



Laba diena

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

Vardadieniai: šiandien – Algimanta, Algimantas, Algmina, Algvilas, Evelina, Milvainas, Milvainė, Milvardas, Milvina, Milvyda, Milvydas, Milvydė, rytoj – Genadas, Sargautas, Sargautė, Solveiga, Virgauda, Virgaudas, Virgaudė, penktadienį – Jogirda, Jogirdas, Jogirdė, Jogys, Jogmina, Jogminas, Jogminė.

Gegužės 26 – Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena. Visiškas Mėnulio užtemimas. Gegužės 27 – „Pasiruošk vasarai“ diena. Gegužės 28 – Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena. Europinė 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 departamento gegužės 24 d. duomenimis, per praėjusią parą Prienų r. savivaldybės teritorijoje nustatyta 4 nauji koronaviruso atvejai: 19–65 m. amžiaus grupėje – 2; per 65 m. amžiaus grupėje – 2, atliktas 31 tyrimas.

Šiuo metu Prienų rajone statistiškai serga 140 gyventojų, nuo COVID-19 mirė 54, su šia liga – tiesiogiai ir netiesiogiai – siejamos 98 mirtys. Nuo pandemijos pradžios rajone registruota 2310 koronaviruso infekcijų atvejų.

Naujų atvejų 100 tūkst. gyventojų per 14 dienų – 506,6 (Lietuvoje – 446,3).

Prienų rajone iš viso paskiepyta 35 proc. gyventojų (Lietuvoje – 33,4 proc.), iš jų pilnai paskiepyta 17,7 proc. (Lietuvoje – 18,5 proc.), viena doze – 17,3 proc. (Lietuvoje – 14,9 proc.). Galimai imunizuotų gyventojų dalis rajone – 41,2 proc. (Lietuvoje – 40,2 proc.).

Registruotis vakcinai nuo COVID-19 kviečiami vyresni nei 35 metų gyventojai

Toliau vykstant etapinei gyventojų vakcinacijai nuo COVID-19 ligos, pirmadienį registracija atveriama dar vienai amžiaus grupei – 35–44 metų gyventojams. Kartu skiepytis gali ir anksčiau pakviestuos gyventojų grupės.

Gražiai amžėjanti jaunystė

Pikelionių kaimo vieniemyje gyvenančiai Magdalenai 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 pravėręs šimtametės namų duris.

Kambario viduryje patogiam kėdėje įsėdinti senolė į sveikinimus atsakė šypsena, nes seniai gyvena tylos pasaulyje, pati kalba nedaug, artimuosius supranta iš lūpų. Jubiliatės vienuoliktą 75-erių metų dukra Adelė Tamošiūnienė sakė, kad visas mamos gyvenimas prabėgo šiame vieniemyje. Augo gausioje šeimoje, tėvas (Aleksius Mickus) turėjo 5 ha žemės, dirbo savo ūkyje, tad garbiai sukaktuvininkei teko patirti ir samdinės dalią. Neramiais karo metais buvo bunkerį išsikęs, sodyboje lankydavosi ir partizanai. Vėliau prakitą liejo kolūkyje. Jau 40 metų gerbiama senolė našlauja. Buvo labai darbšti, anksčiau verpė, parinktinės juostas audė. Kojines, pirštines mezgė dar iki praėjusios žiemos, bet pastaruoju metu kažkas akims pasidarė: paraudo, skauda. Visą gyvenimą daug judėjo, mažai valgė, gal todėl tiek metelių sulaukė. Dabar juda mažiau. Viską supranta, Dievulis ir šviesiu protu leidžia džiaugtis. Dienos dažniausiai prabėga sėdint, mėgsta skaityti. Šimto metų sulaukė ir jos tėvas, dar gyvos dvi seserys, joms per devyniasdešimt...

Senolė ne vieniša. Po vienu stogu gyvena Adelė, jos sūnus Algis Tamošiūnas su žmona

Sigita ir sūneliu Nojumi. Taigi kartu jau keturios kartos. Jaunimas labai gražiai tvarkosi. Atsiėmę senelių žemę, nusipirkę dar 3 hektarus, augina per 20 avių, vištų, pievoje ganosi arklys, karvė. Sodyba šiuolaikiškai atstatyta, kiemas nušienautas, visur gražu, jauku. Algis ir Sigita dar ir Kaune dirba. Iš kaimo bėgti nesirošia: čia gera gyventi, graži gamta, daug erdvės, netoliese šaltinis, Svedubės upeliukas teka, Anglininkų miškelis žaliuoja. Tik vandens labai trūko, bet dabar jau turi gręžinį.

Kažkada aplink plytinčiuose laukuose, prie miškelio buvo daug sodybų. Sovietmečiu praūžusi melioracija žmones sukėlė į gyvenvietę, tik nuošaliau stūksančių Mickų sodybą, bei dar kelias paliko. Senoliams iškeliavus Anapilin, jaunimui išvažinėjus ir tos ištuštėjo. Dabar kai kuriose gyvena jau kiti šeiminkai. Šalia Mickų buvo ir Martyno Butkevičiaus tėviškė. Likęs tik šulinys. Ir šie kaimynai, pas kuriuos visuomet miela užsukti...

Beje, Sigita išdavė vieną jubiliatės ilgo gyvenimo paslaptį: nors dietologai suaugusiems nepataria gerti pieno, šimtametė be jo gyventi negali.



Magdalenai Gurskienei – 100!

– Kartais per dieną močiutė išgeria net tris litrus pieno! Dar mėgsta ramunėlių arbatą. Valgo manų, avių košeles. Maistui išranki, bet ko nepaduosi, – šypsodamasi 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.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Šiaurietiškas 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 fizinis aktyvumas dažnai siejamas su gera nuotaika, mažėjančiu stresu ir didėjančiu fiziniu pajėgumu. Šiaurietiškas ėjimas – tai vis populiarėjanti fizinio aktyvumo forma, tinkanti bet kokio amžiaus ar sveikatos būklės žmonėms. Šiaurietiška ėjimą itin pamėgo senjorai, jį rinkdamiesi dėl nedidelio intensyvumo, mažos traumatinio rizikos ir mažų finansinių išlaidų. Šiaurietiškas ėjimas – 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 individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Viena iš sparčiausiai populiarėjančių fizinio aktyvumo formų Šiaurės Europoje, Skandinavijoje ir Vokietijoje yra būtent šiaurietiškas ėjimas.

Šis užsiėmimas aktyvuoja viso kūno raumenis. Jo metu naudojamos specialios lazdos priverčia dirbti pečių, rankų ir liemens raumenis. Vaikščiojimas su lazdomis yra prieinamas visais metų laikais, įvairaus fizinio pajėgumo ir amžiaus žmonėms. Tyrimų, atliktų Skandinavijos šalyse, rezultatai patvirtina, jog šiaurietiškas ėjimas yra daug efektyvesnis nei paprastas ėjimas. Šiaurietiško ėjimo metu naudojamos lazdos didina pratimų intensyvumą ir tai didina maksimalų deguonies suvartojimą ir širdies susitraukimų dažnį vidutiniškai apie 20 proc., palyginti su paprastu ėjimu. Vaikstant su lazdomis deguonies suvartojimas didėja tolygiai didėjant širdies susitraukimo dažniui. Įrodyta, kad šiaurietiškas ėjimas yra saugus ir efektyvus sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Specialių lazdų, skirtų šiaurietiškam ėjimui, tikslas yra aktyvuoti viršutinės kūno dalies raumenis. Toks ėjimas yra skirtas maloniam laisvalaikiui, o ne varžyboms.

Ši fizinio aktyvumo forma palyginti dar neilgai nagrinėta, tačiau mokslininkai, atlikę tyrimus, drąsiai teigia, jog šiaurietiškas ėjimas gerina

organizmo bendrą funkcinę būklę, aerobinę ištvermę. Tyrimų teigimu, vaikščiojimas grupėmis turi ir didelę socialinę reikšmę senyvo amžiaus žmonėms (ypač moterims). Skatinama medžiagų apykaita, gerėja koordinacija, vyresnio amžiaus žmonės lengviau išlaiko pusiausvyrą. Netgi draudimo bendrovės šį sportą įvardija kaip keliantį mažiausią grėsmę gauti traumą. Šiaurietiškas ėjimas turi teigiamą emocinę įtaką (grožimasi gamta, bendraujama), einant nuokalne apatinė kūno dalis gauna apie 26 proc. mažesnį apkrovimą nei vaikščiojant be lazdų. Šiaurietiškas ėjimas taikomas kaip reabilitacijos priemonė sergantiems 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, kurias strategijas turi įtraukti fizinis aktyvumas ne tik dėl jo poveikio fizinei sveikatai, bet ir dėl daromos teigiamos įtakos protinei sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuoja nemokamus šiaurietiško ėjimo mokymus. Mokymai vyksta susirinkus dalyvių grupėi.

Pagal poreikį galime atvyki į Jūsų seniūniją vykdyti mokymus.

Pamokos-praktiniai užsiėmimai

„Būk saugus gatvėje“

Kovo 31 d., balandžio 7 d., 15 d., 21 d. ir 29 d. Prienų l/d „Gintarėlis“, „Kačiukas“, „Žiogėlių“, „Boružiukas“, „Meškučiai“, „Pasakorių“ grupėse vyko pamoka-praktinis užsiėmimas „Būk saugus gatvėje“.

Su vaikais kalbėjome apie tai, kad vis dažniau būname lauke, einame pasivaikščioti, todėl būnant eismo dalyviais pėsčiais reikia būti atsargiems ir žinoti saugaus eismo taisykles. Aiškinomės, kaip turime taisyklingai pereiti gatvę per šviesoforu reguliuojamą perėją. Kai perėjoms nėra, gatvę pereinama ne įstrižai, o stačiu kampu. Taip pat mokėmės pėsčiųjų tako ir dviračio tako ženklus, kur galima saugiai važiuoti su dviračiu ir kad važiuojant dviračiu reikia dėvėti apsaugas ir šalną.

Vaikai atliko užduotis spalvindami pėsčiųjų tako ir kitus ženklus, atsakinėjo į užduodamus klausimus. Už gražų darbėlį gavo dovanėlę – atšvaitą, kad būtų saugūs tamsiu paros metu.



„Dantukų miestelis“

Kovo 20 d. Prienų l/d „Pasaka“ „Žvirbliukas“ 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 puoselėti taisyklingus burnos higienos įgūdžius.



„Cigarečių miestas“

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



Mokiniai su sveikatos specialiste 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. Mokinių buvo prašoma išsirinkti iš knygelės patį baisiausią ir liūdniausią paveikslėlį ir jį nuspalvinti bei pakomentuoti. Mokiniai knygelės buvo padovanotos Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro.

„Sveika mityba“

Balandžio mėnesį Prienų l/d „Saulutė“ „Voveriukas“ grupėje kalbėjome su vaikais apie sveiką mitybą.

Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maitinimas 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 l/d „Pasaka“ vyko pamokėlė apie saugumą gatvėje.



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

joje delsti ar stoviniuoti.

Vaikai taip pat sužinojo, kaip saugiai eiti tamsiu paros metu, kaip saugiai važinėti su dviračiu, paspirtukais, riedučiais, kad privalu dėvėti šalną ir apsaugas. Vaikai atliko užduotis ir gavo po atšvaitą ir knygutę „vaiko saugumas automobilyje – tėvų atsakomybė“, kurioje buvo užduotelių vaikams ir informacijos tėvams.

KETVIRTADIENIAIS IR PENKTADIENIAIS
10:00 VAL.

ANTRADIENIAIS
17:00 VAL.

NEMOKAMI
ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO
MOKYMAI

- Užsiėmimų metu rekomenduojama dėvėti nevaržančią, neslidžiu padu avalynę, patogią aprangą bei turėti buteliuką vandens.
- Mokymų metu šiaurietiško ėjimo lazdas suteiksime.

VIETA:
Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos vidinis kiemelis
(Kauno g. 2A, Prienai)

Būtina išankstinė registracija
tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79 995
el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

Ar viską žinome apie druską?

Druska žmonių mityboje naudojama 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, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.



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 paskalinkite 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 nebeskanus.

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

• Rinkitės palankius sveikatai „Rakto skylutės“ simboliu pažymėtus maisto produktus. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.



Ar žinote, kad:

- Įrodyta, jog gausus druskos vartojimas skatina 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 ilginau lems kraujospūdžio padidėjimą. Sūriai valgantys vaikai dažniau turi antsvorio.
- Sumažinus druskos suvartojimą 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 pagamintais produktais („slaptoji druska“).

- Pirkite tik joduotą druską.
- Berkite druskos ant pagaminto maisto prieš pat valgydami – suvartosite mažiau druskos ir išsaugosite jodą druskoje, nes jodo junginiai karštyje suskyla.
- Joduotą druską laikykite sandariuose, neperšviečiamuose induose ir atidarykite indą tik imant mažą žiupsnelį druskos, nes jodas yra lakus ir garuoja. Pasizymėkite datą, kada atidarėte druskos pakuotę, nes per 3–6 mėn. nuo pakuotės atidarymo jodo druskoje beveik nelieka.
- Valgykite daugiau kalio turinčių maisto produktų: džiovintų vaisių, riešutų, ankštinių, moliūgų, cukinijų, bananų, jūros kopūstų, nes kalis mažina neigiamą druskos poveikį.

Mažinkime druskos vartojimą, saugokime savo sveikatą!

Nepasilik viena su savo nerimu

Žinia apie neplanuotą nėštumą nėra lengva. Galbūt Tu patiri aplinkinių spaudimą 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 nevyriausybinė organizacija, įkurta padėti moterims, išgyvenančioms neplanuotą, krizinį nėštumą, vaikelio netektį dėl persileidimo, priešlaikinio gimdymo, taip pat padėti moterims, sunkiai išgyvenančioms nėštumo nutraukimą ar pogimdyvinę depresiją.

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

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

Paskambink 8 603 57912 arba rašyk pagalba@neplanuotasnestumas.lt

Daugiau informacijos: neplanuotasnestumas.lt

PAGALBA NEPLANUOTAI PASTOJUS

PASKAMBINK MUMS 8 603 57912

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

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, negašdantis, nesmerkiantis pobūdis, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunučių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORISKAIS arba PAREIŠIAMASIS daug administracinio poveikio ir vaiko minimalios priešlėtos priemonės.

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

Programą sudaro 2 dalys: pradinis pokalbis, ir 8 val. trukmės praktinis užsiėmimas, baigiamasis pokalbis. Užsiėmimus vedė Prienų švietimo pagalbos tarnybos ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Ilgesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vb.biu@esgpm.lt

Apie elektronines cigaretes 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 į rinką išleistos vos prieš dešimtmetį ir jų populiarumas sparčiai didėja, tačiau vis dar pasigendama svarių mokslinių įrodymų apie jų riziką sveikatai, o viešoje erdvėje sklinda daug mitų, pateisinančių elektroninių cigarečių vartojimą. Lektorius mokiniams ne tik pateikė informaciją apie elektroninių cigarečių 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 lektoriui.

Vaikų burnos sveikata

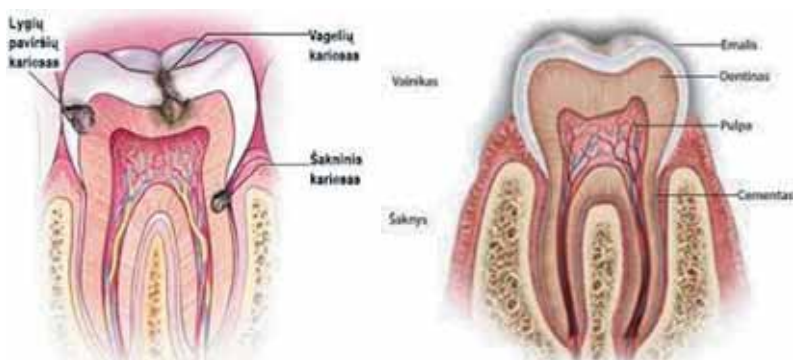
Sveiki dantis – svarbus vaiko sveikatos veiksnys. Gera dantų būklė užtikrina geresnį maisto pasisavinimą, mažina cukrinio diabeto, uždegiminių ligų riziką. Laiku neatkreipus dėmesio į dantų ligas, jos gali paveikti vaiko augimą ir vystymąsi, netgi turėti poveikį kalbai. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 60–90 proc. vaikų turi dantų problemų. Gydytojai odontologai rekomenduoja dantis valyti mažiausiai 2 kartus per dieną. Tačiau mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ir sveikatos tyrimo (HBSC), atlikto 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 šepetėliu. Pagrindinis burnos ligoms turintis įtakos veiksnys – bakterinis apnašas. Tai mikroorganizmų sukurta plėvelė aplink dantis. Apnašas susiformuoja per 12–24 val. Jis turi įtakos dantų ėduonies ir periodonto ligų atsiradimui, rūgština burnos mikroflorą, lemia danties mineralų netekimą. Jei vaiko dantis išvalomi nekokybiškai, ilgai jie įgauna gelsvą atspalvį, formuojasi dantų akmenys.

Dantų ėduonis (kariesas). Tai – danties kietųjų audinių irimas, sukeliantis ant danties paviršiaus esančių rūgščių. Rūgštys atsiranda, kai ant dantų paviršių susidariusiose apnašose esanti burnos mikroflora, skaidydama angliavandenius, išskiria rūgštis: vyksta emalio, dentino ir riečia cemento demineralizacija. Karieso atsiradimą lemia daug veiksnių: prasta burnos higiena, mikro-

elementų stoka (pvz., fluoro, kalcio), gausus angliavandenių (ypač lipnių) vartojimas, sumažėjęs seilėtekis, kai dantis yra neteisingoje padėtyje (pasisukęs, paviršęs), dėl ko apsunkėja apšalimas ir susidaro taškai apnašoms kauptis. Esant pažengusiam dantų ėduoniui, atsiranda gėlimas, skauda dantis nuo šaltų, karštų, saldžių ir rūgščių produktų, pasunkėja maisto kramtymas. Labai svarbu gydyti karieso pažeistus pieninius ir nuolatinius dantis! Kariesas – tai pavojinga infekcijos šaltinis burnoje, kuris silpnina vaiko imuninę sistemą. Sugebę pieniniai dantis gali pažeisti nuolatinių dantų užuomazgas. Ankstyvas pienučių dantų netekimas sukelia nuolatinių dantų sąkandžio sutrikimus, vėlina nuolatinių dantų dygimą. Kuo daugiau karieso pažeis-

tų dantų – tuo prasčiau pasisavinamos maisto medžiagos. Dantų kariesas dažnai pažeidžia priekinius vaikų dantis. Tokie vaikai vengia šypsotis, gali patirti patyčias iš bendraamžių.

Kaip išsaugoti sveikus vaikų dantis? Išrinkite tinkamą vaikui dantų šepetėlį. Dantų šepetėlio šereliai turi būti minkšti, apvalintais galiukais. Dantų šepetėlio galvutė turėtų būti maža. Leiskite vaikui išsirinkti mėgstamos spalvos, dekoruotą paveikslėliais šepetėlį. Naudokite fluorido 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 naudoti. Vienam valymui pakanka mažo žirnelio dydžio dantų pastos. Padėkite savo vaikui išsivalyti dantis.



Ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams sunkiau atlikti smulkius, tikslius rankų judesius, todėl labai svarbu padėti jiems išsivalyti dantis. Padėkite savo vaikui bent kartą per dieną kruopščiai išsivalyti dantis. Rodykite dantų valymo judesius, kartu su vaiku valykite dantis. Dantų valymo proceso metu naudokite įvairias vaikai patrauklias priemones: smėlio laikrodį, dantų valymo dainelę, dantų valymo kalendorių, lipdukus ir pan. Lankytės pas odontologą kartą ar du per metus. Pasikalbėkite su vaiko odontologu dėl dantų padengimo silantinėmis medžiagomis. Jos apsaugo dantis nuo gedimų. Svarbu žinoti, jog mitas, kad nereikia gydyti pienučių dantų, yra neteisingas. Pieniniai dantukai vaikui tarnauja nuo pusės metų iki dešimties–dvylikos metų, kol iškrenta paskutiniai. Negydančių pienučių dantų, vaikas patirs didelį diskomfortą, nuolat kentės skausmą, jam bus sunku tinkamai sukramtyti maistą, o ankstyvas sugedusių dantų rovimas gali sukelti są-



kandžio problemų ateityje. Didžiąsą 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 laikantis pradeda gesti dantų emalis. Visiškai vaikams uždrausti šių skanėstų neįmanoma, reikia kuo dažniau jiems pasiūlyti vaisių bei daržovių, kuriuos kramtant natūraliai pašalinama dalis apnašų.



Vaikų dantų silantavimas – išsigelbėjimas nuo dantų ėduonies!


2019 m. Prienų r. sav. 6-14 m. amžiaus vaikų krūminių 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 Lietuvos, rožinė – rodikliai blogesni nei Lietuvos, 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.

2019 m. Prienų r. sav. 6-14 m. amžiaus vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje, 2019 m.

Dantų ėduonies atsiradimą lemia daugelis priežasčių: burnos higienos nesilaikymas, sumažėjęs dantų atsparumas, dantų apnašos, paveldėjimas, netinkami mitybos įpročiai – didelis angliavandenių kiekis maiste, netinkamas mitybos režimas, mažas fluoro kiekis geriamajame vandenyje.

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



Ką kiekvienas turime žinoti apie tuberkuliozę?

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

Tuberkuliozė – viena iš labiausiai pasaulyje paplitusių infekcinių ligų, kurią sukelia bakterija, vadinama tuberkuliozės lazdele (mikobakterija, Kocho bacila). Kasmet tuberkulioze suserga apie 8,8 mln. pasaulio gyventojų, o apie 2 mln. miršta.

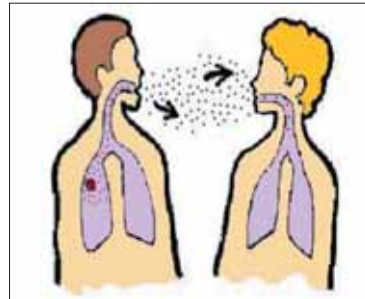
Tuberkuliozės sukėlėjas plinta per orą ligoniui kalbant, kosint, čiaudint. Užsikrėsti tuberkuliozės lazdelėmis gali kiekvienas iš mūsų, nes vaikšto gatvėmis, drauge važiuoja visuomeniniu transportu, lankosi įstaigose sveiki ir sergantys, gydyti, bet neišgydyti, nesilaikantys gydymo režimo asmenys. Sveiko žmogaus imuninė sistema padeda apsiginti nuo ligos sukėlėjų, jeigu jų aplinkoje nedaug, o žmogaus organizmas nenusilpęs. Dažniausiai suserga asmenys,



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

Dauguma užsikrėtusiųjų ligos gali niekada nepastebėti, nes simptomai nepasireiškia. Kai tuberkuliozė sukeliančios bakterijos, patekusios į organizmą tarsi „užsikonservuoja“, užsikrėtusieji serga latentine tuberkuliozės forma. Ji aplinkiniams neperduodama, tačiau, nusilpus imunitetui, gali išsivystyti į aktyvią tuberkuliozę.

Aktyvioji tuberkuliozė gali pasireikšti staiga užsikrėtus arba suaktyvėjus ligos sukėlėjams, kurie anksčiau tūnojo žmogaus organizme. Aktyviai tuberkuliozės formai būdingi simptomai: dusulys, apetito stoka, karščiavimas, kosulys, skrepliavimas, atsikosėjimas krauju, skausmas krūtinės srityje, drebulys, kūno masės sumažėjimas, naktinis prakaitavimas. Tuomet ligonis tampa pavojingu aplinkiniams, jam arba jai pasireiškia anksčiau minėti ligos simp-



tomai ir liga progresuoja.

Tuberkuliozė gali vystytis ne tik plaučiuose. Per kraują sukėlėjas patenka ir į limfinius mazgus, kaulus, sąnarius, šlapimo ir lytinius organus.

Tuberkuliozė nustatoma atlikus krūtinės ląstos rentgenogramą, tuberkulino testą bei išstiriant skreplius. Svarbu, kad profilaktiniai sveikatos patikrinimai dirbantiesiems mokymo įstaigose, maisto gamybos ir tiekimo srityse, paslaugų teikimo srityse būtų atliekami nuodugniai 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 tuberkuliozės, svarbu laikytis higienos taisyklių. Kosint, čiaudint būtina prisidengti nosį ir burną, nespjauyti ant žemės, nebadauti ir nealinti savo organizmo. Taip pat stengtis palaikyti stiprų imunitetą ir sveikai maitintis. Tinkamas patalpų vėdinimas 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 bendravimo apribojimus, nemažai žmonių susiduria su psichologiniais iššūkiais. Praradęs galimybę bendrauti žmogus jaučiasi atskirtas, vienišas ir nusivylęs. Tokie veiksniai gali paskatinti vartoti alkoholį dažniau nei anksčiau ar didesniais jo kiekiais. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad piktnaudžiavimas alkoholiu yra viena pagrindinių mirštamumo, kurio galima išvengti, priežasčių, kasmet prisidedanti prie maždaug 3 milijonų mirčių visame pasaulyje. Kaip galime pastebėti – socialinio gyvenimo apribojimai gali daryti įtaką alkoholio vartojimui.

Norėdami apsaugoti save ir artimuosius, žmonės ieško įvairių rekomendacijų ir patarimų. Vis dėlto dažnai kyla pavojus medijose rasti netikslingus ar klaidinančius patarimus. Pavyzdžiui, „alkoholio vartojimas naikina virusą, sukeliantį COVID-19“, arba „alkoholiniai gėrimai stiprina imunitetą ir didina atsparumą virusams“ – tokie patarimai gali ne tik klaidinti žmones, bet ir kelti pavojų jų sveikatai, psichologinei gerovei ir imuninei sistemai, kuriai nusilpus, kovoti su virusais, įskaitant 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 dienotvarkės sudarymas ar nuotolinis prisijungimas prie įprastų užsiėmimų, kuriuos buvome įpratę lankyti prieš karantiną. Pavyzdžiui, nuotoliniai sporto užsiėmimai, jogos pamokos ir t.t.

• Mokslininkai patikina, kad dirbant ar mokantis iš namų vaizdo ar balso skambučiai padeda mažinti psichologinę atskirtį ir vienišumo 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

būtinumo prekė, todėl apsipirkinėjant venkime pirkti daug alkoholio arba išvis jo atsisakykime. Šiuos pinigų verčiau paskirkime sveikiems maisto produktams įsigyti, kurie padės stiprinti mūsų imuninę sistemą.

• Nuobodžiaujant namuose vietoj alkoholio vartojimo geriau išbandykite mankštą ar pasivaikščiokimą lauke bent 30 minučių. Fizinė veikla ne tik stiprina imuninę sistemą, bet ir gerina nuotaiką.

• Vartojant alkoholį gali išryškėti panikos, nerimo sutrikimų, depresijos simptomai, smurto šeimoje rizika, todėl nesirinkime alkoholio norėdami įveikti neigiamas emocijas ar stresą. Jaučiantis blogai, pasikalbėkite su jumis artimu žmogumi, jeigu tokios galimybės neturite, drąsiai skambinkite savo klinikos psichologui.

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

Mankštiname kaklą

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

1 pratimas:

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



2 pratimas:

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



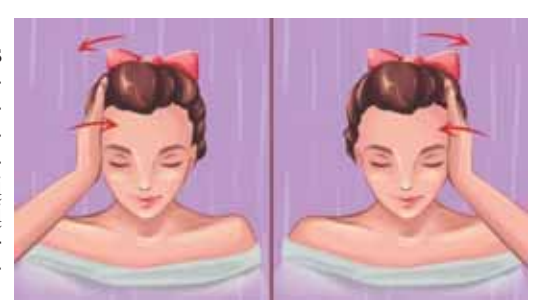
3 pratimas:

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



4 pratimas:

Priglauskite dešinės rankos delną prie dešinio smilkinio. Įveikdami rankos pasipriešinimą lenkite kaklą iš pradžių į dešinę, po to – į kairę. Pakartokite tą patį su kairiąja ranka. Kartokite pratimą 10-20 kartų.



5 pratimas:

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



6 pratimas:

Pamasazuokite sprandą 3-5 minutes. Tai sumažins skausmingus pojūčius kaklo srityje.



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!

Netradicinio ugdymo diena – aukime sveiki

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

Visuomenės sveikatos specialistė Eglė 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 antrokams buvo organizuotas užsiėmimas „Kas yra mano lėkštė“. Komandos lenktyniavo, kas greitai ir teisingai sudės „Sveikatos piramidę“, atliks viktorinos „Žmogus ir jo sveikata“ užduotis. Vaikai mokyklos kiemelyje turėjo surasti paslėptus žodžius, iš kurių sudėjo šūki „Vaisiai ir daržovės yra vitaminų šaltinis“.

Visiems patiko sporto salėje ir lauke žaisti judriuosius žaidimus, piešti vaisius ir daržoves.

Netradicinio ugdymo diena pradinukams labai patiko. Vaikai mokėsi dirbti grupėse, įgijo sveikos gyvensenos žinių, aktyviai įsijungė į visas veiklas.



Nuotoliniai sveikos gyvensenos užsiėmimai

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

Siekiantis didinti ir gerinti Prienų rajono savivaldybės vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius, Prienų rajono visuomenės sveikatos biuras organizavo nuotolinius sveikos gyvensenos užsiėmimus. Užsiėmimai vyko visose mokyklose nuo kovo 23 dienos. Kiekviena mokykla iš pateikto užsiėmimų sąrašo pasirinko juos labiausiai dominančias temas, kurios buvo išskirtos 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 pažįsti Humunkulą“
- Užsiėmimai gimnazistams „Time to play FIT“

Užsiėmimų metu vaikai gaminosi maistą, mokėsi taisyklingai valgyti, sportavo. Vaikai aktyviai dalyvavo užsiėmimuose, rodė susidomėjimą, diskutavo. Užsiėmimus vedė sveikatos ugdymo specialistas, lektorius Artiomus Šabajevs, biomedicinos mokslų daktarė, vyrė Gintarė Šabajevienė ir kineziterapeutė Greta Baronaitė. Šie lektoriai turi ilgalaikę profesionalią patirtį ugdati vaikų, jaunimo ir jų tėvų sveikos gyvensenos įgūdžius.

Pamoka, skirta vasaros traumų prevencijai ir saugiam fiziniam 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 specialiste vaikai aptarė galimas vasaros traumas bei saugaus elgesio taisykles pramogaujant. Pasitelkdami Visuomenės sveikatos biuro rekvizitus vaikai išmoko naujų, saugių žaidimų. Užsiėmimo pabaigoje visi vaikai gavo Prienų r. sav. Visuomenės sveikatos biuro dovanotas knygeles saugiam elgesiui vasarą bei atliko lavinančias užduoteles.

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 pristatoma sveiko maisto nauda sveikatai bei savijautai, įvairūs sveikų užkandžių pasiūlymai. Vaikai kartu su LSMU studentu diskutavo apie sveiko maisto pasirinkimą, naudą žmogaus organizmui bei žiūrėjo įvairius filmukus sveikos mitybos tema. Integruotoje pamokoje vaikai įgijo naujų įgūdžių renkantys sveikus užkandžius bei pagilino savo žinias apie maisto supratimą anglų kalba.

113 MEDICININĖS KONSULTACIJOS TELEFONU

- FACIENŲ PERSIŽIŪRIMAS IŠ VIENOS (STAIGOS) JŲ KITA AR NAMUS
- SAVIPALAUROS INSTRUKCIJOS
- NEMOKAMOS GMP PASLAUGOS
- NUKREIPIMAS Į POLIKLINIKĄ AR SKUBIOSIOS PAGAUBOS SKYRIŲ

SVARBU! MEDICININĖS KONSULTACIJOS METU PAAIŠKĖJUS, KAD REIKIA GMP PASLAUGOS, AKTYVUOJAMA GMP BRIGADA.

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Organizuojami grupiniai užsiėmimai:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai
- emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
- savitarpio pagalbos grupės
- psichologinės konsultacijos asmenų grupėms
- kiti psichologinė gerovė ir (ar) psichikos sveikata stiprinantys praktiniai užsiėmimai

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėms;
- vaikams ir suaugusiems. Teikiant Paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jų tėvų ar globėjo sutikimas;
- asmeniui pagalaujant anonimiškai.

Užsiėmimai vyksta: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)

Išsamesnė informacija teikiama: Tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, prienai.vs.biuras@gmail.com

ATSARGIAI ERKĖS!

- NAUDOKITE REPELENTUS NUO ERKIŲ**
 - Suaugusieji turi panaudoti repelentus ant odos ir drabužių (vabzdžių repelentai drabužiams neturėtų būti naudojami ant odos).
- APSIRENKITE**
 - Dėvėkite tokius drabužius, kurių rankovės apačia, tampriai prigula prie rankų.
 - Keičias susikū j batūs, o viršutinius drabužius j kelnes.
 - Galvą apsaugot gobtuvu ar kepure.
- VENKITE AUKŠTOS ŽOLĖS AR KRŪMŲ**
 - Erkės mėgsta vietas, kuriose aukšta žolė, krūmai ar daug lapų ant žemės. Atidžiai apžiūrėkite rūbus ir kūną jei sėdėjote ar gulėjote ant žemės.
- APSIŽIŪRĖKITE KŪNĄ DĖL ERKĖS**
 - Grįžus iš miško apžiūrėkite rūbus ir kūną ar paprašykite artimųjų pagalbos tai padaryti.
 - Visų pirma patikrinkite pažastis, aplink ausis, bambos vietas, pakinklius, aplink plaukus, tarp kojų, aplink juosmenį.
- PAŠALINKITE ERKĖ**
 - Radus erkę, kreipkitės pagalbos, kad kuo greičiau ją pašalintų.
- DEZINFEKUOKITE**
 - Leiskite kitiems jums padėti dezinfekuoti žaizdą.

STEBĖKITE!

PO ERKĖS ĮSISIURBIMO PATARIAMA STEBĖTI SAVO UŽKANDIMO BŪKLĘ JEI 3-30 DIENŲ LAIKOTARPIU PRADĖTUMĖTE KARŠČIUTI, PYKINTI, VENTUMĖTE, SKAUDĖTŲ GALVĄ AR ERKĖS ĮSISIURBIMO VIETOJE ATSRASTŲ DIDĖJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS Į GYDYTOJĄ.

MAŽAS ĮKANDIMAS – MIRTINA GRĖSMĖ!

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programa skirta:

- Suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika.
- Suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo programoje.

Dalyvavimas programoje yra NEMOKAMAS.

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

PAGRINDINĖS UŽSIĖMIMŲ TEMOS:

- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.
- Mitybos reikšmė lėtinųjų ninfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai.
- Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai.
- Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.
- Programos pabaigoje atliekamas jos apibendrinimas, rezultatų aptarimas bei, esant poreikiui, teikiamos papildomos konsultacijos.

Užsiėmimai vyksta: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu 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
 Internetinė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:
 Direktorė Iona Lenčiauskienė Mobilusis telefonas 8 678 79 994, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, Birutė Vitkauskaitė
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Asta Gataveckienė
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Rolanda Rainytė
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Monika Treigė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciami centre, Ašmintos daugiafunkciami centre, Vaida Lazauskienė
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, Radvilė Želvytė
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaugo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskė
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, Eglė Orechovienė
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. „Žiburio“ gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje Dovilė Vyšniauskaitė

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 kuklų, bet tvirtą tikėjimo žmogų, antrąjį Lietuvoje Šventosios Romos bažnyčios kardinolą V. Sladkevičių skaitė teol. dr., sakr. muz. mgr. kun. **Vilius Sikorskis**. Išlaužo parapijos Krikščionių pagalbos bažnyčios klebonas V. Sladkevičiaus biografijos faktus papildė vyskupo **J. Ivanausko**, JE kardinolo **S. Tamkevičiaus**, kitų jį pažinojusių žinomų žmonių prisiminimais ir įžvalgomis, taip pat atkreipė dėmesį į įdomius sutapimus, siejančius V. Sladkevičių su jo pirmtaku Kaišiadorių vyskupu pal. **Teofiliumi Matulioniu**. 1957 metų gruodžio 25 die-

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

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



Kardinolas V. Sladkevičius su Šventuoju Tėvu Jonu Pauliumi II.

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

Kun. V. Sikorskis pabrėžė, kad kardinolas V. Sladkevičius buvo gilaus tikėjimo 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“.

Į kardinolo V. Sladkevičiaus gyvenimo kelio apmąstymus susirinkusiuosius palydėjo styginių kvartetas „Cordae David“. V. Sladkevičiaus 100-ųjų gimimo metinių pa-



Kun. V. Sikorskis.

minėjimas Išlaužo bažnyčioje surengtas, bendradarbiaujant su Išlaužo seniūnija, laisvalaikio sale ir Prienu 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 Miežlėiškis** (Kaunas), trečias – **Kęstutis Jurkštas** (Vilnius). Iš prieniškių geriausiai sekėsi penktą vietą užėmusiam **Vytautui Sabeckiiui**. **Gvidas Sabeckis** liko šeštas, **Vytautas Paulauskas** – tryliktas.

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 **Valeri Kalinkin**.

Baltijos taurės sklandymo varžybų ištakos siekia 1939 metus. Gražią tradiciją nutraukė karas ir ji 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. prizinkai: V. Kalinkin, A. Ruzu, A. Petrauskas, B. Ivanauskas, K. Jurkštas, G. Drevinskas ir L. Miežlėiškis.



Vytautas Paulauskas.



Vytautas ir Kęstutis Sabeckiai.

Autorės nuotraukos

Receptai pietų stalui

Žirniene

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

Porą valandų pabrinkinus kruopas ir žirnius, juos išvirkite. Tada žirniene gardinkite aliejuje pakepinu 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 šaukštas miltų, 1/4 čili pipiro.

Kelias valandas pamirkykite ryžius. Pridėję 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, prieskonių.

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

Pabarstykite smulkintų krapų, prieskonių.

Pomidorų padažas

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

Česnakus smulkiai sukupokite, pridėkite pomidorų padažą, prieskonių ir viską sumaišykite.

Kepenėlių troškiny

400 g kepenėlių (vištų, kalakutienos), 1 morka, 1 svogūnas, 2 šaukštai aliejaus, 2 skiltelės česnako, 30 g džiovintų pipirų, maltų raudonų pipirų, kmynų.

Kepenėles apvirkite pasūdytame vandenyje, nukoškite. Įkaitinkite aliejų, jame apkepkit smulkiai supjaustytus svogūnus, česnakus, morkas. Apkepintas daržoves sumaišykite su kepenėlėmis, pridėkite džiovintų pipirų, prieskonių ir patroškinkite kelias minutes.

Parengė Veronika Pečkienė

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

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

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

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINES ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

remia rubrikas „Kultūra: mūmyste ir šalia mūsų“ (Fondo parama – 10 000 Eur) ir „Tai, kas išaugina...“ (Fondo parama – 12 000 Eur)

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

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ