



Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis, nuo ketvirtadienio – delčia. Saulė teka 8 val. 12 min., leisis 17 val. 53 min. Dienos ilgumas 9 val. 42 min.

Vardadieniai: šiandien – Ramojus, rytoj – Almanas, Almanas, Almė, Almilas, Almis, Daukanta, Daukantas, Daukinta, Gaudrė, Gaudrimas, Gaudrimė, Gaudrius, Gaudrys, Sima, Simas, Simanas, Simona, Tadas, Tadė, penktadienį – Gelbutas, Gelgauda, Gelgudas, Narcisus, Narcizas, Narcys, Violeta, Violė, Žeimanta, Žeimantas, Žeiminta, Žemvaldas.

Spalio 27 – Vytauto Didžiojo mirties diena. Kriminalinės policijos diena. Spalio 28 – Simajudas, Vėlių paminėklai. Spalio 29 – Pasaulinė žvynelinės diena. Pasaulinė insulto diena.

PR Birštono savivaldybės ir Prienų rajono privačios žemės savininkai šiais metais turėtų sumokėti apie 408 tūkst. eurų žemės mokesčio

Kauno apskrities valstybinė mokesčių inspekcija (toliau – Kauno AVMI) informuoja, kad privačios žemės savininkai prisijungę prie **Mano VMI** jau gali sužinoti mokėtiną žemės mokesčio sumą už 2021 m. ir iš karto ją apmokėti. VMI e. paslaugomis nesinaudojantys žemės mokesčio deklaracijų sulauks klasikinio pašto iki lapkričio mėn. pradžios. Žemės mokesį šiais metais reikia sumokėti iki lapkričio 15 d.

Šiais metais žemės mokesčius apskaičiuotas apie 12,4 tūkst. Birštono ir Prienų rajono savivaldybių privačios žemės savininkų, kurie į savivaldybių biudžetus sumokės beveik 408 tūkst. eurų: 388 tūkst. eurų sumokės gyventojai, per 19 tūkst. eurų – įmonės. Dėl pritaikytų įvairių lengvatų apie 2,8 tūkst. Birštono ir Prienų rajono savivaldybių žemės savininkų žemės mokesčio mokėti ne-reikės. 2020 m. 12,4 tūkst. mokesčių mokėtojų taip pat buvo apskaičiuota beveik 408 tūkst. eurų žemės mokesčio.

„Gyventojus, kurie naudojami VMI e. paslaugomis, informacija apie mokesčius pasiekia greičiau ir patogiau. Nuo šių metų sužinoti ir sumokėti žemės mokesčių yra dar paprasčiau, nes **Mano VMI Beta** versija tapo pagrindine – prisijungęs gyventojas iš karto mato „Mokesčių ir baudų“ kortelę, o prie žemės mokesčio sumos ir tiesioginio apmokėjimo mygtuką“, – teigia Kauno AVMI viršininkė **Judita Stankienė**.

Elektroninio deklaravimo sistemoje (toliau – EDS) e. pašto adresu nurodę mokesčių mokėtojai apie jiems suformuotą ir EDS patalpintą išsamią žemės mokesčio deklaraciją sulauks asmeninio e. laiško.

Primename, kad žemės mokesčiai yra mokamas už gyventojams ir įmonėms nuosavybės teise priklausantį žemę, išskyrus už miško žemę ir žemės ūkio paskirties žemę, kurioje įveistas miškas. Mokesčio suma apskaičiuojama pagal Registrų centro pateiktas žemės sklypų mokesčines vertes, kurios yra tokios pat kaip ir praėjusiais metais, ir pagal kiekvienos savivaldybės tarybos individualiai nustatytus žemės mokes-

čio tarifus, kurie svyruoja nuo 0,01 iki 4 proc. Nauji žemės savininkai mokesčių moka, jei žemę įsigijo iki birželio 30 d., o įsigiję po liepos 1 d. – žemės mokesčių pradės mokėti nuo kitų metų.

Žemės mokesčių galima sumokėti prisijungus prie e. bankininkystės. Taip pat pateikus deklaraciją pašto skyriuose, MAXIMA LT kasose, „Perlo“ terminaluose, spaudos kioskuose, kitose mokėjimų įstaigose. **Mokant žemės mokesčių už kitą asmenį, mokėjimo dokumente svarbu nurodyti žemės savininko vardą, pavardę, asmens kodą bei žemės mokesčio įmokos kodą, kuris yra 3011.**

Visa informacija apie žemės mokesčių skelbiama VMI internetinėje svetainėje www.vmi.lt > Domiuosi žemės mokesčiu, taip pat VMI seminare: „Kaip sužinoti savo žemės mokesčių?“. Į aktualiausių klausimų šia tema atsakome VMI tinklalaidėje „Kad žemės mokesčiai būtų paprasti“.

Informacija mokesčių klausimais teikiama bendruoju numeriu 1882 (+370 5 260 5060 skambinant iš užsienio). Identifikuoti **Mano VMI** naudotojai, paskambinę 1882 ir pasirinkę žemės mokesčio temą apie mokėtiną sumą, terminus, įmokos kodą sužinoti gali iš karto automatinio pranešimu, t. y. nelaukiant skambučio eilėje ir nedarbo metu.

Individualios konsultacijos dėl žemės mokesčio apskaičiavimo už 2021 m. bus teikiamos ir numeriu 8 5 2191 777, pasirinkus temą „**Žemės mokesčio apskaičiavimas**“. Primename, kad apsilankymui VMI aptarnavimo padaliniuose būtina išanktinė registracija numeriu 8 5 2191 777.

STEAM ugdymas gali būti įdomus 2-8 p.

Reikalauja žemės ūkio ministro atsistatydinimo 2 p.

Būkime matomi ir saugūs kelyje – prisisekime atšvaitai! 3 p.

Kaip priversti/išmokyti mažylį valytis dantis? 4 p.

Išorinio kraujavimo stabdymas 6 p.

„Kas rudenį gimęs, žiemą miegojęs, vasarą užaugs?“ 8 p.

Verslas Būti verslo bendruomenės dalimi verta ir naudinga

Neretai smulkių verslų – nedidelių maitinimo įmonių, parduotuvėlių, kitų paslaugų įmonių – savininkai mano, kad, esant nedidelėms pardavimo apimtims, jiems per kuklu, o ir neverta burtis į asocijuotas verslo struktūras. Šį klaidingą įsitikinimą argumentais paneigė Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Verslo bendruomenės skyriaus vadovė Vera MILEIKIENĖ, spalio 22 dieną viešėjusi Kauno PPAR Prienų verslo atstovybės surengtame Atvirų durų dienos renginyje. Savo pranešime, pristatydama rūmų veiklą ir paslaugas, remdamasi verslo sėkmės istorijomis, ji agitavo smulkiuosius verslininkus tapti Kauno PPAR nariais.

(Nukelta į 2 p.)



Elektros tiekėjo pasirinkimas ir žalieji kriterijai

Dar praėjusiais metais Seimas priėmė Elektros energetikos įstatymo pataisas, kuriose numatoma, jog elektros vartotojai galės pasirinkti nepriklausomą elektros energijos tiekėją pagal savo poreikius. Tokia praktika taikoma ir kitose Europos Sąjungos šalyse, tačiau 2023 m. Lietuvoje įsigaliosianti nauja tvarka vis dar kelia nemažai klausimų.

Kas keičiasi ir kuo tai bus naudinga vartotojams – į šiuos klausimus spalio 18 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre visuomenei atsakė Seimo narys **Andrius Kupčinskis** ir ESO paslaugų vystymo departamento vadovas **Giedrius Kvedaravičius**.

Anot ESO paslaugų vystymo departamento vadovo, mažmeninės elektros energijos rinkos liberalizavimas sudaro sąlygas konkurencijai, todėl vartotojams atsiranda daugiau galimybių rinktis pagal savo poreikius ir gauti geriausią kainą. Jo teigimu, kol kas nėra geresnio mechanizmo, užtikrinančio geriausių kainų pasiūlą, kaip konkurencija.

Mažmeninių elektros kainų reguliavimo buitiniams vartotojams ir gyventojams bus atsižvelgiama palaipsniui. Pasak G. Kvedaravičiaus, panaši praktika maždaug prieš du dešimtmečius buvo įgyvendinama ir su mobiliojo ryšio tiekėjais.



Nepriklausomo tiekėjo pasirinkimas vyks trimis etapais. Šiuo metu yra prasidėjęs antrasis etapas – nepriklausomą tiekėją iki 2021 m. gruodžio 18 d. turi pasirinkti gyventojai, sunaudojantys 1000–5000 kWh per metus. Mažiau elektros (iki 1000 kWh) suvartojantys gyventojai savo tiekėją turės pasirinkti iki 2022 m. gruodžio 18 d.

Tiesa, kaip teigė Seimo narys A. Kupčinskis, šiuo metu elektros ir kituose sektoriuose situacija yra ištis įtempta, todėl Seimas svarsto pusei atidėti nepriklausomo tiekėjo pasirinkimo terminą. „Šilumos ir elektros, ir dujų rinkoje situacija yra sudėtinga ir nepavydėtina, todėl dabar pasirinkti tinkamą tiekėją išties sunku. Manau, termino pratęsimas būtų geras sprendimas“, – sakė Seimo narys.

G. Kvedaravičius taip pat atkreipė dėmesį ir į kitas žaliąsias alternatyvas – patiems tapti gaminantiems vartotojams. Tapimas gaminančiu vartotoju – tai inovatyvi galimybė pasigaminti elektros energijos savo reikmėms ir ūkio poreikiams tenkinti, o nesuvartotą elektros energiją pateikti į elektros tinklus. ESO paslaugų vystymo departamento vadovo teigimu, kuo toliau, tuo daugiau atsiranda žmonių, kurie patys sau gamina elektrą, o šiuo metu gaminančiais vartotojais yra tapę beveik 13 tūkstančių gyventojų. „Kai manęs klausia, kuris tiekėjas yra geriausias, aš sakau, kad geriausias, kai vartotojas pats tą elektrą pagamina, tada nereikės iš nieko pirkti“, – sakė G. Kvedaravičius.

Rimantė Jančauskaitė

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

„Gyvenimas“ – laikraštis
Jums ir apie Jus!

UAB „TAUROLIS“
BRANGIAI PERKA
Bulius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame
6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691



STEAM ugdymas gali būti įdomus

STEAM – iš anglų kalbos kilęs akronimas, kuriame anglų kalba užšifruotos keturios disciplinos: Science – mokslas, Technology – technologijos, Engineering – inžinerija, Arts – menai ir kūryba bei Math – matematika. Taigi STEAM ugdymas – integralus mokinių gebėjimų ugdymas gamtos mokslų, technologijų, inžinerijos, menų ir matematikos kontekste, kreipiantis į kompleksinę tikrovės reiškinį pažinimą, pritaikymą ir problemų sprendimą. Dauguma pažangių pasaulio valstybių pastaraisiais metais sutelkė dėmesį į tokio ugdymo reformas, ypač daug dėmesio skiriant mokykliniam ugdymui. Siekiama paruošti jaunąją kartą XXI a. iššūkiams, ugdyti problemų sprendimo ir kritinio mąstymo gebėjimus, tinkamai supažindinti moksleivius su karjeros STEAM galimybėmis bei užtikrinti visos šalies konkurencingumą ir produktyvumo augimą. Tačiau nepaisant ateities perspektyvų ir darbų rinkos poreikių, tik ketvirtadalis Lietuvos abiturientų renkasi tikslų, gamtos, technologinių ir inžinerinių mokslų specialybes. Minėtų profesijų nepopuliarumą lemia ne tik tai, jog šie mokslai atrodo sudėtingesni, reikalaujantys atidumo, išlavinto loginio mąstymo, bet ir tai, kad dar mokyklose STEAM dalykai dėstomi remiantis formulėmis, teoremomis, aksiomomis, beveik nepateikiant gyvenimiškų pavyzdžių, aktualių kasdienių reiškinų paaiškinimų.

Viena iš svarbiausių STEAM efektyvumo priežasčių yra ta, kad mokymas(-is) integruojamas – informatikos, fizikos, biologijos, inžinerijos, menų ir kt. dalykų mokoma kartu, o žinios, įgytos sujungiant skirtingas mokslo šakas, iš karto išbandomos praktiškai. Taip pats mokslas tampa įdomesnis, skatinantis tyrinėti, stebėti, eksperimentuoti ir įrodinėti, o ne akiai kalti formules ir taisykles.

Jiezno gimnazija, remdamasi šiais svariais tokio mokymo(si) privalumais, STEAM mokymui nusprendė skirti daugiau dėmesio ir 2019 m. kovo mėn. tapo kandidatė į tinklo narius. Siekdama išsikelto tikslo, mokyklos STEAM komanda

užpildė anketą, sukūrė veiksmų planą, numatydamas konkrečias jo realizavimo galimybes ir vienerius metus sėkmingai jį įgyvendino. 2020 m. sausio mėn. gimnazija tapo

(Nukelta į 8 p.)



Reikalauja žemės ūkio ministro atsistatydinimo

Daugiau nei prieš dvi savaites Lietuvos žemės ūkio taryba, kuriai priklauso dešimt asociacijų, kreipėsi į premjerę Ingridą Šimonytę, reikšdama nepasitikėjimą žemės ūkio ministru Kęstučiu Navicku.

Premjerės paprašytas ministras spalio 21 dieną susitiko su žemdirbiškų organizacijų atstovais, išklaušė jų reikalavimus ir išsakė ministerijos poziciją probleminiams klausimams. Susitikimas vyko emociškai, abi šalys liko prie savo nuomonių, todėl praėjusį penktadienį surengtoje spaudos konferencijoje Žemės ūkio tarybos vadovas, Prienų krašto ūkininkas Jonas Vilionis pakartojo: žemės ūkio sektoriaus problemų nesprendžiantis ministras privalo pasitraukti iš užimamų pareigų. Pasak jo, ministro tinkamumo klausimą siekiama aptarti ir su šalies Prezidentu, o situacijai nesikeičiant J. Vilionis neatmetė ir galimybės surengti visuotines protesto akcijas.

Žemės ūkio ministerijai priekaištaujama dėl to, kad ji neturi žemės ūkio strategijos. Mažėjant grūdų derliui, pieno ir mėsos gamybai, ūkininkams gaunant žemiausias kainas už pagamintą produkciją, nesiiama

priemonių padėti žemdirbiams, su jais nediskutuojama. Žemės ūkio tarybos atstovų nuomone, žaliajo kurso priemonės (iš jų – daugiamečių ganyklų ir pievų atkūrimas, pesticidų naudojimo mažinimas) Lietuvoje pasirinktos netinkamai, jos yra per griežtos ir pražūtingos ūkininkams.

Žemės ūkio ministras K. Navikas, ir ketvirtadienį susitikęs su Žemės ūkio tarybos atstovais, ir penktadienį surengtoje spaudos konferencijoje, sakė nematantis pagrindo atsistatydinti. Jis patikino, kad Europos paskelbtas žalioji kursas bus tęsiamas, nors dėl griežtėjančių reikalavimų Lietuvos žemės ūkio taryba ir ypač nepatenkinti grūdinininkai jam daro spaudimą. Ministras tai susiejo su lobistinių organizacijų visoje Europoje suaktyvėjimu, Europos Parlamentui rengiantis balsuoti dėl Europos žaliajo kurso tikslų.

Būti verslo bendruomenės dalimi verta ir naudinga

(Atkelta iš 1 p.)

Pasak V. Mileikienės, narystė yra naudinga pirmiausia dėl galimybės užmegzti naujus verslo kontaktus ir rasti idėjų verslo plėtrai. Be to, rūmų nariams organizuojama daugybė mokymų ir seminarų verslo klausimais, taip pat teikiamos konsultacijos bei mentorystės paslaugos. Būdami kartu, turėdami užnugarį, verslininkai gali jaustis stipresni. Kauno PPAR aukščiausiu lygiu atstovauja verslo interesams, pateikdami konsoliduotą verslo poziciją įvairiais klausimais, darydami įtaką valdžios ir kitų institucijų sprendimams.

Rūmuose laukiami ir norintys steigti, ir ketinantys išplėsti savo verslus bei susirasti verslo partnerių. Anot V. Mileikienės, tereikia, kad pats verslininkas būtų aktyvus ir ieškotų jam aktualios informacijos. „Tapę rūmų nariais, ištraukite į veiklą, dalyvaukite jums aktualiuose renginiuose, kur jie bevyktų – Prienuose, Kaune, Marijampolėje ar Kėdainiuose – ir mezkite verslo kontaktus, drąsinkite vieni kitus, semkitės patirties, bendradarbiaukite, kurkite bendrus projektus su kitais verslininkais, – kvietė Kauno PPAR atstovė, pabrėždama tiesioginio bendravimo ir partnerystės naudą.

Kiekvienas narys gali pasirinkti, kokioje veikloje jis norėtų dalyvauti. Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmuose vyksta apskritojo stalo diskusijos su valdžios atstovais, verslo pusryčiai, penktadienio kontaktų rytmečiai, Nario naujoko dienos, veikia nemokama „Narys–nariui“ konsultacijų programa. Per metus surengiama per 40 praktinių seminarų, maždaug 10 forumų ir konferencijų.

V. Mileikienės teigimu, Kauno PPAR yra didžiausia, tvari ir ge-

riausiai žinoma regiono verslo bendruomenė. Ji vienija 625 narius, atstovaujančius 45 tūkst. darbuotojų įvairių profilių įmonėse, dauguma narių – 185 – mažosios įmonės. Taip pat rūmams priklauso 130 vidutinių ir 37 stambios įmonės. Kauno PPAR filialai ir atstovybės veikia trylikoje Kauno–Marijampolės regiono savivaldybių, taip pat ir Prienuose.

Rūmų atstovai dalyvauja 85-iose darbo grupėse, kuriose sprendžiami palankios verslo aplinkos formavimo, teisėkūros ir kiti klausimai, daroma įtaka valdžios ir kitų institucijų sprendimams.

–Rūmai kartu su kitomis asocijuotomis struktūromis itin intensyviai dirbo atstovavimo srityje COVID-19 pandemijos metu, kad daugelis šiuo laikotarpiu tiesiogiai nukentėjusių verslų gautų finansinę paramą, pasinaudotų mokesčių „atostogomis“ ir išgyventų sunkmetį, – pabrėžė V. Mileikienė.

Prie rūmų sukurta 11 naujų ekspertinių teminių grupių (tekstilės sektoriaus, statybų verslo, mokslo ir verslo bendradarbiavimo ir kt.). Aktyviai veikia 10 vadovų ir specialistų klubų, šių bendruomenių nariai susirinkę aptaria jiems aktualius klausimus, dalinasi patirtimi, neformaliai bendrauja tarpusavyje, rengia išvažiuojamuosius susitikimus įvairiose verslo įmonėse, organizuoja konferencijas.

V. Mileikienė pasiūlė galimybę verslininkams prisistatyti, skleisti informaciją apie savo įmones ir paslaugas Kauno PPAR elektroninėse svetainėse chamber.lt ir parama-verslui.eu, naujienlaiškiuose, „Rūmų žiniuose“, socialiniame tinkle Facebook ir kt.

–Šiuo metu Prienų verslo atstovybė buria 16 narių, atstovaujančių

Prienų rajono ir Birštono savivaldybių verslo įmonėms. Tai nėra daug, palyginti su šiuo krašte veikiančių verslo subjektų skaičiumi. Norėtusi, kad verslininkai burtųsi aktyviau, ir Prienų atstovybė išauktų į KPPAR filialą, tuomet bus galima daryti didesnę įtaką savivaldos sprendimams, siekti palankesnes verslui aplinkos sukūrimo, spręsti kitus aktualius klausimus. Apsijungus atsiveria didesnės perspektyvos ir kiekvienam verslininkui atskirai, ir visai organizacijai, – kalbėjo renginį moderavusi Prienų atstovybės koordinatore **Robertą Azukaitė**. Anot jos, vienas iš veiklos išskirtinimų – atstovybėje rengiami ir įgyvendinami projektai, organizuojami mokymai. – Mūsų nariai gali dalyvauti mokymuose, patys juos organizuoti, netgi jų metu užsidirbti (nuomoti patalpas, tiesti maitinimą ir kt.).

Prienų verslo atstovybės vadovė, UAB „Ekofrisa“ direktorė **Linosa Dužinskienė** teigimu, viena iš buvimo atstovybės nariu naudų – gyvas bendravimas, verslo kontaktai, tarpusavio palaikymas, perkant prekes, užsakant paslaugas vieniems iš kitų. „Galbūt esi įsitraukęs tik į savo verslą, manai, kad viską žinai, ir neturi jokių lūkesčių, bet pakanka ateiti į susitikimą, pabendrauti su kitais verslininkais – ir supranti gavęs tokių žinių bei patarimų, kurių neišgirsi nė viename seminare. Reikia dalyvauti organizuojamuose renginiuose ir pasiimti tai, kas gali padėti sukurti verslui pridedamąją vertę,“ – sakė ji, kviesdama vis dar abejojančius Prienų ir Birštono krašto verslininkus tapti Kauno PPAR Prienų atstovybės nariais.

Dalė Lazauskienė

Autorės nuotrauka

Kviečiame Prienų rajono smulkiojo ir vidutinio verslo subjektus teikti paraiškas dėl paramos

Kviečiame Prienų rajono smulkiojo ir vidutinio verslo subjektus teikti paraiškas dėl paramos gavimo pagal Prienų rajono savivaldybės smulkiojo ir vidutinio verslo subjektų rėmimo tvarkos aprašo reikalavimus: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/fd5e2d60ad6211eba871a26c1fc3fbc1>

Paraiškos priimamos iki 2021 m. lapkričio 5 d. adresu: Prienų rajono savivaldybės administracija, Laisvės a. 12, 59126 Prienai, el. p. administracija@prienai.lt arba linute.mikusauskiene@prienai.lt. Atsakingas Prienų rajono savivaldybės administracijos specialistas, teikiantis konsultacijas parei-

kėjams su paramos lėšų skirstymu susijusiais klausimais, – Linutė Mikušauskienė, tel. (8 319) 61121, el.p. linute.mikusauskiene@prienai.lt. Raginame būti aktyviems ir pasinaudoti galimybe gauti finansinę paramą.

Prienų rajono savivaldybės informacija

Reikia konteinerio? Pasikeitė adresas? Kreipkitės į atliekų tvarkymo centrą

Neturite atliekų konteinerio? Norite pasikeisti turimą į didesnę ar mažesnę?

Pasikeitė adresas, kuriuo norite gauti vietinės rinkliavos mokėjimo pranešimus?

Visais šiais klausimais kreipkitės į Alytaus regiono atliekų tvarkymo centrą info@alytausratc.lt, tel.: 8 315 72842, mob. tel. 8 658 60312.

Nuo rugpjūčio mėnesio Birštono ir Prienų rajono savivaldybėse pasikeitė atliekų mišrių ir maisto atliekų vežėjas. Paskelbus informaciją apie tai, daugelis gyventojų įvairiais klausimais ėmė kreiptis į įmonę „Kauno švara“. Tačiau ji yra

Primername, kad į maisto atliekų konteinerius reikia mesti popierinius rankšluosčius, popierines servetėles, riebalais ir kitais maisto produktais suteptą popierių, arbatos tirščius bei pakelius, kavos tirščius ir jų filtrus, vaisių bei daržovių likučius, pavyzdžiui, bulvių lupenas, bananų, apelsinų žievelės, kambarinius augalus ir jų dalis bei visų naudojimui netinkamų maisto produktų likučius.



atsakinga tik už maisto bei mišrių atliekų išvežimą. Pakuočių atliekas

Birštono ir Prienų savivaldybėse renka ir veža „Ekonovus“.

Į šias įmones reikia kreiptis tik su atliekų išvežimu susijusiais klausimais. Kitais atvejais skambinkite į Alytaus regiono atliekų tvarkymo centrą.

ARATC inf.
Užs. Nr. 104

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Būkime matomi ir saugūs kelyje – prisisekime atšvaitą!

Atėjus šaltajam metų laikui, kai eismo sąlygos tampa vis sudėtingesnės, o tamsūs paros laikas pailgėja, ypatingas dėmesys nukrypsta į labiausiai pažeidžiamus eismo dalyvius – pėsčiuosius ir dviratininkus, kurie tamsoje tampa sunkiai pastebimi. Kone efektyviausia apsaugos priemonė tamsiuoju paros metu pėstiesiems gatvėje ir kelyje yra atšvaitas. Atšvaitas – šviesą atspindinti priemonė, kuri eismo dalyviui (pėsčiajam, dviratininkui, paspirtukininkui ir kt.) leidžia būti iš anksto pastebėtam tamsoje ar esant blogam matomumui.

Atmintinė: kaip taisyklingai naudoti atšvaitą:

- Pėstieji, eidami ne užmiestyje, atšvaitą turi pritvirtinti taip, kad jis būtų matomas ir automobilių žibintai galėtų jį apšviesti.
- Užmiestyje pėstieji privalo eiti prieš automobilių judėjimo kryptį (t. y. kaire kelio puse).
- Einant užmiestyje, atšvaitas turi būti pritvirtintas dešinėje pusėje taip, kad automobilių žibintai jį apšviestų.
- Pėstieji, eidami keliu tamsoje, taip pat gali nešti šviečiantį žibintą ar vilkėti liemenę su šviesą atspindinčiomis juostomis.
- Dviratčių ir paspirtukų vairuotojai, važiuodami važiuojamąja da-

limi, turi judėti pagal automobilių važiavimo kryptį (dešine puse), todėl atšvaitas turi būti pritvirtintas kairėje pusėje taip, kad automobilių žibintai juos apšviestų.

- Dviratininkams ir paspirtukininkams reikia pasirūpinti, kad jų transporto priemonė turėtų baltą žibintą priekyje, raudoną – gale ir oranžinius atšvaitus, pritvirtintus ant stipinų. Pats eismo dalyvis turi vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Automobilio vairuotojas, sustojęs tamsiu paros metu neapšviestame kelyje ir išlipęs iš transporto priemonės, privalo vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Juostinį atšvaitą reikia uždėti ant rankos aukščiau rankos riešo ar

ant kojos blauzdos.

- Pakabinamą atšvaitą, pervažą virvele ar grandinėle, reikia prisegti prie drabužių dešinėje pusėje, kad jis laisvai švytuotų suaugusio žmogaus kelių aukštyje (t. y. automobilių žibintų aukštyje).
- Pakabinamą atšvaitą prie rankinių ir kuprinių reikia tvirtinti taip, kad jis laisvai švytuotų. Laisvai švytuojanti atšvaitą automobilio šviesos „pagaus“ ir apšviest.
- Apšviestas atšvaitas atspindės šviesą – taip eismo dalyvis bus matomas automobilių vairuotojams.

Turime prisiminti, kad atsakingas elgesys kelyje ir taisyklingas atšvaitų dėvėjimas gali išsaugoti sveikatą ir gyvybę!



Sveikatingumo diena Balbieriškyje

Spalio 1 dieną Balbieriškio pagrindinėje mokykloje buvo minima „Sveikatingumo diena“.

Kasmet pirmąjį spalio šeštadienį Lietuvoje švenčiama Kūno kultūros ir sporto diena. Lietuvos Respublikos Seimo sprendimu, ši diena į atmintinų datų sąrašą įrašyta dar 2008-aisiais. Pirmasis spalio šeštadienis pasirinktas todėl, kad 1934 metų spalio 1 d. Lietuvoje pradėjo veikti pirmoji valstybinė sporto įstaiga – Kūno kultūros rūmai. Šią dieną visoje Lietuvoje organizuojami sporto renginiai, į kuriuos stengiamasi įtraukti visus žmones.

Renginio metu priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai bei 1–10 kl. mokiniai turėjo galimybę išbandyti savo jėgas kroso varžybose. Mokiniai, atlikę mankštą, buvo suskirstyti į grupes pagal klasių koncentrus ir supažindinti su bėgimo distancija. Geriausius sportinius rezultatus pasiekė ir atminimo do-

vanomis – Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro gertuvėmis – buvo apdovanoti 1-osios vietos nugalėtojai **Arminas Pikas** (5–6 kl. grupė), **Emilija Pikaitė** (7–8 kl. grupė) ir **Paulius Ješkevičius** (9–10 kl. grupė). 2–3 –iosios vietos prizinininkams **Juliui Petravičiui** ir **Juozui Taletavičiui** (5–6 kl. gru-

pė), **Jomantui Marčiukaičiui** ir **Majui Ulevičiui** (7–8 kl. grupė), **Mantui Charbakai**, **Jokūbui Trakymui** ir **Tomai Pacevičiūtei** (9–10 kl.) atiteko Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atminimo dovanos – sportiniai krepšiai. Džiaugiamės mokinių aktyvumu bei pasiekimais.



NVSC prašymas: gavę teigiamą tyrimo rezultataus nelaukite epidemiologų skambučio, patys pateikite reikalingą informaciją internetu

Lietuvoje neslopstant COVID-19 epidemijai ir vis daugėjant atvejų, Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prašo visų aktyviai naudotis galimybe patiems užpildyti elektroninę susirgusiojo anketą, kurią galima rasti NVSC interneto svetainėje arba tiesiogiai per šią nuorodą <https://atvejis.nvsc.lt/>.

Anketoje pateikiami klausimai yra tokie patys, kokius įprastai užduoda ir epidemiologinį tyrimą atliekantis specialistas. Joje prašoma nurodyti užsikrėtimo aplinkybes, darbuvieta, taip pat vietas, kuriose lankėtės, įvertinti turimas sąlygas izoliuotis, apibūdinti jaučiamus simptomus, nurodyti sąlytį turėjusius žmones bei kitą epidemiologams svarbią informaciją.

Anketą raginame pildyti iš karto, vos sužinojus teigiamą savo tyrimo rezultataus. Įprastai užsikrėtusieji sulaukia NVSC specialistų skambučio, kurio tikslas – išsiaiškinti užsikrėtimo aplinkybes ir nustatyti sąlytį turėjusius asmenis, tačiau esant tokiam dideliame atvejų kiekiui, prašome pildyti šią anketą nelaukiant skambučio.

Atkreipiame dėmesį, kad pildant labai svarbu nurodyti sąlytį turėjusius asmenis – jų vardus, pavardes ir telefono numerius, kad būtų galima juos išpėti apie turėtą riziką ir informuoti apie būtiną izoliuotis. Primename, kad sąlytį turėjusių asmenų sąrašą turėtų būti įtraukti asmenys, su kuriais jūs bendravote ilgiau kaip 15 minučių mažesniu nei 2 m atstumu. Turėtumėte prisiminti visus, su kuriais tokiomis aplinkybėmis bendravote 3 dienas iki simptomų atsiradimo, o jeigu simptomų neįėjote, 3 dienas iki tepinėlį paėmimo. Daugiau apie rizikos nustatymą ir šios anketos pildymą galite sužinoti peržiūrėję video <https://www.youtube.com/watch?v=upoZE8a5M5k> medžiagą, kurią rasite šalia anketos.

Jums užpildžius anketą, NVSC specialistai daug greičiau gali pradėti vertinti pateiktą informaciją, sudaryti sąlytį turėjusių asmenų sąrašus ir perduoti juos tolesniam apdorojimui, t. y. pradėti siųsti SMS žinutes, informuojančias apie turėtą sąlytį ir būtiną izoliaciją.

Užsikrėtusiems skirta anketa leidžia sutrumpinti informacijos gavimo grandinę, taip pat patys anketą pildydami žmonės pateikia tikslesnius duomenis, nes turi daugiau laiko apgalvoti, kur lankėsi, įvardinti daugiau vietų, kur galima galėjo užsikrėsti, jei tiksliai nežino.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro informacija

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

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

Labai svarbu žinoti savo kūno duomenis, į kuriuos atsižvelgdami galime keisti savo gyvenimo būdą (koreguoti mitybos įpročius, atsisakyti žalingų įpročių, tapti fiziškai aktyvesniais) ir išvengti daugelio sveikatos sutrikimų!

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

ŠIE RODIKLIAI:

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

VIETA | KADA

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

Pirmadieniais 13⁰⁰-15⁰⁰ Penktadieniais 13⁰⁰-15⁴⁵

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

Dėl pedikuliozės mokinius turi tikrinti ir specialistai, ir tėvai

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras (NVSC) primena, kad ugdymo įstaigų kolektyvuose neretai plinta pedikuliozė. Nors pedikuliozės – užsikrėtimo utelėmis atvejų per metus Lietuvoje registruojama vos keliolika, specialistai įspėja, kad statistika neatskleidžia tikrojo užsikrėtimų masto.

Epidemiologinę pedikuliozės (utelėtumo) priežiūrą vykdo asmens sveikatos priežiūros įstaigos bei visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys vaikų ugdymo įstaigose.

Mokyklos administracijai rekomenduojama suformuoti utelėtumo profilaktikos tvarką, jos nuostatos turėtų būti įrašytos į mokyklos planus ir vidaus tvarkos taisykles. Profilaktinių mokinių tikrinimą dėl utelių rekomenduojama atlikti po rudens, žiemos ir pavasario atostogų ir tuomet, kai kyla įtarimų dėl užsikrėtimo.

Patikrinimą atliekantis sveikatos priežiūros specialistas turi elgtis korektiškai ir kvalifikuotai. Mokinys, kurio galvos plaukuose rasta utelių, neturi būti tuoj pat atskirtas nuo kitų mokinių, jis gali likti mokykloje iki dienos pabaigos. Baigus patikrinimą, būtina tuoj pat informuoti mokinio tėvus ar globėjus telefonu ar tiesiogiai. Taip pat mokyklos administracija mokyklos bendruomenei gali išdalyti laiškus, kuriais rekomenduojama patikrinti savo vaikų galvas dėl galimo užsikrėtimo utelėmis bei suteikti informaciją apie utelėtumo profilaktiką.

Galvinė utelė – žmogaus parazitas, kuris maitinasi tik jo krauju, gyvena ir dauginasi plaukuose galvos dalyje, kiaušinius deda dažniausiai smilkinio, pakaušio, kaktos plaukų srityje. Pagrindinis užsikrėtimo galvinėmis utelėmis požymis – glindos plaukuose. Jų gausa didesnė nei suaugusių utelių, jos nėra aktyvios, sunkiai nuimamos nuo plauko. Utelių įkandimų gali atsirasti nusikasmų smilkinio, kaktos ir pakaušio srityje. Pagrindinis plitimo būdas – esant artimam sąlyčiui su turinčiuoju utelių arba per šukas, plaukų šepetčius, keičiantis galvos apdangalais bei juos laikant kartu.

Sukavimas – tai viena efektyviausių utelių naikinimo priemonių. Plaukai sudrėkinami 4-

5 proc. acto tirpalu ir šukuojami tankiomis šukomis apie 30 minučių, kol pašalinamos gyvos utelės.

Sukavimas kartojamas dvi savaites kas 3-4 dienas.

Utelės naikinantys medikamentai naudojami tik išaiškinus utelėtumą ir pasitarus su gydytoju ar vaistininku. Medikamentų galima įsigyti vaistinėje ir naudoti pagal informaciniame lapelyje nurodytą aprašymą. Po galvos plaukų apdorojimo preparatu, pastebėjus gyvų utelių, būtina procedūrą pakartoti pasirinkus kitą medikamentą.

Galvos apdangalai, lovos skalbiniai, pagalvės (jei skalbiamos) kruopščiai išplaujami karštesniame nei 60 °C vandenyje. Šukos ir kiti plaukų priežiūros reikmenys plaujami arba mirkomi 4-5 proc. acto tirpale 30 minučių.

Sąlytį turėjusių asmenų išaiškinimas – pagrindinė pakartotino užsikrėtimo profilaktinė priemonė. Visi užsikrėtę asmenys utelės naikinti turi tuo pačiu laiku ir tuo pačiu utelės naikinančiu preparatu.

Aptikus drabužinių utelių bet kurioje vystymosi stadijoje (kiaušiniai, lervos, subrendę suaugėliai) ant skalbinių, drabužių ar kitų daiktų, jos naikinamos kaip galima greičiau. Skalbiniai virinami 2 proc. kalcinuotos sodos tirpale 15 minučių, drabužiai lyginami karštu lygintuvu iš abiejų audinio pusių, atkreipiant dėmesį į siūles, raukšles. Nevirinami drabužiai skalbiami karštesniame nei 60 °C vandenyje. Efektyvus utelių naikinimo būdas drabužiuose, patalynėje (pagalvėse, čiužiniuose, antklodėse) ir kituose minkštuose daiktuose yra kaitinimas specialiuose įrenginiuose (dezin-fekcijos kameroje).

NVSC informacija

Ką daryti jei vaikas užsikrėtė utelėmis?

KAS YRA UTELĖS?
Galvos utelės yra 2-3 mm dydžio vabzdžiai, parazitaujantys žmogaus galvos plaukuose ir mintantys jo krauju. Utelės gali būti nuo šviesiai rudos spalvos iki juodos spalvos. Jos greitai ropoja galvos oda, todėl sunkiai aptinkamos. Geriausias būdas aptikti utelės – vandeniu sudrėkintomis tankiomis šukomis šukuoti plaukus.

Suaugusi utelė, galinti dėti kiaušinius, išsivysto per 3 savaites. Galvinė utelė gyvena maždaug 30 dienų ir per gyvenimą sudeda apie 100 kiaušinių. Juos priključia prie plauko, labai arti odos. Be žmogaus išorinėje aplinkoje utelė išgyvena ne ilgiau kaip 48 val.

KAS YRA GLINDOS?
Glindomis vadinami galvinių utelių kiaušinėliai. Jos yra 1,0-1,5 mm (druskos grūdėlio) dydžio, gyvos – geltonai baltos, negyvos – juodos spalvos. Glindos tvirtai prisiklijuoja prie plauko, nenukrenta nuo judesio, brūkštelėjimo ar pūstelėjimo. Tuo jos skiriasi nuo pleiskanų, į kurias atrodo panašios. Utelės mėgsta vietas plaukuose prie ausų ir kaklo.

KAIP PLINTA UTELĖS?
Utelėmis dažniausiai užsikrečiama vaikų kolektyvuose. Šie parazitai „perduodami“ keičiantis drabužiais, galvos apdangalais, patalynė, šukomis, naudojantis bendra lova, rankšluosčiais, kai sudaromos sąlygos utelėms patekti nuo vienos galvos į kitą.

KAIP NAIKINTI UTELĖS?
Pasirūpinti savo vaiko gydymu nuo utelių turi tėvai. Utelės naikinantys medikamentai naudojami tik išaiškinus utelėtumą ir pasitarus su gydytoju ar vaistininku. Šiam tikslui skirti medikamentai (losjonai, šampūnai ir kt.) perkami vaistinėje ir naudojami griežtai laikantis jų vartojimo aprašymo. Svarbu nepamiršti, kad užsikrėtę gali būti ir kiti šeimos nariai. Visiems vienu metu turi būti taikomos tos pačios utelės naikinančios priemonės.

TAI SVARBU:
Vaikas į mokyklą ar darželį turėtų sugrįžti tik tada, kai utelės ir glindos visiškai išnaikinamos. Susidūrę su utelėmis tėveliai neturėtų išsigąsti – jos išnaikinamos.

PREVENCINĖS PRIEMONĖS:

- Maudyti ne rečiau kaip kartą per savaitę.
- Priziūrėti plaukus (kirpti, plauti, kasdien juos šukuoti).
- Naudoti tik asmeninius reikmenis (kepurės, šukas, kitas plaukų priežiūros priemones).
- Dėvėti švarius asmeninius baltinius, drabužius ir laiku juos keisti, valyti, skalbti, lyginti (karštis žudantį veikia utelės ir jų kiaušinėlius).
- Naudoti švarią patalynę, ją keisti.
- Nuolat valyti patalpas bei aplinkos daiktus (kilimus, minkštus baldus patartina išsiurbti siurbliu).

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija

Kaip priversti/išmokyti mažylį valytis dantis?

Vaikai mėgsta smaguriauti saldumynais, tačiau kai „pasisuka“ kalba apie dantų valymą, dažnas valytis tingi ir nenori. Tėvams tenka nemenka užduotis pripratinti vaiką reguliariai ir tinkamai valytis dantis. Netinkamai valant dantis arba jų nevalant visai, gali atsirasti kariesas (ėduonis). Tai viena dažniausių dantų problemų, jam progresuojant, emalyje mažėja mineralinių medžiagų, dėl to prasideda kietųjų audinių (emalio, dentino bei cemento) irimas ir dantyje formuojasi skylė.

Patarimai, kaip paskatinti vaiką valytis dantis

• Pirmiausia vaiką reikia sudominti. Pavyzdžiui, galima pasižiūrėti animacinių mokomųjų filmukų šia tema. Vaikai labiau įsimins linksmą ir paprastai pateiktą informaciją.

• Vaikams viskas labai greitai atsibosta, tad, kad juos sudomintume, dantų valymą reikia paversti linksmu žaidimu bei įdomia veikla. Pavyzdžiui, sukurkite dantų valymosi kalendorių. Kiekvieną rytą ir vakarą, vaikui išsivalius dantis, kalendoriuje užlipinkite linksmą lipduką, o po mėnesio taisyklingo dantų valymosi galite vaiką nustebinti maža dovanėle.

• Taip pat norėdami, kad vaikas pakankamai laiko valytųsi dantis,

galite pasirinkti dantų valymosi dainelę. Tai gali būti bet kokia mėgstama vaiko daina, kuri trunka ilgiau nei dvi minutes. Grojant muzikai, valytis dantis vaikui taps smagiu užsiėmimu.

• Labai svarbus yra tėvų rodymas pavyzdys vaikams. Vaikai, matydami tėvų elgesį, dažniausiai jį atkartoja. Jei tėvai neskiria didelio dėmesio burnos higienai, didelė tikimybė, jog taip pat elgsis ir vaikas.

• Dar vienas būdas įpratinti vaiką valytis dantis, tai juos valyti kartu su tėvais. Pavyzdžiui, leidžiant vaikui pavalyti tėvų dantis, o paskui apsikepti vaidmenimis.

• Žaisdami ir valydamis skaičiuokite dantukus: „Pirmasis dantukas išvalytas. Įdomu, o kiek dar liko? Ar padėsi man suskaičiuoti?“ Vaikai tikrai mielai įsitrauks į šį žai-

dimą, nes ir jiems įdomu, kiek dantukų gyvena burnoje.

• Išrinkite dailų, smagų ir juokingą dantų šepetuką su žaisliuku. Su tokiu jūsų vaikui bus nenuobodu, o dantų valymo procesas pavirs tikru žaidimu.

• Pirmiausia kas turi mokytis vaikus higienos ir švaros, tai – tėvai. Tėvams būtina vaikus supažindinti su burnos higienos svarba, paaiškinti, kas gali nutikti, jei reguliariai nebus prižiūrėti dantys.

• Pavyzdžiui, galite nupirkti vaikui dantų šepetuką, skirtą žaidimams. Žaisliniu dantų šepetuku jūs kartu su vaiku galėsite išvalyti dantukus įvairiems žaislams: meškiukams, lėlytėms, zuikučiams ir t.t. Mažylis supras, kad valytis dantis smagu, o ir jūs palengva įtrauksite savo atžalą į kasdienę švaros rutiną.

Didžiausia klaida, kurią daro tėvai – tai gašdinimas, kad, suskaidus dantukui, vaikui reikės apsilankyti odontologo kabinete. Dėl šios priežasties vaikai nuo mažens bijo odontologų. Taip pat svarbiausia atminti, kad ir kokia žaidimo forma mokomas vaikas burnos higienos, tėvai privalo vaiko dantis valyti iki 7-8 metų.

DALYVAUKITE NEMOKAMOSE PREVENCINĖSE PROGRAMOSE

MOTERYS 50-69 m.	MOTERYS 25-59 m.	MOTERYS 50-64 m. VYRAI 40-54 m.	MOTERYS IR VYRAI 50-74 m.	VYRAI 50-69 m., o jeigu šia liga sergo tėvas ar broliat – nuo 45 metų	MOTERYS IR VYRAI
KRČIŲ VĖŽYS	GIMDOS KAKLELIO VĖŽYS	SIRDIES IR KRAUJAGYSLŲ LIGŲ PREVENCIJOS PROGRAMA	STOROSIOS ŽARNOS VĖŽYS	PROSTATOS VĖŽYS	SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA, SKIRTA SIRDIES IR KRAUJAGYSLŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI
Kartą per 2 metus	Kartą per 3 metus	Kartą per 1 metus	Kartą per 2 metus	Kartą per 2 metus	Organizacijoje Prienų r. savivaldybės sveikatos biuras

KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE ANTIBIOTIKUS?

- Infekcijos – tai ligos, kurias sukelia įvairūs mikroorganizmai (bakterijos, virusai, pirmuonys, grybeliai ir kt.).
- Antibiotikai – vaistai, kuriais gydomos infekcinės ligos, sukeltos bakterijomis.
- Antibiotikai naikina virusus, todėl yra visai 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 palaimius 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 (į šepetį ju vaistinėse be gydytojo recepto, turėje ir pan.).
- Nevartoti antibiotikų likučių, kurie buvo skirti kitiems žmonėms, pvz., gimnastams, draugams.
- Laikytis gydytojo nurodymų, pvz., pasijutus geriau, neruotukti gydymo kursą.
- Nelaikyti antibiotikų likučių namuose, juos atiduoti vaistinėje.

Ar visada teisingai žinai, kada reikia vartoti antibiotikus?

PASVEIK BE ANTIBIOTIKŲ!

Kviečiame Prienų rajono gyventojus į nemokamas individualias psichologo konsultacijas

Daugelis patiriame daug įvairiausių iššūkių – gal tai ilgai užsitęsęs sunkumai ar staigūs pokyčiai, ar nepaaiškinamas nerimas. Kartais gali atrodyti, kad su tuo esame palikti vieni, tačiau taip nėra – mums gali padėti pokalbis su psichologu.

Psichologinės pagalbos ieškojimas rodo žmogaus vidinę stiprybę bei drąsą pažvelgti į save, pamilti save ir gyvenimą. Rūpinamiesi žmonių psichologine sveikata ir gerove Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visiems Prienų rajono gyventojams teikia nemokamas individualias psichologo konsultacijas, taip pat organizuojami ir grupiniai užsiėmimai. Konsultacijoms nereikia šeimos gydytojo siuntimo. Užtikrinamas anonimiškumas ir konfidencialumas. Išsamesnė informacija ir registracija mob. tel.: 8 658 89 397, 8 671 02 737.

ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

Konsultacijos vyks: 9:00-20:00 val. (J. Basanavičiaus g. 161 a., Prienai.)

Skubios konsultacijos teikiamos: 8 671 02 737

Būtina išankstinė registracija: (8 319) 54 427, 8 678 79 995

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžius, nei lytis, nei išsilavinimo – susidūrę su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

Kreiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekuoduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų. Pagal poreikį priklausomybių konsultacijos teikiamos seniūnijose.

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

(Revuonos g. 4, LT - 59118 Prienai, įstaigos kodas – 301846675)

SKELBIA ATRANKA VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO, VYKLANČIO SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOJE, PAREIGOMS UŽIMTI NUO 2021-10-19

Pareigybės lygis: A2

Darbo krūvis: 0,7 etato.

Darbo sutarties rūšis: neterminuota.

Pareigybės paskirtis – vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokiniams, ugdomiems pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo mokyklose, veikiančiose Prienų rajono savivaldybėje.

Kandidatas turi atitikti šiuos reikalavimus:

Specialistas privalo turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimą ir bakaluro ar aukštesnį kvalifikacinį laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą.

Visuomenės sveikatos priežiūrą ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokykloje ir profesinio mokymo įstaigoje vykdo visuomenės sveikatos specialistas, atitinkantis visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2017 m. gruodžio 20 d. įsakymas Nr. V-1473 „Dėl Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymo Nr. V-630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“ nustatytus kvalifikacinius reikalavimus.

Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje, turi žinoti ir suprasti:

1. visuminę (holistinę) sveikatos sampratą;
2. visuomenės sveikatos priežiūros sistemos struktūrą, funkcijas; Lietuvos Respublikos įstatymus, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimus, Sveikatos apsaugos ministro įsakymus bei kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, Pasaulio sveikatos organizacijos ir Europos Sąjungos strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos, augimo bei vystymosi klausimais, Prienų rajono savivaldybės institucijų teisės aktus, reglamentuojančius visuomenės sveikatos priežiūrą;
3. vaikų sveikatos rodiklius ir veiksnius, darančius įtaką vaikų sveikatai; vaiko organizmo vystymosi anatominius, fiziologinius, psichologinius ypatumus ir aplinkos veiksnių poveikį vaiko augimui ir organizmo vystymuisi;
4. vaikų sveikatos stiprinimo principus ir metodus;
5. vaikų užkrečiamųjų ir neužkrečiamųjų ligų epidemiologijos, epidemiologinės priežiūros, šių ligų profilaktikos principus ir metodus;
6. vaikų sveikos mitybos principus, maitinimo organizavimo mokykloje reikalavimus;
7. mokinių ugdymo proceso organizavimo ypatumus ir dienos režimą; mokinių mokymo (-si) aplinkos atitiktis visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimams pagrindinius vertinimo principus;
8. asmens sveikatos informacijos konfidencialumo reikalavimus; vaikų teises ir socialines garantijas;
9. turi mokėti ir gebėti:
 - 9.1. analizuoti ir vertinti mokinių sveikatos rodiklius bei sveikatai poveikį darančius veiksniai; parinkti tinkamus sveikatos stiprinimo metodus ir juos taikyti;
 - 9.2. vertinti mokinių mokymo (-si) aplinką, ugdymo proceso organizavimą, maitinimo organizavimą pagal teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą ir stiprinimą;
 - 9.3. atpažinti gyvybei pavojingas būkles, suteikti pirmąją pagalbą, koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą;
 - 9.4. rengti ir įgyvendinti sveikatinimo veiklos programas (projektus);
 - 9.5. dirbti komandoje; planuoti ir vertinti savo veiklą; naudotis informacinėmis ir ryšio technologijomis.

Privalumai:

- 1 m. darbo patirtis;
- rekomendacijos.

Pretendentai privalo pateikti šiuos dokumentus:

- prašymą leisti dalyvauti atrankoje;
- asmens tapatybę patvirtinančio dokumento kopiją;
- išsilavinimą patvirtinančio dokumento kopiją;
- gyvenimo aprašymą;
- gali pateikti buvusių darbdavių rekomendacijas.

Pareiginio atlyginimo koeficiento dydis nustatomas vadovaujantis Lietuvos Respublikos valstybės ir savivaldybių įstaigų darbuotojų darbo apmokėjimo ir komisijų narių atlygio už darbą įstatymu. Darbo užmokeskis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (metais) (pareiginės algos pastoviosios dalies koeficientas nuo 6,8 – darbo užmokeskis 1203,60 Eur iki 7,4 – darbo užmokeskis 1309,80 Eur).

Dokumentai primami iki 2021 m. lapkričio 3 d. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai) nuo 8.00 iki 17.00 val. Dokumentus galima pateikti siunčiant juos registruotu laišku arba elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.com su nuoroda visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, atrankai. Dokumentų originalai, pateikiami tiesiogiai teikiant dokumentus arba atrankos dieną, sutikrinami su kopijomis ir grąžinami.

Pretendentų atrankos būdas: pokalbis. Apie pokalbio laiką kiekvienas pretendentas, atitinkantis reikalavimus, bus informuotas atskirai.

Tel. pasiteiravimui: (8 319) 54427, mob. +370 678 79 995 el. p.: prienai.vs.biuras@gmail.com

Moterys, rūpinkitės savo sveikata!

Dažna moteris nepailsdama rūpinasi artimaisiais, šeimos nariais, tačiau laiko sau, savo poilsui, sveikatai – neranda. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena visoms moterims ir merginoms, kad jų pasirinktas gyvenimo būdas gali turėti įtakos jų sveikatai ir taip pat gali ateityje padėti išvengti krūties vėžio.

Pasaulyje sergamumas krūties vėžiu didėja, tačiau mirtingumas nuo krūties vėžio mažėja, o išgyvenamumas ilgėja. Lietuvoje situacija panaši, išskyrus tai, kad vis dar trečdalis krūties vėžio atvejų nustatomi vėlyvose stadijose ir tai mažina sėkmingo gydymo galimybes.

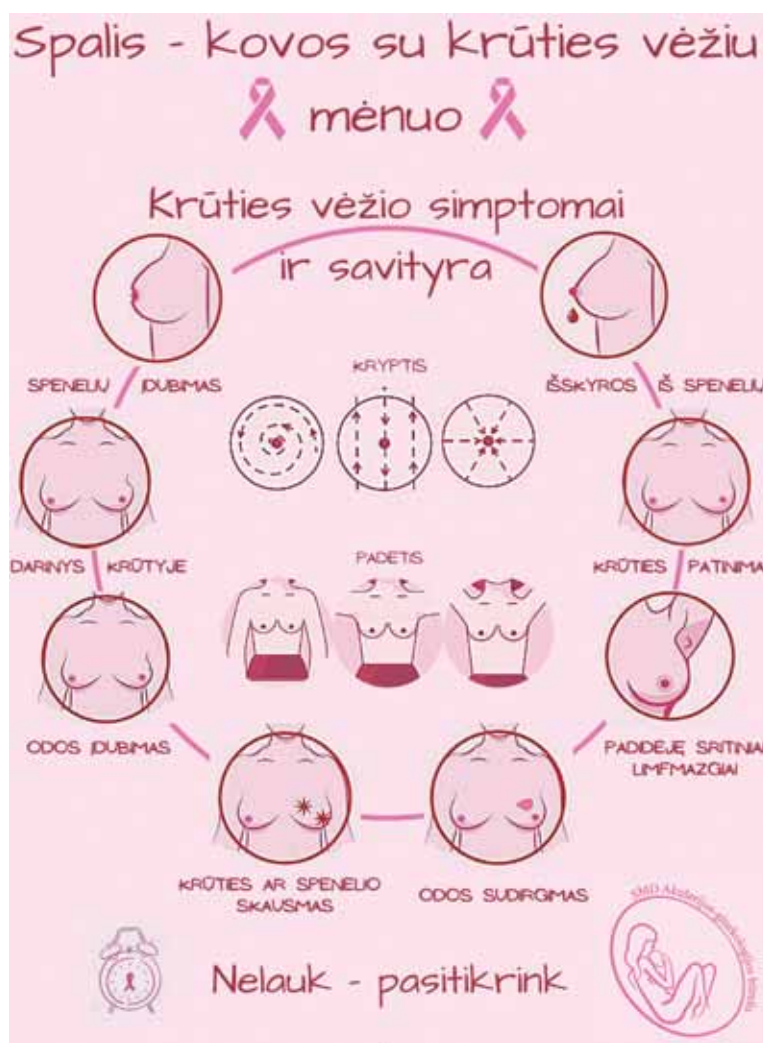
Mirtingumo nuo krūties piktybinių navikų rodiklis Lietuvoje siekia 37,7 (abs. sk. – 560), Kauno apskrityje – 43,5 (abs. sk. – 132), o Prienų rajone 22,4 (abs.sk. – 3) 100 000 gyv.

Krūties vėžys – pagrindinė moterų onkologinė liga, nusėdanti net 15 proc. visų nuo onkologinių ligų mirusių moterų gyvybių. Vėžio pradžia – maža pakitusi ląstelė, kuri dažniausiai dėl nepaaiškintamų priežasčių ima elgtis ne taip, kaip turėtų. Ląstelės dalinantis, krūtyje ar pažastyje ima kauptis piktybinės ląstelės, iš kurių pertekliaus susidaro mazgas – navikas. Jis tarsi uždelsto veikimo bomba – tyliai nesukeldamas skausmo ar kitų nemalonių pojūčių didėja naikindamas sveikus audinius, skverbdamasis į limfmazgus ar netgi plisdamas ir nuodydamas kitus organus. Ir taip nesukeldamas jokių nemalonių pojūčių gali augti net apie 15 metų.

Būtina atkreipti dėmesį į tai, kad ypač svarbi ankstyvoji diagnostika: kuo anksčiau diagnozuojame krūties vėžį, tuo geresnių gydymo rezultatų galime tikėtis. Laiku pastebėjus ligą, galima užkirsti jai kelią, nes daugiau kaip 95 proc. moterų, sergančių pirmosios stadijos krūties vėžiu, visiškai išgydomos. Krūties vėžio atvejų skaičius didžiausias 45–65 metų grupėje. Pacienčių gyvenimo trukmė priklauso nuo to, kada nustatoma diagnozė.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa

Ši programa skirta moterims nuo 50 iki 69 metų (imtinai), kurioms kartą per 2 metus gali būti atliekamas mamografinis tyrimas. Gavus šeimos gydytojo siuntimą mamografiniam tyrimui atlikti, galima iš anksto užsiregistruoti (atvykus arba telefonu) mamografijos įrenginį



turinčioje sveikatos priežiūros įstaigoje. Tyrimo rezultatus praneša šeimos gydytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos.

Krūties vėžį moteris gali pastebėti pati. Krūtų savityra taip pat yra vienas iš svarbiausių krūties vėžio prevencijos metodų. Kiekviena jauna moteris, maždaug nuo 20 metų amžiaus, kai galutinai susiformuoja krūtys, turi išmokti pati atlikti krūtų savityrą, t. y. reguliariai kartą per mėnesį (geriausiai iškart po menstruacijų) apžiūrėti ir apčiuopti krūtis ir tai daryti visą gyvenimą. Moterų krūties audinyje pokyčiai vyksta kiekvieną mėnesį. Audinys reaguoja į hormonų lygio pokyčius, atsirandančius menstruacinio ciklo metu – nuo vienu mėnesinių iki kitų. Šie hormonų lygio pokyčiai priverčia jūsų krūtis patinti. Prasidėjus mėnesinėms, patinimas atslūgsta ir jūsų krūtys vėl įgauna normalų dydį. Dėl šio ciklo geriausias laikas atlikti krūtų apžiūrą yra praėjus maždaug vienai savaitei po mėnesinių pradžios. **Savityros žingsniai:**

1. Nusirenkite ir atstokite prieš veidrodį. Rankas nuleiskite prie klu-

bų. Apžiūrėkite savo krūtis, ieškodama bet kokių susiraukšlėjimo, įdubimo ženklų arba krūtų dydžio, formos ar simetrijos pakitimų.

2. Sukamaisiais judesiais kruopščiai išstirkite savo krūtų audinį ieškodama gumbelių ar audinio sustandėjimų.

3. Patikrinkite, ar jūsų speneliai neįtraukti. Ir apžiūrėkite, ar nėra išskyrų iš jų.

4. Patikrinkite pažastį, ar joje nėra gumbelių arba audinio sustandėjimų.

Krūties vėžio riziką mažina:

- sveika mityba – reikia vartoti daug skaidulingo maisto, ypač menstruacijų metu, o riebalai maiste neturėtų viršyti 20 proc.;
 - reguliari mankšta;
 - antioksidantai (vitaminai A, C, E, selenas ir kt.);
 - žinomų rizikos veiksnių – alkoholio ir rūkymo – vengimas.
- Nepamirškite kartą per mėnesį atlikti krūties savityrą, aptikusios pakitimų nedelsiant kreipkitės į savo gydytoją. Reguliariai dalyvaukite medicininėse patikrose dėl krūties vėžio ir laikykitės sveikos gyvensenos taisyklių.

Fizinis aktyvumas nėštumo metu

Reguliarus fizinis aktyvumas visais gyvenimo etapais, įskaitant ir nėštumą, yra naudingas sveikatai. Nėštumas yra idealus metas priimti sveiką gyvenimo būdą. Žinoma, prieš pradėdant mankštintis svarbu pasitarti su jus prižiūrinčiu gydytoju, siekiant užtikrinti saugų fizinį aktyvumą sveikatai. Fizinio aktyvumo, mankštų intensyvumas priklauso nuo nėščiosios sveikatos būklės, fizinio galimybių ir fizinio pajėgumo. Dauguma nėščių moterų gali sportuoti nėštumo metu, aerobinė mankšta yra lengviausias ir paprasčiausias būdas išlikti sveikai, fiziškai aktyviai – nekenkiant sau bei vaisiui.

Fizinis aktyvumas nėštumo metu turėtų būti neintensyvus, nesukeliantis organizmui per didelio krūvio. Užsiimant fizine veikla, svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad širdies susitraukimų dažnis neviršytų 140 k/min., galėtume laisvai kalbėti ir nedusti. Taip pat turime vengti treniruočių su dideliais svoriais ir staigių judesių. Mankštintis naudinga bent 3 kartus per savaitę.

Saugios ir rekomenduojamos mankštos nėštumo metu:

- Pasivaikščiojimas – pirmame trimestre galima nueiti nuo 1 iki 3 km per dieną, antruoju bei trečiuoju trimestru galima nueiti iki 5 km per dieną.
- Kėgelių pratimai – skirti du-

bens dugno raumenų stiprinimui.

- Aerobiniai pratimai.
 - Lengvi šokiai – nesukeliantys diskomforto bei dusinimo.
 - Tempimo pratimai.
 - Vandens aerobika – viena saugiausių fizinio aktyvumo formų nėščiosioms.
 - Specialiai pritaikyti nėščiosioms grupiniai užsiėmimai.
- Išpėjami ženkli, jog mankšta ir fiziniais pratimais užsiimti nevalia:
- Pilvo skausmas.
 - Kraujavimas.
 - Galvos svaigimas.
 - Dusinimas.
 - Krūtinės skausmas.
- Svarbu atsiminti, jog kiekvienos



moters kūnas yra individualus, kaip ir jos nėštumas, todėl labai svarbu, užsiimant bet kokia fizine veikla, pasikonsultuoti su savo ginekologu ar akušeriu.

Fizinis aktyvumas ir mankšta nėštumo metu yra susijusi su minimalia rizika, daugumai moterų mankšta yra naudinga, saugi ir pageidautina. Fizinis aktyvumas nėštumo metu skatina geresnį fizinį pasirengimą gimdymui, taip pat padeda užkirsti kelią per dideliu nėštumo svorio padidėjimui. Mankšta gali sumažinti preklampsijos, cezario pjūvio ar nėštumo diabeto riziką.

Išorinio kraujavimo stabdymas

Kraujas perneša deguonį ir maisto medžiagas į visus organizmo audinius ir organus, todėl daug jo netekus galimos rimtos pasekmės. Netekęs 1,5–2 litrų kraujo žmogus gali mirti. Išorinis kraujavimas atsiranda pažeidus odą bei kitus audinius. Jis gali būti kapiliarinis, veninis arba arterinis.

Kapiliarinis kraujavimas – tai dažniausiai pasitaikantis išorinio kraujavimo tipas. Pažeidus kapiliarus, kraujavimas būna lėtas, negausus, kraujas sunkiasi iš žaizdos. Uždėjus paprastą tvarstį šis kraujavimas savaime greit sustoja.

Veninis kraujavimas. Kraujas tamsiai raudonos spalvos. Venose kraujospūdis mažesnis negu arterijose, todėl kraujas bėga tolygia ar netolygia srove, ne čiurkšle, jis lengviau sustabdomas.

Arterinis kraujavimas. Kraujas skaisčiai raudonos spalvos, trykšta pulsuojančia čiurkšle. Tai pats pavojingiausias kraujavimas, todėl jį būtina nedelsiant stabdyti, nes per keletą minučių netenkama daug kraujo ir žmogus gali ištykti mirtis. Išorinis kraujavimas stabdomas spaudžiant kraujuojančią žaizdą, kol kraujavimas sustoja arba atvyksta greitoji medicinos pagalba.



Pirmoji pagalba išorinio kraujavimo atveju:

- prieš stabdydami išorinį kraujavimą, pasirūpinkite savo saugumu – užsimaukite gumines pirštines; jei jų neturite, naudokite polietileno maišelį;
- paguldysite nukentėjusįjį;
- nurenkite arba perkirpkite drabužius, kad matytumėte kraujuojančią vietą;
- nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą!
- pakelkite kraujuojančią galūnę;
- tiesiogiai užspauskite žaizdą rankomis arba spaudžiamuoju tvarščiu, prieš tai išitikinę, kad žaizdoje nėra svetimkūnio; tam galima naudoti švarią medžiagą,

audinį, rankšluostį ir pan., uždedant spaudžiamąjį tvarstį;

- jei žaizdoje yra svetimkūnis, jo nejudinkite, užspauskite aplink spaudžiamuoju tvarščiu;
- jei kraujavimas nesustoja, nenuimkite permirkusio tvarščio, o uždėkite ant jų dar vieną tvarstį;
- užklorkite nukentėjusįjį, nuolatos kalbinkite, raminkite. Kai išorinio kraujavimo nepavyksta sustabdyti spaudžiamuoju tvarščiu (standartiniais būdais), tuomet naudojamas turniketas, kaip pagrindinė gelbėjimo priemonė smarkiai kraujuojant iš žaizdos. Turniketą galima naudoti ir tada, kai taikyti standartinių būdų neįmanoma, pvz., kai yra itin daug sužeistųjų.

Turniketo naudojimo taisyklės

Turniketas – tai pramoniniu būdu pagamintas arteriniam kraujavimui galūnėse stabdyti skirtas prietaisas, maunamas ant rankos ar kojos ir veržiamas tol, kol nustoja kraujuoti iš galūnės žaizdos. Turniketo konstrukcija leidžia valdyti jį viena ranka, sužeistasis gali jį užsidėti pats, be kitų pagalbos per 10–30 sekundžių. Ši priemonė dažnai išgelbsti gyvybes iki atvykstant profesionaliai medicinos pagalbai.

Turniketo naudojimo instrukcija skiriasi priklausomai nuo jo konstrukcijos, tačiau bendrosios taisyklės yra nekintamos:

- turniketas dedamas 5–8 cm virš žaizdos, bet ne ant sąnario;
- vieta po turniketu atlaisvinama nuo kietai daiktų (ištuštinama kišenė, pašalinamos grandinėlės, raiščiai ir t.t.);

- turniketas suveržiamas iki kraujotakos sustabdymo, sukant jo rankenėlę (lazdele), kol kraujavimas sustos ir pulsas galūnėje nebus apčiuopiamas;
- nepavykus sustabdyti kraujavimo vienu turniketu, aukščiau pirmojo uždedamas antrasis turniketas;
- turniketo uždėjimo laikas būtinai nurodomas lydinčiuose doku-



mentuose, arba tiesiogiai ant turniketo (jeigu numatyta turniketo konstrukcijoje);

- draudžiama ant turniketo dėti raiščius ar kitus įtvarus;
- draudžiama atlaisvinti arba nuimnėti turniketą visiems, išskyrus medicinos personalą.

Informacijos šaltinis – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

4 tempimo pratimai, padėsiantys atpalaiduoti pečius

1. Tempimas per visą krūtinę

Šis pratimas padeda padidinti peties sąnario ir aplinkinių raumenų lankstumą ir judesių amplitudę.

- Dešinė ranka ištiesta į šoną per krūtinę.
- Su kaire ranka laikykite dešinę ranką.

- Laikykite šią poziciją iki 1 min.
- Pakartokite tai su kita ranka.
- Pratimą kartokite 3–5 kartus.

2. Kaklo atpalaidavimas

Šis pratimas skirtas palengvinti įtampą kaklo ir pečių srityje.

- Nuleiskite smakrą prie krūtinės, pajausite tempimą.
- Svelniai pakreipkite galvą į kairę pusę, pajausite tempimą dešiniame petyje.

- Laikykite šią poziciją iki 1 min.
- Pakartokite viską į kitą pusę.
- Pratimą kartokite 3–5 kartus.

3. Pečių pakėlimai

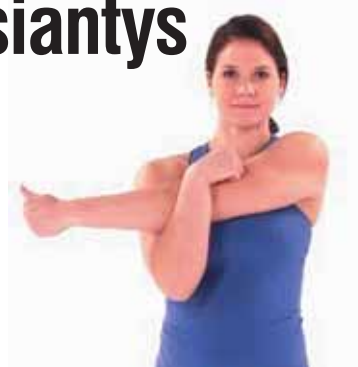
Atsistokite, rankas priglauskite prie šonų ir ištieskite, lėtai pakelkite pečius ausų link.

- Palaikykite kelias sekundes.
- Lėtai nuleiskite pečius atgal.
- Pakartokite 5 kartus.

4. Pečių apsikimas

Išlaikykite gerą laikyseną stovėdami arba sėdėdami.

- Pečius iškelkite ir sukdami nuleiskite žemyn.
- Atlikite šį pratimą 10 kartų.
- Visą pakartokite sukant pe-



čius į priešingą pusę.

Be šių pratimų galite išvengti pečių skausmo ir prisimintus taisyklingą laikyseną ir jos laikantis, venkite sustingti ar susigūžti atlikdami kasdieninę veiklą. Išsėkitės ir atspalaiduokite nuo bet kokios veiklos, sukeliančios skausmą. Būkite atsargūs su sunkių daiktų nešiojimu. Jei sportuojant skauda pečius, atkreipkite dėmesį į savo techniką atliekant pratimus.

NEMOKAMAS FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS +

Individualus fizinio aktyvumo planas

Kviečiame 65 metų ir vyresnius asmenis atlikti fizinio pajėgumo testą ir gauti individualų fizinio aktyvumo planą. Fizinio pajėgumo testavimo metu bus matuojama:

- KMI
- Riziko rodiklis
- Rankų raumenų jėga
- Pečių raumenų lankstumas
- Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas
- Fizinio aktyvumo tipas
- Kojų raumenų jėga
- Apatinio kūno dalies lankstumas

AKTYVUMO PLANAS

Individualus fizinio aktyvumo planas parengiamas pagal testavimo rezultatus. Fizinio aktyvumo planą galėsite rinktis iš skirtingų programų tipų:

- grįžtamoji prevencinė programa;
- gyvenimo kokybę gerinanti programa;
- bendrą organizmo fizinio pajėgumo gerinimo programa;
- programa asmenims, kuriems nustatytas senatvino silpnumo sindromas.

Registruojama: 8 319 54 427 arba 8 678 79 995, el. paštas: prienai.vsb@prienai.lt

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS	
Mokymų pavadinimas	Darbo diena
Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas	Trečiadienis
Privalomasis higienos įgūdžių mokymas	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	Penktadienis

Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995
Maloniai lauksime Jūsų!

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programa skirta:

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

Dalyvavimas programoje yra NEMOKAMAS.

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

PAGRINDINĖS UŽSIĖMIMŲ TEMOS:

- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.
- Mitybos reikšmė lėtinėms neinfekcinėms ligoms atsiradimui bei profilaktikai.
- Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai.
- Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.
- Programos pabaigoje atliekamas jos apibendrinimas, rezultatų aptarimas bei, esant poreikiui, teikiama papildoma konsultacija.

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

Užsiėmimai vyks: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vsb@prienai.lt

Projektas finansuojamas iš Europos ekonominės erdvės ir Norvegijos finansinių mechanizmų lėšų programos LT03-2-ŠAM-K01

„Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo Elektrėnų, Jurbarko ir Prienų savivaldybių mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose gerinimas“

Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru įgyvendina projektą „Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo Elektrėnų, Jurbarko ir Prienų savivaldybių mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose gerinimas“.

Projekto tikslas – ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigų sveikatos kabinetų aprūpinimas metodinėmis priemonėmis, siekiant užtikrinti vaikų ir jaunimo gerovę.

Projekto metu numatoma atlikti paprastąjį remontą Elektrėnų, Jurbarko bei Prienų ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigose. Numatytą remontuoti kabinetų būklė yra labai prasta, sienos nutrupėjusios, susinešiojusi grindų danga, prasta izoliacija ir kitos problemos. Atlikus patalpų remonto darbus, sveikatos kabinetai bus pilnai pritaikyti veiklai ir atitik visus keliamus reikalavimus.

Projekto metu numatoma įsigyti būtinąsias priemones kokybiškoms paslaugoms teikti. Visi sveikatos kabinetai aprūpinami įrangos komplektais. Daugumoje kabinetų esanti įranga yra pasenusi ir nebetinkama naudoti, dėl šios priežasties bus įsigijamos prekės, atitinkančios šiuolaikinius sveikatos priežiūros reikalavimus bei moksleivių ir darželinukų poreikius.

Įsigijamas sveikatos kabinetų metodines priemones sudarys psichinės sveikatos stiprinimui skirtos priemonės, visuomenės sveikatos rizikos veiksmų priemonės, sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo priemonės, informacinių komunikacinių technologijų priemonės ir kitos metodinės priemonės.

Šios veiklos rezultatais naudosis sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys tuose kabinetuose, bei vaikai ir mokiniai.

Projektas finansuojamas iš Europos ekonominės erdvės ir Norvegijos finansinių mechanizmų lėšų programos LT03 Sveikata. Kvietimo numeris/ priemonė - LT03-2-ŠAM-K01. Projekto vertė: 243 750,06 EUR

Informacija rinko:

Direktorė **Irena Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaugo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė** 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,

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.vsb@prienai.lt Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Irena Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaugo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė** 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,

ICELAND LIECHTENSTEIN NORWAY GRANTS


Prienų rajono savivaldybės informacija

Prienų rajono savivaldybės administracija kviečia Prienų rajono savivaldybėje registruotas įmones, įstaigas ir organizacijas nepriklausomai nuo jų nuosavybės formos ir pavaldumo dalyvauti 2022 m. Užimtumo didinimo programoje.

Programoje dalyvaujantiems asmenims siūlomų darbų sąrašas:

1. kraštovaizdžio, nekiliojamųjų kultūros vertybių ir Savivaldybės įsteigtų saugomų teritorijų tvarkymas;
2. sporto ir turizmo objektų tvarkymo pagalbiniai darbai;
3. vietinės reikšmės kelių ir gatvių priežiūros pagalbiniai darbai;
4. visuomeninės ir socialinės paskirties, švietimo objektų pagalbiniai tvarkymo darbai;
5. bešeimininkų pastatų tvarkymo darbai;
6. susidariusių sąvartynų, užterštų, neprižiurimų teritorijų valymo darbai;
7. šiukšlių rinkimas, šlavimas, šienavimas, sniego valymas, želdynų priežiūra;
8. upių, ežerų ir kitų vandens telkinių pakrančių bei paplūdimių valymas ir priežiūra;
9. istorijos ir kultūros paveldo, muziejų, kapinių ir kitų saugomų bei turinčių išliekamąją vertę objektų priežiūra;
10. valstybinio miško aplinkos tvarkymas, miško sodinimas ir priežiūra;
11. socialinės globos teikimo asmenims su sunkia negalia užtikrinimo laikino pobūdžio darbai (malkų ruošą neįgalumą turintiems vienišiams žmonėms);
12. smulkaus remonto pagalbiniai darbai.

Įstaigos, norinčios dalyvauti Prienų rajono savivaldybės 2022 m. Užimtumo didinimo programoje, paraišką iki 2021 m. lapkričio 26 dienos pateikia adresu: Laisvės a. 12, Prienai, Socialinės paramos ir sveikatos skyrius, 133 kabinetas. Asmuo kontaktams Gitana Sabaliauskienė, tel. (8 319) 61 131, el. p. gitana.sabaliauskiene@prienai.lt

Paraiškoje turi būti nurodyta užimtumo didinimo programos pavadinimas, darbų pradžia ir pabaiga, darbų trukmė (darbo dienos), darbų apimtys, darbo vietų skaičius.

SIŪLO DARBA

Reikalinga mezgėja (-as), mezganti (-is) rankine mezgimo mašina. Darbas namuose. **Tel. 8 692 50 786.**

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

SKELBIMAS APIE NUMATOMĄ ŽEMĖS SKLYPO RIBŲ ŽENKLINIMĄ

Informuojame žemės sklypo, kadastrinis Nr. 6915/0004;156 ir kadastrinis Nr. 6915/0004;203, savininkę V.R., kad UAB „Valavičius ir Co“ matininkas Arūnas Valavičius (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-400), 2021m. lapkričio mėn. 08 d. 11.00 val. vykdys žemės sklypo (kadastrinis Nr. 6915/0004;144), esančio Verbyliškių k., Jiezno sen., Prienų r.sav., ribų ženklavimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į UAB „Valavičius ir Co“ adresu: Klevų g. 41, Alytus, el. paštas va.arunas@gmail.com, arba tel. 8 682 68 827.

Nusikaltimai nelaimės
Vagystės

Spalio 21 d. apie 8 val. 50 min. Prienų r., Veiverių mstl., vyras (g. 1972 m.), atvykęs į darbo vietą, pasigedo akumuliatorinio STIHL BGA57“ pūtiklio, įmonė priklausančio šaldytuvo DAEWOO, kompiuterio „Samsung“ monitoriaus ir kitų darbo įrankių. Nuostolis tikslinamas.

Spalio 22 d. apie 18 val. Prienuose, Vytauto g., į vaistinę užėję du vyrai, iš lentynos paėmę veido kremą, pasišalino nesusimokėję. Nuostolis – 310 eurų.

Vairavo neblaivus

Spalio 24 d. apie 12 val. 45 min.

Prienų r., Išlaužo k., patikrinimui sustabdytas automobilis „Audi A3“, kurį vairavo neblaivus (2.86 prom.) ir neturintis teisės vairuoti transporto priemonės vyras (g. 1988 m.).

Degė suodžiai kamine

Spalio 22 d. 22:24 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Išlaužo sen., Rutkiškių k., Rasų g., dega suodžiai kamine. Namas 8x9 m dydžio, su dviem atskirais 2x3 m dydžio priestatais, mūrinis, perdanga gelžbetoninė, stogas dengtas šiferiu. **Dūmų detektoriaus nėra.**

Ugniagesiai gelbėtojai daug kartų buvo kviečiami pašalinti ant kelių užvirtusių medžių.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

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 įvairių 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.**

PARDUODA
Kietas kuras

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

Nebrangiai parduoda malkas – rąsteliai apie 10 cm storio, Birštono sen. **Tel. 8 601 35 077.**

Parduoda spygliuočių ir lapuočių malkas, supjautas kaladėmis. **Tel. 8 650 84 885.**

PASLAUGOS

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

Šlifuojame, dedame ir lakuojame parketą, dengiame stogus, skardiname, lankstome, šiltiname ir dažome namų fasadus. Kasame pamatus, mūrį, tinkuojame, betonuojame, montuojame tvoras, langus, duris, atliekame langų apdailą, griovimo darbus. Statome karkasinius namus. **Tel. 8 620 85350.**

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

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

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių, vanduo-oras katilinių įrengimas.

09:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Siaulienė

10:30 Alfai vienas namuose

11:30 Retro automobilių dirbtuvės

12:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Siaulienė

13:30 Lietuviškos atostogos

14:00 Ateities karta

15:00 Delfi diena. Žinios

15:35 Delfi diena. Žinios

16:00 Delfi diena. Žinios

16:30 Delfi diena. Žinios

17:00 Delfi diena. Žinios

17:30 Delfi diena. Žinios

18:00 Delfi diena. Žinios

18:30 Delfi diena. Žinios

19:00 Delfi diena. Žinios

19:30 Delfi diena. Žinios

20:00 Delfi diena. Žinios

20:30 Delfi diena. Žinios

21:00 Delfi diena. Žinios

21:30 Delfi diena. Žinios

22:00 Delfi diena. Žinios

22:30 Delfi diena. Žinios

23:00 Delfi diena. Žinios

00:00 Delfi diena. Žinios

00:30 Delfi diena. Žinios

01:00 Delfi diena. Žinios

01:30 Delfi diena. Žinios

02:00 Delfi diena. Žinios

02:30 Delfi diena. Žinios

03:00 Delfi diena. Žinios

03:30 Delfi diena. Žinios

04:00 Delfi diena. Žinios

04:30 Delfi diena. Žinios

05:00 Delfi diena. Žinios

05:30 Delfi diena. Žinios

06:00 Delfi diena. Žinios

06:30 Delfi diena. Žinios

07:00 Delfi diena. Žinios

07:30 Delfi diena. Žinios

08:00 Delfi diena. Žinios

08:30 Delfi diena. Žinios

09:00 Delfi diena. Žinios

09:30 Delfi diena. Žinios

10:00 Delfi diena. Žinios

10:30 Delfi diena. Žinios

11:00 Delfi diena. Žinios

11:30 Delfi diena. Žinios

12:00 Delfi diena. Žinios

12:30 Delfi diena. Žinios

13:00 Delfi diena. Žinios

13:30 Delfi diena. Žinios

14:00 Delfi diena. Žinios

14:30 Delfi diena. Žinios

15:00 Delfi diena. Žinios

15:30 Delfi diena. Žinios

16:00 Delfi diena. Žinios

16:30 Delfi diena. Žinios

17:00 Delfi diena. Žinios

17:30 Delfi diena. Žinios

18:00 Delfi diena. Žinios

18:30 Delfi diena. Žinios

19:00 Delfi diena. Žinios

19:30 Delfi diena. Žinios

20:00 Delfi diena. Žinios

20:30 Delfi diena. Žinios

21:00 Delfi diena. Žinios

21:30 Delfi diena. Žinios

22:00 Delfi diena. Žinios

22:30 Delfi diena. Žinios

23:00 Delfi diena. Žinios

00:00 Delfi diena. Žinios

00:30 Delfi diena. Žinios

01:00 Delfi diena. Žinios

01:30 Delfi diena. Žinios

02:00 Delfi diena. Žinios

02:30 Delfi diena. Žinios

03:00 Delfi diena. Žinios

03:30 Delfi diena. Žinios

04:00 Delfi diena. Žinios

04:30 Delfi diena. Žinios

05:00 Delfi diena. Žinios

05:30 Delfi diena. Žinios

06:00 Delfi diena. Žinios

06:30 Delfi diena. Žinios

07:00 Delfi diena. Žinios

07:30 Delfi diena. Žinios

08:00 Delfi diena. Žinios

08:30 Delfi diena. Žinios

09:00 Delfi diena. Žinios

09:30 Delfi diena. Žinios

10:00 Delfi diena. Žinios

10:30 Delfi diena. Žinios

11:00 Delfi diena. Žinios

11:30 Delfi diena. Žinios

12:00 Delfi diena. Žinios

12:30 Delfi diena. Žinios

13:00 Delfi diena. Žinios

13:30 Delfi diena. Žinios

14:00 Delfi diena. Žinios

14:30 Delfi diena. Žinios

15:00 Delfi diena. Žinios

15:30 Delfi diena. Žinios

16:00 Delfi diena. Žinios

16:30 Delfi diena. Žinios

17:00 Delfi diena. Žinios

17:30 Delfi diena. Žinios

18:00 Delfi diena. Žinios

18:30 Delfi diena. Žinios

19:00 Delfi diena. Žinios

19:30 Delfi diena. Žinios

20:00 Delfi diena. Žinios

20:30 Delfi diena. Žinios

21:00 Delfi diena. Žinios

21:30 Delfi diena. Žinios

22:00 Delfi diena. Žinios

22:30 Delfi diena. Žinios

23:00 Delfi diena. Žinios

00:00 Delfi diena. Žinios

00:30 Delfi diena. Žinios

01:00 Delfi diena. Žinios

01:30 Delfi diena. Žinios

02:00 Delfi diena. Žinios

02:30 Delfi diena. Žinios

03:00 Delfi diena. Žinios

03:30 Delfi diena. Žinios

04:00 Delfi diena. Žinios

04:30 Delfi diena. Žinios

05:00 Delfi diena. Žinios

05:30 Delfi diena. Žinios

06:00 Delfi diena. Žinios

06:30 Delfi diena. Žinios

07:00 Delfi diena. Žinios

07:30 Delfi diena. Žinios

08:00 Delfi diena. Žinios

08:30 Delfi diena. Žinios

09:00 Delfi diena. Žinios

09:30 Delfi diena. Žinios

10:00 Delfi diena. Žinios

10:30 Delfi diena. Žinios

11:00 Delfi diena. Žinios

11:30 Delfi diena. Žinios

12:00 Delfi diena. Žinios

12:30 Delfi diena. Žinios

13:00 Delfi diena. Žinios

13:30 Delfi di

Mokyklų gyvenimas

STEAM ugdymas gali būti įdomus

(Atkelta iš 2 p.)

visaverte STEAM tinklo nare, tad į 2020-2021 m. m. veiksmų planą įtrauktos tiriamosios veiklos 5–8 kl. ir I-II gimnazijos klasėse: pagal ugdymo planą buvo vedamos STEAM pamokos, susitarta dėl integruotų projektinių darbų rengimo nuostatų. Visus mokslo metus mokiniai, vadovaujami dalykų mokytojų, atliko projektines-tiriamąsias veiklas, kurias baigiantis mokslo metams pristatė gimnazijos STEAM konferencijoje. Mokinių projektiniai-tiriamieji darbai nustebino kūrybiškumu, temų įvairove ir aktualumu, moksliskumu.

STEAM tinklo mokyklų paskirtis – kurti STEAM mokyklų bendruomenę, skatinant partnerystę ir dalijimąsi gerąja patirtimi. Todėl rugsėjo mėnesį Jiezno gimnazijoje svečiavosi „Revuonos“ pagrindinės mo-

kyklos administracija ir mokytojai, norintys pasisemti patirties apie STEAM ir projektines tiriamąsias veiklas. Susitikimas buvo nuoširdus, konstruktyvus ir dalykiškas. Diektoriaus pavaduotoja ugdymui **Dalia Mazuronienė** supažindino su projektinio darbo Jiezno gimnazijoje pradžia, direktorė **Neringa Zujienė** išsamiai atsakė į visus svečiams kylančius klausimus, o mokytojai skaitė pranešimus: „Kas yra STEAM?“, „STEAM ABC“, „Tiriamųjų darbų refleksija“, „Kūrybiškumo ugdymas“, „Tiriamoji veikla pamokose“, „Tiriamoji veikla 8 klasėje“. Viliuosi, kad susitikimas pavyko, o tai patvirtina svečių mintys apie renginį:

Ilona Balčiukynienė, Revuonos pagrindinės mokyklos direktorė:

„Jiezno gimnazijos mokytojai, pasidalindami savo STEAM veiklomis, akcentavo, kad projektai skatina mokinių savarankiškumą ir gebėj-

mą spręsti su kasdienių gyvenimu susijusias problemas. Smagu, kad gimnazijos bendruomenė plėtoja naujas šiuolaikines ugdymo formas, skatina mokytojų bendradarbiavimą, mokytojų dalykų integraciją. Jų pranešimai ir išsakytos išvalgos padės mūsų mokyklai planuojant ir organizuojant ilgalaikius projektus.“

Vita Žiūkienė, istorijos ir etikos mokytoja:

„2021-2022 m. m. „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje pradėdama vykdyti socialinių, gamtos mokslų ir technologijų projektinę veiklą 9–10 kl. mokiniams, todėl „Revuonos“ mokytojai ir administracija dalyvavo metodinėje išvykoje į Jiezno gimnaziją. Išvykos tikslas – pasisemti patirties apie šios mokyklos mokinių praeitais metais vykdytą projektinę veiklą. Kolegos dalinosi savo išvalgomis, pristatė mokinių atliktus darbus, atsakė į rūpimus klausimus, pa-

tarė, kaip efektyviau organizuoti darbą, kad mokiniai ne tik ko nors išmokytų, bet ir patirtų atradimo džiaugsmą.“

Dalia Skučienė, direktorės pavaduotoja ugdymui, chemijos mokytoja:

„Susitikimas buvo labai naudingas praktiniu aspektu. Kilo idėjų, kokias temas savo dalyke galėsiu siūlyti mokiniams, kokie darbo etapai, kaip planuoti, kaip darbą apipavidalinti. Džiugu, kad Jiezno gimnazijos mokytojai pasidalijo gerąja patirtimi, papasakojo ir apie iškilančias problemas. Įgijau daugiau pasitikėjimo savimi.“

Rasa Alaburdiene, direktorės pavaduotoja ugdymui, IT mokytoja:

„Noriu padėkoti Jiezno gimnazijos komandai už suorganizuotą veiklą pristatymą. Buvo labai svarbu sužinoti patirtinio ugdymo organizavimo sėkmes bei sunkumus, susipažinti su mokytojams iškilusiais iššūkiu ir atrastais problemų sprendimo bū-

dais. Labai įdomu buvo pamatyti mokinių atliktus projektinius darbus. O labiausiai džiugina abiejų mokyklų komandų noras ir toliau dalintis patirtimi bei bendradarbiauti. Tikimasi, kad tikrai susitikime mokinių darbų konferencijoje.“

Metodinis renginys pavyko, nes Jiezno gimnazijos STEAM komandos mokytojai kūrybiški, drąsūs, domisi savo dalyko ir mokslo naujovėmis, nuolat tobulina kompetencijas. Mokymasis vyksta bendradarbiaujant, dirbant grupėse, sprendžiant realias gyvenimo problemas, eksperimentuojant, teoriją pagrindžiant praktine veikla, lankantis netradicinėse aplinkose: muziejuose, gamtoje, kitose mokymo įstaigose, skatinant mokinių kūrybiškumą ir kritinį mąstymą. Tai yra STEAM ugdymo pagrindiniai principai, kuriais vadovaujantis Jiezno gimnazija, pasak jos devizo, auga ir auginama.

Vilma Mekionytė
Jiezno gimnazijos
STEAM komandos pirmininkė



Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Kas rudenį gimęs, žiemą miegojęs, vasarą užaugs?“

Laikas, kai beveik visi medžiai ir ąžuolai baigia mesti paskutinius lapus... Laikas, kai vis dažniau sapnuojasi vėlės, apie kurias ir kalbėjo moteris, pirkusi ilgesnę šluotą lapams nušluoti kapinėse, į kurias vyks po turgaus, kaip sakė. Kiti rinkosi jau pagamintas puokštes arba pirkto viržių, chrizantemų, kurių buvo galima rinktis ir pagal dydį, spalvas, kainą. Žvakės pirkto taip pat įvairiai. Vieni žmonės – kuo mažesnes ir daugiau, kiti – didžiulius „stiklus“, kuriuose keičiasi įdėklas.

Tai laikas, kai kadais būdavo mirkomi linai ir kanapės. Dabar gi jų aliejus ypač populiarus ir perkamas turguje. Sako, kad tik linų brukimo, spalvų atskyrimo, pakulų vėlimo talkos daugiau į lapkriūtį nusikeldavo, nes dar laukuose apstu darbų buvę. Apie virvės vijimą iš pakulų, arba kaip būdavo kaimo bernui svarbu spalvius iš plaukų išsukuoti gerai, matyt, jau daugiau sužinotume tik kokiame lietuvių liaudies buities muziejuje. O turguje linų puokštelių kiek vėliau galima bus surasti. „Pasakyk, mamute, kas gi tie linai?/kaip ir jūs akelės žydi mėlynai“, – eilutės iš S. Nėries, kadais reikėję išmokti mintinai, dabar palikusios tik kažkur atminties lentynėlė. Dar rasis, kas domisi, iš ko veltos tapkės, dar galima rasti ir turguje rankomis megztų vilnonių kojinių. Tik negalvokite, kad jos labai pigios. Ir vilna, ir rankų darbas turi savo kainą.

„Kas rudenį gimęs, žiemą miegojęs, vasarą užaugs?“, – grūdus žarstydamas maiše klausė pirkėjas, pajuoakaudamas, kad mįslės minti jau nebemadinga, kaip ir jam „senam būti“. O ūkininkai, žinoma, atsakymą žino visi, kad tai žiemkenčiai. Centneris, 50 kilogramų, kviečių, rugių, miežių kainavo 12–14 eurų, toks pats kiekis grikių – 10 eurų, kviečių, miežių galima pirkti ir maltų, ir traiskytų. Dvidešimties kilogramų maišelis paprastųjų avižų kainavo pustrėčio euro, dvidešimt penki kilogramai belukščių avižų – septynis eurus, galima jų

pirkti traiskytų ir granuliuotų. Kaip ir žirnių bei kukurūzų. 25 kilogramų maišelis žirnių kainavo septynis su puse euro, o traiskytų – aštuonis eurus. Toks pat kiekis vištoms milėtų kainavo devynis eurus, buvo ir granulių, kurių dvidešimt kilogramų kainavo devynis eurus.

Nepinga ir nepigs, matyt, naminių vištų kiaušiniai, kurių dešimtis kainavo 2,20–2,50 euro.

Litras pieno kainavo 0,50–0,60 euro, litras grietinės – 3,80 euro, pusė kilogramo sviesto – 4 eurus, pusė kilogramo varškės – 0,80–1,20 euro. Ožkos pieno sūris kainavo iki 3 eurų, karvės pieno sūris galima išsirinkti ir už 1,20–5 eurus. Šviežios mėsos pirkėjai atsukaba į turgų anksčiau, kad galėtų išsirinkti: lietuviškos šviežios kaimiškos sprandinės kilogramas kainavo 6,50 euro, šoninės – 5–5,50 euro, kumpio – 5,50–6 eurus, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos indelis – 2 eurus, šonkauliukų kilogramas – 3–5 eurus, šviežių lašinių – 6 eurus, kepenų – 1,50 euro, taukinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis kainavo 1 eurą, spirgūčių – 1,50 euro. Skilandžio kilogramas kainavo 16 eurų. Tos pačios šeiminingės gaminto kepenų pašteto kilogramas – 3 eurus, rūkytų kojų – 4 eurus, karkos – 4 eurus, viena rūkyta šnipė kainavo 7 eurus, kilogramas lašinių kainavo 8 eurus, taukinės – 2 eurus. Buvo ir nudirtų triušų.

Pusė litro ypač mėgstamo sėmenų aliejaus kainavo 3,50 euro, kalocius – pusanatro euro. Bitininkai medaus pusės litro stiklainį siūlė už ke-



turis, keturis su puse euro. Apie tai, kaip gerai valyti organizmą ryte išgėrus stiklinę vandens su maltais linų sėmenimis, trupučiu medaus, pridėdant žalio obuolio sulčių ar cinamono šaukštelį, pasakojo sėmenų aliejaus pirkusi Stasė. Ji sakė „ištikima“ ir B. Kleinauskienės kepyklėlės gardumynų pirkėja. Turgaus kampelyje, kur prekiauja šiais skanumynais maloni daugumai pažįstama leva, galima įsigyti paskanauti ir forminės duonos, kurią yra jau pamėgusių pirkėjų. Kiti ieško kitokių skonių ir randa, kaip šačokų – prieniškių keptų ar „Du medu“ kepyklėlės.

„Nors į turgų atvykstame apie šeštą valandą ryto, bet tikras turgaus gyvenimas, kai daugiausia išperka, galima sakyti, nuo devintos iki dešimtos valandos vyksta“, – pasakojo žuvies prekeivis ir patikino, kad norint šviežios žuvies pasirinkti, reikia truputį anksčiau atsikelti. Kilogramas šamo kainavo 3,90 euro, karpio – 4,50 euro, upėtakio – 4,90 euro, karšio – 2,50 euro, žiobrio – 2,90 euro, plačiakakčio filė – pusės euro, lašišų filė gabaliukų kilogramas kainavo be dešimties centų aštuonis eurus. Ypač pirkto sauso

sūdymo silkes, kurios kilogramas kainavo 4,99 euro, senovinio sūdymo skumbrės, už kilogramą mokėję 6,50 euro, heko kilogramas kainavo 2,99 euro.

Daržovės, vaisiai taip pat būtiniausias prekės, kurių galbūt populiariausia išlieka bulvė. Jų kilogramą galima rasti ir už keturiasdešimt euro centų, ir brangiau ar pigiau. Pirkėjai džiaugiasi, kad jau prekiaujama Tartoko daržovėmis. Jau vis daugiau ant prekystalių šeiminių paruoštų naminių krienių, kurių indelis kainavo pusanatro euro ir daugiau, priklausomai nuo dydžio; už šimtą gramų džiovintų baravykų prašė penkių eurų.

Prasideda ir „mandarinų laikas“, kaip pastebėjo pirkėja Vaida, nustebusi, kiek daug jau „blizgučių“ Kalėdoms. Moteris buvo įsitikinusi, kad jos žodžiais, „per daug skubame, lekiame ir nepastebime kasdienių neblizgančių, paprastų dalykų, ne tik daiktų, bet ir vieni kitų. O dabar, kai prasidėjo dar didesnis žmonių „rūšiavimas“ dėl covido situacijos, kiek tolsime, kiek artėsime vieni kitų link, galbūt parodys laikas ir įvairios situacijos ir turguje, ir gyvenime.

Deginti nukritusius lapus svarbu atsakingai

Rudenį peržengus antrąją pusę, Aplinkos apsaugos departamentas primena, kaip nukritusius lapus reikėtų deginti nepažeidžiant aplinkosaugos reikalavimų.

Be to, deginimas turi būti nuolat stebimas, o baigus smilkstančią ugniavietę privaloma užgesinti, užpilant vandeniu ar smėliu.

SVARBU

• Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miestuose ir miesteliuose (išskyrus laukų kurenimui nustatytose vietose).

• Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miškų gaisrams kilti palankiomis dienomis, tai yra esant IV–V klasės miškų gaisringumui (šias sąlygas nustato Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba, jas skelbia žiniasklaida).

• Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miške, aukštapelkėse, durpingose vietose ar vietovėse, esančiose arčiau kaip 50 metrų nuo miško, aukštapelkės ar durpingos vietos, taip pat miestuose ir miesteliuose (išskyrus laukų kurenimą laukų kurenimui nustatytose vietose).

• Draudžiama kartu (ar atskirai) su surinktais (sugrėbtais) augalais ar jų dalimis deginti bet kokias buitines, pramonines ir kitas atliekas, išskyrus atvejus, kai deginama mediena nepdorota jokiomis cheminėmis medžiagomis (dažais, lakais, kljais, impregnuojančiomis medžiagomis ir t. t.).

• Kai sugrėbtų (surinktų) augalų, jų dalių vieno deginimo metu deginamas kiekis viršija 5 m³ tūrio arba deginama iškart keliose vietose, apie deginimo vietą ir laiką ne vėliau kaip prieš 1 valandą telefonu privaloma pranešti artimiausiam Valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos padaliniiui ir (ar) atitinkamos miškų urėdijos padaliniiui (girinin-kijai).

Parengta pagal
AAD informaciją

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

remia rubrikas „Kultūra: mums 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 spaudus lankai. Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ