

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 4 val. 56 min., leisis
21 val. 37 min. Dienos ilgumas
16 val. 41 min.

Vardadienai: šiandien –
Algimanta, Algimantas, Algmina,
Algvilas, Evelina, Milvainas, Mil-
vainė, Milvardas, Milvina, Milvy-
da, Milvydas, Milvydė, rytoj – Ge-
nadas, Sargautas, Sargautė, Sol-
veiga, Virgauda, Virgaudas, Vir-
gaudė, penktadienį – Jogirda, Jo-
girdas, Jogirdė, Jogys, Jogmina,
Jogminas, Jogminė.

Gegužės 26 – Pasaulinė iš-
sėtinės sklerozės diena. Visiškas
Mėnulio užtemimas. Gegužės 27
– „Pasiruošk vasarai“ diena. Ge-
gužės 28 – Tarptautinė moterų
sveikatos gerinimo diena. Europi-
nė kaimynų diena. Vyrų diena.

Lukašenka siautėja
netrukdomai 2 p.

Gyvenimas –
šeimai apie sveikatą
3, 4, 5, 6 p.

Sekminių šv. Mišiose
pagerbė kardinolą
V. Sladkevičių 8 p.

Nugalėjo Lietuvos sklandytojai

Koronavirusas dar nesitraukia

Lietuvos statistikos departa-
mento gegužės 24 d. duomeni-
mis, per praėjusią parą Prienų r.
savivaldybės teritorijoje nustaty-
ta 4 nauji koronaviruso atvejai:
19–65 m. amžiaus grupėje – 2;
per 65 m. amžiaus grupėje – 2,
atliktas 31 tyrimas.

Šiuo metu Prienų rajone sta-
tistiškai serga 140 gyventojų, nuo
COVID-19 mirė 54, su šia liga –
tiesiogiai ir netiesiogiai – siejamos
98 mirtys. Nuo pandemijos pra-
džios rajone registruota 2310 ko-
ronaviruso infekcijos atvejų.

Nauju atvejų 100 tūkst. gyven-
tojų per 14 dienų – 506,6 (Lietu-
voje – 446,3).

Prienų rajone iš viso paskie-
pyta 35 proc. gyventojų (Lietuvoje
– 33,4 proc.), iš jų pilnai paskie-
pyta 17,7 proc. (Lietuvoje – 18,5
proc.), viena doze – 17,3 proc. (Lie-
tuvoje – 14,9 proc.). Galimai im-
unizuotų gyventojų dalis rajone – 41,2
proc. (Lietuvoje – 40,2 proc.).

**Registrutis vakcinai nuo
COVID-19 kviečiami vyresni
nei 35 metų gyventojai**

Toliau vykstant etapinei gyven-
tojų vakcinacijai nuo COVID-19
ligos, pirmadienį registracija atve-
riama dar vienai amžiaus grupei
– 35–44 metų gyventojams. Kartu
skiepytis gali ir anksčiau pakvies-
tos gyventojų grupės.

Gražiai amžėjanti jaunystė

Pikelionių kaimo vienkiemyje gyvenančiai Magdalena GURSKIENEI gegužės 23 dieną sukako šimtas metų. Ta proga jubiliatę sveikino ne tik artimieji, giminės, bet ir buvę kaimynai. Tarp jų – ir veiveriškis Martynas Butkevičius, kartu su sese Onute, gyvenančia Pikelionių kaimo gyvenvietėje, su gėlių puokšte, dovanomis penktadienio popietę pravėrės šimtametės namų duris.

Kambario viduryje patogame krėslė įsitai-
siusi senolė į sveikinimus atsakė šypsena, nes
seniai gyvena tylos pasaulyje, pati kalba nedaug
artimuosis supranta iš lūpu. Jubiliatės vien-
turtė 75-erių metų dukra Adelė Tamošiūnienė
sakė, kad visas mamos gyvenimas prabėgo šia-
me vienkiemyje. Augo gausioje šeimoje, tėvas (Aleksius Mickus) turėjo 5 ha žemės, dirbo
savo ūkyje, tad garbiai sukaktuvininkai teko
patirti ir samdinės dalią. Neramais kar metais
buvo bunkerį išsikasė, sodyboje lankydavosi
ir partizanai. Vėliau prakaitą liejo kolukyje.
Jau 40 metų gerbiama senolė našlauja. Buvo
labai darbštū, anksčiau verpė, parinktines juostas
audė. Kojines, pirštines mezgė dar iki praė-
juosios žemos, bet pastaruoju metu kažkas
akims pasidare: paraudo, skauda. Visą gyvenimą
daug judėjo, mažai valgė, gal todėl tiek
metelių sulaukė. Dabar juda mažiau. Viską su-
pranta, Dievulis ir šviesiu protu leidžia džiaug-
tis. Dienos dažniausiai prabėga sėdint, megsta
skaityti. Šimto metų sulaukė ir jos tėvas, dar
gyvos dvi seserys, joms per devyniasdešimt...

Senolė ne vienė. Po vienu stogu gyvena
Adelė, jos sūnus Algiris Tamošiūnas su žmona

Sigita ir sūneliu Nojumi. Taigi kartu jau keturios
kartos. Jaunimas labai gražiai tvarkosi. Atsiémę
senelių žemę, nusipirkę dar 3 hektarus, augina
per 20 avijų, vištu, pievoje ganosi arklys, karvė.
Sodyba šiuolaikiškai atstatyta, kiemas nušie-
nautas, visur gražu, jauku. Algiris ir Sigita dar ir
Kaune dirba. Iš kaimo bėgti nesiruošia: čia
gera gyventi, graži gamta, daug erdvės, netoli-
se šaltinis, Svedubės upeliukas teka, Anglininkų
miškelis žaliuoja. Tik vandens labai
trūko, bet dabar jau turi gržinių.

Kažkada aplink plytinčiuose laukuose, prie
miškelio buvo daug sodybų. Sovietmečiu praū-
žusi melioracija žmones sukelė į gyvenvietę,
tik nuošaliau stūksančią Mickų sodybą, bei dar
kelias paliko. Senoliams iškeliaus Anapilin,
jaunimui išvažinėjus ir tos ištušėjo. Dabar kai
kuriose gyvena jau kiti šeimininkai. Šalia Mickų
buvo ir Martyno Butkevičiaus tėviškė. Likęs
tik šulinys. Ir šie kaimynai, pas kuriuos vi-
suomet miela užsuktui...

Beje, Sigita išdavė vieną jubiliatės ilgo gy-
venimo paslapčių: nors dietologai suaugusie-
siems nepataria gerti pieno, šimtametė be jo
gyventi negali.



Magdalena Gurskienei – 100!

– Kartais per dieną močiutė išgeria net tris litrus pieno! Dar mėgsta ramumelių arbata. Valgo manų, avižų košeles. Maistui išranki, bet ko nepaduosi, – šypsoda-
masi pasakojo jaunoji Tamošiūnienė, džiaugdamasi
gražiai amžėjančiu močiutės ir jų visų gyvenimu.

Onutė Valkauskienė



Keturios kartos – šimtametė, jos dukra Adelė ir Sigita su sūneliu Nojumi.



Kaimynės Onutė ir Magdalena.



Jaunimas gražiai tvarkosi sodyboje.



Kažkada čia buvo daug sodybų, – prisimena Martynas Butkevičius.



Rytas STASELIS



Lukašenka siautėja netrukdomai

Jeigu apsišaukėlį Baltarusijos lyderį Aleksandrą Lukašenką pavaidintume bepročiu, tai būtų ne jo įžeidimas, o tužmonių, kuriems Motina Gamta ar ponas Dievas pagalėjo svarbių dalykų. Nes tasai personažas – valdantis valstybę Lietuvos pašonėje yra piktybinis.

Nieko nauja neparašysiu tvirtindamas, kad incidentas su kompanijos „Ryanair“ léktuvu, skridusiu iš Atenų į Vilnių, kuris Baltarusijos valdžios priverstinai buvo apgręžtas ir nutupdytas Minske, siekiant suimti režimo teroristu paskelbtą opozicinio žiniasklaidos kanalo įkūrėją, yra jei ne valstybinio terorizmo, tai piratavimo aktas. Ko gero, tikrai neturintis precedentu kada nors istorijoje. Na, nebent prisimintume piratų industriją prie pusiau laukinio Somalio krantų, kuriam pažaboti Vakarų šalys keletą metų vykdė karinio laivyno operacijas.

Akivaizdu, kad Minsko diktatorius po pernai įvykdytų suklastotų rinkimų nusprendė nepaisyti jokių ribų, liaudiškai tariant, dėjo skersą reaguodamas į civilizuoto pasaulio nuomonę ir įsitaisęs po Maskvos kremliaus sparneliu dabar siekia pamažu it viščiukus išgaudyt labiausiai pernai vasarą ir rudenį vykusiu protestų veikėjus. Susodinti juos belangėn arba, kaip tvirtino terorizmu kaltinamas Minske iš „Ryanair“ léktuvo išlaipintas žiniasklaidos kanalo „Nexta“ įkūrėjas Romanas Protasevičius, pastatyti juos prieš mirties bausmės egzekucijos grėsmę. Pabrėžiant aiškiai ir visiems suprantamai: niekas niekur néra saugus. Jeigu Rusijos lyderis Vladimiras Putinas užsienio šalyse, kaip įtarima, žudo savo oponentus, kodėl to negali daryti jo partneris Minske.

Vis dėlto sekmadienio popietę negalejau atskirattyti išpūdžio, kad apie „Ryanair“ léktuvu incidentą esu jau girdėjęs. Praejasiais metais, kaip per „prezidento rinkimus“ Baltarusijoje buvo sulaikyta trys dešimtys neaiškių Rusijos piliečių, kurie žiniasklaidos buvo apibūdinti kaip privacijos karinės struktūros „Wagner“ nariai. Ponas Lukšenka iš pradžių sakė, kad anos kompanijos tikslas yra destabilizuoti padėti šalyje, o vėliau netikėtai visus juos perdavė į Maskvos rankas, nors jų išdavimo siekė ir Ukrainos valdžia, turėjusi itarimą, kad kai kurie „wagneriečiai“ yra prisiđeę prie Malaizijos oro linijų léktuvo „Boeing-777“ numušimo virš Ukrainos Donbaso regiono 2014 metais.

Kai kurių pasakotojų požiūriu, Baltarusijos atsiradę „wagneriečiai“ buvo gudrios Ukrainos ir galbūt Turkijos bei JAV žvalgybų operacijos dalis. Kadangi „Wagner“ samdiniai dalyvauja kariniuose konfliktuose įvairiuose pasaulio regionuose, sumanytoju tikslas esą buvo išvilioti juos vykti kur nors per Minską ir Stambulą (tokį sudėtingą tranzito keliaivimo būdą salygoja COVID-19 pandemijos salygos), o Ukrainos oro erdvėje, perėmus léktuvą, tupdyti Kijevę ir įtariamuosis MH-17 reiso byloje suimti ir perduoti teismui Hagoje (ten nagrinėjama byla dėl numušto Malaizijos oro linijų lainerio, kada žuvo 298 žmonės).

Nei oficialiai, nei neoficialiai tokios versijos niekas nepatvirtino. Tačiau Ukrainos žiniasklaidoje apie ją pranešimų buvo apstu. Tarptautinės žurnalistų-tyrėjų platformos „Bellingcats“ atstovai dar š.m. balandžį žadėjo šia tema viešai parodyti susuktą filmą šia tema. Tačiau ligi šiol neparodė.

Nors niekas negali „wagneriečių“ Baltarusijos istorijos patvirtinti ir ji gali būti larios fantazijos žurnalistų išmislas, Baltarusijos diktatoriui ji galėjo patikti. Nes tas veikėjas nebejaučia jokių ribų.

Galime kelti klausimą, ar iš Baranovičių bazės pakilęs perimti į Vilnių skridus „Ryanair“ boingą naikintuvą MiG-29 būtų atidengęs ugnį arba ēmėsi kitokiu būdų jį nutupdyti Minske ar kitur Baltarusijoje. Tačiau geriau nereikia. Anas režimas jau anksčiau įrodės, kad gali numušti civilinius orlaivių: dvidešimtojo amžiaus pabaigoje tai patyrė du oreivai amerikiečiai, dalyvavę tarptautinėse varžybose.

Todėl „Ryanair“ pilotams būtina dėkoti, kad keleivių saugumas jiems pasirodė pats didžiausias iššūkis.



Vairavo ne tik neblaivus... Gegužės 23 d. apie 18 val. 40 min. Prienų r., N. Utos sen., Pilotiškių k., patikrinimui sustabdžius automobilį „VW Golf“, paaiškėjo, kad jis vairavo neblaivus (2.22 prom. alkoholio) ir neturintis teisės vairuoti vyras (g. 1980 m.). Automobilis neapdraustas Privalomuoju civilinės atsakomybės draudimu. Įvykis tiriamas.

Smutras. Gegužės 21 d. apie 18.30 val. kieme, Prienų r. sav. teritorijoje, konflikto metu neblaivus su tuočkinis smurtavo prieš sutuoktinę, taip sukeldamas skausmą. Įtariamas padarės nusikalstamą veiką, numatyta LR BK 140 str. 2 d., buvo laikinai sulaikytas 48 val. ir uždarytas į laikiną sulaikymo kamerą Alytaus AVPK.

Gegužės 22 d. apie 15 val. Prienuose, Statybininkų g., namuose, neblaivus vyras (g. 1965 m.) smurtavo prieš savo sutuoktinę (g. 1971 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaičio sulaikymo patalpą.

Vagystė. Gegužės 21 d. apie 12:40 val. moteris, gim. 1975 m., gyv. Birštone, pastebėjo, kad nupjaučios automobilio „Lexus RX400H“ katalizatorius. Automobilis stovėjo automobilių stovėjimo aikštelyje Prienų m. Padaryta 500 eurų turtinė žala. Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirminė informacija

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

Delfi TV programa 2021.05.28-2021.05.30

PENKTADIENIS

- 06:00 Ugnikalnių takais
- 06:30 Vienas toks unikalus. Mokslo, karjeros ir visuomenės aktualijoms skirta laida
- 07:00 2800 km Dunojumi baidare su A.Valuavičiumi
- 08:00 Raktas į namus
- 08:30 Sveiki! Su gydytoju V. Morozovu
- 09:00 Delfi rytas. Dienos naujiens apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Siaulienė
- 10:30 Geltonas karutis
- 11:00 Alfas vienas namuose
- 12:00 Delfi rytas. Dienos naujiens apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Siaulienė
- 13:30 Spausk gazu
- 14:00 Verslo švyturys
- 15:00 Delfi diena. Žinios
- 15:20 Delfi diena. Dienos tema
- 16:00 Delfi diena. Žinios
- 16:15 Delfi diena. Dienos interviu
- 16:35 Delfi diena. Sveiki! Su gydytoju V.Morozovu
- 17:00 Delfi diena. Žinios
- 17:15 Delfi diena. Dienos tema
- 17:35 Delfi diena. Sveiki! Su gydytoju V.Morozovu

Gyvenimas

Svarbesni 2021 metų balandžio mėnesio darbai

Balandžio 7 d. vykusiame Prienų r. savivaldybės vadovų ir seniūnų pasitarime aptarti aplieštų ir nenaudojamų sklypų, statinių priežiūros klausimai.

Balandžio 7 d. vyko nuotolinis Prienų r. savivaldybės jaunimo reikalų tarybos susirinkimas, kuriame pristatytos 2020 metais vykdytos veiklos ir 2021 m. veiklos planas, aptarti kiti aktualūs jaunimo politikos klausimai.

Balandžio 14 d. vyko Savivaldybės ir bendrovės „Prienų vandenys“ bei „Prienų butų ūkis“ vadovų pasitarimas. Meras **Alvydas Vaicekauskas** pakvietė įmonių vadovus pasidalinti praėjusių metų veiklos rezultatais ir esminiais darbais, šių metų planais bei siūlymais gventojų aptarnavimo kokybės gerinimo srityje.

Balandžio 14 d. vyko nuotolinis Prienų ir Varėnos rajonų savivaldybių ir bibliotekų vadovų susitikimas. Jo tikslas – pasisemti patirties, aptarti bibliobuso įsigijimo galimybes, paslaugos privalumus ir problemas, su kuriomis susiduriama.

Balandžio 14 d. vyksti savivaldybės ir bibliotekų vadovų susitikimas. Jo tikslas – pasisemti patirties, aptarti bibliobuso įsigijimo galimybes, paslaugos privalumus ir problemas, su kuriomis susiduriama.

Balandžio 14 d. vyksta savivaldybės ir bibliotekų vadovų susitikimas. Jo tikslas – pasisemti patirties, aptarti bibliobuso įsigijimo galimybes, paslaugos privalumus ir problemas, su kuriomis susiduriama.

Balandžio 14–29 d. Prienų rajone vyko projekto „Lyderių laikas 3“ stažuotės: Joniškio ir Kupiškio rajonų švietimo darbuotojams pristatyta Švietimo ir sporto skyriaus, Prienų švietimo pagalbos tarnybos, Jiezno ir „Ziburio“ gimnazijų, „Ažuolo“ progimnazijos, Skriaudžių ir Šilavoto pagrindinių mokyklų darbo patirtis.

Balandžio 14–29 d. Prienų rajone vyko projekto „Lyderių laikas 3“ stažuotės: Joniškio ir Kupiškio rajonų švietimo darbuotojams pristatyta Švietimo ir sporto skyriaus, Prienų švietimo pagalbos tarnybos, Jiezno ir „Ziburio“ gimnazijų, „Ažuolo“ progimnazijos, Skriaudžių ir Šilavoto pagrindinių mokyklų darbo patirtis.

Balandžio mėn. **išsafaltuota** Klonio g. Prienuose, Liepų g. Vyšniūnuose. Pradėti Kaimynų g. Išlauže, Žemaitės ir F. Vaitkaus g. Prienuose, Dvaro g. Daukšiagirės kaiame kapitalinio remonto darbai.

Balandžio mėn. **prasidėjo brandos egzaminų sesija:** įvyko nuotoliniai mokykliniai menų, technologijų brandos egzaminai ir brandos darbų pristatymai.

Balandžio mėn. **pasirašyta antra bendradarbiavimo ir paslaugų teikimo sutartis su budinčiais globotojais Prienų rajone.** Šiuo metu Jiezno paramos šeimai centre yra dvi budinčios globotojų šeimos – Jiezno ir Veiverių seniūnijose, jose apgyvendinti 5 vaikai.

Balandžio 20 d. Prienų r. savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas** ir kiti atstovai dalyvavo Transporto kompetencijų agentūros ir asociacijos „Dronea“ organizuotame internetiniame seminarėje apie naują beplėcių orlaivių naudojimo tvarką ir įsigaliojusius naujus reikalavimus.

Balandžio 22 d. vyko išplėstinis Prienų r. savivaldybės ekstremaliųjų situacijų operacijų centro posėdis, kuriame Savivaldybės, rajono asmens sveikatos priežiūros, socialinių paslaugų įstaigų atstovai aptarė skiepijimo procesą ir pasirengimą masinei vakcinacijai.

Balandžio 27-ąjį Medicinos darbuotojų dienos proga medikus sveikino Savivaldybės vadovai, o rajono kultūros įstaigos dovanovo muzikinius kūrinius.

Balandžio 29 d. vykusiame Prienų r. savivaldybės tarybos posėdyje svarstyti 38 darbotvarkės klausimai. Posėdžio metu buvo išklausyta mero A. Vaicekausko ataskaita ir jai pritarta. Taip pat buvo pritarta visoms rajono sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų bei kultūros įstaigų ataskaitoms, priimti biudžeto paketimai, patvirtintas klasinių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių skaičius Prienų rajono savivaldybės mokyklose 2021–2022 m. m., pritarta sprendimams dėl Savivaldybės turto valdymo, naudojimo ir disponavimo juo tvarkos, svarstyti kiti klausimai.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Sporto klubas „Stadionas“ – atnaujintose patalpose

Buvusiose „Saulutės“ lopšelio-darželio rūsiuose atnaujintose patalpose, Basanavičiaus g. 16, praėjusių savaitę įkurtuves šventė sporto klubas „Stadionas“, buriantis futbolo, krepšinio ir smiginio entuziastus. Atnaujintos patalpos yra pritaikytes smiginio žaidimo treniruotėms ir varžyboms, aprūpintos būtinu inventoriu, veikia klubo narių sporto trofėjų paroda.



Bus įrengta automobilių stovėjimo aikštėlė

Prie Statybininkų g. 19 namo vyksta automobilių stovėjimo aikštėlės įrengimo darbai.

Kaip teigia Prienų rajono savivaldybės administracija, aikštelyje bus įrengta maždaug 50 stovėjimo vietų automobiliams, jie bus pritaikyti neigaliems, apšviesta, su patogiu šaligatviu ir atliekų konteineriais. Aikštėlė galės naudotis ir daugiaubčių gyventojų, ir atvykstantys į viešąjį poilsio erdvę prie tvenkinio, ir lopšelio-darželio „Gintarėlis“ darbuotojai bei tėveliai. Iki šiol vairuotojai patirdavo nepatogumų parkuodami automobilius.

Projektas įgyvendinamas iš Prienų rajono savivaldybės biudžeto, jo rangos darbų vertė – 98 tūkst. eurų.



- 18:00 Delfi diena. Žinios
- 18:35 Delfi diena. Dienos interviu
- 19:00 Delfi diena. Žinios
- 19:15 Delfi diena. Krepšinio zona
- 20:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 20:30 Delfi premjera
- 21:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmai. Vedėja Kristina Pocytė
- 21:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 22:00 Kriminalinė zona su D. Dargiu
- 22:30 Ugnikalnių takais
- 23:00 Automobilis už 0 Eur
- 00:00 Delfi diena
- 05:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 05:30 Delfi premjera
- ŠEŠTADIENIS**
- 06:00 13 731 km dviračiu aplink Skandinaviją
- 07:00 Kasdieninės herojai. Vedėja Rūta Lapė
- 07:45 Mano pramogos veidai
- 08:30 Jos vardas MAMA
- 09:00 Vienas tokas unikalus. Mokslo, karjeros ir visuomenės aktualijoms skirta laida
- 09:30 Geltonas karutis
- 10:00 Alfas live. Vedėjas Alfas Ivanauskas
- 11:00 Sveika lėkštė su V. Kurpiene
- 11:30 Stilius DNR. Vedėja Kristina Solonikova
- 12:00 Jūs rimtai? Savaitės apžvalga linksmai. Vedėja Kristina Pocytė
- 12:30 Čepas veža
- 13:00 Kablys
- 13:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigraitis
- 14:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 15:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 15:30 Ugnikalnių takais
- 16:00 Ugnikalnių takais
- 16:30 Ugnikalnių takais
- 17:00 Ugnikalnių takais
- 17:30 Ugnikalnių takais
- 18:00 Kriminalinė zona su D. Dargiu
- 18:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 19:00 13 731 km aplink Skandinaviją
- 20:00 Kitokie pasikalbėjimai
- 22:00 Aš ikona. Vedėja Simona Nainė, Asta Stašaitė ir Nijolė Pareigytė, Indré Stoknukienė
- 23:00 Delfi premjera
- 23:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orius Gasanovas
- 00:00 Kitokie pasikalbėjimai. Svečiuose – S. Skambinas
- 01:00 Kitokie pasikalbėjimai. Svečiuose – M. Jakulis
- 02:00 Kitokie pas

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Šiaurietiškasis ėjimas – vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybės gerinimo būdas

Mažai fiziškai aktyvių žmonių fizinis pajėgumas ir gyvenimo kokybė po šiaurietiško ėjimo pratybų pagerėja labiau, nei fiziškai aktyvių. Reguliarus fizinius aktyvumus dažnai siejamas su gera nuotaika, mažėjančiu stresu ir didėjančiu fiziniu pajėgumu. Šiaurietiškasis ėjimas – tai vis populiarėjanti fizinio aktyvumo forma, tinkanti bet kokio amžiaus ar sveikatos būklės žmonėms. Šiaurietišką ējimą itin pamėgo senjorai, jų rinkdamiesi dėl nedidelio intensyvumo, mažos traumatizmo rizikos ir mažų finansinių išlaidų. Šiaurietiškas ējimas – tai taip pat ir puiki galimybė būti socialiai aktyviems, pagerinti savo gyvenimo kokybę.

Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, fizinis aktyvumas šiuo metu laikomas viena iš pagrindinių individuo fizinių, socialinės ir emocinės gerovės salygų. Viena iš sparčiausiai populiarėjančių fizinio aktyvumo formų Šiaurės Europoje, Skandinavijoje ir Vokietijoje yra būtent šiaurietiškas ējimas.

Sis užsiėmimas aktyvuoją viso kūno raumenis. Jo metu naudojamos specialios lazdos privercia dirbtį pečių, rankų ir liemens raumenis. Vaikščiojimas su lazdomis yra prieinamas visais metu laikais, išvairaus fizinio pajėgumo ir amžiaus žmonėms. Tyrimų, atliktų Skandinavijos šalyse, rezultatai patvirtina, jog šiaurietiškas ējimas yra daug efektyvesnis nei paprastas ējimas. Šiaurietiško ējimo metu naudojamos lazdos didina pratimų intensyvumą ir tada didina maksimalių deguonies suvartojimą ir širdies susitraukimų dažnį vidutiniškai apie 20 proc., palyginti su paprastu ējimu. Vaikstant su lazdomis deguonies suvartojimas didėja tolygiai didinant širdies susitraukimo dažnui.

Irodyta, kad šiaurietiškas ējimas yra saugus ir efektyvus sergeantiems širdies ir kraujagyslių sistemoms ligomis. Specialių lazdų, skirtų šiaurietiškam ējimui, tikslas yra aktyvuoti viršutinės kūno dalies raumenis. Toks ējimas yra skirtas maloniams laisvalaičiui, o ne varžyboms.

Si fizinio aktyvumo forma palyginti dar neilga nagrinėta, tačiau mokslininkai, atlikę tyrimus, drąsiai teigia, jog šiaurietiškas ējimas gerina

organizmo bendrą funkcinę būklę, aerobinę ištvermę. Tyrimų teigimu, vaikščiojimas grupėmis turi ir didelę socialinę reikšmę senyvo amžiaus žmonėms (ypač moterims). Skatinama medžiagų apykaita, gera koordinacija, vyresnio amžiaus žmonės lengviau išlaiko pusiausvyrą. Netgi draudimo bendrovės ši sportą įvardija kaip keliantį mažiausią gresmę gauti traumą. Šiaurietiškas ējimas turi teigiamą emocinę itaką (grožimas, gamta, bendraujama), einant nuokalne apatinę kūno dalis gauna apie 26 proc. mažesnį apkrovimą nei vaikščiojant be lazdu.

Šiaurietiškas ējimas taikomas kaip rehabilitacijos priemonė sergantiesiems Parkinsono liga, depresija ir atletinių traumų atvejais, kada įrodoma fizinio aktyvumo nauda.

Vyresnio amžiaus žmonėms tarp fizinio aktyvumo ir gyvenimo kokybės yra glaudus ryšys. Neabejotina, kad aktyvus gyvenimo būdas teigiamai veikia protinę sveikatą vyresnio amžiaus žmonėms. Visuomenės sveikatos programos iš kuriamas strategijas turi įtraukti fizinį aktyvumą ne tik dėl jo poveikio fizinei sveikatai, bet ir dėl daromos teigiamos įtakos protinėi sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuoja nemokamus šiaurietiško ējimo mokymus. Mokymai vyksta susirinkus dalyvių grupei.

Pagal poreikį galime atvyki i Jūsų seniūniją vykdyti mokymus.

Pamokos-praktiniai užsiėmimai

„Būk saugus gatvėje“

Kovo 31 d., balandžio 7 d., 15 d., 21 d. ir 29 d. Prienų I/d „Gintarėlis“, „Kačiukų“, „Žiogelių“, „Boružiukų“, „Meškučių“, „Pasakorių“ grupėse vyko pamoka-praktinis užsiėmimas „Būk saugus gatvėje“.

Su vaikais kalbėjomės apie tai, kad vis dažniau būname lauke, einaime pasivaikščioti, todėl būnant eismo dalyviai pėsčiaisiais reikia būti atsargiems ir žinoti saugus eismo reiksmes. Aiskinomės, kaip turime taisyklingai pereiti gatvę per šviesoforų reguliuojamą pereją. Kai perejosi nėra, gatvė pereinama ne ištrizai, o stačiu kampu. Taip pat mokėmės pėsčiųjų tako ir dviračio tako ženklius, kur galima saugiai važiuoti su dviračiu ir kad važiuojant dviračiu reikia dėvėti apsaugas ir šalmą.

Vaikai atliko užduotis spalvinami pėsčiųjų tako ir kitus ženklius, atsakinejo į užduodamus klausimus. Už gražų darbelį gavo dovanėlę – atšvaitą, kad būtų saugūs tamšiu paros metu.



„Dantukų miestelis“

Kovo 20 d. Prienų I/d „Pasaika“, „Žvirbliukų“ grupėje vyko pamokėlė apie burnos higieną.

Visuomenės sveikatos specialistė pasakojo vaikams, kaip prižiūrėti dantukus, mokėmės įvardinti sveikiems dantukams palankius maisto produktus, vaisių, daržovių pavadinimus. Dinozauro (muliažo) pagalba kiekvienas vaikas mokėsi dantų valymo judesių. Labai svarbu jau nuo mažens puoseleti taisyklingus burnos higienos išgudžiui.



„Cigarečių miestas“

Visuomenės sveikatos specialistė Šilavoto pagrindinėje mokykloje ir Veiverių Tomo Žiliusko gimnazijoje pradinių klasių mokiniams vedė užsiėmimus apie žalingus įpročius su knygelėmis – „Cigarečių miestas“.



Mokiniai su sveikatos specialistė aptarė, kodėl negalima rūkyti, kokią žalą mums gali padaryti rūkymas. Mokiniai taip pat dalinosi ir savo žiniomis. Padedami sveikatos specialistės, jie atliko paskirtas užduotis su išdalintomis knygelėmis. Mokinii buvo prašoma išsirinkti iš knygelės patį būsiausią ir liūdniausią paveikslėlį ir jį nuspalvinti bei pakontuoti. Mokiniams knygelės buvo padovanotos Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro.

„Sveika mityba“

Balandžio mėnesį Prienų I/d „Saulutė“, „Voveriukų“ grupėje kalbėjome su vaikais apie sveiką mitybą.

Sveika mityba yra tokia, kuo met organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagias ir energiją idealiam svoriui palaikti. Maisitas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui. Užsiėmimo metu su vaikais aptarėme sveikos mitybos principus. Pakalbėjome apie maisto produktus, kurių reikėtų valgyti daugiausia – prisiminėme „Maisto pasirinkimo piramidę“. Vaikai gavo užduotį sudėlioti maisto produktus į maisto piramidę ir pasakyti, kurių produktų reikia valgyti dažnai, kurių reikia vartoti mažiau ir retai. Kad nepamirštų, ką išmoko, žaidėme žaidimą „Maisto šviesoforas“.



„Būk saugus gatvėje“

Balandžio 20 d. Prienų I/d „Pasaka“ vyko pamokėlė apie saugumą gatvėje.



Visuomenės sveikatos specialistė pasakojo vaikams, kaip svarbu mokėti ir žinoti saugus eismo taisykles, kad nenutiktų nelaimė. Mokėmės ir praktiškai saugiai pereiti pėsčiųjų pereją: svarbu atsistoti prie važiuojančios kelio dalies pasižiūrėti į kairę, į dešinę ir vėl į kairę, pasiklausa, ar nevažiuoja mašinos, ir jei mašinos sustojo – eiti per pereją. Per pėsčiųjų pereją reikia eiti tiesiai, ne ištrizai, neperžengti jos ribų, be reikalo nereikia

joje delsti ar stovinuoti. Vaikai taip pat sužinojo, kaip saugiai eiti tamšiu paros metu, kaip saugiai važinėti su dviračiu, paspirtukais, riedučiais, kad privalu dėvėti šalmą ir apsaugas. Vaikai atliko užduotis ir gavo po atšvaitą ir knygutę „vaiko saugumas automobiliuje – tėvų atsakomybė“, kurioje buvo užduotelių vaikams ir informacijos tévams.

Ar viską žinome apie druską?

Druska žmonių mityboje naujodama mažiausiai 10 tūkst. metų: nuo tada, kai žmonės pradėjo gardinti valgomą maistą. Žmogaus organizmui druska yra būtina, nes ji padeda smegenims perduoti signalus, palaiko skysčių balansą organizme. Bendras druskos kiekis per parą, išskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukšteliš.

2018-2020 metais Vilniaus universiteto liganinės Santaros klinikų, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto, Vilniaus medicinos draugijos mokslininkai kartu su Pasaulio sveikatos organizacija vykdė Valsybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo finansuojamą projektą NATRIJOD, kurio metu buvo nustatyti Lietuvos gyventojų suvarojami druskos (natrio), kalio ir jodo kiekiai. Tyrime dalyvavo 1034 asmenys ir jo metu buvo nustatytas, jog suaugę Lietuvos gyventojai vidutiniškai druskos suvartoja **10 g per dieną**. Tik 12,5 proc. populiacijos suvartoja 5 ir mažiau gramų druskos per dieną.

Ar žinote, kad:

- Irodyta, jog gausus druskos varojimas skatinia hipertenzijos, širdies ir kraujagyslių, inkstų ligų atsiradimą, didina infarkto, insulto, skrandžio vėžio bei priešlaikinės mirties riziką, todėl druskos kiekį maiste rekomenduojama riboti.
- Bet kuri druskos rūšis turi 97–99 proc. natrio chlorido, todėl nėra „sveikos druskos“.

• Vartoti per daug druskos pavojinga net ir vaikams, nes tai ilgai nėra lems kraujospūdžio padidėjimą. Sūriai valgantys vaikai dažniau turi antsvorio.

• Sumažinus druskos suvartojojimą bent 3 gramais per dieną, būtų išvengta 12 proc. mirčių nuo insulto ir 9 proc. mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų!

• Iki 80 proc. druskos gauname su pramoniniu būdu pagaminta produktais („slaptoji druska“).



Keletas patarimų, kaip sumažinti druskos suvartojimą:

- Nelaikykite ant stalo druskos indelio.
- Pirkdami maisto produktus – skaitykite etiketes ir pasirinkite gaminius, turinčius <1,5 g druskos 100 g produkto.
- Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.
- Vietoje druskos maistą paskankite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.
- Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeškanus.

- Rinkite palaikius sveikatai „Rakto skylutės“ simboliu pažymėtus maisto produktaus. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau iðėta cukraus, druskos, sočių riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

- Pirkite tik joduotą druską.
- Berkite druskos ant pagaminto maisto prieš pat valgydami – suvarstite mažiau druskos ir išsaugosite jodą druskoje, nes jodo junginiai karštyje suskyla.
- Joduotą druską laikykite sandariuose, neperšvičiamuose induose ir atidarykite iñdą tik imant mažą žiupsnelį druskos, nes jodas yra lakus ir garuojas. Pasižymėkite datą, kada atidarete druskos pakuoþe, nes per 3–6 mén. nuo pakuoþės atidarymo jodo druskoje beveik nelieka.

- Valgykite daugiau kalio turinčių maisto produktų: dziovintų vaisių, riešutų, ankštinų, moliūgų, cukinių, bananų, jūros kopūstų, nes kalis mažina neigiamą druskos poveikį.
- Mažinkime druskos vartojimą, saugokime savo sveikatą!

Gyvenimas Nepasilik viena su savo nerimu

Žinia apie neplanuotą nėštumą nėra lengva. Galbūt Tu patiri aplinkinių spaudimų ar girdi nuomonę, kad šitas vaikas yra nelaukiamas? Nepalaiko artimiausieji? Išgyveni daugybę baimių dėl ateities, abejonių ar nesaugumo jausmą? Nepasilik viena su savo nerimu ir kreipkis pagalbos į Krizinio nėštumo centrą.

Krizinio nėštumo centras yra nevyriausybinių organizacijų, iðkurtų padėti moterims, išgyvenančioms neplanuotą, krizinį nėštumą, vaikelio netekį dėl persileidimo, priešlaikinio gimydymo, taip pat padėti moterims, sunkiai išgyvenančioms nėštumo nutraukimą ar pogimdyvinę depresiją.

Visoms, kurios išgyvena neplanuoto nėštumo krizę, Krizinio nėštumo centras teikia šią pagalbą:

- Konfidentiali socialinė ir psichologinė konsultacija.
- Palaikymas ir palydėjimas nėštumo periodu ir pirmiausiai vaiko gyvenimo metais.
- Ginekologo konsultacija ir echoskopija.
- Laikinos saugios gyvenamosios vietas suradimas.
- Materialinė, finansinė parama ir kt.

Paskambink 8 603 57912 arba raþyk pagalba@neplanuotasnestumas.lt
Daugiau informacijos: neplanuotasnestumas.lt

PAGALBA NEPLANUOTAI PASTOJUS

PASKAMBINK MUMS
8 603 57912



WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT
MES UŽ TAI, KAD TU ŽYDĘTUM



TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?
Nemoralizuojanti, negauchiantis, nesmerkantis požiūrių, interaktyvios metodai, atviras erdvinis kabinetis, reikiuoti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORISKAS arba įPARIGOJANTIS (kam administracinio poreikiu ar valio minimalus prielėpis).

KAM SKIRTA? Iðperimentuojame su psychosocialiniuose medžiagomis (alkoholio ir narkotinių medžiagų, iškėlyti tabaku) ar neregularaus jų vartojimo patrei turinčiomis neplieneliomis nuo 14 metų, kurie dar nėra prilausomi.

Programos autorė J. doyle: populiarius pokyčius, iñveikiantys praktinius užnemimus, bangomais pokyčiais.
Užsiėmimus vedo Prienų lietuvių pagababos tarnybos II Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atstovas.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Blausmenės informacija telkiami tel. (8 31) 54 427, el. paþtu prienai.vi.biuras@gmail.com.

Apie elektronines cigaretės su gyd. toksikologu R. Badaru

Balandžio 15 dieną Prienų rajono Išlaužo pagrindinės mokyklos 5-9 klasių mokiniai dalyvavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotoje nuotolinėje paskaitoje „Elektroninės cigaretės – mitai ir faktai“. Paskaitą vedė RVUL toksikologijos centro vadovas, gydytojas toksikologas Robertas Badaras.

Elektroninės cigaretės – mitai ir faktai

Dr. Robertas Badaras

Elektroninės cigaretės į rinką išleistos vos prieš dešimtmétį ir jų populiarumas sparčiai didėja, tačiau vis dar pasigendama svarių mokslinių iðrodymų apie jų riziką sveikatai, o viešoje erdveje sklinda daug mitų, pateisinančių elektroninių cigarecių vartojimą. Lektorius mokiniam ne tik pateikė informaciją apie elektroninių cigarecių žalą jaunam organizmui, bet ir kartu su jais atskleidė, kurie teiginiai apie šių prietaisų vartojimą yra tikri faktai, o kurie išgalvoti – mitai. Mokiniai itin aktyviai diskutavo bei pateikė juos dominančius klausimus lektorui.

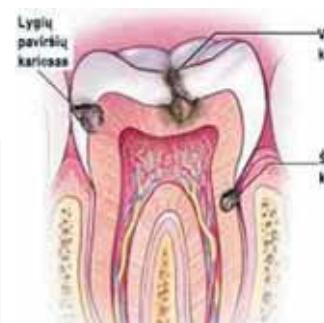
Vaikų burnos sveikata

Sveiki dantys – svarbus vaiko sveikatos veiksny. Gera dantų būklė užtikrina geresni maisto pasisavinimą, mažina cukrinio diabeto, uždegiminių ligų riziką. Laiku neatkreipus dėmesio į dantų ligas, jos gali paveikti vaiko augimą ir vystymąsi, netgi turėti poveikį kalbai. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 60–90 proc. vaikų turi dantų problemų. Gydytojai odontologai rekomenduoja dantis valyti mažiausiai 2 kartus per dieną. Tačiau mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos tyrimo (HBSC), atlanko 2013–2014 mokslo metais, duomenimis, 45 proc. berniukų ir 58 proc. mergaičių dantis valosi tik 1 kartą per dieną. Vaikų burnos ir dantų sveikata labai priklauso nuo tėvų pastangų padėti vaikams taisyklingai valyti dantis dantų šepeteliu. Pagrindinis burnos ligoms turintis įtakos veiksny – bakterinis apnašas. Tai mikroorganizmų sukurtą plėvelė aplink dantis. Apnašas susiformuoja per 12–24 val. Jis turi įtakos dantų éduonies ir periodonto ligų atsiradimui, rūgština burnos mikroflorą, lemia danties mineralų netekimą. Jei vaiko dantys išvalomi nekokybiskai, ilgainiu jie įgauna gelsvą atspalvį, formuoja dantų akmenys.

Dantų éduonis (kariesas). Tai – danties kietujų audinių iñimas, sukeltas ant danties paviršiaus esančių rūgščių. Rūgštis atsiranda, kai ant dantų paviršių susidariusiose apnašose esanti burnos mikroflora, skaidydama angliavandenius, išskiria rūgštis; vyksta emalio, dentinio ir rečiau cemento demineralinizacija. Karieso atsiradimą lemia daug veikinių: prasta burnos higiena, mikro-

elementų stoka (pvz., fluoro, kalcio), gausus angliavandeniu (ypač lipniu) vartojimas, sumažėjęs seilėtekis, kai dantis yra neteisingoje padėtyje (pasisukęs, pavirtęs), dėl ko apsunkėja apsivalymas ir susidaro taškai apnašoms kaupantis. Esant pažengusiam dantų éduoniu, atsiranda gélimas, skauda dantis nuo šaltų, karštų, saldžių ir rūgščių produktų, pasunkėja maisto kramtymas. Labai svarbu gydyti karieso pažeistus pieninius ir nuolatinius dantus! Kariesas – tai pastovus infekcijos šaltinis burnoje, kuris silpnina vaiko imunitę sistemą. Sugedę pieniniai dantys gali pažeisti nuolatinį dantų užuomagzus. Ankstyvas pieninių dantų netekimas sukelia nuolatinį dantų sąkandžio sutrikimą, vélina nuolatinį dantų dygimą. Kuo daugiau karieso pažeis-

tų dantų – tuo prasčiau pasisavinaus maisto medžiagos. Dantų kariesas dažnai pažeidžia priekinius vaikų dantus. Tokie vaikai vengia šypsotis, gali patirti patyčias iñ bendraamžių. **Kaip išsaugoti sveikus vaikų dantus?** Išrinkite tinkamą vaikui dantų šepeteliu. Dantų šepeteliu šereliai turi būti minkštū, apvalintais galiu-kais. Dantų šepeteliu galutinę turėtų būti maža. Leiskite vaikui iñsirinkti megstamas spalvos, dekoruotą pa-veikslėliais šepeteliu. Naudokite fluoro turinčią dantų pastą. Atkreipkite dėmesį į skaičius su raidėmis ppm. Vaikiškoje dantų pastoje ppm turi neviršyti 1000. Kuo vaikas mažesnis, tuo mažiau dantų pastos reikia naujoti. Vienam valymui pakanka mažo žirnelio dydžio dantų pastos. Padékite savo vaikui iñsivalyti dantis.



Ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams sunkiai atliki smulkius, tioklius rankų judešius, todėl labai svarbu padėti jiems iñsivalyti dantis. Padékite savo vaikui bent kartą per dieną kruopščiai iñsivalyti dantis. Rodykite dantų valymo judesius, kartu su vaiku valykite dantis. Dantų valymo proceso metu naudokite iñvairias vaikui patrauklias priemones: smėlio laikrodžių, dantų valymo dainele, dantų valymo kalendorių, lipdukus ir pan. Lankykitės pas odontologą kartą ar du per metus. Pasikalbėkite su vaiko odontologu dėl dantų padengimo si-lantiniems medžiagomis. Josapsaugo dantis nuo gedimų. Svarbu žinoti, jog mitas, kad nereikia gydyti pieninių dantų, yra neteisingas. Pieniniai dantukai vaikui tarnauja nuo pušes metukų iki dešimties–dvyniukos metų, kol iškrenta paskutinėje. Negydant pieninių dantų, vaikas patirs didelį diskomfortą, nuolat kentés skausmą, jam bus sunku tinkamai su-kramyti maistą, o ankstyvas suge-dusių dantų rovimas gali sukelti s-



kandžio problemų ateityje. Didžiausia neigiamą įtaką vaikų burnos sveikatai daro saldumynai, dažnas užkandžiavimas, limonadai, sultys ir lipnus maistas, kuris prilimpa prie dantų. Visi šie maisto produktai sudaro apnašas ant dantų, kurioms ilgai laikantys pradeda gesti dantų emalį. Visiškai vaikams uždrausti šių skanestų neįmanoma, reikia kuo dažniau jiems pasiūlyti vaisius bei daržovius, kuriuos kramtant natūraliai pašalinama dalis apnašą.





Vaikų dantų silantavimas – išsigelbėjimas nuo dantų éduonies!

Vaikų (6-14 m.) dalis, dalyvavusi dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje, 2019 m.

Dantų éduonies atsiradima lemia daugelius priežasčių: būnos higienos nesilaikymas, sumažėjęs dantų atsparumas, dantų apnašas, paveldėjimas, netinkami mitybos įpročiai – didelis anglavandeniu kiekis maiste, netinkamas mitybos režimas, mažas fluoro kiekis geriamajame vandenyje.

Programa skirta vaikams nuo 6 iki 14 metų. Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys.

2019 m. Prienų r. sav. 6-14 m. amžiaus vaikų krūminiu dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje rodiklis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį: Prienų r. sav. 12,4 (2018 m. – 12,1), Lietuva – 15,0 (2018 m. – 14,5).

Žemėlapyje duomenys pavaizduoti lyginant su Lietuva (talia spalva – rodikliai geresni nei Lietuva, rožinė – rodikliai blogesni nei Lietuva, geltona spalva – rodiklis nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio).

Norint dalyvauti programoje, reikia kreiptis į pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigas, kur vaikas yra prisirašęs, odontologą. Jeigu ten nėra odontologo, turite būti informuoti, kur jums teikiama ši paslauga.

Ką kiekvienas turime žinoti apie tuberkuliozę?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, tuberkuliozė iki šiol tebéra viena iš labiausiai pasaulyje paplitusių užkrečiamųjų ligų. Pasak PSO, šios ligos bakterijas nešioja trečdalį žmonijos. Lietuva pagal sergamumo tuberkulioze rodiklius patenka į rizikingiausią Europos valstybių sąrašą.

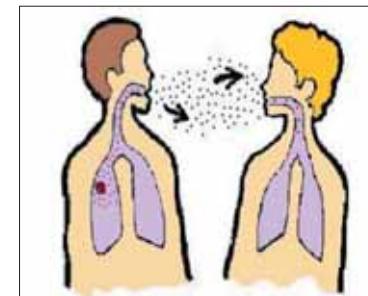
Tuberkuliozė – viena iš labiausiai pasaulyje paplitusių infekcinių ligų, kurią sukelia bakterija, vadina tuberkuliozés lazdele (mikrobakterija, Koch bacila). Kasmet tuberkulioze suserga apie 8,8 mln. pasaulyje gyventojų, o apie 2 mln. miršta.

Tuberkuliozés sukéléjimas plinta per orą ligoniui kalbant, kosint, čiaudint. Užsikrėsti tuberkuliozés lazdelėmis gali kiekvienas iš mūsų, nes vaikšto gatvėmis, drauge važiuoja vienuomeniniu transportu, lankosi įstaigose sveiki ir sergantys, gydyti, bet neišgydyti, nesilaikantys gydymo režimo asmenys. Sveiko žmogaus imunitinė sistema padeda apsiginti nuo ligos sukéléjų, jeigu jų aplinkoje nedaug, o žmogaus organizmas nenusilipęs. Dažniausiai suserga asmenys,

per mažai besirūpinantys savo sveikata, nuolat bendraujantys su sergančiais atvira plaučių tuberkulioze, nepaisantys asmens higienos. Ši bakterija uždarū patalpų ore gali išlikti kelias valandas.

Dauguma užsikrētusių ligos gali niekada nepastebeti, nes simptomai nepasireiškia. Kai tuberkuliozé sukeliančios bakterijos, patekusios į organizmą tarsi „uzsikonsernuoja“, užsikrētusieji serga latentine tuberkuliozés forma. Ji aplinkiniams neperduodama, tačiau, nusilpus imunitetui, gali išsvystyti į aktyvią tuberkuliozę.

Aktyvioji tuberkuliozé gali pasireikšti staiga užsikrētus arba suaktyvėjus ligos sukéléjams, kurie anksčiau tūnojo žmogaus organizme. Aktyviai tuberkuliozés formai būdingi simptomai: dusulys, apetito stoka, karsčiavimas, kosulys, skrepliavimas, atskošėjimas krauju, skausmas krūtinės srityje, drebulys, kūno mases sumažėjimas, naktinis prakaitavimas. Tuomet ligonis tampa pavojingu aplinkiniams, jam arba jai pasireiškia anksčiau minėti ligos simp-



tomai ir liga progresuoja.

Tuberkuliozé gali vystytis ne tik plaučiuose. Per kraują sukéléjas patenka ir į limfinius mazgus, kaulus, sanarius, šlapimo ir lytinius organus.

Tuberkuliozé nustatomata atlikus krūtinės laštos rentgenogramą, tuberkulino testą bei ištiriant skrepilius. Svarbu, kad profilaktiniai sveikatos patikrinimai dirbantiesiems mokymo įstaigose, maisto gamybos ir tiekimo srityse, paslaugų teikimo srityse būtų atliekami nuodugnai bei laiku. Vaikams, sulaukusiems 7 metų amžiaus, sveikatos patikros metu privaloma atlikti tuberkulino testą.

Svarbu, kad naujagimiai, kuriems dar nespėjo susiformuoti imunitetas, būtų paskiepyti BCG vakcina. Ši vakcina apsaugos kūdikius nuo itin sunkių ligos formų.

Norint išvengti tuberkuliozés, svarbu laikytis higienos taisyklės. Kosint, čiaudint būtina prisdengti nosį ir burną, nespjaudytant žemės, nebandauti ir nealinti savo organizmo. Taip pat stengtis palaikyti stiprų imunitetą ir sveikai maitintis. Tinkamas patalpų védinimas taip pat svarbi profilaktikos priemonė.



„Alkoholio vartojimas pandemijos metu ir įtaka mūsų sveikatai“

Besitęsiant COVID-19 situacijai visame pasaulyje įvairių sričių specialistai stengiasi surasti būdus greičiau grįžti į įprastą gyvenimo ritmą. Vis dėlto, daugeliui šalių pakartotinai įvedus įvairius socialinio bendaravimo apribojimus, nemažai žmonių susiduria su psichologiniais iššūkiais. Praradę galimybę bendrauti žmogus jaučiasi atskirtas, vienišas ir nusivylęs. Tokie veiksnių gali paskatinti vartoti alkoholi dažniau nei anksčiau ar didesniais jo kiekiais. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad piktnaudžiavimas alkoholiu yra viena pagrindinių mirštamumo, kurio galima išvengti, priežastis, kasmet prisedant prie maždaug 3 milijonų mirčių visame pasaulyje. Kaip galime pastebeti – socialinio gyvenimo apribojimai gali daryti įtaką alkoholio vartojimui.

Norëdami apsaugoti save ir artimuosius, žmones ieško įvairių rekomendacijų ir patarimų. Vis dėlto dažnai kyla pavojujose medijose rasti netikslingus ar klaidinančius patarimus. Pavyzdžiu, „alkoholio vartojimas naikina virusą, sukeliant COVID-19“, arba „alkoholiniai gérimai stiprina imunitetą ir didina atsparumą virusams“ – tokie patarimai gali ne tik klaidinti žmones, bet ir kelti pavojujų jų sveikatai, psichologinei gerovei ir imuninei sistemai, kuriai nusilpus, kovoti su virusais, iškaitant ir COVID-19, yra daug sunkiau.

Siekiant išlaikyti gerą psichologinę būseną ar padėti artimam žmogui, turėtume žinoti, kaip galime susilaikyti nuo alkoholio vartojimo. Mums gali padėti šios rekomendacijos:

- Dirbant ar mokantis iš namų

stenkimės išlaikyti įprastą dienos režimą. Tam gali padėti dienotarkės sudarymas ar nuotolinis prisijungimas prie įprastų užsiémimų, kuriuos buvome įpratę lankytis prieš karantiną. Pavyzdžiu, nuotoliniu sporto užsiémimai, jogos pamokos ir t.t.

• Mokslininkai patikina, kad dirbant ar mokantis iš namų vaizdo ar balso skambučiai padeda mažinti psychologinę atskirtį ir vieniušumo jausmą, lyginant su el. laiškais ar tekstinėmis žinutėmis. Bendraujant virtualiai prioritetu laikykime skambučius kolegai, mokytojui ar draugui, taip pat šią rekomendaciją galime pasiūlyti savo darbdaviui arba klasės vadovui.

• Pertraukų ar laisvo laiko metu rinkimės veiklas, kurios nebūtų susijusios su papildomu ekrano laiku.

- Alkoholis nėra mūsų pirmo

finansinės simptomai, smurto šeimoje rizika, todėl nesirinkime alkoholio norėdami išeikti neigiamas emocijas ar stresą. Jaučiantis blogai, pasikalbėkite su jums artimu žmogumi, jeigu tokios galimybės neturite, drąsiai skambinkite savo klinikos psichologui.

Taigi nežinomybė dėl ateities, finansinės sunkumai, socialinio gyvenimo apribojimas, klaudingi patarimai ir pandemijos metu, ir pojos gali sukelti psichologinį nuovargį ir paskatinti alkoholio vartojimą. Žinodami teisingas rekomendacijas, galėsime padėti ne tik sau, bet ir artimam žmogui pakeisti alkoholio vartojimą produktynėmis veiklomis. Visgi, pastebėjus, kad jums ar jūsų artimam žmogui reikalinga pagalba, nebijojite kreiptis į psichologą ar šeimos gydytoją.

Mankštiname kaklą

Gana dažna kaklo skausmų priežastis – pernelyg įtempti raumenys. Išvengti šios nemalonios problemos galima darant darbe 5 minučių trukmės mankštėles, taip pat jeigu miegui pasirinksite patogią pagalvę.

1 pratimas:

Pasukite galvą į kairę, kol smakras iširems į petį. Sustinkite 2 sekundėms. Tada pasukite į priešingą pusę ir taip pat palaukite 2 sekundes. Pasukite galvą į kairę, atsiloškite ir kaip galédami labiau ištempę kaklą sukite galvą dešiniojo peties link. Palaukite 2 sekundes. Pakartokite 10 kartų.



2 pratimas:

Iremkite taip, kaip parodyta paveikslėlyje, ir kovodami su pasipriešinimu lenkite galvą žemyn. Toliau lėtai atloškite galvą atgal, taip pat spaudžiame smakrą delnais ir kovodami su pasipriešinimu. Pakartokite 10-20 kartų.



3 pratimas:

Sunerkite rankas už galvos, atloškite ją kovodami su pasipriešinimu ir įtempdami kaklo raumenis. Spaudžiame pakauši lėtai lenkite galvą į priekį (priešinkitės!), kol atsiremsite smakru į krūtinę. Pakartokite 10–20 kartų.

4 pratimas:

Priglauskite dešinės rankos delną prie dešinio smilkinio. Iveikdami rankos pasipriešinimą lenkite kaklą į priešinę į dešinę, po to – į kairę. Pakartokite tą patį su kairiaja ranka. Kartokite pratimą 10–20 kartų.



5 pratimas:

Uždékite ant galvos kairę ranką. Atsargiai lenkite galvą prie kairio peties – tiek, kiek išesis. Pabūkite tokiuose padėtyje 20–30 sekundžių. Pakartokite pratimą su kita ranka ir į kitą pusę. Kartokite 3 kartus.



6 pratimas:

Pamasaukite sprandą 3–5 minutes. Tai sumažins skausmingus pojūčius kaklo srityje.



Netradicinio ugdymo diena – aukime sveiki

Balandžio 30 dieną Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupės vaikams ir 1–4 klasių mokiniams buvo surengta netradicinio ugdymo diena „Aukime sveiki.“ Jos tikslas – ugdyti motyvuotą, fiziškai aktyvų, pasitinkintį savimi, gebantį rinktis sveiką gyvensena, mokantį rūpintis savo kūno bei sveikatos stiprinimu mokinį.

Visuomenės sveikatos specialistė Egėlė Orechovienė 3 ir 4 klasių mokiniams vedė paskaitėles „Kokią įtaką mano kūnui daro cukrus“, savanoriai matavosi nutukimo liemenę, bandė pajauti, kaip jaučiasi antsvorio turintis žmogus.

Priešmokyklinio ugdymo grupės mokiniams bei pirmokams ir antrokiams buvo organizuotas užsiėmimas „Kas yra mano lėkštėje“. Komandos lenktyniai, kas greitai ir teisingai sudės „Sveikatos piramidę“, atlikis viktorinos „Žmogus ir jo sveikata“ užduotis. Vaikai mokyklos kiemelyje turėjo surasti paslėptus žodžius, iš kurių sudėjo šukį „Vaisiai ar daržovės yra vitamininių šaltiniai“.

Visiems patiko sporto salėje ir lauke žaisti judriuoju siužetiniuose, piešti vaisius ir daržoves.

Netradicinio ugdymo diena pradinukams labai patiko. Vaikai mokesi dirbtinių grupėse, išjungę iš visas veiklas.



ATSARGIAI ERKĖS!

NAUDOKITE REPELENTUS NUO ERKIU

- Suaugusieji turi panaudoti repelentus ant odos ir drabužių (vabzdžių) repelentus drabužiams neįrečyti būti naudojami ant odos).

APSIRENKITE

- Dévekite tokius drabužius, kurie rankoviu apatiai tempianti prigula prie rankų.
- Kelnes susiliži į batus, o repelentais drabužiumi neturėti būti naudojami ant odos.

VENKEITE AUKŠTOS ZOLEΣ AR KRŪMŲ

- Erkės megsta vietas, kuriose aukšta žolė, krūmai ar daug lapų ant žemės.
- Aridžiai aplinkėkite rūbus ir kūngūrą, jei sėdejote ar gulėjote ant žemės.

APSIŽŪRINKITE KŪNA DĒL ERKĖS

- Grizus iš miško aplinkėkite rūbus ir kūngūrus, jei papräskyte artimųjų pagėbių tai padaryti.
- Visų pirmo patikrinke: pažiūst, aplysi ausis, bandė vidų, pakinkius, aplink pleukus, tarp kojų, aplink juosmenę.

SVARBU!

KAIP IŠTRAUKITI JISISURBUSIA ERKĘ

- Jisisurbusią erkę galima ištraukti naudojant pincetu, specialiai įrankį erkėms šalinant, arba tiesiog pirstais.
- Erkė traukti reikia atsargiai, kad jisisurbimo vietoje nelėtai erkės galvos ar streubliuko, o pati erkė nebūtų sutraukta.
- Suėmus erkę pirstais ar pincetu, ją reikia tempti į vieną nesukojant.
- Erkės sukojimas į šonus padidina tikimybę, kad nutrūks pilvelis ir odoto liks erkės galva ir straubliukas.
- Sutraukius erkę į žolaidą ar ant odos patenkra dar daugiau potencialaus užkrato.
- Ištraukus erkę, jisisurbimo vietoje būtina išdezinfekuoti.

Prienai rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras informacija

Nuotliniai sveikos gyvensenos užsiėmimai

Sveika gyvensena yra svarbi nuo pat vaikystės, vaikams svarbu suprasti, sužinoti ir išmokti, kaip saugoti ir prižiūrėti savo kūną, kad augtų sveikas. Sveika gyvensena apima daug skirtingu komponentų, tokius, kaip fizinis aktyvumas, mityba, žalingų įpročių neturėjimas, poilsio režimas ir psichologinė būsena. Geriausias būdas išmokti sveikai gyventi yra mokytis to praktiskai. Pati Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrižėja, kaip visiškos fizinės, protinės ir socialinės gerovės būseną.

Siekiantis didinti ir gerinti Prienų rajono savivaldybės vaikų sveikos gyvensenos išgūdžius, Prienų rajono visuomenės sveikatos biuras organizavo nuotlinius sveikos gyvensenos užsiėmimus. Užsiėmimai vyko visose mokyklose nuo kovo 23 dienos. Kiekviena mokykla iš pateikto užsiėmimų sąrašo pasirinko juos labiausiai dominančias temas, kurios buvo išskirstytos ir amžiaus grupėmis. Užsiėmimus buvo galima rinktis iš tokių temų:

- Užsiėmimai pradinukams „Kas suvalgys lėčiau?“
- Užsiėmimai progimnazistams „Cukraus petardos“
- Užsiėmimai progimnazistams „Kaip nesveiką maistą pagaminti sveikai?“
- Užsiėmimai progimnazistams „Ar pažiūsti Humunkulą“
- Užsiėmimai gimnazistams „Time to play FIT“

Užsiėmimų metu vaikai gaminosi maistą, mokesi taisyklingai valgyti, sportavo. Vaikai aktyviai dalyvavo užsiėmimose, rodė susidomėjimą, diskutavo. Užsiėmimus vedė sveikatos ugdymo specialistas, lektorius Artiomas Šabajevas, biomedicinos mokslo daktarė, vireja Gintarė Šabajevičė ir kineziterapeutė Greta Baronaitė. Sie lektorai turi ilgalaikę profesionalią patirtį ugdomant vaikų, jaunimo ir jų tėvų sveikos gyvensenos išgūdžius.

Pamoka, skirta vasaros traumų prevencijai ir saugiam fizinių aktyvumui „Renkuosi saugias pramogas“

Gegužės 13 d. Prienų r. „Skriaudžių“ pagrindinės mokyklos priešmokyklinės ugdymo grupės vaikai dalyvavo pamokoje „Renkuosi saugias pramogas“.

Kartu su visuomenės sveikatos specialistė vaikai aptarė galimas vasaros traumas bei saugaus elgesio taisyklės pramogaujant. Pasitelkdami Visuomenės sveikatos biuro rekvizitus vaikai išmoko naujų, saugių žaidimų. Užsiėmimo pabaigoje visi vaikai gavo Prienų r. sav. Visuomenės sveikatos biuro dovanotas knygelės saugiam elgesiui vasarą bei atliko lavinancias užduotėles.

Paskaita „Healthy nutrition. Proposal of healthy snacks“

2021 m. gegužės 3 d. Prienų r. „Skriaudžių“ pagrindinės mokyklos 5–8 klasių mokiniai dalyvavo integruotoje visuomenės sveikatos specialistės bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto studento rengiamoje paskaitoje anglų kalba.

Paskaitos metu vaikams buvo pristatomos sveiko maisto nauda sveikatai bei savijautai, įvairūs sveikų užkandžių pasiūlymai. Vaikai kartu su LSMU studentu diskutavo apie sveiko maisto pasirinkimą, naudą žmogaus organizmui bei žiurejo įvairius filmukus sveikos mitybos tema. Integravote pamokoje vaikai išjungę naujų išgūdžiu rengantiesi sveikus užkandžius bei pagilino savo žinius apie maisto supratimą anglų kalba.

113 MEDICININĖS KONSULTACIJOS TELEFONU

FACIENIŲ PERVYZIMAS IŠ VIENOS ĮSTAIGOS Į KITĄ AR NAMUS

SAVIPAGALOS INSTRUKCIOS

MEDIAMOS GMP PASLAUGOS

NUKREIPIMAS Į POLIKLINIKĄ AR EKSPEDICIJOS PASLAUGOS SKYRIU

SVARBI MEDICININĖS KONSULTACIJOS METU PAAJKĘJUS, KAD REIKIA GMP PASLAUGOS, AKTYVUOJAMA GMP BRIGADA.

NEMOKAMOS PSICHOLGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarbą, tarpusavio supratimui ir susitarimui.

Organizuojamų grupinių užsiėmimai:

- streso valdymo praktinių užsiėmimai;
- emocinių atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktinių užsiėmimai;
- savitario pagarbos grupės;
- psichologinės konsultacijos įšmenų grupėms;
- kitų psichologinės gerovės ir (ar) psichikos sveikatos stiprinantys praktiniai užsiėmimai.

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėmis;
- valgomis ir suaugusiesioms;
- teikiant paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinus raiščinius vienai iš tėvų ar globėjės iutiškimais;
- atmeninių pagelbdantųjų anamnesei.

Užsiėmimai vyksta:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Prienai g. 4, Prienai

Ilgametė informacija teikiamas:
Tel. (8 379) 54 427, mob. (8 678) 79 995,
el. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com

SIRDIES IR KRAUJAGYSLI LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI

sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Dalyvavimasis programoje yra **NEMOKAMAS**.

Dėl dalyvavimo programoje galite kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Revuonos g. 4, Prienai) arba į savo gydytoją.

Kviečiame visus, kurie neabejanti savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!

Užsiėmimai vyksta:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamme informacijai teikiamas tel. (8 379) 54 427, mob. (8 678) 79 995,
el. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faksas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com Internete: <http://www.vsbprienui.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktore Ilona Lenčiauskienė Mobilusis telefonas 8 678 79 994, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, Birutė Vitkauskaitė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėsimą, Asta Gataveckienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėsimą, Rolandą Rainytę

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, Eglė Orechovienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Dovilė Vyšniauskaitė

„Sustok ir įsiklausyk – tave supa gyvenimas“...

Turguje prieš Sekmines buvo visko daug – ir prekeivė, ir pirkėjų, ir, žinoma, pirkinių pasirinkimo.

Įdomių vasariškų permanentų viiantys jauni pašnekovai ieškojo žoliajų plovės, buvo pirkę šviežių bulvių, kurių kilogramas kainavo nuo 0,99 iki 1,30 euro, šviežių krapų, už kilogramą mokėjė 4 eurus, ir, kaip sakė, visko, ko daugiau reikia šaltibarčiams. Už dešimt vištų kiaušinių mokėjo 1,30 euro, kitur sakė kainavo ir 1,50 euro. Gitana ir Vidas patarė nebijoji ikvėpti jau vasariško gaivaus oro ir žengti žingsnį, kad ir lengvabūdžiai, kaip kad jiedu, išigydami nedidelį žemės lopinėlį kažkur netoli Verknės (neišdavė kur). Jie stebėjosi, kaip jų kaimynas jiems ir apie Sekminiu tradicijas pasakojo. Todėl ir jiedu, tikėdami medžio, ypač berželio, galionis, sakė savo namelio palubes išpuoš berželiais ir būtinai aplankys kaimyna, kad pamatytu jo apvainikuotą karvutę berželių ir kitų žolynų vainiku. Vakare išsivanos partyje, nes vantages, surištos per Sekmines, sako, kad visas ligas išvaro. „Pieno iš kaimyno juk būtinai pirkime, todėl turguje ir nepirkome. Esame giminė ir augė „ant asfalto“, todėl labai smagu, kad sutikome įdomių žmonių – pasakorių. Kaimynams jiedu nupirkę gražią pakabinamą pelargoniją, kuri kainavo 10 eurus, ir syrančią surfiniją už 8 eurus, verbenos kainavo po 5 eurus. Pirkėja susidomėjusi rinkosi „drugelių“ krūmą už 5 eurus, nes, kai jis išsikeros, suskris daugybė drugelių, kuriuos jি labai myli. Buvo gausu įvairiausią gėlių, daigų daigelių, kurių kainos syravavo nuo keliasdešimt centų iki kelių eurų. Didelis vaismėdžius, vairkūmės, dekoratyviniai augalai pasirinkimai.

Iprastoje vietoje prekiaujanti pienu, jo produktais, gardžiai lašinukais, naminiais vyniotiniais, kitais mėsos gaminiais turgaus senbuvė vis mēgsta kuo nors savo draugus pavaišinti, net jų paklausia, ką tau padovanoti. Pastarieji kuklinasi, sako, jog tuomet ilgai skolingi jaučiasi. „Jei jaučiate skolingi, nuimkit nuo manęs metų. O jei dar ką ir duot norit,

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

PASLAUGOS

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

Šlifuojame, dedame ir lakuojame parkečių, dengiamo stogus, skardinė, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijamė, 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.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinų vanduo-oras katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugas nuosavieems namams, ūkinams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel. 8 653 93 193.

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

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

Skardinimo darbai, kraigai, vėjinės, pakalimai ir t. t. Montuojame „Cedral“. Dengiamo stogus. PATIRTIS. KOKYBĖ. Tel. 8 636 94 394.

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

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

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

VIŠTAITIĘS, KALAKUČIUKAI IR AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ MĖSINIAI VIŠČIUKAI!
JŪSŲ UŽSAKYMUS PRISTATYSIME Į NAMUS

Prūmami užsakymai jaunoms, 4–5 mėn. dedeklēmis vištaitemis, didiesiems mėsiniams BIG-6 veislės 3–4 sav. kalakučiukams ir AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ mėsiniams broileriniam vienadieniam ir paugintiems 2–5 sav. mėsiniams viščiukams įsigyt. Tel.: 8 612 17 831, 8 682 84 420.



duokit sveikatos“, – labai gražiai jiems atsakė ilgametė prekeivė, svetinga savo namų šeimininkė.

„Kas čia vyksta, kad iš autobusių vištų turguje galima pardavinėti, o aš savo namie užaugintų, lyg tai ne po stogu, negaliu?“ – klausė paukščių augintojas, bitininkas Rimvydas iš Kaišiadorių rajono, sako tik „laimė nešančias auksines žuveles“ parduoda, gal ir pačiam mainais jos sugriš. Geros nuotaikos pats nestokojantis, labai nenusimena, bet šypteli, nes keistai jam „tos vištų iš narvų“ atrodo, sako, gal jos jau turi galimybę pasus, todėl ir daugiau galimybų būti parduotumos. O vištų, ypač mažyliai broileriai, ančiukai, kalakučiukai tikrai buvo perkami. Mažučiai triušukai kainavo nuo 4 eurų, vyresni – iki 25 eurų. Pirkėjai iškart rinkosi ir jiems pašarų.

Buvo perkančių ne tik daigų, bet jau šviežių braškių, kurių kilogramas kainavo 3–3,99–4,5 euro, šilauogiu kilogramas kainavo 10 eurus. Taigi jos jau gerokai atpigo...

Apie dešimtą valandą pieno bei jo produktui jau mažoka, bet dar galima rasti. 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, saldaus pieno sūriai euru kitu brangesni, priklausomai nuo razinų ar kitokių priedų.

Žvies mėgėjų visad yra. Kiekvienas rinkosi pagal skoni. Kilogramas riebios silpnai sūdytos silkės kainavo 2,60 euro, populiarus heko – 2,60–2,90 euro, tik heko uodegelių – 2,30 euro. Kilogramas šaldytos silkės kainavo 1,70 euro, šaldytos skumbribės – 3 eurus, jūros ešerio – 3,90 euro, kilogramas jūros ešerio kepsnių su česnakiniu padažu – 4,20 euro, lašišos gabaliukų – 5,90 euro.

Šviežios mėsos pirkėjai atskuba į turų anksčiau, kad galėtų išsirinkti: lietuviškos šviežios kaimiškos kiaulienos sprandinės kilogramas

pusė litro ypač mégstamo sémennų aliejaus kainavo 3,50 euro, kalocius – 1,50 euro.

Bitininkai medaus pusė litro stiklainių pardavė už 4 eurus, kilogramai – už 6 eurus.

Įvairius gardumynus – šakočius, šimtalapius, skrudželynas, kitus saldžius gaminius turgaus lankytojai pirkia iš jų kepėjų. Duonos vieni skubėjo ieškoti naminės, kiti iprate prie „Garliavos duonos“ skonio, todėl rinkosi jos bei pyragų.

Ūkininkų buvo ir nemažai. Centneris kviečių, kvietrugų, grūdų, kaip sakė vienas augintojas – kainavo 7–10 eurus, o kaina gali kisti nuo mokėjimo derėtis ir perkamo kiekio. Sendaikčių link skubančią draugę sustabdžiusi birštonietė Daiva ragino sustoti, apsidairyti ir įsiklausyti – jos žodžiai „kaip įdomiai mus supa gyvenimas“. O laukiančiu mikriuko žmonių „Duju“ sustojime parykti į Birštoną buvo labai daug, kas žino, kiek jie ilgai stovėjo, turėdami laiko pasisnekuoti, mat į vieną autobusą tikrai nesutilpo...

Dažome medinius namus, fasadus, stogus savo ir užsakovo medžiagomis. PATIRTIS. KOKYBĖ. Tel. 8 636 94 394.

Atliekame fasadų, stogų, patalpų mechanizuotą dažymą. PURŠKIMĄ DEKORATYVINIU TINKU. Tel. 8 621 99 958.

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

Greitai ir kokybiškai įstatome idėklus į kaminus. Pristatomė kaminai. Tel.: 8 634 64 490, 8 610 85 100.

Automatiniu skalbimo mašinu, el. viryklių, indaplovų remontas, prijungimas. Atvykstame į namus. Dirbame ir savaitegaliu, suteikiame garantiją. Tel. 8 645 04 370.

VIŠTAITIĘS, KALAKUČIUKAI IR AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ MĖSINIAI VIŠČIUKAI!
JŪSŲ UŽSAKYMUS PRISTATYSIME Į NAMUS

Prūmami užsakymai jaunoms, 4–5 mėn. dedeklēmis vištaitemis, didiesiems mėsiniams BIG-6 veislės 3–4 sav. kalakučiukams ir AB „VILNIAUS PAUKŠTYNAS“ mėsiniams broileriniam vienadieniam ir paugintiems 2–5 sav. mėsiniams viščiukams įsigyt. Tel.: 8 612 17 831, 8 682 84 420.

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 eura, spriegučių – 1,50 euro. Skilandžio kilogramas kainavo 16 eurus. Tos pačios šeimininkės gaminio kepenų pašteto kilogramas – 3 eurus, rūkytų kojų – 4 eurus, karkos – 4 eurus, viena rūkyta šnipė kainavo 7 eurus, kilogramas lašinių kainavo 8 eurus, taukinės – 2 eurus.

Pusė litro ypač mégstamo sémennų aliejaus kainavo 3,50 euro, kalocius – 1,50 euro.

Bitininkai medaus pusė litro stiklainių pardavė už 4 eurus, kilogramai – už 6 eurus.

Įvairius gardumynus – šakočius, šimtalapius, skrudželynas, kitus saldžius gaminius turgaus lankytojai pirkia iš jų kepėjų. Duonos vieni skubėjo ieškoti naminės, kiti iprate prie „Garliavos duonos“ skonio, todėl rinkosi jos bei pyragų.

Ūkininkų buvo ir nemažai. Centneris kviečių, kvietrugų, grūdų, kaip sakė vienas augintojas – kainavo 7–10 eurus, o kaina gali kisti nuo mokėjimo derėtis ir perkamo kiekio. Sendaikčių link skubančią draugę sustabdžiusi birštonietė Daiva ragino sustoti, apsidairyti ir įsiklausyti – jos žodžiai „kaip įdomiai mus supa gyvenimas“. O laukiančiu mikriuko žmonių „Duju“ sustojime parykti į Birštoną buvo labai daug, kas žino, kiek jie ilgai stovėjo, turėdami laiko pasisnekuoti, mat į vieną autobusą tikrai nesutilpo...

ATSIDSKAITOME IŠ KARTO! Pagal skerdę ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius. KARVES, BULIUS, TELYČIAS Tel.: 8 620 25 152, 8 800 08 801

UM UTENOS MĒSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544 Moka iš karto!

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

Tel.: (8-614)93124

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

Kietas kuras

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

Parduodame įvairias malkas. Skaldytos, kaladėlėmis, rastel-liai. Tel. 8 614 97 744.

Parduoda pušines malkas (18 erdmetrių). Kaina – sutartinė. Birštono sen., Zajų k. Tel. 8 625 07 733.

Nekilnojamasis turtas

Parduodamas 15 a sklypas Kalnie-čių g., Prienuose. Tel. +370 699 46 265.

Parduoda 1,15 ha žemės ūkio paskir-ties žemės Veiverių sen., Prienu r.

Kaina – sutartinė. Tel. 8 612 32 926.

Parduodu garstyčių ir aliejinio ridiko

séklas, tinkančias posėlio ir tarpinių

pasėlių sėjai. Tel. 8 610 45 317.

Parduoda 1,15 ha žemės ūkio paskir-ties žemės Veiverių sen., Prienu r.

Kaina – sutartinė. Tel. 8 612 32 926.

Parduoda 1,15 ha žemės ūkio paskir-ties žemės Veiverių sen., Prienu r.

Kaina – sutartinė. Tel. 8 612 32 926.

Parduoda 1,15 ha žemės ūkio paskir-ties žemės Veiverių sen., Prienu r.

Kaina – sutartinė. Tel. 8 612 32 926.

Parduoda 1,15 ha žemės ūkio paskir-ties žemės Veiverių sen., Prienu r.

Kaina – sutartinė. Tel. 8 612 32 926.

Parduoda 1,15 ha žemės ūkio paskir-ties žemės Veiverių sen., Prienu r.

Kaina – sutartinė. Tel. 8 612 32 926.

Parduoda 1,15 ha žemės

Sekminių šv. Mišiose pagerbė kardinolą V. Sladkevičių

Gegužės 23 dieną švenčiant Sekmines, Šv. Dvasios atsiuntimo šventę, Išlaužo parapijos Krikščionių pagalbos bažnyčioje prieš šventąsias Mišias buvo paminėtas kardinolo Vincento SLADKEVIČIAUS 100 metų nuo gimimo jubiliejus.

Pranešimą apie šį kūklą, bet tvirto tikejimo žmogų, antrajį Lietuvoje Šventosios Romos bažnyčios kardinolą V. Sladkevičių skaitė teol. dr., sakr. muz. mgr. kun. **Vilius Sikorskas**. Išlaužo parapijos Krikščionių pagalbos bažnyčios klebonas V. Sladkevičiaus biografijos faktus papildė vyskupo **J. Ivanauską**, JE kardinolo **S. Tamkevičiaus**, kitų jų pažinojusių žinomų žmonių prisiminimais ir ižvalgomis, taip pat atkreipė dėmesį į įdomius sutapimus, siejančius V. Sladkevičių su jo pirmatku Kaišiadorių vyskupu pal. **Teofiliumi Matulioniu**. 1957 metų gruodžio 25 die-

ną Birštono klebonijoje būtent jis konsekravo Vincentą Sladkevičių vyskupu. Arkivyskupas Teofilijus Matulionis mirė 1962 m. rugpjūčio 20-ają, tai – V. Sladkevičiaus gimimo mėnuo ir diena.

Sovietų valdžia neleido V. Sladkevičiui eiti vyskupo pareigų 23 metus. Iš Kaišiadorių katedrą vyskupas iškilmingai ižengė tik 1982 metų rugpjūčio 8 d., tapęs Kaišiadorių vyskupijos apaštališkuoju administratoriumi. O 1988 m. liepos 28 d. po piežiaus šv. Jono Pauliaus II paukštintas jis tapo Šventosios Romos bažnyčios kardinolu. Šis jo biogra-



Kardinolas V. Sladkevičius su Šventuoju Tėvu Jonu Paulium II.

fijos faktas sutapo su pirmaisiais Lietuvos tautinio atgimimo įvykiiais. Kardinolas Vincentas Sladkevičius buvo tautos laisvės simbolis ir dvasinis ganytojas, jam buvo patikėta saugoti Kovo 11-osios Lietuvos neprirklausomybės atkūrimo aktą.

Kun. V. Sikorskis pabrėžė, kad kardinolas V. Sladkevičius buvo gilaus tikejimo į Dievą, meilės žmonėms pavyzdys. Taip pat jis skleidė pamaldumą į Švč. Mergelę Mariją, todėl kardinolo 100 – ujų gimimo metinių minėjime skambėjo ir giesmės, skirtos Viešpaties gimdytojai, kurias atliko vokalinis ansamblis „Cantores urbis“.

I kardinolo V. Sladkevičiaus gyvenimo kelio apmastybus susirinkusios palydėjo styginių kvarčetas „Cordae David“. V. Sladkevičiaus 100-ujujų gimimo metinių pa-



Kun. V. Sikorskas.

minėjimas Išlaužo bažnyčioje surengtas, bendradarbiaujant su Išlaužo seniūnija, laisvalaikio sale ir Priešnų KLC.

„Gyvenimo“ informacija



Kvartetas „Cordae David“.

Nugalėjo Lietuvos sklandytojai

Permainingi orai su vietinėmis audromis, stipriais vėjais ir tik retkarčiais šilumą pažeriančiais saulės spinduliais buvo tikras jėgų ir kantrybės išbandymas Pociūnų padangėje dėl Baltijos taurės kovojantiems sklandytojams.

Vis dėlto pavyko įvykdyti penkias skrydžio užduotis ir išaiškinti nugalėtojus. Atviros sklandytuvų (mix) klasės čempionu tapo biržietis **Gintaras Drevinskas**, antras – **Linas Miežlauskis** (Kaunas), trečias – **Kęstutis Jurkštėnas** (Vilnius). Iš priešnų geriausiai sekėsi penktą vietą užėmusiam **Vytautui Sabeckui**. **Gvidas Sabeckis** liko šeistas, **Vytautas Paulauskas** – trylikas.

Senovinių sklandytuvų (retro) klasėje triumfavo **Benvenutas Ivanauskas** (Kaunas). Antra vieta džiaugėsi pirmą kartą varžybose jėgas išbandęs **Arminas Petrauskas** (Kaunas), trečioje – estų ekipažas **Alexander Ruzu** ir **Valerijus Kalinkin**.

Baltijos taurės sklandymo varžybų išstakos siekia 1939 metus. Gražią tradiciją nutraukė karas ir jis buvo atgaivinta tik po 50 metų. Atgimstančioje Lietuvoje 1989 m. Pociūnuose vykusiose antrose Baltijos taurės varžybose dalyvavo ne tik estai, latviai, bet ir kitų Baltijos šalių sklandytojų komandos. Dar po dešimties metų buvo surengtos trečiosios varžybos. Nuo to laiko jos rengiamos kasmet, tad šiemet dėl Baltijos taurės pilotai kovojo penktą kartą. Varžybose dalyvavo 22 pilotai, tarp jų – latvis ir du ekipažai iš Estijos.

Onutė Valkauskienė



Baltijos taurės 2021 m. prizininkai: V. Kalinkin, A. Ruzu, A. Petrauskas, B. Ivanauskas, K. Jurkštėnas, G. Drevinskas ir L. Miežlauskis.



Vytautas Paulauskas.



Vytautas ir Kęstutis Sabeckiai.

Autorės nuotraukos

Receptai pietų stalui

Žirnienė

200 g žirnių, 200 g kruopų mišinio „Dieduko košė“, 180 g svogūnų, porų, morkų mišinio, šaukštasis aliejaus.

Porą valandų pabrinkinus kruopas ir žirnius, juos išvirkite. Tada žirnię gardinkite aliejuje pakepintu svogūnų, porų ir morkų mišiniu.

Ryžių pomidorinė

1 l vandens, 1 stiklinė ryžių, 1/2 stiklinės pomidorų padažo, 1 morka, 1 paprika, 2–3 skiltelės česnako, 2 šaukštai aliejaus, 1 šaukštasis miltų, 1/4 čili pipiro.

Kelias valandas pamirkykite ryžius. Pridėjė pomidorų padažo virkite 5–10 minučių. Susmulkintą morką, česnaką, papriką, čili pipirą kelias minutes pakepinkite aliejuje. Baigiant kepti įdėkite miltų, išmaišykite ir vėl trumpai pakepinkite.

Tada į puodą sudėkite pakepintas daržoves ir pavirkite 5 minutes ant mažos ugnies.

Makaronai su brokoliais

0,5 galvutės brokolio, 1/2 raudonos paprikos, 250 g makaronų, 100 g sviesto, 2 šaukštai aliejaus, krapų, prieskonį.

Išvirkite makaronus. Atskirkite brokolio šakeles, supjaustykite papriką ir trumpai pakepinkite aliejuje. Tada pridėkite virtų makaronų, ištirpintą sviestą ir lengvai išmaišykite.

Pabarstykite smulkintą krapą, prieskonį.

Pomidorų padažas

1 stiklinė pomidorų padažo, 4 skiltelės česnako, maltų kalendrų, pipirų, gelvės.

Česnakus smulkiai sukapokite, pridėkite pomidorų padažą, prieskonį ir viską sumaišykite.

Kepenelių troškinys

400 g kepenelių (vištų, kalakutienos), 1 morka, 1 svogūnas, 2 šaukštai aliejaus, 2 skiltelės česnako, 30 g džiūvėsių, maltų raudonų pipirų, kmynu.

Kepeles apvirkite pasūdytame vandenye, nukoškite. Iškaitinkite alieju, Jame apkepkite smulkiai sujaustytus svogūnus, česnakus, morkas. Apkepintas daržoves sumaišykite su kepenėlėmis, pridėkite džiūvėsių, prieskonį ir patroškinite kelias minutes.

Parengė Veronika Pečkienė



Gyvenimas

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

El.paštas: info@gyvenimas.info

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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



remia rubrikas „Kultūra: mumyse ir šalia mūsy“
(Fondo parama – 10 000 Eur.)
ir „Tai, kas išsaugina...“
(Fondo parama – 12 000 Eur.)

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

Laiakraštis išeina tręciadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spaudo. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas – 1750 egz.
Rinko, maketavoto UAB „Gyvenimas“.

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

