



Laba diena

Šiandien – mėnulio priešpilnis. Saulė teka 7 val. 20 min., leidžiasi 17 val. 45 min. Dienos ilgumas 10 val. 23 min.

Vardadieniai: šiandien – Elfrida, Elmaras, Elmyra, Gedkanta, Gedmantas, Gedmantė, Gedmas, Goda, Liveta, Livija, Livijus, Motiejus, rytoj – Dabinta, Egilas, Ekvitas, Notangas, Rasa, Rasuolė, Regimanta, Regimantas, Viktas, Viktoras, Viktorinas, penktadienį – Alė, Aleksandra, Aleksandras, Aleksas, Aleksė, Aleksius, Aleksys, Alis, Alisa, Alius, Almyra, Joginta, Jogintas, Sandra.

Vasario 24 – Šv. Motiejus. Vieversio diena. Estijos nepriklausomybės diena.

Prienų ligoninėje uždaromas COVID-19 gydymo poskyris

Gerėjant epidemiologinei situacijai, koronavirusinės infekcijos gydymą Kauno regione organizuojančios LSMU ligoninės Kauno klinikos sprendimu nuo vasario 26 dienos uždaromas Prienų ligoninės COVID-19 poskyris. Šios savaitės pirmadienį jame tebebuvo gydomi du pacientai. Prienų ligoninės direktorės Jūratės MILAKNIENĖS teigimu, po šios datos Prienų rajono ir Birštono savivaldybių gyventojai, susirgusieji COVID-19 liga, bus siunčiami gydytis į Kauno arba Marijampolės apskrities ligonines.

Buvusių pacientų padėkos tvirtina, kad pandemijos metu šiam poskyryje teiktos paslaugos buvo labai reikalingos – jame dirbantys Prienų ligoninės medikai išsaugojo daugelio susirgusiųjų gyvybę, padėjo jiems pasveikti.

J. Milaknienės tvirtinimu, nuo kitos savaitės ligoninė didins sta-

cionarinių slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugų teikimo apimtį.

–Beveik visas stacionarines paslaugas teikėme ir karantino metu: turėjome slaugos lovų, veikė Vidaus ligų skyrius. Praėjusių savaitę, atsiradus mažųjų pacientų, atnaujino-

(Nukelta į 7 p.)

Džiaugiamės Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos mokinių kūrybingumu

Jau kelis mėnesius mokiniai nuotoliniu būdu ne tik mokosi, bet ir dalyvauja įvairiuose kūrybinių darbų konkursuose. Jau galime pasidžiaugti ir puikiais rezultatais.



Lietuvos krepšinio lyga kvietė mažuosius krepšinio entuziastus piešti atvirutes savo mylimiausiems krepšininkams. LKL akademija inicijavo vaikų kūrybinių darbų akciją, Citadele Karaliaus Mindaugo taurės turnyro (Citadele KMT) finalinių dvikovų proga. Gražiausi mokinių piešiniai buvo eksponuojami vasario 13–14 d. Citadele KMT finalinėse rungtynėse, kurios transliuojamos per LRT ir DELFI. Labai buvo gera matyti per LRT transliuojamas rungtynes rodomus Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos 5a klasės mokinių Viktorijos Petraškaitės ir Evos Egidijos Vitkauskaitės krepšininkų Joffrey Lauvergne ir Thomas Walcup portretus.

Mokinius paruošusi dailės mokytoja metodininkė Aušra Deltuvienė didžiuojasi kūrybiškais vaikais, kurie puikiai sugeba išnaudoti visokias aplinkybes. Smagu, kad mokiniai atsiliepia į įvairius kvietimus kurti. Būdami namie vaikai stebi aplinką, ją fiksuoja, mokosi išreikšti mintis ir idėjas. Taip gimsta gražūs darbai.

Vytautė Kurtovienė
Lietuvių kalbos mokytoja metodininkė

Veikia ir
džiunglių
įstatymai...

2 p.

Kas yra
COVID-19
vakcina?

3-6 p.

Fizinis
aktyvumas 3-4 p.

„Jau laikas galvoti,
ką sėsime“... 7 p.

2020 m. mokyklinio
amžiaus vaikų
gyvensenos tyrimo
rezultatai Prienų
rajone 4-5 p.

„Pieštuvėnai – su
gražiu Alšios ežeru
ir rūpestingais
kaimynais“...

8 p.



Ilgametį Lietuvos pieno gamintojų asociacijos Tarybos narį bei Lietuvos ūkininkų sąjungos Prienų r. skyriaus pirmininką **Martyną BUTKEVIČIŲ** nuoširdžiai sveikiname garbingo septyniasešimtmečio proga!

Gerbiamas Martynai,

Žmogaus gyvenimas matuojamas ne metais, o gerų darbų, pasiektų rezultatų, išdalintos širdies šilumos gausa.

Garbingo jubiliejaus proga linkime, kad Jūsų geri darbai savo kraštui ir jo žmonėms dosniai gražintų geros sveikatos, džiaugsmo ir darnos šeimoje bei išsipildžiusių troškimų.

Lietuvos pieno gamintojų asociacijos
bei Lietuvos žemės ūkio tarybos vardu –
Jonas Vilionis

Veikla gražus žmogus

Justinas ADOMAITIS

Lietuvio stiprybė – kaimas. Tarpukariu jame gyveno trečdalis tautos. Vėliau per kaimą pervaziavo žmogus ir žemė sužalojusios reformos. Dešinėje Nemuno pusėje, Stakliškių seniūnijoje, gimęs Martynas BUTKEVIČIUS, didžiąją visuomeninio, asmeninio ir gamybinio gyvenimo dalį atidavė Veiverių kraštui, esančiam jau kairiajame Nemuno krante. Prieniškiai aną didžiosios Lietuvos upės pusę vadino Dzūkija, šitąją – Suvalkija. Tipinio kraštiečio racionalumo ir jausmingumo – po lygiai. Tuo ir gražus mūsų žmogus.

„Žemės ūkyje negali būti atsitiktinio žmogaus, – sako M. Butkevičius, – pasirinkimai sustyguoja verslus ir pomėgius, tradicijas ir ekonomiką. Pirmiausiai turi galvoti apie



D. Lazauskienės nuotrauka

ūkio strategiją ir tik tada prognozuoti pajamas, o ne atvirkščiai“.

Ūkininkavimo žingsniai

Iš Pikelionių kaimo kilęs, agrarinius mokslus baigęs M. Butkevičius su žemės ūkiu ir gimtuoju rajonu

– nuo 1972 metų. Tuometė planinės ekonomikos sistema grūdino specialisto profesinius ir vadybinius gebėjimus, skatino ieškoti tvaraus ir atsiperkančio verslo. Atkurtoji

(Nukelta į 2 p.)

„Kelio Kaunas–Prienai–Alytus situacija“

DISKUSIJA vyks nuotoliniu būdu

Vasario 26 d. 13.00 val.

Diskusijos dalyviai: LR susisiekimo ministerija, Lietuvos automobilių kelių direkcija, savivaldybių merai, LR seimo nariai, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų atstovai, verslininkai

Diskusijos moderatorius - Martynas Žilionis, portalo tv3.lt verslo skilties redaktorius



Daugiau informacijos: www.chamber.lt, www.naudingaverslui.lt

Nuomonė

Rytas STASELIS



Veikia ir džunglių įstatymai...

Grupė žurnalistų iš įvairių šalies žiniasklaidos priemonių fiksuoja svarbią šalies gyventojų skiepėjimo nuo COVID-19 politikos problemą. Vyriausybei svarstant į mokyklas gražinti kontaktinį ugdymą, ženkliai dalis pedagogų ir kitų mokyklos sektoriaus darbuotojų atsisako vakcinuotis. Kai kuriose savivaldybėse skiepų atsisakiusių skaičius viršija 40 proc.

Skiepėjimosi disidentai dažniausiai nurodo nepasitikėjimą švedų farmacijos kompanijos „AstraZeneca“ ir britų Oksfordo universiteto sukurtą vakciną AZD1222. Esą, jeigu būtų galimybė pasiskiepyti „Pfizer“ ir BioNTech arba firmos „Moderna“ vakcinomis, entuziazmo būtų daugiau.

Mūsų sveikatos apsaugos ministerija (SAM) ta proga pabrėžia, kad Lietuvoje bent jau šiuo metu nėra galimybės rinktis, kokius medikamentus naudoti. Problema valstybės mastu kitokia – pagaminamų vakcinų trūksta, gamintojai sunkiai vykdo dar pernai prisiimtus įsipareigojimus už išankstinių vakcinų kūrimo finansavimą pinigais mokėjusioms šalims bei blokams (taip pat ir Europos Sąjungai) pagaminti ir pateikti sutartą medikamentų kiekį. Apskritai dėl vakcinų tiekimo dažnai veikia tikri džunglių įstatymai – gauna tie, kurie pirmi ir brangiau moka. Labai panašiai į lokalius karus, kurie prieš metus vyko dėl daugiausia Kinijoje gaminamų apsaugos priemonių.

„AstraZeneca“ ir Oksfordo universiteto sukurtą vakciną, kurią ES medikamentų prievaizdai patvirtino trečiuoju numeriu (po „Pfizer“ ir „Modernos“) reputacijos problemų patyrė jau Amsterdame (ten įsikūrusi ES vaistų agentūra). Agentūros pareigūnai pastebėjo, kad, jų požiūriu, AZD1222 kūrėjai neatliko pakankamai tyrimų, kurie parodytų, kokį poveikį preparatas turi vyresniems nei 55 metų amžiaus žmonėms. Todėl tvirtindami pačius skiepus jie nerekomendavo juos skirti senjorų amžiaus žmonėms.

Mūsų SAM europiečiams paantrino, tačiau po savaitės pirmą rekomendaciją atšaukė, leisdami „AstraZeneca“ produktą naudoti visiems. Tačiau buvo per vėlu – „Pfizer“ ir „Modernos“ pagamintų skiepų atsargos šalyje išseko, o skiepijamųjų eilėn stojo įvairesnę literatūrą paskaitantys ir informacija besidomintys pedagogai. Radosi palanki terpė plisti ne tik tiems, kurie mano, kad skiepai neišspręš COVID-19 problemos, bet visiems tiems, kurie pasisako prieš bet kokius skiepus ir yra vadinami antivakseriais.

Problema – aštroka. Tuojau duris pravers dar pernai uždarytos mokymo įstaigos, o dalis mokytojų tebelauks alternatyvos „AstraZeneca“ vakcinai. Tuo pat metu mūsų SAM visai pagrįstai tvirtina, kad Lietuvoje pasirinkti konkrečios vakcinos bent jau kol kas nėra galimybių. Didžiausias SAM galvų skausmas šiuo metu – bendri skiepėjimo skaičiai, o ne galimybės vakciną pasirinkti. Laikydamosi tokios logikos ministerija elgiasi pagrįstai dėl prieš kelias pastraipas minėtų priežasčių.

Problema tik, kad šiais argumentais kiekvieno – laikinojo ar užkietėjusio – antivakserio neįtikinsi. Apie skiepėjimosi prievolę visų spalvų politikai nedrįsta nė prasižioti. Pobjauris klausimas: ar tai reiškia, kad švietimo įstaigoms lemta netrukus tapti COVID-19 jau trečiosios bangos židiniams? Gali būti visai. Tačiau beveik neabejotina, kad vyraujant tokiai problemai karantino režimo atlaisvinimas, kurio šiuo metu laukia, ko gero, visi, gali būti itin trumpas. Juo labiau, kad iš įvairių ES šalių raportuojama apie kylančias naujas užkrato bangas.

BIRŠTONO SAVIVALDYBĖJE VEIKLA VYKLANČIŲ DARBDAVIŲ DĖMESIUI

Birštono savivaldybės administracija skelbia Birštono savivaldybės teritorijoje veiklą vykdančių darbdavių atranką Birštono savivaldybės gyventojų 2021 metų užimtumo didinimo programoje numatytiems darbams vykdyti 2021 metais.

Atrankoje gali dalyvauti Birštono savivaldybės teritorijoje esančios sveikatinimo paslaugų, ugdymo, kultūros ar globos bei kitos Savivaldybei pavaldžios (ir nepavaldžios) įstaigos, seniūnija, įmonės ar bendrovės ir organizacijos bei nustatyta tvarka įregistruoti ūkininkų ūkiai.

Nustatytos formos darbdavių užpildytos paraiškos priimamos Birštono savivaldybės Socialinės paramos skyriuje (1 a., 109 kab.) arba siunčiamos registruotu paštu adresu: Jaunimo g. 2, Birštonas, iki **2021 m. kovo 5 d., 15.00 val.**

Gyventojų užimtumo didinimo programa (laikino pobūdžio darbai) bus vykdoma atlikus darbdavių atranką ir pasirašius Laikinių darbų organizavimo ir finansavimo sutartis – nuo 2021 m. kovo 15 d. iki 2021 m. gruodžio 15 d. Dalyvauti programoje planuojama įtraukti iki 8 ieškančių darbo birštoniečių. Laikino pobūdžio darbų trukmė – nuo 1 iki 3 mėnesių.

Išsamesnę informaciją apie darbdavių atranką, paraiškų pateikimą ir kitą su atranka susijusią informaciją suteiks Savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus vedėja Milda Ramanauskienė, tel. (8 319) 62 019, el. p. milda.ramanauskienė@birstonas.lt. Daugiau informacijos www.birstonas.lt.

Savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus informacija

Veikla gražus žmogus

(Atkelta iš 1 p.)

Nepriklausomybė M. Butkevičiaus šeimai suteikė tokią galimybę. Nuo pirmųjų savarankiško ūkininkavimo žingsnių Butkevičiai kūrė pieno ūkį. **Martynas** rūpinosi galvijais, žmona **Vida** kaip ekonomistė – ūkio apskaita. Dabartiniais terminais, tuometio verslo modelis – trumpoji maisto grandinė: 20 karvių, nedidelis pieno cechas, parduotuvėlė ant ratų. Pelningas verslas motyvavo plėtrą. Kaip gyvulininkystės specialistas M. Butkevičius formavo ūkio juodmargių bandą, rūpinosi jų genetika, sveikatingumu, šėrimo, laikymo sąlygomis. Antrąjį Nepriklausomybės dešimtmetį fermoje jau buvo 200 karvių (400 galvijų). M. Butkevičiaus profesinių ir vadybinių pastangų dėka ūkis tapo ekonomiškai tvarus, traukiantis ūkininkų ir valstybės pareigūnų dėmesį. Svečių delegacijos stebėjosi ne tik prižiūretais rinktiniais galvijais, bet ir fermoje skambančia muzika. Šeimininkas šmaikštavo, jog tai skatina didesnį karvių produktyvumą, nors jis ir taip buvo tiems laikams rekordinis.

Lietuvai tapus ES nare, valstybė suskato rūpintis žemės ūkio gamybos sektoriumi. M. Butkevičiaus ūkis buvo vienas pirmųjų šalyje, gavęs sertifikatą, leidžiantį eksportuoti žalią pienu į ES bendrijos rinką.

„Tuomet pamatėme atotrūkį tarp Lietuvos ir kitų ES šalių pieno sektoriaus, – pastebi M. Butkevičius, – mes po vieną tarėmės su pieno žaliavos supirkėjais, vokiečiais, olandai, prancūzai, net mūsų kaimynai lenkai – susikooperavę. Lietuvį vis dar baugino kolūkinės praeities šešėliai“.

Kooperacijos bandymai

M. Butkevičius su kaimynais prieniškiais inicijavo ūkininkų kooperatyvą „Lietuviškas pienas“. Daugiau nei du šimtus narių turėjęs kooperatyvas vienijo ūkius, per dieną parduodančius 200 kg ir daugiau pieno, vadovavosi bendra strategija ir rinkodara.

„Tuo metu šalyje pieno ūkių buvo dešimtys tūkstančių, pieno perdirbimo įmonių – keletas, – prisimena M. Butkevičius, – susivieniję pieno gamintojai privertė verslo atstovus sudaryti rašytines sutartis su kiekvienu pieno tiekėju, nors tuomet tai buvo sutikta su dideliu pasipriešinimu“.

Didelės pieno ūkius puoselėjančių žemdirbių viltys buvo klojamos į kooperatinės pieninės statybą. Naujojo darinio dalyviais tapo dalis „Lietuviško pieno“ narių. M. Butkevičius su kolegomis prieniškiais aktyviai rėmė modernios kooperatinės pieno perdirbimo įmonės kūrimą, tačiau išsiskyrus požiūriams dėl verslo strategijos pasitraukė.

„Senieji šalies pieno perdirbėjai ne tik vieningi, bet ir jaučia turintys užnugarį, – kalba M. Butkevičius, –



Ūkininkas Martynas Butkevičius su kolege, buvusią žemdirbių savivaldos organizatore Zita Seiliuviene rajono šventėje, kai dar nebuvo karantino.

vos tik pieno gamintojai prabyla apie žaliavos supirkimo kainas, nepadengiančias jo gamybos kaštų, perdirbėjai ima deklaruoti savo nuostolius, patiriamus dėl pasaulio rinkų ar vietos prekybos tinklų“.

Politikos pragarmė

Pasak M. Butkevičiaus, šalies pieno gamintojus vienijanti asociacija, vadovaujama Pašventupio kaimo ūkininko ir rajono Tarybos nario **Jono Vilionio**, periodiškai atakuoja Vilniaus ir Briuselio politikus su reikalavimais pažaboti žaliavos supirkėjų ir perdirbėjų apetitus. Kai po žemdirbių surengtos kelių blokados Vyriausybė nutarė nustatyti minimalią pieno supirkimo kainą (10 euro centų už kilogramą), visi be išimties pieno gamintojai daugiau ir negaudavo. Po dešimtmečio vėl persipildė ūkininkų kantrybės taurė. Vyriausybė atsižvelgė į žemdirbių pageidavimus – visus pieno gamintojus suskirstė į dešimtį kategorijų: jeigu parduoti 20 kg per dieną, sąlyginai gauti 15 euro centų už kilogramą, jeigu 200 kg – 18 euro centų, jeigu 10 t – 28 euro centus. Tik neseniai vokiečių agrarinės ekonomikos specialistai pateikė mūsų šalies pieno ūkių gamybos kaštų analizę: smulkūs ir vidutinio ūkio pieno kilogramo savikaina – daugiau nei 50 euro centų, stambaus – apie 30 euro centų. Lietuvos nebuvo pasiskaičiavęs, jog privalo sau mokėti atlyginimą, o vokiečiui nesuprantama, kaip galima dirbti už ačiū.

M. Butkevičius skaičiuoja, kiek žemės ūkio ministrų lankėsi jo ūkyje. Visi žadėjo proveržį nacionalinės pienininkystės sektoriuje, tačiau toliau diskusijų ir valdininkų sukurtų ateities žemės ūkio vizijų nenuėjo. Prieš keliolika metų buvo sukurta Žalioji knyga, paskui Gyvulininkystės strategijos gairės, prieš kelerius – Baltoji knyga. Viskas baigėsi tuo, kad šalies prekybos centrų lentynose pirkėjus vilioja įvežtiniai ir gerokai pigesni už lietuviškus pieno produktai, mėsa, daržovės. Valgyti norintis pirkėjas renkasi pigesnę produktą. Praėjusios kadencijos politikų tarsi karšta bulvė mėtytas pataisytas vadinamasis Pieno įstatymas, turėjęs sureguliuoti ūkininkų, pieno perdirbėjų ir galbūt

net prekybininkų santykius, taip ir liko kažkuriame buvusio parlamento stalčiuje.

Ūkis – jaunimui

Lietuvos pieno sektorių palengva palieka smulkūs ir vidutiniai ūkiai, nors neretos ir stambių prekių pieno ūkių griūtys. M. Butkevičius – ne išimtis. Metų skaičius ragina mažinti veiklų apskukas. Šeimos jaunimas pienininkystę keičia mėsinę gyvulininkystę, javų ūkiu, kur mažiau rankų darbo, galima panaudoti išmaniausias, tausojančiąsias technologijas.

Kaip rajono ūkininkų sąjungos vadovas M. Butkevičius savo kolegoms „optimizmui pakelti“ organizavo pažintines keliones į Latvijos, Lenkijos pieno ūkius. Nors atrodo, jog politikos ir verslo erdvė ta pati, skirtumai regimi plika akimi. Latviams paskatų stiprinti savo pieno ūkius suteikė agresyvi Lietuvos pieno perdirbėjų žaliavos supirkimo kainų politika. Kaimynai lenkai mūru stoji už savo tautinį pieno ūkį. Ten šeimos verslas – 30 ha ir 30 karvių. Ūkio sėkmė – kooperacija, vienijanti pieno gamybą ir perdirbimą, stipri ir motyvuota valstybės parama. Varšuva, o ne Briuselis diktuoja verslo strategiją. Be to, tvirtos privatus šeimos verslo ir realios kooperacijos tradicijos. Tik pasitaręs su kolegomis lenkų ūkininkas iš Lietuvos perka telyčias ir produktyvias karves, įvežamą pieno žaliavą.

„Pienas – mūsų šalies nafta, – sako M. Butkevičius, – užuot patys šį turtą valdę, mes jį paleidome iš rankų“. Solidžios patirties nestokojančio žemdirbio nuomone, nuojauta kužda, jog ūkininkams pieno gamybos verslą reikia grįsti remiantis ekonomine logika, tačiau koją dažniausiai pakiaša vadinamoji politinė valia, kurios šešėlyje – nepamatuoti ir lėšomis neginkluoti lūkesčiai. Tačiau tą suvokiame tik grįžę iš artimųjų kaimynų, kuriems nė motais, kas sprendžiama už jūrų marių. Sprendimų galia – savame kieme, šeimos ūkyje.

„Kai sudedi metus ant svarstyklių, šviesos juose randi daugiau, – mintija optimizmo nestokojantis M. Butkevičius, – ir ateitis regisi su saulės spinduliu“.

Pasitarime su seniūnais aptarti projektų įgyvendinimo klausimai

Vasario 17 d. įvyko nuotolinis pasitarimas su seniūnais, kuriame dalyvavo Prienų r. savivaldybės meras A. Vaicekuskas, mero pavaduotoja L. Jakiševičienė, administracijos direktorė J. Zailskienė, Prienų rajono vietos veiklos grupės pirmininkė V. Žliobienė, specialistai.

V. Žliobienė pristatė Prienų rajono VVG kartu su 8 partneriais ruošiamą įgyvendinti puošnų teritorinį projektą „Žydinti Lietuva“, kurio metu bus galimybė rajono kaimų erdves papuošti žydinčiomis vienmetėmis gėlėmis. Prienų rajono savivaldybei kaip projekto partnerei numatyta 6000 Eur, kurie bus paskirstyti 8 rajono kaimiškosios seniūnijoms. Galimybę teikti idėjas ir paraišką turi viena iš bendruomenių kiekvienoje seniūnijoje. Pasitarimo metu seniūnai paraginti su vietos bendruomenėmis aptarti, kuri bendruomenė teiks projektą, ir iki vasario 26 d. pateikti Prienų VVG idėjas

ir preliminarias sąmatas. Tikimasi, kad įgyvendinti projektai papuoš seniūnijų aplinką, suteiks grožio, spalvų įvairovės, vidinio žmonių pasitenkinimo ir skatins bendruomenes tokias iniciatyvas tęsti ne vienerius metus. Prie projektų įgyvendinimo biudžeto lėšomis taip pat prisidės Savivaldybė.

Seniūnams priminta nepamiršti ir bendruomenių iniciatyvų projektų, susijusių su kaimo bendruomenės materialinės bazės stiprinimu, t. y. ilgalaikio materialinio turto įsigijimu. Numatyta parama iki 10000 Eur ir iki 20 proc. savivaldybės biudžeto dalis. Anksčiau projekte dalyvavusios bendruomenės yra įsigijusios įgarsinimo aparatūros, tautinių rūbų. V. Žliobienė paragino nepraleisti galimybės pasinaudoti finansine parama, nes, anot jos, ateityje vietos veiklos grupių finansavimas mažės net 35 proc., daugiau dėmesio bus skiriama verslui.

Pasitarimo metu taip pat buvo aptarti su žiemos sezono sunkumais susiję klausimai.

Prienų r. savivaldybės informacija

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kas yra COVID-19 vakcina?

Skiepijimas COVID-19 vakcina pradėtas praėjusių metų pabaigoje. Tačiau vis dar kyla klausimų, kas tai per vakcina, kaip ji veikia ir kada galima tikėtis jos poveikio. Interviu apie tai – su gydytoja infektologe Monika KULIEŠE, kuri atsako į aktualiausius klausimus apie šiuo metu pasaulyje sukurtas vakcinas nuo SARS-CoV-2 viruso.

Kas yra COVID-19 vakcinos ir kaip jos veikia?

COVID-19 vakcinos yra medicininiai preparatai, kurie padeda žmogaus organizmui sukurti imuninį atsaką prieš naująjį SARS-CoV-2 virusą ir tokiu būdu apsisaugoti nuo jo sukeltos COVID-19 ligos. Skirtingų rūšių vakcinos veikia skirtingai, tačiau visų veikimo principas yra sukelti imuninį atsaką, padedant organizmui pasigaminti atminties imuninių ląstelių – T, B limfocitų ir apsauginių antikūnų. Įprastai, kad pasigamintų pakankamas kiekis atminties ląstelių, antikūnų ir būtų užtikrinama apsauga nuo COVID-19 infekcijos, po vakcinacijos turi praėti kelios savaitės. Jeigu pasiekiamas asmuo vėliau užsikrečia SARS-CoV-2 virusu, jo imuninė sistema geba atpažinti ir įveikti virusą taip apsaugodama nuo susirgimo COVID-19 infekcija.

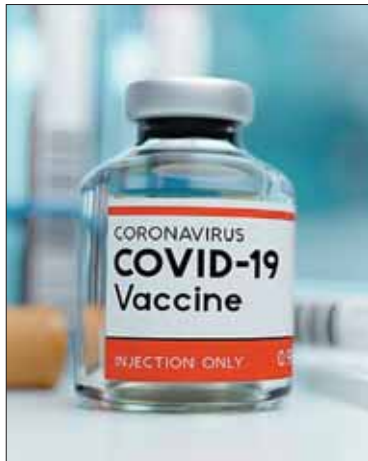
Kaip ir visi vaistai, po sukūrimo vakcinų kokybė, saugumas ir efektyvumas yra tiriami laboratorijose, vėliau atliekami kelių etapų klinikiniai tyrimai. Tik sėkmingai praėjus visus vakcinų kūrimo etapus, vakcinose išvysta dienos šviesa.

Kaip skirstomos COVID-19 vakcinos?

Šiuo metu pagal veikimo mechanizmą yra išskiriamos trys pagrindinės COVID-19 vakcinų rūšys, kurioms atliekami paskutinės stadijos klinikiniai tyrimai arba jos jau yra užregistruotos Europos vaistų agentūros (EVA) ir naudojamos žmonėms skiepyti.

mRNR vakcinos. mRNR vakcinose yra genetinės viruso informacijos, kurią gavusios žmogaus ląstelės geba pagaminti tik virusui SARS-CoV-2 būdingą jo paviršiaus spyglio baltymą. Jį pagaminus, vakcinose medžiaga žmogaus organizme yra sunaikinama, o imuninė sistema, atpažinusi svetimą baltymą, pradeda gaminti antikūnus ir aktyvuoja T ląsteles. Po vakcinacijos, į žmogaus organizmą patekus SARS-CoV-2 virusui, imuninė sistema atpažįsta jo paviršiaus baltymą, aktyvuojamas imuninis atšakas ir virusas yra sunaikinamas. Šiuo metu skiepijimui naudojamos EVA užregistruotos ir patvirtintos dvi mRNR vakcinos – Pfizer-BioNTech „Comirnaty“ ir Moderna TX „Moderna“. Nors mRNR vakcinose yra naujos, tačiau jų veikimo principas mokslininkams žinomas

(Nukelta į 6 p.)



jau dešimtmečius. Anksčiau su jomis buvo dirbama ieškant efektyvios apsaugos prieš gripo, Zika, pasiutligės, CMV virusus.

Vektorių vakcinos. Šios vakcinos pagamintos naudojant susilpnintą nekenksmingą virusą, kitokį, negu SARS-CoV-2 virusas, pavyzdžiui, adenovirusą. Į šio COVID-19 ligos nesukeliantį virusą sudėti yra įterpta genetinė SARS-CoV-2 viruso informacija. Kai šis virusas-pernešėjas (vektorius) su vakcina suleidžiamas į žmogaus organizmą, gaunama informacija, kaip pagaminti SARS-CoV-2 viruso paviršiaus baltymą. Jį atpažįsta imuninė sistema, atitinkamai reaguoja, aktyvuodama antikūnų gamybą, T ir B limfocitus, kuriuose informacija yra išsaugoma. Po vakcinacijos užsikrėtus SARS-CoV-2 virusu, imuninė sistema aktyvuojasi, virusas sunaikinamas ir taip išvengiama susirgimo COVID-19 liga. Vektorių vakcinoms priskiriama „AstraZeneca“ vakcina, kuri sėkmingai praėjo visus vakcinų kūrimo etapus ir jos vertinimą dėl registracijos ir galimybės naudoti COVID-19 skiepams šiuo metu atlieka EVA.

Baltymų subvieneto vakcinos. Šių vakcinų sudėtyje yra nekenksmingo SARS-CoV-2 viruso baltymo. Po vakcinacijos žmogaus organizmo imuninė sistema atpažįsta svetimą, organizmui nepriklausantį baltymą ir aktyvuoja imunines T ląsteles ir antikūnus, gynybinė informacija yra išsaugoma atminties ląstelėse. Vėliau užsikrėtus atminties ląstelės atpažįsta virusą, aktyvuojama imuninė sistema, kuri virusą sunaikina ir apsaugo nuo COVID-19 ligos.

(Nukelta į 6 p.)

Fizinis aktyvumas

PSO duomenimis, nepakankamas fizinis aktyvumas kasmet lemia 3,2 mln. mirčių. Tyrimais įrodyta, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra nutukimo, II tipo cukrinio diabeto, osteoporozės ir kai kurių vėžio formų bei širdies ir kraujagyslių sistemos rizikos veiksnys. Vaikų ir paauglių nutukimas bei fizinis pasyvumas laikomi pačiais didžiausiais XXI a. visuomenės sveikatos iššūkiais.

Fizinis aktyvumas apima ne tik sporto šakas, tai neįreikia, kad norint būti fiziškai aktyviems, būtina reikėti tapti profesionaliu sportininku. Fizinis aktyvumas, tai bet kokia fizinė veikla, įvairios sporto šakos: krepšinis, futbolas, beisbolas, šokiai, plaukimas, bėgimas. Taip pat fizinis aktyvumas priklauso judrieji žaidimai, ėjimas, važiavimas dviračiu, netgi lipimas laiptais, talkos darbai sode ar namų ruošos darbai irgi yra priskiriami fiziniam aktyvumui.

Žmogaus kūnas yra tam, kad judėtų. Kitaip tariant, fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų kūno fiziologinių poreikių. Judėti reikia kasdien, stengtis kuo daugiau vaikščioti, bėgioti, važiuoti dviračiu, plaukioti ar užsiimti bet kokia fizine veikla. Vietoje lifto rinkitės laiptus, esant galimybei, vietoje autobuso pasirinkite ėjimą pėsčiomis ar važiavimą dviračiu. Nebūtina būti sportininku, tačiau judėti – būtina.



Fizinio aktyvumo nauda

• Fizinė veikla stimuliuoja kvėpavimo sistemos veiklą. Mankštinantis plaučių tūris padidėja, jie išsiplėčia. Raumenys, kurie padeda plaučiams išsiplėsti, tampa stipresni.

• Kartu su kūno raumenimis treniruojamas ir širdies raumuo, didėja jos darbingumas. Mankštos metu širdies raumuo stiprėja. Kuo stipresnis širdies raumuo, tuo daugiau kraujo susitraukdama išstumia širdis, kuo stipresnis širdis, tuo jos darbas yra galingesnis.

• Fizinis pajėgumas stiprina kaulus. Taip jau yra, kad paprastai vyresnių nei 40 metų nesportuojančių žmonių

(Nukelta į 4 p.)

Antibiotikus vartokime atsakingai

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežasčių ir pan. Dėl tokio vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausioms infekcijoms gydyti. Šaltuoju metų laiku daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas.

Kas yra savigyda antibiotikais?

Savigyda antibiotikais – yra neatsakingas antibiotikų vartojimas nesusitarus su gydytoju:

- vartojami antibiotikų likučiai;
- antibiotikai įsigijami be gydytojo recepto.

Antibiotikai nemalšina skausmo ir negali išgydyti visų ligų

• Antibiotikai neveikia kaip nuskausminamieji ir negali palengvinti galvos ar kitų kūno dalių skausmo bei sumažinti karščiavimo.

• Antibiotikai veiksmingai kovoja tik su bakterinės kilmės infekcijomis ir negali padėti išgydyti infekcijų, kurias sukelia virusai, pvz., slogos ar gripo.

Antibiotikus gali skirti tik Jus apžiūrėjęs gydytojas

• Daugelis peršalimo ligų gali sukelti tuos pačius simptomus, tačiau jų gydymas gali skirtis, tad tik Jus apžiūrėjęs gydytojas gali nustatyti, ar šį kartą esamiems simptomams mažinti reikia skirti antibiotikų.

- Niekada nemėginkite įsigyti antibiotikų be recepto.
- Niekada nekaupkite antibiotikų vėlesniam gydymui.
- Jokiais atvejais nevartokite po ankstesnio gydymo likusių antibiotikų.

• Niekada nesidalykite antibiotikų likučiais su kitais žmonėmis.

Be reikalo vartojami antibiotikai nepadės greičiau pasveikti ir gali sukelti šalutinių reiškinių

• Nuo peršalimo ar gripo vartojami antibiotikai neduos Jums jokios naudos, nes jie tiesiog neveikia virusinių infekcijų.

• Be to, antibiotikai gali sukelti nemalonius šalutinius reiškinius, pvz., viduriavimą, pykinimą arba bėrimą.

• Vartojami antibiotikai nepalengvins Jums pasireiškiančių simptomų ir nepadės Jums greičiau pasijusti geriau.

COVID-19 liga nėra gydoma antibiotikais

• COVID-19 liga nėra gydoma antibiotikais, pabrėžia Pasaulio sveikatos organizacija.

• Pasak PSO, netinkamas antibiotikų vartojimas per COVID-19 pandemiją gali sukelti spartesnę antimikrobinio atsparumo atsiradimą ir plitimą.

• COVID-19 ligą sukelia virusai, o ne bakterijos, todėl antibiotikai neturėtų būti naudojami virusinių infekcijų prevencijai ar gydymui, nebent yra bakterinės infekcijos indikacijų, kurias nustato gydytojai.

Onkologinės ligos – viena aktualiausių visuomenės, mokslo ir medicinos problemų

Vasario mėnesį atkreipiamas pasaulio dėmesys į vėžiu sergančius žmones, vasario 4 d. minima Tarptautinė vėžiu sergančiųjų diena, vasario 15 d. – Tarptautinė vėžiu sergančių vaikų diena.

Onkologinės ligos – viena aktualiausių visos visuomenės, mokslo bei medicinos problemų, nes sergamumas bei mirtingumas nuo jų nuolat didėja ir Lietuvoje, ir visame pasaulyje. Lietuvoje apie 18 tūkstančių suaugusių žmonių kasmet išgirsta vėžio diagnozę. Kalbant apie vaikų vėžį, per metus Lietuvoje atsiranda 80-90 naujų atvejų. Pastarųjų dešimtmečių mokslo pažanga leido išsamiau suprasti vėžio vystymąsi, įdiegti tam tikras efektyvias profilaktikos priemones, sukurti modernių piktybinių navikų tyrimo būdų, kurie padeda nustatyti ankstyvąją ligos stadiją. Sukurta gydymo metodų bei vaistų, leidžiančių efektyviai gydyti sergančiuosius vėžiu, prailginti jų gyvenimo trukmę, pagerinti jų gyvenimo kokybę, ir, jei liga ankstyvos stadijos, pacientą išgydyti. Nepaisant to, vis dar negalima

(Nukelta į 4 p.)

Pagrindinės vėžio metastazės vietos ir simptomai

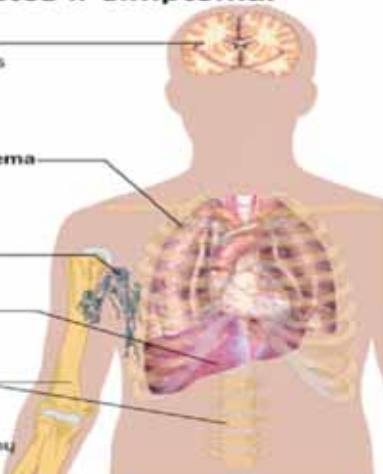
Smegenys
-Galvos skausmas
-Prieuoliai
-Sveigulys

Kvėpavimo sistema
-Kosulys
-Hemoptizė
-Dusulys

Lymphmazgiai
-Padidėjimas

Kepenys
-Padidėjimas
-Gelta

Skeletas
-Skausmas
-Lūžiai
-Nugaros smegenų kompresija



Kviečiame Prienų rajono gamintojus / ūkininkus savo produkciją paženklinėti „Rakto skylutės“ simboliu

Gerinant gyventojų sveikatą, mitybą bei siekiant sudaryti galimybę atsirasti rinkoje daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų, Lietuvoje 2014 m. buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklavimo sistema „Rakto skylutė“ sistema.

Simbolio „Rakto skylutė“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistingųjų skaidulų. Toks produktų gerinimas būtinas, nes Lietuvoje atlikti gyventojų faktinės mitybos tyrimai rodo, kad gyventojų mityba jau daugelį metų skurdi, nesubalansuota ir nepalanki sveikatai – suvartojama ypač daug sočiųjų riebalų, angliavandenių ir druskos, bet per mažai daržovių, viso grūdų duonos.

„Rakto skylutės“ simbolis – nauda ne tik vartotojui, bet ir gamintojui! Maisto gamintojai savanoriškai ir nemokamai gali ženklinti gaminamus maisto produktus, kurie atitinka „Rakto skylutės“ kriterijus.

Norinčius įregistruoti „Rakto skylutės“ kriterijus atitinkantį maisto produktą kviečiame Prienų rajono gamintojus kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com, tel. 8 319 544 27 arba mob. 8 678 79 995.



Fizinis aktyvumas

(Atkelta iš 3 p.)

kaulai tampa silpni ir trapūs. Sportuojant kaulų tankis didėja, todėl yra mažesnė tikimybė patirti traumas, pvz., pargriuvus susilaužyti ranką ar koją.

• Teigiamai veikia nervų sistema, padeda išvengti streso ir nerimo. Stresas – organizmo psichinė ar fizinė reakcija į kokius nors dirgiklius. Mokslininkai nustatė, kad neigiamą stresą 15 minučių ėjimas sumažina labiau nei raminamosios tabletės.

• Lėtina senėjimą. Reguliariai mankštinantis gerėja širdies ir plaučių fizinės funkcijos, todėl fizinis aktyvumas gali padėti būti sveikiems ir stipriems daugelį metų. Tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas sulėtina organizmo senėjimo procesus.

• Skatina pasitikėjimą savimi, didina orumą ir savi-vertę. Fiziškai aktyvūs mokiniai dažniau jaučiasi sveiki ir pasitikintys savimi nei pasyviai laiką po pamokų leidžiantys mokiniai.

• Stimuliuoja protinę veiklą (suintensyvėja kraujo apytaka smegenyse). Mankštiniantis gerina kraujotaką, organizmas, kartu ir smegenys, geriau aprūpinami deguonimi, todėl fizinis aktyvumas padeda aiškiau mąstyti, priimti tinkamus sprendimus.

• Reguliuoja virškinimą, padeda išvengti nutukimo, gerina išvaizdą. Mankštiniantis sunaudojama su maistu gauta energija. Fizinis aktyvumas padeda išvengti nutukimo, mažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.

Apšilimas – būtinas prieš kiekvieną fizinę veiklą!

Apšilimas yra svarbi treniruotės ar varžybų dalis. Jis paruošia vaiko ar paauglio kūną būsimai intensyviai fizinei veiklai, nes raumenys, sausgyslės, sąnariai, vidaus organai pamažu pereina iš santykinai ramios būklės į pasirengimo fiziniam darbui būseną. Teisingai atliktas apšilimas padės išvengti ir dalies sporto traumų bei pasiekti geresnę fizinę būklę, ypač prieš testus ar varžybas. Prieš pradėdami sportuoti, būtina maždaug 10–15 minučių apšilti.



Fizinio aktyvumo rūšys

AEROBINIO DARBINĖJIMO LAVINIMAS. Tokia mankšta lavina širdies ir kraujagyslių sistemų pajėgumą. Kiekvienas vaikas ar paauglys gali pagerinti savo širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų (aerobinę) iš-
 tęmimą, nuolat atlikdamas tam tikrą fizinį darbą (specializuotus ar paprastus fizinius pratimus ar pasitelkęs kitas fizinio aktyvumo rūšis, įtraukiant stambias raumenų grupes). Tai galėtų būti greitas ėjimas, ilgų distancijų bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, irklavimas, sportiniai žaidimai, aerobika, sportiniai ar pramoginiai šokiai ir t.t.



RAUMENŲ JĖGOS LAVINIMAS. Ši fizinė veikla skirta lavinti atskirų grupių raumenų jėgą ir gerinti iš-
 tęmimą. Pratimai yra daromi įveikiant savo kūno svorio pasipriešinimą (pvz., atsilenkimai, lavinantys pilvo preso raumenis), arba įrankio pasipriešinimą (svarelis, kėlimas). Mažesnis pakartojimų skaičius su didesniu svoriu labiau lavina raumenų jėgą, o didinant pakartojimų skaičių su mažesniu svoriu – labiau lavinama iš-
 tęmė.



GREITUMO LAVINIMAS.

Greitumas – tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką. Treniruojant greitumą, reikiama pratimą (veiks-
 mą) būtina atlikti be pasipriešinimo (be svorio), t. y. gana nedidelėmis pastangomis. Greitumo treniruotės visada pradedama nuo lėtų judesių, palaipsniui didinant jų atlikimo tempą.

LANKSTUMO LAVINIMAS. Lankstumas – fizinė ypatybė daryti kuo didesnę amplitudę judesius (valdo-
 mo judesio amplitudė sąnaryje). Dažniausiai atliekami tempimo pratimai. Jie gerina lankstumą ir kūno stabi-
 lumą, dėl to kūnas atrodo gražesnis, laikysena gražesnė, sumažėja traumų tikimybė. Svarbu žinoti, kad, atliekant tempimą, reikia vengti spyruokliuojančių ir sukeliančių nemalonių pojūčių judesių. Joks tempimo pratimas neturi tęstis iki pajuntamas aštrus skausmas.



Būkite sveiki ir fiziškai aktyvūs!

2020 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo rezultatai Prienų rajone

2020 metais visose Lietuvos savivaldybėse buvo atliktas mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 (I gimnazijos) klasių mokinių gyvensenos tyrimas. Tyrimas atliktas įgyvendinant sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvensenos tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus.

Tyrimas atskleidė esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos situaciją atskirose savivaldybėse ir bendrai Lietuvoje, pateikiant įrodymus kryptingam sveikatą stiprinančios veiklos planavimui konkrečioje savivaldybėje, o ateityje atliktus daugiau pakartotinių tyrimų bus galima stebėti rodiklių pokyčius.

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto (toliau – HI) parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Anketnei apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas.

Vaikų gyvensenos stebėsenos rodikliai suskirstyti į 3 grupes:

• laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas;

• sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, pasyvus laisvalaikis ir mitybos įpročiai, burnos higiena);

• rizikingas elgsenys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios ir saugumas kelyje, namuose bei mokykloje).

2020 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo duomenų bazę sudarė 35 473 respondentų užpildytos anketos, iš kurių 571 anketą užpildė Prienų rajono moksleiviai, iš jų 208 buvo 5 kl. mokiniai, 167 – 7 kl. mokiniai, 190 – 9 arba I gimnazijos klases mokiniai.

Spalvinis žymėjimas lentelėje rodo situacijos gerėjimą – žalia spalva, blogėjimą – raudona spalva, jei pokyčio nėra – geltona spalva.

Vaikų gyvensenos tyrimo rezultatai.

Rodiklio pavadinimas	Savivaldybės rodiklio reikšmė	Lietuvos rodiklio reikšmė	Santykis savivaldybė / Lietuva
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.)	76,0 ↓	73,2	1,04
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (proc.)	79,5 ↓	79,8	1,00
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie yra patenkinti savo išvaizda, dalis (proc.)	43,9 ↑	40,7	1,08
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie 5 ir daugiau dienų mankština ar sportuoja bent 60 minučių (skaičiuojasi kartu su fizinio ugdymo pamokomis), dalis (proc.)	37,0 ↑	38,1	0,97
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien ne pamokų metų mankština ar sportuoja bent 60 minučių, dalis (proc.)	16,8 ↑	13,6	1,24
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono), dalis (proc.)	21,0 ↓	23,3	0,90
Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis (proc.)	46,6 ↑	45,5	1,02
Mokyklinio amžiaus vaikų, bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)	34,0 ↓	34,7	0,98
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)	31,6 ↓	32,3	0,98
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)	13,9 ↑	17,4	0,80
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis (proc.)	11,9 ↑	10,7	1,11
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, dalis (proc.)	4,7 ↑	3,5	1,34
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)	38,2 ↑	36,7	1,04
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.)	54,5 ↑	57,0	0,96
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)	7,9 ↓	7,0	1,13
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)	13,0 ↓	12,7	1,02

(Nukelta į 5 p.)

Onkologinės ligos – viena aktualiausių visuomenės, mokslo ir medicinos problemų

(Atkelta iš 3 p.)

pasakyti, kad vėžys jau pažabotas ar nugalėtas. Vėžys tebėra liga, kuri kasmet pasaulyje nusineša milijonus gyvybių. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 2005 m. pasaulyje nuo piktybinių navikų mirė 7,6 mln. žmonių. Jei kova su vėžiu netaps nuožmesnė, 2030 m. nuo vėžio mirs apie 13 mln. pasaulio žmonių. Ar yra dar nepanaudotų ar nepakankamai panaudojamų kovos su vėžiu būdų? Ar juos būtų galima panaudoti mūsų šalyje? PSO, remdamasi moksliniais įrodymais, teigia, kad daugelio vėžio susirgimų būtų galima visiškai išvengti, daugumą piktybinių navikų aptikti esant ankstyvajai stadijai ir išgydyti, jei vėžio profilaktika – tai įvairių priemonių sistema, kuri padeda išvengti ligos. Tai yra esminis kovos su vėžiu būdas. Plačiai ir tinkamai taikant profilaktikos priemones piktybiniais navikais susirgtų apie 50 proc. žmonių mažiau, nei suserga dabar. Tai pasakytina apie tuos piktybinius navikus, kurių rizikos veiksniai (pvz., rūkymas) žinomi ir jų galima išvengti, bei tuos, kuriems užkertamas kelias vystytis nustatant ir išgydant ikinavikinius pokyčius (pvz., gimdos kaklelio).

Ne visi vėžio rizikos veiksniai žinomi, tačiau nemažai jų jau nustatyta. Įrodyta, kad mirtingumą nuo piktybinių navikų didina (nurodyta procentais) šie veiksniai (pagal R. Doll, 1999 m.): tabako rūkymas 29–31 %, nesveika mityba 20–50 %, nesaikingas alkoholio vartojimas 4–6 %, veiksniai, susiję su profesija 2–4 %, aplinkos užterštumas 1–5 %, elektromagnetiniai spinduliai (jonizuojantieji, ultravioletiniai, žemo dažnio) 5–7 %, infekcija 10–20 %, vaistai < 1 %, pramonės produktai < 1 %, reprodukciniai hormonai 10–20 %, fizinio aktyvumo stoka 1–2 %.

ir ji padeda išvengti arba anksti diagnozuoti ligos atkrytį.

**Pirminė vėžio profilaktika – tai sveikatos gyvensenos principų laikymasis kasdieniam gyvenime. Kaip žinia, dauguma sergančiųjų piktybiniais navikais yra vyresnio amžiaus žmonės, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais ryškėja vėžio „jaunėjimo“ tendencija. Tai susiję su rizikos veiksniais – rūkymu, pernelyg ankstyvu lytiniu gyvenimu, piktnaudžiavimu alkoholiu, netinkama mityba, švirkščiamųjų narkotikų vartojimu ir kitų žalingų įpročių paplitimu tarp jaunuolių ir net paauglių ar vaikų. Jei šis reiškinys plis ir toliau, netoli-
 moje ateityje onkologinėmis ligomis sirgs vis daugiau jauno amžiaus žmonių.**

Ne visi vėžio rizikos veiksniai žinomi, tačiau nemažai jų jau nustatyta. Įrodyta, kad mirtingumą nuo piktybinių navikų didina (nurodyta procentais) šie veiksniai (pagal R. Doll, 1999 m.): tabako rūkymas 29–31 %, nesveika mityba 20–50 %, nesaikingas alkoholio vartojimas 4–6 %, veiksniai, susiję su profesija 2–4 %, aplinkos užterštumas 1–5 %, elektromagnetiniai spinduliai (jonizuojantieji, ultravioletiniai, žemo dažnio) 5–7 %, infekcija 10–20 %, vaistai < 1 %, pramonės produktai < 1 %, reprodukciniai hormonai 10–20 %, fizinio aktyvumo stoka 1–2 %.

Mitybos, nepakankamo fizinio aktyvumo, antsvorio ir nutukimo poveikis

Šie veiksniai, kaip piktybinių navikų priežastys, vaidina labai svarbų vaidmenį vėžiui išsivystyti. Kadangi šių veiksnių poveikis glaudžiai susijęs, įvertinti kiekvieno jų poveikį atskirai yra sunku. Antsvoris ir nutukimas priežastiniais ryšiais susijęs su tam tikrais labiausiai paplitusiais

piktybiniais navikais, tokiais kaip storosios žarnos, gimdos (endometriumo), krūties (moterims po menopauzės), prostatos, inkstų, stemplės vėžiu.

Pagrindinės antsvorio ir nutukimo priežastys

Nepakankamas fizinis aktyvumas yra svarbiausias antsvorio ir nutukimo veiksnys. PSO duomenimis, pasaulyje antsvoris, nutukimas ir nepakankamas fizinis aktyvumas kartu yra 26 proc. (159 000) mirčių per metus nuo storosios ir tiesiosios žarnos vėžio ir 19 proc. (88 000) mirčių per metus nuo krūties vėžio priežastis.

Bendroji sveikatos būklė gali pagerėti ir daug mirčių nuo vėžio būtų galima išvengti įdiegus sveikesnę gyvenseną.

Parengta pagal specialistų išleistą leidinį „Onkologinių ligų profilaktika“.

Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

Dėl krūties vėžio
kartą per 2 m. pasitikrinti gali moterys nuo 50 iki 69 m. (imtina!)

Dėl gimdos kaklelio vėžio
kartą per 3 m. pasitikrinti gali moterys nuo 25 iki 59 m. (imtina!)

Dėl storosios žarnos vėžio
kartą per 2 m. pasitikrinti gali vyrai ir moterys nuo 50 iki 76 m. (imtina!)

Dėl prostatos vėžio
pasitikrinti gali vyrai nuo 50 iki 69 m. (imtina!), o jeigu šia liga sirgo tėvas ar broliai – nuo 45 metų. Kito pasitikrinimo data paskirs šeimos gydytojas.

Dėl širdies ir kraujagyslių ligų
kartą per 1 m. pasitikrinti gali vyrai nuo 40 iki 54 m. (imtina!) ir moterys nuo 50 iki 64 m. (imtina!)

Daugiau informacijos www.vlk.lt

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.

Vaikų epilepsija – ar ši liga išaugama?

Jau dešimt metų visoje Europoje vasario 14 d. minima Europos epilepsijos diena. Šį sprendimą priėmė Tarptautinis Epilepsijos Biuras. Epilepsija – tai lėtinė nervų sistemos liga, kuri pasireiškia įvairių rūšių ir įvairios kilmės priepuoliais, prasidedančiais bet kuriame amžiuje ir iš dalies parodo smegenų brandumo laipsnį tuo amžiaus tarpsniu.

Epilepsija serga 70-80 vaikų iš 100 000, manoma, kad apie 60 proc. vaikų, sergančių epilepsija, priežastys gali būti genetinės. Šia liga dažniausiai susergama pirmaisiais trimis gyvenimo dešimtmečiais. Lietuvoje serga apie 20 000 žmonių, iš jų – 4000 vaikų. Apie 5 proc. žmonių bent

vieną kartą per gyvenimą patiria epilepsijos priepuolį, tačiau tik 20 proc. suseraga epilepsija. Įvykus pirmajam priepuoliui, jo pasikartojimo rizika per pirmuosius penkerius metus siekia 40 proc., o įvykus antrajam – 70 proc., didžiausia rizika per pirmuosius metus.



Kaip atpažinti epilepsiją?

Epilepsijos priepuolio požymiai dažniausiai prasideda panašia eiga: vaikas staiga rikteli, sustingsta, sutrinka sąmonė, žiūri į viršų, galva atlošia atgal, liemuo išsirečia lanku, atsiranda ritmiški raumenų traukuliai, putos iš burnos, pamėlsta veidas, garsus kvėpavimas, išsiplečia akių vyzdžiai, gali pasireikšti nevalingas šlapinimasis ar tuštinimasis, vaikas tampa mieguistas.

Esant nedideliams traukuliams vaikas kelias ar keliolika minučių nereaguoja į aplinką, nežymiai trūkčioja veidas, lūpos, vokai, nevalingai kramto, čepsi, pasibaigus traukuliams, jų neprisimenama.



Kaip padėti epilepsijos priepuolio ištiktam vaikui? Pirmosios pagalbos veiksmai priepuolio metu

Pirmausia, apsaugokite, kad nesusižeistų ir nuraminkite pasibaigus priepuoliui. Pritaikykite krentantį vaiką, patraukite visus pavojingus daiktus, kad nesusižeistų. Užfiksokite traukulių pradžios laiką. Pasistenkite prilaikyti nukentėjusiojo galvą. Po galva padėkite minkštą daiktą. Tarp dantų nedėkite jokių kietų daiktų. Saugokite, kad neuž-

springtų. Atlaisvinkite drabužius. Neslopinkite traukulių fizine jėga. Priepuolio metu neduokite gerti. Nevežkite į ligoninę priepuolio metu. Pasibaigus traukuliams, atverkite kvėpavimo takus ir patikrinkite kvėpavimą. Jei ligonis kvėpuoja, paguldykite stabiliai ant šono ir stebėkite sąmonę, kvėpavimą, pulsą. Nestiprių traukulių ištiktam žmogui padėkite

atsisėsti, pašalinkite visus pavojingus daiktus, ramiai kalbinkite ir likite su juo, kol būklė taps normali.

Jeigu vaikui traukuliai kartojasi arba tai ištiko pirmą kartą gyvenime, jie trunka ilgiau nei 5 minutes, nežinoma traukulių priežastis; traukuliai ištiko cukriniu diabetu sergantį vaiką, po traukulių vaikas neatgauna sąmonės – visais šiais atvejais reikia skubiai skambinti 112 ir kviesti greitąją pagalbą.

Epilepsiją skatinantys veiksniai

Būtina atkreipti dėmesį ir į tai, kad epilepsiją palaiko ir priepuolius skatina tokie išorės faktoriai, kaip alkoholis, stresas, rūkymas, traumas. Tai beveik neaktuali epilepsija sergantiems vaikams, tačiau aktualu epilepsija sergantiems paaugliams, jie turėtų būti šviečiami ne tik apie alkoholio, rūkymo ir kitų panašių veiksmų žalą bendrai, bet ir žalą individualiai sergančiam epilepsija. Daugelis specialistų teigia, jog vaikų nervų sistema yra labai lanksti ir atspari ilgalaikiams pokyčiams dėl epilepsijos priepuolių. Be to, dažnu atveju liga praeina, kai paaugliui sukanka 16 metų. Vaikams, turintiems polinkį į epilepsiją, patariama vengti nuovargio, mirgančios šviesos, nes tai didina priepuolių tikimybę, saugotis infekcijų, peršalimo ligų, reguliariai maitintis, judėti, nuolat vartoti gydytojo paskirtus vaistus, nenutraukti gydymo, net jei priepuoliai nebesikartoja, išmokyti atpažinti artėjantį priepuolį. Tik pajutęs silpnumą, vaikas turėtų įspėti aplinkinius, atsisėsti – nors ir ant žemės.



Kaip rūpintis vaikų burnos higiena?

Geros burnos sveikatos būklės palaikymas ankstyvame amžiuje visada buvo aktuali tema. Nuo to, kokia yra vaikų burnos sveikatos būklė bei kokie burnos higienos įpročiai suformuojami dar ankstyvame amžiuje, priklausys ir suaugusio burnos sveikata, jo elgesys ir požiūris į kasdienes burnos higienos įpročius.

Tėvai turi suprasti, kad tai, ar jų vaikų dantys bus sveiki, ar pažeisti eduoonis, daugiausia priklauso nuo jų pačių pastangų. Ne atsitiktinai dantų eduoonis ir apydančio ligos vadinama elgsenos ligomis. Kitaip tariant, jos yra netinkamos žmogaus elgsenos pasekmė.

0–3 metų amžiaus vaikai

Svarbu, kad elementarios burnos higienos procedūros būtų atliekamos jau pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Rekomenduojama valyti ir masažuoti danteną dar neišdygus dantims, kad pieniniams dantims dygti susiformuotų sveika, švari aplinka. Tik pasirodžius pirmajam dantukui būtina sudrėkintos marlės gabalėliu nuo jo valyti apnašas.

Pirmaisiais gyvenimo metais nebūtina naudoti dantų šepetėlio, nebent taip patogiau tėvams. Vėliau, siekiant užtikrinti gerą burnos higieną, reikėtų tinkamai parinkti higienos priemones – dantų šepetėlio dydis turi atitikti vaiko amžių ir rankos dydį. Vaikams rekomenduojama naudoti šepetėlius minkštais šereliais. Vaiko dantis būtinai turi valyti tėvai. Dantų pasta reikia tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus. Išvalius dantis vaikas turėtų išspjauti dantų pastos likučius, neskalauti. Vakare prieš miegą išvalius dantis nieko nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

3–6 metų amžiaus vaikai

Šio amžiaus vaikams dantų pastos ant dantų šepetėlio turėtų būti žirnio dydžio. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare prieš miegą išvalius dantis nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Vyresni nei 6 metų vaikai

Vyresniems nei šešerių metų vaikams dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1–2 cm. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare prieš miegą išvalius dantis nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Nuo 6 iki 12 metų vietoj pieninių dantų dygsta nuolatiniai. Šis laikotarpis sutampa su amžiumi, kai vaikui rekomenduojama pradėti savarankiškai valyti dantis. Jis turi su truputį perimti atsakomybę už savo burnos sveikatą. Tačiau tėvų dalyvavimas ir kontrolė vis dar būtini. Tik

užuot valę vaiko dantis, tėvai turi aktyviai stebėti, kaip jie tai daro patys. Jei vaikas nesugeba dantų kokybiškai išvalyti pats, tai už jį turi atlikti tėvai. Ši procedūra ypač aktuali 5–7 gyvenimo metais, kai dygsta pirmieji nuolatiniai krūminiai dantys, ir 11–12 metais, kai dygsta antrieji nuolatiniai krūminiai dantys.

Nors dantų valymas šepetėliu ir pasta yra efektyviausia bei labiausiai paplitusi burnos higienos priemonė, ją taikant negalima gerai pašalinti apnašų nuo visų danties paviršių. Ypač sunku šepetėliu nuvalyti apnašas nuo dantų kontaktinių paviršių. Viena svarbiausių pagalbinių burnos higienos priemonių yra tarpdančių siūlas.

Pirmas apsilankymas pas gydytoją odontologą

Pirmas apsilankymas pas gydytoją odontologą turėtų būti išdygus pirmajam dantui. Turint sveikatos problemų ar įvykus traumai galima atvykti ir anksčiau. Gydytojas odontologas apžiūri kūdikio burną, pataria žindyti ir bendros sveikatos klausimais. Pirmas apsilankymas – tai puiki proga vaikui susipažinti su gydytojo odontologo kabinetu, jo personalu, ir taip išvengti odontologinių procedūrų baimes.

Nuolatinių dantų dengimas silantais

Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, daugiau kaip 90 proc. (Nukelta į 6 p.)

Prienu r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai: - turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamas kvalifikacijos diplomas; - dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigoje; - išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais; - gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas; - mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu; - turėti organizacinių gebėjimų; - sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu. Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.com. Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

2020 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimo rezultatai Prienu rajone

(Atkelta iš 4 p.)

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektrinius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	11,4 ↓	12,2	0,93
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektrines cigaretes ar naudojo panašius elektrinius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	19,6 ↑	20,1	0,98
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	11,1 ↑	10,6	1,05
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	20,4 ↑	21,9	0,93
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą), dalis (proc.)	4,9	3,2	1,53
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes, dalis (proc.)	2,3	1,8	1,28
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)	27,7	25,6	1,08
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)	80,4 ↑	80,3	1,00
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis (proc.)	9,7	9,3	1,04
Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)	32,6 ↓	33,0	0,99
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)	23,6 ↓	24,9	0,95
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (proc.)	8,4	9,3	0,90
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (proc.)	14,7	16,0	0,92
Mokyklinio amžiaus vaikų, kuriuos per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis (proc.)	7,5	8,2	0,91
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, dalis (proc.)	94,6	96,2	0,98
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis (proc.)	86,0	85,3	1,01

Vykdamas tyrimą, Prienu rajone 76 proc. apklaustų mokinių nurodė, jog yra laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą (Lietuvoje – 73,2 proc.), o savo sveikatą vertina puikiai arba gerai – 79,5 proc. (Lietuvoje – 79,8 proc.).

Didėja mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien ne pamokų metu mankština ar sportuoja bent 60 minučių, dalis – 16,8 proc. (Lietuvoje 13,6 proc.) ir mažiau laiko praleidžia prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono) – 21 proc. (Lietuvoje – 23,3 proc.).

Sveikatos specialistų teigimu, racionaliai vaikų mityba – sveikatos pagrindas, turintis įtakos fizinei ir protinei vaikų raidai, imunitetui, darbingumui ir net gyvenimo trukmei. Tikima, kad tvirti sveikos mitybos įpročiai, įgyti, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, išlieka ir turi teigiamą įtaką sveikatai visą likusį gyvenimą. Tyrimas atskleidė, kad mažiau nei pusė (45,5 proc.) Lietuvos apklaustas dalyvių kasdien valgo pusryčius, Prienu rajone situacija panaši – 46,6 proc. Tokia dalis 5, 7, 9 kl. moksleivių dieną pradeda nuo pusryčių. Taip pat nustatyta, kad Prienu rajono vaikams per mažai ir per retai valgo daržoves (31,6 proc.) ir vaisius (34 proc.).

Beveik 14 proc. rajono vaikų bent kartą per dieną valgo saldumynus, 11,9 proc. bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus. Padidėjo mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis – 54,5 proc. (Lietuvoje – 57 proc.).

Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas – paplitęs reiškinys, bent kartą per metus vartoję tabako gaminius prisipažino 13 proc. respondentų Prienu rajone. Pastebimas sumažėjęs ir tabako gaminių, ir elektroninių cigarečių rūkymas, tačiau padidėjo alkoholinių gėrimų vartojimas, kai Lietuvos mastu stebimas sumažėjimas.

Dar viena šių laikų nerimą kelianti problema – patyčios, neretai sukeliančios ne tik psichologinį diskomfortą, bet ir rimtų sveikatos sutrikimų. Analizės duomenys atskleidė, kad per paskutinius du mėnesius iš kitų tyčiojosi apie trečdalis mokinių. Dažniausiai tai darė prisipažino 5 klasės Prienu rajono mokiniai (38,9 proc. šio amžiaus vaikų). Lietuvoje daugiausiai besityčiojančių skaičiuojama tarp 7 klasės moksleivių (28,21 proc. šio amžiaus vaikų). Lyginant su 2016 m., patyčių skaičius ženkliai sumažėjo.

Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos ir Jiezno gimnazijos septintokai ir aštuntokai sužinojo apie atsakingą antibiotikų vartojimą



Sausio 12, 19, 28 d. Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos 8b klasės ir Jiezno gimnazijos 7 ir 8 klasių mokiniams vyko nuotolinė pamoka „Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas“. Pamokos tikslas – didinti supratimą apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms, skatinti mokinių sveikatos gyvensenos įpročius, kelti sveikatos raštingumo lygį.

Bakterijų atsparumas vaistams – tai šio amžiaus visuomenės sveikatos iššūkis ir šio amžiaus problema, kadangi ypač didelę grėsmę skatina neteisingas ar nereikalingas antibiotikų vartojimas. Ši problema vystėsi išties dešimtmečius, ir šiandien įprastas, anksčiau lengvai įveikiamas infekcijas išgydyti tampa sunku. Mikroorganizmų atsparumas vystosi greičiau, negu išrandami ar sukuriama nauji antimikrobiniai preparatai. Vienas šios problemos sprendimo būdų – medikų ir visuomenės švietimas apie racionalų ir atsakingą antibiotikų vartojimą. Pamokos pabaigoje mokiniai pasitikirino išgirstas žinias atsakydami į užduotus klausimus apie antimikrobinį atsparumą.



Kaip rūpintis vaikų burnos higiena?

(Atkelta iš 5 p.)

šešiametį dantis jau yra pažeisti 80 proc. Ši problema vystėsi išties dešimtmečius, ir šiandien įprastas, anksčiau lengvai įveikiamas infekcijas išgydyti tampa sunku. Mikroorganizmų atsparumas vystosi greičiau, negu išrandami ar sukuriama nauji antimikrobiniai preparatai. Vienas šios problemos sprendimo būdų – medikų ir visuomenės švietimas apie racionalų ir atsakingą antibiotikų vartojimą. Pamokos pabaigoje mokiniai pasitikirino išgirstas žinias atsakydami į užduotus klausimus apie antimikrobinį atsparumą.

Tėvai, norintys nemokamai silantuoti vaikų nuolatinius krūminius dantis, turi kreiptis į savo polikliniką arba odontologijos kliniką, kurios yra sudariusios sutartį su teritorine ligonių kasa.

Kas yra COVID-19 vakcina?

(Atkelta iš 3 p.)

Kaip skiepijama mRNA COVID-19 vakcina?

Abi šio metu registruotos mRNA vakcinoms yra skiepijamos į žasto raumenis suleidžiant 0,3 ml (Pfizer-BioNTech „Comirnaty“) ar 0,5 ml („Moderna“) skiepijimą. Skiepijama dviem vakcinoms dozėmis su 21 ar 28 dienų pertrauka, priklausomai nuo skiepijamos vakcinės. Abi dozės turi būti skiepijamos ta pačia vakcina.

Koks yra mRNA vakcinų efektyvumas?

Klinikiniuose tyrimuose nustatytas mRNA vakcinų efektyvumas tarp dvejomis dozėmis paskiepytų asmenų buvo 94,1 – 95 proc.

Pfizer-BioNTech „Comirnaty“ vakcinės efektyvumas tarp lėtinėmis plaučių ligomis, diabetu, arterine hipertenzija, astma sirgusių ir kūno masės indeksu > 30 kg/m² turėjusių asmenų nesiskyrė ir siekė 95 proc.

„Moderna“ vakcinės efektyvumas klinikinėje tyrimo tarp lėtinėmis plaučių, širdies, kepenų ligomis, diabetu ar ŽIV sirgusių asmenų siekė 91 proc.

Kada susidaro imunitetas prieš SARS-CoV-2 pasiskiepijus mRNA vakcina ir kiek jis trunka?

Imunitetas prieš SARS-CoV-2 virusą pasiskiepijus mRNA vakcina susidaro po antros dozės praėjus bent 14 dienų, tačiau, kiek jis trunka, dar nėra žinoma. Klinikiniuose tyrimuose paskiepyti asmenys bus stebimi dar dvejus metus, kad būtų sukaupta daugiau mokslo žinių apie imuninio atsako trukmę.

Kas gali skiepytis mRNA COVID-19 vakcinomis?

Pfizer-BioNTech „Comirnaty“ vakcina gali būti skiepijami 16 metų ir vyresni asmenys. „Moderna“ vakcina gali būti skiepijami 18 metų ir vyresni asmenys.

Kas negali skiepytis mRNA COVID-19 vakcinomis?

Šiomis vakcinomis negali skiepytis asmenys, kuriems kada nors yra buvę alerginių ar anafilaksinių alerginių reakcijų vakcinoms sudedamosioms dalims.

Kokios yra neigiamos mRNA vakcinų reakcijos?

Klinikiniuose tyrimuose stebėti pašaliniai mRNA vakcinų reiškiniai nesiskyrė nuo kitų vakcinų, dažniau pasireiškė po antrosios vakcinės dozės ir buvo dažnesni jaunesnių nei 55 m. asmenų grupėje.

Dažniausi stebėti pašaliniai reiškiniai po antrosios vakcinės dozės buvo nesunkūs ir vidutiniškai sunkūs – vietinė reakcija skiepo vietoje (skausmas, paraudimas, patinimas), nuovargis, galvos, raumenų, sąnarių skausmas, šaltkrėtis, karščiavimas.

Tarp 18 801 asmens, kurie Pfizer-BioNTech „Comirnaty“ klinikinėje tyrimo buvo paskiepyti bent viena vakcinės doze, keturiems buvo stebėti veido nervų paralyžiaus atvejai. Tarp 15 184 „Moderna“ klinikinėje tyrimo bent viena vakcinės doze paskiepytų asmenų, veido nervų paralyžius pasireiškė trimis. Šie veido nervų paralyžiaus atvejai buvo ne dažnesni negu bendroje populiacijoje, todėl šiuo metu aiškaus pagrindo manyti, kad jie buvo sukelti vakcinacijos, nėra.

Pasitikrink savo žinias apie sveiką mitybą!

Atsakymas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Horizontaliai:

- Virškinimo sistemos dalis, kurioje pradamas virškinti valgomas maistas.
- Maisto medžiaga, kurios dažnas ir gausus vartojimas sukelia dantų 80 proc. pažeidimą.
- Valgymo sutrikimas, kai žmogus badaudamas sąmoningai mažina ir / ar palaiko mažą kūno svorį.
- Gyvybiškai būtinas mitybos komponentas.
- Kokia dažniausia kepenų cirozės priežastis?
- Maisto produktas, kuriame yra daug kalcio, naudingo kaulams ir dantims.
- Kelintoje vietoje pagal mirčių priežastis Lietuvoje yra širdies ir kraujagyslių ligos?
- Medžiagos, kurios žmogaus organizmui yra labai svarbios, nes sugeba sujungti tulžies rūgštis, mažinti cholesterolio koncentraciją kraujyje, skatinti storosios žarnos motoriką ir kt.
- Liga, kuri atsiranda maiste trūkstant geležies.

Vertikaliai:

- Pagrindinė organizmo statybinė medžiaga.
- Liga, kurios atsiradimą gali lemti netinkama mityba, mažas fizinis aktyvumas.
- Sveikatos problema, kuri atsiranda, kai su maistu gaunama energijos daugiau nei jos išsivijama.
- Maisto medžiaga, kuri yra pagrindinis žmogaus energijos šaltinis.
- Įriebalus panaši medžiaga, gaminama žmogaus organizme ir gaunama tik su gyvūninės kilmės maistu.
- Mikroelementas, reikalingas skydliaukės veiklai.
- Gamtos gėrybė, kurioje yra daugiausiai vitamino C.
- Metų mėnuo, kurį švenčiama Europos sveikos mitybos diena.
- Makroelementas, kurio trūkumas pasireiškia raumenų mėšlungiu.
- Maistinga ir naudinga daržovė, kuri anksčiau Europoje buvo plačiai naudojama maistui.
- Maisto produktas, naudingas akims dėl jame esančio vitamino A.

Kryžiažodžio atsakymą su savo vardu, pavardė ir telefono numeriu siųskite el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com arba paskambinkite į Prienu rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą tel. 8 319 544 27 ar mob. 8 678 79 995. Konkurse gali dalyvauti Prienu rajono gyventojai. Jūsų atsakymų lauksime iki 2021 m. kovo 15 d. Trys laimėtojai bus išrinkti atsitiktinai atrankos būdu ir apdovanoti atminimo dovanėlėmis.

PARENGĖ: Prienu 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
 Internetu: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>
INFORMACIJA RINKO:
 Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**
 Mobilusis telefonas 8 678 79 994,
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**
 Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, **Monika Treigė**
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciami centre, Ašmintos daugiafunkciami centre, **Vaida Lazauskienė**
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos prie-

žiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS	
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!	

Amžinąjį atilsį...

Mylimas žmogus amžinybėn neišeina. Sunkią valandą ir šviesią minutę jis visada šalia – mintyse, prisiminimuose, darbuose...

Nuoširdžiai užjaučiame Onutę ANDRULVIČIENĘ, jos dukrą ir sūnų dėl mylimo vyro bei tėvelio mirties.

Stakliškių 2-ojo GRD būrelio narės

Mes visi bejėgiai prieš lemtį ir mirtį, tačiau bent šia užuojauta norime palengvinti praradimo skausmą. Dėl brolio Alvydo mirties nuoširdžiai užjaučiame Viešosios bibliotekos darbuotoją Zitą LEGECKIENĘ ir jos artimuosius.

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos darbuotojų kolektyvas

Prienu Turguje Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Jau laikas galvoti, ką sėsime“ ...

Besitęsiančio karantino turgus apytuštis, gal ir atvyko keletu prekeivių daugiau, nors iki pavasario, rodos, beliko tik žingsnis. Tačiau ne vienas prekeivis apgailėstavo, kad net sesuo ar kitas giminaitis iš artimo Birštono į turgų atvykti nebegali.

Sekmadienį buvo daugiau prekeivių padėvėtais bei darbo drabužiais. Juos jau iš matymo atpažįstantys prieniečiai tai vienur, tai kitur taip pat šnekučiaivosi ta pačia kaukių dėvėjimo lauke, įvairių kitų draudimų, vakcinų tema. Prienu gyventojai sakė, kad atėjo tiesiog todėl, kad išeiti „į žmones“ norėjosi, o ir „kelnės įvairiems darbams lauke tik po du eurus“, todėl pamažu vaikštinėdami pirkė šį bei tą namams. Maisto produktų sekmadienį mažiau. Šeštadienio gerokai atšilusį rytą įvairių produktų buvo galima pirkti iki sotes. „Jau laikas galvoti, ką sėsime“, – apie darbus šiltnamyje užsiminė Paprienės gyventojai. Moters įsitikinimu, netingint daug ką galima užsiauginti namuose be įvairių trąšų. Todel ji jau dairosi įvairių sėklų, nors turguje dar jų kioskas nedirba. Ūkininkų suvažiavo gerokai daugiau. Pirkėjų mažoka. Centnerį avių, kviečių, kvietrugių, miežių galima pirkti už 6–8 eurus, priklausomai nuo grūdo, ūkininko ir perkamo kiekio.

Bitininkas iš Bačkininkėlių sakė, kad jau tik kaip į svečius į turgų atvyko, mat medus – paskutinis. Liepų, aviečių medaus kilogramas kainavo 6 eurus. Nedidelį krepšelį pikio buvo galima ir už 2 eurus įsigyti. Viena pirkėja tikino, kad, užpylus spiritu, jis puikus vaistas skrandžio žaizdoms „užtraukti“, o ju, jos manymu, karantino laikotarpiu daug kam nuo streso daugiau „atsivėrė“. Na, rodos, kad tų problemų, įvairių rūpesčių žmonės turėjo ir prieš karantiną. O, kad sveikata svarbiausia visais laikais bei laikmečiais buvo, nieko naujo, tad apie ją daugiau ir kalbama. „Per karantiną ir valgyti daugiau norisi“, – šyptelėjo pirkėjas prie mėsos kiosko. Kilogramas karkų kainavo 1,69 euro, maltos kiaulienos – 3,98 euro, šoninės – 4,30 euro, lašinių su mente – 3,98 euro.

Šalimai, įprastoje savo vietoje, savo pačios keptus šimtalapius siūlė butrimoniškė Lionė. Jų kilogramas kainavo 9 eurus. Netoli įsikūrę ir žinomi rajono ūkininkai, pas kuriuos netrūksta sėmenų aliejaus pirkėjų. Pusės litro butelis jo kainavo 3,50 euro, litras – 6,50 euro, maltų sėmenų pusė kilogramo kainavo eurą, o kmynų kilogramas – 4 eurus, kalocius kainavo 1,50 euro.

Gausiau prekeivių po stogine, kur prekiaujama pienu bei jo produktais. Padaugėjo prekiaujančių namie augintais skrostais broileriais.

Kilogramas kainavo 4 eurus, o už vieną galima buvo ir apie 20 eurų sumokėti.

Nuolatiniai pirkėjai rinkosi „Du medu“ kepyklėlės duoną, pyragą, kitus gaminius.

Įprastomis kainomis pirkėjai pirkė pienu bei jo produktus. Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Ožkos pieno sūris kainavo iki 3 eurų, karvės pieno sūrį pagal skonį, dydį, svorį ir riebumą galima išsirinkti ir už 1,20–5 eurus. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,80–2 eurus.

Dauguma rinkosi raugintų daržovių pagal skonį. Kilogramas raugintų kopūstų kainavo 1,50 euro, agurkų – 2,50 euro, burokėlių – 2,50 euro, pomidorų – 2 eurus. Kilogramas bulvių kainavo 0,30–0,40 euro, morkų – 0,80 euro, virtų burokėlių – 1 eurą, burokėlių iš rūšio – 0,70 euro, stiklinė pupelių kainavo 0,70–0,80 euro, kilogramas petražolių šaknų – 2 eurus, 100 g džiovintų obuoliukų – 1,50 euro, kilogramas obuolių – 0,60 euro, 180 gramų moliūgų saldainių kainavo 2 eurus.

Pirkėjai rinkosi žuvį, kurios mėgėjų ir per karantiną netrūksta. Sauso šaldymo jūros ešerio filė kilogramas kainavo 6 eurus, hokio – 6,90 euro, šamo filė – 3,90 euro, jūros lydekos kilogramas sausos šaldymo – 3,80 euro, riebios silpno sūdymo norvegiškos matie silkės kilogramas – 2,60–4,90 euro, sūdytos kiltos kilogramas – 1,90 euro, tuno filė šalto rūkymo – 7,90 euro, šalto rūkymo skumbrės – 5,90 euro, vytintos lašišos – 11,90 euro, jūros ešerio kepsnių su sūriu – 4,90 euro, krevečių džiovėsiuose – 4,90 euro, karšto rūkymo šamo – 6,90 euro, karšto rūkymo skumbrės išklotinės – 5,90 euro, sviestažuvės – 6,90 euro.

Lašiniai, matyt, išlieka pirkėjų ieškomausia preke, vieni nori jų su kuo daugiau palikto lašinio, kiti renka, kur daugiau kumpio. Kilogramas lašinių kainavo – 4–8 eurus. Savo veiklą toliau tęsia ir Išlaūžo „Mėsos kraitės“, ir Želsvos krašto prekeiviai, kurie siūlo gausų asortimentą natūraliais dūmais rūkytų, vytintų mėsos gaminių.

Taigi, karantino turgus pamažu atgyja, kaip ir dera, su atolydžiu už lango, su ilgesne diena ir, reikia tikėtis, su daug pozityvesne visų nuotaika.

Prienu ligoninėje uždaromas COVID-19 gydymo poskyris

(Atkelta iš 1 p.)

Vaikų skyriaus darbą. Kaip greitai užsipildys atsilaivinusios lovos slaugomais pacientais, priklausys nuo šeimos gydytojų siuntimų, – sakė ligoninės vadovė, neslėpdama, kad pereinamasis laikotarpis gali būti nelengvas.

Pirmadienio duomenimis, naujų atvejų nenustatyta

Statistikos departamento vasario 22 d. duomenimis, per praėjusią parą Prienu rajono savivaldybės teritorijoje po ilgo laikotarpio pirmąkart

naujų COVID-19 ligos atvejų nenustatyta.

Šiuo metu serga 39 asmenys, deklaruotas sergančiųjų skaičius – 472; statistiškai pasveiko 1762 gyventojai, deklaruota – 1329 pasveikusieji. Su šia liga – tiesiogiai ir netiesiogiai – siejama 80 mirčių, iš jų konkrečiai nuo COVID-19 – 44.

Nauji atvejai rajono teritorijoje 100 tūkst. gyventojų per 14 d. – 129,6.

Per praėjusią savaitę Prienu ligoninėje buvo paimta 136 tyrimai, iš jų 89 pacientams (9 teigiami), 41 medikui ir 6 globos namų darbuotojams (visi neigiami).

SIŪLO DARBA

Įmonėje reikalingas stakininkas, 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: strielciulenti@pjuve@gmail.com

PERKA

Nekilnojamas turtas

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

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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 įvairaus amžiaus avis. Kaina – sutartinė. Tel. 8 687 83 053.

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

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

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

Miško savininkas parduoda lapuočių ir spygliuočių malkas. Tel. 8 690 66 155.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduodu paršelius. Tel. 8 600 60 827.

Įvairios prekės

Parduoda kiauliu skerdieną puselėmis: lietuvišką svilintą – 2,65 Eur kg, lenkišką – 2,35 Eur kg. Atveža. Tel. 8 607 12 690.

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

PASLAUGOS

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

Alytaus Naujienos
Suvalkietis
Santaka

ĮVAIRŪS

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

PARDUODA

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

Įvairios prekės

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

Superkame visų markių automobilius, būklė nesvarbi, atsiskaitome iš karto, išrašom utilizavimo pažymą paspirtukams. Tel. 8 645 67 488.

Perka traktorius MTZ, T-40, mėšlo kratytuvą, lėkštes, traktorinę priekabą. Tel. 8 630 93 471.

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, Prienu).

Parduodamos malkos

Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – paruoštos arba dvimetris. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Perkant daugiau – mokate mažiau. Senjorams – papildoma nuolaida.

Karantino metu dirbame!

Tel. 8 621 24 644.

PASLAUGOS

Savivarčio sunkvežimio paslaugos. Atvežame: žvyrą, smėlį, skalda, statybines medžiagas, medieną, atraižas ir kitus krovinius. Telefonas 8 675 78 390.

Atliekame buto remonto darbus. Sukame gipso kartoną, dažome, klojame plyteles ir atliekame kitus remonto darbus. Tel. 8 648 95 291.

Mobiliu gateriu pjaunu medieną iki 9 m ilgio, kreizuoju lentas kliento kieme. Pjaunu ir nedidelius kiekius. Tel. 8 610 03 983.

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

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

Pusdienis kaime

„Pieštuvėnai – su gražiu Alšios ežeru ir rūpestingais kaimynais“ ...

Koks gi gyvenimas už miesto? Koks jis, kai palikę laikinąją sostinę Kauną, kur dirbo bei gyveno, Zita ir Vytautas VISELGAI gyvenimą kuria tame krašte, kurį mes, vietiniai, įvardijame kaip širdžiai brangų kampelį, kuris lyg toje dainoje, vienintelis vilioja namo, vis namo?...

Prieš penkerius metus Pieštuvėnuose apsigyveno Zita ir Vytautas. „Pieštuvėnai Pieštuvėnai su gražiu Alšios ežeru ir rūpestingais kaimynais, – taip trumpai savo pasirinkimą gyventi būtent šioje sodyboje apibūdina Viselgai. Jie abu – dzūkai, gimę, auge, mokyklas baigę netoli viena kitos esančiose Dzūkijos krašto vietovėse. Visas akimirkas – nuo sodybos, kurios ilgai ieškojo ir galiausiai nupirko – iki gyvenimo šiandien – labai gražiai „sudėjo“ į atskirus kiekvieną metų albumus. Pradžią – 2016-aisiais.

Saulėtą žiemos dieną, laikydamiesi karantininių taisyklių, maloniai pasikalbėjome jaukiame jų kieme, prie svetingo stalo. Zita vertė nuotraukų albumus, kurie yra tarsi judvieji su Vytautu gyvenimo čia metraštis. Šalia ant stalo puikavosi ir gražus kūrybiškai puoštas tortas su skaičiais iš jau spėtų užpūsti, sugalvojus norą, žvakelių, bei gražių vienodų paukščių ant to paties obuolio nutūpusių. O ir nuotrauka, kurioje šeimi-

ninkas skina obuolius nuo obels iš pačių sodinto sodo – simboliškai graži – nauji sodybos gyventojai augina jau savo sodą. „Sodybą užrodė Leonas. Daug buvo netvarkos, krūmų, žolių, langai išdaužyti. Na, bet viską dirbant, galima sutvarkyti, – sako Vytautas. Pasak Zitos, užauginus tris dukras jiems norėjosi daugiau laiko praleisti gamtoje ir sukurti jaukią vietą, kur galėtų smagiai laiką leisti dukros, žentai, anūikai. Pieštuvėnai – pats tas. Ir vaikams iš Druskininkų ar Vilniaus netoli tėvus aplankyti, šašlykų paragauti, pasimaudyti ar valtele pasiplaukioti Alšios ežere“.

Zita ir Vytautas džiaugiasi, kad jie apsupti gerų kaimynų: „Vidas talkina visada; kaimynas Albinas su barankų „karoliais“, užsukęs sako, kad susipažinti reikia. Jis daug ką gražaus iš medžio gamina, drožinėja, dovanų atneša. Kaime likusi sena tradicija skalbinius perskalauti ežero vandeniui. Dažnai Ona traukia vežimėlių su skalbiniais. Man ji parenka įvairių žolelių: ir čiobrelių, ir pelyno,

Nuotraukos iš Viselgų asmeninio albumo



sako pasisodyk – turėsi. Antanas visada padės statybų ar remonto klausimais, Vytautas – langus, duris pagamins. O vakare, kai po darbų lauke prisėdi, pasklinda Vidos daina ir akordeono akordai. Argi tai nenuostabu? Muzikos garsai sklinda į toli, kartu į sielą atnešdami pamąstymus, ramybę. Štai, kitoje pusėje kelio – Jono namas kyla į dangų su gražiu vainiku ant „krekvų“. O Onos sūrių, varškės, sviesto skanumas!!! Pavydėtų ne vienas, ji visus mus maitina – valgom ir glostom pilvelius, – taip nuoširdžiai vienas kitą papildydami apie kaimynus atsiliepia naujakuriai. „Tai ko gi nesidžiaugti kaime. Tiesiog nuostabu. Dirbk ir netingėk. Užsiaiškin daržovių, obuolių, o jeigu ko neturi – kaimynas pagelbės, – įsitikinę jėdu tęsdami kalbą apie šalia gyvenančius. – Kiekvieną dieną Elena eina šerti šuniuką ir sako, reikia mankštintis, netingėti, o jau netoli 80-ties. Janina ožkeles augina, pavaišina sūriu, pienu. Ji pas daktarus nevažinėja ir sako, kam tie daktarai, aš pas juos trisdešimt metų nebuvau. Ona visada ranka pamojuos, nusišypsos. Tai tau ir aštuoniasdešimt metų! Žvalios, rūpestingos. Taip ir džiaugiamės, kad esame kaime,

apsupti žmonių. O kas užteitų į butą?“, – retoriškai klausia ir pasidžiaugia gražia žiema su pusnėmis, seniu besmegeniu ir gražiomis kurapkėlėmis. Jos sukasi kieme, lesa. Ne tokios ir bailios, – sako Zita. – Sutupia į krūvelę, o viena saugo. Iš kur jos taip moka? Kėkštai atsargesni, palessa iš ryto ir nuskrenda...

Užklausus, kas gi juos iš miesto parvedė gyventi į kaimą, pasakoja, kad galbūt įtakos turėjo ir tai, kad netoliese, Trakelių kaime, gyvena brolis. Jo šeima pirma atsikraustė gyventi į kaimą. „Ir mus sužavėjo kaimo gyvenimas“, – tvirtina išpuoselėtos sodybos šeimininkai, neatsitvėrę nuo žmonių aukšta tvora, o patys dažnai pirmi rodantys iniciatyvą su jais pabendrauti, pagelbėti, pyragu pavaišinti. Prisiminę gražų bendrą visų darbą prie ežero, kaip žmonės noriai dirbo, jiems padarius pradžia. Įsijungė ir gyvenvietės moterys, gėles sodino, vyrai persirengimo kabiną pastatė, suoliuką, laiptus... O jei kam kilo ranka kažką sulaužyti ar sugedinti, reikia tikėtis, kad tai ne vietinių kaimo žmonių darbas, o pravažiuojančiųjų, kurie vasarą galbūt pasitaisys ir patys ką nors gražaus sukurs...

– Abu džiaugiamės, kad esame kaime, saugome palikimo gautą tują, rožę, alyvų krūmą. Patys sodinome savo sodą, krūmus, serbentus, avietes. Atrodo, kad mes čia seniai gyvename, nors Pieštuvėnuose prabėgo tik penkeri metai, o mūsų santuokai – 45-eri. Auginame gėles. Atrodo, jų reikia daug ir įvairių. Kai vakare užkuri židinį, dega ugnelė, šildo, gali apie daug ką pamąstyti, pasvajoti... Esame dėkingi šalia gyvenantiems kaimynams, – sako pasirinkimu gyventi kaimo sodyboje besidžiaugiantys Zita ir Vytautas.

Zita gi sako, kad labai gražus gyvenimas už miesto: „Atsikeli ryti iš laškos ir laki in ežerą. Paplaukioji, paklausai paukščių čiulbesio ir tep per dieną kelis rozus, kol ruduva užpuola iki lapkričio mėnaso. Kai pas



Sigucy, broli, ruošiuosi važiuoti, tai priraunu morkvų, cviklų, cibulių ir dar krapų, pertušų, kad sveiki būtų. Pas kaimynką nulikiu su ragaišio kūsnuku arba bliūduku košelėnos, o jos man – kiaušinių. Ir vėl kepu, ir pas jas lakiu, reikia paklausti, kaip sveikata, ar ko netrūksta. O kokio dzidelė tėvelio, (taip vadina vyrą Vytautą), lydeka, (surandam nuotrauką, bebaigiant versti nuotraukų albumus). Tokia ji dzidelė, kad vos balijon lindo. Labai mėgsta jis su kaimynu Vidmantu pažvejoti“, – neužmiršta dzūkiška tarme dar ilgai minintis dalinasi Zita. Ji ir Vytautas dar aprodo per praicitą šiltą žiemą paties vyro rankomis pastatytą, brangiais atminties daiktais ir Zitos rankdarbiais išpuoštą lauko pavėsinę, panašią į dailių namelių, kuriame iškart įėjus jauti šiltų jaukių namų dvasią. Kaip kad ir judvieji kieme ar prie jaukaus židinio namuose. Labai norisi linkėti, kad niekados negestų jų kuriama ugnelė, širdžių šiluma vienas kitam, artimiesiems ir, žinoma, kaimynams...

Palma Pugačiauskaitė



„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

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

MIŠKŲ PIRKIMAS, KIRTIMAS, PRIEŽIŪRA.
TEL. 8 699 29 992.
„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

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

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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 Jančiauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketav@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

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

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ