



Paba diena

Šiandien – mėnulio priešpilis. Saulė teka 6 val. 12 min., leidžiasi 20 val. 29 min. Dienos ilgumas 14 val. 17 min.

Vardadieniai: šiandien – Algina, Alginas, Alginta, Algintas, Zefirina, Zefirinas, Zefyrina, Zefyrinas, rytoj – Geidas, Geidbutas, Geidė, Geidys, Mudrė, Tolvyda, Tolvydas, Tolvydė, penktadienį – Augusta, Augustas, Augustė, Augustina, Augustinas, Steiginta, Steigintas, Steigvilas, Steigvilė, Stengvilas, Stengvilė.

Formali teisė prieš sveiko proto logiką

2 p.

„Kiekviena šeimininkė kitaip puodus maišo“...

2 - 7 p.

Pirma klasė ar pirmas kartas darželyje – 3 - 4 p. išbandymas tėvams ir vaikams

Augu pats ir auginu kitus

Savanorystė – tavo, mano ir visų mūsų gyvenime

Savanoriškos veiklos įstatyme savanorystė apibrėžiama, kaip neatlyginamai atliekama visuomenei naudinga veikla, kuri remiasi naudos visuomenei ir asmeniui, bendradarbiavimo bei įvairovės ir lankstumo principais. Lietuvoje savanoriška veikla sukuria apie tris kartus mažiau bendro vidaus produkto (BVP) nei kitose Europos Sąjungos šalyse. Ir nors prisidėti prie valstybės gerovės kūrimo kasmet nori vis daugiau jaunų žmonių, statistinių rodiklių augimas nėra toks didelis, kokio norėtumėte. Mat, Lietuvoje tik apie 10 proc. jaunuolių dalyvauja jaunimo organizacijų veikloje, o savanorystėje užsiima tik kas penktas jaunosios kartos atstovas.



Rugpjūčio 12 d., Prienuose minint Tarpautinę jaunimo dieną, apie savanorystės esmę ir prasmę bei situaciją Lietuvoje diskutavo „Jonavos beglobiai gyvūnai“ steigėja **Ramunė Vaičiulytė**, Prienų krašto savanorių klubo įkūrėja, savanorystės ambasadorė Prienuose bei organizacijos „Dorom“ valdybos narė **Roberta Ažukaitė**, „Maltiečių“ savanorė **Rimgailė Brūzgaitė**, Jaunimo reikalų departamento atstovė **Sandra Gaučiūtė**, Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** bei diskusijos moderatorė komunikacijos ekspertė, žurnalistė, Prienų krašto savanorė **Jolita Mažeikienė**.

Anot Jaunimo reikalų departamento atstovės S. Gaučiūtės, šiuo metu savanorystė ir jaunimo politika Lietuvoje išgyvena nebrandų vaikystės periodą, todėl šalyje dar neturime susiformavusios savanorystės

kultūros. „Didžiausia problema yra ta, jog mes per mažai kalbame apie kompetencijas, kurios įgyjamos savanorystės metu. Per mažai skelbiame, kad per savanorystės prizmę jaunas žmogus gali išmokyti be galo daug dalykų ir kad tie dalykai, dėl kurių yra „linksniuojamos“ mokyklos, neva, nesuteikiančios igūdžių gyvenimui, ateina būtent per neformalią veiklą“, – teigė Jaunimo savanoriškos tarnybos projektų ir programų administravimo vadovė.

Tiesa, pašnekovė pripažįsta, jog nacionaliniu mastu situacija gerėja, vis daugiau jaunų žmonių įsitraukia į neapmokamą, prasmingą veiklą, tačiau, anot jos, tas pokytis yra minimalus (apie 1 proc. per metus). Visgi situacija keičiasi tik didžiuosiuose miestuose, kur žingėdaus jaunimo yra tiek daug, jog projektų vadovai

(Nukelta į 8 p.)

Laisvės kelias...



Mūsų kaimynai baltarusių tauta šiuo metu siekia laisvės. Kasdien pasiekia kraupios žinios apie vykdomą valstybės terorą prieš savo tautiečius. Tai man primena Lietuvos okupacijos metus. Kuomet okupanto veiksmai Lietuvoje buvo tokie pat. Visgi yra skirtumas – baltarusiai kenčia nuo savo prezidento, o mes kentėme nuo okupacinės valdžios.

Man Lietuvos laisvės kovos ir visas kruvinas kelias iki Laisvės visuomet yra priminimas, kad laisvė man nėra duotybė, ji iškovota mano tautiečių, mano giminaičių, kurių kraujas pralietas ir prarastos gyvybės. Vis mąstant apie tokią Lietuvos praeitį, man nebuvo svetima baltarusių kova jau nuo pat Balta-

rusijos prezidento rinkimų. Kartu su bičiuliais aptariame įvykius Baltarusijoje, išgyvename dėl jų, linkime, kad mūsų kaimynai pasiektų tai, ko jie trokšta – Laisvę.

Paskelbus akciją „Laisvės kelias“ – užsirentavau. Pasirinkau sektorių netoli Medininkų – norėjosi būti arčiau Baltarusijos sienos. Išvažiuojant iš namų apsirengiau baltai, pakeliui sustojus degalinėje mačiau žmones, apsirergusius taip pat baltai. Tai jaudino... Priartėjus prie mano pasirinkto sektoriaus, važiuojant jau susidariusioje automobilų kolonoje, visi į vieną bendrą „Laisvės kelią“ – ypatingas jausmas. Jau sustojus ir susikibus už rankų, buvo nepaprastai jautru. Stovėjome kelias minutes, giedojome



Lietuvos ir Baltarusijos himnus. Žvalgėmės vieni į kitus, kažką pasakydavome. Laikėme baltus ir raudonus kardelius – „Baltijos kelio“ simbolį. Buvo nepaprastai jaudinančios akimirkos visiems su ašaromis akyse. Stovėjome visi vieningi, susitelkę ir laisvi, „sirgdami“ už Baltarusijos laisvę.

Mano brolis Petras LINCEVIČIUS taip pat stovėjo „Laisvės kelyje“. Jis pasirinko sektorių prie „Aušros vartų“. Išsiuntėme vienas kitam po nuotrauką iš savo vietos – taip virtualiai buvome susikibę už rankų.

Viktorija Bielevičienė

Prasidėjo žemės ūkio surašymas

Rugpjūčio 19 dieną prasidėjo Visuotinis žemės ūkio surašymas. Tris savaites – iki rugsėjo 9 d. ūkininkai duomenis galės pateikti internetu per sistemą **e.statistika.gvvento.jams**. Tuos, kurie nesusirašys internetu, nuo rugsėjo 10 d. lankys arba telefonu apklaus klausėjai. Žemės ūkio bendrovės ir įmonės savo statistinius duomenis visą mėnesį galės pateikti internetu nuo spalio 12 d. per sistemą **e.statistika**.

Ruošiantis šiam surašymui didelis dėmesys buvo skirtas patogesniai duomenų pateikimui ir jau turimų duomenų panaudojimui. Ūkininkai bei žemės ūkio bendrovės duomenis galės pateikti internetu. Ir elektroninės, ir klausėjų pildomos surašymo anketos bus papildytos jau turimais administraciniais duomenimis. Ūkininkai juos galės koreguoti, keisti arba palikti, kokie yra. Duomenų, kurie visiškai atitinka surašymo metodiką, net nebus klausiami. „Ankstesniame surašyme administracinius duomenis naudojome patikrinti surinktai informacijai. Šį kartą respondentų nevarginsime

ir duomenų, kuriuos jie yra pateikę valstybės institucijoms, nebeklausime. Dalis ūkių pildys sutrumpintą anketą – turės pateikti tik pagrindinius duomenis apie savo ūkį. Duomenis apie ūkio darbuotojus, pelningą ūkio veiklą, ūkinių gyvūnų laikymą, tręšimą, mėšlo, srutų gavybą ūkyje turės pateikti tik atrinkti ūkiai. Taip daroma, siekiant mažinti administracinę naštą ūkininkams“, – sako Lietuvos statistikos departamento Žemės ūkio ir aplinkosaugos statistikos skyriaus vedėja **Aušra Jablonskienė**.

Per surašymą surinktų statistinių duomenų saugumą garantuoja LR

oficialiosios statistikos įstatymas, jie bus naudojami tik statistikos reikmėms ir skelbiami tik apibendrinti. Su mokesčiais, socialiniu draudimu ir kitomis administracinėmis priemonėmis surašymas neturi nieko bendra.

Tai ketvirtasis visuotinis žemės ūkio surašymas Lietuvos valstybės istorijoje. Pirmasis įvyko 1930 m. Sovietmečiu duomenis apie žemės ūkio augalų pasėlius, sodus ir uogynus, gyvulių ir paukščių skaičių, traktorius ir kitas žemės ūkio mašinas bei ūkiniu pastatus teikdavo kolūkiai ir tarybiniai ūkiai, o gyventojų pasodybinių sklypų duomenys buvo apskaičiuojami taikant imties metodus arba administracinius duomenis. Antrasis nepriklausomos Lietuvos žemės ūkio surašymas įvyko 2003 m., o paskutinis – 2010-aisiais.

Parengta pagal Lietuvos statistikos departamento pranešimą

Ragina laikytis visų prevencinių priemonių

Pirmadienį vykusios spaudos konferencijos metu sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Vėryga atkreipė dėmesį į tai, kad situacija dėl koronaviruso plitimo kelia nerimą, nes židinių daugėja. Jų, pasak ministro, daugėja ir dėl to, kad daugėja kontaktų, kurių neįmanoma atsekti.

Pirmadienį pateiktais Nacionalinės visuomenės sveikatos centro duomenimis, Lietuvoje buvo patvirtinti 2673 COVID-19 atvejai, tebesirgo 807 asmenys, pasveikusiųjų – 1766, mirusiųjų – 85.

Visuomenės sveikatos specialistai ragina žmones laikytis visų koronaviruso infekcijos plitimo prevencinių priemonių – rankų higienos, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo, dėvėti asmens apsaugos priemones, laikytis fizinės distancijos ir kita.

Rugpjūčio 21 dieną Nacionalinis visuomenės sveikatos centras pateikė informaciją, kad Prienų r. savivaldybėje nustatytas vienas COVID-19 susirgimo atvejis (besimptomis). Rugpjūčio 22 d. duomenimis, naujų atvejų nenustatyta. Dviems asmenims pasveikus, šiuo metu rajone patvirtintų atvejų – 16. Savivaldybės įrengtose patalpose izoliuojasi 1 asmuo.

Nuomonė

Rytas STASELIS



Formali teisė prieš sveiko proto logiką

Nuoširdžiai esu tikras – didžioji diduma Lietuvos girdėti negirdėjo apie tai, kad pavasarį Tėvynės Sąjunga – Lietuvos krikščionys demokratai (TSLKD) iš partinės kasos pirkė apsaugos priemones su koronavirusu kovojantiems medikams. Tą už 20 tūkst. eurų TSLKD įsigijo apie 2,17 tūkst. respiratorių ir neatlygintinai perdavė organizacijai „Medikų sąjūdis“.

Dabar, kada už šį veiksma Vyrtausioji rinkimų komisija (VRK) skyrė partijos lyderiui Gabrieliui Landsbergiui administracinę baudą, kurios prognozuojamas dydis – 150–850 Eur, apie jį žinos daug daugiau žmonių. Nes tokių iniciatyvų tada – kovo–balandžio mėnesiais – buvo daug daugiau, mat atakuojant COVID-19 ne tik gilesnės provincijos, bet ir didmiesčių ligoninių medikai skundėsi darban einantys į į karą. Todėl, kad pakankamai neturėjo nei respiratorių, nei vienkartinį pirštinių ar specialių apsiaustų. Sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Vėryga tuo metu su žiniasklaidos atstovais žaidė stalo tenisą („ping-pongas“) iš pradžių tvirtindamas, kad „visko yra pakankamai“, vėliau į klausimus, kas yra „pakankamai“, rėmėsi valstybės paslaptimi. Dar, būdamas kariautojas su farmacijos beigi alkoholio mafija valstybėje, p. Vėryga sunkiai prisivertė išrašyti leidimą vietos įmonėms gaminti dezinfekcinį skystį, kurio dabar, dėkui Dievui, dėl to jau yra visur, visokio ir pakankamai.

Apsaugos priemonių deficitą problema Sveikatos apsaugos ministerijai pavyko suvaldyti gal tik vasaros pradžioje. Ligi tol nemažai valstybės institucijų, visuomenininkų sambūrių vertėsi iš kailio, siekdami padėti medikams, kad jie nedirbtų kaip IV pasaulio šalyje. Visuomenininkams, beje, šiuose arimuose sekėsi daug geriau, nes pasirodė, kad jie suaukotus pinigų brangino, skaičiavo, stengėsi už pirkinius nemokėti trigubos ar net keturgubos kainos, kaip aiškėja dabar, audituojant kai kurių savivaldybių ar vyriausybės institucijų finansus. Ne viskas „gražu ir žalia“ taip pat ir Sveikatos apsaugos ministerijoje, kurios vienos viceministrės veikla dabar yra tirama teisėsaugos institucijų.

Pretenzijos dabar jau buvusiai viceministrei Linai Jaruševičienei skamba gana formaliai, esą ėmusi pirkti apsaugos priemones, ji viršijo savo formalius įgaliojimus (aš suprantu, kad pirkimus turėjo daryti kiti ministerijos pareigūnai). Ir p. Vėryga iš dalies yra teisus dabar kalbėdamas, esą tose aplinkybėse, kurios buvo pavasarį, formalių tarnybinių pareiginių aprašų nebuvo griežtai paisoma – svarbiausia buvo priimti sprendimus ir atlikti darbą. Lydėdamas pro ministerijos duris jau atsistatydinusi viceministrė p. Vėryga dar pridūrė, esą po tokių teisinių priekabių prisitraukti profesionalus į valstybės tarnybą bus dar sunkiau. Valstybės paslapties šiuo atveju jis neatskleidė.

Tačiau ir TSLKD pažeidimas, nuo kurio pradėjome – taip pat yra formalus. Atitinka formaliąją teisę (nors yra teisininkų, kurie sako, kad VRK teisinius formalumus tik interpretavo savaip), tačiau prieštaraujantis sveikai nuovokai. Nes respiratorių pirkimas, kaip visa labdara, kuri įsigyjama už partinius pinigus, Lietuvoje yra neteisėtas. Tokia yra teisme VRK atstovavusio vieno jos nario nuomonė ir Komisijos daugumos pozicija (verta prisiminti, kad VRK formuojama politinių partijų atstovų delegavimo principu).

Beprasmiška svarstyti, ar visuomenei būtų naudingiau, jeigu konservatoriai 20 tūkst. eurų būtų išleide, pavyzdžiui, rinkimų kampanijos klipams gaminti.

Tačiau kyla visgi bjauras klausimas: kodėl p. Landsbergiui – kad ir nedidelė bauda už formalų pažeidimą, o p. Vėrygai – reitingai, pagarba, ministro Sauliaus Skvernelio užuovėja nuo iš prezidentūros sklindančių pretenzijų ir – pistoletas „Glock-17“ už nuopelnus užtikrinant visuomenės saugumą?

SPRENDIMAI PRIIMTI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2020 M. RUGPJŪČIO 21 D. POSĖDYJE

Eil.Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1	2	3
1.	TS-126	Dėl Birštono savivaldybės 2019 m. konsoliduotųjų finansinių ir savivaldybės biudžeto vykdymo ataskaitų rinkinių tvirtinimo
2.	TS-127	Dėl Birštono savivaldybės 2020 metų biudžeto pakeitimo
3.	TS-128	Dėl beviltiškų skolų nurašymo
4.	TS-129	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2012 m. lapkričio 23 d. sprendimo Nr. TS-208 „Dėl Birštono savivaldybės administracijos direktoriaus rezervo programos lėšų naudojimo tvarkos aprašo tvirtinimo“ pakeitimo
5.	TS-130	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2009 m. sausio 26 d. sprendimo Nr. TS-8 „Dėl Birštono savivaldybės mero fondo sudarymo“ pakeitimo
6.	TS-131	Dėl neapmokestinamųjų dydžių taikymo ir lengvatų nustatymo žemės savininkams
7.	TS-132	Dėl sutikimo perimti valstybės turta Birštono savivaldybės nuosavybėn ir patikėjimo teise
8.	TS-133	Dėl ilgalaikio materialiojo turto (apžvalgos bokšto) perdavimo biudžetinei įstaigai Birštono miesto tvarkymo tarnybai valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise
9.	TS-134	Dėl žemės sklypo automobilių stovėjimo aikštei prie apžvalgos bokšto Birštone, Bokšto al. 25, įrengti pirkimo
10.	TS-135	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. birželio 26 d. sprendimo Nr. TS-121 „Dėl Birštono savivaldybės būstų nuomos mokesčių dydžių nustatymo“ pakeitimo
11.	TS-136	Dėl Birštono savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto (patalpų Birštone, Birštono g. 14) nuomos
12.	TS-137	Dėl valstybės lėšomis finansuojamų melioracijos darbų programos lėšų paskirstymo 2020 m. patvirtinimo
13.	TS-138	Dėl leidimo Birštono sporto centrui tapti Lietuvos irklavimo federacijos nariu
14.	TS-139	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2017 m. sausio 27 d. sprendimo Nr. TS-18 „Dėl Birštono savivaldybės vietinės rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą iš atliekų turėtojų ir atliekų tvarkymą nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo
15.	TS-140	Dėl Birštono savivaldybės lėšų, reikalingų želdynų ir želdinių apsaugai, tvarkymui, želdynų kūrimui ir naujų želdinių veisimui, skyrimo tvarkos aprašo patvirtinimo
16.	TS-141	Dėl Birštono savivaldybės gyventojų telkimo visuomenei naudingai veiklai atlikti tvarkos aprašo patvirtinimo ir Birštono savivaldybės tarybos 2012 m. lapkričio 23 d. sprendimo Nr. TS-192 pripažinimo netekusiu galios
17.	TS-142	Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TS-19 „Dėl Birštono savivaldybės nevyriausybinių organizacijų tarybos sudėties patvirtinimo“ 1.7 papunkčio pakeitimo
18.	TS-143	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. rugpjūčio 30 d. sprendimo Nr. TS-151 „Dėl vienkartinį, tikslinių, sąlyginių ir periodinių pašalpų skyrimo ir mokėjimo tvarkos aprašo patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios“ 9.2 papunkčio pakeitimo
19.	TS-144	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. vasario 15 d. sprendimo Nr. TS-13 „Dėl socialinės paramos mokiniams teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo
20.	TS-145	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. rugpjūčio 30 d. sprendimo Nr. TS-152 „Dėl piniginės socialinės paramos teikimo nepasiturintiems Birštono savivaldybės gyventojams tvarkos aprašo patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios“ 58 punkto pakeitimo
21.	TS-146	Dėl medicininių veido kaukių priėmimo Birštono savivaldybės nuosavybėn
22.	TS-147	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. balandžio 30 d. sprendimo Nr. TS-69 „Dėl Birštono savivaldybės studijų rėmimo fondo tarybos sudarymo“ pakeitimo
23.	TS-148	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 metų antrojo pusmečio posėdžių grafiko patvirtinimo

Visus Tarybos sprendimus galite rasti www.birstonas.lt skiltyje Teisės aktai.

Dėl Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo viešo svarstymo

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius informuoja, kad parengtas Kauno apskritys Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas.

Planavimo pagrindas – Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriaus 2020 m. birželio 12 d. įsakymas Nr. 10VI-262-(14.10.2.) „Dėl Kauno apskritys Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovėje nustatytų laisvos valstybinės žemės plotų plano ir sąrašo patvirtinimo ir Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo“.

Žemės reformos žemėtvarkos projektų papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedā“, projekto autorė Nomedā Vilčinskaitė (tel.: (8 37) 32 14 61, 8 682 01 358, el. paštas nomeda@arvimedia.lt, adresas: Raudondvario pl. 164 A, Kaunas).

Parengtas Kauno apskritys Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymo planas viešai eksponuojamas Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose) 2020 m. rugsėjo 2 d. – rugsėjo 15 d. Projekto viešas aptarimas vyks 2020 m. rugsėjo 16 d. 10.00 val. Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyriuje (Laisvės a. 12, Prienuose)

Nusikaltimai nelaimės

Grumtynės. Rugpjūčio 21 d. apie 11 val. 50 min. Prienuose, daugiabučio kieme, asmeninio žodinio konflikto metu kaimynas rankos kumščiu sudavė vieną smūgį į kaktos sritį, ko pasekoje įvyko grumtynės, kurių metu buvo pastumtas, neišlaikė pusiausvyros ir griūdamas ant žvyro nusibrozdino kairės kijos kelį ir abiejų rankų alkūnes. Dėl tokių veiksmų patyrė fizinį skausmą.

Pasigedo pinigines. Rugpjūčio 21 d. 18 val. 30 min. rankinėje moteris, gim. 1978 m., gyv. Prienuose, pasigedo savo pinigines. Piniginę moteris buvo palikusi savo darbovietėje, personalo kambaryje, apie 11

val. 40 min. sugrįžusi pinigines jau nerado. Piniginėje buvo 300 eurų grynais pinigais, jos vardu išduoti dokumentai ir kortelės: automobilio registracijos liudijimas, vairuotojo pažymėjimas, banko kortelės. Dėl vagystės padaryta 300 eurų turtinė žala.

Rastas sprogmuo. Rugpjūčio 23 d. 13:40 val. gautas pranešimas iš PK, jog Prienuose, Šiaurojoje g., atliekant kasimo darbus, rastas karo laikų sprogmuo, įvestas planas „Skydas“. Budėta, kol atvykę išminuotojai Antrojo pasaulinio karo laikų 82 mm minosvaizdžio miną išsivežė nukensminti.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

Prienų Turguje Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Kiekviena šeiminkė kitaip puodus maišo“ ...

– Kas prasidėjo pavasarį, rudenį nebūtinai turi baigtis, – taip apie derliaus skaičiavimo metą ir laiko sukimosi ratą, kai rugpjūtis jau perkopė antrą pusę ir dairosi rudens link, kalbėjo ūkininkas, atvežęs prieš keletą parų prikultų grūdų, kurių centnerį pardavė už 7–8 eurus. Ir, matyt, jis teisus. Juk duoną taip pat valgome kasdien.

Ta pačia turgaus eile sendaikčių „pasaulio“ link, kaip sakė einanti į žemėnietė Lina, patikino, jog sveika valgyti duoną, kurios sudėtyje yra avizinių miltų. Ji patarė šeiminkėms ir pačioms paeksperimentuoti. Moteris įsitikinusi, jog nebūtinai reikia raugo. Orkaitėje kepama greitą duoną, ji vietoje raugo, kurį reiktų ruošti keletą parų, naudoja kefyra.

O pieno bei jo produktų turguje apstu. Marija, sugrįžusi dėl koronos iš Anglijos, pasakojo, kad labai renkasi sviestą, kurio pusė kilogramo kainuoja 4 eurus. Ji sakė jau skanavusi ne vienos šeiminkės ruošta, o šį rytą pirks dar iš kitos, mat, anot jos, „labai jau jis puojas“.

Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,8–2 eurus. O pieno produktų kainos kol kas nesikeičia. Litras pieno kainavo 0,50 euro, pusė kilogramo varškės – 1 eurą, pusė litro grietinės – 1,80 euro, sūrį pagal skonį bei svorį rinktis galima ir už 2, ir už 5 eurus. Kilogramas ypač perkaupytų vytintų dešrelių kainavo 12,80 euro, vytintos nugarinės – 8,90 euro, vytintos

dešros – 8,80 euro, karšto rūkymo nugarinės – 8,30 euro, grilio dešrelių – 5,70 euro, lašiniuočio – 5,70 euro, rankomis pjaustyto skilandžio – 8,20 euro ir kt. Sėmenų aliejaus pusės litro butelis, kaip įprastai, kainavo 3–3,50 euro. Bitininkai kilogramą medaus siūlė už 5–7 eurus.

Nedaug buvo šviežios mėsos perkancijų. Kioske kilogramas karkos kainavo 1,59 euro, pažandės – 2,80 euro, papilvės – 2,80 euro, krūtinėlės – 3,79 euro, lašinukų – 3,98 euro, priekinio kumpio – 4,50 euro, šonkaulių – 4,98 euro, galinio kumpio – 4,90 euro, išpjuvos – 5,70 euro, šoninės – 4,50 euro, sprandinės – 5,50 euro, maltos kiaulienos – 4,20 euro.

Zuvies mėgėjai rinkosi įvairiai. Kilogramas menkės filė kainavo 2 eurus, karšio ikrų – 7,90 euro, šalto rūkymo skumbės – 6,90 euro, sauso sūdyto silkės su galva – 2,60 euro, karšto rūkymo strimelytės – 2,90 euro, paltuso – 2,90 euro.

Daug augintojų turėjo parduoti cukinijų, moliūgų, už kurių kilogramą prašė euro arba tiesiog padovano-

davo. Pagal poreikius pirkė ir daržoves. Kilogramas bulvių kainavo 0,40–0,60 euro, morkų – 0,70 euro, burokėlių – 0,70 euro, baklažanų – 2 eurus, paprikų – 1,50–2 eurus, svogūnų – 0,80 euro, pomidorų – 1 eurą, raugintų agurkų – 2 eurus, virtų burokėlių – 1 eurą.

Didesnį kiekį pomidorų, užaugintų Vaštako ūkyje, pirkusi prieniškė pasidalijo ir marinuotų pomidorų su svogūnais, morkomis ir cinamonu receptu žiemai: „Pomidorų – kiek tilps, 2 šaukštai druskos, 4 šaukštai cukraus, 2 šaukštai acto, pagal skonį kvapiųjų pipirų, svogūnų ir cinamono taip pat pagal skonį, 2 gvazdikėliai, 3 lauro lapai, morkų pagal skonį, kelios krapų šakelės ir vandens – kiek tilps į stiklainį. Į trilitrinio stiklainio dugną dėkite: krapus, lauro lapą, druską, cukrų, kvapiųjų pipirų, gvazdikėlių, cinamono, žiedais supjaustytų svogūnų ir morkų. Pridėkite į stiklainį pomidorų ir užpilkite verdančiu vandeniu. Uždenkite dangteliu ir palikite pastovėti apie 5 min. Vandenį nupilkite į puodą ir vėl užvirkite. Karštą marinatą supilkite į stiklainį, įpilkite acto, stiklainį uždarykite ir apverskite. Palikite ataušti. Laikykite vėsiai“.

Apie tai, kad, nepriklausomai (Nukelta į 7 p.)

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Saugokimės virusų

Susirgimai patikrina kiekvieno iš mūsų organizmo gebėjimą įveikti infekciją ir virusų kliūčių ruožą. Ne tik žiemą viešpatauja virusų sukeltos infekcijos. Jos pasireiškia nemaloniais kūno pojūčiais: skauda galvą, atsiranda sloga bei akių perštėjimas, skauda gerklę. Krečia šaltis, pakyla temperatūra, laužo kaulus. Lietuvoje dažniausiai diagnozuojama *rotovirusų* sukeltas gastroenteritas, *norovirusų bei gripo ir pastaruoju metu COVID-19 virusų* sukelta infekcija. Be jau išvardytų virusų, žinoma daugiau nei 50 adenovirusų ir jie dažniausiai sukelia ūmius viršutinių kvėpavimo takų susirgimus. Adenovirusine infekcija labiau linkę sirgti vaikai ir žmonės, kurių imuninė sistema nusilpusi dėl netinkamo gyvenimo būdo ar amžiaus. Tokių žmonių tonzilėse, limfmazgiuose, žarnyne apsigyvena virusai, tačiau klinikinių ligos požymių nesukelia, todėl jie ligos sukėlėjus gali platinti labai ilgai patys to net nežinodami. Adenovirusai yra ganėtinai atsparūs dezinfekuojamosioms priemonėms ir ilgą laiką gali gyventi ant užterštų aplinkos paviršių, daiktų ar baseinų vandenyje. Minėti virusai nuo užsikrėtusio žmogaus kitam plinta per artimą sąlytį liečiant rankomis paviršius, sveikinantis, kosint, čiaudint.



Dėl higienos įgūdžių stokos šie virusai labiausiai plinta tarp vaikų.

Užsikrėtus *rotovirusų* sukėlėjais, pirmieji plonosios žarnos uždegimo simptomai pasireiškia po 24-72 valandų. Liga prasideda staiga, paprastai vėmimu, kuris tęsiasi nuo 2 iki 6 dienų. Kiek vėliau ligonis pradeda viduriuoti iki 20 kartų per parą. Beveik 90 procentų ligonių karščiuoja. Viduriuodamas ir vemdamas ligonis netenka daug vandens ir druskų. Sunki dehidracija būna labai pavojinga mažiems vaikams ir ypač kūdikiams. Rotovirusai palyginti atsparūs išorinės aplinkos poveikiui ir esant palankioms sąlygoms 4-20 laipsnių temperatūroje gyvybingi gali išlikti ir kelis mėnesius.

Norovirusai taip pat plinta panašiai: fekaliniu-oraliniu būdu, sąlytyje su užsikrėtusiuoju, per maistą, vandenį. Liga pasireiškia ūmiu vėmimu, pilvo skausmais, gausiu vandeningu viduriavimu.

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliama komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų.

Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas.

COVID-19 – simptomai yra panašūs į gripą – karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai, raumenų skausmai ir nuovargis. Sutrinka skonio pajautimas bei kvapų užuodimas. Sunkesniais atvejais sukelia plaučių uždegimą, sepsį ir septinį šoką, inkstų nepakankamumą ar mirtį.

5 PAGRINDINĖS PRIEŽASTYS, KODĖL SUSERGAME

1. Per mažai vit.D.;
2. Per daug cukraus;
3. Per mažai vit.C.;
4. Per mažai fizinės veiklos;
5. Per daug streso.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyrius **rekomenduoja:**

1. Vėdinti patalpas (prieš pamokas, per pertraukas, po pamokų)
2. Dezinfekuojančiomis priemonėmis valyti grindis ir kitus paviršius bei dažnai liečiamus daiktus, tokius, kaip durų rankenos, laiptų turėklai, vandens čiaupai ir kt.
3. Dažnai plauti rankas;
4. Su savimi turėti vienkartinę servetėlę ar nosinių;
5. Kosėjant ar čiaudint, burną prisidengti ne delnais, o vienkartinė nosine, alkūnės linkiu, drabužio skvernu ir nesusukti nuo kitų žmonių;
6. Panaudojus vienkartinę nosinę, jas išmesti ir nusiplauti rankas;
7. Sulaikyti kvėpavimą ir kelis žingsnius pasitraukti nuo kosėjančio ar čiaudinčio žmogaus;
8. Vengti artimo kontakto (saugus atstumas yra daugiau kaip 1 m).

Taigi pagrindiniai „sargai“ nuo peršalimo ligų – visų pirma **HIGIENA, SVEIKATA MITYBA, STIPRUS IMUNITETAS. ČESNAKAI** – apie jo antibakterines savybes žinojo dar senovės egiptiečiai. **ARBATOS** – citrinos, medaus ir imbiero, liepžiedžių, ramunėlių, čiobrelėlių. Gerti svogūno, juodojo ridiko sulčių su medum.

Sveikata – tai dovana, kurią dovanoji sau pats. Jeigu negalime nugyventi gyvenimo už savo vaikus, suteikime žinių, kad jie galėtų tinkamai rinktis.

Pirma klasė ar pirmas kartas darželyje – išbandymas tėvams ir vaikams

Kasmet kiekvieną rugsėjį vaikai iškeliauja į ugdymo įstaigas, kuriems mokykla, darželis yra visiškai naujiena. Darželis – ne vien neišvengiama būtinybė, kuri padeda tėvams kurti patogesnę gyvenimą, bet ir ypač naudinga vaiko naujų patirčių vieta. Tai – viena pirmųjų ikimokyklinio amžiaus vaikų socializacijos vietų. Tėvai turėtų įvertinti šią puikią galimybę savo vaikui. Juk jis ikimokyklinio ugdymo įstaigoje sužinos įvairiausių dalykų – socializuosis, patirs įvairių situacijų, ims geriau pažinti pasaulį ir jį suprasti. Rekomenduojama vaiką pradėti vesti į darželį, suėjus 3 metams, tačiau kiekvienai tėveliai skirtingai renkasi, kada ateina laikas išleisti vaiką į darželį. Svarbiausia pasirūpinti ir tinkamai paruošti savo vaiką naujiems išbandymams.

Ankstyvojo (iki 3 metų) amžiaus vaiko adaptacija darželyje – tai pakankamai ilgai trunkantis tėvelių bei auklėtojų supratingumo ir jautraus reagavimo reikalaujantis prisi-taikymo procesas. Pirmaisiais darželio lankymo mėnesiais vaikas patiria daug pokyčių – tai nauja aplinka, pakitusi dienvakė bei žmonės, kurie supa vaiką didžiąją dienos dalį. Maždaug iki 3 metų mama bei tėtis



vaikams yra nusiramino šaltinis, tad normalu, kad, atsiskyrę nuo jų, vaikai šiuo laikotarpiu tampa jautrūs, išgyvena tokius jausmus, kaip nerimas, baimė, stresas. Elgesys taip pat pakinta: dažai vaikai būna pikti arba agresyvūs, apatiški arba liūdni, chaotiški arba užsisklendžia savyje. Tokie stiprūs jausmai ir išgyvenimai yra normalūs ir vaiką aplanko, nes dažniausiai tai būna vienas pirmųjų ilgų išsiskyrimų su mama bei kitais artimiausiais žmonėmis.

Adaptacija nuo 3 metų darželyje gali priklausyti nuo įvairių veiksnių:

charakterio, tėvų požiūrio, auklėtojos, taip pat ir amžiaus, galima pastebėti, kad vyresniems vaikams atsiskirti nuo tėvų darželyje būna lengviau. Paprastai 3 metų ir vyresni vaikai jau būna susidūrę su atsiskyrimu nuo tėvų, jiems lengviau suprasti, kad tėvai dienos pabaigoje atvyks jų pasiimti, lengviau susidoroti su emocijomis, su kuriomis jie jau yra susidūrę. Taip pat tokio amžiaus vaikai jau būna mažiau priklausomi nuo tėvų ir yra linkę siekti savarankiškumo, o

(Nukelta į 4 p.)

Vyko antroji sveikatingumo stovykla



Liepos 28-29 d. sodyboje „Guosta“ Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono savivaldybe, organizavo antrąją sveikatingumo stovyklą, kurioje dalyvavo 35 Prienų rajono gyventojai. Stovyklos metu vyko teoriniai ir praktiniai: fizinio aktyvumo, dailės terapijos, streso valdymo, sveiko maisto gamtinimo ir kt. užsiėmimai.

Tikime, kad po sveikatingumo stovyklos dalyviai įgijo praktinių sveikos gyvensenos žinių, pastiprino savo sveikatą, atsipalaidavo ir pailsėjo. Dėkojame visiems dalyvavusiems!

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



Kuriame Lietuvos ateitį
2014-2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



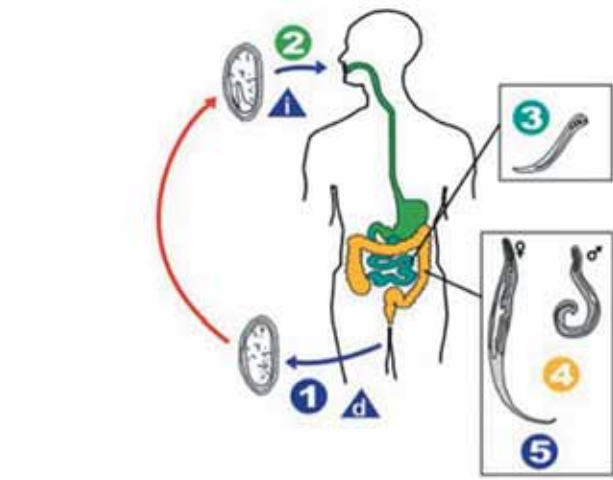
Lietuvoje enterobiozė – labiausiai paplitusi kirmėlinė liga

Enterobiozė yra parazitinė liga, kuri vystosi organizme veikiant helmintams. Ši liga paplitusi tarp visų žemynų gyventojų. Jie patenka į mūsų organizmą įvairiais būdais ir gali egzistuoti skirtinguose organuose ir sistemose – raumeniniame audinyje, virškinamajame trakte, net smegenyse, akyse ir bet kurioje vietoje. Enterobiozė yra labiausiai paplitusi ypač vaikų tarpe.

Statistikos duomenimis, 2019 m. Lietuvoje enterobiozė 0-17 m. sirgo per 500 vaikų. Kiekvienais metais šis skaičius mažėja, nes profilaktinių tyrimų, kurių pagalba išaiškinama apie 75 proc. visų sergančių enterobiozė, atliekama vis mažiau. Labiausiai užsikrėtę yra pradinė klasių mokiniai ir ikimokyklinio amžiaus vaikai, tačiau šia helmintoze serga ir suaugę žmonės.

Infekcijos šaltinis. Žmogus enterobiozė užsikrečia spalinių kiaušinėlių patekus per burną į virškinimo traktą – per rankas. Dažniausiai užsikrečiama per užterštas rankas, todėl ši liga dar vadinama nešvarių rankų liga.

Vienintelis šios ligos infekcijos šaltinis yra sergantis enterobiozė



1. Išliadūstus per išėjimą angą, spalines ant ligonio odos padeda kiaušinėlius, kurie per 6-8 valandas subręsta. 2. Žmogus užsikrečia, kai subrendę kiaušinėliai per burną patenka į tarpyje. Plonajame tarpyje iš kiaušinėlių išsivysto lervos, kurios kelis kartus keičiasi, virstamos suaugusiomis kirmėlėmis. 3. Suaugusios kirmėlės, patalėnai ir patalės, susiporuoja. 4. Po patelių apvaisinimo patalėnai tampa o patelės aprigvyvena tarpyje. 5. Kai augdami kiaušinėliai užpildo patelės visą gimdą, ji pradeda šliauti link išėjimo angos.

žmogus. Spalinių kiaušinėliai, patekę ant žmogaus odos, per 4–6 val. (per naktį) subręsta ir tampa užkrečiamais. Nuo sergančiojo spalinių kiaušinėlių patenka ant naktinių rūbų ir lovos baltinių, grindų, lieka ant rankšluosčių, tualetų unitazų, vonios kraštų, per užterštas rankas patenka ant maisto. Spalinių kiaušinėlių gali išnešioti musės ar trakonai, su dulkelėmis jie gali pakilti į orą ir nusėsti

ant lentynų, kėdžių, paveikslų ir t.t. Daugiausia kiaušinėlių būna miegamuosiuose. Šunys ir katės šia kirmėline liga neserga, bet ant savo kailiuko kiaušinėlius gali išnešioti po visą butą. Vaikas, lankantis vaikų ugdymo įstaigą, ant savo drabužėlių, rankų spalinių kiaušinėlių gali nunešti į darželį ar mokyklą. Sergantis vaikas užkrėsti kitus gali tol, kol jo organizme parazituoja spalvinės.

Enterobiozė lengvai perduodama vaikų kolektyve – mokykloje, darželyje, sporto salėse, klasėse ir kitose lankymosi vietose. Manoma, kad tikslinga atlikti enterobiozės tyrimą sergančiajam ir tiems žmonėms, kurie yra šalia užkrėsto vaiko (ypač šeimos narių), ir, jei jie randa enterobiozė, nusiųsti juos gydytis.

Kokie ligos požymiai?

- Atsiranda stiprus niežulus išėjimo angos, tarpvietės, lytinių organų, dantų griežimas naktį;
- Dažnai vaikams pasireiškia galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas, apetito praradimas, svorio kritimas, apulėjęs augimas, nuovargis, sumažėjęs aktyvumas ugdymo procese.

Svarbu formuoti teisingus vaiko higienos įgūdžius, tai padės išvengti pakartotinio užsikrėtimo kirmėlėmis.

Pirma klasė ar pirmas kartas darželyje – išbandymas tėvams ir vaikams

(Atkelta iš 3 p.)

tai rodo, kad vaikai jaučiasi saugiai, todėl jiems lengviau sekasi adaptuotis naujoje aplinkoje. Visgi, net jeigu vaikas yra vyresnis, tai nereiškia, kad adaptacija bus lengva ir pavyks be baimės atsiskirti. Vyresniems vaikams, kaip ir mažesniems, svarbu į darželio ritmą įsiliesti po truputį, su tėvų pagalba.

Adaptacijos laikotarpio trukmė yra individuali pagal turimus įgūdžius, patirtį. Vidutiniškai gali trukti nuo 2 iki 6 mėnesių. Pradėjus lankyti darželį vaikas gali pradėti dažniau sirgti. Gali sumažėti apetitas, pablogėti miego kokybė, padidėti jautrumas, atsirasti irzlumas. Vaikas gali laikinai „prarasti“ jau išmoktus įgūdžius.

Patarimai tėveliams, palengvinantys adaptaciją darželyje:

- Jei turite galimybę, aplankykite būsimą ugdymo įstaigą su vaiku, dar prieš pradėdami jį lankyti, tai padės vaikui pirmomis dienomis jaustis saugiau, nes vieta bus jau pažįstama;

- Vaidinkite darželio situacijas su žaislais. Žaiskite, kad vaiko žaislas keliauja į darželį, kaip su juo atsiveikina jo „tėveliai“, kaip jam būna smagu darželyje ir kaip smagu žaisliukui po darželio vėl susitikti su „tėveliais“;

- Jeigu yra galimybė, parodykite nuotraukas iš laikotarpio, kai patys lankėte darželį, paieškokite knygu, kuriose iliustruojama, kaip pasiruošti darželiui, ką vaikai veikia darželyje;
- Namuose laikykites dienos režimo, panašaus į darželio. Pastovumas ir pasikartojimas suteikia aiškumo;

- Grūdinimas – svarbus aspektas. Vaikučio organizmą grūdiname oro, vandens, saulės voniomis, skatinimu aktyviai judėti, vaikščioti basomis.

Ruošdami savo vaikus į pirmą klasę, jaudulį ir stresą patiria ne tik būsimieji pirmokai, bet ir jų tėveliai. Pastangų ir ištiklių reikalauja ne tik apsirūpinimas visomis mokyklinėmis priemonėmis: apranga, kuprine, pieštukai ir visais kitais svarbiais reikmenimis. Daugiausia nerimo kelia nežinomybė dėl to, kaip seksis vaikui bendrauti su mokytoja ir bendraklasiais, ar mokės įveikti sunkumus ir nesėkmes, ar mokykla jam bus džiugus ir šviesus gyvenimo tarpinis.

Išleidžiant vaiką į pirmą klasę, labai svarbu mokėjimas bendrauti ir bendradarbiauti su kitais žmonėmis. Mokėti pasakyti savo vardą, pavardę, gyvenamąją vietą (adresą). Būti savarankiškam (apsirengti, nusirengti, nueiti į tualetą). Mokėti būti ne tik su tėvais, bet ir kitais suaugusiais žmonėmis. Geras savęs vertinimas, jei patiria nesėkmę, bandymas pasiekti tikslą vėl iš naujo. Vaikas turi mokėti išklausti nurodymus ir pateiktas užduotis atlikti iki galo. Labai svarbu mokėti valdyti savo emocijas, jausti, kada esi piktas. Vaikas turi žinoti nemažai žodžių, papasakoti savo įspūdžius, kurti istorijas. Aiškiai tarti kalbos garsus. Suprasti skaičių sąvokas, daiktų savybes (dydis, svoris, spalva). Įsiminti dainelių žodžius ir eilėraščius. Gali samprotauti, daryti išvadas. Pastebėti daiktų panašumus ir skirtumus. Gali išrūšiuoti

daiktus pagal dydį, formą ir spalvą. Skiria garsus ir raides. Gali parašyti savo vardą.

Norint apsaugoti vaikus nuo stipresnių išgyvenimų, galime juos tam paruošti. Pirmiausia – tėveliams reikėtų kalbėtis su vaiku apie mokyklą, nueiti kelis kartus iki savo būsimos mokyklos, pasivaikščioti jos koridoriais, kad vaikui kelias į mokyklą ir pati mokykla būtų jau pažįstama. Jei vaikas susipažins ar jau yra pažįstamas su savo mokytoja – dar geriau, tuomet vaikas jausis saugiau. Labai svarbu neskubant, ramiai supirkti pirmokui visas reikiamas mokyklines priemones, kad jis galėtų jas apžiūrėti namuose, pats jas susidėti į rašomojo stalo stalčius ar kuprinę. Daug naudos vaikams suteikia išgirsti pasakojimai, skaitytos knygos apie mokyklą, siužetinių žaidimų žaidimas. Knygų skaitymas, kalbėjimasis, siužetiniai žaidimai skatina vaikų ir tėvų socialinius bendravimo įgūdžius, gerins vaiko ir tėvų tarpusavio ryšį, ugdys vaiko vaizduotę. Kai vaikas pats kuria, jis parodo įvairias savo baimes, perteikia savo emocijas savijautą, gali pabūti įvairiose rolėse, išmoka geriau pajusti ir suprasti kitus, įvairiais būdais spręsti kylančias problemas, visa tai vyksta žaidžiant, fantazuojant, kartu ir praktikuojantis, netiesiogiai mokantis. Svarbu išklausti ir vaiko išsakytas mintis, klausimus ir baimes, susijusias su mokykla, leisti vaikui išsipasakoti, o paskui drauge aptarti, rasti sprendimo būdus, kaip išvengti realių baimių mokykloje. Dažnai dalis būsimų pirmokų ateina iš darželio jau susidraugavę, pažindami vieni kitus, tačiau reikėtų pakalbėti ir apie tai, kad klasėje bus dar ir nepažįstami vaikai, kad ir su jais reikės susidraugauti. Gali būti, kad klasėje mokyklai ir negalį turintis vaikas, pakalbėti apie pagalbą silpnesniam, apie tai, kad svarbu išklausti kito vaiko nuomonę, nepertraukinėti kalbančiojo, o susipykus gebėti susitaikyti. Svarbu sukelti vaikui smalsumą kalbant apie būsimą žinią, apie gerų emocijų išgyvenimą patiriant sėkmę.

Naudinga ir prasminga pasakoti istorijas, kuriose kartais ir nepavyksta vaikui, tuomet aptariamos galimybės, kuriomis galima pasinaudoti nesėkmės atveju, pakalbėti apie tai, kad mokykloje yra mokytojų, galinčių tokiomis atvejais padėti. Jeigu nenorite nuo pat pirmųjų klasių pradėti vengti ir išsisukinėti nuo mokyklos, stenkites atžalų ja negašdinti ir kalbėti kaip galima pozityviau. Neretai nutinka, kad tėvai, jausdami, jog nesugeba suvaldyti vaikų elgesio, ima grąsinti: „Pradėsi eiti į mokyklą, pamatysi, kas ten tau bus, jeigu taip neklausys!“ Arba: „Pasakysiu tavo mokytojai, kaip tu elgiesi“. Natūralu, kad tokiomis situacijomis vaikas mokyklą ima sieti su bausme ir gėda, vieta, kur jam reikia eiti, nes neklauso tėvų ir yra kuo nors netikęs. Tam, kad vaikai norėtų mokytis ir sužinoti ką nors naujo, labai svarbu, jog jiems patiktų mokykla ir jie ten gerai jaustųsi emociškai. Kalbėkite apie mokytojus ir mokyklą pagarbiai, pabrėždami, ką gero ten galima gauti (išmokti naujų dalykų, susirasti draugų, įdomiai praleisti laiką), artimuosius taip pat paraginkite vaikų akivaizdoje nekalbėti negatyviai nei apie mokytojus, nei apie mokyklą.

Norėdami išvengti infekcijos enterobiozė, turėtumėte laikytis šių taisyklių:

- Įtarus enterobiozė, reikia kreiptis į gydytoją, kuris nurodys, kokius tyrimus reikia atlikti, juos įvertinęs, nustatys diagnozę ir skirs gydymą.
- Įdiegti vaikams asmeninės higienos įgūdžius.
- Dažnai plauti rankas muilu, ypač po tualetu, prieš valgį, po lauko, paglostčius šunį katę, parėjus iš parduotuvės ir t.t.
- Rekomenduojama trumpai karpyti nagus ir jų nekramtyti.
- Atpratinti vaikus nuo įpročio dėti į burną pirštus, žaislus, pašalinius daiktus.
- Sergančiam vaikui naktį patartina užmauti apgludusias kelnaites, kad ant patalynės ir kitų aplinkos daiktų nepatektų kirmėlių bei jų kiaušinėlių.
- Palaikyti viso kūno švarą, vilkėti švariais viršutiniais ir apatiniais drabužiais.
- Naudoti tik švarius lovos baltinius, rankšluosčius.
- Pakeitę patalynę, skalbkite ne žemesnėje kaip 60 laipsnių temperatūroje ir lyginkite karštu lygintuvu.
- Švaros palaikymas bute: kasdienis drėgnas valymas
- Nuplauti vaikų žaislus su muilu / soda.
- Į vaiko racioną turėtų būti įtrauktos morkos, braškės, granatų sultys, graikiniai riešutai, česnakai, jonažolės arbata, kurios padeda išvalyti helmintų organizmą.
- Jūsų vaikas turėtų turėti atskirą lovą ir individualų rankšluostį.

Nemokamos psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos

Nuo rugpjūčio mėn. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo teikti naujas psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas. Šios paslaugos skirtos stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, gerinti streso valdymo įgūdžius, diegti psichikos sveikatos raštingumo pagrindus – išmokyti atpažinti ir tinkamai išreikšti emocijas, lengviau spręsti konfliktines situacijas bei suteikti emocinę paramą išgyvenant sudėtingas gyvenimiškas situacijas (skrybys, netektis, darbo praradimas ir kt.).

Paslaugos yra skirtos psichikos sveikatos stiprinimui ir psichikos ir elgesio sutrikimų prevencijai, orientuojantis į rizikos veiksnių ir jų poveikio mažinimą, o ne psichikos ir elgesio sutrikimų gydymui. Šios paslaugos teikiamos vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymu Nr. V-1733 „Dėl psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“. Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos: individualiai ar grupėms; vaikams ir suaugusiesiems (teikiant paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas); asmeniui pageidaujant anonimiškai.

Teikiant paslaugas bus organizuojami grupiniai užsiėmimai: streso valdymo praktiniai užsiėmimai; emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai; savitarpio pagalbos grupės; psichologinės konsultacijos asmenų grupėms; kiti psichologinės gerovės ir (ar) psichikos sveikatos stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Taip pat bus teikiamos individualios psichologinės konsultacijos.

Užsiėmimai vyks: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Organizuojami grupiniai užsiėmimai:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai
- emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
- savitarpio pagalbos grupės
- psichologinės konsultacijos asmenų grupėms
- kiti psichologinės gerovės ir (ar) psichikos sveikatos stiprinantys praktiniai užsiėmimai

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėms;
- vaikams ir suaugusiesiems. Teikiant Paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.
- asmeniui pageidaujant anonimiškai.

Užsiėmimai vyks: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonų g. 4, Prienai)

Išsamesnė informacija teikiama:

Tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995 prienai.vs.biuras@gmail.com

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (REUVONOS G. 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 IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA TEL. 8 678 79 995

Atmintinė tėvams

Grįžimui į mokyklą ar darželį vaiką ruoškite iš anksto. Vaiką inoformuokite, kiek dienų ar naktų liko iki ugdymo įstaigos.

Apie grįžimą į ugdymo įstaigą su vaiku šnekėkite pozityviai, išlaikydami gerą nuotaiką, leiskite vaikui prisiminti visas linksmas akimirkas mokykloje ar darželyje.

Atsakykite į visus vaikų klausimus, kaip pasikeis jo gyvenimas ugdymo įstaigoje.

Pabrėžkite vaikui, jog nepaisant naujų apribojimų jis ir toliau galės užsiimti savo mėgstama veikla.

Užtikrinkite, kad paskutinę naktį vaikas gerai išsimiegotų.

Biuro specialistės dalyvavo renginyje „Jaunimo diena“

Šiltą rugpjūčio 12 d. popietę Prienų miesto Beržyno parke vyko renginys „Jaunimo diena“, kurioje dalyvavo ir biuro specialistės. Šio renginio metu vyko diskusijos, sporto varžybos, kūrybinės dirbtuvės ir daug kitų veiklų. Biuro specialistės mokė pirmosios pagalbos įgūdžių, kaip atlikti žmogui dirbtinį gaivinimą, supažindino su žmogaus vidaus organais, dalino lankstinukus sveikatai aktualiomis temomis, mažiausieji galėjo sudėlioti dėlionę „Žmogaus skeletas“. Sudėlioję teisingai buvo apdovanoti biuro įsteigtais suvenyrais.



Kaip taisyklingai dėvėti veido kaukes?

Siekiant pristabdyti koronaviruso plitimą, privaloma kaukes dėvėti uždaroje viešosiose vietose (viešajame transporte, uždaroje prekybos, paslaugų teikimo vietose ir kt.). Netaisyklingas veido kaukės dėvėjimas gali sumažinti jos veiksmingumą. Veido kaukių dėvėjimas yra viena iš infekcijos šaltinio kontrolės priemonių, kuri sumažina infekcijos plitimą visuomenėje, nes sumažina kvėpavimo takų lašelių išsiskyrimą iš užsikrėtusių asmenų, kurie dar neturi simptomų ar kurie yra besimptomiai infekcijos nešiotojai.

Kaip tinkamai dėvėti ir naudoti medicininę kaukę:

Prieš liesdami kaukę, nusiplaukite rankas; patikrinkite ar kaukėje nėra skylių; raskite priekinę kaukės pusę, kurioje yra metalo gabaliukas arba standus sulenkimas; įsitikinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje; metalinę dalį ar standų sulenkimą priglauskite prie nosies ir įsitikinkite, kad gerai prigludo, kaukė privalo uždengti burną, nosį ir smakrą; įsitikinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų; venkite kaukę liesti rankomis; nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių; patraukite kaukę nuo veido ir laikykite toliau nuo savo aprangos; nieko nelaukdami išmeskite panaudotą kaukę į šiukšliadėžę, kuri užsidaro; nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas.

Ko nedaryti?

1. Nedėvėkite pažeistos ar drėgnos kaukės;
2. Nedėvėkite kaukės, kuri nedengia nosies;
3. Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido;
4. Nelieskite kaukės priekinės dalies;
5. Nenusiimkite kaukės, kai kalbatės su kitais asmenimis ar darant kitus darbus;
6. Nepalikite panaudotos kaukės, kur ją gali pasiekti kiti asmenys;
7. Nenaudokite tos pačios kaukės pakartotinai.

Kaip tinkamai dėvėti nemedicininę (medžiaginę) kaukę:

Prieš liesdami kaukę, nusiplaukite rankas; patikrinkite ar kaukė nėra pažeista arba nešvari; uždėję kaukę įsitikinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų; dėvima kaukė būtinai turi

dengti burną, nosį ir smakrą; venkite kaukę liesti rankomis; prieš nusiėmami kaukę – nusiplaukite rankas; nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių; patraukite kaukę nuo veido; kaukę sudėkite į švarų, sandariai uždaromą plastikinį maišeli; nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas; išimdami panaudotą kaukę iš maišelio, imkite tik už raištelių; kaukę plaukite bent kartą per dieną. Darykite tai su muilu ar skalbikliu, naudokite karštą vandenį.

Ko nedaryti?

1. Nedėvėkite kaukės, kuri atrodo pažeista;
2. Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido;
3. Nedėvėkite kaukės, jei ji nedengia nosies;
4. Nenusiimkite kaukės, jei šalia (1 m atstumu) yra kitų žmonių;
5. Nedėvėkite kaukės, su kuria jums sunku kvėpuoti;
6. Nedėvėkite nešvarios ar drėgnos kaukės;
7. Savo kaukę nesidalinkite su kitais asmenimis.

Kaukės turėtų būti naudojamos kartu su kitomis prevencinėmis priemonėmis: kruopščiai rankų higiena (dažnu rankų plovimu su muilu ir vandeniu ar rankų dezinfekavimu alkoholiniu antiseptiku) net kai dėvite kaukę, fizinė distancija (bent 1 m), kosėjimo ir čiaudėjimo etiketu. Infekcijos perdavimo rizika išlieka, kai kaukę nusiimama netinkamai, kai užterštos kaukės tvarkomos netinkamai bei dėl padidėjusio žmonių polinkio liesti veidą dėvint kaukę.

KAIP SAUGIAI DĖVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →

Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas

Patikrinkite ar kaukėje nėra skylių

Raskite priekinę kaukės pusę, kurioje yra metalo gabaliukas arba standus sulenkimas

Įsitikinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje

Metalinę dalį ar standų sulenkimą priglauskite prie nosies ir įsitikinkite, kad gerai prigludo

Kaukę uždėkite burną, nosį ir smakrą

Įsitikinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų

Venkite kaukę liesti rankomis

Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių

Patraukite kaukę nuo veido ir laikykite toliau nuo savo aprangos

Nieko nelaukdami išmeskite panaudotą kaukę į šiukšliadėžę, kuri užsidaro

Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas

Ko nedaryti? →

Nedėvėkite pažeistos ar drėgnos kaukės

Nedėvėkite kaukės, kuri nedengia nosies

Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido

Nelieskite kaukės priekinės dalies

Nenusiimkite kaukės, kai kalbatės su kitais asmenimis ar darant kitus darbus

Nepalikite panaudotos kaukės ten, kur ją gali pasiekti kiti asmenys

Nenaudokite tos pačios kaukės pakartotinai

Prisiminkite, kad vien tik kaukės dėvėjimas neapsaugos jūsų nuo COVID-19. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, net kai dėvite kaukę.

UIAC UŽSIRĖCIAMŲJŲ IR AIDS CENTRAS www.ulac.lt

World Health Organization

KAIP SAUGIAI DĖVĖTI NEMEDICININĘ MEDŽIAGINĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →

Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas

Patikrinkite ar kaukė nėra pažeista arba nešvari

Uždėję kaukę įsitikinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų

Kaukę uždėkite burną, nosį ir smakrą

Venkite kaukę liesti rankomis

Prieš nusiėmami kaukę – nusiplaukite rankas

Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių

Patraukite kaukę nuo veido

Kaukę sudėkite į švarų, sandariai uždaromą plastikinį maišeli. Jei kaukė nėra nešvari ar drėgna – plaukite pakartotinai panaudojimui

Išimdami panaudotą kaukę iš maišelio, imkite tik už raištelių

Kaukę plaukite bent kartą per dieną. Darykite tai su muilu ar skalbikliu, naudokite karštą vandenį

Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas

Ko nedaryti? →

Nedėvėkite kaukės, kuri atrodo pažeista

Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido

Nedėvėkite kaukės, jei ji nedengia nosies

Nenusiimkite kaukės, jei šalia (1 m. atstumu) yra kitų žmonių

Nedėvėkite kaukės, su kuria jums sunku kvėpuoti

Nedėvėkite nešvarios ar drėgnos kaukės

Savo kaukę nesidalinkite su kitais asmenimis

Medžiaginę kaukę gali apsaugoti aplinkinius. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, vengti jomis liesti veidą ir kaukę.

UIAC UŽSIRĖCIAMŲJŲ IR AIDS CENTRAS www.ulac.lt

World Health Organization

Praleiskite laisvalaikį ne tik linksmai, bet ir aktyviai: fizinis aktyvumas su riedučiais

Pripažinkit – esant geram orui vis mažiau norisi būti uždaroje erdvėje, sportuoti namie ar eiti į sporto klubą. Tad jei norite laiką leisti lauke ir dar neatradote mėgstamiausios veiklos, kuria užsiimti būtų malonu, pats laikas prisiminti vaikystę ir išbandyti riedučius. Riedučiai neretai vis dar laikomi vaikų žaidimu, tačiau šis požiūris sparčiai keičiasi. Šią laisvalaikio, sporto ir transporto priemonę vis dažniau renka ne tik jaunimas, bet ir vidutinio bei vyresnio amžiaus žmonės, o specialistai vadiną važinėjimo riedučiais naudą bei pranašumą.

Važinėjimas riedučiais prilygsta intensyviai aerobikos ar bėgimo treniruotei. Tai visgi kokia nauda važinėti riedučiais:

- Važinėjant riedučiais mažiau apkraunami kelių ir čiurnų sąnariai;
- Riedučių sportas gerina širdies bei kvėpavimo sistemos veiklą;
- Didina išvermę, suteikia energijos ir slopina nervinę įtampą;
- Riedučiai yra vieni efektyviausių kalorijų degintojai;
- Dailina kūno formas – treniruojami kojų, pilvo, sėdmenų, nugaros ir klubų raumenys. Visi raumenys dirba vienu metu, todėl raumenys treniruojami harmoningai ir simetriškai;
- Geriausias ginklas prieš celiulitą;
- Gerėja koordinacija, plastika, judesių estetika, lavinama laikysena.



Nevertėtų pamiršti, jog užsiimant riedučių sportu negalima pamiršti apsaugoti save nuo traumų, ypač jei esate pradedantysis. Patartina važinėti su alkūnių, delnų, kelių apsaugomis ir šalmu. Stenkitės važinėti tik lygiais, tam skirtais dviračių keliais, norint išvengti traumų.

Kokiu atveju nerekomenduojama važinėti riedučiais:

- Jeigu jums diagnozuota vestibuliarinio aparato sutrikimai;
- Jeigu patyrėte galvos traumą, riedučiais nerekomenduojama važinėti 2 mėnesius;
- Jeigu nešiojate akinius, važiuojant su riedučiais įsidėkite kontaktinius lęšius, kad kritimo atveju nesužalotumėte savo akių su akiniais;
- Jei esate pilnapadis, į riedučius įsidėkite padukus.

Dalyvavome edukaciniame renginyje „Saugus elgesys prie vandens“

Rugpjūčio 11 d. Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Prienų rajono policijos komisariato bendruomenės pareigūnės organizavo informacinį-educacinį renginį „Saugus elgesys prie vandens“, kuris vyko Beržyno parke. Renginyje kartu dalyvavo Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos Prienų Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos pareigūnai ir biuro specialistės.

Policijos pareigūnai priminė atsakingo elgesio prie vandens taisykles, supažindino su administracine atsakomybe už viešosiose vietose padarytus nusižengimus. Mažuosius renginio dalyvius pakvietė apžiūrėti tarnybinį automobilį bei jame esančią įrangą.

Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos pareigūnai pasakojo apie žmogaus gelbėjimo būdus, kaip reikia saugiai elgtis vandenyje. Visuomenės sveikatos specialistės mokė taisyklingai atlikti žmogaus gaivinimą, suteikti pirmąją pagalbą skęstančiam. Renginio dalyviai galėjo pabandyti atlikti gaivinimą panaudojant manekoną. Drąsiausieji dalyviai buvo apdovanoti biuro suvenyrais.



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, Internetas: <http://www.vsbprienai.lt>, <http://www.facebook.com/prienusvb/>

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, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelis-darželis „Pasaka“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Erika Bašinskaitė-Zubrienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos 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**

Atpalaiduok kūną ir mintis, atlikdamas kūno tempimo pratimus

1. Šoninis tempimas

Atsistokite plačiai, viršutinę kūno dalį laikykite tiesiai. Lėtai perkeltkite savo kūno svorį ir lenkite vieną koją tūpdami ant jos (nelenkite kelio į priekį). Tempimas turėtų būti jaučiamas kojos vidinėje šlaunies dalyje, tos kojos, kuri yra tiesi. Laikykite 20-30 s, tada iš lėto perneškite savo svorį ant kitos kojos.



2. Blauzdos tempimas

Atsistokite prieš sieną ištiestų rankų atstumu. Vieną koją padėkite priekyje sulenktu keliu, o kitą atgal tiesiu keliu. Rankas laikydami atremtas į sieną, nugarą laikykite tiesiai, įtempkite pilvo raumenis. Laikykite, kol pajusite blauzdų raumenų tempimą, laikykite po 20-30s abi kojas.



3. Krūtinės ir pečių tempimas

Šį pratimą galite atlikti ir stovint, ir sėdint. Perkeltkite vieną ranką per galvą ir nuleiskite dilbį už nugaros, remdamiesi už nugaros tarp pečių viduriu. Kita ranka paimekite peties ir nugaros tempimą. Laikykite 30s, tada pakeiskite rankas ir viską pakartokite.



4. Tempimas tilteliu

Atsigulkite ant nugaros sulenktais keliais, kojos pečių plotyje. Švelniai įtempkite pilvo raumenis, kad ištiesintumėt nugarą. Tada įtempkite sėdmenų raumenis ir stumkite (kelkite) klubus lūbų link. Palaikykite keletą sekundžių ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį, pakartokite viską keletą kartų. Jausite tempimą sėdmenų, šlaunies užpakalinėje dalyje ir pilvo raumenyse.



5. Keturgalvio raumens tempimas

Atsistokite priešais kėdės atlošą, galima atramai naudoti ir kitus daiktus. Vieną ranką padėkite ant kėdės atlošo, kad atliekant pratimą išlaikytumėte pusiausvyrą. Pakelkite už savęs sulenktą priešingą koją ir suimkite ją laisva ranka, sulenktą kelią nukreipdami tiesiai į grindis. Švelniai traukite koją link savęs, kol pajausite šlaunies tempimą. Palaikykite 10-30 s, viską pakartokite su kita koja.



6. Nugaros raumenų tempimas

Atsigulkite ant pilvo, sulenktas rankas laikykite prie savęs, ties krūtine. Kojas ištieskite, laikydami kojų pirštus priglaudus prie žemės. Iškvėpdami pakelkite krūtinę aukščiau ir įstumkite klubus į grindis, tieskite rankas. Stenkitės rankas išlaikyti tiesias, poziciją laikykite 15-30 s.



7. Drugelio pozos tempimas

Šis pratimas atpalaiduoja vidinius šlaunų raumenis, kirkšnis, klubus ir kelius. Atsisėskite ant grindų, kilimėlio ir suimkite kojas taip, kad jūsų padai liestųsi vienas į kitą, o keliai pasisuktų į priešingas puses. Tiesia nugarą suimkite pėdas, tada tiesia nugarą pasilenkite į priekį ir alkūnėmis švelniai stumkite šlaunis žemyn, kol pajusite tempimą išilgai vidinių šlaunų. Palaikykite 15-30 s.



8. Tempimas gulint

Atpalaiduoja klubus, keturgalvį šlaunies raumenį, apatinę nugaros dalį. Atsigulkite ant nugaros ir švelniai patraukite vieną sulenktą koją krūtinės link, kol pajausite tempimą apatinėje nugaros dalyje, kitą koją laikykite ištiesę, išimtis, jei skauda nugarą, kitą koją galite sulenkti. Palaikykite 30 s, tada pakartokite pratimą su kita koja.



Meditacija

kaip pagalba sau ir kitiems

Paskaita – praktinis užsiėmimas

su psichologu
Pauliumi Rokštiku

KADA?
RUGSĖJO 2 D.
13:00-17:00 val.

RENGINĮ SUDARO DU UŽSIĖMIMAI:

- 1 PASKAITA
 - lektorius pasidalins mintimis apie šiandien gyvenančio žmogaus iššūkius
 - peržvelgs idomius meditavimo praktiškų momentus istorijoje
 - aptars kuo kasdienybėje ir primant netikėtus sukeitimus gali padėti meditacija
 - pristatys nemokamą meditacijų mobiliąją programėlę PAUZE
 - bei atsakys į klausytojų klausimus
- 2 UŽSIĖMIMAS
 - lektorius pasidalins esminiais meditavimo principais
 - išbandysite keletą praktinių meditacijos užsiėmimų
 - bei atsakys į dalyvių klausimus

KUR?
Prienų kultūros ir laisvalaikio centras, konferencijų salė, II a. (Vytauto g. 35, Prienai)

Galima dalyvauti viename arba abiejuose (rekomenduojame) užsiėmimuose.

SVARBU

- Vietų skaičius ribotas
- Renginys bus fotografuojamas
- Būtina dėvėti kaukę
- Būtina išankstinė registracija tel. nr. 8 678 79995 (Registracija vykdoma iki rugpjūčio 31 d. 13 val.)

NEMOKAMA SVEIKATINGUMO STOVYKLA SUAUCUSIEMS

NEMOKAMA SVEIKATINGUMO STOVYKLA SUAUCUSIEMS

NEMOKAMA SVEIKATINGUMO STOVYKLA SUAUCUSIEMS

LAIKAS: Rugpjūčio mėn. 4-6 d.

STOVYKLOS VIETA: VILNIUS "BIG STONE" (Miesto ir 1-oji gatvės)

LEKTORĖS: VIRGINIA PETREVIČIENĖ (Lietuvos ir amerikiečių kilmės), M. DR. BIRUTĖ VITKAUSKAITĖ (Lietuvos ir amerikiečių kilmės), EDITA JUODŽBALIŪNĖ (Lietuvos kilmės)

SAMPRATA:

- Sveikata šiuo laikotarpiu yra ne tik fizinė, bet ir psichinė, emocinė, dvasinė.
- Sveikatingumas yra fizinis, emocinis, psichinis.
- Edukacinis pasiekimas, motyvacija ir ne tik fizinis, bet ir psichinis, emocinis, dvasinis.
- Sveikatingumas yra ne tik fizinis, bet ir psichinis, emocinis, dvasinis.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

Įrašyti į šio užsiėmimo sąrašą, skambinti: 8 678 79995, 8 678 79995, 8 678 79995, 8 678 79995

„Tele2“ pasiūlymai naujiems mokslo metams: nuolaidos telefonams, nešiojamiems kompiuteriams ir planšetėms

Mokslo metų pradžia – puikus laikas išmaniesiems įrenginiams įsigyti. Šiuo metu jiems kaip tik taikomos ypatingai didelės nuolaidos. Pasiūlymams jau dabar galima pasinaudoti operatoriaus salonuose ir internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

„Mokymuisi ir darbui skirti įrankiai turi daug įtakos mūsų tobulėjimo procesui. Todėl artėjant naujiems mokslo metams suteikiame itin palankias sąlygas išmaniesiems telefonams, nešiojamiems kompiuteriams ir planšetėms įsigyti“, – sakė Petras Masiulis, „Tele2“ generalinis direktorius.

Populiariausi telefonai pradinukams

Išrinkti patikimą telefoną pradinū klasių moksleiviui – ne taip paprasta. Tam, kad išsirinkti būtų lengviau, ekspertai atrinko kelis telefonų modelius, kurie idealiai tiks pradinukams. Vienas tokių – „Samsung Galaxy A21s“ (32 GB) modelis, pasižymintis gera kamera ir talpia baterija. Šiuo metu jam taikomas itin patrauklus pasiūlymas – išmaniojo kaina be sutarties ir mokant visą sumą iškart – tik 179 Eur.

Sutaupyti taip pat galima įsigyjant moksleivių pamėgtą, funkcionalų ir praktišką „Huawei P30 Lite“ telefoną su ypač ryškiu ir detaliu, 6,4 colio įstrižainės ekranu. Jo kaina be sutarties ir mokant visą sumą iškart – tik 199 Eur.

Mažiesiems patiks vaikiškas išmanusis laikrodys „Gudrutis Super-G Blast“. Jis pasižymi išskirtiniu dizainu, patogiu valdymu ir sustiprinta duomenų apsaugos sistema.

Nuolaidos telefonams net iki 33 proc.

Norintiems naujus mokslo metus pasiūlyti su nauju telefonu – ypatingos nuolaidos. Pavyzdžiui, universalių, taupų ir galingą „Xiaomi Redmi Note 9 Pro“ modelį dabar galite įsigyti net 50 Eur pigiau. Išmanusis nuostabiems daugiavirpus keturguba kamera, 30 W galios sparčiuoju krovimu ir 16 MP raiškos asmenūkių kamera.

Geros naujienos ir tiems, kurie planavo įsigyti vieną iš „Samsung Galaxy S20“ serijos modelių. Perkantiems „Samsung Galaxy S20“, „Samsung Galaxy S20+“ ar „Samsung S20 Ultra“ telefoną su 24 mėn. sutartimi ar be sutarties ir mokant visą sumą iškart, už simbolinę 1 ct priemoną dovanojamas išmanusis laikrodys „Samsung Galaxy Watch Active 2“. Dovanų kiekis ribotas.

„Kiekviena šeimininkė kitaip puodus maišo“ ...

(Atkelta iš 2 p.)

nuo bet kurio mūsų, ruduo ateis, priminė ir astros. Vienas žiedas kainavo 0,10 euro, kitur – 0,15 euro, kardelis – 0,50–1 eurą, lelijos žiedas – 2 eurus, chrizantemos šakelė – 1 eurą. Ypač buvo perkamos ir didesnės gėlių puokštės, kurių viena kainavo 7–8 eurus. Keletą chrizantemų ir porą rožių žiedų nupirkusi moteris buvo įdomi pašnekovė, nors skubėjo į Užuguoščio kapines ir atvyko iš kito rajono, tik pakeliui stabtelėjo gėlių bei lauktuvių laiko patikrintiems draugams. Todėl pirkė Butrimonių šimtalapio, kurio kilogramas kainavo įprastai – 9 eurus. Moteris patikino, kad kiekviena šeimininkė



VOS NUO 179 €

Nešiojami kompiuteriai mokslui, studijoms, darbui ar pramogoms

Šiuo metu itin geromis sąlygomis galima įsigyti ir nepamainomą studijų ir darbo priemonę – nešiojamą kompiuterį. Ir studentams, ir moksleiviams pravers patikimas, lengvas ir lankstus „Lenovo Essential V130 -15.6 FHD“ modelis. Jis išsiskiria 15,6 colio įstrižainės, 1920x1080 raiškos ir 180 laipsnių kampų besilankstančiu ekranu. Be to, kompiuteris sveria vos 1,8 kg, tad drąsiai galėsite jį nešioti kartu su savimi, kada tik to prireiktų.

Net 250 Eur pigiau dabar galite įsigyti galingą intuityvų „Apple MacBook Air 13“ nešiojamą kompiuterį su 128 GB atminties. Nors šis kompiuteris itin plonas (vos 15,6 mm) ir lengvas (1,25 kg), jame veikiančias aštuntas kartos „Intel Core i5“ procesorius lengvai susidoros su visomis užduotimis.

Planšetiniai kompiuteriai nuo 6 Eur/mėn.

Patrauklus pasiūlymas taikomas „Lenovo Idea Tab Tab M10 HD 10.1 4G“ modeliui, kuris garsėja sparčiu procesoriumi, kokybišku garsikalbiumi ir saugumo suteikiančia veido atpažinimo technologija.

Su 80 Eur nuolaida dabar galite įsigyti stilingą, vos 7,55 mm storio, „Samsung T515 TAB A 10.1 2019“ (32 GB) planšetinį kompiuterį. Šis modelis vertinamas dėl išstvermingos baterijos, aukštos kokybės garso sistemos ir įspūdingas spalvas atkuriančio ekrano. Jo kaina be sutarties ir mokant visą sumą iškart – vos 199 Eur.

Kai kuriems planšetinių kompiuterių modeliams, užsisakant jas kartu su „Go3“ televizijos paketu, taikomos papildomos, dar didesnės nuolaidos.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt, „Tele2“ salonuose arba paskambinę telefonu 117.

Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokestis. Akcijos laikas bei įrenginių ir dovanų kiekis – riboti.

kitaip puodus maišo, todėl ir įvairiausiai skoniam, net ir prieškoniam visų yra skirtingi. Ji užsiminė ir apie tai, kad nuo seno laikomus gyvulius, kiaules jos artimieji pjaudavo sezonais – vėlai rudenį arba žiemą. Bet visas maisto atsargas šeimininkės privalėjo ruošti gerokai ilgesniam laikui. Ypač populiariai, pasak jos, būdavo sūdyti bei rauginti maisto produktai. „O vienas netikėčiausių, kurį atsimeinu – užkasti į žemę, pavyzdžiui, alaus mieles. Žinoma, tėvukai, mes, sesės, turėjome ir savo vietas prie stalo. Ir tai buvo kaip išskirtinis ritualas. Juk prie stalo – kaip bažnyčioj. Būkite už savo stalo be kaukių“, – maloniai palinkėjo kraštiečiams moteris.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr.6950/0006/0025), esančio (-ių) Prienų r. sav. Veiverių sen., Papilvio k., Pilvės g. 65, savininką A.E. ar jo įgaliotus asmenis, kad 2020-09-04, 13.00 val., matininkas Egidijus Vasiliauskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr.2M-M-187) vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6950/0006/30), esančio Prienų r. sav., Veiverių sen., Papilvio k., Pilvės g. 59, ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į matininką Egidijų Vasiliauską: Tel. Nr. 8 608 29 657 arba el. paštu e-gidijus@inbox.lt

SIŪLO DARBĄ

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

Įmonėje, esančioje Ilgakiemio k., reikalingi darbuotojai gamyboje.

Darbas viena pamaina po 8 valandas, slenkančiu grafiku. Atlyginimas mokamas už padarytą kiekį (607 iki 1400 eurų neatskaičius mokesčių).

Visa informacija telefonu 8 615 68 786.

PERKA

Nekilnojamas turtas

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

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

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

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

PERKAME-PARDUODAME VERŠELIUS GEROMIS KAINOMIS

Nuo 2 sav. amžiaus; 50 su viršum kg.

Tel. 8 617 22 283

PERKA GALVIJUS

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

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

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

Parduoda sausas skaldytas malkas, malkas rąsteliais, įvairias at-raižas. Kiekis matuojamas vietoje. Tel. 8 610 45 504.

Pigia parduoda skaldytas beržines ir juodalksnines malkas, malkas rąsteliais. Tel. 8 699 40 234.

Nekilnojamas turtas

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

Parduoda kolektyvinį sodą Šilėnų k., Birštono sav. S/B „Nemunas“, 16 arų žemės, įrengtas namas, garažas, pavėsinė, geras privažiavimas, arba keičia į butą Prienuose. Tel. 8 682 55 621.

Prienuose, Stadiono g., **parduodamas 2 k.** (53 m²) butas. I a. Tel. 8 686 53 944.

Parduoda sodo sklypą su pilnai neįrengtu namu, 6 arai žemės, Pakrantės g., Prienų m. Kaina 18 000 eurų. Tel. 8 675 30 060.

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

Parduodamas 2-iejų kambarių 47 m² butas 2 a iš dviejų pačiame miesto centre. Namas renovuotas, butas suremontuotas, labai šiltas, šviesus. Parduodama su baldais. Yra sandėliukas. Prie namo patogi vieta laikyti automobilį. Kaina – sutartinė. **Teirautis tel. 8 657 77 472.**

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

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

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

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

ĮVAIRŪS

Informuojame žemės sklypo, kad. Nr. 6943/0014:63, esančio Prienai, Medėlyno g.33, J.N., G.G. turto paveldėtojus, kad Jolitos Zigmantienės II matininkas Jolita Zigmantienė (kv.paž. Nr. 2M-M-133), 2020-09-08 laiku 9 val.00 min. vykdys žemės sklypo (kad.Nr. 9643/0014:212), esančio Prienai, Eglių g. 6, ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į Jolitos Zigmantienės II matininkę Jolitą Zigmantienę adresu: Kauno r., Raudondvario k., Naujakurių g. 3, el. paštu jolitaraud@gmail.com arba telefonu 8 611 16 858.

ĮVAIRŪS

Jiezno vidurinės mokyklos brandos atestatą B serija, išduotą Dariui Kimbirauskui 1991 m. birželio 18 d., laikyti negaliojančiu.

PERKA

BRANGIAI PERKA

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

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.

UM UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS 8 620 33544 Moka iš karto!

Įvairios prekės

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

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

Parduodu traktorių T-40 AM, grūdų sėjamąją SZ-3,6 (diskinė), mėšlo kratytuvą (11 tonų). Tel. 8 630 93 471.

Parduoda tvarkingą motobloko NEVA priekabą (verčiama, nusiima galinis bortas, geros padangos). Yra galimybė atvežti. Tel. 8 698 18 085.

Parduoda spalvius apšiltinimui. Supakuoti. Pristato. Tel. 8 605 92 337.

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

PASLAUGOS

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

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

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 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

Savanorystė – tavo, mano ir visų mūsų gyvenime

(Atkelta iš 1 p.)

ne visuomet gali priimti visus norinius. „Didžiuosiuose miestuose savanoriauti darosi madinga, nes jaunimas šią veiklą supranta, kaip socialinę galimybę susipažinti su daug naujų, idomių žmonių, bet mažesni regionai su savo turimu problemų bagažu nešasi ir tai, kad ten slopsta norinčių savanoriauti žmonių skaičius. Kita vertus, net 52 proc. apklaustų jaunuolių teigia, jog jie niekada gyvenime nesavanoriau ir to daryti neketina. Ši statistika išties liūdina ir parodo mūsų visuomenėje vis dar egzistuojančias stigmatas“, – situaciją komentavo S. Gaučiūtė.

Paklausta, kokią naudą jaunam žmogui suteikia savanoriška veikla, S. Gaučiūtė sakė: „Savanorystė suteikia tam tikrą išsilavinimą, žinias, gebėjimus, ko mūsų jaunimui tikrai reikia ir kas sukuria tą pridėtinę vertę“. Anot Jaunimo departamento atstovės, prieš porą metų įsigaliojęs įstatymas, kuriame numatyta stojantiems į valstybės finansuojamas studijų vietas skirti 0,25 papildomo balo už dalyvavimą ilgalaikėje jaunimo nacionalinėje, tarptautinėje savanoriškoje veikloje, taip pat prisideda prie gerų permąstymų šioje srityje. „Praėjusiais metais atlikome tyrimą, kuriuo siekėme išsiaiškinti, kokia pagrindinė priežastis paskatino jaunimą rinktis savanorišką veiklą. Tyrimas atskleidė, kad išties nemaža dalis moksleivių (ypač 11–12 klasių) užsiimti savanoriška veikla nusprendė dėl papildomo balo, stojant į aukštąsias mokyklas. Tačiau vėliau jų atsakymas buvo papildytas, jog prieš užsiimant šia veikla, jie neturėjo suvokimo, kas iš tikrųjų yra savano-

rystė ir ką ji duoda, todėl atėjo paskatinti papildomo balo, o išėjo su mintimis, jog toliau nori eiti šiuo keliu ir tęsti savo darbus organizacijose. Kitaip sakant, atėjo iš reikalo, o išėjo su gražia intencija“, – pasakojo S. Gaučiūtė.

„Jonavos beglobiai gyvūnai“ steigėjos Ramunės Vaičiulytės istorija liudija, jog tikroji savanorystės esmė – daryti gerus darbus, negalvojant, ką gausi už tai mainais. R. Vaičiulytė pirmuosius žingsnius savanorystės link pradėjo žengti būdama vos 6-erių metų. Gyvendama daugiabutyje, tuomet dar būdama maža mergaitė, ji padėdavo maisto, o kartais meilės ir rūpesčio ieškantiems beglobiams kačiukams. „Būtent meilė gyvūnams ir paskatino eiti savanorystės keliu, o oficialiai sayanore tapau būdama 10-ies metų. Žinoma, tuomet Jonavoje prieglaudų nebuvo, tad siekiant prisidėti prie geresnio gyvūnėlių gyvenimo, teko pačiai ieškoti informacijos apie artimiausias prieglaudas ir gyvūnų gyvenimo sąlygas. Pirmoji mano savanorystės vieta buvo „Penka koja“. Tuomet situacija buvo visiškai kitokia, jie neturėjo net patalpų, o man, paauglei mergaitei, buvo šokas... Kai esi pripratęs matyti tik vieną beglobį gyvūną, o nuvažinęs į prieglaudą tokių pamatai šimtus, supranti, kad turi kaip nors padėti ir suteikti tiems gyvūnams visą savo meilę ir rūpestį. Galbūt žmonės nesusimąsto, bet kelias, kol gyvūnai patenka iki prieglaudų arba padėti galinčių žmonių, yra išties ilgas. Kaip žinoma, į prieglaudas gyvūnai patenka ne tokie, kad juos iš karto būtų galima dovanoti: jie būna ir ligoti, ir sužaloti“, – pasakojo „Jonavos beglobiai gyvūnai“ steigėja.

Kalbant apie savanorystę, R. Vaičiulytė atskleidė ir kitą jos pusę: kartais išties būna sunku atsiveikti su tais, kuriems tu atidavei visą savo laiką ir rūpestį, ir kaip ji pati teigia, savanorystė su beglobiais gyvūnėliais parodė, kad vien meilės čia neužtenka. Tam reikia ir žinių, ir psichologinio pasiruošimo. Be to, anot merginos, visuomenėje egzistuoja ir kita problema – žmonėms iki šiol sunku patikėti geranorišku darbu. Diskusijos metu R. Vaičiulytė atviravo, jog veiklos pradžioje sulaukdavo skeptiškų reakcijų, o draugai dažnai klausdavo: „kiek tau už tai moka?“. „Prirėkė nueiti ilgą kelią, kol visiems išaiškinai, kad savanorystė nėra apmokama veikla, nes tu tai darai savo noru, laisvu laiku ir iš pašaukimo“, – sakė R. Vaičiulytė.

„Maltiečių“ atstovė Rimigailė Brūzgaitė prie organizacijos prisijungė vos prieš dvejus metus, tačiau mergina jau dabar teigia, jog savanorystės nauda jaunam žmogui – nepamatuojama, tačiau nors savanoriauti turi kilti ne dėl kokios nors naudos, o iš savęs.

Mergina pasakoja, jog apie savanorystę susimąstė studijų metais, o noras skirti savo laisvą laiką geriems darbams atėjo savaime. „Atėina tas laikas, kai pajauti, kad kažko dar trūksta, jog save „užpildytum“. Tada eini ir ieškai... Visai netikėtai Prienuose atėjau į „Maltiečių“ renginį ir, kaip sakoma, vieną kartą pabandžius, labai sunku sustoti, tad taip ir pasilikau. Šiandien nešiau sriubą seneliui ir galvojau: acūti Dieviui, dar kartą pamatysiu jo šypseną, blizgančias akis, o tos 5 minutės tarpduryje man dovanoja metus emocijų...“

Kai prisidėjau prie „Maltiečių“, negalvojau, jog turėsiu tiek daug įvairių galimybių: stovyklose užsienyje susirenka jaunimas iš visos Europos, dalijasi savo patirtimis, atrandi naujas pažintis, galimybes tobulėti. Tik reikia ateiti pabandyti ir atrasti, kas galbūt tave „veža“, o mane tai „veža“... Kai pradėjau savanoriauti, grupiškai dažnai klausdavo: kodėl tu visa tokia švytinti, kas pasikeitė? Aš jiems ir atsakau: pradėjau savanoriauti... Nieko ypatingo, bet atėjau į tą aurą, kuri mane „veža“: tu nori, eini, darai, kažką pasiimi. Tiesiog ten

Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



esi, kad būtum „pilnas savęs“, – pasakojo savanorė.

Studijų metais su savanoryste susidraugavo ir Prienų krašto savanorių klubo įkūrėja, savanorystės ambasadorė Prienuose Roberta Ažukaitė. Prieš keturiolika metų studentų atstovybėje paragavusi savanorio duonos, dabar veikli moteris savo pavyzdžiu jau yra „užkrėtusi“ daug jaunų žmonių. R. Ažukaitė neslėpė, jog jai pasisekė, kad, būdama studentė, ji atsidūrė, tinkamu laiku, tinkamoje vietoje, kurioje buvo daug jaunų, protingų ir žingeidžių žmonių, į kuriuos norėjosi lygiuotis. Vėliau atsirado didesni projektai, vienas iš jų – socialinė akcija „Darom“, kurios organizatoriai Robertą susirado patys. Išvykus gyventi į Vilnių, R. Ažukaitė tapo visos organizacijos vadove, tačiau kiek vėliau nusprendė grįžti į gimtąjį kraštą, kuriame įsteigė savanorių klubą.

Gražių ir prasmingų iniciatyvų autorė teigė, jog savanorystės kelyje pagelbėjo ir jaunatviškas maksimalizmas. „Norėjosi visur eiti ir viską pabandyti, o su tuo atėjo ir patirtis. Šiuo metu galiu pasidžiaugti, jog per savanorystę esu susikūrusi sau darbo vietą, nes dabar jau užaugau tiek, kad pati galiu organizuoti savanorišką veiklą. Aš savo pavyzdžiu noriu parodyti, kad mėgstama veikla gali tapti tavo darbo vieta, jeigu tu to tikslingai sieksi“, – savo sėkmės istoriją dalijosi R. Ažukaitė, pridurdama, jog savanoriai – tai tarsi šių laikų knygnešiai, kuriantys pridėtinę vertę savo valstybei ir savo miestui.

Visgi savanorystės skatinimui svarbu ne tik žingeidūs žmonės, bet ir parama iš valstybinių institucijų. Diskusijoje dalyvavusi Prienų rajono

savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė atkreipė dėmesį, jog visuomenėje egzistuoja ir neformali savanorystė, kai kas nors pasiūlo savo pagalbą kitam, neįteisindamas to oficialia sutartimi. „Manau, kad didžioji dalis aktyvių žmonių, kurie mėgsta bendravimą, veiklas, iš esmės yra savanoriai. Klausau mergaičių ir galvoju: kada aš pradėjau savanoriauti? Tikriausiai besimokydama 2–3 klaseje, kai reikėjo eiti pas klases draugus ir diktuoti jiems diktantą, kad jie išmokytų geriau rašyti. Arba nueiti sutvarkyti kokią nors parką: vieni tą darydavo mėlai, kiti to nedarydavo. Nuo čia ir prasideda savanorystė. Manau, jog jeigu žmogus aktyvus, tai jis savanoriauja nuo tada, kada pradeda suvokti, ką ir dėl ko jis daro, iki gyvenimo galo. Tiek, kiek jis gali ir kiek sugeba“, – mintimis dalijosi J. Zailskienė.

Paklausta, ar Prienų rajono savivaldybė remia savanoriškas iniciatyvas rajone, Administracijos direktorė teigė, jog savivaldybė skatina bei remia ir sporto, ir jaunimo, ir bendruomenių, kurios taip pat užsiima neatlygintina veikla ir nuveikia neįtikėtinų dalykų, idėjas. „Savivaldybė į tai nežiūri pro pirštus. Žinoma, įtraukti visus 100 proc. į vienokią ar kitokią savanorišką veiklą yra svajonė, bet taip nėra... 10 proc., apie kuriuos kalbėjome, yra oficialūs skaičiai, bet manau, kad tas skaičius realiai yra kur kas didesnis. Pirmiausia, mes savo pavyzdžiu turime rodyti, kad savanorystė yra svarbu, o kai pats tą darai ir palaikai tuos, kurie tą daro, būrys didėja“, – įsitikinusi Administracijos direktorė.

Rimantė Jančauskaitė



Rugpjūčio 29 d. Birštono seniūnijoje,
Galinių sodyboje, Matiešionių kaime
Klojimo teatrų festivalis

„KUR NEMUNO MĖLYNAS KELIAS“

11 val. Klojimo teatrų festivalio „Kur Nemuno mėlynas kelias“ atidarymas.

11.30 val. Kelmės mažasis teatras. M. Gavran „Mano žmonos vyro sugrįžimas“. Rež. Gediminas Trijonis.

13.00 val. Jurbarko kultūros centro K. Glinskio teatras. A. Gailius „Camino vainikas“. Rež. Danutė Budrytė-Samienė.

14.00 val. Kaišiadorių kultūros centro teatras. A. Čechovas „Jubiliejus“. Rež. Jonas Andriulevičius.

15.00 val. Birštono kultūros centro, Birštono vienkiemio teatras. E. Mikulėnaitė „Visada tas pats“. Rež. Beata Klimavičienė.

Visus linksmins Birštono kultūros centro liaudiškos muzikos kapela „Lendrunas“, vad. Algirdas Seniūnas.

Renginys nemokamas

Organizatoriai: Birštono vienkiemio bendruomenė, Birštono kultūros centras



Duosos ir ugnies festivalis
Rugsėjo 19 d.
Kviečiame dalyvauti
duonos gamintojus, prekybininkus, menininkus,
tautodailininkus, amatininkus, ūkininkus

Festivalyje – Lietuvos regionų MUZIEJŲ IR AMATŲ CENTRŲ edukacinės programos; SENIŪNIJŲ KIEMELIAI „Duona kitai“; KNYGŲ pristatymo erdvė; Etninės kultūros akcija VISA LIETUVA ŠOKA; Tautiškos kapelijos SUTARAS koncertas; JUSTINAS TRIO grupės koncertas; UGNIES IR ŠOKIO GRUPĖS „13“ ritualas; Saksofonininko KASPARO BAGDONO dialogas su veisia; Muzikinis LAZERIŲ ŠOU ant vandens; Grupės BIPLAN koncertas.

Dėl leidimų prekintui prašoma kreiptis į Prienų miesto seniūniją iki rugsėjo 14 d.

tel. 8 (319) 52 195, el. p. ruta.laukai@prieni.lt

Leidimų prekintui kaina: 14,00 Eur – juridiniams asmenims, 5,80 Eur – fiziniams asmenims.

Menininkus, tautodailininkus, sertifikuotus amatininkus, kviečiame tapti festivalio dalyviais ir programos metu pristatyti savo kūrybą bei vykdomas etnoklasikas (su galimybe vykdyti savo gaminių prekybą!)

Įsamesnė informacija ir registracija iki rugsėjo 14 d. el. p. info@prienuok.lt, tel. 8 686 94 930

Numatomą mugės pradžia 14.00 val.

Festivalio atidarymas – 16.00 val., uždarymas – 22.00 val.

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

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

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); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketav@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laikraščio 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“.

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

**ALYTAUS
SPAUSTUVĖ**