

# Gyvenimas

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

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

Nr. 73 (10326) \* 2020 m. rugėjo 30 d., trečiadienis

Kaina - 0,45 Eur

## Paba diena

Šiandien – mėnulio prieš-pilnis. Saulė teka 7 val. 16 min., leidžiasi 19 val. 1 min. Dienos ilgumas 11 val. 45 min.

Vardadieniai: šiandien – Bygaila, Bygailas, Bygirda, Bytautas, Byvainė, Gudrė, Jara, Jeronimas, Vera, Veranas, Žymantas, Žymantė, rytoj – Mančius, Mantas, Namgaila, Namgailas, Namgaudas, Remigas, Remigija, Remigijus, Velta, penktadienį – Gervilas, Gervyda, Gervydas, Geržada, Geržadas, Geržadė.

Rugėjo 30 – Tarptautinė vertėjų diena. Šv. Jeronimas.

Spalio 1 – Pasaulinė muzikos diena. Tarptautinė kavos diena.

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

Aptarė ir su darbotvarke nesusijusius aktualius klausimus 2-3 p.

Pristatė naujas galimybes verslui 2 p.

Tiesioginių išmokų prognozės: kas laukia ūkininkų 3 p.

Rudens 4 p. gėrybės keliauja į rūsius ir... konteinerius

Ruduo – peršalimo ligų metas 5-6 p. Sveikos mitybos rekomendacijos 5-7 p.

Fizinis aktyvumas – prevencija Alzheimerio ligai 8 p.

„Apsiuks laikas, ir žmonės vėl vertins tai, kas iš širdies rankomis pagaminta...“ 9-12 p.

Prienų Turguje 10 p.

## Spalio 1 – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena



### Mieli senjorai,

Sveikiname Jus su Tarptautine pagyvenusių žmonių diena. Linkime, kad Jūsų išmintis, sukaupta patirtis ir meilė gyvenimui įkvėptų kasdieniams darbams, o rankų ir širdies šiluma sušildytų kiekvieną, esantį šalia Jūsų.

Kiekvienam iš Jūsų nuoširdžiai spaudžiame ranką ir dėkojame, kad esate kupini šviesių minčių, pasiaukojimo, neblėstančio noro džiaugtis kiekviena diena.

Geros Jums sveikatos, artimuų meilės ir vidinės stiprybės!

Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė Administracijos direktoriė Jovita Tirvienė

ARATC sveikina senjorus, dėkoja jiems ir laukia su staigmenomis

Ruduo džiugina ne tik gausiu derliumi, bet ir gražiomis šventėmis. Vie na jų – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena, minima spalio 1-ąją.

Ta proga Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras sveikina visus senjorus ir nuoširdžiai dėkoja jiems už sąmoningumą, atsakomybę, supratinumą ir geranoriškumą, kuriant visų mūsų gražesnę aplinką, švaresnę šiandieną ir rytdieną.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro specialistai pastebi, kad senjorai yra viena aktyviausių visuomenės grupių, besidominti atliekų rūšiavimui ir jas rūšiuojanti. Esate pavyzdys savo vaikams, vaikaičiams ir visai jaunajai kartai.

Linkédami jums sveikatos, geros nuotaikos, tvarkingų kaimynų, tariame nuoširdų „ačių“ ir spalio 1 dieną Alytaus regiono rūšiavimo centroose visų atliekas atvežusių senjorų lauks malonios staigmenos.

Ačiū, kad tvarkotės!

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras



## Spalio 2 – Angelų sargų arba Policijos diena

### Mieli policijos pareigūnai,

Tarnauti Lietuvai, įstatymui, padėti žmogui, šeimai ir bendruomenei – kilnus policijos pareigūnų pašaukimas ir atsakinga pareiga. Jūsų kasdieninis darbas – kupinas iššukių, kuriuos įveikti reikia ne tik išskirtinio pasirengimo, bet ir drąsos. Ačiū Jums už tai, kad saugote savo krašto žmonių ramybę ir viešąją tvarką, kad kartu galime kurti saugesnę Lietuvą dabarties ir ateities kartoms.

Nuoširdžiai sveikiname Angelų sargų – Policijos dienos proga. Linkime tvirtybės, drąsos ir ryžto. Tegul Jūsų darbus lydi pasitikėjimas savimi, sėkmė ir visuomenės pagarba.

Būkite laimingi, reikalingi ir gerbiami!

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas Administracijos direktoriė Jūratė Zailskienė



## Prasideda 2020–2021 metų gripo sezona

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos specialistai informuoja, kad šią savaitę prasideda 2020–2021 m. gripo sezona. Šis periodas įprastai trunka nuo 40-osios kalendorinės metų savaitės iki 20-osios kitų metų kalendorinės savaitės. Šiuo laikotarpiu padaugėja sergančių gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (UVKTI).

Žmonės painioja gripą su įvairiomis UVKTI. Kaip atskirti?

Užsikrėtusieji gripo virusu suserga staiga (vidutiniškai per 48 val.), kenčia nuo aukštos temperatūros (didesnės nei 38 °C), sauso kosulio, gerklės, galvos ir raumenų skausmo, nuovargio ir silpnumo. Kartais sergeant gripu atsiranda

(Nukelta į 11 p.)

## Profesinės šventės proga pagerbė rajono socialinius darbuotojus

Rugėjo 28 dieną Prienų globos namuose apsilankė Prienų rajono vadovai pasveikino kolektyvo narius su Socialinių darbuotojų diena, meras Alvydas Vaicekauskas savo padėką skyrė socialinei darbuotojai Laurai MITRULEVIČIENEI. Meras paskelbė, kad šiemet Geriausio Prienų rajono savivaldybės socialinio darbuotojo nominaciją pelnė Globos namų socialinė darbuotoja Angelė Baliūnienė – jai buvo įteiktas diplomas ir piniginė premija. Tokiu garbingu kolektyvo narės įvertinimu pasidžiaugė, padėkojo už gerą darbą įstaigos direktoriė Inga Barkauskienė ir kolektyvo nariai.

Angelė Baliūnienė socialine darbuotoja Globos namuose dirba vienuolika metų. Baigusi Kauno kolegiją ir Klaipėdos universitete įgijusi socialinio darbo diplomą, pagal profesiją kurį laiką nedirbo. Prienų rajono savivaldybėje ējo administracijos sekretorės pareigas, buvo laimėjusi konkursą pareigoms Socialinės paramos skyriuje. Galiausiai nusprendė, kad jos pašaukimas būti arčiau pagalbos reikalingų žmonių, dalinti jiems meilę ir šilumą. Ir tai buvo pats geriausias jos sprendimas. Socialinė darbuotoja Angelė pripažino, kad darbas su žmonėmis nėra lengvas, bet, ko gero, maloniusias, nes grąžą gauni iš karto – per žmonių gerumą ir šypsenas. Nors, kaip šeimoje, pasitaiko įvairių situacijų, bet, sako ji, labiausiai atsimena geri padėkos žodžiai. Angelė Baliūnienė parastai sukasi tarp trijų dešimčių globojamų gyventojų, tačiau sako neskirstanti įstaigos gyventojų, neatsisakanti jiems padėti – visi jai yra savi. Ji pabrėžia, kad socialiniam darbe yra svarbus kolektyvo sutelktumas: „Visi kartu mes galime daugiau.“

Pasak A.Baliūnienės, kiekvienam žmogui yra svarbu, kad jo darbas ir pastangos būtų įvertintos, todėl ši Socialinių darbuotojų diena – jai išskirtinė.

Prienų globos namų direktorė Ingos Barkauskienės teigimu, socialinė darbuotoja A.Baliūnienė verta pa-skatinimo ir ją apibūdino, kaip labai tolerantišką, atsi-davusią savo darbui ir gyventojų mylimą darbuotoją, pasi-

Dalia Lazauskienės nuotraka



Meras A.Vaicekauskas sveikina Geriausia Prienų rajono socialinė darbuotoja pripažintą A.Baliūnienę.

žyminią kūrybiškumu ir grožio pojūčiu. Prieš kiekviennes šventes socialinė darbuotoja pasirūpina puoštėmis, jomis papuošia visas Globos namų erdvės.

Kaip sakė direktorė, Globos namuose Socialinių darbuotojų diena paminėta praėjusį penktadienį. Vidiniame įstaigos kiemelyje vykusioje šventėje buvo pagerbtai socialiniai darbuotojai, jų padėjėjai, užimtumo specialistai, asmeninės asistentai. Įstaigoje socialinė darbą – nuo kasdienės priežiūros iki sociookultūrinės veiklos – dirba 33 darbuotojai. Direktorė juos pasveikino su profesine švente, kiekvienam įteikė po padėką už tai, kad pandemijos laikotarpiu paslaugos Globos namų gyventojams buvo teikiamos nenutrūkstamai.

Socialinių darbuotojų diena paminėta ir Prienų socialinių paslaugų centre, seniūnijoje ir kituose kolektyvuose.

„Gyvenimo“ informacija

**Tarybos posėdis**

Dalė LAZAUSKIENĖ

# Aptarė ir su darbotvarke nesusijusius aktualius klausimus

Rugsėjo 24 d. vykusiame Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje išnagrinėta ir patvirtinta 19 sprendimo projektų, du klausimai – dėl „Revuonos“ pagrindinės mokyklos didžiausio leistino pareigybų skaičiaus patvirtinimo ir Silavoto Davatkyno bendruomenės dalyvavimo projekte – iš darbotarkės išbraukti. Kaip įprastai, Tarybos narai diskutavo ir su darbotvarke nesusijusiomis temomis.

(Nukelta į 3 p.)



Autorės nuotrauka

## Pasirašyta ERASMUS+ programos projekto įgyvendinimo sutartis

Rugsėjo 25 d. Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė ir visų Prienų rajono bendrojo ugdymo mokyklų bei lopšelių-darželių vadovai pasiraše ERASMUS+ programos projekto „Mokymuisi palanki aplinka: nuo poreikio link poveikio“ vykdymo konsorciumo sutartį.



Projektą parengė ir kartu su mokyklomis įgyvendins Švietimo ir sporto skyrius, ieškodamas naujų galimybių pagerinti mokinijų savijautą klasėse. Projekto finansuoja Europos Sajunga, jam skirta 146 301,00 Eur dotacija. Projekto tikslas – sukurti mokinijų mokymuisi palankią mokyklų emocinę aplinką sudarant sąlygas konsorciumo nariams igyti

reikiamų žinių ir įgūdžių tenkinti nepalankaus socialinio, ekonominio, kultūrinio konteksto nulemtus mokinijų poreikius.

Projeketas bus įgyvendinamas nuo 2020 m. gruodžio 31 d. iki 2022 m. gruodžio 30 d. Jo metu 66 projekto dalyviai (vadovai, mokytojai, klasės auklėtojai, pagalbos mokiniai specialistai) turės galimybes daly-

vauti savaitės trukmės kursuose Graikijoje, Ispanijoje, Italijoje, Kroatijoje, Portugalijoje ir Slovėnijoje. Iš kursų parsivežtas mokyklų emocinės aplinkos gerinimo idėjas jie įgyvendins savo mokyklose.

**Prienų r. savivaldybės informacija**

Bendrai finansuojama pagal Europos Sajungos programą „Erasmus+“

**Verslas**

## Pristatė naujas galimybes verslui

Rugsėjo 23 dieną Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų (PPAR) Prienų atstovybė pakvietė rajono verslininkus į Atvirų durų dieną, kurioje buvo pristatyti rūmų veiklos ir teikiamos paslaugos, pranešėjai pasidalino ekonominėmis įžvalgomis, susijusiomis su COVID-19, ir galima sprendimais verslui.

Renginio dalyvius pasveikinės Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas akcentavo narystės Kauno PPAR naudą. Jo teigimu, asocijuotos struktūros veiklų aktyvinimas Prienų rajone yra labai svarbus, stiprinant verslo ir savivaldos bendradarbiavimą, o jų siūloma pagalba, idėjos bei narių bendros veiklos Prienų krašto verslininkams gali atverti naujų galimybių.

Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų viceprezidentas, Šakių atstovybės vadovas Arūnas Tarnauskas dar neprisijungusius verslininkus kvietė tapti didžiausios Kauno ir Marijampolės regionų verslo bendruomenės dalimi.

Kauno PPAR vienija įvairių verslo sektorių, kuriuose dirba beveik 42 tūkst. darbuotojų, atstovus, 30 proc. iš jų yra gamintojai. Tarp rūmų narių daugiausia yra smulkų ir vidutinių įmonių, bet rūmų veikloje dalyvauja ir tokios stambios įmonės, kaip AB

„Lifosa“ ir AB „Achema“.

Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Verslo atstovavimo skyriaus vadovė Daiva Vyšniauskienė papasakojo, kaip rūmai atstovauja verslo interesams nacionaliniu ir tarptautiniu lygmenimis. Rūmai dalyvauja 86 darbo grupėse ir tarybose, rengia apskritijoje stalą diskusijas su rajonų ir šalių valdžios atstovais dėl verslo aplinkos formavimo, organizuoja debatus, verslo pusryčius atstovybėse, teikia konsoliduotą verslo poziciją teisėkūros klausimais, pasiūlymus dėl mokesčių lengvatų, o pastaruoju metu siūlo sprendimus dėl įvairių verslo problemų, susijusių su pandemija ir kt. D. Vyšniauskienė paragino Prienų rajono verslininkus kurti Verslo tarybą, per kurią galés spręsti rūpimus klausimus.

Ji taip pat pristatė projektą „Pramonos verslui sistemos akceleravimas (ACCESS)“. Tikimasi, kad šis naujas projektas prisidės prie verslo

kūrimo, vystymo, inovacijų reginiose bei bendradarbiavimo tarp institucijų gerinimo. Norintieji kurti ar plėsti savo verslus galės kreiptis dėl konsultacijų, jiems bus pataria ma, kaip išgyrinti verslo idėją, pa sirinkti tinkamą verslo modelį, jie bus kviečiami dalyvauti mokymuose bei interaktyviuose internetiniuose kursuose.

Apie rūmų bendruomenę, veikiančius klubus, organizuojamus renginius ir „Narys – nariui“ programą susirinkusiems pasakojo Verslo bendruomenės skyriaus vadovė Vera Mileikiene.

Švietimo ir mokslo skyriaus specialistė Greta Šimukauskaitė pristatė Erasmus tarptautinių mainų galimybes jauniesiems verslininkams bei Pameistrystės, mokymosi darbo vietoje, programą.

Tarptautinių ryšių ir protokolo skyriaus vadovė Agnė Jaraitė pasidalino informaciją, kaip rūmai vers-

**In memoriam**  
Benigna Bernatavičienė  
(1931–2020)



2020 metų rugsėjo 22 dieną nenumaldomas laikas į Amžinybę išsivedė Benigną BER-NATAVIČIENĘ, ilgametę Jiezno vaikų lopšelio-darželio vedėjā – žmogų, šiai vienintelei darbovie tiei ir Jiezno vaikams atidavusį didžią savo gyvenimo dalį.

Benignos Visockaitės-Bernatavičienės gyvenimo kelias prasidėjo 1931 metais sausio 1 dieną šviesiame Dzūkijos krašte, Leipalingyje. 1952 metų pradžioje baigusi pirmuosius ikimokyklinio ugdymo kursus, energinga, atkakli ir darbštis vos dvidešimt vienerių mergina pradėjo dirbtį ką tik įkurtame Jiezno rajono vaikų darželyje ir po pusmečio jau buvo paskirta jo vedėja. Buvusios bendradarbės prisimena jos darbštumą, net pedantišką reiklumą sau ir kitiems, tačiau pabrėžia, kad dirbtī nebuvo sunku: vedėja gerbė savo darbuotojus, visada tardavosi su jais, buvo labai taktiška. Jiezno vaikų lopšelis-darželis buvo giriamas už gražiai sutvarkytą aplinką, parengtas ugdymo priemones. Kai 1974 metais išstaiga persikelė į naujas erdvią patalpas, vedėjai drauge su kolegėmis teko nemažai paplušėti, kol varganą jos būtų praturtino baldais, naujomis ugdymo priemonėmis. Teko ir dažyti, ir tapetuoti, o kiek kartą net į kitas šalis riedėjo pačios vedėjos ar darželio auklėtojų automobiliai, kad parvežtų darželiui šviestuvus, užuolaidas, kad darželis taptų jaukiais namais šimtui keturiadasėimčiai Jiezno vaikų.

Taip ir prabėgo 49 metai – beveik pusė amžiaus. 2001 metų rugpjūtį išeidama į užtarautą polisi, vedėja sakė: „Nereikalavau iš auklėtojų, kad suteiktų vaikams išskirtinių žinių, tik prašiau apgaubti šiluma, rasti būdą švelnumu paveikti labiau išdykusius. Sakiau, kad auklėtojos su visais vaikais elgtusi kaip su savais“. Nuoširdus darbas neliko nepastebėtas ir neįvertintas: Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija ne kartą ilgametę vedėja apdovanojo Garbės ir padėkos raštais, o išmyluoti, šiluma apgaubti darželį lankę vaikai ir jų téveliai (nemaža dalis patys auginti tų pačių rankų) ir dabar prisimena darželio vadovės rūpestį. Tiesa, ne visi jie žinojo, kad per tuos ilgus metus, gražiai nugyventus Jiezne, jų darželio vedėja buvo ir puiki šokėja, dainininkė, daug metų dainavusi Prienų rajono mokytojų chore, šauni artistė, kartu su vyru Anatolijumi vaidinusi jo ir kitų režisuotuose spektakliuose.

Atsakingas darbuotojas, kūrybingas ir šiltas žmogus, rūpestinga žmona ir mama – tokia buvo Benigna Bernatavičienė, kartu su dabar jau šviesios atminties vyru Anatolijumi nugyvenusi darinė šeimos gyvenimą, gražiai užauginus dukrą Jadvygą ir sūnū Henriką, visada jais labai didžiavusis.

Tikėkim, kad laikas nenune į užmarštį šio žmogaus atminimo: išbarstyto gerumo sėkleslės vis dygs ir darys šitą pasauli šviesesnį, kaip tai per gyvenimą darė Benigna Visockaitė-Bernatavičienė.

Jiezno gimnazijos bendruomenė



lininkams gali padėti susirasti verslo partnerių užsienyje, pateikė sekminę tokio bendradarbiavimo pavyzdžių.

Atvirų durų dienos svečias SME Finance vyriausasis ekonomistas Aleksandras Izgorodinas kalbėjo

šiuo metu labai aktualia tema „Pasaulio ekonomika po pirmos Covid-19 bangos. Kada tikėtis Lietuvos ekonomikos atsigavimo?“. Jis pateikė nemažai naudingų įžvalgų verslui apie ekonominę situaciją Lietuvoje ir pasaulyje, pasidalino gana op-

timistinėmis prognozėmis apie pandemijos antrosios bangos plitimą ir jos poveikį atskiriems ūkio sektoriams.

SME Finance pardavimų projektų vadovas Egidijus Bubelė pristatė COVID-19 skatinimo plano priemones Lietuvos verslui.

Renginio metu verslininkams buvo atsakyta į jiems rūpimus klausimus, jie pakiesti aktyviau burtis į Kauno PPAR Prienų atstovybę.

**Gyvenimo“ informacija**  
Dalės Lazauskiene's nuotraukos

# Aptarė ir su darbotvarke nesusijusius aktualius klausimus

(Atkelta iš 2 p.)

## Parūpo, ar pagerintos ugniagesių darbo sąlygos

Tarybos narys **Audrius Narvydas**, beje, ne vienintelis gavęs Lietuvos profesinės sąjungos „Sandrauga“ išplatintą laišką dėl Valstybinės darbo inspekcijos užfiksuotų pasibaisėtinų darbo sąlygų, kuriose dirba Stakliškių ugniagesiai, teiravosi mero, galbūt į tai derėtų reaguoti ir Tarybos nariams. Teisės, personalo ir civilinės metrikacijos skyriaus vedėjos **Vytutės Draugelytės** teigimu, iš Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos viršininko **Jono Kvietausko** gautas paaiškinimas, kad Darbo inspekcijos reikalavime nurodymai darbuotojų sveikatai, saugai ir būties sąlygas reglamentuojančių išstatymų pažeidimai ištasyti. Nelegalaus darbo atvejų nebuvu nustatytu. Išvadžiui kolektyvinėje darbo sutartyje numatyti išpareigojimai dėl papildomų dienų suteikimo.

## Pažadai, duoti gydymo ištaigoms, dar neištešeti

Svarstant, ar duoti leidimą Prieinė ligoninei išsigiti tarnybinį lengvajį automobilį, reikalingą ne tik administracijos, bet ir kitų darbuotojų poreikiams, tyrimu vežiojimui, A.Narvydas panoro išsiaiškinti, ar tiesa,

jog ligoninė iki šiol negavo Vyriausybės žadėtų kompensaciją už išlaidas, patirtas per pirmąjį koronaviruso bangą.

Pasak ligoninės direktorės **Jūratės Milaknienės**, patirtos išlaidos siekia maždaug 44 tūkst. eurų, jos neapmokėtos ne tik Prienų, bet ir kitoms gydymo ištaigoms. Visgi, kaip sakė direktorė, medikai, dirbę COVID-19 grėsmės sąlygomis, be paskatinimo neliko. Ištaigos veiklos finansiniai rodikliai yra teigiami, todėl 84 darbuotojams, iš ištaigoje dirbančių 210, už darbą pavojingomis sąlygomis skirti 15 proc. priedai, geruž atlyginimai didinti 9 proc., todėl šiuo metu beveik pusei darbuotojų mokamas 24 proc. didesnis darbo užmokestis. Bet, J. Milaknienės teigimu, yra kita problema. Kadangi karantino laikotarpiu buvo aprabota veikla, dvi savaitės dėl būtinybės darbuotojams izoliuoti buvo uždarytas Reabilitacijos skyrius, ištaiga suteikė ir daug mažiau paslaugų – ambulatorinių paslaugų apimtis siekia 80 proc., o stacionarių – 70 proc. Dėl šios priežasties ištaiga už praetą laikotarpij negaus kas mėnesį mokamos vienos dyliktosios sumos, kuri buvo skiriama prieš karantiną. Kaip sakė ištaigos vadovė, jai kartu su rajono meru Vilniuje nepavyko irodyti, jog ištaiga neįvykdė paslaugų plano dėl pateisinamų priežascių.

## Nauji išstatai – naujas ir vadovas?

Tvirtinant naujus Prienų meno mokyklos nuostatus, Švietimo ir sporto skyriaus vedėjo buvo paklausa, kodėl taip ilgai mokykla neturi nuolatinio vadovo. **Rimvydas Zailkas** informavo, jog paskelbtas jau ketvirtas konkursas Meno mokyklos direktoriaus pareigoms užimti, o ankstesni neįvyko, nes neatsirado tinkamą kvalifikaciją turinčių pretendentų.

## Tvarkyti pasirinktas Naravų piliakalnis

Tarybos narai pritarė projektui „Naravų piliakalnio taikomieji tyrimai (archeologiniai tyrimai), apsaugos priemonių nuo mechaninės erozijos išrengimas, tvarkomieji statybos darbai“. Jo metu, be piliakalnio tyrimo ir tvarkybos darbų, taip pat bus pastatyta informacinis stendas ir rodyklės, išrengti laiptai, pėsčiųjų takai, laužavietė, užtvarai. Šio projekto išvendinimui lėšų tikimasi gauti iš Kultūros ministerijos, neužkirstas kelias ir kitų finansavimo šaltinių paieškai. A. Narvydui kilo klausimas: kodėl iš visų rajono piliakalnių tvarkyti buvo pasirinktas būtent šis. Jam norėtusi, jog Savivaldybė sudarytų bendrą piliakalnių tvarkybos planą, nustatytų šių darbų

ijkainius. Klausimą pristatės Kulūros, turizmo ir jaunimo skyriaus vedėjas **Rimantas Siugždinis** teigė, jog pasirinkimo kriterijai keli: nuo piliakalnio atsiveriantis išskirtinis Nemuno kilpos vaizdas; šalia bus nutiestas dviračių takas, vedantis iš Prienų miesto į Vazgaikiemį; ši maršrutą pamégė masinio žygio „Trenkturas“ žygeiviai; piliakalnis lankomas, todėl nesant parengtos infrastruktūros, jo šlaitai ardomi.

## Deleguota Žemės ūkio skyriaus vedėja

Po ilgų ginčų, kandidatūrų aptarimovieno balso persvara (11 prieš 10) į Pietvakarių Lietuvos žuvinių kystės regiono vietos veiklos grupės valdybą deleguota Žemės ūkio skyriaus vedėja **Aušra Tamošiūnienė**. Anksčiau joje dirbo **Donatas Šimukonis**.

## Savivaldybei leista skolintis

Posėdyje patvirtinti savivaldybės 2020 m. biudžeto pakeitimai, leista imti iki 1,5 mln. Eur trumpalaikę paškolą iš Finansų ministerijos būtingiausiomis Savivaldybės išlaidomis finansuoti. Finansų skyriaus vedėjos **Jurgitos Čerkauskienės** teigimu, Lietuvoje paskelbus ekstremalią padėtį, iškilo rizika, kad Savivaldybė nesurinkis patvirtintų biudžeto pajamų ir susidurs su apyvartinių lėšų trūku-

mu bei negalės tinkamai vykdyti savo išpareigojimų pagal patvirtintą biudžeto išlaidų planą. Paskolos lėšos bus naudojamos būtingiausiomis Savivaldybės išlaidoms finansuoti: darbo užmokesčiui, prekių ir paslaugų išsigijimo išlaidoms.

## Gelės išsigityti terminuotus autobuso bilietus

Tarybos sprendimu nustatyti važiavimo Prienų rajono vietinio reguliaraus susisiekimo maršrutais terminuoti bilietai.

Numatyta galimybė išsigityti dvių rūsių terminuotus bilietus (galiojančius visomis mėnesio dienomis ir galiojančius tik darbo dienomis) su 50 proc. dydžio nuolaida. Terminuotus bilietus bus galima išsigyti Prienų autobusų stoties kasoje.

Taip tikimasi paskatinti gyventojus, ypač kasdien važiuojančius į darbą, dažniau naudotis visuomeniniu transportu. Trims maršrutams – Nr. 6 Prienai – Užgirėlis per Jiezna, Kašonis, Žideikonis; Nr. 9 Prienai – Balbieriškis per Paprūdžius; Nr. 12 Prienai – Veiveriai per Klebiški, Lizdeikius – terminuoti bilietai nebus parduodami, nes šiaiš maršrutais autobusai važiuoja du – tris kartus per savaitę. Tarybos sprendimas išgalius 2020 m. lapkričio 1 d.

Tarybos posėdyje taip pat buvo priimti ir kiti būtini sprendimai.

# Tiesioginių išmokų prognozės: kas laukia ūkininkų

**Artėjant naujam Europos Sąjungos finansiniams laikotarpiui, žemdirbiai itin domisi tiesioginių išmokų (TI) Lietuvos ūkininkams skaičiavimo formule 2021–2027 metais. Žemės ūkio ministerija (ŽŪM) pristatė socialiniams partneriams planą, kaip galėtų būti skirstomos tiesioginės išmokos Lietuvos ūkininkams naujuoju laikotarpiu (2021–2027 m.). Svarbu pažymėti, kad galutinis sprendimas dėl išmokų plano nėra priimtas, todėl išmokų dydžiai gali keistis. Nepaisant to, strateginės kryptys aiškėja. Tiesioginių išmokų prioritetenėmis sritimis bus laikomi vidutiniai šeimos ūkiai, jauni ūkininkai, besitraukiantys žemės ūkio sektorui, perdirbimais ir apsirūpinimas žemės ūkio produkcija.**

## Prieš planuodami atliko tyrimą

Prieš ministerijai rengiant TI planą, Lietuvos agrarinis ekonominis institutas (LAEI) atliko ūkijų pelningumo vertinimą. Tyrimo metu buvo aiškinamas, kokio dydžio ūkiai Lietuvoje yra pelningi, kokie – nuostolingi. Skaičiuota, kokių ūkijų šalyje yra mažiausiai, kokių ūkio šakos traukiasi, kurioms reikia padėti.

ŽŪM parengtame plane teigiamai pokyčiai laukia smulkių ir jaunujujų žemdirbių, lengvesnės sąlygos numatomos ūkininkaujančiems ekologiškai. Turėtų didėti susietoji parama pieninių karvių laikytojams, auginantiems daržoves atvirame grunte, išmokos galimai bus skiriamos auginantiems riešutmedžiui.

Siekiamai didinti ūkininkų konkurencingumą, ypač nedidelių, kuriems ūkininkavimas yra pagrindinė veikla ir pragyvenimo šaltinis.

Kaip paaškėjo iš LAEI tyrimo, remiantis ūkijų apskaitos duomenimis, ūkiai iki 10 ha yra salyginai pelningi (didžioji prekių iki 10 ha ūkijų dalis – pelningi), o peržengus 10 ha ribą, pelningumas krinta, jie dirba nuostolingai. Pelningai dirba tik gerokai

didesni – valdantys 100, 110 ha, o labai pelningais laikomi dirbantys 150 ha ir daugiau. Tokią pačią tendenciją atspindėjo ir produkcijos kreivė: iki 10 ha ji didesnė, vėliau mažėja, o gerokai padidėja tik nuo 150 ha. Būtent tokį ūkijų, valdančių iki 90 hektarų, Lietuvoje yra daugiausia – jie sudaro 90 proc. visų Lietuvos ūkijų.

## Siūloma atkreipti dėmesį į smulkiuosius ir jaunuosius ūkininkus

Atsižvelgiant į tai, kad dauguma ūkijų Lietuvoje yra vidutiniai ir būtent efektyvumas yra prasčiausias, tiesioginių išmokų perskirstymo plane ypatinges dėmesys atkreiptas į ūkius iki 100 ha. Išmokos naujajame pasiūlyme išdėliotos taip, kad jos padėtų smulkiems ūkiamas pradėti dirbtį pelningiau. Išmoką už pirmuosius hektarus siūloma mokėti ne už pirmuosius 30 ha, o už pirmuosius 50 ha. Tai reiškia, kad už kiekvienu hektarą ūkininkas vidutiniškai gautų 76 papildomus eurus. Pagal naujajį planą, išmokos turėtų būti mokamos laiptuotai, už pirmus 10 ha būtų mokama 65 eurai už hektarą, už 11–20 ha – 74 eurai už hektarą, už 21–30 ha – 87 eurai už hektarą, o 99 eurai už hektarą būtų skiriamai ūkiam, kurie dirba nuostolingiau-



**Jei bus patvirtintas naujas tiesioginių išmokų planas, didesnių išmokų sulaiks besitraukiantys žemės ūkio sektorui, vidutiniai šeimos ūkiai, jaunieji ūkininkai.** Ričardo PASILIAUSKO nuotrauka

siai – nuo 31 iki 50 hektarų dydžio. Toks laiptavimas nulemtų, kad didesnes išmokas pajauustum ūkininkai, dirbantys iki 108,4 ha, arba 95,8 proc. visų Lietuvos ūkio subjektų.

Palankios permainos numatomos jauniesiems ūkininkams, kurių Lietuvoje, pasirodo, mažėja. Veiklos esami nenutraukia – keičiantis ūkininkų amžiui, jie praranda jaunuujų statusą. Problema yra naujų jaunuujų ūkininkų išitraukimas į žemės ūkio veiklą ir nedidelės ūkijų apimtys – vidutiniškai jaunieji ūkininkai valdo 32 ha, bet naujai ateinančių jaunų ūkininkų vidutiniai plotai nesiekia ir 10 ha. Dėl to tiesiogines išmokas jauniesiems ūkininkams siūloma nuo 54 eurų didinti iki 173 eurų už hektarą ir planuojama jas mokėti nebe penkerius, o septynerius metus, mokant už 50 ha (šiuo metu mokama už 90 ha).

## Daugiau skirtų pienininkams ir daržininkams

Permainos pasiūlytos skirstant susietają paramą, kuria siekiama ūkiam, palaikyti bei paremti besitraukian-

čias žemės ūkio šakas. Didelis dėmesys skirtas šeimos ūkiam, kuriuose melžiamos pieninės karvės. Nebūtina turėti kelių šimtų melžiamų karvių, kad ūkis būtų pelningas. Remiantis skaičiavimais, užtenka 25 karvių, kurios, jei ūkininkaujama protingai, iš žaliavinių pieno leidžia išlaikyti šeimą. Todėl išmokos už pienines karves vidurkį nuo 119 siūloma didinti iki 180 eurų. Melžiantiems iki 10 karvių išmoka už karvę naujuoju tiesioginių išmokų laikotarpiu siektų 156 Eur, laikantiems nuo 11 iki 50 raguočių – priklausytų 208 eurai už karvę, auginantiems nuo 51 iki 150 karvių už karvę būtų skiriamos 260 eurai. Ūkyje, kuriame laikoma 151 karvė ir daugiau, kiekvienam galvijui, pradedant nuo 151, būtų skiriamos 130 eurai, o visiems kitiemis – atitinkamai pagal laiptus.

Susietojai parama palaiko ir daržovių bei vaisių augintojus, todėl auginantiems atviro grunto daržoves vietoj 180 siūloma mokėti 500 eurų už hektarą, o vaisių augintojams parama nuo 237 eurų už hektarą kils

Užs.Nr.52



# Mokyti(s) su parama lengviau

Informacinių visuomenės ir technologijų amžiuje žinių bei įgūdžių, išgytų mokykloje ar universitete, visam gyvenimui nepakanka. Norint prisitaikyti, išlikti konkurencingam besikeičiančiam pasaulyje, reikia nuolat tobulėti. Svarbu kompleksinės žinių – ne tik teorija, bet ir praktika.

Semtini žinias ir gerinti įgūdžius būtina visiems. Ūkininkams, miškininkams bei regionų gyventojams taip pat, nes žemės ūkio sektorius technologijos vystosi taip pat greitai, kaip ir visuose kituose. Gera žinia ta, kad žemdirbiams skirtų parodomųjų bandymų rengimo (įrengimo ir vykdymo), seminarų, lauko dienų ir kitokių informavimo renginių organizavimą remia Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) priemonės „Žinių perdavimas ir informavimo veikla“ veiklos sritis „Parama parodomiesiems projektams ir informavimo veiklai“ (toliau – Prie-

I ja pretenduoti kviečiamos mokslo ir studijų institucijos, profesinio mokymo įstaigos, kiti juridiniai asmenys, turintieji teisę vykdyti formalūjį profesinį mokymą bei informavimo renginių dalyviai – ūkininkai, jų partneriai, ūkio darbuotojai, kiti fiziniai ar juridiniai asmenys, užsiimantys žemės, mais-



„Parama parodomiesiems projektams ir informavimo veiklai“ siekiama paremti studijų ir mokymo organizacijas bei įstaigas, kurios organizuoja mokymus, skatinančius žinių perteikimą ir inovacijas žemės ūkio, miškininkystės sektoriuose ir kaimo vietovėse.

Ricardo PASILIAUSKO nuotrauka

to ar miškų ūkio veikla, įregistruę valdą Lietuvos Respublikos žemės ūkio ir kaimo verslo registre, taip pat kaimo vietovėse ūkine veikla užsiimantys žemės valdytojai, labai mažų, mažų ir vidutinių įmonių darbuotojai, tradiciniai amatiniukai.

## Skatinti konkurencingumą ir inovacijų diegimą

Mokymo įstaigos kviečiamos pretenduoti į „Paramą parodomiesiems projektams ir informavimo veiklai“ ir organizuoti tokius mokymus, kurie skatintų inovacijas žemės ūkio ir miškininkystės sektoriuose ir kaimo vietovėse, didintų žemės ūkio veiklų gyvybingumą ir

konkurencingumą, skatintų inovacines ūkių technologijas ir tvarų miškų valdymą. Vis labiau aktualios tampa maisto tiekimo grandinės, todėl mokslo ir studijų įstaigoms, pretenduojančioms į priemonę, siūloma rengti mokymus apie žemės ūkio produktų perdirbimą ir rinkodara, grynų gerovę ir rizikos valdymą žemės ūkio sektoriuje.

Sveikintinos paskaitų temos, skatinančios socialinę įtrauktį, skurdo mažinimą ir ekonominę plėtrą, bendradarbiavimą ir žinių bazės vystymą kaimo vietovėse. Taip pat aktualios ūkių ekonominės veiklos rezultatų gerinimo temos, studijos apie miškininkystės ekonominės vertės didinimą ir miško plotų plėtrą,

## Svarbu aplinkosauga ir tvarus vystymasis

Vis garsiau kalbant apie aplinkosaugos problemas, paskaitose, kurias mokymo įstaigos ryžtusi vesti pretenduodamos į „Parama parodomiesiems projektams ir informavimo veiklai“, laukiamos biologinės įvairovės atkūrimo, išsaugojimo ir didinimo, dirvožemio erozijos prevencijos ir dirvožemio tvarkymo gerinimo, žemės ūkio išmetamų šiltnamio efekta sukeliančių duju ir amoniako kiekio mažinimo temos. Aktualios studijos apie ekosistemų atkūrimą, išsaugojimą ir gerinimą žemės ūkyje bei miškininkystės sektoriuje, efektyvų ištaklių naudojimą ir perėjimą prie klimato kaitos neprisidedančių technologijų.

Siekama, kad tokiuose mokymuose ir praktiniuose užsiėmimuose dalyvavę žemdirbiai, miškininkai ir kaimo gyventojai gebėtų ir norėtų savo profesinėje veikloje diegti bei kurti inovacijas, jiems rūpėtų aplinkos išsaugojimas ir tvari plėtra, klimato kaitos švelninimas.

Svarbu paminėti, kad, atsižvelgiant į situaciją dėl pandemijos, mokymai gali būti organizuojami ne tik tiesioginio kontakto su paramos gavėjais būdu, bet ir įvairiais nuotoliniais būdais.



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRAI:  
EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES

## Maksimali paramos suma – net 150 tūkst.

Užsiimti mokymu minėtomis temomis organizavimui verta, nes paramos suma vienam projektui gali siekti net 150 tūkst. Eur. Gera žinia ta, kad tinkamomis finansuoti gali būti 100 proc. tinkamų finansuoti projekto išlaidų. Tokiomis išlaidomis laikomi atsiskaitymai už mokymams reikalingus daiktus, paslaugas ar darbus, pavyzdžiui, patalpų įrangos nuoma, kanceliarinių prekių įsigijimo išlaidos, atlygis už parodosmojo bandymo darbus ir pan.

Susidomėjusios parama ir pagėjos anksčiau aptartomis temomis mokymus vesti mokymo organizacijos paraškas priemonėi kviečiamos teikti Nacionalinės mokėjimo agentūros Kaimo plėtros ir paramos regionams departamento teritoriniams paramos administruavimo skyriams. Paraškų laukia iki spalio 30 dienos. Pareiškėjai šias paraškas turi pateikti asmeniškai, per įgaliotą asmenį, pašto kurjeriu arba registruotu paštu.

Daugiausia šansų tradiciškai turi tie pareiškėjai, kurie surenka daugiausia balų, o jie skiriami atsižvelgiant į pareiškėjo patirtį įgyvendinant panašius projektus, numatomu suformuoti mokomų grupių skaičių, mokomų temų parinkimą.

Užs.Nr.53



# Rudens gėrybės keliauja į rūsius ir... konteinerius

**Ruduo – metas, kai iš sodų, daržų, miško į namus nešame visokiausias gėrybes. Nemaža dalis jų atsiduria ir atliekų konteineriuose.**

Nukritę obuoliai, vartojimui netinkami kiti vaisiai ar daržovės keliauja į kompostavimo ir maisto atliekų konteinerius. Kompostavimo konteinerius turi žmonės, gyvenantys mažesniuose miesteliuose, gyvenvietėse, maisto konteineriais aprūpinti miestų gyventojai.

Miestuose, ypač prie daugiaučių namų dar pasitaiko, kad sodo ir daržo atliekos išmetamos kartu su mišriomis atliekomis, o kai kas neatsispiria pagundai numesti jas prie konteinerių ar netoli jų, taip pridarydami netvarkos ir rūpesčių.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro (ARATC) kontrolieriai, nuolat vykdantys konteinerių ir jų aikštelėlių priežiūrą, jau yra nustatę ne vieną pažeidėją ir duomenis perdarvę savivaldybei, kurios atstovai priums sprendimus dėl administracinio poveikio priemonių taikymo.

Tačiau, kaip pastebi ARATC specialistai, sodo ir daržo atliekas daugelis gyventojų rūšiuoja pakankamai gerai. Dėl netinkamo jų tvarkymo kyla gerokai mažiau problemų nei dėl kitų rūšių atliekų.

ARATC rūšiavimo centrų veiklos organizavimo padalinio vadovas Linas Brazauskas sako, kad kompostavimo aikštelėmis gyventojai jau yra įprate naudotis – ijas veža įvairiausią augalų liekanas, obuolių išspaudas, pjuvenas, lapus, nugenerētas medžių šakas.

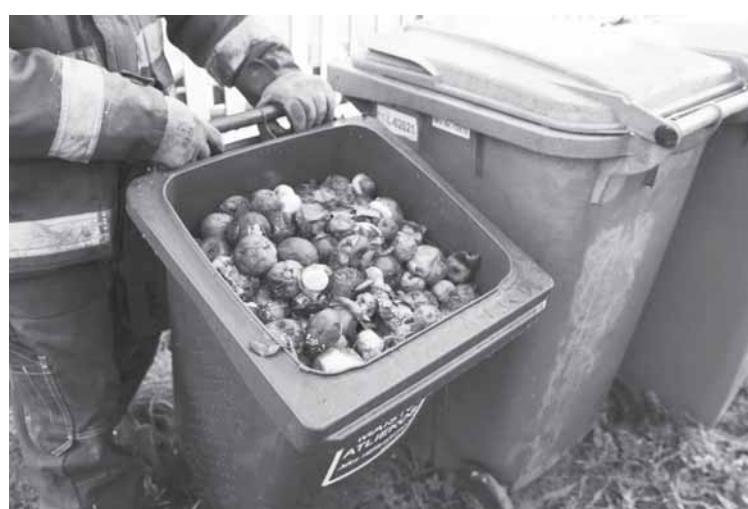
Surinktos kartu su maisto atliekomis sodo ir daržo atliekos patenka į biologinio apdorojimo įrenginius ir tampa žalia energijai gaminti. Į maisto atliekų konteinerius galima mesti ir sugrėbtus medžių lapus, žolę, išrautus gėles. Tačiau jei tokią atliekų susidaro dideli kiekiai, jas reikia vežti į kompostavimo aikštelės.

Regioniečiai septynios kompostavimo aikštelės, kuriose surenkamu žaliųjų atliekų kiekiai kasmet auga – pernai jose surinkta daugiau kaip 8 tūkst. tonų žaliųjų atliekų.

I kompostavimo aikštelės atgabentos medžių šakos čia smulkinamos, iš jų gaminamos medžio drožlės, kurios naudojamos įvairioms reikmėms: energijai, biokurui gaminti, kompostavimo kaupams.

Iš pernai aikštelėse surinktų biologiskai skaidžių atliekų (lapų, žolės) buvo pagaminta 3400 tonų komposto. Daugiaučių namų bendrijoms po 3 tonas, o regiono savivaldybių aplinkos tvarkymui iki 25 tonų komposto per metus skiriamai nemokamai.

L. Brazauskas priminė, kad medžių lapus ir žolę galima vežti ne tik į



Į maisto atliekų konteinerius reikia mesti maisto, virtuvės ir žaliąsias atliekas.

kompostavimo aikštelės, bet ir į bet kurį rūšiavimo centrą.

„Mes turime visas galimybes saugiai ir efektyviai sutvarkyti visas išrūšiuotas atliekas, kad jos niekam nekenktų, neterštų aplinkos. Svarbiausia – kad žmonės rūšiuotų ir žaliąsias, ir visas kitas atliekas“, – ragina Rūšiavimo centrų vadovas L. Brazauskas.

## Kompostavimo aikštelės yra

### Saulėtekio g. 23, Birštono vs., Birštono savivaldybė

Tel. (8 671) 78 932  
Aikštelė atidaryta: II-VI 9.00 – 18.00  
Pertrauka: 13.00 – 14.00

### Pramonės g. 3A, Prienai

Tel. (8 672) 89 244  
Aikštelė atidaryta: II-VI 9.00 – 18.00  
Pertrauka: 13.00 – 14.00

### Povų g., Juodaviškių k., Jiezno sen., Prienai

Tel. (8 600) 23 105  
Aikštelė atidaryta: II-V 9.00 – 12.00  
VI 9.00-18.00  
Pertrauka 13.00 – 14.00 val.

## Apgyvendinimo paslaugų ABC

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija primena, kad gyventojas, norintis teikti apgyvendinimo paslaugas, tą gali daryti dviem būdais: įsigijęs verslo liudijimą arba neįsigijęs verslo liudijimo, tačiau metams pasibaigus, iki kitų metų gegužės 2 d. deklaruojant iš nuomas gautas pajamas ir sumokant 15 proc. gyventojų pajamų mokesčių (GPM).

Gyventojas nuomoti savo būstą gali įsigijęs verslo liudijimą „Gyvenamosios paskirties patalpų nuoma, neteikiant apgyvendinimo paslaugų“. Asmuo, turintis gyvenamosios paskirties nekilnojamajį turtą (butą, sodybą, apartamentus ir pan.) bei norintis ji nuomoti ir teikti papildomas paslaugas, pavyzdžiui, pasiūlyti svečiams pusryčius, tai daryti gali įsigijęs verslo liudijimą „Apgyvendinimo paslaugų (nakvynės ir pusryčių paslaugos) teikimas“ arba „Apgyvendinimo paslaugų (kaimo turizmo paslaugos) teikimas“.

Verslo liudijimą galima įsigyti pageidaujamam laikotarpiui (bet ne mažiau nei 5 dienomis per metus, dienos gali eiti ir ne iš eilės). Verslo liudijimų kainas lemia veiklos teritorija, rūšis bei vykdymo laikotarpis. Verslo liudijimų fiksuočių pajamų mokesčio dydžius atitinkamieems metams tvirtina vietas savivaldybių tarybos, o preliminarią verslo liudijimo kainą padės apskaičiuoti VMI įdiegtą skaičiuoklę <https://www.vmi.lt/evni-verslo-liudijimai-skaiciuokle>.

Įsigytis verslo liudijimais galima apsilankius VMI interno svetainėje [www.vmi.lt](http://www.vmi.lt) ir prisijungti prie Mano VMI arba bet kuriame VMI teritoriniame padalinyje.

Užs.Nr.54

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Ruduo – peršalimo ligų metas

Ruduo – tai laikotarpis, kai vasaros karščius keičia vėsesni, drėgnesni, žvarbesni orai, dėl kurių padaujėja vaikų peršalimo ligų. Bijoti vaikų peršalimo nereikia – tai normali imuninės sistemos vystymosi dalis.

Vaikai peršala dažniau nei suaugusieji dėl vienos paprastos priežasties – jų imuninė sistema dar nesusiformavusi, jai dar teks išmokti egzistuoti tarp daugybės žmonių, nešiojančių virusus ir bakterijas. Organizmas neišmoks kovoti su infekcijomis, jeigu apskritai nesirgs, tad labai nerimauti dėl slogos, gerklės skausmo, temperatūros ir kitų vaikų peršalimo simptomų nereikėtų. Be to, tėvų nerimas akimirksniu perduodamas sergančiam vaikui ir visiškai nepadeda jam pasveikti.

### Kaip suprasti, kad vaikas pradeda sirgti?

Maži vaikai nemoka įsitiklausti iš savo organizmų ir dažniausiai negali pasakyti, kad jaučiasi prasčiau. Vis dėlto nėra taip sunku suprasti, kada vaikas pradeda sirguliuoti. Net jei vaikas dar nekalba ir nepasako, kad jam negera, negaluojantis vaikas neranda sau vietas, jo nedomina mėgstamas žaislas, mažylis tampa irzlus. Arba priešingai, niekuo nesidomi ir per pietus snūduriuoja, nors nebuvu dėl ko pavargti. Greičiausiai prie jo kabinasi liga. Praeis kelios valandos ir peršalimo simptomai pasireikš pilnu pajėgumu.

### SLOGA

Sloga – tai padidėjusi gleivių sekrecija, organizmo mėginimas susidoroti su virusu, kuris pateko į nosį. Taip jis stengiasi neleisti infekcijos žemiu, į bronchus ir plaučius, taip pat neutralizuoti užkratą: skystose gleivėse yra medžiagų, galinčių kovoti su virusais.

### Ką daryti?

Svarbiausia: gleivės turi išlikti skystos. Tiek tokiu atveju jos gali pasitarnauti. Sausų nosies gleivių poveikis priešingas: pirma, jose, be virusų, pradeda veistis bakterijos (iš čia žalsva spalva), antra, vaikui tenka kvėpuoti burna, dėl to išsausėja plaučių gleivinė ir tai yra tiesus kelias į komplikacijas ir pneumoniją. Kad tai nenuuktų, būtina kambaryje palaikti vėsą ir drėgmę (pramažinti šildymą ir įjungti drékintuvą), o ligonį šilčiau aprenti ir duoti jam daugiau skysti.

Būtų gerai išmokyti vaiką teisinių išpūsti nosį: kiekvienu šnervę atskirai. Kitaiip galima pakankti gleivinei ir netycia užneštį bakterijas į klausos vamzdeli, galinčias sukelti nemalonią komplikaciją – vidurinės ausies uždegimą. Visiškai mažiemis vaikams nosi tenka valytis vata, prieš tai suminkštintus išskyras alyvuogių, persikis ar migdolų aliejumų bei pora druskos tirpalą lašų.

### Svarbu žinoti!

Sloga gali būti ne tik peršalimo, bet ir alergijos simptomas. Jeigu vaikas nuolat čiaudi, o daugiau jokių nusiskundimų nėra, greičiausiai jis

## Kaip apsisaugoti nuo peršalimo



(Nukelta į 6 p.)

## Sveikos mitybos rekomendacijos

### 1. Valgykite įvairių maistą.

• Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamai jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visko, ko reikia, ir pakankamais kiekiais tada, jeigu valgysite įvairių maistą.

• Dažniai rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų bei kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

### 2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

• Rinkitės viso grūdo produktus – duoną, košes, dibrusnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.

### 3. Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.

• Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvertoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.

• Geriausiai vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinkta ir šaldytos, džiovintos, troškintos.

• Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmuui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinių daugiau cukrų, todėl sultis vartokite saikingai.

• Bent 2–3 kartus per savaitę vartokite ankštines daržoves (pupeles, žirnii, lešius), kuriose yra daug augalinės baltymų.

• Kasdien valgykite įvairios rūšies nesūdytų riešutų (apie 30 g) ir seklių.

(Nukelta į 7 p.)

## Vyko šiaurietiškojo éjimo mokymai senjorėms



Šiaurietiškasis éjimas yra ne tik puiki aktyvaus laisvalaikio leidimo, bendravimo priemonė, bet ir viena efektyviausių bei prieinamiausių fizinio aktyvumo, judėjimo ir sveikatos stiprinimo formų. Ši puiki sveikatos saugojimo bei stiprinimo priemonė teikia nemažą naudą sveikatai:

- daug efektyviau nei paprastas éjimas, nes žygiant su specialemis lazdomis sunaudojama iki 50 proc. daugiau energijos nei vaikščiojant be lazdu;

- apkraunama iki 90 proc. kūno raumenų, mažesnė apkrova tenka sanariams;

- reguliuojasi kvėpavimas, gerinamas širdies ir kraujagyslių sistemos darbas;

- išlaikoma taisyklinga laikysena, eiseną tampa žvalesnė;

- į darbą įtraukiama viršutinė kūno dalis;

- vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir

kojų raumenys;

- šiaurietiškasis éjimas padeda sudeginti iki 70 proc. daugiau kalorijų nei einant įprastai;

- ugdoma išvermė, ilgiu išliekama gyvybingais, darbingais.

Rugpjūčio 22 dienos pavakare Prienų miesto senjorės rinkosi prie Prienų miesto Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos mokytis šiaurietiškojo éjimo technikos. Visos senjorės buvo žinigedžios, stengėsi kuo geriau išmokti éjimo žingsnelius.

Dékojame visoms dalyvavusiomis ir lauksime kituose užsiėmimuose.

**PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ  
PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS**

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

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

# Sveika nugara – laiminga diena!

Visais amžiaus žmogaus laikysena ir nugaros problemos, buvo ir yra viena iš populiausių sveikatos sutrikimo problemų. Remiantis įvairiausiais tyrimais yra nustatyta, jog 86 proc. pasaulio gyventojų bent kartą gyvenime yra susidurę su nugaro skausmais ar kitomis nugaro problemomis. Prie netaisyklingos laikysenos ir nugaro skausmų labai daug prisideda mūsų statiskas gyvenimo būdas, toks, kaip dažnesnis gulėjimas ir sédėjimas, ilgos statinės pozicijos. Tad norint išvengti skausmų, netaisyklingos laikysenos ar kitų nugaro problemų, reikia atlirkti fizinius pratimus, skirtus nugarai stiprinti, kurie neužims daug laiko ir didelių pastangų. Tam užtenka 10 min. mankštos rytais ar bent kas dvi dienas:

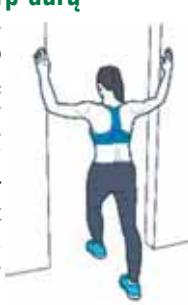
## 1. Pratimas „Sienos angelas“

Šis pratimas puikiai tinka stiprinti nugarai ir gerinti laikyseną. Pratimą pradėkite atsistoje prie sienos, galva, nugara, pečiai, rankos, tiesai, alkūnės, dubuo, kulnai turi liestis prie sienos. Lėtai kelkite rankas į viršų, kol jos bus virš galvos, tada nuleiskite rankas iki pečių auksčio. Užtinkinkite, kad viskas ir liktų priglausta prie sienos atliekant pratimą, išskaitant rankas.



## 2. Nugaro tempimas tarp durų

Šie nugaro tempimai panaudota atsipažindinimo ir taip pat padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną, gerina kūno lankstumą. Rekomenduotiną šią pratimą atlikti kiekvieną dieną po 5 minutes. Sulenkite rankas per alkūnes, abi rankas uždėkite ant durų rėmų, priglausdami alkūnes. Pasilenkite į priekį tol, kol pažusite tempimą krūtinėje.



## 3. Nugaro tempimas stovint kampe

Tempimas kampe padeda pagerinti krūtinės lankstumą, taip pat puikiai tinka gerinti laikyseną. Savo kambaryje suraskite aiškų kampe, kuriame susijungia dvi sienos. Atsisukite veidu į kampe, rankas iškelkite 90 laipsnių kampe, išvėpkitė ir svėliniai patraukite pečius žemyn ir prispauskite dilbius prie sienos. Iškvėpdami patrūkykite dešinę koją į priekį kampe link, tokioje pozicijoje išbūkite kelias minutes.

## 4. Krūtinės atidarymas

Krūtinės atidarymo pratimas yra paprastas, tačiau tai yra vienas iš geriausių laikysenos korekcijos pratimų, kuriuos galite atlikti norėdami pakoreguoti savo laikyseną. Sunerime rankas delnais už nugaro, iškvėpdamiesi tiek kelkite rankas sau už nugaro į viršų, pajuskite, kaip atsiveria krūtinė į pečiai. Šis pratimas yra labai praktiškas, nes jis galite atlikti ir darbe, ir namie.

## 5. Pratimas su susuktu rankšluostiu arba putplasco voeliu

Dar vienas puikus pratimas gerinti laikyseną ir atpalaiduoti nugaro raumenis. Šis pratimas gali atrodyti tiek nepatogus, bet, atliekant jį teisingai, jis atneša labai daug naudos. Padėkite susukta rankšluostį arba voelį priešais save ant žemės vertikaliai, atsišeskite priešais voelio galą nugara į jį ir lėtai atsigulkite, kai voelis (susuktas rankšluostis) bus išilgai jūsų nugaro, sulenkite kelius ir ištieskite rankas į šonus. Tokioje pozicijoje praleiskite bent 3 minutes.



# Rudu – peršalimo ligų metas

## Itraukite į savo racioną:

<b>Česnakai</b> Stiprina imunitinę sistemą, padeda kovoti su virusais	<b>Brokoliai</b> Vitaminai C, E, kalotinė, atitinkančios imunitinę sistemą	<b>Eriķetis</b> Vitaminai C, kalotinė, atitinkančios imunitinę sistemą	<b>Spanguolės</b> Budėjanti pro vitamininį A, B, C ir K turinį, padeda kovoti su priežiūrogėtinėmis infekcijomis	<b>Žuvis ir jūros gėrybės</b> Budėjanti pro vitaminių A, B, C ir K turinį, padeda kovoti su priežiūrogėtinėmis infekcijomis
<b>Medus</b> Turi ilomėjalių poveikių, didina organizmo atsparumą	<b>Morkos</b> Stiprina vitamino A, padidina atsparumą infekcijoms ir infekciniams ligoms	<b>Jogurtas ir kefyras</b> Stiprina virškinimo trakto mikroflorą, atitraukia imunitetą	<b>Vanduo</b> Didina organizmo atsparumą, reguliuja medžiagų apykaitą	<b>Raudonoji paprika</b> Sudėtinga ištrūkų diagnostika, ištekinasi vitaminių C ir E, citrinos, kalotinės imunitinė sistemą

## (Atkelta iš 5 p.)

žinomų natūralių vaistų. Medus turi daug kalio, magnio, fosforo, geležies, kurie veikia medžiagų apykaitą, didina organizmo atsparumą ligoms. Meduje esantys eteriniai aliejai medui suteikia specifinį aromatą, o antibakterinės medžiagos veikia prieš daugelių ligas sukeliancių mikrobų. Medus tinka valgyti su vaisiais, daržovėmis, košėmis, jogurtu. Taip pat skanu gerti su pienu, tiesa, ne karstu, o šiltu. Medus tinka ne visiems vakiams, kai kurie gali būti alergiški, nes Jame daug įvairių žiedadulkių.

## Svogūnas

Svogūnuose yra B grupės vitaminų, kalcio, kalio, natrio, magnio, fosforo. Kaip peršalimo ligų „vaisatas“, svogūnas garsėja dėl savo fitoncidų, naikanančių mikroorganizmus, bakterijas ir virusus. Jeigu į šeima įsisuko virusai, tiesiog supjaustykite svogūną riekelėmis ir padékite na-

muose, pavyzdžiu, prie vaiko loveles, ant stalo. Taip pat galima padaryti ir su česnakais. Išdėlioti pjaustyti svogūnai ir česnakai skleidžia „babilas“ atbaidančias medžiagas.

Svogūnai padeda gydant slogą, kosulį, bronchitą, gerklės uždegimą. Kosulio gydymui: supjaustykite svogūnai, sumaišykite su dvem valgomaisiais šaukstais medaus ir palikite kelioms valandoms. Susidariusi sirupą gerkite kamuojant kosuliu.

## Imbieras

Imbieras gelbsti nuo peršalimo ligų. Paprasčiausias būdas – supjauscius imbierą užpilti į šiltu vandeniu (ne karštū). Papildomai galima ideti medaus ir citrinos. Imbieras stimuliuoja imunitetą ir virškinimą, tarsi susiūlo organizmą. Šviežioje imbiere saknyje yra kone visų nepakeičiamų aminorūgščių. Be to, imbiere netruksta vitaminų C, B1, B2, A, magnio, fosforo, kalcio, taip pat – geležies, kalio, natrio ir cinko.

## Renkama nauja sveikatos stiprinimo programos dalyvių grupė

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia Prienų rajono gyventojus dalyvauti sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.



**Programa skirta:**  
• Suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika.  
• Suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo programoje.

**Programą** sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kurių metu taikomi interaktyvūs mokymų metodai, diskusijos grupėse, sprendžiamos užduotos, aptariami rezultatai, konsultuojama sveikos gyvensenos klausimais.

### Pagrindinės užsiėmimų temos:

• Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksnių ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.  
• Mitybos reikšmė lėtinėjų neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai.

- Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai.
- Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.
- Programos pabaigoje atliekamas jos apibendrinimas, rezultatu aptarimas bei, esant poreikiui, teikiamas papildomos konsultacijos.

### Dalyvavimas programoje nemokamas!

Norintiems dalyvauti programoje, prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Revuonos g. 4, Prienai). Išsamnes informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)

**+55**  
išvykimo

**NEMOKAMOS  
MANKŠTOS  
BASEINE**

**NUO RUGŠĖJO 23 D.  
TREČIADIENIAIS  
15:30-17:00 VAL.**

/ baseine vežime autobusu  
Renkamės:  
10 min. prieš išvykimą  
prie Išlaužo seniūnijos  
(V. Gurevičiaus g. 1, Išlaužas)

išvykame:  
14.50 val. į Birštono  
sanatorijos „Versmė“ baseining  
(B. Šruogos g. 9, Birštonas)

**BŪTINA SU SAVIMI TURĘTI:**

- gertuvę su vandeniu
- rankšluostį
- gumines šlepetes
- guminių kepurėlę
- raudymosi kostiumelį
- šampūną, dušo želę ar muilą

Būtina išankstinė registracija:  
(8 319) 54 427 | 8 678 79 995  
[prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)

**NUO RUGŠĖJO 24 D.  
KETVIRTADIENIAIS  
15:30-17:00 VAL.**

/ baseine vežime autobusu  
Renkamės:  
10 min. prieš išvykimą  
prie Pakuonio seniūnijos  
(Sodų g. 33, Pakuonis)

išvykame:  
14.55 val. į Birštono  
sanatorijos „Versmė“ baseining  
(B. Šruogos g. 9, Birštonas)

**KUR**

**PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS  
VIŠUOMENĖS SVEIKATOS BIURE**  
(REVUONOS G. 4, PRIENA)

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

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA**  
TEL. 8 678 79 995

## Skiepai mokyklinio amžiaus vaikams pagal amžių

Prasidėjus naujiems mokslo metams Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena apie skiepus mokyklinio amžiaus vaikams. Pagal vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių 6–7 metų vaikai nemokamai skiepijamai nuo kokliušo, difterijos, stabligės, poliomielito, raudonukės, epideminių parotito ir tymu. **11 metų mergaitės** skiepijamos nuo žmogaus papilomas viruso sukelto infekcijos. **15–16 m. paaugiams** rekomenduojama atnaujinti skiepus nuo difterijos, stabligės ir kokliušo.

Praleidus skiepą, reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jūsų vaikui gali būti sudarytas individualus skiepijimų planas.

Kaip ir kasmet, artejant šaltajam sezonui tikėtinas peršalimo ligų ir gripo sergamumo padidėjimas, todėl rekomenduojama vaikus, ypač sergančius lėtinėmis ligomis, paskiepyti nuo gripo.

Viena iš dažnesnių gripo komplikacijų yra pneumokokinės infekcijos sukelti ausų, sinusų, gerklės, plaučių ar net smegenų ir širdies uždegimai, todėl rekomenduojama pasiskiepyti nuo pneumokokinės infekcijos. Rizikos grupių vaikams pneumokokinės infekcijos skiepai kompensuojami valstybės.

Darželinukus ir mokinukus taip pat rekomenduojama paskiepyti nuo vėjaraupių. Ši vakcina nėra kompensuojama pagal vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių, todėl tėvai ar globejai už skiepus turi mokėti savo lėšomis.

Dėl visų skiepu vaikams reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Pasak Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktoriaus, profesoriaus S. Caplinsko, vaikų kolektyvuose didesnė rizika užsikreisti oro lašeliniu keliu plintančiomis infekcijomis. Taip pat dėl nepakankamai susiformavusių higienos išgūdžių vaikai dažniau nei suaugusieji užsikrečia infekcinėmis ligomis per nešvarias rankas ir daiktus.

## LIETUVOS RESPUBLIKOS VAIKŲ PROFILAKТИNIŲ SKIEPIJIMŲ KALENDORIUS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127</th

# SĀLYTIS - KĀ DARYTI?

KORONAVIRUSAS (COVID-19)

**DIDELĖS RIZIKOS SĀLYTIS**

- mažesnis nei 2 metrų atstumas;
- ilgesnis nei 15 minučių kontaktas;
- tiesioginis fizinis kontaktas, pavyzdžiu, rankos spaudimas;
- tiesioginis sālytis be apsaugos priemonių su užkrėstais COVID-19 atvejo kūno skyčiais.

**MAŽOS RIZIKOS SĀLYTIS**

- Atsitiktinis kontaktas –
  - didesnū nei 2 metrų atstumu;
  - trumpiau nei 15 minučių.

Privalo izoliuotis, stebeti savo sveikatą ir, pasireiškus simptomams, kreiptis į Karštąj koronos liniją dėl tyrimo koronavirusinei infekcijai nustatyti atlikimo.

!!!! KONTAKTO KONTAKTAI NERA RIZIKA  
PAVYZDŽIUI, žmogaus, kontaktavusio su užsikrētusiuoju, šeimos nariams reikalo izoliuotis nera, izoliacijoje privalo būti tik tas asmuo, kuris kontaktavo su sergančiuoju!

## NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĒMIMAI

Nuo rugsėjo 28 d.  
KADA 17:00-18:00  
Kiekvieną I ir III

Nuo rugsėjo 29 d.  
16:30-17:30  
Kiekvieną II ir IV

KUR  
Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centre  
(Parko g. 5A, Balbieriškis)

+55  
i vyresniams

Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centre  
(Parko g. 5A, Balbieriškis)

Vietų skaičius ribotas

Būtina išankstinė registracija:  
(8 319) 54427  
8 678 79 995

PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖ

Stakliškių gimnazijos sporto salėje  
(Prienų g. 8, Stakliškės)

### #neVASSkink

#### Nėštumas ir alkoholis: griauname mitus

MITAS: Truputis alkoholio padės būsimai mamytę atsipalažuoti ir pagerinti kraują

FAKTAS: Nėštumo metu nėra saugaus alkoholio kiekio. Jei besilaikanti moteris vartoja alkoholį, didėja persileidimo, priešlaikinio gimdymo rizika, vaissus gali augti lėčiau, būti ligotas ar net žuti. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimui, raidos ir elgesio sutrikimui priežastis.

MITAS: Susilaikyti nuo alkoholio svarbu tik nėštumo pradžioje

FAKTAS: Vaisių alkoholis kenksmingiausias 6–10 nėštumo savaitę, bet alkoholio sukeliams pažeidimai galimi visą nėštumą. Jei moteris nėštumo metu vartoja alkoholį, padidėja likimybė, kad naujamis gims neišešiotas ir svers mažiau, pasireišk naujamigimo abstinencijos simptomai, galimi įvairūs vaiko raidos sutrikimai. Tokiems vaikams dažniau būdingi mokymosi sutrikimai, dėmesio ir aktyvumo sutrikimas, impulsivumas, agresija.

MITAS: Igérus alaus, pagauseja pieno

FAKTAS: Alkoholis ne skatina pieno gamybą, bet ją slopinia. Alkoholio koncentracija pienė būna panaši ar net didesnė nei motinos kraujuje. Dėl to gali sutriki kūdikio miego ir maitinimosi režimas: kūdikis suvartauja pieno bei prasčiau miegos. Kuo daugiau alkoholio suvartojama, tuo ilgiau jis išleka motinos kraujuje ir pienę.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  
[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)

# Sveikos mitybos rekomendacijos

(Atkelta iš 5 p.)

## 4. Kontroliuokite riebalų vartojimą.

- Ribokite daug riebalų (ypač sočiuju) turinčiu maisto produktų vartojimą. Valgant riebų maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgus riebaus maisto atsiranda lėčiau. Rinkitės nerriebius mėsus ir pieno produktus vietoje riebių.
- Gyvūninius riebalus (taukus, sviesta, grietinę) bei kitus daug sočiuju riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejus, kietuosių margarinus) keiskite augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.

- Ribokite produktų, turinčių transribebalų (riebalų rūgščių transzisomerų) vartojimą. Skaitykite maisto produktų etiketes ir venkite tokų produktų, kurių sudedamųjų dalį saraše išrašyta „iš dalies hidranti riebalai“. Tai – transribebalų šaltinis. Nedideli transribebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avii, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produkuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).

## 5. Rinkitės liesą mėsą ir liešos mėsos produktus. Ribokite perdibertos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.

- Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.
- Patartina rinktis mėsą ir mėsos produktus, kuriuose riebalų kiekis neviršija 10 proc.

- Ribokite raudonos ir perdibertos mėsos kiekį iki mažiau nei 500 g per savaitę arba iki 80 g per dieną (raudona mėsa – tai kiauliena, jautiena, aviena ir ožkiena). Raudona mėsa turi kenksmingos sialo rūgties (Neu5gc), pasizymintios kancerogeninėmis poveikiai.

- Rinkitės mažiau perdibtų, rūkytų, südytų bei konservuotų mėsos produktų. Šie mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiuju riebalų rūgščių ir druskos, todėl juos vartoti siūloma keletą kartų per mėnesį mažais kiekiais.

## 6. Vartokite liesus pieno produktus.

- Rinkitės pieno produktus, kuriuose turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Patarima valgysti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyra, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.

- Ribokite arba saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose yra daug sočiuju riebalų, pvz., grietinėlė, grietinė, fermentiniai ir kiti riebūs sūriai.

## 7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.

- Dažniau rinkitės žuvį ir žuvies produktus ir valgykite jų du tris kartus per savaitę.

- Per savaitę patarima suvalgysti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jo produkto. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skrombė ar silkė, turinti daugiau omega 3 riebalų rūgščių.

- Ribokite arba saikingai vartokite plėšriasių žuvis (ešerys, lydeka, tunas, kardžiuvė), kuriuose gali būti gysidabrio. Šių žuvų nerekomenduojama valgysti nešiosioms, žindanioms mamoms ir vaikams.

## 8. Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.

- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (prastąjų anglavandeniu) šaltiniai.

- Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi.

- Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudėdamųjų dalį saraše yra nurodyta „cukrus“, „gliukoze“, „fruktoze“, „gliukožės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan.

## 9. Valgykite nesūrū maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.

- Rinkitės maisto produktus ir paruošą (perdirbtą) maistą, kuriamo yra mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais.

- Bendras druskos kiekis per parą, išskaitant gaunamą su rūkytais, südytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukšteliš.

- Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.

- Vietoje druskos maistą paskaininkite žolelėmis ar kitaip nesudėtis prieskoniais.

## 10. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Raktu skylutė“.

- Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Raktu skylutė“.

- Siuo simboliu žymimi produktai, kuriuose, palyginti su kitaip tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

- „Raktu skylutės“ simboliu paženklintuose maisto produktuose nėra saldiklių.

## 11. Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus.

- Rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus, tokius, kaip virimas vandenye ar garuose, troškinimas, gaminimas konvekcinėje krosnelėje, kepimas įvyniojus į popierių ar foliją.

- Venkite tokius maisto gamybos būdus, kaip kepimas, rūkymas, gruzdinimas, virimas riebaluose, spraginimas, südymas – nes jų metu gali susidaryti įvairių kenksmingų medžiagų.

## 12. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.

- Skaitykite maisto produktų etiketes: tai vienas iš svarbiausių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamasių dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t.t.) būdų, padedančių pasirinkti sveikatai palankesnius produktus.

- Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją, atkreipkite dėmesį į tai, kaip produktas buvo pagamintas (pvz., vytintas, rūkytas, südytas ir pan.) ir rinkitės mažiau apdorotus produktus.

## 13. Valgykite reguliarai ir saikingai.

- Valgykite reguliarai, 3–5 kartus per dieną.



LR įstatymus, kitz teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir pauauglių sveikatos klausimais; • gebeti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas; • mokėti dirbt Microsoft Office programinių paketu; • turėti organizacinių gebėjimų; • sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siūskite elektroniniu paštu [priena.v.s.biuras@gmail.com](mailto:priena.v.s.biuras@gmail.com). Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

# Sveikatingumo stovykla Ukmergėje

Rugsėjo 4–6 dienomis Ukmergėje vyko trijų dienų sveikatingumo stovykla, kurią organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Sveikatos stovyklos – viena iš sveikatinimo priemonių, padedanti žmonėms pakeisti požiūrį į gyvenseną, rinktis sveikesnį gyvenimo būdą, rūpintis savo bei artimųjų sveikata.



Užsiėmimams vadovavo holistinės sveikatos samprata propaguojanti gyd. onkologė **Edita Juodžblienė**. Sveikatingumo stovykloje gydytoja Edita pateikė naujausią ir nepabostančių žinių apie mūsų kūną, organizme vykstančius procesus, užklumpančias ligas, jų priežastis, motyvaciją į sveikimą – gyjimą bei suteikė labai daug informacijos apie gyvensenos keitimą savo sveikatos ir ilgaamžiškumo labui.

Kiekvieną dieną **Virginija Petkevičienė** – fizinio aktyvumo sveikatinimo specialistė, profesionali trenerė, vedė skirtinges mankštus, funkcinės treniruotes, rodė, kaip teisingai atlikti krūvio ir tempimo pratimus. Sveikatingumo stovykloje paskaitas taip pat skaitė gydytoja oftalmologė-sveikatos psichologė **Ramutė Vaičaitienė**, visiems norintiems atlikusi iridoskopinį ištyrimą, suteikusi individualias konsultacijas ir rekomendacijas.

Dėkojame visiems sveikatinimo stovyklos lektoriams ir dalyviams!



## Fizinis aktyvumas – prevencija Alzheimerio ligai

Bégant metams, mokslininkams ir gydytojams vis labiau pažinus Alzheimerio ligą ir atsižvelgus į dabartinį žmonių gyvenimo būdą, vis dažniau prieinama prie išvados, jog ateityje Alzheimeriu sirgs vis daugiau žmonių. Šios ligos simptomai gali būti sunkiai pastebimi ir gali būti labai subtilūs, todėl svarbu šios ligos prevencija užsiimti kuo ankstesniu savo gyvenimo laiku. Rugsėjo 21-ąją minima Tarpautinė Alzheimerio ligos diena, tad neseniai praėjusios šios dienos paminėjimo proga svarbu prisiminti apie tai, kad fizinis aktyvumas yra puiki prevencija prieš Alzheimerio ligą.

Alzheimeris – neurodegeneracinė liga, pasižyminti pažintinių funkcijų blogėjimu, kasdienės veiklos pasyvėjimu, elgsenos pokyčiais, neuropsychiatriniais simptomais. Tai – labiausiai paplitusi silpnaprotystės forma. Labiausiai trukdantis ligos simptomas yra trumpalaikis atminties praradimas (amnezija) – nedidelis, smulkus užmaršumas, kuris ilgainiui tampa nuolatiniu, daugiau pasireiškančiu ligos progresavimui. Vėliau atsirandantis kognityvinį gebėjimų pablogėjimas apima kalbos sritį (afazija), gebėjimą atlikti tikslius judesius (apraksija), atpažinimą (agnozija). Ši liga nutraukia ryšius tarp priekinės ir galinės smegenų skilčių bei galūnių sistemas. Dėl to pablogėja su ja artimai susijusi protinė veikla, pvz., apsprendimas ir planavimas.

Fizinis aktyvumas yra vienas iš prevencijos būdų. Fizinis aktyvumas taip pat gali padėti apsisaugoti ir nuo Parkinsono ligos. Fizinis aktyvumas padeda smegenims ne tik pasipriehinti stresui, bet ištvermę skatinantys pratimai pagerina ir kognityvinės vyrėnių žmonių funkcijas.

„Atlikti tyrimai parodė, kad itin svarbus yra fizinis aktyvumas iki pat senyvo amžiaus – jis turi teigiamą poveikį geresnei smegenų veiklai. Taip pat svarbu, kad buvę fizinis aktyvumas vyrėniame amžiuje nepradintų. Reikia tik pasirinkti tokius pratimus, kurie atitinkę esamą sveikatos būklę. Net ir turint įvairių gretutinių susirgimų, reikia ne-

prarasti fizinio aktyvumo“, – ragina Medicinos diagnostikos ir gydymo centro gydytoja neurologė med. dr. **Vaineta Valeikienė**.

Taip pat privalu užsiimti kognityvine veikla, pavyzdžiu, garsiu skaičiumu, informacijos įsiminimu ir perpasakojimu, mąstymu, rašymu. Kognityvinės funkcijas taip pat aktyvina ir lengvas fizinis aktyvumas, pavyzdžiu, pasivaikščiojimai gamtoje, įvairūs, neintensyvūs judesiai (pritūpimai, pasilenkimai), kokybiškas miegas bei poilsis. Rekomenduojama rinktis dienos miegą (snūstelėjimą) skiriant jam apie dešimt minučių du kartus per dieną. Tinka ir meditacija – dešimt penkiolika minučių pabūnant tik su savimi ramioje aplinkoje. Kai sumažiname stresą, emocijas, mūsų smegenys pradeda geriau funkcionuoti. Jei jaučiame didelį nuovargį, galvos smegenims padeda optimalus stresas: pusvalandis spartaus vaikščiojimo, lengvo bėgimo, plaukiojimo. O pasivaikščiojimas derinamas su mąstymu yra geriausia kognityvinį smegenų funkcijų terapija.

Tikimasi, kad fiziinių pratimų ar jam prilygstančio poveikio seno žmogaus kognityvinėms funkcijoms ir jo molekuliniu mechanizmu išsiaiskinimas padės sukurti vaistus, kurie efektyviai gerintų įsiminimą, tobulintų atmintį. Taigi padėtų sukurti kokybišką senatvę be sunkių, smegenų nykimą žadančių ligu, tokį, kaip Alzheimerio ar Parkinsono liga.

## Antibiotikus vartokime atsakingai – kitaip jie bus neveiksmingi

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltomis ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežascių ir pan. Dėl to vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausiomis infekcijoms gydyti. Prasidėjus šaltajam metų laikui ir gripo sezonui, daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas.

- 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 antimikrobiniu 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, kurių kiekvienas iš mūsų galime prisiesti prie šių vaistų veiksmingumo išsaugojimo:

- plaukime rankas ir neleiskime plisti ligų sukelėjams;
- tinkamai ruoškime maistą ir užtikrinkime jo saugą;
- laikymės kosejimo ir čiaudėjimo etiketo;
- susirę laikymės gydytoju nurodymu (jeigu nurodė, likime namuose, vaistus vartokime taip, kaip nurodė gydytojas);
- venkime nesaugū lytiniai santykiai;
- laiku skiepykime nuo užkrečiamujų ligų.

Gripo sezono metu rekomenduojama nepamiršti kasmet pasiskieptyti nuo sezominio gripo bei vengti kontakto su peršalimo liga ar gripu sergančiu asmeniu (saugus atstumas – 1 m).

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

Informacijos šaltinis: Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos

**KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE ANTIBIOTIKUS?**

- Infekcijos – tai ligos, kurias sukelia virūsus mikroorganizmai (bakterijos, virusai, primuorys, grybeliai ir kt.)
- Antibiotikai – vaistai, kuriais gydomos infekcines ligos, sukeltos bakterijų
- Antibiotikai renaikančiai virūsus, todėl yra visai neefektivūs: sergent grupu ir kitomis virusinėmis ligomis, pvz., perlaimu.
- Antibiotikai buitinių vartotojų tap, kai nurodė gydytojas – jo paskirtinė doelėmis, nustatyta dažnumu ir nurodyta laikotarpį.
- Draudžiamas duoti savo šeimos nariams ar draugams antibiotikus, kurie buvo skirti Jums.
- Neišlikimas ir neteisingas antibiotikų vartojimas daro juos neefektivius, nes bakterijos tampa atsparios arba sugedėja pristatykyl priei antibiotikų poveikio.
- Antibiotikai veikia tik ligos sukelėjų, bet iš visas organizme gyvenančios bakterijos: geriausios, kurios naudingos mūsų organizmu, ir blogiausios – sukeliančios ligas. Skirtingų bakterijų rūšių pustutinė yra labai svartai sveikatai.
- Antibiotikai sukelia pedalinus redinkinius hidrolizavimą, vėrimą, prakaivalymą ir kt.

**UŽ KĄ ATSAKINGAS MANO GYDYTOJAS?**

- Turi nustatyti ligos sukelėjų (bakterija, virusas, primuorys, grybeliai ar kitos mikroorganizmai).
- Negali pasiudoti įtakai ir išraišyti, kuo prasidėjo pacientas.
- Turi bendrauti su pacientu ir, esant galimybei, pasiūlyti alternatyvų antibiotikams.

**KAIP AŠ GALIU PRISIDĒTI PRIE TINKAMO ANTIBIOTIKŲ VARTOJIMO?**

- Nesegydys antibioticus patys (i) nespinkti jų valinėse be gydytojo recepto, turėjite ir pan.
- Nevertaujite antibiotikų likučių, kurie buvo skirti kitiemis žmonėms, pvz., gimnaziečiams, draugams.
- Laikytis gydytojo nurodymų, pvz., pasiltus geriau, nenutraukti gydymo kurso.
- Nelaikeyti antibiotikų likučių namuose, juos atiduoti į valinę.

**PASVEIK BE ANTIBIOTIKŲ!**

Ar visada teisingai žinai, kada reikia vartoti antibiotikus?

**PARENGĘ:** Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Revuonos g. 4, Prienai. Telefonas/faxas (8 319) 544 27. Mobilusis telefonas 8 678 79 995. El. paštas [prienai.vsb.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vsb.biuras@gmail.com). Internete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvb/>

**INFORMACIJĄ RINKO:**  
Dyrektorė **Ilona Lenčiauskienė**,  
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelis-darželis „Pasa“; lopšelis-darželis „Saulėtė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“ **Monika Treigė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkcioje, Ašmintos daugiafunkcioje centre **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje **Eglė Orechoviene**

# „Apsisuks laikas, ir žmonės vėl vertins tai, kas iš širdies rankomis pagaminta...“

Būna, kad pakilti virš kasdi-nybės, įvairių rūpesčių, fizinių bei dvasinių skausmų žmogui pa-deda ir prigimtis, ir netikėtai atrastas širdžiai mielas užsiė-mimas, mokėjimas dalintis su kitais tuo, ko kartais jau reikia paieškoti su žiburiu.

Būtent tokį tikrumą ir pajutau besisveciuodama pas Virginiją Sut-kienę Pakuonyje. Galbūt, kaip vėliau pati šeimininkė sakys, dėl to, kad „vienkiemiuose visi geri žmonės bu-vo“, imsiu suvokti, iš kur tas jos pačios gerumas kilęs. Taigi, pasirodo, iš tų raistų, jų salelių, iš taip mylimų tvirtų bei aukštų vinkšnų medžių aplink téviškę Banioniškių kaimę, Veiverių seniūnijoje, ir iš tėvelių Albinos ir Justino Šiupienienų paveldėtas. Ir, matyt, dar ir iš knygų, apie kurias Vir-gutė sako: „Baigiau Plutiškėse vidurinę mokyklą. Skaičiau labai daug knygų. Visi skaitėm. Iš Kuprių bibliotekos maišais nešėm“. Viso pokal-bio metu lydėjo ir begalinis Virginijos tikėjimas, kad išliks pamatinės vertybės, nuo kurių galbūt mūsų kar-ta ir atispypė eiti tolyn. Sudvejojus, ar reikės naujai kartai darbų iš vyte-lių, nertų staltiesių, servetelių, rieši-nių, odos darbų bei kitų rankdarbių, pagamintų rankomis, Virginija bega-liniai įsitikinusi, kad ateis laikas – ir vėl reikės. O ir dabar, sako, ji sutinka jaunu žmonių, baigusiu mokslus, ku-rie brangina jos darbus, prašo pada-ryti. „Kiekvienas daiktas laiku atran-da šeimininką“, – mano moteris ir dar kartą patikina, jog laikas atsiusu, ir laiko dulkes neužklos to, nuo ko mes ir atėjome. Ir kad tai bus svarbu ir augančiai kartai – tuo būtent labai tiki Virginija. Ji pati išsaugojusi savo mamos Sibire plonu vašeliu iš si-u-vimo siūlų nunertą lovatiesę. Ir labai



Brolis Algirdo daryta nuotrauka, naudojant kartoną, kai Virgutė buvo septintokė.

seną mamos knygą „Mezgimas“, ku-rią atsimena iš vaikystės. Virginija dėkinga mamai, kuri nors ir po ligos prikaustyta prie lovos, bet energinga, ryžtinga, skaito, viskuo domisi, „ir dar mane su broliais pamoko“, – šypsosi ir patikina, jog šeimoj visi labai draugiški. „Grįžtu į kaimą – energijos daug. Viskas kraujyje, ži-nokit“, – tarsi užtvirtina Virga tai, ko ieškojau... Rodo virtuvės langą, kuri puošia mamos nertos užuolai-dėles, ima į rankas jau daug kartų kljuotą knygą, rodo mamos siu-vintę paveikslą, pačios darytą padék-lą, vazą, duoninę. Ir ramiai pasakoja: „Nuoširdus ačiū buvusios Darbo biržos (dabar – Užimtumo tarnyba) specialistei Almai Kairiukštienei, kuri mane 2013 metais pasiuntė į „Vilnes žiedą“. Ten ir „užsikabinau“



Virgutės tėveliai Albina ir Justinas Šiupienienai iš Banioniškių kaimo Veiverių seniūnijos ir jai be galos brangūs širdžiai – tėvelių namai...



Mamos sesuo Adelė, Virgutė, mamos mama Marija ir mama Albina (jauniausia iš šeimos, kurioje augo 4 seserys ir brolis, dabar palikusi Siapusybės Gyvenime juo džiaugiasi tik Albina).

už vytelių per pynimo pamokas. Iš-mokau daryti padékliukus, deku-pažus. Pradžiamokslis ir buvo jie, va-zos, krepšiai ir krepšeliai, vazelės, duoninės, dėžutės įrankiams sudėti. Paskui išmokau ir skrybėles pinti, ir didesnius darbus iš žilvičių vytelių pinti, kurių parseivežu iš Ramučių“.

Užklausta, ar „klauso žilvičio vytelę“, Virgutė tėsia: „Vytelė ištempia akis ir rankas, kad klausytų. Vazai ar vazoni-nui, priklausomai nuo dydžio, reikia apie keturių valandų ir daugiau kruopš-taus darbo. Tik vytelės iš vakaro išsi-mirkini, kitą dieną susiruoši ant spe-cialios formos (rodo keistą prietaisą



„Nuo vaikystės kaimė“ – su nuoširdžia meile vienkiemiu ir téviškės raistams, jų salelėms prisiminimais dalijosi moteris.

– aut.past.)“. Na, o rankos Virgutės stiprios, juk ypač svarbu gaminio forma – pagrindo pasidarymas. Stipri ir ji pati. Jos svajonė – siuvinėt, bet sako, dar „nepriėjo“. Mintimis ji vėl sugrįžta į savo vienkiemį, į vaikystę. „Raistai, aplink balos ir (Nukelta į 12 p.)

## Etnografinė popietė vaikams „Iš senolių skrynios“

Norint pažinti tautą, būtina pažinti pagrindinius jos amatus, darbo įrankius, pastatus, apsirengimą ir papročius.

Rugsėjo 24 d. Šilavoto bibliotekoje vyko etnografinė popietė „Iš senolių skrynios“. Popietėje dalyvavo Šilavoto pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupės ir 1–2 klasės mokiniai, kuriuos atly-dėjo mokytojos Rūta Marcinkevi-čienė ir Laima Astrauskaitė. Apie senuosius lietuvių amatus papasa-kojo Šilavoto laisvalaikio salės kultūrinių renginių organizatorė Saulė Blédienė. Popietės dalyviai sužinojo, kad didžiąją amatininkų dalį sudarė medžio apdirbimo meistrai. Tai dai-lidės, kurie dažniausiai statydavo tro-bas, staliai – gamindavo įvairius me-džio dirbiniai, račiai – ratus, roges, bei jų dalis dirbantys amatininkai, kubiliai – gamindavo medinius indus: kubilus, statines, kibirus, o klumpdirbiai – skaptavo senovinį apavą – klumpes. Kalvio amatas – vienas senoviškiausiu ir gilius tradi-cijas turintis amatas Lietuvoje, kurio esmė yra daiktu kalimas iš metalų. Puodžius – tai amatininkas molinių indų gamintojas. Nė vienas valstietis neapsieidavo be siuvėjo ir batasiuvio paslaugų, o austi ir verpti seniau mokėjo kiekviena kaimo moteris. Vaikučiai turėjo galimybę ne tik pas-klasiusi pasakojimo apie senuosius amatus, bet ir galėjo apžiūrėti seno-vinius daiktus bei audinius.

Šimtus metų lietuvių liaudis kaupė, puoselėjo ir saugojo pasakas. Dauguma mūsų liaudies pasakų bai-



giasi laimingai, nes paprasti žmonės tikėjo, kad gėris nugali blogi. Šilavoto bibliotekos bibliotekininkė Diana Tamašauskienė pasekė vaikams lietuvių liaudies pasaką apie katinėli ir gaidelį. Smagiai ir linksmai visi kartu dainavome daineles „Du gai-deliai“, „Žvirbli, žvirbli“, žaidėme liaudiškus žaidimus. Džiaugiamės, kad etnografinės popietės metu vai-kai daugiau sužinojo apie etninę kul-tūrą, kurios pagrindas iš kartos į kartą perduodamas ir nuolat atnaujinama kultūros vertybų visuma.

Saulė Blédienė  
Šilavoto laisvalaikio salės  
kultūrinių renginių organizatorė

## Fotokonkurse – J. Marcinkevičiaus tekstu ir fotografijų dermė

„Gal ir visas gyvenimas – vienintelis, vienas didžiausias mano stebuklas, nepaprastas paprastumu,“ – sie Justino Marcinkevičiaus žodžiai labai tiko Karolinos Alaburdaitei fotografijų ciklui „Žydėjimas“, kuris buvo įvertintas pirmaja vieta fotokonkurse „Viskas, turbūt, yra verta gyvenimo“.



Šiemet poetui, visuomenės veikėjui, Prienų Garbės pilieciui Justiniui Marcinkevičiui būtų sukakę 90 metų. Minint šią sukaktį, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro darbuotojai pakvietė visus, draugaujančius su fotoaparatu, fotografuoti Prienų krašto objektus, vaizdus, įvykius ir fotografijas kūrybingai susieti su pasirinktu poeto tekstu.

Sumanymas pavyko, asociatyvūs tekstai papildė fotografių tematiskai, joms suteikė filosofinio ir jausminio gilio. Fotokonurse dalyvavo 21 dalyvis, buvo pateiktos 182 fotografijos. Geriausias iš jų konkurso organi-zatoriai atspaudė ant didelio formato ląkštų ir rugsėjo 18 dieną surengė parodą Beržyno parko lauko erdvėje. Renginio metu paskelbtį bei apdovanotį konkursu nugalėtojai ir dalyviai. Geriausias fotografijas padėjo išrinkti patyrę fotografijos profesionalai: Rimvydas Strikauskas, Vladas Tranelis ir Arūnas Aleknavičius.

Renginį vedusi KLC darbuotoja Zita Kuzminskienė

šiltai padėkojo visiems fotokonkursu dalyviams, kūry-biškai, jautriai ir poetiškai pažvelgusiems į supantį pa-saulį, o KLC direktoriė Virginija Naudžiūtė jiems įteikė padėkas ir po gėlės žiedą. Konkurso nugalėtojams ir prizininkams diplomus ir palinkėjimus, drąsinančius likti kūrybinių ieškojimų kelyje, skyrė fotografijos paslaugų centro „Rifota“ vadovas R. Strikauskas.

Padėkota vertinimo komisijos nariams, rėmėjams ir Atviros jaunimo erdvės „Prienas“ savanoriams, kurių dėka renginys tapo įdomesnis, turiningesnis ir saugesnis.

Vakaro metu skambėjo J. Marcinkevičiaus eilės, skai-tomas renginio dalyvių. Išdrįsusius stoti prieš publiką skaitovus vaišino „LuxCafe“. Autorinės kūrybos koncer-tą surengė Andrius Zalieska-Zala, grupės „Arbata“ vo-kalistas, atlirkė dainas iš solinio albumo „Autentiškai gilius“.

**Gyvenimo“ informacija**  
Dėlės Lazauskienės nuotrauka



Rytas STASELIS



## Besisklaidant nugalėtojų aurai

Sveikatos apsaugos ministras paskelbė apie savo atsistatydinimą ta proga surengtoje spaudos konferencijoje. Ministras jau pateikė atitinkamą prašymą Vyriausybės vadovui ir užsiminę, kas galėtų tapti jo įpėdiniu. Pasak ministro, jo kėdė ateityje galėtų užimti kuris nors žymiausių šalies epidemiologų.

Ministras pabrėžė liksiąs parlamento nariu. Jo apsisprendimą trauktis iš pareigų lėmė noras sudaryti sąlygas „naujų sprendimų manevriu“, siekiant pažaboti koronaviruso pandemiją, kuri paskutiniu metu vis labiau gilėja. „Aš atėjau į ministeriją siekdamas įgyvendinti tam tikrus pokyčius, tačiau epidemija man sutrukėti tikslą pasiekti. Méginau užtikrinti, kad sveikatos apsaugos sistema judėtu pirmyn, tobulėtu, todėl ministro pareigas vykdžiau visa širdimi ir iš visų jėgų“, – sakė ministras. Jį paskutinėmis dienomis itin kritikavo politinė opozicija bei visuomeninės organizacijos dėl nuolat kaitaliojamų karantino sąlygų. Vis dėlto ministras pirminkas atsisakė paklusti reikalavimui ministrą atleisti. Nes, premjero požiūriu, ministras puikiai susidorė su kilusiais iššūkiais COVID-19 pandemijos pirmosios bangos metu. Tik su antraja užkrato banga jam dorotis esą pavyko nebe taip puikiai. Vyriausybės vadovas buvo priverstas sveikatos apsaugos ministriui net pareikšti papeikimą už tai, kad šalyje įkurta ir formaliai veikianti Vyriausioji epidemiologinė komisija, kurią sudaro įvairių sričių ekspertai ir visų ministerijų atstovai, paskutinėsyk buvo sukviesta š.m. gegužė. Vis dėlto po ministro atsistatydinimo šalies premjeras sakė suprantas tokį sprendimą, nes šiam „igriso politika bei visuomenės informavimo priemonės“.

Zinia – tai ne apie Lietuvą. Tokį pranešimą prieš porą savaičių išplatino Čekijos naujienų agentūra ČTK, ir tame minimi atsistatydinę šalies sveikatos apsaugos ministras Adamas Vojtechas ir šalies premjeras Andrejus Babišas. O padėtis šioje šalyje tokia, kad užsikrėtimu COVID-19 virusu skaičius iš viso viršija 50 tūkst. (nuo pandemijos pradžios), tačiau vien rugpjūjo 7–20 d. laikotarpiu išaugo 22 tūkst.

Atitinkama Lietuvos statistika atrodo gerokai kukliai: bendras užsikrėtusių skaičius siekia beveik 3,9 tūkst., o padidėjimas rugpjūjo 7–28 d. – ???? Tačiau net jei tie rodikliai būtų dešimteriopai didesni (tai nereiškia, kad jie tokie nebus ateityje), Lietuvos sveikatos apsaugos ministras (SAM) Aurelijus Veryga vargai būtų verčiamas ar pats ryžtusi paliki savo postą. Viena vertus, ministras turi jam patinka. Vargu, ar lengva būtų surasti tokią poziciją, kuri taip atitiktų sociopatinius polinkius, kaip SAM pandemijos metu. Kurioje gali drausti arba leisti, skelbtai naujus nurodymus jau po darbo valandų, nors jie turi įsigalioti kitos dienos rytą, kur nuo tavo sprendimų priklauso politinio pasitikėjimo komandos uždarbis už tikrus ar įsivaizduojamus viršvalandžius, o vietas verslui – galimybės gaminti tokias būtinias priemones kaip dezinfekcinis skystis (mes tuos trūkumus, buvusius ankstyvą pavasarį, jau spėjome pamiršti), apsaugos priemonės arba kokiaisiai vaistais privalo gydytis bendrapiliečiai.

Kita vertus, p. Veryga yra Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sajungos (LVŽS) rinkimų sąrašo numeris. Ir premjero Sauliaus Skvernelio (Nr. 1), ir „Lietuvos viršininką“, sedintį Seimo galiokoje vaizduojančio LVŽS lyderio Ramūno Karbauskio požiūriu, matyt, aną sąrašą per balsavimą gali gerokai timptelėti. Iš atsistatydinusio ministro – taja prasme nulis sveikų naudos.

Prieš rinkimus nėra labai ramu. Gal po spalio 11 d. balsavimo LVŽS jie nebus tokie tragiski, kaip atrodė pernai ar ankstyvą š.m. vasarą, tačiau partijos turimos svarbios pozicijos gali iš „po sėdynių“ pranaykti.



**„Varnelės kepyklėlė“ kviečia visus apsilankytį ir pasigrožeti keramikės Loretos Kvietkauskienės darbais. Darbai bus eksponuojami neribotą laiką.**

Maloniai visų lauksite adresu: Laisvės a. 2, Prienai.

Spalio 3 d. (šeštadienį) 15.00 val.  
Šilavoto laisvalaikio salėje

Ernesto Kuckailio knygos

## „Dešimt kautynių“

pristatymas

Dalyvauja knygos autorius Ernestas Kuckailis, partizanų dainas atlikis Šilavoto laisvalaikio salės folkloro grupė „Akacija“.

Maloniai kviečiame



Prašome laikytis LR sveikatos apsaugos ministerijos reikalavimų

Organizatoriai: Prienų krašto muziejus, Šilavoto laisvalaikio salė

BŪKIME STIPRŪS KARTU, SAUGOKIME SAVE IR VIENI KITUS

## Ernesto Kuckailio knygos „Dešimt kautynių“ pristatymas Šilavote, spalio 3 d. 15 val. Šilavoto laisvalaikio salėje

Knygos autorius Ernestas Kuckailis yra profesionalus karys, tarnauja Lietuvos kariuomenėje, turi kovinės patirties tarptautinėse misijose. Tik atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, E. Kuckailis tapo Lietuvos kariuomenės savanoriu. Profesionalus karys mokėsi Vilniaus dailės akademijos Kauno fakultete. Jis sukūrė „Alfa“ kuopos ir jégerių mokyklos emblemas.

Autorius kartu su istorikais, archeologais tyrinėja Lietuvos partizanų kovų vietas. Jau yra išleidęs ne vieną



## „Viltis miršta paskutinė“ ...

Paskutinio rugpjūto šeštadienio turgus buvo kitoks. O išsiskyrė jis ne kažkokiu didžiausiu moliūgų ar atvežinių prekių, o kandidatų į Seimą, jų padėjėjų, šeimos narių, gausa. Ir prie vieno, ir prie kitos iėjimo į turgų būriavosi įvairių partijų kandidatai, dalindami kiekvienam praeivui po reklaminį laikraštį, lankstinuką ar kalendoriuką.

Po stoginė, kur prekiaujama pienu, pieno produktais, kurių kainos nesikeičia, prekeiviai aptarinėjo kandidatų vizitą turgavietėje. Sako, jog praėjės net pats ministras. Jo žemiciai dar patikino, kad tikrai myli žemę, tik, sako, turguje dažniau galėtų apsilankytį, pasidomėti augintojų problemomis, pasišnekučiuoti ir apie bites, ir apie darbus. O ūkininkai, kurie centnerų kviečių kvietrugiu pardavė už 7–8 eurus, praė paraginti ir per spaudą visus būsimus kandidatus pakwesti bent po toną rugių iš jų nupirkti, kad žiemą šalti turguje nereikėtų. „O, jie juk žino, kad ir nuo rugių sušilti galima“, – sakė ūkininkas, kuris siūlė daugiau tonų šiu grūdų seimūnams įsigyti. Galbūt teisės ir kuklus kitas prekeivis, netoli kurio ir būriavosi kitos partijos bičuliai. Žmogus tyliai stebi, prieš jį ant nedidelio staloo – jo darbo vaisiai, supilti į indelius. Užklaustas, ar bent mažai dovanėlei, paragavimui bent vienas kandidatas nupirko paskanauti, gūžtelėjo pečiai ir pasakė: „Viltis miršta paskutinė. Kad bent povieną visi nupirkę – ir tai jau gerai būtų“... Taigi, vieni sveiku humoru pažiūrejo, kiti – aptarinėjo, ir tai, matyt, natūralu, kai vis mažiau laiko lieka iki tos dienos, kai „geriau gyvensim, pasikeitus valdžioms“...

Bet dauguma turguje sutikę žmonių vis dėlto mano, kad viskas priklauso nuo pačių mūsų. Taip galvoja ir vištų pirkės pirkėjas. Viena višta kainavo 7–9 eurus. „Pirkau daugiau vištų, keletą triušių, nebus bausi tas karantinas, jei ir paskelbs. Tik malkomis dar pasirūpinsiu, – kalbė-

jo dėdamas po vištą į krepšeli į patarė šalia stovėjusiai moteriai: „Kruopų nepirkit daug, verčiau mėsos ir bulvių, ir vištų daugiau, kad kiaušinių turėtumėt“.

Apie dešimtį valandą mašinų dar buvo išsirikiavę nemažai ir Kauno gatvėje. Pirkėjai pasiskirstė – kam kur ko reikia, kiti – po sendaičius ar naujas pigesnes prekes šmirinėja.

O turguje prie žvūų kiosko rikiuoja vis daugiau įvairios žuvies skonio mėgejų, kur kilogramas karštai rūkymo sviestažuvės kainavo 6,80 euro, kapitonu – 3,60 euro, skumbrys išklotinės – 4,90 euro, šalto rūkymo lašišos gabalų – 8,90 euro, upėtakio – 9,80 euro, jūros lydekos sauso šaldymo – 3,20 euro, kikos südytos – 1,50 euro, šalto rūkymo skumbrys – 5,50 euro, ešerio kepsnių su sūriu – 4,20 euro, plekšnės kepsnių – 3,90 euro, sauso šaldymo silkės filė – 4,50 euro, riebių silpno šaldymo silkės kilogramas kainavo 2,60 euro, riebių silpno šaldymo „ivasi“ – 4,50 euro, sidabrinio heko – 2,30 euro, šalto rūkymo skumbrys – 6,90 euro, karštai rūkymo skumbrys – 5,90 ir kt.

Mėsinio broilerio kilogramą augintojai pardavė už 4 eurus. Islaužo „Mėsos kraitės“, Želvos kaimo natūralaus dūmo arvytintus mėsos gaminius pamėgusieji rikiavosi eilutėje. Vytintų dešrelį kilogramas kainavo 12,80 euro, vytintos nugarinės – 8,90 euro, vytintos dešros – 8,60 euro, naminio kepeninio – 4,20 euro, karštai rūkymo šonkaulių – 3,70 euro, lašiniuočio – 5,70 euro ir kt.

Pieno litras kainavo kaip iprastai – 0,50 euro, litras grietines – 3,60 euro, pusė kilogramo sviesto – 4

eurus, varškės – 1–1,50 euro. Sūri pagal skonių galima išsirinkti už 1,50–3,50 euro ir daugiau.

Už dešimtį vištų kiaušinių moteris mokėjo 1,60 euro, už dešimtį anties – 2 eurus. Ji pirkė ir antaninių obuolių didesnį kiekį, mat jai gardžiausia obuoliene tik šių obuolių. Kilogramas obuolių turguje kainavo 0,30–0,60 euro. Medaus pusės litro stiklinis kainavo 4–4,50 euro, kriaušių kilogramas – iki 1,50 euro, svainių – 2 eurus, šaltalankio uogų litrą moterėlės pardavė už 3 eurus, 200 g šaltalankio sulcių kainavo 2 eurus, gražią putino uogą kekė siūlė už 0,50 euro.

Kilogramas svogūnų kainavo – 0,80 euro, žieminių česnakų – 5–7 eurus, vasarinių – 12 eurus, morkų – 0,50–0,80 euro, burokelių – 0,40–0,60 euro, kopūstų – 0,80 euro, briuselių kopūstų – 1,50 euro, kalfiorų – 1,50 euro, paprikų – 0,90–1,30 euro, salierų – 2 eurus, porų – 1 eura, bulvių – 0,20–0,40 euro; stiklinė pupelių kainavo 0,70–0,80 euro, kilogramas žirnių kainavo 4 eurus, ryšelis gražių ridikelių – 0,50 euro, ryšelis krapų – 0,50 euro.

Vis labiau artėjant Vėlinėms, kai kapuose jau vysta pavasarį sodintos gėlės, žmonės renkasi chrizantemas, viržius. Jų labai gausus pasirinkimas. Ir už didelį gražų chrizantemos krūmą vazonė galima buvo mokėti tik 3 eurus. Akys raibo ir nuo jų spalvų.

Reikia viltis, kad visi ir po spalio mėnesio išgalės nusipirkti sau maisto prekių, ir vis mažiau bus perkančių „skudurėlius“ po 0,50 euro, kad turguje sutikta senjorė, lankstydama nosinaitėje surištą mazgelį, ten skaičiuos ne tik centus bulvėms, bet turės pakankamai eurų ir vaistams... Ir kad dangus virš turgaviečių ir visų Prienų bei rajono – bus visus vienijančiais bendrais namais, kuriuose bus šilta ir kuriuose netrūks nei bendražmoniško supratimo, nei duonos...

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

## Minint Pasaulinę gyvūnų globos dieną

*Apie žmogaus širdį galima spręsti iš to, kaip jis eligiasi su gyvūnais.*

Immanuel Kant

Krikščionys laiko šv. Pranciškų gyvūnų globėju. 1931 metais Florencijoje (Italija) gyvūnų globos konferencijos dalyviai nusprendė spalio 4-ąją, šv. Pranciškaus, legendinio višų gyvų žemės padarų globėjo, mirties dieną šventi kaip Pasaulinę gyvūnų globos dieną. Nuo 2000 metų ši diena minima ir Lietuvoje.

Gyvūnų gerovė – fizinė ir psichologinė gyvūnų būsena. Gyvūnai yra jautrios būtybės: jaučia skausmą, kenčia, turi individualius poreikius.

Todėl siekiama, jog žmogaus laikomi gyvūnai išvengtų bereikalingo

dienų realybė yra žiauri ir sveiku protu kartais nesuvokiamas. Padėdami beglobiams, mes tuo pačiu pasakysime griežtai NE sadistams ir kankintojams, iškrypusios vaizduotės pabaisos. Skleiskime gerą žodį, rūpinkimės nuskriaustaisiais. O jūsų visų augintiniai tegul visad būna sveiki ir laimingi ir tegul niekad, kad ir nelemta atsitiktinumo dėka ne patiria prievertos ir žiaurumo.

Nuo neatmenamų laikų sunys ir katės buvo žmogaus draugai. O kiek vieną sveikas gyvūnas, patekęs į prieplaudą ar į gatvę, yra ten tik todėl, kad žmogus išdavė šią draugystę.

Tikėkimės, kad Pasaulinė gyvūnų diena įkvėps mus būti geresniais gyvūnams ne tik šią vieną dieną, bet ir visus metus. Rūpinkimės tais, kuriie patys savimi pasirūpinti negali.

**VMVT Alytaus departamento Prienų skyriaus informacija**

knygą, paremtą autoriaus biografijos faktais, tyrinėjimų duomenimis, archyvų dokumentais.

Naujausioje knygoje „Dešimt kautynių“ aprašo 10 partizanų kovų, vykusiu įvairoje Lietuvos vietose. Knyga turėtų sudominti istorijos žanro gerbėjus, Lietuvos partizanų veikla besidominčius žmones. Išsamiai ištyrinėjo ir pateikė naujų faktų apie Prienų rajone vykusius du partizanų mūšius – „Vilkų-Degimų kautynes“ bei „Šilavoto puolimą“.

**Maloniai kviečiame dalyvauti knygos pristatyme spalio 3 d. 15 val. Šilavoto laisvalaikio salėje.**

**Prienų krašto muziejaus informacija**

## Prasideda 2020–2021 metų gripo sezono

(Atkelta iš 1 p.)

šeikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas. Tuo metu su gripu dažnai painiojamomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis užsikrėtę žmonės paprastai nesiskundžia auksta temperatūra, ligos simptomus pajaučia ne staiga, o palaipsniui, skundžiasi sloga (užgulta nosimi), lengvai iki vidutinio sunkumo gerklės skausmu, nedideliu krūtinės diskomfortu, bendru silpnumu ir nuovargiu.

### Svarbios nespecifinės profilaktikos priemonės

- Susirgus rekomenduojama nesigydyti patiem, o kreiptis į savo šeimos gydytoją.
- Sergančių vaikų neleisti į vaikų kolektyvus bei lankytis sergančių draugų.
- Gerti daug skysčių, geriau su vitaminu C.
- Daugiau valgyti vaisių, daržovių.
- Kuo dažniau plauti rankas, ypač slaugant ligonį ir prieš valgę.
- Kosint ir čiaudint, patariama užsidengti burną ir nosį vienkartine nosine arba rankove (geriausiai alkūnės linkyje).
- Dažnai védinti bei drėgnu būdu valyti dantis, esant reikalui, patepti kremu. Atlygis sutartinis. Daugiau informacijos telefonu +370 622 45 540.
- Tinkamai rengtis, neperšalti.
- Aktyviai leisti laisvalaikį.



## Pareigūnai patruliuos seniūnijoje

Nuo spalio 1 d. Prienų rajono kaimiškosiose vietovėse Prienų rajono policijos komisariato pareigūnai pradės aktyvų budėjimą. Siekiant užtikrinti dar didesnį gyventojų saugumą, į kiekvieną seniūniją kartą per savaitę atvyks policijos pareigūnai, kurie ne mažiau kaip 2 val. dirbs tik konkretios seniūnijos teritorijoje.

Nurodytomis dienomis pareigūnai aktyviai patruliuos seniūnijos teritorijoje: bendraus su gyventojais, užtikrins viešią tvarką ir eismo saugumą, lankys nepilnamečių pamėgtas susibūrimo vietas, švietimo ir ugdymo įstaigas, prekybos vietas, kultūros centrus, galimas nelegalios prekybos vietas, užsiūms prevencine veikla ir pan. Bendruomenės pareigūnai ne rečiau kaip kartą per ketvirtį organizuos susitikimus, posėdžius, gyventojais saugios aplinkos kūrimo klausimais.

### POLICIOS PAREIGŪNAI

PRIENŲ RAJONO KAIMIŠKOSIOSE VIETOVĖS GYVENTOJUS PRIIMA:	
Kiekvieną pirmadienį nuo 14 val. iki 16 val.	Balbieriškio seniūnijoje
Kiekvieną antradienį nuo 14 val. iki 16 val.	Naujosios Ūtos seniūnijoje
Kiekvieną trečadienį nuo 14 val. iki 16 val.	Pakuonio seniūnijoje Stakliškių seniūnijoje Išlaužo seniūnijoje
Kiekvieną ketvirtadienį nuo 14 val. iki 16 val.	Jiezno seniūnijoje Veiverių seniūnijoje
Kiekvieną penktadienį nuo 13 val. iki 15 val.	Šilavoto seniūnijoje
JEI REIKIA SKUBIOS PAGALBOS, SKAMBINKITE 112	



### Vagystės

Rugsėjo 25 d. apie 07.00 val. vyras, gim. 1989 m., gvy. Prienų r. sav., pastebėjo, kad iš jam priklaušančio vilkiko DAF 95 XF, palikto Prienų r. sav., išlaužus durų spynele, pavogta 50 eurų ir mobiliaus ryšio telefonas Huawei P30. Padaryta 450 eurų turtinė žala.

Rugsėjo 27 d. apie 9 val. Birštono sav., Širvinių k., vyra (g. 1963 m.) pastebėjo, kad iš kiemo pavogtas jam prilausantis žolės pjovimo traktorius „VIKING“. Nuostolis – 1000 euru.

### Radinys

Rugsėjo 25 d. 21 val. 53 min. Prienų r. savivaldybėje automobilio „Renault Megane Scenic“, kuris ne-apdraustas Civilinės atsakomybės draudimu, neatlikta privalojoji techninė apžiūra, vairuotojas, gim. 1994 m., gvy. Kaišiadorių r. sav., neturintis teisės vairuoti transporto priemone, nepaklusno Alytaus AVPK RS policijos pareigūnų reikalavimui sustoti ir, nesuvaldės automobilio, nuvažiavo į šalikelę. Apžiūrint automobilio saloną, priekinės panelės

peleninėje rasti trys polietileniniai paketėliai su baltais milteliais, galimai narkotinė ar psychotropicine medžiaga, ir po automobilio pavarų svirtimi, ties rankinio stabdžio rankena, buvo rasti du popieriniai ipakavimai, kurių viduje buvo violetinės spalvos milteliai, galimai su narkotinė ar psychotropicine medžiaga. Vairuotoja, patikrinus alkotesteriu, nustatytas 0,00 prom. blaivumas ir VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninėje paimta tiriamoji medžiaga – šlapimas.

### Smurtas

Rugsėjo 27 d. apie 15 val. 40 min. Prienų r., Mieleiškampio k., namuose, išgertuviu metu neblaivus (2,99 prom. alkoholio) vyra (g. 1980 m.) smurtavo prieš savo neblaivią (2,67 prom. alkoholio) sugyventinę (g. 1984 m.). Itariamasis buvo sulaikeytas ir uždarytas į areštinę.

Rugsėjo 27 d. apie 18 val. 35 min. Prienų r., Veiverių s., Veiverių mstl., gyvenamojo namo kieme, išgertuviu metu neblaivus vyra (g. 1991 m.) smurtavo prieš savo neblaivą (1,80 prom. alkoholio) broli (g. 1994 m.). Itariamasis iš išvykio vienos pasišalino.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją

**SKELBIMAS APIE NUMATOMĄ ŽEMĘS SKLYPO RIBŲ ŽENKLINIMĄ**  
Informuojame žemęs sklypą (kadastro Nr. 6910/0006:36) savininkę R. S., (kadastro Nr. 6910/0006:182) savininkę L. I., (kadastro Nr. 6910/0006:113) bendrasavininkę V. B., esančių Prienų r. sav., Išlaužo sen., Pakampiškių k., kad UAB „Miškotvarkos sprendimai“ matininkas Aurelijus Živatkauskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-1488) 2020 m. spalio mėn. 10 d. nuo 14 val. vykdys žemęs sklypo (kadastro Nr. 6910/0006:8), esančio Prienų r. sav., Išlaužo sen., Pakampiškių k., ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnes informacijos, prašom kreiptis į UAB „Miškotvarkos sprendimai“ matininką Aurelijų Živatkauską adresu: Veiverių g. 150–309, LT – 46391, Kaunas, el. paštu [aurelijus.zivatkauskas@gmail.com](mailto:aurelijus.zivatkauskas@gmail.com) arba telefonu 86 08 08 088.

## Gyvenimas

### SIŪLO DARBA

Ieškome rūpestingos moters, galinčios tris kartus per dieną ateiti į namus sutvarkyti slaugomą moterį (Prienuose, Vytauto g.). Priežiūra apima sauskelnių keitimą, pagalbą išsvykti dantis, esant reikalui, patepti kremu. Atlygis sutartinis. Daugiau informacijos telefonu +370 622 45 540.

Reikalingi vairuotojai, turintys C kategoriją ir 95 kodą. Išvykimas mėnesiu į Vokietiją. Tel. 8 655 66 743.

Senelių slaugos namuose, esančiuose Putrišių k., Prienu r., ieškome slaugytojos padėjėjė(-os). Pageidautina, kad kandidatas vairuotų, turėtų automobilį, kuro išslaidas apmokame. Daugiau informacijos tel. 8 686 60 918.

### PERKA

#### Nekilnojamasis turtas

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

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

#### Įvairios prekės

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

Perku įvairių rūsių obuolius perdibimui, padedu pasikrauti, aprūpinu maišais. Tel. 8 640 62 224.

### PARDUODA

#### Kietas kuras

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

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

Parduoda įvairias malkas, supjautas kaladėlėmis. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

#### 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. Bagdonių įvairiai perka versėlius ir telyčiaites auginimui. Moka 6 - 21 proc. PVM. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel.: (8 319) 69 541, 8 699 93 682.

Perku avis, ēriukus, avytes. Tel. 8 687 91 723.

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

**agaras**  
**PERKA**  
KARVES, BULIUS,  
TELYČIAS  
pagal skerdinę ir gyvą svorį  
(brangiai mėsinius). Atsiskaito iš karto.  
Tel. 8 620 25 152.  
NEMOKAMAS tel. 8 800 08 801.

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

### PARDUODA

#### Įvairios prekės

Parduodame kiaulės skerdinę pušelėmis, lietuvišką, svilintą – 2,85 euro/kg, lenkišką – 2,60 euro/kg. Atvezame. Tel. 8 607 12 690.

Parduoda lenkišką mažai naudotą šienapajovę. Kaina – sutartinė. Tel. 8 614 28 491.



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

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

### PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Mon-tuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailyentes, dedame visų tipų grindis, klojame plytelės, atliekame sanotechnikos darbus, elektros instalacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. Tel. 8 600 96 399.

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

Automatiniai skalbimo mašinų, el. viryklių, indaplovų remontas, prijungimas. Atvykstame į namus. Dirbame ir savaitgaliais, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

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

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

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

**PIGIAUSIOS PASKOLOS IR REFINANSAVIMAS!** \* Paskolos nuo 100 eurų iki 10000 eurų, laikotarpiai nuo 2 mėn. iki 48 mėn.; \* Paskolų ir kt. skolų refinansavimas (antstoliai, „Sergel“, „Gelvora“, „Bitė“ ir kt.); \* Galimybė pasiskolinti papildomai, mažos palūkanos. Pvz., pasiskolinkite 100 eurų ir per 3 mėn. grąžinkite tik 110 eurų. Teirautis tel. 8 601 50 935, Ričiardas.

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
1m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur  
Tel. 8 675 77 23

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

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

# „Apsisuks laikas, ir žmonės vėl vertins tai, kas iš širdies rankomis pagaminta...“

(Atkelta iš 9 p.)

salelės. Susirasdavom senus puodus, keptuves, atsinešdavom į salelę vidury raisto ir kepavom lašinukus dar vaikai būdami, – pasakoja ji apie atmintin sugrįžančius prisiminimus, užfiksuočius ir išsaugotose nuotraukose. – Kai mokiausi Plutiškėse, nuotraukas patys su broliais Algirdu ir Rimu rysiavome.“

Vėl sugrįžus apžiūrėti kruopščių mamos darbų, Virginija mintimis nuklysta į tolimą laiką, kuris davė daug pamokų. Virgutės mama Albina i Sibirą išvėžė trylikos metų. Ir tada, kai ji eidavo dirbtini sunkių darbų, kienėje nešdavosi vašelį ir siūlū ka muoliuką. Sako, jog labai smulkiai siuvinėdavo. Mamos tėtė jaunas mirė Sibire. Taigi po išgyvenimui ten Albina sugrįžo į téviškę, į Banioniškes, kur į dviejų galų trobą, į žentus iš kito vienkiemio pakraščio atėjo ir Virgutės tėtė. „Tėtė jaunas neteko abiejų rankų vos ne iki alkūnių. Mama su dalge pievas šienaudavo, o mes maži pasimindavom į glėbių ir taškydavom pradžges, ir nesunku buvo, – pasakoja prisimindama mamos darbus laukininkystėje ir tai, kad tėtė ir be rankų daug mokojo, kalba Virginija. – Vieną galą dalgojo po pažastim, „rukavietą“ ar šakas ir dirba, nors rankos ir žaizdotos. Dirbo tėtė traktoriu, – šiltai pasakodamajį vėl sugrįžta prie darbų téviškėje – vakar, šiandien, prie žemės, kurią tikrai ji myli.

Pokalbi su Virginija dar papildo kelią i jos namus parodžiusi **Janina Šilkaitienė**, kuri nors ir balbieriškėtė, bet jau daugiau nei dvidešimt metų gyvena Pakuonyje, taip lemčiai lėmus. Janinos atmintyje taip pat giliai įstriegė pasakojimai iš vaikystės „130 obelų buvo, ir kiekviena obelėlė tévelio mūsų buvo apeita. Dabarten, Dargupio kaime, nebelikę nieko, tik viena kriausė...“, – susimąsto ir prisimena močiutę, kuri Sibire darė rąžančius iš duonos trupinukų, kažko dar pridėdama. „12 metų Sibire būnant, akyse visur iš visada buvo vaizdas, kaip mane veda išežti į Sibirą, o trys maži vaikai bėga iš paskos per iššalus arimą rékdam. Dirbant sunkiai Sibiro



Savo ir mamos Albinos Šiupienėnės darbus Virgutė Sutkienė ir bute pristatė tarytum parodoje, kiekvieną apibūdindama, vytelė rankoje laikydama ir paaškindama, ką su ja veikti toliau...

miške, šitas vaizdas niekur neprapuolė, ir į upę norėjosi šokt su šiuo vaizdu, – mocytės žodžiais apie jos patirtus išgyvenimus pasakoja Janina. – O ir sugrįžus, radus vaikus gyvus, namai sudegė, sūnų užmušė, bet ji išgyveno. Buvę ir taip, kai duonos kriauskę kur pasislepija, o brolis, slėptuvę radęs, ją suvalgo. Bet visi vaikai, ir visi valgyt norejo...

Kiek daug visko, regis, neįmanomo, per gyvenimą ištisė žmogus pakelia. Todėl tikriausiai ir darbai Sibire, ir siuvinėjimas ar malda – būtent išrytas dvasinių ir moralinių vertybų pamatas, kurį lipdant užaugo ne viena karta iš vienkiemio... Ir žmogus išlieka tvirtu lyg tas man nepažintas Virgutės mylimas vinkšnos medis. Beje, daug savo rankdarbių, darbu iš žilvičių vytelių Virgutė išdovanojo. Sako, tiesiog gera dalintis nieko nelaukiant mainais. Ir linas jai labai „limpa“, ir dar daug sumanymų kirba. Pasak jos, „vaikštai, matai žmogų, bendrauji, bet kas slypi jo viduj – net nejsivaizduoji – kiek paslapčių...“

...Kiekvienas turim ir nematomus gyvenimus. Taigi, kad tikrai būtų vertinama žilvičio vytelė ir darbai iš jos, kaip ir linas bei lininė staltiesė ar lovatiesė, reikia, kad mus suptų daugsiela į aplankytą Virgutę panasių žmonių. Beje, darbai darbais – juos dovanojant gaumi atlaidus tai pačiai sielai, bet ir išgyventi reikia. Apie kasdienybės rūpesčius jauna moteris net nesiruošia pasakoti. Rodos, jai taip gera gyventi – tarp tarsi parodoje išdėstyti mamos ir savo rankdarbių, juos gaminti, glostyti žilvitį ar odos gabalę, riešinę – kad rimtesnių rūpesčių tarsi nei būta, nei yra... O gal ji tiesiog moka džiaugtis mažu ir šiandienai?

Palma Pugačiauskaitė



Palma Pugačiauskaitė

REDAKCIJOS ADRESAS:

Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.

El. paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

Leidžia UAB „GYVENIMAS“ (SL 066).

Laikraštis įkurtas 1946 m. gruodžio 7 d.

## Gyvenimas

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.

Offsetinė spauda. Apimtis - 3 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas - 1750 egz.

Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

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

**A** ALYTAUS SPAUSTUVĖ

Seimo rinkimai  
Už galimybių Lietuvą! 12 Sąrašo numeris

Viktorija ČMILYTĖ-NIELSEN Paulius MINAJEVAS Virginijus ALEKNA

LRS Prienų kandidatas  
Dainavos rinkimų apygardos

Politinių reklamų. Bes apmoketa iš Lietuvos Respublikos liberalų sąjūdžio rinkimų sąskaitos. Užs. Nr. 015

## Paminėjo Žydų genocido dieną

Lietuvos žydų genocido aukų diena minima rugsėjo 23 dieną. Tą dieną 1943 metais sunaikintas Vilniaus getas. Antrojo pasaulinio karo metais nužudyta per 90 proc. iš daugiau kaip 200 tūkst. Lietuvoje gyvenusių žydų.



Tarptautinės komisijos nacių ir sovietinio režimo nusikaltimams Lietuvoje įvertinti kvietimu jau dešimtmetyje vyksta tradicinė pilietinė iniciatyva „Atminties kelias“. Mūsų mokyklos mokiniai, kiekvienais metais prisimindami per Holokaustą sunaikintą Balbieriškio miestelio žydų bendruomenę, aplanko Marijampolės ir Prienų masinių žudynių vietas, stengiasi nors trumpą atkarpatu nueiti tais keliais, kuriais žydai buvo varomi į paskutinę savo kelionę.

Žydų genocido dieną eitynėse į Prienų masinių žudynių vietą dalyvavo devintos klasės mokiniai. Jie uždegtė atminimo žvakeles ir padėjo po akmenėli – taip parodydami, kad nužudytieji buvo ne skaičius, bet konkretūs žmonės su asmeninėmis istorijomis.

Vėliau Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centre vyko atminties renginys. Istorikas Vitas Rymantas Sidaravičius pristatė filmą „Išnykės Balbieriškio štetlas“, skambiomis žydiškomis dainomis susirinkusiuosius džiugino Kultūros ir laisvalaikio centro muzikantai Mindaugas ir Artūras, direktorė Neringa bei mo-



kyklos tautinių šokių kolektyvo „Ringutis“ šokėjai. Renginyje dalyvavo Kauno žydų bendruomenės atstovai ir jų pirmmininkas Gerasas Žakas. Didžiuojamės turėdami išskirtinę asmenybę, dvių Vycio kryžiaus ordinų kavalieriu Volfą Kagana, todėl Atminimo dienos iniciatyvą baigėme uždegdami žvakeles prie jam skirto paminklinio akmens.

Balbieriškio pagrindinės mokyklos informacija

**GRASTA**  
**AKMENS ANGLIS**  
**BRIKETAI, GRANULĖS**  
**8 687 36216**  
Kėstučio g. 99, Prienai  
[www.grasta.lt](http://www.grasta.lt)  
**VASAROS NUOLAI DOS!!!**

„Gyvenimas“  
– laikraštis Jums  
ir apie Jus!