



Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 7 val. 17 min., leisis 19 val.

Dienos ilgumas 11 val. 42 min.

Vardadieniai: šiandien – Michalina, Mikalina, Mikolė, Mykolas, Mykolė, Rapolas, rytoj – Bygaila, Bygailas, Bygirda, Bygirdas, Bytautas, Bytautė, Byvainas, Byvainė, Gudrė, Jaras, Jeronimas, Vera, Veranas, Veras, Žymantas, Žymantė, penktadienį – Mančius, Mantas, Namgaila, Namgailas, Namgaudas, Remigas, Remigija, Remigijus, Velta.

Rugsėjo 29 – Šv. Mykolas, šv. Gabrielius ir šv. Rapolas, Dagos diena. Pasaulinė širdies diena. Rugsėjo 30 – Šv. Jeronimas. Tarptautinė vertėjų diena. Spalio 1 – Pasaulinė muzikos diena. Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. Pasaulinė vegetarų diena. Tarptautinė šypsenos diena.

Ir aš noriu kovoti už savo teisę
2 p.

Saugokitės persalimo! 3-4 p.
Medaus savybės ir nauda sveikatai

Į ką atkreipti dėmesį maisto produkto etiketėje?
5 p.

Ar mokame naudotis automatinio išorinio defibriliatoriumi?
6 p.

„Kuo daugiau rudenį ryškių spalvų kasdienybei papuošti...“
8 p.

Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos Prienų skyriui vadovaus pirmininkė Laimutė Jančiukienė

Rugsėjo 23 d. pakartotinai surengtame Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos Prienų skyriaus ataskaitiniame-rinkiminiame susirinkime buvo išklaudyta skyriaus pirmininko Jono VILONIO veiklos ataskaita, patvirtintas skyriaus veiklos reglamentas, išrinkta nauja skyriaus vadovybė: pirmininkas, pavaduotojas, valdyba, sekretorius ir išdinininkas. Taip pat aptartas pasiruošimas šį rudenį numatytiems LVŽS pirminko visuotiniams rinkimams, kurie galės vykti nuotoliniu būdu.

LVŽS Prienų skyriaus pirmininkas Jonas Vilionis savo ataskaitoje pažymėjo, jog skyrius, kuris buria 170 narių, yra stiprus įvairių profesijų (Nukelta į 2 p.)



LVŽS Prienų skyriaus pirmininko pareigas iš J. Vilionio perėmė balsų dauguma išrinkta naujoji vadovė L. Jančiukienė.

2021 m. spalio 1 d. (penktadienį) 17 val. Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos kiemelyje (Kauno g. 2B, Prienai)

Poeto Justino Marcinkevičiaus kiemelio pristatymo bendruomenei šventė „Šiandien širdį pasivaikščioti išleisiu“

Koncertuos aktorius, dainų autorius ir atlikėjas Giedrius Arbačiauskas

Valstybės pamatas – žmonių saugumas

„Pirmoji Vyriausybė – vizijos ir galimybės“

Kai prieš 30 metų Lietuva iškovojo nepriklausomybę ir atvertė naują istorijos lapą, pirmą kartą nepriklausomos Lietuvos vyriausybei teko statyti valstybės pamatus ir tiesti ryšius su užsieniu kelius, vėliau nuvedusius ir į Europos Sąjungą, ir į NATO. Šiandien jau ne visi pamena, kaip tuomet iš naujo kūrėsi Lietuva, tačiau ilgas ir sudėtingas 20-ies savo veiklai pasižventusių žmonių darbas įamžintas Ramunės Sakalauskaitės knygoje „Pirmoji Vyriausybė – vizijos ir galimybės“. Rugsėjo 21 dieną autorė su naujausia savo knyga atvyko ir į Prienus.

(Nukelta į 8 p.)



„Ir kiek jau čia tų mūsų metų...“

Rugsėjo 11 dieną prie „Žiburio“ gimnazijos susirinkome mes, 47-tos laidos abiturientai. Ta pati mokykla, tik laiptai jau lyg žemesni nei buvo mūsų laikais. Ir mes ne tokie, kokie buvome.



Vis tik praėjo penkiasdešimt metų nuo to birželio, kai išėjome pro šias duris. Išėjo tada mūsų daugiau nei 40 abiturientų, o susirinkome tik šešiolika. Vienus sulaukė gyvenimo aplinkybės, kiti pabijoję šio laikotarpio ryškštės – kovido. Tegul mūsų ir nedaug atėjo, bet kaip smagu visiems vėl susitikus. Iš karto suskambo juokas kaip senais laikais. Ir nors mes susitinkame kas penkerius metus, bet visada smagu pabūti vėl kartu,

smagu apkabinti savo auklėtoją Veroniką Beliūnienę, kuri dažnai mums būdavo kaip tikra mama. Iki šiol mes ją mylime ir nuoširdžiai džiaugiamės, kad ją turime.

Nuo mokyklos pasukome į „Žiburio“ kalnelį. Tada, kai mes mokėmės, mokykla vadinosi 1-oji vidurinė, bet mes save laikome žiburiečiais.

Bažnyčioje dalyvavome šv. Mišiose, kurios buvo skirtos mūsų laimai. Laima pasistengė, kad šv. Mišios

būtų kuo išskilmingesnės. Pasimeldę už mirusius klases draugus ir išėjusius Anapilin mokytojus, vakarą praleidome prisimindami jaunystę, mokslo metus. Nemažai bendraklasių įstojo ir baigė aukštąsias mokyklas.

Iš dalyvavusiųjų Dalia, Ramutė, Danguolė ir Violeta – medikės, Jonas ir Levas baigė tuometinį KPI,

(Nukelta į 8 p.)

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

Ar nepamiršote prenumeratos ir IV šių metų ketvirčiui?

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

Nuomonė

Rytas STASELIS



Ir aš noriu kovoti už savo teisę

Pasirodo, sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkytis buvo teisus prieš keletą savaičių sakęs, kad COVID-19 pandemija Lietuvoje ima virsti nepaskiepytų žmonių pandemija. Kelių jaunų šalies duomenų analitikų komanda praėjusią savaitę paskelbė apie atliktą savo tyrimą. Jame patvirtino tiesas, kurios buvo daugmaž žinomos iš šalių, kuriose panašūs tyrimai buvo atlikti anksčiau.

Analitikų pagrindinis tyrimo objektas – klausimas, kokią įtaką visuomenės imunizacijai ligi šiol turėjo skiepėjimas populiariausia ir, ko gero, geidžiamiausia Lietuvoje vakcina, pagaminta kompanijų „Pfizer/BioNTech“. Išsamesnį tyrimo aprašymą galima sužvejoti Statistikos departamento interneto svetainėje. Ypač tiems, kurie diskutuodami skausmingu skiepėjimo klausimu mėgsta remtis argumentu „Internetu rašo“. Tokiems personažams gali būti svarbu tai, kad tame „internetu“ ne tik juodu ant balto viskas išguldyta, bet ir piešinių bei grafikų pridėta.

Tuo tarpu – prie svarbesnių tyrimo išvadų. Tyrinėtos vakcinos efektyvumas, lyginant ją pasiskiepijusius ir vadinamus antikvakserius (o iširta keli šimtai tūkstančių, po lygiai vienu ir kitu), siekia maždaug 85 proc. Kitaip tariant, pasiskiepijus nuo COVID-19 šiais skiepais, tikimybė užsikrėsti, o jau sunkiai susirgti ir mirti yra velniškai maža. Tai pabrėžė ir premjerė Ingrida Šimonytė.

Lietuviška problema yra ta, kad nemažai didžiausioms sveikatos rizikos grupėms priklausantių žmonių tebežaidžia frontą ir skiepus ignoruoja. Jie patys atsiduria pavojuje, taip pat net patys to nesuprasdami dalina užkratą kitiems. Nes, deja, 85 proc. – visgi ne 100 proc. Ligi šiol sukurtos vakcinos nėra tobulos, todėl ypač tiems žmonėms, kurie vyresnio amžiaus bei turi įvairių gretutinių negalių, virusas tebėra pavojingas. Vis dėlto pasiskiepiję žmonės suserga nepalyginti rečiau, o miršta, lyginant su nevakcinuotaisiais, santykiu 1:20.

Čia slypi viena moralinė visuomenės problema. Galima sakyti, kad iki šiol Lietuvoje buvo visiškai užtikrinta vienos filosofe besivadinančios moters deklaruota teisė susirgti ir laisviems žmonėms. Kas norėjo, galėjo nesiskiepyti, susirgti ir numirti. Tiesa, „kovidiniuose“ ligoninių skyriuose dirbantys medikai bei savanoriai nėra pasakoje, kad kurie nors „fliakais“ vietoje plaučių kosėjantys pacientai kelyje myriop būtų siuntę medikus ant trijų raidžių. „Už laisvę, už Lietuvą!“. Taip pamitinguoti visi protingi, o COVID-19 vis dėlto – ne lengva honorėja.

Taigi kaip į absoliučios mažumos teisę susirgti, o svarbiausia – apkrėsti užkratu kitus, taip pat ir pasiskiepijusius, turi reaguoti pasiskiepijus diduma visuomenės? Gerbti tą teisę? Leisti bendrus viešuosius pinigus už „laisvų žmonių“ gydymą, pilti kanalizacijon nepanaudotas vakcinas (aišku, kad ne kanalizacijon, tačiau ne čia esmė)? O gal pasiskiepijusieji turi teisę į segregaciją, kuria dėl įteisinto Galimybių paso dabar yra kaltinama Vyriausybė?

Man asmeniškai į tai nusispjauti. „Perskaitęs internete“ aš daugmaž įsivaizduoju, kad bene pusė nesiskiepijusių anksčiau ar vėliau virusą pasigaus ir persirgs viena ar kita ligos forma. Taip pat žinau, kad 60–70 proc. tų, kurių gyvybę palaiko ar dėl kovido komplikacijų palaikys dirbtinio plaučių ventiliavimo aparatai, laukia neišvengiama kelionė pas Abraomą.

Bijau tik, kad tiems pasionarijams, kurie sakys ar rašys tomis progomis nekrologus, teigdami, esą be laiko iškeliausias užtat mirė kaip laisvi žmonės, kas nors gali brutaliai išspardyti pasturgalius. Nors ir dėl to man nusispjauti.

Aš – pasiskiepijęs žmogus – pasiilgau padoresnio, nekarantininio gyvenimo, noriu, kad COVID-19 kilometru aplenktų didesnę dalį mano giminės, kuri pasiskiepijo. Tai mano teisė ir esu pasiryžęs už ją kovoti!

Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos Prienų skyriui vadovaus pirmininkė Laimutė Jančiukienė

(Atkelta iš 1 p.)

specialistais, iš kurių prireikus galima suformuoti kompetentingą komandą darbui savivaldoje. Per ataskaitinius metus skyrių papildė 29 nauji nariai.

Kalbėdamas apie atliktus darbus, skyriaus pirmininkas tarp svarbiausių paminėjo 2019 metų pradžioje Prienuose surengtą LVŽS suvažiavimą bei vykusį sąskrydį, prie kurių organizavimo aktyviai prisidėjo skyriaus nariai. Valstiečiams ir žaliiesiems gana sėkmingi buvo praėję savivaldos rinkimai, kuriuose iškovoti keturi mandatai vietoj ankstesnėje kadencijoje turėtų dviejų. Deja, pasak J. Vilionio, rinkėjų pasitikėjimą pelnę politikai, esant nepalankiam politinių jėgų pasiskirstymui, Prienų rajono savivaldybės taryboje pasirinko darbą opozicijoje. 2020 m. LVŽS kandidatai dalyvavo Europos Parlamento ir LR Seimo rinkimuose.

Apžvelgdamas rinkimų rezultatus, J. Vilionis pripažino agitacinės kampanijos metu pasitaikiusias spragas, dėl kurių LVŽS kandidatai atskirose rinkiminėse apylinkėse nesurinko pakankamo skaičiaus balsų bei nusileido politiniams oponentams.

J. Vilionis išskyrė žemės ūkio sritį, kurioje skyriaus nariai, tarp kurių yra nemažai ūkininkų, reikėsi aktyviausiai. Teisėti žemdirbių interesai buvo ginami aukščiausiu lygiu. Skyriaus pirmininko teigimu, nemažai nuveikta ir dėl Pakuonio krašto žmonių išsaugotas progimnazijos skyrius ir švietimo židinėlis Ašmintoje, dėl to mokytojai neprarado darbo vietų, asfaltuotas kelias Ašminta – Pakuonis, pagerinęs susisiekimą seniūnijos gyventojams.

Skyriaus pirmininkas prisiėmė asmeninę atsakomybę dėl to, kad, pernelyg susikoncentravus į žemės ūkio klausimų sprendimą (J. Vilionis yra Lietuvos pieno gamintojų asociacijos tarybos vadovas ir Žemės ūkio tarybos pirmininkas), galbūt ne viskas buvo padaryta, kad LVŽS šiandien turėtų realią valdžią Prienų rajono savivaldybėje, kad skyriaus veikla būtų aktyvesnė, jo nariai turėtų galimybę pabendrauti tarpusavyje ne vien politiniame kontekste, bet ir kartu išvykti į kultūrinius renginius.

„Prienų skyriaus ateitis priklausys nuo kiekvieno iš mūsų. Nuo to, kaip sparčiai augs skyriaus gretos, priklausys ir kokią atsvarą turėsime rajone. Skilimas neatneša nieko gero, – prisimindamas politines praeities pamokas ir pasitraukusius narius, pabrėžė Prienų skyriaus pirmininkas. Pasak jo, labai svarbu tinkamai atstovauti gyventojams ir pasiruošti kitiems rinkimams, kuriuose LVŽS atstovai galėtų realiai kandidatuoti į aukščiausius postus savivaldoje.

J. Vilionis paskelbė, kad Prienų skyriaus pirmininko posto dar vienai kadencijai nebesieks, padėkojo partijos nariams už pasitikėjimą, o būsimam pirmininkui zadėjo visokeriopą pagalbą, sprendžiant svarbius klausimus.

Susirinkimo dalyviams trumpai savo darbą Prienų rajono savivaldybės taryboje pristatė ir pagal LVŽS sąrašą išrinkti dar trys (be J. Vilionio) Tarybos nariai Rita Keturakienė, Egidijus Visockas ir Artūras Buitkus. Jų teigimu, nors jungtinės frakcijos nariai teikė ne vieną pasiū-



LR Seimo narys K. Mažeika už ilgametį vadovavimą Prienų skyriui J. Vilioniusių įteikė LVŽS pirmininko Ramūno Karbauskio padėką.

lymą ir sprendimo projektą, valdančioji dauguma mažumos iniciatyvų nepriėmė domėn, nors vėliau ir patys teikė analogiškus sprendimų projektus. Vadinas, pasak R. Keturakienės, pirminiam variante buvo siūlyta protingai ir ne veltui.

Susirinkimo dalyviai patvirtino Prienų skyriaus darbo reglamentą su papildymais. Pagal jį pasiūlyta ilgamečiam skyriaus pirmininkui Jonui Vilioniui suteikti skyriaus Garbės pirmininko vardą, tam pritarta plojimais.

Seimo narys, LVŽS šešėlinio ministrų kabineto narys Kęstutis Mažeika, pagerbdamas bendražygį Joną Vilionį, įteikė jam partijos pirmininko Ramūno Karbauskio padėką už ilgametį vadovaujamą darbą skyriui, už visokeriopą pagalbą organizuojant LVŽS renginius, už atstovavimą žemdirbių interesams, meilę ir pagarbą žmonėms.

K. Mažeika trumpai palietė šiandienos politines aktualijas, kurios, pasak jo, rodo valdančiųjų negebėjimą susitvarkyti su kylančiais iššūkiais, ir kvietė partijos narius kalbėtis, diskutuoti su žmonėmis apie dabartinę situaciją. „Jei būsite aktyvūs, sulauksite sėkmės ir savivaldos rinkimuose,“ – Seimo narys linkėjo kituose savivaldos rinkimuose padvigubinti mandatų skaičių.

Į LVŽS Prienų skyriaus pirmininko postą buvo pasiūlyti du kandidatai – Laimutė Jančiukienė ir Egidijus Visockas. Po slapto balsavimo skyriaus pirmininke išrinkta Laimutė Jančiukienė, surinkusi daugumą narių balsų. Naujoji pirmininkė tapti jos pavaduotoju pakvietė E. Visocką, šiam atsisakius, pavaduotojos pareigos patikėtos Ritai Keturakienei, prieš kurį laiką įsiliejusiai į LVŽS gretas. Susirinkimo metu taip pat patvirtinta skyriaus Valdyba iš devynių narių. Be skyriaus pirmininko, jo pavaduotojo ir Prienų rajono savivaldybės tarybos narių, papildomai išrinkti dar keturi nariai: Andrius Kozlovas, Rolandas Aleksandravičius, Aušra Tamošiūnienė ir Rita Margelevičiūtė.

Išrinktoji skyriaus pirmininkė L. Jančiukienė padėkojo visiems, balsavusiems už ją.

„Aš suprantu, kad pirmininko pareigos – ne vien garbės postas. Kartu gaunu ir „puokštę“ įsipareigojimų. Į šį postą pretendavau pasvėrusi, kad galbūt sugebėsiu vesti skyrių, galbūt turėčiau ir idėjų, bet sėkmė priklausys ne tik nuo to, kiek įdėsiu darbo, bet ir nuo to, kaip jūs mane palaikysite. Mūsų laukia įtempti ir darbingi dveji metai,“ – kviesdama susitelkti būsimiems darbams, į partijos narius kreipėsi Prienų skyriaus pirmininkė.

Dalė Lazauskienė Uzs. Nr. 094



Nusikaltimai nelaimės

Buvo kvieisti gaisrininkai. Rugsėjo 25 d. 11:54 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Jiezno sen., Jiezne, Stoties g., susidūrė du lengvieji automobiliai, viena moteris neišlipa. Buvo susidūrę lengvieji automobiliai „VW Passat“ ir „Nissan Qashqai“. Prispautų žmonių nebuvo. „Nissan“ vairuotoją sąmoningą mediką po apžiūros išvežė į liginę. Buvo atjungti abiejų automobilių akumulatoriai, nuvalyta važiuojamoji kelio dalis.

Rugsėjo 25 d. 12:54 val. buvo gautas pranešimas, kad Prienuose, J. Janonio g., mato liepsną kambaryje. Kambaryje saugiai buvo kurenamas židinis, jokio pavojaus nebuvo.

Smurtas. Rugsėjo 23 d. apie 19 val. Prienuose, Kęstučio g., konflikto metu neblaivi (2.48 prom. alkoholio) moteris (g. 1977 m.) smurtavo prieš nepilnametę dukrą (g. 2007 m.). Įtariamoji buvo sulaikyta ir uždaryta į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Rugsėjo 24 d. apie 17:22 val. Prienų r. neblaivus pilietis kilusio žodinio konflikto metu panaudojo fizinį smurtą neblaivios motinos atžvilgiu.

Vairavės neblaivus. Rugsėjo 26 d. apie 20 val. 55 min. Prienų r., Mačiūnų k., pastebėtas neblaivus (2.26 prom. alkoholio) vyras (g. 1999 m.), kuris vairavo automobilį „Opel“. Įvykio aplinkybes aiškina policija.

Parengta pagal Kauno PGV ir Alytaus apskrities VPK pirmines informacijas

Aptarė problemas

Su Žemės ūkio rūmų pirmininku Arūnu Svitojumi ir vicepirmininku Algiu Baravyku susitikęs policijos generalinis komisaras Renatas Požėla aptarė galimą aktyvesnį bendradarbiavimą, problematiką, kitas svarbias aktualijas.

Vykusiam susitikime aptartos ir kartais pasitaikančios kaimo gyventojų ir ūkininkų ar kitų žemės ūkio veiklos subjektų konfliktinės situacijos, kylančios dėl per didelio žemės ūkio technikos ar kitos įrangos skleidžiamo triukšmo, dėl miesteliuose važiuojančios sunkios technikos, medžiotojų problemų su laukiniais gyvūnais ir pan. Ūkininkai paraginti tapti policijos rėmėjais, daugiau dėmesio skirti turto apsaugai.



STANISLOVO ŽVIRGŽDO
FOTOGRAFIJŲ PARODA

„LIETUVIŠKI PEIZAŽAI“

PARODA, SKIRTA 80 METŲ JUBILIEJUI, VEIKS NUO
2021-09-28 IKI 2021-10-30

PRIENŲ KRAŠTO MUZIEJUJE

(F. MARTIŠIAUS G. 13, PRIENAI)



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Saugokitės peršalimo!

Peršalimas – tai itin dažnas virusinės kilmės viršutinių kvėpavimo takų susirgimas. Peršalimas itin vargina, tačiau dažniausiai nesukelia rimtų sveikatos problemų. Daugiau nei 100 įvairių virusų gali sukelti peršalimą, taigi ir peršalimo simptomai gali būti gana įvairūs. Dažniausiai pasveikstama per 1–2 savaites.

Peršalimo simptomai:

- Ryklės skausmas
- Ryklės paraudimas
- Akių niežėjimas
- Sloga
- Sausas kosulys
- Galvos skausmas
- Bendras silpnumas
- Pykinimas
- Karščiavimas
- Čiaudulys

Galimos komplikacijos

• Vaikams peršalimas gali komplikuotis ūmiu ausies uždegimu, bronchiolitu ar sinusitu, pabloginti būklę vaikams, sergantiems bronchine astma.

• Suaugusiesiems peršalimas gali komplikuotis faringitu, plaučių uždegimu, bronchitu, sinusitu. Taip



pat gali pabloginti lėtinėmis plaučių ligomis sergančiųjų būklę.

Patarimai ir profilaktika

Rankų plovimas – pats paprasčiausias ir efektyviausias profilaktikos būdas. Rinovirusai ant odos daiktų gali išgyventi iki 3 valandų,

todėl aplinkos daiktų valymas dezinfekcinėmis priemonėmis gali užkirsti kelią infekcijai plisti. Jei įmanoma, vengti kontakto su sergančiais žmonėmis. Pirmosiomis peršalimo dienomis geriant vitamino C ir ežiuolės preparatų gali sutrumpėti simptomų trukmė.

(Nukelta į 4 p.)

Įtraukite į savo racioną:



Medaus savybės ir nauda sveikatai

Medus – vienas seniausių maisto ir sveikatai naudingų produktų. Dar prieš 2400 m. Hipokratas rašė apie atsikosėjimą skatinančias medaus savybes, Galenas teigė, kad medus pagerina virškinimą. Graikai tikėjo, kad medus gali pailginti žmogaus gyvenimą, teikti žvalumo ir sveikatos.

Apie medų

Medų bitės gamina iš nektaro. Tai cukringas skystis, kurį išskiria augalai žydėjimo metu žieduose. Medaus skonis ir kvapas priklauso nuo augalų žiedų kvapo, iš kurių paimtas nektaras. Taip pat jis priklauso nuo bičių vaško ir kitų kvapų, kurių yra avilyje. Medus yra gliukozės ir fruktozės mišinys, kurį mūsų organizmas pasisavina labai greitai. Jis yra vienas iš tų retų produktų, kurio beveik nereikia perdirbti. Jis greitai pasisavinamas ir greitai atstato žmogaus jėgas. Medaus rūšių cheminė sudėtis bei biologinės ypatybės skirtingos. Tai priklauso nuo augalų, iš kurių rinktas nektaras, ir nuo metų laiko. Meduje randama apie 300 įvairių

medžiagų: apie 19 proc. vandens, daug angliavandenių, iš kurių daugiausia – fruktozės ir gliukozės (po 33 ir 40 proc.). Taip pat meduje yra 1,5–5 proc. sacharozės, 5–10 proc. maltozės, kitų cukrų, mineralinių medžiagų (geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio), vitaminų (B1, B2, B3, PP, niacino, pantoteno rūgšties), nedideli kiekiai fermentų, fitoncidų, hormonų, eterinių aliejų bei medžiagų, turinčių aromatinių, antioksidacinių bei baktericidinių savybių.

Ką tik išskutas medus būna skystas, tačiau vėliau jis kristalizuojasi, o tai – geros kokybės požymis. Kristalizuodamasis medus šviesėja, o ant sutirštėjusio medaus paviršiaus susiformuoja balta gliukozės plutelė, kuri laikoma itin vertinga. Tokį medų

galima drąsiai pirkti. Žiemą nepirkite skysto medaus – jis gali būti perkaitintas ir netekęs veikliųjų medžiagų. Tinkamai paruoštas bei gerai išlaikytas natūralus lietuviškas medus sveikatos požiūriu yra pats vertingiausias. Per anksti iš avilio išimtas medus linkęs surūgti. Surūgęs medų nesunku atpažinti iš nemalonaus, rūgštaus kvapo. Be to, jis inde susisluoksniuoja: apačioje nusėda tirštas,

(Nukelta į 4 p.)

Pasaulinė širdies diena

Kiekvienais metais Lietuvoje organizuojama Pasaulinės širdies federacijos iniciuota Pasaulinė širdies diena. Ja siekiama atkreipti dėmesį į rizikos veiksnius, sukeliančius širdies ligas, paskatinti sveiką gyvenimą. Pasaulinės širdies federacijos paskelbtas šių metų šūkis – TEGU ŠIRDIS SUJUNGIA! (Nukelta į 5 p.)



Lietuvoje liks tik vienas skubiosios pagalbos telefono ryšio numeris – 112

Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija informuoja, kad nuo 2021 m. spalio 1 d. visiems pagalbos prašymams, kai reikalinga iš(si)kviesti policiją, priešgaisrines gelbėjimo pajėgas ir greitosios medicinos pagalbos tarnybą, Lietuvoje liks tik vienas skubiosios pagalbos telefono ryšio numeris – 112. Senieji pagalbos tarnybų telefono numeriai 01, 101, 011, 02, 102, 022, 03, 103 ir 033 viešuosiuose ryšio tinkluose nuo š. m. spalio 1 d. bus nebenaudojami. Paskambinus šiais numeriais iki 2022 m. kovo 31 d., automatinio balso įrašu dar bus informuojama, kad pagalbos poreikio atveju reikia skambinti skubiosios pagalbos tarnybų telefonu numeriu 112, o 2022 m. balandžio 1 d. senieji pagalbos tarnybų numeriai bus visam laikui išjungti.



REKOMENDACIJOS* PERSIRGUSIEMS COVID-19

Persirgus koronavirusu gali varginti silpnumas, dusulys, nuovargis. Kas gali padėti greičiau sugrįžti į įprastą ritmą?

- DUSULĮ** įveikti padės skirtingos kvėpavimo metodikos, buvimas kvėpavimą lengvinančiose padėtyse (pvz., gulima ant šono su pakeltu galvūgaliu, sėdima palinkus į priekį ir pan.)
- JĖGAS ATGAUTI** padės specialieji pratimų atlikimas namuose kasdien didinant krūvį
- STRESA, NERIMĄ ar DEPRESIJĄ** – kokybiškas miegas, sveika mityba ir fizinis aktyvumas
- Po intubacijos ir dirbtinės plaučių ventilacijos galimus **VALGYMO, GĖRIMO ir RĪJIMO SUTRIKIMUS** padės įveikti valgymas sėdint tik tiesiai (nevalgyti gulint), bent 30 min. pasivaikščiojimas po valgio, valgymas dėmesingai, sutelkus dėmesį į valgymo (gėrimo) procesą
- SUSTIPRINTI ATMINTĮ ir DĖMESINGUMĄ** padės fizinis aktyvumas, veiklių atlikimas etapais
- BALSO SUTRIKIMUS** – poilsis, niūniavimas, balso tausojimas
- KASDIENES VEIKLAS** (prausimąsi, apsirengimą, maisto gaminimą, darbą) palengvins lūkesčių ir realių galimybių suderinimas, savęs tausojimas (laiko pertraukėlės tarp darbų skyrimas). Svarbu – nesidrovėti paprašyti artimųjų pagalbos, į veiklas grįžti palaengva.

*Rekomendacijos parengė LSMU Kauno klinikų Reabilitacijos klinika

Saugokitės peršalimo!

(Atkelta iš 3 p.)

Būtina stiprinti imunitetą

Žmogaus imunitetas, arba imuninė sistema, yra pagrindinė mūsų organizmo sistema, galinti apsaugoti nuo peršalimo, virusinių ir infekcinių ligų. Imunitetą galima stimuliuoti vartojant įvairius vitaminus ir papildus, kurie skatina apsaugą nuo virusų, pagerina ir palaikys normalią organų funkciją.

Kasdien su maistu turėtume gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų. Visų šių medžiagų santykis turi būti subalansuotas. Turime valgyti saikingai, kadangi net ir būtinų maisto medžiagų per

didelis vartojimas gali būti kenksmingas. Nepamiršti maisto įvairovės, kuo įvairesni maisto produktai vartojami, tuo daugiau gauname naudingų maistinių medžiagų. Labai svarbu valgyti kuo įvairesnes daržoves, vaisius, uogas, grūdinius produktus. Reikėtų vartoti kuo mažiau cukraus, nepersistengti su druskos ir riebalų kiekiu maiste bei nepamiršti gerti vandens.

Fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų kūno fiziologinių poreikių. Rekomenduojame judėti kasdien, stengtis kuo daugiau vaikščioti, bėgioti, važiuoti dviračiu, plaukioti ar užsiimti bet kokia fizine veikla. Vietoje lifto, rinkitės laiptus, esant galimybei, vietoje automobilio pasirinkite ėjimą pėsčiomis ar važia-

vimą dviračiu. Nebūtina būti sportininku, tačiau judėti būtina.

Streso neišvengiame ir darbo aplinkoje, ir namuose, jis žalingai kenkia mūsų emocinei būklei ir sveikatai. Venkite streso, jeigu nepavyksta jo išvengti, užsiimkite mėgstama veikla, pradėkite medituoti, užsiimkite joga, skaitykite knygas, klausykite muzikos, sportuokite.

Norint išvengti nuovargio, stenkitės reguliariai eiti miegoti, t.y. keltis ir nueiti miegoti kiek įmanoma panašiu laiku, laikykite miego režimą. Miegokite ne mažiau kaip 7–8 valandas. Prieš einant miegoti nenaudokite elektroniniais prietaisais. Šviesa skleidžiančiais prietaisais patartina nenaudoti jau likus valandai iki miego. Ekranų skleidžiama mėlyna šviesa trikdo melatonino, kuris svarbus mūsų miego ritmui, gamybą. Taip pat patartina nevalgyti bent 2–3 valandas prieš einant miegoti bei išsivėdinti kambarį.

Medaus savybės ir nauda sveikatai

(Atkelta iš 3 p.)

oviršuje lieka skystas. Vandens kiekis tokiam meduje viršija normą. Patikrinti, ar medus subrendęs, galima liaudišku būdu: šviežias, dar nesutirštėjęs medus, pasemtas ir pilamas iš šaukšto, teka nenutrūkstama srovele, formodamas piramidę.

Medaus rūšys

Pagal kilmę *medus* skirstomas į vienarūšį (monoflorinį) – grikių, liepų, kt. ir daugiaryšį (poliflorinį) – pievų, miškų. Žmogui vertingesnis yra daugiaryšis, ypač spygliuočių lipčias, medus. Jame daugiau retų junginių.

Panagrėnė, kuo vertingas kiekvienos rūšies medus.

• **Liepų medus** – šviesiai geltonas, kartais gelsvai žalsvas, malonaus liepų žiedų kvapo. Tinka gydyti peršalimo ligas, malšina kosulį, skatina prakaitavimą.

• **Aviečių medus** – nuo šviesiai geltono su žalsvu atspalviu iki tamsaus kaip smala, susikristalizavęs darosi labai šviesus su pilkšvu ar melsvu atspalviu, kristalizuojasi smulkiai, malonaus aviečių kvapo. Tinka peršalimo ligoms gydyti, malšina kosulį, galima vartoti profilaktiškai.

• **Grikių medus** – tamsiai geltonas ar rudas, aštraus specifinio skonio ir kvapo. Jis turi daug geležies ir baltymų.

• **Pievų medus** yra poliflorinis, t.y. surinktas iš daugelio augalų žiedų, malonaus skonio, geltonas arba gelsvai rusvos spalvos. Jame yra daug aromatinių medžiagų, nemažai B grupės ir C vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems žmo-

nėms ir peršalimo ligoms gydyti.

• **Miško medus** – dažniausiai tamsus (priklauso nuo miško augalų), turi daug mineralinių medžiagų, kalio ir natrio druskų. Labai naudingas žmogaus organizmui.

Medaus nauda

Bičių medų (dėl jo gydomųjų savybių) nuo seno naudoja daugybė tautų. Senoviniuose rankraščiuose yra nemažai receptų, kuriuose minimas medus. Šiais laikais gydomasis medaus savybės imta tirti kur kas atidžiau ir gauti rezultatai leidžia medų priskirti prie aktyviausių gamtos teikiamų vaistų. Medų vartoti labai naudinga dėl jame esančių žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų: geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio, vitaminų. Be to, medus pasižymi ir antibakterinėmis savybėmis. Medus vartojamas viršutinių kvėpavimo takų uždegimo (laringito, faringito, sinusito, tracheito, ūmaus bronchito) atvejais kaip antibakterinė ir kosulį mažinanti priemonė. Sergant medų reikėtų gerti su šiltu pienu, arbata. Medus yra efektyvus, gydant ūminį ir lėtinį kepenų uždegimus, hipertonią ir aterosklerozę, kvėpavimo ir virškinamojo trakto ligas. Gliukozė gerina širdies veiklą, skatina medžiagų apykaitos procesus bei padeda neutralizuoti nuodingąsias medžiagas. Meduje yra vitaminų ir organinių rūgščių, pastarosios gerai veikia žmogaus nervus. Vakare išgertas medaus tirpalas gerina miegą ir tinka vartoti nerviškai jautriems asmenims, ypač nemigos metu. Medaus vonios ramina veikia nervų sistemą, stiprina organizmą, gerina miegą. Į šilto vandens vonią reikia įdėti 200 g medaus, gerai

išmaišyti ir vonioje išbūti 20–30 min. Sveikatai stiprinti ir profilaktiškai reikia naudoti tik natūralų kokybišką medų. Jis turi būti reikiamos konsistencijos, gero skonio, be pašalinių kvapų. Patartina suvartoti 50–100 g medaus per parą, šį kiekį suvalgant per 3–4 kartus.

Bitininkai sako, kad geriausias medus būna koriuose – jis išsaugo visas gydomąsias savybes. Be to, vaške vitamino A (karotino) yra netgi daugiau negu morkose. Kramtant medaus korį, vitaminas pasisavinamas per burnos gleivinę. Prarytas gabalėlis vaško slopina kenksmingas virškinamojo trakto medžiagas. Mūsų protėviai valgė medų su koriais ir bičių duonele. Seilės tirpina aktyvias vaško medžiagas, kurios palankiai veikia dantis. O svarbiausia – kramtomasis vaškas su medumi profilaktiškai veikia kvėpavimo takus. Vartojant medų dažniausiai patariama jį atskiesti, nes taip jo sudedamosios medžiagos lengviau patenka į organizmo audinių ląsteles. Medaus po truputį galima dėti į salotas, košes, varškę, pieną ar šiltą arbatą. Medų reikia laikyti ne aukštesnėje kaip +10°C temperatūroje, jo negalima kaitinti, nes esant +37°C temperatūrai jis praranda daugelį vertingų savybių. Patartina laikyti šaldytuve, saugoti nuo šviesos.

Atminkite: medų vartoti gali ne kiekvienas – medaus inhaliacijos gali pakenkti bronchų astmos priepuolių metu, šio produkto turi vengti sergantieji plaučių emfizema ir visi tie, kuriems medus sukelia alergiją.

Parengta pagal A. Baltuškevičiaus knygą „Bičių produktai – žmonių sveikatai“

Naudingi patarimai kenčiantiems nugaros skausmus

Šiuolaikiniame gyvenime daug laiko praleidžiama darbo metu sėdimoje padėtyje. Tokie žmonės, kurie ypač daug laiko praleidžia prie kompiuterio, dažnai kenčia nugaros skausmus. Darbo vietoje esanti kėdė turi būti tinkama ir patogiai. Reguliariai darykite pertraukėles, kad kūnas atsipalaiduotų ir pailsėtų stuburas.

Jei praleidžiame daug laiko prie kompiuterio, darbo stolas turi būti parinktas pagal jūsų ūgį. Jei atstumas tarp kėdės ir stalo neteisingas, gali atsirasti kaklo ir pečių negalavimų. Sėdint Jūsų dilbiai turi būti lygiagretūs grindims, o alkūnės šiek tiek žemiau – jos turi sudaryti 90 laipsnių kampą su viršutine rankos dalimi.

Kompiuterį statykite ant pakylėlės, kad ekranas būtų tame pačiame lygyje kaip ir akys. Pėdas visiškai pastatykite ant grindų: jei nepasiekiate, naudokite pakoją. Sureguliuokite kėdės atlošą taip, kad jūsų stuburas patogiai į jį remtųsi – sėdint atlošas turi būti priglundęs prie nugaros ir judėti kartu su ja. Sėdėkite laisvai ir nesikūprinkite: galva ir stuburas turi būti tiesūs. Neįspauskite telefono ragelio tarp kaklo ir peties – tai bereikalingai įtempia kaklą. Laikykite ragelį ranka arba naudokite specialią įrangą su ausinėmis.

Žemiau pateikiame 6 pratimus, kurie padės sumažinti įtempimą:



1. Vertikalūs rankų tempimas;
 2. Horizontalūs rankų tempimas;
 3. Krūtinės ir pečių juostos tempimas;
 4. Posūkių į šonus;
 5. Atskirų rankų vertikalūs tempimas;
 6. Lenkimasis į priekį.
- Tempimo pratimai turi būti atliekami principu: 1x60s, 2x30, arba 15x 4s.

Nemokamos pamokos tėvams interneto svetainėje www.kaveikiavaikai.lt

Prasidėjus naujiems mokslo metams, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas kviečia visus tėvus apsilankyti jiems skirtoje unikalioje interneto svetainėje www.kaveikiavaikai.lt.

Tai nemokama internetinė mokymosi programa, kurią sudaro pamokos tėvams skirtingomis temomis, padėsiančios geriau suprasti savo vaikus, efektyviau bendrauti, stiprinti tarpusavio ryšį bei suteikiančios reikalingų žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją. Čia tėvai ras daug aktualių faktų, naudingų patarimų, užduočių, testų bei video medžiagos.

Šiomet interneto svetainėje www.kaveikiavaikai.lt buvo sukurtos dvi naujos aktualios pamokos – apie elektronines cigaretes ir apie vaikų piktnaudžiavimą vaistais. Daug naujų tėvų ras ir Facebook puslapyje „Ka veikia vaikai“ <https://www.facebook.com/Kaveikiavaikai>.

Taip pat kviečiame dalyvauti ir išspręsti testą tėvams portale lytas. Tai puiki proga ne tik laimėti prizus, bet ir pasitikrinti savo žinias, o galbūt ir išmokyti kažką naujo apie vaikų auklėjimą bei psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją. Nuoroda į testą: <https://www.lytas.lt/tevam/tevyte/2021/09/06/news/testas-tevam-kazinote-apie-vaiku-piktnaudziavima-vaistais-20616529>.

Niežai – rimta odos liga

Niežai yra odos liga, kurią sukelia ektoparazitai – smulkios niežinės erkės. Užsikrečia žmogus nuo žmogaus glaudaus kontakto metu bei naudodamasis sergančiojo asmeninėmis kūno priežiūros priemonėmis. Ligai būdingas intensyvus niežėjimas.

Sukėlėjas

Niežų sukėlėjas – smulki erkė, vos matoma paprasta akimi. Suaugusi patelė yra 0,4 mm ilgio ir 0,3 mm pločio, patinai truputį mažesni. Patelė įsirausia į paviršinius odos sluoksnius ir joje gyvena, dauginasi, maitinasi, deda kiaušinius (kasdien po 2–3 kiaušinius per 4–6 savaitių gyvenimo trukmę).

Erkės visas vystymosi ciklas (kiaušinis, lerva, nimfa, suaugusi erkė) trunka 10–17 dienų. Suaugusi patelė migruoja į odos paviršius ir poruojasi. Patinai greitai žūsta, o patelė išsiskverbia į odą, kartoja ciklą ir gyvena iki 6 savaitių. Be šeimnininko, kambario temperatūroje erkė neišgyvena ilgiau 3–4 dienų. Žemesnė temperatūra ir didesnė santykinė drėgmė prailgina išgyvenimą.

Kaip niežai plinta?

Niežinė erkė plinta tiesioginio sąlyčio (nuo odos ant odos) su sergančiu žmogumi metu arba per užkrėstus erkėmis daiktus (lovos skalbinius, rūbus, namų apyvokos daiktus, pirtyse).

Niežinės erkės neskranda, nešokinėja, jos gali šliaužti šilta žmogaus oda 2,5 cm per minutę greičiu.

Erkės perdavimas nuo žmogaus

žmogui vyksta nuo pradinio apsikrėtimo ja (net nesant ligos simptomams), kol erkės ir jų kiaušiniai yra sunaikinami (24 val. po tinkamo gydymo)

Ligos požymiai

Užsikrėtus niežais, būdingas stiprus odos niežėjimas, bėrimas papulėmis ar pūslelėmis tipinėse kūno vietose, randami niežų erkių takai. Dažnai serga ir kiti šeimos nariai ar artimai kontaktavę žmonės (darželyje, mokykloje, bendrabutyje).

Asmenims, kurie anksčiau nebuvo užsikrėtę niežais, pirmieji požymiai (niežulys) gali pasireikšti po 4–8 savaitių nuo užsikrėtimo. Kartais šis periodas gali sutrumpėti iki 2–3 savaitių arba pailgėti iki 3 mėnesių. Asmenims, kurie anksčiau buvo užsikrėtę niežais ir yra jautrus erkei, niežulys gali prasidėti per 48 valandas nuo užsikrėtimo.

Inkubacinis niežų periodas, t.y. laiko trukmė nuo niežinės erkės įsiskverbimo iki pirmų simptomų pasireiškimo, gali būti įvairus. Pirmieji ligos požymiai atsiranda praėjus 1–8 savaitėms po užsikrėtimo. Užsikrečiama suaugusiomis *Sarcoptes scabiei* erkėmis, inkubacinis

(Nukelta į 5 p.)

PASVEIK BE ANTIBIOTIKŲ!

Ar visada teisingai žinai, kada reikia vartoti antibiotikus?

KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE ANTIBIOTIKUS?

- Infekcijos – tai ligos, kurias sukelia įvairūs mikroorganizmai (bakterijos, virusai, pirmuonys, grybeliai ir kt.).
- Antibiotikai – vaistai, kuriais gydomas infekcinės ligos, sukeltos bakterijų.
- Antibiotikai nenaikina virusų, todėl yra visi neefektyvūs sergant gripu ir kitomis virusinėmis ligomis, pvz., peršalimu.
- Antibiotikus būtina vartoti taip, kaip nurodė gydytojas – jo paskirtomis dozėmis, nustatytu dažnumu ir nurodytą laikotarpį.
- Draudžiama duoti savo šeimos nariams ar draugams antibiotikų, kurie buvo skirti Jums.
- Netikslingas ir neteisingas antibiotikų vartojimas daro juos neefektyvius, nes bakterijos tampa atsparios arba sugeba prisitaikyti prie antibiotikų poveikio.
- Antibiotikai veikia ne tik ligos sukėlėją, bet ir visas organizme gyvenančias bakterijas: gerąsias, kurios naudingos mūsų organizmui, ir blogąsias – sukeliančias ligas. Skirtingų bakterijų rūšių pusiausvyrą yra labai svarbi sveikatai.
- Antibiotikai sukelia pašalinius reiškinius (viduriavimą, vėmimą, prakaitavimą ir kt.).

UŽ KĄ ATSAKINGAS MANO GYDYTOJAS?

- Turi nustatyti ligos sukėlėją (bakterija, virusas, pirmuonis, grybeliai ar kiti mikroorganizmai).
- Negali pasiduoti įtakai ir išrašyti, ko prašo patys pacientai.
- Turi bendrauti su pacientu ir, esant galimybei, pasiūlyti alternatyvų antibiotikams.

KAIP AŠ GALIU PRISIDĖTI PRIE TINKAMO ANTIBIOTIKŲ VARTOJIMO?

- Nesigydyti antibiotikais pats (j) (nepirkti jų vaistinėse be gydytojo recepto, turguje ir pan.).
- Nevartoti antibiotikų likučių, kurie buvo skirti kitiems žmonėms, pvz., gimnazičiams, draugams.
- Laikytis gydytojo nurodymų, pvz., pasijutus geriau, nenutraukti gydymo kurso.
- Nelaikyti antibiotikų likučių namuose, juos atiduoti į vaistinę.

Pasaulinė širdies diena

(Atkelta iš 3 p.)

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis pasaulyje. Bet nebūtinai taip turėtų būti: bent kiek pakeitę savo gyvenimą, galime sumažinti širdies ligų ir insulto riziką, pagerinti savo gyvenimo kokybę ir rodyti gerą pavyzdį jaunesnėms kartoms.

Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra rūkymas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, netaisyklinga mityba bei mažas fizinis aktyvumas. Kiti rizikos veiksniai, turintys įtakos širdies ir kraujagyslių ligoms vystytis, yra antsvoris, nutukimas, cukrinis diabetas, piktnaudžiavimas alkoholiu ir psichinis bei socialinis stresas.

Dažnai širdies ir kraujagyslių ligų galima išvengti. 80 proc. priešlaikinių mirčių dėl širdies ir kraujagyslių ligų galima būtų išvengti, jei būtų kontroliuojami keturi pagrindiniai rizikos veiksniai – **rūkymas, nesveika mityba, fizinis pasyvumas bei žalingas alkoholio vartojimas**. Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertai apskaičiavo, jog vidutinis arterinio kraujo spaudimo, cholesterolio koncentracijos kraujyje sumažinimas, metimas rūkyti gali daugiau negu dvigubai sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis.

Remiantis statistiniais duomenimis, bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis yra ne tik medicinos, bet ir socialinių problemų dėmesio centre. Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos užima vieną pagrindinių vietų mirties priežasčių struktūroje Lietuvoje ir Prienų rajone. Bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone pasižymi didėjančia tendencija ypač nuo 2012 m. Per 2012–2019 m. laikotarpį bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis Prienų rajone išaugo 2,7 karto ir viršijo Lietuvos vidurkį. 2019 m. Prienų r. sergamumas kraujotakos sistemos ligomis siekė 1035,1/10 000 gyv., kai Lietuvos vidurkis tuo metu buvo 873,3/10 000 gyv., Kauno apsk. – 1028,3/10 000 gyv.

Minėdami Pasaulinę širdies dieną, nepamirškite, kad Jūsų sveikata daug priklauso nuo Jūsų pačių, todėl kviečiame Jus dalyvauti sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.

Programa skirta:

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

Programą sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kurių metu taikomi interaktyvūs mokymų metodai, dis-



Sergamumo kraujotakos sistemos ligomis (100-199) 10 000 gyv. kartograma. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

(žalia spalva – rodikliai geresni nei Lietuvos, geltona spalva – rodikliai nesiskiria nuo Lietuvos, rožinė spalva – rodikliai blogesni nei Lietuvos vidurkis)

kusijos grupėse, sprendžiamos užduotys, aptariami rezultatai, konsultuojama sveikos gyvensenos klausimais.

Pagrindinės užsiėmimų temos:

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

Dalyvavimas programoje nemokamas!

Norint dalyvauti programoje prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Revuonos g. 4, Prienai). Išsamesnė informacija teikiama tel.: (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com



Niežai – rimta odos liga

(Atkelta iš 4 p.)

periodas gali trukti kelias valandas, kadangi erkės tuoj pat pradeda graužti urvus odoje kiaušiniams dėti. Užsikrėtus niežinės erkės lervomis, inkubacinis periodas gali užsitęsti iki 2 savaičių, t.y. tiek laiko, kiek reikia lervoms išsivystyti iki suaugusių erkių. Vidutinis inkubacinis periodas – 8–12 dienų.

Pagrindinis niežų simptomas – niežėjimas. Jis atsiranda dėl reakcijos į niežų erkę, jos išmatas ir kiaušinėlius. Paprastai niežėjimas yra itin intensyvus ir pacientus labiausiai vargina naktį – atsigulus ir sušilus. Iki 20 proc. ligonių odos niežėjimas gali būti nestiprus arba jo jie visai nejaučia. Niežulio intensyvumas priklauso nuo parazitų gausos ir individualių žmogaus organizmo savybių (ligonio nervų sistemos, jautrumo niežinei erkei ir jos gyvybinės veiklos produktams). Antrinio užsikrėtimo atveju niežėjimas gali pasireikšti per pirmą parą po erkės išskverbimo į odą.

Dažniausiai niežinių erkių pažeidžiamos vietos – tarpupirščiai, šoniniai pirštai, lenkiamieji riešai, tiesiamieji alkūnių paviršiai, pažastys, mentės, juosmuo, pilvo sritis, sėdmenys, krūtys (apie spenelius, ypač moterims), vyrams – genitalijos (kapšelio oda, varpos sritis), tiesiamieji kelių paviršiai, apatinė sėdmenų, užpakalinė šlaunų dalis, pėdų paviršiai bei padai. Nugaroje bėrimų randama retai, o galvos odoje pažeidimų randama tik mažiems vaikams. Asmens sveikatos priežiūros darbuotojų ran-

kos pažeidžiamos rečiau dėl itin dažno jų plovimo.

Skirtingai nei suaugusiems, vaikams niežinė erkė gali pažeisti viso kūno odą: kojų padus, delnus, plaukuotą galvos dalį, veidą. Jaunesnio amžiaus vaikams dažniausiai pasireiškia antrinė infekcija. Mažiems vaikams ir kūdikiams dažniausiai pažeidžiami galvos plaukuotoji dalis, delnai, padai, rankų pirštai bei tarpupirščiai. Jiems erkių randama net po nagų plokštelėmis. Jei niežais suserga vaikai, matoma ryškesnė uždegiminė reakcija nei suaugusiems, be to, dažniau pasitaiko bėrimų pūslėlėmis ar net pūslėlėmis.

Susilpnėjusio imuniteto asmenims dažnai pasireiškia dermatitas su pūslėlėmis ir šašais. Vyresniems žmonėms gali ir nebūti niežtinčio bėrimo, bet išsausėja oda, atsiranda stori šašai.

Ilgai sergant šia liga, intensyvus niežulys sukelia nervinių-psichologinių problemų, atsiliepiantių gyvenimo kokybei.

Kaip išvengti ligos?

- niežais užsikrėtęs asmuo turi vengti artimo sąlyčio su kitais asmenimis 24 val. po vaistų panaudojimo. Tiesioginio kontakto su pacientu metu reikia dėvėti pirštines.
- būtina ligą nustatyti kuo anksčiau ir visus ligonius gydyti vienu metu;
- niežais sergančio asmens kolektivo ir / ar šeimos nariai bei lytiniai partneriai turėtų būti patikrinti gydytojo ir, esant reikmei, gydytis;

• sergantis niežais asmuo namuose turi turėti asmeninį rankšluostį, lovos skalbinius ir atskirą nuo kitų šeimos narių miegojimo vietą;

• asmenys privalo laikytis asmens higienos taisyklių: maudymasis, apatinių rūbų keitimas, naudojimas individualiais kūno priežiūros reikmenimis;

• ligonio ir jo lovos baltiniai, naudoti 4 dienas iki gydymo, skalbiami karštame vandenyje ir džiovinami mažiausiai 60 °C temperatūroje arba virinami 1–2 proc. sodos tirpale arba su skalbimo priemonėmis 10 min. nuo užvirimo;

• rūbai, kurių negalima skalbti, lyginami iš abiejų pusių su garu arba talpinami į plastikinius maišus ir laikomi juose 4 paras. Paltai, kailiniai ir gaminiai iš odos laikomi lauke šiltuoju metų periodu 5 dienas, esant minusinei temperatūrai – 1 dieną;

• minkšti baldai, kilimai siurbiami dulkių siurbliu. Plastikiniai, metaliniai ar mediniai paviršiai šluostomi 1–2 proc. sodos tirpalu. Valant ligonio kambarį, ypač kruopščiai šluostomi dažniausiai liečiami daiktai (durų rankenos, kėslų atramos);

• žaislai plaunami karštame vandenyje su muilu. Minkšti žaislai 20 min. džiovinami mažiausiai 60 °C temperatūroje;

• perukai ir plaukų priežiūros reikmenys plaunami šampūnu;

• patalpose, kuriose būna ligonis, kasdien atliekamas drėgnas valymas, naudojant 1–2 proc. sodos tirpalą.

Parengta pagal ULAC informaciją

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai:

- turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą;

- dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;

- išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;

- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;

- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;

- turėti organizacinių gebėjimų;

- sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

Į ką atkreipti dėmesį maisto produkto etiketėje?

Informacija apie maistą ir mitybą neabejotinai daro įtaką maisto produktų pasirinkimui ir mitybos įpročiams, o tinkamas tokios informacijos pateikimas yra svarbi sveikatą stiprinančio gyvenimo būdo ir saugaus maisto produktų vartojimo užtikrinimo priemonė.

Visuotinai pripažįstama, kad maisto ženklavimas gali būti veiksminga informacijos teikimo priemonė, kuria sudaroma galimybė gyventojams rinktis sveikesnius, jų mitybos poreikius atitinkančius produktus. Pagrindinis maisto produktų ženklinimo tikslas – apsaugoti vartotojų sveikatą ir pateikti išsamią ir teisingą informaciją apie maisto produktus.

Maistinės produktų sudėties ženklinimas tapo svarbus ne tik todėl, kad turime teisę žinoti, kas yra mūsų maisto produktuose, bet ir todėl, kad mums padėtų priimti tinkamus mitybos sprendimus, leidžiančius laikytis sveikatai palankesnės mitybos. Renkantis maisto produktus, reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į energinę vertę, bet ypač į tokius sveikatai svarbius mitybos aspektus, kurie daro neigiamą poveikį mūsų sveikatai: cukraus, druskos ar sočiųjų riebalų kiekius.

Teisės aktuose nurodyta, kad produkto sudedamųjų dalių sąrašas turi būti pateikiamas mažėjančia seka. Tai reiškia, kad pirmasis sąrašė nurodytas ingredientas sudaro didžiausią produkto dalį, o sudedamosios dalys, galinčios sukelti alergiją, paryškiamos. Kuo maisto produkto sudedamųjų dalių sąrašas trumpesnis, naudoti produktai atpažįstami, tuo dažnu atveju produktas bus naudingesnis, ir organizmas tokių produktų geriau įsisavins. **Taigi pagrindinė rekomendacija: venkite maisto produktų, kurių sudėtyje yra jums nepažįstamų ingredientų ir kurių sudedamųjų dalių sąrašas labai ilgas.**

Maistingo deklaracija. Tai informacija apie produkto energinę vertę ir apie maistines medžiagas (baltymus, angliavandenius, riebalus, skaidulines medžiagas, natrij, vitaminus, mineralines medžiagas) ir medžiagas, priklausančias maistinių medžiagų kategorijai. Ženklinant nurodoma energinė vertė (kJ/kcal), baltymai, angliavandeniai, riebalai, skaidulinės medžiagos, natrij, cholesterolis (mg), vitaminai ir mineralinės medžiagos (ug ir mg). Informacija nurodoma 100 g arba 100 ml produkto. Dažnai nesusiūnastome, kad vartojame per daug cukraus. Cukrus, esantis maisto produktuose, skirstomas į kelias grupes – tai natūralus, pieno ir pridėtinis cukrus. Natūralaus cukraus yra neapdor-



tose vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų ląstelėse. Pieniškai natūraliai yra laktozės ir galaktozės. Rinkdamiesi šiuos produktus, be natūralaus cukraus, gauname ir vertingų medžiagų: mineralų, vitaminų. Pridėtinio cukraus yra ne tik saldumnyuose ar saldintuose gėrimuose – jo gali būti įdėta į duoną, sausos pusryčius, pomidorų padažą, konservuotas daržoves ir kt. Pridėtinis cukrus gali būti nurodomas kaip cukrozė, rudasis cukrus, kukranendrių cukrus, medus, kukurizų sirupas, vaisių sulčių koncentratai, fruktozė, gliukozė, agavų nektaras arba įvairūs kiti nektarai. Produkto maistinė vertė ir cukraus kiekis 100 g produkto taip pat nurodomas etiketėje. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šie skaičiai nurodo ir pridėtinį, ir natūraliai maiste esantį cukrų. Jeigu bendras cukraus kiekis mažesnis nei 5 g / 100 g produkto – tai mažai cukraus turintis maistas.

Druskos mes suvalgome taip pat per daug – nemažai naudojame gamindami maistą, be to, jos ypač daug yra perkamuose maisto produktuose (pav., 100 gramų juodos duonos turi apie 2–3 gramus druskos, o tai jau sudaro beveik pusę rekomenduojamos dienos normos). Rinkimės maisto produktus, kuriuose druskos kiekis yra iki 1 g, arba dar geriau – iki 0,3 g / 100 g. Siekiant sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, rekomenduojama per parą suvartoti ne daugiau kaip 5–6 g druskos.

Sotieji riebalai dažniausiai yra gyvulinės kilmės riebalai. Pagrindiniai šaltiniai: riebi mėsa, riebus pieno produktai (sviestas, riebi varškė, sūris, grietinė, grietinė). Sotieji riebalai turi sudaryti mažiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos vertės. Taigi geriau pasirinkime „gerus“ riebalus (mononesočiuosius ir polinesočiuosius riebalus, kurių yra aliejuje, riešutuose, alyvuogėse, avokaduose, žuvyse ir jūros gėrybėse). Sotieji

(Nukelta į 6 p.)

Ar mokame naudotis automatiniais išoriniais defibriliatoriumi?

Automatiniai išoriniai defibriliatoriai Europos Sąjungoje pradėti naudoti nuo 2000 metų, o Lietuvoje jų naudojimas įsibėgėjo nuo 2016 metų. Automatiniai defibriliatoriai pravartūs įvairiose viešose vietose, kuriose būriasi masės žmonių: oro uostuose, geležinkelio stotyse, gyvenamuosiuose rajonuose, darbo vietose, prekybos centruose, traukiniuose ir kt. Džiugu, kad Prienų r. yra įrengti 3 nauji, gyvybes gelbstintys išoriniai automatiniai defibriliatoriai (toliau – AID): Prienų kultūros ir laisvalaikio centre, Prienų sporto arenoje ir Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centre.

Gelbėjant gyvybę svarbiausia nepalikti žmogaus vieno nelaimėje ir kuo skubiau imtis pradinio gaivinimo. Svarbu nestovėti vietoje ir nepanikuoti nieko nedarant, o kviesti greitąją mediciną pagalbą ir imtis aktyvių gaivinimo veiksmy: atlikti krūtinės laštos paspaudimus, oro įpūtimus per burną bei defibriliaciją, jei netoliese yra automatinis išorinis defibriliatorius.

Automatinis išorinis defibriliatorius – tai kompiuterinis prietaisas, kuris analizuoja širdies ritmą, atpažįsta defibriliuojamą ritmą ir atlieka defibriliaciją. Aparatai įgarsinti kiekvienos šalies valstybine kalba. Nesibaiminkite, įrangą liesti ir atidaryti yra visiškai saugu.

SUAUGUSIOJO ŽMOGAUS PRADINIS GAIVINIMAS

ĮSITIKINKITE, KAD JŪS IR NUKENTĖJĘS ŽMOGUS YRA SAUGŪS

PATIKRINKITE, AR NUKENTĖJĘS ŽMOGUS ŠAMONINGAS



- Švelniai pakrutinkite už pečių ir garsiai paklauskite „Ar Jums viskas gerai?“.
- Jeigu žmogus atsako ir jeigu yra saugu, palikite nukentėjusįjį tokią pozicijoje, kurioje radote. Pasistenkite išsiaiškinti, kas nutiko nukentėjusiajam, nuolat sekite sveikatos būklę ir suteikite reikalingą pirmąją pagalbą.
- Jeigu nukentėjęs žmogus yra nesąmoningas, kvieskite greitąją mediciną pagalbą telefonu 112.

Jei nukentėjęs žmogus nereaguoja, atlikite šiuos veiksmus:

ATVERKITE KVĖPAVIMO TAKUS



- Paguldykite nukentėjusįjį ant nugaros ir ant kieto pagrindo.
- Atlaisvinkite drabužius (prasagstykite sagas, atriškite kaklaraišti).
- Uždėkite savo ranką ant nukentėjusiojo kaktos ir kitos rankos pirštų galiukais suimkite už nukentėjusiojo smakro švelniai atlošdami galvą.
- Patikrinkite, ar ant kvėpavimo takų neužkrito liežuvis, ar burnoje nėra svetimkūnių. Jeigu svetimkūnių yra, įkišame rodromą pirštą į burną ir kablo formos judesiu pašaliname.

- Įtariant, kad nukentėjusiajam gali būti pažeista stuburo kaklinė dalis, galvos atlošinėti jokiū būdu **NEGALIMA**.

ĮVERTINKITE, AR KVĖPAVIMAS YRA NORMALUS



- Priglauskite savo ausį arti burnos ir nosies ir klausykite, ar nukentėjęs žmogus kvėpuoja. Tuo pačiu metu stebėkite krūtinės laštą, ar ji kilnojasi.
- Skruostu stenkitės pajusti oro srovę. Taip kvėpavimą tikrinkite ne ilgiau kaip **10 sek.**

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 Internetne: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilna Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994,

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarielis“, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje **Aurelija Butkevičienė**

Norint išsaugoti sveikatą, reikia vengti to, kas kenkia, ir saikingai naudoti tai, kas tinka. (Avicena)

Rūpinkitės savo akimis

1. Stipriai užsimerkite, suskaičiuokite iki 5 ir atmerkite akis. Pratimą pakartokite 3 kartus.
2. 20 sekundžių greitai pamirskėkite, 10 sekundžių būkite stipriai užsimerkę. Pratimą pakartokite 3 kartus.
3. Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį maksimaliai į dešinę, po to – į kairę. Pratimą pakartokite 5 kartus.
4. Nepakeldami ir nenuleisdami galvos pažiūrėkite į viršų, nuleiskite akis žemyn. Pratimą pakartokite 5 kartus.
5. Sukite akis ratu į kairę pusę, pamirskėkite, paskui sukite akis ratu į dešinę pusę. Pratimą pakartokite 3 kartus.
6. Plačiai atmerkite akis, palaikykite 5 sekundes ir atpalaiduokite. Pakartokite 5 kartus.
7. Užmerkite akis ir pamasazuokite rodomųjų pirštų galiukais (iki 30 sek.)

Į ką atkreipti dėmesį maisto produkto etiketėje?

(Atkelta iš 5 p.)

riebalai didina bendrą cholesterolio kiekį, todėl didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu.

Rinkimės produktus, kuriuose gausu skaidulų: daržovės, vaisiai, uogos, pilno grūdo kruopos ir gaminiai iš jų, ankštiniai (pupelės, žirniai, lęšiai, avinžirniai). Per parą žmogui rekomenduojama suvalgyti 25–30 g maistinių

IŠSIŪSKITE ŠALIA ESANTĮ ŽMOGŪ ATNEŠTI AID



- Jeigu Jūs esate vienas, nepalikite nukentėjusio – kuo skubiau pradėkite pradinį gaivinimą.

NEDELSDAMI ATLIKITE 30 KRŪTINĖS LAŠTOS PASPAUDIMŲ



- Atsiklepkite prie nukentėjusiojo. Vienos rankos plaštakos pagrindą padėkite nukentėjusiojo krūtinkaulio centre.
- Antros rankos plaštakos pagrindą uždėkite ant pirmosios rankos. Sunerkite pirštus ir įsitikinkite, kad nespaudžiate nukentėjusiojo šonkaulį. Rankos per alkūnes turi būti tiesios.
- Palinkite vertikaliai virš nukentėjusiojo krūtinės ir spauskite krūtinkaulį žemyn bent 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm.
- Kartokite krūtinės laštos paspaudimus 100–120 kartų per minutę dažniu.

ATLIKITE 2 ĮPŪTIMUS



- Po 30 paspaudimų dar kartą atverkite kvėpavimo takus.
- Užspauskite nukentėjusiojo nosį. Normaliai įkvėpkite ir lūpomis apžiokite nukentėjusiojo burną. Tolygiai pūskite į burną, stebėdami kylančią krūtinę.
- Įpūtimas turėtų trukti apie 1 sek. Reikia atlikti 2 efektyvius įpūtimus, todėl įkvėpkite ir dar kartą įpūskite nukentėjusiam į burną.
- Tada ir vėl atlikite 30 krūtinės paspaudimų. Tęskite krūtinės paspaudimus ir įpūtimus santykiu 30:2.

JEI GAIVINTOJAS NEMOKA AR NEGALI ATLIKTI ĮPŪTIMŲ



- Atlikite tik krūtinės laštos paspaudimus (100-120 kartų per minutę greičiu).

KAI PRISTATOMAS AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID)



- Įjunkite AID ir vykdykite defibriliatoriaus nurodymus. Išėmę iš pakelio prikljuokite defibriliatoriaus elektrodų lapelius prie nuogos ir sausos krūtinės laštos, kaip pavaizduota ant elektrodų lapelių.
- Pirmasis elektrodas klijuojamas dešinėje krūtinės pusėje, žemiau raktikaulio. Kitas klijuojamas kairėje pusėje, į šoną nuo kairiojo spenelio.
- Jei yra daugiau nei vienas gaivintojas, dedant elektrodus ant krūtinės, pradinis gaivinimas turėtų būti tęsiamas.

SEKITE GIRDIMAS / MATOMAS INSTRUKCIJAS



- Įsitikinkite, kad niekas nesiliečia prie nukentėjusiojo, kuomet yra analizuojamas širdies ritmas.

JEI YRA REIKALINGAS ŠOKAS, ATLIKITE ŠOKĄ



- Įsitikinkite, kad niekas nesiliečia prie nukentėjusiojo.
- Paspauskite šoko mygtuką, kaip nurodyta (pilnai automatizuoti AID atliks šoką automatiškai).
- Nedelsiant tęskite pradinį gaivinimą **30:2**.
- Toliau visus veiksmus tęskite pagal vaizdines / garsines AID komandas.

Smalkės – pavojingos gyvybei

Smalkės susidaro ne visiškai sudegus medžiagoms, turinčioms anglies. Pagrindinė toksiška veikianti smalkių dalis yra anglies monoksidas (iki 3,6 proc.), be jo, smalkių sudėtyje yra anglies dioksido (CO₂), nesusudegusių anglies dalelių, azoto oksidų ir kitų priemaišų.



Anglies monoksidas (CO) – bekvapės, bespalvės, beskonės, vietiskai nedirginančios dujos, dar vadinamos „tyliuoju žudiku“. Apsinuodijimas anglies monoksidu labai pavojingas tuo, kad lengvo apsinuodijimo atveju atsiradę negalavimai, tokie, kaip galvos skausmas, svaigimas, pykinimas, gali būti neatpažinti ir nesusieti su apsinuodijimu. Ilgesnį laiką pabuvus aplinkoje, kur didelė anglies monoksido koncentracija, galima apsinuodyti sunkiai, tuomet prarandama sąmonė ir pasiekama užterštoje aplinkoje. Yra buvę atvejų, kai žmonės nekreipdavo dėmesio į nežymius, kartkartėmis atsirandančius negalavimus, kol vieną dieną dėl blogai veikiančio dujinio boilerio ar kito šildymo įrenginio aplinkoje susidarydavo didelė anglies monoksido koncentracija ir įvykdavo nelaimę. Net puikiai veikiantis dujinis ar kieto kuro katilas, boileris, susidarius tam tikroms sąlygoms, gali į aplinką skleisti anglies monoksidą. Šalia šių įrenginių būtina įtaisyti anglies monoksido detektorius.

Pavojinga sėdėti uždaroje patalpoje, pavyzdžiui, garaže, užvedus automobilį. Net ir lauke, jei automobilio salonas nesandarus, užvestame automobilyje sėdintis žmonės gali apsinuodyti smalkėmis to neįsąmoninti.

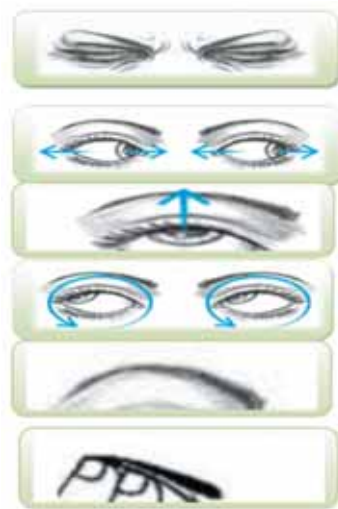
Apsinuodijus pažeidžiamos beveik visos organizmo sistemos, tačiau labiausiai deguonies badui jautrios yra smegenys. Lengvo apsinuodijimo atveju atsiranda galvos skausmas, svaigimas, veržimo jausmas, pulsavimas smilkiniuose, užimas ausyse, dažnas kvėpavimas, pykinimas, kartais su vėmimu. Žmogus išlieka sąmoningas. Sunkesnio apsinuodijimo atveju sutrinka koordinacija, galima staiga netekti sąmonės, prasidėti traukuliai, padidėti kūno temperatūra, atsirasti dusulys. Toks ligonis jau nesuvokia, kad reikia išeiti iš apnuodytos aplinkos, vystosi koma, širdies ritmo sutrikimai, žmogus gali mirti.

Apsinuodijus žmogų pirmiausia reikia išnešti iš užterštos patalpos į gryną orą, prasėti drabužius, kad jis galėtų kvėpuoti, gauti kuo daugiau deguonies. Įtarus apsinuodijimą smalkėmis, reikia *kreiptis į gydytoją*.

Patarimai, padėsiantys apsaugoti nuo apsinuodijimo anglies monoksidu:

- Išrenkite bent vieną į anglies monoksidą reaguojančią signalizaciją (detektorius), geriausia miegamajame, katilinėje ir patalpoje, kur įrengtas dujinis boileris.
- Tinkamai prižiūrėkite dujų prietaisus bei jų aptarnavimą, o namų šildymo sistemos priežiūrą (įrengimui, valymui, remontui) išskieskite tik tos srities specialistus.
- Krosnis, šildymo katilus, dujinius boilerius bent kartą per metus tikrinkite ir valykite.
- Nelaikykite automobilio užvestu varikliu garaže, net jeigu atidarytos garažo durys.
- Nepalikite įjungtų šildytuvų be priežiūros, juos statykite toliau nuo užuolaidų ir baldų, o išeinant iš namų būtinai išjunkite. Apsinuodijimų informacijos biuras: nemo-kamos konsultacijos apsinuodijimų klausimais visą parą telefonu 8 5 236 2052.

Informacijos šaltinis <http://www.apsinuodijau.lt/>



skaidulų. Pirkdami gaminius ieškokite etikečių, pažymėtų „Rakto skytute“ – Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos įteisinto tarptautinio maisto produktų ženklą, kuriuo žymimi sveikesni, mažiau cukraus, riebalų ir druskos turintys produktai.

Amžinąjį atilsį...

Žmogus – tik žemės svečias,
Ir turi jis sugrįžt namo.
Bet kaip sunku išleisti jį į kelį,
Kuriuo negrįžta niekas atgalios...

Nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotoją Sigitą ŠVEDIENĘ, mirus mylimam tėveliui.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai

IVAIRŪS

Dovanoja metalą. Tel. 8 680 76 312.

SIŪLO DARBĄ

Inžinerinių tinklų statybos įmonė, UAB „KRS“ ieško montuotojų-santehnikų. Atlyginimas nuo 900 iki 1100 Eur „į rankas“. Tel. +370 37 454 464.

Švedijos statybų rinkoje stabiliai dirbanti įmonė siūlo darbą įvairių specializacijų statybininkams (staliams, apdailininkams, gipso montuotojams, mūriniams, betonuotojams). Tel. 8 699 46 527.

Reikalingi krovėjai darbui keraminių blokelių gamyboje Kauno apskrityje. Yra galimybė suteikti apgyvendinimą. Atlyginimas nuo 1200 eurų. Informacija tel. +370 659 03 758.

Įmonėje reikalingi darbuotojai:

Pagalbinis darbininkas. Atlyginimas į rankas nuo 800 eurų ir daugiau

Elektrikas. Atlyginimas į rankas nuo 1000 eurų ir daugiau

Sargas-kūrikas. Atlyginimas į rankas nuo 700 eurų ir daugiau

Tel. 8 698 46 063, el.paštas: stielciulentpiuve@gmail.com

Prienujų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Kuo daugiau rudeniškų ryškių spalvų kasdienybei papuošti...“

Nors sakoma, kad nėra blogo oro, tik bloga apranga, šeštadienio lietus, matyt, tikrai sutrukdė atvykti nemažai daliai prekybininkų. Ypač tiems, kurie prekes kraunasi vidurnaktį ar iš vakaro.

Juk oro prognozes galima sužinoti greitai, kas valandą, tiesiog žvilgtelėjus į telefoną, o ne pagal gamtos reiškinius, kaip kadais rydavo mūsų proseneliai, ruošdamiesi turgun. O ir išvyka į turgų jiems prilygdavo šventei: susitikdavo vieni su kitais jomarkė, važiuodami vežimais, traukiamaiais arklių, pakeliui užsukdavo į karčiamą ar pas giminaičius. Paskui švėsdavo sekmadienį. Kitokie būdavo pusryčiai, pietūs, grįžus iš bažnyčių, ilgi, šventiški, kai gale stalo vietą užimdavo šeimos galva, visa šeimyna ilgai aptarinėdavo darbus, derlių, to meto aktualijas. Dabar gi ir turguj, jei nėra pirkėjų, galima ne tik žinias paskaityti išmaniajame, bet ir muzikos klausytis, filmą pasižiūrėti, o pasikalbėti iš širdies – vargu bau... Bendravimas greitai taps „tokia reikalinga preke, kurios nerasis nusipirkti“, – pastebėjo šviežios kiaušienos ieškojusi ir lietaus nepabūgusi prieniškė iš Dvariuko.

Moteris pirkė karkų, kurias svečiams troškina su kopūstais ir bulvėmis. Pasak jos, „nors giminės jau ne daug belikę, bet senų, laiko patikrintų draugų, su kuriais ne vienas pūdas druskos drauge suvalgyta, ratelis dar nemažas, atvyks su šeimomis“.

Kadangi lijo visą turgaus rytą, pagrindinių pirkinių tikrai buvo galima rasti, bet žuvies ne vienas kioskelis nebedirbo. Gyva, bet gerokai mažiau ir gyvuliukų turguj. Tik pora autobusėlių, iš kurių prekiaavo vištomis. Jų viena kainavo šešis – septynis eurus. Buvo atvykę paukščių augintojas iš Birštono seniūnijos, kuris, kaip ir kiekvieną turgų, turėjo ir įvairių lesalų, pašaro paukščiams, žuvis. Beje, žvejai mėgėjai galėjo pasirinkti mėškerių. Vis daugiau pirkėjų galima išvysti matuojantis guminius batų, kitokią guminę avalynę. Kaip sakė Juozas iš Stakliškių, „šitie bateliai bus prie ūkio, o pas kaimynę einant kavos atsigeriti – jau būtinai kiti“.

Daugiau ši rytą pirkėjų buvo ir ten, kur prekiaavo naujais drabužiais

– striukėmis, suknotėmis, kelnėmis, šiltesniais aulinukais, batais, kojiniųėmis, pirštinėmis. Ne visi pirkėjai galimybę dabar turi parduotuvėse ar paviljonuose pirkti, todėl ir ieško vietų, kur galima užsukti ir lauke įsigyti naujų reikalingų drabužių. „Kol dar lauke neskirsto žmonių bent turguje, reikia įsigyti šiltų striukių ir batų vaikams“, – šiek tiek pyktelejusi pirkėja skubėjo pas ilgametes turgaus prekeives ir pasidžiaugė, kad ir paprastą darbo dieną galima jas surasti. Mažiau prekeivių prekiaavo ir įvairiais sendaikčiais, padėvėtai rūbais, kaipgi juos nuo lietaus apsaugosi. Ūkininkams, žinoma, jis nebaisus, bet ir pastarųjų nedaug. Centnerį kviečių, kvietručių jie pardavė už dešimt – vienuolika eurų ir patikino, kad „duona brangs, ne tik kava“.

Beje, sekmadienio turgaus buvo visai kitoks – ir žmonių nuotaikos, lyg džiaugtus bėbų vasara, vieni kiti. Jau daugiau ir pašnekesių. Daugiau ir birštoniečių, kurie labai pamėgę šmirinėti tarp sendaikčių, buvo galima sutikti. Donatas sakė, jog su žmona turguje „išsiskyrė“: ji atsakinga už maisto produktus, o jis džiaugėsi radęs naujas darbinės kelnes už penkiolika eurų, kurių neva ir lietus neperlis.

Taigi oras įtakos praėjo savaitgalio turgaus prekybai įtakos turėjo. Vis gražesnės rudeniškos spalvos, rytais nutįstantys voratinkliai su tiršto rūko paklotais savaip puošia kasdienį gyvenimą. Maisto ir pirmo būtinumo prekių visada galėsim įsigyti, tik kiekis ir kokybė priklausys nuo eurų sumos pinigines, ypač jeigu kainos, kaip prognozuojama, greitai kils. Na, kavos tikrai galima rasti ir turguje, kur prekiaujama maisto produktais. Visam gyvenimui visko nenuspirsi pigiau. Bet kavos namuose turėti daugiau galima – kad pokalbiai mėgaujantis ja būtų tokie gražūs, kaip ir bobų vasara, su kuo mažiau politikos ir kovido priemonių...

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

Reklama ■ Reklama ■ Reklama

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.

Superkame auksą, sidabrą, gintarą, gintarinius karolius, medalius, ženklukus, laikrodžius, monetas ir kitą įvairų antikvariatą. Dirbame visoje Lietuvoje. Tel.: 8 670 59 488, 8 626 68 561.

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.

Perku vienkiamį mišką ar prie vandens su daugiau žemės. Tel. 8 611 01 110.

Brangiai perkame miškus su žeme arba išsikirtimui. Tel. +370 675 24 422.

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

UAB „GALVIJŲ EKSPORTAS“ – įvairius pienu girdomus buliukus ir telyčaites, taip pat „Belgus“. Moka 6 ir 21 proc. PVM. Sveria el. svarstyklėmis. Pasiima patys. Tel. 8 612 34 503.

Įmonė perka galvijus geromis kainomis. Tel. 8 613 79 515.

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

Alytaus Naujienos Santaka Suvaikietis

PARDUODA

Kietas kuras

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

Nekilnojamas turtas

Parduodamas 2 k. butas Prienuose renovuotame name. Renovacija pilnai išmokėta!!! Kaina – 52 999 Eur. Tel. pasiteiravimui + 370 648 68 540.

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai SNAIGE, naujas dizainas, antibakterine sistema. Garantija – 5 metai. Pristatymas nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

PASLAUGOS

Liejame pamatus, betonuojame. Montuojame gipso kartoną, glaistome, dažome, kalame dailylentes, dedame visų tipų grindis, klojame plyteles, atliekame santehnikos 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.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/1:157), esančio Pakuonio k., Prienu r., savininką, kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-166) 2021-10-05 10.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/1: (proj Nr. 755-1), esančio Pakuonio k., Prienu r., ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/1:501), esančio Pakuonio k., Prienu r., savininką, kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-166) 2021-10-05 11.30 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/1:203), esančio Pakuonio k., Prienu r., ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/1:314), esančio Seniūnų k., Prienu r., savininką, kad valstybės įmonės Valstybės žemės fondo matininkas Algis Kabašinskas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-166) 2021-10-05 13.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/1:374), esančio Seniūnų k., Prienu r., ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į valstybės įmonę Valstybės žemės fondą adresu: K.Donelaičio g. 33, 44240 Kaunas, el. paštu algis.kabasinskas@vzf.lt arba telefonu 867 01 473.

PERKA

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

agaras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

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

ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvų svorį. Brangiai mėsinis.

KREKENAVOS
UAB „Krekenavos agrofirma“

PERKA GALVIJUS

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

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Parduodu garstyčių ir aliejinio ridiko sėklas, tinkančias posėlio ir tarpinių pasėlių sėjai. Tel. 8 610 45 317.

Visų rūšių žaliuzės, roletai, romanetės, tinkleliai nuo vabzdžių, tentai. UAB „Soliteka“, tel. 8 612 88 885. el. paštas info@soliteka.lt

PIRKITE VIŠTAS, VIŠTAITES!

Spalio 1 d. (penktadienį) prekiausime 5–6 mėn. rudomis olandiškoms, juodomis, raibomis, baltomis (Leghornų veislės) dedeklėmis vištaitėmis (kaina 6,50–7 Eur), pašarais vištoms. Tel. užsakymams 8 612 17831:

Veiveriuose – 12.50 val., Skriaudžiuose – 13.10 val., Leskavoje – 13.25 val., Kruopiuose – 13.30 val., Jiestrakyje – 13.45 val., Ingavangyje – 14 val., Šilavote – 14.15 val., Klebiškyje – 14.25 val., Išlauže – 14.35 val., Pakuonyje – 14.50 val., Ašmintoje – 15.40 val., Strielčiuose – 15.50 val., Prienuose – 16 val., Balbiariškyje – 16.15 val., Kunigiškiuose – 16.30 val., Vartuose – 16.35 val., Žemaitkiemyje – 16.40 val., Naujojoje Ūtoje – 17 val. Tel. 8 612 17 831.

PASLAUGOS

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

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

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

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir karantino metu. Tel.: 8 653 93 193.

Valome kaminus, katilus, krosnis, ventiliacijas. Atliekame patikrą su endoskopine kamera. Tel. 8 621 99 958.

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

Tvarkome apleistus sklypus. Pjau name, genėjame medžius, krūmynus. Pjau name žolę trimeriais, sodo traktoriukais. Karpome gyvatvoves, atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. Tel. 8 670 18 048.

Stogų dengimas, šiltinimas, skardinimas. Fasadų šiltinimas, dailylentelių montavimas, apdaila. Tel. 8 631 91 211.

Gaminame ir montuojame kraigus, vėjines, palanges, pakalimus, tvoras, lietaus vandens, kaminų skardinius. Tel. 8 631 91 211.

„Pirmoji Vyriausybė – vizijos ir galimybės“

„Ir kiek jau čia tu mūsų metų...“



(Atkelta iš 1 p.)

Ramunė Sakalauskaitė – ne tik rašytoja, bet ir nusipelnusi žurnalistė, apdovanota Prezidento Valdo Adamkaus atminimo ženklu. Per ilgametę žurnalistinio darbo patirtį jai teko rašyti įvairiomis temomis, tačiau, kaip ji pati sako, knygos rašymas buvo visai kitoks. Visų pirma, jis pareikalavo daug laiko ir tikslumo, todėl ne kartą teko peržengti ir Vyriausybės archyvo slenkstį. Tačiau, anot rašytojos, vieni dokumentai nieko nepasako – jie prabyla tik tuomet, kai juos aiškina tie žmonės, kurie priiminėjo sprendimus. „Esu dėkinga, kad praėjus 30-čiai nepriklausomybės metų, turėjau galimybę apžvelgti pirmosios Vyriausybės nuveiktus darbus. Rašant knygą, pritrūko ir nemažai žinių, todėl tariu ačiū ir tuometiniams ministrams, konsultavusiems mane įvairiais, o ypač prekybos ir energetikos, klausimais“, – pristatymo metu pasakojo autorė.

Rašytojos teigimu, pirmosios Vyriausybės valdymo laikotarpis buvo valstybės kūrimosi metai, ir tuometinė valdžia tada ją kūrė nuo visiško nulio: kiekvienas stengėsi prisidėti savo asmeniniais ryšiais, jiems nebuvo svarbi partinė priklausomybė ar laikas, o pagrindinė vertybė buvo vienybė ir darbas vardan Lietuvos. „Dabar šie žodžiai skamba banaliai, bet tada jie turėjo didelę reikšmę“, – sakė žurnalistė.

R. Sakalauskaitės nuomone, nepaisant to, kad pirmasis Ministrų kabinetas dirbo tik 9 mėnesius, jo veikla yra milžiniška, bet tuo pačiu ir tinkamai neįvertinta. „Jie savo sprendimais ir veiksmais nutiesė kelią į Europos Sąjungą ir NATO. Vien ko verti buvo Premjerės Kazimieros Prunskienės vizitai po pasaulį: kelionės į Ameriką, Londoną, Boną ir Paryžių... Būtent tada Lietuva pirmą kartą pateko į pasaulio žiniasklaidos akiratį, ir vėl buvo prisiminta šalis, gynusi savo siekį būti nepriklausoma. Premjerė mezgė ryšius užsienyje, o Lietuvoje ir toliau ryžtingai dirbo ministrai. Tuomet Vyriausybė neturėjo kažkokių išskirtinių sąlygų ar prabangos. Ji tiesiog dirbo darbą, kuris pradėjo statyti valstybės pamatus“, – mintimis dalijosi knygos autorė.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje lankėsi ne tik knygos autorė, bet ir pirmosios atkurtos nepriklausomos Lietuvos Respublikos Vyriausybės nariai: Leonas Vaidotas Ašmantas, Albertas Ambraziejus Sinevičius ir Jonas Biržiškis, ne kartą akcentavę mintį, kad tuomet Vyriausybė buvo tarsi viena šeima – vieningai ir dėl bendrų tikslų dirbusi jai patikėtą darbą.

„Iš pirmosios Vyriausybės narių trys žmonės dirbo net septyniuose vyriausybėse, <...> aš pats – penkiose, visi kiti taip pat dirbo bent keliose vyriausybėse – vadinasi, buvom ne tokie ir kvailiai“, – su humoru susirinkusiesiems kalbėjo Albertas Ambraziejus Sinevičius. Visgi buvęs prekybos ministras pripažįsta, kad pirmosios Vyriausybės kelias buvo sunkiausias, mat, neturint praktiškai nieko, reikėjo viską sureguliuoti taip, kad žmonės gyventų šilčiau, būtų sotūs ir patenkinti gyvenimu. Anot jo, ir dabar nėra paprasta išstudijuoti šį kelią, tačiau R. Sakalauskaitė tai puikiai pavyko.

Prisiminamas darbas pirmojoje nepriklausomoje Vyriausybėje, Leonas Vaidotas Ašmantas teigė, jog, nepaisant to, kad tai buvo ypatingai sunkus laikotarpis – ministrai buvo kolektyvas iš didžiosios raidės. „Mano nuomone, K. Prunskienė turėjo supratimą, kaip pasirinkti žmones, su kuriais jai reikės dirbti. Mums iš karto buvo pasakyta, kad už savo barą esame atsakingi patys, nes esame savo srities specialistai“, – apie kolektyvo vienybę pasakojo L. V. Ašmantas.

Rimantė Jančauskaitė

Tai, kas išaugina...

Projektą remia

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



(Atkelta iš 1 p.)

Eugenijus ir Algimantas – ŽŪA, Jūratė ir Antanas – ŽŪA, Jūratė ir Danutė – ŠPI. Vidas, baigęs VISI, tapo architektu, vis dar dirba, turi savo klientų ratą. Prekybos mokyklą baigė Genutė ir Laima. Genutė dar dirba ir kiekvienam klasės susitikimui iškepa klasišką tortą. Kazimieras iki šiol profesionaliai įamžina mūsų susitikimus nuotraukose. Vidas ligų skyriuje dirbanti Violeta visada pagelbsti, kai tik jos pagalbos prireikia. Vis tik dauguma mūsų jau baigė savo darbinę karjerą, nors, pa-

sak Eugenijaus, „ir kiek jau čia tu mūsų metų – tik penkiasdešimt plus aštuoniolika“. Kaip kažkas kažkada sueiliavo:

Kiekvienas amžius suteikia mums džiaugsmo,

Svarbu jauna išliktų mūs širdis.

Ir nesakykite, kad metų našta nešam

Tai ne našta, tai mūsų patirtis.

Ir taip norėtusi tikėti, kad dar ne paskutinis mūsų suėjimas, kad Dievas duos ir dar susitiksim.

Danutė Margevičiūtė-Marčiulionienė
Buvusi 11b klasės mokinė



Kviečiame apsilankyti masažo, sveikatos edukacijos ir grožio studijoje

SAKUROŠ ZIEDAS

MASAŽO IR SVEIKATOS EDUKACIJOS NAMAI

Teikiame šias paslaugas:

Masažai: Klasikinis atskirų kūno dalių; SPA viso kūno masažas; Energetinis masažas – REIKI (japoniška) terapija; Vibroakustinis masažas – (skambančių dubenų) terapija.

Sportuojantiems: Sportinis viso kūno masažas; Speciali procedūra kojoms; Vakuuminis (taurėmis) masažas; Energetinis masažas – REIKI (japoniška) terapija; Vibroakustinis masažas – (skambančių dubenų) terapija.

Grožio paslaugos: Veido kaukės; Kūno šveitimas – pilingas.

Individualios konsultacijos: patiriantiems įtampą, stresą, nerimą. Dirbame su vaikais, turinčiais įvairių negalių, hiperaktyviais vaikais ir jų šeimos nariais, neįgaliaisiais, sportininkais, senjorais.

Mobilios paslaugos: Mes galime visas paslaugas suteikti ten, kur patogu mūsų klientams.

Kviečiame įsigyti mūsų dovanų kuponus.

Kviečiame apsilankyti mūsų elektroninėje parduotuvėje adresu: www.sakurosziedas.lt

Donato Motiejūno – D.MO, Cristiano Ronaldo – CR7 – kolekcijos, kava, arbata, kakava, lietuviškos žolelių arbatos, taip pat rasite visko Jūsų grožiui ir sveikatinimui.

Adresas: Birštono g. 18, Prienai

REGISTRACIJA: tel. nr. +370 617 40035

Internetu: <https://vivo.co.lt/sakurosziedas>

APTARNAUJAME TURINČIUS GALIMYBIŲ PASĄ.

Svarbi informacija asmenims, besinaudojantiems žeme Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančiuose sklypuose

Informuojame, kad Birštono savivaldybės administracijos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 25 d. įsakymu Nr. (6.4.E.)-AVE-00266 „Dėl žemės sklypų, esančių Birštono sav., Birštono m., Prienų g. 27 ir Prienų g. 27A, formavimo ir pertvarkymo projekto patvirtinimo“ patvirtintas žemės sklypų Prienų g. 27 ir Prienų g. 27A, Birštone, formavimo ir pertvarkymo projektas.

Prašome iki 2021 m. gruodžio 31 d. Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančiuose sklypuose sutvarkyti aplinką ir nebevykdyti jokios ūkinės veiklos.



Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

remia rubrikas „Kultūra: mumyse 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: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ