Gyvenimas

ISSN 1648-0392

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

Nr. 97 (10350) * 2020 m. gruodžio 30 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis. Saulė teka 8 val. 42 min., leidžiasi 16 val. Dienos ilgumas 7 val. 18 min.

Vardadieniai: šiandien – Dovydas, Gedrimas, Gedrimė, Gedvaida, Gedvaidas, Gedvainas, Gedvaldas, Gedvaldė, Gedvaldas, Sabina, Sabinas, Sabys, rytoj – Gedganta, Gedgantas, Melanija, Melanijus, Silva, Silvas, Silvestra, Silvestras, Silvija, Silvijus, penktadienį – Arvaida, Arvaldas, Arvė, Eufrozina, Mečislovas, Mečius, Mečys, šeštadienį – Fulgentas, Fulgis, Gailius, Gailutė, Gailutis, Jukunda, Jukundas, Mažvyda, Mažvydas, Mažvydė, Pulgis, sekmadienį – Ainė, Ainis, Genovaitė, Kangaila, Kangailas, Kangeda, Kangedas, Vida, Vidas, Vidgailas, Vidgailė, Vidgauda, Vidgaudas, Vidgina, Vidginas, Vidginė, Vidutis, pirmadienį – Arimantas, Arimantė, Arys, Armantas, Armina, Arminas, Arminė, Arminta, Armintas, Armintė, antradienį – Gaudenta, Gaudentas, Rotautas, Rotautė, Telesforas, Vytautas, Vytautė, Vitoldas.

Gruodžio 31 – Naujųjų metų išvakarės. Blogų minčių atsikratymo diena. Sausio 1 – Naujieji metai. Lietuvos vėliavos diena. Sausio 4 – Pasaulinė Brailio diena.

Kitas „Gyvenimo“ numeris išeis sausio 6 d., trečiadienį

Prienų krašto ūkininkai – už permainas ir vienybę 2 p.

Diskusijos – ir paskutiniame šių metų posėdyje 2-7 p.

Naujametis interviu 3, 8 p.

Bendrystėje – mūsų stiprybė 3-5 p.

2021 metais Birštone pradės veikti visos požeminės atliekų konteinerių surinkimo aikštelės 4 p.

Ką mums žada 2021-ieji, Baltojo metalinio jaučio, metai? 6 p.

Nuoširdžiai dėkojame Rėmėjams:

Prienų rajono savivaldybei, Birštono savivaldybei, Jurgiui, Linai ir Martynui Pažėroms, Valei Petkevičienei, UAB „Prienų butų ūkis“, UAB „Rūdupis“, Didžiosios kunigaikštienės Birutės ulonų batalionui, Lietuvos ambasadai Kinijoje, UAB „ PAKA“, Valdui Petruškevičiui su šeima, Augustinui Rakauskui, Renatai Kasikauskei, Martynui ir Agnei Levinskams, UAB „ Vaidoma“, Daliai ir Stasiui Vaidaugams, AB „Išlaužo žuvis“, UAB „ Tango pizza“, Old Town Grill, Prienų kultūros ir laisvalaikio centrui, Birštono viešajai bibliotekai, „Laisvės TV“, TV3, UAB „Manjana“, UAB „Strielčių lentpjūvė“, UAB „Adukas“, Maltos ordino pagalbos tarnybai, Savanoriams Gintautui Danilevičiui, Jonui Stukniui, Jonui Milakniui, apsaugines kaukes siuvusiems asmenims ir visiems geros valios žmonėms.

Šiuo metu, kai COVID-19 ima duoklę žmonių gyvybėmis ir atakuoja ekonominius ir socialinius mūsų visuomenės pamatus, pats laikas tinkamai pripažinti jo poveikį mūsų visų gyvenimams ir imtis veiksmų.

Šios pandemijos nugalėjimas ir tvarios, visuomeninės veiklos atkūrimas įmanomas tik tada, jei bendruomenė dirbs kaip viena komanda.

Visų mūsų vaidmuo šioje kovoje yra labai svarbus.

Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų skirtą paramą įgyvendinant COVID-19 plitimo stabdymo priemones ligoninėje, už tai, kad buvote ramstis, kai jo labiausiai reikėjo. Jūsų indėlis labai svarbus, padedant išlaikyti rimtį, vienybę, stabilumą, pasitikėjimą ir susitelkimą ties svarbiausiu prioritetu – paciento sveikata ir gyvybe.

Pandemija dar nesibaigė, tačiau dabar jaučiamės ramesni, nes žinome, ką daryti.

Ir žinome, kad, atėjus sunkumams, sulauksime pagalbos iš tokių žmonių, kaip Jūs. Tariu didelį AČIŪ, kad nelikote abejingi.

Sveikinimai Šv. Kalėdų proga

Laimingų Naujųjų Metų

VšĮ Prienų ligoninės kolektyvo vardu
Direktorė Jūratė Milaknienė

PADĖKA

Stasė Jurkutė 1956 m.

Kiekvieno žmogaus gyvenimas turi savo įdomią istoriją. Mano teta Stanislava Serafija JURKUTĖ gimė prieš 100-metį, 1920 m. Kūčių naktį. Galiu tik nujausti, kokį džiaugsmą patyrė jos daugiavaikiai tėvai – Elena Steponavičiūtė-Jurkienė ir Leonas Jurkus, susilaukę 15-tos atžalos. Juk šeimoje jau augo 14 vaikų. Stanislava, ta jauniausioji, buvo visų labai mylima ir lepinama.

Iš tetos Stanislavos prisiminimų apie savo tėvelius: „Mūsų mama Elena mėgo melstis ir giedoti. Giesmes skaitė iš giesmyno, bet nemažai jų mokėjo ir mintinai. Ji buvo labai rami, gal net flegmatiško būdo, neaukšto ūgio, mėgo ryšėti baltą skarelę, ypač švenčių metu. Tėvelis Leonas buvo išdidus. Jis laikė Trakėnų veislės arklius ir mėgdavęs labai greitai važiuoti. Būtent tėveliui užeidavo mintis, kad jo dukterys, kurių augo net dešimt, turi apsirengimu išsiskirti iš kitų kaimynų mergaičių. Ne kartą esu girdėjusi tokį jo pasakymą mamai: „Paimk iš skrynios pinigus, eik į Skuodą ir nupirk mergaitėms tokių medžiagų suknelėms, kad niekas tokių neturėtų.“ Mama gi, pasiėmusi pinigus, pereidavo per visas Skuodo žydų parduotuves, kad tik kuo pigiau nusiderėtų tas medžiagas. Abu tėveliai buvo tretininkai, abu juos ir palaidojo su tretininkų rūbais Nerindaičių kapinaitėse šalia senelių.“

Sveikindama Didžiųjų metų švenčių proga už visokeriopą pagalbą ir rūpestį mano teta noriu padėkoti Prienų rajono savivaldybės Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vyriausiajai specialistei **Rasmai Galinskienei**, Prienų parapijos klebonui **Valdemarui**, gydytojai **Aldonai Matusevičiūtei, Almutei**, maltietei **Danutei Vaičiūnaitei**, zakristijonui **Albinui**. Tegul Dievas laimina jus visus.

Vitalija Niūniavaitė-Kalvelienė, Stanislavos Jurkutės dukterėčia

S. Jurkutė (antra iš dešinės) su dukterėčiomis.

COVID-19 vakcina – geriausia naujametė dovana kasdien rizikuojantiems medikams

Gruodžio 28 dieną labai laukta COVID-19 ligos vakcina pasiekė ir Prienus – pirmadienį „BioNTech“ ir „Pfizer“ sukurta vakcina buvo paskiepyti 45 su didžiausia infekcijos rizika susiduriantys Prienų ligoninės medikai, kurie dirba ligoninės COVID-19 poskyryje, Reanimacijos-intensyvios terapijos ir Priėmimo-skubios pagalbos skyriuose, Karščiavimo klinikoje ir turi tiesioginį kontaktą su pacientais.

4 p.

Prienų ligoninėje pirmasis COVID-19 vakcina pasiskiepijo Priėmimo-skubios pagalbos skyriaus vedėjas Tomas Kudelis.

Supynę ilgesį ir džiaugsmą į verpetą, atlaužę vakarykštės duonos riekę, užvertę paskutinį knygos lapą vingiuotu vieškeliu išeina mūsų metai...

Mieli „Gyvenimo“ ir „Birštono versmių“ skaitytojai, Birštono ir Prienų krašto žmonės!

Tegul Naujieji metai Jums suteikia kantrybės nebaigtiems darbams užbaigti, tegul jie tampa naujų troškimų, gražių svajonių ir vilčių išsipildymo pradžia.

Telydi Jūsų šeimas meilė ir santarvė, Jūsų namus – jaukumas ir gėris, visus Jūsų darbus – visokeriopa sėkmė. Tegul prabėgę metai nusineša skriaudas ir nuoskaudas, palikdami tik tai, kas buvo tikra, prasminga ir svarbu.

Laimingų, dosnių ir turtingų 2021-ųjų!

„Gyvenimo“ redakcija

Tarybos posėdis

Diskusijos – ir paskutiniame šių metų posėdyje

Gruodžio 22 d. vykusiame paskutiniame šiais metais Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje priimti 24 sprendimai aktualiais klausimais.

Patikslino šių metų biudžetą

Savivaldybės taryba patikslino 2020 metų Prienų rajono savivaldybės biudžetą 146,1 tūkst. eurų suma – 139,6 tūkst. eurų padidintos ES finansinės paramos lėšos, 8 400 eurų sumažintos valstybinėms funkcijoms atlikti skiriamos lėšos ir 2 600 eurų – biudžetinių įstaigų pajamos. Metinė vietinė rinkliava patikslinta 20 tūkst. eurų suma, taip pat pritarta 28,4 tūkst. eurų paskolos paėmimui – ji skirta Revuonos gatvės remontui. 122,5 tūkst. eurų iš sutaupytų asignavimų perkelta į biudžetinėms įstaigoms skirto darbo užmokesčio eilutę – iš šios sumos bus išmokėti atlyginimai ir jų priedai Prienų globos namų, Socialinių paslaugų centro ir kt. įstaigų darbuotojams už darbą sudėtingomis COVID-19 plitimo sąlygomis. 10 tūkst. eurų padidintas Savivaldybės direktoriaus rezervo fondas, už šias lėšas dar šiemet tikimasi nupirkti asmens apsaugos ir dezinfekcinių priemonių, kurios bus paskirstytos Jiezno PSPC ir kitoms sveikatos priežiūros įstaigoms, kurios susidūrė ar susidurs su koronaviruso grėsme.

Tarybos posėdyje buvo pritarta AB „Prienų šilumos tinklai“ investicijoms į centrinio šildymo trasų plėtrą – komunikacijos bus nutiestos ir į verslo lėšomis pradėtą tvarkyti pastatą buvusiame Kariniame miestelyje.

Finansuos pagal gyventojų balsavimo rezultatus

Posėdyje patvirtintas Bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašas.

Projektą pristačiusi mero patarėja **Agnė Dargužienė** teigė, kad šis aprašas Prienų rajono gyventojams, bendruomenėms suteiks galimybę įsitraukti į Savivaldybės biudžeto formavimą ir patiems nuspręsti, kokiems gyvenamosios aplinkos gerinimo projektams panaudoti dalį savivaldybės biudžeto lėšų. Tai, jos teigimu, sustiprins pasitikėjimą Savivaldybe, paskatins bendruomenių verslo kūrimo, teritorijų atnaujinimo iniciatyvas.

Savivaldybės mero potvarkiu bus sudaryta projektų idėjų pasiūlymų vertinimo darbo grupė. Komisijos funkcijos – įvertinti projektų idėjų pasiūlymus, sudaryti atrinktų projektų sąrašą ir pateikti jį tolimesniam projektų atrankos etapui – viešam balsavimui, vykdyti ir kuruoti balsavimo procedūras.

Už viešoje erdvėje paskelbtas, nuasmenintas projektines idėjas galės balsuoti Savivaldybės teritorijoje gyvenamąją vietą deklaravę, ne jaunesni nei 16 metų gyventojai. Projektai, sulaukę didžiausio pritarimo, bus 100 proc. finansuojami Savivaldybės biudžeto lėšomis.

Patvirtinus šį Aprašą, Prienų rajono savivaldybė tapo viena iš devynių savivaldybių Lietuvoje, kurios yra priėmusios dalyvaujamuosius biudžetus, t. y. į jų formavimą įtraukusios gyventojus.

Tarybos narė **Dovilė Ručytė** primygtinai ragino į Aprašą įtraukti

(Nukelta į 7 p.)

Informacija dėl gydymo įstaigų darbo laiko šventinėmis dienomis

Prienų karščiavimo klinika: 2021 m. sausio 1–2 d. – nuo 9 val. iki 13 val. Pacientų išankstinė registracija vykdoma tel. (8 319) 60465 (darbo dienomis), (8 319) 51400 (švenčių dienomis).

VšĮ Prienų r. PSPC, Pušyno g. 4 ir Revuonos g. 4.: 2021 m. sausio 2–3 d. – nuo 8 val. iki 17 val. bus teikiamos pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugos (įskaitant skubios odontologijos ir psichikos sveikatos priežiūros) tiesioginio kontakto ir nuotoliniu būdu (prisirašiusiems prie įstaigos gyventojams).

P. S. Pacientams sveikatos priežiūros paslaugų teikimo būdas parenkamas atsižvelgiant į paciento, kuris kreipėsi į įstaigą, sveikatos būklę.

Prienų PSPC Išlaužo, Šilavoto ambulatorijos, Strielčių, Pakuonio medicinos punktai: 2021 m. sausio 2–3 d. – nuo 8 val. iki 14 val.

N. Ūtos medicinos punktas švenčių dienomis nedirbs dėl bendrosios praktikos slaugytojos ligos.

P. S. Šiomis dienomis nebus teikiamos imunoprofilaktikos, prevencinių programų ir profilaktinio sveikatos tikrinimo paslaugos.

UAB „MediCA klinika“: 2021 m. sausio 1–3 d. – nuo 10 val. iki 16 val.

UAB „Vita Simplex“ šeimos klinika: 2021 m. sausio 1 d. – nedirbs, 2021 m. sausio 2–3 d. – nuo 9 val. iki 13 val.

VšĮ Jiezno PSPC ambulatorija: 2021 m. sausio 2–3 d. – nuo 8 val. iki 13 val. Kontaktinis tel. (8 319) 57234.

VšĮ Veiverių PSPC: 2021 m. sausio 2–3 d. – nuo 9 val. iki 14 val.

VšĮ „Veiveriečių sveikata“: sausio 2–3 d. – nuo 9 val. iki 14 val.

VšĮ Balbieriškio PSPC: 2021 m. sausio 2–3 d. – nuo 8 val. iki 16 val. bus teikiamos pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugos tiesioginio kontakto ir nuotoliniu būdu.

Pacientams sveikatos priežiūros paslaugų teikimo būdas parenkamas, paskambinus tel.: (8 319) 59547; (8 687) 71062 , atsižvelgiant į paciento, kuris kreipėsi į įstaigą, sveikatos būklę.

P. S. Šiomis dienomis nebus teikiamos imunoprofilaktikos, prevencinių programų ir profilaktinio sveikatos tikrinimo paslaugos.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Naujametis interviu

Prienų krašto ūkininkai – už permainas ir vienybę

Prienų ūkininkų sąjungos pirmininkas Martynas BUTKEVIČIUS sako, kad besibaigiantys metai žemdirbiams buvo kupini įvairių patirčių, ir ne tik dėl koronaviruso pandemijos.

Prienų krašto ūkininkų atstovai, dalyvavę prieš ketverius metus vykusiame XXIX Lietuvos ūkininkų sąjungos suvažiavime. Nuotrauka iš redakcijos archyvo

– Tad ko juose buvo daugiau: sėkmių ar išbandymų, džiaugsmo derliumi ar nusivylimo valdžios sprendimais?

– Skirtingai nei kitose srityse, koronaviruso pandemija ūkininkų darbų nesustabdė, tik, žinoma, juos sunkino. Negalėjo likti nešerti ir negirdyti gyvuliai, nemelžtos karvės, nekulti javai, nešienautos pievos, nekastos bulvės ir kitos daržovės.

Augalininkams besibaigiantys metai buvo neblogi. Metai buvo derlingi, darbų nestabdė gamta, o ir kainos „nevarė į minusą“.

Daug liūdnesnė situacija gyvulininkystės sektoriuje. Mūsų krašte šis sektorius galima sakyti paralyžiuotas. Nemažai karvučių išvažiavo į kaimyninę Lenkiją, sumažėjo ir laikomų stambių galvijų skaičius. Smulkius ir vidutinius pieno ūkius sužlugdė ir žlugdo buvusios žemės ūkio ministrės V. Baltraitienės laikais patvirtintas Pieno įstatymas, pieno supirkimo kainas išdėliojęs net į 10 lentynėlių. Nors šiemet Konstitucinis teismas Pieno įstatymą pripažino ydingu ir įpareigojo Vyriausybę parengti kitą, tačiau nuėjusi valdžia nei jį panaikino, nei pataisė. Tad smulkieji pieno gamintojai ir toliau ignoruojami, jų parduodamo pieno kaina – mažiausia. Kas gali dirbti nuostolingai?

Monopolio iš rankų nepaleidžia ir mėsos perdirbėjai. Todėl ir nyksta šeimos ūkiuose ne tik karvių fermos, bet ir auginamų galvijų bandos. Dauguma šeimos ūkių, ypač tų, kuriuose tvarkosi jaunimas, renkasi augalininkystę. Gerai bent tai, kad ieško išeities...

– Rugsėjo mėnesį, prieš rinkimus į LR Seimą, Lietuvos žemės ūkio rūmai, po kurių stogu „glaudžiasi“ keliolika ūkininkus buriančių visuomeninių organizacijų, surengė diskusiją tema „Lietuvos žemės ūkio ir kaimo plėtros politika“. Diskusijoje dalyvavę daugumos partijų atstovai turėjo galimybę pasakyti, kur link judės žemės ūkis ateinančius ketverius metus. Tuomet pokalbio dalyviai beveik vienu balsu tvirtino, kad žemės ūkis Lietuvai svarbus ir pasisakė už paramą smulkiems ir vidutiniams ūkiams. Tarp jų buvo ir šiandien valdančiąją daugumą sudarančių partijų atstovai. Tai turėtų teikti vilčių ir Prienų ūkininkų sąjungos nariams, nes mūsų krašte didžiumą sudaro kaip tik vidutiniai ir smulkūs ūkiai. Ar Jūsų lūkesčiams lemta pildytis, ką žemės ūkiui žada naujosios Vyriausybės programa?

– Deja, tai, kas surašyta programoje, kol kas kelia daugiau nerimo nei gerų minčių apie perspektyvą. Vėl kalbama apie lengvatos biodyzelinui naikinimą, naują mokestį, apmokestinant dalį technikos.

Liūdniausia, kad toliau stengiamasi gilinti priešpriešą tarp žemės ūkio gamybos ir ekologijos, o žemės ūkį įvardinti kaip didžiausią teršėją. Prisimenu ir vasarą LRT rengtą laidą, bandančią įteigti, kad Baltijos jūros dugną labiausiai teršia trąšos ir žemės ūkyje pasėlių priežiūrai naudojami chemikalai. Keistai skamba tokie išvedžiojimai, kai žinai, kad šiandien kiekvienas ūkininkas labai atidžiai skaičiuoja, kiek ir kas kainuoja, ir brangiai kainuojančias trąšas bei chemikalus naudoja labai atsakingai, pagal paskirtį, o ne beria bet kur ir bet kaip, siųsdami į jūrą.

Įgyvendinant ES reikalavimus dalies dabar naudojamų chemikalų bus visai atsisakyta, juos pakeis kiti. Tik, žinoma, ir jų kaina bus kita.

Dar vieną „dovanėlę“ paliko nueinančios Vyriausybės aplinkos ir žemės ūkio ministrai, paskutinėmis kadencijos dienomis priimdami teisės aktą dėl mėšlo ir srutų tvarkymo aplinkosaugos reikalavimų. Pagal šį dokumentą jau nuo 2021 m. kovo 15 dienos laukuose negalės būti rietuvėse sandėliuojamo mėšlo. Kas laukia? Juk tai laikas, kai dar net nebus prasidėję pavasario darbai. Ir vėl smūgis smulkiems ir vidutiniams ūkiams, nes lig šiol įsirengti mėšlides turėjo galimybę tik stambūs ūkiai. Lietuvos ūkininkų sąjunga, tarp jų – ir mes, savo poziciją išsakėme, bet ir ar tai turės įtakos? Neabejoju, kad atėjus kovo 15-ajai atitinkamos priežiūros institucijos pradės vykdyti savo funkcijas. Taigi laukia naujos baudos.

Nieko gero nežada ir „ORLEN Lietuva“ ketinimai į biodyzeliną vietoj dabar pilamo rapsų aliejaus kaip priedą naudoti palmių aliejų. Nukentės mūsiškiai rapsų augintojai, be to, galimai brangs ir pats dyzelinas. Kam tai naudinga? Tikrai ne Lietuvos ūkininkams...

Be to, politikai, kaltindami žemdirbius dėl sukuriamos per mažos pridėtinės vertės, turėtų atsigręžti ir į anksčiau priimtus įstatymus, įteisinusius monopolijas, ramų sofos ūkininkų gyvenimą. Būtent sofos ūkininkų turimi žemės plotai, tik kartą per metus nušienaujami, jiems tarnauja tik išmokoms gauti ir jokios pridėtinės vertės nekuria.

Politikams nepatinka ir tai, kad daug eksportuojame grūdų, bet būtent jie ir prisidėjo prie to, kad nuolat žlugdant gyvulininkystę, ūkininkai tik tokią išeitį ir teturėtų.

– Bet naujojo žemės ūkio ministro pasisakymuose akcentuotas dėmesys trumpajai maisto grandinei, taip vadinamam projektui „Nuo lauko prie stalo“. Pasak ministro, būtina atverti „žalią šviesą“ kooperacijai ir suteikti galimybę ir šeimos bei smulkiems ūkiams dalyvauti konkursuose ir be tarpininkų parduoti ūkiuose išaugintas daržoves bei pagamintą produkciją.

– Labai sveikiname tokią iniciatyvą. Tik labai svarbu, kad žodžiai būtų paremti konkrečiais darbais. Kad ir vėl ūkininkai neliktų tik pažadų įkaitais.

Šių metų ankstyvą pavasarį suvienijome kelis smulkiuosius ūkininkus bei gamintojus ir parengėme projektą programai „Investicija į trumpas grandines“. Jį pristatėme viešai ir pateikėme Žemės ūkio ministerijos projektų vertinimo komisijai.

Prabėgo beveik metai. Per tą laiką kelis kartus buvome paprašyti pateikti įvairių papildomų dokumentų, tačiau atsakymo iki šiol neturime. O ir patalpas ūkininkų krautuvėlei buvom susiderinę. Bet vis dar ir esam nežinioje, kurioje grandinės vietoje ir dėl ko mūsų projektas įstrigo.

– Gal tiesiog kažkam buvo neparanku, kad Prienų krašte atsirastų vietos ūkininkus ir smulkius gamintojus vienijantis kooperatyvas?

– Pamąstymų turime įvairių, bet viliamės sulaukti vienokio ar kitokio konkretaus atsakymo. Gal naujajai valdžiai žadant supaprastinti smulkių ūkių buhalterinę apskaitą, skaidrinti paramos gavimo konkursus, finansiškai skatinti šeimos ūkius bus pritarta ir mūsų projektui.

Svarbu, kad iniciatoriai nenuleistų rankų ir tikėtų to, ką daro, perspektyva.

– Akivaizdu, kad labiausiai žemdirbių darbus „reguliuoja“ ES direktyvos, šalies valdžios priimami teisės aktai, sprendimai ir įvairūs draudimai. Bet stebint pastarųjų metų tarpusavio ginčus tarp įvairių žemdirbių visuomeninių organizacijų, peršasi mintis, kad ir patys ūkininkai sunkina sau gyvenimą.

– Taip, šiandien mums labai trūksta sutarimo. Labai gaila, kad susiskaldėme, kad atsirado didelė priešprieša tarp Žemės ūkio rūmų, vienijančių šakines žemdirbių organizacijas, ir naujai sukurtos Lietuvos žemės ūkio tarybos, į kurią susibūrė nuo Rūmų atskilusios didžiausios žemdirbių organizacijos – Bendrovių ir Pieno gamintojų asociacijos, Lietuvos ūkininkų sąjunga.

Skaldymasis, betiksliai ambicijų karai, besikuriančios vos kelis ar keliolika narių turinčios naujos asociacijos ardo mūsų vienybę ir silpnina visų žemdirbių pozicijas.

Valdžiai – tai labai patogu. Ir ne tik šalies, bet ir vietos, nes nesutarimai žemdirbius vienijančių organizacijų viršūnėse atsirita ir iki skyrių rajonuose. Kartais net sunku suprasti, kokiu pagrindu ir dėl ko kuriasi nauji, neaiškūs dariniai. Ar tik tam, kad „drumstų vandenį“ ir skundus rašytų...

– Kokia Prienų ūkininkų sąjungos pozicija, kalbant apie santarvės paieškas tarp žemdirbių organizacijų?

– Prienų ūkininkų sąjunga yra savarankiška organizacija. Mes nesame Lietuvos ūkininkų sąjungos skyrius ir sąjungos veikloje dalyvaujame savarankiškumo principu. Bet esame aktyvūs, pasisakome visais klausimais, teikiame pasiūlymus, tarp kurių ir siūlymai artėjančiam LŪS suvažiavimui. Mes pasisakome už pokyčius sąjungos vadovybėje ir manome, kad žemdirbių asociacijas ir sąjungas turėtų vienyti vienas centras. Taip būtų lengviau ir aiškiau atstovauti žemdirbių interesams.

Džiaugiuosi, kad Prienų ūkininkų sąjunga yra skaitlingiausia Birštono ir Prienų krašto ūkininkus vienijanti organizacija, atvira diskusijoms ir pasiūlymams. Apgailestaujame, kad šių metų kai kuriuos planuotus darbus teko atidėti dėl koronaviruso pandemijos ribojimų ir bendravimas vyksta nuotoliniu būdu.

Neturėjome galimybės susirinkti ir į tradicinę „Metų ūkio“ šventę, bet konkurso dalyvius ir nugalėtojus pagerbsime pavasarį, pasibaigus karantinui.

Tikiu, kad ir toliau būsime vieningi ir susitelkę. Linkiu, kad ateinantys metai visiems būtų ženklūs sėkme, santarve su gamta ir tarpusavyje.

– Ačiū už pokalbį. Tegul 2021-ieji – darbštaus ir tvirto Jaučio metai – mūsų krašto žemdirbiams būna derlingi, dosnūs pelningais sandoriais ir teisingais sprendimais.

Kalbėjosi Ramutė Šimukauskaitė

Birštono versmės

„Gyvenimas“ - laikraštis Jums ir apie Jus!

2021 metais Birštone minėtinos sukaktys

2021-ieji – Jono Karolio Chodkevičiaus, Marijos Gimbutienės, Juozo Lukšos-Daumanto, Vytauto Mačernio, Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos; kardinolo Vincento Sladkevičiaus, Juozo Zikaro metai.

Lietuvos Respublikos Seimas 2021-uosius paskelbė Archyvų, Abiejų Tautų Respublikos Gegužės 3-iosios Konstitucijos ir Tarpusavio įžado, Lietuvos totorių istorijos ir kultūros metais.

Sukanka 30 metų nuo Sausio įvykių Vilniuje 1991 m. (1991 01 13)

2021-ieji – jubiliejiniai Birštono kurorto metai

1796 m. Birštone įkurta parapijinė mokykla (sukanka 225 metai).

1846 m. Birštone pradėtas taikyti kurortinis gydymas. (sukanka 175 metai Birštono kurortui).

1906 m. Gydytojas Pranciškus Grodeckis (1863–1944) atrado naują mineralinį šaltinį, kurį pavadino „Lidija“ (vėliau Juozas Tumas-Vaižgantas jį pervadino „Birutės“ vardu. (sukanka 115 metų „Birutės“ šaltiniui).

1946 m. Gruodžio 7-ąją išleistas pirmasis „Gyvenimo“ laikraščio pirmtako „Naujo gyvenimo“ numeris. (sukanka 75 metai).

1966 m. Birštonui buvo suteiktos respublikinio miesto teisės (sukanka 55 metai). Prisiminkime nusipelniusius birštoniškius ir kurortui svarbius žmones

Vasarį

Sukanka 135 metai, kai gimė dr. Jurgis Venckūnas (1891 02 01–1970 05 24), Birštono kurorte gydęs mineraliniais vandenimis ir purvo voniomis, o patirtį aprašęs knygelėse: „Birštonas“, „Vonių paskyrimo pavyzdžiai“, „Mineralinių vandenų gradacija ir Šančių versmės mineralinis vanduo“.

Sukanka 125 metai, kai gimė poetas, rašytojas, dramaturgas Balys Sruoga (1896 02 02–1947 10 16), Birštone parašęs „Dievų mišką“ ir eilėraščių ciklą „Giesmės Viešnelei Žydriajai“.

Sukanka 90 metų, kai gimė žurnalistas, rašytojas, miškininkas Gediminas Petras Isokas (1931.02 23–2020 07 05), romane „Šilėnai“ rašęs apie Birštono girios praeitį.

Kovą

Sukanka 160 metų, kai gimė Gabrielė Petkevičaitė-Bitė (1861 03 18–1943 06 14), lietuvių literatūros klasikė, buvojusi ir rašiusi Birštono kurorte.

Balandį

Sukanka 90 metų, kai gimė profesorius, skulptorius Aloyzas Toleikis (g.1931 04.12).

Lapkritį

Sukanka 170 metų, kai gimė tautos patriarchas, kurortologijos pradininkas, Vasario 16-tosios akto signataras Jonas Basanavičius (1851 11 23-1927 02 16).

Sudarė Birštono viešosios bibliotekos bibliografė Genovaitė Mačiūtė

Naujametis interviu

1. Metų atradimas arba netikėtumas. 2. Metų nusivylimas arba kiaulystė. 3. ...filmas, knyga. 4. ...daina. 5. ...kelionė. 6. ...credo. 7. Ko tikitės iš ateinančių Jaučio metų?

Rasa NOREIKIENĖ, AB Birštono sanatorija „Versmė“ direktorė:

1. Apskritai šie metai yra išskirtiniai kiekvienam iš mūsų. Man, kaip sanatorijos „Versmė“ vadovei, išties malonu, kad mūsų kolektyvas šiemet taip puikiai susitvarkė su pirmąja pandemijos banga. Nors buvo nelengva, bet daugelis darbuotojų nedvejodami dirbo pačios pandemijos metu, atsidavusiai rūpinosi pacientais. Dėl susiklosčiusios situacijos teko skaudančia širdimi išleisti darbuotojus į prastovas ir tikrai pergyvenau, kaip mums seksis iš naujo įsivažiuoti į darbus, tačiau profesionalaus kolektyvo dėka tai tapo tik trumpalaikiu iššūkiu.

2. Šiemet kaip niekada visi turėjome laiko sustoti ir pakeliauti po savo vidų. Manau, tai esminė kiekvieno iš mūsų kelionė. Juk per darbus ir kasdienius rūpesčius pamirštame sustoti, paskambinti geriausiai draugei ar skirti pakankamai laiko šalia esančiam žmogui. Turėjome laiko pagalvoti apie savo vertybes, ateities planus ir svajones.

3. Vertinu akimirkas, kai galiu į rankas paimti grožinės literatūros knygą. Pirma atėjusi mintis – L. Gounelle knyga „Dievas visada keliauja incognito“. Tai kūrinys, kurio pavadinimas jau diktuoja, kad kiekvienam iš mūsų šioje žemėje yra numatytas planas, kurį mes vykdome kartais net patys to nesuprasdami.

4. Metų nusivylimu pavadinčiau situaciją, kai per pavasario pandemiją dėl susiklosčiusios situacijos turėjome išlydėti sanatorijos svečius namo. Tuomet sanatorija buvo perpildyta klientų iš užsienio ir Lietuvos, tad turėjome išskirtinę situaciją, kuomet patys rūpinomės svečių kelionėmis namo ir privalėjome juos saugiai išlydėti.

5. Šiuos metus puikiai įgarsintų Aido Giniočio daina „Už girių, už kalnų“, kurios frazė „Tik svarbu labai norėti, pasistengti ir tikėti“ tiktų šių metų situacijai nupasakoti. Metai buvo išties išskirtiniai, dar vasarą po renovacijos atidarėme naująjį sanatorijos korpusą, atšventėme 50 metų veiklos jubiliejų ir buvome užsibrėžę įgyvendinti nemažai ateities planų. Labiausiai džiugina tai, kad su didžiuliu noru ir užsidegimu mes einame į priekį ir įgyvendiname išsikeltus tikslus.

6. Ką darai – daryk iš širdies. Ir pagal J. Marcinkevičių – ***... ir meilė duonoj, ir gėlė balse, / Kiek duodi, tiek tavęs ir lieka...***

7. Tikiu, kad ateinantys Jaučio metai bus intensyvūs, juos lydės naujos galimybės ir iššūkiai. Kadangi mūsų ilgametę patirtį turintis kolektyvas yra nuoširdžiai atsidavęs darbui, tikiu, kad kartu įveiksime visus sunkumus ir pasieksime didelių užsibrėžtų tikslų. Linkiu, kad būtume visi sveiki, energingi ir užsispyrę „kaip jaučiai“, tuomet didžiausi tikslai mums bus nesunkiai pasiekiami!

„Atrask save kūryboje Kalėdų žingsniams aidint 2020“

Mėnulio klausiau, ko toks vienišas, išblyškęs.
Jisai atsakė, kad tuoj įsižiebs nauja žvaigždė,
Nakties taku iš balto miško atkeliaus šv. Kalėdos...
Ne akimis, bet širdimi tada matuosim viską.
Žodžiai nesvarbūs taps, nesinorės skubėti...
Dėkosim už akimirką. Nublanks ir rūpesčiai, ir bėdos.
Tik jaukią šypseną ir laimę pasiliksim....

Atėjus gražiausiai metų šventei visada labai norisi sukurti jaukią aplinką, padovanoti sau ir aplinkiniams kuo daugiau džiugių akimirkų. Kartais net nesusimąstome, kokie esame svarbūs ir reikalingi vieni kitiems. Jokios pasaulio dovanos, jokie turtai, valdžia ar galia niekada neatstos artimųjų, draugų šypsenos, šilto apkabinimo, bendravimo.

(Nukelta į 5 p.)

Bendrystėje – mūsų stiprybė

Už lango vėl – snieguotas kelias.
Namų jaukumas – persisunkęs laukimu.
Taip noris džiaugtis ir dalintis tuo džiaugsmu!
Mylėkim, net jei visos durys užsidarė!
Paguoskim vienišus ir tuos, kam neramu,
Pabūkim plunksnele iš angelo sparnų!

(A.Ferevičienė)

2020-ųjų nuotaikos laukiant gražiausių metų švenčių yra gana neįprastos: norisi džiaugtis eglutėmis, apkabinti ir sveikinti brangius žmones, tačiau pandemija smarkiai pakeitė mūsų gyvenimą šiais metais. Nuolatiniai skaičiai apie susirgusius, amžiams iškeliavusius, informacija apie COVID-19 ir daugybę galimybių užsikrėsti baugina ir liūdina. Stengiamės kaip galim palaikyti vieni kitus. Gyvai bendrauti nelabai saugu, todėl lieka virtuali erdvė, kitos

(Nukelta į 5 p.)

COVID-19 vakcina – geriausia naujametė dovana kasdien rizikuojantiems medikams

Gruodžio 28 dieną labai laukta COVID-19 ligos vakcina pasiekė ir Prienus – pirmadienį „BioNTech“ ir „Pfizer“ sukurta vakcina buvo paskiepyti 45 su didžiausia infekcijos rizika susiduriantys Prienų ligoninės medikai, kurie dirba ligoninės COVID-19 poskyryje, Reanimacijos -intensyvios terapijos ir Priėmimo-skubios pagalbos skyriuose, Karščiavimo klinikoje ir turi tiesioginį kontaktą su pacientais.

Pirmasis vakciną išbandė gydytojas Tomas

Pirmasis iš medikų pasiskiepijo Priėmimo-skubios pagalbos skyriaus vedėjas **Tomas Kudelis**. Ligoninės direktorės **Jūratės Milaknienės** teigimu, gydytojas Tomas nusipelnė pirmasis gauti vakciną, nes nuo pat pandemijos pradžios dirbo priešakinėse, atsakingiausiose medikų kovos su COVID-19 gretose.

Prieš kelis mėnesius ne tik visuomenėje, bet ir medikų bendruomenėje buvo daug nežinios, stigo žinių apie ligos plitimą ir gydymą, trūko apsaugos priemonių, tačiau, pasak įstaigos direktorės, gydytojas T.Kudelis niekuomet nedvejojo ir savanoriškai rinkosi sunkiausius, rizikingiausius darbo barus, ilgus budėjimus, tiesiogiai susidurdamas su koronavirusu sergančiais pacientais.

Įstaigos vadovė pastebėjo, jog skyriaus vedėjas noriai padeda kolegoms, yra jų gerbiamas, gydytoją myli ir vertina pacientai.

Tomas Kudelis – vienas iš penkių Prienų ligoninės medikų, kurie už pasiaukojantį darbą pirmosios pandemijos bangos metu buvo apdovanoti Sveikatos apsaugos ministerijos medaliais „Už reikšmingą indėlį Lietuvos žmonių sveikatai“. “

„Reikia vadovautis ne gandais, o mokslu“

Iškart po COVID-19 skiepo kalbintas gydytojas Tomas sakė besijaučiąs gerai, jis netgi pajuokavo, kad šia proga kilo noras feisbuke (nors jame naršyti ir komentuoti nemėgsta) pasidalinti savo, pasiskiepijusio naująja vakcina, nuotrauka su prierašu „užvaldytas 5G“ ir taip sureaguoti į antivakserininkų skleidžiamas sąmokslo teorijas, paneigti kalbas apie vakcinos žalingumą. Visgi apsigalvojo, nenorėdamas suteikti daugiau peno priešiškai vakcinos atžvilgiu nusiteikusiems komentatoriams.

T.Kudelis pabrėžė, kad būdamas mokslo patvirtintos medicinos srities atstovas jis vadovaujasi moksliniais tyrimais, o ne įrodymais nepagrįstais gasdinimais internete. Visgi jis supranta, kodėl dalis žmonių, netgi medikų, dar abejoja, ar verta skiepytis.

– Manau, kad baimių kyla todėl, kad COVID-19 vakcina yra naujas, tyrimų metu, bet ne visuotinai išbandytas dalykas. Tačiau pats metodas yra naudotas ne kartą. „BioNTech“ ir „Pfizer“ vakcinos atveju žmogui įskiepijamas ne susilpnintas COVID-19 sukėlėjas ar jo dalys, o tam tikra nukleorūgščių seka, kuriai patekus į ląstelę, ji pati pagamina antikūnius, tokiu būdu imuninė sistema išmoksta atpažinti ligos sukėlėją ir, COVID-19 infekcijai patekus į organizmą, ją sunaikina.

Todėl vakcina yra pats saugiausias būdas įgyti imunitetą. Žinoma, skiepai yra kiekvieno žmogaus apsisprendimo reikalas, bet, mano įsitikinimu, moksliniais tyrimais pagrįstos ir patikimos informacijos pakanka, kad žmonės susidarytų savo nuomonę ir teisingai pasirinktų, – kalbėjo T.Kudelis.

Kita vertus, sakė gydytojas, nors ligoninės medikai skiepų jau sulaukė, profesinė įtampa, darbe lydėjusi beveik dešimt mėnesių, dar neatslūgo, nes imunitetui susidaryti reikia dviejų skiepų. Pakartotinai medikai bus skiepijami sausio viduryje, ir tik praėjus dviems savaitėms po antrojo skiepo, jie įgys maksimalią apsaugą nuo COVID-19 ligos.

Priėmimo-skubios pagalbos skyriaus vedėjas T.Kudelis darbe nuolat susiduria su sergančiais pacientais, susirgo ir ne vienas jo kolega, visgi koronavirusas jį laimingai aplenkė. Gydytojas skiria didelį dėmesį teisingam apsauginių rūbų dėvėjimui, dezinfekcinių priemonių naudojimui darbo vietoje, ypač bendraujant su sergančiaisiais.

– Apsauginių priemonių turime pakankamai, tik reikia teisingai jas naudoti. Darbe turime apmąstyti kiekvieną savo veiksmą, judesį, nuolat prašome pagalbos iš šalies, kad kolegos stebėtų vieni kitus, perspėtų, kas daroma neteisingai, nes kiekviena žmogiškoji klaida yra infekcijos tikimybė. Tačiau virusą galima pasigauti ne tik darbe, bet ir parduotuvėje, kitoje viešoje vietoje, todėl svarbu neužsimiršti, laikytis higienos reikalavimų, – teigia gydytojas, ir kitus kviesdamas būti pastabiems, pastabumo, atsakingiems. Šiuo šventiniu laikotarpiu savo pacientams, sergantiems koronavirusu, T.Kudelis linki kuo greičiau pasveikti, o kitiems žmonėms – nesusirgti, pasiskiepyti nuo COVID-19, įgyti imunitetą ir toliau gyventi visavertį aktyvų gyvenimą, kaip ir iki pandemijos pradžios...

Medikų skiepijimą organizavo Kauno klinikos

„BioNTech“ ir „Pfizer“ sukurtos vakcinos pirmoji 10 tūkst. dozių siunta Lietuvą pasiekė gruodžio 26 dieną, ji buvo paskirstyta į penkis didžiausius Lietuvos gydymo centrus. Sekmadienį paskiepyti pirmieji medikai LSMU ligoninėje Kauno klinikose, o pirmadienio rytą Kauno klinikos vakciną paskirstė ir skiepijimo procesą organizavo kitose Kauno, Marijampolės, Vilkaviškio, Šakių, Jurbarko, Raseinių, Kėdainių, Kaišiadorių, Jonavos, Prienų ligoninėse.

Kauno klinikų vadovas **Renaldas Jurkevičius** interviu metu sakė, kad pirmosios dozės sunaudotos per tris dienas. Rajoninėse ligoninėse pirmajame etape paskiepyta apie 1 tūkst. medikų, Kauno ligoninėje – apie 500 medikų, Kauno klinikose – apie 1,5 tūkst. medikų.

Prienų ligoninės vadovė Jūratė Milaknienė sakė, kad kitame vakcinacijos etape bus skiepijami ir COVID- 19 liga persirgę medikai, ir tie darbuotojai, kurie pradžioje abejojo, tačiau, atkeliavus vakcinai, apsisprendė, kad bus saugiau pasiskiepyti.

Dalė Lazauskienė

Kauno regiono merai ir Seimo nariai aptarė svarbiausias regiono aktualijas ir spręstinus klausimus

Praėjusį pirmadienį vyko Seimo Laikinosios Kauno regiono bičiulių grupės, kuriai priklauso 19 Seimo narių, ir Kauno regiono savivaldybių merų pirmasis (nuotolinis) susitikimas.

Susitikimo metu išklausytos ir aptartos Kauno regiono savivaldybių aktualijos, bendradarbiavimo temos ir prioritetinės kryptys, pasiūlymai 2021-ųjų metų valstybės ir savivaldybių biudžeto projektui, iniciatyvos, kurioms reikalingas didesnis nacionalinis dėmesys, o savivaldybės neturi kompetencijos išspręsti regioninio lygio problemas.

„Ačiū visiems dalyvavusiems Kauno regiono savivaldybių vadovams ir gausiam būriui Seimo kolegų. Šauni proga vėl atnaujinti ryšius ir tiesiogiai išgirsti vieni kitus. Šio susitikimo tikslas buvo išklausyti Kauno regiono merų ir su jais aptarti Kauno regiono bendrus prioritetus 2020–2024 m. laikotarpiu bei 2021–2027 m. finansinėje ES perspektyvoje. Kartu suderinome bičiulių grupės ir savivaldybių vadovų bendradarbiavimo temas bei kryptis šioje Seimo kadencijoje,“ – teigė Seimo narys, grupės pirmininkas **Andrius Kupčinskas**.

Susitikimo metu pirmiausia Regiono problematiką pristatė Birštono miesto savivaldybės merė, Kauno regiono plėtros tarybos pirmininkė **Nijolė Dirginčienė**. Susitikimo metu išryškėjo opiausi klausimai, kurių bene svarbiausias – regioniniai keliai. Prienų rajono meras **Alvydas Vaicekauskas** labiausiai akcentavo „mirtininkų“ kelio Kaunas-Prienai-Alytus (Nr.130) rekonstrukcijos klausimą. Šio kelio būklės situacija reikalauja visų Kauno regiono savivaldybių susitelkimo tam, kad jo rekonstrukcija įvyktų anksčiau nei buvo numatyta ankstesnės Vyriausybės (ne 2035 m., o iki 2025 m.). Kauno rajono savivaldybės mero **Valerijaus Makūno** teigimu, būtinas lankstesnis bendradarbiavimas su valstybinių kelių valdytojais, o Lietuvos automobilių kelių direkcijoje (LAKD) galėtų atsirasti regiono kuratoriaus pareigybė. Kartu meras siūlė į ketinamo rekonstruoti kelio projektą įtraukti ir numatyti dviračių taką Birštono link. Kėdainių rajono savivaldybės mero **Valentino Tamulio** teigimu, turėtų atsirasti daugiau sutarimo, kuriems žvyrkeliams rajone taikomas prioritetas asfaltuojant. Kelių infrastruktūros klausimas aktualus ir Raseinių rajonui, kuriame būtina jungtis tarp Raseinių ir Kėdainių (kelias Josvainiai-Gėluva). Pasak Raseinių rajono savivaldybės mero **Andriaus Bautronio**, dramatiška situacija susiklosčiusi kelyje tarp Jurbarko ir Raseinių. Jis – avaringos būklės, apkrovos didelės, o LAKD šiuo metu nederina savo darbų su Regionų savivaldybėmis. Kelių infrastruktūroje taip pat be galo aktualus klausimas – aplinkkelių statyba. Jonavos rajono savivaldybės mero **Mindaugo Sinkevičiaus** teigimu, Lietuvai reikia 15 aplinkkelių, tačiau jie suplanuoti tik 2035 metams.

„Kita Kauno regionui aktuali problema – vieninga regioninė viešojo transporto sistema ir maršrutų koordinavimas, kas padėtų efektyviau naudoti lėšas savivaldybėms,“ – teigė A. Kupčinskas. Birštono miesto savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė iškėlė Kurortų įstatymo projekto klausimą, kuris Lietuvoje buvo aktualus dar tarpukario laikotarpiu ir priimtas 1933 m. Pasak jos, šis įstatymas yra būtinas dėl ilgalaikės plėtros ir išskirtinio Lietuvos turto – kurortų – panaudojimo bei išsaugojimo. Tai ypač aktualu esamos pandemijos akivaizdoje. Viena iš Birštonui skaudžių temų – užpelkėjęs Nemunas, kuriame neįmanoma vystyti laivybos. Tai kenkia Birštono, kaip kurorto, statusui, nes Nemunas reikalingas ir kaip susisiekimo objektas, ir kaip turizmo objektas. Kauno miesto vicemeras **Andrius Palionis** išreiškė susirūpinimą dėl apleistų statinių problematikos, kuomet nepakanka įstatyminės bazės, ir tokiu būdu apleistų statinių savininkai turi galimybę išvengti padidinto mokesčio.

„Kelių valandų susitikime buvo įvardintos kelios dešimtys aktualijų, todėl bičiulių grupės darbo planui temų nepritrūks visai Seimo kadencijai. Turime neišspręstų problemų – nuo centralizuotų nuotekų tinklų problematikos, kuri aktuali daugumai savivaldybių, iki, pavyzdžiui, Kėdainiams aktualios problemos – merdėjančio Apytalaukio dvaro gelbėjimo ir tvarkybos darbų. Kartu su Regiono merais ketiname susitikti kiekvieną ketvirtį, kai tik leis sąlygos, ir išvažiuojamuosiuose posėdžiuose, kad galėtume išgryninti aktualiausias problemas ir išdiskutuoti galimus sprendimus,“ – pabrėžė A. Kupčinskas.

Susitikime taip pat dalyvavo Laikinajai grupei priklausantys Seimo nariai Justinas Urbanavičius, Vytautas Juozapaitis, Orinta Leiputė, Valdas Rakutis, Marius Matijošaitis, Eugenijus Sabutis, Andrius Palionis, Viktoras Pranckietis ir Arvydas Nekrošius bei kitų grupės narių patarėjai. Iš savivaldybininkų pusės dalyvavo: Birštono miesto savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė, Kauno rajono savivaldybės meras Valerijus Makūnas, Raseinių rajono savivaldybės meras Andrius Bautronis, Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, Kėdainių rajono savivaldybės meras Valentinas Tamulis, Kaišiadorių rajono savivaldybės meras Vytenis Tomkus, Jonavos rajono savivaldybės meras Mindaugas Sinkevičius ir Kauno miesto savivaldybės vicemeras Andrius Palionis.

Parengta pagal Seimo nario Andriaus Kupčinsko informaciją

2021 metais Birštone pradės veikti visos požeminės atliekų konteinerių surinkimo aikštelės

Birštono miesto teritorijoje nuo 2021 m. sausio 1 d. pradės veikti visos požeminės atliekų konteinerių surinkimo aikštelės. Sausio mėn. pirmą savaitę Birštono mieste iš: Algirdo g. 1, S. Dariaus ir S. Girėno g. 6 (prie UAB „Aibė“ parduotuvės), Muziejaus g. 9, Birutės g. 19, Druskupio g. 6, Vilniaus g. 12 bus surenkami senieji mišrių komunalinių atliekų konteineriai.

Siūlome daugiabučių namų gyventojams numatyti, kuriomis aikštelėmis galėsite naudotis. Rūšiavimo konteineriai visada bus atrakinti. Mišrių komunalinių atliekų konteinerius bus galima atrakinti specialiais raktais, kuriuos Jums išdalijo UAB Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras.

Praradus ar pametus atrakinimo raktus, prašome kreiptis į Birštono savivaldybės administracijos vyr. viešosios tvarkos specialistą Irmantą Adamonį, tel. 8 670 57 236 arba į UAB Alytaus regiono atliekų tvarkymo centrą tel. 8 674 90 110.

Birštono savivaldybės administracijos informacija

Nusikaltimai • Nelaimės

Smurtas

Gruodžio 25 d., apie 9:30 val., Prienų r. sav. neblaivus vyras, gim. 1966 m., konflikto metu panaudojo fizinį smurtą motinos, gim. 1944 m., atžvilgiu. Vadovaujantis LR BPK 140 str., vyras buvo sulaikytas ir uždarytas į Alytaus apskr. VPK areštinę.

Gruodžio 25 d., apie 20 val., Prienų m. neblaivus vyras, gim. 1972 m., konflikto metu panaudojo fizinį smurtą neblaivios sugyventinės, gim. 1973 m., , atžvilgiu. Vadovaujantis LR BPK 140 str., vyras buvo sulaikytas ir uždarytas į Alytaus apskr. VPK areštinę.

Gruodžio 25 d., apie 21:30 val., Prienų r. sav. neblaivus vyras, gim. 1987 m., konflikto metu panaudojo fizinį smurtą motinos, gim. 1953 m., atžvilgiu. Vadovaujantis LR BPK 140 str., vyras buvo sulaikytas ir uždarytas į Alytaus apskr. VPK areštinę.

Vagystė

Gruodžio 26 d., apie 14.00 val., vyras, gim. 1963 m., gyv. Kaune, atvykęs į jam priklausančią negyvenamąją sodybą Prienų r. sav., pamatė, jog praviros visų pastatų lauko durys. Apžiūrėjęs įsitikino, jog pavogta keturi medinio vežimo ratai, rogės-karieta, žolės pjovimo smulkintuvas. Kluono durys buvo nerakintos. Padaryta nuostolio už 900 eurų.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminę informaciją

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

(1–2–3–4 p.)

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Naujas numeris 113 – medicininėms konsultacijoms

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kad nuo spalio 30 d. pradėjo veikti trumpasis telefono numeris 113, skirtas neskubiai medicininei informacijai ar konsultacijai gauti. Juo bus galima skambinti, kai reikalinga tik medicininė konsultacija, t. y. situacija nekelia pavojaus žmogaus gyvybei ar sveikatai, kad atvyktų greitosios medicinos pagalbos (GMP) brigada. Taip pat 113 galima kreiptis, kai norima pasitelkti mokamą paslaugą pervežti pacientą, pavyzdžiui, iš gydymo įstaigos namo ar iš vienos gydymo įstaigos į kitą.

Tuo atveju, jei telefoninio pokalbio metu dispečeris nuspręstų, kad vis dėlto reikalinga siųsti GMP brigadą, jis tai padarys, t. y. pacientui nereikės pakartotinai skambinti skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.

Atkreiptinas dėmesys, kad staiga iškilusios grėsmės sveikatai ar gyvybei atvejams ir toliau yra skirtas skubiosios pagalbos numeris 112, o numeriu 113 gyventojai galės kreiptis dėl medicininių konsultacijų, t. y. kaip padėti sau ar elgtis konkrečioje situacijoje, kai didelio pavojaus sveikatai nėra.

Šiuo metu veikiantys trumpieji numeriai 03, 033 ir 103 išliks iki 2021 m. spalio 1 d., tačiau bus peradresuojami į Bendrąjį pagalbos centrą (BPC). Šie pokyčiai atsirado įgyvendinant Vyriausybės sprendimą, kuriuo nustatytas BPC ir skubiosios pagalbos tarnybų, įskaitant ir GMP, operatyvaus bendradarbiavimo mechanizmas, teikiant skubią pagalbą gyventojams. Šiuo sprendimu numatyta, kad Lietuvoje veiks vienas skubiosios pagalbos numeris 112, kuriuo pagalbos prašymus priims BPC, o skubiosios pagalbos tarnybos pačios operatyviai valdys savo pajėgas. Taip pat numatyta įsteigti naują medicininių konsultacijų liniją gyventojams, kai GMP brigadai nebūtina atvykti į vietą.

Pokyčiai padės sutaupyti laiko, kai svarbi kiekviena minutė. Mat BPC operatoriai, iki šiol sujungdami numeriu 112 skambinantį žmogų, laukdavo toje pačioje skambučių eilėje, kaip ir tiesiogiai GMP numeriais 03, 103 ir 033 skambinantys gyventojai, norintys pasikonsultuoti įvairiais medicininiais klausimais. Tai reiškia, kad esant skubiam iškvietimui, gautam skubios pagalbos numeriu 112, skambinantiems žmonėms, sujungiamiems su GMP, tekdavo laukti, kol bus užbaigta medicininė konsultacija. Dėl šios priežasties žmonės piktindavosi, kad tenka pernelyg ilgai laukti.

Atskyrus skubios medicinos pagalbos išsikvietimo paslaugas ir medicininių konsultacijų paslaugas GMP dispečerinėse, joms bus taikomi skirtingi kriterijai, tokie, kaip atsiliepimo laikas, pokalbio laikas ir kt. 113 numerio veikimas bus organizuojamas per 5 greitosios medicinos pagalbos įstaigas, teikiančias dispečerinės paslaugas: Greitosios medicinos pagalbos stotį, Kauno miesto greitosios medicinos pagalbos stotį, Šiaulių greitosios medicinos pagalbos stotį, Panevėžio miesto greitosios medicinos pagalbos stotį ir Klaipėdos greitosios medicinos pagalbos stotį. Atsižvelgdamas į paciento išsakomas problemas numeriu 113 konsultuojantis dispečeris gali teikti instrukcijas gyventojams, kaip padėti sau. Esant reikalui, dispečeris gali pasiūlyti pacientui kreiptis į polikliniką, prie kurios skambinantysis yra prisirašęs, registruotis gydytojo konsultacijai artimiausiu metu.

Dar dispečeris gali nukreipti pacientą į polikliniką gydytojo konsultacijai tos įstaigos darbo metu tą pačią dieną, o poliklinikos ne darbo metu – kreiptis į ligoninės, su kuria poliklinika yra sudariusi sutartį, skubiosios pagalbos skyrių, kad, esant galimybei, pacientas būtų užregistruotas pas šeimos gydytoją.

Taip pat dispečeris gali pasiūlyti pacientui kreiptis į ligoninės skubiosios pagalbos skyrių. Svarbu pažymėti, kad trumpuoju numeriu 113 gali skambinti ir gydymo įstaigos, socialinės globos įstaigos dėl pacientų pervežimo iš vienos įstaigos į kitą ar į namus. Pažymėtina, kad naujas trumpasis numeris 113 galios visą laiką, ne tik pandemijos laikotarpiu.

SAM informacija

Dovanokime žaislus atsakingai

Žaislai gali būti nesaugūs dėl jų gamybai panaudotų netinkamų medžiagų, dėl netinkamos konstrukcijos ar naudojimo. Aštrių kampų, smaigalių turintys žaislai gali sužeisti. Kai kurie žaislai gali būti pagaminti iš toksiškų medžiagų, kurios gali sukelti alergijas ar net nudeginti. Nelaimingi atsitikimai gali įvykti ir užlipus ant žaislų. Sunkiausi sužalojimai įvyksta, kai žaislai paliekami ant laiptų. Svarbu paminėti ir tai, kad vaikai gali praryti įvairias detales, nepritvirtintus magnetus, cilindrines ar diskines baterijas, kurios dedamos į kai kuriuos žaislus.

Kaip išsirinkti saugų žaislą?

- Apžiūrėkite, ar žaislas paženklintas „CE“ ženklu, nes jis parodo, kad produktas atitinka minimalius saugumo reikalavimus.
- Įsitikinkite, ar sudėtingas žaislas turi naudojimo instrukciją, ir perskaitykite ją.
- Ant daugelio žaislų pakuočių yra nurodomas rekomenduojamas naudotojo amžius, taigi pagalvokite, ar žaislas tiks vaikui pagal amžių, jo fizinį pajėgumą, svorį ar sudėjimą.
- Įspėjamasis ženklas, kad žaislas nerekomenduojamas vaikams iki 3 metų amžiaus, yra itin svarbus, nes nurodo, kad žaislas turi tokių detalių, kuriomis mažas vaikas gali užspringti.
- Įsitikinkite, ar žaislas neturi aštrių briaunų, smaigalių, ar tarp judančių detalių nėra tokio dydžio tarpų, kuriuose galėtų įstrigti pirštai.
- Žaislo korpusas turi būti tvirtas, kad nesudužtų jį numetus ar ant jo užlipus.
- Žaisluose esantys magnetai pavojingi prarijus – keli jie gali užkimšti vaiko žarnyną arba jį net perplėšti.

(Nukelta į 4 p.)

Šventinis persivalgymas: kaip jo išvengti?

Didžiosios metų šventės dažnam iš mūsų tampa tikru išbandymu: kaip laikytis tradicijų ir nepersivalgyti? Dvylika valgių, kurių reikėtų paragauti per Kūčių vakarienę, ne mažiau turtingas Kalėdų ir Naujųjų metų stalas – tokį maratoną organizmui atlaikyti išties nelengva! Maisto pasirinkimo galimybė didelė, tačiau dažnai valgome viską iš eilės, nepagalvodami apie grėsmę savo sveikatai. Dažnai persivalgymas gali sutrikdyti virškinimo trakto, kepenų ir tulžies organų veiklą, sukelti kitus negalavimus.

Kas vyksta žmogaus organizme, kai persivalgoma?

Persivalgius labai apkraunamas organizmas. Kuo daugiau suvalgome – tuo daugiau reikia virškinimo fermentų maistui suvirškinti. Persivalgius pablogėja bendra savijauta. Gali svaigti galva, pykinti, darytis silpna. Dideliam maisto kiekiui suvirškinti reikia daugiau fermentų, dėl to organizmas patiria savotišką stresą. Daugiau darbo tenka skrandžiui, kasai, kepenims, tulžies pūslei. Visi šie organai turi dirbti didesniu pajėgumu. O jeigu šie organai yra silpnesni arba apie tai, kad jie negaluoja, dar nežinote, per didelis maisto ar gėrimų kiekis gali išprovokuoti negalavimą.

Po sočios vakarienės kartais užtenka pagulėti, pailsėti ir bloga savijauta praeina. Persivalgius jokiu būdu nepulkite sportuoti, nes tuo metu daugiau kraujo susitelkia žarnyne, o mažiau kituose organuose. Gali įvykti kraujagyslių ir širdies sistemos komplikacijos, įvykti miokardo infarktas, jei turite tam riziką.

Vienkartinis persivalgymas ne toks žalingas kaip nuolatinis. Tačiau net persivalgius tik vieną kartą yra grėsmės susirgti kai kuriomis ligomis. Dažniausia jų – pankreatitas –

(Nukelta į 2 p.)

Kodėl reikia judėti?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 5–7 metų amžiaus vaikams rekomenduoja kiekvieną dieną bent po 60 minučių užsiimti aktyvia intensyvia fizine veikla, darbingo amžiaus asmenims (18–64 m.) – bent 150 minučių per savaitę, arba 35 minutes kiekvieną dieną. Deja, šiais laikais didžioji visuomenės dalis juda nepakankamai.

Fizinio aktyvumo nauda sveikatai

Fizinis aktyvumas – vienas iš sveikos gyvensenos veiksnių. Mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, nuolatinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pagerina žmogaus bendrą organizmo būklę, taip pat kai kurios fizinio aktyvumo rūšys yra naudojamos lėtinių ligų gydymui.

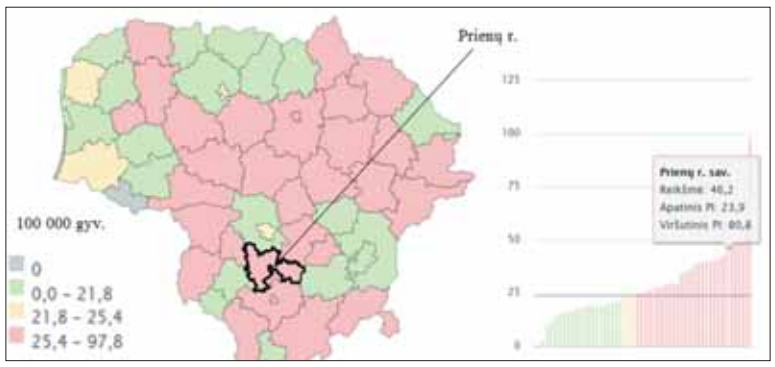
Fizinio aktyvumo poveikis suaugusiems asmenims

Kasdien judant sumažėja širdies ir kraujagyslių sistemos ligų tikimybė, taip pat palaipsniui ima mažėti sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas fizinio krūvio ir ramybės metu; sumažėja trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų kiekis bei padidėja didelio tankio lipoproteinų kiekis kraujyje – t. y. sumažėja rizika susirgti ateroskleroze; pagerėja kraujagyslių endotelio funkcija, išsaugomas kraujagyslių elastingumas, pagerėja mikrocirkuliacija; pagerėja kraujo apytaka smegenyse, kas ypač svarbu protinį darbą dirbantiems asmenims; gerėja audinių tolerancija gliukozei ir didėja jautrumas insulinui, todėl fizinis aktyvumas gali būti naudojamas kaip II tipo cukrinio diabeto profilaktikos ir gydymo priemonė; padeda išvengti nutukimo ir kartu su kitomis priemonėmis (gyvenimo būdo korekcija, mitybos keitimu) tinka kompleksinei nutukimo terapijai; tinkamas fizinis krūvis bei racionali mityba pristabdo kaulų retėjimo procesą – osteoporozę ir osteopeniją; fiziniai pratimai mažina psichologinio streso požymius, tinka atskirų psichinių ligų, ypač depresijos, nerimo, funkcinių nervų sistemos sutrikimų,

(Nukelta į 3 p.)

Savižudybių prevencija: kaip atpažinti savižudybės riziką, ką daryti ir kur kreiptis pagalbos

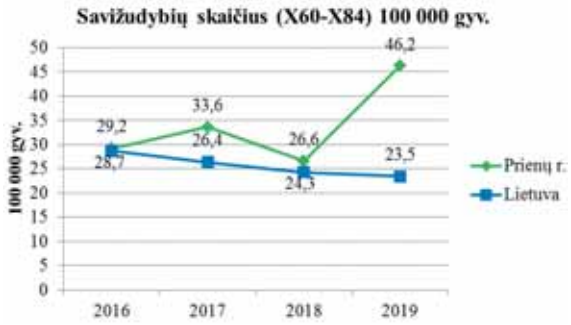
Pasaulyje per metus nusižudo apie milijoną žmonių arba kas 40s. pasaulyje nusižudo vienas žmogus. Lietuvoje, pasikeitus socialinėms ir ekonominėms sąlygoms, tam tikros žmonių grupės jaučiasi nesaugios, joms sunku prisitaikyti prie šiuolaikinio gyvenimo tempo bei socialinių, ekonominių bei politinių pokyčių.



1 pav. Savižudybių skaičiaus (X60-X84) rodiklio 100 000 gyv. kartograma (Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema).

Savižudybė – ilgalaikis procesas, nulemtas daugelio dvasinių, psichologinių, socialinių, psichopatinių veiksnių. Tai valingas, paties žmogaus atliktas gyvybei grėsmingas veiksmas, sukeliantis mirtį. Savižudybių problema vis dar aktuali ir opi beveik visose savivaldybėse. Lyginant 4 metų laikotarpį, matyti, kad savižudybių skaičius Lietuvoje, pradedant nuo 2016 m., nors ir labai neženkliai, tačiau kiekvienais metais linkęs mažėti. Tačiau analizuojant mirtingumą nuo savižudybių Prienų r. savivaldybėje nuo 2016 m. išlieka panašus iki 2019 m. imtinai. Didžioji dauguma savivaldybių, tarp jų ir Prienų r., lyginant su Lietuvos vidurkiu, yra prasčiausioje zonoje *(1 pav.)*.

Savižudybių skaičiaus rodiklis Prienų rajone 2019 m. siekė 46,2/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 12 atvejų), o šalies vidurkis 2019 m. buvo 23,5/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 657 atvejai). Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,97. Prienų rajono savivaldybėje pagal lytį visi nusižudę buvo vyrai, kurių po lygiai pasiskirstė pagal gyvenamą vietą *(2 pav.)*.



2 pav. Savižudybių skaičiaus (X60-X94) rodiklis 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016-2019 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)

Ženklai, rodantys, kad reikia susirūpinti artimuoju:

- ankstesnis bandymas nusižudyti;
- artimojo ar pažįstamo mirtis, savižudybė, savižudybės bandymas;
- pasakymai „aš noriu mirti“, „nebenoriu gyventi“, „geriau čia manęs nebūtų“;
- itin slogi, niūri, liūdna, pesimistiška savijauta;
- nebedomina anksčiau patikusi veikla, abejingumas, apsileidimas;
- itin rizikingas elgesys;
- užsisklendimas, žmogus su niekuo nesikalba, visada yra vienas;
- staigus svorio pokytis, miego, valgymo režimo pakitimas;
- savo vertingų daiktų išdalinimas;
- padidėjęs alkoholio vartojimas;
- didelis nervingumas.

Ką daryti, jei įtari, kad artimasis turi minčių apie savižudybę?

- Neslėpk to savyje! Pasikalbėk su mokytoju, tėveliais, socialiniu darbuotoju, psichologu.

- Padėk artimajam susisiekti su pagalbos linija, pasikalbėti su socialiniu darbuotoju ar psichologu.
- Priimk kalbas, juokavimą ir užuominas apie savižudybę labai rimtai!
- Pasikalbėk apie tai atvirai. Parodyk, kad tau rūpi ir kad tau yra svarbi draugo gerovė – galbūt tu esi vienintelis žmogus, kuris šiuo metu rodo šilumą ir paramą. Atviras kalbėjimas apie savižudybę nepablogins situacijos.

Kaip kalbėtis?

- Paklausk atvirai: „Ar mąstai apie savižudybę?“
- Pasiteirauk, ar artimasis turi planą: „Ar esi suplanavęs kaip nusižudysi?“, „Kada tai planuoji padaryti?“
- Padrąsink artimąjį pasidalinti savo jausmais: „Pasakyk, kaip tu jautiesi?“, „Papasakok, kodėl taip jautiesi?“
- Įkvėpk vilties: „Ar supranti, kad mintys apie savižudybę praeis“, „aš būsiu su tavimi, jei tau reikės pasikalbėti, padėsiu tau kreiptis pagalbos“, „tu nesi vienas, aš tau padėsiu“

Jei jaunuolis pasakė, jog planuoja nusižudyti šiuo metu, ar greitai ir jis/ji turi prieigą prie priemonių, kuriomis ketina nusižudyti, jokiu būdu nepalik jo/jos vieno(s), tučtuojau kreipkis pagalbos!

Jei jautiesi bejėgis, labai nusiminęs, įprastinė veikla tavęs nebedomina, mąstai apie savižudybę, tau gali padėti:

- Papasakok apie savo sunkumus, problemas, nerimą artimajam, draugui, arba mokykloje dirbančiam specialistui – socialiniam darbuotojui ar psichologui.
- Paskambink į pagalbos liniją (žiūrėti: kur kreiptis pagalbos?)
- Venk alkoholio ar narkotikų vartojimo
- Pagalvok ir parašyk visas priežastis, kodėl gera ir dėl ko verta gyventi (šeima, draugai, naminiai gyvūnėliai, ateities tikslai, pomėgiai ir pan.)
- Nepamiršk, kad niūrios bei slogios mintys nėra amžinos – viskas greitai praeis. Nėra jokios problemos, kuri neturėtų savo sprendimo.
- Būtinai kreipkis kvalifikuotos pagalbos!
- Prisimink, kad tu niekada nesi vienas, pagalba visada yra pasiekiama.
- Prisimink, kas tau padėdavo praeityje. Galbūt jau esi susidūręs su sudėtingomis krizinėmis situacijomis, bet jas visada įveikdavai. Bandyk pritaikyti tai, kas tau anksčiau padėdavo jaustis bent truputį geriau.

Nepamiršk, jog tai, ką išgyveni šiuo metu, yra laikina būsena ir kad ateityje viskas gali būti kitaip. Šią akimirką svarbu ieškoti pagalbos, todėl kreipkis į psichologą, nes jis gali padėti tau rasti stiprybės ir būdų, kaip išgyventi šį sunkų periodą ir judėti pirmyn.

Vaikų imuniteto stiprinimas

Vaiko imunitetas priklauso nuo paveldimumo ir nuo jį supančios aplinkos. Svarbu tinkamas miego režimas, namų mikroklimatas (temperatūra, drėgmė), mityba, fizinis aktyvumas, ekologija ir kiti veiksniai. Kadangi imunitetą labai silpnina stresai, nuovargis, todėl pastovus vaiko dienos režimas yra būtinas. Vaikų imuninės sistemos aktyvumą labai slopina nepakankamai gydomos infekcinės ligos. Dar vienas didelis imuniteto priešas – dažnas antibiotikų vartojimas. Antibiotikai sunaikina natūralią žarnyno mikroflorą, ir taip organizmas tampa imlesnis ligoms.

Per pirmuosius trejus gyvenimo metus mažylio organizmas sparčiausiai auga ir vystosi, todėl ypatingai svarbu, kad šiuo laikotarpiu jam netrūktų trijų pagrindinių vitaminų – A, C ir D. Vitaminai dalyvauja daugelyje vaiko organizme vykstančių procesų, todėl net ir nedidelis jų trūkumas gali būti greitai pastebimas ir turėti neigiamos įtakos vaiko sveikatai bei raidai.

Vitaminas A reikalingas kaulų, smegenų bei regėjimo vystymuisi. Trūkstant šio vitamino gali sulėtėti vaiko raida. Natūralūs vitamino A šaltiniai (žuvų taukai, kepenys, sviestas, pieno produktai, kiaušinio tryniai). Taip pat visi raudonos, oranžinės bei tamsiai žalios spalvos vaisiai bei daržovės.

Vitaminas C stiprina vaiko imunitetą, o susirgus padeda greičiau pasveikti. Trūkstant šio vitamino vaikai greičiau suserga, sumažėja apetitas. Jo gausu šviežiuose vaisiuose ir daržovėse. Aukštoje temperatūroje šis vitaminas žūva.

Vitaminas D svarbus kalcio įsisavinimui organizme, rachito profilaktikai. Šio vitamino rekomenduojama duoti kiekvienam vaikui nuo pirmojo gyvenimo mėnesio. Jeigu vaikas tampa neramus, gausiai prakaituoja – tai gali būti vitamino D trūkumo požymis. Šis vitaminas pasigamina odoje, šviečiant saulei, todėl dar yra vadinamas „Saulės“ vitaminu. Taip pat organizmas jo gauna vartojant riebią žuvį, kiaušinius, sūrį.

Kad organizmas tinkamai įsisavintų vitaminus iš maisto produktų, svarbu vartoti liesesnius maisto produktus, t.y. atsisakyti riebaus maisto, kuris trukdo įsisavinti vitaminus. Nepamiršti nuolat vartoti kuo daugiau šviežių vaisių ir daržovių.

Svarbi subalansuota mityba. Didelės įtakos gerai imuninei sistemai turi maistas. Kasdien vaiko organizmas turi gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Tačiau nėra tokio produkto, kuris turėtų reikiamą visų medžiagų kiekį. Todėl svarbu rinktis kuo įvairesnį maistą, kad būtų patenkinti organizmo poreikiai. Geriausiai vitaminai ir mineralai įsisavinami iš natūralių produktų. Reikėtų dažniau rinktis augalinį maistą, kuriame gausu daug biologiškai aktyvių medžiagų, palankiai veikiančių sveikatą.

Augančiam vaikui ypatingai reikalingas kalcis, kurio organizmas gauti turėtų iš liesų pieno produktų. Patariama valgyti varškę ir jos produktus, gerti liesą pieną (1 proc. riebumo), kefyrą, rūgpienį.

Vaikų racione reikėtų sumažinti didelį cukraus kiekį turinčių produktų (saldžių gėrimų, saldumynų), nes jie paprastai turi labai mažai vertingų maisto medžiagų ir yra tik energijos šaltinis. Per didelis cukraus vartojimas slopina vitamino C įsisavinimą.

Vaikams, kaip ir suaugusiems, būtina vartoti pakankamą kiekį vandens. Vanduo organizmui labai svarbus, nes sudaro didžiąją kūno dalį: suaugusiųjų apie 46–52 proc., vaikų – iki 70 proc.

Vaikų mityboje neturėtų trūkti lengvai įsisavinamų baltymų, kuriuos organizmas gauna iš pieno produktų, paukštienos, triušienos. Kad normaliai funkcionuotų imuninė sistema, būtinai turime gauti omega – 3 riebalų rūgščių, kurių yra jūrinėje žuvyje. Ir, žinoma, nereikėtų pamiršti, kad kasdien mitybą būtina papildyti įvairiomis daržovėmis ir vaisiais –

(Nukelta į 3 p.)

Šventinis persivalgymas: kaip jo išvengti?

(Atkelta iš 1 p.)

kasos uždegimas, kuris gresia, jei kartu vartojamas riebus maistas ir alkoholis. Taip „pažadinamos“ įsisenėjusios virškinamojo trakto (skrandžio, kepenų) ligos. Žinoma, persivalgymo žala priklauso ir nuo maisto rūšies.

Meteorizmas (pilvo pūtimas) taip pat yra vienas dažnesnių negalavimų, lydinčių šventes. Jo simptomai nemalonūs: kartais skausmingas pilvo sienelės tempimas, veržimas, gurgėjimas, dieglių pobūdžio pilvo skausmas, „raižymas“, šleikštulys, vidurių užkietėjimas, viduriavimas. Nors meteorizmas atrodo nerimtas, greitai praeinantis negalavimas, tačiau jis suteikia diskomforto jausmą, mažina darbingumą.

Patarimai, kaip išvengti persivalgymo:

- Šventės dieną valgykime įprastai. Dažniausiai darome didelę klaidą – nevalgome visą dieną, o prisėdę prie stalo vienu kartu suvalgome labai daug;
- Valgykime po nedaug ir liesesnių produktų, patiekalų be majonezo arba pagardintų natūraliu jogurtu ar augaliniu aliejumi.
- Pagrindiniam patiekalui rinkimės lengviau virškinamą mėsą – vištieną, kalakutieną, triušieną. Ji gali būti gaminta įvairiausiais būdais;
- Valgykime nedidelėmis porcijomis. Vienu kartu reikėtų suvalgyti ne daugiau kaip 400–500 g maisto. Sotumo jausmas apytiksliai ateina po 20 min., todėl valgykime neskubėdami;
- Gerai sukramtykime maistą. Kiekvieną kąsnį reikėtų kramtyti 20–30 kartų;
- Nevalgykime visko iš eilės. Valgant skirtingus patiekalus patartina daryti bent 20 min. pertraukas. Pavalgius nereikėtų sėdėti prie stalo. Geriau pasivaikščiokime;
- Kartu su maistu negerkime daug skysčių, nepiktnaudžiaukime šokoladu, kava, sultimis;
- Prieš sėsdami už šventinio stalo, išgerkime stiklinę vandens;
- Valgykime daugiau skaidulinio maisto (daržovės, vaisiai, rupi duona ir kt.);
- Saldumynus valgykime po pertraukos ir saikingai;
- Sergantieji virškinamojo trakto ligomis turėtų atsargiau valgyti patiekalus iš grybų. Grybai skrandyje virškinami net 3 valandas. Labai blogas derinys – grybai ir alkoholis: jeigu išsiskiria grybų nuodai, alkoholis sustiprina jų poveikį;

Patarimai, kaip išvengti virškinimo negalavimų:

- Neprisipirkime ir neprisiruoškime daugybės maisto, nes nesuvartojus jį teks išmesti arba rizikuojant savo sveikata valgyti keletą dienų po švenčių;
- Atkreipkime dėmesį į etiketėje nurodytą tinkamumo vartoti terminą;
- Greitai gendančius maisto produktus laikykime šaldytuve;
- Žalią mėsą, paukštieną, žuvį, kiaušinius atskirkime nuo kitų produktų. Marinuotą, kepti paruoštą mėsą laikykime uždengtą šaldytuve;
- Gamindami šventinius patiekalus, laikykimės švaros ir asmens higienos, išplaukime ir nuvalykime įrankius, lenteles ir stalo paviršių, kur buvo dorojama žalia mėsa ar paukštiena; kruopščiai plaukime rankas;
- Paruoštus patiekalus suvartokime kuo greičiau, o nesuvalgytus laikykime šaldytuve taip, kad jie nesiliestų su termiškai neapdorotais produktais;
- Nevartokime jokių įtarimą keliančių produktų, juos tiesiog išmeskime.

Sveikos mitybos principų turėtume laikytis ne tik kiekvieną dieną, bet ir šventiniu laikotarpiu. Žmogaus organizmas nėra sandėlis, į kurį galime viską sudėti, todėl išmokime mėgautis maistu. Juk žmogus laimingas ne tada, kai sotus, o tada, kai sveikas!

Vaikų imuniteto stiprinimas

(Atkelta iš 2 p.)

jų per dieną turime suvartoti 5 porcijas.

Maisto papildų poreikis. Gydytojai gali patarti vaikų mitybą papildyti vitaminų bei mineralų komplekso preparatais. Maisto papildus reikia rinktis atsižvelgiant į vaiko amžių.

Vartojant polivitaminus (įvairių vitaminų kompleksą) jų perdozuoti negalima, būtina vartoti tiksliai taip, kaip nurodo gamintojas ar gydytojas.

Vitaminus patariama rinktis pagal vaiko amžių. Paprastai iki trejų metų vaikams duodami skysto pavidalo papildai, kad vaikams būtų patogiau nuryti, neužspringtų. Vėliau – galima rinktis ir skystus, ir kramtomus vitaminus.

Jeigu vaikas turi alergijų, reikėtų atkreipti dėmesį, kad papildų sudėtyje nebūtų cheminių dažiklių bei skoninių medžiagų.

Tačiau skubėti pirkti vaikams „skaniai“ atrodančių maisto papildų nevertėtų. Geriau skirti daugiau laiko ir dėmesio subalansuotai vaiko mitybai, kuri patenkins visus augančio vaiko organizmo poreikius. Pirmiausia, reikėtų keisti mitybos įpročius ir tuomet nuspręsti, ar jaunam organizmui reikalingas papildomas vitaminų kiekis.

Kada vaikui reikia duoti vitaminus? Sergančiam vaikui ir dvi savaites po ligos tikslinga duoti vaistinėje pirktų vitaminų. Visus metus to daryti tikrai nereikia.

Taip pat maisto papildus vaikams duoti rekomenduojama išimtiniais atvejais, kai dėl tam tikrų priežasčių (alergijų, virškinimo sutrikimų) vaikas negali pakankamai suvartoti kokybiško šviežio maisto. Klaidinga manyti, kad kuo daugiau, tuo geriau, nes vitaminų perteklius yra žalingas organizmui.

Fizinio aktyvumo įtaka imuninei sistemai. Nepakankamo vaikų fizinio aktyvumo pasekmė – silpnas imunitetas ir dažnas sergamumas. Mažai judantis vaikas darosi neatsparus infekcinėms ligoms, blogai vystosi jo raumenų sistema, pablogėja apetitas. Vaikas darosi išblyškęs, silpnas. Vyresniame amžiuje labai sunku arba apskritai neįmanoma kompensuoti šių nuo vaikystės likusių fizinio išsivystymo trūkumų. Dėl to reikia sudaryti tinkamą visuomenės požiūrį į fizinį aktyvumą kaip prielaidą sveikatai išsaugoti.

Kiekvienas vaikas yra unikalus ir savitas, todėl ir sveikatos ugdymas turi būti individualus, priklausantis nuo vaiko sveikatos, užsigrūdinimo, fizinio pasirengimo, šeimoje sudarytų įgūdžių. Tačiau spartėjantis gyvenimo tempas, technologijos keičia šeimų gyvenimo ritmą ir prioritetus, dėl ko, deja, stinga laiko ir lėšų sveikai mitybai ir sveikai gyvensenai. Kompiuteris ir televizija pakeitė sveikos gyvensenos sampratą kasdieniame gyvenime. Daug vaikų nepaiso higienos reikalavimų – ilgai žiūri televizorius, naudojasi kompiuteriais.

Tačiau fizinis aktyvumas – tai ne tik mankšta, tai gali būti bet kokia veikla, kurios metu eikvojama energija – dirbant namų ruošos darbus, poilsiaujant, žaidžiant.

Vaikų grūdinimas. Šalčio ir šilumos kaitaliojimas ne tik stiprina kraujagysles, bet ir teigiamai veikia vegetacinę nervų sistemą, kuri valdo visų organų veiklą bei prisitaikymą prie aplinkos. Dėl šios priežasties grūdinimas stiprina imuninę sistemą. Todėl užuot saugojant vaiką nuo skersvėjų, jau nuo vystyklų reikėtų pradėti pratinti prie šaltuko. Vaiko aplinkos temperatūra neturėtų būti didesnė nei 22 °C. Reikia nuolat vėdinti namus, nebijoti šaltų grindų. Taip vaikas pripranta prie šaltesnio oro ir rečiau peršala. Todėl svarbu išmokti atpažinti organizmo siunčiamus signalus, rūpintis vaiko dienos režimu bei mityba.

Krašto pažinimo būrelio mokiniai susipažino su vaistingaisiais augalais

Artėja šaltasis metų periodas, kai žmones pradeda varginti peršalimo ligos. Jei negalavimai nėra itin stiprūs, sveikatos specialistai pataria gydytis natūraliomis priemonėmis. Tinkamiausios tam – stiprinančios imunitetą, padedančios kovoti su infekcijomis ir virusais vaistažolės. Lapkričio 24 dieną Krašto pažinimo būrelio mokiniai dalyvavo užsiėmime „Vaistažolės – mažosios burtininkės“, kurį pradinukams vedė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė.

E. Orechovienė vaikams papasakojo apie vaistažolių naudą žmogui. Mokiniai sužinojo, kad jau senovėje žmonės gydėsi tuo, ką rasdavo gamtoje. Jau tada žinojo sveikatą stiprinančias ir negalavimus mažinančias vaistažolių savybes. Kadangi vaistiniai augalai kaupia įvairias veikliąsias medžiagas, vaistažolėmis galime gydyti pačius įvairiausius negalavimus. Vaistažolės taip pat gali būti vartojamos, kaip imuninę sistemą stimuliuojantys produktai ar vitaminų šaltinis. Sveikatos priežiūros specialistė papasakojo apie vaistinių ramunėlių, medetkų, mėtų, raudonėlių, čiobrelių gydomąsias savybes. Mažieji galėjo paskanauti šių vaistažolių arbatėlės.

Vaikai ne tik degustavo arbatėles, įgijo žinių apie įvairių vaistinių augalų savybes, bet sužinojo, kad vaistažoles renkame biologiškai švariose vietose (miškuose, laukinėse pievose ir pan.). Užsiėmimo pabaigoje visi mokinukai gavo po dovanėlę – dantų šepetėlį.

„Revuonos“ mokiniai mokėsi taisyklingos dantų priežiūros

2020 m. lapkričio 13, 18 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupėje ir pradinėse klasėse vyko pamokos-praktiniai užsiėmimai „Sveiki dantukai – graži šypsena“. Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė. Pamokų tikslas – ugdyti tinkamus burnos higienos įgūdžius, formuoti teisingą požiūrį į vaikų burnos sveikatą ir galimybę išsaugoti sveikus dantis.

Darželinukams ir pradinukams akcentuota, kad burnos ir dantų sveikatai neigiamą įtaką daro netinkama ar netaisyklinga burnos higiena, gausus ir dažnas saldumynų vartojimas, dažnas užkandžiavimas, gazuoti saldieji vaisvandeniai. Šis maistas ir gėrimai sudaro apnašas ant dantų, kurioms kaupiantis dantų emalis ilgainiui pradeda gesti.

Atkreiptas vaikučių dėmesys į tai, jog norint, kad dantukai kuo ilgiau išliktų sveiki, turime tinkamai jais rūpintis. Burnos ir dantų higienos procedūros padės išvengti dantų ėduonies, palaikys sveikas dantenas. Užsiėmimų metu ant didelio pliušinio krokodilo dantų muliažo specialistė mokė, kaip taisyklingai reikia valyti dantis, darželinukai žiūrėjo filmuką Kakė Makė „Kas yra pieniniai dantukai, kaip juos prižiūrėti“, pradinukai atliko užduotėles knygelėse „Asmens higiena“ burnos higienos tema. Pamokos pabaigoje dalyvavusiems vaikučiams buvo įteiktos atsiminimo dovanėlės – tarpdančių siūlai, smėlio laikrodukai, raktų pakabukai, dantų šepetėliai.

Sveiki vaikų dantys – tai vienas iš didžiausių vaikų sveikatos veiksnių. Svarbu ankstyva ir teisingai suformuota burnos higienos priežiūra vaikams – galimybė turėti sveikus dantis visą savo gyvenimą.

Konkursas „Sveiko maisto lėkštė“

Mokinių rudens atostogų metu Prienų rajono Išlaužo pagrindinės mokyklos visuomenės sveikatos specialistė organizavo nuotraukų konkursą „Sveiko maisto lėkštė“.

Sveika mityba – vienas pagrindinių visaverčio gyvenimo veiksnių. Dėl nesubalansuotos mitybos kyla įvairūs virškinamojo trakto sutrikimai, o tam tikrų maistinių medžiagų trūkumas organizme gali sukelti įvairias ligas. Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina laikytis tinkamos mitybos taisyklių, su kuriomis mokiniai yra supažindinami paskaitose bei praktiniuose užsiėmimuose su visuomenės sveikatos specialiste.

Šio konkurso metu pradinių klasių mokiniai buvo skatinami išradingai paruošti ne tik sveiką, bet ir originaliai atrodantį patiekalą ir jį įamžinti nuotraukose. Jei manote, kad sveikas maistas negali atrodyti gražiai, labai klystate. Tai įrodė ir patiekalus paruošę bei nuotraukomis pasidaliję Prienų rajono Išlaužo pagrindinės mokyklos mokiniai Daugirdas, Ramūnas, Mėta, Rugilė, Vėjas, Emilija, Auksė ir Austėja.

Dėkojame už aktyvumą bei norą kitus paskatinti gyventi sveikiau!

Kodėl reikia judėti?

(Atkelta iš 1 p.)

prevencijai; fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti kai kuriais vėžiniais susirgimais (storosios žarnos ir krūties); fizinis aktyvumas stimuliuoja imuninę sistemą, didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; tuo pačiu sumažina tikimybę sirgti virusinėmis infekcijomis; palaiko raumenų tonusą, jėgą ir ištvermę, su amžiumi lėčiau mažėja raumenų masė, jėga ir ištvermė; palaiko sąnarių, sausgyslių ir raiščių elastingumą, didina sąnarių paslankumą; mažina tikimybę sirgti stuburo kaklinės ir juosmeninės dalies osteochondroze.

Fizinio aktyvumo teikiama nauda vaikams ir paaugliams

Fizinis aktyvumas vaikams ir paaugliams ypač svarbus, kadangi jų organizmas dar auga ir vystosi. Kiekvieną dieną vaikai ir paaugliai judėdami stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerinamos funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie kintančių aplinkos sąlygų; tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją; didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; teigiamai veikia visas raumenų grupes; formuojami nauji motoriniai įgūdžiai, lavinama jėga, greitumas, vikrumas, ištvermė, koordinacija ir pusiausvyra; mažėja streso hormonų lygis kraujyje, o tai ypač aktualu vyresnių klasių moksleiviams.

Kasdienis judėjimas sunaudoja daugiau energijos, sumažina vaikų nutukimo pavojų, gerina kaulų mineralizaciją ir didina kaulų tankį, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose; gerina nuotaiką, mažina vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomus; didinama didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas – didėja protinis darbingumas, gerina miegą; didina pasitikėjimą savimi ir pasitenkinimą gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai; gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija.

Taigi apibendrintai galima pasakyti, kad judėjimo nauda ženkli visiems – mažiems ir dideliems. Visai nesvarbu, jeigu ir neturite fizinio aktyvumo įgūdžių, pradėti niekada nevėlu, o pats tinkamiausias laikas yra dabar!

Darželinukai dalyvavo praktiniame užsiėmime „Emocijos, kaip jas suvaldyti“

Vaikai darželyje patiria daug įvairių emocijų. Kai išgyvena džiugias emocijas – jaučiasi gerai. Tačiau vaikai išgyvena ir kitus jausmus – pyktį, liūdesį, išgąstį, nusivylimą... Emocijų slėpimas ir užgniaužimas savyje gali neigiamai paveikti vaiko ir kitų psichinę sveikatą.

Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ spalio 2 d. vyko pamokėlė apie emocijas ir jausmus ir kaip juos suvaldyti. Kalbėjome, diskutavome apie emocijas, paveikslėlių pagalba atpažinome, kokios pagrindinės emocijos. Darėme „emocijų medį“, į kurį vaikai klijavo pasirinktus emocijų veidukus, gavosi „Laimingas medis“, o nelabai geras emocijas įdėjome į maišelį, kad kuo rečiau jos užkluptų vaikus. Kalbėjome, kaip pasirodžius pykčiui, liūdesiui ir kt. nusiraminti, apie tai pasakyti suaugusiam ar draugui, atsiprašyti, suskaičiuoti iki dešimt, pakvėpuoti. Užsiėmimo pabaigoje vaikai gavo po emocijų balioną.

Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“ vyko praktinis užsiėmimas „Mūsų nuotaikos“

Prienų darželyje-lopšelyje „Pasaka“ lapkričio 19 d. vyko pamokėlė „Mūsų nuotaikos“. Su vaikais diskutavome apie įvairias nuotaikas, kada ir kodėl mus užpuola įvairios emocijos. Darėme veidelius, kvėpavome ir darėme „linksmąją mankštą“, nes fizinis aktyvumas neatsiejamas nuo geresnės fizinės ir emocinės būsenos.

Darželyje „Saulutė“ vyko praktinis užsiėmimas „Švarios rankelės“

Dauguma ant mūsų rankų odos besidauginančių mikroorganizmų yra labai pavojingi sveikatai, nes gali sukelti sunkias ligas. Geriausias būdas jų išvengti – tinkama rankų higiena.

Dėl netinkamos rankų higienos ir prastų rankų plovimo įgūdžių galima susirgti įvairiomis ligomis, tokiomis, kaip salmoneliozė, virusinis hepatitas A, rotavirusinė liga ir kitomis. „Vaikai, žaisdami kačių, šunų išmatomis užterštose smėlio dėžėse ir neplaudami rankų, nesunkiai gali užsikrėsti echinokokoze, toksoplazmoze bei kitomis parazitinėmis užkrečiamosiomis ligomis. Kadangi nuo daugelio užkrečiamųjų ligų (ypač žarnyno infekcijų) skiepų nėra, švarios rankos yra pagrindinė profilaktikos priemonė“.

Rankų plovimas muilu ir vandeniu yra vienas pigiausių ir efektyviausių būdų apsisaugoti nuo šių ligų, nes plaunant rankas su muilu nuo jų pašalinama apie 90 proc. žmogaus sveikatai pavojingų bakterijų ir virusų, kurie, mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, ant rankų odos gali išgyventi gana ilgą laiką, pavyzdžiui, žarninės lazdelės (E. coli) apie 1 val. 30 min., auksinis stafilokokas (S. aureus) – 2 val. 30 min., rotavirusas – 4 val. 20 min.

Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ vyko pamokėlės „Švarios rankelės“. Žiūrėjome, kaip atrodo įvairūs virusai ir bakterijos, kalbėjome, kada reikia rankas plauti, aiškinomės, kad labai svarbu maistą valgyti švariomis rankomis, taip pat labai svarbu gerai nuplauti vaisius ir daržoves, neliesti akių ir burnos, jeigu rankos neplautos, mokėmės čiaudėjimo, kosėjimo etiketo taisyklių. Mokėmės, kaip tinkamai ir kokia tvarka reikia plauti rankas, kiek laiko jas plauti, kaip nuplovus jas nuvalyti. Kad pamokėlė neprailgtų, pažaidėme aktyvų žaidimą „Ranka – pėda“, o pajudėję nusprendėme, kad rankelės labai purvinos, ir ėjome jas taisyklingai nuplauti.

Jiezno gimnazijoje vyko praktiniai užsiėmimai „Sveiki dantukai – graži šypsena“

2020 m. lapkričio 16, 17, 23 d. Prienų rajono Jiezno gimnazijos Ikimokyklinio ugdymo skyriaus „Ežiukų“, „Boružiukų“, „Zuikučių“ bei priešmokyklinio ugdymo grupėse, 2 ir 3 klasėse vyko pamokos-praktiniai užsiėmimai „Sveiki dantukai – graži šypsena“. Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė. Pamokų tikslas – ugdyti tinkamus burnos higienos įgūdžius, formuoti teisingą požiūrį į vaikų burnos sveikatą ir galimybę išsaugoti sveikus dantis.

Darželinukams ir pradinukams akcentuota, kad burnos ir dantų sveikatai neigiamą įtaką daro netinkama ar netaisyklinga burnos higiena, gausus ir dažnas saldumynų vartojimas, dažnas užkandžiavimas, gazuoti saldieji vaisvandeniai. Šis maistas ir gėrimai sudaro apnašas ant dantų, kurioms kaupiantis dantų emalis ilgainiui pradeda gesti.

Atkreiptas vaikučių dėmesys į tai, jog norint, kad dantukai kuo ilgiau išliktų sveiki, turime tinkamai jais rūpintis. Burnos ir dantų higienos procedūros padės išvengti dantų ėduonies, palaikys sveikas dantenas. Užsiėmimų metu ant didelio pliušinio krokodilo dantų muliažo specialistė mokė, kaip taisyklingai reikia valyti dantis, darželinukai žiūrėjo filmuką Kakė Makė „Kas yra pieniniai dantukai, kaip juos prižiūrėti“, pradinukai atliko užduotėles knygelėse „Asmens higiena“ burnos higienos tema. Pamokos pabaigoje dalyvavusiems vaikučiams buvo įteiktos atsiminimo dovanėlės – tarpdančių siūlai, smėlio laikrodukai, raktų pakabukai, dantų šepetėliai.

Sveiki vaikų dantys – tai vienas iš didžiausių vaikų sveikatos veiksnių. Svarbu ankstyva ir teisingai suformuota burnos higienos priežiūra vaikams – galimybė turėti sveikus dantis visą savo gyvenimą.

Ikimokyklinukai Skriaudžiuose mokėsi burnos higienos

Dantukų priežiūros, burnos ir dantų higienos mokymai labai svarbūs darželinukams, ikimokyklinukams. Vaikų įgūdžius formuojame nuo mažens. Kad galėtumėte plačiai šypsotis ir džiaugtis sveikais dantimis, šis darbas turi tapti kasdieniu įpročiu, o formuoti vaikų burnos sveikatos priežiūros įpročius reikėtų pradėti jau išdygus pirmajam dančiui.

Labai svarbu skirti pakankamą dėmesį vaikų burnos higienai nuo mažens, sveikai ir subalansuotai maitintis, laiku gydyti dantų susirgimus. Kruopščiai nuvalytas turi būti kiekvienas dantis, tik tada galima išvengti dantų gedimo.

Lapkričio mėnesį visuomenės sveikatos specialistė Eglė Lukoševičienė Prienų rajono Skriaudžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinukams vedė paskaitėles apie dantukų priežiūrą. Supažindino mažuosius vaikučius, kaip reikia prižiūrėti dantukus, pristatė, kokios yra dantų valymo mankštelės muzikos ritmu, kiek laiko valyti dantukus, kodėl svarbu juos valyti ir kaip tinkamai prižiūrėti bei padėti vaikams turi tėveliai. Vyko diskusija su vaikučiais.

Šiomis dienomis vaikų dantų higiena kelia nerimą. Tyrimais išaiškinta, kad Lietuvoje beveik 70 proc. trimečių ir daugiau kaip 90 proc. šešiamečių vaikų dantų jau pažeisti ėduonies. Šie skaičiai išties parodo didelį šios problemos mastą. Kovoje su šia problema tėvai ir pedagogai privalo susivienyti ir ugdyti mažųjų supratimą apie dantukų priežiūrą.

Dovanokime žaislus atsakingai

(Atkelta iš 1 p.)

- Jei žaislas turi virvelių ar dirželių, įsitikinkite, kad jie nėra tokio ilgio, jog apjuostų vaiko kaklą ir keltų uždusimo pavojų.
- Kartkartėmis peržiūrėkite senus vaiko žaislus ir išmeskite sulūžusius.
- Būkite atidūs dėl smulkių detalių, tokių, kaip sagos ar karoliukai, kurie nėra tinkami mažiems vaikams.
- Jei žaislai turi judančių dalių, įsitikinkite, kad jos neprispaus vaiko pirštų.
- Jei žaislas yra medinis, įsitikinkite, kad jo paviršius yra lygus ir vaikas neįsivarys rakšties.
- Jei žaislas yra dažytas, lakuotas ar kitaip padengtas, įsitikinkite, kad jis yra pažymėtas „CE“ ženklu, nes tai yra įrodymas, kad jam pagaminti naudotos medžiagos nėra toksiškos.
- Saugokite žaislo ženklinimo etiketę ir pirkimo kvitą. Tai padės, jei kils abejonių dėl žaislo saugos ar kokybės.

Elkimės atsakingai ir būkime sveiki!

PARENGĖ: **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras**
Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faksas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas *prienai.vs.biuras@gmail.com* Internete: *http://www.vsbprienai.lt http://www.facebook.com/prienuvsb/*

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **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, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, **Monika Treigė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Eglė Lukoševičienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

„Atrask save kūryboje Kalėdų žingsniams aidint 2020“

(Atkelta iš 3 p.)

Sakoma, kad kurdamas žmogus būna pats laimingiausias, išlaisvina savo dvasią. Jau 16 kartą Birštono gimnazijoje vykdome projektą „Atrask save kūryboje Kalėdų žingsniams aidint“. Projektas skirtas ir mokiniams, ir jų tėveliams, ir mokytojams. Įsitraukdami į projektą, mokiniai gali geriau pažinti save, atrasti savo naujus gebėjimus, sau patinkančias veiklos sritis. Veiklos kryptys kasmet būdavo įvairios: sportinės, meninės, organizacinės ir pan. Aišku, projektą koreguodavo naujos pasiūlytos idėjos, praėjusių metų patirtys, galimybės, tačiau šiais metais pandemijos įneštos korekcijos tiesiog drastiškai pakeitė viską – praktiškai persikėlėme į virtualią erdvę.

Gal kiek labiau pasisekė 1–4 klasių mokiniams, kurie dar turėjo galimybę papuošti savo klases, sudėlioti dovanėles draugams po eglute, tačiau jų susitikimas su kalėdinės pasakos herojais ir Kalėdų Seneliu jau buvo virtualus. Gerai bent tai, kad dovanėlės pasiekė vaikus. Matyt, nykštukai, laikydamiesi visų saugos reikalavimų, aplankė klases ir paliko dovanas vaikučiams, kurie taip stengėsi sukurti nuostabią šventinę nuotaiką sau ir draugams. Jei kas nors lankėsi mokykloje arba ėjo pro šalį, tikrai galėjo ir vis dar gali pasižiūrėti į nuostabius karpinius ant langų: eglučių šakos, žibintai, elniai ir kt. Šaunuoliai pradinukai, jų mokytojos ir tėveliai, kurie taip pat prisidėjo savo darbais, kad klasės būtų nuostabios.

Gimnazijos erdvėse atsirado mokinių ir technologijų mokytojų pagaminti nykštukai, kurie taip pat įnešė kalėdinio džiaugsmo, nudžiugino ten buvusius vaikus. Atvirutes ruošti ir puošti mokyklą taip pat padėjo dailės mokytoja ir jos meninius būrelius lankantys vaikai.

5-8 ir I-IV klasių mokiniai nuo lapkričio pradžios jau mokosi nuotoliniu būdu, todėl kalėdinę nuotaiką jie gali kurti tik namuose ir dalintis nuotraukomis. Sugalvojome, kaip vaikai galėtų įsitraukti į projekto veiklas: kurti dekoracijas ir kalėdinius papuošimus, įamžinti juokingiausius kalėdinius megztukus, gaminti kalėdinius valgius ir juos fotografuoti bei siųsti receptus, fiksuoti gražiausias pasiruošimo šv. Kalėdoms akimirkas su šeimos nariais, rašyti šventinius sveikinimus, laiškus. Palikome galimybę ir netikėtumams – galima fiksuoti visai

naujas idėjas ir dalintis jomis.

Graži iniciatyva – sveikinimų vienišiems žmonėms rašymas, atvirukų gaminimas. 1–4 klasių mokiniai piešė, darė aplikacijas ir taip pagamino daug nuostabių darbelių, kuriuos perdavė senelių globos namams. Gaila, patys mokiniai ten vykti šiemet negalėjo, tačiau tikimės, kad darbuotojų perduotas atvirukas praskaidrino globos namų gyventojų nuotaiką, padovanojo jiems šypseną. Mokinių pagamintus atvirukus gavo ir mūsų socialiniai partneriai, kurie kasmet taip gražiai įsiliedavo į projekto veiklas, jas remdavo. Esame jiems už tai labai dėkingi ir linkime paties geriausio.

Projektas vis dar tęsiasi. Mokiniai siunčia nuotraukas, kur įamžina jiems svarbius dalykus. Įdomiausių idėjų autorius atrinks sudaryta komisija. Tų mokinių laukia Kalėdų Senelio dovanos, tačiau tai nėra svarbiausia, daug svarbiau, kad galime bent kažkaip nudžiuginti vieni kitus, nors ir virtualiai prisiliesti prie bendros kalėdinės nuotaikos kūrimo. Pandemija turi ir vieną gerąją pusę – ji visus privertė suvokti, kad svarbios ne dovanos, ne amžinas skubėjimas, nesibaigiantys darbai, svarbiausi tie, kuriuos šiandien taip trokštame apkabinti ir su kuriais norime būti. Branginkime vieni kitus, saugokime, būkime kartu virtualiai. Juk pandemija baigsis, ir vėl galėsime džiaugtis šiltu bendravimu.

Jaukių švenčių visiems!

Projekto koordinatorė A. Ferevičienė

✝ Amžinąjį atilsį...

Mirtis nepaiso nei laiko, nei troškimų, nei Jūsų ašarų, ji ateina ir pasiima brangiausią Žmogų…

Mirtis užpučia Gyvenimą kaip žvakės liepsną, tik niekada iš atminties neištrina Žmogaus atminimo.

Mirus Jurgitai KISIELIENEI, reiškiame nuoširdžią užuojautą šeimai ir artimiesiems.

Žemaitkiemio krašto bendruomenė

Nuoširdžiai užjaučiame VšĮ Prienų r. PSPC bendrosios praktikos slaugytoją Kastulę ONUSAITIENĘ dėl vyro mirties.

VšĮ Prienų r. PSPC administracija ir darbuotojai

Dėkoja

Nuoširdžiai dėkojame Išlaužo Švč. Mergelės Marijos Krikščionių Pagalbos parapijos Klebonui Viliui Sikorskui už maldas, paaukotas Šv. Mišias, visiems artimiesiems, draugams, kaimynams, bendradarbiams už pagalbą, nuoširdžią atjautą laidojant mūsų mylimą mamytę, močiutę Kazytę BENDORAITIENĘ.

Atskirą padėką ir nuoširdų Ačiū tariame už priežiūrą, pagalbą Jos gyvenimo dienomis socialinio darbuotojo padėjėjai Laimai Stravinskaitei, Jiezno pirminės sveikatos priežiūros centro, VšĮ Slaugos skyriaus medicinos personalui, Prienų centrinės ligoninės Vidaus skyriaus medicinos personalui, gydytojoms Viktorijai Dargytei ir Snaiguolei Garmuvienei.

Sūnūs Juozas, Algis ir Vidas su šeimomis

Dėkoja

Nelaimės sunki našta gali netikėtai prislėgti kiekvieno pečius, todėl svarbu, kad greta atsirastų žmonių, norinčių padėti vienas kitam.

Nuoširdžiai dėkoju Dukurnonių bendruomenės nariams, kaimynams, giminėms – visiems maldose, širdyse ir mintyse buvusiems kartu, palydint į Amžinybę mylimą brolį Vytą.

Pranas Kandrotas su šeima

SLEGIA KREDITAI AR PRITRŪKAI PINIGŲ? Tiesiame Jums pagalbos ranką! Akimirksniu palengvinsime Jūsų naštą. * Refinansavimas nuo 500 iki 7000 eurų, nuo 6 iki 48 mėnesių * Paskolos nuo 100 iki 4000 eurų, nuo 2 iki 36 mėnesių. Konkurencingai itin mažos palūkanos rinkoje. Be užstato, be užslėptų sutarties sudarymo mokesčių. Tarpininkas Ričiardas (Indv.Veiklos Nr:621263) Kredito davėjas – UAB „LSV Intergroup“ (įmonės kodas 302414832) **Kreiptis tel. +370 601 50 935.**

Bendrystėje – mūsų stiprybė

(Atkelta iš 3 p.)

informacinių technologijų siūlomos galimybės. Norisi būti optimistais ir tikėti, kad viskas greitai pasibaigs, kad būsime saugūs ir vėl galėsime ramiai apkabinti artimuosius, lankyti draugus. Šiuo metu belieka naudotis priemonėmis, kurias turime, palaikyti vieniems kitus, dalintis mintimis, idėjomis.

Birštono trečiojo amžiaus universitetas 2020 m. vasarą dalyvavo Nevyriausybinių organizacijų ir bendruomeninės veiklos stiprinimo 2020 metų veiksmų plano 1.1.5 priemonės „Stiprinti bendruomeninę veiklą savivaldybėse“ įgyvendinimo konkurse ir teikė paraišką projekto „Išmokim, atraskim, sukurkim drauge“ finansavimui gauti. Projekto partneriais tapo Lietuvos pensininkų sąjungos „Bočiai“ Birštono miesto bendrija ir Birštono parapijos Caritas.

Projektui „Išmokim, atraskim, sukurkim drauge“ skirtos lėšos įsisavintos, pagrįstos, ekstremaliomis sąlygomis šiek tiek pakoreguotos, tačiau projekte numatytos veiklos atitinka bendruomenės narių socialinius poreikius ir interesus, tai – socialinė veikla, skirta socialiai pažeidžiamiems bendruomenės nariams ar jų grupėms, kitų priemonių, skatinančių socialinę atskirtį patiriančių asmenų ir grupių įsitraukimą į bendruomenės gyvenimą, organizavimas, ir veikla, skirta bendruomenės narių švietėjiškai veiklai, bendruomenės narių kūrybiškumui skatinti, kultūrinei veiklai, sutelktumui ir tarpusavio pasitikėjimui stiprinti, taip pat skirta socialiai pažeidžiamiems bendruomenės nariams, vienišų asmenų ir asmenų su negalia, kuriems reikalinga pagalba, lankymas.

Projekte numatėme daugiau dėmesio skirti bendruomenės narių švietimui: supažindinome juos su nuotolinio mokymo(si) galimybėmis. Birštono Tau lėšomis pavyko įsigyti galimybę naudotis Microsoft Teams aplinka. Ši aplinka pasižymi saugumu, galima saugoti ir talpinti aktualią informaciją, bendrauti komandomis, organizuoti vaizdo konferencijas, apklausas ir pan.

Rugsėjo – spalio mėnesiais Birštono TAU studentai ir kiti norintys asmenys lankė mokymus, kurių metu susipažino su Microsoft Teams galimybėmis, susikūrė savo paskyras, bendravo virtualioje erdvėje, mokėsi diegti Microsoft Teams į namuose turimus prietaisus: telefonus, kompiuterius. Suprantama, mokymai vyko laikantis saugumo reikalavimų: dalyviai buvo aprūpinami kaukėmis, dezinfekciniu skysčiu, laikantis saugaus atstumo. Prieš ir po kiekvienos paskaitos dezinfekavome patalpas.

2020 m. lapkričio 17, 22, 24 d. 38 senjorai pasimatavo savo žinias, dalyvaudami kūrybinio-terapinio rašymo užsiėmimuose virtualioje erdvėje. Mokymus vedė terapeutė **Jovita Klevinskienė**. Jungėmės Microsoft Teams aplinkoje ir dirbome nuotoliniu būdu. Dauguma Birštono TAU senjorų sugebėjo prisijungti ir pasinaudoti seminare gautomis žiniomis, kaip dirbti nuotolinio mokymo platformoje Microsoft Teams. Džiugina ir tai, kad mes jau bendraujame vieni su kitais grupelėmis, kalbamės, kartu gurkšnojame kavą, arbatą, dalinamės patarimais, stengiamės nelikti vieniši...

Labai įdomios ir patrauklios buvo projekto „Išmokim, atraskim, sukurkim drauge“ kūrybinės veiklos. Mažomis grupelėmis rinkomės kurti adventinius vainikus, puokštes, eglutes. Vykome į Prienus pas floristes **Rūtą** ir **Jūratę**, kurios mus mokė šio nepakartojamo meno. Užsiėmimų metu dingdavo laiko pojūtis, mes nerdavome į kūrybinio darbo gelmes ir tuo mėgavomės.

Kiekvienas mokymų dalyvis gamino vieną vainiką sau, o kitus – žmonėms, kuriems labai reikia to kalėdinio džiaugsmo. Mums pavyko sukurti 120 nuostabių, širdžiai mielų kalėdinių darbelių. 60 sveikinimų kartu su pagamintomis kalėdinėmis puokštelėmis Birštono TAU direktorė perdavė „Bočių“ bendrijai bei Nemajūnų dienos centrui, kurių dėka šios dovanėlės išdalintos Birštono savivaldybės paslaugų gavėjams – negalią turintiems ar vienišiems asmenims. Tikimės, kad mūsų gražūs darbeliai jiems suteikė daugiau vilties ir padovanojo gražių emocijų, šilto ir mielo šv. Kalėdų laukimo. „Kartais užtenka vieno saulės spindulio. Malonaus žodžio. Pasisveikinimo. Glamonės. Šypsenos. Tiek mažai, kad tie, kurie yra šalia mūsų, taptų laimingi“ (Bruno Ferrero). Ne veltui sakoma, kad gerumas ir dėmesys taip pat gydo.

Birštono TAU studentai – vieni iš linksmiausių ir darbščiausių žmonių. Jų žingeidumas, gera nuotaika, skleidžiama pozityvi energija įkvepia aplinkinius. Tikimės, kad ir šventes pasitiksime optimistiškai. Gaila, kad karantinas neleidžia mums susitikti gyvai numatytoje kalėdinėje koncertinėje popietėje, tačiau bendraujame virtualioje erdvėje. Gruodžio 29 dieną pasidalinome mintimis, kaip mums sekasi, kas liūdina ar džiugina. Nuotaiką praskaidrino Kalėdų Senelis su Snieguole – kiekvienam palikęs po dovanėlę, turėjome galimybę pabendrauti su Birštono savivaldybės mere **Nijole Dirginčiene**, projekto kuratore **Danute Kacevičiūte**.

Apmąstydami besibaigiančius metus tariame ačiū visiems už gražią bendrystę, už siekį nuolat tobulėti, patirties sklaidą, už meilę gyvenimui, gerumą artimui ir šalia esančiam, už širdies šilumą... Gražių švenčių, mielieji!

Birštono TAU administracija

Ką mums žada 2021-ieji, Baltojo metalinio jaučio, metai?

Pagal Kinų Saulės kalendorių metalinio Jaučio 2021–ieji metai į Lietuvą ateis vasario 3 dieną. Gimusiems Jaučio metais (1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021) jie bus kupini naujų galimybių ir iššūkių, kuriuos įveiks nuoširdžiu darbu ir kantrybe.

Jaučio metais gimė Juozas Grušas (dramaturgas), Stepas Butautas (krepšininkas), Audrys Juozas Bačkis (dvasininkas), Tomas Venclova (poetas), Jurga Ivanauskaitė (prozininkė), Rūta Meilutytė (plaukikė), Gintaras Beresnevičius (eseistas).

Kinų astrologijoje jaučiai siejami su žmonių gyvenimu: vartojamas karvių pienas, jaučių mėsa, avimi odiniai batai, segimi odiniai diržai; stiprus bulius aria laukus.

Indijoje – tai šventas gyvūnas, įkūnijantis seksualinę energiją. Dzeusas laikė jautį aukščiausiu graikų dievo atributu ir, pagrobęs Europą, pats pavirto baltu jaučiu. Kosmologijoje jautis siejamas su kūrybine galia. Egipte aptikta 60 000 mumifikuotų jaučių. Šie faktai liudija, kad jautį garbino įvairių tikėjimų ir tautybių žmonės.

Ko tikėtis iš 2021 metų?

2020 metais keitėsi žmonių esminės tradicijos ir elgesys. 2021–aisiais pasaulis negrįš prie to, kas buvo laikoma įprasta ir normalu. Bus mažiau melo, daugiau tiesos. Žmonės nustos laukti nepatogių situacijų pabaigos ir savo iniciatyva keis gyvenimą, kurs naujus įpročius bei tradicijas.

Jautis – didelių pokyčių simbolis. Metalas simbolizuoja dvasios tvirtumą, stabilumą. Metų skaičius – 5. Tai – pokyčių, pasirinkimų, laisvės ir mokymosi metas.

Sakoma, kad sėkmę turės tie, kurie per šventes apsirengs tinkamos spalvos rūbus ir artimiesiems įteiks laimę nešančias dovanas. Tad, sutikdami Naujuosius, namus puoškite geltonos, rusvos, auksinės, bronzinės, baltos ir žalios spalvos akcentais, tačiau venkite mėlynos spalvos. Pasipuoškite rudais drabužiais, rusvu makiažu, sidabriniais ar auksiniais papuošalais.

Kas prognozuojama Zodiako ženklams?

Avinui *„Kas sutvardo save, yra stipresnis už miestų užkariautojus“ (Ernestas Hemingvėjus)*

Metų tikslas – rasti vidinį balansą. Esate vienas agresyviausių Zodiako ženklų, bet Jaučio metais toks elgesys netinkamas. Astrologai rekomenduoja tramdyti save, nesivelti į konfliktus. Jeigu susitvarkysite su emocijomis, impulsyvumu, išvengsite peršalimo, infekcinių ligų. Šio ženklo atstovai dažnokai kenčia nuo kvėpavimo takų, akių, odos susirgimų, neurozės, galvos skausmų bei svaigimo.

Jaučiui *„Išmintį grindžia kantrybė“ (Platonas)*

Jautis – žemės ženklas, todėl jėgas atgauna būdamas gamtoje. Tikėtina, šiam ženklui nebus blogo nė vieno mėnesio. Bendraukite su žmonėmis ir rinkitės užsiėmimus, kurie pakelia nuotaiką ir didina pasitikėjimą savimi. Stenkitės daugiau būti prie jūros, miške, – atrasite vidinę ramybę ir darbai nenuvargins. Jaučiai kantriai dirba iki išsekimo, tačiau susirgę – gyja lėtai. Šio ženklo atstovai dažnai turi problemų su gerkle, rykle, kaklo, ausų, žarnyno ligomis. Saugokitės peršalimų, nepersivalgykite, laikykitės subalansuotos mitybos.

Dvyniai *„Meilė tokia visagalė, kad iš pagrindų pakeičia ir mus pačius“ (Fiodoras Dostojevskis)*

Raktas į gerą sveikatą – subalansuota mityba ir poilsio režimas. Pasikliaukite žiniomis ir įgūdžiais – tai jūsų ateinančių metų koziris. Pirmąjį pusmetį gali nutikti daugybė keistų dalykų. Tikėtina, kad finansiškai sustiprėsite kovo mėnesį.

Antrą metų pusę derėtų skirti naujam verslui, šeimai.

Darbų ir veiklos netruks visus metus, tad neužmirškite pailsėti, rūpintis psichine, emocine sveikata. Dvyniai dažniausiai serga bronchitu, astma, plaučių uždegimu, odos, nervų, kepenų ligomis.

Vėžys *„Dvasios ramybė – geriausias vaistas nelaimėje“ (Plautas)*

Vėžiai – gali susirgti dėl blogos nuotaikos ir išgyti, kai tikrai yra kuo džiaugtis. Vasara suteiks įdomių poilsio variantų. Derėtų atsisakyti įprasto emocingumo. Baltojo metalo jautis išgelbės jus nuo nepageidaujamų aplinkybių. Emocinė ir psichologinė būsena labai svarbi šio ženklo atstovams, todėl tarp įvykių ir darbų nepamirškite laiku sustoti, įkvėpti gryno oro, išlaikyti vidinę ramybę.

Vėžiams būtina mažiau jaudintis ir mąstyti pozityviai. Dažniausios ligos – sklerozė, augliai, opa, gastritas, limfmazgių, šalinimo sistemos ligos.

Liūtas *„Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo vieno žingsnio“ (Lao Dzė)*

Atsakingai rūpinkitės sveikata – rinkitės kokybišką maistą. Šiais metais suprasite, kad jūsų savijauta – praeities veiksmų rezultatas.

Sulauksite sėkmingų darbo ir asmeninių kelionių. Metų pabaigoje galima finansinė suirutė, tačiau esate stipriausių Zodiako ženklų sąraše, todėl tai įveiksite.

Mažiau jaudinkitės, atsiribokite nuo žmonių, skleidžiančių neigiamą energiją. Gimę po Liūto ženklu dažniausiai serga tachikardija, ateroskleroze, reumatu.

Mergelė *„Stresas ima jus varginti, kai tikslą labiau norite pasiekti, nei daryti, ką darote“ (Eckhart Tolle)*

Sveikata – jūsų gyvenimo būdo veidrodis. Metai tinkami ilgoms kelionėms (ypač vasarą), bendravimui su artimaisiais. Svarbiausius pirkinius verta įsigyti pavasarį. Derėtų keisti taktiką: planuoti, plačiau suvokti asmeninio gyvenimo kelią.

Metai turtingi naujomis idėjomis, tačiau būkite pasirengę ir netikėtoms staigmenoms. Jei rūpinsitės savimi, valdysitės stresinėse situacijose, skirsite laiko poilsiui, sveikata bus puiki ir ligos neužklups. Mergelės turi polinkį sirgti apendicitu, virškinimo, pilvo ertmės uždegimais, jaučia dieglius.

Svarstyklės *„Disciplina – tiltas tarp tikslų ir jų įgyvendinimo“ (Jim Rohn)*

Rūpinkitės mityba. Laikotarpis gana sunkus, todėl astrologai pataria pasikliauti tik savo patirtimi. Finansiniu požiūriu metai bus produktyvūs. Vasario mėnesį gali įvykti ženklūs karjeros pokyčiai. Drąsiai keiskite darbą, pradėkite naują verslą. Dirbsite daug, todėl pasistenkite ir pailsėti, išsimiegoti, skirti dėmesio sveikai mitybai.

Tai padės palaikyti gerą sveikatą. Svarstyklėms būdingas cukrinis diabetas, šlapimo pūslės uždegimas, kiaušidžių cistos, inkstų akmenligė.

Skorpionas *„Valdyk aistras, antraip aistros užvaldys tave“ (Epiktetas)*

Skorpionus traukia žygdarbiai. Esate vienas atspariausių žmonių, nes sugebate prisitaikyti prie sunkumų ir išspręsti bet kokią problemą. 2021 m. finansinė suirutė kils tik tuo atveju, jei sumažės darbo našumas ir neatsikratysite neigiamo mąstymo. Būkite budrūs ir nesuteikite kitiems priežasčių abejoti savo kompetencija. Dvasinė pusiausvyra, harmonija, meditacija, bendravimas su optimistiškai nusiteikusiais žmonėmis, – padės palaikyti gerą savijautą. Skorpioną dažnai vargina stresinė būsena, emocinis išsekimas, nugaros, galvos skausmai.

Šaulys *„Diena be mokslo – tuščiai praleista diena. Tiek daug yra ko mokytis ir tiek mažai turime tam laiko“ (Albertas Einšteinas)*

Tarpasmeniniai santykiai Šauliams bus ypač svarbūs. Derėtų ne tik palaikyti esamus gerus, bet ir užmegzti naujus santykius su žmonėmis, su kuriais sunkiai randate bendrą kalbą. Ruduo, ypač spalio mėnuo, bus itin pelningas.

Sveikata nenuvils, jei jums rūpės miego režimas, aktyvus gyvenimo būdas, sveika mityba, sportas.

Šauliai turi problemų su nervų, kraujo apytakos, kvėpavimo takų ligomis.

Ožiaragis *„Ir turtingas, ir vargšas turi vienodą orumą“ (popiežius Pranciškus)*

Profesionali, asmeninė kova už sėkmę, – bus svarbiausia. Judėsite tikslų link, tačiau problemas spręskite greitai ir nedelsiant. Daugiau ilsėkitės, neapkraukite savęs nereikalingais rūpesčiais. Svarbu rūpintis sveikata, nes susirgus nebus nei pinigų, nei džiaugsmo gyvenimu. Mankštinkitės, vartokite daržovių, žuvies, venkite riebaus maisto. Tada geriau jausitės ir būsite puikios nuotaikos. Ožiaragiai turi problemų su kaulų lūžiais, artritu, riebalų liaukų uždegimais, virškinimo sistemos sutrikimais.

Vandenis *„Žmonių charakterius lemia ir formuoja jų tarpusavio santykiai“ (Andrė Morua)*

Išdrįsite padaryti rimtų pokyčių asmeniniame gyvenime. Jums svarbiausia – pinigų ir darbo sritis. Geri metai kūrybingiems, aktyviai gyvenantiems Vandeniams. Būsite veržlūs, energingi ir aktyvūs visus metus, tad neužmirškite kartais sustoti ir pailsėti, linksmai praleisti laisvalaikį. Tai pravėdins ne tik galvą, bet ir sustiprins jūsų sveikatą. Laikantis šių rekomendacijų, metai bus puikūs. Vandeniai dažniausiai serga ateroskleroze, turi padidėjusį kraujospūdį, regos, nervų sistemos sutrikimų.

Žuvys *„Santykiai mums svarbūs kaip oras, kuriuo kvėpuojame“ (John Kehoe)*

Pamirškite neigiamą praeitį. Sutelkite dėmesį į gerus, malonius dalykus. Metai praeis palyginti tyliai. Vasara suteiks įdomių poilsio variantų. Venkite susierzinimo. Jums dažnai keičiasi nuotaika, todėl geriau į viską reaguoti paprasčiau. Žuvų sveikata priklauso emocinės ir psichologinės būsenos, todėl palaikykite gerus santykius su mylimais žmonėmis, draugais, kolegomis. Kuo mažiau streso patirsite, sveikiau maitinsitės, mankštinsitės, tuo geresnė bus jūsų sveikata. Žuvys dažnai serga grybelinėmis ligomis, jiems greitai nusilpsta organizmas, imunitetas, tirpsta kojos.

Visiems Zodiako ženklams laimingų sėkmingų Naujųjų!!!

Parengė Veronika Pečkienė

Šventiniai patiekalai jūsų stalui

Maisto technologė, sveikos mitybos puoselėtoja Zeta ŠTARKEVIČIENĖ laikraščio „Gyvenimas“ skaitytojams dovanoja gardžių ir nesudėtingų šventinių patiekalų receptų.

Įdaryti pomidorai

10 pomidorų, 400 g vištienos filė, 3 šaukštai ryžių, 2 skiltelės česnako, šaukštas ryžių miltų (ar krakmolo), prieskoniai, druska.

Nupjauti pomidorų viršų – „kepurėles“. Išskobti pomidorus, į jų vidų pribarstyti ryžių miltų. Apvirti ryžius. Vištieną ir česnakus sukapoti, sumaišyti su ryžiais, prieskoniais ir šiuo įdaru užpildyti išskobtus pomidorus. Tada uždėti pomidorų „kepurėles“ ir kepti orkaitėje 20–25 minutes +160 °C temperatūroje.

Silkė su svogūnėliais ir džiovintomis spanguolėmis

Silkės filė, 50 g mažų konservuotų svogūnėlių, saujelė spanguolių.

Supjaustyti silkės filė ir užpilti saldžiarūgščiu padažu (sumaišyti 0,5 stiklinės vandens, 1 šaukštelį acto, 1 kupiną šaukštelį cukraus). Silkę puošti konservuotais svogūnėliais ir apibarstyti spanguolėmis.

Kumpio salotos

1 lėkštė salotų (tinka Pekino, aisbergo, rukola ir pan.), 1 raudonas svogūnas, saujelė alyvuogių.

Supjaustyti salotą, svogūną, lengvai maišant pridėti alyvuogių. Ant salotų prismaigstyti iš kumpio (arba lašišos) susuktas gėlytes. Tinka majonezo, aliejaus ar medaus – garstyčių padažas.

Kalafiorai tešloje

1 kalafioras, tirštesnė blynų tešla, 2 šaukštai aliejaus, 2 šaukštai saulėgrąžų, prieskoniai, druska.

Atskirtas kalafioro šakeles apibarstyti prieskoniais ir, pamirkius į tešlą, kepti įkaitintame aliejuje 2–3 minutes. Gardinimui tinka pomidorų padažas su maltomis kalendromis ar majonezas.

Būtinai apibarstykite pakepintomis saulėgrąžomis, jos suteikia ypatingą skonį.

Tinka valgyti šaltą ar karštą patiekalą, prie kurio dera ryžiai. Skanaus!

Parengė Veronika Pečkienė

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2021-aisiais!

MIŠKŲ PIRKIMAS, KIRTIMAS, PRIEŽIŪRA. TEL. 8 699 29 992.

Parduoda baltarusiškus durpių briketus (sveria Jūsų kieme). Tel. 8 659 85 001.

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

Diskusijos – ir paskutiniame šių metų posėdyje

(Atkelta iš 2 p.)

nuostatą dėl komisijos, kuriai vadovaus meras, sudėties. Kolegės siūlymą palaikė ir **Rima Zablackienė** bei **Arūnas Vaidogas**, tačiau Tarybos dauguma balsavo už parengtą sprendimo projektą be D.Ručytės pasiūlymo.

Investuos į centrinio šildymo sistemos tinklų plėtrą

Daugumos Tarybos narių balsais pritarta AB „Prienų šilumos tinklai“ prašymui papildyti bendrovės 2019–2021 metų investicijų planą. Į centrinio šildymo sistemos tinklų plėtrą per dvejus metus ketinama investuoti 82 tūkst. eurų nuosavų lėšų, planuojama prie tinklo prijungti iki trijų naujų objektų.

Prienuose bus įrengtos trys 175 m, 130 m ir 151 m ilgio trasos, kurios šiluma aprūpins gamybines patalpas, esančias Pramonės g. 2C; taip pat pastatus Vytenio g. 22 ir Kęstučio g. 63, kurie rekonstruojami į daugiabučius gyvenamuosius namus. Investicijų įtaka šilumos kainai, preliminariais skaičiavimais, sudarytų apie 0,01 ct/kWh projekcinės šilumos kainos.

Dėl investicijų bendrovės lėšomis tikslingumo Tarybos narių nuomonės išsiskyrė. Tarybos mažumai ir opozicijai priklausantys politikai nuogąstavo, kad dėl šių investicijų išaugs šilumos kaina visiems vartotojams. Jų nuomone, finansinės naštos nereikėtų perkelti ant mokesčių mokėtojų pečių, prie šilumos trasų tiesimo savo lėšomis turėtų prisidėti ir patys verslininkai, kurie įrenginėja butus pardavimui. Arba reikėtų ieškoti papildomų finansavimo šaltinių.

Sprendimo projektą pristatęs Statybos ir ekonominės plėtros skyriaus vedėjas **Tomas Žvirblys** aiškino, kad ilgainiui padidėjusią šilumos kainą amortizuos išaugęs šilumos vartotojų skaičius, be to, apsidraudžiant į investicijų atsipirkimo planą įtrauktas įsipareigojimas dėl per metus privalomo nupirkti šilumos kiekio.

Ir meras **Alvydas Vaicekauskas**, ir vicemerė **Loreta Jakinevičienė**, ir Tarybos narė **Rima Zablackienė** kvietė pritarti investicijoms. Jų teigimu, reikia tik džiaugtis, kad verslas susidomėjo daugybę metų stovėjusiu pastatu vaiduokliu buvusiame Kariniame miestelyje, investuoja ir į buvusios internatinės mokyklos pastato pritaikymą būstams. Pasak jų, Savivaldybė taip pat turi prisiimti atsakomybę ir prisidėti prie būtinų komunikacijų bei viešosios infrastruktūros įrengimo, tai būtų paskata verslui kurtis Prienuose. Anot R.Zablackienės, tai, kad gyvenamieji namai suprojektuoti su centriniu šildymu, ir yra garantija, kad bus jungiamasi prie šilumos tinklų.

Padidintas pareigybių skaičius ugdymo įstaigose

Taryba nuo 2021 m. sausio 1 d. nustatė didžiausią leistiną pareigybių skaičių šiose ugdymo įstaigose: Prienų „Ąžuolo“ progimnazijoje pareigybių skaičius padidintas 4,815 pareigybės; Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje – 1,3 pareigybės, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje – 0,83 pareigybės, Prienų lopšelyje - darželyje „Saulutė“ – 0,25 pareigybės mokytojo padėjėjams. Sprendimas priimtas, atsižvelgiant į rajono švietimo įstaigų prašymus ir į higienos normų nuostatas, kuriomis vadovaujantis vienu metu grupėje, kurioje yra vaikų iki 1 metų amžiaus, turi dirbti ne mažiau kaip 2 pedagogai; grupėje, kurioje ugdomi 1 metų amžiaus ar vyresni vaikai, turi dirbti ne mažiau kaip 2 darbuotojai, iš jų – ne mažiau kaip 1 pedagogas (ikimokyklinio ugdymo auklėtojas ar priešmokyklinio ugdymo pedagogas).

Kurčiųjų draugija persikels į naujas patalpas

Taryba prieš terminą nutraukė patalpų, esančių Kauno g. 2, panaudos sutartį su Lietuvos kurčiųjų draugijos Kauno teritorine valdyba. Kurčiųjų organizacijai suteiktos erdvesnės patalpos J. Basanavičiaus g. 16, buvusiose lopšelio-darželio „Saulutė“ patalpose.

Šios draugijos ir politinės partijos „Tvarka ir teisingumas“ naudotos patalpos, kurios nuosavybės teise priklauso Savivaldybei, liko laisvos, todėl Tarybos nariai pritarė, kad jos būtų išnuomotos viešojo konkurso būdu.

Įregistruos Užuguosčio bendradarbystės centro buveinę

Taryba sutiko, kad VšĮ Užuguosčio bendradarbystės centro buveinė būtų įregistruota Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise seniūnijoje. Šiuo metu nenaudojamas mokyklos pastatas yra išdalintas Užuguosčio kaime veikiančioms bendruomenėms. Užuguosčio bendradarbystės centro adresas bus įregistruotas Užuguosčio kaimo jaunimo iniciatyvų klubo patalpose.

Leidimus išduos seniūnijos

Po diskusijų daugumos politikų balsais Taryba patvirtino Leidimų naudotis Prienų rajono savivaldybės vietinės reikšmės viešaisiais keliais važiuojant didžiagabaritėmis ir (ar) sunkiasvorėmis transporto priemonėmis ar jų junginiais išdavimo, mokesčio už važiavimą mokėjimo, administravimo ir kontrolės tvarkos aprašą.

Parengus tvarką, leidimus važiuoti didžiagabarite ir (ar) sunkiasvore transporto priemone Prienų rajono savivaldybės vietinės reikšmės viešaisiais keliais ir gatvėmis galės išduoti seniūnijos. Jeigu šių transporto priemonių maršrutas apims kelių seniūnijų kelius ir gatves, leidimą išduos seniūnija, kurios riba bus kertama pirmoji. Leidimas gali būti išduodamas važiuoti vieną kartą, mėnesiui arba metams. Jį bus galima išsiimti ir naudojantis elektronine sistema.

Tuo tarpu **Audrius Narvydas** atkreipė dėmesį, kad pagal Vietos veiklos įstatymą, leidimus išduoda vykdomoji valdžia, t. y. Savivaldybės administracijos direktorius ir jo pavaduotojas. Teisės, personalo ir civilinės metrikacijos skyriaus vedėja **Vytautė Draugelytė** papriekaištavo Tarybos nariui, kad pastabos dėl Aprašo nepateikė iš anksto. Jos teigimu, vykstant posėdžiui įsigilinti į teisinius niuansus, juolab atlikti pataisymus nėra galimybių.

Žemės sklypą pripažino būtinu visuomenei

Taryba pripažino būtinu visuomenės poreikiams apie 0,1000 ha ploto valstybinės žemės sklypą, esantį Veiverių miestelyje, Tvenkinio g. To prašė Veiverių seniūnija. Minėtame sklype yra automobilių stovėjimo aikštelė, kuria naudojasi poilsiautojai, žvejai ir kiti gyventojai. Bus siūloma šio sklypo neprivatizuoti, galutinį sprendimą priims Žemėtvarkos tarnyba.

Kiti klausimai

Taryboje patvirtinti Savivaldybės infrastruktūros pripažinimo prioritetine kriterijai ir tvarkos aprašas, Savivaldybės infrastruktūros plėtros įmokos tarifas – 0 Eur/kv.m. Taryba infrastruktūros plėtros organizatoriumi paskyrė Savivaldybės administraciją, patvirtino infrastruktūros plėtros organizatoriaus veiklos aprašą.

Taryba taip pat patvirtino Prienų rajono savivaldybės vandens tiekimo ir nuotekų valymo infrastruktūros plėtros specialųjį planą, priėmė sprendimus kitais gyventojams aktualiais klausimais.

Dalė Lazauskienė

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Brangiausiai Lietuvoje perkame miškus (brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 8 651 39 039.

PERKA MIŠKUS
BRANDŽIUS, JAUNUS, MALKINIUS, IŠKIRSTUS, ŽEMES, SODYBAS
VISOJE LIETUVOJE 8 676 41 155

PERKAME MIŠKĄ
ir apvaliąją medieną su žeme arba išsikirsti.
Atliekame sanitarinius kirtimus bei retinimus. Konsultuojame.
Tel. 8 680 81777

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

Nekilnojamasis turtas

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

Pirksiu sklypą arba sklypą su sodyba prie Verknės upės (kad būtų priėjimas prie vandens). **Tel. 8 611 46 366.**

Perku mišką su žeme arba išsikirsti. Taip pat pavienius medžius išsikirtimui. Atsiskaitau iš karto. **Tel. +370 675 24 422.**

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

Perka telyčią arba veršelį nuo 6 mėn. iki 3 metų tolimesniam auginimui ir pienines karves ar visą jų bandą. **Tel. 8 625 93 679**.

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

SŪDUVOS GALVIJAI
brangiai perka karves, jaučius, telyčias.
Moka 6 - 21 proc.
Sveria, pasiima, atsiskaito iš karto.
Tele 2 8 613 79 515, Bitė 8 614 44 299, Telia 8 620 35 000.

agaras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
Tel. 8 800 08 801
8 620 25 152
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius.

Įvairios prekės

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

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

Perku sendaikčius: monetas, banknotus, ženkliukus, medalius, fotoaparatus, statulėles, paveikslus, peilius, laikrodžius, radijo imtuvus, karines uniformas, hantelius, gintarą, sidabrą, auksą, varpus, tarpukario nuotraukas, siuvimo mašinas, čirvines keptuves ir pan. Atvykstu. **Tel. 8 671 04 381.**

KREKENAVOS
UAB „Krekenavos agrofirma“
PERKA GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

BRANGIAI PERKAME ĮVAIRIUS
ARKLIUS, JAUČIUS, TELYČIAS, KARVES.
Tel. 8 625 93 679

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

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. **Tel. 8 672 51 171.**

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

Pigiai parduoda skaldytas beržo, juodalksnio, uosio malkas, stambias supjautas juodalksnio atraižas. Atveža nemokamai. **Tel.: 8 699 40 234, 8 610 45 504.**

Pigiausias kuras: stambios alksninės, beržinės atraižos. Turime sausų kapotų malkų. **Tel.: 8 600 23 280, 8 654 89 008.**

Įvairios prekės

Parduodu „Gala“ veislės maistines (1 kg / 0,16 Eur) ir pašarines (1 kg / 0,06 Eur) bulves. Galime atvežti. **Tel. 8 670 81 991.**

Parduodu naują pakraunamą klausos aparatą, 50 Eur. **Tel. 8 678 66 028.**

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

Parduodu naują pakraunamą klausos aparatą, 50 Eur. **Tel. 8 678 66 028.**

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

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

Alytaus Naujienos
Suvalkietis
Santaka

PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Montuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atliekame santechnikos darbus, elektros instaliacijos darbai, klojame trinkeles, lankstome skardas. **Tel. 8 600 96 399.**

Šlifuojame, dedame ir **lakuojame** parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. **Tel. 8 620 85350.**

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

Dezinfekuojame, valome geriamojo vandens šulinius. **Tel. 8 612 60 250.**

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

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

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

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

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

SUTAUPYKITE IKI 150 EUR!
UŽSISAKYKITE DABAR, PRADĖKITE MOKĖTI PAVASARĮ!
Buitinių nuotekų valymo įrenginiai
(Feliksnavis, Buiteka, Traidenis, August , Švaistė, Biomaz ir kt.)
GAMINTOJŲ KAINOMIS
Įrenginių montavimo, aptarnavimo darbai
10 metų garantija
GALIMYBĖ PIRKTI IŠSIMOKĖTINAI!
Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje!
DIRBAME IR SAVAITGALIAIS
Tel. 8686 80106

Naujametis interviu

1. Metų atradimas arba netikėtumas. 2. Metų nusivylimas arba kiaulystė. 3. ...filmas, knyga. 4. ...daina. 5. ...kelionė. 6. ...credo. 7. Ko tikitės iš ateinančių Jaučio metų?

Prienų rajono savivaldybės tarybos narys, verslininkas Deividas DARGUŽIS, Prienai:

1. Kadangi šių metų situacija – pandemija, karantinas – privertė sumažinti tempą, nutolino susitikimus su draugais, giminėmis ar rajono gyventojais, pasinėriau į kokybišką laiką kartu su savo šeima ir atradau džiaugsmą mažuose dalykuose – medelių sodinime su sūnumis, pasivaikščiojime su šeima Nemuno pakrante, ramiame pasisėdėjime su žmona lauko terasoje.

2. Dėl pandemijos protrūkio Italijoje teko atšaukti kelionę visai šeimai į dziudo varžybas Turine. Varžybose turėjo dalyvauti ne tik didysis sūnus Dovydas, bet ir keturmetis sūnus Elvinas. Didžiausias nusivylimas buvo matyti liūdnas mažylio akis, kai išgirdo, jog negalės skristi lėktuvu ir pirmą kartą užsidėti kimono.

3. Dažniausiai mano darbotvarkė – nuo tiesioginio darbo, Savivaldybės tarybos iki visuomeninės veiklos – per daug užimta, todėl retai lieka laiko filmui ar knygai. Visgi šie metai kitokie. Su žmona radome laiko vakarais pasižiūrėti visus serialo „Kostiumuotieji“ sezonus. Tai – mūsų šių metų filmas.

4. Mums su žmona labai patinka atlikėjas James Blunt. Todėl kaip metų dainą pasirinkčiau James Blunt kartu su Ward Thomas atliekamą dainą „Halfway“.

5. Greitai suplanuota tarp karantinų vasaros kelionė su šeima į Latviją ir Estiją. Parsivežėme daug puikių įspūdžių ir pasikrovėme gerų emocijų.

6. Visi sunkumai ir blogi dalykai yra laikini.

7. Pirmiausia, žinoma, tikiuosi pandemijos pabaigos. Tikiuosi, kad ateinantys Jaučio metai atneš laisvę bendravimui, kelionėms, renginiams, susitikimams ir verslui. Esu gimęs Jaučio metais, todėl tikiu, kad norai pildysis.

Alvyra SVENTICKIENĖ, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos ikimokyklinio ugdymo mokytoja:

1. Netikėtos buvo Jubiliejinio gimtadienio staigmenos. Pagrobia iš namų ir veža nežinia kas ir kur. Kai atriša akis, pamatau gražų mišką, nuostabų ežerą, pakrantėje didžiulį tortą su jubiliejinėmis žvakutėmis, šampaną ir džiaugsmingą draugų „Ilgiausių metų“, Netikėtas ir mielas virtualus pirmųjų auklėtinių šventinis sveikinimas. Jie visi nuostabūs. Didžiausias atradimas – pamatyti brangius žmones kaskart naujai.

2. Pati niekam neprikiaulinau, tai ir man neteko nei nusivilti, nei kiaulystės patirti. O gal visai būtų buvę nieko. Gyvenimas įdomesnis buvęs...

3. Iš visų šiemet perskaitytų knygų didžiausią įspūdį padarė mokytojos, dailininkės, poetės, rašytojos Loros Plad (Loretos Pladienės) pirmasis romanas „Nuodėminga vienatvė“. Tai romanas apie tikrosios meilės paieškas, apie didingą Meilės Medį, ieškojimo kelius ir klystkelius, apie tikėjimą ir viltį. Apie tai, kad meilę reikia pagauti kaip Mėlynąją paukštę, kad nuo jos čiulbesio nevystų Meilės Medžio žiedai, o vešėtų ir augintų vaisius.

Labiausiai patikęs filmas vokiečių serialas „Seselė Beti“, kuriame kartais jautriai, o kartais su ironija vaizduojama sunki slaugytojų dalia. Gal todėl, kad dabar, pandemijos metu, ypač sunkus, pasiaukojantis ir atsakingas medikų darbas.

4. Iki ašarų jaudinanti, suvirpinanti širdies kerteles Romo Dambrausko daina „Kalėdos prie tirpstančių žvakių.“ „Ach, kaip noris dabar nors trumpam prisiminti visus... Šiemet tokios Kalėdos. Atleiskit, kitokių nebus. Šiemet viskas kitaip, šiemet tylim prie tirpstančių žvakių.“

5. Labai netikėta sūnaus dovana, palikusi daug įspūdžių, kelionė į Angliją. Nuostabusis Londonas su Pikadilio aikšte, Šv. Pauliaus katedra, Bekingemo rūmais, Tauerio tiltu, nuo kurio atsiveria nuostabūs miesto vaizdai, o pakilus į tilte esantį muziejų, virpančia širdimi vaikštinėjau stiklinėmis grindimis. Pasakiškas miesto grožis atsiveria plaukiant vakare Temzės upe, keliantis per ją keltu ar žvalgantis iš Londono akies po vakarinį miestą. Įdomu buvo pamatyti ne tik Londoną, bet ir pavaikštinėti Šiaurės jūros pakrante, pasigrožėti Lamanšo sąsiauriu.

6. Dabar arba niekados!

Kodėl gi ne dabar... Tai variklis į priekį. Ir tai man padeda. Šiemet išleidau savo pirmąją poezijos knygelę „Ateinu su rudeniu“, esu šiais metais išleistų keturių poezijos almanachų bendraautorė, mano darytos foto puošia trijų autorių poezijos knygų viršelius, aktyviai dalyvauju literatūriniuose renginiuose, festivaliuose. Esu priimta į Lietuvos nepriklausomųjų rašytojų sąjungą, Lietuvos kūrybinės raiškos asociacija „Menų sodas“ ir kūrybinės raiškos asociacija „Kauno branduma“ narė. Mokausi keramikos Veiverių A. Kučingio meno mokykloje. Aktyviai dalyvauju Veiverių kultūros ir laisvalaikio centro veikloje.

7. Labiausiai trokštu, kad man brangūs, mylimi žmonės būtų sveiki ir laimingi, o kadangi jautis yra stiprus, ištvermingas ir atkaklus, tai tikiu, kad jis įveiks pandemiją, kad ateinantys Naujieji metai atneš gerų permainų visiems Lietuvos ir pasaulio žmonėms.

Ūkininkas Sigitas ŠIUPŠINSKAS, Vyšniūnai:

1. Visada domėjausi ir domiuosi išradimais bei naujovėmis. Likau sužavėtas 2019 m. pabaigoje pasauliui pristatytu elektromobiliu, „Sybertruck“, kurį pristatė kompanija „TESLA“. Automobilis vartotojų rinką turėtų pasiekti 2021 metais, nekantriai laukiu, kada galėsiu išbandyti šio automobilio galimybes.

2. 2020 m. išskirtiniai metai, tad šiais metais visos suplanuotos tolimos kelionės buvo atidėtos ramesniam laikui. Teko pakeliauti po Lietuvą, labai džiaugiuos, nes yra dar daug nematytų ir neatrastų vietų. O paskutinė kelionė buvo 2019 m. gale į Ameriką. Aplankėme visas įžymias Niujorko vietas, teko pabuvoti Floridoje, kruiziniu laivu pakeliauti Karibų jūra ir Atlanto vandenynu, aplankant pakrantėse esančias salas.

3. Knygų skaityti niekada nebuvau didelis mėgėjas, o metų filmu galėčiau įvardinti jau prieš kelerius metus sukurtą filmą „Paskutinė karalystė“, kurio visus sezonus peržiūrėti laiko atradau tik karantino laikotarpiu.

4. Metų nusivylimas, tai turbūt kaip ir visiems, atsiradęs virusas COVID-19, kuris sujaukė visą pasaulį.

5. Šią vasarą išleista M. Mikutavičiaus daina – „Ši vasara“.

6. Kad ir kaip gyvenime būtų sunku, niekada nenuleisti rankų, visada judėti pirmyn ir tik pirmyn,siekiant savo užsibrėžtų tikslų. Kaip vienas žmogus yra pasakęs – „Viena pagrindinių sėkmingų žmonių savybių - jie daug dirba. Viena pagrindinių vidutinybių bruožų – jie daug kalba.“ Tik nepertraukiamas darbas duoda gerus rezultatus.

7. Esu gimęs Jaučio metais, tad šie metai man, tikiuosi, bus kažkuo ypatingesni, negu prieš tai visi buvę metai, ne tik man, bet ir visai žmonijai. To visiems linkiu.

Ūkininkai Virgilijus ir Laima BALSEVIČIAI, Alšininkai:

1-2. Šie metai, nors ir karantininiai, prabėgo akies mirksniu. Jie atnešė ir džiaugsmo, ir liūdesio. Didžiausias netikėtumas – šitas nelemtas COVID-19, sujaukęs viską aplinkui. Metų atradimas – sunkiausias klausimas. Juk kasdien atrandam kažką naujo ir svarbaus. Tai gali būti ir smulkmena, svarbiausia, kad ją pastebime.

3. Metų knyga – „Šaltojo karo karys“, labai įdomi. Mūsų šeima televizijai didelio dėmesio neskiria, todėl apie filmus nieko negalim pasakyti. Vaikučiams daug džiaugsmo teikia „Ledynmetis“.

4. Vytauto Šiškausko „Bučinukas“. Jos žodžiuose daug prasmės, todėl malonu klausytis.

5. Neturėjom laiko keliauti, bet džiaugiamės, kad besibaigiantys metai nebuvo kiauliški ir neteko išgyventi didelių nusivylimų.

6. Likime sveiki ir išsaugokime šalia esančius. Dovanas galime įteikti ir pavasarį, o dabar didžiausia dovana yra sveikata ir gyvybė.

7. Kadangi esame ūkininkai, kaip mėgstame sakyti „karvininkai“, tikimės, kad Jaučio metai bus produktyvūs, sveiki visomis prasmėmis, ir, aišku, laimingi.

Parengė Palma Pugačiauskaitė

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcija: **Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė** - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: **Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja** (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: **Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė** (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: **Ona Ališauskienė** (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: **Ona Lodienė, Zina Lankevičienė** (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.

Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 4 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ