



Šiandien – mėnulio priešpilnis, rytoj prasidės pilnatis. Saulė teka 8 val. 17 min., leisis 16 val. 47 min. Dienos ilgumas 8 val. 28 min.

Vardadieniai: šiandien – Aventinas, Jogunda, Jogundas, Jogvilas, Mainotas, Mainotė, rytoj – Leonida, Leonidas, Manfredas, Nijolė, Sambangas, Sambartas, penktadienį – Gilda, Gildas, Gildutė, Gildutis, Nygaila, Nygailas, Nykantas, Žiba, Žibūnė, Žibuołė, Žibutė.

Sausio 27 – Tarptautinė Holokausto aukų atminimo diena. Sausio 28 – Europos duomenų apsaugos diena.

Su lietuviškomis tradicijomis auga jau penktoji Valentų šeimos karta

Meilė, pagarba savo kraštui, artimam žmogui, senųjų lietuviškų tradicijų išsaugojimas ir jų tēstinumas – tokios vertybės puosejamos Vėžionių kaime gyvenančių Valentų šeimoje. Ir nors trys iš keturių Ingridos Valentienės atžalų – jau suaugę, bet kadaise dar Ingridos senelių pasėtos lietuviybės sėklas įleido stipriasis šaknis ir užaugino brandžius vaisius, o su lietuviška žodine kultūra auga jau ir penktoji Valentų šeimos karta.

Ingrida Valentienė lietuviybę puoselėja ne tik savo šeimoje, bet ir visuomenėje – ji yra Jiezno kultūros centro folkloro ansamblio „Jieznelė“ vaikų ir suaugusiųjų grupės vadovė. Moteris pamena, kad meilė muzikai ir lietuviškoms tradicijoms užgimė dar vaikystėje, nes su lietuviška daina ir šokių gyveno jos tėvai bei seneliai, tad laikui bėgant nenetrūkstamas tradicijas perėmė ir jis su broliais bei seserimi, o vėliau perdarė ir savo vaikams. „Mokykloje lankiau

(Nukelta į 8 p.)



Ingrida Valentienė kartu su vaikais ir anūku.

Interviu su Prienų rajono savivaldybės meru Alvydu Vaicekauskui

„Nepaisant pandemijos, šiais metais startuoja ne iš prastesnių pozicijų, nei pernai...“

– Eina jau trečias karantino mėnuo, per šį laikotarpį Prienų rajono savivaldybės darbas nesustojo, tačiau, matyt, teko suvaldyti daugelį įvairių įtampų. Gerbiamas Mere, gal galite prisiminti tas situacijas, kuriose teko susidurti su neplanuotais iššūkiais, imtis greitų sprendimų, perdėlioti veiklos prioritetus?

– Karantino, o ir visos pandemijos metu susidūrėme su neeilinė situacija, kuri pareikalavo glaudesnio susitelkimo ir bendro darbo. Turbūt didžiausios įtampos kilo, kai infekcija išplito į medicinos įstaigas ir globos namus. Turėjome imtis nestandardinių sprendimų – skubiai telkti į pagalbą kitų įstaigų darbuotojus. Palaikymo iš šalies prireikė Veiverių PSPC ir Jiezno PSPC slaugos ir palai-komojo gydymo ligoninių, Prienų globos namų kolektyvams. Ne kartą kalbėjomės telefonu, stengdamiesi nuraminti įstaigų vadovus, su Savivaldybės administracija, savivaldybės gydytoju ieškojome sprendimų, kaip greičiau stabilizuoti situaciją. Tuomet labai pagelbėjo Prienų ligoninė, Socialinių paslaugų centras, Visuomenės sveikatos biuras, Prienų pri-minės sveikatos priežiūros centras.

Prienų ligoninė buvo svarbiausia



atrama sunkiu laikotarpiu. Ir dabar jai tenka didelis krūvis – gydty COVID-19 ligonius, atliki testavimus, testi kitomis ligomis sergančiųjų gydymą ir priežiūrą bei užtikrinti jų saugumą.

Kadangi Savivaldybė atsakinga už sveikstančių COVID-19 ligonijų pervežimą iš gydymo įstaigų į namus ar kitas gydymo įstaigas, taip pat gyventojų, neturinčių transporto, pa-vėžimą į mobilujį punktą ir Kar-

čavimo kliniką atliki tyrimus, teko skubiai perorganizuoti vairuotojų darbą – pasitelkti ne tik Savivaldybės, bet ir kultūros, sporto ir ugdymo įstaigų vairuotojus. Niekas neatsisakė padėti, nors rizika užsikrėsti – ir su apsaugos priemonėmis – visada išlieka.

Savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centras, kuriam teko darbų organizatoriaus ir

(Nukelta į 2 p.)

Interviu vienu klausimu

Karantino atradimas...

Asta LETKAUSKIENĖ, Šaltinėnai:

– Visada mėgau atrasti ką nors nematyto, sužinoti ką nors naujo. Šiuos malonumus karantinas suvaržė labiausiai. Uždrausta keliauti, lankytojai nelaukiama nei muziejuose, nei kituose lankytinuose objektuose. Džiaugiuosi atradus virtualias ekskursijas. Žinoma, tai visai kas kita, negu objektą apžiūrėti, pavaboti Jame gyvai, bet vis geriau negu nieko. Gerai, kad daugelis muziejų ir lankytinų vietų paruošė virtualias ekskursijas, kai kuriose net ir su gidiu pasakojimais.



Jau „apkeliau“ daugumą Lietuvos muziejų, vienus „aplankiau“ pirmą kartą, i kitus „sugriau“ po daugelio metų. Mano „ekskursijos“ jau išsiplėtė už Lietuvos ribų – „pasisvečiau“ „Ermitaže“, „Luvre“. Ne veltui sakoma: nėra padėties be išeities.

Nijolė NARBUTIENĖ, Vangai:

– Pirmas netikėtumas, kad per pavasarinių karantinų, kai dar buvo galima, aplankė 45 metus nematyta draugę, gyvenanti Vokietijoje. Prieš tai paklausus, ar nebijau koronus, ir išgirdusi, kad aš nebijau, už kelių dienų ir pradžiugino. Antras netikėtumas buvo gruodžio 23 dieną, kai penkioms minutėms mano kiemą aplankė brolis, gyvenantis už 100 km. Šiaip jis aplankydavo kokį kartą per porą metų. Atvažiavo su didžiausiom lauktuvinėmis.



Nustebau ir dėl to, kad jis, pats turėdamas aštuonis vaikus, penkis anūkus, ir būdamas labai labai užimtas, aplankė mane prieš šventes, atveždamas įvairių gėrybių: žuvų, šamo, amūro (žuvys), avienos, obuolių. Labai apsidžiaugiau – iki ašarų. Ir dar ką supratau per karantiną – tai, kad daug ką pasidaraū ir išsprendžiu pati, be vaikų pagalbos. Žodžiu – atjaunėjau.

Irena KARSKOAITĖ:

– Jeigu kalbėti apie save asmeniškai, kai tikrai nemégstu, tai išmokau žaisti šachmatais kompiuteriu. Kompiuteriu galima išsirinkti įjimą. Čia vyksta ir komandinis žaidimas, ir varžybos. O realybėje šachmatais žaidžiu nuo vaikystės.



Labai noriu pasidžiaugti ir padėkoti, kad mus, Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sajungos Prienų filialo narius, karantino laikotarpiu pakvietė Birštono „Versmės“ sanatorijos kolektyvas ir patikėjo savo rankų darbo veltais baltais kalėdiniais papuošalais papuošti eglę bei erdyę – spalvotais papuošimais, kurioje jis visus džiugino. Taip pat džiaugiuosi ir sakau ačiū savo bičiulėms bei Prienų savivaldybei, kad priėmė į patalpas ir moterys prieš Kalėdas savo rankų darbais irengė prakartelę. Tegu jis ir bus tas simbolis, kuris vienys visus mus bei mus suprantančius bičiulius bei valdžios atstovus bendriems darbams. Tikiu, kad vėl bursimės ir skambiai dainai naujose mums skirtose patalpose, ir įvairiuose renginiuose, kai pasibaigs karantinas. Nes šis laikas juk ne tik karantino, bet ir toks pusiau sintetinis, todėl pasiligomės vieni kitų, gyvų akių, gyvo žodžio, pasibuvimų drauge, nes viskas, kas mus jungia – yra nuoširdu ir tikra.

Rūta VILIMIENĖ, Londonas – Prienai:



– Turėdama daug laisvo laiko, išmokau turkų kalbą. Linkėjimai Prienams!

Birutė, Prienai:

– Netikėjau, kad, būdama tokio „jauno“ amžiaus, anūkeliui padedant, išmoksiu kompiuteriu užsisakyti prekę, kurios gal net ir nelabai reikia. Ir svarbiausia, kad išmokau dar ją ir atsiimti iš paštomato prie Prienų vie nos didesnės parduotuvės.

Parengė
Palma Pugačiauskaitė

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

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

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

Viena didžiausių īmonių Lietuvoje
tiesiogiai perka
karves, bulius, telyčias.
Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.
Tel. 8 635 07 197

„Nepaisant pandemijos, šiais metais startuojame ne iš prastesnių pozicijų, nei pernai...“

(Atkelta iš 1 p.)

koordinatoriaus vaidmuo, dirbo tikrai atsakingai. Pandemijos akivaizdoje išryškėjo tikrieji lyderiai, kurie ėmėsi darbo, neskaičiuodami valančių ir netausodamų jėgų, dirbo ne tik priešakinėse kovos su COVID-19 linijose ar telkdami kolektyvus, bet ir padėdami iš salies.

Nuoširdžiai esu dékingas mecenatui, Prienų garbės piliečiui A. Paukščiui, skyrusiam svarią finansinę paramą, įmonėms, gyventojams, siuviusiems apsaugines veido kaukes, teikusiems kitokią pagalbą.

Šiandien galima atsargiai pasidžiaugti, kad situacija gerėja. Tai visų – ir medikų, ir gyventojų, kurie atsakingai laikosi karantino reikalavimų, nuopelnas. Visiems noriu nuoširdžiai padėkoti ir paprašyti išlikti susitelkusiems iki to meto, kai pandemija bus įveikta.

– Visgi ir pandemijai atslūgus, ko gero, dar ilgą laiką susidursime sujos pasekmėmis. Jūsų manymu, kokie klausimai bus svarbiausi atsigavimo nuo krizės laikotarpiu. Kokiomis nukentėjusiomis sritims gali prireikiti padidinti Savivaldybės dėmesio ir paramos?

– Sie metai, manyčiau, bus nelygvi, neaišku, kada bus suvaldytas infekcijos plitimas, o ekonomikai atsigauti reikės laiko. Pandemija mažiau paliepti didžiausias įmones, o labiausiai nukentėjė daugelis mažų verslų, teikiančių paslaugas tiesiogiai ir negalinčių juos perkelti į internetinę erdvę.

Akivaizdu, kad Savivaldybė nepajegi suteikti verslo įmonėms tokios finansinės pagalbos, kokią gali valstybė. Šių metų biudžete planuojame patvirtinti didesnį Smulkiuo ir vidutinio verslo paramos fondą, kuris verslo įmonėms pagal jų prašymus galės skirti finansavimą.

Dar vienas, žmogiškuoju požiūriu svarbus uždavinys – tai senjorų, neigaliųjų organizacijų narių sugržinimas į visuomeninį gyvenimą ir veiklas, kurias karantinas visiškai sustabdė. Gyvo bendravimo vienos reikia labiausiai. Jau baigiamo įrengti Bendruomenės namus buvusiame Meno mokyklos pastate, skirtos pastalpos buvusio „Saulutės“ lopšelio-darželio pastalpose, senjorus bei neigaliuosius buria Socialinių paslaugų centras, Trečiojo amžiaus universitetas, todėl vėl įsitraukę į veiklas, šių grupių atstovai galės atkurti buvusių

bendruomeninius santykius.

– Kokios koronaviruso krizės pamokos ir galimybės?

– Vienas iš svarbių klausimų, kurių aptarėme su Savivaldybės administracija ir medicinos įstaigomis, tai – apsaugos priemonių rezervo užtikrinimas, ištaigu materialinės bazės sustiprinimas. Taip pat reikės peržiūrėti ekstremaliųjų situacijų valdymo planą, pakoreguoti pagal galimų pavojų ir ekstremaliųjų situacijų analizę. Pandemija atskleidė kai kurias spragas, kurias būtina taisyti.

Galiu paminėti ir pozityvių daikų. Pavyzdžiu, Savivaldybės administracija, kitos įstaigos, organizacijos puikiai susitarkė su nuotolinio darbo iššūkiais: gyventojų aptarnavimas, švietimo įstaigų darbas, pasitarimai organizuoti naudojantis informacinėmis technologijomis. Gyventojai taip pat įprato įvairius dokumentus, prašymus dėl socialinių išmokų ir kt. pateiktį nuotoliniu būdu. Daugelis paslaugų buvo perkelta į elektroninę erdvę.

Patirtis parodė, kad galima labai kokybiškai organizuoti nuotolinis pasitarimus Savivaldybės ir valstybių institucijų lygmenyje, taip pat sustaupoti laiko. Be abeo, išmokome saugotis ir saugotis aplinkinius, dėvēti kaukes, laikytis rankų higienos. Anksciau, plintant virusams šaltuoju sezonu, mažai kas ryždavosi nešioti veido kaukę – po šios pandemijos, manau, niekam nekilis klausimų, kodėl tai būtina.

– Praėjusieji metai finansiniu požiūriu buvo ir sudėtingi (ypač dėl biudžeto pajamų surinkimo), ir dosnūs dėl galimybės įgyvendinti kai kuriuos projektus. Kaip vertinate praetą laikotarpi?

– Dėl pandemijos Savivaldybė nesurinko apie 700 tūkst. eurų pajamų, todėl, atsižvelgdam iš situaciją dėl COVID-19, stengėmės taupyti. Lėšas taupė ir Administracija – jų nebuvu išleista renginiams, kvalifikacijos kėlimui, komandiruotėms ir pan. Pavyskutaupi, 2020 metus baigėme sėkmingai, sumažinome išiskolinimus ir naujaisiais startuoja ne iš prastesnių pozicijų, nei praėjusiais metais.

Metai buvo ištis geri, nes pasiekė įgyvendinti reikalingus projektus. Pavysko baigtis Jiezno pirminės sveikatos priežiūros centro pastato rekonstrukciją, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro pastato renovaciją, sutvarkyti jo aplinką. Pastatytas

Prienų baseinas – liko sulaukti pandemijos pabaigos, ir jis bus atvertas lankytojams. Netrukus bus atnaujintos Prienų kultūros ir laisvalaikio centro kavinės patalpos – turėsime šiuolaikinę, gražią kavinę, skirtą miestiečiams ir svečiams.

Igyvendinome keletą didelių ir labai svarbių vienuolijų erdvų projektų – sutvarkyti Beržyno ir Revuonos parkai, sutvarkyti Didžiojo Lietuvos Kunigaikščio Kęstučio paminklo prieigos, atnaujintos Paprienės erdvės estrados link, išplėsti pėsčiųjų ir dviračių takai.

Pernai buvo atnaujinta nemažai Jiezno miesto vienuolijų erdvų, sutvarkyta ežero pakrantė. Jiezne papildomai buvo skirta lėšų gatvių remontui.

Gatvės tvarkomos visose seniūnijose, pastaruoju metu daugiau dėmesio skiriame sodininkų bendrijų keliams.

– O kaip sekėsi formuoti 2021 metų Savivaldybės biudžetą?

– LR Seimas savivaldybei patvirtino 2020 metų dydžio biudžetą – lėšų savarankiškioms funkcijoms įgyvendinti paskirta panašiai tiek, kiek ir pernai. Žinoma, poreikiai buvo gerokai didesni...

Tradiciškai, prieš tvirtinant biudžetą, vyko nuotolinis susitikimas su Tarybos opozicijos ir mažumos atstovais. Atsižvelgiant į opozicijos pasiūlymus, artimiausiai Savivaldybės tarybos posėdyje bus siūloma papildyti Smulkiuo ir vidutinio verslo rėmimo programą iš Mero rezervu ir Savivaldybės reprezentaciniems išlaidoms skirtų lėšų. Dėl kitų asignavimų sutarėme.

Viena iš naujovių biudžete šiaisiai metais – numatytos lėšos bendruomenių iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjomis įgyvendinti. Kitaip tai vadina „pielięčių biudžetu“: gyventojai galės teikti idėjas, už jas balsuoti ir išrinkti du tinkamiausius projektus – po vieną Prienuose ir vienoje iš seniūnijų. Kol kas Lietuvoje tik kelios savivaldybės įgyvendina projektus tokiu principu.

Nemažai lėšų šiemet numatyta skirti religinėms bendruomenėms ir bendrijoms finansuoti – iš viso 63 tūkst. eurų, iš jų – 30 tūkst. eurų skirta Prienų bažnyčios pastato vidaus interjerui atnaujinti ir 24 tūkst. eurų – Jiezno bažnyčiai.

– Ar lėšų pradėtiems investiciniams projektams nepritrūks? Kokios galimybės imtis naujų? Jūsų

nuomone, kokios priemonės padėtu sustiprinti finansines Savivaldybės galias?

– Paskirtos lėšos Revuonos gatvės kapitaliniams remontui, apžvalgos aikštelių prie Greimų tilto baigti, Jiezno vienai erdvai prie autobusų stoties sutvarkyti. Nemažai lėšų tekė vandentiekio tinklų įrengimo Naujosios Ūtos seniūnijoje projektui.

Siaisiai metais bus tesiama pėsčiųjų ir dviračių tako nuo Revuonos parko per Dvariuko mikrorajoną įrengimo darbai, tvarkoma teritorija Nemuno upės dešiniojoje pakrantėje, Kęstučio gatvėje. Taip pat numatyta 100 tūkst. eurų mūsų kraštiečio, poeto Justino Marcinkevičiaus atminimo prie jo vardo bibliotekos Prienuose įamžinimo projektui. Ši svarbių ir menišką projektą vylėmės įgyvendinti Savivaldybės ir geros valios žmonių lėšomis, bet, jų nesurinkus pakankamai, šiemet finansavimą skirsimė iš biudžeto.

Šiaisiai metais planuojamame atnaujinti dalį buvusio „Saulutės“ lopšelio-darželio pastato stogo ir fasado, taip pat baigtis Veiverių kultūros ir laisvalaikio centro salės Skriaučiūnų remontą. Universalia sale galės naudotis ir Skriaučiūnų pagrindinė mokykla, išvietos bendruomenė. Iš Savivaldybės biudžeto papildomai skirsimė lėšų seniūnijų kelių ir gatvių priežiūrai.

Įžengiame į naują ES struktūrinų fondų finansavimo laikotarpi. Generuojame idėjas, renkame seniūnijų specialistų siūlymus naujiems projektams. Manome, kad vieni iš pirmųjų projektų, kurių imsimės, tai – Prienų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ kapitalinio remonto ir lopšelio-darželio „Pasaka“ pastato apšilčinimo darbai. Šiuo metu teikiama paraška „Revuonos“ pagrindinės mokyklos sporto aikštynui sutvarkyti. Taip pat planuojama atnaujinti mokyklos fasadą.

Nuotekų tinklų ir kelių plėtra, socialinių būstų remontas, apleistų statinių priežiūra ir kontrolė, bešeininkinių pastatų likvidavimas – tai vieni iš svarbiausių Savivaldybės darbų. Administracija jau yra parengusi socialinių būstų atnaujinimo programą. Kai kurie apleisti būstai bus nugriauti.

Finansinių Savivaldybės pajėgumų sustiprintų racionalus deleguotų lėšų paskyrimas tam tikroms sritims. Mes galėtume geriau paskirstyti finansinius išteklius, teisingiau įver-

tinti darbuotojų darbą, nes centrinės valdžios sprendimai vieniams labai padidina finansavimą, o kitus nepelnytai pamiršta.

Jaustumėmės finansiškai stipresni, jeigu Savivaldybėje atsirastų daugiau verslų – sukurus naujų darbo vietų, į biudžetą surinktume daugiau pajamų, kurias būtų galima paskirstyti būtiniausiomis sritimis.

– Kaip, baigiantis šią kadenciją, galėsite pasiūlyti Prienuose ir rajone įsikurti norintiems žmonėms?

– Prienų rajono savivaldybės proverži siečiau su gyvenamosios, verslo ir aktyvaus poilsio aplinkos gerinimu. Siekiame, kad mūsų krašte kurtuvi nauji verslai, nes tai – ir nauji gyventojai, ir naujos galimybės, ir geresnis mokesčių surinkimas, ir pan. Susitikimose ir diskusijoje su potencialiais verslininkais visada stengiamės pabréžti Prienų krašto privalumus ir galimybes, akcentuoti investicijų į aplinkos gerinimą poreikių. Investavimas į aplinką gerina gyventojų gyvenimo kokybę, skatinia kurtis ir verslinkus. Nuosekliai dirbdami šia kryptimi jau turime gražių pavyzdžių – planuojamos ir vykdomos daugiaubčių namų statybos, atnaujintose viešosiose erdvėse įgyvendinamos verslo idėjos, aptariantemos naujos iniciatyvos dėl verslo plėtratos.

Džiaugiamės pirmomis verslo investicijomis Prienuose – tai pozityvūs ženklai, teikiantys vilčių, jog miestas dar labiau susitiprės.

Džiugina pasikeitimai ne tik Prienų mieste, bet ir kaimiškose vietovėse. Todėl žingsnis po žingsnio skiriamai daugiau investicijų ir seniūnijų kelių priežiūrai, ir viešosios infrastruktūros gerinimui. Pagal galimybes vyksta vandentvarkos plėtra, atnaujinami kultūros paskirties pastatai, švietimo įstaigos, sporto aikštynai, viešosios erdvės, renovuojami daugiaubčiai. Siekiame užtikrinti ugdymo paslaugas, ypač ikimokyklinio amžiaus vaikams, kad jaunos šeimos nepaliktu kaimo.

Norėčiau, kad kadencijos pabaigoje būtų padaryta dar daugiau darbų, kurie džiugintų rajono gyventojus, pagerintų jų gyvenimą, suteikiant daugiau galimybių neigaliuosiems ir išspręstų pasitaikančias socialines problemas.

– Dėkoju už atsakymus.

Parengė Dalė Lazauskienė

Nedarbo grimasos: trečdalis bedarbių prieš karantiną nebuvo dirbę Lietuvoje

Daugiau nei pusė šalyje šiemet registruotų bedarbių negavo „Sodros“ nedarbo išmokos, nes nėra dirbę nė 12 mėnesių per pastaruosius dvejus su puse metų. Be to, trečdalis – apie 95 tūkst. – apskritai ši laikotarpi nėra dirbę samdomo darbo Lietuvoje ir neturi jokio nedarbo socialinio draudimo stažo, rodo „Sodros“ analizė.

Nedarbo išmokų skaičius – stabilus

„Sodros“ nedarbo išmokų gaivę skaičius, pradėjės augti per pirmąjį karantiną, antroje metų pusėje stabilizavosi ir pasiekė 90 tūkst.

Palyginti su tuo pačiu 2019 m. laikotarpiu, nedarbo išmokų gavėjų yra perpus arba maždaug 30 tūkst. daugiau.

Vidutinė nedarbo išmoka paskutinių praėjusių metų ketvirtį siekė 350 eurų, o vidutinė išmokos mokėjimo trukmė – beveik 5 mėnesiai – panaši kaip buvo tuo pačiu

laikotarpiu užpernai. Tai reiškia, kad žmogus išmoka gauna ne visą maksimalų 9 mėnesių laikotarpi, o vidutiniškai per 5 mėnesius susiranda darbą.

Praėjusių metų pabaigoje nuosekliai mažėjo ir gyventojams besikrei-pusių nedarbo išmokos. Spalį „Sodra“ gavo 39 tūkst., lapkričių – 32 tūkst., o gruodį – beveik 26 tūkst. naujų prašymų skirti nedarbo išmoką, kai, palyginti, piko metu – praėjusių metų liepa – gauta 61 tūkst. prašymų skirti nedarbo išmoką.

Beje, gyventojams, kurie registruoja Užimtumo tarnyboje, atskirai kreiptis į „Sodrą“ dėl išmokos nereikia. Užimtumo tarnyboje, automatiškai pateikiamas ir prašomas „Sodra“ dėl išmokos. Jeigu žmogus išmoka nepriskalo, „Sodra“ priima sprendimą jas neskirti.

Sausio 25 d. ryto Statistikos departamento duomenimis:

COVID-19 liga Prienų r. savivaldybės teritorijoje sirgo 391 asmuo (sausio 24 d. – 429), pasveiko – 1314, (sausio 24 d. – 1268).

Nuo pandemijos pradžios Prienų r. savivaldybės teritorijoje patvirtinti 1772 koronaviruso infekcijos atvejai.

Vyriausybės ekstremaliųjų situacijų komisija (VESK), apžvelgusi epidemiologinę situaciją Lietuvoje, pirmadienį rinkosi svarstyti režimo pratėsimo ir Sveikatos apsaugos ministras (SAM) pateiktą etapinį jo atlaisvinimo planą. Vidaus reikalų ministrė Agnė Bilotaitė pranešė, kad VESK siūlys Vyriausybėi pratęsti karantiną dar mėnesius iki vasario 28 dienos. Ši siūlymą Vyriausybė turėtų svarstyti jau trečiadienį.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kaip išvengti traumų žiemos metu?

Iškritus pirmajam gausesniams sniegui susidaro pavojingos sąlygos ne tik keliuose, bet ir šaligatviuose bei pėsčiųjų takuose. Dauguma pėsčiųjų traumų (paslydimai, nugriuvimai) patiriamos dėl susidariusios slidžios dangos.

Dažniausiai pasitaikančios pėsčiųjų traumos: sumušimai, kai pažeidžiami minkštjieji audiniai, ir rimtesnės traumos – čiurnos patempimai, kaulų lūžiai, išnirimai, galvos sumušimai, riešo ar alkūnės sužalojimai.

Traumos vyresniame amžiuje

Labiausiai susižeisti rizikuoja vyresnio amžiaus žmonės. Griuvimai – viena dažniausiai jų susižalojimo priežasčių. Statistika rodo, kad tarp vyresnio amžiaus žmonių griuvimai sudaro net tris ketvirtadalius visų nelaimingų atsitikimų. Šiuo atveju kalti būna ne tik slidūs keliai ar laiptai – vyresnio amžiaus žmonės dažnai griuva ir dėl sutrikusios galvos smegenų kraujotakos. Labai dažnai susižalojama atliekant išprastus



Vaikų traumos

Žiemą dažnai nukenčia ir vaikai. Paslydus ant kieto ar netgi grubaus

ledo, be traumų apsieiti sunku, tačiau suaugusiejį ir vyresni vaikai griūdamai dažniausiai taiko nukristi ant rankos, o mažyliai jomis bando išlaikyti pusiausvyrą, todėl pirmasiai susitrenkia klubus. Tokiu atveju gelbėja stori rūbai ir riebalinis sluoksnis. Tačiau tėvai turėtų atkrepti dėmesį net ir į mažas traumas – vaikystėje skilęs kaulas ateityje gali pridaryti didelių rūpesčių.

(Nukelta į 4 p.)

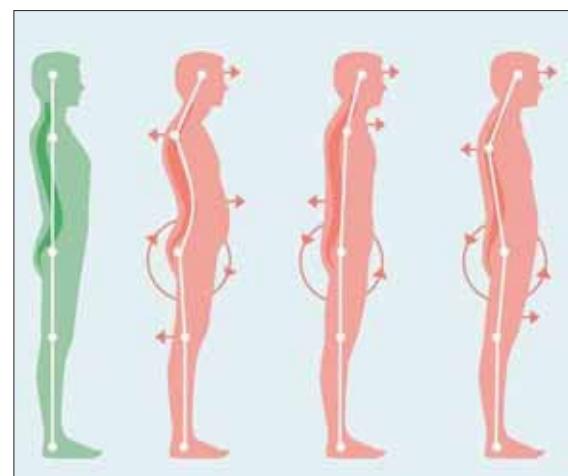
Sveikas stuburas – sveikas vaikas

Pastarieji metai buvo visiems nelengvi, tarp jų galima paminėti ir vaikus, kurie didžiąją mokslo metų dalį praleido namuose krimsdami mokslus nuotoliniu būdu, t.y. informacinių technologijų pagalba.

Niekam ne paslapčias, kad vis daugiau vaikų susiduria su stuburo ir laiksenos problemomis. Vaikai moksleams naudoja įvairiausias technologijas: stacionarius ar nešiojamus kompiuterius, planšetės, mobiliosius telefonus. Svarbu paminėti, jog, prasidėjus antrajam karantinui, vaikų gyvenimas tapo labiau izoliuotas. Nuotolinis mokymasis – veiksny, kuris yra didelė tikimybė neišgamių atsiliepti mokinį fizinei sveikatai. Dažnu atveju, vaikai ne visada tinkamai pasirenka mokslui skirtą darbo vietą. Juk žymiai patogiau naudojantis planšete ar mobiliuoju telefonu ir dalyvaujant pamokose patogiai ir minkštai sėdėti ar gulėti lovoje, nei prie rašomojo stalo.

Dar daugiau laiko praleidžiant prie kompiuterio ar kito išmanaus įrenginio, mažėja vaikų fizinių aktyvumų, silpnėja regėjimas, atsiranda kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų. Darbo trukmė išmaniuoju įrenginiu, ergonomiškai blogai iрengta ar vaikams nepriatinka darbo vieta – tai veiksnių, nulemantys kaulų ir raumenų sistemas pažeidimų formavimasi.

Svarbu laiku atkrepti dėmesį į netinkamą vaikų darbo išmaniuoju įrenginiu aplinką, nes tai gali atsiliepti



didesnias sveikatos sutrikimais ir papildomomis sveikatos priežiūros išlaidomis vėlesniame amžiuje.

Išpopularėjus kompiuterių, išmaniųjų telefonų ir kitų XXI amžiaus technologinių naujovių naudojimui Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, stebimas rekordiškai mažas vaikams ir paaugliams būdingas fizinių aktyvumų. Ir nors išprasta manyti, kad nugarios ar kaklo skausmai – jau suaugusiųjų bėdos, dėl fiziskai pasyvaus laisvalaikio

(Nukelta į 6 p.)

Fizinis aktyvumas persirgus COVID-19 liga

Specialieji pratimai yra labai svarbūs sveikstant po sunkios formos COVID-19 ligos. Jie padeda:

- padidinti fizinį pajegumą;
- sumažinti dusulį;
- padidinti raumenų jėgą;
- pagerinti kūno pusiausvyrą ir koordinaciją;
- pagerinti mąstymą;
- sumažinti stresą ir pagerinti nuotaiką;
- didinti pasitikėjimą savimi;
- igyti energijos.

Raskite būdų, padedančių išlaikyti motyvaciją daryti reikiamus pratimus, pavyzdžiui, žymekite pasiekimus dienoraštyje ar mobiliojo telefono, išmaniojo laikrodžio fizinio aktyvumo programėleje. Taip pat labai svarbu pratimus daryti saugiai, net jeigu iki susirgdam COVID-19 galėjote be kitų pagalbos laisvai judėti (vaikščioti) ir savarankiškai mankštintis. Itin svarbu laikytis saugumo principų asmenims, kurie:

- prieš susirgdam COVID-19 turėjo judėjimo sutrikimų;
- patyrė griuvimų prieš gydymą ligoninėje ar gydomi ligoninėje;
- turi sveikatos sutrikimų ar trauminių padarinijų, kai

(Nukelta į 5 p.)

NEMOKAMOS PSICHOLGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas atipus pagarbai, tarpusavio supratimui ir susitarimui.

Organizuojamų grupinių užsiėmimai:

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

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėmis;
- vaikams ir augsuoliams. Teikiamos Paslaugos vaikui iki 16 metų, būtinės reikiytinė vilnos iki 16 metų ar glabėjimo sutrikimas;
- seniorinių pagelbiaujant asmenimis.

Užsiėmimai vyksta: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Adresas: 43, Prienuose.

Išsammas informacija teikiamas:

Tel. (8 379) 54 427, mob. (8 678) 79 995 prienavsbliures@gmail.com

„Ridenk senj besmegeni!“

Atėjus tokiai gražiai žiemai, kuri mus apdovoanojo sniego gausa, ir vaikams vis daugiau laiko praleidžiant namuose prie kompiuterių, Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Prienų rajono vaikams organizavo konkursą – „Ridenk senj besmegeni“. Konkursu tikslas – ne tik papuošti savo namų kiemą ar Prienų rajoną savo meno kūriniais iš sniego, bet taip skatinti vaikų fizinį aktyvumą, skatinti ilgesnį laisvo laiko praleidimą lauke ir taip skirti didesnį dėmesį pramogoms ir laiko praleidimui su šeima.

Konkursas vyko šių metų sausio 14–20 dienomis. Jauniausias dalyvis buvo 1,5 metų, o vyriausias 14 metų. Visi dalyviai buvo skirstomi pagal amžių į skirtinges grupes, kiekvienoje grupėje renkama po 3 nugalėtojus. Grupės buvo skirstomos pagal amžių – iki 6 metų, nuo 7 iki 10 metų, nuo 11 iki 14 metų ir nuo 15 iki 18 metų. Labai liūdina, bet vyriausioji grupė dalyvių nesulaukė, tačiau kitose amžiaus grupėse buvo didelė dalyvių gausa. Konkurse dalyvavo daugiau nei 100 vaikų, smagu, jog vaikai statė ne tik po vieną meno kūrinį, bet kai kurie ir po kelis. Taip pat vaikai į pagalba pasikvietė mama, tėvus ir netgi brolius su sesēmis.

Sunkiausia užduotis buvo išrinkti gražiausius senius besmegenius, nes visi buvo verti dėmesio, todėl išrinkę 9 nugalėtojus savo nuožiura, nuspindėme leisti ir Prienų rajono gyventojams išrinkti dar papildomus 3 nugalėtojus, balsuojant už gražiausią sniego besmegeni Facebook socialiniame tinkle, Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro paskyroje.

Norime padėkoti vaikams ir jų šeimos nariams už tokį susidomėjimą konkursu ir už aktyvų dalyvavimą. Visus senius besmegenius galite rasti mūsų Facebook socialinio tinklo paskyroje – Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Tikimės tokio pačio ar net didesnio dalyvių aktyvumo ateityje kituose konkursuose.



Ką svarbu žinoti apie gimdos kaklelio vėžį?

Sausio 21–27 d. minima Europos gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė. Gimdos kaklelio vėžys yra ketvirtas pagal dažnumą moterų piktybinis susirgis – apskaičiuota, kad kasmet pasaulyje nustatoma daugiau kaip pusę milijono naujų gimdos kaklelio vėžio atvejų. Gimdos kaklelio vėžys išsivysto iš pakitusių gimdos kaklelio gleivinės epitelinių ląstelių. Pradžioje ląstelės pakinta ir tampa nebenormalios (atipinės), tačiau jos dar nėra vėžinės. Tokie pokyčiai kartais išnyksta savaimė, bet kartais ima vystytis toliau. Tai gali trukti net 10–20 metų, kol galų gale išsivysto vėžys. Kitaip tariant, ląstelių pokyčiai, kol išsivysto piktybinis navikas, yra ikivėžiniai.

Kasmet Lietuvoje apie 450 moterų suserga ir 250 miršta nuo gimdos kaklelio vėžio. Kas savaitę dėl gimdos kaklelio vėžio Lietuvoje vidutiniškai netenekama 5 moterų. Dažniausiai ši liga diagnozuojama 35–44 metų amžiaus moterims.

Higienos instituto duomenimis, mirtingumas nuo gimdos kaklelio vėžio lyginamuojų laikotarpiu kai kur virsija Lietuvos vidurkį, bet Prienų rajone svyruoja nuo 13,6 iki 22/100 000 mot. (1 pav.).

Gimdos kaklelio plokščiojo epitelio ląstelių ikivėžiniams pokyčiams apibūdinti dabar vartojami terminai „nežymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai“ – tarptautinė santrumpa **LSIL** (angl. *low grade squamous intraepithelial lesion*) ir „žymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai“ – tarptautinė santrumpa **HSIL** (*high grade squamous*



intraepithelial lesion). Šie pokyčiai nustatomi atlikus PAP testą (gimdos kaklelio ląstelių citologinių tyrimą) – specialiai mentele ar šepeteliu švelniu brūkšteliui nuo gimdos kaklelio paimama paviršinių ląstelių, jos užtepmos ant stiklio, gautas tepienėlis ištiriamas mikroskopu.

Vadovaujantis **Bethesda sistema**, LSIL ir HSIL pokyčiai dar ivertinami ir aprašomi kaip nedidelio, vidutinio ar didelio laipsnio pokyčiai. Manoma, jog ši sistema informatyvinės už senią, kurioje buvo naudojamos klasės – nuo 1 iki 5 (1 klasei priklauso normalios ląstelės, o 5 – invazinis vėžys). Moterys gali paprasti gydytojo paaiškinti joms, pagal kurią sistemą buvo aprašyti ju PAP testo rezultatai.

Zymūs intraepiteliniai pokyčiai (HSIL), kaip ir nežymūs (LSIL), būna tik paciose epitelinėse kaklelio ląstelėse ir už jų ribu dar neispilti. Tokie pakitimai dažniau randami 30–40 metų moterims, bet galimi ir jaunesnėms.

Jei atlikus PAP testą nustatomi LSIL ar HSIL pokyčiai, gali būti atlanka gimdos kaklelio **biopsija**, t.y. paviršinių ir gilesnių kaklelio audinių išpjovimas ir jų po specialaus pa-

rošimo ištyrimas mikroskopu. Ląstelių ikivežiniams pokyčiams apibūdinti čia vartojamas terminas „gimdos kaklelio intraepitelinė neoplazija“, kurios tarptautinė santrumpa – CIN. Nežymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai žymimi CIN1, žymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai – CIN2, CIN3 arba CIS – *carcinoma in situ*.

Nustatyta, kad ikivėžinius pokyčius ir vėžį dažniausiai sukelia i gimdos kaklelio gleivinės epitelio ląstelės pakliuyusi **žmogaus papilomas viruso** (ZPV) infekcija. Žmogaus papilomos virusus yra daug tipų. Vieini iš jų kelia mažą, kiti didelę gimdos kaklelio vėžio išsivystymo riziką. Didžiausia vėžio rizika, kai gimdos kaklelis infekuotas 18 ar 16 tipo ZPV.

Nežymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai (LSIL) dažniausiai susiję su išvairiu tipu (didelės ir mažos rizikos) žmogaus papilomos viruso (ZPV) infekcija gimdos kaklelyje. Apie 60 proc. moterų, kurioms nustatyti nežymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai (LSIL), yra infekuotos didelės rizikos grupės ZPV, tačiau daugiau nei 30 proc. jų ZPV nerandama. Daugumai nežymūs pokyčiai gali išnykti savaimė per 3 metus, tiks 15–25 proc. moterų per 2–4 metus iš nežymūs išsivysto žymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai (HSIL). Jei gimdos kaklelis infekuotas 16 tipo žmogaus papilomos virusu, ląstelių pokyčiai iš nežymūjų žymius vystosi daug greičiau, negu esant kito tipo ZPV infekcijai kaklelyje.

Kiti rizikos veiksniai, tokie, kaip rūkymas, hormonai ar imuninė sistemos sutrikimai, gali turėti įtakos ikivėžinių pokyčių supikybėjimui ir vėžio progresavimui.

Nežymūs gimdos kaklelio epitelio pokyčiai dažniausiai gali atsi- rasti 25–35 metų amžiaus moterims, bet pasitaiko ir vyresnėms.

(Nukelta i 5 p.)



1 pav. Mirtingumas nuo gimdos kaklelio vėžio (C53) 100 000 mot. 2015–2019 m. Lietuvoje ir Prienų rajone.

Nedarbingumo išdavimo karantino metu atmintinė

Kada reikalinga NVSC pažyma nedarbingumui gauti:

- Kai esate izoliacijoje dėl to, kad turėjote salytį su sergančiuoju COVID-19 liga;
- Kai esate izoliacijoje, nes grįžote iš pakeiltos šalies arba iš JK;
- Kai prižiūrite izoliacijoje esant vaiką, kuris turėjo salytį su sergančiuoju (pažyma išrašoma vaiko vardu ir siūlima vaiko gydymo ištaigai, nedarbingumas suteikiamas ne daugiau kaip 14 dienų).

Kada nedarbingumas išduodamas be NVSC pažymas:

- Kai Jums patvirtinta COVID-19;
- Kai prižiūrite COVID-19 sergantį vaiką;
- Kai karantinu metu prižiūrite vaiką iki 8 metų arba nuotoliniu būdu besimokantį pradininką;
- Kai vaikų su negalia ugdymas vyksta įprastai, bet tėvai nusprendžia vaiko mokyklą nevesti;
- Kai svetimo ištaigoje paskelbiamas infekcijos plitimą ribojantis režimas;
- Kai šeimos narys serga COVID-19, o Jos izoliuoja, nes turėjote su juo salytį ir esate prirašytas toje pačioje gydymo ištaigoje.

Kuris COVID-19 testas man reikalingas?

Ar aš sirgau PRAEITYJE?

Antikūnų testas (greitasis sereologinis testas)

- Skirtas nustatyti, ar mes turėjome virusą praėityje;
- Kraujas imamas iš piršto;
- Tyrimo metu nustatomi IgG ir IgA antikūnai, vadinais persigerta COVID-19 infekcija;
- jeigu nustatomas IgM – tai gali būti požymis jog žmogus serga;
- Testas neskirtas nustatyti ar turite virusą dabar.

Ar aš sergu dabar?

PGR testas

- Parodo ar dabar esate užsikrėtęs virusu;
- Populiariausias testo tipas;
- Tepinėlis imamas iš nosies ir gerklės specialiai mentele;
- Rezultatai yra labai tikslūs;
- Rezultatai yra užtrunka nuo vienos iki kelijų dienų.

Antigenų testas

- Parodo ar dabar esate užsikrėtęs virusu;
- Tepinėlis imamas iš nosies ir gerklės;
- Rezultatai gaunami greitai;
- Rezultatai nera tokie tikslūs, kaip PGR testo;
- Šis testas nėra geriausias pirmasis variantas jei įmanoma darykiteis PGR testą.

Kaip išvengti traumų žiemos metu?

(Nukelta iš 3 p.)

Vaiko amžius daro įtaką ne tiklūžio tikimybei, bet ir traumos lokalizacijai. Vyresniems vaikams kaulai lūžta daug dažniau – ir ne tik klubų, bet ir blauzdų srityje. Slidės, rogutės, batai lygiu padu – pagrindiniai lūžų

kaltininkai. Tokius lūžius pastebėti yra sunkiau – kuo vaikas mažesnis, tuo sudėtingiau nustatyti tiksliai diagnozę. Tokias traumas galima pastebėti tik padarius rentgeno nuotrauką ir tik specialistas gali ivertinti traumas sudėtingumą, todėl pasirodyti gydytojui reikia bet kuriuo atveju.

Kaip išvengti traumų?

Norint išvengti nemalonų įvykių ir apsaugoti žiemos metu, reikia žinoti kelias paprastas, bet veiksmingas priemones:

Rinkitės tinkamą alyvynę su tvirtai sukimbančiu protektoriumi, neaukštū kulnu. Esant galimybei avėkite batus su apkaučiais ar batu aksesuarais – tinkliukais, kurie skirti saugiai vaikščioti ant sniego, ledo, esant plikšlai.

Vaikščiokite lėčiau, neskubėkite. Išeikite iš namų anksčiau, kad laiku pasiekumėte kelionės tikslą ir nereikėtų skubėti. Eikite mažesnais žingeniais.

Būkite dėmesingi lipdam i slidžiaus laiptais, jei yra galimybė visada laikykite už turėkly.

Atidžiai stebėkite grindinį po kojomis. Netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti pavojingas dėl nuolat kintančių oro sąlygų.

Jei paviršius, kuriuo einate, labai slidus, ištieskite rankas į šonus ir šliuožkite kojomis tarsi slidininkas.

Slidžiu metu neneškite sunkių nešilių rankose, nes kūnui sunkiau balansuoti. Laisvos rankos padaeda išlaikyti pusiausvyrą, todėl rekomenduojama naudoti kuprinę.

Tamsiu paros metu nepamirškite atšaukti. Juos seginčius pėsčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau, o tai labai svarbu, nes esant slidžiai kelio dangai automobilio stabdymo kelias yra daug ilgesnis.

Visada būkite pasiruošę galimam kritimui. Kreantant patariama atsipalauduoti, tada raumenys bus neįtempti ir kritimo smūgis švelnesnis.

Viena efektyviausių griuvimų profilaktikos priemonių – pusiausvyrą gerinantys pratimai, todėl labai svarbu reguliarai mankštintis.

20 min. 4–8 kartus per dieną;

• Patinimui sumažinti padeda pažeistos vietos kompresija, tinka elastinis bintas;

• Pažeista galūnė, kiek įmanoma, laikyti pakeltą, kad sumažėtų patinimas.

Jei įtariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugara, nejudinkite nukentėjusio. Nepalikite jo be priežiūros ir kol kviesite greitą medicinos pagalbą. Dažniausiai tik medikai gali atskirti lūžimą, išmirimą, panirimą, patempimą ar sunkią galvos traumą. Teikiant pirmąją pagalbą pagrindinis tikslas – apsaugoti nuo tolesnio sužalojimo ir kreiptis į medikus.

Labai svarbu žinoti, kur žiema slypi pavojai ir kaip nuo jų apsaugoti, todėl saugokime save ir megaukimės žiemos malonumais atsakingai!

Prienų savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai:

- turėti aukštajį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felcerio, felcerio-laboranto, sanitarijos felcerio, higienos felcerio, higienisto (išskyrus burns higienisto), felcerio, vaikų ištaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamas kvalifikacijos diplomą;

- dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą iki mokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo ištaigose;

- išmanysti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;

- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;

- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;

- turėti organizacių gebėjimų;

- sklandžiai destyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siūskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

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

Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis

tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995

Maloniai lauksime Jūsų!

Psichinė vaikų sveikata karantino metu

Dėl COVID-19 pandemijos paskelbus karantiną persiorientavo visa švietimo sistema, mokinį ugdymo procesas buvo perkeltas į nuotolinį ugdymą. Šis staigus pokytis paveikė mokinį, tėvų, mokytojų sąveikas ir vaidmenis ugdymo procese, ugdymo aplinką, turinį ir pobūdį. Vaikai, kurių emocinė būsena ar elgesys pablogėjo, daugiau laiko leido prie ekranų, buvo mažiau fiziškai aktyvūs, mažiau buvo lauke, netrėjo nuoseklios dienotvarkės ir miego režimo, o jų tėvai jautė didesnę įtampą. Karantino metu vaikai daug laiko praleisdavo namie prie informacinių technologijų, padaugėjo vaikų regėjimo sutrikimų ir nutukimo, padaugėjo vaikų galvos skausmų, somatininių simptomų (galvos, pilvo, akių ir kitokių skausm

Alkoholio žala

Lietuva patenka į dešimtuką šalių, turinčių blogiausius rodiklius dėl didelio mirčių skaičiaus ir ligų naštos nuo lėtinės ir ūmių ligų, vėžio, kepenų cirozės, taip pat mirčių dėl tyčinių bei netyčinių sužalojimų, susijusių su alkoholio vartojimu.

Klinikiniai duomenys teigia, jog beveik 50 proc., žmonių kuriems diagnozuotas alkoholizmas, pastebimi ryškūs mastymo bei atminties sutrikimai. Labiausiai pažeidžiamas gebėjimas planuoti į priekį, sulaikyti atsaką, mokyties ir išsidėmėti informaciją bei dirbtį su erdvine informacija.

Išgerto alkoholio išsavinimas prasideda burnoje, toliau – skrandyje (apie 20 proc.) ir žarnyne (apie 80 proc.), visas patenka į kraują. Išgertas alkoholis kartu su krauju patenka į smegenes ir intensyviai ardo galvos smegenų žievę.

Pastebėta, jog ilgalaikis alkoholio vartojimas keičia smegenų formą bei struktūrą. Smarkiai sumažėja pilkoji ir baltoji smegenų medžiaga, ypač kakinėse smegenyse, kurios ir yra atsakinės už planavimą, informacijos išlaikymą, sprendimų priėmimą bei emocijų reguliaciją. Pokyčiai šiose smegenų srityse yra pastebimi ir skiriasi nuo negeriančių asmenų, net jei išgeriamą pakankamai nedaug – iki 20 gėrimų per mėnesį.

Išgerus alkoholinio gėrimo, iš pradžių vyrauja jaudinimasis, kuri pamana pakeičia nervinių procesų slopinimas. Iškreipiamas objektyvus aplin-

kos suvokimas, sprendimai darosi paviršutiniški, susilpnėja atmintis, kalba darosi nerili, labai susilpnėja dėmesys, sulėtėja visos reakcijos ir apskritai dingsta laiko pojūtis. Juodaisiai netenka greitumo, tikslumo.

Priklasomybės nuo alkoholio vystymasis paauglystėje

Vidutiniškai alkoholizmas paauglystėje susiformuoja per 3–4 metus. Abstinencijos sindromas susiformuoja po 1–2 metų nuo reguliarus vartojimo pradžios.

1. Pradinis etapas – pratinalis prie alkoholio. Daro ištaiką šeima, draugai, mokykla. Trukmė 3–6 mėn.

SMEGENYS
Pavartojus alkoholio prarandama koordinacija, priimami blogi sprendimai, sulėtėja refleksai, atsiranda iškraipytas matymas, prarandama atmintis ir net gali užtemti sąmonę.

ŠIRDIS
Dėl alkoholio vartojimo pakyla kraujų spaudimas, sutrinka širdies ritmas, gali padidėti širdis.

PILVAS
Alkoholis – tai tuščios kalorijos Tavo kūnui, dėl ko galima lengvai priaugti svorio. Jei per daug išgersi, gali vėmti, nes alkoholis yra toksiškas (nuodingas). Taip pat gali atsirasti skrandžio opos ir netgi išsvystyti vėžys.

KEPENYS
Alkoholio vartojimas gali sukelti rimtas kepenų ligas, pavysdžiu, kepenų cirozę, hepatitą ar net kepenų vėžį.

REPRODUKCIINĖ SISTEMA
Dažnas išgérinėjimas gali sukelti skausmingas ménescines, gausų kraujavimą, blogą savijautą prieš menstruacijas (PMS) neregularias ménescines. Alkoholio vartojimas padidina seksualinės prievertos ir nesaugaus seksu riziką.



Smegenys žmogaus,
kuris nevaroja
alkoholio

Alkoholiko
smegenys

2. Reguliarus vartojimas – didėja išgeriamo alkoholio kiekis ir dažnumas. Keičiasi paauglio elgesys. Trukmė apie 1 metus. Nutraukus šiam etape alkoholio vartojimą pasiekiamas gerų rezultatų.

3. Psichologinė priklausomybė. Paauglys tampa aktyviu alkoholio vartojimo bet kuriuo metu, bet kokio kiekio ir kokybės propaguotoju. Nebekontroliuoja išgeriamo kiekio ir situacijos. Tolerancija alkoholiui išauga 3–4 kartus. Trukmė – keli mėnesiai keleri metai. Tai pirmoji lėtinio alkoholizmo stadija.

4. Lėtinė alkoholizmo ligos stadija. Susiformuoja abstinencijos sindromas, vyrauja psichologinis komponentas (nerimas, depresija, miego sutrikimai).

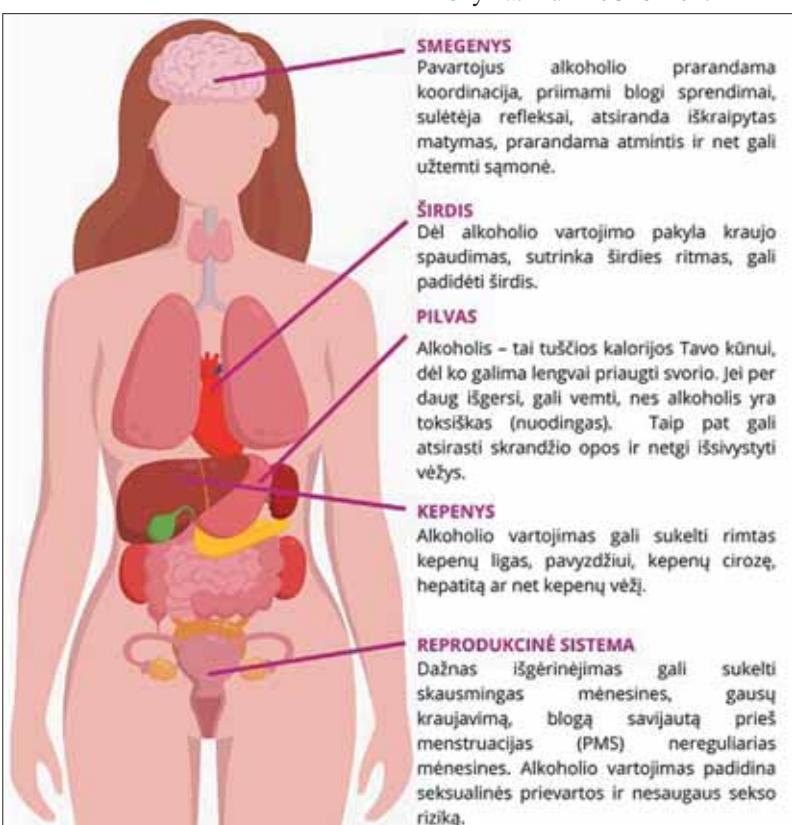
5. Skirtingai nei suaugusiesiems paaugliams sparčiai vystosi silpnaprofystė. Jie greitai apsileidžia, tampa asocialūs, grubūs, disforiski, nevaro žemėlių potraukį, degraduoja intelektas. Ryškūs atminties ir emocijų sutrikimai.

Somatinių sutrikimų piktinaudžiavant alkoholiu:

Padidėjęs kraujų spaudimas; širdies aritmijos; išsemintė širdies liga; kardiomiopatių; insultas; skrandžio ir žarnyno ligos; kepenų ligos (hepatitas, kepenų cirozė); kasos lėtinis uždegimas – pankreatitas (75 proc. sergančiųjų alkoholikai); stenoplės, kepenų nosies ir ryklės vėžys; lytių funkcijų sutrikimas; nervų sistemos ligos; organinių smegenų pažeidimas; kraujų patologija; infekcijos.

Psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant alkoholi

Ūmus apsinuodijimas; žalingas vartojimas; priklausomybė nuo alkoholio; abstinencijos būklė; abstinencijos būklė su kliedesiais; amnezinių (Korsakovo) sindromas; alkoholio sukelta demencija.



Ką svarbu žinoti apie gimdos kaklelio vėžį?

(Atkelta iš 4 p.)

Žymūs plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai (HSIL) gali vystytis iš nežymių (LSIL). Tačiau esant didelės vėžio rizikos tipų žmogaus papilomas virusų infekcijai kaklelyje (ZPV 16 ar 18), iš karto gali vystytis didelio laipsnio pokyčiai. Pasirodė, kad iš visų nustatytų žymų plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai (HSIL) atveju, 90 proc. moterų gimdos kaklelis buvo infekuotas didelės vėžio rizikos ZPV tipais. **Savaiminis žymų plokščialasteliniai intraepiteliniai pokyčiai išnykimas – retas reiškinys.** Apie 33–50 proc. jų vystosi į invazinį vėžį, jei yra negydomi. Tačiau šis procesas gali trukti daugelį metų.

TAI SVARBU! Jeigu visos moterys reguliariai tikrintuosi pas ginekologą ir joms būtų atliekamas PAP testas, dauguma iškėlinių pokyčių būtų nustatomi ir pagydomi nesėpuj išsi-vystyt vėžui. Taip būtų užkirštas kelias invaziniams navikams atsirasti. Invazinius navikus gali būti aptiktas ankstyvosios stadijos, kai jų dar galima išgydyti.

PAP testas – tai nesudėtingas, neskausmingas tyrimas, atliekamas siekiant nustatyti, ar yra iškėlinių pokyčių epitelio, dengiančio gimdos kaklelių ir išklojančių kaklelio kanalų, lastelės. Šis testas moteriai turėtų būti atliekamas tarp menstruacijų (geriausias laikas – praėjus 10–20 dienų nuo pirmosios menstruacijos dienos). Maždaug 2 dienas prieš PAP testą moteris turi neplauti makštės, nenaudoti spermicidinių kremų, putų bei gelii, vaginalinių medikamentų (išskyrus nurodytus gydytojo).

Šiuo metu daugelyje išsiyvysčiusių šalių, o nuo 2004 metų ir Lietuvoje, siekiant sumažinti moterų sergamumą gimdos kaklelio vėžiu bei mirtingumą nuo jo, vykdomas gimdos kaklelio patikros atrankinės programos. Vykdant programą Lietuvoje, 30–60 metų amžiaus moterims nemokamai į kartą kas 3 metus atliekamas gimdos kaklelio citologinis tyrimas (PAP testas). Atliekant šį tyrimą, sickiama atrinkti tas moteris, kurios gimdos kaklelio lastelėje aptinkama iškėlinių pokyčių. **Šios moterys siunciamos gydyti. Išgydžius iškėlinius gimdos kaklelio pokyčius, išvengiamas vėžio.**

Smalkės – tylusis žudikas

Apsinuodijimai anglies monoksidu (smalkėmis) užima trečią vietą po apsinuodijimų vaistais ir alkoholiu, todėl labai svarbu apsaugoti patiemus nuo galimybės apsinuodijoti ar net žūti nuo šių duju ir panai-kinti apsinuodijimo šiomis dujomis riziką.

Smalkės yra ypač nuodingos bespalvės ir bekvapės dujos. Per kvėpavimo takus patekusios į kraują sutrikdo deguonies tiekimą iš kraujų į organizmą. Priklausomai nuo smalkių koncentracijos ir poveikio laiko, jaučiamai išvairūs negalavimai – nuovargis, pykinimas, migrena, galvos svajimas, traukuliai, kvėpavimo, koordinacijos sutrikimai. Sudėtingais atvejais negrižtamai pažeidžiamos smegenų lastelės ir širdies raumuo. Kai organizmas negauna deguonies, netenkama sąmonės ir mirštama. Jei smalkių koncentracija didelė, mirtinai apsinuodijama per kelias minutes. Patikimai nustatyti, ar nera nuolatinio šių duju poveikio mūsų organizmu, galima tik specialiai jutikliais.

Anglies monoksidas susidaro dėl ne visiškai sudėgimo kietojo ir skysto arba dujinio kuro, ypač sandariai uždarius langus ar nepasirūpinus tinkama ventiliacija. Smalkės gali išskirti dujiniai vandens šildymo įrenginiai (pvz., dujinės krosnelės), malkomis, akmens anglimi arba skystuoju kuru kūrenamos krosnelės, mobilis dujiniai arba skystojo kuro patalpų šildytuvai, židiniai, krosnis, dujinės bei anglies viryklos, vidaus degtimo įrenginiai (pvz., generatoriai), taip pat kepsniuės, naudojamos uždarose patalpose, automobiliai, paliki tiems jungtų variklių garažuose arba kitose uždarose patalpose.

Norėdami išvengti apsinuodijimo anglies monoksidu, turime naudoti tik techniškai tvarkingus įrenginius, nuolat tikinti, ar jie tinkamai veikia. Negalima uždengti ventiliacijos angų ir grotelių, būtina žiūrėti, ar veikia ištraukiamoji ventiliacija ir dažnai védinti patalpas, kuriose vyksta degimo procesas. Tokius įrenginius ir šildymo sistemas turi montuoti tik kvalifikuoti montuotojai.

Dujų įrenginius ir krosnelės apžiūrėti reikia ne rečiau kaip kartą per metus. Įrenginius, kuriuose deginama anglis arba mediena, reikia tikrinti ne rečiau kaip kas 3 mėnesius, o naudojant gamtinės dujas arba skystą kurą – ne rečiau kaip kartą per pusę metų. Visa tai turi atlikti specialistas.

(Nukelta i 6 p.)

Fizinis aktyvumas persirgus COVID-19 liga

(Atkelta iš 3 p.)

bet koks netaiskylingai atliktas pratimus gali kelti pavojų sveikatai;
• išrašyti iš ligoninės vis dar esant deguonių poreikiui (tebetaikomas gydymas deguonimis).

Šie pacientai dėl saugumo pratimus turėtų daryti prižiūrimi ar padedami kitų asmenų. Jei ligoniniui paskirtas gydymas deguonimis, būtina su sveikatos priežiūros specialistu pasitarti, ar atliekant pratimus reikėtų naudotis deguonies aparatu.

Paprastos taisyklių, kurios padėtis pratimus atlikti saugiau:

- Visada atlikite kūno apšilimo ir atvesimo pratimus.
- Vilkėkite neveržančią, patogią aprangą.
- Avėkite patogia sportinę avalynę.
- Pratimus darykite ne anksčiau kaip vieną valandą po valgio.
- Gerkite daug skyścių (jeigu sergate širdies ar inkstų nepakankamumu, dėl reikalingo skyscių kiekiu pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu).
- Venkite pratimus daryti labai šiltaje aplinkoje, karštyje.
- Jei lauke šalta, pratimus darykite patalpoje.

Jei jums pasireiškia toliau išvardyti simptomai, pratimų nedarykite (arba nustokite juos daryti, jei simptomų atsirado treniruojantis):

- Jaučiate pykinimą, galvos svaidimą.
- Stipriai dusina.
- Galūnės tampa vėsios, prakaituotos ar smarkiai prakaituojate.
- Jaučiate spaudimą krūtinėje.
- Sintensiškai skausmas.

Fizinio pajėgumo didinimo pratimus darykite 20–30 min., stenkitės juos atlikti 5 kartus per savaitę. Siame informaciniame leidinyje pateikta įvairių fizinio pajėgumo didinimo pratimų pavyzdžių, bet fizinį pajėgumą didina ir bet kokia fizinė veikla, kuri jums sukelia vidutinio arba didelio stipruo dūsulį. Pasirinkite jums tinkamą pradinę fizinio pajėgumo didinimo pratimą trukmę, vėliau pamažu įlankinkite. Treniruočių trukmę galite ilginti minimaliai, pavyzdžiu, kasdien pridėkite po 30 sekundžių ar po vieną minutę. Taip iš lėto grįsite prie tokios fizinio aktyvumo trukmės, kokia jums buvo ioprasta prieš susergant COVID-19.

Lipimas aukštyn

Atsistokite ant apatinės išlaptų pakopos ir ženkite aukštyn viena pakopa. Jei reikia, prisilaikykite tureklo. Arti turėkite kėdę, kad galėtumėte prisesti pailsčiui, jei prieiktu. Palypkite viena pakopa aukštyn, paskui žemyn kas 10 žingsnių kelsdami startinę koją.

Pratimo sunčinimas:

didinkite žingsnio aukštį arba lipimo aukštyn ir žemyn greitai. Jei gerai išlaikote kūno pusiausvyrą nesilaikydami, galite pamėginti išlipti laikydami rankose kokią nors dailką (svorį).

Šis pratimas rekomenduojamas, jei neturite galimybės išeliti į lauką pasivaikščioti arba negalite neprisėdė nueiti ilgesnio atstumo.

Žingsniavimasis vietoje

Jeigu jaučiatės nepakankamai užtikrintai, išverkite kėdės atlošo ar kitos stabilius paviršiaus. Greta pasistatykite kėdę, kad galėtumėte prisesti į pailsčių. Žingniuokite vietoje.

Pratimo sunčinimas:

aukščiau kilnokite kojas, stenkitės kelius pakelti į klubų aukštį.

Šis pratimas rekomenduojamas, jei neturite galimybės išeliti į lauką pasivaikščioti arba negalite neprisėdė nueiti ilgesnio atstumo.

Dvigalvio žasto raumens stiprinimas

Rankas nuleiskite palei šonus. Kiekvienoje rankoje laikykite svarmenį (ar kitokį sunkesnį dailką), delnus atgręžkite į priekį. Viršutinė rankų dalis (žastas) atliekant pratimą neturi judėti. Apatinę abiejų rankų (dilibus) lėtai kelkite į viršų lenkdamis per alkūnes. Pratimą galite atlikti sėdėdami arba stovėdami.

Pratimo sunčinimas:

ilgai į pratimą metu didinkite pasipriešinimą pasirinkę sunkesnius svarmenis.

Rankų mostai į šonus

Ablejose rankose, priglaustose prie šonų, laikykite po svarmenį. Delnai atsukti į viršų. Kelkite abi rankas į šonus iki pečių aukštėjimo (bet ne aukščiau), paskui lėtai nuleiskite žemyn. Pratimą galite atlikti sėdėdami arba stovėdami.

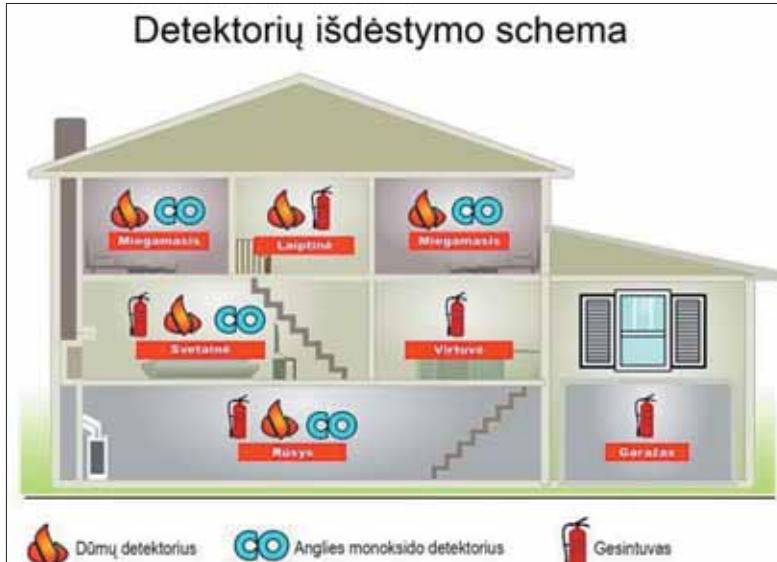
Smalkės – tylusis žudikas

(Atkelta iš 5 p.)

Garantuotas būdas apsaugoti nuo smalkių – gyvenamosiosse patalpose išsirengti anglies monoksido jutikliaus (detektorių). Jie garsinu signalu išpėja apie padidėjusią smalkių koncentraciją patalpoje, tuomet galima tuo pat sureaguoti ir imtis visų atsargumo priemonių. Jutiklius galima išsirengti savarankiškai, tam nereikia specialistų. Pakanka pasiskaityti pridedamą priedaiso įrengimo instrukciją.

Pirmoji pagalba apsinuodijus smalkėmis:

- Ivertinus savo saugumą ir galimybes, nukentėjusi reikia nedelsiant išnešti iš apnuodytos patalpos į gryna orą.
- Būtina skambinti bendrajam skubiosios pagalbos centrui 112.
- Išnešus nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, reikia nedelsiant atlaisvinti kvėpavimą varžančius drabužius, ivertinti, ar yra sąmoningas ir kvėpuoja.
- Jeigu nukentėjęs asmuo yra nesąmoningas, bet kvėpuoja, jis gul-



domas ant kieto pagrindo. Ji reikia paguldysti ant šono, pasirūpinti, kad neužspringtu (jei vemia).

- Jeigu išneštas iš apnuodytos aplinkos asmuo yra be sąmonės ir nekvėpuoja, reikia pradėti gaivinimą – atlirkite 2 ipūtimus ir 30 krūtinės laštos paspaudimą. Jeigu nukentėjusysis pradėjo kvėpuoti, gaivinimą reikia nutraukti.

domas ant kieto pagrindo. Ji reikia paguldysti ant šono, pasirūpinti, kad neužspringtu (jei vemia).

- Jeigu išneštas iš apnuodytos aplinkos asmuo yra be sąmonės ir nekvėpuoja, reikia pradėti gaivinimą – atlirkite 2 ipūtimus ir 30 krūtinės laštos paspaudimą. Jeigu nukentėjusysis pradėjo kvėpuoti, gaivinimą reikia nutraukti.

Šios problemos vis dažniau pastebimos net ir tarp mokyklinio amžiaus vaikų. Sumažėjės fizinis aktyvumas, nuotolinis mokymas ir laisvalaikis sėdint ar gulint prie kompiuterio, planšetės, su mobiluoju telefonu – visa tai pastaruoju metu nepalankiai veikia vaiko netaisyklingos laikybos formavimasi.

Pirmini netaisyklingos laikybos lygi galima ivertinti ir patiemams namuose. Pirmiausia tévai vaikų turi pastatyti priešas save ir pažiūrėti, ar pečiai yra viename lygmenyje, ar simetriškos dešinė ir kairė pusės. Jeigu vaikas netaisyklingai nešioja kuprinę, vaikšto užsikabinęs ją ant vieno peties, vienos pusės raumenys visuomet yra labiau įtempti, ir vienas petys būna labiau pakiles. Kitas žingsnis – pastatyti vaiką šonu ir išvesti projekciją nuo viršaus apačios link. Ausies vidurys, peties, alkūnės, kluobė, kelio ir čiurnos sąnariai turi būti vienoje linijoje.

Pagal išvestą tiesę galima ivertinti laikybos padėtį ir išskirti ke-

rias pagrindines laikybos sutrikimų formas:

- kifozė – krūtininė dalis sukumusi, vaikas kūprinasi;
- lordozė – stipriai išlinkusi juosmeninė dalis;
- skoliozė – stuburas iškrypes į šoną, pasisukęs aplink savo ašį;
- lordozinė kifozė – viršutinė nugaros dalis sukumpusi, o ties juosmeniu – stipriai išlinkusi į priekį, taigi vaiko stuburas primena klaustuką.

Siu laikotarpiu svarbiausias uždavinys tenka tévams – užtikrinti pakankamą vaiko fizinį aktyvumą esant namuose, padéti jam atrasti patinkančią fizinę veiklą laisvalaikio metu. Nejudantis raumenynas neaugia, o be tvirtų raumenų pakoreguoti laikybos nepavyksta.

Stenkite nedirbtis su išmaniuoju prietaisu atsigulę, pusiau gulomis. Sédėkite teisiai, dirbdami darykite trumpas pertraukėles, atsiškélé rytę pasiraižykite, atlirkite lengvą mankštą. Profilaktiką būtina pradėti dar mokykloje. Vaikai turi sėdėti pagal ūgi pritaikytose suoluose, kuprinė turi

nesudaryti daugiau nei 10 proc. kūno svorio, būtina skatinti vaikų fizinį aktyvumą.

Paprasti patarimai, kaip galite padėti savo stuburui:

1. Kiekviena dieną pradékite specaliai mankštą, skirtą stuburui.
2. Sédėkite patogiai ir taisyklingai, kartais keisdami kūno padėti.
3. Ilgai dirbdami, darykite poilsio pertraukėles.
4. Koreguokite kūno padėtį, kai vairojate.
5. T apkite aktyviu televizijos žiūrovą.
6. Nuolat avékite patogią avalynę.
7. Bendradavimą su draugais derinkite su fiziniu aktyvumu.
8. Aktyviai leiskite laisvalaikį su šeima.

prietaisai (ypač išmanieji telefonai), kurių pagalba jungiamasi prie interneto, vaikui.

3. Vaikų sveikatos stiprinimas ir regėjimo sutrikimai, galvos skausmai, nuovargio bei viršvorio prevencija – kalbėkites su vaikais apie sveikos gyvensenos principus, apie tai, kas padeda jaustis ir išlikti žvaliems ir sveikiems. Susidarykite dienovarkę. Pertraukų metu skatininkite vėdinėti patalpą, o ne užkandžiauti. Antroje dienos pusėje venkite daug angliavandenų turinčių patiekalų. Atlirkite su vaikais pratimus sprandui, nugarai, akims. Jeigu tenka ilgai žiūrėti į ekranus, skatininkite dažnai mirkčioti, naudokite dirbtines ašaras, nustatykite vaizduoklį akių lygyje, kas 20 min. skatininkite atitraukti žvilgsni nuo ekrano ir 20 sekundžių žiūrėti į objektą, esantį už 6 metrų.

4. Laiko ribojimas prie ekranų turinčių galimybę jungtis internetu – pradinio mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama ne daugiau kaip dvi valandos prie ekranų per dieną; paaugliams rekomenduojama naujotis ekranais (ir internetu) ne dau-

giu kaip keturių valandas per dieną, išskaitant mokymasi bei laisvalaikio pramogas. Svarbu, kad namuose nebūtų jungiamas TV kaip fonas, kad vaikai ir kiti šeimos narai nesinaudotų ekranais ylgymo metu. Padékite vaikui susiplanuoti, kaip veiksmingai išnaudoti laiką, kuris jiems skiriamas prisijungimui interneite arba buvimui prie ekrano.

5. Bendradavimas. Karantino laikotarpiu laikantys saugumo reikalavimų ir nustatytų ribojimų, sudarykite sąlygas vaikams bendrauti su bendraamžiais. Padékite organizuoti nuotolinis susitikimus, vakarelius ar pokalbius su draugais bei artimaisiais. Labai svarbus vaikų ir tėvų bendradavimas, pasikalbėkite su vaikais, pasidalinkite dienos išpūždžiaus (ypač džiugiai) ir aptarkite kitos dienos planus. Kartu paskaitykite – pasirinktinai – pasakas, anekdotus, eileraščius, trumpus apsakymus. Žaidkite įvairius žaidimus, darykite įvairius darbelius, konstruokite kalandelėmis, darykite darželyje, mokykloje išmoktas mankštatas, ēkite pasivaikščioti, daugiau laiko praleiskite lauke.

vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Rolanda Rainytė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Vizuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Monika Treigė

Vizuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiaufunkciame centre, Ašmintos daugiaufunkciame centre, Vaida Lazauskienė

Vizuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revunous“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, Eglė Orechoviene

žiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, Laima Miliukienė

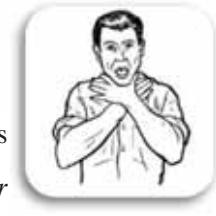
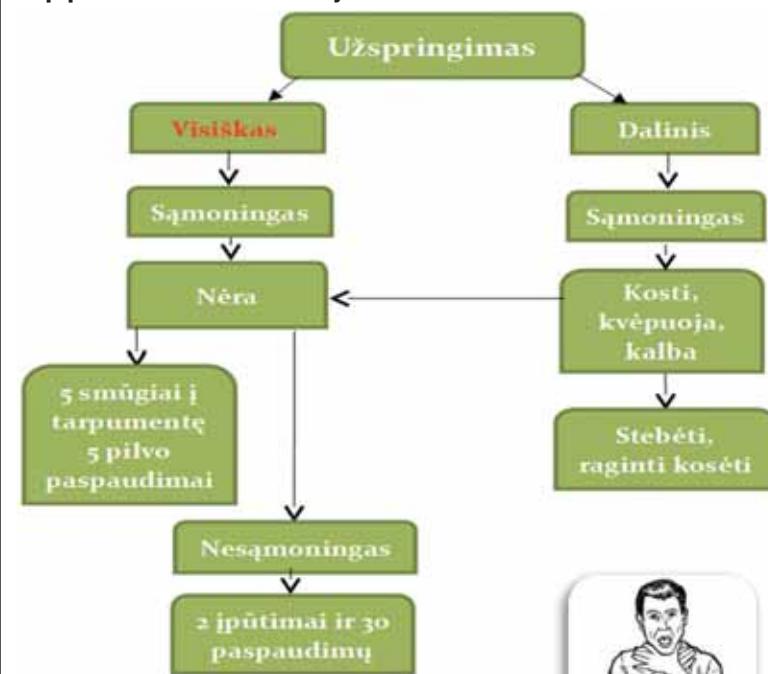
Vizuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, Radvilė Želytė

Vizuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiaufunkciame centre, Ašmintos daugiaufunkciame centre, Vaida Lazauskienė

Vizuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revunous“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, Eglė Orechoviene

Pirmai pagalba užspringus suaugusiam!

Užspringimas – ūmi ir gyvybei pavojinga būklė, kai svetimkūnis patenka į kvėpavimo takus ir trukdo orui patekti į plaučius. Užspringimas gali būti **dalinis** (kvėpavimo takų spindžių svetimkūnis blokuoja tik iš dalies) ir **visiškas** (visiškai blokuojamas kvėpavimo takų spindis). Užspringimo priežastys gali būti įvairios. Suaugusieji dažnai užspringsta skubėdami, besijuokdami ar kalbėdami valgant bei geriant, taip pat tinkamai nesukramydami maisto.



Tarpautinis užspringimo ženklas. Užspringę asmuo paprastai rankomis susiima už gerklęs.

Itarus užspringimą nukentėjusio paklauskite „Ar Jūs užspringote?“, „Ar galite kalbėti?“.

Dalinio užspringimo požymiai

Užspringę žmogus yra sąmoningas, jis gali kvėpuoti, kalba ir kosti.

Pirmosios pagalbos veiksmai

- Raginkite kuo daugiau ir stipriau kosėti.
- Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė.
- Jeigu žmogus yra patogiai, jis gali kosėti pasilenkės į priekį.
- Stebėkite ir bukite šalia prie užspringusio.
- **NEGALIMA** traukti į tarptumentę!
- Jeigu kosėjimas nepadeda į situaciją negerėja, visuomet skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.



Visiško užspringimo požymiai

- Žmogus negali kalbėti, rodo užspringimo ženklą.
- Kosulys silpnas ir neveiksmingas.
- Atsiranda švipesys, kvėpavimas vis sunkėja.
- Pamėlynuoja veido oda ir lūpos.
- Gali netekti sąmonės.

Pirmosios pagalbos veiksmai

- Skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.
- Palenkite žmogų į priekį ir delno pagrindu (kietaja dalimi) atlikite **5 stiprius smūgius** į tarptumentę, jeigu nuo jų žmogus neatšpringsta, tuomet reikia atlikti: **5 pilvo paspaudimus** į viršutinę pilvo dalį.
- Atsistokite užspringusiam žmogui už nugaros, apkabinkite jį per juosmenį viena ranka ir lengvai palenkite žmogų į priekį.

- Sugniaužkite kumštį ir pridėkite nykštį užspringusiam prie viršutinės pilvo dalies vos žemiau šonkaulių.
- Kita ranka suimkite savo kumštį užspringusio žmogaus skrandžio lygmenje ir apkabinus staigiu judesiui traukite žmogų link savęs, lyg norečumėte jį kilstelėti.
- Jeigu žmogus neatšpringo, vėl atlikite **5 smūgius** į tarptumentę ir **5 pilvo paspaudimus**.
- Žmogui netekus sąmonės guldykite ant kieto pagrindu ir atlikite 2 ipūtimus ir 30 krūtinės laštos paspaudimų. Šiuos veiksmus kartokite.
- Priej ipūsdami, apžiūrėkite burnos ertmę. Jei joje pastebėsite svetimkūnį, atsargiai ji išmikite.

Pagalba sau užspringus, kai aplink nėra galinčių padėti

Esant daliniam (kosėjama su kosuliu būdingu garsu) užspringimui:

Stenkite kuo daugiau ir stipriau kosėti. Kosulys – efektyviausia, apsauginė organizmo reakcija, galinti išstumti svetimkūnį iš kvėpavimo takų.

Esant visiškam (nėra kosuliu būdingo garso) užspringimui:

- Sugniaužkite ir iremkite kumštį prie viršutinės pilvo dalies vos žemiau šonkaulių. Tada kita ranka apklobkite savo kumštį. Pasiremkite į kėdės atlošą, stalą ar kitą kietą paviršių.
- Remdamiesi į šalia esantį stabilų paviršiu (kėdės atlošą, kriauklę, vonios kraštą, turėklą ar pan.) tokioje pozicijoje laikomas rankas staigiai judesiais spauskite gilyn tol, kol svetimkūnį pasišalins.

Turėkite omenyje, kad daiktas, į kurį remsite, turi būti neaistrus, nesmailas.

Ką daryti, jeigu visiškai užspringant motoris arba viršsvorio turintis žmogus

- Skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.
- Delno pagrindu (kietaja dalimi) atlikite **5 stiprius smūgius** į tarptumentę, jeigu nuo jų neatšpringsta:

- Atlikite **5 paspaudimus**, tik rankas dėkite ne viršutinėje pilvo dalje, vos žemiau šonkaulių, bet ant krūtinės!

- Apkabinke krūtinę iš nugaros. Uždėkite delnus, sugniaužtus į kumštį, ant vidurinės krūtinkaulio dalies, ties spenelių linija.
- Jeigu žmogus neatšpringo ir vėl atlikite 5 smūgius į tarptumentę ir 5 paspaudimus.

- Žmogui netekus sąmonės, pradékite pradinių gaivinimų: atlikite 2 ipūtimus ir 30 krūtinės laštos paspaudimų.
- Žmogui netekus sąmonės, pradékite pradinių gaivinimų: atlikite 2 ipūtimus ir 30 krūtinės laštos paspaudimų.





Amžinajį atilsj...

Liūdesio ir skausmo valandą nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojų Dalią BUŽINSKIENĘ, mirus broliui. Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybę sunkią netekties valandą.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai

Prienu turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Išmokime priimti dabartį“...

Prieš pat pusiaužiemį, kai meška versis ant kito šono ir pradės žištis savo kitą leteną, kaip sakydavę senoliai, karantino laike turgus gyveno įprastą gyvenimą, kai visi atvykusieji galėjo įsigyti tik maisto produktų.

O ramų miglotą rytą buvo nešalta, tad ir žmonės vienas nuo kito atokiai, bet rinkosi pirkti, to ko, kaip minėjo prieniskė, ateina į turgų kiekvieną ir ne karantininių šeštadienio rytą. Moteris užsiminė ir apie tai, kad, jos nuomone, nepradės lietuviai mažiau valgyti, t. y. mažiau pirkti maisto produktų. „Nuo sédėjimo tarp keturių sienu arba „kompiuteriuose“ padaugės pykčių ir visa ko, kas turi iš jo, – įsitikinus moteris. – Išmokti priimti dabartį galbūt sunku. Kiekvienam kitokia šiandien. Bet manau, jog tai labai svarbu, kai nežinome rytojaus“. Pirkėja skubėjo į paviljoną šviežios lietuviškos kiaulienos pirkti, nes namuose gaminis paštetą. O lietuviškos šviežios kaičiukos sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro, kumpio – 5,50–6 euro, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos indelis – 2 euros, šonkauliukų kilogramas – 5 euros, šviežių lašinių – 6 euros, kepenų – 1,50 euro, taukinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis kainavo 1 eurą, spirkcių – 1,50 euro, pašteto – 1,8 euro. Už džiovintų baravykų indelių praše 5 euru.

Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,6–3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 euros, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Šeimininkų spaustą sūrį galima buvo pasirinkti pagal dydį, priedus ir pirkti už 1,50–3,50 ir daugiau eurų. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50–2 euros. Viena augintoja užsiminė, jog per karantiną ir šalčius vištros tikrai mažiau kiaušinių deda. Ji vylėsi atšlimo ir karantino greitesnės pabaigos. Kilogramas bulvių kainavo 0,40 euro. Virtų burokelių kilogramą pardavė už vieną eurą, stiklinę pupelių – už 0,70 euro. Marinuotų šparaginių pupelių, kitų daržovių pusės litro stiklainis kainavo 1,50–2,50 euro, kilogramas svogūnų kainavo 0,50 euro, česnakų – 5 euros, vasariniai česnakai dviejų eurais brangesni; kilogramas morkų kainavo – 0,70 euro, paprikų – 0,90–1,30 euro, salierų – 2 euros, porų – 1 euro, burokelių – 0,60–0,70 euro. Gera perkami ir namie paruošti krienai. Jų kaina, priklausomai nuo indelio

„Prienu turguje perki, savo kraštą tu remi!!!“

PASLAUGOS

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

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

Šlifuojame, dedame ir lukojame par-ketą, 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.

Gyvenimas

Ant Nemuno tykantys pavojai

Trumpalaikiam šaltukui pasitraukus, šiuo metu vyraujantys permanentingi orai susilpnino ledo tvirtumą, todėl svarbu prisiminti, kad Nemunas dar nėra pakankamai užšalęs ir tiems, kurie nežino ar nesilaiko saugaus elgesio ant ledo taisyklių, prasidėda pavoju metas. Lipti ar važiuoti ant neseniai užšalusio ledo, eiti per vandens telkinius labai pavojinga. Būtina žinoti, kuriose ledų padengtų vandens telkiniau vietose tyko pavojai. Vanduo iš lėto šala ten, kur auga žolės, vandenye įkritę medžių šakos ar kiti daiktai, iškirstos eketės, ledas užsnigtas ar teka povandeninės srovės. Čia ledas paprastai trapus ir plonas, todėl šias vietas einant ledų derėtu aplenkti. Ypač atsargiems reikia būti prie kranto, nes čia ledas silpnesnis ir tame gali būti įtrūkimų. Ledas dar pavojingesnis upėse ir vandens telkiniuose su įtekančiais upeliais ar šaltiniais.

Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės balto spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas. Svarbu žinoti, kad vieną žmogų išlaiko 7 cm storio ledas, o grupei žmonių išlaikyti būtinės ne mažesnio kaip 12 cm storio ledas.

Pajutus linkstantį ledą ar jam pradėjus traškėti, tam, kad išvengtumėte išlūžimo, reikėtų padidinti atramos į ledą plotą, t.y. atsiremti į jį rankomis, panaudoti lazdą ar kitokį daiktą ir gulint šliaužti į krantą.

Išlūžus būtina prisiminti veiks-

mus, galinčius išsaugoti Jūsų gyvybę: nepraraskite savitvardos ir nepasiduokite panikai; imkitės gelbėjimosi veiksmų – stenkitės išsilaiatyti vandens paviršiuje; ant ledo krašto iššliaužkite ant nugaro, taip lengviau išlipti iš eketės; visu kūnu svoriu neužgulkite ledo krašto, stenkitės ant ledo užšliaužti placiai ištiesus rankas, kad padidėtų atramos plotas; ropškite ant ledo į tą pusę, iš kur atėjote; užšliaužus ant ledo, negalima tuoju pat stotis, reikia nusiridenti nuo eketės kuo toliau į tą pusę, iš kur atėjote, nes ten ledas tvirtesnis.

Nedelsiant kvieskite pagalbą telefonu 112.

Birštono savivaldybės administracijos Ekstremalių situacijų komisijos informacijos valdymo ir visuomenės informavimo grupės ir Civilinės saugos specialisto informacija

Reklama

SIŪLO DARBA

Įmonėje reikalingas staklininkas, turintis darbo patirties. Atlyginimas į rankas nuo 1000 Eur ir daugiau. Taip pat ir pagalbinis darbininkas, atlyginimas į rankas nuo 750 Eur ir daugiau. Tel. 8 698 46 063. el.paštas: strieliu-lentjuve@gmail.com

PERKA

Nekilnojamasis turtas

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

Perkame namą arba sodybą iki 17 tūkstančių Eur Prienuose ar rajone. Tel. 8 602 37 583.

Gyvuliai, gyvūnai

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

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairius pienų girdomus buliuikus ir telyčiai, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasimima patys. Tel. 8 612 34 503.

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

Reklama

ĮVAIRŪS

Leškoma žemės ūkio paskirties žemės nuomai. Tel. +370 627 99 568.

Tvarkinga pora su šuniuku ieško išsinuomoti butą arba dalį namo. Tel. 8 602 37 583.

PERKA

PERKA GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORI.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALAKAS, supjautas kala-délémis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladélémis, raste-liais. Tel. 8 614 97 744.

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

Parduoda įvairias malkas, supjau-tas kaladélémis. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda paršelius. Tel.: 8 681 14 732, 8 643 64 548.

Įvairios prekės

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

Parduoda kiaulienos skerdieną pu-selėmis: lietuvišką sviliantą – 2,55 Eur kg, lenkišką – 2,25 Eur kg. Atveža. Tel. 8 607 12 690.

PARDUODA

Parduoda „Gala“ veislės mais-tines ir pašarines bulves. Maistinės 25 kg – 4 eurai, pašarinės 1 t – 60,00 eurai. Galimas pristaty-mas. Tel. 8 670 81 991.

Parduodamos malkos

Kietujų arba minkštujų lapuočių – paruoštos arba dvimetriais. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjoram – papildoma nuolaida.

Karantino metu dirbame!

Tel. 8 621 24 644.

PASLAUGOS

Gaminame betoną, kalkinių skiedinių, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairią gelžbetoninę produkciją. Vežame žvirą, 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, sau-gias nuosavieji namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

PASLAUGOS

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

SKELBIMAS APIE NUMATOMĄ ŽEMĖS SKLYPO RIBŲ ŽENKLINIMĄ

Informuojame žemės sklypo kadastro Nr. 6950/0007:189, esančio Ievų g. 11, Papilvio k., Veiverių sen., Prienų r. sav., savininkės N. T. paveldėtojas, kad UAB „Architektų pastoge“ matininkas Dainius Pukalskas (kvalifikacijos Nr. 2M-M-300), 2021 m. vasario mėn. 9 d., 11:00 val. vykdys žemės sklypo kadastro Nr. 6950/0007:190, esančio Ievų g. 9, Papilvio k., Veiverių sen., Prienų r. sav., ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į UAB „Architektų pastoge“, Perkaso takas 3, Kaunas, el. paštu architektupastoge@gmail.com arba telefonais 8-37 313735 ir 8-676 05693.

Automatių skalbimo ma-šinų, el. viryklų, indaplovų remontas, prijungimas. At-vykstame į namus. Dirbame ir savaigaliais, suteikiame garan-tiją. Tel. 8 645 04 370.



Kultūra: mumyse ir šalia mūsų

Projektą remia
SPAUDOS,
RADIVO IR
TELEVIZIJOS
RĒMIMO
FONDAS

Kūrybos medis
augina atžalas

Su lietuviškomis tradicijomis auga jau penktoji Valentų šeimos karta

(Atkelta iš 1 p.)

chorą, dalyvavau dainų dainelėse, tačiau ne vien šie aspektai lėmė mano meilę muzikai. Kultūros gyvenime buvau nuo pat mažens, kartu su savo tėvais. Manau, kad tai – viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl pasirinkau būtent šį kelią, nes tai – mano kraujyje“, – pasakoja Ingrida.

Paklausta, ką jos gyvenime reiškia folkloras, moteris sako: „Tai – senoviniai papročiai, dainos iš senelių lūpų, požūriis į praetį ir vertybės, kurias ugdau savo vaikų gyvenime“. Tiesa, nepaisant to, jog lietuviškos tradicijos ir papročiai Ingridą lydėjo nuo ankstyvos vaikystės, folklorinis dainavimas jos gyvenime atsiradėliau – kai prieš 26-erius metus atsikraustė gyventi į Prienų rajoną, Vėžionių kaimą, ir pradėjo dirbtį šio krašto kultūros namuose, kur tradicinė žodinė kultūra užėmė svarbią vietą. „Taip ir prasidejo mano kelias kartu su juo“, – teigia veikli moteris.

Kadangi darbas ir pomėgiai susitapo ir, kaip pati Ingrida teigia, folkloras užėmė didžiąją dalį jos gyvenimo, matydami gražų mamos pavyzdį, mamos pėdomis pasekė ir visi keturi jos vaikai – dvi dukterys ir du sūnūs. „Taip ir užaugome visi kartu su liaudiška muzika, daina ir šokiu. Kaip ir mes su seserimi ir broliais perėmėme tradicijas iš tėvų, senelių, taip ir aš noriu jas perduoti savo vaikams bei anūkams“, – pasakoja keturių vaikų mama.

Vis dažniau visuomenei plėtojant mintį, jog jaunimas negerbia senųjų lietuviškų tradicijų, Ingrida atviri-

Nuotraukos iš asmeninio. Valentienė archyvo



Ingrida Valentienė.

rauja, kad, augant vaikams, taip pat buvo įvairių situacijų. Buvo laikas, kai jiems tai atrodė galbūt neįdomu, o galbūt „atgyvena“ ar tiesiog nusibode, tačiau ji niekada nei dukrų, nei sūnų nevertė tuo užsiimti. Gal ir todėl, kad turėjo teisę patys pasirinkti, galiausiai jie vis tiek sugrįždavo ten pat, nuo ko pradėjo ir su kuo užaugo – folkloro. Tad šiandien Ingrida drąsiai tvirtina ir džiaugiasi, jog jos vaikai vertina lietuviškas tradicijas ir jų nesigėdija.

Moteris didžiuojasi, kad visi jos vaikai – gabūs muzikai: ir sūnūs, ir dukterys lankė muzikos mokyklą. Šiuo metu jaunelio Nojaus gyvenime muzika užima reikšmingą vietą – jis groja keliais instrumentais, dainuoja, abi Ingridos dukros savo ateitių taip



Abi Ingridos dukros savo ateitių sieja su tradicine kultūra, o jaunelio Nojaus gyvenime muzika taip pat užima reikšmingą vietą – jis ne tik dainuoja, bet ir groja keliais instrumentais.

pat sieja su tradicine kultūra, o vyriausia dukra Ieva kartu su mama ir sakralines giesmes gieda.

Jaunesnioji Ingridos dukra Gabija kartu su mama ant scenos stovėjo būdama vos trejų metukų. „Kadangi ant scenos reikia natūralumo, aš ten visada tikdavau su savo nuoširdžiu vaikiškumu. Kaip mano mama sako, „duodavai gyvumo“. Pamenu, kai kažkuriais metais buvo dainų šventės apžiūra, turėjau užvesti dainą, o až tuo metu sugebėjau susijuokti ir iš gėdos užsimesti prijuostę sau ant galvos. Mano pasirodymą stebėjusi mama manė, kad „viskas“, bet mano natūralumas sužavėjo komisiją ir mes tikrai patekome“, – savo pirmosioms patirtimis dalijasi mergina.

Visgi Gabija pripažįsta, jog paauglystėje pasitaikydo ir, kaip ji pati sako, vaikiškų kaprizų, tačiau padėjo tai, jog mama savo vaikų niekada neverdavo užsiimti tuo, ką daro pati. „Kai pasakydavau, kad nedainuosiu ar nedalyvaušiu, jি atsakydavo: „Nedainuok, niekas tavęs neverčia“, bet dienos pabaigoje vis tiek mintysapsiversdavo ir stovėdavau ant scenos. Iš vienos pusės, nesnorėjo nuvilti mamos, o kita vertus, su tuo užaugau, todėl pati labai norėjau visur dalyvauti, tad ir susidomėjimas folkloru išsvystė natūraliai, o dabar suprantu, saugau ir puoselėju tai, ką išugdė mama“, – atvirauja jau nesnojė I. Valentienės dukra.

Šiuo metu Gabija mokosi apeigų ir švenčių organizavimo. 21-eriu mergina pasakoja, jog baigus vidurinę mokyklą, jos ateities planai buvo visai kitokie – tuomet ji pasirinko paramediko specialybę, tačiau greitai suprato, kad tai visai ne jai, tad



Matydamas gražų mamos pavyzdį, su lietuviška daina ir šokiu užaugo ir visi Ingridos vaikai.

mokslius nutraukė. O vėliau pasirinko tai, su kuo užaugo, ką išmano geriausia, nes, anot jos, tikras lietuvis turi pažinti savo tautos tradicijas, muziką, ją suprasti ir visa tai išsaugoti savo vaikų širdyse.

Mergina išsifinusi, kad folkloras gali būti įdomus ir jaunimui, tereikia atrasti tinkamą būdą, kaip jি tuo sudominti. Visgi Gabijos asmeninė partitris liudija, jog bene didžiausią indėlį turi jideti tėvai ir mokykla. „Taip, kaip jie sugebė „iškiepty“ vertybės, požiūrių į lietuviybę, tradicijas ar papročius ir ar iš viso stengiasi priminti savo vaikams tai, kas turi būti svarbu kiekvienam lietuviui, tokį požiūrį ir išugdyti savo vaikuose... Negaliu teigti už visus, bet tikrai žinau, kad mano amžiaus žmogui jau vis mažiau ir mažiau įdomios senosios dainos, su kuriomis užaugo mūsų tėvai ar seneliai, ir vis sunkiau juos tuo sudominti. Tikrai yra jaunū žmonių, kuriems

patinka folkloras, bet pažiūsti ir tokį, kurie į tokius dalykus nebežiūri rimai, galbūt net jaučia gėdą prieš savo bendraamžius, nes tai neatrodo „kiečia“, – sako jauniosios kartos atstovė.

I. Valentienė jau džiaugiasi ir trimes anūkais. Vyriausiam, penkerių metukų, Adamui jau taip pat yra tekė pavaboti ant scenos šeimų festivalyje. Tiesa, tuomet dainuoti Adamas buvo kiek per mažas, tačiau dabar muzikali moteris pastebi, kad anūkas turi gerą klausą, todėl viliasi, jog ateinančioje respublikinėje dainų šventėje beraukas kartu su šeima dainuos liaudiškas dainas. „Tikiu, kad tokie vaikai – Lietuvos ateitis“, – sako lietuviybės puoselėtoja. Kiti Ingridos anūkai dar maži, jiems vos 1-eri metukai, tačiau moteris viliasi, kad visi trys anūkėliai ateityje noriai tėvų, senelių ir prosenelių puoselėtas tradicijas.

Rimantė Jančauskaitė



Ingrida viliasi, jog šeimos tradicijas tės ir visi jos anūkai, o vyriausiajam, penkerių metukų, Adamui jau teko pabuvoti ant scenos.

Tai – tik dėl linksmumo, tai posmai, įkvėpti karantino, gal ką pralinksmis... Pagarbai – A. Redeckienė.

Koronė

Koronė, tikra koronė: Laikytis karantino ir nešioti kaukę.
Akiniai rasoja, negali paliesti nosies,
Apkabinti, pabučiuoti artimą, bičiulį...
Su kaimynu susitiki, – per du metrus,
Per tvorą ar iš tolo...
Pakwesti į svečius ar aplankyt?

Vaikus, vaikaičius?

Šiuks... Nevalia,
Nes „KORONA“ tykoja slapčia...
Tad geriau – „KORONĖ“, o ne „KORONA“...

P.S. „Koronė“ reiškia: vargas, bausmė, kankynė, kad nelaimė, rūpestis, kilęs iš senosios baltarusių ar lenkų kalbos, kaip teigia kalbininkai.

„KARANTININIS vaistas“.
Tylu, tuščia gatvėj, parke
Ir širdy...

Stingsta sānariai ir kraujas

**Nuo užkandžių, sédējimo
Ir neramų minčių...**

žvelgiu pro langą, – sklando krankliai...

Lesykloje – linksmai čirškia, striksi žvirbliai...

Tad ir aš, nusistvérusi lazdas, –

Skubu šiaurietišku žingsniu

Parko takeliu...

Jaučiu, – širdis plaka stabiliu ritmu,

O sieloj, kaip tiems žvirbliams, – gera ir ramu...

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.

El.paštas: info@gyvenimas.info

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskiene, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskiene (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 autoriių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.

Offsetinė spauda. Apimtis - 2 spaudos lankai.

Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.

Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

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

A
ALYTAUS SPAUSTUVĖ