

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 7 (10455) * 2022 m. sausio 26 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 8 val. 21 min., leisis 16 val. 42 min.
Dienos ilgumas 8 val. 21 min.

Vardadieniai: šiandien – Eigėlas, Eigėlė, Eigenė, Eigenis, Eigydas, Eigyde, Eigilas, Eigilė, Justa, Justas, Justė, Justina, Justinas, Rima, Rimantas, Rimantė, Rimas, Titas, rytoj – Aventinas, Jogunda, Jogundas, Jogvilas, Jogvilė, Mainotas, Mainotė, penktadienį – Leonida, Leonidas, Manfredas, Nijolė, Sambangas, Sambartas, Sambartė.
Sausio 26 – Tarptautinė maitinių/muitininkų diena. Sausio 28 – Europos duomenų apsaugos diena.

Gyvenimas
– šeimai
apie
sveikatą
3-6 p.

„Dėmesys
ir laikas –
didžiausias
deficitas“...
6 p.

Mūsų šeimos relikvija.
Ir turim, ir saugom...
Daugiau nei pusė Lietuvos
jaunimo nedalyvauja
pilietinėje veikloje 8 p.

Prienų ligoninėje mažėja kovidinių lovų

Lietuvos statistikos departamento sausio 23 d. duomenimis, naujų COVID-19 atvejų rajone 100 tūkst. gyventojų per 14 d. – 1178,0 (Lietuvoje – 2360,2). Šiuo metu Prienų rajone serga 245 gyventojai.

Per praėjusią savaitę Prienų ligoninėje atlikti 529 PGR tyrimai. Iš jų: 478 pacientams (165 teigiami), 51 medikui (5 teigiami). Nuo sausio 24 d., pirmadienio, ligoninėje COVID-19 ligos gydymui bus palikta 20 lovų ir 2 reanimacijos lovos.

VšĮ Prienų ligoninės direktorė J. Milaknienė informavo, kad COVID-19 skyriuje šiuo metu gydoma 12 pacientų, 1 pacientas gydomas reanimacijoje. Medikų patirtis rodo, kad omicron atmaina sukelia žymiai lengvesnę ligos formą.

Susitarta dėl Vasario 16-osios renginių

Kaip mus informavo Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė Jūratė Zailskienė, sausio 21 d. bendro Savivaldybės vadovų ir rajono kultūros įstaigų vadovų pasitarimo metu sutarta, kad vasario 16 d. renginiai patalpose nebūtų organizuojami. Renginiai, kurie planuojami lauke, tikrai gali vykti. O kiti renginiai planuojami ir organizuojami laikantis vyriausybės nurodymų.

Zemės ūkis

Išskleidė gandus dėl galimų žemės ūkio technikos registravimo ir apžiūrų tvarkos pokyčių

Ūkininkams nerimą sukėlė pasigirdusios kalbos, kad Žemės ūkio ministerija ketina žemės ūkio technikos registravimo ir techninės apžiūros paslaugas, kurias šiuo metu teikia savivaldybės, perduoti privačiam verslui. Galimai žemės ūkio technikos registravimo duomenis iš Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centro perimtų valstybės įmonė „Regitra“. Todėl Žemės ūkio rūmai ėmėsi iniciatyvos išsklaidyti gandus ir sausio 19 dieną organizavo viešą diskusiją šiuo ir kitais ūkininkams aktualiais klausimais. Joje dalyvavo Žemės ūkio ministerijos ir savivaldybių administracijų atstovai, žemės ūkio skyrių specialistai, žemdirbių organizacijų lyderiai.

Ūkininkų argumentai už ir prieš

Žemės ūkio rūmų pirmininko Arūno Svitojaus teigimu, diskusija dėl galimų žemės ūkio technikos registravimo ir apžiūros tvarkos pakeitimų surengta, siekiant iš pirmų lūpų išgirsti ūkininkų ir savivaldos atstovų nuomonę šiuo klausimu, išsiaiškinti ministerijos poziciją ir kartu ieškoti palankių sprendimų žemdirbiams.

Žemės ūkio viceministrui Do-



natui Dudučiui ir ministerijos specialistams teko išklausti ūkininkų, žemdirbių organizacijų, savivaldybių atstovų argumentus, kuriais jie bandė apginti šiuo metu savivaldybėse taikomą traktorių, savaeigių ir žemės ūkio mašinų ir jų priekabų registravimo bei techninių apžiūrų tvarką. Pasak jų, šią tvarką suardžius, technikos savininkai patirtų daugybę nepatogumų, tikėtina, kad išaugtų ir paslaugų kainos.

Apie tai, kaip savivaldybės lygmeniu vyksta technikos registravimas ir techninės apžiūros, pasakojo Skuodo r. savivaldybės administracijos direktoriaus pavaduotojas Rokas Rozga. Anot jo, rajone registruota 5889 traktoriai, jų priekabos, puspriekabės, kombainai ir kita žemės ūkio technika, pernai buvo atliktos 2410 transporto priemonių techninės apžiūros (2020 m. – 801, 2019 m. – 2610). Jis pabrėžė, kad

rajone žemės ūkio technikos skaičius auga, todėl daugėja ir jų įregistravimo bei išregistravimo, duomenų keitimo operacijų, taip pat techninių apžiūrų. Šie darbai Savivaldybėje, kaip ir daugelyje kitų, yra pavesti Žemės ūkio skyriaus specialistui.

R. Rozga nurodė nemažai dabartinės tvarkos privalumų. Techninės apžiūros vyksta pagal iš anksto paskelbtą grafiką, ūkininkams patogiu metu, dažniausiai prieš darbytetį, jų gyvenamojoje vietovėje. Žemės ūkio specialistas-inžinierius pats atvyksta į technikos buvimo vietą, todėl nereikia rūpintis jos pervežimu.

Nuo šių metų yra privalu atvykti pas ūkininkus ir nufotografuoti jų turimą techniką, jos identifikacinius numerius ir nuotraukas įkelti į Žemės ūkio informacijos ir kaimo

(Nukelta į 2 p.)

Baimės akys didelės, bet nereikia bijoti nepabandžius!

Kalbasi dvi draugės. „Reikia išnešti šiukšles – kaip greit jų prisirenka!“, – sako viena. „Tai gal nerūšiuoji?“ – teiraujasi kita.

Pirmoji sako, kad plastiką, popierių, stiklą išrūšiuoja, bet vis tiek mišrių atliekų dėžė labai greit pripildo. „Tai tu maisto atliekų nerūšiuoji?!“ – nusistebi pašnekovė. „Ne, nerūšiuoju! Aš gi bute gyvenu, bijau, kad jos smirdės“, – teisinasi jos draugė.

„Aš irgi bute gyvenu. Maisto atliekas renku atskirai ir neturiu dėl to jokių problemų. Kartu su jomis sumetu popierinius rankšluosčius, servetėles, visokias kambarinių augalų nuoskabas ir tik kartą per savaitę atliekas išnešu – jokio kvapo nėra. Tik jei žuvis ar silkės likučių pasitaiko, tai stengiuosi greičiau išnešti, nors prieš išmesdama juos į popierių suvynioju“, – pasakoja kita. Tai – neišgalvotas, o absoliučiai

realus pokalbis, nes rūšiavimas žmonėms rūpi! Bet mes visi dažnai baiminamės dalykų, jų net neišbandę. O pabandžius paaiškėja, kad bijota be reikalo.

Maisto atliekų rūšiavimas visiškai negąsdina tų, kas bent kartą pabandė tą daryti. Juk viskas taip paprasta:

- į atskirą šiukšlių dėžę įdėkite popierinį arba plastikinį maišelį.
- meskite į jį vienkartinius popierinius rankšluosčius, servetėles, kambarinius augalus ir jų dalis, kavos ir arbatos tirščius, arbatos pakelius, vaisių ir daržovių žievelės bei lupenas, naudojimui netinkamus maisto produktų likučius.
- pripildytą maišelį sandariai užriškite.



- viską meskite į maisto atliekų konteinerį.
 - grįžę patikrinkite mišrių atliekų šiukšliadėžę – jeigu ji beveik tuščia, jūs viską padarėte teisingai. Ačiū!
- Maisto atliekų rūšiavimas – geriausia galimybė taupyti, nes išrūšiuotos atliekos nebrangsta!**
Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras. Užs. Nr. 006

MEGA

prekybos ir laisvalaikio centras



Nelik IŠPARDAVIMO šešėly!

Išpardavimo nuolaidos iki 70%, daugiau www.mega.lt

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

*Būkite su
„Gyvenimu“
ir 2022-aisiais!*

Išskleidė gandas dėl galimų žemės ūkio technikos registravimo ir apžiūrų tvarkos pokyčių

(Atkelta iš 1 p.)

verslo centro (ŽŪIKVC) Traktorių, savaeigių ir žemės ūkio mašinų ir jų priekabų registrą. R. Rozgos teigimu, Savivaldybės specialistai šį pavedimą atlieka operatyviai ir su mažesniais sąnaudomis, nei tai įvykdytų kitos instancijos, tokiu būdu išvengiama piktnaudžiavimų ir apgaulės atvejų, kurių pasitaikytų duomenis iš ūkininkų renkant nuotoliniu būdu.

– Ne visuose rajonų centruose veikia „Regitros“ filialai, techninių apžiūrų centruose rikiuojasi automobilių eilės. Pavyzdžiui, Skuodo gyventojai privalėtų vykti į Mažeikius, gyvenantiems arčiau susidarytų apie 30 km, o iš rajono pakraščio tektų įveikti ir 60–80 km atstumą. Gali atsitikti taip, kad atvykusieji su traktoriais pamirš reikiamą dokumentą ar nepateks pas reikiamus specialistus, todėl teks važiuoti dar kartą, o tai – papildomos išlaidos. „Regitra“ galimai turės įdarbinti daugiau specialistų, neabejotinai didins paslaugų kainas, – R. Rozga atkreipė dėmesį į galimas problemas, su kuriomis susidurtų technikos savininkai pakeitus nusistovėjusią tvarką.

Telšių rajono savivaldybės žemės ūkio specialisto **Dariaus Klemansko** pastebėjimu, yra ūkininkų, kurie valdo ir po 15 žemės ūkio transporto priemonių, todėl perveždami turimą techniką į apžiūros centrus jie patirtų didelius laiko ir kuro kaštus. Jam pritarė ir Kelmės rajono ūkininkų sąjungos pirmininko pavaduotojas, Savivaldybės tarybos narys **Vytautas Barkauskas**, primindamas, kad rajono ūkininkams tektų papildomai patušinti pinigines ir už judėjimą mokamai kelias.

Prasė neardyti savivaldybės nusistovėjusios tvarkos

Kaišiadorių r. savivaldybės Žemės ūkio ir aplinkosaugos skyriaus vedėjas **Linas Lazauskas** sakė neįsivaizduojantis, kaip be specialaus transporto, neužkemšant gatvių, reiktų į rajono centrą nugabenti didelį gabaritų kombainus ir pukštuvus.

„Kai vietos ūkininkai susirenka į technines apžiūras, kaime – didelė šventė, vieni su kitais pabendrauja, iš kaimynų pasimoko,“ – priežastį, kodėl verta pasilikti prie esamos tvarkos, nurodė jis.

Marijampolės savivaldybės Žemės ūkio skyriaus specialistas **Eugenijus Alesius** pastebėjo, jog šiuo metu savivaldybių taikomi paslaugų įkainiai yra nedideli, kadangi specialistai savivaldybės transportu atvyksta į kiemus, kuriuose sutelkta technika, ūkininkai susimoka tik už techninę apžiūrą.

Jonas Kuzminskas (Lietuvos žemės ūkio kooperatyvų asociacija „Kooperacijos kelias“) buvo tos nuomonės, kad Valstybinės mokesčių inspekcijos surenkami mokesčiai už transporto registravimą ir apžiūras ir toliau turėtų pasilikti regionuose, pasak jo, keisti gerai veikiančią sistemą neapsimoka, verčiau reiktų tobulinti ŽŪIKVC duomenų bazę.

Jaunasis Šilalės rajono ūkininkas **Darius Viliušis** kvietė neišradinėti dviračio, neatimti iš savivaldybių biudžetų gaunamų lėšų, juolab kad nepaaiškinta, kur, pakeitus tvarką, nukeliautų iš ūkininkų surinkti pinigai.

Paneigė nuogastavimus dėl ministerijos ketinimų

Ūkininkus išsklaidė žemės ūkio viceministras **D. Dudutis** pastebėjo: jeigu jis būtų pasisakęs pirmas, ūkininkų baimės dėl galimų reformos

pasekmių būtų išsklaidžiusios, o du trečdaliai keliamų klausimų – netekę prasmės. Jis nuramino ūkininkus, sakydamas, kad jų nuogastavimai – nepagrįsti, esamos techninių apžiūrų tvarkos neketinama keisti.

– Buvo išsakyta nuogastavimų dėl tokių dalykų, kurie net nebuvo svarstomi, juolab rimtai planuojami, – teigė viceministras, atskleidęs, apie ką iš tikrųjų Žemės ūkio ministerijoje buvo diskutuota, dėl kokių sprendimų susitarta, o kokiais klausimais diskutuota dar reiktų viešai plėtoti.

Anot jo, ministerijoje buvo aptartos kelios temos. Viena iš jų – žemės ūkio ir kitos ne kelių transporto technikos atitikties vertinimas ir techninės ekspertizės atlikimas pagal europinius reikalavimus. Tačiau šis klausimas liečia importuotojus ir gamintojus ir nėra aktualus nei ūkininkams, nei žemės ūkio skyrių specialistams.

D. Dudutis informavo, kad, sprendžiant šioje srityje kilusias problemas, minėtos funkcijos nuo 2022 m. sausio 1 d., nutrūkus sutarčiai su privatizuota Mašinų bandymo stotimi, buvo perduotos vykdyti valstybinei Transporto saugos administracijai, kurioje dirba aukštos kvalifikacijos specialistai.

Siekama sujungti duomenų bazines

D. Dudutis pripažino, kad ministerijoje visgi buvo paliesti ir ūkininkams svarbūs žemės ūkio technikos registravimo ir techninių apžiūrų organizavimo klausimai. Jo paaiškinimu, dėl technikos registravimo kol kas vyko vidinė diskusija, kurioje diskutuota dėl transporto priemonių ir žemės ūkio technikos registravimo duomenų bazių susiejimo ir vieningos sistemos sukūrimo bei išlaikymo. Šiuo metu viena duomenų bazė priklauso „Regitrai“, kita – ŽŪIKVC, tad linkstama prie nuomonės, kad abi jas galėtų valdyti „Regitra“, tačiau šis siūlymas su galimu partneriu dar neaptartas.

D. Dudutis, kalbėdamas ūkininkams aktuali žemės ūkio technikos registravimo klausimu, akcentavo, kad pirminių duomenų surinkimo tvarka neturėtų keistis. Pasak jo, buvo pateiktos dvi galimos alternatyvos, dėl kurių dar neapsispręsta. Svarstyta, kas būtų efektyviau: išlaikyti esamą sistemą ar funkcijas perduoti „Regitrai“, keliant sąlygas, kad ūkininkams paslaugos nepabrangtų, o procesas būtų kuo paprastesnis ir technikos neprisireiktų gauti į rajonų centrus.

Tačiau, pasak viceministro, nors „Regitros“ filialų yra daugiau, nei savivaldybių, pasitikslinus situaciją paaiškėjo, kad įmonės specialistų išvykimas į ūkininkų gyvenamas vietas registruojamos technikos apžiūroms ir identifikavimo duomenų surinkimui būtų pakankamai sudėtingas. Todėl jis sakė, kad ministerija neprieštarautų, jei šį darbą ir toliau dirbtų savivaldybių žemės ūkio skyrių specialistai, finansuojami Žemės ūkio ministerijos, tik duomenis jie perduotų ne ŽŪIKVC, o „Regitrai“.

Tikėtina, kad duomenų perdavimo tvarka keistųsi kitais metais.

Kalbėjo apie techninių apžiūrų skaidrumą

– Kas liečia žemės ūkio technikos apžiūras, mes įžvelgiame vieną rimtą problemą: kaip užtikrinti jų skaidrumą, to siekiant galėtų būti pritaikyta techninių apžiūrų centruose taikoma praktika, kuomet atvykusios transporto priemonės būtų filmuojamos ir fotografuojamos. Buvo diskutuota šia imtimi, o apie jokių šių paslaugų perdavimą privačiam sektoriui nebuvo kalbėta ir, galiu užtikrinti, nebus kalbama, – sakė viceministras, ragindamas suinteresuotus asmenis teikti pasiūlymus, kaip išstobulinti šią sistemą.

Žemės ūkio rūmų pirmininko pavaduotojas, jaunųjų ūkininkų atstovas **Vytautas Buivydas** padėjo viceministrui už viešus paaiškinimus, o kad kalbos apie techninių apžiūrų (ne)skaidrumą nebūtų laužtos iš piršto, jis kvietė peržiūrėti eismo įvykių, į kuriuos su technika pateko ūkininkai, statistiką bei kartu su policijos pareigūnais paanalizuoti, kiek juos nulėmė galimai nekompetentingai atliktos transporto techninės apžiūros.

Liko prie nuomonės, kad pakeitimų nereikia

Reaguodami į žemės ūkio viceministro pasisakymą, ūkininkai, žemdirbių organizacijų, Lietuvos savivaldybių asociacijos nariai išsakė savo pastabas. Kai kurių įsitikinimu, dabartinis ŽŪIKVC registras veikia neblogai, IT specialistai jį tobulina. Buvo pasisakyta už atskirą žemės ūkio duomenų bazę, efektyviai veikiančius ir patogius naudotojams kaimo informacijos „vartus“, pro kuriuos iš ūkių „suplauktų“ deklaravimo duomenys ir kita statistika.

Išreikšta ir abejonių, ar tikslinga perduoti žemės ūkio technikos registravimo funkcijas ir jos duomenų bazę „Regitrai“, juolab susitikime nebuvo išgirsta įtikinamų argumentų, kodėl tai reiktų padaryti. Kalbėjusieji klausė, kas ir iš kokių šaltinių finansuos įmonėi integruotų duomenų registro administravimo darbus, ar tai neatsieis brangiau, nei ministerijai išlaikyti vieną – du specialistus Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centre, kuris šiuo metu prižiūri registrą.

Kvietė ministerijos atstovus kalbėtis atvirai

Lietuvos savivaldybių asociacijos atstovo **Gedimino Vaičionio** nuomone, kad nekiltų gandų, Žemės ūkio ministerijai reiktų daugiau ir atviriau kalbėtis su savo socialiniais ir kitais partneriais.

– Tuomet, kai valstybė perdavė savivaldybėms deleguotas funkcijas, ministro įsakymu buvo sudaryta darbo grupė probleminiams klausimams spręsti. Tačiau per pastaruosius šešerius metus nebuvo sušauktas nė vienas grupės posėdis, o galėjome diskutuoti ir šiandien aštriai nuskambėjusiais klausimais, – apgailestavo **G. Vaičionis**.

Dalė Lazauskienė



Dėkoja

Už širdies šilumą, pasidalintą skausmą, gėlių žiedus, suteiktą pagalbą dėkojame giminėms, draugams ir visiems, kurie buvo šalia mūsų sunkią netekties ir atsisveikinimo valandą palydint į Amžinojo poilsio vietą mūsų mylimą žmoną, mamą **Žanetą DELTUVIENĘ**.

Vyras ir dukros



Prienų rajono savivaldybės informacija



Informuojame, kad Prienų rajono savivaldybės administracija nustatė laikotarpį, kurio metu gabenant apvaliąją medieną savivaldybės vietinės reikšmės vidaus (miško) keliais yra ypač didelė kelių sugadinimo tikimybė – kasmet nuo spalio 1 d. iki gegužės 1 d.

Minėtu laikotarpiu medienos siuntėjas apie planuojamą gabenti medieną turi informuoti Prienų rajono savivaldybės seniūnijos, kurioje yra apvaliosios medienos krovimo vieta, seniūną. Numatant medieną sandėliuoti vietinės reikšmės vidaus (miško) kelio apsaugos zonoje, medienos sandėliavimo vieta turi būti suderinta su seniūnu.

Daugiau informacijos interneto svetainėje www.prienai.lt.

Dėl prašymų pateikimo rengiant Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius (toliau – Prienų ir Birštono skyrius) informuoja, kad 2022 m. vasario 28 d. bus pradėtas rengti 87,00 ha teritorijos Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas. Asmenys, pageidaujantys Veiverių kadastro vietovėje pirkti, nuomoti, gauti neatlygintinai naudotis ar patikėjimo teise valdyti iš valstybės žemės, teisės aktų nustatyta tvarka prašymus ir kitus dokumentus gali pateikti Prienų ir Birštono skyriui iki 2022 m. vasario 21 d. Veiverių kadastro vietovės žemės reformos žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedą“, projekto autorė Nomedą Vilčinskaitė (tel.: (8 37) 32 14 61, 8 682 01358, adresas: Raudondvario pl. 164A, Kaunas). Su laisvos žemės fondo žemės planu galima susipažinti interneto svetainėje www.nzt.lt.

Dėl prašymų pateikimo rengiant Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrius (toliau – Prienų ir Birštono skyrius) informuoja, kad 2022 m. vasario 28 d. bus pradėtas rengti 70,00 ha teritorijos Kauno apskrities Prienų rajono Veiverių seniūnijos Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymas. Asmenys, pageidaujantys Skriaudžių kadastro vietovėje pirkti, nuomoti, gauti neatlygintinai naudotis ar patikėjimo teise valdyti iš valstybės žemės, teisės aktų nustatyta tvarka prašymus ir kitus dokumentus gali pateikti Prienų ir Birštono skyriui iki 2022 m. vasario 21 d. Skriaudžių kadastro vietovės žemės reformos žemės reformos žemėtvarkos projekto papildymą rengia uždaroji akcinė bendrovė „Arvimedą“, projekto autorė Nomedą Vilčinskaitė (tel.: (8 37) 32 14 61, 8 682 01358, adresas: Raudondvario pl. 164A, Kaunas). Su laisvos žemės fondo žemės planu galima susipažinti interneto svetainėje www.nzt.lt.

Teismas pratęsė parašų rinkimo terminą dėl piliečių referendumo iniciatyvos

Sausio 20 d. Lietuvos vyriausiasis administracinis teismas (LVAT) nusprendė iš dalies patenkinti Piliečių referendumo iniciatyvinės grupės atstovų skundą ir pratęsti 6 mėn. terminą piliečių parašų rinkimui šį terminą skaičiuojant nuo LVAT išplėstinės teisėjų kolegijos 2021 m. spalio 20 d. nutarties administracinėje byloje Nr. R-14-1062/2021 paskelbimo dienos.

Parašų rinkimo terminas, kai piliečių referendumo iniciatyvinės grupės koordinatoriai, siekiantys inicijuoti privalomą referendumą dėl Lietuvos Respublikos Konstitucijos 9 ir 147 straipsnių pakeitimo, turėjo pristatyti Vyriausiajai rinkimų komisijai (VRK) parašų rinkimo lapus, turėjo baigtis š. m. sausio 21 d.

Vadovaujantis LVAT sprendimu, piliečių referendumo iniciatyvinė grupė 300 tūkstančių minėtų Konstitucijos straipsnių pakeitimą palaikančių ir rinkimų teisę turinčių Lietuvos Respublikos piliečių parašų turės surinkti ir pristatyti į VRK ne vėliau kaip š. m. balandžio 20 d. 6 tūkstančius parašų rinkimo la-

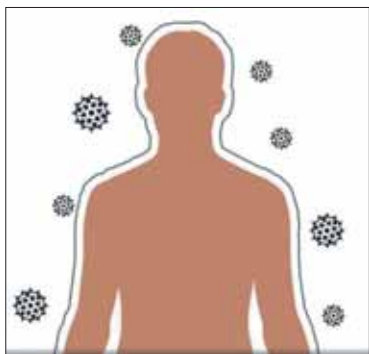
pų šios iniciatyvos koordinatoriams VRK išdavė 2021 m. liepos 21 d. Papildomi 4 tūkst. vnt. parašų rinkimo lapų, atsižvelgus į Piliečių referendumo iniciatyvinės grupės koordinatorių prašymą, buvo išduoti lapkričio mėnesį. Iš viso iki 2022 m. balandžio 20 d. į VRK turės būti grąžinti visus 10 tūkstančių vnt. parašų rinkimo lapų, nepriklausomai nuo to, ar jie yra užpildyti iniciatyvą palaikančių rinkėjų parašais, ar ne.

Teismas VRK taip pat įpareigojo svarstyti pareiškėjų prašymą ir priimti sprendimą dėl papildomo LRT Televizijos ir LRT Radijo laiko suteikimo Piliečių referendumo iniciatyvinei grupei.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Imunitetas. Kaip jį stiprinti?



Imunitetas – tai organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo įvairių ligų sukėlėjų. Ši mūsų organizmo savybė nepasikeičia staiga į vieną ar kitą pusę, tam reikalingas ilgesnis laikotarpis.

Imunitetas yra dviejų rūšių: įgimtas, dar vadinamas natūraliu arba rūšiniu, ir įgytas. **Įgimtas imunitetas** būdingas tik žmogaus rūšiai, tai reiškia kad tam tikromis ligomis gali sirgti tik žmogus, tačiau neserga kitos gyvūnų rūšys. Kosėjimas ir čiaudėjimas, viduriavimas ir vėmimas – tai žmogaus įgimti gebėjimai apsisaugoti nuo mikroorganizmų, taip organizmas stengiasi atsikratyti ligos sukėlėjų. **Įgytas imunitetas** turi būdingą specifiškumą, t. y. kitų infekcinių ligų sukėlėjams jis yra jautrus. Imunitetas įgyjamas dviem būdais, t. y. persirgus tam tikra infekcine liga arba imunizuojant (vakcinuojant) nuo tos ligos.

Kaip stiprinti imunitetą?

Imunitetą galima stiprinti ne tik medicininėmis priemonėmis, bet ir liaudiškomis. Kasdien arba keletą kartų per savaitę vartojant šių produktų, ženkliai galite pagerinti savo sveikatą ir apsisaugoti nuo užkrečiamųjų ligų.

- **Česnakas** – puiki antimikrobinis, organizmą stiprinantis preparatas, kuris naudojamas jau tūkstančius metų. Jį patartina vartoti neapdorotą. Kasdien jį vartojant, rizika susirgti virusinėmis ar bakterinėmis ligomis sumažėja iki trečdaliao.

- **Medus ir kiti bičių produktai** – stiprina imunitetą, mažina kraujospūdį, skatina ląstelių atsinaujinimą, veikia kaip antiseptikas.

- **Ežiuiolė**. Ypač veiksmingi yra preparatai, padaryti iš kelių rūšių ežiuiolių. Ji skatina imuninių ląstelių

veikimą, tiesiogiai kovodama su bakterijomis ir virusais.

Imuniteto stiprinimui svarbu ne tik mityba, tačiau ir kiti veiksniai: fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, streso valdymas.

- **Fizinis aktyvumas** – aktyvus pasivaikščiojimas, darbas su svoriais, važinėjimas dviračiu, šie ir kiti užsiėmimai teigiamai veikia imuniteto veiklą.

- **Kokybiškas miegas** – tai veikla, kurios metu žmogaus organizmas atgauna jėgas, mažina stresą. Suaugęs



žmogus per parą turėtų miegoti ne mažiau kaip 7 val., todėl labai svarbu kiekvienam aiškiai nusistatyti darbo ir poilsio režimą.

- **Streso valdymas** – vienas iš svarbių veiksnių imuniteto stiprinimui. Stresas ne tik sutrikdo miego režimą, bet išderina ir visą organizmą, kuris turėtų kovoti su aplinkoje esančiais mikroorganizmais, to nepajėgia daryti, ir žmogus susserga. Todėl labai svarbu yra išmokyti streso valdymo technikų.

Kaip išsirinkti tinkamą respiratorių

Pagal priimtą sprendimą vykdami į renginį ar kino teatrą gyventojai turi pasirūpinti tinkamais respiratoriais. Rinktis reikėtų FFP2 arba FFP3 tipo respiratorius be vožtuvo, pažymėtus CE ženklu, kuris patvirtina produkto atitikimą Europos Sąjungos (ES) reikalavimams. Ant pakuotės taip pat turėtų būti nurodyta ES atitikties deklaracija „EN 149: 2001 + A1: 2009“.



Šį standartą atitinkantys FFP2 tipo respiratoriai sulaiko ne mažiau kaip 94 proc. 0,3 um dydžio dalelių, kurios gali pernešti virusą. FFP3 tipo respiratoriai tokio dydžio dalelių sulaiko ne mažiau kaip 99 proc.

Nuo sausio 17 d. renginiuose, kino teatruose ir kituose susibūrimuose (išskyrus asmenines šventes), kurie vyksta uždaroje viešose vietose iš anksto nustatytu laiku, privaloma dėvėti ne žemesnio kaip FFP2 lygio respiratorius, kurie priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną.

Kitose uždaroje viešose vietose (prekybos, viešojo maitinimo, paslaugų teikimo vietose, valstybės ir savivaldybių institucijų, įstaigų, organizacijų ir įmonių, kitų įstaigų uždaroje erdvėje, viešajame transporte, švietimo įstaigose, bažnyčiose ir pan.) privaloma dėvėti medicininės veido kaukes arba respiratorius, kurie priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną.

Medicininį kaukių ir respiratorių dėvėjimas priskiriamas prie labai svarbių ir efektyvių COVID-19 ligos prevencijos priemonių. Pagal Europos standartus pagamintos veido apsaugos priemonės geriausiai mažina užsikrėtimo koronavirusu riziką ir geriausiai sulaiko žmogaus į aplinką išskiriamus lašelius.

Kad užtikrintų efektyvią apsaugą, veido apsaugos priemonė turi būti dėvima tinkamai: ji turi dengti du trečdalius nosies, burną ir smakrą ir turi būti periodiškai keičiama. Vienkartines kaukes ir respiratorius galima dėvėti tik vieną kartą, kaukes keisti būtina kas 3–4 val. arba kai sudrėksta. Sudrėkusi apsaugos priemonė praranda apsaugines savybes.

Reikalavimas dėvėti medicininės veido kaukes arba respiratorius netaikomas neigalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei (tokiu atveju rekomenduojama dėvėti veido skydelį). Kaukių arba respiratorių leidžiama nedėvėti asmenims, kai jie sportuoja ar paslaugos teikimo metu, kai paslaugos negalima suteikti paslaugos gavėjui būnant su kauke, kitais sprendimuose numatytais atvejais.

Primename, kad kitos nemedicininės COVID-19 ligos prevencinės priemonės taip pat yra labai svarbios. Gyventojams rekomenduojama dažniau plauti arba dezinfekuoti rankas, viešose vietose laikytis bent dviejų metrų atstumo nuo aplinkinių, laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo, dažniau vėdinti patalpas ir kt.

Mokyklose Dantų higienos užsiėmimai

Sausio 11 ir 19 dienomis Prienų rajono Stakliškių gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriuje bei Pieštuvėnų ikimokyklinio ugdymo skyriuje vyko burnos higienos įgūdžių ugdymo pamokėlės.

Vaikai ant dantų muliažo su dantų šepetėliu demonstravo, kaip kas rytą ir vakarą jie valosi dantukus, knygutėse išrinkinėjo ir spalvino maisto produktus, kurie padeda dantukams būti sveikesniems ir kurie gadina dantukus. Užsiėmimo pabaigoje iš visuomenės sveikatos specialistės vaikai gavo dovanų naujus dantų šepetėlius.



Dalyvavo protų mūšyje „Psichoaktyvios medžiagos. Elektroninių cigarečių žala“

Prienų rajono Jiezo gimnazijos 8 kl. mokiniai dalyvavo pamokoje-protų mūšyje „Psichoaktyvios medžiagos. Elektroninių cigarečių žala“, kurią vedė gimnazijoje dirbanti visuomenės sveikatos specialistė.

Pamokos tikslas – didinti mokinių supratimą apie įprastų ir elektroninių cigarečių daromą žalą, skatinti mokinių teigiamą požiūrį į sveikatos gerinimą.

Aštuntokai aktyviai dalyvavo ir varžėsi platformoje „Kahoot“ atsakinėdami į klausimus. Visi protų mūšio dalyviai gavo prizus.



NUOTOLINIAI BAZINIAI SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI

VASARIO 3

Pradžią: 10:00 val. Mokymų trukmė: 4 akademinės valandos

Mokymų tikslas – ugdyti gebėjimą atpažinti savižudybės rizikos ženklus, tinkamai į juos reaguoti ir suteikti informacijos apie galimą psichologinę pagalbą.

Mokymai skirti asmenims nuo 16 metų amžiaus.

Lektorės:

Nida Žemaitienė
Europos sertifikuota psichologė klinikinėje ir sveikatos srityje, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) profesorė.

Vallija Šap
Europos sertifikuota psichologė klinikinėje ir sveikatos srityje, Kupiškio savižudybių prevencijos iniciatyvos koordinatore.

Būtina išankstinė registracija: el. p. prienai.v.s.bluras@gmail.com.
Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, (8 658) 89397

Kodėl kiekvienas iš mūsų privalo treniruoti sėdmenis?

Sėdmenų funkcija

Visų pirma, neverta bijoti ar gėdytis (ypač vyrams) dėl to, kad atliknėsite pratimus sėdmenims. Tai – verta ir būtina. Išsiaiškinkite, kokia yra sėdmenų funkcija ir už ką jie yra atsakingi. Sėdmenų raumenyną sudaro 3 raumenys – didysis sėdmens raumuo (gluteus maximus), vidurinis sėdmens raumuo (gluteus medius) ir mažasis sėdmens raumuo (gluteus minimus). Maximus labiau atsakingas už šlaunies tiesimą, medius ir minimum – už šlaunies atitraukimą bei šlaunies vidinę rotaciją.

Stiprūs, tvirti ir naudojami sėdmenys sukuria:

- Dubens stabilumą pratimų, vaikščiojimo ir ramybės metu;

- Stipresnį atsispyrimą (judesys šlaunies tiesimas), kuriuos amor-tizuojamos jėgos, perduodamos klubo, kelio bei čiurnos sąnariams bėgimo metu;

- Stabilumą ir tvirtumą stovėjimui ir šokinėjimui (ar šuoliui) ant vienos kojos (ypač *gluteus medius* ir *minimus* funkcija);

- Stabilizuoja apatinę nugaros dalį atliekant kėlimo pratimus, prisideda prie dubens bei liemens judesio (kai sėdmenys stiprūs – turėsite tvirtą dubenį, kuris palaikys apatinę nugaros dalį, taip galėsite sugeneruoti daugiau jėgos – pakelti didesnę svorį);

- Gyvybiškai svarbūs jūsų kūnui atliekant pritūpimus, įtūpstus ar tiesiog einant.

YPAC SVARBU SĖDINTIEMS! Jeigu neaktyvinami sėdmenys, ilgainiui vystosi apatinis kryžminis sindromas. Stiprūs sėdmenys ėjimo metu neleidžia įvykti juosmeninei hiperlordozei, nes dubuo bus traukiamas atgal į neutralią poziciją.

Svarbus dubens stabilumas

Dubens stabilumas svarbus dėl kokybiško vaikščiojimo, bėgiojimo, šuolio ir bendros juosmeninės nugaros dalies sveikatos. Taigi galime drąsiai teigti, jog sėdmenys yra svarbūs ir privaloma juos lavinti sportuojant, siekiant išvengti traumų, o mėgėjiškai sportuodami mes pasirūpiname savo sveikata, užsitikriname kokybiškus rezultatus.

Tačiau kas vyksta kūne, kuomet dubens stabilumas yra prastas, dubuo laisvas, neišlaiko neutralios padėties ir nesugeba generuoti daug jėgos? Dauguma apatinių galūnių judesių vyksta uždaroje kinetinėje grandinėje, todėl jeigu čiurna pradeda blogai atlikti savo funkciją (tarkim, trūksta stabilumo), tai atsiliepiama aukščiau esantiems sąnariams – klubui, keliui. Turėdami nestabili, silpną dubenį, viršijamas jėgas perduosime keliui bei čiurnai ir dėl to jausime skausmą ir blogiausiu atveju plyš raiščius.

Esant dubens nestabilumui (kuomet sėdmenys negeba išlaikyti dubens vienoje linijoje), dažnai vyksta vidinė šlaunies rotacija, tuo pat metu yra įtempta plačioji fascija ir lateralinė keturgalvio galva. Tuomet to-

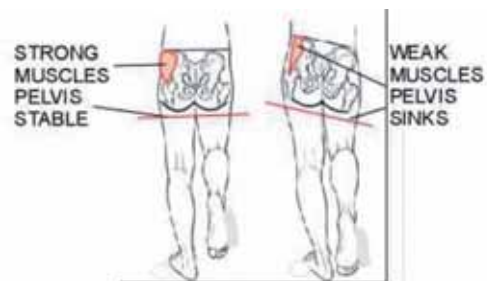


liau vyksta grandininė reakcija, lydima kelio skausmo dėl patelofemoralinio skausmo sindromo ir girenelės slydimo sutrikimo šlaunikaulio atžvilgiu. Sėdmens raumenys yra vieni iš svarbiausių raumenų grupių ir be jų gerų funkcijų nebus greito starto, aukštų šuolių, sprogstamosios galios, sunkių svorių pakėlimo ir sveikos bei tvirtos nugaros. Kaip tvirtam ažuolui svarbu tvirtas kamienas, taip ir mums svarbus dubens stabilumas.

Dubens nestabilumo testas

Kineziterapeutas, atėjus pacientui, visų pirma privalo jį testuoti, nuodugniai įvertinant raumenyno funkciją judėjimo ir pasyvumo metu. Tam yra įvairiausi testai, pagal kuriuos galime nustatyti vieną ar kitą problemą bei sukurti planą jų įveikimui. Persikelkime į kineziterapeuto kabinetą, kad suprastume, kaip šis nustato dubens nestabilumą ir vidurinio sėdmens raumens silpnumą.

Yra atliekamas trendelenburgo testas. Visų pirma, pacientas yra ap-



žiūrimas stovimoje padėtyje, kuri jam patogi. Kineziterapeutas apžiūri dubens padėtį, esamas žymias asimetrijas. Tuomet paprašoma paciento, kad šis atsistotų ant vienos kojos, kineziterapeutas vėl vertina paciento dubenį, jo stabilumą. Kartais užtenka vizualiai įvertinti pokyčius. Jeigu kineziterapeutui trūksta įrodymų, jis skiria fizinius pratimus, skirtus sėdmenims, įvertina vienos ir kitos kojos šlaunies tiesimą, atitraukimą, vidinę rotaciją.

Kaip matote iš paveikslėlio, silpnas vidurinis sėdmens raumuo „numeta“ dubenį, nesugeba jo išlaikyti, taigi visada, kuomet atliekamas testas ir pacientas stovi ant vienos kojos, vertinama ta koja,

Pratimai sėdmenims

KLUBŲ KĖLIMAS Į VIRŠŲ

Atsigulkite ant kilimėlio ar grindų. Atsigulti reikia ant nugaros. Tuomet pakelkite klubus. Pakėlus nuo pečių iki kelių turėtų eiti tiesi linija. Pakėlus klubus įtraukite sėdmenų raumenis. Iš lėto nuleiskite ant žemės ir vėl staigiai kelkite aukštyn. Iškilus sėdmenis pasistenkite išlaikyti įtrauktus sėdmenis 5 – 10 sekundžių. Atlikite po 10 pakėlimų ir nuleidimų. Pratimą pakartokite 2 kartus.

KOJOS KĖLIMAS AUKŠTŲN

Atsitokite keturiomis ant žemės. Vieną koją ištieskite ir pakelkite. Tuomet kelkite ją aukštyn ir vėl nuleiskite. Vieną koją kelkite 15 kartų, po to sukeiskite vietomis kojas. Pratimą pakartokite 3 kartus.

ĮTŪPSTAI

Paprasčiausia šio pratimo atlikimas, kai viena koja sulenkta priekyje, kita ištiesta atgal. Tuomet daromas įtūpstas ir vėl grįžtama į tą pačią padėtį. Svarbu pratimą atlikti lėtai.

kuri yra atraminė.

Jeigu pas kineziterapeutą ateina pacientas ir skundžiasi, jog bėgiojant skauda kelį ar čiurną, kineziterapeutas vertina visą apatinę grandinę tam, kad rastų, kas sukėlė skausmą. Dažniausiai problema yra ne skausmo vietoje.

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

PROGRAMOJE:

Gyvenimo būdo pokyčius motyvuojanti paskaita:
„Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas“ 2 ak. val.

Teorinis-praktinis užsiėmimas:
„Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai“ 2x2 ak. val.

Praktinis užsiėmimas:
„Fizinio aktyvumo užsiėmimai baseine“ 5x2 ak. val.

Teorinis-praktinis užsiėmimas:
„Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai“ 3x2 ak. val.

Teorinis-praktinis užsiėmimas:
„Sveikatai palankaus maisto gamybos principai“ 2 ak. val.

Teorinis-praktinis užsiėmimas:
„Streso reikšmė širdies kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto atsiradimui. Streso profilaktika ir valdymo būdai“ 2 ak. val.

Grupinės arba individualios gydytojos-dietologės ir / arba kineziterapeutės konsultacijos. 2 ak. val.

NUOTOLINĖ NEMOKAMA SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA, SKIRTA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI

LEKTORIAI:

Dr. Rūta Petereit
Gydytoja dietologė, pichoterapeutė

Greta Baronaitė
Kineziterapeutė

Dr. Gintarė Šabajevienė
Biomedicinos mokslų daktarė

Artiomus Šabajevus
Sertifikuotas kouchingo specialistas

Dalyvių skaičius ribotas
Būtina išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com

Išsamesnė informacija teikiama:
(8 319) 54 427
8 658 89397

Sveikatai palankios mitybos patarimai

- **Valgykite įvairių maistą.** Nė vienas maisto produktas neturi reikiamo visų maistinių medžiagų kiekio, todėl, valgant kuo įvairesnį maistą, bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių reikalingų medžiagų pritrūks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.

- **Valgykite reguliariai ir saikingai.** Valgykite 3–5 kartus per dieną tuo pačiu metu. Užkandžiams rinkitės sveikatai palankius maisto produktus – daržoves, vaisius, riešutus, viso grūdo gaminius. Pusryčiaukite!

- **Valgykite ne mažiau kaip penkis kartus per dieną daržovių, vaisių ir uogų.** Rekomenduojama per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 g įvairių daržovių ir vaisių, neįskaitant bulvių. Reikėtų vartoti daugiau daržovių, negu vaisių. Bent 2–3 kartus per savaitę valgykite ankštinių daržovių.

- **Kontroliuokite riebalų suvartojimą.** Gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais. Rinkitės neriebius mėsos, pieno produktus vietoje riebių.

- **Valgykite liesą mėsą ir liesos mėsos produktus.** Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį. Iš riebios mėsos ir jos gaminių gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl patariama rinktis liesą mėsą ir liesos mėsos produktus.

- **Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.** Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų, iš kurių bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pavyzdžiui, lašiša, upėtakis, skumburė ar silkė.

- **Vartokite liesos pieno produktus.** Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažiau riebalų, ypač sočiųjų, druskos, cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyra, rūgpienį.

- **Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus, ypač pridėtinio.** Saldūs gėrimai, įvairūs saldumynai, saldainiai, desertai yra pagrindiniai pridėtinio cukraus šaltiniai, todėl vartokite juos kuo rečiau.

- **Valgykite nesūrų maistą.** Ribokite druskos kiekį, gaminant maistą. Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos. Apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais. Vietoje druskos maistą paskaninkite įvairiais augaliniais prieskoniais.

- **Gerkite vandenį.** Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai apie 30 ml/1 kg kūno masės. Atsikėlę ryte lėtai išgerkite stiklinę vandens. Vanduo turėtų būti kūno temperatūros. Vėliau vandenį geriausia gerti tarp valgytų.

- **Skaitykite etiketes ir rinkitės simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtus maisto produktus.**

„Rakto skylutės“ simboliu žymimi produktai, kuriuose yra mažiau druskos, cukraus, riebalų, o grūdiniuose – daugiau maistinių skaidulų. „Rakto skylutės“ simboliu paženkintuose produktuose nėra saldiklių!

g / 100 g produkto:	GERAI	PER DAUG
Cukrų	< 5	> 15
Riebalų	< 3	> 20
Iš kurių sočiųjų	< 1,5	> 5
Druskos	< 0,3	> 1,5

Pirmoji pagalba – žinios, gelbėjančios gyvybes

Ar teko kada atsidurti situacijoje, kai jūs, jūsų artimas žmogus, o galbūt tiesiog nepažįstamas pateko į pavojingą situaciją – susižeidė, užspringo, apsinuodijo, ūmiai susirgo – ir jūs atsidūrėte sudėtingoje situacijoje, kai prirėkė teikti pirmąją pagalbą. Ar žinojote, kaip elgtis ir suteikti pirmąją pagalbą? Teikti pirmąją pagalbą mokėti privalo visi, tačiau iš tiesų tikrame gyvenime tai sugebėtų tikrai ne kiekvienas. Daugybė įvairiausių sveikatai ir gyvybei pavojingų situacijų tarsi tyko kasdien, kiekviename žingsnyje, o užklumpa visada netikėtai.

Kaip išgelbėti staigios mirties ištiktą žmogų? Staigi mirtis dažniausiai įvyksta, sustojus širdžiai. Net 4 iš 5 staigios mirties atvejų, kai šalia būna kiti žmonės. Gelbėjant gyvybę svarbiausia nepalikti žmogaus vieno nelaimėje ir kuo skubiau imtis pradinio gaivinimo. Svarbu nestovėti vietoje ir nepanikuoti nieko nedarant, o kviesti greitąją medicinos pagalbą ir imtis aktyvių gaivinimo veiksmų: atlikti krūtinės ląstos paspaudimus, oro įpūtumus per burną bei defibriliaciją, jei netoliese yra automatinis išorinis defibriliatorius.

Automatiniai išoriniai defibriliatoriai Europos Sąjungoje pradėti naudoti nuo 2000 metų, o Lietuvoje jų naudojimas išibėgėjo nuo 2016 metų. Automatiniai defibriliatoriai pravartūs įvairiose viešose vietose, kuriose buriasi masės žmonių: oro uostuose, geležinkelio stotyse, gyvenamuosiuose rajonuose, darbo vietose, prekybos centruose, traukiniuose ir kt. Džiugu, kad Prienu r. yra įrengti 3 nauji, gyvybes gelbstintys išoriniai automatiniai defibriliatoriai (toliau – AID): **Prienu kultūros ir laisvalaikio centre, Prienu sporto arenoje ir Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centre.** Automatinis išorinis defibriliatorius – tai kompiuterinis prietaisas, kuris analizuoja širdies ritmą, atpažįsta defibriliuojamą ritmą ir atlieka defibriliaciją. Aparatai įgarsinti kiekvienos šalies valstybine kalba. Nesibaiminkite, įrangą liesti ir atidaryti yra visiškai saugu.

SUAUGUSIOJO ŽMOGAUS PRADINIS GAIVINIMAS

ĮSITIKINKITE, KAD JŪS IR NUKENTĖJĘS ŽMOGUS YRA SAUGŪS

PATIKRINKITE, AR NUKENTĖJĘS ŽMOGUS SĄMONINGAS



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

Jei nukentėjęs žmogus nereaguoja, atlikite šiuos veiksmus:

ATVERKITE KVĖPAVIMO TAKUS



- Paguldykite nukentėjusįjį ant nugaros ir ant kieto pagrindo.
- Atlaisvinkite drabužius (prasagstykite sagas, atriškite kaklaraištį).
- Uždėkite savo ranką ant nukentėjusiojo kaktos ir kitos rankos pirštų galiukais suimkite už nukentėjusiojo smakro švelniai atlošdami galvą.
- Patikrinkite, ar ant kvėpavimo takų neužkrito liežuvis, ar burnoje nėra svetimkūnių. Jeigu svetimkūnių yra, įkišame rodomąjį pirštą į burną ir kablo formos judesiu pašaliname.
- Įtariant, kad nukentėjusiajam gali būti pažeista stuburo kaklinė dalis, galvos atlošinėti jokia būdu **NEGALIMA**.

ĮVERTINKITE, AR KVĖPAVIMAS YRA NORMALUS



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



IŠSIŪSKITE ŠALIA ESANTĮ ŽMOGŲ ATNEŠTI AID

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

NEDELSDAMI ATLIKITE 30 KRŪTINĖS LĄSTOS PASPAUDIMŲ



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

ATLIKITE 2 ĮPŪTIMUS



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



JEI GAIVINTOJAS NEMOKA AR NEGALI ATLIKTI ĮPŪTIMŲ

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

KAI PRISTATOMAS AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID)



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



SEKITE GIRDIMAS / MATOMAS INSTRUKCIJAS

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



JEI YRA REIKALINGAS ŠOKAS, ATLIKITE ŠOKĄ

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

Jeigu abejojate, ar sugebėtumėte ir mokėtumėte suteikti pirmąją pagalbą, – registruokitės į nemokamus pirmosios pagalbos mokymus. Registracija ir išsamesnė informacija teikiama el. p. prienai.vs.biu-ras@gmail.com, mob. (8 658) 89 397

Insulino pompos sergantiems I tipo cukriniu diabetu

Dar šiais metais įsigaliojus naujam teisiniam reguliavimui, visi sergantieji I tipo cukriniu diabetu (CD) galės pretenduoti į valstybės kompensaciją insulinu pompų nuomai. Planuojama, kad naujas teisinis insulinų pompų kompensavimo reguliavimas įsigalios 2022 m. II ketvirtį. Insulino pompų kompensavimui šių metų Privalomojo sveikatos draudimo biudžete numatyta 4,4 mln. eurų daugiau nei 2021-aisiais.

Šiuo metu Valstybinė ligonių kasa (VLK) kompensuoja insulinu pompų nuomos išlaidas privalomųjų sveikatos draudimu apsidraudusiems asmenims iki 24 metų amžiaus bei nėščiosioms, pastoti planuojančioms moterims ar žmonėms, kurie įrašyti į laukiančiųjų kassos salelių transplantacijos sąrašą. Kiti sergantieji insulinu pompas galėjo įsigyti savo lėšomis.

Įsigaliojus naujai tvarkai, I tipo CD sergantieji, nepriklausomai nuo amžiaus, galės gauti kompensaciją už insulinu pompą su glikemijos duomenų įvertinimo funkcija, naudojant diagnostines juosteles gliukozės kiekiui nustatyti (kompensuojamoji mėnesio bazinė nuomos kaina – 137,41 euro), arba už insulinu pompą su glikemijos įvertinimo bei insulinu švirkštimo sustabdymo, sumažėjus glikemijai, funkcija, naudojant nuolatinio gliukozės matavimo jutiklį (kompensuojamoji mėnesio bazinė nuomos kaina – 449,50 euro).

Insulino pompa sergantiems padeda priartėti prie tokios gyvenimo kokybės tarsi turint sveiką kasą. Pompa 24 valandas per parą reguliariai išskiria nedidelį kiekį insulino ir papildomą kiekį valgant. Turintiesiems naudoti insuliną ji padeda gerokai sumažinti insulinu injekcijų (dūrių) skaičių ir leidžia gyventi visavertį gyvenimą, sumažinti gliukozės svyravimus, dėl kurių kyla didesnė komplikacijų rizika, ir kitus šalutinius veiksnius.

Lietuvoje I tipo diabetu serga apie 7000 žmonių. Norintieji, kad insulinu pompų nuomos išlaidos būtų kompensuojamos valstybės lėšomis, turės kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris pacientą informuos apie insulinu pompų nuomos išlaidų kompensavimo tvarką.

Sergančiųjų diabetu padėtis Lietuvoje nuolat gerinama – nuo 2021 m. liepos 1 d. pradėti kompensuoti insulinu pompų keičiamųjų dalių komplektai I tipo CD sergantiems pacientams, nepriklausomai nuo amžiaus.

Taip pat primename, kad pajutus ar įtarus cukrinio diabeto požymius, esant rizikos veiksniams, būtina pasitikrinti gliukozės kiekį kraujyje. Anksti diagnozavus diabetą, galima išvengti komplikacijų.

Graži šypsena – sveiki dantys!

Dantų ėduonis – visame pasaulyje yra viena iš labiausiai paplitusių lėtinių ligų, nepaisant to, kad didžiosios dalies ėduonies atvejų galima išvengti taikant profilaktines priemones. Dantų ėduonis Lietuvoje vis dar yra pagrindinė vyrų ir moterų iki 40 m. dantų netekimo priežastis. Reiktų pabrėžti, kad ypač reikia rūpintis vaikų burnos sveikata, nes skaičiai iškalbingi: 68 proc. 3 metų vaikų ir 84 – 100 proc. 15 m. vaikų turi ėduonies pažeistus dantis.

Gingivitas – dantų uždegimas, diagnozuojamas tada, kai dantų spalva iš rausvos kinta į raudoną ar melsvai raudoną, dantenos padidėja ir kraujuoja valant dantis. Periodontitas – taip pat rimta burnos liga, kurios požymiai: lėtinis dantų uždegimas, dantų kraujavimas, blogas burnos kvapas, didelis kiekis minkštųjų apnašų, periodonto kišenių formavimas, dantų klibėjimas, dantų pūliavimas, dantų netekimas. Epidemiologinių tyrimų duomenimis periodonto paplitimas tarp 34 – 44 metų Lietuvos gyventojų siekia 30 – 37 proc., o tarp vyresnių nei 55 metų asmenų – net iki 95 proc. Kadangi žmogaus organizmas

yra vienas sistema, tai ir bendra žmogaus sveikatos būklė taip pat turi įtakos ir burnos sveikatai. Ypač verta suklusti, jei jus kamuoja vienas iš aukščiau išvardytų simptomų. Tai – ženklai, kad jus užklupo burnos ligos.

Ko reikia kasdieninei burnos priežiūrai?

Visi žino, kad dantis būtina valyti du kartus per dieną (ryte ir vakare) po valgio, dvi tris minutes. Pirmiausia prasiskalaukite burną burnos skalavimo skysčiu, tada tarpdančių siūlu ar tarpdančių šepetėliu kruopščiai išvalykite tarpdančius ir tik tada imkite dantų šepetėlį su dantų pasta ir lengvais sukamaisiais judesiais valykite kiekvieną dantį iš visų pusių. Taip pat

reikia nepamiršti, kad liežuvį irgi būtina nuvalyti. Rekomenduojama naudoti dantų pastą su fluoru, rinktis minkštą dantų šepetėlį ir keisti jį kas 2–3 mėnesius. Šepetėlį vertėtų pakeisti persirgus infekcinėmis ligomis ir po profesionalios burnos higienos procedūrų. Taigi kiekvieną dieną Jums dar prireiks: vieno danties šepetėlio, burnos skalavimo skysčio, dantų siūlo, tarpdančių šepetėlių, kad pašalintumėte susikaupusius maisto likučius, kurie vien įprastu dantų šepetėliu yra sunkiai pašalinami. Prie tinkamos kasdieninės dantų priežiūros geriausias būdas išvengti dantų ligų yra reguliariai atliekama profesionali burnos ertmės higienos procedūra, kurios metu specialiais instrumentais nuo dantų paviršiaus pašalinamos minkštosios ir pigmento apnašos, dantų akmenys.

Kaip dažnai reikia tikrintis dantis?

Profilaktinės patikros poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, jo dantų būklės, burnos ertmės priežiūros įgūdžių. Vaikams ir paaugliams rekomenduojama pas odontologą apsilankyti kas šešis mėnesius, nes jie dėl netaisyklingos ir nereguliarios burnos ir dantų prie-

žiūros, o taip pat dėl besivystančio organizmo priklauso ėduonies rizikos grupei. Suaugusiesiems, neturintiems didelių nusiskundimų, rekomenduojama pasitikrinti dantis bent kartą per metus.

Kada rekomenduojama atlikti burnos higieną?

Burnos higienos procedūrą rekomenduojama atlikti kas pusę metų. Tačiau ir tai priklauso nuo individualios burnos higienos įgūdžių, polinkio kauptis apnašoms. Esant periodonto patologijai, dantų higieną reikėtų atlikti kas 3–4 mėnesius. Burnos higienistas pateiks kiekvienam asmeniškai tinkamiausias rekomendacijas.

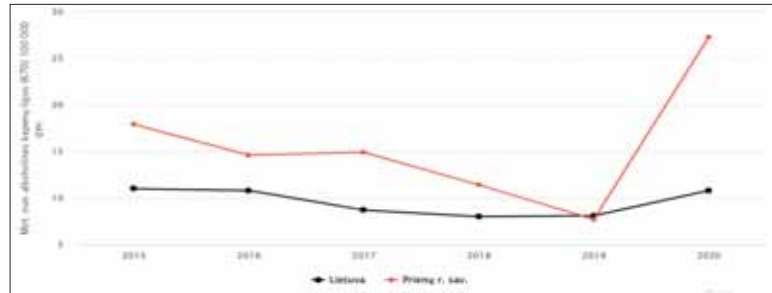
Taigi norint išsaugoti sveikus ir baltus dantis pirmiausia reikėtų atsisakyti žalingų įpročių, vengti dažiklių turinčio maisto ir gėrimų, vartoti kuo mažiau cukraus ir jo produktų, kuo daugiau daržovių, natūralių maisto produktų, nerūkyti, nepiktinaudžiauti kava. Labai svarbi teisinga kasdieninė dantų priežiūra ir reguliarius lankymasis pas odontologą!

Alkoholio nulemtos ligos nusineša vis daugiau gyvybių

Alkoholio vartojimas Lietuvoje yra opi problema. Su ja pradėta kovoti jau nuo 1995 m., kai buvo priimtas Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatymas. 1998 m. buvo priimta ir Valstybės alkoholio kontrolės programa bei Lietuvos sveikatos programa. Alkoholio suvartojimas atsispindi ir gyventojų sergamumo bei mirtingumo nuo alkoholinės kepenų ligos statistikoje. Didėjant alkoholio suvartojimui, tendencingai auga gyventojų sergamumo bei mirtingumo nuo alkoholinės kepenų ligos atvejai. Kova su alkoholiu aktuali ir kaimyninėse Baltijos šalyse. Atsižvelgiant į šalių statistinius rodiklius apie alkoholio suvartojimą bei mirtingumą nuo alkoholinės kepenų ligos, galima daryti preliminarią išvadą apie šių valstybių politinius sprendimus kovoje su alkoholio vartojimu bei sveikatos sistemos indėlių užkertant kelią sergamumo ir mirtingumo nuo alkoholinės kepenų ligos didėjimui.



Pagal pateikiamus mirtingumo nuo alkoholinės kepenų ligos atvejus nuo 2015 m. Prienų r. rodikliai viršijo Lietuvos vidurkį iki pat 2020 m., išskyrus 2019 m., kai nežymiai rodiklis buvo mažesnis. 2015–2020 m. laikotarpiu mirtingumo rodiklis nuo minėtos ligos Prienų rajone siekė nuo 17,9 iki 27,3/100 000 gyv., kai Lietuvos tuo tarpu – nuo 11 iki 10,8/100 000 gyv. Prienų rajone per šį laikotarpį mirė 25 žmonės, iš jų daugiausia 2020 m. – 7 asmenys (1 pav.).



1 pav. Mirtingumas nuo alkoholinės kepenų ligos Lietuvoje ir Prienų rajone 2015–2020 m. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Pagal statistinius duomenis, Prienų rajonas yra viena iš savivaldybių, kuriose situacija prasta, vertinant mirtingumo rodiklius. Visoje Kauno apskrityje tik vienintelėje Birštono savivaldybėje nuo šios ligos nemirė nei vienas žmogus, o Kauno miesto savivaldybėje mirtingumas buvo mažiausias palyginti su Lietuvos vidurkiu. Pagal žemėlapi matome, jog mažiausias mirtingumas stebimas Žemaitijos pusėje (daugiausia savivaldybių pažymėtos žalia spalva).



2 pav. Mirtingumo nuo alkoholinės kepenų ligos 2020 m. kartograma. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Prisijunk

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

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

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

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

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

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

leškome visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą Prienų rajono ugdymo įstaigose.

Darbo užmokestis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (pareigines algos pastoviosios dalies koeficientas nuo 6,8 – 7,4).

Informacija teikiama mob. +370 678 79995

PRISIJUNK

PRIE MŪSŲ KOMANDOS!

Specialistas privalo turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslų išsilavinimą ir bakalauro ar aukštesnį kvalifikacinį laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą

Gyvenimo aprašymą siųskite el. paštu: prienai.vs.biuras@gmail.com

Atliekų rūšiavimas – nauda gamtai ir žmogui

Didėjant gyventojų poreikiams, gaminama vis daugiau produkcijos, kurią gaminant ir vartojant kaskart opesnė tampa atliekų problema. **Laikui bėgant, visa, kas buvo nauja, tampa sena, nereikalinga ir anksčiau ar vėliau tampa atliekomis.**

Buitinės atliekos kaupiasi ne tik gamtoje, bet ir sąvartynuose. Norint sumažinti šiukšlių kiekį, būtina ne tik tobulinti buitinių atliekų tvarkymo sistemą, bet ir prisidėti prie atliekų rūšiavimo patiemams.

Atliekų rūšiavimas suteikia galimybę naudoti tai, kas jau kartą buvo panaudota – nauji daiktai gaminami iš antrinių žaliavų, taip taupant gamtinių išteklių ir mažinant gamybos, atliekų tvarkymo išlaidas bei sąvartyną patenkančių atliekų kiekį.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, vienas iš žmogaus sveikatai įtakos turinčių veiksnių yra aplinka. Aplinka lemia 20 proc. kiekvieno žmogaus sveikatos. Svari aplinka yra būtina žmonių sveikatai ir gerovei.

Gausėjantis buitinių atliekų kiekis sukelia daug rūpesčių: didėja ir legalūs sąvartynai, ir pašalių bei pakraščių neteisėti šiukšlynai. Buitinės atliekos tampa pavojingais žmonių sveikatai židiniiais, nes į sąvartynus patenka pavojingų buitinių atliekų, o ir pakuočių gamybai sunaudojama daug gamtinių išteklių. Šių problemų sprendimas priklauso ne tik nuo technologinių ir materialinių buitinių atliekų tvarkymo galimybių, bet

Įdomūs faktai:

Lietuvoje į sąvartynus kasmet išvežama apie 3 mln. tonų mišrių atliekų – vienas Lietuvos gyventojas kasdien vidutiniškai išmeta po 1 kg atliekų.

Sąvartyne atliekos ilgai lieka nesuirusios: popierius – 2 metus; konservų dėžutės – 90 metų; plastiko pakuotės – 200 metų; stiklainiai, buteliai – 900 metų.

Perdirbus 1 stiklo butelį, išsaugome energijos, kurios užtektų kompiuteriui veikti 25 minutes.

Perdirbus 1 PET butelį, išsaugoma energijos, kurios užtektų 60 W lemputei šviesti 6 valandas.

Stiklas niekada nesuisidėvi ir gali būti perdirbamas tūkstančius kartų, nepakenkiant jo kokybei.

Perdirbus 1 toną popieriaus išsaugoma 17 medžių, 26460 litrų vandens ir energijos, kurios užtektų 6 mėnesiams apšildyti normalaus dydžio namą

Perdirbus 1 aliuminio skardinę, išsaugoma energijos, kurios pakaktų televizoriui veikti 3 valandas, o 100 W lemputei šviesti – 20 valandų

ir nuo visuomenės narių nuostatų, vertybių bei dalyvavimo. Labai svarbu patiemams gyventojams suvokti buitinių atliekų keliamas problemas, buitinių atliekų rūšiavimo svarbą ir pačių dalyvavimą šiame procese. Todėl aktyvus visuomenės dalyvavimas, visuomenės narių informuotumas, tinkamas elgesys garantuoja sėkmingą daugelio buitinių atliekų tvarkymo uždavinių sprendimą.

Surūšiuotos atliekos tampa antrinėmis žaliavomis, kurios yra tinkamos perdirbti. Iš antrinių žaliavų yra gaminami nauji produktai. Taip mažiau teršiama aplinka, tausojami jos resursai. Gaminti naujus daiktus iš antrinių žaliavų tampa vis paprasčiau ir pigiau. Juo labiau, kad jie savo kokybe ne kiek nenusileidžia kitiems tos pačios srities produktams.

Didžiojoje dalyje Europos šalių savaime suprantama, kad atliekos privalo būti rūšiuojamos, nes atliekomis tapusios gaminių pakuotės yra perdirbamos. Daugelis apskritai jau pradeda gyventi vadovaudamiesi filosofija „nulis atliekų“ (angl. „Zero waste“). Ši filosofija pirmiausia keičia buvusį įprotį viską pirkti iš eilės, nesusimąstant, ar to mums tikrai reikia. Sąmoningai, atsakydami pirkti nebūtinius daiktus, žmonės sutaupo ne tik pinigų, bet ir tausoja gamtinius išteklius.

Daugiau kaip pusė Lietuvos gyventojų nors ir girdi bei žino apie atliekų rūšiavimo svarbą, vis dėlto nelinek keisti savo įpročių ir meta atliekas į vieną šiukšliadėžę, kurios turinys nukeliauja į bendrą atliekų konteinerį.

Atliekų rūšiavimo nauda:

Išsaugoma sveika aplinka, vis mažiau patenkant atliekomis į sąvartynus	Sukaupiama antrinių žaliavų kaip alternatyvą žaliavų ir energijos šaltiniui	Sumažinama gamtos išteklių ir energijos	Sumažinama vandens ir oro tarša bei pristabdomas miškų kirtimas
--	---	---	---

MESTI:

- ŽURNALUS, LAIKRAŠČIUS, PAKAVIMO POPIERIŲ, KARTONINES DĒŽUTES, GOFIRUOTO KARTONO DĒŽES, KARTONINES GERIMŲ PAKUOTES.
- IŠPLAUTĄ PLASKINĖ TARA NUO GERIMŲ IR MAISTO PRODUKTŲ; PLASTIKO INDELIIUS, PLASTIKO DĒŽUTES, LOVELIUS; PLASTIKO MAIŠELIUS IR PLEVELE; PLASTIKO PAKUOTE NUO GYVŪNŲ ĖDALO; BUITIJE NAUDOJAMAS PLASTIKO PRIEMONES; GERIMŲ Tetra Pak PAKUOTES, SKARDINES NUO GERIMŲ IR KONSERVŲ METALINIUS DANGTELIIUS.
- BUTELIUS, STIKLAINIUS IR KITUS STIKLO INDEUS; STIKLO IR STIKLINĖS PAKUOTĖS DĒŽENAS.
- PO RŪŠIAVIMO LIKUSIAS NEPAVOJINGAS BUITINES ATLIEKAS, KURIOS NETINKA TOLIMESNIAI PERDIRBIMUI AR PAKARTOTINAM PANAUDOJIMUI. PASTABA: MIŠRIOMS KOMUNALINĖS ATLIEKOMS NAUDOTI NE DIDESNĮ KAIP 60 LITRŲ MAIŠĄ.

NEMESTI:

- TAPETŲ, SERVETĖLIŲ, POPIERIŲ NOSINIŲ, PAKELIŲ NUO TRAŠKUČIŲ, RIEBALAIS SUTEPTO POPIERIAUS.
- TAROS NUO DAŽŲ, ANTIKOROZINIŲ, TEPALŲ IR KITŲ CHEMIJŲ MEDŽIAGŲ; RIEBALAIS, ALIJEJIMIS UŽTERŠTOS (NEIŠPLAUTOS) PAKUOTES; ŽAISLŲ IŠ PLASTIKO; ELEKTROS IR ELEKTRONINĖS ĮRANGOS ATLIEKŲ; PLASTIKINIŲ MEDICINOS PRIEMONIŲ; VAIZDO KASEČIŲ, FOTODIAGNOSTIŲ, CD, DVD DISKELIŲ; SKUTIMOSI PEILIUKŲ; DANTŲ ŠEPETĖLIŲ IR KITŲ HIGIENOS PRIEMONIŲ; PAKELIŲ NUO TRAŠKUČIŲ.
- PORCELIANO, KERAMIKOS, KRISTOLO GAMINIŲ IR JŲ DĒŽEVIŲ; VEIDRODŽIŲ; VISŲ RŪŠIŲ ELEKTROS LEMPŲ; AMPULIŲ, MEDICINOS INDUŲ; ARMUOTO LANGŲ IR AUTOMOBILIŲ LANGŲ STIKLO; DAŽAIS AR TEPALAIS UŽTERŠTOS TAROS.
- STATYBOS IR GRIOVIMO ATLIEKŲ, SKYSTŲ ATLIEKŲ, TEKSTILĖS GAMINIŲ, DEGANČIŲ AR KARŠTŲ ATLIEKŲ, PAVOJINGŲ ATLIEKŲ (DAŽŲ, SIFERIO IR T.T.).

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/prienusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO: Direktorė Iona 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 Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lažauskienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrin-

dinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, **Eglė Orechovienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

„Dėmesys ir laikas – didžiausias deficitas“ ...

Gražios sausio pabaigos, kai iki pusiaužiemio jau buvo belikusios vos kelios paros, rytą turguje buvo visko, ko reikia čia ir dabar – ir valgyti surasti pagal poreikius, ar jau paruoštos mėsos pirkti, ar dar šviežios kiaulienos – ir pasigaminti sugrįžus, ir drabužių įvairiausių, ir įrankių.

Tik šurmilio nedaug – kaip ir įprasta šiam metų laikui. Mažiau ir siūlančiųjų pirkti, ir perkančiųjų. Jei praeitame turguje dar buvo galima kaimišku vištų keletą rasti, tai šį rytą gyvuliukų turguje tuščia. Ūkininkai siūlė savo derliaus. Už centnerį kviečių, kvietrugių, miežių, avižų prašo 10–14 eurų. Beje, vienas patikino, kad tą dieną, kai meška versis ant kito šono, bulvių geriau nevalgyti, kad vasarą nekirmytų, ir jei apšarmojusios bus obelys, reikėtų jas visas nupurtyti...

Nors ilgamečiai turgaus prekeiviai tikina, kad niekas nebrango turguje, tačiau Lionė iš Butrimonių atvirai patikino, kad jau jos kepto šimtalapio kilogramas kainuoja 14 eurų. Apie tai, kad kol kas dar tomis pačiomis kainomis prekiauja, kalbėjo ir Tartoko raugintų, marinuotų, šviežių daržovių augintojai bei gamintojai, sakę, kad brangsta patys indeliai, smulkmenos, dėl kurių teks didinti ir kainas.

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

Litras pieno kainavo 0,60 euro, litras grietinės – 4 eurus, pusė kilogramo sviesto – 4,50 euro, pusė kilogramo varškės – 1,60–2 eurus. Karvės pieno sūrį galima išsirinkti ir už 1,20–5 eurus. Saltesnį rytmetį apie dešimtą valandą pasirinkimo jau nebebuvo, tik viena kita moterėlė buvo po stogine, kur pieno prekeiviai, „Du medu“ gaminiai bei bitininkas. Pusės litro medaus stiklainį siūlė už 4–4,50 euro.

Šviežios mėsos pirkėjai atsukba į turgų anksčiau, kad galėtų išsirinkti. Perkančiųjų buvo ir prie kiosko, ir paviljone: 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 eurų. Tos pačios šeimnininkės 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. Rūkytais, vytintais mėsos gaminiiais prekiaavo „Mėsos kraitės“, Želvos krašto, Banionio ūkio autobusėliuose bei kioske, kurį galima surasti beveik priešais šviežios mėsos kioską, einant nuo įėjimo į turgų. Žinoma, naminiai lašiniai, kumpeliai, deš-

romis, skilandžiais, kumpiais prekiauja ir turgaus senbuviai, kurie turi ir savo pirkėjų būrį.

Pusė litro ypač mėgstamo sėmenų aliejaus kainavo 4 eurus, kalocius – du eurus. Šis aliejus populiarus prekė įvairiu metų laiku, o šaltesniu – ypač. Indelis namie ruoštų „baltų“ ar „raudonų“ krienių kainavo 1–3 eurus, priklausomai nuo indelio dydžio.

Žinoma, prie mėsos reikia ir daržovių, o jų, nors turgus ir nedidelis, bet išsirinkti buvo galima – šviežių, raugintų, marinuotų. Einamiausias, matyt, išliks bulvės, kurių kilogramas kainavo ir 0,60 euro, ir 0,80 euro. Morkų kilogramas kainavo 0,80 euro, kopūstų – 0,80 euro, burokėlių – 0,60 euro, stiklinė gražių pupelių – 0,70–0,80 euro, pusės litro stiklainis namie ruoštų marinuotų mišrainių – 2,50–3 eurus, kilogramas raugintų kopūstų – 1,50 euro, raugintų agurkų – 2–3 eurus, virtų burokėlių – eurą.

Naujais drabužiais daug metų prekiaujanti moteris pasidalijo mintimis, kad ištis daug namų sandėlyje prikabinta drabužių, kurie jau ir nuo laiko dyla, „apsipešioja“, ir „iššėję iš mados“. Sako, gal reikėtų padaryti jų išpardavimą labai mažomis kainomis, bet kad kiti renkasi padėvėtus drabužius, kurie, neva, madingesni. „Mes juk vežame iš Gariūnų arba Lenkijos, yra ir turkiškų, žinoma, dabar prekiauju ir kinietiškais džinsais, kurie kasdien paklausą turi. Galbūt todėl, kad pasiūti iš kokybiškos, minkštos medžiagos, kaina moterims prieinama, todėl ir perka. Turiu gražių lenkiškų megztinukų, jie šiek tiek už džinsus brangesni, nes lenkiški, geresnė medžiagos sudėtis. Tačiau ir nuperka dar vis. Bet manau, kad artėja laikas, kai teks kelti šiek tiek kainas – viskas jau brangsta“. Būtent megztinuką, nors ir šalta, matavosi prieniškė. Ji, išterpusi į pokalbį, sakė: „Tikrai per daug tų „skudurų“ spintose, bet kartais nuotaikai pakelti nusiperku, kartais tenka ir vieną kartą užsidėti, ir nenešioji. Bet nemanau, kad daiktai svarbiausia, jų juk visi prikaupę ir kaupiam. Dabar toks iš tiesų laikas, kai per pandemiją pamirštam vieni kitus, jau deficitu tampa dėmesys ir laiko turėjimas, kurį skirti reikėtų bent artimesiems“. Nors laiko, pasak jos, galbūt ir turime, tik sukamės kasdienybėje ir „išmaniuose telefonuose, kompiuteriuose“, nagrinėdami statistiką, kiek susirgo per parą kovidu... kokia atmaina jo artėja. Nors ir gražus žiemos rytas, tačiau netrukus barsukas iškiš galvą apsidairyti, ar mes savo aplinkoje ir ieško-me pavasario ženklų? Juk ir turguje galima surasti...

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

Nusikaltimai nelaimės

Smurtas

Sausio 21 d. apie 17 val. 30 min. Prienų r., Jiezno sen., Dukurnonių k., namuose, neblaivus (3,27 prom.) vyras (g. 1987 m.) smurtavo prieš neblaivią (1,93 prom.) motiną (g. 1957 m.). Įtariamasis buvo su laikytas.

Kamine degė suodžiai

Sausio 23 d. 17:44 val. gautas pranešimas, kad Prienuose, Stadio-

no g., dega namo kaminas. Namas 2 a., mūrinis, viduje yra žmonių.

Kamine degė suodžiai. Pastatas vieno aukšto, su mansarda, 13x10 m dydžio, mūrinis, perdanga gelžbetoninė, stogas dengtas šiferiu. Termovizoriumi pamatuota kamino temperatūra, kaminas buvo neperkaitęs. Gaisrininkai gelbėtojai budėjo tol, kol išdegė suodžiai. Dūmų detektoriaus nebuvo.

Sausio 21 d. 21:04 val. pranešta,

Reklama ■ **Reklama** ■ **Reklama**

SIŪLO DARBĄ

Tekstilės gamybinė įmonė Kaune ieško siuvėjų siūti: plokščiasiuole, flatloku, tiesiasiuole, overloku. Viena pamaina. Visos soc. garantijos. Gera darbo aplinka, reguliarios atostogos. Už kelionę į darbą apmokame. Darbo užmokestis nuo 750 Eur „į rankas“. Kreiptis tel. 8 615 34 719.

Reikalingas darbuotojas mėsos gamybos ceche. Darbo vieta – Birštone. Tel. 8 686 69 599.

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiai perkame mišką, gali būti su bendratūriais, neatidalintas, su skolomis, sutvarkome paveldėjimus ir kitus dokumentus. Tel.: 8 644 55 355, 8 660 66 466.

Perku žemę, mišką ar sodybą Dzūkijoje. Tel. 8 615 31 374.

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.

Brangiai perkame mišką su žeme arba išsikirsti.
Tel. 8 675 24 422.

PARDUODA

Kietas kuras

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

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MALKOS. Keitujų arba minkštųjų lapučių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduodu kiaušę. Tel. 8 600 60 827.

PASLAUGOS

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

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

kad Birštono sav., Birštono sen., Geležūnų k., Žiedo g., dega kaminas. Degė suodžiai kamine. Budėta, kol suodžiai išdegė. Namas mūrinis, 7x5 m dydžio, 1 a., su mansarda, stogas dengtas skarda, dūmų detektorius buvo.

Svilo laidas

Sausio 21 d. 15:47 val. gautas pranešimas, kad Prienuose, Stadiono g., kieme dega lengvasis automobilis. Iš po automobilio „Ford Mondeo“ variklio dangčio veržėsi dūmai. Svilo vandens purškimo

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. Kalėdinės nuolaidos ir garantija 5 metai. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

Parduodame kiaušės skerdieną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 2,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Pateikiame kokybės sertifikata, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Tel. 8 607 12 690.

Betonavimo ir mūrinimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

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

varikliuko laidas. Atidarius dangtį laidas numontuotas. Transporto priemonė nenukentėjo.

Užklimpo automobilis

Sausio 22 d. 00:37 val. gautas pranešimas iš PK, kad Prienų r. sav., Jiezno sen., Kurmoniškų k., Dvaro g., užklimpo policijos ekipažo automobilis. Buksyravimo lynu automobilis buvo ištrauktas.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

SKUBIAI ieškome SOCIALINIO DARBUOTOJO dirbti pilnu etatu Prienuose, VŠĮ „Galimybės dirbtuvės“ socialinėse dirbtuvėse su asmenimis, turinčiais intelekto sutrikimų. Būtinai socialinio darbuotojo išsilavinimas. Atlyginimas neatskaičius mokesčių –1 472,66 Eur. Visais klausimais prašau skambinti tiesiogiai vadovui Aukse Griškonienei, +370 684 39 285.

Perkame miškus didžiausiomis kainomis Lietuvoje. Mokame avansus. Atsiskaitome iš karto. Tel. 8 656 79029.

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

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

PARDUODA

PARDUODU naujus ir naudotus, taip pat mini traktoriams ž.ū. padargus; rotacines šienapjoves, bulvių sodinamąsias, kaupikus, kasamąsias ir jų transporterius, trąšų barstytuvus, įvairios talpos purkštuvus, smulkintuvus (mulčerius), įvairaus pločio lėkštines akėčias, frezas, grėblius-vartytuvus, plūgus, kultivatorius ir jų volus, žnyples, šakes rulonams krauti, rankines daržovių sėjamąsias, kaupikus, bulvių varinėtuvus, bulvių šutintuvus, elektrinius piemenis gyvuliams ganyti, kuoliukus, laidą, izoliatorius, įvairias atsargines dalis lenkiškiems padargams. Tel. 8 687 57 187, www.parduodutehnika.lt

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS!

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

SIENŲ ŠILTINIMAS užpildant oro tarpus
1m² kaina nuo 1,40 Eur
Tel. 8 675 7 73 23

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

Alytaus Naujienos

Suvalkietis

Santaka

Interviu vienu klausimu

Mūsų šeimos relikvija. Ir turim, ir saugom...

Danutė SKAUDICKIENĖ, Balbieriškis:

– Klausiate, ar aš turiu namuose relikvijų, kurias ypač saugau ir gerbiu. Atsakau – taip. Mano šeimos istorija ypatinga. Ji apie tai, kaip du maži upeliai virsta viena upe ir plaukia tolyn, saugodami krantus.

Mano tėvelio Jurgio Plentos tėvas buvo Lietuvos kariuomenės pulkininkas, savanoris, dalyvavęs Giedraičių mūšyje ir sunkiai sužeistas. Išėjęs į atsargą gyveno Ukmergėje. 1936 m. jo žmonos Zuzanos dėdė, Širvintų bažnyčios klebonas Jan Nawicky, atšventė 50 kunigavimo metų jubiliejų ir pasikvietė savo krikšto dukrą Zuzaną į Širvintas, užrašydamas jai namus. Parapijiečiai jam padėkodami padovanavo didelę grandinę su kryžiumi.

Gyvenimas ėjo ramiai iki 1944 m. Artėjo frontas, ir seneliai susikrovę mantą į dvi padvadas važiavo Vokietijos link. Tada per močiutės padvadą pervaziavo rusų tankas. Ji taip ir liko gulėti Karaliaučiaus krašte, o senelis su dviem sūnumis grįžo į Širvintas. Mano tėvelis susirinko nuotraukas, jam brangius daiktus, tarp jų – ir grandinę su kryžium, sudėjo į metalinę dėžutę ir užkasė kaimynų sode. 1944 m. mano senelį suėmė ir įkalino jo paties namų rūsyje. Tėveliui tuo metu buvo 15 metų. Jis liko vienas. Po poros mėnesių gavo tėvo laiška, rašytą ant beržo tošies. Daugiau jokių žinių iš jo negavo. Senelio mes ieškojom Atgimimo laikais, bet niekur žinių negavom. 1948 m. tėvelį sugavo ir išvežė į Sibirą. Grįžęs į Lietuvą, tėvelis pasiėmė dėžutę. Tą kryžių mes bučiuodavom per kiekvienas Kūčias, jis priminė tėvelio tėvus, brolių ir seserį.



Mano mama Genovaitė Strelčiūnaitė kartu su broliu ir keturiais sesutėmis bei tėvais į Sibirą buvo išvežta 1948 metais. Mama pasiėmė knygą, į kurią įsidėjo prakartėlę, kuriai jau tada buvo apie 30 metų. Viena sesutė numirė vagone, ją tiesiog išmetė per duris. Taip jau lėmė likimas, kad mama ir tėtis pateko į tą patį Užsūrsovoch. Jie ilgai draugavo ir 1954 m. susituokė. Po metų gimė brolis, dar po metų ir aš. Močiutė mirė ir mama tapo namų šeimininke. Po Stalino mirties lietuviai dar negalėjo važiuoti namo, tėvai į Lietuvą grįžo 1959-aisiais. Iš Sibiro jie parsivežė medinį lagaminą, skrynią, dvi geležines lovas. Kad ir kur mes būtume gyvenę, šie daiktai visada lydėjo mus, kaip ir siuvimo mašina Zinger, ištikimai tarnavusi ir Sibire, ir Lietuvoje.

Kai ateina Kūčios, ant stalo pagarbiausioje vietoje visada puikuojasi prakartėlė, net ir po 100 metų ji labai brangi, artima, augusi kartu su mumis. Išlydėjusi visus išėjusius.



Viena brangiausių D. Skaudickienės šeimos relikvijų – ir Sibire išsugauta prakartėlė.



Klebonui Jan Nawicky prieš 86 metus parapijiečių padovanota grandinė su kryžiumi.



„Valstybė – tai aš“

Daugiau nei pusė Lietuvos jaunimo nedalyvauja pilietinėje veikloje

2022-uosius paskelbus Lietuvos ir Europos jaunimo metais, Jaunimo reikalų departamentas (JRD) kelia ambicingą užmojų – didinti jaunimo įsitraukimą į pilietinę veiklą nacionaliniu ir regioniniu mastu.

JRD direktoriaus Jono Laniauskio teigimu, pastaraisiais metais pastebimas mažesnis jaunuolių įsitraukimas į įvairius visuomenės procesus. Siekiant iširti jaunų žmonių nuomonę apie dalyvavimą pilietinėje veikloje bei identifikuoti jaunosios kartos apsisprendimui poveikį darančius veiksnius, 2021 m. rudenį buvo atliktas tyrimas, kurio metu paaiškėjo nedžiuginanti statistika, mat per 12 mėnesių nuo apklausos atlikimo daugiau nei pusė respondentų nedalyvavo jokiose organizacinėse veiklose. O tie, kurie dalyvavo, dažniausiai rinkosi sporto klubus, į kurių veiklą įsitraukė 22 proc. apklaustųjų bei kultūros organizacijas (12 proc.). Į populiariausių pasirinkimų sąrašą taip pat pateko: su jaunimu dirbančios organizacijos (11 proc.), vietos organizacijos, kurių tikslas – gerinti jūsų vietos bendruomenę (10 proc.) ir jaunimo organizacijos (10 proc.). Anot tyrimą atlikusios UAB „Spinter tyrimai“ direktoriaus Igno Zoko, nors demokratinėse Vakarų šalyse tarp jaunimo vis labiau svarbios ir populiaros tampa klimato kaitos, aplinkosaugos, žmogaus teises ir pasaulinį vystymąsi remiančios organizacijos, tyrimas atskleidė, kad Lietuvos jaunimą šios temos domina kone mažiausiai.

Už jas mažiau patrauklios tik religinės ir politinės organizacijos. Remiantis gautais duomenimis, menką susidomėjimą šiomis veiklomis Ignas Zokas aiškina tuo, kad ir visoje visuomenėje religinių bendruomenių populiarumas nėra didelis, o požiūris į politines partijas dažnu atveju yra neigiamas ar bent jau skeptiškas.

Nepaisant to, jog retas jaunuolis nori įsitraukti į politines organizacijas, atskirų pilietinio aktyvumo veiklų analizė rodo, kad 18–29 metų asmenys gana aktyviai dalyvauja rinkimuose, kurie, pasak UAB „Spinter tyrimai“ direktoriaus, yra aiškiausiai matoma pilietinio veiksmo išraiška demokratinėje visuomenėje. Aktyvų jaunimo įsitraukimą į rinkimus taip pat galima paaikškinti ir dažnu rinkimų siejimu su tam tikromis pilietinėmis pareigomis bei trumpalaikė laiko investicija.

Kiek kitaip jaunoji karta vertina savivaldybės lygmeniu jaunimo interesams atstovaujančias organizacijas. Tyrimo rezultatai rodo, jog žinojimas apie įsitraukimą į savivaldybės jaunimo veiklą galimybės nėra itin didelis. Respondentai, mažiausiai pritarantys teiginiui, jog esant reikalui, jie gali kreiptis į savivaldybės Jaunimo reikalų tarybos narius, jaunimo reikalų koordinatorius. Kaip teigiama išvadose, „savivaldos institucijos ir jaunimo organizacijos didžiąja dalimi Lietuvos jaunimo yra mažai tarpusavyje bendro turintys dalykai – išvestinis teiginių vertinimo rodiklis rodo, kad tik 9 proc. jaunimo pritaria visiems teiginiais, teoriškai



Jaunimo reikalų departamento vadovas Jonas Laniauskas.

apibūdinantiems jaunimo organizacijų ar jaunimo reikalų koordinatorių veiklos formas ir formatus savivaldybėje atstovaujant jaunimo interesams. Galima teigti, kad dabartinis regioninės politikos įgyvendinimas nėra efektyvus ir formuojant ateities nacionalinę jaunimo politiką daugiau dėmesio tikslinga skirti pagal interesus/veiklos sritis veikiančioms jaunimo organizacijoms – jų didesniai įgalinimui ir potencialo stiprinimui <...>, nes teoriniu-administraciniu principu pagrįstas modelis nėra pajėgus atliepti didesnio jaunimo pilietinio įsitraukimo tikslus“.

Kalbant apie regioninę politiką, paminėtas ir kitas svarbus aspektas, galimai lemiantis mažai reikšmingą savivaldybių jaunimo reikalų tarybų bei koordinatorių vaidmenį, įtraukiant jaunimą į įvairius veiklas – tai demografiniai rodikliai. Pagal gyvenamosios vietos deklaraciją pateiktos oficialios statistikos, dažnai neįvertinama jaunų žmonių judėjimo į didmiesčius, todėl iškreipia tikrąjį vaizdą – realus jaunų žmonių skaičius rajone gali ženkliai skirtis nuo oficialios statistikos, kuria remiasi savivaldybių administracijos ar jaunimo politikos priemonės planuojančios nacionalinės valdžios institucijos.

Nors jaunimas vis daugiau ir daugiau laiko praleidžia socialiniuose tinkluose, tačiau, kaip bebūtų keista, tyrimo analizė rodo, jog socialinių tinklų, kaip erdvės pilietiniam aktyvumui, jauni žmonės neidentifikuoja. Tačiau jie pasitarnauja, kaip informacijos sklaidos kanalai, mat daugiau nei pusė respondentų informacija apie pilietinio aktyvumo galimybes pasiekia būtent per socialinius tinklus.

Apklausos rezultatų pristatyme dalyvavęs Birštono savivaldybės jaunimo reikalų koordinatorius Deivis Slavinskas pastebi, jog dažnu atveju socialiniais tinklais, kuriais naudojasi vyresnė karta ir valdiškos institucijos, pats jaunimas mažai naudojasi, todėl, anot D. Slavinsko, būtų įdomu išsamiau patyrinėti Lietuvos jaunimo socialinių tinklų tendencijas.

Pasak tyrimą atlikusios įmonės direktoriaus, rezultatai atskleidė tik apibendrintą rodiklį, tačiau rinkodaros specialistams žinoma, jog pačiai jauniausiai amžiaus grupei aktualiau-



Tyrimo rezultatus pristatė tyrimą atlikusios įmonės UAB „Spinter tyrimai“ direktorius Ignas Zokas.

sias, „Tiktok“ turinys, vyresnieji aktyvesni „Instagram“ platformoje, o vyriausiajam jaunimui vis dar gali būti aktualus Facebookas, tačiau, anot I. Zoko, netolimoje ateityje pasiekti jaunimą vien Facebooko tikrai neužteks.

Visgi, net ir pasiekus informacijai, nebūtinai jaunuoliai ateina į organizacijas. Taigi, kas lemia pasirinkimą dalyvauti ar nedalyvauti? Užimtumas mokslo, darbe, o vėliau ir išpareigojimai šeimai – tokie pagrindiniai faktoriai, mažinančius jaunuolių norą aktyviai įsitraukti į pilietines veiklas, dažniausiai nurodė respondentai. Tuo tarpu, kaip skatinančius veiksnius apklaustieji įvardijo: asmeniškai aktualių klausimų sprendimus, lankstesnį dalyvavimą (pvz.: dalyvavimas jiems patogiu laiku, nuotoliniu būdu ir pan.). Tyrimo duomenimis, jaunimą taip pat paskatintų materialus ir nematerialūs atlygis. Svarbu pabrėžti, jog šiuo atveju materialūs atlygis nebūtinai suprantamas, kaip piniginis.

Tačiau dalyvavusieji tyrimo pristatyme atkreipė dėmesį, jog materialų ir nematerialų atlygį sunku įvertinti ir pamatuoti, o tikroji pilietinio dalyvavimo vertė yra tada, kai kas nors jame dalyvauja, rūpindamasis bendrais reikalais, o ne asmenine nauda. Anot „Unicef“ organizacijos Lietuvoje vykdančiojo direktoriaus Vaidoto Ilgias, visame kame galima rasti nematerialių motyvų, tiesiog reikia juos atpažinti ir pajusti tas stygas, kuriomis galima groti. „Jeigu tų motyvų nėra, bet kokie materialūs motyvatoriai yra netvarūs, laikini ir ilgesniame laikotarpyje situacijos niekaip nepakeis. Reikia labiau galvoti apie komunikaciją verčių, kurias gali gauti jauni žmonės, atėję į vienas ar kitas veiklas. Tie bandymai nupirkti, papirkti ar kompensuoti yra trumpalaikiai ir ne tik, kad neatneš naudos, bet gali padaryti ir žalos“, – sakė Vaidotas Ilgias.

Jaunimo reikalų departamento direktorius Jonas Laniauskas taip pat abejoja, ar gyvenant ir taip vartotojiškoje visuomenėje, būtų tikslinga pilietinį aktyvumą skatinti vartotojiškais dalykais. Anot jo, tai gali turėti pasekmių.

Rimantė Jančauskaitė

Projektą remia

SPAUDOS, RADIO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Jaunimo skveras

ALYTAUS SPAUSTUVĖ

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, 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 (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.

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

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