėdmenų, kojų, rankų

ir pan.). Taip pat didinama ištermė
bei širdies darbas. Didelis dėmesys
skiriamas laikysenos, koordinacijos
ir pusiausvyros gerinimui. Treniru-
otes stengiamasi pajavairinti invento-
riumi, vis kitokiais akcentais, treni-
ruote ratu ir panašiai. Kartais treni-
ruotes salėje keičiame ėjimu lauke
su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis.

Veikla bendrojo
ugdymo mokyklose

Pamokos – praktiniai užsiėmimai

„Švyti balti dantukai“

Burnos higienos mokymas turi ypač didelę reikšmę
žmonių gyvenime. Šis procesas turi prasidėti vos išdygus
pirmajam dantukui ir tęstis visą gyvenimą. Vaikams iki
7–8 gimtadienio dantukus turėtų padėti išvalyti tėvai.
Nuolat užkandžiauojant, ypač cukraus turinčiais pro-
duktais, dantys pasidengia apnašomis. Jos kaupiasi ne
tik ant dantų paviršiaus, bet ir tarpdančiuose, dantų va-
gelėse. Skiriant nepakankamai dėmesio burnos ertmės
higienai, atsiranda blogas burnos kvapas, dantys atrodo
neestetiškai bei vystosi įvairios burnos ertmės ligos, taip
pat dažniausia – dantų kariesas (ėduonis).

Visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė,
vykdanči sveikatos priežiūrą Prienu „Ažuolo“ progim-
nazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje bei Aš-
mintos daugiafunkcio centro pradinio ugdymo skyriuje,
naujaisiais metais pradėjo vykdyti užsiėmimų ciklą, skirtą
dantų ėduonies profilaktikai. Užsiėmimų metu moki-
niams primenamos pagrindinės burnos ertmės prie-
žiūros taisyklės. Mokomojo muliažo dėka mokiniai prak-
tiškai gali mokytis taisyklingo dantų valymo šepetėliu,
tarpdančių siūlu ir kitomis priemonėmis.

Pagrindinės burnos higienos taisyklės:

- Dantis vaikui turi valyti tėvai nuo pirmo pieninio
danties išdygimo iki 7–8 metų;
- Įprastinei burnos sveikatos priežiūrai pakanka
dantų šepetėlio ir dantų pastos;
- Dantų pastoje esanti fluoridų kiekį gydytojas
nurodo individualiai, įvertinęs ėduonies riziką;
- Valykite dantis dantų šepetėliu ir dantų pasta bent



2 minutes du kartus per dieną: ryte po pusryčių ir vakare
prieš miegą;

- Valymo judesiai turi būti kruopštūs ir tikslingi.
Dažniausiai rekomenduojami sukamieji ir šluojamieji
judesiai, atskirai valant viršutinius ir apatinius dantis;
- Higieninį dantų siūlą naudoti savarankiškai galima
nuo 12 metų amžiaus. Iki to laiko siūlu tarpdančius išva-
lyti tėvai;
- Iki 6 metų amžiaus vaikams jokie burnos skalavimo
skysčiai nerekomenduojami. Vyresniems nei 6 metų
amžiaus vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies atsiradi-
mo riziką, skalavimo skysčiai skiriami tik kaip profesio-
nalaus fluoridų terapijos dalis.
- Liežuviu nuvalymas bei burnos ertmės praskalavi-
mas taip pat neatsiejama burnos higienos dalis. Rekomen-
duojama po kiekvieno užkandžiauojimo vandeniu
praskalauti burnos ertmę.

„Visuomenės sveikatos specialistas – kas jis“

Prienu lopšelyje-darželyje „Saulutė“ „Kačiukų“ grupėje
vyko pamokėlė – praktinis užsiėmimas „Visuomenės sveikatos
specialistas – kas jis?“, kuriame kartu su grupės auklėtoja Vilma
Kizevičiene ir vaikučiais kalbėjome apie įvairias profesijas.
Visuomenės sveikatos specialistė priminė, kokiais būdais galime
būti sveiki ir nesirgti. Kalbėjome apie pagrindines dantų valymo
taisykles ir mokėmės, kaip reikia taisyklingai valyti dantukus,
demonstruojant tai ant dantų muliažo su dantų šepetėliu. Taip
pat ir nepamiršome rankyčių švaros, kalbėjome, kodėl būtina
plauti rankas, mokėmės taisyklingų rankų plovimo judesių, o
po to visi vaikai plovė rankas, ant kurių prieš tai buvo užpilami
specialūs nekenksmingi, mokymams skirti milteliai, ir su UV
lempa buvo tikrinama, ar vaikai rankas švariai nusiplauna.
Pakalbėję nutarėme padaryti linksmą mankštelę.



„Kaip nesirgti, o susirgus greičiau pasveikti“

Sausį visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, vedė užsiėmimą **Stakliškių gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus ir Pieštuvėnų ikimokyklinio ugdymo skyriaus vaikams apie sveikatos išsaugojimą ar greitą atstatymą šaltuoju metų periodu.**

Ziemą mūsų organizmas itin jautrus peršalimo ligoms. Sniegas, vėjas, temperatūros pokyčiai – visa tai silpnina imunitetą ir alina organizmą. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, supažindino vaikus su paprastomis, bet efektyviomis priemonėmis, kurios padės išvengti peršalimo ligų.

Šaltuoju metų periodu labai svarbu:

1. **Kruopščiai ir dažnai plauti rankas.** Labai svarbu mokėti taisyklingai plauti rankas: iš pradžių gerai jas išmūlinti, po to nuplauti dideliu kiekiu vandens ir sausai nušluostyti. Drėgmė yra itin palanki terpė bakterijų veismuisi.
2. **Gerti daugiau skysčių.** Pakankamas kiekis vandens, net jeigu esame šalia sergančio žmogaus, apsaugos mus nuo bakterijų. Dalykas tas, kad nosies gleivinė yra natūralus barjeras nuo bakterijų, kuris apsunkina mikroorganizmų įsikverbtį į mūsų kūną. Jeigu šaltuoju metų laikui geriamas nepakankamai vandens, nosies gleivinė sausėja ir tampa mažiau veiksminga.

3. **Vengti organizmo atšalimo.** Atšalimas silpnina imuninę sistemą, nes kai žmogui šalta, organizmas eikvoja jėgas tam, kad palaikytų normalią kūno temperatūrą, o jėgų kovoti su infekcijomis vis mažėja. Pagrindinės taisyklės, kurių reikėtų laikytis žiemą: šilta avalynė, kepurė, pirštinės ir drabužių sluoksniavimas. Pirmąjį sluoksnį turėtų sudaryti prakaitą išgarinantys ir kūną šildantys apatiniai, antrąjį – šilumą sulaikantys drabužiai, trečiąjį – nuo sniego, vėjo ir drėgmės saugantys drabužiai.

4. **Tinkama mityba.** Svarbu vengti perdirbtų, riebaluose keptų, daug druskos, cukraus ir sintetinių priedų turinčių maisto produktų. Maitintis reguliariai, padidinti gerųjų riebalų kiekį, dažniau gerti šiltą arbatą. Nepamirškime vitamino C, kuris yra galingas antioksidantas. Šio vitamino gausu ne tik citrusiniuose vaisiuose, bet ir brokoliuose, kopūstuose, kiviuose, saldžiojoje paprikoje. Itin svarbi ir vitaminas A, atsakingas už imuniteto gerinimą. Jo rasime kepenėlėse, kiaušiniuose, riebioje zuvyje. Imunitetą sustiprinti padės ir B grupės vitaminai, riebalų ir baltymų, kas ypač aktualu žiemą, kai trūksta energijos. B grupės vitaminų gausu žuvyje, liesoje mėsoje (vištiena, triušiena), rupioje duonoje, kopūstuose ir ankštinėse kultūrose.

Dažniausiai užduodami klausimai apie koronavirusą Kinijoje

(Atkelta iš 4 p.)

situacijų operacijų centrai. Tai reiškia, kad specialistai pasirengę į galimą krizinę situaciją reaguoti nedelsiant. 5 ligoninės yra parengtos priimti tirti ir gydyti pacientus su COVID-19: Vilniaus universiteto Santaros klinikų Infekcinių ligų centras ir Vaikų ligoninė, Kauno klinikinė ligoninė, Klaipėdos universitetinė ligoninė, Respublikinė Panevėžio ligoninė ir Respublikinė Šiaulių ligoninė. Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros laboratorija turi visus reikiamus reagentus, kad galėtų nedelsiant atlikti mėginių tyrimus dėl galimos COVID-19 infekcijos. Tyrimo atsakymas gaunamas per 6-8 valandas. Sveikatos apsaugos ministerija ir medikai atkreipia Lietuvos gyventojų dėmesį, kad šiuo metu šalyje yra gripo bei kitų kvėpavimo takų susirgimų sezonas, tad COVID-19 simptomai yra identiški kitų sezoninių virusų sukeliams negalavimams – aukšta temperatūra, sloga, kosulys, sąnarių ir raumenų skausmas ir pan. Tada jei juos pajutote, tačiau nebuvote Kinijoje, nebendravote su žmonėmis, kuriems patvirtinta koronaviruso infekcija (Lietuvoje tokių nėra), kreipkitės į savo šeimos gydytoją – pagrindo įtarti COVID-19 nėra.

Ar yra gydymas nuo COVID-19 ligos?

Specifinio gydymo nuo COVID-19 ligos nėra, taikomas tik simptominis gydymas. Susirgusieji gali būti visiškai išgydyti, priklausomai nuo jų sveikatos būklės bei nuo to, kada pradėdamas taikyti gydymas. Europos vaistų agentūra (EMA) bendradarbiauja su PSO ieškant veiksmingų antivirusinių vaistų ir jų derinių.

Kaip taisyklingai plauti rankas?

Rankų plovimas yra svarbiausia profilaktinė priemonė, norint išvengti susirgimo. Rankas reikėtų plauti dažnai ir kruopščiai su vandeniu ir muilu bent 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, taip pat galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio. Virusas į organizmą gali patekti per akis, nosį ir burną, todėl nerekomenduojama liesti veidą nenuplaunamomis rankomis.

Ar medicininės kaukės apsaugo nuo koronaviruso?

Medicininės kaukės rekomenduojamos pacientams, kurie kosėja ir čiaudi, kad sulaukytų su lašeliais viruso plitimą aplinkoje. Atkreipiam dėmesį, kad medicininės kaukės viruso nesulaiko ir tuo pačiu

neapsaugo nuo užsikrėtimo, jei yra artimas kontaktas.

Ar nuo koronaviruso apsaugo gripo vakcina?

Sezoninio gripo vakcina neapsaugo nuo koronaviruso sukeltos infekcijos.

Ar galima šiuo metu keliauti į Kiniją?

Remiantis šiuo metu turima informacija, Pasaulio sveikatos organizacija pataria netaikyti jokių kelionių ar prekybos apribojimų Kinijai. Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerija rekomenduoja laikinai nevykti į šią šalį. Keliautojai, kuriems kelionės metu ar 14 dienų laikotarpiu po jos atsirado gripo panašių simptomų, turi nedelsdami skambinti skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.

Keliautojams, planuojantiems vykti į Kiniją, rekomenduojama vengti lankytis turgavietėse (angl. wet markets), kuriose yra parduoama šviežia mėsa, žuvis ir kitos greitai gendančios prekės, ar kitose vietose, kuriose yra tvarkomi gyvi ar negyvi gyvūnai. Svarbu vengti kontakto su sergančiais asmenimis, ypač su tais, kuriems pasireiškė respiraciniai (kosulys, skrepliavimas ir t.t.) simptomai. Patariama laikytis tinkamos rankų bei maisto higienos, vengti sąlyčio su gyvūnais, jų išskynomis. Dėl įsibėgėjusio gripo sezono keliautojams rekomenduojama pasiskiepyti nuo gripo likus ne mažiau nei 2 savaitėms iki kelionės.

Ar galima užsikrėsti kontaktuojant su gyvūnais Europos Sąjungoje?

Dabartiniai tyrimai sieja COVID-19 su tam tikrais šikšnosparnių tipais, tačiau neatmetama galimybė, kad infekcijos šaltinis galėjo būti ir kiti gyvūnai. Nėra įrodymų, kad tokie naminiai gyvūnai kaip šunys ar katės gali tapti naujojo koronaviruso šaltiniu, tačiau kontaktuojant su gyvūnais rekomenduojama laikytis bendrų higienos principų.

Ar saugūs siuntiniai, atsiunčiami iš Kinijos?

Šiuo metu nėra įrodymų, kad virusas gali būti perduodamas per daiktus. Pasaulio sveikatos organizacija, kaip minėta, pataria netaikyti apribojimų prekių judėjimui. *Daugiau informacijos dėl naujojo koronaviruso galima gauti Sveikatos apsaugos ministerijos svetainėje, taip pat gyventojai gali konsultuotis karštąja linija telefonu 8 618 79984 (visą parą konsultuoja Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistai).*

SAM Spaudos tarnyba

NEMOKAMI SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „SAFETALK“

6

KOVO

9-13 VAL.
I GRUPE

14-18 VAL.
II GRUPE
Mokymų trukmė 4 val.

Mokymų metu sužinosite kaip atpažinti savižudybės riziką, įgysite žinių, kaip atpažinti žmones mąstančius apie savižudybę, kaip pradėti pokalbį apie savižudybę, kur nukreipti tęstinės pagalbos.

Išklausiusiems visą mokymų programą bus išduodamas dalyvio sertifikatas.

Vietų skaičius ribotas!

Mokymai vyks Prienu r. savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)

Būtinai išankstinė registracija iki vasario 10 d. el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com. Registruojantis prašome nurodyti vardą, pavardę, darbovietę, pareigas ir tel. numerį. Daugiau informacijos tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79995

Veikla bendrojo ugdymo mokyklose

Akcija „Arbatos magija“

Šaltomis dienomis, ypač dabar – tamsiuoju ir šaltuoju metų laikotarpiu, malonu atsigeri šiltos arbatos, nes ji – geriausiai šildo organizmą. Vaistažolių arbatos ne tik šildo, efektyviai malšina troškulį, bet ir aprūpina organizmą biologiškai aktyviomis medžiagomis, veikiančiomis mūsų fiziologinę ir psichologinę būseną. Taip pat puiki priemonė prieš peršalimo ligas.

Vaistiniai augalai buvo pirmieji vaistai žmonijos istorijoje. Fitoterapija – tai ligų gydymas, vartojant augalų dalis ar jų preparatus. Fitoterapija vystėsi tūkstantčius metų ir turi pačią seniausią gydymo patirtį. Šiandien moksliai įrodyta, kad gydomąjį poveikį augaluose turi veikliosios medžiagos, tam tikri cheminiai junginiai: alkaloidai, glikozidai, eteriniai aliejai, vitaminai, karčiosios, rauginės, mineralinės medžiagos ir kt. Gydymui ir preparatų ruošimui naudojamus to augalo dalys, kuriose šių medžiagų daugiausia.

Prienų r. bendrojo lavinimo įstaigose sausio mėnesį nuvilnijo arbatos gėrimo akcijos. Mokiniai ir mokyklos bendruomenė vaishinosi įvairiomis arbatomis, spėliojo vaistažolių pavadinimus, stiprinosi prieš tykančias peršalimo ligas ir gripą.

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje vyko arbatos gėrimo akcija „Geriam arbatą“, kurios metu visi mokyklos bendruomenės nariai buvo kviečiami ragauti įvairių arbatos rūšių, susipažinti su jų gydomosiomis savybėmis, pasidalinti savo mėgstamos arbatos receptu.

Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje buvo vykdoma akcija „Geriam arbatą“, kurios metu visi mokyklos bendruomenės nariai buvo kviečiami ragauti įvairių arbatos rūšių, susipažinti su jų gydomosiomis savybėmis, pasidalinti savo mėgstamos arbatos receptu.

Prienų visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči vaikų sveikatos priežiūrą Stakliškių gimnazijoje, surengė pasimėgavimo vaistažolių arbatomis popietę pradinėjų klasių mokiniams ir mokytojams. Vaikai ir mokytojos mėgavosi čiobrelių, pi-



pirmėtės lapų, ramunėlių arbatomis.

Prienų rajono Skriaudžių pagrindinėje mokykloje vyko dviejų dalių preventinė veikla – akcija „Vėdinkime klases“ ir „Vaishinkimės imbiero arbata“. Vaishinkimės imbiero arbata. Išsisiubavus peršalimo ir gripo ligoms, visuomenės sveikatos specialistė perspėjo, kad norint sumažinti galimybes „pasigauti“ virusus arba jau susirgus ir laikantis lovos režimo, labai svarbu tinkamai pasirūpinti gyvenamosiomis, mokomosiomis bei darbo patalpomis. Per šilta ar pernelyg vėsi mokomosios klasės temperatūra gali tapti ligų priežastimi ir apsunkinti profilaktikos ar sveikimo procesus. Nereikėtų bijoti šaltuoju metų laiku gerai išvėdinti patalpas. Klasėse oras turi būti šviežias, todėl nuolat jas vėdinkime, ragino sveikatos specialistė. Taisykliai tai darant tikrai neperšalsite, bet priešingai – labai padėsite savo sveikatai. Optimalia patalpų temperatūra laikoma 18-22 laipsnių šiluma. Esant vėsesniam ar šiltesniam orui, žymiai sumažėja darbingumas, jei tai miegamoji patalpa – sutrinka miegas. Pagrindinė taisyklė, kurią verta įsidėmėti – geriau trumpiau, bet intensyviau vėdinti. Ne šaltis silpnina mūsų sveikatą, o buvimas uždarose patalpose, kurios yra nevedinamos.

Išvėdinus klases buvo suorganizuota pamoka – arbatų degustacija. Arbata, kuri ne tik sušildo šaltą dieną, bet ir teigiamai veikia mūsų sveikatą. Pradinėjų klasių moksleiviai turėjo galimybę susipažinti ir paskanauti jau paruoštos vaistažolių arbatos (čiobrelių, liepžiedžių, imbiero ir kt.), kurios padeda apsisaugoti nuo peršalimo ligų ar jau susirgus. Mo-

kyklos sveikatos priežiūros specialistė mokiniams pasakojo apie šių arbatžolių poveikį ir naudą sveikatai.

„Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje visuomenės sveikatos specialistė Zinaida, dirbanti mokykloje, organizavo praktinį seminarą, kurio metu mokiniai bei mokyklos bendruomenė buvo supažindinti su žolelėmis bei iš jų pagamintomis arbatomis. Tai visiems gerai pažįstami augalai, kurie stiprina imunitetą, padeda nesusirgti, o sunegalavus – greičiau atsigauna.

Seminaro metu mokiniai bei mokyklos bendruomenė susipažino su augalais, ragavo medetkų, čiobrelių, ramunėlių, imbiero užpilus, aptarė apie jų skonius bei kvapą. Džiaugėsi galimybe prisiliesti prie natūralių sveikatinimo būdų.

„Ažuolo“ progimnazijoje vykdėme „Arbatų degustaciją“. 5–8 klasių mokiniai ruošė skirtingų vaistažolių arbatas. Degustacijos dalyviai galėjo vaishinti daugiau nei 20 rūšių arbatomis: mėtų, čiobrelių, aviečių, liepžiedžių, vingiorykštės, šalavijo, gauromecio, kraujažolės.

Degustacija vyko trimis etapais. Po kiekvieno etapo dalyvių skaičius mažėjo ir paskutiniame etape buvo išrinkti 4 mokiniai, kurie atpažino daugiausia arbatų rūšių ir buvo apdovanoti simboliniais prizais – puodeliais arbatai.

Išlaužo pagrindinės mokyklos bibliotekoje visuomenės sveikatos specialistė vedė pamoką-praktinį užsiėmimą jauniems gamtininkams. Pamokos metu kalbėjome, kuo ypatingos vaistažolės, kokias gydomąsias savybes jos turi. Vaikai piešė vaistažoles, kurias jie pažįsta. Ragavo arbatas, iš jų skleidžiamo kvapo bandė įminti, kokios tai žolelės. Sveikatos specialistė Rasa Rinkevičienė nuotaičių matuokliu matavo, kaip jaučiamės prieš piešimą ir po atlikto darbo. Visi jautėmės gerai!

Arbata – ne tik aromatingas gėrimas, bet ir... gana efektyvus vaistas, galintis apsaugoti mus nuo pačių įvairiausių negalavimų. Norite sustiprinti imunitetą, įveikti peršalimą ir virusinio pobūdžio problemas – gerkite arbatą!



„Atpažink ir sutvarsty!“

Sužalojimų prevencija yra veiksmai 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 nuolat vykdomos pamokos bei praktiniai užsiėmimai traumų bei nelaimingų atsitikimų prevencijos temomis. Siekiama, kad mokiniai kuo geriau įsisavintų pirmosios pagalbos teikimo sužalotam asmeniui taisykles.

Sausį progimnazijos mokiniams vyko pamokos-praktiniai užsiėmimai „Atpažink ir sutvarsty!“ Teorinėje dalyje mokiniai buvo supažindinti su kraujavimo rūšimis bei priemonėmis jo sustabdymui. Praktikos metu mokiniai išbandė įvairias tvarstymo priemones bei būdus, skirtus atskiroms kūno dalims tvarstyti.



NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS

| VEIKLA | KADA | KUR |
|---|---|--|
| Joga (trenėre – Simona) | Kiekvieną I, III 18:00 val. | „Ažuolo“ progimnazijos džiudo salėje (Pietu g. 45, Prienai) |
| Kalnetika (trenėre – Romunė) | Kiekvieną II, IV 19:00 val. | Prienų „Žiburio“ gimnazijos sporto salėje (Išlaužo g. 1, Prienai) |
| Sveikatingumo mankštos Prienų gyventojams (trenėre – Ieva) | Kiekvieną II, IV 17:15 val. | Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ (Dobylėnų g. 17, Prienai) |
| Sveikatingumo mankštos senjorams (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta) | Kiekvieną I, IV 10:00 val. | Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Choreografijos salėje (II a.) (Nykštų g. 35, Prienai) |
| Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta) | Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną IV, V 10:00 val. | Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione (Pietu g. 45, Prienai) |

SVARBU:
Reikalinga išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27, 8 678 79995

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuruo reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdančias sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai:
- turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą;

- dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;
- išmąnyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;
- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;
- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;
- turėti organizacinių gebėjimų;
- sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.com Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvavo parodoje „Adventur 2020“

Sausio 24-26 d. Vilniaus parodų centre „Litexpo“ vyko didžiausia Baltijos šalyse specializuota tarptautinė turizmo paroda „Adventur 2020“, kurioje jau penktus metus iš eilės dalyvavo ir Prienų r. savivaldybė. Šiais metais prie savivaldybės prisijungė ir Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras. Šių metų parodos tema – „Sveikatos turizmas“. Prienų r. savivaldybė siūlė įvairius maršrutus, vaishino Prienų „Revuonos“ šaltinio vandeniu. Taip pat kvietė aplankyti Prienų r. sav. muziejus, piliakalnius, pasivaikščioti viešose erdvėse.



Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistės visus, kurie buvo neabejingi savo ir artimųjų sveikatai, supažindino su biuro veikla, vykdomomis programomis, atliko kūno kompozicijos analizę, konsultavo sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo klausimais, supažindino su šiaurietiškojo ėjimo technika bei žmogaus organais. Už teisingai įvardintus žmogaus organus buvo galima laimėti Prienų r. savivaldybės įsteigtus prizus.

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

INFORMACIJA 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 – **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 Matusėvičienė**.
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; Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje **Rasa Rinkevičienė**

Amžinąjį atilsį...

Mirus Tikram Lietuviui – Juozui DELTUVAI iš Žemaitkiemio kaimo, nuoširdžią užuojautą velionio šeimai reiškia Raiskų giminė.

Dėkoja

Iš visos širdies dėkojame už užuojautos žodžius, gėlių žiedus, auksas, maldas, giesmes, už tai, kad buvote šalia, kai mus užklupo netektis ir liūdesys.

Nuoširdžiai ačiū Prienų ligoninės kolektyvui už gydymą, šeimos gydytojai R. Keturakienei, Prienų laidojimo namams, Birštono klebonui monsinjorui J. Dalinevičiui, seniūnui J. Kederiui, Matiešionių kaimo giesmininkams, giminėms, bendruomenei, kaimynams ir visiems buvusiems kartu, palydintį paskutinę kelionę mums brangų ir mūsų mylimą tėtį, senelį, vyrą Juozą DELTUVĄ.

Artimieji

Kviečiame

Kovo 13 d. 18 val. Jiezo kultūros ir laisvalaikio centre (J. Basanavičiaus g. 20) vyks Jiezo miesto bendruomenės asociacijos narių visuotinis susirinkimas.

Darbotvarkėje:

1. Bendruomenės asociacijos pirmininko ir pavaduotojo rinkimai.
2. Kiti klausimai.

Taryba

Dėl prašymų pateikimo rengiant Kauno apskrities Prienų rajono Pakuonio seniūnijos Ašmintos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriaus vedėjo 2020 m. vasario 20 d. įsakymu Nr. 10VĮ-74-(14.10.2.) patvirtinta 73,1018 ha teritorija Ašmintos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektui prilyginamo plano rengimui.

Laisvos valstybinės žemės fondo žemės plotas kadastro vietovėje – 73,10 ha.

Ašmintos kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto prilyginamo plano rengimo pradžia – 2020 m. kovo 10 d.; Žemės reformos žemės reformos žemėtvarkos projektui prilyginamą planą rengia uždarosios akcinės bendrovės „Arvimedā“ projekto autorė Nomedā Vilčinskaitė (tel.: (8 37) 32 14 61, 8 682 01358, adresas: Raudondvario pl. 164 A, Kaunas).

PARDUODA

AKCIJA! PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES! AKCIJA!

VASARIO 28 d. (penktadienį) prekiausime 4,5 mėn. rudomis, juodomis, raibomis, baltomis (Leghornų veislės) dedeklėmis vištaitėmis. KAINA – TIK 5,50 euro. Priimami užsakymai AB Vilniaus paukštyno mėsiniams broileriniams vienadieniams viščiukams įsigyti. Tel. 8 612 17 831. Prekiausime pašarais.

Vyšniūnuose – 11.35 val., Stakliškėse – 11.50 val., Užguostyje – 12 val., Pieštuvėnuose – 12.15 val., Alšinkuose – 12.25 val., Kalviuose – 12.40 val., Kašonyse – 13.15 val., Jiezne – 13.25 val., Nemajūnuose – 13.40 val., Birštono vienkiemyje – 13.55 val., Prienuose (prie turgaus) – 14.10 val., Strielčiuose – 14.30 val., Ašmintoje – 14.45 val., Pakuonyje – 15 val., Išlauže – 15.30 val., Veiveriuose – 16.10 val., Skriaudžiuose – 16.25 val., Leskavoje – 16.35 val., Šilavote – 16.45 val., Klebiškyje – 17 val., Ingavangyje – 17.10 val., Jiestrakyje – 17.25 val., Žemaitkiemyje – 17.40 val., Vartuose – 17.50 val., Naujojoje Utoje – 18 val.

Tel. 8 612 17 831. Vilkaviškio r., Alvtas

SIŪLO DARBA

Reikalingas transporto įmonei vyr. buhalteris, turintis ilgametę patirtį transporto srityje. Darbas Marijampolėje. Tel. 8 655 56 743.

PERKA

UAB „EIGILA“ brangiai perka mišką VISOJE Lietuvoje su žeme arba tik išskirtimui. Tel. 8 687 37 524 arba www.eigila.lt

Nekilnojamasis turtas

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

Gyuliai, 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 agrofirma“ kainomis), taip pat perka arklius. Tel. 8 616 43646.

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

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

Įmonė tiesiogiai perka galvijus aukščiausiomis ŽŪKB „Krekenavos mėsa“ kainomis. Tel. 8 613 79 515.

Įvairios prekės

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 techn. defektais). Tel. 8 656 17 997.

Naujai įsikūrusi įmonė

brangiai superka įvairius automobilius, sutvarko dokumentus, pasiima patys.

Tel. 8 679 95 133.

PARDUODA

Nekilnojamasis turtas

Parduodamas žemės ūkio paskirties sklypas 20,97 ha Ringėnų kaime, Balbieriškio sen., Prienų r. Kaina sutartinė. Telefonas pasiteirauti: 8 687 22 941.

Įvairios prekės

Parduodame amonio salietrą, azofoską, sulfatą. Pristatome, išrašome sąskaitas. Tel. 8 605 49 513.

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 pušines malkas (10 erdm.) Birštono seniūnijoje, Zaijų km. Parsivežti patiems. Kaina – sutartinė. Tel. 8 625 07 733.

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

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

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 tvoras, 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.

Atliekame karkaso konstrukcijų, šiltinimo, stogų dengimo, skardinimo, gipso montavimo darbus. Tel. 8 631 91 211.

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

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

KAMINŲ VALYMAS, skardinimas, remontas ir įdėklų montavimas. Tel. 8 621 99 958.

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

Įvairūs karkasiniai pastatai, stogai, kiti statybos darbai. Tel. 8 631 04 053.

ĮVAIRŪS

Į savo namus priimu gyventi senoles ir jas prižiūriu, gali būti nevaikščiojančios. Tel. 8 607 45 472.

Naujosios Ūtos kaimo bendruomenė dovanoja vaikštynes su ratukais žmonėms, turintiems judėjimo problemų. Tel. 8 682 31 372.

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

agaras

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.



PERKA GALVIJUS

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

Tel.: 8 614 93 124

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



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

PASLAUGOS

Šuniukų kirpimas. Mažų ir didelių šunų kosmetinis ir pilnas kirpimas, higiena (maudymas, džiovinimas, ausyčių valymas, nagų kirpimas), sąvėlų iššukavimas, trimingavimas. Skambinkite tel. 8 641 94 078.

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį. Vežamas kiekis – nuo 6 iki 10 kub.m. Tel. 8 645 64 788.

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

VISOS KAPŲ ĮRENGIMO restauravimo ir priežiūros paslaugos pagal kliento finansines galimybes. Tel. 8 605 81979

Dzūkijos kaimo kapelių šventė – varžytuvės

2020 GROK 50 JURGELI

Vasario 29 d. 15 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre

Organizatorius: M. PASIDIS

Dalyvauja kapelos: DŽUKIJA (Alytus), KORYS (Stakliškės), SMILTELĖ (Alytus), JIEZNELE (Jieznas), SIMNYČIA (Simnas), GRIEŽLĖ (Šeštakai), DŽUKŲ VERSMĖ (Alytus), VARENŲ ŠAULIŲ KAPELA (Varėna).

Svečias: Alytaus r. liaudiškos muzikos kapelija PIVAŠIŪNAI

Dirigentas – Romas Mazėtis

Vedėja – aktorė Birutė Prekevičiūtė

Bilietai platinami Prienų kultūros ir laisvalaikio centre. Bilieto kaina – 5 ir 8 €

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA

Ministras Andrius Palionis

Rėmėjai: Varena, Kosnos Penas, D. SVINKŪNIENĖS ĮMONĖ G. CIMAKAUSKO ŪKIS ŽŪB DUBIČIAI JURKEDA

Gyvenimas, kvitrina.com, Dėkijies Mediena, ordo, RIVONA

Kovo 10d. 19val. BIRŠTONO KULTŪROS CENTRE

NAUJAUSIO ALBUMO „AUKŠTAI“ PRISTATYMAS

ROMAS DAMBRAUSKAS

BILIETAI PARDUODAMI: Informacija ir bilietų užsakymas tel. 8 (319) 65546 el.p. kasa@birstonokultura.lt •bilietai.lt

SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ? Tiesiame Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų našta. PASKOLOS nuo 100 iki 5000 eurų, nuo 2 iki 48 mėnesių. REFINANSAVIMAS nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 48 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Kreiptis tel. 8 601 50 935. Tarpininkas Ričardas. Individualios veiklos pažyma Nr. 621263.

Šm. kovo 9 d. UAB „Narma“ vykdyt valstybinių miškų sklypų, esančių Stakliškių sen., Stakliškių ir Užkalnio k. kadastrinius matavimus. Į ribų ženklinių kviečiami šie mirusių, išvykusių ir užsienį ar neregistruotų asmenų žemės sklypų paveldėtojai ar artimieji: skl.Nr. 6968/0001:0024 (Lepelionių k.) 11.00-11.15 val., skl.Nr. 6960/0003:0108 (Seniavos k.) 12.30-12.40 val., skl.Nr. 6960/0003:0088 (Užkalnio k.) 12.50-13.00 val. Info: 8 657 54 720 arba Ūkininkų g.10, Marijampolėje.

Žemės ūkio ir maisto produkciją sieks realizuoti be tarpininkų



(Atkelta iš 1 p.)

degustaciją bus pakviestas žemės ūkio ministras Andrius Palionis, Prienų rajono ir Birštono savivaldybių vadovai, veterinarijos specialistai, jeigu bus susidomėjimas – ir viešojo maitinimo įstaigų atstovai bei kiti suinteresuoti asmenys.

Ši akcija – tai susivienijusių rajono ūkininkų, žemės ūkio žaliavos perdirbėjų ir kitų vietos gamintojų atsakas į įvairių tarpininkų, didžiųjų prekybos centrų jiems diktuojamas diskriminuojančias sąlygas. Todėl renginyje bus pristatyta Skandinavijoje, Vokietijoje ir kitose Europos šalyse sparčiai plintanti „trumposios maisto grandinės“ iniciatyva, kuomet ūkininkai pagaminą žaliavą ir gatavą produkciją patys realizuoja savo regionuose, taip apeidami dalį lėšų pasiimančius tarpininkus. Iš to laimi ne tik ūkininkai, bet ir vartotojai, kurie valgo šviežią maistą ir žino, iš ko pareikalauti atsakomybės. Taip kuriami savitarpio pasitikėjimo grįsti santykiai, skatinama vietos rinka.

Renginio metu bus pasidalinta Rokiškio rajono ūkininkų ir kitų gamintojų patirtimi. Jie vieni iš pirmųjų Respublikoje teikia paraišką europinei paramai gauti ir imsis iniciatyvos kurti trumpąją maisto grandinę.

Taip pat bus diskutuojama vietinės produkcijos propagavimo, realizavimo, bendradarbiavimo tarp ūkio subjektų ir kitų partnerių, sutarčių pasirašymo ir kitais klausimais.

Žemės ūkio ir maisto produktų degustaciją organizuoja Prienų rajono ūkininkų sąjunga kartu su Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų verslo atstovybe ir Prienų rajono savivaldybės Žemės ūkio skyriumi.

Sieks įgyvendinti trumposios maisto grandinės principą

Vasario 19 dieną vykusiame išplėstiname Prienų rajono ūkininkų sąjungos tarybos posėdyje dalyvavę mūsų krašto ūkininkai, bendrovė, užsiimančių žemės ūkio žaliavos perdirbimu, produktų gamyba ir prekyba, atstovai pasisakė už būtinybę kooperuotis, kurti trumpąją maisto grandinę ir, apeinant tarpininkus, „tiesiausiai“ keliu pasiekti vartotojus. Posėdyje dalyvavo ir Prienų rajono savivaldybės Žemės ūkio skyriaus vedėja **Austra Tamošiūnienė** bei Lietuvos žemės ūkio konsultavimo tarnybos Prienų biuro direktorius **Mindaugas Norkevičius**.

– Mūsų ūkiuose pagaminamos produkcijos supirkimo kainos mažėja, didieji perdirbėjai ir prekybininkai savivaliauja, diktuojami savas sutarčių sąlygas. Tokia diskriminacija ir nesiskaitymas mus verčia ieškoti išeities, kaip išsaugoti šeimos verslus ir paskatinti vietos gamintojų rinką. Visgi pasiekti rezultatą galime tik kooperuodamiesi ir tarpusavyje bendradarbiaudami, – akcentavo žemės ūkio produktų gamintojus diskusijai subūręs Prienų rajono ūkininkų sąjungos pirmininkas **Martynas Butkevičius**.

Jo teigimu, nėra kada delsti ir piktetuoti Briuselyje, Prienų rajono žemės ūkio produkcijos gamintojai privalo imtis iniciatyvos ir konkrečių veiksmų, kad susigrąžintų įtaką maisto gamybos grandinėje.

– Rajone mes turime visas galimybes vaikų darželiams, mokykloms, ligoninėms, globos namams, maitinimo įstaigoms tiekti šviežius, kokybiškus ir įvairius produktus tiesiai iš ūkių, kepyklėlių, mėsos ir žuvies apdirbimo cechų, taip sutrumpindami jų kelią nuo lauko iki stalo. Tuomet mūsų uždirbti pinigai atitektų ne tarpininkams, o investicijoms ir reikiama įranga, specialų transportą, kuriu reikia siekiant užtikrinti produktų kokybę. Manau, kad ši iniciatyva labai svarbi ir vartotojams, kurie vertina lietuvišką, o ne atvežtinę produkciją, nori mokėti pinigus už sveiką ir saugų maistą, – pastebėjo M. Butkevičius.

Anot jo, „vėjo kryptis“ įsitraukti į trumpąsias maisto grandines yra palanki, šiuo klausimu vyksta diskusijos Europos Komisijoje, rengiami seminarai, šiai priemonei pritaria Žemės ūkio ministerija bei skiriamos Kaimo plėtros programos lėšos. Mūsų krašto ūkininkai, AB „Išlaužo žuvis“, UAB „Du medu“ vadovai, pritariant UAB „Ekofrisa“ atstovams, iš esmės sutarė, kad reikia suvienyti pastangas ir kurti tiesioginę maisto pardavimo sistemą mūsų krašte. Ne vienas ūkininkas, taip pat ir Lietuvoje gerai žinomas bei vertinamos produkcijos gamintojas, pasidalino karčia patirtimi, kaip nelengva su savo produkcija „prasimušti“ į prekybos centrus, kitas rinkas, piktinosi siūlomų sutarčių sąlygomis ir mažomis kainomis, kritikavo viešųjų pirkimų sąlygas ir biurokratinę taisyklę.

Pasak jų, itin sunku susitarti su privačiomis maitinimo įmonėmis, kurios nesuinteresuotos bendradarbiauti su ūkininkais, siūlančiais jų virtuves aprūpinti kokybiška mėsa, pieno produktais. Jie verčiau renkasi atvežtinę ir pigesnę, bet abejotino šviežumo produkciją, nes sveika klientų mityba nėra jiems prioritetas.

Pas vartotojus belsis su kokybišku maistu

Gamintojai išsakė susirūpinimą ir dėl vaikų maitinimo darželiuose bei mokyklose kokybės. Jų nuomone, labai svarbu keisti jaunosios kartos požiūrį į maistą ir nuo mažens formuoti sveikos mitybos įpročius, prie to jie pasiruošę prisidėti ir patys. Veiverių krašto ūkininkas, mėsinė galvijų augintojas, žirgyno savininkas **Ovidijus Drūlia** papasakojo apie ketinimus savo ūkyje rengti edukacines pamokėles vaikams. Pasak AB „Išlaužo žuvis“ vadovo **Dariaus Svirskio**, netrukus įmonė galės pasiūlyti ne tik pramogines žūklės paslaugas, bet ir žvejybos vaikams edukacijas, taip propaguojant ir vietinės kilmės produktų vartojimą.

Parduodant produktus tiesiai iš gamintojų rankų, teks pagal visus reikalavimus pertvarkyti perdirbimo technologijas, užtikrinti saugų transportavimą, užsiimti rinkodara, pardavimais, tai – ūkininkams nebūdinga ir nauja patirtis, kurioje prireiks ir valstybės paramos.

Todėl aptartos galimybės įsitraukti į Žemės ūkio ministerijos priemones, skirtas trumposios maisto grandinės ir vietinėms rinkoms skatinti.

Kokybiškas maistas yra brangesnis, ir vartotojai ne visad pasiruošę už jį mokėti daugiau. Visgi UAB „Du medu“, kurios kepykloje gaminama ekologiška, sveika ir natūrali produkcija, vadovo **V. Rašicko** nuomone, vartotojai, pirkdami iš vietos gamintojų, gauna daugiau, nei šviežius, neužterštus ir saugius produktus. Jie gali gyventi švaresnėje aplinkoje, kvėpuoti tyru oru.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos

Paaškęjo krepšinio pirmenybių pusfinalių poros

Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio organizuojamose krepšinio pirmenybėse prasidėjo lemiamų kovų metas. Vasario 23 d. Prienų KKSC salėje vyko ketvirtfinalių susitikimai.



Pirmosiose rungtynėse 4-ąją vietą reguliariajame sezone užėmusi „Dvariukas – Sava ranga“ pelnė sunkią pergalę prieš 5-oje vietoje likusią „Pušynę“ (99:90).

Antrosiose rungtynėse finalinė rungtynių sirena paskelbė apie „PMVD“ pergalę, ši komanda rezultatu 67:52 įveikė „Stakliškių“ krepšininkus. Sėkmę prieniečiams atnešė puikus žaidimas gynyboje ir greitajame puolime.

„Tango pizza-Stadionas“ laimėjo susitikimą su Veiverių „Amberio“ ekipa rezultatu 73:52 ir tapo trečiuoju pusfinalio dalyviu. „Amberis“ drąsiai pradėjo dvikovą su reguliariojo sezono nugalėtoja ir po pirmojo kėlinio buvo priekyje 18:16, tačiau antroji rungtynių pusė komandai buvo katastrofiška. Veiverių komanda net 8 minutes negalėjo pelnyti taškų, tuo tarpu 15:0 spurtavę „Tango pizza – Stadionas“ krepšiniškai susikrovė 18 taškų pranašumą, ir intriga į rungtynes jau nebesugrįžo.

7-oje vietoje reguliariajame sezone likusi Balbieriškio „Ringio“ komanda ketvirtfinalyje nepasinaudojo proga įveikti net be trijų pagrindinių žaidėjų rungtyniavusią ir 2-oje vietoje reguliariajame sezone finišavusią Birštono „Vermės“ komandą, kuri laimėjo atkaklias rungtynes rezultatu 75:69 ir tapo paskutine pusfinalio dalyve.

Kovo 1 d. Mažosios taurės pusfinaliuose kovos: 11.30 val. „Stakliškės“ – Balbieriškio „Ringis“ ir 13 val. „Pušynė“ – Veiverių „Amberis“.

Didžiosios taurės pusfinaliuose žais: 14.30 val. „PMVD“ – Birštono „Vermė“ ir 16.30 val. „Tango pizza-Stadionas“ – „Dvariukas – Sava ranga“.

„Gyvenimo“ informacija

Rimantės Jančauskaitės nuotrauka

„Prienu Turguje“

„Kaimynams blynus kepim ne tik per Užgavėnes...“

(Atkelta iš 2 p.)

šalto rūkymo nugarinės – 8,99 euro, šalto rūkymo „Česnakinės“ dešros – 7,20 euro, „Bajorų“ – 7,50 euro.

Akį traukė ir „pirkti siūlėsi“ labai gražūs stori tikri namie užaugintos kiaulės lašiniai, kurių kilogramas kainavo 8 eurus ir daugiau.

O einant ūkininkų gyvūnų turgavietės link, ant stoginės užrašas: „ateikite po vienu stogu – vieta tik nuo 1 euro“ ragina prekeivius prekes krauti po stogu, kur lietus neužlyja, vėjas ne taip užpučia.

O gyvuliukų buvo nelabai daug. Vištos kainavo po 6 – 7 eurus, kaip sakė prekeiviai, už gaidį prašė 8 eurų, o vyresnis veislinis triušis kainavo iki 25 eurų, mažylis – 10 eurų.

Ūkininkai bet kokiu oru į turgų atvyksta, mat jų užauginta produkcija visada paklausi. Centnerį kviečių, kvietrugių, pašarinių miltų, miežių

jie pardavė už 8 – 10 eurų, už 40 kilogramų maišelį avių prašė 6 eurų. Jau pirkto ir daugiamečių žolių mišinio, kurio kilogramas kainavo iki 8 eurų, dobilų – 9 eurus.

Padaugėjo prekeivių sendaikčiais, įvairia dėvėta avalyne, drabužiais, dviračiais, meškerėmis, įvairiomis detalėmis.

Visur, kur prekiaujama duona, pyragais, buvo pirkėjų. „Jau galėjo kažkas ir blynų prikepti, pirkėjų ypač karšties ir vietoje, manau, atsirastų“, – labai jų užsinerėjusi sakė prieniškė, nešina pirktu dovanoms Prienuose keptu šakočiu. Moteris sakė vyks į Užgavėnių šventę Rumšiškėse, kur pagal tradiciją susitiks su giminaičiais iš Kaišiadorių. „Blynų kaimynams reikėtų iškepti ne tik per Užgavėnes, kai vyksta tradicinės metų šventės, bet dažniau, kol dar esame, susieiti be progos blynų šventei.“

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, NEVYRIAUSYBINES 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); kompiuteriniai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

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

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

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ