



## Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.  
Saulė teka 6 val. 54 min., leis

19 val. 54 min. Dienos ilgumas 13 val.

Vardadieniai: šiandien – Benjaminas, Gina, Ginas, Ginius, Svalia, Tilė, Tilius, Tilmantas, rytoj – Rindauga, Rindaugas, Ringailas, Ringailė, Ringauda, Ringaudas, Rinkanta, Rinkantas, Sandrina, Teodora, Teodoras, penktadienį – Elona, Jostara, Jostaras, Jostarta, Jostartas, Jostautas, Jostautė, Minalgas, Minalgė.

Balandžio 1 – Juokų (Melagių) diena. Pasaulinė paukščių diena. Didysis ketvirtadienis.

Balandžio 2 – Tarptautinė vaikiškos knygos diena. Pasaulinė autizmo diena. Didysis penktadienis.

## Savivaldybės vadovai rodo pavyzdį – pasiskiepijo „AstraZeneca“ vakcina

Šį pirmadienį, savo pavyzdžiu skatindami neapsisprendusius gyventojus nesibaiminti „AstraZeneca“ vakcinos, ja pasiskiepijo Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaicekauskas** ir Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**.

Šią savaitę gauta 200 „AstraZeneca“ vakcinų dozių, kuriomis skiepyti senjorai, sulaukę per 65 metų, žmonės, sergantys tam tikromis ligomis ir kt. Prieš Vėlykas Prienų rajoną pasiekė ir maždaug 390 „Pfizer-BioNTech“ gamintojo dozių.

Prienų rajono savivaldybės gydytojo **Virginijaus Slautos** teigimu, kol kas vakcinų gaunama per mažai, kad būtų galima rajone skiepijimus organizuoti ir savaitgaliais.

## Vėlykoms atnaujinti judėjimo ribojimai

Lietuvoje plintant COVID-19 britiškajai mutacijai ir registruojant vis daugiau Pietų Afrikos atmainos atvejų, šalyje nuo 2021 m. kovo 27 d. iki balandžio 6 d. vėl sugriežtintas karantinas, įvedant visuotinius judėjimo tarp savivaldybių ribojimus.

Prie visų įvažiavimų į savivaldybes sugrąžinti policijos kontrolės postai, vairuotojai perspėjami, kad, kilus įtarimui, gali būti tikrinami ir pačioje savivaldybėje. Judėjimas žiedinėse savivaldybėse neribojamas. Kaip ir anksčiau, judėjimo ribojimams galioja anksčiau patvirtintos išimtys.

## Nustatyti sąrašai darbuotojų, kuriems privalu tikrintis

Nuo kovo 27 d. Vyriausybės sprendimu, periodiškai (kas 7–10 dienų) tikrintis, ar neserga COVID-19, privalo sveikatos priežiūros, švietimo įstaigų darbuotojai, socialines paslaugas teikiantys asmenys bei vaistinininkai. Sąrašė sričių, kurių darbuotojams reikės pasitikrinti vieną kartą prieš pradėdant veiklą, yra kultūros ir meno sektoriaus darbuotojai, fizinio aktyvumo ir aukšto meistriško sporto veiklą vykdančieji, viešo maitinimo paslaugas teikiantieji, dirbantys mažmeninėje prekyboje, laisvalaikio ir pramogų srityse (pirtys, baseinai, diskotekos, barai, kino teatrai ir kitos pasilinksminimo vietos), grožio paslaugų ir apgyvendinimo paslaugų sektoriuose.

## Per savaitę – 8 nauji infekcijos atvejai

Prienų ligoninėje per praėjusią savaitę paimti 166 tyrimai. Iš jų 107 pacientams (8 teigiami), 46 medikams, 13 globos įstaigų darbuotojų – visi neigiami.

Vyriausybei priėmus nutarimą dėl darbų ir veiklos sričių, kurių darbuotojai turi privalomai pasitikrinti dėl COVID-19 ligos, per praėjusią savaitę ligoninėje atliktas 81 greitis antigenų testas, visi atsakymai – neigiami.

Statistikos departamento kovo 29 d. ryto duomenimis, per praėjusią parą Prienų r. savivaldybės teritorijoje nustačius nė vienas naujas susirgimo COVID-19 liga atvejis (užpraėjusią parą – 3).

Šiuo metu serga 37 asmenys, deklaruotas sergančiųjų skaičius – 459, statistiškai pasveiko 1833 gyventojai, deklaruota – 1411 pasveikusių.

Rajone naujų atvejų 100 tūkst. gyventojų per 14 dienų sumažėjo iki 121,7.



Nuotraukos R. Sinkevičiūtės

Ką turėčiau žinoti apie vakcinaciją? 3 p.

Stresas ir jo kontrolė 4 p.

Visuomenės sveikatos rodikliai 4-5 p.  
Prienų rajone

Pamokos-praktiniai užsiėmimai 6 p.

Vėlykų stalas: kokiais kiaušiniai puošime? „Kiekvienam šuliny savas vanduo“... 8 p.

## Bronis Ropė: „Žemdirbiai tokiu būdu ieško kelio į teisingumą“

„Lietuvos žemdirbiai – ne pėsti“, – sako mūsų pašnekovas, Europos Parlamento narys **Bronis ROPĖ**. Kalbame ne apie visuomenėje linksniuojamus ūkininkų džipus, o apie diplomatinis, teisinius gebėjimus. Ūkininkus vienijanti Lietuvos žemės ūkio Taryba ėmėsi teisinių veiksmų prieš Europos Parlamentą dėl vilkinamo Lietuvos gyventojų peticijos nagrinėjimo.

Kaip žinote, Lietuvos žemės ūkio taryba kreipėsi į Europos ombudsmeną, kuris tiria skundus dėl netinkamo ES institucijų darbo. Apskųstas Europos Parlamento, institucija, kurią Jūs pats atstovaujate.

Visų pirma, aš atstovauju ne kokiam nors institucijai, o savo rinkėjams, tarp jų ir žemdirbiams. Taip, žinau apie tą skundą. Skundas remiasi tuo,



Europos Parlamento narys Bronis Ropė.

kad kai kurios suinteresuotos šalys galimai vilkina institucijos veiklos procesus. 2018 m. kartu su Lietuvos žemės ūkio tarybos atstovu **Jonu Vilioniu** įteikėme peticiją Europos Parlamento Peticijų komitetui. Taigi, gerai žinau situaciją, nes pats tame dalyvauju, tarpininkauju žemdirbiams ES institucijose.

**Priminkit skaitytojams apie pačią peticiją, jos esmę.**

Žinoma. Šia peticija, kurią pasirašė daugiau kaip 52 000 Lietuvos žmonių, Lietuvos žemės ūkio tarybos atstovaujami žemdirbiai reikalauja laikytis Lietuvos stojimo į ES

sutartyje numatytų išpareigojimų – mokėti jiems tokią pat ES paramą, kokia mokama ES senbuvių ūkininkams. ES vidurkį siekianti parama jiems turėjo būti mokama nuo 2013 metų, tačiau nei buvusiam, nei dabartiniame finansiniame laikotarpyje Europos Komisija nevykdo Europos Vadovų Tarybos dar 2002 m. duotų išpareigojimų. Nors ūkininkavimo standartai ir reikalavimai visiems ES žemdirbiams vienodi, Lietuvos ir kitų Baltijos šalių ūkininkams mokama parama vis dar skiriasi ne procentais, bet kartais.

(Nukelta į 2 p.)

## Jau skirstomos turgavietės mokesčio kompensacijos

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija (toliau – Kauno AVMI) informuoja, kad daugiau nei 300 Kauno apskrities gyventojų per Mano VMI gavo pranešimus apie teigiamą sprendimą jiems skirti negrąžintinas 300 eurų turgavietės mokesčio kompensacijas. Turgaviečių prekytojų sąskaitas iš viso papildys apie 95 tūkst. eurų.

„Turgavietės mokesčio kompensacija, pakartotinai pateikę paraišką, galės gauti dar 5 Kauno apskrities turgaus prekytojai, jei turės galiojantį asmens dokumentą. Pranešimų apie neigiamą sprendimą ir jo priežastis sulauks 67 smulkieji verslininkai, kurie pateikė paraišką kompensacijai, tačiau neatitinka nustatytų kriterijų jai gauti, t. y. nevykdė apraše numatyto laikotarpio nurodytos veiklos“, – teigia Kauno AVMI viršininkė **Judita Stankienė**.

Naujausiais duomenimis, 300 eurų turgavietės mokesčio kompensacijos Kaune pasieks 150 turgaviečių prekytojų, Kauno r. – 41, Kėdainių r. – 28, Jonavos r. – 27,

Prienų r. – 27, Raseinių r. – 24, Kaišiadorių r. – 19, Birštono – 1.

VMI primena, kad nuo COVID-19 pandemijos nukentėjusių turgaus prekytojų paraiškos negrąžintinai 300 eurų kompensacijai gauti per Mano VMI priimamos iki birželio 1 d. arba kol bus paskirstyta visa pagalbos priemonei skirta 2 mln. eurų suma. Prisijungus prie Mano VMI, gyventojams paraiškos pildyti nereikia, ji yra užpildyta VMI turimais duomenimis, todėl ją reikia tik perskaityti ir pateikti. Instrukciją, kaip pateikti paraišką, galima rasti čia.

Parengta pagal VMI informaciją

„Gyvenimas“ –  
laikraštis Jums  
ir apie Jus!



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



Viena didžiausių  
įmonių  
Lietuvoje

tiesiogiai perka  
karves, bulius, telyčias.

Sveria el. svarstyklėmis. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Atsiskaito iš karto.

Tel. 8 635 07 197



## SPRENDIMAI PRIIMI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2021 M. KOVO 26 D. POSĖDYJE

Eil. Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1	2	3
1.	Informacija	Informacija apie Vyriausybės atstovų įstaigos Vyriausybės atstovo Kauno ir Marijampolės apskrityse 2021 m. kovo 1 d. teikimą Nr. TR2-18(5.2E) dėl Birštono savivaldybės tarybos 2007 m. rugsėjo 24 d. sprendimo Nr. TS-146 „Dėl vietinės rinkliavos už žemės kasinėjimo darbus ir eismo uždraudimą arba apribojimą“ pakeitimo.
2.	Informacija	Informacija apie Vyriausybės atstovų įstaigos Vyriausybės atstovo Kauno ir Marijampolės apskrityse 2021 m. kovo 1 d. teikimą Nr. TR2-19(5.2E) dėl Birštono savivaldybės tarybos 2012 m. rugpjūčio 24 d. sprendimo Nr. TS-136 „Dėl vietinės rinkliavos už naudojimąsi Birštono kurorto viešąja infrastruktūra“ pakeitimo.
3.	Informacija	Informacija apie Vyriausybės atstovų įstaigos Vyriausybės atstovo Kauno ir Marijampolės apskrityse 2021 m. vasario 25 d. teikimą Nr. TR2-14(5.2E) dėl Birštono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimo Nr. TS-136 „Dėl vietinės rinkliavos už leidimo įrengti išorinę reklamą Birštono savivaldybės teritorijoje išdavimą“.
4.	Informacija	Informacija apie Vyriausybės atstovų įstaigos Vyriausybės atstovo Kauno ir Marijampolės apskrityse 2021 m. kovo 23 d. teikimą Nr. TR2-24(5.2E) dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. kovo 29 d. sprendimo Nr. TS-38 „Dėl vietinės rinkliavos už leidimo prekiauti (teikti paslaugas) Birštono savivaldybės viešosiose vietose išdavimą nuostatų patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios“.
5.	TSE-34	Dėl Birštono savivaldybės administracijos ir Administracijos direktoriaus 2020 metų veiklos ataskaitos.
6.	TSE-35	Dėl Birštono savivaldybės gyventojų iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai ir viešajai infrastruktūrai gerinti ir kurti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo.
7.	TSE-36	Dėl Birštono viešosios bibliotekos 2020 metų veiklos ataskaitos.
8.	TSE-37	Dėl Birštono kultūros centro 2020 metų veiklos ataskaitos.
9.	TSE-38	Dėl BĮ Nemajūnų dienos centro 2020 metų veiklos ataskaitos.
10.	TSE-39	Dėl akcinės bendrovės Birštono sanatorijos „Versmė“ 2020 metų metinio pranešimo.
11.	TSE-40	Dėl biudžetinės įstaigos Birštono miesto tvarkymo tarnybos teikiamų paslaugų kainų nustatymo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios.
12.	TSE-41	Dėl biudžetinės įstaigos Birštono miesto tvarkymo tarnybos nuostatų patvirtinimo.
13.	TSE-42	Dėl biudžetinės įstaigos Birštono miesto tvarkymo tarnybos 2020 metų veiklos ataskaitos.
14.	TSE-43	Dėl viešosios įstaigos „Tulpės“ sanatorijos kredito grąžinimo termino.
15.	TSE-44	Dėl vietinės rinkliavos už leidimo atlikti kasinėjimo darbus Birštono savivaldybės viešojo naudojimo teritorijoje (gatvėse, vietinėse reikšmės keliuose, pėsčiųjų ir dviračių takuose, aikštėse, skveruose ir žaliuosiuose plotuose), atitverti ją ar jos dalį arba apriboti eismą joje išdavimą nuostatų patvirtinimo.
16.	TSE-45	Dėl žemės sklypo Birštone, Bokšto al., automobilių stovėjimo aikštei įrengti.
17.	TSE-46	Dėl sutikimo perimti valstybės turtą savivaldybės nuosavybėn.
18.	TSE-47	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. lapkričio 22 d. sprendimo Nr. TS-197 „Dėl Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausiančio turto patikėjimo teise valdyti, naudoti ir disponuoti juo perdavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo.
19.	TSE-48	Dėl valstybės turto nurašymo ir likvidavimo.
20.	TSE-49	Dėl Birštono savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto perdavimo Birštono muziejui valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise.
21.	TSE-50	Dėl Birštono savivaldybės trumpalaikio materialiojo turto perdavimo Birštono gimnazijai valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise.
22.	TSE-51	Dėl pastato-mokyklos Birštone, Kęstučio g. 29, įsigijimo savikainos.
23.	TSE-52	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2014 m. sausio 24 d. sprendimo Nr. TS-9 „Dėl tarnybinių gyvenamųjų patalpų nuomos tvarkos“ pakeitimo.
24.	TSE-53	Dėl viešosios įstaigos „Tulpės sanatorijos“ stebėtojų tarybos.
25.	TSE-54	Dėl viešosios įstaigos Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro stebėtojų tarybos.
26.	TSE-55	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2021 m. vasario 12 d. sprendimo Nr. TSE-3 „Dėl Birštono savivaldybės 2021 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo.
27.	TSE-56	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2012 m. rugpjūčio 24 d. sprendimo Nr. TS-136 „Dėl vietinės rinkliavos už naudojimąsi Birštono kurorto viešąja infrastruktūra“ pakeitimo.
28.	TSE-57	Dėl Birštono savivaldybės mokinių skaičiaus kiekviename sraute, klasių skaičiaus kiekviename sraute ir priešmokyklinio ugdymo grupių ir mokinių skaičiaus 2021-2022 mokslo metais nustatymo.
29.	TSE-58	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2012 m. lapkričio 23 d. sprendimo Nr. TS-194 „Dėl išmokų teikimo asmenims, patiriantiems socialinę riziką, tvarkos aprašo patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios.
30.	TSE-59	Dėl vienkartinį, tikslinių, sąlyginių ir periodinių pašalpų skyrimo ir mokėjimo tvarkos aprašo patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios.
31.	TSE-60	Dėl Birštono savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo fondo nuostatų patvirtinimo.
32.	TSE-61	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. balandžio 30 d. sprendimo Nr. TS-70 „Dėl Birštono savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo rėmimo komisijos sudarymo“ pakeitimo.
33.	TSE-62	Dėl įgaliojimų atstovauti Kauno regiono plėtros tarybos visuotiniuose dalyvių susirinkimuose suteikimo.
34.	TSE-63	Dėl Birštono savivaldybės seniūnaičių rinkimų organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo.
35.	TSE-64	Dėl poilsio dienų suteikimo Janinai Blekaitienei.
36.	TSE-65	Dėl viešosios įstaigos Nemuno euroregiono Marijampolės biuro likvidavimo.
37.	TSE-66	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimo Nr. TS-136 „Dėl vietinės rinkliavos už leidimo įrengti išorinę reklamą Birštono savivaldybės teritorijoje išdavimą nuostatų tvirtinimo“ pakeitimo.
38.	TSE-67	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. vasario 15 d. sprendimo Nr. TS-19 „Dėl jaunimo atstovų į Birštono savivaldybės Jaunimo reikalų tarybą rinkimų organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo.
39.	TSE-68	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. vasario 15 d. sprendimo Nr. TS-18 „Dėl Birštono savivaldybės Jaunimo reikalų tarybos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo.
40.	TSE-69	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. rugpjūčio 30 d. sprendimo Nr. TS-147 „Dėl Birštono savivaldybės Jaunimo reikalų tarybos sudarymo“ pakeitimo.
41.	TSE-70	Dėl Birštono savivaldybės ir merės Nijolės Dirginčienės 2020 metų veiklos ataskaitos.

Visus Tarybos sprendimus galite rasti [www.birstonas.lt](http://www.birstonas.lt) skiltyje Teisės aktai.

# Bronis Ropė: „Žemdirbiai tokiu būdu ieško kelio į teisingumą“

(Atkelta iš 1 p.)

**Taigi Europos Komisija vilkina Vadovų Tarybos dar 2002 m. duotus išpareigojimus, dėl to Lietuvos žemdirbiai kreipėsi į Europos Parlamentą su peticija, reikalaujanti teisingumo. O Europos Parlamentas, tiksliau, atskiri jo komitetai, toliau vilkina net ir peticijos nagrinėjimą? Manote, Lietuvos žemės ūkio tarybos skundas Europos ombudsmenui yra pagrįstas?**

Na, iš Peticijų komiteto žemdirbiai gauna atsakymus, kad peticijos nagrinėjimas užtruko dėl COVID-19 pandemijos, dėl karantino, tačiau žemdirbiai nemano, kad tai yra pagrindinė kliūtis. Kiek žinau, jų nuomone, peticija vilkinama tyčia, kol bus priimti galutiniai sprendimai dėl ES Bendrosios žemės ūkio politikos. Jų laukiama vėlyvą pavasarį.

Esu tikras, kad yra tiesos ir tame, jog komitetams tikrai daug sudėtingiau organizuoti darbą pandemijos metu, kad ne viską taip operatyviai galima atlikti nuotoliniu būdu. Tikrai Europos Parlamente susiduriame su įvairiausiais iššūkiais dėl nuotolinių pasisakymų, dėl vertimų ir t.t. Tačiau vienaip ar kitaip su gerais norais galima įveikti visas kliūtis, rasti sprendimus.

Dėl tiesioginių išmokų suvienodinimo kartu su Lietuvos, o taip pat ir su Baltijos šalių žemdirbiais jau keletą metų dedame milžiniškas pastangas, tačiau šis klausimas sprendžiasi ypač sunkiai ir galime įžvelgti tam tikras tendencijas.

Panašu, kad dauguma parlamentarų suinteresuoti palikti diskriminuojančią tvarką, kuri iš esmės prisideda prie dalies Vakarų ir Vidurio Europos, t. y. ES šalių senbuvių, kurioms mokamos didžiausios išmokos, ūkininkų protegavimo ir skatina ūkių nykimą šalyse, kurios yra ES pakraščiuose – ne tik Lietuvos, bet ir Latvijos, Estijos, Portugalijos, Rumunijos, Kroatijos, Slovakijos, Bulgarijos, Lenkijos, Suomijos, Ispanijos, Švedijos, Čekijos, Vengrijos.

**Manote, labiau išsivysčiusių ES šalių atstovai suinteresuoti, kad išmokos nebūtų suvienodintos?**

Kaip ir kiekvienas parlamentas, taip ir Europos Parlamentas yra vieta, kur reikia suderinti labai skirtingus ir įvairius interesus. Žinoma, natūralu, kad ES senbuvės nenori prarasti savo įtakos bei ekonominės galios. Jos įneša didžiausias dalis į ES biudžetą ir yra suinteresuotos kuo daugiau iš ten susigražinti ES subsidijų pavidalu. Ne išimtis ir tiesioginės išmokos žemdirbiams. Šitokiu būdu jos išlaiko konkurencingumą savo produkcijai, neužleidžia rinkos kitų šalių, tokių kaip Lietuva, ūkininkams.

**Logika kaip ir suprantama, bet vis dėlto toks ES išmokų paskirstymas, kai galingiausi gauna daugiau, o besivystančios šalys – mažiau, gerokai iškraipo konkurencines sąlygas. Lietuvos žemdirbiai praranda bet kokias galimybes konkuruoti su, pvz., Vokietijos ar Prancūzijos žemdirbiais...**

Taip! Būtent tai jau septintus metus kartu su žemdirbiais ir bandome įrodinėti visoms ES institucijoms. Ir

protestų, ir peticijų, ir tiesioginio darbo ES teisėkūroje pagalba. Lietuvos žemdirbiai – ne pėsti. Jiems, kad išsilaikytų, tenka ne tik gerai mokėti žemę dirbti, bet ir išmanyti bei dalyvauti rengiant ES teisės aktus.

Tam reikalingos ir teisinės žinios, ir diplomatiniai gebėjimai. Juk ne kartą esu Lietuvos žemdirbiams suorganizavęs susitikimus su ES komisarių kabineto nariais, kvietėmės jų atstovus ir į Lietuvą. Ir tikrai negalima sakyti, kad nieko nepasiekėme – turime kuo pasidžiaugti, turime kuo pasididžiuoti, švęsti atskirų veiklos etapų pergales. Kad ir praėjusių metų Vadovų Tarybos priimtą sprendimą didinti tiesiogines išmokas. Kai pradėjau dirbti Europos Parlamente, tiesioginės išmokos nesiekė net 60 proc. ES vidurkio, o dabar jau patvirtinta, kad 2027 m. proporcingai didėjant kasmet jos sieks apie 83 proc. ES vidurkio. 2021-2027 m. tam papildomai skirta 944 mln. eurų.

Tačiau ne tiek, kiek buvo įsipareigota anksčiau. Šios pergalės yra nepakankamos, kad Lietuvos žemės ūkis jau galėtų atsikvėpti. Tendencijos vis dar pražūtingos – ištisi Lietuvos žemės ūkio sektoriai eina sunykimo link. Todėl žemdirbiai išnaudoja visas įmanomas teisinės priemonės apginti savo teisėtus lūkesčius.

**Turite omenyje skundą Europos ombudsmenui?**

Taip, jį taip pat. Iki jo, kaip ir minėjau, buvo imtasi daug kitų priemonių. Kiek galėdamas, padedu žemdirbiams šiame kelyje. 2020 m. gegužę turėjo vykti klausymai Europos Parlamente dėl peticijos, apie kurią čia kalbėjome. Pateisinant prasidėjusią pandemiją, komitetas klausymus nukėlė ir dabar vilkina.

Šių metų kovo 17 d. Lietuvos žemės ūkio taryba kreipėsi į Peticijų ir Žemės ūkio ir kaimo plėtros komitetus su prašymu organizuoti klausymus skubiai, nuotoliniu būdu. Tačiau nesulaukė jokio konkretaus atsakymo, tik atsirašinėjimą, kuriame pateikti mums jau gerai žinomi metų senumo dokumentai. Na, ir kas beliko – kreiptis į Europos ombudsmeną dėl Peticijų komiteto vengimo laiku išnagrinėti ir išspręsti Lietuvos žemės ūkio tarybos inicijuotą peticiją. Žemdirbiai tokiu būdu ieško kelio į teisingumą.

**Ar palaikote tokį Lietuvos žemės ūkio tarybos sprendimą?**

Taip, aš esu žemdirbių pusėje. Lietuvos ūkininkai nereikalauja jokių išskirtinių sąlygų, neprašo jokios pašalpos, jie reikalauja pažadoto teisingumo. Dėl gerokai mažesnių tiesioginių išmokų sąlygos mūsų žemdirbiams yra prastesnės, nei kitose Europos Sąjungos šalyse, kur tiesioginės išmokos ūkininkams mokamos ženkliai didesnės. Kaip sako Lietuvos žemės ūkio tarybos pirmininkas J. Vilionis, gana ūkininkus vedžioti už nosies. Tad kreipimasis į Europos ombudsmeną, kai visos kitos priemonės nedavė laukiamų rezultatų – tai normali teisinė procedūra Europos Sąjungoje. Puikiai suprantu, ko ūkininkai reikalauja, ir toliau ieškosiu būdų jiems padėti.

**Ačiū už pokalbį.**

Užs. Nr. 021



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



## Ką turėčiau žinoti apie VAKCINACIJĄ?

### REGISTRACIJA

**1. Kaip būsiu informuotas apie vakcinaciją, jei nesu nuolat pasiekiamas telefonu?**

Kviečiame tiesiogiai kreiptis į savo šeimos gydytoją ir informuoti, kad norite vakcinuotis.

**2. Jei dėl tam tikrų priežasčių negaliu ir (ar) nemo-ku atsakyti į trumpąją SMS žinutę, kurioje nurodyta vakcinacijos data, laikas ir vieta, kaip reikėtų elgtis?**

Susisiekite su gydymo įstaiga, pavyzdžiui, telefonu, ir informuokite, kad atvyksite skiepytis arba ne.

**3. Kaip apie vakcinaciją pranešama žmonėms, nemokantiems lietuvių kalbos?**

Kiekviena savivaldybė užtikrina, kad gyventojai būtų kviečiami skiepytis jiems suprantama kalba. Taip pat, atsižvelgiant į savivaldybėje gyvenančius kitakalbius, turėtų būti išversta ir visa kita aktuali informacija, susijusi su vakcinacija ir COVID-19.

### VAKCINACIJA

**1. Kokius dokumentus reikia turėti vykstant vakcinuotis?**

Vykdamieji vakcinuotis, turėkite asmens dokumentą. Jei atvykstate pakartotiniam skiepui, turėkite ir pirmo vizito metu jums išduotą skiepavimo kortelę.

**2. Negaliu nuvykti į vakcinacijos centrą nurodytu laiku. Ar man bus skirtas kitas laikas vakcinacijai? Kur kreiptis?**

Tiesiogiai kreipkitės į gydymo įstaigą, kurioje būsite skiepijamas ir suderinkite naują vakcinacijos laiką.

**3. Gavau kvietimą vakcinuotis, bet šiuo metu sergu. Kada mane pakviess vakcinacijai?**

Tiesiogiai kreipkitės į gydymo įstaigą, kurioje būsite skiepijamas ir suderinkite naują vakcinacijos laiką.

**4. Jei atsisakyčiau vakcinuotis nurodytu laiku, kada vėl bus galima pretenduoti į vakciną?**

Jei atsisakysite skiepytis, o vėliau persigalvosite, galimybę pasiskiepyti turėsite masinės vakcinacijos metu.

**5. Negaliu nuvykti į vakcinacijos centrą pats. Kaip ir kada būsiu pasiskiepytas?**

Jei negalite atvykti į vakcinacijos centrą dėl judėjimo negalios ar sveikatos būklės, jums gali būti organizuojamas skiepijimas arčiau namų esančiose patalpose (ambulatorijoje) arba atvykstama skiepyti į jūsų namus.

**6. Kodėl mane vakcinuos ne mano poliklinikoje? Esant ribotam vakcinos kiekiui, ne visos gydymo**

įstaigos yra aprūpintos vakcinomis. Dėl šios priežasties galite būti skiepijami sveikatos priežiūros įstaigoje, kurioje nesate registruotas.

**7. Nuo ko priklausau, kokią vakciną būsiu pasiskiepytas, jei vakcinacijos centre yra daugiau nei viena vakcinos rūšis?**

Tai priklausys nuo to, kokią vakciną tą dieną naudos skiepijanti gydymo įstaiga.

**8. Ar galiu pasirinkti vakcinos rūšį?**

Konkrečios vakcinos pasirinkti negalima. Būsime skiepijami ta vakcina, kuri tuo metu bus vakcinacijos centre. Visos Lietuvoje naudojamos vakcinos yra saugios ir veiksmingos visoms amžiaus grupėms.

**9. Ar turiu būti visiškai sveikas, kad galėčiau skiepytis?**

Sergantis, karščiuojantis ar bet kokios ligos ūmiu periodu žmogus neskiepijamas.

**10. Ką rodo vakcinos šalutiniai poveikiai po gauto skiepo?**

Salutinis poveikis yra ženklas, kad imuninė sistema reaguoja į vakciną ir pradeda gaminti antikūnus, galinčius įveikti virusą ir neleidžiančius jam daugintis, todėl pasi- skiepįjus išvengiama ligos arba sergama silpnesne ligos forma.

**11. Kokie yra dažniausi galimi vakcinos šalutiniai poveikiai?**

Nuovargis, skausmas ir patinimas injekcijos vietoje, galvos, raumenų ir sąnarių skausmai, šaltkrėtis, karščiavimas. Įprastai jie praeina po kelių dienų.

**12. Kur kreiptis, jei jaučiu nepageidaujamus šalutinius poveikius?**

Apie įtariamą nepageidaujamą reakciją į vakciną praneškite savo šeimos gydytojui ir (ar) Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai.

**13. Ar galiu gauti nedarbingumą, jei po vakcinacijos jaučiuosi blogai?**

Taip, dėl nedarbingumo reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.

**14. Vakcinacija antru „AstraZeneca“ skiepu man paskirta po 4 savaitių, o šio skiepo gamintojas nurodo tarp pirmo ir antro skiepo daryti 12 savaitių pertrauką. Kaip turėčiau elgtis?**

Susisiekite su gydymo įstaiga, kurioje gavote pirmą vakciną, ir susitarkite dėl antro skiepo po 12 savaitių pertraukos.

**15. Ar galiu atsisakyti skiepytis?**

Taip, tai yra jūsų teisė. Vakcinacija nėra privaloma.

## Apdovanota geriausia Prienų rajono visuomenės sveikatos specialistė

Visuomenės sveikatos klausimai pastaraisiais metais tapo ypač aktualūs. Pandemija išryškino sveikatos prevencijos, higienos įpročių, infekcijų valdymo svarbą. Norėdama atkreipti dėmesį į visuomenės sveikatos svarbą ir ja besirūpinančių specialistų darbą Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija (SVSBA) jau penktą kartą surengė „Metų specialisto“ apdovanojimus.

„Dėl šiemet susiklosčiusios ekstremalios situacijos negalime organizuoti išsklaidytų apdovanojimų renginio, tačiau pati apdovanojimų reikšmė šiemet dar didesnė. Juk savivaldybių visuomenės sveikatos specialistai jau visus metus greta įprastinio rūpinimosi gyventojų sveikata aktyviai talkina ir kovoje su pandemija, tad nusipelnė deramo įvertinimo ir nuoširdžiausių mūsų visų padėkų.“ – sako SVSBA Tarybos pirmininkė Neringa Tarvydienė.

Prienų rajone geriausia metų specialiste tapo **Birutė Vitkauskaitė**, įvertinta už nuoširdų atsidavimą profesinei veiklai, sąžiningą ir rūpestingą pareigų atlikimą bei visuomenės sveikatos vertybių puoselėjimą. Jai apdovanojimą kovo 5 d. Prienų rajono savivaldybėje įteikė meras **Alvydas Vacekuskas**.

„Visuomenės sveikatos profesija tampa vis svarbesnė, nes sveikatos išsaugojimas itin svarbus šios COVID-19 pandemijos laikotarpiu, prie kurios suvaldymo nemaža dalimi prisidėjo visų biurų specialistai. Kiekvienas apdovanojimas motyvuoja stengtis dar labiau, nuveikti daugiau prasmingų darbų, siekiant pagerinti gyventojų sveikatos rodiklius. Bet vienas to pasiekti neįmanoma, tam reikalinga komanda – tai visas biuro kolektyvas, kuriam esu dėkinga už palaikymą ir tikėjimą manimi.“ – džiaugiasi apdovanojimą atsiėmusi Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro metų specialistė **Birutė Vitkauskaitė**.



„Metų specialisto“ rinkimai vyksta net 47 visuomenės sveikatos biuruose. Kandidatus gali siūlyti kiekvieno VSB darbuotojai ir vadovai, o taip pat asociacijos tarybos nariai – svarbu, kad teikimas apdovanojimui būtų motyvuotas. Renkant geriausius metų visuomenės sveikatos specialistus atsižvelgiama į jų veiklą nacionaliniu, regioniniu ar savivaldybės mastu.

„Neabejojame, kad „Metų specialisto“ apdovanojimai naudingi ne tik mūsų biurams, bet ir gyventojams. Juk puikiai dirbant, motyvuotas visuomenės sveikatos specialistas kuria daugiau pridėtinės vertės vietos bendruomenei. Džiaugiamės, kad konkurencija kasmet auga – vadinasi, ir mūsų specialistai kasmet tobulėja.“ – teigia Asociacijos Tarybos pirmininkė.

Pažvelk į vandens lašą ir tu pamatysi visą pasaulį. Romėnų liaudies išmintis

## Nepamirškime išgerti vandens!

**Vanduo gyvybiškai svarbus mūsų organizmui. Žmogus be maisto gali išgyventi kelias savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens – vos keletą dienų.**

**VANDENS FUNKCIJA.** Vanduo ypač reikalingas medžiagų apykaitai, maisto įsisavinimui ir kitiems cheminiam procesams. Vandens reikia gerai kraujui apytakai, maistinių medžiagų, deguonies ir gliukozės patekimui į ląsteles. Su vandeniu iš organizmo pašalinami medžiagų apykaitos produktai. Vanduo reguliuoja organizmo temperatūrą. Vanduo išsaugo odos ir skysčių balansą.

**VANDENS POREIKIS.** Vandens poreikis priklauso nuo žmogaus kūno svorio, amžiaus, ūgio, lyties, fizinio aktyvumo, aplinkos ir kūno temperatūros. Apie 80 proc. gauname su skysčiais, gerdami vandenį, arbatą, o apie 20 proc. gauname su maistu – daržovės, vaisiai, sriubos ir k.t.

**KIEK VANDENS IŠGERTI?** Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai apie 30 ml / 1 kg kūno masės.

**KADA VANDENĮ GERTI?** Atsikėlę ryte létai išgerkime stiklinę vandens. Vanduo turėtų būti kūno temperatūros šilumos. Vėliau vandenį geriausia gerti tarp valgytų.

**KAIP ĮPRASTI GERTI VANDENĮ?** Formuoti įprotį gerti vandenį padės Jūsų asmeninė vandens talpa (gertuvė), kuri veikia ir kaip priminimas atsigerti.

### IŠGERTO VANDENS STEBĖJIMAS

I diena											
II diena											
III diena											
IV diena											
V diena											
VI diena											
VII diena											

Norėdami įsitikinti, kad išgeriate pakankamą kiekį vandens, kuris yra reikalingas organizmui, vieną savaitę pasistenkite sekti ir pažymėti išgertą vandens kiekį.

**Išgerkite stiklinę vandens, tegul tai tampa įpročiu, padėsiančiu išsaugoti gerą sveikatą ir nuotaiką!**



istorijoje prieš matomą priešą, ir pasiskiepyti. Aš esu pasirėngęs. Tikiu – ir jūs!

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorius, laidos „Klauskite daktaro“ vedėjas **Alvydas Unikauskas**

*Visi laukiame, kada vėl galėsime būti kartu, dražiai apkabinti savo artimuosius, draugus ir kolegas. Laukiame, kada pagaliau grįšime į išsūiltą normalų gyvenimą. Kad tai įvyktų, jau padarytas milžiniškas darbas – sukurta saugi ir efektyvi vakcina, ir ne viena! Iki pergalės prieš koronavirusą liko visai nedaug – tereikia kiekvieno iš mūsų atsakingo sprendimo būti išvien, suremti pečius, kaip tai esame darę ne kartą mūsų*

Kyla klausimų apie vakcinas ir vakcinacijos eigą?

**VAKCINOS LINIJA** – kad viskas būtų aišku!

Skambinkite telefonu

+370 5 230 0123

arba rašykite el. p. [klausimai@ulac.lt](mailto:klausimai@ulac.lt)



**TURĖSITĖ GALIMYBĖ**

- geriau pažinti save, savo jausmus
- užduoti tau rūpimus klausimus
- kalbėti apie tai kas tave neramina
- gauti palaikymą

**KAIP TAI VYKS?**

- 6 susitikimai ZOOM platformoje
- susitikimai vyks balandžio - gegužės mėn.
- 15:00-16:30, kartą savaitėje
- iki 7 dalyvių grupė
- reikalingas stabilus interneto ryšys, kamera, mikrofonas, rami vieta
- užsiėmimams bus reikalingi spalvoti pieštukai, flomasteriai ir balti popieriniai lapai
- jaunuoliams iki 16 m. reikalingas tėvų sutikimas
- būtinas pirminis pokalbis su psichologe

**Terapinė savęs pažinimo grupė**  
**14-17 m. merginoms ir vaikinams**  
**su psichologe Kristina**

Registracija iki balandžio 2 d.  
tel. 8 671 02737  
tel. 8 678 79995  
el.paštu: [stipri.seima.prienuose@gmail.com](mailto:stipri.seima.prienuose@gmail.com)  
[prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)

NEMOKAMOS PSICHOLGINĖS GEROVĖS PASLAUGOS  
Prienų rajono gyventojams



# Stresas ir jo kontrolė

Stresas – tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas. Streso neišvengiame ir darbo aplinkoje, ir namuose, jis žalingai kenkia mūsų emocinei būklei ir sveikatai. Stresas gali atsirasti dėl įvairių nepalankių veiksnių, traumų poveikio, įtampos. Stresą sukelia išgąstis, triukšmas, konfliktai šeimoje ar darbe, kasdieniai rūpesčiai, nesaugumo pojūtis, socialinės problemos, įtemptas darbas, nuolatinė skuba, jautresniems žmonėms – slėgio ar oro permainingumas.



## Streso sukelti padariniai:

● **Nemiga.** Sunku užmigti vakare, atsibundate vidury nakties arba per anksti ryte. Tai – vienas iš ryškiausių simptomų, kad streso lygis yra per aukštas.

● **Skausmas.** Streso metu nesąmoningai suspaudžiate kumščius ar sukandate dantis, sukeliate pečius ir įtraukiate galvą. Tokia kūno raumenų įtampa gali sukelti skausmus ir nesuprasite, iš kur atsirado fizinis skausmas. Galima jausti galvos ar nugaros skausmus, deguonies trūkumą, pilvo skausmus ar dieglius ir įvairius kitus fizinius negalavimus.

● **Persivalgymas.** Kylantį nerimą dažnai žmonės mėgina slopinti pavalgydami, supainioję nerimą ir alkio pojūčius arba siekdami suteikti sau malonumą vietoj nemalonių įtampos. Ypač dažnas pasirinkimas – saldumynai, nes organizmui gavus cukraus išsiskiria serotoninas (taip vadinamas „laimės hormonas“). Arba atvirščiai – streso metu apetitas gali visai dingti.

● **Depresija** – labai aiškius simptomus turintis žmogaus emocinės pusiausvyros sutrikimas, kuriam būdinga prislėgta, bloga nuotaika. Jos metu sulėtėja mąstymas, judesiai, sutrinka vidaus organų veikla. Depresija – vienas dažniausių psichikos sveikatos sutrikimų.

**Streso poveikis sveikatai:** skrandžio ir virškinimo sistemos sutrikimai; dirglumas ir nervų sistemos jautrumas, emocinis nestabilumas; nemiga ir nerimo sutrikimai; psichikos sutrikimai; didesnis pavojus susirgti širdies ligomis; kvėpavimo takų ligos; nusilpęs imunitetas. Stresas ir neigiamos emocijos susiję ir su vėžinių susirgimų gausėjimu.



## Nuovargis

Pervargimas, neišsimegijimas taip pat silpnina mūsų imuninę sistemą ir mažina darbingumą. Nuovargis rodo nenoras toliau dirbti, atbukęs dėmesys, bendras silpnumas, sutrikusi judesių koordinacija, padidėjęs irzlumas, sumažėjusi raumenų jėga ir ištvermė, sutrikusi nervų, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemos veikla.

## Emocinis nuovargis

Esant šiam nuovargiui žmogų kamuoja irzlumas, dirglumas, depreseškumas, nepastovūs skausmai, nervinis išsekimas, nerimas. Kovoti su nuovargiu, kai jis tampa depresijos simptomu, padeda aktyvi sportinė veikla.

Psichinės kilmės nuovargis neturi nieko bendra su fiziniu aktyvumu,

todėl aktyvi sportinė veikla nepasižymi sekinais ir nuovargį didinančiu poveikiu. Priešingai, sportuojant organizme išsiskiria endorfinai ir serotoninas, kurie padeda atsigaivinti protinei veiklai.

## Fizinis nuovargis

Tai normali būseną po sunkaus darbo. Jis pasireiškia dėl metabolinių procesų raumenyse, nepakankamos kraujotakos, deguonies trūkumu ir prasta mityba. Šis nuovargis gali pasireikšti įvairiose raumenų grupėse, priklausomai, kokį fizinį darbą žmogus dirbo.

## Protinis nuovargis

Jis atsiranda užsitęsęs smegenų veikla (darbu), po kurios gali kisti mąstysena ar kiti asmenybės elgesiai nebūdingi bruožai.

Protinio nuovargio simptomai: bloga dėmesio koncentracija, silpna arba visai bloga atmintis, apatiškumas, neatidumas, mieguistumas.

Esant protiniam nuovargiui, nejačiamas fizinis skausmas, nervų sistemos nuovargis yra dažnai žmonių ignoruojamas. Vis dėlto protinis nuovargis egzistuoja, nors atrodo, kad žmogaus būklė gera.

## KAIP SUVALDYTI STRESĄ?

**Venkite streso, jeigu nepavyksta jo išvengti, užsiimkite mėgstama veikla, pradėkite medituoti, užsiimkite joga, skaitykite knygas, klausykite muzikos, sportuokite.**

## Reguliariai miegokite

● Norint išvengti nuovargio, stenkitės reguliariai eiti miegoti, t.y. keltis ir nueiti miegoti kiek įmanoma panašiu laiku, laikykitės miego režimo. Miegokite ne mažiau kaip 7-8 valandas.

● Prieš einant miegoti nesinaudokite elektroniniais prietaisais. Šviesą sklaidžiančiais prietaisais patartina nesinaudoti jau likus valandai iki miego. Ekranų sklaidžiama mėlyna šviesa trukdo melatonino gamybai, kuris svarbus mūsų miego ritmui.

● Taip pat patartina nevalgyti bent 2–3 valandas prieš einant miegoti bei išsivėdinti kambarį.

## Užsiimkite fizine veikla

● Žmogaus kūnas yra tam, kad judėtų. Kitaip tariant, fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų kūno fiziologinių poreikių.

● Rekomenduojame judėti kasdien, stengtis kuo daugiau vaikščioti, bėgioti, važiuoti dviračiu, plaukioti ar užsiimti bet kokia fizine veikla. Vietoje lifto rinkitės laiptus, esant galimybei, vietoje automobilio pasirinkite ėjimą pėsčiomis ar važiavimą dviračiu. **Nebūtina būti sportininku, tačiau judėti būtina!**

## Sveikai maitinkitės

● Kasdien su maistu turėtume (Nukelta į 5 p.)

# Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

Kiekvienais metais Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras rengia visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą už praėjusius metus. 2019 m. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita patvirtinta Prienų rajono savivaldybės taryboje 2021 m. sausio 28 d. Nr. T3-15, parengta vadovaujantis naujai sukurtu savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos modeliu. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa nustato nacionalinius sveikatinimo veiklos tikslus ir uždavinius, siekiamus sveikatos lygio rodiklius, kurie būtini siekiant įgyvendinti Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“. Lietuvos sveikatos programoje iškeltas 1 strateginis tikslas ir 4 tikslai bei jų uždaviniai, kurių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas. Jį sudaro unifikuoti rodikliai, geriausiai apibūdinantys LSP siekinius. Rodiklių reikšmės leidžia kasmet vertinti rodiklių pokyčių kryptį ir aprėptį savivaldybėje, palyginti savivaldybės rodiklių reikšmes su Lietuvos vidurkiu.

Pagrindinio rodiklių sąrašo analizė ir interpretavimas („šviesoforo“ kūrimas) atliekamas palyginant praėjusių metų Prienų r. sav. rodiklius su Lietuvos vidurkiu.

Rodiklių reikšmės suskirstytos į grupes, pagal kurias savivaldybės yra vertinamos:

**12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis atspindi geriausią situaciją, žymimos žalia spalva;**

**12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis rodo prasčiausią situaciją, žymimos raudona spalva;**

**likusių 36 savivaldybių rodiklių reikšmės žymimos geltona spalva.**

## Prienų r. sav. rodikliai, kurie lyginami su Lietuvos vidurkiu, patenka tarp 12 geriausių savivaldybių:

- šeimos gydytojų sk. 10 000 gyv.
- slaugytojų, tenkančių vienam gydytojui, sk.
- išvengiamas mirtingumas proc.
- mokyklinio amžiaus vaikų, nesimokančių mokyklose, skaičius 1 000 moksl.
- bandymų žudytis skaičius (x60–x64, x66–x84) 100 000 gyv.
- asmenų, žuvusių ar sunkiai sužalotų darbe, sk. 10 000 gyv.
- traumų dėl nukritimų (w00–w19) 65+ m. amžiaus grupėje sk. 10 000 gyv.
- sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis (a00–a08) 10 000 gyv.
- naujai susirgusių žarnyno infekcinėmis ligomis (a00–a08) asmenų skaičius 10 000 gyv.
- sergamumas II tipo cukriniu diabetu (e11) 10 000 gyv.
- mirtingumas nuo nukritimo (w00–w19) 100 000 gyv.
- pėsčiųjų mirt. nuo transporto įvykių (v00–v09) 100 000 gyv.
- traumų dėl transporto įvykių (v00–v99) sk. 10 000 gyv.
- atmosferą išstacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis, tenkantis 1 kv. km.
- sergamumas ŽIV ir LPL (b20–b24, z21, a50–a54, a56) 10 000 gyv.
- paauglių (15–17 m.) gimdymų sk. 1000, 15–17 m. moterų.

## Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra patenkinama, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė;
- sergamumas tuberkuloze 100 000 gyventojų;
- mirtingumas nuo alkoholio sąlygotų priežasčių 100 000 gyv.
- sergamumas vaistams atsparia tuberkuloze 100 000 gyv.
- 1 m. vaikų difterijos, stabligės, kokliušo, poliomieliito, Haemophilus influenzae B skiepavimo apimtys (3 dozės), proc.

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

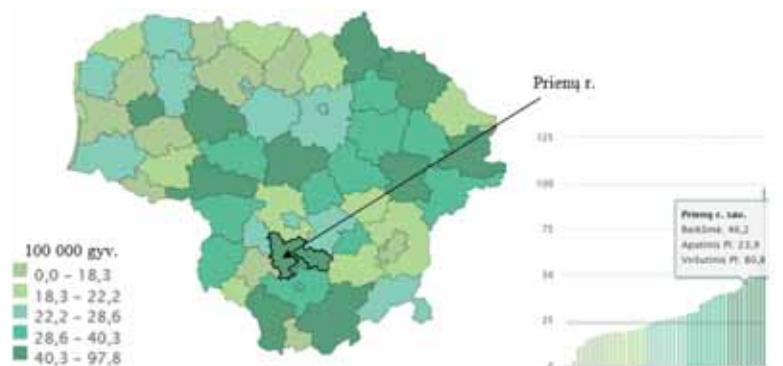
Savižudybių skaičiaus rodiklis Prienų rajone 2019 m. siekė 46,2/100 000 gyv. (absolūtus skaičius – 12 atvejų), o šalies vidurkis 2019 m. buvo 23,5/100 000 gyv. (absolūtus skaičius – 657 atvejai). Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia,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

(Nukelta į 5 p.)

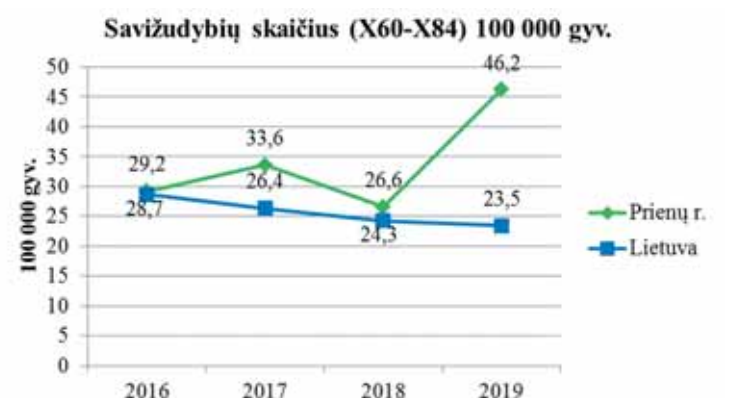
## Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra bloga, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- savižudybių sk. (x60–x84) 100 000 gyv.
- 2 m. vaikų tyimų, epideminio parotito, raudonukės (1 dozė) skiepavimo apimtys, proc.
- kūdikių, žindyti išimtinai krūtimi iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.)
- kūdikių mirtingumas 1000 gyvų gimusių kūdikių.
- mirtingumas nuo paskendimo (w65–w74) 100 000 gyv.
- mirtingumas transporto įvykiuose (v00–v99) 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų (i00–i99) 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo narkotikų sąlygotų priežasčių 100 000 gyv.
- sergamumas vaistams atsparia tuberkuloze (a15–a19) (visi) 10 000 gyv.
- mirtingumas nuo piktybinių navikų (c00–c96) 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo cerebrovaskulinių ligų (i60–i69) 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo išorinių priežasčių (v00–y98) 100 000 gyv.
- išvengiamų hospitalizacijų (IH) dėl cukrinio diabeto sk. 18+ m. 1 000 gyv.
- išvengiamų hospitalizacijų (IH) sk. 1 000 gyv.
- apsilankymų pas gydytojus sk. 1 gyv.
- asmenų, pirmą kartą pripažintų neigiamais, sk. 10 000 gyv.
- gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio licencijai.
- tikslinės populiacijos dalis proc., 3 metų bėgyje dalyvavusi gimdos kaklelio programoje.
- mokinių dantų educijos intensyvumo indeksas.
- gyventojų skaičius, tenkantis 1 tabako licencijai.
- vaikų (6–14 m.) dalis, dalyvavusi dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje, proc.
- tikslinės populiacijos dalis proc., 2 metų bėgyje dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje.
- tikslinės populiacijos dalis proc., dalyvavusi ŠKL programoje.
- tikslinės populiacijos dalis proc., 2 metų bėgyje dalyvavusi krūtų vėžio programoje.
- nusikalstamos veikos, susijusios su narkotikais 100 000 gyv.
- gyventojų skaičiaus pokytis 1000 gyv.

*Prienų r. sav. didžiausių dėmesį turėtų skirti šioms trimis sritims, t. y. savižudybių skaičiaus mažinimui (X60–X84) 100 000 gyv., 2 m. vaikų tyimų, epideminio parotito, raudonukės (1 dozė) skiepavimo apimtims, proc., kūdikių, žindyti išimtinai krūtimi iki 6 mėn. amžiaus, dalies (proc.) didinimui.*



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



2 pav. Savižudybių skaičiaus (X60-X84) rodiklis 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016–2019 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)



# Ką žinome apie cukrų?

Dažnai nesusimąstome, kad vartojame per daug cukraus. Cukraus yra įvairiuose maisto produktuose, ne tik saldumynuose. Jo dedama į padažus, pusgaminius, duonos gaminius ir daugelį kitų produktų. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja žmogui per metus vidutiniškai suvartoti ne daugiau nei 10 kg cukraus. Lietuvoje vienas gyventojas per metus suvartoja apie 31,2 kg cukraus, tai yra maždaug 17 arbatinių šaukštelių per dieną, – tris kartus daugiau, nei rekomenduojama. Baltasis cukrus – populiariausias pasaulyje, tačiau yra per daug išvalytas, t. y. pašalintos visos priemonės, įskaitant mineralus ir vitaminus. Mūsų vartojamas baltasis cukrus – tuščios kalorijos, be naudingųjų medžiagų. 1 g cukraus priskaičiuojamos 4 kcal. PSO rekomenduoja, jog iš cukraus gaunamos energijos kiekis neturėtų viršyti 5 proc. visos dienos energijos. Taigi vidutiniškai suaugęs žmogus turėtų suvartoti ne daugiau nei 25 g pridėtinio cukraus per dieną.

## Kaip veikia cukrus?

Su maistu gaunami angliavandeniai yra pagrindinis ir lengviausiai pasisavinamas energijos šaltinis. Angliavandeniai būna **paprastieji** (mono- ir disacharidai) ir **sudėtiniai** (polisacharidai), kurie žmogaus virškinimo sistemoje suskaidomi iki cukraus (gliukozės).

Paprastųjų angliavandenių gausu smulkiai maltuose, termiškai apdorotuose grūdiniuose produktuose, iš kurių buvo pašalintos sėlenos, baltuose miltuose ir jų kepiniuose bei baltų miltų makaronuose, taip pat saldintuose kepiniuose ir konditerijos produktuose.

Sudėtiniai arba lėtieji angliavandeniai – tai, pirmiausia, visi įmanomi grūdai, duona (viso grūdo duona arba duona su sėlenomis), makaronai (iš kietųjų kviečių rūšių) bei daržovės.

## Natūralūs cukrūs

Cukrūs, esantys maisto produk-

tuose, skirstomi į kelias grupes – tai natūralūs, pieno ir pridėtiniai cukrūs. Natūralūs cukrūs yra neapdorotose vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų ląstelėse. Pieno natūraliai yra laktozės ir galaktozės. Vartodami šiuos produktus, be natūralaus cukraus, gauname ir vertingų medžiagų: mineralų, vitaminų. Išspaudus vaisių ir daržovių sulčių, juos sutrynus ar sumalus, iš ląstelių išsiskiria cukrus.

## Pridėtinis cukrus

Cukrus, kurio maisto produktų gamintojai, virėjai arba maisto vartotojai dirbtinai deda į maisto produktus, vadinamas pridėtinio cukrumi. Tai ir paprastas baltas rafinuotas cukrus, rudasis cukrus, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse arba vaisių sulčių koncentratuose. Maisto produktai, į kuriuos buvo dirbtinai įdėta cukraus, dažnai yra labai kaloringi ir turi mažai vertingų maistingųjų medžiagų.

Pridėtinio cukraus yra ne tik saldumynuose ar saldintuose gėrimuose – jo gali būti įdėta į duoną, sausus pusryčius, konservuotas daržoves ir t. t. Todėl vertėtų perskaityti maisto produktų etiketėse pateiktą ingredientų sąrašą:

- Pridėtinis cukrus gali būti nurodomas kaip cukrozė, rudasis cukrus, cukranendrių cukrus, medus, kukurūzų sirupas, vaisių sulčių koncentratai, fruktozė, gliukozė, agavų nektaras arba įvairūs kiti nektarai.

- Maisto produktų etiketėse ingredientai dažniausiai žymimi mažėjančia pagal kiekį tvarka. Kuo cukrus yra arčiau ingredientų sąrašo pradžios, tuo daugiau pridėtinio cukraus produktas turės.

- Produkto maistinė vertė ir cukraus kiekis 100 g produkto taip pat nurodomas etiketėje. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šis skaičius nurodo ir pridėtinį, ir natūraliai maiste esantį cukrų.

**Jei bendras cukraus kiekis yra daugiau nei 22,5 g/100 g produkto – toks maistas turi didelį kiekį cukraus.**

**Jei cukraus kiekis 100 g produkto yra 5–22,5 g, toks maistas vertinamas kaip vidutiniškai cukraus turintis produktas.**

**Jei bendras cukraus kiekis mažesnis nei 5 g/100 g produkto – tai mažai cukraus turintis maistas.**

## Patarimai, kaip sumažinti cukraus vartojimą

- Skaitykite produktų etiketes ir rinkitės maistą su mažiau pridėtinio cukraus. Pirkdami gaminius ieškokite etikečių, pažymėtų „Rakto skylute“ – Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos įteisinto tarptautinio maisto produktų ženkle, kuriuo žymimi sveikesni, mažiau cukraus, riebalų ir druskos turintys produktai.

- Vietoje saldintų gaiviųjų gėrimų, limonado, sulčių ar sulčių gėrimų rinkitės vandenį.

- Sultys, net ir šviežios, taip pat trinti vaisių kokteiliai turi daug cukraus, todėl ir vaikams, ir suaugusiems rekomenduojama jų išgerti ne daugiau nei vieną stiklinę per dieną.

- Jeigu kavą, arbatą saldinate cukrumi, stenkitės po truputį mažinti jo kiekį, kol visai atprasite papildomai dėti cukraus.

- Baltą cukrų, rudą cukrų, sirupus, medų – nelaikykite ant stalo ar kitoje matomoje vietoje.

- Pusryčiams rinkitės nesaldintą košę ir venkite saldžių javų batonėlių. Kad būtų skaniau, į nesaldintą košę įdėkite šviežių vaisių.

- Saldintą jogurtą pakeiskite natūraliu jogurtu su truputėliu šviežių vaisių.

- Angliavandeniai yra gyvybiškai reikalingi mūsų organizmui, tačiau juos vartojant svarbiausia yra laikytis saikingumo ir neviršyti rekomenduojamos cukraus normos.

# Stresas ir jo kontrolė

(Atkelta iš 4 p.)

gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų. Visų šių medžiagų santykis turi būti subalansuotas.

- Labai svarbu valgyti kuo įvairesnes daržoves, vaisius, uogas, grūdinius produktus. Reikėtų vartoti kuo mažiau cukraus, nepersistengti su druskos ir riebalų kiekiu maiste bei nepamiršti gerti vandens.

## NEPAMIRŠTI:

- **Saikingumo.** Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, ji yra kenksminga sveikatai.

- **Įvairumo.** Valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su įvairiais maisto produktais organizmas gauna įvairių naudingų maistingųjų medžiagų.

- **Subalansavimo.** Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų,

riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

## Nevartokite kenksmingų stresui ir organizmui stimuliantų

Sumažinkite kofeino kiekį, nevartokite alkoholio, cigarečių ir kitų stimuliantų. Dažnas stimuliantų vartojimas mažina natūralų fiziologinį ir psichologinį kūno pajėgumą susidoroti su stresu. Stimuliantai taip pat padidina kūne streso metu sukeltas reakcijas.



- Įveikti stresą padeda laiko ir darbų planavimas bei pasiruošimas, problemų sprendimas jų neatidėliojant.

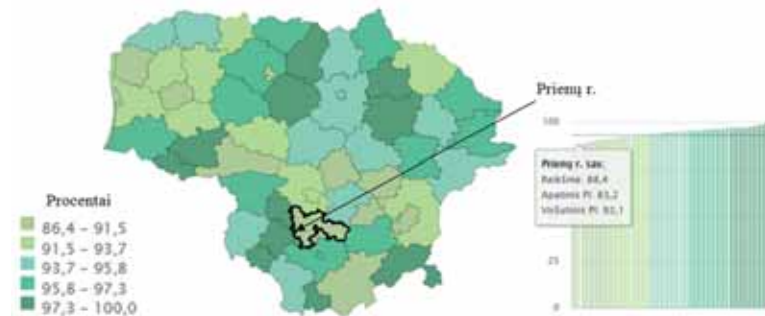
- Turėkite hobį. Užsiimkite širdžiai miela veikla. Skaitykite, pieškite, mezkite, auginkite gėles ar gyvūnus, važinėkite riedučiais – darykite tai, kas jums iš tiesų malonu.



# Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

(Atkelta iš 4 p.)

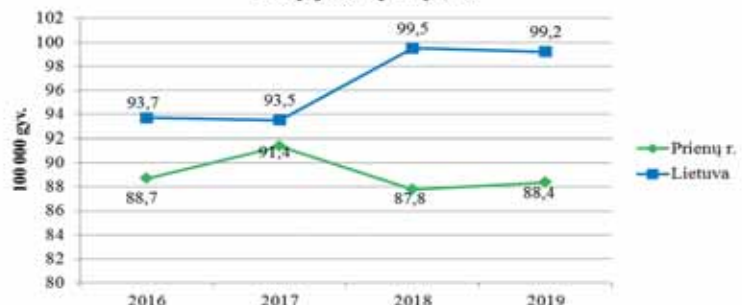
Užkrečiamosios ligos – viena svarbiausių visuomenės sveikatos bei asmens problemų visame pasaulyje. Skiepijimas yra ekonomiškai veiksmingiausia intervencija į visuomenės sveikatą ir yra viena iš užkrečiamųjų ligų kontrolės prioritetinių priemonių. 2019 m. iš viso MMR vakcina (nuo tymų, epideminio parotito ir raudonukės) Lietuvoje 1 doze paskiepyti 25698 dvejų metų amžiaus vaikai. Tai sudarė 99,2 proc., tačiau 100 proc. pasiekė tik viena Druskininkų savivaldybė, per 99 proc. siekė – Tauragės ir Pagėgių savivaldybių rodikliai. Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 0,76 (3 pav.).



3 pav. 2 m. vaikų tymų, epideminio parotito, raudonukės (1 dozė) skiepijimo apimtį, proc. kartograma (Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema).

Stebint 2 metų amžiaus vaikų MMR mažėjančias skiepijimo apimtis Lietuvoje, Prienų rajone taip pat šios skiepijimo apimtys mažėja – 2019 m. – 88,4 proc. (absoliutus skaičius – 175), (2018 m. – 87,8 proc. kai absoliutus skaičius – 208) (4 pav.).

2 m. vaikų tymų, epideminio parotito, raudonukės (1 dozė) skiepijimo apimtys, %



4 pav. 2 m. vaikų tymų, epideminio parotito, raudonukės (1 dozė) skiepijimo apimtys, proc. Lietuvoje ir Prienų r. 2016–2019 m. (Šaltinis – Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras)

Dėl teigiamo poveikio ir kūdikio (vaiko iki 1 m. amžiaus), ir motinos sveikatai PSO rekomenduoja kūdikius iki 6 mėn. maitinti vien tik motinos pienu. 2019 m. vaikų, per metus sulaukusių vienerių metų, buvo apie 24555. Apie trečdalis jų (9 294 kūdikiai) iki 6 mėn. maitinti išimtinai tik motinos pienu. Visagino sav., Skuodo rajono, Švenčionių rajono, Rietavo sav. ir Radviliškio rajono savivaldybėse gyvenantys kūdikiai buvo maitinami motinos pienu trumpiausiai, tai yra šiose savivaldybėse tik 10–17 proc. kūdikių žindyti iki 6 mėn. Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia (raudonoji zona), palyginti su šalies vidurkiu, nuo kurio atsilieka, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 0,51 (5 pav.).



5 pav. Kūdikių, išimtinai žindyti iki 6 mėn. amžiaus, dalies (proc.) kartograma (Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Prienų rajone keletą metų iš eilės kūdikių, išimtinai žindyti iki 6 mėn. amžiaus, rodiklis žymiai mažėja. 2016 m. Prienų rajone kūdikių, išimtinai žindyti iki 6 mėn. amžiaus buvo 30,7 proc., 2017 m. šis skaičius pakilo iki 40,2 proc. 2018 m. žindyti kūdikių procentas vėl nukrito iki 33,2 proc., o 2019 m. duomenimis (absoliutus skaičius – 33), Prienų rajone buvo jau 19,2 proc. kūdikių, išimtinai maitintų tik motinos pienu iki 6 mėn. amžiaus (6 pav.).

Kūdikių, žindyti išimtinai krūtimi iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.)



6 pav. Kūdikių, žindyti išimtinai krūtimi iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.) Lietuvoje ir Prienų rajone 2016–2019 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centras)

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai renka ir pateikia apibendrintą informaciją apie gyventojų visuomenės sveikatos būklę rajone, išskirdami problemiškesnias sritis. Atsižvelgiant į pateiktus rezultatus atsakingos institucijos turėtų rengti rekomendacijas dėl tolimesnių veiksmų ir priemonių įgyvendinimo. Siekiant geresnės Prienų rajono savivaldybės gyventojų sveikatos būklės, mažinant sveikatos netolygumus, mirtinumą, sėgumą plačiai paplitusiomis ligomis, neišvengiamai būtinas bendradarbiavimas tarp visų sektorių. Su detaliais parengta ataskaita galite susipažinti Biuro internetinėje svetainėje [www.vsbprienai.lt](http://www.vsbprienai.lt).

## TU GALI TAI ĮVEIKTI!

### Prisijunk

#### ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

**KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?** Nemoralizuojantis, negėsdinantis, nesmerkiantis požiūris. Interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

**KADA VYKDOMA?** Kai surenkama 6–12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

**KAM SKIRTA?** Ekspertimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaką) ar neregularaus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis. Užsiėmimus veda Prienų švietimo pagalbos tarnybos ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

**NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!**

Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vsb.buras@gmail.com.



# „Pusryčiams – košė!“

Pamokos-  
praktiniai užsiėmimai

# „Burnos higiena“

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) atliekamas „Vaikų augimo stebėsenos“ tyrimas rodo, kad Lietuvos pradinukų maitinimosi įpročiai nėra tinkami.

Tyrimo duomenimis, pradinukai vartoja nepakankamai grūdinių produktų, šviežių vaisių, daržovių, žuvies ir pieno. Pagrindinės vaikų mitybos problemos – nereguliarus maitinimasis, skurdus mitybos racionas, pusryčių atsisakymas, užkandžiavimas sveikatai nepalankiu maistu, per didelis saldumynų ir kitų menkaverčių užkandžių, per mažas vandens vartojimas. Visavertė vaikų mityba prasideda nuo sveikų pusryčių, kuriems tinka įvairios košės.

Skatinant kuo sveikesnę mokinukų mitybą, ypač akcentuojant sveikų pusryčių naudą, kovo mėnesį Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos mažiausiems ugdytiniams visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė vedė užsiėmimus „Pusryčiams – košė!“. Vaikučiai buvo supažindinti su košių įvairove, jų nauda augančiam organizmui. Diskutavome, kaip sveikiau pasigardinti ši patiekalą, kad gautume kuo daugiau vitaminų, mineralų ir kitų naudingų medžiagų. Apžiūrėjome populiariausias kruopas ir mėginome įsiminti



jų pavadinimus. Užsiėmimo pabaigoje mažiesiems buvo įteiktos sveikos mitybos knygelės, kurių dėka jie galės įtvirtinti gautas žinias.

Kovo 10 d. lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ „Žiogelių“ grupėje vyko pamokėlė apie burnos higieną.

Mokėmės, kaip teisingai prižiūrėti dantukus, koks maistas jiems yra naudingas ir kokio reikėtų vengti, o įgūdžius užtvirtino praktinėmis užduotėlėmis – su mokomuoju draugu drakoniuku. Darėme „dantukų miestelius“. Saugokite savo dantukus ir džiaukitės gražia ir spindinčia šypsena!



## „Sveikos mitybos piramidė“

Kovo 17 d. lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ „Meškučių“ grupėje vyko pamokėlė apie sveiką mitybą, kalbėjome, kuo svarbi sveika mityba ir iš ko ji susideda, kad reikia valgyti saikingai ir pilnavertį įvairių spalvų ir sudėties maistą.

Pagal sveikos mitybos piramidę mokėmės, kuriuos maisto produktus reikia valgyti dažnai, kuriuos retai, kad turi būti įvairus maistas ir nepamiršti gerti vandenį.



## „Rankų švara“

Kovo 18 d. lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ „Pasakorių“ grupėje vyko užsiėmimas apie rankų švarą.

Kalbėjome su vaikais apie tai, kad mus ir aplinką supa mikroorganizmai. Jie yra ore, vandenyje, dirvožemyje, ant mūsų, ant daiktų ir net maiste. Mikroorganizmai, kurie sukelia ligas, tai bakterijos ir virusai. Paprasčiausias ir efektyviausias būdas užkirsti jiems kelią, tai – RANKŲ HIGIENA. Sužinojome, kuriose vietose virusai dažniausiai slepiasi ant rankų ir kaip taisyklingai plauti rankas. Vaikai, padarę darbelius, ėjo plautis rankų, tikrinome su UV lempa, ar visi gerai nusiplovė, kai kurie turėjo dar kartelį nusiplauti.



## „Dantukų miestelis“

Kovo 15, 16 d. lopšelyje-darželyje „Pasaka“ vyko pamokėlė - praktinis užsiėmimas „Dantukų miestelis“.

Susipažinome su „Drakonu“, jis padėjo išmokyti, kaip taisyklingai valyti dantukus, kalbėjome, kada reikia valyti dantukus, kokią maistą geriau valgyti, kokio vengti, norint turėti sveikus dantukus. Darėme darbelį „Dantukų miestelis“.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Monika Treigė



# „Arbata, kodėl gerti sveika?“ Vaistingųjų žolelių nauda

Vieną kartą prie arbatos  
Susirinko penkios tetos:  
Viena atnešė raguolį,  
Kita iškepė meduolį,  
O trečioji, ta storulė,  
Tempė ryšulį cibuliu...  
Ketvirtoji – raikė sūrį  
Ir sukvietus vaikų būrį  
Padalino po riekutę,  
Tam, kas ištiesė rankutę...  
Gi penktoji – tinginė, lė,  
Jai iš ryto strėnas gėlė,  
Atkrypavo be ragaišio  
Kai jau nebeliko vaišių...  
Štai kaip buvo, kai arbatos  
Susirinko gerti tetos...

Kovo 1 dieną „Pasakos“ darželyje vyko užsiėmimas „Arbata, kodėl gerti sveika?“

Arbata ne tik skanus ir sveikas gėrimas, bet ir padeda bendrauti. Su vaikais kalbėjome, kas yra arbata, kaip ji ruošama, kokios arbatų rūšys,



jos nauda mūsų organizmui, taip pat tyrinėjome ir žiūrėjome, kaip atrodo vaistažolės, kokią naudą mums jos duoda, kurios stiprina, kurios gydo.

Skanavome medaus, įvairių vaistažolių ir vaisinės erškėtrožių arbatos, praturtintos vitaminu C, kuris svarbus imuniteto stiprinimui.

# „Sportuok, būk linksmas ir sveikas“

Kovo 2 dieną „Pasakos“ darželyje-lopšelyje vyko fizinio aktyvumo pamokėlė.

Su vaikais kalbėjome, kas yra fizinis aktyvumas, kad tai bet koks judėjimas, dėl kurio organizme vyksta įvairūs procesai, kad širdelė plaka tankiau, padažnėja kvėpavimas. Fizinis aktyvumas ypač reikalingas augančiam vaikui. Kalbėjome, kad fiziškai aktyviam nebūtina būti sportininku, taip galima judėti ir atliekant namų ruošos darbus ar atliekant darbus lauke, netgi vaikščiojant, lipant laiptais. Darėme linksmąjį mankštelę, atlikome estafetines užduotis ir žaidėme žaidimą, skirtą fiziniam aktyvumui skatinti.



PRIENŲ 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!



## SIŪLO DARBA

Akmens apdirbimo įmonei **reikalingas** paminklų meistras. Sutartas atlyginimas mokamas penktadieniais. **Tel. 8 604 16 545.**

## JUODELIAI SAMDO!!!

Medienos perdirbimo įmonė **UAB „Juodeliai“** darbui Marijampolės gamybiniame padalinyje (Medeinos g. 3, Nendrinikių k., Marijampolės sav.), kviečia prisijungti prie komandos:

- Cecho darbuotojus. Siūlome 700 Eur „į rankas“.
- Pjovimo staklių operatorius. Siūlome 1100-1500 Eur „į rankas“.
- Ekskavatoriaus vairuotojus. Siūlome 1200-1500 Eur „į rankas“.
- Autokrautuvo vairuotojus. Siūlome 800-1000 Eur „į rankas“.
- Inžinierius-automatikus. Siūlome 900-1500 Eur „į rankas“.
- Šaltkalvius-remontininkus. Siūlome 800-1000 Eur „į rankas“.

Darbuotojus vežame autobusu arba kompensuojame kurą (yra papildomų sąlygų). Garantuojame laiku mokamą ir nuo rezultatų priklausantį darbo užmokestį! Skambink ir gauk pasiūlymą tel.: 8 686 34 981, 8 698 41 844.

UAB „Prienų vandenys“ ieško:

## Avarinių atstatomųjų darbų šaltkalvio-vairuotojo

## Darbo aprašymas:

- Nuotekų tinklų, nuotekų siurblių valymas;
- Įrenginių profilaktinė priežiūra;
- Nuotekų siurblių gedimų ir avarijų šalinimas;
- Trasų plovimas hidrodinamine mašina.

## Reikalavimai:

- Vairuotojo pažymėjimas C kat.;
- Darbo patirtis dirbant šaltkalvio santechniko darbus (privalumas).

## Įmonė siūlo:

- Galimybę dirbti stabiliai dirbančioje vandentvarkos įmonėje;
- Draugišką kolektyvą, galimybę tobulėti profesinėje srityje;
- Darbo užmokestį nuo 1207 Eur/mėn. (neatskaičius mokesčių) + priedai.

Kandidatuoti iki : 2021-04-19

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite el. paštu: [administratore@prienuvandenys.lt](mailto:administratore@prienuvandenys.lt), tel. 8 319 60131. Susisieksime tik su atrinktais kandidatais.

Bendrovė „Prienų vandenys“ ieško

## Vandentiekio ir nuotekų tinklų brigados meistro

## Darbo aprašymas:

- Vandens ir nuotekų tinklų eksploatacija, priežiūra, remontas;
- Vadovavimas brigadai;

## Reikalavimai:

- Darbo patirtis analogiškose pareigose arba darbo pobūdį atitinkantis išsilavinimas
- Pageidautina remonto, avarijų likvidavimo būdų ir priemonių išmanymas;
- Pageidautina vadovavimo įgūdžiai;
- Teisė vairuoti transporto priemonę (B kategorija);

## Įmonė siūlo:

- Darbo užmokestį nuo 1315 Eur/mėn. (neatskaičius mokesčių)

Kandidatuoti iki : 2021-04-19

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite el. paštu: [administratore@prienuvandenys.lt](mailto:administratore@prienuvandenys.lt), tel. 831960131. Susisieksime tik su atrinktais kandidatais.

## IVAIRŪS

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

## NEMOKAMOS KONSULTACIJOS



Tavo aplinkoje yra alkoholiu piktnaudžiaujantis / priklausomas asmuo, kuriam nori padėti, bet nežinai kaip?

O gal tu esi tas žmogus, kuriam alkoholis yra problema?

## KADA?

III 17.00–18.30 val.

## KUR?

Birštono parapijos Caritas bendruomenės namuose, II a. (Birutės g. 10A, Birštonas)

REGISTRACIJA tel. Nr. +37060388106



## Reklama

## Reklama

## Reklama

## PERKA

## Nekilnojamasis 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.**

**UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“** – įvairių 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.**

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.**

**Perka** žemės ūkio techniką, traktorius, sodo traktorius žolei pjauti, motociklus, motorolerius. **Tel. 8 690 25 066.**

**Brangiausiai perka** naudotus, nevažiuojančius, angliškus, po avarijos ar visiškai tvarkingus automobilius ir mikroautobusus. Pasiima patys. Atsiskaito iš karto. **Tel. 8 630 64 004.**

**Perku** traktorių MTZ, T-40, traktorinę priekabą, pievines lėkštes, statinę vandeniui vežti, grūdų sėjama. **Tel. 8 630 93 471.**



UAB „Krekenavos agrofirma“

**PERKA GALVIJUS**

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

**Tel.: (8-614)93124**

## PERKA



**BRANGIAI PERKA**

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



agoras

**PERKA**

KARVES, BULIUS, TELYČIAS

**Tel.: 8 620 25 152, 8 800 08 801**

**ATSISKAITOME IŠ KARTO!** Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius.



UTENOS MĖSA

**BRANGIAI PERKA**

**GALVIJUS**

**8 620 33544**

**Moka iš karto!**

## PARDUODA

## Kietas kuras

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

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

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

## Nekilnojamasis turtas

Jiezno miesto centre **parduoda butą.** Gera vieta. **Tel. (8 319) 57 481.**

**Parduodamas 6 a žemės sklypas Šilėnų k., Birštono sav. Yra geodeziniai matavimai.** Kaina sutartinė. **Tel. 8 608 31 383.**

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

**Nebrangiai atvežame** sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 9 kub.m. **Tel. 8 609 66 753.**

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

## Nusikaltimai nelaimės

## Apvogtas vasarnamis

**Kovo 27 d. vyriškis, gim. 1980 m.,** atvykęs į jam priklausantį negyvenamą vasarnamį Prienų r., pastebėjo, kad patekta į vidų ir iš namo pagrobta mobiliojo ryšio telefonas, televizorius, nulaūžta ir pagrobta vaizdo stebėjimo kamera. Padaryta nuostolio už 185 eurus.

## Degė garažas

**Kovo 26 d. 16:39 val. gautas**

pranešimas, kad Prienų r. sav., Pakuonio sen., Pakuonio mstl., Žaliojoje g., dega garažas. Gaisras buvo kilęs medinėje pastato dalyje. Pastatas L formos, viena dalis 20x5 m dydžio (karkasinė, medinė), kita dalis 15x5 m dydžio (mūrinė), stogai šlaitiniai, dengti skarda. Stipriai apdegę kombainas ir pakeliami garažo vartai, apdegė apie 2 tonos amonio trąšų. Išsaugoti viduje buvę trakto-

## PARDUODA

## Gyvuliai, gyvūnai

**Ūkininkas parduoda** paaugintus mėsinius viščiukus. **Tel. 8 686 79 659.**

**Parduoda** auginimui 2-įj mėn. šėmą telyčaitę. **Tel. (8 319) 69 647.**

## Įvairios prekės

**Parduoda** kiaulių skerdieną puselėmis: lietuviška svilinta – 2,75 Eur kg, lenkiška – 2,55 Eur kg. Atveža. **Tel. 8 607 12 690.**

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

## Ūkininkas parduoda:

- Įvairius grūdus. Grūdus malame, traiškome ir granuliuojame.
- Daugiamėčių žolių sėklas. **Tel. 8 685 60 452.**

**Nebrangiai parduoda** miežius ir kviečius. **Tel. 8 606 86 825.**

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

## 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.**

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

**Iškalame rades,** liejame pamatus, gaminame paminklus. **Tel. 8 648 81 663.**

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

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

## SIENŲ ŠILTINIMAS

užpildant oro tarpus

**1 m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur** **Tel. 8 675 7 73 23**

riai „Forstrit 323“, „NewHolland 8870“ ir mini traktorius „Shibaura SL1343“, įvairūs žemės ūkio padargai, tepalas. Išsaugota atitverta malkinė ir joje buvusios malkos. Gesinant gaisrą apsaugota mūrinė pastato dalis (tvartas) ir jame buvę gyvūnai. Vanduo gaisrui gesinti buvo vežamas iš gamtinio vandens šaltinio, esančio už 1,5 km nuo gaisravietės.

**Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas**



# Velykų stalas: kokiais kiaušiniiais puošime?

Artėjant šv. Velykoms aptarkime vištų, ančių, žąsų, putpelių ir stručių kiaušinius. Kokie jų skirtumai ir kam naudingi?



## Vištų kiaušiniai

Net 7500 p. m. e. vištos kiaušiniai buvo žinomi Azijos ir Indijos šalyse. Didžioji dalis kalorijų slypi vištos kiaušinio trynyje. Kiaušinyje yra riebalų, magnio, kalcio, kalio, fosforo, geležies, natrio, cinko, A, E, D, B grupės vitaminų, omega-3 amino rūgščių. Vienas vidutinio dydžio kiaušinis turi apie 200 mg cholesterolio ir apie 70 kalorijų.

Sveikas žmogus kasdien gali suvalgyti po vieną kiaušinių, tačiau turintis padidintą cholesterolio kiekį kraujyje ar sergantis širdies ir kraujagyslių ligomis – ne daugiau 2 kiaušinių per savaitę.

• **Saugiau valgyti gerai išvirtus nei žalius kiaušinius, o išgytus sumadokite per 2 savaites.**



## Ančių kiaušiniai – tik kietai virti

Anties kiaušinis (didesnis nei vištos) sveria apie 70 g, turi apie 130 kalorijų, daugiau nei 200 proc. cholesterolio, 18 proc. baltymų.

100 g sveriantis anties kiaušinis turi daugiau B6, B12, A vitaminų nei tokio dydžio vištos kiaušinis.

Ančių kiaušinių lukštas labiau porėtas, todėl svarbu juos tinkamai paruošti, kad išvengtume salmoneliozės užkrato.

• **Ančių kiaušiniai turi daug cholesterolio, todėl dažnai jų valgyti nederėtų; vartokite tik kietai virtus.**



## Žąsų kiaušiniuose – daug seleno

Pirmą kartą Oksfordo žodyne Kanados žąsis paminėta 1772 metais. Viename žąsies 100 g sveriančiame kiaušinyje – 266 kalorijos ir net 852 mg cholesterolio! Be to, žąsies kiaušinyje yra apie 790 mg omega-3 ir 980 mg omega-6 riebiųjų

rūgščių, vitaminų B12, B6, A, magnio, geležies, kalcio, cinko, o seleno – net 3,5 karto daugiau nei vištos kiaušinyje!

Ančių ir žąsų kiaušinių maistinės savybės labai vertinamos Vakarų Europoje, ypač Olandijoje, Belgijoje ir kai kuriose Azijos šalyse.

• **Žąsies kiaušiniai gerina regėjimą, odos būklę, nes turi karotinoidų bei liuteino, taip pat skatina organizmo ląstelių vystymąsi.**



## Putpelių kiaušiniai tinka senjorams

Putpelių kiaušiniai Vakarų Europos šalyse ir Šiaurės Amerikoje laikomi delikatesu, o Japonijoje, Vietname – puikiu užkandžiu prie alaus. Nors putpelės kiaušinis mažas, sveriantis vos 10 g, maistinėmis savybėmis vištos kiaušinius lenkia 3–4 kartus! Tarkim, vitaminų A, B2 yra du kartus, o geležies ir kalio – net penkis kartus daugiau nei vištų kiaušiniuose.

Tačiau putpelės kiaušiniuose nėra D, E ir B12 vitaminų.

Šie kiaušiniai naudingi sergant virškinamojo trakto ligomis, opalige, tulžies pūslės akmenlige, mažakraujyste; stiprina seksualinę potenciją, atmintį, imunitetą.

Pasak prof. gydytojos alergologės **Eglės Vaitkaitienės**, putpelių kiaušiniuose nėra „blogojo“ cholesterolio, todėl vaikai ir senjorai gali juos valgyti dažniau nei vištų kiaušinius. Vaikai, suvalgantys 2 kiaušinius per dieną, greičiau auga, rečiau serga infekcinėmis ligomis.

Vertingi ir putpelių kiaušinių lukštai, turintys lengvai pasisavinamo kalcio. Susmulkintu lukštu skatinant įvairius patiekalus, praturtinsite organizmą natūraliu kalciumu.

Kas rytą suvalgyti 3–5 putpelių kiaušinius, po 3–4 mėnesių pajusite savijautos pagerėjimą.

• **Putpelės kiaušinius virkite 1–2 minutes. Labai tinka Velykinio stalo, įvairių salotų puošybai.**



## Stručių kiaušiniai – maistui ir ...menui

Anglijos karalienė Viktorija labai mėgo stručių kiaušinius. Jie pri-



skiriami prie dietinių produktų. Vienas stručio kiaušinis maistine verte atstoja net 24 vištos kiaušinius. Stručio kiaušinis turi mažiau cholesterolio ir sočiųjų riebalų. O baltymų, riebalų, kalcio, fosforo, folinės rūgšties, magnio, cinko, jodo, vitamino A kiekis panašus kaip ir vištos kiaušinyje. Tačiau vitamino E, mangano stručio kiaušinyje daugiau.

Per metus stručio patelė padeda vidutiniškai 60 kiaušinių. Vienas kiaušinis sveria 1–1,5 kg (jame 1 kg baltymo ir 0,5 kg trynio).

• **Stručio kiaušinio lukštas didelis ir storas. Tai puiki medžiaga menininkų darbams: graviūroms, lempų puošybai.**

## Putpelių, stručių kiaušiniai nesukelia alergijos

Pasak gydytojos alergologės, alergines reakcijas dažniau provokuoja kiaušinio baltymas, rečiau – kiaušinio trynys. Kiaušinio baltymo netoleravimo reakcija pasireiškia nevirškinimu, pykinimu, viduriavimu, bėrimu, galvos skausmu ir pan. Tuomet kiaušinių derėtų vengti ar visai nevertoti. Jeigu žmogus alergiškas vištų, jis gali būti alergiškas ir anties bei žąsies kiaušiniams. Tada vartokite putpelių ar stručių kiaušinius, kurie nesukelia alergijos arba jos pasireiškia itin retai.

## Naudinga žinoti:

• Vartokite šviežius kiaušinius. Jie, įdėti į šaltą pasūdytą vandenį, kaip mat paneria į dugną, o seni – neskęsta.

• Prieš vartojimą kiaušinius būtina nuplaukite šiltu vandeniu su muilu, kad apsisaugotumėte nuo salmoneliozės.

• Minkštai kiaušiniai išverda per 3 min. (dedami į verdantį vandenį), pusiau kietai – per 5 min., kietai – per 10 min.

• Minkštai virti kiaušiniai organizme įsisavinami geriau, negu žali.

• Vištų, putpelių, ančių, stručių kiaušinius rekomenduojama pirkti iš žinomų tiekėjų ar firminės paukštytynų parduotuvėse, prekybos centruose.

## Apie kiaušinio lukštus:

• Lukštas lupsis geriau, kietai virtus kiaušinius trumpai panardinus į šaltą vandenį arba juos verdant pasūdytame vandenyje.

• Kiaušinių lukštų neišmeskite, juos išdžiovinkite, sumalkite kavamaile arba mėsmale.

Tai naudingas prieskonis, turtingas kalciumu.

• Kiaušinių lukštų miltelius išmaišykite vandenyje ir juo palaiskykite gėles. Tai natūrali traška.

• Lukštų milteliais galima išvalyti kriauklę, kriptolinius indus.

Veronika Pečienė

# „Kiekvienam šuliny savas vanduo“ ...

Prieš Verbų sekmadienį gražų rytmetį šurmilio turguje buvo nemažai. Verba, jau surištą ar kadagio šakelę, galima įsigyti ir už 0,50 euro, ir už 2,50 euro. Kaip sakė verba nešina prieniškė, „reikia tikėti tuo, kuo tikėjo proseneliai, kad į verbas įpinti ar įrišti augalai saugo namus nuo perkūno, kitų nelaimių, žemę – nuo sausros, gyvuliams suteikia vaisingumo ir sveikatos, o žmonėms – tikėjimo ir vilties.“

Bitininkas kadagio, eglumi kitų vadinamo, šakelių turėjo visą gražią pintinę, pasirinkti galima įvairaus dydžio. Užklaustas, kokia gi auka, taip ir sakė, kiek negaila arba ir už dyką. Šalimai gyvų gėlių kampelio šikūrės amatininkas Deividas Jotautis siūlė įvairaus dydžio, formų molinių puodynų, dubenėlių. Vienas kiaušinis, su kuriuo buvo galima ir daužtis vietoje, jei kitas pirkejas perka, kainavo eurą, margintas – 8 eurus. Beje, kiaušiniai, pasirodo, iš molio. Kaip teigė Deividas, puodininkystė yra vienas seniausių amatų. Įgudusios rankos žiedinio ratelio pagalba iš mažo gabalėlio molio padeda pagaminti gražius daiktus. Deividas anksčiau dirbo žiedėju „Jiesios“ įmonėje.

Vis labiau išsibėgėja prekyba įvairiomis sėklomis, ypač pirkto svogūnų sodinukus. Jų kilogramas, ne kioske, kainavo 2,50 euro. Kilogramas šviežių agurkėlių kainavo 2,99 euro, pomidorų – 2,99 euro, 100 g salotų – 0,40 euro, 100 g svogūnų laišku – 0,70 euro, ryšelis ridikėlių – 0,70 euro, aguročių „zuzulija“ – 2,50 euro, obuolių – 0,80 euro. Žinoma, buvo didelis pasirinkimas kiaušinių. Dešimt vištos kiaušinių moterys siūlė už 1,50–1,7 euro, už didelius prašė 2 eurų, dešimt anties kiaušinių kainavo 2,50 euro, vienas žąsies kiaušinis – 1,50 euro.

Pieno prekeivių mažiau, tačiau pieno produktų nemažai, tad galima pasirinkti. Litras pieno kainavo 0,50–0,60 euro, litras grietinės – 3,60–4 eurus, kilogramas varškės – 2 eurus, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, varškės sūrio kilogramas 4–4,50 euro. Tai yra sūrį galima pirkti ir pigesni, ir brangesni.

Paviljone lietuviškos šviežios kaimiškos kiaulės sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro, kumpio – 5,50–6 euro, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos indelis – 2 eurus, šonkauliukų kilogramas – 5 eurus, šviežių lašinių – 6 eurus, kepenų – 1,50 euro, taukinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis kainavo 1 eurą, spurgučių – 1,50 euro. Už džiovintų baravykų indelį prašė 5 eurų. Kiaulienos skerdiena buvo prekiaujama ir tik įėjus į turgų, kioskuose, kur galima mėsos rasti ir atvykus sekmadienį.

„Atvažiuavau pasižmonėti, kaip

Gerokai daugiau nei ankstesniuose turguose buvo atvykę ir ūkininkų, kurie įprastomis kainomis pardavinėjo savo auginamą produkciją. Jau prasidėjo prekyba ir vaismedžiais, vaiskrūmiais. Buvo galima koki „stebuklingą aukšinių“ kiaušinių surasti ir tarp sendaikčių.

Ukininkų turgavietėje, ko gero, daugiausia prekeivių buvo naujais bei padėvėtai rūbais, įvairiais rakandais. Jau trečią turgų moteris prekiaavo naujomis, siūtomis iš medvilnės pluošto, antklodėmis po 25 eurus ir pagalvėmis po 8 eurus. Vieni jas pirkto sau, kiti – dovanoms. Šių dirbinių pagal sau reikalingus išmatavimus galima ir užsisakyti.



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