



**Laba diena** Saulė teka 4 val. 46 min., leidžiasi 21 val. 59 min. Dienos ilgumas 17 val. 13 min. Mėnulio pilnatis – dylanti.

Šiandien – Adelės, Ados, Tautgino, Emilijos, Liucinos vardadieniai, ketvirtadienį vardo dienas mini Julius, Julijona, Liepa, Tautrimas, Tautrimė, Regina, penktadienį pasveikinkite Gustus, Gustes, Gustavus, Alfus, Alfonsus, Guodas.

Liepos 1 – Tarptautinė architektų diena, Globėjų diena.

**Sudie, „gerovės valstybė“!**

Kokios yra koronaviruso vakcinacijos galimybės? **2 p.**

**Gyvenimas – šeimai apie sveikatą**

Vasaros pavojai

Kaip apsaugoti nuo uodų?

Ėduonies profilaktika ir burnos higiena

„Gerieji“ ir „blogieji“ riebalai **3-6 p.**

## Lūžo medžiai, nutrūko elektros laidai

Per Jonines dalį Lietuvos, taip pat ir Prienų bei Birštono kraštą, užgriuvusi audra pridarė didelių nuostolių: nuo gausaus kritulių kiekio tvino gatvės, stiprus vėjas laužė medžius ir šakas, jie virto ant važiuojamosios kelio dalies, pastatų ir elektros laidų. Be elektros buvo likę nemažai vartotojų, kai kuriems elektros tiekimas buvo atnaujintas tik po paros.

(Nukelta į 7 p.)



## Prienų Turguje Palma PUGAČIAUSKAITĖ

## „Kol siekiate dovanų iš kitų, kartais patys esate dovana...“

Vidurvasario rytą, prieš pat Petrines ir Povilines, po karštos savaitės turguje sujudimo buvo kiek mažiau, tačiau vieni į turgų atkuba labai anksti, kiti ateina pėsti ar atvažiuoja apie dešimtą valandą, taigi, pasak vienos prekeivės, įvertinti sunku.

Kartais atrodo, kad yra labai daug žmonių, bet ką jie perka, nesimato. Moters manymu, dauguma gražų rytą galbūt ateina tik pašminėti, net nerūdami ketinimų ką nors pirkti. Ir patys sako, jog nieko nereikėjo, bet



(Nukelta į 2 p.)

**Romutės Šlivinskienės ūkis nuolat parduoda paršelius.**

Galima pirkti pagal svorį. Turį vežėlo pažymėjimą. Gali pristatyti į vietą.

Tel. 8 682 11 489.

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

## Jiezne paminklas – Trims savanorių kartoms

Praėjusią savaitę per Lietuvą plačiai nuskambėjo Jiezno vardas – birželio 23-ąją miestelio Nepriklausomybės aikštėje atidengtas paminklas, skirtas trimis karių savanorių kartoms. Jame įamžinti Nepriklausomybės kovose 1918-1921 m. šalį gynę savanoriai, 1944-1953 m. vykusios pokario rezistencijos dalyviai ir 1990 m. tik atkurtos Lietuvos ginti stoję kariai savanoriai.

(Nukelta į 8 p.)



## Tarptautinėje konferencijoje dalintasi patirtimi apie lenkų ir lietuvių turistines trasas bei jų svarbą

Birželio 22 d. vyko nuotolinė konferencija „Lenkų ir lietuvių keitimasis patirtimi apie turistine trasas, jų svarbą ir žymėjimą“ pagal „Interreg V-A Lietuva – Lenkija 2014–2020“ programą, finansuojamą iš ES Europos regioninės plėtros fondo. Ši konferencija – dalis projekto „Pacų giminės paveldas kaip bendros turizmo plėtros abipus sienų pagrindas“, kurį kartu įgyvendina Suvalkų apskrities seniūnija, Prienų r. savivaldybės administracija bei Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centras.

Projekto tikslas – bendro tarpvalstybinio turizmo produkto, pagrįsto bendru Pacų šeimos istoriniu paveldu Suvalkų, Prienų ir Vilkaviškio regionuose, sukūrimas, siekiant padidinti turistų srautą regione.

Konferencijoje dalyvavo beveik 60 dalyvių, tarp jų – Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, kuri pristatė Prienų krašto turistinius maršrutus, lankomus objektus, planuojamas projekto veiklas, kuriant bendrą LDK didikų Pacų turistinį kelią Suvalkai–Vilkaviškis–Prienai–Jeznas. Pranešimo metu direktorė pabrėžė, kad, įgyvendinant projektą, bus sukurtas turistinis maršrutas, įrengti informaciniai standai, pagamintas Pacų rūmų maketas, įgyvendintos kitos priemonės. Taip pat akcentavo bendradarbiavimo ryšių bei iniciatyvų su kaimyninėmis savivaldybėmis, kuriant turizmo maršrutus, stiprinimą ir svarbą.

Savo krašto turistinių takų pavyzdžius pristatė ir Suvalkų bei Vilkaviškio atstovai.

Apie turistinių trasų žymėjimo



sistemas Lenkijoje ir Lietuvoje pranešimus skaitė Lenkijos turizmo ir kraštotyros draugijos Balstogėje regioninio skyriaus atstovas Krzysztofas Jakubowski bei vietinio turizmo ekspertė, projekto „Surink Lietuvą“ koordinatore **Lina Baublienė**.

**Milena Kurdzinska**, Palenkės Sokolovo apskrities vietinės turizmo organizacijos „Wielki Gosciniac Litewski“ atstovė, pristatė istorinį

kelią Varšuva – Vilnius.

Istorinio paveldo panaudojimo, kuriant turistinius maršrutus Lietuvoje, Kauno pavyzdžiu pasidalino kelionių gidas, viešosios įstaigos „Kauņas IN“ atstovas **Linas Daubaras**.

Konferencijoje dalis laiko buvo skirta tarpvalstybinio (Lenkijos ir Lietuvos) istorinio tako „Pacų giminės paveldas“ apžvalgai bei diskusijoms. **Prienų r. savivaldybės informacija**

Nuomonė

Rytas STASELIS



## Sudie, „gerovės valstybė“!

Prezidentas Gitanas Nausėda savo rankomis laidoja gerovės valstybės mitologiją. Taip išsamiau ir nepaaiškinęs jos turinio. Ar bent kaip taji turinį jis pats įsivaizduoja.

Praėjusią savaitę jis reikšmingai pasižymėjo visos Europos mastu, kada atsiskė bendru su kitų valstybių lyderiais pareiškimu kritikuoti Vengrijoje priimtą „antipedofilinį įstatymą“ (taip jį neoficialiai vadina vengrų valdantieji su ministru pirmininku Viktoru Orbanu). Lygia greta nepasirašė lesbiečių, gėjų ir kitų mažumų atstovų teises ginančio laiško, kurį pasirašė daugiau nei pusė ES šalių – narių vadovų. Ta proga p. Nausėda pasisakė, kad tos pačios lyties bendro gyvenimo klausimai Lietuvoje būtų išspręsti artimiausią rudenį, esą – ne [kolektyviais] laiškais tokie klausimai yra sprendžiami.

Sujudo, sukruoto konservatyvieji prezidento rėmėjai – pagaliau Lietuva parodė savo stuburą ir atšoko nuo bendros Europos Sąjungos srovės. Klausimas tik – kur link?

Socialinių tinklų stebėtojas Giedrius Alasevičius „Facebook’e“ primena, kad visai neseniai mūsų prezidentas rašė Europos vadovų tarybos pirmininkui Charlesui Micheliui dėl Baltarusijoje statomos Baltarusijos [Astravo] atominės elektrinės (2020 m. liepą). Š. m. sausį p. Nausėda kreipėsi laišku Charlesui Micheliui dėl vakcinos gamybos pajėgumų. Dabar gi – laiška, suprask, netinkamas žanras politikoje?

Rimti politologai su tokia pozicija nesutiktų sakdami, kad nuo svarbių deklaracijų dažniausiai ir prasideda rimti politikos veiksmai.

Vertėjas ir literatas Sergejus Kanovičius (rašytojo Grigorijaus Kanovičiaus sūnus) tame pačiame „Facebook“ pastebi kitą mūsų prezidento aktualią remarką. Valstybės lyderis, paminėdamas 1941 m. sukilimo prieš okupacinę sovietų valdžią sukaktį, pasisakė, kad tai įvykis, kurio tąsa tapo herojiška partizaninė kova, disidentų veikla, Lietuvos Katalikų bažnyčios kronika, Sąjūdis, galiausiai atvedusi mus visus į Kovo 11-osios Lietuvą. „Man gėda tokio flirto su įvykiais, kurių dalyviai nė piršto nepajudino tam, kad gyvi liktų mano protėviai, – rašo p. Kanovičius, – Jūsų Ekscelencija (...), jei prisimenate Sąjūdį, kurio narys buvau ir aš, ir mano Tėvas, tai noriu priminti, kad 1941 metų birželį mano šeima būtų kitokio sąjūdžio dalis – Lietūkio garažo ir Lietuvos pamiškių duobių. Ir skirtumas būtų toks – aš su tėvynainiais [žydais] gulėčiau po velėna, o ant jos stovėtų žmonės su baltais raiščiais“.

Visiškai pritariu: kalbėti apie 1941-uosius ir visiškai pamiršti didžiausią dalies Lietuvos piliečių – žydų kilmės tragediją... Be to, prieš kelias dienas iš tikrųjų buvau nustebintas, kad kai kuriems kauniečiams Lietūkio garažo sąvoka absoliučiai nieko nesako.

Kažkas negera vyksta Simono Daukanto aikštės rūmuose. Ta proga pridurdčiau, kad disidentų Lietuvoje judėjimo, Katalikų bažnyčios kronikos ištakos pirmuoliai buvo ne dėl nepriklausomybės, o dėl žmogaus teisių. Kas tuo netiki, dar turi progą paklausti Lietuvos iš priverstinės migracijos sugrįžusio Tomo Venclovos. Taip pat ir prezidentas.

Tuomsy skandalingiausia yra tai, kad prieš dvejus-trejus metus, per prezidento rinkimų vajų, p. Nausėdos deklaruota „gerovės valstybės“ idėja be būtino turinio (gal buvo vienas kitas pasakymas apie tai, kad nacionalinio gėrio persikirstymas per biudžetą turėtų siekti 35 proc. vietos dabartinį 30 proc.) turėtų būti ne apie pinigėlių pabarstymą, o apie mažesnių, silpnesnių visuomenės narių gerovę. Nuo ten prasideda „gerovės valstybė“. O ne nuo paniekos „šitiems žmonėms“ (tai p. Nausėda apie lesbietes, gėjus, biseksualus ir transeksualus – LGBT+).

## „Kol siekiate dovanų iš kitų, kartais patys esate dovana...“

(Atkelta iš 1 p.)

tai tarp sėdaikčių kažką vertingo surado, tai medaus ar braškių nusipirko. O braškių kainos įvairios – kilogramą galima ir už du ir už tris su puse euro nupirkti. Jų buvo gausiai. Jauna braškių augintoja perkančiuosius vis perspėjo, kad braškės labai greitai sunokusios, nėra labai kvapnios ir gardžios, bet iki devintos valandos jau buvo visas išpardavusi. Bitininkai darbščiujų bičių sunešto nektaro – medaus – pusės litro stiklainį siūlė pirkti ir už keturis, ir už penkis eurus.

Gražios, su lauko gėlėmis, puokštės kainavo iki dešimties eurų. Nors Petrams įprasta ažuolo lapų vainiką nupinti, ant durų pakabinti, bet vieno Petro žmona sakė: vainiką tegu pina kiti, o ji padovanos pirktą puokštę. Moteris įsikinusi, kad tie, kurie siekia dovanų iš kitų, kartais patys yra dovana, ir pasak jos, reikia labai branginti, saugoti ir puoselėti santykius tarp giminių, kaimynų, artimųjų, nes ne dovanos kainoje esmė, o pabuvime drauge, kol leidžia karantinas. Šyptelėjusi ji stabtelėjo prie butrimoniškės Lionės. „Taigi Petras dangaus vartus saugo, reikia ir šimtalapiu palepinti, kad įleistų“, – sakė ji mokėdama už kilogramą devynis eurus. Kitą pyragą nupirko kaimynui Povilui, nes „Petras į dangų įleis, bet jei Povilas nesutiks, bus negerai“.

Visur, kur prekiaavo daržovėmis, rikiavosi ir eilutės perkančiųjų. Kilogramas šviežių bulvių kainavo 0,80–1,50 euro, ryšelis šviežių morkų – 1,30 euro, svogūnų, kitų žalumynų, prieskoninių žolelių – 0,50 euro. Už vieną česnako galvutę prašė 0,60 euro, už kilogramą gūžinių kopūstų – 1,30 euro, agurkų – pradedant euru, kilogramas avietinių pomidorų kainavo 1,80 euro, o viena kalioropė – 1–1,50 euro. Kilogramas gerai perkaui trešnių kainavo 3,99 euro. Kadangi prekiautojų nemažai, tai keletu centų ir kainos svyravo.

Prie daržovių reikia mėsos. Lašinių kilo-

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

gramas kainavo 6–8 eurus, lašiniuočio kilogramas – 5,90 euro, sūdytų lašinių – 5,50 euro, šalto rūkymo neriebaus kumpelio – 7,20 euro, vytintų rinkučių – 8,29 euro, karšto rūkymo šoninės – 7,50 euro, šalto rūkymo skilandžio – 8,99 euro, česnakinės dešros – 7,20 euro, kepeninės – 4,90 euro.

O pieno bei jo produktų pirkėjai, kaip įprasta, labai ankstyvi. Litras pieno kainavo 0,50 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Ožkos pieno sūris kainavo iki 3 eurų, karvės pieno sūrį pagal skonį, dydį, gąspadinę buvo galima išsirinkti ir už 1,20–5 eurus. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,30–1,50 euro.

Gyvuliukų turguje vis dar galima rasti mažylių ančiukų, vičiukų, žasiukų, kurių kainos priklauso nuo to, kiek laiko praėjo nuo jų išsiritimo. Veislinių mažylių, kaip ir suaugusių paukščių, kainos didesnės, nei paprastų „kaimietukų“. Užklaustas vienas augintojas patikino, kad su praėjusia vasara palyginus, tai ir vištų, ir mažylių „cypukų“ kainos euru – dviem pakilo. Ir tai nieko nuostabaus. Žmogus įsitikinęs, kad kitamet kainos bus dar aukštesnės. Jis tik patarė visoms šeiminkėms, kurios augina žąsis, per Petrinės būtinai iš sparno po plunksną išrauti, jeigu nori, kad ji riebi ir plunksnuota būtų. Šį kartą auginių žuvelių parduoti neatvežęs kitas paukščių augintojas tikino, kad būtent Petrinų naktį tinklai virsta šilkiniais, o įkliuvusios žuvys – auksinėmis, ir patarė tik neužmetinėti tinklų, o geriau turguje žuvis nusi-pirkti, jos kaina nesikeičia. Ukininkai gi tuo labiau patarimų negailėjo. Jie kviečių, miežių centnerį siūlė po 9–10 eurų pirkti, patarė po šio savaitgalio gegutės geriau negirdėti, mat sako, jei išgirsi „kuku – kuku“ – nederlingi ir sunkūs metai bus. O pirkėjai, nusiteikę optimistiškai, pirko ne tik maisto išsivežimui į gamtą, kur vyks vakarop, kaip sakė, „naktavoti“. Jie rinkosi ir įvairių gultų, lauko baldų, meškerių, dviračių, kitų kasdienei buičiai reikalingų prekių.

# Kokios yra koronaviruso vakcinacijos galimybės?

**Pasaulinė pandemija sukėlė begalę sunkumų, streso, nežinomybės ir dar daugiau diskusijų bei susipriešinimo dėl skirtingų įsitikinimų.**

**Šis laikotarpis buvo ypač sunkus visiems, tačiau, norint sužinoti, kokiomis nuotakomis ir mintimis mūsų visuomenė gyvena šiandien, kalbiname piliečius iš skirtingų šalies rajonų ir dalijamės jų asmenine patirtimi.**

## „Noriu grįžti į darbą, į renginius, keliauti“

Karolina iš Palangos džiaugiasi, kad pavyko pakankamai nesudėtingai išgyventi didžiausių karantino sugriežtinimų laikotarpį. „Žinoma, dabar, kai situacija pasikeitė, drįstu pasvajoti apie keliones į užsienį ir kitas pramogas“, – prisipažįsta ji.

Palangiškė teigia, kad sprendimą vakcinuotis lėmė tikėjimas medicina ir mokslu, tačiau jos aplinkoje yra ir mąstančiųjų kitaip.



Karolina: „Noriu grįžti į darbą, į renginius, keliauti.“

„Tikiu mokslu ir medicina. Kita vertus, tarp mano pažįstamų yra ir nusiteikusių prieš vakcinaciją. Nemanau, kad kažkuri pusė yra teisi ar neteisi. Aš pasvėriau visus už ir prieš. Noriu grįžti į darbą, į renginius, keliauti, tad apsispręsti buvo lengva“, – tvirtina ji, pridurdama, kad nemato prasmės veltis į diskusijas su savo bičiuliais ar apskritai nepažįstamais žmonėmis, kurie nesiruošia vakcinuotis. „Kiekvienas, kuris domimės bet kuriuo klausimu, labiau esame linkę priimti tuos argumentus, kurie palaiko mūsų jau susiformavusią nuomonę.“

## Turime jausti atsakomybę

Mažeikiškė Gerda teigia, kad itin griežtai laikėsi visų karantino rekomendacijų: „Nerimavau ir dėl savo, ir dėl artimųjų sveikatos, todėl į karantino sąlygas žvelgiau rimtai – visuomet buvau namie ir neturėjau tiesioginių socialinių kontaktų. Manau, dėl to ir pavyko neužsikrėsti koronavirusu, nes vengiau visų įmanomų rizikų.“

Moteris pasakoja, kad tuo metu, kai buvo pats pandemijos krizės įkarštis, labai daug žmonių susidūrė su rimtomis problemomis, neteko darbų, atsisveikino su artimaisiais, todėl psichologinės pagalbos poreikis buvo didžiulis.

„Matydamas šią situaciją, Krizių įveikimo centras, kuriame savanoriauau, buvo suinteresuotas, kad psichologai teiktų pagalbą ne tik nuotoliniu būdu, bet ir gyvai, todėl man pasisekė, kad buvau paskiepyta per vieną pirmųjų vakcinacijos bangų. Nė kiek nesvarčiau dėl to, ar vertėtų skiepytis, ar ne, nes man tai buvo savaime suprantama ir neišvengiama. Manau, kad šis virusas gali tapti mūsų kasdienybe, todėl kaip skiepijamės nuo gripo ar kitų ligų – taip pat ir nuo šios“, – tvirtina Gerda.

„Iš tiesų, aš manau, kad esu labai laimingas žmogus, nes man asmeniškai neteko patirti netekčių ar to skausmo, kurį vis dar matau savo aplinkoje. Liekamieji reiškiniai ir pasekmės yra išties labai liūdnos, ir juk niekad nežinai, kada tu pats gali atsidurti kitų vietoje. Man visa tai atrodo labai rimta, ir, manau, mes visi turėtume jausti tą atsakomybę.“

## Vakcinacijos galimybės Lietuvoje

Šiuo metu Lietuvoje kviečiami nemokamai skiepytis visi gyventojai nuo 12 metų.

Norintys užsiregistruoti ar užregistruoti kitą asmenį vakcinacijai, gali tai atlikti internetu [www.koronastop.lt](http://www.koronastop.lt) arba Karštosios linijos numeriu 1808.



Gerda mano, jog šis virusas gali tapti visų mūsų kasdienybe.

Vakcinai galima registruotis bet kurioje savivaldybėje, į kurią jums patogiu atvykti. Svarbiausia turėti asmens tapatybę liudijantį dokumentą ir atvykti nurodytu adresu ne anksčiau nei 10 minučių iki registracijos metu nurodyto laiko. Užregistravus 12–15 m. amžiaus vaiką vakcinacijai, bent vienas iš tėvų (itėvių), globėjų arba rūpintojų turi kartu atvykti į vakcinacijos centrą. Atvykimas yra traktuojamas kaip sutikimas skiepytis.

Po vakcinacijos jūsų bus parašyta palaukti 15 minučių šalia procedūrinio kabineto, kad būtų suteikta būtina skubioji pagalba, jei įvyktų staigi nepageidaujama reakcija į vakciną.

Jei jums reikalingos dvi vakcinos dozės, antrai dozei patiems registruotis nereikia – jos datą ir

laiką suderinsite vakcinacijos centre po to, kai būsite paskiepyti pirma doze.

Persirgę COVID-19 liga gali būti skiepijami praėjus 180 dienų po šios ligos diagnozės. Tačiau gyventojas gali vakcinuotis anksčiau, jeigu prieš skiepijimą atliekamas antikūnų tyrimas rodo neigiamą rezultatą, t. y. nenustatomi IgG antikūnai (tarp COVID-19 ligos diagnozės ir antikūnų tyrimo atlikimo turi praėti ne mažiau kaip 3 savaitės).

Taip pat vertėtų žinoti, kad vakcinomis nuo kitų ligų, pavyzdžiui, erkinio encefalito, rekomenduojama skiepytis išlaikant bent 2 savaites tarpą.

Detalesnė informacija apie vakcinacijos procesą konkrečioje savivaldybėje skelbiama savivaldybių interneto svetainėse. Jų kontaktus ir pagrindinę informaciją rasite interneto svetainėje [www.koronastop.lt/](http://www.koronastop.lt/) vakcinavimas.

Taip pat visuomet galima kreiptis Karštosios linijos numeriu 1808, kuriuo paskambinus gyventojams bus atsakyta į klausimus apie vakcinavimo procesą, pagelbėta užregistruoti vakcinai.

Nuotr. iš asmeninio archyvo

Užs. Nr. 55

**Projektas „Kartu mes galime viską!“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis**



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Vasaros pavojai

Vasara – linksmybių ir pramogų metas. Visi maudomės, deginamės, važinėjame dviračiais, riedučiais, paspirtukais. Tačiau nereikėtų pamiršti, kad besilinksminant gali atsitikti nelaimė, jeigu būsime neatsargūs.

Vasarą pavojai dažniausiai nutinka tada, kai ilgai būname lauke prieš kaitrią saulę. Net jei ir nesideginame, galime nudegti odą, taip pat perkaitus gali ištikti šilumos smūgis. Nors saulė žmogui labai naudinga, ji mūsų organizme gamina vitaminą D, kuris atsakingas už kaulų vystymąsi, stiprina imunitetą, tačiau saulė gali būti ir labai kenksminga, todėl ją reikia mėgautis labai saikingai. Geriausias laikas mėgautis saule yra ryte (iki 11 val.) ir po pietų (nuo 16 val.), kadangi saulė tuo laiku ne taip kaitina.

Būnant ilgą laiką saulėje ir nevarojant skysčių, gali ištikti šilumos arba kitaip – saulės smūgis. Jis ištinka tada, kai mūsų kūnas nepajėgia išskirti pakankamai prakaito kūno temperatūrai mažinti, dėl to kūno temperatūra gali pakilti net iki 41 laipsnio. Šilumos smūgio metu galime jausti galvos svaigimą, skausmą, pykinimą, šalčio krėtimą, oda gali parausti, ji tampa karšta ir sausa.

### Ką reikėtų daryti, kad išvengtume saulės smūgio?

- Būtina gerti vandenį. Karštą vasaros dieną mes daugiau prakaituojame ir netenkame daug skysčių.
- Kaitrią dieną geriau būti medžių šešėlyje ar po skėčiu nuo saulės.
- Būtina pasitepti kremu nuo saulės, kuris apsaugo odą nuo saulės spindulių poveikio.
- Būtinai dėvėkite galvos apdangalus, kepure ar skareles.
- Vilkėkite rūbus lengvu, plonu audiniu, rekomenduojama – šviesių spalvų, kadangi tamsios spalvos karštį traukia labiau.
- Negerti arbatos, kavos (kofeino turinčių skysčių).

### Ką daryti, jeigu žmogų ištiko saulės smūgis?

- Žmogų nuvesti į pavėsį.
  - Ant kaktos dėti šaltus kompresus.
  - Duoti gerti šalto vandens.
  - Kviesti greitąją pagalbą tel. 112.
- Vasaros metu pavojai dažnai nutinka vandenyje. Vaikai žaidžia, neįvertina savo plaukimo galimybių, gylis ir gali paskęsti. Sokinėti nuo lieptelių, kai nežinome, kas yra po vandeniu, mums gali būti pavojinga, nes galime susižeisti – nusibrodzinti, įsipjauti ir netgi nukraujuoti.

### Kaip elgtis, kad išvengtume nelaimių vandenyje?

- Prieš pradėdami maudyti būtina apsibrasti prie vandens.
- Vandenyje reikia kuo daugiau judėti, kad nesušaltume.
- Jei nemokame plaukti, būtinai maudydamiesi dėvėkite ne per didelę gelbėjimosi liemenę.
- Negalima upėje, tvenkinyje maudyti be priežiūros, nes, atsitikus nelaimėi, pradėjus skęsti, nebus kam suteikti



pagalbos. Neplaukite giliai į vandenį.

- Nestovėkite ir nežaiskite ant stačių krantų, tiltelių, nuo kurių galite nukristi į vandenį ir susižeisti.
- Nesimaudykite sutemus.
- Nesimaudykite tada, kai maudytis yra draudžiama.



### Ką daryti, matant skęstantį žmogų?

- Nebėgti į vandenį pačiam!
- Pamatę skęstantį žmogų, šaukite, kad atkreiptumėte žmonių dėmesį ir sulauktumėt pagalbos.
- Mesti skęstančiam plūduriuojantį daiktą – čiuzinį, kamuolį, gelbėjimo ratą.
- Skubiai iškvieskite greitąją pagalbą – tel. 112.



Vasarą neišvengiame ir vabzdžių įkandimų. Vieniems tai gali nesukelti jokių problemų, tačiau tiems, kurie yra alergiški, vabzdžio įkandimas gali būti labai pavojingas. Lankantis miške, parke, nepaliekia ramybės įkyrūs vabzdžiai, uodai, erkės, širšės ir kt. Įsisiurbusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis, tokiomis, kaip erkinis encefalitas ar Laimo liga.

### Ką reikėtų daryti įkandus vabzdžiui?

- Pirmiausia, kaip prevencinė priemonė nuo erkinio encefalito, gali būti skiepas.
- Taip pat naudojamos apsaugos priemonės, tai yra įvairūs purškalai nuo uodų, erkių.
- Eidami į mišką apsirenkite šviesius rūbus tam, kad greičiau pastebėtumėte erkes.
- Jei po vabzdžio įgėlimo atsiranda bėrimų, ištinsta visa galūnė, tinsta veidas, tampa sunkiau kvėpuoti, svaigsta galva, reikia būtinai kreiptis pagalbos į gydytojus tel. 112.

## Kaip apsisaugoti nuo uodų?

Pasaulyje žinoma apie 300 rūšių uodų, Lietuvoje gyvena apie 300. Tačiau ne visų rūšių uodai puola žmogų: vieni renkasi paukščius, kiti – gyvūnus, o kai kurie – varles ir vėžlius. Labiausiai Lietuvoje paplitę taip vadinami miško uodai: apie 98 proc. žmogų puolantys uodai priklauso *Aedes genčiai*. Šie kraujasiurbiai veisiasi laikinuose vandens telkiniuose: nedideliuose stovinčio vandens klanuose, miško balutėse, drevėtuose drėgnuose medžiuose, pakelės grioviuose, kelmų duobėse, statinėse, kitose vandens talpose. Kuo yra daugiau vandens telkinių ir kuo šiltesnė oro temperatūra, tuo uodų populiacija gausesnė.



Patarimai, kaip apsisaugoti nuo uodų:

- Namus nuo šių vabzdžių patikimiausiai apsaugos specialūs tinkeliai langams ir durims.
- Vykstantiems į gamtą apsisaugojimui nuo uodų įkandimų patartina naudoti repelentus (kraujasiurbius nariuotakojus atbaidančias medžiagas). Tyrimai parodė, kad uodai, moskittai, mašalai ir musės nemėgsta su prakaitu išsiskiriančio vitamino B1 kvapo.
- Venkite dėvėti tamsių ar ryškių spalvų drabužius, kurie yra marginti gamtos motyvais. Dėvėkite šviesių spalvų aprangą, kuri dengtų kiek įmanoma daugiau kūno.
- Pasistenkite nesikvėpinti, kai esate gryname ore. Uodus traukia įvairūs aromatai. Kai esate lauke, venkite sunkių kvapų kosmetikos. Taip pat, nenaudokite kvapnių muilų ar šampūnų.
- Stebėkite ir orą, ir paros laiką, kai esate lauke. Uodai aktyviausi ankstyvą vakarą ir rytą. Šios atakos tampa agresyvesnės vasaros viduryje, kai oras karštas ir tvankus.

### Patarimai, kaip apsisaugoti nuo uodų:

- Jeigu esate alergiškas uodams, venkite vandens telkinių, pelkėtų apylinkių, nes tai idealiausia vieta juos sutikti.
- Arbatmedžio aliejus taip pat gali pasitarnauti atbaidant uodus. Be to, jis padeda sušvelninti įkandimo pasekmes.
- Augalai, rozmarinas ar medetkos, yra natūralus būdas atbaidyti šiuos vabzdžius. Galite šių augalų lapelius padėti ant savo daiktų ar nešiotis kišenėje. Sutraiškyti augalai gali būti sumaišyti su vandeniu. Taip pagaminsite natūralų purškalo nuo uodų.

### Svarbu:

- Įsitinkinkite, kad apsauginis purškalas ir tepalus laikote vaikams ir gyvūnams nepasiekiamose vietose.
- Jei planuojate naudoti augalus kaip natūralią apsaugos priemonę, įsitinkinkite, kad nesate jiems alergiškas.
- Jeigu jau įkando, uodų sukandžiotas vietas būtinai nuplaukite švairiu vėsiu vandeniu su muilu ir netrindami nusauskinkite. Tada ant skaudamų vietų uždėkite šaltą kompresą, įkandimų vietą patepkite dezinfekuojamuoju tirpalu, o tada preparatais, kurie malšina uždegimą ir niežulį, mažina skausmą ir tinimą.

## Dalyvavome renginyje „Būk saugus, atsargus ir sveikas!“

Birželio 10-ąją Jiezne, Nepriklausomybės aikštėje, dalyvavome Lietuvos automobilių kelių direkcijos organizuotoje prevencinėje akcijoje „Būk saugus, atsargus ir sveikas!“. Akcijos metu Lietuvos automobilių kelių direkcija, Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Prienų rajono policijos komisariatas ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pristatė savo veiklas.



Akcija buvo skirta atkreipti įvairių eismo dalyvių dėmesį į saugaus eismo svarbą, skatinti visus eismo dalyvius keliuose ir gatvėse elgtis atsakingai, dėvėti liemenes, atšvaitus, segėti saugos diržus, būti atidiems kelyje, gerbti vieniems kitus kelyje. Akcijos metu įrengtose pagrindinėse trijų institucijų veiklų stotelėse veikė saugos diržų imitavimo demonstravimo ir automobilio apsi-

vertimo įrenginiai, kuriuose dalyviai galėjo realiomis sąlygomis išbandyti saugos diržų efektyvumą ir suprasti jų svarbą, taip pat dalyviai buvo supažindinti su įvairiomis saugaus eismo temomis. Dalyviai savo žinias apie saugų eismą ir sveikatą galėjo patikrinti sprenddami kryžiažodžius, dalyvaujant viktoriai, o teisingai atsakiusiems buvo skirti specialūs prizai.

## Birželio mėnesį vyko šiaurietiškojo ėjimo mokymai

Šiaurietiškas ėjimas yra ne tik puiki aktyvaus laisvalaikio leidimo, bendravimo priemonė, bet ir viena efektyviausių bei prieinamiausių fizinio aktyvumo, judėjimo ir sveikatos stiprinimo formų.

Ši puiki sveikatos saugojimo bei stiprinimo priemonė labai naudinga sveikatai. Tai – daug efektyviau nei paprastas ėjimas, nes žygiuojant su specialiomis lazdomis sunaudojama iki 50 proc. daugiau energijos nei vaikščiojant be lazdų. Taip pat apkraunama iki 90 procentų kūno raumenų, todėl mažesnė apkrova tenka sąnariams, reguliuojasi kvėpavimas, gerinamas širdies ir kraujagyslių sistemos darbas, išlaikoma taisyklinga laikysena, eiseną tampa žvalesnė, į darbą įtraukiama viršutinė kūno dalis, vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų raumenys.

Mokymai vyko Naujosios Ūtos, Balbieriškio ir Stakliškių seniūni-



jose, Prienų mieste, kur susirinko visi, norintys išmokti vaikščioti su lazdomis.

Visi dalyviai buvo žingeidūs, stengėsi kuo geriau išmokti ėjimo žingsnelius. Dalinamės akimir-

komis iš mokymų ir dėkojame visiems dalyvavusiems ir lauksime kituose užsiėmimuose. Visi norintys dalyvauti mokymuose dėl detalesnės informacijos prašome kreiptis tel. 8 678 79 995.

Mėgaukimės saule atsakingai!

# Odos vėžys – melanoma

Vis šylant orams ir daugėjant saulėtų dienų, nemažai mūsų traikiame į gamtą pasimėgauti saule, pagaudyti taip išsiilgtų, malonių saulės spinduliukų. Saulės spinduliai turi nemažai teigiamų savybių mūsų organizmui, gerina nuotaiką, skatina vitamino D gamybą. Tik, deja, dažnai pamirštame saiką ir saulėje praleidžiame per daug laiko, ypač po žiemos, kai mūsų oda būna jautresnė saulės spinduliams. Ilgalais buvimas saulėje, intensyvus saulės spindulių poveikis gali sukelti melanomą.

Melanoma – tai pavojinga odos vėžio forma. Pavadinimas kildinamas iš graikų kalbos žodžio *melas* (*melanos*), reiškiančio juodas, tamsus. Melanos atsiranda dėl ląstelių, vadinamų melanocitais, augimo ir dauginimosi sutrikimų. Melanocitai – ląstelės gaminančios pigmentą melaniną, kuris suteikia spalvą plaukams, akims, odai, ir iš jų susidaro apgamai. Melaninas ne tik suteikia spalvą, bet ir saugo odą nuo saulės šviesoje esančių ultravioletinių (UV) spindulių. Per didelis kiekis UV spindulių gali sukelti melanocitų genų mutacijas ir taip paskatinti odos vėžio atsiradimą.

Labai svarbu stebėti savo odą ir, jei atsirado naujų įtartinų dėmelių, darinių, pasikeitė apgamo forma ar spalva, pradėjo apgamas kraujuoti, perštėti ar skaudėti, neatidėlioti vizito pas šeimos gydytoją ir pasikonsultuoti. Dažnai nuo melanomos galima apsaugoti ir anksti nu-

stačius ligą – išgydyti.

**Keletas patarimų, kaip sumažinti odos vėžio atsiradimo riziką:**

- Saugokite savo odą nuo kenksmingų UV spindulių.
- Venkite buvimo saulėje, kai UV spindulių poveikis yra stiprus (nuo 11 val. iki 16 val.).
- Nepamirškite kepurės ir akių nuo saulės.
- Apsaugokite savo odą naudodami apsauginius preparatus su UV spindulių filtrais; Rekomenduojama kad saulės apsaugos faktorius (SPF) būtų ne mažesnis kaip 15, o vaikams ir žmonėms turintiems šviesesnę odą – SPF30.

- Reguliariai tikrinkite odą, apžiūrėkite apgamus, ar nepakitusi spalva, forma. Kilus įtarimų pasikonsultuokite su šeimos gydytoju.

Mėgaukimės saule atsakingai!



# Ėduonies profilaktika ir burnos higiena

Visi mes norime turėti sveikus, gražius dantis, džiaugtis gražia šypsena. Bet ar pakankamai stengiamės, kad tai turėtume? Ar karantino laikotarpiu, kai daug laiko praleidžiame namuose, nepamirštame pasirūpinti burnos higiena?

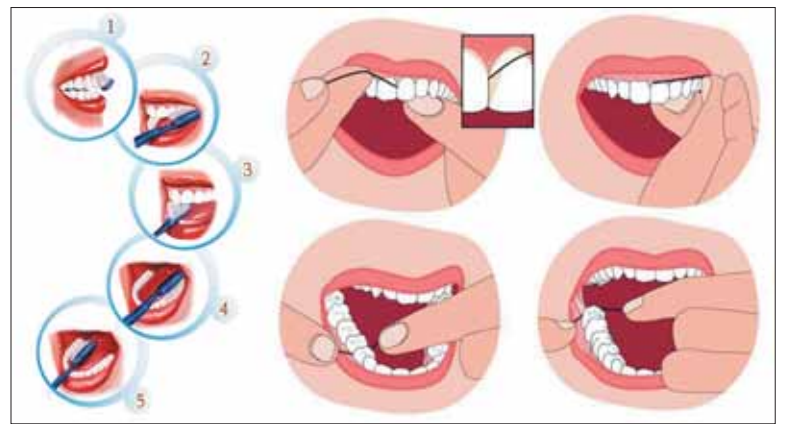
Nuo mūsų kasdienių įpročių priklauso, ar turėsime sveikus, ar pažeistus dantis. Mūsų burnoje yra apie 600 rūšių įvairių mikroorganizmų. Jeigu kiekvieną dieną kruopščiai prižiūrime savo burnos ertmę, mikroorganizmai turi savo nusistovėjusį kiekį – išsaugame savo burnos sveikatą. Jeigu nepakankamai rūpinamės burnos higiena – padaugėja „blogųjų“ mikroorganizmų, kurie sukelia burnos ertmės ligas. Dažniausiai pasitaikanti burnos organų ligos – ėduonis ir periodontitas.

**Kasdienei dantų priežiūrai būtinos pagrindinės priemonės:**

- dantų šepetėlis;
- fluoro turinti dantų pasta;
- tarpdančių siūlas.

**Rekomenduojamos dantų priežiūros priemonės:**

- tarpdančių šepetėlis;
- vieno danties šepetėlis;
- burnos skalavimo skystis;
- profilaktinė arba gydomoji dantų pasta.



pročių, nuo rūkymo, nuo dantų akmenų susidarymo greičio, nuo burnos ertmės ligų. Rekomenduojama profesionalią burnos higieną atlikti 1–2 kartus per metus, bet, apsilankius pas burnos higienistą, kiekvienas išgirsta asmenines gydytojo rekomendacijas, atsižvelgiant į esamą burnos sveikatą. Kartais reikia profesionalią burnos higieną atlikti kas tris mėnesius.



**Dažniausias dantų pažeidimas – kariesas (ėduonis).** Dantų ėduonis – tai mikroorganizmų gaminių rūgščių sukeltas danties kietųjų audinių pažeidimas.



**Kariesui išsivystyti būtini veiksniai:**

- mikroorganizmai;
- angliavandeniai;

**Dantų ėduonies atsiradimo priežastys:**

- nereguliari burnos higiena;
- per reti vizitai pas gydytoją odontologą;
- didelis cukraus ir kitų angliavandenių vartojimas;
- dažnas užkandžiavimas, po kiekvieno valgio nepraskalaujant burnos;
- nepakankamas vartojamų skystųjų kiekių;
- rūkymas.

**Pagrindiniai ėduonies simptomai:**

- pakitusi danties spalva;
- blogas burnos kvapas;
- danties skausmas valgant;
- danties skausmas geriant šaltus ir karštus gėrimus;
- vizualiai matomos tamsios dėmės arba apčiuopiamos danties deformacijos;
- pūliai aplink dantį;
- gali būti paburkusios dantenos.

Siekiant išvengti ankstyvojo dantų ėduonies, reikia nuo pat kūdikystės vengti saldintų skysčių, nepalikti kūdikiui buteliuko su gėrimu vietoje čiulptuko, kuo anksčiau pratinti gerti iš puodelio.

Ėduonis ypač pažeidžia dygstančius dantis, kurie yra mažiau mineralizuoti. Dygimo laikotarpiu dantis ilgai laukia nedalyvauja kramtyje, dėl to susidaro palankios sąlygos kaupitis apnašoms ant jų paviršių.

Netinkama ir nesureguliuota mityba, per didelis cukraus kiekis, maistinių medžiagų trūkumas gali paskatinti ėduonies išsivystymą, todėl tėvai nuo kūdikio gimimo turi rūpintis tinkama vaiko burnos higiena ir visaverte mityba.

Daugiau nei 40 metų pasaulyje vaikių ėduonies profilaktikai naudojami silantai. Apsaugine medžiaga hermetizuojamos nuolatinių krūminių dantų vagelės. Taip apsaugomi dantys, neleidžiant patekti bakteri-

joms bei angliavandeniams, kaupitis apnašoms bei maisto likučiams.

Tyrimais nustatyta, kad laiku padengus vaikų dantis silantais, galima išvengti apie 80 procentų dantų ėduonies atvejų, o kartu – ir brangesnių bei sudėtingesnių dantų gydymo būdų.

Nemokama, iš PSDF lėšų kompensuojama vaikų nuolatinių krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis paslauga Lietuvoje teikiama jau septynioliktus metus.

Nuo 2021 metų sausio 1 dienos Lietuvoje įsigaliojo kai kurie Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis ir išlaidų kompensavimo iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto tvarkos aprašo pakeitimai. Nuo šiol dantų silantavimas PSDF lėšomis vaikams gali būti atliekamas ne nuo 6 metų, kaip buvo anksčiau, bet nuo pirmojo nuolatinių krūminių danties išdygimo.

Kai kuriems vaikams pirmieji nuolatiniai krūminiai dantys išdygsta jau 5 metų amžiaus, o kol sueina 6 metai, jie jau gali būti pažeisti ėduonies. Pažeisti dantys silantuoti netinkami.

Silantavimo paslaugos teikiamos vaikams iki 14 metų. Jas teikia gydytojai odontologai su padėjėjais arba burnos higienistai.

Pas gydytoją odontologą arba burnos higienistą reikia apsilankyti kelis kartus, kol visi nuolatiniai krūminiai dantys bus padengti apsaugine medžiaga. Vieno apsilankymo metu gali būti atliekamas vieno danties, dviejų, trijų ar keturių nuolatinių dantų silantavimas.

**Ėduonies profilaktika:**

- tinkama asmeninė ir profesionali burnos higiena;
- dantų pastos su fluoridu naudojimas;
- reguliūs vizitai pas odontologą;
- tinkama mityba.

Saugokime savo burnos sveikatą, pasirinkdami maisto produktus, kurie turi nedaug angliavandenių. Nepamirškime, kad pienas, sūris, jogurtas yra kalcio šaltinis. Mėsoje, kiaušiniuose, paukštienoje yra fosforo, kuris kartu su kalciumu yra pagrindinė mineralinė sudedamoji kaulų ir dantų medžiaga. Arba toje yra fluoro, kuris yra vienas iš svarbiausių elementų ėduonies profilaktikoje. Rinkimės vaisius ir daržoves, kurie nėra labai saldūs arba rūgštūs.

Sumažinkime saldumynus, nes juose esanti cukrus ypač mėgsta ant dantų esančios, kariesą sukeliančios bakterijos. Venkime gazuotų gėrimų, kurie ne tik turi daug cukraus, bet ir jų sudėtyje esanti angliarūgštė „tirpdo“ dantų emalį. Bet koks lipnus, ilgai burnoje užsiliekantis maistas (traškučiai, ledinukai, irisai ir t.t.) skatina emalį skaidančių rūgščių gamybą. Pavartojus tokio maisto, reikia dantis kruopščiai išskalauti vandeniu, taip pašalinant maisto likučius nuo dantų paviršių.

Siekiant išsaugoti burnos sveikatą, labai svarbus yra tėvų pavyzdys. Vaikai, matydami, kaip kasdien atsakingai tėvai rūpinasi burnos sveikata, įgaus puikius įgūdžius, išmokys atsakingai rūpintis savo dantimis.

**Tegul visų mūsų dantys blizga švara, šypsenų netemdo jokios burnos ligos!**

**LIEPOS 3 d. (šeštadienį) ŽYGIS PO BALBIERIŠKIO SENIŪNIJĄ**

Prienuo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia į NEMOKAMĄ pažintinį žygį po Balbieriškio apylinkes (8 km.). Žygis neto pėdos - Balbieriškio mokykla (Ivančikovs centras), Aukštųjų ir vidurinių klasių lydimas. Židėnėvičius.

**VIETA:** Aukščiausių Lietuvos medį; Degsnės maumedyną; Balbieriškio atodanga; Balbieriškio Svč. Mergelės Marijos Rožančinės bažnyčią; Balbieriškio dvaro parką; Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centrą; Norikūnų piliakalnį.

**APLANKYSIME:**

**9:00 val.** Nuo Prienuo savivaldybės kultūros ir laisvalaikio centro ved. autobusas. (Po žygio visi dalyviai bus parvežti į Prienus).

**SVARBU:**

- Kiekvienas dalyvis gaus prizų.
- Vaisiuose pietumis.
- Su savimi turėti gertuves su vandeniu, užkandžių, pasirūpinkite tinkama avalyne ir apranga atitinkančią oro sąlygas.
- Kiekvienas žygio dalyvis atsako už savo sveikatą.

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA:**

+370 (078) 79 995  
prienuos.buras@gmail.com

Organizatorius: Prienuo savivaldybės visuomenės sveikatos biuras  
Partneriai: Balbieriškio Svč. Mergelės Marijos Rožančinės bažnyčia, Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centras

Informacinis rėmėjas: **Gyvenimas**

PRIENUO 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!

Ant liežuvio yra ypač daug mikroorganizmų. Norint sumažinti bakterijų ir apnašų kiekį, naudojami liežuvio valikliai ir šepetėliai.



**Pagrindinės dantų valymo taisyklės:**

- Valyti dantis reikia reguliariai ir taisyklingai, siekiant pašalinti apnašas.
- Valyti dantis būtina du kartus per dieną – po pusryčių ir prieš miegą po dvi minutes, kiekvieną burnos ketvirtį valant maždaug 30 sekundžių.
- Valymui reikia naudoti minkštą dantų šepetėlį ir pastą su fluoridu.
- Dantų šepetėlį reikia keisti nauju kas du – tris mėnesius, persirgus infekcinėmis ligomis.

Po rytinio dantų valymo nereikėtų užkandžiauti ir gerti saldžių gėrimų bent jau tris valandas. Po pietų ar užkandžių rekomenduojama išskalauti burną vandeniu ir valyti dantis po pusės valandos. Jeigu ir neįjaučiame jokių dantų ligų, reikėtų profilaktiškai apsilankyti pas odontologą du kartus per metus.

Negalima dantų valyti iš karto suvalgius daug rūgščių turinčio maisto produktų – citrusinių vaisių, gazuotų gėrimų. Rekomenduojama išskalauti burną vandeniu ir valyti dantis po pusės valandos. Jeigu ir neįjaučiame jokių dantų ligų, reikėtų profilaktiškai apsilankyti pas odontologą du kartus per metus.

Net ir laikantis visų asmeninių burnos higienos rekomendacijų, reikalinga profesionali burnos higienos procedūra, kurios metu specialiais prietaisais valomi visi dantų paviršiai, šalinami susiformavę akmenys ir apnašos, dantys nupoliruojami.

Kokiu dažnumu reikėtų atlikti burnos higieną odontologiniame kabinate, priklauso nuo asmeninių burnos higienos įpročių, nuo mitybos

# Vyko Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras balandžio-gegužės mėn. nuotoliniu būdu organizavo Sveikatos stiprinimo programą, skirtą širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai.

Programą baigė 20 asmenų. Dalyviai užsiėmimu metu sužinojo apie pagrindinius širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius ir jų įtaką sveikatai, lipidų ir gliukozės kiekio kraujyje kontrolės svarbą, cukrinį diabetą, jo komplikacijas, rūkymo ir alkoholio poveikį sveikatai. Taip pat buvo kalbama apie mitybos reikšmę, darancią įtaką širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto atsiradimui, bei prevenciją, sveikos mitybos principus, antsvorio ir nutukimo prevenciją. Vyko praktinis sveikatai palankaus maisto gaminimo užsiėmimas.

Teorinio fizinio aktyvumo užsiėmimo metu buvo aptartos fizinio aktyvumo rekomendacijos. Praktinio



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

užsiėmimo metu dalyviai buvo mokomi mankštos pratimų, kuriuos būtų galima nesunkiai atlikti savarankiškai namuose.

Teorinio užsiėmimo apie streso reikšmę širdies kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto atsiradimui metu lektorai dalyviams pasakojo apie streso prigimtį, teigiamą ir neigiamą poveikio aspektus, streso ryšį su gyvensena, mokėsi streso valdymo praktikų. Paskutinio susitikimo metu vyko grupinė konsultacija.

Dėkojame lektoriams ir visiems dalyviams. Tikimės, kad Sveikatos stiprinimo programa dalyviams suteikė žinių apie sveiką gyvenseną ir paskatino rūpintis savo sveikata ir gera savijauta.

**ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKA**

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

**Programa skirta:**

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

**PAGRINDINĖS UŽSIĖMIMŲ TEMOS:**

- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.
- Mitybos reikšmė lėtinėms infekcinėms ligoms 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 atliekama jos apibendrinimas, rezultatų aptarimas bei, esant poreikiui, teikiamos papildomos konsultacijos.

*Kviečiame visus, kurie neabejingai savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!*

Užsiėmimai vyks: 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

## Naujos psichoaktyvios medžiagos ir jų keliamas pavojus

Pastaruoju metu vykstant vis spartesnei informacijos sklaidai, pastebimas nelegalių medžiagų pasiūlos pavojus. Internetiniuose tinklalapiuose bei kituose informaciniuose kanaluose siūloma narkotinių medžiagų įvairovė. Pagal 2020 metais visose Lietuvos savivaldybėse atliktą mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 (I gimnazijos) klasių mokinių gyvensenos tyrimą, nustatyta, kad mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes ar kitas narkotines medžiagas, skaičius išlieka nepakitęs, palyginti su anksčiau atliktais tyrimais. Atsivėlgiant į šias tendencijas sveikatos apsaugos institucijos aktyviai kontroliuoja bei stengiasi apsaugoti jaunų žmonių gyvybes.

Vis dėlto šiuo metu pastebimas naujų psichoaktyvių medžiagų populiarumo augimas. Pagal Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentą, naujos psichoaktyvios medžiagos (NPS) – tai grynos formos medžiagos ar preparatai, kuriems netaikoma nei 1961 m. Jungtinių Tautų bendroji narkotinių medžiagų konvencija, su pakeitimais, padarytais 1972 m. protokolu, nei 1971 m. Jungtinių Tautų psichotropinių medžiagų konvencija, tačiau kurie gali kelti panašią riziką sveikatai, kaip ir medžiagos, kurioms taikomos minėtos konvencijos.

NPS atkeliauja į rinką, kaip natūralūs ar legalūs produktai. Šios medžiagos atpažįstamos, kaip joms analogiškų narkotinių medžiagų pakaitalai, tačiau prekyboje jos pateikiamos kaip maisto papildai, vaistai,

buitinės priemonės, cheminiai reagentai ir t.t., kuriuos dažniausiai vartotojai įsigyja internetu. Parduodant internetinėje erdvėje šios medžiagos tikslingai pažymimos kaip neskirtas žmonėms vartoti produktas. Dėl šios priežasties atskirti tokias medžiagas gali būti itin sunku. Dažnai jos parduodamos ir vartojamos kaip tabletės, kristalai, impregnuoti lapeliai, „markutės“, suktinės, žoliniai mišiniai, milteliai, druskos ir t.t. Pastaruoju metu aktyvėja neįprastų NPS formų pasiūla. Pavyzdžiui, NPS gali būti pateikiama kaip elektroninės cigaretės skystis ar nosies purškalas. NPS medžiagų gamybai platintojai dažniausiai teisėtai įsigyja reikalingas žaliavas, todėl ir pagamintus NPS parduoda teisėtai. Naujomis psichoaktyvioms medžiagoms nėra taikomos kontrolės priemonės, galiojan-

čios pagal JT narkotinių ir psichotropinių medžiagų konvencijas, todėl jas įsigyti tampa daug lengviau nei kitas narkotines medžiagas.

Pagal Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento duomenis, 2012 m. NPS sulaukymo skaičius tesiekė 62 atvejus, tuo tarpu 2016 – 433, o 2017 šoktelėjo iki 441 atvejų. Matome, kad NPS medžiagų plitimas sparčiai kyla ne tik kitose šalyse, bet ir Lietuvoje. Todėl ypač svarbu šioms medžiagoms skirti daugiau dėmesio bei svarstyti apie naujas kontrolės priemones. Nors kai kurios NPS medžiagos gali būti kontroliuojamos valstybės ribose, vis dėlto užsisakant prekes internetu rekomenduojama dar kartą įsitikinti, ar jos saugios, perskaityti prekių atsiliepimus bei rekomendacijas ir įsitikinti, kad renkatės saugias bei patikimas prekes. Taip pat svarbu atkreipti jaunų žmonių dėmesį – NPS gali būti lengviau prieinami, pateikiami spalvingose pakuotėse, skirtose pritraukti jaunus vartotojus, tačiau NPS nėra saugesnės nei kitos narkotinės medžiagos. Dėl nuolat besikeičiančių sudedamųjų dalių NPS medžiagos neturi aiškios sudėties, todėl juos vartojantys asmenys dažniausiai nežino, ką iš tikrųjų vartoja, o tai tampa pagrindine sunkių apsinuodijimų ar net mirčių priežastimi.

## „Gerieji“ ir „blogieji“ riebalai

Įprasta manyti, kad riebalai – blogis, kuris ne tik gadina mūsų išvaizdą, bet ir kenkia sveikatai. Tačiau ar žinote, kad riebalai – viena iš pagrindinių mūsų organizmo maisto medžiagų, ir jie mums yra būtini? Visi riebalai organizme atlieka kokį nors fiziologinį vaidmenį, tačiau jų kiekis ir santykis turi būti subalansuotas.

**Sotieji (kietieji) riebalai** – tai tokie riebalai, kuriuose dominuoja sočiosios riebalų rūgštys. Jų daugiausia yra gyvulinės kilmės produktuose: raudonoje mėsoje, jos gaminiuose: lašiniuose, dešrose, subproduktuose, riebiuose pieno produktuose: svieste, margarine, sūryje, grietinėje. Taip pat jie sintetinami ir pačiame žmogaus organizme.

Šie riebalai pavojingi dėl to, kad limpa prie kraujagyslių sienelių, sukelia jų uždegimą, o dėl susiaurėjusių kraujagyslių didėja kraujospūdis, širdies ir kraujagyslių ligų (aterosklerozės, infarkto, insulto) bei 2-ojo tipo cukrinio diabeto rizika. Sotieji riebalai skatina smegenų degeneraciją, didina Alzheimerio ir Parkinsono ligų riziką, krūties ir žarnų vėžio riziką, skatina ir palaiko lėtinius uždegiminius procesus sąnariuose, kraujagyslėse. Kraujyje jie didina blogojo (mažo tankio) cholesterolio (MTL) kiekį ir mažina gerojo (didelio tankio) cholesterolio (DTL) kiekį.

**Transriebalai** – tai pramoniniu būdu iš aliejų gauti sukietinti riebalai. Jų yra kai kuriuose senuoju gamybos būdu pagamintuose margarinuose, konditeriniuose riebaluose, glaičiuose, jų gausu kepiniuose, sausainiuose, saldiniuose, pyraguose, bulvių traškučiuose, konservuotose sriubose, šaldytose picose, spurgose. Transriebalų poveikis panašus į sočiųjų riebalų, tačiau, nors jie pagaminti iš skystų augalinių riebalų, hidrinimo būdu sukietinti jie įgauna visas blogiausias sotiesiems riebalams būdingas savybes ir dar papildomai naujų, todėl jie kartais vadinami „riebalais žudikais“. Taip transriebalai vadinami todėl, kad skatina metabolinius oksidacijos procesus, dar labiau siaurina kraujagyslių spindį, didina įvairių vėžių rūšių riziką.

**Nesotieji riebalai** yra visai kitokie, tai skysti riebalai – aliejai. Jie yra 2 rūšių: vienuose dominuoja polinesočiosios, kituose – monoesočiosios riebalų rūgštys. Yra dvi pagrindinės polinesočiosios riebalų rūgštys – Omega-3 ir Omega-6, dar vadinamos esminėmis riebalų rūgštimis, kurių mūsų organizmas pats negamina, todėl **jų būtina gauti su maistu.**

**Omega-3 rūgščių** (alfa-linolenolo rūgštis, EPA ir DHA) yra riebiuose žuvyse (tunas, silkė, lašiša, skumbrių), žuvų taukuose, sėmenų, kanapių ir rapsų aliejuje, graikiniuose ir kt. riešutuose, lapinės daržovės, naminių vištų kiaušiniuose, linų sėmenyse, bet reikėtų nepamiršti, kad netinkamai laikomas aliejus gali greitai sugesti ir apkarsti.

Omega-3 rūgštys ypač reikalingos smegenims. Jos skatina smegenų

ir jų neuronų vystymąsi, atsiuvinimą net vyresniame amžiuje, gerina mąstymą, saugo nuo smegenų degeneracijos, mažina Alzheimerio ir Parkinsono ligų riziką, mažina širdies ir kraujagyslių ligų (aterosklerozės, infarkto, insulto) riziką, mažina depresiją, skatina laimės hormono serotonino gamybą. Be to, jos skystina kraują, saugo nuo kraujagyslių užsikimšimo, mažina kraujospūdį ir aritmijų riziką, todėl ypač tinka širdžiai. Omega-3 taip pat slopina sąnarių ir kraujagyslių uždegiminius procesus, saugo nuo vėžio, mažina 2-jo tipo diabeto riziką, gerina regėjimą ir kt.

**Omega-6 rūgštys.** Nors jų taip pat tiek reikia organizmui, bet jos veikia priešingai nei Omega-3. Jų neigiamas poveikis pasireiškia tuo, kad jos blokuoja kai kurių audinių hormonų sintezę, skatina ir palaiko uždegiminius procesus, lėtines sąnarių ligas, alergijas, skatina aterosklerozę, didina infarkto, insulto riziką, didina kraujospūdį (dėl nervinių mediatorių hormoninio poveikio), skatina riebalų oksidaciją kraujyje, pažeidžia kraujagyslių sienelę, skatina depresiją, Alzheimerio ligą, smegenų ląstelių nykimą, vėžinius procesus, stabdo Omega-3 rūgščių įsisavinimą.

Įprastiniame maiste yra daug Omega-6 rūgščių. Paprastai žmonės jų gauna 16-20 kartų daugiau negu Omega-3, ir tai prisideda prie aukšto sergamumo kraujagyslių, širdies, įvairiomis smegenų (psichikos) ligomis, lėtiniais uždegimais bei cukrinio diabeto. Todėl Omega-6 rūgščių turinčių produktų vėčiau reikėtų vengti – būtų gerai, jei Omega-6 ir Omega-3 santykis nebūtų didesnis nei 4:1. Daugiau Omega-6 rūgščių yra saulėgrąžų, kukurūzų ir sojų aliejuose. Taip pat yra riešutuose ir grūdiniuose produktuose, bet šie produktai turi daug kitų sveikatai naudingų dalykų, kurie kompensuoja juose esančių Omega-6 rūgščių žalą.

**Monoesočiosios riebalų rūgštys** – dar viena riebalų rūšis. Gaminant maistą tinka naudoti beveik visur. Jų daug yra alyvuogių, rapsų ir kanapių aliejuose. Jos mažina blogojo (MLT) cholesterolio kiekį kraujyje, mažina kraujo klūnelių ir kraujagyslių lipnumą ir trombozės susidarymo tikimybę, slopina uždegiminius bei alerginius procesus kraujagyslėse, sąnariuose ir kitur, taip pat mažina cukrinio diabeto riziką. Todėl ten, kur nereikia maisto kaitinti, geriausia rinktis ypač tyrą alyvuogių arba rapsų aliejų, o kepimui tinka rafinuoti šių aliejų variantai.

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

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

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

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

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

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

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

## Vasara – tinkamiausias laikas pasirūpinti vaikų profilaktiniu sveikatos patikrinimu

Vasara – atostogų metas, todėl dauguma tėvelių kartu su vaikučiais turi laisvesnio laiko. Kaip ir kiekvienais metais, iki naujų mokslo metų pradžios tėveliai (vaiko globėjai) privalo pasirūpinti profilaktiniu vaiko sveikatos patikrinimu.

Dažniausiai tėveliai neskuba atlikti šios pareigos ir susirūpina tik prieš pat mokslo metų pradžią arba pirmosiomis mokslo metų dienomis. Siekiant išvengti eilių prie gydytojų kabinetų, rekomenduojame vaiko sveikatos pažymėjimas pasirūpinti dar neprasidėjus naujiems mokslo metams. Primename, kad atlikę sveikatos patikrinimą pas šeimos gydytoją, tėveliai privalo vaiką nuvesti ir pas odontologą.

Nuo 2020 m. duomenys apie vaiko sveikatos būklę yra tvarkomi elektroniniu būdu, nebelenkama „popierinių“ sveikatos pažymėjimų.

Šeimos gydytojas ir odontologas, atlikęs vaiko sveikatos patikrinimą, duomenis suveda į elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą, iš kurios duomenys yra perduodami į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą. Prie šios sistemos prieigą turi visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas visuomenės sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigoje.

Norime akcentuoti, kad elektroniniai vaikų sveikatos įrašai bus matomi ugdymo įstaigos visuomenės sveikatos priežiūros specialistui tik tada, kai asmens sveikatos priežiūros įstaigos šiuos įrašus elektroniniu būdu perduos į centrinę e. sveikatos sistemą.

Už profilaktinį vaiko sveikatos patikrinimą tėveliams mokėti nereikia, jis yra apmokamas iš privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų.

## Pamokos – praktiniai užsiėmimai

## „Dantukų miestelis“

„Pasakos“ lopšelyje-darželyje, „Bitučių“ grupėje, vyko pamokėlė apie burnos higieną.

Viena iš aktualiausių vaikų sveikatos problemų yra dantų ėduonis. Daugelis sveikatos problemų yra neatsiejamos nuo nepakankamos ir neįsivertės mitybos. Tai aktualu ir burnos ertmės ligoms. Gyvename laikmetyje, kai ypač mėgstamas greitas maistas, kuris neaprupina organizmo reikalingomis maistingomis medžiagomis, o tai sukelia burnos bei sisteminės ligas, ypač augančiam organizmui. Kuo anksčiau vaikai išmoks sveikai maitintis, tuo sveikiau jie gyvens ateityje. Todėl ypač svarbu (su)formuoti sveikos mitybos įpročius. Jei pieniniai dantys ėduonies pažeidžiami ankstyvoje vaikystėje, tai kelia daugiau rizikos ir vėliau. Racionalios mitybos piramidės pagrindą sudaro 8 stiklinės vandens. Tai rodo, kad pagrindinis ir vaiko, ir suaugusio žmogaus gėrimas turi būti paprastas vanduo, kuris yra gyvybiškai būtinas mitybos komponentas, nes organizme atlieka labai svarbias fiziologines funkcijas ir sudaro iki 70 proc. vaiko kūno svorio.



## „Būk saugus gatvėje“

„Pasakos“ l/d „Ežiukų“ grupėje, vyko pamokėlė „Būk saugus gatvėje“.

Vaikai turėtų žinoti ir suprasti, kas yra Kelių eismo taisyklės ir kodėl reikia jų laikytis, kokie pavojai tyko kelyje (gatvėje), kodėl kelia pereiti reikia kartu su suaugusiais, ir kokių profesijų žmonės padeda išitikus nelaimei, kur kreiptis pagalbos išitikus nelaimei kelyje, koks yra pagalbos telefono numeris, kaip suvokti kai kurių kelio ženklų reikšmes, suprasti Kelių eismo taisyklių sąvokas. Vaikai turėtų pažinti šviesoforo signalų reikšmes, žinoti, kaip apsisaugoti nuo eismo įvykių tamsiuoju paros metu, ir kodėl reikalingas atsvaitas, kaip saugiai elgtis automobilyje, viešajame transporte, kaip išvengti pavojų kelyje, kaip ir kur kreiptis pagalbos.

Vėliau taisyklės dar pasikartojome smagiai. Vaikai spalvino kelio ženklus, šviesoforą, atliko kitas užduotis, gavo ir dovanėlių.



## „Dantukų miestelis“

Lopšelio-darželio „Gintarėlis“ priešmokyklinėje „Pasakorių“ grupėje vyko pamoka – praktinis užsiėmimas, skirtas burnos higienai aptarti. Šio užsiėmimo tikslas – padėti vaikams formuoti teisingus burnos higienos ir dantų priežiūros įgūdžius.

Vaikai buvo supažindinti su burnos higienos svarba, taisyklinga dantukų valymo technika. Užsiėmimo metu vaikams taip pat buvo paaiškinta apie mitybos įtaką dantukams, jie sužinojo, kas stiprina dantukus ir kas kenkia jiems, kodėl reikia lankytis pas odontologą.

Pagrindinė asmens burnos higienos priemonė – dantų valymas dantų šepetėliu du kartus per dieną, pašalinant apnašas, maisto likučius ir sustabdant žalingą jų poveikį burnos ertmės audiniams. Sveiki dantys yra vienas iš labai svarbių vaikų sveikatos veiksnių. Visuomenės sveikatos specialistė pasiūlė, ką išmokome teoriškai



pritaikyti praktiškai, vaikai dovanų gavo dantų šepetėlius, kuriuos labai noriai pasiliko darželyje. Sutikdami dalyvauti akcijoje „Gražios šypsenos mėnuo“, visą gegužės mėnesį, kiekvieną dieną po pusryčių, jie valėsi dantukus, prižiūrint visuomenės sveikatos specialistei Monikai Treigei ir auklėtojai Loretai Radzevičienei.

## Fizinis aktyvumas ir protinis darbas

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje visuomenės sveikatos specialistė vaikams vedė judriuosius žaidimus.

Jų metu vaikai ne tik buvo fiziškai aktyvūs, bet ir galėjo lavinti savo kognityvines (mąstymo) funkcijas. Mokliškai įrodyta, kad kartu atliekant fizinį ir protinį darbą, lavinamos ne tik motorinės, bet ir kognityvinės funkcijos. Tokie dvigubos užduoties žaidimai labai tinka ir vaikams, ir vyresnio amžiaus žmonėms. Užsiėmimo metu vaikai, atlikdami judriuosius žaidimus, turėjo pademonstruoti greitį, vikrumą, taip pat dėmesį, kokias užduotis ir kaip jiems reikės atlikti.



**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](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Internetinė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

## INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**  
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,  
Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti 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,

vykdanti 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 daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė,

## „Sveika mityba“

„Saulutės“ l/d „Ežiukų“ grupėje vyko pamokėlė – praktinis užsiėmimas „Sveika mityba“.

Vaikystė – labai svarbus laikotarpis, kurio metu formuojami gyvenimo įpročiai. Todėl būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu teikti vaikams teisingą informaciją apie mitybą ir jos svarbą organizmui, formuoti sveikos mitybos įpročius, kad gautos žinios išliktų visą gyvenimą ir padėtų tinkamai bei sveikai maitintis ir išlikti sveikiems. Vaikai susipažino su mitybos piramidės dalimis, diskutavome, kokius produktus valgyti dažnai arba kurių reikia valgyti retai. Žaidėme mitybos „šviesoforą“, spalvinome vaisius, daržoves, kalbėjome, kad jie mūsų organizmui yra naudingi dėl įvairių vitaminų.



## „Švarios rankelės“

„Pasakos“ lopšelyje-darželyje, „Viščiukų“ ir „Ančiukų“ grupėse, vyko pamokėlė švarių rankelių tema.

Klausėmės dainelės „Plaukimės rankas“, mokėmės taisyklingų rankų plovimo judesių. Vaikai klausėsi pasakos, kaip beždžionėlės mokėsi plauti rankes, piešė mikrobus, spalvino rankeles. Po to viską atlikome praktiškai plaudami rankas su spalvotomis putomis.



## „Sveika mityba“

L/d „Saulutė“, „Kačiukų“ grupėje, vyko pamokėlė apie sveiką mitybą.

Kalbėjome, diskutavome apie sveiką mitybą, sveikos mitybos principus ir taisykles. Sutarėme, jog reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, kad gautume mūsų organizmui svarbių maisto medžiagų, mineralų, vitaminų. Kalbėjome ir apie tai, kokios yra mitybos piramidės dalys ir kokie produktai turi būti jose, vėliau pildėme piramidę, žaidėme maisto šviesoforą – pagal spalvas reikėjo sudėlioti maisto produktus, kurių reikia valgyti mažai ir retai, arba kurie yra sveikatai palankesni, ir juos galima valgyti dažnai.



### VASARĄ BŪK SAUGUS!

**MITYBA**  
Vasaros metu valgyti daugiau vogy, daržovių, vaisių, kad organizmas gautų vitaminų ir mineralų. Kartomis dienomis būtina gerti daug skysčių, paprasto ar mineralizuoto vandens. Venyti nebus, sunkiai vėdinamo maisto.

**BUVIMAS GRYNAME ORE**  
Kuo daugiau vaikščioti paėmoms, laisvalaikį leisti gryname ore, važinėti dviračiais, riedučiais ir kt. Naudinga miegoti gryname ore dienos metu, naktį prie prakaito lango.

**BUVIMAS SAULĖJE**  
Sėkmingas saulės procedūros gerina nervų sistemos veiklą, gerina medžiagų apykaitą. Per ilgai būnant saulėje galima nudeginti odą, išlikti saulės smūgiui. Būnant saulėje galvos turi būti apdengtos medvilniniu galvos apdangalium, o kūnas tapamas apsauginiu kremu nuo saulės. Būnant saulės smūgi - nuvesti į pavėš, lašyti galvą drėgnais kompresais, išgerti gėrimus.

### SAUGIOS MAUDYNĖS

Prieš pradedant maudyti būtina apsipirkti su vandeniu. Negalima maudyti labai sulėtus arba labai sulėtus. Vandenyje reikia kuo daugiau judėti. Pradedant drėbti, kraujagyslės sutraukiasi ir mitymąjant odai būtina išlikti šilumai. Energingai išbirti sausu rankšluostu ir judėti, kol sulūta kūnas. Besimaudytiys vaikai turėtų dėvėti tinkamo dydžio galvijoni laimę. Negalima maudyti be priežiūros.

### VABZDŽIŲ IKANDIMAI

Įsibūrusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis: erkinis encefalitas, Laimo liga. Geriausia apsauga nuo erkinio encefalito yra ikspanė. Taip pat galima naudoti erkes ir uodas atbaidančias priemones. Jei po vabzdžių įgėlimo atsiranda bėrimas, ištinę galinė, tinsta veidas, tampa sunkiau kvėpuoti, svėgsta galva, reikia kreiptis pagalbos į medikus. Aptikta pavojingą erkę reikia pašalinti. Su pinetu vėnti kuo arčiau erkes galvutės ir staugiai trukti, lazdų dezinfekuoti. Jei erkes vietoj atsirado paraudimas arba erkes išliktų nepavyko nedelsiant kreiptis į medikus.

vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos prie-

žiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje **Dovilė Vyšniauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje **Emilija Urbonaitė**

## Amžinąjį atilsį...

Mirus Ramūni ŠLIUŽUI, skaudžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame jo artimuosius.

UAB „Rūdūpis“ darbuotojai

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

**Liūdime dėl Jadvygos LAPINSKIENĖS mirties ir nuoširdžiai užjaučiame velionės sūnų, Veiverių krašto ūkininką Kęstutį Lapinską ir visus artimuosius.**

**Telydi velionę Amžinybės šviesa, o jos vaikų šeimas – dvasios paguoda ir stiprybė.**

Prienuų ūkininkų sąjungos taryba

*Mes negalime užpildyti Jūsų netekties, bet norime pasidalinti Jūsų skausmu.*

*Mes negalime pakeisti lemties, bet norime palengvinti jos kelią. Mes negalime įveikti būties, bet norime padėti savo buvimu.*

**Skaudžią netekties valandą dėl mylimos žmonos Elenos mirties nuoširdžiai užjaučiame Algimantą ŽURAUŠKĄ ir visus artimuosius.**

Jiezno Šv. Arkangelo Mykolo ir Jono Krikštytojo parapijos klebonas Rolandas Bičkauskas ir Pastoracinės tarybos nariai

## Lūžo medžiai, nutrūko elektros laidai

(Atkelta iš 1 p.)

Jau trečiadienio vakarą, praūžus viesului, po 21 val., ugniagesiai – gelbėtojai vos spėjo reaguoti į pranešimus iš Išlaužo, Balbieriškio, Veiverių seniūnijų, Prienuų miesto apie kelius užtvėrusius medžius. Nuvirte medžiai patraukti Petraitiškių, Žarijų, Šaltupio, Padrečių, Kunigiškių, Mordosų, Mačiūnų kaimuose, Prienuų miesto Greimų gatvėje, Balbieriškio miestelyje ir kt. Medžių šalinimo darbai mieste ir kaimiškos vietovėse vyko ir visą ketvirtadienį. Skaudėsi nelaimių išvengta, bet gamtos stichija gyventojams ir įvairių tarnybų darbuotojams pridarė daug rūpesčių. Prienuose, Birutės gatvėje, ant važiuojamosios kelio dalies kritę medžiai užvirto ir ant automobilio „Mazda 626“, apgadinio jo stogą.

Jiezno seniūnijos Beržynų kaime, Vilniaus g., žaibas trenkė į elektros skydinę, buvo kilęs gaisras, jį užgesino pati gyventoja. Nuo žaibo iškrovos ant namo užvirto didelis medis, išsilydė namo viduje esančios elektros paskirstymo dėžutės laidai, šalia jos aprūko siena.

Prienuose, V. Kudirkos gatvėje, kibirkščiavo elektros įvado laidai. Ugniagesiai – gelbėtojai šalia namo atkirpo elektros įvado laidus.

Veiverių seniūnijos Juodbūdžio kaime medžio šakos nutraukė elektros laidus. Jie nukrito apie 10 metrų nuo gyvenamojo namo, kibirkščiaavo. Pagal Kauno PGV informaciją, budėta įvykio vietoje, tačiau, nesulaukus elektros tinklų darbuotojų, uždaryti kiemo, į kurį buvo nukritęs elektros laidas, varteliai, kad nepatektų pašaliniai žmonės. Šeiminkai viduje laukė atvykstančių elektros tinklų darbuotojų.

Veiverių seniūnijos Skriaudžių kaime medis buvo pakibęs ant elektros laidų virš važiuojamosios kelio dalies. Teritorija buvo aptverta STOP juosta, informuoti ESO darbuotojai.

Veiverių miestelyje, Kauno gatvėje, nulūžusi ažuolo šaka pavojingai pakibo ant namo ir pavėsines. Šaka buvo nupjauta ir patraukta.

Birštono savivaldybės Birštono seniūnijos Naudžiūnų kaime, Šilo gatvės skirtingose vietose, supjaustyti ir patraukti nuo važiuojamosios kelio dalies 8 medžiai.

Jiezne, P.Cvirkos gatvėje, trys medžiai supjauti ir patraukti nuo kelio, nušluota kelio danga.

Prienuų seniūnijos seniūno pavaduotojos Astos Lukšaitės teigimu, Revuonos parke nuo stipraus vėjo

šėlsmo ir lūžusių šakų nukentėjo dvi vaizdo stebėjimo kameros ir šviestuvai. Vytenio gatvėje lūžęs medis atsirėmė į pastato stogą, o ant Prienuų ligoninės Slaugos skyriaus pastato užvirto pušis. Medžiais buvo užverstas ir medinis takas prie viešos poilsio erdvės Stadiono mikrorajone. A.Lukšaitė teigė sulaukusi gyventojų skambučių ir dėl medžio, kuris užvirto ant tvoros bei pavėsinės buvusio „Saulutės“ darželio pastato teritorijoje.

Anot seniūno pavaduotojos, audros padariniai buvo likviduojami su telktomis jėgomis: mieste nuvirtusius medžius šalino ugniagesiai, o juos pjovė, tvarkė šakas UAB „Prienuų butų ūkis“ darbuotojai. Paduoblio kaime atlaisvinti kelią padėjo miškininkai. Į Prienuų rajono savivaldybės kvietimą padėti sutvarkyti ir išvežti nulūžusius medžius atsiliepė ir keli gyventojai, kurie darbavosi senosiose miesto kapinėse, Revuonos parke ir buvusiam kariniame miestelyje.

## Nusikaltimai nelaimėse

### Nelaimė tvenkinyje

**Birželio 23 d., apie 17.19 val.,** iš Statybininkų gatvėje, Prienuose, Beržyno parke, esančio vandens telkinio, Vilniaus PGV Alytaus PGT Antros komandos nariai ištraukė vyro, gim. 1983 m., gyvenančio Prienuose, kūną be išorinių smurto žymių. Medikai konstatavo vyriškio mirtį. Apie tai, kad matė į tvenkinį įlipantį vyriškį, kuris nesugrįžo, daiktai liko krante, pranešė prie tvenkinio buvę žmonės.

### Konfliktas tarp brolių

**Birželio 26 d. apie 20.20 val.,** brolis (g. 1973 m.), gyv. Prienuų r., svečiavosi pas brolių, gim. 1959 m., gyvenančių Prienuų rajone. Konflikto metu, būdamas neblaivus (nustatyta 2,55 prom.), jis savo vyresniam broliui (nustatyta 2,34 prom. neblaivumas) sukėlė fizinį skausmą.

### „Išsinuomojo“ paspirtuką

**Birželio 26 d., apie 16.00 val.,** nuomos vietoje Birštone vyras, gim. 1993 m., išsinuomojo elektrinį paspirtuką XIOMI, modelis MI 1S, priklausantį vyriškiui, gim. 1981 m., Birštono sav., ir jo sutartu laiku negražino. Dėl elektrinio paspirtuko nukentėjusiajam padaryta 320 eurų turpinė žala.

### Rasta šaudmenų

**Birželio 26 d.,** Prienuų m., gyvenamosios sodybos kieme, rasta galimai 5,6 mm kalibro 177 vnt. šaudmenų.

### Piniginė apgaulė

**Birželio 27 d.** gautas moters (g. 1997 m.) pareiškimas, kad apgaules būdu iš jos banko sąskaitos dingo 1000 eurų. Pinigai buvo pervesti į nežinomą sąskaitą.

## ĮVAIRŪS

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

Padedu atlikti ūkio darbus. Tel. 8 682 82 134.

## SIŪLO DARBĄ

Reikalingi braškių skynėjai. Tel. 8 605 31 975.

**UAB „Požeminių linijų statyba“, esanti Garliavoje, ieško darbuotojų:**

vamzdynų klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1000 EUR, ekskavatorininkų vamzdynų klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1400 EUR, vairuotojų vamzdynų klojėjų, atlyginimas, atskaičius mokesčius, nuo 1200 EUR. Visos socialinės garantijos, darbo rūbais, brigados automobilis. Atlyginimas mokamas kartą per mėnesį visada laiku.

Skambinti tel.: 8 698 36 581, (8 37) 55 2614.

## Medžio apdirbimo įmonė, gaminanti medinius vasarnamius ir baldus, ieško:

**konstruktorius – projektuotojo** ruošti brėžinius medinių namelių gamybai,

**baldžiaus – staliaus** kietųjų baldų gamybai ir

**staliaus – staklininko** medinių namelių gamybai.

Gamykla – Ilgakiemio k., Kauno r. Atlyginimas pagal susitarimą.

Susisiekti tel. +370 698 35 856 arba dėl baldžiaus pareigų +370 687 81516. Gyvenimo aprašymą (CV) siųsti: [info@madisonomedis.lt](mailto:info@madisonomedis.lt)

## PERKA

### Įvairios prekės

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

Perka traktorių MTZ, javų kombainą, traktorinę priekabą, grūdų sėjimąją SZ3, mėšlo kratytuvą. Tel. 8 630 93471.

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

### Nekilnojamas turtas

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

Perkam namą arba sodybą Prienuų, Birštono, Jiezno sav., iki 25 tūkst. Eur. Tel. 8 602 37 583.

## BRANGIAI PERKA

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

## PARDUODA

### Kietas kuras

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

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

## ĮVAIRŪS

Informuojame žemės sklypo (kadastr. Nr. 6955/7:122), esančio Važatkiemio k., Prienuų r., savininką, kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr.2M-M-166) 2021-07-08 11.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastr. Nr. 6955/7:188) esančio Važatkiemio k., Prienuų r., ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kadastr. Nr. 6908/3:153), esančio Naudžiūnų k., Birštono sav., savininką, kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr.2M-M-166) 2021-07-08 16.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastr. Nr. 6908/3:360), esančio Naudžiūnų k., Birštono sav., ribų ženklinimo darbus.

Pririnkus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į valstybės įmonę Valstybės žemės fondą adresu: K. Donelaičio g. 33, 44240 Kaunas, el. paštu [algis.kabasinskas@vzf.lt](mailto:algis.kabasinskas@vzf.lt) arba tel. 8 675 01 473.

## PASLAUGOS

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

**Šlifuojame, dedame ir lakuojame** parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrijame, 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, dujinių vanduo-oras katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

### DURYS – PER 3 DIENAS!

**GAMINŲ DURIS** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams 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, kalkinį skiedinį, šulinio žiedus** (nuo 0,7 iki 3 m), įvairių gelžbetoninę produkciją. **Vežame žvyrą, smėlį. Atliekame** metalo tekinimo ir suvirinimo darbus. Tel. 8 687 95 399.

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

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

**Dažome medinius, tinkuotus namų fasadus ir jų stogus.** Tel. 8 621 999 58.

**Greitai ir kokybiškai įstatome įdėklus į kaminus. Pristatomi kaminai.** Tel.: 8 634 64 490, 8 610 85 100.

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

## SIENŲ ŠILTINIMAS

užpildant oro tarpus  
1 m<sup>2</sup> kainą nuo 1,40 Eur. Tel. 8 675 7 73 23

## ĮVAIRŪS

Informuojame žemės sklypo kadastr. Nr. 6950/0007:0184, esančio Aviečių g. 16, Papilvio k., Veiverių sen., Prienuų r. sav., SB „Kedras“ savininkės A.P. įpėdinius, kad matininkas Algirdas Valiulis (kvalifikacijos pažymėjimo Nr.2M-M-1882), 2021 m. liepos 17 d. 10:00 val. vykdys žemės sklypo kadastr. Nr. 6950/0007:0187, esančio Ievų g. 15, Papilvio k., Veiverių sen., Prienuų r. sav. SB „Kedras“, ribų ženklinimo darbus. Pririnkus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į matininką Algirdą Valiulį: el. paštu [al.valiulis@gmail.com](mailto:al.valiulis@gmail.com) arba telefonu 8 675 77 059.

# Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

## Jiezne paminklas – Trims savanorių kartoms

(Atkelta iš 1 p.)

Iškilmėse dalyvavo Lietuvos kariuomenės vadas gen. lt. **Valdemaras Rupšys**, LK pajėgų vadai, Krašto apsaugos savanorių pajėgų buvę vadai, rinktinių vadai, KASP Dariaus ir Girėno apygardos 2-osios rinktinės 3 būriai, Lietuvos Šaulių sąjungos būrys, Lietuvos kariuomenės kūrėjų savanorių sąjungos būrys, paminklo autorius, Lietuvos kariuomenės heraldikos specialistas, savanoris kūrėjas, atsargos leitenantas **Nerijus Treinys**, istorikas **Valdas Rakutis**, Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaicekauskas**, EP narys **Juozas Olekas**, Seimo nariai **Andrius Kupčinskas** ir **Arvydas Pocius**.

Juostelę perkirpo miesto šeimininkas **Algis Bartusevičius** ir Krašto apsaugos savanorių pajėgų vadas pulkininkas **Dainius Pašvenskas**, paminklą palaimino Jiezno Šventojo Arkangelo Mykolo ir Jono Krikštytojo parapijos kunigas **Rolandas Bičkauskas**. Tylos minute pagerbus žuvusiųjų už Tėvynės Laisvę ir Nepriklausomybę atminimą, padangę sudrebino krašto apsaugos savanorių pajėgų karių atliktos trys atminimo salės. Gėlės prie paminklo padėjo 1918-1920 metų Nepriklausomybės kario savanorio uniformą dėvintis **Ramūnas Skvireckas**, Lietuvos kariuomenės atstovas su pokario partizano uniforma ir tikrasis trečiosios savanorių kartos atstovas **Vytas Lukšys**. Jis į besikuriančią krašto apsaugą atėjo 1991 m. ir, gindamas Spaudos rūmus, buvo sunkiai sužeistas tų pačių metų sausio 11 d. Padėtos gėlės ir prie paminklo Žuvusiems už Lietuvos laisvę

– Trijų kartų savanoriams skirtas paminklas – jų prisiminimas ir kartu priešais tepti pradėtus darbus Lietuvos labui. Kariams savanoriams esu dėkingas už profesionalumą, skiriamą laiką, energiją ir jėgas ruošiantis valstybės ginkluotai gynybai. Kurti ir puoselėti nepriklausomą Lietuvą – nesibaigiantis uždavinys. Tą darome mes visi, čia susirinę, atlikdami kario tarnybą, vaikams perduodami geriausias savo savybes ir vertybes. Būkime drąsūs, stiprūs, karingi metai iš metų, karta iš

Autorės nuotraukos



Juostelę perkirpo D. Pašvenskas ir A. Bartusevičius.



Įnešamos Lietuvos ir KASP vėliavos.

kartos“ – linkėjo Lietuvos kariuomenės vadas generolas leitenantas V. Rupšys.

Krašto apsaugos savanorių pajėgų vadas plk. D. Pašvenskas džiaugėsi, kad įgyvendinta prieš keletą metų Krašto apsaugos savanorių pajėgų kariams kilusi idėja paminklu įprasinti trijų savanorių kartų kovas už mūsų šalies laisvę. Trys nuleisti kalavijai simbolizuoja kovotojų dvasios atminimą ir taip pat mums primena, kad būtu me pasiruošę bet kada pakelti kalavijus – ginti savo nepriklausomybę.

Paminklas Jiezne atidengtas neatsitiktinai – 1919 m. bei 1944-1953 m. miestelyje ir jo apylinkėse kovose už Lietuvos laisvę ir nepriklausomybę žuvo daug pirmosios ir antrosios kartos Lietuvos karių savanorių. Paminklo atidengimo data – birželio 23-įjį – pasirinkta taip pat neatsitiktinai – ji skirta 1941 m. birželio mėnesį organizuotam sukilimui atminti. Jo dalyviai siekė ištaisyti padarytą klaidą – pasidavimą sovietų okupacijai be kovos, atstatyti šalies valstybingumą bei atkurti suverenią Lietuvos valstybę.

Renginio metu KASP vadas pulkininkas D. Pašvenskas Lietuvos kariuomenės pajėgų medaliu „Už pasižymėjimą“ apdovanojo paminklo autorių N. Treinį, simboliu kirviu – KASP 2R vadą Vaidą Vasiliauską. Padėkos dovanas jis taip pat įteikė Prienų rajono savivaldybės merui A. Vaicekauskui ir Jiezno seniūnui A. Bartusevičiui.

Po ceremonijos Krašto apsaugos savanorių pajėgų kariai kvietė pasivaikinti karėviškomis vaisėmis.

Paminklui lėšas skyrė kariai savanoriai ir profesinės karo tarnybos kariai, taip pat Lietuvos visuomenė drauge su „Neužmirštuolės“ iniciatyva, o Prienų rajono savivaldybė renovavo Jiezno Nepriklausomybės aikštę ir pritaikė erdves lankytojams.



A. Vaicekauskui padėkos dovaną įteikia D. Pašvenskas.



Gėlės – trims savanorių kartoms.

Onutė Valkauskienė



Tylos minute pagerbiamas žuvusiųjų atminimas.

## Paskiepyta beveik pusė rajono gyventojų

Pirmadienio duomenimis, šiuo metu Prienų rajone COVID-19 serga 12 gyventojų, pasveiko 2268, nuo COVID-19 mirė 56, su šia liga – tiesiogiai ir netiesiogiai – siejama 103 mirtys.

Rajone iki šiol paskiepyta 45,1 proc. arba 11489 gyventojai (Lietuvoje – 43,9 proc.), pilnai paskiepyta 8839 (34,7 proc.), dalinai – 2650 (10,4 proc.) rajono gyventojų.

Galimai imunizuotų gyventojų dalis Prienų r. savivaldybėje 49,2 proc. arba 12510 gyventojų (Lietuvoje – 48,5 proc.): 80 m. ir vyresnių – 54 proc., 75–79 m. – 62,9 proc., 70–74 m. – 72,1 proc., 65–69 m. – 68,8 proc., 55–64 m. – 58,2 proc., 45–54 m. – 50,2 proc., 35–44 m. – 51,1 proc., 25–34 m. – 39,8 proc., 16–24 m. – 37,1 proc., 12–15 m. – 3,4 proc.

### Naudingi patarimai

## Patarimai saulės nugairintai odai

Vasarą po kaitrių saulės spindulių išsausėjus odai, norisi ją padrėkinti, pamaitinti, nuraminti. Neskubėkite ieškoti kosmetinės priemonės parduotuvėje, verčiau pasidairykite po savąjį darželį...

### Užplikytos petražolės

Šaukštą petražolių ar dilgėlių (tinka jų mišinys) užplikykite stiklinai karšto vandens. Po 20 minučių nukoškite ir gautu skysčiu kelias minutes prauskite veidą.

• *Poveikis: dažnai veidą prausiant šviežiai užplikytais žolėmis (ar arbatžolėmis) oda tampa švelni, įgauna tamsų atspalvį.*

### Valomoji pomidorų kaukė

Sutrinkite prinokusį pomidorą. Į košelę įmaišykite šaukštą kviečių gemalų ar avižų dribsnių. Gautą masę tepkite veidą ir 20 min. ramiai pagulėkite.

• *Poveikis: pomidore esanti folinė rūgštis gerina odos kraujotaką, vitaminas C ją šviesina ir stangrina.*

### Bulvės kaukė sausai odai

Sutarkuokite žalią bulvę, įmaišykite du šaukštus riebios grietinės ir kiaušinio trynį. Gautą košelę užtepkite ant veido ir po 15 min. nuprauskite vėsiu vandeniu.

• *Poveikis: balina odą ir pigmentines dėmes.*

### Minkštinamoji braškių kaukė

Dvi prinokusias uogas perpjaukite pusiau ir švelniais sukamaisiais judesiais masažuokite veido, kaklo ir dekolte odą. Po kelių minučių, kai uogų sultys susigers į odą, pamažu užtepkite dar kartą. Tą patį galima atlikti su žemuogėmis.

• *Poveikis: braškės minkština, lygina, valo odą.*

## Braškės

Braškės turi mažai kalorijų: 100 g – tik 27 kcal., todėl jų galite valgyti tiek, kiek norite. Birželio mėnesį pasilepinę braškių dieta, sustiprinsite organizmą, sumažinsite svorį, pagerės savijauta. Braškės padės išvalyti smėlį, atsigauti kepenims, pagerins virškinimą.

Išbandykite braškių dietą. Pirmadienį per kelis kartus suvalgykite 1 kg braškių, antradienį ir trečiadienį – po 1,5 kg, ketvirtadienį – 2 kg, penktadienį ir šeštadienį braškių suvalgykite kiek mažiau – po 1,5 kg, o sekmadienį – tik 1 kg.

### Svarbu:

Valgykite braškes visą savaitę,



tačiau nepamirškite kiekvieną dieną išgerti ir po 2–3 puodelius žaliosios arbatos. Braškes valgykite lėtai, gerai sukramtykite. Po braškių dietos prie įprasto maisto grįžkite pamažu – pirmąsias dienas valgykite tik daržoves, vaisius ir košes.

Ši dieta netinka, jeigu esate alergiškas braškėms.

Veronika Pečkienė

### UAB „Prienų agrotiekimas“, į/k 270683960, buveinės adresas: Vilniaus g.28, Prienai

2021 m. liepos 30 d. 10.00 val. šaukiamas visuotinis akcininkų susirinkimas. Susirinkimas vyks adresu: Vilniaus g. 28, Prienai.

### Darbotvarkė:

1. Valdybos ataskaita už 2020 metus.
2. Metinės finansinės atskaitomybės tvirtinimas.
3. Įmonės veiklos sustabdymas.
4. Kiti klausimai.

Dalyvauti ir balsuoti visuotiniame akcininkų susirinkime turi teisę tik tie asmenys, kurie yra UAB „Prienų agrotiekimas“ akcininkai visuotinio akcininkų susirinkimo apskaitos dienos pabaigoje.

Susirinkimo apskaitos diena – 2021 m. liepos 27 d.

Valdybos pirmininkas

## Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

### Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internete skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastiogyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas)

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

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

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

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