

Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms
Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 64 (10414) * 2021 m. rugpjūčio 25 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis.
Saulė teka 6 val. 12 min., leisis 20
val. 27 min. Dienos ilgumas 14 val. 15 min.

Vardadieniai: šiandien – Liuda, Liudas, Liudvika, Liudvikas, Liudvis,
Luiza, Mangaila, Mangailas, Mangauda, Mangaudas, Mangėlas, Manius,
Medgina, Medginta, Medgintas, Medys, rytoj – Algina, Alginas, Alginė,
Alginta, Algintas, Zefirina, Zefyrina, Zefyrinas, penktadienį – Geidas,
Geidbutas, Geidbutė, Geidė, Geidys, Mudrė, Tolvyda, Tolvydas, Tolvydė.

Prienų rajono savivaldybės informacija

„Lietuvos draudimas“ tęsia „Apsaugok mane“ tradicijas: rugsėjį Prienų rajono savivaldybėje visi moksleiviai bus apdrausti

Šios akcijos metu didžiausia šalies draudimo bendrovė „Lietuvos draudimas“ kartu su Prienų rajono savivaldybe rugsėjį kviečia pasirūpinti moksleivių saugumu keliuose: visi moksleiviai bus apdrausti, o savivaldybė savo ruožtu kviečia kiekvieną gyventoją atkreipti dėmesį į vaikų saugumą.

Vaikų saugumas – kiekvieno gyventojų rankose

„Kiekvienas rugsėjis – laikas, kuomet eismas tampa intensyvesnis, o vaikų, skubančių į mokyklas ar būrelius, daugėja. Šiomet, po dar vienerių neeilinių mokslo metų, dalis moksleivių grįš į ugdymo įstaigas. Raginame visus tėvelius savo vaikams prieš naujus mokslo metus priminti elementarius, bet kartais gyvybiškai svarbius dalykus – kaip tinkamai pereiti perėją be šviesoforo, kodėl negalima eiti per gatvę degant geltonam ir raudonam

(Nukelta į 2 p.)

Šventupės vingiais



8 p.

Laisvė įpareigoja

Be tėvynės laisvės – laimė neįmanoma

„Juozas Lukša buvo neeilinis kovotojas ir neeilinis vadas. Nuo pirmosios į kovojančių partizanų eiles įsijungimo dienos jis atliko daugelį rizikingiausių žygių ir tai besąlyginės kovos dvasiai liko ištikimas iki paskutinės gyvenimo minutės.

Skirmantas, Mykolaitis, Skrajūnas, Juodis, Kęstutis, Vytis, Miškinis – šie skirtingi vardai, kurių kiekvienas atskirai paminėtas kėlė siaubą priešui, o kovojantieji Lietuvai – pasididžiavimą, priklausė narsiajam partizanų vadoi Juozui Lukšai“, – tokie Gintaro Mikalausko žodžiai rugpjūčio 14 d., minint 100-ąsias legendinio partizano gimimo metines, nuskambėjo gimtajame J. Lukšos Juodbūdyje.

Juozas Lukša – išskirtinė asmenybė

Nuo istoriko iki moksleivio – visi žino, kad Juozas Lukša-Daumantas – tai neeilinė asmenybė. Tai – rezistentas, kovotojas už Lietuvos laisvę, kuriam partizanų vadovybės įsakymu net du kartus pavyko praveržti per valstybės sieną, užmegzti ryšius su nepriklausomos Lietuvos atstovais užsienyje ir paskleisti žinią pasaulyje apie kovojančią Lietuvą. Krašto apsaugos ministro Arvydo Anušausko teigimu, J. Lukša ypatingas ir tuo, jog jis buvo vienas pirmųjų rezistentų, demaskavusių į partizaninį judėjimą įsiskverbusius agentus. „Agentai smogikai, kaip žinia, taip pat buvo apsirengę partizanų uniformomis, slėpė savo fizionomijas po tais pačiais ženklais, tačiau dirbo priešui <...>. Dar būdamas labai jaunas J. Lukša demaskavo profesorį J. Markulį, kuris mėgino nu-



ginkluoti partizanus ir išdavė daugiau nei 1000 žmonių sovietiniam saugumui, bet susidūręs su šiuo jaunuoliu, kuris už garsių patriotinių kalbų atpažino paprastą išdaviką, <...> galiausiai pats tapo šio jauno žmogaus demaskavimo „auka“, – prisimindamas narsaus kovotojo dvasią, pasakojo A. Anušauskas. Anot ministro, J. Lukša buvo žinomas ir kitu slapyvardžiu, kuris dar nebuvo paminėtas – Prancūzijoje jis vadintas Adomu Mickevičium. Ne šiaip sau... Tai buvo žmogus, kuriam labai patiko rašyti ir tai niekam nebuvo naujiena.

Kaip sveikinimo laiške rašė Ministrė Pirmininkė Ingrida Šimonytė, kitomis aplinkybėmis Juozas Lukša-Daumantas, tikėtina, būtų tapęs iškiliu architektu. Nors neabejotinai turėjo kūrėjo gyslelę, jam teko atidėti į šalį kūrybinį pašaukimą ir kovoti už valstybę, kurioje būtų galima laisvai gyventi ir kurti.

Nemirtinga Lukšų šeimos mirtis

Partizaniniame pasipriešinime dalyvavo visa gausi Lukšų šeima. Deja, 1947 m. birželį savo tėviškėje žuvo partizanas Jurgis Lukša-Piršlys, tu pačių metų rudenį Kazlų Rūdos miš-

kuose vykusiose kautynėse, dengdamas atsitraukiančius bendražygius, žuvo Stasys Lukša-Juodvarnis Tautvydas. Vienas po kito buvo suimti broliai: partizanas Antanas Lukša-Arūnas ir partizanų rėmėjas Vincas. Netrukus po šių tragedijų mirė ir tėvas Simanas, o motina Ona – partizanų ryšininkė ir globėja, išvaryta iš namų ir priversta slapstyti.

1951 m. rugsėjo 4 d. miške į pietus nuo Kauno, ties Pabartupio kaimu, kovodamas ir patekęs į pasalą, kurią surengė MGB agentų smogikų grupė, pasinaudojusį užverbuotu buvusiu partizanų bendražygiu, žuvo ir Juozas Lukša-Daumantas. Anot A. Anušausko, okupantai ir Vilniuje, ir Maskvoje nepaprastai džiaugėsi sunaikinę vieną iškiliausių Lietuvos rezistentijos dalyvių, tačiau tuo viskas nesibaigė... Anais laikais buvęs fiziniu taikiniu, šiandien J. Lukša tapo dezinformacijos taikiniu. „Jo atminimas buvo ne tik niekinamas, o biografija iškraipoma, jis pats buvo šmeižiamas, apie jį buvo rašomi patys šlykščiausi, išgalvoti dalykai. Ir tai tęsiasi po šiai dienai, todėl mūsų gyva atmintis turi visą laiką būti budri. Iš tikrųjų ta kova su okupantu

(Nukelta į 8 p.)

„Palieka pėdsakus širdy...“

Nejučiomis prabėga metai
Ir viskas lieka praeityj
Bet tas gyvenimas, kaip viesulo verpetai
Palieka pėdsakus širdyj...

Paskutinį liepos šeštadienį 16 buvusių Prienų „Žiburio“ gimnazijos 40 laidos garbaus amžiaus abiturientų vėl susitiko pabendrauti, pasidžiaugti...

Rinkomės Balbieriškyje. Naujoje bažnytelėje iš klausėm šv. Mišių, pasimeldėm už Anapilin išėjusius mokytojus ir jau palikusius šį pasaulį bendraklasių, taip pat ir už visus dar esančius. Su įdomumu klausėmės parapijos klebono Remigijaus Veprausko pasakojimo apie bažnyčios istoriją – 2012-ųjų gaisrą ir naujos gražios, modernios atstatymą.

Balbieriškio kapinaitėse ilsisi ir mūsų auklėtoja Danutė Dvilinskaitė-Laukienė. Aplankėme jos kapą, uždegėm žvakelę, pamerkėm gėlių,

pasimeldėm. Bendraudami prisiminėm visus savo mokytojus, kurie mus mokė, diegė būsimą gyvenimo pagrindus. Klasiokė poetė Valerija Ona Juozaitytė-Grybauskienė padėkdamavo savo kūrybos eilėraštį: „Auklėtojai“.

...Kas, sulaukus brandaus amžiaus, taip brangu? Aišku, jaunystė: svajonės, draugai, klasiokai, meilė – kurios nesupranti, bet nepamiršti ir brangini širdies kamputyje. Todėl visi džiaugėmės vėl susitikę. Kaip visada, dalinomės gyvenimo išpūdziais, gyrėmės savo šeimomis – anūkiais ir proanūkais. O juk ne tik Prienuose gyvename, bet esame pabirę ir Vilniuje, Panevėžyje, Kaune, Jonučiuose... Ir visi jau paliesti įvai-



rių ligų, negandų, bet tas begalinis noras susitikti, pabendrauti, prisiminti mus vis suaukia draugėn.

Dainavom išsiringktą klasės himną, būtent tą dainą, kurią dainavom išleistuvių vakarą eidami saulės pasitikti „Sode dar gruodas...“. Ir, žinoma, kalbėjome apie ateitį. Kiek

su nerimu, kaip ir bendraklasės Onutės posme:

„Iš lėto savo taką vis minu
Kuo toliau – sunkiau juo eiti...“
Bet nerimas tik laikinas, nes mes susitarėm kitąmet vėl susirinkti ir prisiminti jaunystę. Ir ne tik...
Nijolė Kazemekaitė-Valatkienė

Mainams atiduoti daiktai atsiduria prekyboje. Ar tai sąžininga? 2 p.

„Svarbiausia – neprarasti vilties!“

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

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

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Į pintinę – tik gerai pažįstami grybai

Prasidėjus grybų sezonui visi skubame pagrybauti, pasidžiaugti gamta, maloniai pasivaikščioti. Daugelis grybautojų mano, kad puikiai pažįsta valgomuosius grybus, vis dėlto retkarčiais į pintines papuola ir nuodingų grybų, kurie pridaro daug nemalonumų, todėl grybaujant reikia būti itin atidiems.

Valgomieji grybai yra vertingas ir skanus maisto produktas. Kaip ir kiekvieno maisto produkto, grybų vertė priklauso ne tik nuo jų cheminės sudėties, bet ir nuo naudingų elementų (amino rūgščių, ypač nepakeičiamų, kurių žmogaus organizmas gauna tik su maisto produktais ir kt.) santykio. Tai lemia grybo augavietę, klimato sąlygas, metų laikas. Mineralinių medžiagų grybai turi ne mažiau kaip daržovės ar vaisiai, o turimu fosforo, kalio ir kalcio kiekiu jie prilygsta žuviai. Tik riebalų ir angliavandenių grybuose nedaug. Grybuose yra geležies, mangano, kobalto, vario ir cinko. Juose yra visos amino rūgštys, reikalingos žmogaus organizmui. Grybuose yra daug vitaminų (B1, B2, PP, C, A, D, U), fermentų, organinių rūgščių. Maistingesni jauni grybai, kepurėlė vertingesnė nei kotas. Tačiau tai nėra lengvai virškinamas maisto produktas. Grybų nerekomenduojama valgyti žmonėms, sergantiems virškinimo trakto, inkstų, kepenų ligomis. Taip pat senyvo amžiaus žmonėms, kurių skrandžiai yra jautresni, ir mažiems vaikams, kurių skrandžiai dar nepakankamai išsivystę, tad grybus sunkiai virškina.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvoje žinomų apie 400 grybų nuodingų yra apie 40. Nuodingiausi Lietuvos grybai yra žalsvoji ir blyškioji musmirės. Net viename grybe esantis nuodo amatoksino kiekis gali būti mirtinas. Šio nuodo savybės nepakinta verdant, kepanant, sūdanant, džiovinant ir kitaip juos ruošiant ir konservuojant. Įtariant apsinuodijimą amatoksino turinčiais grybais, visuomet rekomenduojame vykti į gydymo įstaigą, nes veiksmingų gydymosi priemonių namuose nėra, o prarastas laikas, per kurį gali būti skiriamas priešnuodis, žmogui gali kainuoti gyvybę.

Trumpi patarimai grybų mėgėjams:

- Rinkite tik gerai pažįstamus grybus.
- Nevalgykite nežinia kieno rinktų grybų. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ir / ar



turinčių regos sutrikimų asmenų rinktais grybais.

- Nemanykite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgysieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgysiajam.

- Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas.

- Apsinuodijimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai.

- Persivalgusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime turi praeiti per 4-6 val.

- Užsitęsęs virškinamojo kanalo sutrikimams, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo.

- Iškilus klausimams, itarę apsinuodijimą grybais nebandykite gydytis patys, skubiai kreipkitės pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonais: (8 5) 236 20 52 arba 8 687 53 378.

Praktiniai užsiėmimai „Saugios pramogos“

Liepos 23 d. Prienų r. Skriaudžių mokykloje vyko užsiėmimas „Saugios pramogos“.



Visuomenės sveikatos specialistė D. Vyšniauskaitė pristatė saugias vasaros pramogas bei papasakojo apie nelaimingų atsitikimų ir traumų prevenciją. Užsiėmimo metu vaikai patys pasakojo apie savo pramogas vasarą, kalbėjo apie galimus pavojus, kaip reikėtų jų vengti ir kaip padėti nesaugiai pramogaujančiam draugui. Užsiėmimo metu vaikai žiūrėjo filmukus apie saugaus elgesio taisykles vasaros metu ir pramogaujant. Užsiėmimo pabaigoje visi vaikai gavo dovanėles.

„Emocijų dirbtuvės“

Liepos mėn Prienų r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos ir Prienų r. Stakliškių gimnazijos ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės D. Vyšniauskaitės rengtuose praktiniuose užsiėmimuose „Emocijų dirbtuvės“.



Užsiėmimuose vaikai mokėsi atpažinti jiems kylančias emocijas, papasakoti apie savo būseną, suprasti draugo jausmus ir gebėti padėti. Užsiėmimų metu vaikai žiūrėjo filmukus apie konfliktų valdymą, atliko smagias užduoteles. Kartu su visuomenės sveikatos specialiste mokėsi atlikti kvėpavimo pratimus, kurie gali padėti nusiraminti jaučiant pyktį, nerimą ar liūdesį. Užsiėmimo pabaigoje visi vaikai gavo dovanėles.

Prienų rajono mokiniai dalyvavo patyriminėje edukacinėje stovykloje „Sugrįžimas“

Liepos 26-30 d. buvo organizuojama antroji vaikų ir jaunimo ugdymo stovykla, skirta 14-18 m. amžiaus vaikams ir jaunimui. Stovykla vyko kaimo turizmo sodyboje „Aukštinė giria“ (Molėtų r.). Stovykloje dalyvavo 21 Prienų rajono moksleivis.

Stovyklos metu buvo gvildenamos draugystės, meilės, lytiškumo, savo kūno priėmimo, pokyčių paauglystėje ir kitos šiam amžiaus tarpšniui svarbios temos. Vaikai buvo mokomi dėmesio valdymo, kuris labai svarbus geresniam mokymuisi,

asmenybės ugdymui, streso valdymo technikų. Stovyklautojai taip pat buvo mokomi sąmoningo valgymo, aiškinosi, kodėl jis svarbus. Vaikai per užsiėmimus, pokalbius, veiklas galėjo geriau pažinti patys save, susipažinti su kitais, tapti drąsesniais.

Visos stovyklos metu santykiai buvo grįsti pasitikėjimu ir pagarba, sukuriant erdvę, kur vaikai galėtų kokybiškai leisti laiką kartu ir gebėtų drąsiai žvelgti vieni kitiems į akis. Tikime, kad kiekvienas stovyklos dalyvis išgyveno įvairiausių potyrius, jausmus ir emocijas bei pasiėmė iš stovyklos veiklų tai, kas jam buvo artimiausia, į namus grįžo su geromis emocijomis ir prisiminimais.



PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS	
Mokymų pavadinimas	Darbo diena
<i>Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas</i>	Trečiadienis
<i>Privalomasis higienos įgūdžių mokymas</i>	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
<i>Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai</i>	Penktadienis
Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995 Maloniai lauksime Jūsų!	

Kaip kiekvienas galime sumažinti oro taršą?

Oras kiekvienam gyvam organizmui yra gyvybiškai svarbus. Apie mėnesį žmogus gali išgyventi be maisto, vieną – dvi paras – be vandens, o be oro – tik kelias minutes. Kiekvienas, kasdien atlikdamas paprastus veiksmus, galime prisidėti prie oro taršos sumažinimo. Siūlome išbandyti keletą būdų:



- Pirkti vietoje užaugintus maisto produktus (pvz., vaisius ir daržoves), taip sumažės pervežimo apimtys.
- Atsisakyti vienkartinio plastikinių pirkinų krepšelių, verčiau rinktis daugkartinius medžiaginius.
- Dažnai naudojamiems prietaisams pirkti pakartotinai įkraunamus akumulatorius.
- Įsigyti mažiau aplinką teršiantį automobilį.
- Nerūkyti gyvenamose patalpose, ypač jeigu šalia yra vaikų.
- Nedeginti žolės, plastmasės, gumos savo gyvenamoje aplinkoje ar šildymo įrenginyje.

- Planuoti keliones automobiliu, taip taupoma degalai ir mažinama oro tarša.
- Stengtis važiuoti tuo pačiu greičiu.
- Rūšiuoti atliekas: popieriaus, plastiko, stiklo ir metalo bei maisto, žaliąsias atliekas kompostuoti.
- Pasodinti lapuočių medžių, kurie sudarys pavėšį.
- Jeigu naudojamas vandens šildytuvas, sumažinti jo temperatūrą keliais laipsniais.

- Lauko apšvietimui naudoti lempas su judesio davikliais arba specialius šviestuvus su saulės baterijomis.
- Tai tik keletas būdų, kaip galime kiekvienas prisidėti prie oro taršos mažinimo. Tačiau jeigu pradėsime taikyti bent vieną ar porą būdų savo kasdienybėje, laikui bėgant, efekta tikrai pajausime.
- Kuo švaresnis aplinkos oras, kuriuo kvėpuojame, tuo sveikesni patys būsime.

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



Gerinant gyventojų sveikatą, mitybą bei siekiant sudaryti galimybę atsirasti rinkoje daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų, Lietuvoje 2014 m. buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutės“ sistema. Nuo to laiko maisto gamintojai, tiekiantys rinkai Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakymu Nr. V-50 „Dėl maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutės“ patvirtintus kriterijus (2021 m. redakcija) atitinkančius produktus, gali savanoriškai ir nemokamai juos ženklinėti šiuo simboliu.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vykdydamas šio simbolio ženklinimo sistemos skatinimą, kviečia Prienų rajono maisto gamintojus prisijungti prie šios iniciatyvos. Simbolio „Rakto skylutės“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai – įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, riebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maitinčių skaidulų.

Kviečiame maisto produktų gamintojus prisijungti prie „Rakto skylutės“ ženklinimo sistemos. Dėl bendradarbiavimo ir išsamesnės informacijos prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą tel.8.65889397,8.67879995, el.p.prienai.vs.biuras@gmail.com

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, negėdinantis, nesmerkiantis požiūris. Interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rašti atskaitimus 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 (alkoholiai ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programa sudaro 3 dalykus: 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!

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

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
- savitarpo pagalbos grupės
- psichologines konsultacijas asmenų grupėms
- kiti psichologinė gerovė ir (ar) psichikos sveikatą 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 jo tėvų ar globėjo sutikimas.
- asmeniui pateikiant anonimiškai.

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

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

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURE (REVIJONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime žūms rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA TEL. 8 678 79 995

Kas tas antimikrobinis atsparumas? Ir kaip jo išvengti?

Antimikrobinis atsparumas – tai mikroorganizmų (bakterijų, virusų, grybelių) savybė apsisaugoti nuo jų gyvybei pavojingo antimikrobinio medžiagų poveikio. Dėl šios priežasties tai yra viena aktualiausių problemų sveikatos apsaugoje, kadangi vis dažniau mikroorganizmai geba apsisaugoti nuo vaistų poveikio.

Antibiotikai vartojami ne tik sveikatos, tačiau ir žemės ūkio ir gyvulininkystės srityse, o atsparios bakterijos plinta ir už gydymo įstaigų ar ūkių ribų – jų galima aptikti vandenyje, dirvožemyje, gyvūnų organizmuose. Todėl taikant antimikrobino atsparumo prevencijos ir kontrolės priemones yra svarbu visų sektorių indėlis (Vienos sveikatos principas) ir siekis vartoti antibiotikus racionaliai.

lioms/gerosioms bakterijoms Didžioji dalis gydytojų išrašomų antibiotikų yra plataus veikimo spektro. Sunaikinama ne tik kenksmingos, bet ir gerosios organizmo bakterijos. Sunaikinus gerąsias bakterijas atsiranda didesnė galimybė blogosioms bakterijoms užpulti organizmą!



Pagrindiniai faktai:

- Atsparumas antibiotikams šiuo metu yra viena iš didžiausių grėsmių sveikatai pasauliniu mastu.
- Atsparumas antibiotikams atsiranda natūraliai, tačiau netinkamai vartojami antibiotikai tarp žmonių ir gyvūnų paskatina šį procesą.
- Auga infekcijų skaičius (tokių, kaip gonorėja, pneumonija ir tuberkuliozė), kurias gydyti vis sunkiau, nes antibiotikų veiksmingumas mažėja.
- Atsparumas antibiotikams lemia ilgesnę gydymo ligoninėje trukmę, aukštesnes gydymo kainas ir mirtingumo didėjimą.
- Antibiotikai naikina bakterijas, ne virusus.

Bakterijos gali tapti atsparios antibiotikams, jeigu neteisingai juos vartojame. Bakterijų atsparumas antibiotikams išsivysto tuomet, kai dėl įvykusios mutacijos jos tampa atsparios antibiotikams, kuriais yra gydomos jų sukeltos infekcijos. Tai yra didelis pavojus mūsų gebėjimui gydyti infekcines ligas, o taip pat ir medicininės pažangos stabdymas.

Atsparumo antibiotikams priežastys:

- Perteklinis antibiotikų skyrimas
- Pacientai nebaigia gydymo kurso
- Perteklinis antibiotikų vartojimas gyvulininkystėje ir žuvininkystėje
- Prasta infekcijų kontrolė ligoninėse ir klinikoje
- Prastos sanitarinės sąlygos ir higienos trūkumas
- Naujai kuriamų antibiotikų trūkumas.



Antibiotikai gali būti:

- **Plataus veikimo spektro** – naikina daugelį bakterijų rūšių, pvz., Penicilinas.
- **Siauro veikimo spektro**, naikina specifines bakterijų rūšis, pvz., Isoniazidas.

Antibiotikai veikia vienu iš būdų:

- **Baktericidiniu** – sunaikina bakteriją;
- **Bakteriostatiniu** – sustabdo bakterijų dalijimąsi.

Per didelis antibiotikų vartojimas gali pakenkti mūsų norma-

NEMOKAMOS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti

ŠIE RODIKLIAI:

- Kūno svoris
- Kūno masės indeksas (KMI)
- Kūno raumenų ir riebalų kiekis
- Visceralinių (vidinių) riebalų lygis
- Kūno skysčių kiekis
- Mineralinė kaukė masė
- Metabolinis amžius ir kt.

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

VIETA | KADA

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (Revuonos g. 4, Prienai)

Pirmadieniai 13⁰⁰-15⁰⁰ Penktadieniai 13⁰⁰-15⁴⁵

Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995

Akcija „Ačiū už šypseną“

Prienų rajono savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigose lankėsi burnos higienistė Laura ir „Dantukas“.

Apsilankęs „Dantukas“ visiems vaikams priminė, kaip svarbu burnos higiena, kaip taisyklingai valyti dantukus, kokias priemones reikia naudoti dantukų priežiūrai, koks maistas tinkamas dantukams, o kuris nenaudingas. Vaikai skanavo saldinių, kuriuose yra beržų cukraus, kuris nekenkia dantims, taip pat atliko įvairių užduočių, pramogavo, juokėsi ir kalbino „Dantuką“.

Svečiai visiems vaikams dovanavo dantų pastos, linkėjo gražios, saugios vasaros ir priminė, kad nepamirštų valyti dantukų, nes tik švarūs dantys negenda.



Švarios rankelės

Liepos 8 ir 15 dienomis Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos ikimokyklinukai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės praktiniame užsiėmime „Švarios rankelės“.

Jo tikslas – supažindinti mokinius su asmens higiena. Užsiėmimo pradžioje ikimokyklinukams buvo pasakojama apie tai, kodėl reikia plauti rankas, kada jas plauti, kas gali nutikti, jeigu nplauname rankų ir nesilaikome higienos taisyklių. Ikimokyklinukai išmoko, kaip teisingai reikia plauti rankas. Užsiėmimo pabaigoje vaikams buvo išdalinti prizai – „rankelės“.



Sporto stovykla Stakliškėse

Liepos 13 dieną keliavome vesti veiklų į vasaros stovyklą, kurią „Guostos“ sodyboje, Stakliškėse, organizavo „Budora“ karate mokykla. Šioje stovykloje vaikai susipažino su įvairiausiomis sporto šakomis, kaip boksas, karate, futbolas ir kitos sporto šakos, aktyviai leido laiką.

Stovyklos metu vaikus supažindino su šiaurietišku ėjimu. Taip pat žaidėme su vaikais fizinio aktyvumo žaidimus, organizavome estafetes. Užsiėmimo pabaigoje vaikai buvo apdovanojami prizais už šaunų dalyvavimą užsiėmimuose.



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 Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prieniusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilna 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 daugiafunkciami centre, **Vaida Lazauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė,

Dalyvavome Jaunimo dienos renginyje

Rugpjūčio 12 d. dalyvavome Jaunimo dienos renginyje.



Visuomenės sveikatos biuro sveikatos palapinėje buvo galima atlikti kūno sudėties analizę, susipažinti su pirmosios pagalbos teikimo principais, pasitikrinti sveikatos žinias dalyvaujant viktorinoje. Taip pat susipažinti su vaizdinėmis priemonėmis. Džiaugiamės, kad sulaukėme daug dalyvių, norinčių sužinoti, kaip gyventi sveikiau ir rūpintis savo ir artimųjų sveikata.

Mūsų kojelės judrios

Liepos 5 d. Prienų l/d „Pasaka“ „Boružiukų“ grupėje vyko fizinio aktyvumo užsiėmimas, kartu su vaikais darėme mankštelę, tempimo pratimus, atlikome užduotis, žaidėme fizinio aktyvumo žaidimą su kubeliais.

Prienų l/d „Gintarėlis“ „Žiogelių“ ir „Kačiukų“ grupėse vyko fizinio aktyvumo užsiėmimai. Darėm liksmąją mankštelę, žaidėme fizinio aktyvumo žaidimą su kubeliais, šokom.



NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS

VEIKLA	KADA	KUR
Joga (nuo 06.21) <i>(Trenėrė – Danata Šimkevičiūtė)</i>	Kiekvieną I, III 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)
„Griuvimo prevencijos programa 65+ ir vyresniems“ (nuo 06.16) <i>(Trenėris – Olegas Blatulis)</i>	Kiekvieną III, V 10:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)
Sveikatingumo mankštos senjorams <i>(Trenėrė – Rolanda)</i>	Kiekvieną II, IV 10:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai <i>(Trenėrė – Birutė)</i>	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną III 10:00 val.	Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos vidiniame kiemelyje (Priešų g. 24, Prienai)
Pilatesas (nuo 06.17) <i>(Trenėris – Olegas Blatulis)</i>	Kiekvieną II, IV 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)

SVARBU:

Reikalinga išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27, 8 678 79995



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, Išlaugo 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, Stakliškių gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje **Dovilė Vyšniauskaitė**

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

