

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 89 (10439) * 2021 m. lapkričio 24 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio pilnatis, nuo šeštadienio – delčia. Saulė teka 8 val. 6 min., leis 16 val. 4 min. Dienos ilgumas 7 val. 58 min.

Vardadieniai: šiandien – Largas, Legailas, Legailė, Legaudas, Legedas, Mantvina, Mantvinas, Žybartas, Žybartas, Žybartė, rytoj – Jaukanta, Jaukantas, Jaumantas, Jaumantė, Katarina, Katrė, Katryna, Kotrė, Kotryna, Santautas, Sanvyda, Sanvydas, Tryna, penktadienį – Dobilas, Dobilė, Krizostomas, Vaigeta.

Lapkričio 25 – Šv. Kotryna, senbernių diena. Tarptautinė smurto prieš moteris panaikinimo diena.

Lapkričio 26 – Šv. Silvestras. Nieko nepirkimo diena.

Veiveriuose bus įgyvendinamas 2 p. miestelio parko atnaujinimo projektas

„Ne viskas perkama, ne viskas parduodama...“

„Lyginkime drabužius – ne žmones“
Tolerancija – tai pakantumas kitiems.

3 p.

Su skaitytojais – jau 75 metus!

Šiaurės šalių literatūros savaitė

Ašmintoje...

Šilavote

8 p.

PRAŠOME PAGALBOS!!!

Kreipiuosi į visus pažįstamus, artimuosius, draugus, kolegas ir visus Lietuvos piliečius. 2021-11-20 vakare nutiko tai, ko ir baisiausia košmare nespėjau. Sudegė buvęs mano tėvų, o dabar mano sesers ir jos didelės šeimos namas. Per keletą minučių be stogo virš galvos, be švartų drabužių liko mano sesuo su vyru ir penkiais vaikais. Be to, sesuo laukiasi šešto vaikelio.

Prašau jūsų paaukoti kuo tik galite jiems. Pridedu kontaktus ir sąskaitos numerį, į kur galite pervesti auką. **Sąskaitos numeris:** LT467300010094970376. **Gavėjas:** Erika Norkevičienė. **Pavedimo paskirtyje rašykite:** Auka nukentėjus nuo gaisro. **Kontaktinis numeris:** +370 672 46 496. **Adresas:** Prienų r., Jieznas, Dariaus ir Girėno g. 37.

Dėkoju iš anksto už jūsų gerumą. Džiaugiamės, kad atsirado labai daug geros širdies žmonių, kurie padovanojo daiktų ir rūbų. Jeigu galite, geriau būtų, kad ir keli eurai į sąskaitą. Jums tai tik keli eurai, mano sesers šeimai tai didžiulė pagalba. Taip pat noriu padėkoti visiems, kurie prisidėjo prie namo tvarkymo, paaukodami savo laisvą sekmadienį.

Paulius Mališauskas

Mielieji,

mūsų parapijoje gerbiama ir mylima šeima ištiko didelę nelaimę – sudegė Erikos ir Deivido Norkevičių šeimos namai.

Jiezno bažnyčios parapijos Caritas taip pat prisideda prie pagalbos šeimai. Piniginės lėšos, kurias šiemet aukosite įsigydami Carito žvakeles, bus skiriamos Norkevičių šeimai.

Kviečiame visus prisidėti prie šeimos namų atstatymo ir įsigyti žvakelių Jiezno parapijos bažnyčioje sekmadieniais 10.00–12.00 val. bei Jiezno Carito namuose trečiadieniais 15.00–16.00 val.

Dėkojame už jūsų gerumą.

Jiezno bažnyčios parapijos Caritas

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2022-aisiais!



Daug kas brangsta, „Gyvenimo“ prenumerata – ne

Užsisakę „Gyvenimą“ metams ir pusmečiui, Jūs dar dalyvausite ir žaidime, kuriame, kaip ir kasmet, – dovanos.

Visiems užsiprenumeravusiems „Gyvenimą“ dovanosime ir 2022 metų laikraščio kalendorių.

Susitinkame trečiadieniais ir šeštadieniais!

„Gyvenimą“ Jūs galite užsiprenumeruoti paštuose, pas laiškanesius, išsikviesti mobiliųjų laiškanesį Lietuvos pašto bendruoju informacijos telefonu 8 700 55 400.

Taip pat „Gyvenimą“ Lietuvos pašte galima užsiprenumeruoti internetu www.prenumeruok.lt

Redakcijoje: tel.: (8 319) 60 012, 8 605 19 327, rašykite el.p. zina@gyvenimas.info, info@gyvenimas.info



MEISTRAS | NAMUS:

- konsultuojame;
- kabiname spinteles;
- montuojame/išmontuojame, remontuojame baldus;
- reguliuojame duris;
- pajungiame buitinę techniką;
- atliekame smulkius elektros ir santchnikos darbus;
- išvežame nereikalingus baldus ir buitinę techniką;
- tapetuojame, montuojame grindjuostas.

PASLAUGAS TEIKIAME:

- Birštono mieste - 1 val./ 15 eurų;
- Birštono savivaldybėje ir aplink atvykimas 5-7 eurai, 1 val./ 15 eurų.

+370 694 98880 info@grazusbirstonas.lt

www.grazusbirstonas.lt

Tarp šalies tvariausių – ir dvi Prienų krašto įmonės

Rugsėjo 1–spalio 15 dienomis pagal „Delfi“ iniciatyvą „Tvari Lietuva“ buvo atliktas įmonių tvarumo tyrimas atskirose šalies savivaldybėse. Įmonių tvarumas tyrime vertintas keliais skirtingais aspektais – ekonominiu, visuomeniniu ir aplinkosauginiu, jie pačiame tyrime prie kiekvienos įmonės pažymėti skirtingais ženklukais.

Sudarytame tvarių įmonių sąrašė – ir dvi Prienų rajono savivaldybėje veikiančios įmonės. Tai – kruopas gaminanti UAB „Ekofrisa“, kurioje dirba 56 darbuotojai, ir medinių langų gamintoja UAB „Doleta“, įdarbinusi 131 darbuotoją. „Ekofrisa“ įvertinta visose trijose srityse, o „Doleta“ – pagal poveikį visuomenei ir ekonomikai.

Siekiant išsiaiškinti tvariausias Lietuvos įmones, buvo apklausta daugiau nei 380 asmenybių – tai yra savivaldos atstovai, verslo atstovai, Pramonės ir amatų rūmų atstovai, aplinkosaugininkai arba ekologai bei žiniasklaidos atstovai.

Papildomai buvo kalbinti ir apklausti Aplinkos ministerijos vadovai, Seimo Aplinkos apsaugos komiteto vadovai ir dalis narių, Lietuvos pramonininkų konfederacijos vadovybė, šalies universitetų atstovai.

Sąrašė atsidūrė tos įmonės, kurios atitinka daugumą šių kriterijų: aukšta įmonės kultūra, darbuotojų gerovė, lygios galimybės bei žmogaus teisių laikymasis, darnus santykis su visuomene bei vietine bendruomene, svarus indėlis į aplinkosaugą, žaliasis kursas, sumokami mokesčiai, investicijos, sukurtos darbo vietos ir skaidrumas.

Parengta pagal www.delfi.lt/tvarilietuva



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

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

COVID-19 statistika

Lietuvos statistikos departamento lapkričio 21 d., sekmadienio, duomenimis, Prienų rajono savivaldybės teritorijoje nustatyta 11 naujų COVID-19 atvejų. Naujų atvejų rajone 100 tūkst. gyventojų per 14 d. – 1201,6, o 7 dienų vidurkis per savaitę pakilo iki 21.

Kaip informavo Prienų ligoninės direktorė J. Milaknienė, per praėjusią savaitę ligoninėje buvo atlikti PGR tyrimai 309 pacientams, iš jų 115 teigiamų, 54 medikams

– teigiamas 1. Atlikti 169 greitieji antigenų testai, iš jų 2 teigiami. Šiuo metu Prienų rajone serga 264 gyventojai.

Iš viso paskiepyta 65,6 proc. gyventojų (Lietuvoje – 66,3 proc.). Mažiausiai paskiepytųjų yra šiose amžiaus grupėse – 80 m. ir vyresnių asmenų (66,4 proc.) ir nepilnamečių 12–15 m. amžiaus vaikų (27,3 proc.). Daugiausia pasiskiepijo 70–74 m. amžiaus (83,9 proc.) ir 25–44 m. amžiaus asmenų (84,8 proc.).

Trečia, pastiprinamąja, doze jau pasiskiepijo 1657 rajono gyventojai (6,5 proc.). Pirmadienio duomenimis, galimai imunizuota yra 72 proc. Prienų rajono savivaldybės gyventojų (šalyje – 73,9 proc.).

Veiveriuose bus įgyvendinamas miestelio parko atnaujinimo projektas

2021 m. lapkričio 16 d. Prienų rajono savivaldybės administracija su Nacionaline mokėjimo agentūra prie Žemės ūkio ministerijos pasirašė sutartį pagal priemonę „Socialinės gerovės kūrimas ŽRVVG teritorijoje, pritaikant žuvininkystei skirtą infrastruktūrą žuvininkystės verslo ir visuomenės poreikiams“.



Pagal šią priemonę bus įgyvendinamas projektas „Veiverių miestelio laisvalaikio erdvės sutvarkymas“, pritaikant infrastruktūrą visuomenės poreikiams.

Projekto metu bus atnaujintas Veiverių parkas. Ši viešoji erdvė buvo įkurta dar 1866 m., parke yra išlikę 3 tvenkiniai, retų rūšių medžių (Sukačiovo maumedis, juodosios pušys).

Parke bus įrengti takai, apšvietimas, vaikų žaidimų aikštelė, mažosios architektūros elementai. Taip pat savivaldybės biudžeto lėšomis bus išvalytas tvenkinys, kurį planuojama įžuvinti. Bendruomenės narių iniciatyva įžuvinimu žada pasirūpinti Veiverių seniū-

nijos bendruomenės centras.

Projektui įgyvendinti planuojama ES paramos suma – iki 92 640,00 Eur (iki 95 proc.) visų tinkamų finansuoti vietos projekto išlaidų su PVM, savivaldybės biudžeto dalis – 4875,75 Eur (5 proc.) visų tinkamų finansuoti vietos projekto išlaidų.

Džiugu, kad projekto įgyvendinimas bendromis savivaldybės, vietos bendruomenės ir kitų partnerių pastangomis padės atgaivinti unikalų gamtos kampelį Veiveriuose ir dar vieną parką Prienų krašte bei sukurti patrauklią aplinką bendruomenės nariams gyventi, dirbti, ilsėtis.

Prienų r. sav. informacija

Laimėjo vaizdo stebėjimo kamerą

Prienų seniūnijos Tartoko saugios kaimynystės grupė paskelbta rengto konkurso „Atsiųsk gyvenamosios aplinkos saugumo stiprinimo projektą – laimėk vaizdo kamerą“ laimėtoja. Grupės atstovai įteikta vaizdo stebėjimo kamera.



Kaip tvarkomos maisto ir virtuvės atliekos? Patirtis, reikalavimai ir naujovės

Treji metai. Tiek laiko Alytaus regione atskirai renkamos ir tvarkomos maisto bei virtuvės atliekos. Kasmet vis didesni gyventojų išrūšiuoti jų kiekiai nepatenka į sąvartyną, o iš surinktų atliekų gaminama energija ir itin aukštos kokybės kompostas.

Maisto atliekų tvarkymą reglamentuoja griežti europiniai ir nacionaliniai reikalavimai. Jie numato, kad į biologinio apdorojimo įrenginius turi patekti iki numatytos frakcijos susmulkintos ir išsijotos atliekos.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras, įgyvendindamas projektą „Esamos komunalinių atliekų tvarkymo infrastruktūros pritaikymas maisto/virtuvės atliekų apdorojimui Alytaus regione“, įsigijo modernų smulkintuvą, sijotuvą, separatorių. Jais smulkinamos ir sijos maisto bei biologiškai skaidžios atliekos, kurios naudojamos kaip struktūrinė medžiaga.

Susmulkintos ir išsijotos atliekos apdorojamos biologiniuose įrenginiuose sausuoju anaerobiniu būdu, brandinamos kompostavimo aikštelėje ir pagamintas kompostas dar kartą sijos.

Smulkinant ir sijojant atliekas iš jų pašalinamos įvairios priemaišos – plastikinių maišelių, popieriaus, maisto pa-



kuočių likučiai, užtikrinamas keliamų veterinarinių reikalavimų vykdymas.

Su kokiais iššūkiais susiduriama, siekiant užtikrinti šių reikalavimų vykdymą, ar tikrai jie visi yra pagrįsti, kokius sprendimus diktuoja praktika, diskutuota Lietuvos regioninių atliekų tvarkymo centrų, Aplinkos ministerijos, Aplinkos projektų valdymo agentūros atstovų susitikime.

Jis vyko Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro technologijų parke, kur buvo pristatyta maisto atliekų apdorojimui naudojama moderni įranga, remiantis ARATC patirtimi, aptartas maisto atliekų apdorojimui reikalingų statinių ir įrangos poreikis, skirtingos atliekų apdorojimo technologijos.

Atskiras maisto atliekų surinkimas jau startuoja ir kituose Lietuvos regionuose, o Aplinkos ministerija yra užsibrėžusi, kad nuo kitų metų tai būtų daroma visuose šalies didmiesčiuose.

Į maisto atliekų konteinerius reikia mesti šias maisto ir virtuvės atliekas: popierinius rankšluosčius ir servetėles, arbatos tirščius bei pakečius, kavos tirščius ir jų filtrus, vaisių bei daržovių lupenas ir žieves, riebalais ir kitais maisto produktais suteptą popierių, kambarinius augalus ir jų dalis, nedidelius kiekius sodo ir daržo atliekų, naudojamui netinkamus maisto likučius.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf. Užs. Nr. 111

Prienų Turguje
Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Ne viskas perkama, ne viskas parduodama...“

Atsiveikinant su rudeni, kuris šeštadienio rytą dovanojo ir šiltos saulės spindulių, turguje buvo visko, ko reikia – vieniems aktualiau maisto prekės, kitiems – drabužiai ar buities apyvokos daiktai, vyrams – įvairios detalės, meškerės, darbiniai šiltesni drabužiai. Kiti gi atėjo į turgų tik pašmirinėti, vieną kitą mažmožį ir įsigijo. Jau ir plastmasinę „žaliaskarę“ galima surasti, su žaisliukais, lemputėmis ar be jų.

Įžengsime į laiką, kuris dar vadinamas Laukimo laiku. Galbūt mažiau pirsime ir daugiau pasninkausime, galbūt mažiau pramogausime, daugiau laiko skirsime sau ar geros knygos paskaitymui. Kaip sakė pirkėja Ramunė, jai šis pandemijos laikas buvo proga suvokti, jog per daug dirba, per mažai myli save. „Juk ne viskas perkama, ne viskas parduodama“, – sakė ji, pirkdama česnakinę dešriukę, kuri, pasak jos, skanesnė bus po geros savaitės, kai daugiau padžius jos virtuvėlėje. Besidominti rytiečių psichologija, Ramunė šyptelėjo, kad jos vyras ieško baldų, tik šį rytą jų nebuvo. Sako, jog įsitikinęs, kad apvalūs stalo ar suapvalinti kėdžių kampai suteiks daugiau teigiamų emocijų ir šeimos nariams. O turgus gyvena įprastą gyvenimą, ir šurmulio buvo pakankamai šiam metų laikui. Gal tik kiek mažiau prekeivių įvairiais sendaikičiais, bet nuolatiniai tikrai buvo atvykę.

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 euru,

karvės pieno sūrį galima išsirinkti ir už 1,20, ir už 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 euro, kauliukų – 1–1,50 euro, šaltienos indelis – 2 eurus, šonkauliukų kilogramas – 5 eurus, šviežių lašinių – 6 eurus, kepenų – 1,50 euro, taukinės – 1–1,50 euro, riebalų indelis kainavo 1 eurą, spirgučių – 1,50 euro. Skilandžio kilogramas kainavo 16 euru. Tos pačios šeimininkės gaminto kepenų paštetą kilogramas kainavo 3 eurus, rūkytų kojų – 4 eurus, karkos – 4 eurus, viena rūkyta šnipė kainavo 7 eurus, kilogramas lašinių kainavo 8 eurus, taukinės – 2 eurus.

Pusė litro ypač mėgstamo sėmenų aliejaus kainavo 3,50 euro, kalocius – du eurus. Bitininkai medaus pusės litro stiklainį siūlė už keturis, keturis su puse euro.

Kilogramas vytintų juostelių kainavo 12,99 euro, lašiniuočio – 6,20 euro, statinėj rūkytos vištos – 6,50 euro, sūdytos šoninės – 6,80 euro, minkštų lašinių – 5,60 euro, šalto rūkymo nugarinės – 9,99 euro, šalto rūkymo kumpio – 8 eurus, karšto rūkymo „Sodžiaus“ dešros – 7,30 euro, skilandinės – 7,99 euro, čes-



Naminiais Leonardo aliejaus gaminiais susidomėjo ir prieniečiai...

nakinės – 7,99 euro.

Maloni moteris siūlė vištų, namie augintų. Kilogramas skrostos vištos kainavo 4–5 eurus, nudierto triušio – 6–7 eurus. Po 10–12 euru už centnerį ūkininkai prašė už kviečius, kvietrugius, miežius, rugius.

Gyvuliukų turguje gerai pirkto vištas, kurios dar tik dėš kiaušinius, viena jų kainavo 7–8 eurus. Buvo ir brangesnių, veislinių vištų, gaidelių bei karvelių.

Šalto spaudimo aliejus „Širdies rojus“ – tai linų sėmenų ir nakvišos sėklų aliejaus mišinys. Dėl puikaus omega 3 ir 6 balanso ypač vertingas žmogaus širdžiai ir kraujotakos sistemai.

Sudedamosios dalys: nerafinuotas nakvišų aliejus 20 proc. ir linų sė-

menų aliejus 80 proc.

Naudojimo būdai: galima pilti į sausus pusryčius, gardinti varškę, salotas, silkes, košes, padažus, šaltas sriubas arba tiesiog išgerti 1 desertinį šaukštelį ryte ir vakare prieš maistą.

O štai šalto spaudimo nerafinuotas kalendros ir garstyčių aliejus. Jis malonaus išskirtinio kvapo, turi aromaterapijų savybių. Taip pat šiuo aliejumi galima įtrinti skaudamus sąnarius ar raumenis.

Tai gurmanų aliejus!

Patiekalai taps išskirtinio skonio, tai priklausys tik nuo pateikimo išradinumo: *salotoms, troškiniams, varškei, silkei gardinti, taip pat įvairiems marinatams.*

Abu aliejai yra antibaktericidiniai ir veikia sinergiškai vienas kitą papildydami.

Kalendroje labai daug eterio, taigi jos naudojimas yra pakankamai taupus, – įdomiai savo gaminamą produkciją pateikė gerbiamas Leonardas iš Šunskų. Beje, 250 ml šio aliejaus kainavo nuo 30 euru, o „Širdies rojus“ toks pat kiekis – 10 euru, dygminių sėklų aliejaus 100 ml kainavo nuo 12 euru. Ir dar daug visko įdomaus sveikatinimui ir grožiui siūlė Leonardas, apie kurio gaminamą produkciją galima rasti informacijos *google* gražiu pavadinimu „Tėviškės namų krautuvėlė“, o kam skiriamos lėšos ir daugiau apie veiklą www.teviskasnamai.lt. Ir Prienų turguje gaminiai sulaukė pirkėjų susidomėjimo. Dauguma jo pirkto. Buvo galima įsigyti įvairių dovanų rinkinukų, kurių kaina priklausė nuo sudėties. Todėl nusipirkti buvo galima ir už 7 eurus, ir už 46 eurus.

„Kas iš širdies, širdį ir pasiekia“, – Dž. Pajeto citatos žodžiais tarsi apibendrino ir turgaus, ir kiekvieno gyvenimo kasdienybės prieniškė, pasidžiaugusi maloniu prekeivių aptarnavimu ir, žinoma, rankų darbo gaminiais, kai pirkto šiltų vilnionių kojinių kelias poras ir suaugusiems, ir vaikams, kurių, kaip sakė dar nerodys, nes tai bus supakuota į dideles dovanų dėžes, kurios atsisiras po eglė tik Kūčių vakarą...

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

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

„Lyginkime drabužius – ne žmones“ Tolerancija – tai pakantumas kitiems.

Tolerancija – tai pakantumas kitiems, supratimas, kad kitas žmogus gali skirtis nuo mūsų, ir pripažinimas, kad jis turi teisę būti kitoks nei mes. Šis žodis kilo iš lotyniško „tolerantia“, reiškiančio kantrybę, ir pirma buvo vartojamas kalbant apie religijos laisvę ir pakantumą kitatikiams.

Kam reikalinga tolerancija?

Pasaulyje gyvena daugybė skirtingų žmonių grupių – baltaodžiai, juodaodžiai, katalikai, musulmonai, vyrai, moterys, homoseksualai ir heteroseksualai. Mes galime nemėgti kai kurių iš jų, ir, žinoma, kai kurie gali nemėgti ir mūsų. Tačiau jei visi laikysimės taisyklės, kad skirtumai – ne pagrindas nesantaikai, užgauliojimams ar persekiojimui, kiekvienas galėsime jaustis saugiai.

Jei esi tolerantiškas, tai dar nereikia, kad tu privalai draugauti su tais, kurių nemėgsti, juos aukštinti ar garbinti. Tolerancija – tai paprasčiausiai supratimas, kad jie yra tau lygūs, kad jie – tokie patys žmonės, piliečiai, asmenybės, ir turi vienodas teises kaip ir tu.

Ar reikia toleruoti viską? Kur yra tolerancijos ribos?

Iš esmės, tolerancija yra leidimas žmogui būti savimi ir gyventi taip, kaip jis nori. Tačiau tas žmogus, jo gyvenimo būdas, elgesys ir kalbos neturi pažeisti kito žmogaus teisių ir laisvių – pavyzdžiui, šmeižti ar skatinti susidoroti su juo. Ne visos nuomonės, ne visi žodžiai ar veiksmai gali patikti kitiems, tačiau jei tai

išreiški kaip nuomonę, niekas negali tavęs nubausti vien dėl to, kad tu pasakei, jog nemėgsti rusų.

Tačiau jei nuolat kalbėsi neigiamai apie rusus, juos kaltinsi nebūtais dalykais, įžeidinėsi ir raginsi su jais susidoroti, tikėtina, kad prieš tave bus imtasi ne tik teisinių veiksnių (už nesantaikos kurstyimą gresia bausmės), bet ir susilauksi komentarų, tave patį ims kaltinti netolerancija, ragins tau nepritarti.

Tolerancija nėra absoliuti – ji baigiasi tada, kai pažeidžiamos kito žmogaus teisės ar užsiimama kitokia nusikalstama veikla.

Ar daug yra tolerantiškų žmonių?

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos atlikta apklausa atskleidė, kad maždaug 80 proc. Lietuvos gyventojų laiko save tolerantiškais. Tačiau šiuo skaičiumi galima suabejoti – apklausa taip pat parodė, kad dauguma iš tų 80 proc. negalėtų dirbti su „kitokiais“. Labai paplitusi tokia nuomonė: „Aš esu tolerantiškas, kol JŪ nematau ir negirdžiu“, arba „Toleruoju, kol tai manęs neliečia“. Tačiau tai parodo tik abejingumą kitokiems žmonėms, o ne toleranciją.

Susidūrus su kitos grupės atstovu užslėptas nepakantumas kaipmat iškyla aikštėn.

Ar įstatymai apibrėžia toleranciją?

1995 m. Jungtinių Tautų priimtoje Tolerancijos Deklaracijoje teigiama, kad tolerancija nėra nuolaidžiavimas, malonė ar paprasčiausias atleidimas, atvirkščiai, tolerancija yra aktyvus, pozityvus požiūris, kurį lemia universalių žmogaus teisių ir laisvių supratimas ir pripažinimas. Kitaip tariant, toleruoti – nereikia pakęsti, kentėti, ignoruoti ką nors tarsi kokią blygę. Toleruoti reiškia suvokti ir pripažinti, kad kitos lyties, tautybės, tikėjimo, seksualinės orientacijos, pažiūrų ar kitų ypatybių turintis žmogus nėra blogesnis, žemesnis, menkesnis.

Lietuvos teisės aktuose tolerancija minima, bet nėra apibrėžta, dėl to yra sudėtinga nustatyti jos pažeidimo atvejus ar suprasti, ką valstybės pareigūnai gali pripažinti „netolerancija“.

Nuo tolerancijos yra neatskiriamos kitos sąvokos – diskriminacija bei žmogaus teisės.

Antibiotikai – ką turime žinoti?

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežasčių ir pan. Dėl tokio vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausioms infekcijoms gydyti. Šaltuoju metų laiku daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas.

Mitai ir faktai

TIESA – antibiotikus gali skirti tik Jus apžiūrėjęs gydytojas. Daugelis peršalimo ligų gali sukelti tuos pačius simptomus, tačiau jų gydymas gali skirtis, tad tik Jus apžiūrėjęs gydytojas gali nustatyti, ar šį kartą esamiems simptomams mažinti reikia skirti antibiotikų.

- Niekada nemėginkite įsigyti antibiotikų be recepto.
- Niekada nekaupkite antibiotikų vėlesniam gydymui.
- Jokiais atvejais nevartokite po ankstesnio gydymo likusių antibiotikų.
- Niekada nesidalykite antibiotikų likučiais su kitais žmonėmis.



MITAS – antibiotikai malšina skausmą ir gali išgydyti visas ligas.

Antibiotikai neveikia kaip skausmą malšinantis ir negali palengvinti galvos ar kitų kūno dalių skausmo bei sumažinti karščiavimo.

- Antibiotikai veiksmingi kovojant tik su bakterinės kilmės infekcijomis ir negali padėti išgydyti infekcijų, kurias sukelia virusai, pvz., slogos ar gripo.
- Iki 80 proc. peršalimo ligų yra virusinės kilmės, taigi vartodami antibiotikus geriau nepasijusite.

TIESA – be reikalo vartojami antibiotikai nepadės greičiau pasveikti ir gali sukelti šalutinių reiškinių.

Nuo peršalimo ar gripo vartojami antibiotikai neduos Jums jokios naudos, nes jie tiesiog neveikia virusinių infekcijų. Be to, antibiotikai gali sukelti nemalonius šalutinius reiškinius, pvz., viduriavimą, pykinimą arba bėrimą.

TIESA – reikia skirti sau laiko pasveikti.

Susirgus, ypač kai tam tikri simptomai pasireiškia pirmą kartą, gali būti nelengva. Taip pat tinkamu laiku apsilankyti pas gydytoją gali būti sunku. Žinant, kaip kontroliuoti pasireiškiančius simptomus, Jums gali būti lengviau kovoti su pasireiškusia liga. Sužinokite, kaip galite pasirūpinti savimi nevartodami antibiotikų.

TIESA – COVID-19 liga nėra gydoma antibiotikais.

Netinkamas antibiotikų vartojimas per COVID-19 pandemiją gali sukelti spartesnį antimikrobinio atsparumo atsiradimą ir plitimą. COVID-19 liga sukelia virusai, o ne bakterijos, todėl antibiotikai neturėtų būti naudojami virusinių infekcijų prevencijai ar gydymui, nebent yra bakterinės infekcijos indikacijų, kurias nustato gydytojai.

Atsakingas antibiotikų vartojimas – tai kiekvieno iš mūsų indėlis į antibiotikų efektyvumo išsaugojimą bei sparčiai plintancio antimikrobinio atsparumo mažinimą.

Vyko akcija „Atšvaitą turiu – matomas esu“

Lapkričio 5-ąją Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Alytaus apskrities VPK Prienų rajono policijos komisariatu, laikantis visų saugumo reikalavimų, Prienų mieste vykdė akciją „Atšvaitą turiu – matomas esu“. Pėstiesiems, neturintiems atšvaitų, buvo dovanojami juostiniai ir pakabinami atšvaitai. Praėjusią savaitę ši akcija buvo vykdoma ir Prienų rajono bendrojo ugdymo įstaigose.

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.

- Dviraičių ir paspirtukų vairuotojai, važiuodami važiuojamąja dalimi, turi judėti pagal automobilių važiuojamą 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, perversą 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 švytuojantį atšvaitą automobilio šviesos „pagaus“ ir apšvies.

- Apšviestas atšvaitas atspindės šviesą – taip eismo dalyvis bus matomas automobilių vairuotojams.

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



NEMOKAMŲ PASKAITŲ CIKLAS

Prienų kultūros ir laisvalaikio centro mažojoje salėje, 1 a.
Vytauto g. 35, Prienai

<p>29 Lapkričio</p> <p>10:30-12:00</p> <p>Lektorė: Irma Urbonaitė</p> <p>„Stresas, psichologinis atsparumas ir savipagalba“</p>	<p>6 Gruodžio</p> <p>10:30-12:00</p> <p>Lektorės: Irma Urbonaitė Eglė Uleckienė</p> <p>„Emocinė sveikata ir dailės terapija“</p>
<p>13 Gruodžio</p> <p>10:30-12:00</p> <p>Lektorė: Irma Urbonaitė</p> <p>„Aš ir mano vienatvė. Kaip ją prisijaukinti?“</p>	<p>20 Gruodžio</p> <p>10:30-12:00</p> <p>Lektorė: Kristina Stankutė</p> <p>„Kvėpavimo nauda fizinei bei psichinei savijautai“</p>

Prasome su savimi turėti galiojantį galimybių pasą.

Informacija/registracija: 8 319 54 427 | 8 658 89 397 | prienai.v.s.biuras@gmail.com

Užsiėmimai bus fotografuojami.

Pasaulinė cukrinio diabeto diena

Kiekvienais metais lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena. Tai – Frederiko Bantingo, kuris kartu su Charlesu Bestu atrado insuliną, gimimo diena. Frederiką Bantingą ieškoti vaistų nuo diabeto paskatino jo vaikystės draugo mirtis nuo šios ligos. 1922 m. Frederikas Bantingas pirmą kartą išgelbėjo diabetu sergantį 14-metį, suleidamas jam insuliną. 1923 m. jam už tai suteikta Nobelio premija.

Šios dienos tikslas – didinti supratimą apie ligą, su kuria kiekvieną dieną gyvena milijonai žmonių visame pasaulyje. Pasaulinės diabeto dienos simbolis – mėlynas ratas. Mėlynas ratas visame pasaulyje reiškia informavimą apie diabetą ir simbolizuoja vieningumą. Mėlyna spalva reiškia dangų ir yra Jungtinių Tautų vėliavos spalva, kuri taip pat simbolizuoja valstybių vienybę.

Cukrinis diabetas yra viena iš aktualiausių šių dienų visuomenės sveikatos problemų. Tai lėtinė liga, kuria sergant organizmas negamina insulino arba jo gamina nepakankamai, todėl gliukozės kiekis kraujyje padidėja. Diabetu susergama ir tuomet, kai insulino organizmas gamina pakankamai, tačiau sutrinka jo veikimas organizmo audiniuose. Skiriami du diabeto tipai.

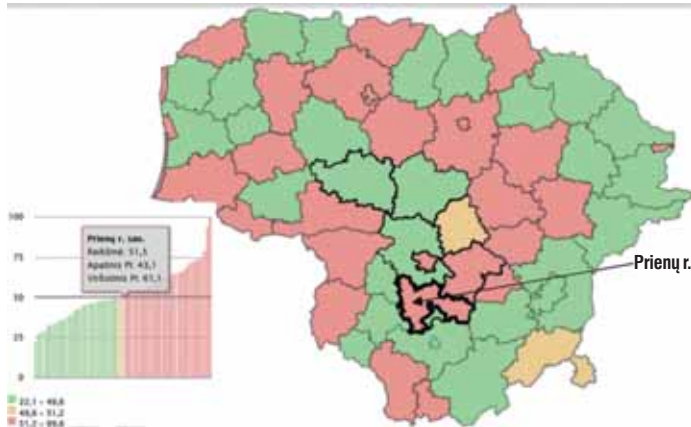
Cukrinis diabetas labiausiai paplitęs ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse, ypač tose valstybėse, kurių ekonomika pastaraisiais metais sparčiai išaugo, nes vystantis technikai ir kintant gyvenimo būdui atsiranda vis daugiau šią ligą provokuojančių veiksnių: mažas fizinis aktyvumas, sveikatai nepalanki mityba, antsvoris, paveldimumas, stresas, amžius ir kt.

Remiantis Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, pasaulyje registruotų cukrinio diabetu sergančių asmenų skaičius per pastaruosius 50 metų padidėjo 25 kartus.

Europoje šia liga serga apie 60 mln. žmonių, prognozuojama, kad 2060 m. sergančių cukrinio diabetu bus apie 71 mln. Pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvoje taip pat didėja įvairaus amžiaus žmonių sergamumas cukrinio diabetu. Lietuvoje II tipo cukrinio diabetu 2020 m. sirgo 14082 asmenys, iš jų 32 vaikai (0,02 proc. visų sergančių II tipo cukrinio diabetu). Prienų rajono savivaldybėje sergančių II tipo cukrinio diabetu 2018 m. – 124, 2019 m. – 155, 2020 m. – 132 asmenys. Pagal pateiktą kartogramą matome, jog Kauno apskrityje (rožinė spalva) prasciausia situacija yra Kauno miesto, Kaišiadorių r. ir Prienų r. savivaldybėse (1 pav.).

Minėdami Pasaulinę diabeto dieną nepamirškime, kad sveikata daug priklauso nuo mūsų pačių, todėl kviečiame Jus dalyvauti Sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų

ir cukrinio diabeto profilaktikai, kurios metu įvairių sričių sveikatos specialistai gyventojus supažindins su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, išmoks valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą ir taip stiprinti sveikatą. Programoje gali dalyvauti suaugę asmenys, priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupei arba besikreipiantys savanoriškai. Dalyvavimas programoje nemokamas! Norinčius 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.



1 pav. Sergamumo II tipo cukrinio diabetu Lietuvoje 10 000 gyv. kartograma 2020 m. Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema.

Cukrus mūsų maisto gaminiuose

Cukrus yra vienas didžiausių mūsų organizmų priešas, su juo siejamos širdies ir kraujagyslių, onkologiniai ir kiti susirgimai.

Rekomenduojama cukraus norma parai siekia 25 gramus, tai reiškia maždaug 5 arbatiniai šaukšteliai, Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per parą nevirsti 5–10 šaukšteliais.

Nors ir cukrus išskiria laimės hormoną ir jo suvartojus pakyla energija, tačiau praėjus maždaug 20–30 minučių po cukraus suvartojimo žmogus gali pajusti nuovargį, mieguistumą ar net alkio jausmą. Kitaip nei nuovargis, dėl perteklinio cukraus, lėtinių ligų rizika pasijaučia neįskaitant. Perteklinis cukrus skatina širdies ir kraujagyslių ligas, onkologines ligas, cukrinio diabeto, dantų ėduonies problemų atsiradimą, nutukimą.

Paveikslėlyje pateikiam vaikų ir suaugusių žmonių mėgstamus maisto gaminius, pateikiam juose esančio cukraus kiekį gramais, arbatiniais šaukšteliais ir cukraus kubeliais.

Cukraus kiekis mūsų pamėgtuose produktuose

1 kubelis = 1 gab. (2 gramai cukraus) = 1 a. š. (5 gramai cukraus)

Sausi pusryčiai 30 g. 7,5 g. cukraus / 1,5 a. š. cukraus	Sūrelis 45 g. 12,9 g. cukraus / 2,6 a. š. cukraus
Sultys 300 ml. 29,4 g. cukraus / 7,2 a. š. cukraus	Geriamasis jogurtas 330 g. 31,7 g. cukraus / 6,3 a. š. cukraus
Jogurtas 220 g. 27,1 g. cukraus / 5,4 a. š. cukraus	Pieno gėrimas 450 ml. 46,8 g. cukraus / 9,4 a. š. cukraus
Šokoladinis kiaušinis 20 g. 10,2 g. cukraus / 2 a. š. cukraus	Varškytė 100 g. 10,7 g. cukraus / 2,2 a. š. cukraus
Ledai 80 g. 18,4 g. cukraus / 3,7 a. š. cukraus	Šokoladinis batonėlis 50 g. 26 g. cukraus / 5 a. š. cukraus

Storosios žarnos vėžio prevencija – galimybė išvengti sunkios ligos

Ligonų kasos, ragindamos gyventojus kasdien rūpintis savo sveikata, primena šios onkologinės ligos prevencijos svarbą. Šiuo metu Lietuvoje vykdomos penkios prevencinės programos, keturios iš jų skirtos ankstyvajai vėžio diagnostikai.

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa Lietuvoje vykdoma jau 17-tus metus. Ji skirta privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 metų (imtinai), kuriems vieną kartą per dvejus metus gali būti atliekamas slauto kraujavimo testas. Jei testo atsakymas būna neigiamas, – pacientas sveikas, jei teigiamas, – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytoją specialistą. Kolonoskopija ir, jei reikia, biopsija leidžia objektyviai patvirtinti arba paneigti storosios žarnos vėžio diagnozę.

Deja, koronaviruso pandemija gerokai pristabdė gyventojų aktyvumą tiriantis pagal prevencines programas, tarp jų – ir storosios žarnos. Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) 2021 m. sausio mėnesio duomenimis, pernai storosios žarnos vėžio diagnostikos programoje dalyvavo 175 tūkst. žmonių – 33 proc. mažiau nei 2019 metais. Tai kelia didelį nerimą, nes, pasak medikų, pastaruoju metu į juos kreipiasi vis daugiau pacientų, kurių liga yra jau pažengusi, todėl ją gydyti kur kas sudėtingiau.

Storosios žarnos vėžys yra ketvirtas pagal dažnumą piktybinis navikas po priešinės liaukos vėžio, kitų odos navikų ir krūties vėžio. Pastaraisiais metais diagnozuojama apie 1500 storosios žarnos vėžio atvejų kasmet. Mirčių nuo piktybinių navikų struktūroje storosios žarnos vėžys yra antrosios vietos po plaučių vėžio. Nors Lietuvoje sergančiųjų storosios žarnos vėžiu išgyvenamumo rodikliai ir gerėja, tačiau vis dar išlieka vieni žemiausių Europoje. Išgyvenamumui didelės įtakos turi ligos stadija jos nustatymo metu. Tik apie 34 proc. visų storosios žarnos vėžio atvejų Lietuvoje nustatomi I-II stadijų, o 17 proc. abiejų lyčių pacientų iš karto nustatomas IV stadijos vėžys. Todėl gydytojai nuolat pabrėžia, kad negalima ignoruoti organizmo siunčiamų signalų, būtina rūpintis prevencija ir, žinoma, dalyvauti patikros programose.

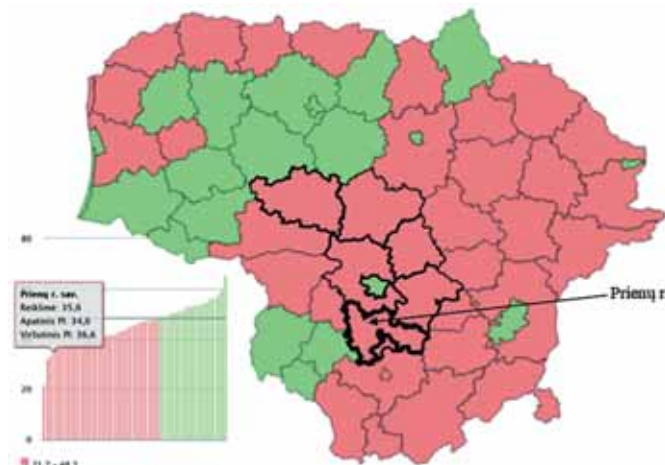
Svarbu žinoti, kad jei žmogus nėra programoje numatyto amžiaus, bet turi nusiskundimų dėl savo sveikatos, jam reiktų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Atsivėlgdamas į paciento amžių ir įvertinęs sveikatos būklę, ligos istoriją bei rizikos veiksnius, jis pagal savo kompetenciją paskirs reikiamus tyrimus, o prireikus, – išrašys siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.

Kasmet didėja storosios žarnos prevencinės programos finansavimas. 2020 m. jai vykdyti iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) buvo skirta 4,8 mln. eurų, 2019 m. – 3,9 mln. eurų, 2018 m. – 3,5 mln. eurų. Šiame programai numatyta 4,9 mln. eurų.

VLK užsakymu pernai liepą atliktas Lietuvos gyventojų nuomonės tyrimas parodė, kad mažiausiai žmonės žino apie storosios žarnos vėžio prevencinę programą (žino 58 proc. apklaustųjų), daugiausia – gimdos kaklelio (66 proc.) ir krūties vėžio (65 proc.).

Ligonų kasos primena, kad PSD apsidraudę žmonės gali nemokamai pasitikrinti sveikatą dalyvaudami penkiose prevencinėse programose: gimdos kaklelio, krūties, priešinės liaukos ir storosios žarnos vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų. Tai daugelio pacientų galimybė nemokamai išsirtinti, nes lėšų prevenciniams sveikatos tyrimams skiriama iš PSDF.

Žemiau esančioje kartogramoje matome, kad didžiojoje Lietuvos dalyje mažiau žmonių dalyvauja šioje programoje lyginant



1 pav. Tikslinės populiacijos dalis, 2 metų bėgyje dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje kartograma, 2020 m. Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Savivaldybė	Absoliutus sk.	Reikšmė
Lietuva	432 894	48,3
Kauno m. sav.	47593	54,8
Kauno r. sav.	11361	41,2
Jonavos r. sav.	6577	47,9
Kėdainių r. sav.	5975	37,5
Raseinių r. sav.	4553	41,9
Kaišiadorių r. sav.	3713	38,3
Prienų r. sav.	3199	35,6
Birštono r. sav.	557	36,0

Lentelė. Asmenų, dalyvavusių storosios žarnos vėžio programoje, absoliutus skaičiai ir reikšmės 2020 m.

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa

- ✓ Kam skirta? Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinai).
- ✓ Į ką reikia kreiptis? Savo šeimos gydytoją.
- ✓ Ar reikia mokėti? Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ Kas kiek laiko reikia pasitikrinti? Kartą per 2 metus.

su Lietuvos vidurkiu. Visos Kauno apskrities savivaldybės, išskyrus Kauno miesto savivaldybę, yra žemiau Lietuvos vidurkio ribos. Pagal 2020 m. duomenis, 3199 Prienų rajono gyventojų, t. y. tik penktadalis, dalyvavo šioje programoje per paskutinius dvejus metus. Kauno apskrityje mažiausiai gyventojų naudojami šia programa mūsų savivaldybėje.

NEBŪKITE ABEJINGI SAVO SVEIKATAI, KREIPKĖTĖS Į SAVO ŠEIMOS GYDYTOJĄ DĖL DALYVAVIMO ŠIOJE PROGRAMOJE!

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIEŅŪ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (REUVONOS G. 4, PRIENAI)

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

BŪTINA ĮSANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995

Anoreksija. Kaip atpažinti ir padėti savo vaikui?

Nervinė anoreksija (anorexia nervosa) – dažnai tiesiog vadinama anoreksija – yra valgymo sutrikimas, kuriam būdingas neįprastai mažas kūno svoris, stipri baimė priaugti svorio ir iškreiptas svorio suvokimas. Žmonės, sergantys anoreksija, labai vertina savo svorio ir formos kontrolę, deda ypatingas pastangas, kurios paprastai labai trukdo jų gyvenimui. Neretai su šiomis problemomis susiduria moksleiviai, gimnazistai ir studentai, tačiau tik vienetai iš jų išdrįsta apie tai kalbėti ar pasiryžta kreiptis pagalbos į specialistus. Taigi kaip atpažinti anoreksiją?

Liga prasideda nepastebimai, nes produktų kiekio ir kokybės apribojimas būna laipsniškas. Liga gali prasidėti kokios nors dietos įvedimu. Pretekstu gali būti bendraamžių pastabos. Iš pradžių iš dienos raciono eliminuojami angliavandeniai ir riebalai, vėliau dietos pasidaro drastiškesnės. Pradžioje tam reikia daug pastangų ir valios, norint nugalėti alkio jausmą, vėliau alkio sotumo pojūčiai dingsta. Pradedama slėpti valgį, praleisti valgymus, intensyviai sportuoti. Palaipsniui baimė priaugti svorio tampa vis didesnė.

Vaikai ir paaugliai, sergantys anoreksija, turi iškreiptą kūno įvaizdžio suvokimą. Sergantieji anoreksija sau atrodo stori net tuomet, kai yra pavojingai liesi. Jie apimti karščiogiško įsivaizdavimo, kad turi būti liesi, ir atsi-



sako bent kiek priartėti prie minimalaus normalaus svorio.

Pagrindiniai požymiai:

- Rūpinimas maistu, kuris kartais apima sudėtingų patiekalų gamimą kitiems, bet patys jo nevalgo.
- Dažnai praleidžiant ar atsisakant valgymo.
- Badavimo neigimas arba pasiteisinimai nevalgymui.
- Valgo tik kelis tam tikrus „saugius“ maisto produktus, dažniausiai turinčius mažai riebalų ir kalorijų.
- Griežtai apribotas maisto asortimentas ar valgymo ritualai, tokie, kaip maisto išspjovimas po sukratymo.
- Nenorėjimas valgyti viešumoje.
- Melavimas apie tai, kiek maisto buvo suvalgyta.
- Baimė priaugti svorio, pakartotiniai svėrimai ar matavimai.
- Dažnas patikrinimas veidrodyje aptiktų kūno trūkumų.
- Skundžiamasi dėl riebalų ar kūno dalių, kurios yra storos.

Būtina žinoti, kad nervinė

anoreksija – tai psichikos sutrikimas (nervinė anoreksija prie psichikos sutrikimų priskirta jau prieš 50 metų ir dabar tuo neabejojama). Netinkamai gydomas nuo nervinės anoreksijos vaikas gali mirti. Todėl į šį psichikos sutrikimą žiūrima labai rimtai. Pirminės sveikatos priežiūros gydytojai (vaikų gydytojai, šeimos gydytojai ir vidaus ligų gydytojai) gali tinkamai nustatyti ankstyvus anoreksijos rodiklius ir užkirsti kelią ligai vystytis. Todėl, pastebėjus anoreksijos požymius, būtina kreiptis į gydytoją, kad nustatytų teisingą diagnozę (ryškus svorio netekimas nebūtinai gali būti tik nervinės anoreksijos požymiai).

Kaip padėti savo vaikui:

- Visų pirma tėvai turi daugiau bendrauti su vaiku, išklausti, žinoti pagrindines vaiko problemas, formuoti tinkamas vertybes;
- Kreiptis specialistų pagalbos (šeimos gydytojas, psichikos sveikatos specialistai).
- Neužsiimti gydymu namuose (vitaminais, hormonais, apetitą skatinančiais preparatais šios ligos išgydyti neįmanoma. Netinkamai gydomas nuo nervinės anoreksijos vaikas gali mirti).
- „Sveika“ kontrolė (tėvai pagal specialisto rekomendacijas privalo kontroliuoti sergančio vaiko valgymą ir sveikatos būklę, tačiau jokių būdu nereikia pradėti kontroliuoti visų vaiko ar paauglio gyvenimo aspektų: draugų, laisvalaikio, aprangos stiliaus ir pan.).
- Labai svarbu, kad, kontroliuodami sergančio vaiko valgymą ir sveikatos būklę, tėvai veiktų vieningai.



IVAIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

Konsultacijos vyks:
9:00-20:00 val.
(J. Basanavičiaus g. 16 I a., Prienai.)

Skaubios 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 – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

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

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Organizuojami grupiniai užsiėmimai:

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

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėms;
- vaikams ir suaugusiems.
- teikiant Paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rėšytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.
- asmeniui pagalduojant anonimiškai.

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

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

NEMOKAMOS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

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

Label svoris (šnė) savo kūno duomenis, į kurias atsižvelgti galima kaseti savo gyvenimo būdą išvengiant mitybos grocius, atsakyti halingu grocius, šiegi faktai aktyvesniam ir ilvesni daigiau sveikatos sutrikimj

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

ŠIE RODIKLIAI:

Kūno svoris

Kūno masės indeksas (KMI)

Kūno raumenų ir riebalų kiekis

Viscerinių (vidinių) riebalų tygis

Kūno skysčių kiekis

Mineralinė kaulų masė

Metabolinis amžius ir kt.

VIETA | KADA

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

Pirmadienis
13:00-15:00
Penktadienis
13:00-15:45

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

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Revuonos g. 4, LT - 59118 Prienai, įstaigos kodas – 301846675)

SKELBIA ATRANKĄ VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO, VYKDANČIO SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOJE, PAREIGOMS UŽIMTI NUO 2021-11-17

Pareigybės lygis: A2

Darbo krūvis: 1,7 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 bakalauro 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 sveikatos mitybos principus, maitinimo organizavimo mokykloje reikalavimus;
7. mokinių ugdymo proceso organizavimo ypatumus ir dienos režimą; mokinių mokymo(-si) aplinkos atitikties visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktu 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 veiksnius; 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 užmokestis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (metais) (pareiginės algos pastoviosios dalies koeficientas nuo 6,8 – darbo užmokestis 1203,60 Eur iki 7,4 – darbo užmokestis 1309,80 Eur).

Dokumentai priimami iki 2021 m. gruodžio 1 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 79995 el. p.: prienai.vs.biuras@gmail.com

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!	

Praktiniai užsiėmimai

Fizinis aktyvumas – sveikata

Mankšta senjorams, kurią galite išbandyti namuose

Fizinis aktyvumas yra svarbus įvairaus amžiaus žmonėms. Jį reikėtų palaikyti visą gyvenimą ir stengtis būti kuo labiau fiziškai aktyviam, pagal sveikatos galimybes nepriklausomai nuo amžiaus. Fizinio aktyvumo formų ir mankštų būna įvairiausių. Jos stiprina kūno raumenis, lavina lankstumą, gerina koordinaciją, laikyseną ir emocinę būklę.

Mankšta kurią galite išbandyti namuose			
Vaikščiavimas Vaikščioti galite ne tik lauke, bet ir namie kalbant telefonu.	Joga Gerina lankstumą, jėgą.	Šokiai Gerina fizinę ir emocinę būklę.	Pilates Gerina lankstumą, balansą ir kvėpavimą.
Viso kūno mankšta Gerina raumenų tonusą, jėgą, lankstumą.	Tai Chi Kvėpavimo pratimai padeda atsipalaiduoti.	Važiavimas dviračiu Stiprina širdies sistemą, palaiko fizinę būklę.	Tempimo pratimai su kėde Gerina mobilumą, koordinaciją, lankstumą.

VAIKŠČIOJIMAS

Vaikščiojimas mums yra gyvybiškai būtina fizinė veikla. Vaikščiojimas mažina neigiamas ilgo sėdėjimo pasekmes. Po 10 min. aktyvaus pasivaikščiojimo suintensyvėja raumenų ir kraujotakos veikla, taip pat vaikščiojimo metu didėja žmogaus kūrybingumas. Vaikščiojimas mažina ir psichologinę įtampą, aktyvuoja organizmo veiklą, stimuliuoja imuninę sistemą ir kelia nuotaiką. Vyresniems žmonėms vaikščiojimas reikalingas ne tik dėl to, kad mažina svorį ir kraujospūdį, gerina pusiausvyrą ir kt., bet taip pat ir pagerina atmintį bei pažintines funkcijas.

JOGA

Viena svarbiausių jogs veiklų yra atsipalaidavimas, mažinantis stresą ir silpnumą. Joga gerina kvėpavimą, saugo nuo tam tikrų nugaros skausmų, palaiko medžiagų apykaitą, suteikia lankstumo, padidina sąnarių sutepimą, stiprina raumenis. Tikima, kad joga padeda gydyti įvairias ligas, tokias, kaip cukraligė, artritas, astma, virškinimo ir širdies sutrikimai.

ŠOKIAI

Nesvarbu, ar esate jaunas, ar 80 metų šokiai suteikia naudą. Šokiai ne tik gerina emocinę būklę, bet taip pat gerina širdies ir kraujagyslių sveikatą, gerina pusiausvyrą ir jėgą, stiprina kaulus ir sutepa sąnarius. Šokiai

gali išlaikyti amžiną jaunystę, jie intensyviai stabdo senėjimo procesus.

PILATESAS

Pilateso mankšta yra ne tik raumenų treniravimas, lankstumo gerinimas, bet ir kūno pažinimo treniruotė. Taip pat pilatesas gerina emocinę būklę, mažina stresą. Ši mankšta gerina lankstumą, koordinaciją, atsiranda didesnė jėgos ir raumenų ištvėrmė, stiprinami visi vidaus raumenys.

TAI CHI

Tai chi yra viena naujausių mankštų rūšių, kuri puikiai tinka vyresnio amžiaus žmonėms. Mažina stresą, lavina kvėpavimą, mažina kraujo spaudimą, padeda kovoti su artrito skausmais, gerina koncentraciją, mažina riziką susirgti Alzheimeriu ir Parkinsonu.

VAŽIAVIMAS DVIRAČIU

Reguliarus važinėjimas dviračiu padeda atsipalaiduoti, numesti svorį, užtikrina sveiką širdies ritmą ir puikų plaučių darbą. Važiavimas dviračiu stiprina imunitetą, gerina kraujotaką ir medžiagų apykaitą, taip stabdydamas senėjimo procesus.

TEMPIMO PRATIMAI SU KĖDE

Šie pratimai skirti lavinti lankstumą ir koordinaciją, stiprinti viso kūno raumenis. Tempimo pratimai su kėde yra lengvesni, nes, esant galimybės atsiremti, lengviau išlaikyti koordinaciją, mažesnė traumų tikimybė.

Saugus apšilimas prieš sportą

Norint išvengti traumų ir pagerinti savo sporto rezultatus, trumpo ir greito apšilimo jums nepakaks, apšilimui reikia daugiau nei greit pamojuoti rankomis.

Svarbiausia apšilimo metu **pakelti kūno temperatūrą**. Prieš sportą privalu praplėsti kraujagysles, suaktyvinti širdies ritmą ir aprūpinti raumenis deguonimi. Tai galite padaryti lengvai bėgdami arba greitai eidami, vietoje arba judėdami iš vienos vietos į kitą vietą.

Padidinti judesių amplitudę, naudoti dinaminis tempimo pratimus, kurie apima visą kūno raumenyną, nugaros, šlaunų, rankų, sėdmenis ir kaklo. Taip pat galima naudoti ir masažinį volą, kuris aktyvina raumenis.

Aktyvuoti pagrindines raumenų grupes, padarant po seriją pritūpimų, atsispaudimų, prisitraukimų.

DINAMINIAI TEMPIMO PRATIMAI:

1. Atsistojame tiesiai, kojos pečių plotyje, rankos ant juosmens. Pakeliame šiek tiek vieną koją nuo žemės ir sukame švelniai koją ratu. Sukame 20 kartų. Viską kartojame su

kitą koją. Jeigu pratimas sudėtingas, galite pasilaikyti už sienos, viso pratimo metu laikyti tiesų stuburą.

2. Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, rankas ištiesi į šonus, sukite rankas ratu.



3. Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, pradėkite mosuoti tiesia koja pirmyn ir atgal, stovint ant vienos kojos. Jeigu sunku išstovėti ant vienos kojos, galite prisilaikyti prie sienos. Su kiekviena koja mosuokite po 10 kartų.



Šilavoto pagrindinės mokyklos pradinių klasių mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės organizuotame praktiniame užsiėmime „Fizinis aktyvumas – sveikata“.

Užsiėmimo tikslas – skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir supažindinti su įvairiais fiziniais pratimais bei linksmai praleisti laiką kartu su klasės draugais. Mokiniai turėjo atkartoti sveikatos specialistės vaizduojamus gyvūnus, tokius, kaip: varlę, krabas, žvaigždė, gorila ir t.t. ir atlikti judesius kiek įmanoma panašiai. Vėliau mokiniai žaidė judriuosius žaidimus, jie buvo suskirstyti į dvi komandas ir atliko estafetes, kuri komanda pirma atliko estafetę, ta ir laimėjo. Po užsiėmimo vaikai buvo kupini gerų emocijų ir pasportavę.



Apie dantukų priežiūrą

Lapkričio 11 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupėje vyko pamokėlė-praktinis užsiėmimas apie dantukų priežiūrą.

Pamokėlės tikslas – formuoti teisingus burnos higienos įpročius bei motyvuoti vaikus valyti dantis. Išsiaiškinome priežastis, dėl kurių dažniausiai genda dantys, aptarėme, koks maistas naudingas, o kuris kenkia dantukams.

Pamokėlės-praktinio užsiėmimo metu mokėmės taisyklingų dantukų valymo judesių. Mokomojo dantų muliažo ir didelio šepetėlio dėka kiekvienas dalyvis turėjo galimybę pats savarankiškai parodyti, kaip jis valo dantis. Vaikams labai patiko linksmos dainelės apie dantukų priežiūrą ir teorinės žinios, kurias sužinojo.



„Sveiki dantukai – graži šypsena“

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje 1a pradinės kl. mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės praktiniame užsiėmime „Sveiki dantukai – graži šypsena“.

Užsiėmimo tikslas – mokiniams buvo papasakota apie dantukų priežiūrą, kokius maisto produktus reikia rinktis, kad dantys būtų sveiki, o kurių geriau vengti. Taip pat pamokos pabaigoje mokiniai turėjo galimybę pasitikrinti savo žinias apie tai, ką sužinojo per pamoką bei žiūrėjome mokomąjį filmuką. Mokiniai gavo dovanų dantų šepetėlius ir dantų pastas.

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faksas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienovs/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona 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 „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

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

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Žiburio“ gimnazijoje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, **Edita Laužonienė**

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

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

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

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

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

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

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

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



PR Priminimas ūkininkams: įsigalioja patikslinti tirštojo mėšlo laikymo laukuose reikalavimai

Aplinkosaugininkai primena, nuo lapkričio 15 d. įsigaliojo patikslinti tirštojo mėšlo laikymo laukuose reikalavimai. Šiais pakeitimais norima kontroliuoti sрутų patekimą į aplinką, taip pat gerinti prie tręšimo laukų gyvenančių asmenų sąlygas, mažinant mėšlo ir sрутų sklaidžiamus kvapus, o kartu – oro taršą.

Remiantis reikalavimų aprašu, mėšlą kaupti ir saugoti galima mėšlėdėse, tvartuose, taip pat tirštojo mėšlo rietuvėse. Taip pat tirštasis mėšlas gali būti laikomas rietuvėse lauke.

„Atkreipiame dėmesį, kad įsigaliojo sugriežinti reikalavimai tirštojo mėšlo laikymui. Jais norima mažinti kvapus ir nekontroliuojamą sрутų patekimą į aplinką. Taip pat šiais pakeitimais siekiama gerinti prie tręšimo laukų gyvenančių asmenų sąlygas, mažinant mėšlo ir sрутų sklaidžiamus kvapus, o kartu – oro taršą“, – primena Alytaus valdybos viršininkas Česlovas Meržvinskas.

Pasak valdybos viršininko, įsigaliojus naujiems reikalavimams, asmenys, laikantys 10 sąlyginių gyvulių ar daugiau, skystojo mėšlo ir sрутų kaupimuose turi taikyti aplinkos oro taršos ir kvapų mažinimo priemones pasirinktinai.

Pavyzdžiui, kai laikymo vieta įrengiama arčiau kaip 800 m iki gyvenamosios ir visuomeninės paskirties pastatų, taip pat tirštojo mėšlo rietuvėse prie tvartų, mėšlo kaupimas turi būti uždengtas lanksčiosiomis, vandeniui nelaidžiomis dangomis, ne mažesniu kaip 10 cm storio durpių ar šiaudų sluoksniu ar kitomis priemonėmis.

Pažymėtina, kad uždengti nebūtina tokio tirštojo mėšlo, kuris apdrotas moksliškai pagrįstomis amoniako išsiskyrimą į aplinką ir nemalonius kvapus mažinančiomis priemonėmis (separavimas, probiotikai ar kt.). Rietuvėms vieta laukuose parenkama taip, kad jos nebūtų arčiau kaip 100 m nuo gyvenamosios ir visuomeninės paskirties pastatų.

Svarbu atsižvelgti ir į tai, kad tirštojo mėšlo rietuvės neapsemtu paviršiniai vandenys (per liūtis, potvynius), jos vieta turi būti parinkta ne arčiau kaip 20 m nuo karstinių smegduobių, melioracijos griovių ir įrenginių (paviršinio vandens nuleistuvų ir latakų). O potvynių grėsmės teritorijose, paviršinių vandens telkinių apsaugos zonos ir pakrančių apsaugos juostose, požeminio vandens

vandenviečių apsaugos zonos, šiaurės Lietuvos karstiniame regione turi būti laikomasi specialiųjų žemės naudojimo sąlygų, nustatytų Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatyme.

Prieš pradėdant ruošti vietą tirštajam mėšlui laikyti, pirmiausia ant dirvos paviršiaus turi būti suformuojamas ne plonesnis kaip 20 cm durpių arba smulkintų, nesmulkintų šiaudų arba medžio pjuvenų suspaustas sluoksnis ar pasluoksnis sрутoms ar skysčiams iš mėšlo susigerti. Taip pat šis sluoksnis turi būti platesnis už mėšlo rietuvę, aiškiai matomas. O laikymo vieta apjuosta ne žemesniu kaip 30 cm aukščio žemės pylimu. Pylimas įrengiamas, kad visą mėšlo saugojimo laikotarpį sрутos neištekėtų už jo ribų. Šis reikalavimas netaikomas, jei planuojama tirštąjį mėšlą laikyti tręšiamajame lauke ne ilgiau kaip 2 savaites.

„Prisiminkite, kad mėšlas ir sрутos turi būti kaupiami ir laikomi taip, kad būtų išvengta paviršinio ir požeminio vandens taršos, sumažinta oro tarša. Rietuvėse prie tvarto turi būti įrengtas nelaidus ir sandarus hidroizoliacinis sluoksnis ir ne žemesnis kaip 20 cm aukščio žemės pylimas, saugantis, neleidžiantis sрутoms tekėti į aplinką.

Kartu atkreipiame dėmesį, kad rietuvėse mėšlas laikomas ne ilgiau kaip 6 mėnesius, rietuvė turi būti nuolaidžiais pakraščiais, kad krituliai galėtų nuo jos nutekėti, ji turi būti uždengta vandeniui nelaidžia danga arba ne plonesniu nei 10 cm storio durpių, žemių, šiaudų ar pjuvenų sluoksniu“, – primena Č. Meržvinskas.

Pasak aplinkosaugininko, sрутomis ir mėšlu dažnai tręšiami laukai, gerinama daržo žemė arba panaudojama biodujų gamybai. Vis dėlto mėšlas nėra tik nekalta traša, taigi svarbiausia apsaugoti aplinką nuo galimos taršos.

Išsamiau, kaip tinkamai mėšlą laikyti, saugoti ir juo tręšti, skaitykite [Mėšlo ir sрутų tvarkymo aplinkosaugos reikalavimų apraše](#).

Nusikaltimai nelaimės

Smurtas

Lapkričio 18 d. apie 23 val. 10 min. Prienuose, Pašilės g., namuose, neblaivus (1.63 prom. alkoholio) vyras (g. 1970 m.) smurtavo prieš sutuoktinę (g. 1966 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Lapkričio 21 d. apie 16 val. 30 min. Prienu r., Stakliškių sen., Gripiškių k., kambaryje, neblaivus (2.24 prom. alkoholio) vyras (g. 1984 m.) smurtavo prieš sutuoktinę (g. 1983 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Lapkričio 21 d. apie 18 val. 35 min. Prienuose, J. Basanavičiaus g., žodinio konflikto metu, vyras (g. 1989 m.), įtariama, smurtavo prieš vaikina (g. 2004 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Vairavo neblaivus vairuotojas
Lapkričio 19 d. apie 21 val. 45 min. Prienu r., Liepaloto k., kelio Kaunas-Prienai-Alytus 30 km, patikrinimui sustabdyti įmonei priklausanti krovinių automobilį „Volvo“ su puspriekabe, paaiškėjo, kad jį vairavo neblaivus (3.05 prom. alkoholio) vyras (g. 1969 m.). Įvykis tiriamas.

Eismo įvykis Birštone

Praėjusį penktadienį prieš pietus įvyko didelė avarija Birštone, Prienu gatvėje, galima sakyti, ties Apžvalgos bokštu. Susidūrė automobilis „Audi“ ir sunkvežimis „Mercedes Benz“. Prirėkė ugniagesių gelbėtojų, kurie, panaudoję gelbėjimo įrangą, išlaisvino užspaustą merginą. Nukentėjusioji buvo perduota medicams ir išvežta į ligoninę. Avarijos aplinkybės aiškinasi policija.

Nuo stulpo nutrūkęs laidas

Lapkričio 20 d. 07:53 val. gautas pranešimas, jog Prienu r. sav., Balbieriškio sen., Balbieriškio mstl., Gėlių g., užsidegė televizorius, lauke nutrūko laidas. Degimo požymių nebuvo, lauke nuo elektros stulpo buvo nutrūkęs laidas.

Degė namas

Lapkričio 20 d. 20:26 val. pranešė, kad Prienu r. sav., Jiezno sen., Jiezne, Dariaus ir Girėno g., dega namas atvira liepsna. Atvykus ugniagesiams pastato stogas degė atvira liepsna. Išgelbėta už 10 m esanti lauko virtuvė.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

SIŪLO DARBA

Reikalingas vyriškis prie pirčių, pavėsių, baldų gamybos iš medienos ir metalo. **Tel. 8 698 12 424.**

Kaune kebabinei reikalingi darbuotojai: kebabų kepėjos (-ai), pardavėjos (-ai). Atlyginimas dienai 60 eurų su mokesčiais. Reikalui esant, darbo dienomis yra kambariai nakvynei. Darbas slenkančiu grafiku. Tel. pasiteiravimui: **8 686 07 408, 8 686 07 280.**

PERKA

Nekilnojamas turtas

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

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

Perka garažą Birštone ar Škėvonyse (gali būti ir apleistas). **Tel. 8 618 00 434.**

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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.**

Įvairios prekės

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



PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

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

Nekilnojamas turtas

Parduoda 4 ha miško Pašventupio k. šalia asfaltuoto kelio. Motobloką „Neva“ su visais padargais žemei dirbti (geros būklės). **Tel.: (8 319) 69 353, 8 655 35 350.**

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.**

Informuojame žemės sklypo, esančio Balbieriškio mstl. Prienu r. k. Nr. 6903/0011:40 sav. A.L. ar įgaliotus asmenis, kad UAB „Dzūkijos valdos“ matininkė D. T.(kval. paž. Nr. 2M-M-2618), 2021-12-06 d. 10.00 val., vykdys žemės sklypo kad. Nr. 6903/0011:146. esančio Vingio g.5, Balbieriškio mstl., Prienu r., ribų ženklinimo darbus. Dėl išsamesnės informacijos kreiptis adresu: UAB „Dzūkijos valdos“ Vytauto g. 2, Alytus, tel. 8 315 51 525, e.p. info@dzukuvaldos.

Informuojame, kad 2021 m. gruodžio mėn. 7 d. 10 val. bus atliekami M. Š. priklausančio žemės sklypo Nr.735-1 ir Nr.735-2, esančio Prienu r. sav., Pakuonio sen., Būčkkiemio k., kadastriniai matavimai.

Kviečiame gretimo žemės sklypo (kadastrinis Nr.6940/0001:144) mirusios savininkės P. J. turto paveldėtojus dalyvauti matavime. Matavimus atliekanti įmonė UAB „ARVIMEDA“, Raudondvario pl. 164A, Kaunas. Telefonas pasiteirauti: 8 682 57 202, (8 37) 32 14 61.

Informuojame, kad 2021 m. gruodžio mėn. 7 d. 13:45 val. bus atliekami UAB „Daukšiagirio sodai“ priklausančio žemės sklypo Nr.756-3, esančio Prienu r. sav., Pakuonio sen., Kėbliškių k., kadastriniai matavimai.

Kviečiame gretimų žemės sklypų (kadastrinis Nr.6940/0002:141) mirusios savininkės M. Š. turto paveldėtojus dalyvauti matavime ir (kadastrinis Nr.6940/0002:169)savininkus J. K. ir D. K. arba jų įgaliotus asmenis dalyvauti matavime. Matavimus atliekanti įmonė UAB „ARVIMEDA“, Raudondvario pl. 164A, Kaunas. Telefonas pasiteirauti: 8 682 57 202, (8 37) 32 14 61.

Informuojame, kad 2021 m. gruodžio mėn. 7 d. 15:30 val. bus atliekami A. J. ir V. J. priklausančio žemės sklypo Nr. 205, esančio Prienu r. sav., Veiverių sen., Juodbūdžio k., kadastriniai matavimai.

Kviečiame gretimo žemės sklypo (kadastrinis Nr.6918/0002:85) mirusių savininkų M. T. R. ir M. J. turto paveldėtojus dalyvauti matavime. Matavimus atliekanti įmonė UAB „ARVIMEDA“, Raudondvario pl. 164A, Kaunas. Telefonas pasiteirauti: 8 682 57 202, (8 37) 32 14 61.

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

Ieškomi vairuotojai

su CE kategorija po LT ir Baltijos šalis. Atlyginimas – 1000-1500 eurų/mėn. į rankas.

Kreipkitės tel. **8 699 19 170.**

agoras
PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
Tel.: 8 620 25 152,
8 800 08 801
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinius.

um
UTENOS MĖSA
BRANGIAI PERKA
GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

PARDUODA

Gyvuliai, gyvūnai

Parduodami 8 savaičių mėsiniai paršeliai, kaina – 60 Eur. Alšininukų k. **Tel. 8 609 21 973.**

Įvairios prekės

Parduodame kiaulės skerdeną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 2,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Lenkiška, kaina – 2,40 Eur/kg. **Tel. 8 607 12 690.**

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

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. Pristatymas į namus nemokamas. **Tel. 8 675 50 466.**

PASLAUGOS

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

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

Veža grūdus, trąšas ir kitus birius krovinius. **Tel. 8 698 28 063.**

DURYS – PER 3 DIENAS!

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

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. Pjauname, genėjame medžius, krūmus. Pjauname žolę trimeriais, sodo traktoriukais. Karpome gyvatvores, atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. **Tel. 8 670 18 048.**

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

Su skaitytojais – jau 75 metus!

Apie ką „Naujas gyvenimas“ rašė:

1971-aisiais

* Žinutėje „Vakar ir užvakar“ rašoma: „Praėjusį antradienį redakcijoje tartasi, kaip geriau rajono laikraštyje nušviesti teisėtvarkos klausimus. Pokalbyje dalyvavo rajono juridinės konsultacijos vedėja E. Pauliukėnienė, liaudies teismo teisėja I. Baranauskaitė, vidaus reikalų skyriaus tardytoja E. Rakauskienė ir žemės ūkio valdybos juristas V. Paulauskas.“

1972-aisiais

* „Nemalonu pažvelgti į Čiapajevą kolūkio salę. Apie aplinką kalbėti neverta, tačiau pati salė nesutvarkyta, pro išdaužytus langus tik vėjas švilpauja... Sako, kad į šią salę jaunimas pasižūti susirenka iš tolimiausių vietų. Jų tarpe pasitaiko ir tokių, kurie nesigėdina langus daužyti. Tai kam juos leisti į šokius?“

* „Piliečiai! Aktyviai įsijunkime į kovą su autoavarijomis ir atidžiai laikykimės eismo taisyklių!“

1990-aisiais

* Rubrika „Mūsų interviu“. „Kolūkis atgyvens. Jį turės pakeisti akcinės įmonės, kooperatyvai, ūkininkai. Integracija kaime buvo didžiausia klaida. Per porą šakinio valdymo metų ir mes pamatėm, kad daug prarandam. Grįžom prie brigadų. Dabar prasidėjęs atvirkščias procesas, ūkiai smulkinami. Bet tai vyksta skausmingai.“

* Str. „Anonimas gasdina“. „Ką darytumėt, jei sūnus jau gavo šaukimą į sovietų armiją, o jūs dar gavote niekieno nepasirašytą štai tokį laišką: „Atėjo laikas ir jūsų sūnams vykdyti šventą konstitucinę pareigą. (...) Jūsų sąžinė jums niekada neatleis, jeigu jūs pastumsite savo vaiką į teisiųjų suola, jeigu jūs priversite jį



kaip vilką slėptis miškuose ir rūsiuose, o po to nuleidus akis iš gėdos pragyventi baimėje prieš įstatymą visą likusį gyvenimą (...).“

* Str. „Susidorojimas“. „Tad ar savivaldybių deputatai vėl nepradedą savo veiklos nuo karinio komunisto kūrino? Dirva palanki: braškant perstumdomoms kėdėms, raganų medžioklės sezonas tęsiasi. Ir apsaugok Viešpatie nuo pasekmių, kai į tą medžioklę įsijungs Sąjūdis, kuris, pasak filosofo A. Degučio, virsta jėgos mašina. Šiandien demaskuosim vieną giminę Vyšniūnuose, o rytoj? Šiandien raginam sekti, kas kur važiuoja su „blokadiniu“ benzinu, o rytoj? O rytoj gali būti per vėlu pasipriešinti sistemai, šiandien statomai ant senų pamatų, senais metodais.“

* „Prieš kurį laiką telefonu iškliausia keleto birštoniečių skundus, kad kartą per mėnesį gaunama maisto paketa spalio mėnesį sudarė... butelis vyšnių sirupo.“ „Rajonas gavo tirpios kavos. Komisija ją paskirstė darbuotėms – dvi dėžutės 5 žmonėms. Pradėjome ieškoti, kur ta kava...“

* „Šiandieniniai miltai ne tokie, kokie turėtų būti... Prieskonių seniai nebėra, margarino irgi pritrūks. Žodžiu, Duonos kombinato produkcija suprastėjo dėl objektyvių priežasčių... Ateityje gali nebūti miltų pyragams, duonelei dar žada... Darbo dienomis Prienų autobazės mašinos išgabena duoną ir batonus į 49 rajono parduotuves ir 33 visuomeninio maitinimo taškus. Šeštadienį gauna tik miestas...“

1994-aisiais

* Kiekvienas namo savininkas žino: jei nori šiltai gyventi, turi nusipirkti geros akmens anglies. Visais laikais geriausia buvo lenkiška, Silezijos anglis. Pirkta iš Rusijos degė prastai, tuo pačiu prastai ir šildė.“

* Pats vidurvasaris, karštymetis, o vieninteliame mieste tarp Stadiono ir Kęstučio gatvių telkšojusiame tvenkinyje nėra vandens, – skundėsi mikrorajono gyventojai. Kitas tvenkinys, esantis „Dvariukyje“, kurį bu-

džeto lėšomis atstatė, sutvarkė krantinę melioratoriai, privatizuotas. Todėl šiomis dienomis didžiausius vandens mėgėjus (ar drąsuolius) teko matyti belendancius maudyti į Nemuną.“

* „Pastaraisiais metais skolų sandoriai suklestėjo. Štai Sviesto gamykla, savo vadovybės sprendimu dar pernai, rugsejo mėnesį, iš įmonės sandėlių pakrovė Vilniaus firmai „Abaras“ sviesto už 1,5 mln. litų. Nemokamai. Patikėjo, kad partneris

atsiskaitys, realizavęs šią produkciją Azerbaidžane. Deja... Pinigų Sviesto gamykla negavo, savo žaliavų tiekėjams tapo skolinga. Žmonės ėmė reikšti nepasitenkinimą, laiku negaudami pinigų už pieną... Neseniai akcinės bendrovės „Prienų autotransportas“ direktorius pasakojo, jog šiai įmonei taip pat klientai skolingi pusę milijono litų. Įmonė atsidūrė ant bankroto ribos, neatsiskaito su valstybe, smaigia mokesčių delspinigiai...“

Apie ką „Gyvenimas“ rašė:

2007-aisiais

* Kovo 3 d. straipsnyje „Naujos vandens gydyklos – dar vienas žingsnis modernaus europietiško kurorto link“ rašoma apie „Tulpės“ sanatorijos vandens gydyklų atidarymą. „Daugiau nei 11,5 mln. litų kainavusių vandens gydyklų rekonstrukcijos ir statybos darbai prasidėjo 2004 m. Jose pirčių, baseino, vonių ir kitomis procedūromis galės mėgautis beveik 100 pacientų, triskart daugiau nei šalia esančiose senosiose, 1927 m. statytose ir 2003 m. rekonstruotose gydyklose.“

* „Balbieriškio pašto darbuotojai iš pašto dėžučių kasdien išima iki 20 siunčiamų laiškų. Dar daugiau jų

būna prieš didžiąsias šventes. Čia žmonės, kitaip nei mieste, vis dar rašo nemažai laiškų kitame mieste gyvenantiems ar į užsienį išvykusiems artimiesiems. Vyresnio amžiaus žmonės nepasitiki elektroniniais laiškais, o dauguma jų nemoka naudotis kompiuteriu.“

* Interviu „Smurtas prieš vaikus: visuomenė tyli, pareigūnai nepajėgūs apginti“ Prienų prokuratūroje dirbanti specialioji, vaikų interesams atstovaujanti prokurorė teigia, kad 2006 m. užregistruoti 89 pranešimai apie nukentėjusius vaikus – patyrusius traumas, susižeidusius, paliktus be priežiūros, apvogtus, sumuštus, išėjusius iš namų ir pan. Prokuratūros reikalavimu, net ir tais atvejais,

jei vaikas namuose apsiplikė kava, buvo pradėti ikiteisminiai tyrimai. 2007 m. per penkis mėnesius teisme atsidūrė penkios bylos, kuriais atvejais prieš vaikus ranką pakėlė jų tėvai.

* „Birželio mėnesį, pertvarkius Vilkaiviškio vyskupijos Aleksoto ir Alytaus dekanatus, įkurtas Prienų dekanatas. Jam priskirtos aštuonios Prienų rajone esančios parapijos. Naujojo dekanato dekanu paskirtas Prienų parapijos klebonas Jonas Baliūnas.“

* „Balbieriškio žemės ūkio mokyklai suteiktas M.J. Krupavičiaus vardas, kuris mokyklos bendruomenei tapo pridėtinės vertės ženklu ir išskirtiniu požymiu konkurcinėje kovoje dėl išlikimo.“

ir prieniečių bei savo rėmėjų buvo sutiktas su gėlėmis, duona ir šiltais rankų paspaudimais“.

* „Praėjusį penktadienį prie Seimo rūmų surengtame mitinge pieno gamintojai nemokamai dalino miestiečiams pieną. Iš mūsų rajono į Vilnių važiuo 35 pieno gamintojai“.

Šiaurės šalių literatūros savaitė Ašmintoje...

Lapkričio 17 dieną Ašmintos daugiafunkciame centre vyko Šiaurės šalių literatūros renginiai.

Šiais metais garsinių skaitymų renginių tema „Svajonės ir ilgesys Šiaurėje“. Rytė vyko garsiniai skaitymai „Auštant“, kuriuose dalyvavo Ašmintos pradinio ugdymo skyriaus mokiniai, klausėsi ištraukos iš knygos „Perlų ieškotoja“ ir piešė piešinius tema „Knygoje atrasta svajonė“, vaišinosi Grenlandiškais „palaannguit“ spurgomis.

Vakarėjant vyko garsiniai skai-

tymai „Sutemos“ vyresniesiems bibliotekos lankytojams, jie klausėsi ištraukos iš knygos „Katarina“, vyko diskusija knygoje gvildinama tema apie žmonių tarpusavio santykius, vaišinosi arbata ir šiaurietiškomis vaišėmis „Farerų obuolių pyragu“.

Ašmintos bibliotekos bibliotekiniškė Rasa Štugždinienė,

Ašmintos laisvalaikio salės renginių organizatorė Rima Vilkiėnė



...Šilavote

Šiaurės šalių literatūros savaitės proga lapkričio 16–18 dienomis Šilavoto bibliotekoje „siautėjo“ daugumai gerai pažįstama Astridos Lindgren knygos veikėja Pepilota Viktualija Rulgardina Krusmintą Efraimo duktė Ilgakovinė, kaip ji pati prisistatė, arba tiesiog Pepė Ilgakovinė.

Ji bandė išdykauti, keldama „selfius“ ir bauginančius filmuotus vaizdelius bibliotekos Facebook grupėje, tačiau vėliau, trumpam nurimusi, susikaupdavo ir paskaitydavo Šilavoto pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupės ir 1–4 klasių vaikams ištraukas iš A. Lindgren knygos „Pepė Ilgakovinė“.

Tokie garsiniai skaitymai vaikams labai patiko. Smagu buvo juos pasitikti bibliotekoje kitaip, nei pras-

ta, ir matyti jų reakcijas. Sukurta jauki aplinka leido įsijausti į kūrinį, o vis nerimstanti Pepė privertė ne kartą nusišypsoti. Gera dalintis džiugiomis emocijomis su vaikais, kai, rodos, tiek nedaug tereikia...

Ačiū mokytojoms Rūtai Marcinkevičienei, Laimai Astrauskaitei ir Daivai Kamarauskienei už bendradarbiavimą.

Kristina Tamašauskienė



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); kompiuteriniai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS, RADJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS



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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais. Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai. Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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



ALYTAUS SPAUSTUVĖ