



Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia.

Saulė teka 7 val. 26 min., leis

17 val. 40 min. Dienos ilgumas 10 val. 14 min.

Vardadieniai: šiandien – Alva, Alvyra, Butvilas, Butvilė, Butvina, Buvainas, Buvainė, Gantautas, Gantautė, Haraldas, Haroldas, Polikarpas, rytoj – Elfrida, Elmaras, Elmyra, Gedkanta, Gedmantas, Gedmas, Goda, Liveta, Livija, Livijus, Motiejus, penktadienį – Dabinta, Egilas, Ekvitas, Notangas, Rasa, Rasuolė, Regimanta, Regimantas, Viktas, Viktoras, Viktorinas.

Vasario 24 – Estijos nepriklausomybės diena. Vieversio diena.

Birštono 640 metų jubiliejaus proga „Tulpės“ sanatorijos „Baltojoje viloje“ eksponuojama rankraščio, kuriame pirmą kartą paminėtas Birštono vardas, nuorašo kopija.



1382 metais, per šaltį ir sniegą, maršalas paskyrė žygį prieš lietuvius. Priartėjus prie žemės, jis padalijo kariuomenę į tris. Viena nuėjo Birštono pilies link, bet greitai atsitraukė. Antrą matė Punios žemėje, trečią Alytuje.

(Iš Vygando Marburgiečio kronikos)

Pirmąjį Birštono paminėjimą randame Vokiečių ordino kronikininko Vygando Marburgiečio eiliuotoje kronikoje, kurioje pasakojama apie ordino kariuomenės veržimąsi į Lietuvos žemę. Vokietijos mokslininkai nustatė, kad tai įvyko 1382 metų vasario 21 dieną. Pagal Europos miestų ir vietovių datavimo tradiciją ši diena laikoma Birštono gimimo diena. Pirmasis Birštono paminėjimas yra išsaugotas savalaimiame rankraščio vertime į lotynų kalbą ir saugomas Slaptajame Prūsijos valstybės kultūrinio palikimo archyve.

„Tulpės“ sanatorija Birštono sukakties proga sveikina visus birštoniečius ir kurorto svečius.



brist – prieš 640 metų
taip pirmą kartą užrašytas Birštonas

Kur Scholzas? Ne, kur Nausėda? 2 p.	Vaikų pavasaris be alergijos 3 p.	Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone 4-5 p.	Pamokos-praktiniai užsiėmimai 6 p.	„Su nereikalingais daiktais gražiai atsisveikinkime“ ... 7-8 p.	Mūsų šeimos relikvija. Ir turim, ir saugom... 8 p.
---	---	--	---------------------------------------	--	---

Laisvalaikio zona

Ką veikti Prienuose jaunimui?

Kasmet Prienų rajono mokyklos į gyvenimą išleidžia gausų būrį abiturientų. Išvykę į didžiuosius miestus jaunieji prieniškiai įgauna naujų žinių ir patirčių, kurias, grįždami atlikti praktikos vietas įstaigose, parveža ir į gimtąjį kraštą. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre praktiką atlikusi Gabrielė ZUJŪTĖ tyrinėjo Prienų jaunimo užimtumo poreikius bei kaip pagerinti jaunimui skirtų kultūrinių paslaugų prieinamumą. Tyrimo rezultatais ir išvadomis G. Zujūtė sutiko pasidalinti ir su visuomene.

– Gabriele, trumpai pristatyk savo tyrimą: kas jame dalyvavo ir koks buvo jo tikslas?

– Tyrimo tikslas – išsiaiškinti Prienų miesto jaunimo nuomonę apie jiems skirtas kultūrinės paslaugas, jų lūkesčius, norus ir pasiūlymus. Tikslinė auditorija buvo jauni žmonės, kurie dalyvauja ar norėtų dalyvauti kultūrinėje veikloje Prienų mieste.

Pavyko surinkti 320 respondentų nuomonių. Tai nėra mažai, tačiau turiu pripažinti, kad rezultatų gavimas nebuvo toks lengvas ir greitas, kaip tikėjaisi. Kaip bebūtų keista, buvo sunku rasti ir respondentų, nors pagrindinė tyrimo viešinimo vieta buvo Facebook platforma. Tai galėjo lemti ir tai, jog šioje socialinėje erdvėje žmonės nori kitaip praleisti laiką, o ne pildyti anketas. Be to, sunku buvo pasiekti paauglius.

– Prieš atlikdama tyrimą tikriausiai turėjai išsikėlusį tam tikrą hipotezę, pati taip pat esi prieniškė, tad turėjai susidariusi nuomonę: ar tave pačią nustebino gauti rezultatai?

– Tiesą pasakius, rezultatai manęs nenustebino. Galbūt tikėjaisi didesnio kitų įstaigų ar organizacijų ištraukimo, palaikymo, kurioms taip pat svarbus jaunimas, jų poreikiai, ateitis.

– Kodėl tyrimui pasirinkai būtent šio krašto jaunimą? Kokią problemą matai Prienuose?

– Prienus pasirinkau neatsitiktinai. Tai yra ir mano



miestas, kuriame gyvenu. Žinau, kas čia vyksta – kokie renginiai, kokie susibūrimai, kokios nuomonės vyrąja mieste. Man čia viskas pažįstama. Be to, manau, kad darbo problema yra visiems aktuali. Iš jaunimo galima išgirsti daug pastebėjimų, kad jaunam žmogui Prienuose per mažai veiklų, o tai, kas yra vykdoma, jų nedomina, neatitinka jų lūkesčių.

– Remdamasi gautais rezultatais, kaip galėtum pakomentuoti jaunimo užimtumo situaciją Prienų mieste?

(Nukelta į 2 p.)

„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

Eglės sanatorija Birštone ieško:



- Barmenų-padaavėjų
- Konditerių
- Kambarinių
- Valymo operatorių
- Skalbimo operatorių
- Kineziterapeutų
- Slaugytojų padėjėjų

Susidomėjai?

Savo CV siųsk el. paštu: karjera@sanatorija.lt
arba susisiek tel.: +370 688 72345

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

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

**Alytaus
Naujienos**

Suvalkietis

Santaka

Nuomonė

Rytas STASELIS



Kur Scholzas? Ne, kur Nausėda?

Kada 2008 m. rugpjūtį Rusijos kariuomenė užėmė Pietų Osetijos (Sakartvelo regioną) teritoriją ir grasino tęsti puolimą ligi pat šalies sostinės Tbilisio, Lietuvos diplomatai surengė įspūdingą operaciją. Sužinoję, kad į Tbilisį ruošiasi kristi tuometinis Lenkijos prezidentas Lechas Kaczyński (1949-2010), jie pasistengė, kad tarp kaimyninės šalies vyriausybės lėktuvo keleivių rastųsi Lietuvos lyderis Valdas Adamkus.

Ir tasyk p. Adamkus tapo ne šiaip ano lėktuvo keleivis, bet ir aktyvus demokratijos Rytų Europoje rėmėjas, apie kurį dabar tautinė-politinė mitologija pasakoja kaip apie nepabūgusį rusiškų bombų ar net galimų rusų desantininkų Tbilisyje politikos galiūną. Žinia: atmetus mitologizuotus istorinių įvykių rūbus viskas tampa daug paprasčiau ir prozačiau. Tarkime, Lenkijos ir Lietuvos prezidentai tasyk iš tikrųjų dalyvavo dideliame protesto mitinge Tbilisyje, tačiau į šį miestą jie atvyko iš Azerbaidžano sostinės Baku, nes Lenkijos vyriausybės lėktuvo pilotai atsakė leistas Sakartvelo sostinės oro uoste, kurio prieigos jau buvo bombarduojamos.

Tačiau diduma šių detalių dabar nebesvarbios. Net ir tai, kad tuomet taikdariai „komandiruotėje“ kartu dalyvavo Ukrainos vadovas Viktoras Juščenko, taip pat Estijos beigi Latvijos vyriausybės vadovai Andrus Ansipis ir Ivaras Godmanis. Svarbu likę tik tai, kad būdamas solidaus amžiaus mūsų prezidentas ryžosi šiai misijai ir sunkiomis akimirkomis (tada teigta, kad rusų pajėgos buvo pasiekusios senąją Sakartvelo sostinę Mcheta už 24 km nuo Tbilisio) buvo kartu su Sakartvelo tauta.

Išdidžių tautų lyderiai taip ir elgiasi. Arba naudojasi palankiomis progomis šitaip elgtis. Nes agresiją patyrusioms tautoms tada tai yra svarbu.

Dabar tati patiria ukrainiečiai. Rusijos kariuomenė kol kas nesimė pulti Ukrainos, tačiau taikos reikalas ten yra pakibęs ant plauko. Todėl mūsų premjerė Ingrida Šimonytė kartu su Ukrainos gynybos ministru buvo Luhanske. Galima sakyti, kad nuvežė tos šalies kariuomenei skirtus „stingerius“ iš Baltijos šalių kariuomenių arsenalų. Kai kurie Lietuvos Seimo nariai, pas mus rinkti Europos parlamentarai – taip pat ten. Nes ukrainiečiams šiuo metu tai svarbu. Ne tik dėl Rusijos karinio šantažo, bet ir didžiųjų vakariečių kvietimo savo piliečiams kuo greičiau palikti šalį, kas šiaip jau suteikia ne pagalbą, o kelia chaosą rinkose ir siūbuoja šalies finansinį-ekonominį stabilumą. Kaip tik šią savaitę tapo žinoma, kad Europos Investicinis bankas sustabdė kelių svarbių Ukrainai energetikos projektų finansavimą.

Prieš kelias savaites Ukrainos krizės kontekste kritiškai nusiteikusi Vokietijos žiniasklaida klausė: „Kur yra [kancleris] Olafas Scholzas?“ Mes gi turime teisę paklausti – o ką gi šiomis dienomis veikia prezidentas Gitanas Nausėda? Žinia – Vasario 16-osios dienos renginiai, Nacionalinių kultūros ir meno premijų įteikimas, susitikimas su užsienio šalių ambasadoriais. Kelių dienų darbotvarkė iš po valstybinės šventės – išvis tuščia... Suprantama, kada esi „ant ragų“ su šalies diplomatinė tarnyba, negali tikėtis, kad mūsų diplomatai sumąstys kokią nors netradicinę imidžo propagandos akciją taip, kaip anąsyk, prieš beveik tryliką metų p. Adamkui. Tada belieka tik šlietis prie politinės opozicijos stačiai traukiančios valdančiuosius dėl nesvarstomos vienkartinės 100 eurų išmokos nepasiturintiems, kaip pastebėjo apžvalgininkas Rimvydas Valatka. Nes tai turbūt ir yra tiesiausias kelias į „gerovės valstybę“ – pinigų pamėtymas iš sraigtasparnio.

Jaunimo skveras

Projektą remia

SPAUDOS.
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Ką veikti Prienuose jaunimui?

(Atkelta iš 1 p.)

– Jaunimas Prienuose tikrai nėra labai aktyvus. Gal kam nors ir atrodo, kad jaunuoliai dalyvauja įvairiose veiklose, bet reikia nepamiršti, kad jaunimo sąvoka apima 14–29 m. amžių. Jaunesniems lengviau įsitraukti į veiklas, nes ir mokyklose jie turi ką veikti. Su vyresniais – sunkiau. Ši respondentų dalis yra pasyvesnė.

– Kokios veiklos sulaukia daugiausia Prienu jaunimo susidomėjimo?

– Pačio jaunimo paklausus, ko jie norėtų, dažniausiai nurodyti atsakymai buvo: koncertai, sportinės veiklos, intelektualiniai žaidimai, diskusijos, kūrybinės dirbtuvės.

– O mažiausia?

– Mažiausiai jaunimas rinkosi dainavimą, šokius, vaidybos būrelius. Tai gali lemti daug priežasčių. Pavyzdžiui: informacijos, žinomų ir kompetentingų vadovų trūkumas, netinkamas užsiėmimų laikas. Gali lemti ir tai, kad tokių veiklų turime, tad jaunimas nori ko nors naujo.

– Savo darbe trumpai aptarei ir jaunimo užimtumą Lietuvos mastu: ar visos šalies rezultatai skiriasi nuo tų, kuriuos surinkai Prienuose?

– Negalėčiau tiksliai atsakyti į šį klausimą, nes reikėtų labiau paanalizuoti konkrečią situaciją Lietuvoje. Man daugiau teko domėtis laisvalaikio praleidimo galimybėmis Lietuvoje, neišskiriant tik kultūrinių paslaugų. Jaunų žmonių laisvalaikio praleidimas gali skirtis ir nuo amžiaus bei gyvenamosios vietos, turimų finansų ir kitų panašių dalykų. Visgi galima pasidžiaugti, kad sta-

tistiškai didžioji dalis šalies jaunimo yra patenkinta savo laisvalaikio galimybėmis.

Be to, atkreipiau dėmesį į tai, kad visoje Lietuvoje sunkiai sekasi su savanoriavimu, dalyvavimu jaunimo organizacijose, atvirose jaunimo erdvėse. Tas pastebima ir mano atliktame tyrime.

– Dabar visoje Lietuvoje kuriasi jaunimo erdvės, centrai. Atvira jaunimo erdvė veikia ir Prienu kultūros centre: kokia situacija yra su ja?

– Situacija yra tokia, kad 41,3 proc. apklausoje dalyvavusių respondentų yra girdėję apie šią erdvę, bet nėra dalyvavę jos veiklose, o 34,4 proc. apie ją net nežino, bet norėtų sužinoti. Tik 7,8 proc. respondentų lankosi atvirose jaunimo erdvėse „Prienuose“ organizuojamose veiklose/renginiuose.

– Galima pastebėti, kad Prienuose didžiausias dėmesys sutelktas į mokyklinio amžiaus jaunimą, o kokie rezultatai gauti, kalbant apie 18–29 m. jaunos žmones: ar jų lūkesčiai patenkinami?

– Kaip ir minėjau, mokyklinio amžiaus jaunimui lengviau rasti patinkančių veiklų. Su vyresniaisiais yra tikrai sunkiau. Apklausą parodė, kad jiems sunku rasti jų lūkesčius tenkinančių veiklų arba jų visai nėra.

– Ne mokyklinio amžiaus jaunimas jau turi fizinių galimybių vykti pramogauti ir į kitus miestus. Ir vyksta... Kaip manai, ar regionuose, o jei tiksliau – Prienu mieste, reikia klubinės kultūros?

– Greičiausiai būčiau viena iš pirmųjų apsilankiusi tokioje vietoje. (šypsosi pašnekovė – aut.p.) Manau, kad susidomėjusių būtų daug. Daug

kas gali sakyti, kad tai neduos naudos nei jaunimui, nei miesto gyventojams, bet tai galėtų dažniau sugrąžinti išvykusius studentus, kurie tokiose vietose lankosi kituose miestuose – ten pramogauja, ten išleidžia savo pinigus, kelia kitų miestų ekonomiką.

– Kokių apskritai paslaugų Prienu mieste trūksta jaunimui? Tavo nuomone, ar realu jas įgyvendinti?

– Paslaugų trūksta, bet negalima sakyti ir kad jų nėra, bet pati informacija jaunimui neatrodo patraukli, neskaitina jo ateiti. Žinoma, reikėtų įtraukti ir populiariesnių užsiėmimų, atsižvelgti į jaunimo nuomonę bei kituose miestuose vykdomas veiklas. Manau, kad su dideliu noru, tinkama organizacija viskas yra realu.

– Išanalizavusi jaunimo poreikius, savo darbe teiki ir konkrečius pasiūlymus: kokie jie?

– Mano pasiūlymai yra tokie: Prienu mieste įrengti kūrybinę erdvę, studiją, kurioje jaunimas galėtų leisti savo laiką, užsiimti meninėmis veiklomis, lavinti savo socialinius įgūdžius, rasti naujų draugų, atrasti save, savo pomėgius, kurti, tobulėti, išmokyti kažko naujo, tobulinti bendravimo įgūdžius, bendrauti, kalbėti apie kylančias problemas ir kita. Taip pat siūlau įdiegti išmaniąją programėlę, kurioje galima rasti informaciją apie Kultūros centro renginius greičiau ir patogiau. Rengti konkursus, „drive in“ koncertus ar filmų peržiūras. Efektyviai išnaudoti socialinius tinklus ir išmaniąsias technologijas.

– Ačiū už pokalbį.

Rimantė Jančauskaitė

Respublikinis konkursas vietos bendruomenėms „BENDRUOMENĖ – ŠVYTURYS 2021 – KELIAS Į SĖKMĘ“

Mykolo Romerio universitetas, Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija bei informacinis partneris „Savivaldybių žinios“ skelbia respublikinį konkursą vietos bendruomenėms „BENDRUOMENĖ – ŠVYTURYS 2021 – KELIAS Į SĖKMĘ“.

Pirmoji nominacija – „Vietos bendruomenės lyderis – vadovė“

Antroji nominacija – „Vietos bendruomenės sėkmės istorija“

Trečioji nominacija – „Bendruomeniškiausios seniūnijos arba savivaldybės“

Ketvirtoji nominacija – „Glaudžiai su mokykla bendradarbiaujanti vietos bendruomenė“

Penktoji nominacija – „Sveiką gyvenimą propaguojanti vietos bendruomenė“

Pretendentų nominacijoms paraiškos renkamos iki 2022 metų balandžio 1 d. ir siunčiamos el paštu saunef@mruni.lt. Pasiūlymų galima kreiptis į dr. Saulių Nefą, tel. +370 687 35228.

• Nominantai pristatomi „Savivaldybių žiniuose“ ir MRU tinklalapyje <http://bendruomeniskumas.mruni.eu> bei ministerijų tinklalapiuose.

• Nominacijų nugalėtojus išrenka komisija, sudaryta iš MRU mokslininkų, SADM, ŠMSM ir vietos bendruomeninių organizacijų atstovų.

• Apdovanojimus įteikia MRU Rektore, SADM Ministrė, ŠMSM Ministrė iškilmingame renginyje Mykolo Romerio universitete 2022 m. balandžio 28 d.

Aktuali informacija

Informacija apie gyvūnų augintinių ženklimą

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Alytaus departamento Prienu skyrius primena, kad visi katės, šunys ir šeškai, kurie atvesti iki 2021 m. gegužės 1 d., privalo būti paženklinami mikroschemomis ir užregistruoti Gyvūnų augintinių registre (toliau GAR) iki 2022 m. gegužės 1 d.

Po 2022 m. gegužės 1 d. ir vėliau atvesti katės, šunys ir šeškai turi būti paženklinami mikroschemomis ir užregistruoti GAR per 4 mėnesius nuo jų atvedimo. Kitam savininkui ar laikytojui gali būti perduoti (dovanoti ar parduoti) tik paženklinami ir registruoti gyvūnai.

Gyvūnų augintinių ženklimas – paprasta ir greita procedūra, kurios nėra ko baimintis. Jos metu augintiniui saugiai ir greitai įterpiant mažytę grūdo didumo mikroschemą po oda tarp menčių, jam suteikiant individualų tapatybės nustatymo numerį. Augintinių paženklinęs specialistas jį užregistruoja, t. y. įveda visus reikalingus gyvūno ir jo teisėto savininko duomenis į GAR ir savininkui atiduoda užpildytą ir pasirašytą prašymą. Augintinių ženklimas ir registravimas yra vienas iš procesų, kuris būtinas užtikrinant gyvūnų gerovę. Tai padeda gražinti pasiklydusius ar nelaimės išiktus gyvūnus ir jų tikruosius namus, mažinti prieglaudose laikomų beglobių

gyvūnų skaičių bei skatinti savininkų atsakomybę.

Atkreiptinas dėmesys, kad Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2021 m. gruodžio 29 d. nutarimu Nr.1145 „Dėl socialinės pašalpos gavėjų ir gyvūnų globėjų laikomų kačių, šunų ir šeškų privalomo ženklavimo ir registravimo išlaidų kompensavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintas Socialinės pašalpos gavėjų ir gyvūnų globėjų laikomų kačių, šunų ir šeškų privalomo ženklavimo ir registravimo išlaidų kompensavimo tvarkos aprašas, pagal kurį gyventojai, gavę ar gaunantys socialinę pašalpą arba socialinės pašalpos skyrimo laikotarpio dalis, patenka į laikotarpį nuo 2021 m. gegužės

1 d. iki 2022 m. gegužės 1 d., gali kreiptis dėl kačių, šunų ir šeškų ženklavimo ir registravimo išlaidų kompensavimo, suteiktų nuo 2021 m. gegužės 1 d.

Augintinio savininkas, norintis gauti kompensaciją, turi kreiptis į savivaldybės administraciją, skyrusią socialinę pašalpą, prašydamas išduoti pažymą, patvirtinančią socialinės pašalpos jam skyrimą.

Vienam gyventojui, gaunančiam socialinę pašalpą, galės būti kompensuojama ne daugiau kaip už 3-jų augintinių ženklimą. Kompensacija už vieną gyvūną ir jo registravimą negalės viršyti 15 eurų.

VMVT Alytaus departamento Prienu skyrius



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Metų visuomenės sveikatos specialisto apdovanojimai – padėka už reikšmingus darbo rezultatus pandemijos kontekste

Vasario 10 d. Savivaldybių Visuomenės Sveikatos Biurų Asociacija (SVSBA) išdalino „Metų specialisto“ apdovanojimus. Tokią visuomenės sveikatos specialisto rinkimo ir pagerbimo tradiciją SVSBA puoselėja nuo 2016 metų.

„Net ir praėjusiais metais, kuomet dėl pandemijos negalėjome susitikti gyvai, tai buvo padaryta kiekvienoje savivaldybėje, padedant mums ar administracijos direktoriams, nuotoliniu būdu. Kiekvienų naujų metų pažymėjimas šia švente mums suteikia puikią galimybę stabtelėti ir dar kartą pamąstyti apie nuveiktus darbus, iniciatyvas ir nugalėtus sunkumus, pasidžiaugti aktyviais, savo profesijai atsidavusiais žmonėmis, kurių dėka buvo pasiekti atitinkami rezultatai.“

Zinoma, rinkdami „Metų specialistą“, pagalvojame ne tik apie pasiektus rezultatus, bet ir apie visuomenės sveikatos profesijos prasmę apskritai, o ypač dabar, pandemijos laikotarpiu. Pastaruosius metus mes jautėme,



kad esame ypač reikalingi, o tuo pačiu ir profesionalūs bei atsakingi. Taip dar labiau save įprasminome, įgijome pasitikėjimą vietos bendruomenėse ir tarp skirtingų sektorių,“ – dalinasi mintimis SVSBA pirmininkė ir Klaipėdos miesto VSB vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Šiomet iškilmingi specialistų apdovanojimai vyko Raudondvario dvare, pagerbiant visuomenės sveikatos specialistus, savo darbais reikšmingai prisidėjusius prie visuomenės sveikatos stiprinimo praėjusiais metais.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras „Metų specialisto“ už pareigumą, aktyvumą plėtojant visuomenės sveikatos paslaugas bendruomenėje, naujų idėjų generavimą ir inovatyvių veiklos metodų diegimą skiria visuomenės sveikatos specialistei, vykdančiai visuomenės sveikatos stiprinimą, Rolandai RAINYTEI.

Vaikų pavasaris be alergijos

Pavasaris jau čia pat. Vieniems tai šilumos, gerų emocijų, atgimimo laikas, o kitiems – galvos skausmas dėl sezoninės alergijos ir įkyrių jos simptomų, kaip bėgančios nosies, perštinčių akių ir gerklės, čiaudėjimo ir kosėjimo. Dėl šių priežasčių sumažėja džiaugsmas būti gryname ore. Tačiau net jei vaikui pasireiškia sezoninė alergija, galima sumažinti jos simptomus ir sėkmingai leisti laiką lauke.



Alergija – tai neįprasta organizmo imuninės sistemos reakcija į aplinkoje esančias medžiagas, kurios daugeliu žmonių visiškai nekenksmingos. Žmonių, sergančių alergija, imuninė sistema tam medžiagai atpažįsta kaip kenksmingas (jos dar vadinamos alergenais) ir sukelia reakcijas, kurios yra pavojingos mūsų sveikatai. Stengdamasi apsaugoti organizmą alergiškų žmonių imuninė sistema gamina antikūnus, vadinamus imunoglobulinu E (IgE). Šie antikūnai reaguoja su tam tikromis organizmo ląstelėmis, kurios išskiria chemines medžiagas į kraują kovai su alergenu. Šios cheminės medžiagos, patekusios į kraują, sukelia galybę simptomų: varvanti/užsikimšusi nosis, ašarojančios/niežtinčios akys, kosulys, nuolatinis sausas, niežtinčios bėrimas, skrandžio skausmai, dusulys ar švokštimas, pykinimas ar vėmimas ir dar daug kitų. Bet kuri alerginė reakcija sukelia daug nepatogumų ir dėl to gerokai suprastėja nuo jos kenčiančiųjų gyvenimo kokybė. Tad pastebėjus šiuos ar kitus neįprastus simptomus, patartina nedelsti ir kreiptis į specialistus, kad būtų atlikti tikslesni alergijų tyrimai.

Dažniausia pavasario alergijų priežastis – žiedadulkės. Kai jų įkvepia alergiškas žmogus, jo imuninė sistema klaidingai galvoja, kad žiedadulkės yra kenksmingos, ir ima gaminti antikūnus, skirtus kovoti su bakterijomis ir virusais. Tai ir sukelia įkyrių simptomų. Norint apsaugoti vaiką nuo šios alergijos, reikia žinoti, kaip elgtis, kad su žiedadulkėmis jis susidurtų kuo mažiau. Nemažonių alergijos simptomų galima išvengti, jei laikomasi tam tikrų taisyklių.

Pateiksime keletą patarimų tėvams, auginantiems žiedadulkėmis alergiškus vaikus:

Laikyti langus užvertus, ypač naktį. Daugiausia žiedadulkių ore sklendo maždaug nuo 5 iki 10 val ryto, kai jas barsto dauguma augalų. Tad, jeigu jūsų vaiką ar kitą šeimos narį kamuoja pavasarinė alergija, naktį geriau rinkitės oro kondicionierius ar drėkintuvą, bet ne atvirus langus.

Stenkitės, kad vaikas rytą praleistų uždaroje patalpoje, nes ryte ore būna didžiausia koncentracija žiedadulkių. Jei neišvengiamai tu-

rite ryte būti lauke – pasirūpinkite riebiu tepalu ar vazelino tepalu, kad galėtumėt ištepti vaikui nosies gleivinę. Žiedadulkės, alergenai, kuriuos vaikas įkvepia per nosį, prilips ir mažiau pateks į kvėpavimo takus. Grįžus iš lauko, nosytę tiesiog išplaukite.

Nedžiaustykite skalbinių lauke. Ant skalbinių taip pat gali rinktis žiedadulkės. Jūs kartu su skalbiniais jas tiesiog parnešate į namus.

Stenkitės, kad vaikas nebūtų šalia pjaunant veją. Tvarkydami namų aplinką nepamirškite, kad ir vejos pjovimas, ir piktžolių ravėjimas gali lemti tai, kad jau ant žemės nusėdusios žiedadulkės vėl pateks į orą ir sukels alergiją vaikui, todėl patartina, kad tuo metu jis pramogautų šiek tiek atokiau.

Stebėkite žiedadulkių lygį ore. Tai leis jums suprasti, kada vaiką drąsiai galite leisti į lauką, o kada lauke praleidžiamą laiką reikėtų riboti. Pavyzdžiui, ramią dieną, kai nepučia vėjas, žiedadulkių ore greičiausiai bus mažai, nes žiedadulkės reikia vėjo. Didelė oro drėgmė ir lietus paskatins žiedadulkes kristi ant žemės arba jas nuplaus. Kita vertus, lengvas vėjelis gali išlaikyti žiedadulkes ore, kurias nesunkiai įkvėpsime.

Skatinkite vaiką nusiprausti po dušu ir pasikeisti darbužius grįžus iš lauko. Dėl tos pačios priežasties, kad žiedadulkės gali prikibti prie drabužių, plaukų ir odos. Ugdykite vaiko įprotį grįžus iš lauko nusiprausti po dušu, pasikeisti lauko drabužius ir nusiauti batus vos įėjus į namus. Svarbu žinoti, kad ypač į alergijas linkę vaikai turi naudoti tik mediciniškai patikrintas ir būtent vaikams skirtas higienos priemones.

Apsilankykite pas gydytoją. Jeigu įtariate, kad jūsų vaiką gali kamuoti pavasarinė alergija, svarbu, kad ją diagnozuotų gydytojas. Kai kuriais atvejais simptomai, primenantys alergiją žiedadulkėms, gali reikšti alergiją kitam dalykui, pavyzdžiui, naminių gyvūnų plaukams arba dulkėms, maisto produktams. Gydytojas galės tiksliai tai nustatyti ir pateikti tolesnes profilaktinio gydymo rekomendacijas.

Laikydami rekomendacijų, jūs galėsite kontroliuoti vaiko pavasarinę/sezoninę alergiją. Būkite sveiki!



„Sniego statinį statau – sportuoju daugiau“

Šią gražią, baltą žiemą Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Prienų rajono vaikams organizavo konkursą – „Sniego statinį statau – sportuoju daugiau“. Konkurso tikslas buvo ne tik papuošti savo namų kiemą ar Prienų rajoną savo meno kūriniais iš sniego, bet taip skatinti vaikų fizinį aktyvumą, skatinti ilgesnį laisvo laiko praleidimą lauke ir taip skirti daugiau laiko aktyvioms pramogoms su šeima.

Konkursas vyko nuo šių metų sausio 27 dienos iki vasario 17 dienos. Jauniausias konkurso dalyvis buvo 2 metų, o vyriausias – 16 metų. Konkurse dalyvavo 47 vaikai.

Socialiniame tinkle facebook puslapyje Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vyko balsavimo konkursas. Gražiausią sniego statinį rinko patys Prienų rajono gyventojai. Iš viso buvo išrinkta 10 nugalėtojų, surinkusių didžiausią patiktukų skaičių ant savo sniego statinių. 1 vieta surinko netgi 314 pa-



tiktukų ant savo sniego kūrinio, antroji vieta – 256, o trečioji vieta – 184 taškus, o 10 vieta 127 taškus.

Norime padėkoti visiems dalyviams, dalyvavusiems konkurse, ir už tokius nuostabius jų sniego sta-

tinus. Visus sniego statinius galite rasti mūsų facebook paskyroje – Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Stebėkite mūsų veiklą ir laukite naujų konkursų ir mažiems, ir dideliems.

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

KMI

Kūno riebumas ir riebiųjų kiekis

Visceralinių (vidinių) riebiųjų lygis

Kūno svyrscis

Mineralinių kaulų masė

Metabolizmo amžius ir kt.

VIETA | KADA

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

Pirmadieniais **13⁰⁰-15⁰⁰** | Penktadieniais **13⁰⁰-15⁴⁵**

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

PRISIJUNK PRIE MŪŠŲ KOMANDOS!

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

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

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

Informacija teikiama mob. +370 678 79995

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

PRISIJUNK PRIE MŪŠŲ KOMANDOS!

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

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

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

Informacija teikiama mob. +370 678 79995

**PRISIJUNK
PRIE MŪSŲ KOMANDOS!**

ieškome
PSICHOLOGO



Darbo pobūdis

Psichologo paslaugos bus teikiamos vadovaujantis Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašu patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymu Nr. V-1733.

Darbo užmokestis

Pareiginio atlyginimo koeficiento dydis nustatomas vadovaujantis Lietuvos Respublikos valstybės ir savivaldybių įstatų darbuotojų darbo apmokėjimo ir komisijų narių atlygio už darbą įstatymu. Darbo užmokestis nuo 1538,50 Eur.

Reikalavimai

1. Turėti psichologijos bakalauro ir sveikatos arba klinikinės psichologijos magistro kvalifikacinius laipsnius arba psichologo kvalifikaciją (specialybę), įgytą baigus studijas pagal vienos pakopos aukštojo mokslo programas. Asmuo, įgijęs išsilavinimą užsienyje, gali dirbti psichologu pateikęs užsienyje įgytos lygiavertės kvalifikacijos pripažinimo dokumentus. Užsienyje įgytos kvalifikacijos Lietuvoje pripažįstamos teisės aktų nustatyta tvarka;
2. Turėti psichologo bakalauro ir konsultavimo arba pedagogikos psichologijos magistro kvalifikacinius laipsnius (ne mažiau nei 200 kreditų apimties nuosekliųjų universitetinių psichologijos krypties studijų);
3. Arba įgijęs aukštąjį universitetinį sveikatos mokslų studijų krypties grupės medicinos, visuomenės sveikatos, reabilitacijos ar slaugos ir akušerijos krypties grupės socialinių mokslų studijų krypties grupės socialinio darbo ar psichologijos studijų krypties grupės ar ugdomo mokslų studijų krypties grupės pedagogikos ar andragogikos krypties išsilavinimą ir baigęs ne trumpesnę kaip 160 akademinį valandų medicinos studijų krypties specialistus rengiančio universiteto patvirtintą ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. birželio 28 d. įsakymu Nr. V-645 „Dėl Sveikatos specialistų tobulinimo programų derinimo taisyklių ir tobulinimo programų vertinimo komisijos nuostatų patvirtinimo“ nustatyta tvarka su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija suderintą mokymo programą bei turi mokymų programos rengėjo išduotą tai patvirtinantį pažymėjimą.

CV = Gyvenimo aprašymą siųskite el. paštu:
ilona.lenciauskiene@gmail.com

Informacija teikiama mob. +370 678 79994

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



Gerinant gyventojų sveikatą, mitybą bei siekiant sudaryti galimybę atsirasti rinkoje daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų, Lietuvoje 2014 m. buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ sistema.

Simbolio „Rakto skylutė“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai – įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistingų skaidulų. Toks produktų gerinimas būtinas, nes Lietuvoje atlikti gyventojų faktinės mitybos tyrimai rodo, kad gyventojų mityba jau daugelį metų skurdi, nesubalansuota ir nepalanki sveikatai – suvartojama ypač daug sočiųjų riebalų, angliavandenių ir druskos, bet per mažai daržovių, viso grūdų duonos.

„Rakto skylutės“ simbolis – nauda ne tik vartotojui, bet ir gamintojui! Maisto gamintojai savanoriškai ir nemokamai gali ženklinėti gaminamus maisto produktus, kurie atitinka „Rakto skylutės“ kriterijus. Džiaugiamės, kad Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro ir UAB „Du Medu“ iniciatyva 2021 m. lapkričio 4 d. „Rakto skylutės“ simboliu paženklinta net 30 įmonės UAB „Du Medu“ gaminamų ir į Lietuvos rinką tiekiamų maisto produktų.

Norint įregistruoti „Rakto skylutės“ kriterijus atitinkantį maisto produktą, kviečiame Prienų rajono gamintojus kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com, tel.: 8 319 544 27 arba mob. 8 658 89 397.

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Organizuojami grupiniai užsiėmimai:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai
- emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
- 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.
- asmeniu pageldaujant anonimiškai.

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

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

Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

Kiekvienais metais Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras rengia visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą už praėjusius metus. 2022 m. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita patvirtinta Prienų rajono savivaldybės taryboje 2022 m. sausio 27 d. Nr. T3-37, parengta vadovaujantis naujai sukurtu savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos modeliu. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa nustato nacionalinius sveikatinimo veiklos tikslus ir uždavinius, siekiamus sveikatos lygio rodikliu, kurie būtini siekiant įgyvendinti Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“. Lietuvos sveikatos programoje iškeltas 1 strateginis tikslas ir 4 tikslai bei jų uždaviniai, kurių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas. Jį sudaro unifikuoti rodikliai, geriausiai apibūdinantys LSP siekinius. Rodiklių reikšmės leidžia kasmet vertinti rodiklių pokyčių kryptį ir aprėptį savivaldybėje, palyginti savivaldybės rodiklių reikšmes su Lietuvos vidurkiu.

Pagrindinio rodiklių sąrašo analizė ir interpretavimas („šviesoforo“ kūrimas) atliekamas lyginant praėjusių metų Prienų r. sav. rodiklius su Lietuvos vidurkiu.

Rodiklių reikšmės suskirstytos į grupes, pagal kurias savivaldybės yra vertinamos:

- 12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis atspindi geriausia situacija, žymimos žalia spalva;
- 12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis rodo prastiausią situacija, žymimos raudona spalva;
- likusių 36 savivaldybių rodiklių reikšmės žymimos geltona spalva.

Prienų r. sav. rodikliai, kurie lyginami su Lietuvos vidurkiu, patenka tarp 12 geriausių savivaldybių:

- šeimos gydytojų sk. 10 000 gyv.
- mokyklinio amžiaus vaikų, nesimokančių mokyklose, skaičius 1 000 moksl.
- vaikų (6–14 m.) dalis, dalyvavusi dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje, proc.
- 1 m. vaikų difterijos, stabligės, kokliušo, poliomieliito, Haemophilus influenzae B skiepijimo apimtys (3 dozės), proc.
- asmenų, pirmą kartą pripažintų neįgaliais, sk. 10 000 gyv.
- sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze (A15-A19) 10 000 gyv. (TB registro duomenys)
- išvengiamas mirtingumas proc.
- traumų dėl nukritimų (W00-W19) 65+ m. amžiaus grupėje sk. 10 000 gyv.
- bandymų žudyti skaičius (X60-X64, X66-X84) 100 000 gyv.
- traumų dėl transporto įvykių (V00-V99) sk. 10 000 gyv.
- nusikalstamos veikos, susijusios su narkotikais, 100 000 gyv.
- į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmetų teršalų kiekis, tenkantis 1 kv. km
- mirtingumas nuo paskendimo (W65-W74) 100 000 gyv.0000
- mirtingumas nuo narkotikų sąlygotų priežasčių 100 000 gyv.
- sergamumas ŽIV ir LPL (B20-B24, Z21, A50-A54, A56) 10 000 gyv. (ULAC duomenys)
- asmenų, žuvusių ar sunkiai sužalotų darbe, sk. 10 000 gyv.

Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra patenkinama, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė
- sergamumas tuberkulioze (A15-A19) 10 000 gyv.
- sergamumas tuberkulioze (+ recidyvai) (A15-A19) 10 000 gyventojų;
- naujai susirgusių žarnyno infekcinėmis ligomis (A00-A08) asmenų skaičius 10 000 gyv. (ULAC duom.)
- mirtingumas transporto įvykiuose (V00-V99) 100 000 gyv.
- kūdikių, žindyti išimtinai krūtimi iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.)
- paauglių (15–17 m.) gimdymų sk. 1000 15–17 m. moterų

Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra bloga, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- mirtingumas nuo cerebrovaskulinių ligų (I60-I69) 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų (I00-I99) 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo piktybinių navikų (C00-C96) 100 000 gyv.
- sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze (A15-A19) (visi) 10 000 gyv. (TB registro duomenys)
- kūdikių mirtingumas 1000 gyv. gimusių kūdikių
- socialinės pašalpos gavėjų sk. 1000 gyv.
- mirtingumas nuo alkoholio sąlygotų priežasčių 100 000 gyv.
- mirtingumas nuo nukritimo (W00-W19) 100 000 gyv.
- pėsčiųjų mirtingumas nuo transporto įvykių (V00-V09) 100 000 gyv.
- mokinių, gaunančių nemokamą maitinimą, sk. 1000 moksl.
- savizudybių sk. (X60-X84) 100 000 gyv.
- išvengiamų hospitalizacijų (IH) sk. 1 000 gyv.
- mirtingumas nuo išorinių priežasčių (V00-Y98) 100 000 gyv.
- ilgalaikio nedarbo lygis, darbo jėgos proc.
- išvengiamų hospitalizacijų (IH) dėl cukrinio diabeto sk. 18+ m. 1 000 gyv.
- sergamumas II tipo cukriniu diabetu (E11) 10 000 gyv.
- apsilankymų pas gydytojus sk. 1 gyv.
- gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio licencijai
- tikslinės populiacijos dalis proc., 3 metų bėgyje dalyvavusi gimdos kaklelio programoje
- vaikų (7–17 m.), neturinčių eduonies pažeistų, plombuotų ir išrautų dantų, dalis (proc.)
- gyventojų skaičius, tenkantis 1 tabako licencijai
- tikslinės populiacijos dalis proc., dalyvavusi SKL programoje
- tikslinės populiacijos dalis proc., 2 metų bėgyje dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje
- tikslinės populiacijos dalis proc., 2 metų bėgyje dalyvavusi krūties vėžio programoje
- gyventojų skaičiaus pokytis 1000 gyv.

Prienų r. sav. didžiausias dėmesys turėtų būti skiriamas šioms trimis sritims, t. y. mirtingumams nuo cerebrovaskulinių ligų, (I60-I69) 100 000 gyv., kraujotakos sistemos ligų (I00-I99) 100 000 gyv. ir piktybinių navikų (C00-C69) 100 000 gyv.

Aukšto mirtingumo rodiklio dėl cerebrovaskulinių ligų analizė yra būtina įgyvendinant Lietuvos sveikatos strategijos tikslo „Užtikrinti kokybiškesnę ir efektyvesnę sveikatos priežiūrą, orientuotą į gyventojų poreikius“ uždavinį. „Stiprinti lėtinį neinfekcinių ligų prevenciją ir kontrolę“, ieškant šios problemos prie-

žasčių bei jos sprendimo būdų. Prienų rajonas pagal mirtingumo nuo cerebrovaskulinių ligų rodiklį patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, ir santykiškai su Lietuvos vidurkiu yra 1,63. Šis rodiklis nuo 2014 m. patenka į blogiausia (Nukelta į 5 p.)

Buvimas lauke – būtina vaiko sveikatos sąlyga

Buvimas lauke yra neabejotinai svarbus visų amžiaus tarpsnių žmonėms, tačiau vaikams – ypač. Vos gimus kūdikiui, tampa savaime suprantama, kad kasdienis buvimas lauke tampa svarbia jo dienos rutinos dalimi. Su laiku ši praktika ima mažėti, ypač šaltuoju metų laiku. Dažnai tėvai pernelyg atsargiai planuoja šeimos laisvalaikį gryname ore, bijodami peršalimo, alergijų bei kitų vaikui gresiančių negalavimų. Tačiau atsakingai suplanuotos pramogos lauke vaikui suteiks didesnę naudą nei pasyvus laisvalaikis namie.

Kodėl vaikams sveika būti lauke?

- Eidami į lauką vėsiu oru, patiriame temperatūrų kontrastus, kurie treniruoja vaiko imuninę sistemą, todėl rečiau sergama peršalimo ligomis.
- Lauke vėsiu oru daugiau judama, gaunamas aerobinis krūvis, aktyvinama kraujotaka. Nuolatinis judėjimas skatina vaiko augimą, būdamas gryname ore netgi žiemos metu kartu su saulės spinduliais jis apsirūpina vitaminu D, reikalingu organizmo atraminėms funkcijoms vystytis ir palaikyti.
- Mažesnė diabeto ir antsvorio rizika. Viena valanda, praleista gryname ore, teigiamai veikia augančio vaiko svorį. Fiziškai aktyvus vaikas yra mažiau linkęs priaugti svorio, gerėja medžiagų apykaitos procesai, taip pat mažėja diabeto rizika. Tvirtėja kaulų-raumenų sistema.
- Deguonis, kurio gaunama būnant gryname ore, pamaitina smegenis ir kitas organizmo sistemas.
- Laisvalaikį lauke leidžiančio vaiko socialiniai įgūdžiai yra geresni, kadangi dažnai pramogaujant, žaidžiant kartu su kitais vaikais randama draugų, mokomasi veikti ir kurti kartu.
- Skatinamas kūrybiškumas. Buvimas lauke vaikui

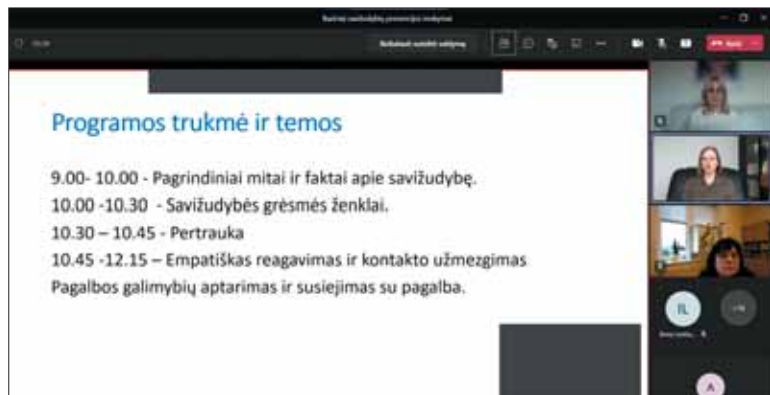
padeda pažinti naujas formas, kvapus, spalvas, reiškinius.

- Vaikas sėkmingiau koncentruoja dėmesį. Žiemos metu ilgiau būnant uždaroje patalpose vaikams tenka ieškoti alternatyvių užsiėmimų, dažnai pasirenkamas televizoriaus žiūrėjimas, kuris skatina dėmesio koncentracijos sutrikimus. Lauke praleistas laikas teigiamai veikia koncentraciją ir padeda vaikui lengviau sutelkti dėmesį.
- Formuojasi pozityvus požiūris. Žmogaus aplinkos suvokimas formuojasi nuo mažens. Aktyvus laisvalaikis lauke padeda formuoti pozityvią vaiko pasaulėžiūrą, mažina agresyvumo, depresijos riziką.
- Mažesnis hiperaktyvumas. Aktyvaus laisvalaikio planavimas lauke gali padėti šeimoms, susiduriančioms su vaikų hiperaktyvumu. Į lauko pramogas nukreipta energija teigiamai veikia hiperaktyvių vaikų sveikatą, kadangi padeda vaikui atsipalaiduoti natūralioje aplinkoje.
- Geresnė rega. Užsienio šalių studijos parodė, jog gryname ore reguliariai būnantys vaikai rečiau susiduria su trumparegyste bei akininių poreikiu jauname amžiuje.

(Nukelta į 5 p.)

Vyko savižudybių prevencijos mokymai

Vasario 3 d. ir 10 d. vyko nuotoliniai baziniai savižudybių prevencijos mokymai. Mokymuose dalyvavo 40 įvairių įstaigų ir profesijų darbuotojų. Mokymų lektorės – Europos sertifikuotos psichologės klinikinėje ir sveikatos srityje – prof. dr. Nida Žemaitienė ir Valija Šap.



Lektorės mokymų metu dalyviams pasakojo apie savižudybės grėsmės ženklus, labiausiai paplitusius klaidingus įsitikinimus apie savižudybę, juos paneigiančius mokslinius faktus. Kalbėta ir apie tai, kaip užmegzti pokalbį su asmeniu, kurį slegia emociniai sunkumai, kaip empatiškai reaguoti ir išklausti, atlikti pašnekovo jausmus ir nukreipti pagalbai, suteikė teorinių ir praktinių žinių, reikalingų, susidūriant su savižudybės riziką patiriančiais asmenimis. Baigusiems mokymus bus išduoti pažymėjimai.

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 nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 vėl trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis. Užsiėmimus veda Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vsb@prienai.lt

Buvimas lauke – būtina vaiko sveikatos sąlyga

(Atkelta iš 4 p.)

Kaip pasiruošti buvimui lauke vėsiu oru?

- Jeigu sunku prisiversti daugiau laiko skirti buvimui lauke, junkitės į grupes „Lauke bet koku oru“. Užsienyje tokios grupės labai populiarios ir vis labiau populiarėja Lietuvoje.
- Eidami į lauką pasirinkite tinkamą avalynę bei drabužius. Esant šaltam orui vaikus renkite termo rūbais, gerai šildo ir į batus įkloti vilnoniai vidpadžiai. Esant drėgmei, rinkitės vandeniui atsparią avalynę. Taip pat nepamirškite pakaitinių pirštinių.
- Nepamirškite šiltų gėrimų ir maisto. Būdami gryname ore vaikai greičiau išalksta, todėl šiltas maistas ne tik padės atgauti jėgas, bet ir puikiai sušildys.
- Būdami lauke daugiau judėkite su vaikais, užsiimkite aktyvesne veikla – nesušalsite ir bus linksma.

Vaikystėje išugdyti laisvalaikio įpročiai, reguliaros pramogos, fizinis aktyvumas gryname ore yra svarbus pamatas sveikai vaiko raidai ir fizinei bei psichinei sveikatai ateityje. Specialistai pataria, kad kūdikis ar mažas vaikas lauke bet koku oru turėtų praleisti 4 valandas, o suaugusieji bent 1–2 valandas per parą.

Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

(Atkelta iš 5 p.)

savivaldybių kvintilių grupę (raudonoji zona). Lyginant rodiklį su visa Lietuva, matyti, kad didžiausias mirtingumas taip pat šiaurės rytinėje Lietuvos dalyje (1 pav.).

Prienų rajone nuo cerebrovaskulinių ligų mirė beveik 14 proc. visų mirusių asmenų. Mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų 2020 m. siekė Prienų rajone – 304,3/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 78), Lietuvoje – 187/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 5226). Dėl šios priežasties Prienų rajone mirė 54 moterys (69,2 proc.) ir 24 vyrai (30,8 proc.), o Lietuvoje – 3367 moterys (64,4 proc.) ir 1859 vyrai (35,6 proc.) (2 pav.).

Galima teigti, kad mirtingumą dėl cerebrovaskulinių ligų labai lemia pasirinktas gyvenimo būdas. Daugiau nei pusė Lietuvos suaugusių žmonių juda nepakankamai, todėl sutrinka normalus kraujospūdis, priaugama svorio, kraujyje padidėja lipidų, pakinta gliukozės apykaita. Stresas, kuris tapo nuolatiniu gyvenimo palydovu, irgi labai alina sveikatą. Patiriant stresą, gerokai dažniau gali ištikti staigi mirtis, sutrikti širdies veikla, ištikti miokardo infarktas ar insultas. Pakeitus visuomenės požiūrį į gyvenimą, tikėtina pasikeistų ir rodiklių duomenys.

Apibendrinant galima teigti, kad siekiant sumažinti mirtingumą nuo cerebrovaskulinių ligų rodiklius, būtina kuo jaunesniems žmonėms ugdyti sveikos gyvensenos įpročius, o tikslinės grupės asmenis, motyvuojant juos per šeimos gydytojus, įtraukti į Sveikatos stiprinimo programą, skirtą širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai.

Sveikatos netolygumų mažinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane nustatyti pagrindiniai tikslai, siekiant sumažinti sergamumą ir ankstyvo mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklius Lietuvoje. Viena iš pagrindinių priemonių yra esminių rizikos veiksnių (rūkymo, cholesterolio kiekio, arterinės hipertenzijos) mažinimas. Siekiant sumažinti sergamumą šiomis ligomis jau ankstyvame amžiuje, vaikams taikomos intervencinės priemonės, tokios kaip sočiųjų riebalų mažinimas mokykloje tiekiamuose patiekaluose, fizinio aktyvumo skatinimas pertraukų metu ar sveikatos raštingumo didinimas vykdant sveikatos stiprinimo užsiėmimus.

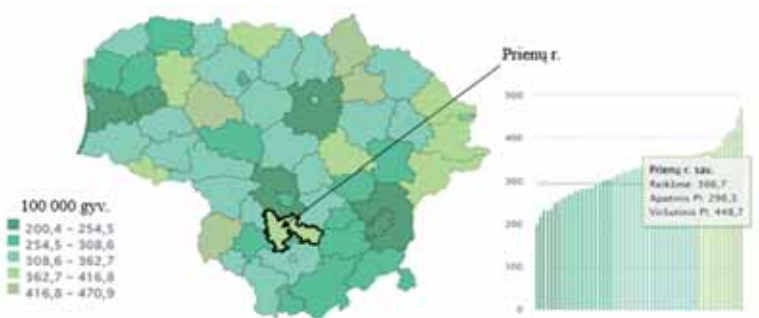
Prienų rajonas pagal mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklį patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidur-



1 pav. Mirtingumo nuo cerebrovaskulinių ligų (100-199) 100 000 gyv. kartograma (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)



3 pav. Mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų (100-199) 100 000 gyv. kartograma (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)



5 pav. Mirtingumo nuo piktybinių navikų (C00-C96) 100 000 gyv. kartograma (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

kiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,47. Šis rodiklis nuo 2014 m. patenka į blogiausią savivaldybių kvintilių grupę (raudonoji zona). Lyginant rodiklį su visa Lietuva, matyti, kad didžiausias mirtingumas dėl kraujotakos sistemos ligų fiksuojamas šiaurės rytinėje Lietuvos dalyje (3 pav.).

Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t. y. 55,5 proc. visų mirusių asmenų. Mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų 2020 m. Prienų rajone – 1209,2/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 310), Lietuvoje – 820,8/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 22940). Dėl šios priežasties Prienų rajone 193 moterys (62,3 proc.) ir 117 vyrų (37,7 proc.), o Lietuvoje – 13225 moterys (57,6 proc.) ir 9715 vyrų (42,4 proc.). Pagal gyvenamą vietą Prienų rajone daugiau mirusių ir vyrų, ir moterų buvo kaimo gyventojai, o Lietuvoje atvirkščiai – abiejų lyčių gyventojų žymiai daugiau mirė miestuose. Mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklis išlieka didžiausias ir Prienų rajone, ir visoje Lietuvoje (4 pav.).

Lėtinės neinfekcinės ligos XXI amžiuje tapo globalia sveikatos problema, keliančia vis didesnius iššūkius kiekvienai šaliai, nepriklausomai nuo jos socialinio ir ekonominio išsivystymo. Piktybiniai navikai yra viena labiausiai paplitusių lėtinių neinfekcinių ligų ir Vakarų pasaulyje, ir Lietuvoje – ji vis dar išlieka antra pagrindinė mirties priežastimi tarp šalies gyventojų, taip pat ir Prienų rajone.

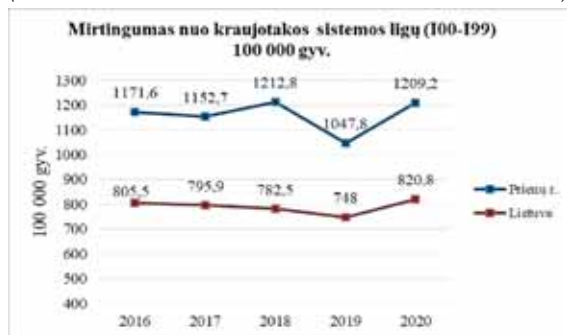
Mirtingumas nuo piktybinių navikų 2020 m. Prienų rajone siekė – 366,7/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 94), Lietuvoje – 293,7/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 8210). Dėl šios priežasties Prienų rajone mirė 41 moteris (43,6 proc.) ir 53 vyrai (56,4 proc.), o Lietuvoje – 3702 moterys (45,1 proc.) ir 4508 vyrai (54,9 proc.). Prienų rajone pagal gyvenamą vietą daugiau mirusių nuo piktybinių navikų buvo vyrų, gyvenančių kaime, o miesto vietovėje mirtingumas tarp lyčių pasiskirstė vienodai. Lietuvoje dvigubai daugiau mirė abiejų lyčių gyventojų gyvenančių mieste nei kaime. Mirtingumo nuo piktybinių navikų didžiausi rodikliai šiaurės rytinėje Lietuvos dalyje (5 pav.).

Pagal šį rodiklį Prienų rajonas patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,25. Pagal piktybinių navikų mirtingumo pasiskirstymą daugiausia žmonių mirė nuo leukemijos ir limfomos – 27 gyventojai, tarp kurių – 21 moteris, iš jų – 15 gyvenančių kaime. Taip pat 16 proc. mirė nuo gerklų, trachėjos, bronchų ir plaučių vėžio, t. y. 15 asmenų, tarp kurių 14 buvo vyrai, beveik vienodai pasiskirstė pagal gyvenamą vietovę. Mirtingumas nuo piktybinių navikų Prienų rajone 2016–2020 m. laikotarpiu visada buvo gana aukštas ir viršijo Lietuvos vidurkį (6 pav.).

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai renka ir pateikia apibendrintą informaciją apie gyventojų visuomenės sveikatos būklę rajone, išskirdami problemiškesnes sritis. Atsižvelgiant į pateiktus rezultatus atsakingos institucijos turėtų rengti rekomendacijas dėl tolimesnių veiksmų ir priemonių įgyvendinimo. Siekiant geresnės Prienų rajono savivaldybės gyventojų sveikatos būklės, mažinant sveikatos netolygumus, mirtingumą, sergamumą plačiai paplitusiomis ligomis, neišvengiamai būtinas bendradarbiavimas tarp visų sektorių. *Su detaliais parengta ataskaita galite susipažinti Biuro internetinėje svetainėje www.vsbprienai.lt.*



2 pav. Mirtingumas nuo cerebrovaskulinių ligų (100-199) 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016-2020 m. (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)



4 pav. Mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų (100-199) 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016-2020 m. (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)



6 pav. Mirtingumas nuo piktybinių navikų (C00-C96) 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016-2020 m. (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Pamokos-praktiniai užsiėmimai

Akių mankšta

Vasario 2 d. Prienų lopšelio-darželio „Bitučių“ grupės ugdytiniai darželyje dirbančiai visuomenės sveikatos specialistei Eglei Orechovienei pasakojo, ką žino apie akytes, o ji paaiškino, kaip jas prižiūrėti, ką valgyti, kad stiprėtų akys, taip pat parodė ir vaikus pamokė, kaip daryti akių mankštelę. Užsiėmimo pabaigoje kiekvienas dalyvis gavo akių mankštos atmintinę, vaikai pažadėjo namuose taip pat mankštinti akeles.



Išvalyk Drakoniukui dantis

Sausio mėnesį Prienų Ažuolo progimnazijoje vyko edukaciniai užsiėmimai burnos higienos tema. Visuomenės sveikatos specialistė Vaida lankė mažiausius progimnazijos vaikus – priešmokyklinukus.

Užsiėmimai organizuoti vykdant pirmąją dantų eduoines prevenciją. Pamokėlių metu vaikai buvo supažindinti su burnos sandara: išsiaiškino, kokių rūšių ir kiek dantų auga mūsų burnytėse, kodėl pradeda kristi pieniniai ir kada išdygsta nuolatiniai dantys. Diskutavome apie pagrindines dantukų priežiūros priemones bei prisiminėme dantukų valymo taisykles. Jas mokiniukai galėjo praktiškai pritaikyti naudodami edukacinę dantukų valymo muliažą – Drakoniuką.

Už taisyklingai išvalytus dantukus, Drakoniukas mažuosius apdovanojo praktiškais prizais: pieninių



dantukų laikymo dėžutėmis, smėlio laikrodžiais. Mokinukams buvo įteiktos ir knygelės apie burnos higieną. Jose radome dantukų valymo kalendorių, kurio dėka išsikėlėme sau mėnesio iššūki – „Neužmiršiu nei vieno dantuko!“. Mėnesį laiko mažieji valysis dantukus ryte ir va-

kare ir tai žymės kalendoriuje. Susitikus po mėnesio, bus apdovanoti stropiausi mokiniai, nepraleidusieji nei dienos neišvalę dantukų.

Vaikystėje formuodami teisingus dantų priežiūros įpročius, išsaugosime ne tik gražią šypseną, bet ir bendrą vaiko gyvenimo kokybę.

Pirmoji pagalba

Vasario pirmosiomis dienomis Jiezno gimnazijos 4 klasėje vyko pažintis su pirmąja pagalba ištikus nelaimėi. Kartu su sveikatos specialiste Egle ketvirtokai sprendė užduotis knygelėje „Pirmoji pagalba“.

Vaikai sužinojo, kokių pagalbų numeriu reikia skambinti įvykus nelaimėi, ką reikia daryti, radus be sąmonės žmogų, kaip elgtis, kai kraujuojame, susimušėme kurią nors kūno dalį, nusideginome ir ištikus kitoms nelaimingoms situacijoms.

Kito susitikimo metu mokiniai dalyvavo „Kahoot“ protmūšyje „Ar žinau, kaip suteikti pirmąją pagal-



bą“, kuriame pasitikrino žinias, įgytas pirmojo susitikimo metu. Visi protmūšio dalyviai buvo apdovanoti atminimo dovanėlėmis.

Antroje užsiėmimo dalyje svei-

katos specialistė manekeno pagalba pademonstravo kaip atliekamas dirbtinis gaivinimas. Kiekvienas dalyvis turėjo galimybę praktiškai išbandyti savo jėgas gaivinant žmogų.

Cukrus ir nutukimas

Vasario 7 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos antrokai dalyvavo teoriniame-praktiniame užsiėmime „Ar žinai, kaip mūsų kūną veikia cukrus?“. Jį vedė sveikatos specialistė Eglė.

Užsiėmimo tikslas – suteikti mokiniams žinių apie tai, kokią cukrus daro įtaką mūsų sveikatai ir savijautą, kokias problemas sukelia perteklinis jo vartojimas.

Pamokos pradžioje specialistė mokinius supažindino su informacija, kiek cukraus rekomenduojama suvartoti jų amžiaus vaikams, taip pat suaugusiems žmonėms, pateikė pavyzdžių, kiek yra cukraus mėgstamuose maisto produktuose ir gėrimuose, kokį poveikį cukrus daro



mūsų kūnui, kas nutinka, kai jo perneš daug vartojama, kokiomis ligomis galima susirgti vartojant daug cukraus turinčio maisto, taip pat buvo aptariama, kokios ligos gali plisti per maistą ir kaip nuo jų saugotis.

Antroje pamokos dalyje kartu žiūrėjome edukacinį filmą apie svei-

ką mitybą ir fizinį aktyvumą, prisiminėme sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo piramides.

Pamokos pabaigoje mokiniai labai noriai matavosi „nutukimo“ liemenę, kiekvienas norėjo išbandyti ją ir patirti, kaip jaučiasi turintis viršsvorio žmogus.

Joga

Prienų rajono Jiezno gimnazijos priešmokyklinio ugdymo grupėje vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė supažindino ugdytinius su kiek kitokia sporto rūšimi – joga.

Užsiėmimo tikslas – plėsti ugdytinių akiratį, išbandyti naujas fizinio aktyvumo šakas, mokytis dėmesio sutelkimo ir koncentracijos. Specialistė papasakojo apie tai, kaip svarbu taisyklingai kvėpuoti atliekant kiekvieną pratimą. Kiekvienas užsiėmimo dalyvis turėjo galimybę pasukti jogos suktuką, taip išrinkdamas sau ir draugams pozą, kurią atliks. Atlikome tokias pozas, kaip „Beždžionė“, „Tiltelis“, „Kupranugaris“, „Medis“, „Lavelis“, „Lotoso žiedas“, „Zirafa“ ir kitas. Vaikai vieningai sutiko, kad joga, nors ir atrodo „ramus ir lengvas“ sportas, iš tiesų reikalauja susikaupimo bei fizinio pastangų.



Nepasilik viena su savo nerimu

Žinia apie neplanuotą nėštumą nėra lengva. Galbūt Tu patiri aplinkinių spaudimą ar girdi nuomonę, kad šitas vaikas yra nelaukiamas? Nepalaiko artimiausieji? Išgyveni daugybę baimių dėl ateities, abejonių ar nesaugumo jausmą? Nepasilik viena su savo nerimu ir kreipkis pagalbos į Krizinio nėštumo centrą.

Krizinio nėštumo centras yra nevyriausybinė organizacija, įkurta padėti moterims, išgyvenančioms neplanuotą, krizinį nėštumą, vaikelio netektį dėl persileidimo, priešlaikinio gimdymo, taip pat padėti moterims, sunkiai išgyvenančioms nėštumo nutraukimą ar pogimdyvinę depresiją.

Visoms, kurios išgyvena neplanuoto nėštumo krizę, Krizinio nėštumo centras teikia šią pagalbą:

- Konfidenciali socialinė ir psichologinė konsultacija.
- Palaikymas ir pagalba nėštumo periodu ir pirmaisiais vaiko gyvenimo metais.
- Ginekologo konsultacija ir echoskopija.
- Laikinos saugios gyvenamosios vietos suradimas.
- Materialinė, finansinė parama ir kt.

Paskambink 8 603 57912 arba rašyk pagalba@neplanuotasnestumas.lt
Daugiau informacijos: neplanuotasnestumas.lt



AR VISKĄ ŽINOTE APIE ANTIBIOTIKŲ VARTOJIMĄ?

1. Antibiotikai veiksmingi gydant peršalimą, gripą.

- a) Taip
b) Ne

2. Netinkamas antibiotikų vartojimas mažina jų efektyvumą.

- a) Taip
b) Ne

3. Dažnai vartojant antibiotikus gali pasireikšti šalutinis poveikis (pvz., viduriavimas).

- a) Taip
b) Ne

4. Antibiotikai naikina virusus.

- a) Taip
b) Ne

5. Gydymą antibiotikais reikėtų baigti:

- a) Pasijutus geriau
b) Suvartojus visus gydytojo paskirtus antibiotikus

6. Jei po gydymo lieka nesuvartotų antibiotikų likučių, juos reikia:

- a) Išmesti kaip buitines atliekas



b) Nunešti atiduoti į vaistinę
c) Pasilikti ir sunaudoti vėliau susirgus pačiam ar šeimos nariui

7. Antibiotikai naikina žmogaus organizme esančias gerąsias bakterijas.

- a) Taip
b) Ne

8. Atsparumą antibiotikams gali įgyti:

- a) Žmonės
b) Virusai
c) Bakterijos

9. Ar COVID-19 liga yra gydoma antibiotikais?

- a) Taip
b) Ne

10. Antibiotikų vartojimas paskutininkystėje, gyvulininkystėje ir žemės ūkyje prisideda prie atsparių antibiotikams bakterijų atsiradimo ir plitimo.

- a) Taip
b) Ne

Teisingi atsakymai: 1 (b), 2 (a), 3 (a), 4 (b), 5 (b), 6 (b), 7 (a), 8 (c), 9 (b), 10 (a).



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 Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienai.vsb/>

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 Lauzaukienė

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, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Eglė Orechovienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, Aurelija Butkevičienė

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Su nereikalingais daiktais gražiai atsisveikinkime“ ...

Aršokas vėjas pūtė, nešdamas įvairius kritulius anksti ryte, galbūt todėl ir prekybininkų atvyko mažiau. Nors gyvybės turguje buvo apstu, kaip ir būtiniausių prekių. Buvo kiek mažiau sendaikčių. Apie juos užsiminusi prekeivė, pasiūliusi kokybišką molinį žalios spalvos kriaušės formos įdėklą su aštrių peiliukų rinkiniu, pavyzdžiui, pastatyti terasoje ant stalo, įsitikinusi, kad ne bet kam galima dovanoti geros kokybės daiktą, jeigu jam nori pasakyti „sudie“. Moters manymu, kiekvienas daiktas šildo, jeigu brangus, tad jam tapus nereikalingu, reikia ir gražiai atsisveikinti, ir ne bet kam dovanoti ar parduoti.

Na, o arčiau į bendrystės savotišką būrį jau kvietė šurmulyš gyvulių turgavietėje. Kiek išsigandusios buvo į maišus kraunamos vištos, kurių viena kainavo 7 eurus. Ramus savo narve buvo veislinis gaidys, kuris brangesnis už „paprastą“ vištą. Matyt, pavasario dar jis nebejuočia, svarstė

pirkėjai, kad į veislinių vištų pulkėlį visai nebesidairo. O dzūkas Albinas, kaip visada, gero ūpo nestokojo, pasižmonėjo, pasišnekučiavo ir porą savo augintinių – veislinių triušių pardavė. Dar pora buvo likusi. Vienas jų kainavo 25 eurus, o jaunesni, pas kitą augintoją, kainavo po 8–15



eurų vienas. Kaip juokavo augintojas, „bukanosiai triušiai yra brangesni“. Taigi, atbunda pavasariui gyvuliukai ir, matyt, kiekvieno šeštadienio rytą jų bus tik daugiau. Čia pat moteris klausia, kurioje gi pusėje turgaus tualeto. Pati nebuvo, negaliu pasakyti apie tvarką jame, kai paklausė, „gal bėgti į prekybos centrą geriau“. Siek

(Nukelta į 8 p.)

Nusikaltimai nelaimės

Vagystė iš automobilio

Vasario 19 d. Prienuose, Kęstučio g., iš vyrių (g. 1993 m.) priklausančio automobilio „Audi A4“ buvo pavogta 270 eurų, mašininė magnetola „JVC“, audio stiprintuvas „KICK 2000“, žemų dažnių garsiakalbis „EM-PHASE“ ir automobilio registracijos liudijimas. Nuostolis – 1270 eurų.

Vairavo neblaivus

Vasario 20 d. apie 11 val. Prienų r., Balbieriškio mstl., patikrinimui sustabdžius automobilį „VW TRANSPORTER“, paaiškėjo, kad jį vairavo neblaivus (1.61 prom. alkoholio) vyras (g. 1985 m.). Įvykis tiriamas.

Eismo įvykis

Vasario 20 d. apie 16 val. 10 min. Prienuose, Vytauto g., neblaivus (3.20 prom. alkoholio) vyras (g. 1994 m.), namo kieme vairuodamas automobilį „BMW“, sukėlė eismo įvykį, kurio metu buvo apgadintas „Volvo S80“. Įvykis tiriamas.

Prireikė gaisrininkų gelbėtojų

Vasario 18 d. 10:25 val. pranešta, jog Birštono sav., Birštono sen., Bučiūnų k., Ilgojoje g., kamine dega suodžiai. Pabudėta, kol išdegė. Namas mūrinis, 1 a., 15x10 m, perdanga medinė, stogas dengtas šiferiu. Dūmų detektorius buvo.

Vasario 19 d. 03:21 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Pakuonio sen., Bačkininkų k., Kauno pl., kelio Kaunas–Alytus 26-ame km, nuvirtęs medis. Medis buvo supjaustytas ir patrauktas nuo važiuojamosios kelio dalies.

Tą pačią dieną 06:53 val. pranešė, kad Prienų r. sav., Išlaužo sen., Išlaužo k., važiuojant nuo Kauno Išlaužo link, ant kelio užvirtęs medis, viena pusė nepravažiuojama. Medis buvo patrauktas iki ugniagesių atvykimo.

Ant važiuojamosios kelio dalies nuvirto medis ir Birštone, Algirdo g., kelias buvo nepravažiuojamas. Medis supjaustytas ir patrauktas, nušluota kelio danga.

Vasario 19 d. 08:33 val. pranešė, kad Prienų r. sav., Veiverių sen., Papilvio k., iš automobilio ant kelio te-

ka degalai. Po eismo įvykio iš apvirtusio automobilio „Opel Frontera“ į griovį, pilną vandens, buvo išbėgę teršalų. Griovyje ant vandens paviršiaus 1x0,5 m ruože uždėta 10 sorbuojančių kilimėlių, kai evakuatoriumi buvo patrauktas automobilis, nušluota kelio danga.

Vasario 19 d. 11:35 val. pranešė, kad Birštono sav., Birštono sen., Siponių k., Dvaro g., dega medinis vieno aukšto namas. Patalpos buvo nestipriai uždūmintos. Gaisro požymių nebuvo. Gyventojai kūreno krosnį, iš kurios į patalpas ėjo dūmai. Patalpos buvo išvėdintos. Namas 12x9 m, medinis, vieno aukšto, stogas dvišlaitis, dengtas skarda. Dūmų detektoriai yra.

Vasario 20 d. 02:28 val. gautas pranešimas, kad Prienų r. sav., Naujosios Ūtos sen., Mieleišupio k., Lakštingalų g., užklimpo PK ir GMP automobiliai, negali išvažiuoti. Atvykusi viena ugniagesių autocisterna taip pat užklimpo. Dar viena autocisterna buvo ištraukti užklimpe medikų, policijos pareigūnų ir ugniagesių automobiliai.

Parengta pagal Alytaus VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas

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

Alytaus Naujienos Santaka Suvaikietis

SIŪLO DARBA

Ieškomi KASININKAI (-ĖS), KONSULTANTAI (-ĖS) (Apdailos skyriuje) Prienuose. Atlyginimas 790 – 1050 Eur/mėn., neatskaičius mokesčių, priklausantis nuo darbo rezultatų. Kreipkitės tel. 8 685 68 132.

PERKA

Nekilnojamas turtas

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

Perka garažą Prienuose arba Birštone. Tel. 8 618 82 025.

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.

Įvairios prekės

Perkame įvairių markių automobilius, motociklus bei kitas transporto priemones nuo 100 iki 5000 Eur. Gali būti su defektais, po eismo įvykių. Pasiimame patys, atsiskaitymas ir dokumentų tvarkymas iš karto pardavimo vietoje. Tel. 8 670 04 685.

Perku auksines ar sidabrinės monetas. Tel. 8 615 31 374.

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

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

Parduokite mišką (iki 20 000 € už hektarą). BRANGIAI Gaukite įvertinimą nemokamai. 8 659 99 929

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

Brangiai superku benzininius automobilius: Audi, BMW, Honda, Nissan, MB, Mitsubishi, Opel Toyota, VW. Dyzelininius: MB, Toyota. Sutvarkau dokumentus SDK, utilizavimą paramai. Tel. 8 630 60 454.

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,
8 800 08 801

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

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

Kas Kur Kada?

PERFORMANSAS
ŠIŪBUOJANTI ŽEMĖ

Jaunieji kūrėjai:
4 choreografai
4 kompozitoriai
daugiau nei
40 atlikėjų scenoje

Lietuva
Valstybinis ansamblis

Daugiau informacijos:
www.ansamblis-lietuva.lt

Valstybinis ansamblis
LIETUVA

Bilietus platina:
bilietai.lt

Režisierės Agnija Šeiko ir
Lina Puodžiukaitė-Lanauskienė

Vasario 25 d. 19:00 val.
Birštono kultūros centre

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 lapuočių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

ŠILTNAMIAI

Parduodu įvairaus dydžio šiltnamius. Nemokamas pristatymas. Suteikiu garantiją. 8 608 90 030

PASLAUGOS

Atliekame griovimo darbus. Reikalingas darbuotojas (neturintis žalingų įpročių). Tel. 8 682 82 134.

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

Betonavimo ir mūrinių darbų. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

PARDUODA

Įvairios prekės

Parduodame KIAULIENOS skerdeną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 2,48 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Turime VERŠIENOS, AVIENOS, ĖRIENOS. Pateikiame kokybės sertifikata, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Tel. 8 607 12 690.

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

Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai ir jų asorti Jūsų šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. Lauros kepykle. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

VIŠTAIČIŲ PRISTATYMAS Į NAMUS!

Priimami užsakymai M. Steponavičiaus ūkio (KAIŠIADORIŲ r., Žasliai) jaunosms, vakcinuotoms 4–4,5 mėn. įvairių spalvų DOMINANTE veislės, baltoms Leghornų veislės dedeklėms vištaitėms išgyti – pristatome paukštyną kaina 7,50–8 Eur. PRISTATOME NEMOKAMAI. Tel. užsakymams: 8 612 17 831.

PASLAUGOS

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

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

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

Interviu
vienu
klausimu

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

Marčiulaičių šeimos relikvijos

Kadangi gyvenu tėviškėje, tai jų tikrai daug. Tėvelis buvo gimęs 1908 m., mamytė 1910 m., susituokė 1932 m. Buvo be galo darbštūs, nagingi, tvarkingi, per keletą metų buvo pasistatę naujus, gražius namus, įsigiję ažuolinius, inkrustuotus baldus. Jau nos šeimos laimingas gyvenimas truko neilgai, 1944 metais – II pasaulinio karo frontas, vokiečiams traukiantis iš Lietuvos, ėjo ir per Prienu kraštą, Žarijų kaimą. Tėvai su trimis mažais sūneliais ir dar vienu po širdelę privalėjo palikti namus. Ap-sistojo Šiauliškių kaime, kur buvo daug pabėgėlių. Frontui nudundėjus į Rytus, sugrįžę namo gyvenamąjį namą ir kluoną rado virtusius žarijomis, išlikęs buvo tik mūrinis tvartas. Tėvelis, būdamas nagingas, viename

tvarto gale įrengė kambarį, kuriame jau per šalčius aš gimiau. Vėliau tame pačiame tvartelyje gimė dar dvi sesutės. Sunku dabar suvokti, kaip mes, maži vaikai, visi išgyvenome šitokiomis sąlygomis, kai viskas buvo sudegę, tačiau darni šeima sugebėjo tvarkytis.

Prasidėjo kolūkių kūrimas, agitavimas, gašdinimai. Tėvelis, buvęs geras meistras-statybininkas (iš rąstų budavojo žmonėms namus, statė kluonus, tvartus, svirnus), pasakė, kad mano vaikai kolchoze nevergaus, neoficialiai Paprienėje nusipirko 25 arus žemės, pasistatė namus. Ir taip iš Žarijų per žarijas mes jau augome Paprienėje.

Tėviškėje yra išlikęs tėvelio su-
ręstas namas, ūkinis pastatas, iškastas

šulinsys bei meistrystės įrankiai: varstotas, obliai, pjūklai, lazdelė. Mamytės rankas dar mena virtuvinė plyta, krosnis, kočėlai rūbų lyginimui, kultuvė, ližė, audimo reikmenys. Daug išsibarstė, kol tėviškėje niekas negyveno, tačiau pasisekė susigrąžinti skrynią, kuri buvo iškeliauvusi iš namų, ir atnaujinti. Ažuoliniai baldai, kurie buvo surinkti iš apkasų, su skeveldrų žymėmis tarnauja iki šiol. Išlikę mamytės rankomis siuvinėti rankdarbiai, staltiesės, takeliai. Rankų šilumą skleidžia labai branginama maldaknygė, rožančius, rankinukai-delninukės, škaplieriai. O kaip reikėdavo turėti daug skarelių: su juodbruva į laidotuves, su balta į bažnyčią per šv. Velykas, kitokios Šv. Onos ar Šv. Antano atlaidais ir dar kitokioms progoms.

Minėdami mamytės 100 metų gimimo sukaktį, susirinkę tėviškėje suruošėme mamytės naudotų asmeninių daiktų parodėlę. Mes: dukros, marčios ir anūkės pasipuošėme šiomis skarelėmis ir labai džiaugėmės, pozavome nuotraukoms. Buvome



labai gražios. Man labai gaila, kad moteriškumo simbolis skarelė dabar „nemadinga“. Kai pamatau bažnyčioje moterį su skarele, man ji būna labai ir net labai graži.

Sode dar auga keli mamytės skiepyti medžiai, darželyje dar išlikę bijūnų krūmai. Buvo tokia šeimos tradicija, gimus šeimoje vaikui, pasodinti jam bijūną, taip vešėjo net septynių spalvų bijūnai, vaikai žinojome ir iki šiol žinome, kurio krūmas pražydo.

Leonora Marčiulaitytė



„Su nereikalingais daiktais gražiai atsisveikinkime“ ...

(Atkelta iš 2 p.)

tiek pyktelėjusi buvo ir kita prienietė, mat, jos nuomone, „trūksta dvasios turguje, gal rodyklė galėtų būti ir į WC, o bendruomeniškumas priklauso ir nuo prekeivių, ir perkančiųjų“.

Nors pradėjo ir smarkiau lyti, žuvis mėgėjai laukė eilutėje, rinkosi. Pienas bei jo produktai paviljone, todėl ten ir vėjas nebaisus, ir žmonės daugiau bendrauja, neskuba. Labai gražūs, jau Velykas priminė, iš tolo akiai užkliuvus už labai dailiai nunertų „viščiukų“. Be kiaušinio viduje vienas kainavo du eurus, o kiek vėliau bus galima ir margutį į vidų įdėti – taps suvenyru, gražia dovanėle. „Du medu“ kepyklėlės gaminių mėgėjai pirkto duonos, pyrago, sausainių. Bitininkas Robertas šnekučiavosi su pirkėjais, kurie rinkosi medaus, pikio, bičių duonelės. Buvo atvykusi ir saldžių gardumynų kepėja iš Alytaus. Litras pieno kainavo 0,60–0,80 euro, litras grietinės – 4–4,50 euro, kilogramas sviesto – 9–10 eurų, varškės – 3,60 euro, varškės sūrio, priklausomai nuo priedų, – 5–6 eurus. Už dešimt naminių vištų kiaušinių prašė ir 1,80 euro, ir 2,50 euro.

Ir šviežios kiaušienos, vištienos, kalakutienos, ir mėsos gaminių buvo nemažas pasirinkimas. Vieni pirkto iš laiko, gyvenimo, matyt, taip pat patikrintų turgaus senbuvų, kurie įsikūrę ir prekiauja tose pačiose vietose ant

vadinamų „lentynų“. Kiti rinkosi Želsvos krašto, Banionio ūkyje gamintos produkcijos. Užklausta, ar brango UAB „Mėsos kraitės“ mėsos gaminiai, pardavėja patikino, kad ne brango, o pigo. Pavyzdžiui, ši rytą kilogramas lašiniuočio kainavo ne 5 eurus, o 4,90 euro, lašinių kilogramas dabar kainuoja 6,50, ne 7,20 – kaip buvo anksčiau. Kilogramas kepeninės kainavo 4,50 euro, vytintos nugarinės – 9,20 euro, šalto rūkymo dešrelių – 4,90 euro, kumpelio – 6,20 euro, virto vyniotinio – 7,50 euro, vytintų rinkučių – 7,99 euro, šalto rūkymo nugarinės – 8,20 euro, „Bajorų“ dešros – 7 eurus, karšto rūkymo šoninės kilogramas kainavo 7,50 euro.

Daržovių kainos kol kas dar nesikeitusios, nors jas perkančiųjų visada yra. Kilogramas bulvių kainavo 0,60–0,80 euro, morkų – 0,80–1 eurą, burokėlių – 0,60 euro, gūžinių kopūstų – 0,80–1 eurą, svogūnų – 0,80–1 eurą, česnakų – 3,50–5 eurus, raugintų agurkų – 2,50 euro, raugintų kopūstų – 1,50–2 eurus, virtų burokėlių – eurą, stiklinė gražių margų pupelių kainavo 0,70–0,80 euro. Kilogramas obuolių kainavo iki euro. Ūkininkams jokio stiprumo



vėjai, kaip sakė, nebaisūs ir atvykusių buvo nemažai. Tik pirkėjų mažoka. Kol kas centnerį kviečių, kvietrugių, miežių, avižų parduoda už 14 eurų, bet sako, kad bus brangiau, kaip kitoje Lietuvos pusėje, kur jau beveik 20 eurų centneris „siekia“. Netoli tyvuliavo didoka vandens bala, kai dar praėjusiame turguje toje vietoje nemažai prekeivių sendaikčius buvo išsidėstę. „Būtų gražu, jeigu gulbės plaukiotų“, – kol vyras matavosi darbinę striukę, už kurią prekeivis prašė 20 eurų, jo moteris užsisvajojusi žvelgė į vandens „telkinuką“. Į septyntą dešimtį įkopusi Jiezno seniūnijos gyventoja su miela šypsena priminė išmintingus rašytojo Kurto Vonenguto žodžius, kuris sakė, kad „kai žvelgi į vandenį, išsilygina senatvinės raukšlės smegenyse“ ...

Naudingi patarimai

...Nors parduotuvių lentynos lūžta nuo buitinių cheminių priemonių pasiūlos. Gal verčiau pasinaudoti paprastomis ir saugiomis valymo priemonėmis – actu ir soda.

Skalbimo mašinos

Į skalbimo mašinos stalčius įpilti stiklinę acto ir įberti 5 šaukštus sodos. Nustatyti didžiausią vandens temperatūrą 95 °C (išjungti gręžimą) ir įjungti mašiną. Po kelių valandų skalbimo mašinos būgnas blizgės lyg naujas ir kvėpės švara. Tai derėtų atlikti bent keletą kartų per metus.

Kriauklės angai

Pirmaisiai į kriauklės (ar vonios) angą įberti 3 šaukštus sodos, pasistengiant, kad ji atsidurtų kuo giliau vamzdyje. Tada į kriauklės angą lėtai įpilti stiklinę acto. Jam patekus ant sodos įvyks cheminė reakcija, soda suputos. Palaukus pusvalandį ar valandą, į angą srovele supilti virdulyje užvirintą karštą vandenį (apie 1 l), retkarčiais darant pauzę. Šią procedūrą derėtų atlikti profilaktiškai bent kelis kartus per mėnesį. Tada tikėtina išvengti kriauklės ar vonios užsikimšimo.

Veronika Pečkienė

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

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

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



remia rubrikas
„Jaunimo
skveras“
ir „Tai, kas
išaugina...“

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