

Nr. 23 (10471) * 2022 m. kovo 30 d., trečadienis

Kaina - 0,45 Eur



Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 7 val., leisis 19 val. 49 min.

Dienos ilgumas 12 val. 49 min.
Vardadieniai: šiandien – Anelė, Anelius, Gvidas, Gvidonas, Kernius, Nelė, Nelius, Virmantas, Virmantė, Virmina, Virminas, Virminė, rytas – Benjaminas, Gina, Ginas, Ginius, Svalia, Tilė, Tilius, Tilmantas, Tilmantė, penktadienį – Rindauga, Rindaugas, Ringailas, Ringailė, Ringauda, Ringaudas, Rinkanta, Rinkantas, Sandrina, Teodora, Teodoras.

Kovo 30 – Prokuratūros diena.

Balandžio 1 – Juokų arba melagių diena. Pasaulinė paukščių diena.

Didžiojo sporto kaina: skolos ir pažadai

Iki kovo 31 d. „Prienų“ krepšinio sporto klubas turi pateikti LKL valdybai svarstyti 2022 – 2023 metų sezono biudžetą. Prieš kurį laiką Gedimino Žiemelio sukurtą bendrovę buvo pateikusi pasiūlymą įsigyti klubą. Preliminariomis žiniomis, susitarimas šiuo klausimu nepasiekta, tam nepriaratė ir smulkieji dalininkai, ir kai kurie Tarybos nariai, pasisekę už krepšinio tradicijų Prienų krašte testinumą. Tačiau siekis išlaikyti komandą Lietuvos krepšinio lygoje yra susijęs su nuolatiniu galvos skausmu, iš kur paminti pinigų skolų grąžinimui ir kito sezono startui.

Prienų rajono savivaldybės tarybos nariai pageidaujant, kovo 24 dienos susitikime buvo išklausyta VšĮ Krepšinio sporto klubo „Prienai“ direktoriaus Adomo Kubiliaus pateikta 2021–2022 metų (už 6 mėn.) veiklos ataskaita ir komandos ateities planai kitam sezonui.

A. Kubiliaus teigimu, per minėtą laikotarpių buvo įgyvendinta dauguma Tarybos narių išlikusi reikalavimų: įvyko pokyčių valdyme (isteigtą klubo valdybą, pakeisti ištatai ir kt.), pasiekti kreditorių susitarimai, sutvarkyti įdarbinimo klausimai, prie klubo prisiungė generalinis rėmėjas UAB „Labas GAS“ su viena stipriausiu agentūrų Europoje, buvo užsistikrintas beveik 600 tūkst. eurų biudžetas (tiesa, su paskolomis).

Anot A. Kubiliaus, 160 tūkst.



„Prienų“ krepšinio sporto klubo direktorius A. Kubilias.

eurų pajamų į biudžetą dar nesurinkta, todėl jis pripažino, kad bus nemenkas iššūkis surasti trūkstamų lėšų ir sėkmagai baigtį šį sezoną, taip pat sumažinti finansinius įsipareigojimus kreditoriams.

Jis informavo, kad vasario pabaigoje skolos likutis sudarė per 275 tūkst. eurų, klubas skolinges žaidėjams, paslaugų tiekėjams ir Mokesčių inspekcijai (mokejimai išdėstyti pagal grafikus ir nusiteis į kitą sezoną), dar 100 tūkst. eurų paskola išlikusi „Labas GAS“ bendrovei. Per pusę metų grąžinta 112 tūkst. eurų skolą.

Klubo direktorius preliminariai paskaičiavo, jog kito sezono biudžetas sieks 635 tūkst. eurų, jeigu Prienų rajono savivaldybė ir toliau rems komandą ne mažesne nei 250 tūkst. eurų suma. Jis patikino, kad tarp svarbiausiu rėmėjų išliks UAB „Labas GAS“.

(Nukelta į 8 p.)

Tarybos posėdis 2-8 p.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą 3-6 p.

„Daugiau bendrystės ir vilties“... 7 p.

Sanitarinė miškų apsauga būtina 8 p.

GRASTA

AKMENS ANGLIS
BRIKETAI, GRANULĖS

8 687 36216
Kęstučio g. 99, Prienai
www.grasta.lt

VASAROS NUOLAIDOS!!!

Viesbutis-restoranas „Pušynė“ Birštone papildė savo restorano meniu gardžiomis rankų darbo itališkomis picomis.



Kepame itališkas picas iš itališkų produktų pagal itališką receptūrą.

Galima užsisakyti išsinešimui. Užsakymai tel.: +370 640 19 007, +370 319 52 566.

„Pirkšiu motociklą...“



„Vestuvės – didelė ir brangi šventė kiekvieno žmogaus gyvenime. O kai kartu pragyventa 50 metų, kai į Auksinių vestuvių iškilmes susirenka vaikai, anūkai, proanūkiai, ši šventė tampa pačia brangiausia“, – taip 1984-ųjų vasarį, džiaugdamiesi bendro gyvenimo sukaktimi, „Naujo gyvenimo“ skaitytojams sakė Veiverių krašto žmonės – Magdalena ir Juozas Lenčiauskai.

Prabėgo 38-eri metai. Buvę tuometiniai sukaktuvininkai jau atgulė Amžinojo poilsio Pažerų kapinaitėse. Tačiau laiko ir gyvenimo tėkmė nestovi vietoje. Visai neseniai, kovo 19-ają, tuomet brangiausia švente pavadinta iškilmė atkeliau jau į Lenčiauskų sūnaus Prano ir jo žmonos Onutės namus.

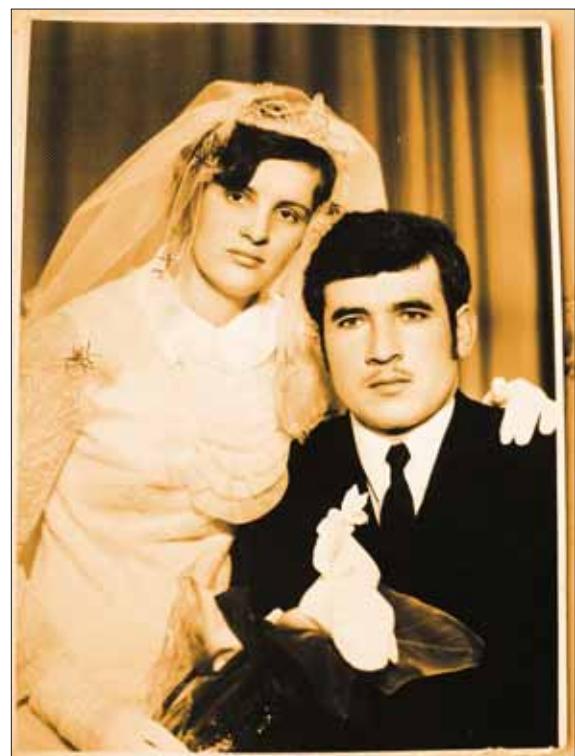
Patys auksiniai sukaktuvininkai buvo nutarę jubilejumi pasidžiaugti ramiai, neužkraunant vaikams rūpesčių rengiant šventę. Tačiau šventė įvyko, kad ir netikėta, bet labai išsimintina ir graži.

Sunku net patikėti, kad daugiau kaip 40 iškilmių svečių pavyko išsaugoti paslaptyje Lenčiauskų sūnaus Dariaus sumanytą scenarijų ir nieko neprasitarti patiemis sukaktuvininkams, kas jų laukia. Darius tiesiog pakvietė kartu su savo šeima tėvus į šv. Mišias Garliavos parapijos bažnyčioje, o vėliau uždegti žvakeles ant savų kapų Pažerų kapinaitėse ir papietauti kavinukėje.

Pradžia ir buvo panaši, atvažiavę anksteliau į maldos namus Lenčiauskai „išišukė“ labiau bažnyčios priekyje. Ramiai klausėsi mišių, mintyse nepamiršdami padėkoti Aukščiausiajam už suteikta duotybė būti kartu, remti vienas kitą visuose darbuose iš sumanymuose. Tlk kai baigiantis mišioms Pranas Lenčiauskas atsisuko palinkėti aplinkiniams ramybės, jis kiek sutriko, pamatė mergaitę, labai panašią į anūkę Ievutę. Žmona nuramino, kad apsipažino, neį jų jaunelis Tomas su šeima jau senokai gyvena Anglijoje ir jų nėra šiuo metu Lietuvoje.

Tačiau šioje situacijoje ne panašumas buvo kaltas. Netrukus Lenčiauskus apsupo ir Tomo šeimyna, ir Onutės seserys, ir Prano pusbroliai bei kiti Dariaus pakvieti ir paslapty išsaugoję svečiai. Susėdė į limuziną, visi pirmiausia, kaip ir buvo pažadėjęs Darius, pagerbė besi-ilsinčių artimųjų atminimą Pažerų kapinaitėse, o paskui pasuko į Prienus. Čia Prienų civilinės metrikacijos skyriuje buvo dar kartą patvirtinta Lenčiauskų santuoka,

Šventės dieną – Garliavos parapijos bažnyčioje su šeima ir artimaisiais.



Prieš penkiasdešimt metų įžengė į bendro gyvenimo kelį, Onutė ir Pranas Lenčiauskai juo eina ir šiandien...

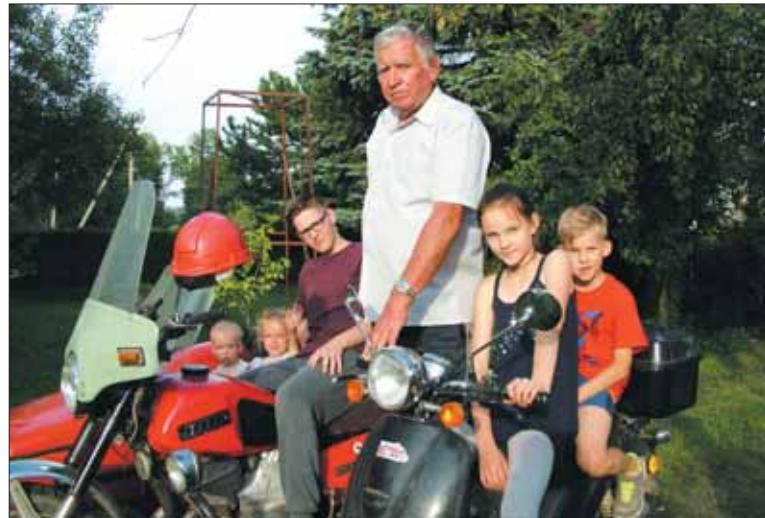
sukaktuvininkai perjuosti jubiliejiniems juostomis. Jubiliejinių iškilių „kaltininkus“ pasveikino ir Prienų rajono savivaldybės vadovai.

Paskui šventė vaikų, vaikicių ir kitų svečių apsuptyje tėsesi vienoje iš Garliavos kavinių. Prisiminimas vijo prisiminimą. Ir visi jie tokie brangūs, tegul ir ne visi vienodai džiugūs, tegul ir perpinti išgyvenimų, bet – savi.

Lenčiauskai – Veiverių krašto žmonės: Pranas gimė ir augo Mauručiuose, Onutė – Tvarkiškių kaime. Susipažino jie Veiveriuose, kai Pranas Lenčiauskas sugrįžo baigęs tuometinę Lietuvos žemės ūkio akademiją, o gerbiama Onutė jau dirbo vienoje Veiverių miestelio paruočiavime. Pardaveja ji dirbo visą gyvenimą, dabar, išejusi į pensiją, visą dėmesį skiria namams, ūkeliu.

Pranas Lenčiauskas dirbo inžineriumi-mechaniku, apylinkės pirmininku, dabar dar darbuojasi Veiverių Prano Kučingio meno mokykloje. Ir dar turi vieną labai didelę aistra – motociklus. Jis tiesiog dega idėja visus anūkus išmokyti vairuoti motociklą ir, žinoma, padėtii įsigyti. Tad dažniausiai, pasak sūnaus Dariaus, beje, taip pat pagal specialybę inžinieriaus mechaniko, paklausus tėcio, kaip laikaisi, jis atsako: „pirkšiu naują motociklą“. Iš šio pasakymo gimė ir straipsnio pavadinimas.

...Smagu turėti svajonių. Kaip ir dalintis, džiaugtis bendru savo ir



Kur motociklai – ten ir senelis. Kur senelis – ten ir anūkai.

(Nukelta į 8 p.)

Tarybos posėdis

Jei turėtų laisvų lėšų – gerintų susisekimą
Kovo 24 d. Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje buvo išklausyta ir daugumos balsais patvirtinta Savivaldybės administracijos direktorės Jūratės Zailskienės 2021 metų veiklos ataskaita.

Ataskaita išsami, suguldyta į 64 lapus, apimanti visas rajono gyvenimo sritis. O savo pasiskymė direktoře pasirinktinai aptarė, kas nuveikta, taupant biudžeto lėšas ir mažinant Administracijos išlaidas, teikiant gyventojams pirminę teisinę pagalbą ir kitas paslaugas, gerinant Prienų miesto ir kitų gyvenamųjų vietovių infrastruktūrą ir iavaizdį, užtikrinant viešajį saugumą jose ir kt.

J.Zailskienė pasidžiaugė vaizdo stebėjimo kamерų plėtra rajone (šiuo metu jų išliegta 99), sparčiai vykdomais viesinės reikšmės kelių ir gatvių kadastriniuose matavimais, tuo, kad 2021 m. ant viešosios pa-skirties pastatų stogų irentgės šešios fotovoltaikos įrangos. Pasak jos, priimtas principinis sprendimas dėl Savivaldybės fondė esančių būstų: išvertinus jų būklę, vieni nugriauti, kiti parduodami viešame aukcione ar renovuojamai.

Administracijos direktorė savo pranešime trumpam stabtelėjo ties Prienuose ir Jiezne igvendintais aplinkos tvarkymo, infrastruktūros gerinimo ir pritaikymo turizmo reikmėms projektais, kurie didina rajono patrauklumą. Ji pasidalino gera žinia – seniūnų atskaitų duomenimis, praėjusiais metais gyventojų skaičius padidėjo beveik 700, tai reiškia, kad žmonės keliasi gyventi į Prienų rajono savivaldybę.

J.Zailskienė kalbėjo ir apie uždavinius, kurie keliami praėjusiais metais išteigtam Prienų turizmo ir verslo informacijos centrui, vienas iš jų – Prieniečio kortelės su nuolaidų sistema vėlesnių prekėms ir paslaugoms išliegimas. Taip pat bus siekiama atgaivinti turistinę laivybą Nemune, Administracijos direktorių teigimu, nuo gegužės mėnesio iš Birštono į Prienus turėtų pradėti kursuoti laivas. Prie Jiezno ežero vykdomas prieplaukos valčių nu-leidimui projektas.

Pasak Administracijos direktorių, gerinant seniūnijų viešiųjų erdvų priežiūrą, jos bus aprūpinamos technika. Pernai traktorių skirtas Stakliškių seniūnijai, o 2022 m. planuojama nupirkti traktorių Balbie-riškio ir Pakuonio seniūnijoms.

Meras Alydas Vaicekauskas išsakė direktorei komplimentų už tai, kad subėrė darbingą ir atsakingą komandą, su kuria toliau dirbant visi išsūkiai, taip pat ir europinių projektų igvendinimas, bus įveikiamas.



Atsakydama į Tarybos nario **Gintauto Bartulio** klausimą, kokia sritį pagerinti, jei turėtų milijoną laisvų lėšų, J.Zailskienė nedvejodama atskai-kė, kad svarbiausia yra susisekimas, todėl didžiausiai dėmesį skirti kelių remontui. Anot jos, jeigu atokiausi kaimai būtų privažiuojami, juose kurtuvi daugiau gyventojų.

Tarybos narys **Audrius Narvydas** atkreipė dėmesį į betoninį objektą prie Greimų tilto. Jo nuomone, šis statinys atrodo neestetiškas ir ne-saugus. J.Zailskienė sakė, kad statinio išvaizda – skonio reikalas, ne seniai iš vieno žinomo architekto ji išgirdusi, kad šis objektas labai vykusiai „išipašo“ į Nemuno krantinę. Tiesa, dar svarstoma, kaip padaryti, kad tvorelė būtų kuo saugesnė. Projekto igvendinimo pabaiga – šiu metu balandžio 30 d. Iki tol rango vas turėtu sutvarkyti pastebėtą darbo broką ir pakeisti vandens purkštukus. Tiketina, kad ši pavasarį jau pradės veikti nuo statinio viršaus žemyn krentantis fontanas, kuris bus su sensoriniais jutikliais.

Administracijos direktorė taip pat atskai-kė į politikų klausimus dėl Savivaldybės atstovų dalyvavimo Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro valdyboje ir įtakos daromiems sprendimams; galimybų surasti lėšų šaltinius sutvarkyti keliams, vedantiesi į verslo įmones, ir kitus.

Nuo balandžio už atliekas mokėsime brangių

Tarybos sprendimų pakeisti Vietinės rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą iš atliekų turėtojų ir atliekų tvarkymą nuostatai.

Nuo šių metų balandžio 1 dienos mišrių komunalinių atliekų kaina būtų didėjusi 30 proc., tačiau Tarybos narių pritarė mero A.Vaicekausko siūlymui iš Savivaldybės biudžeto skirti 50 tūkst. eurų daliai skolų padengti. Todėl už atliekų surinkimą ir tvarkymą teks mokėti 20 proc. brangių. Mero teigimu, vidutiniškai kaina 50 kv.m butui išaugus apie 0,82 Eur/mén., individualiam namui, turinčiam 120 l konteinerį, apie 0,80 Eur/mén., o turinčiam 240 l konteinerį – apie 0,63 Eur/mén.

Kodėl reikia peržiūrėti įkainius už komunalinių atliekų atliekų tvarkymą? Ar yra priežaščių, dėl kurių ši paslauga šiemet taip drastiškai

brangi? Kaip susidarė net 300 tūkst. eurų Savivaldybės išskolini-mas Alytaus regiono atliekų tvarkymo centru už atliekų surinkimą ir tvarkymą? Ar tikrai surenkamų atliekų kiekiai Savivaldybėje vis didėja?

Išiuos klausimus ieškojė atsaky-mų Tarybos nariai taip ir nerado bū-do, kaip suvaldyti kainų „pasiutpol-ke“ šioje srityje, nors, girdint posė-dyje dalyvavusiems ARATC atsto-vams, ir pateikė ganėtinai racionalių pasiūlymų.

Kadangi, kaip buvo išsiaiškinta, didžiausiai atliekų kiekiai surenkami stambiagabaričių atliekų aikštelėse, Tarybos narys **Henrikas Radvila-vičius** siūlė apmokestinti tuos atliekų turėtojus, kurie nuolat naudojasi aikštelėlių paslaugomis. Jam pritarė ir meras Alydas Vaicekauskas. Jo teigimu, vieni asmenys, užsiimantys verslu, į aikštelės atveža neribotą kie-kį statybinų atliekų, kiti – net neuž-suika. Todėl būtų teisinga nustatyti normą, kiek stambiagabaričių atliekų galėtų būti priimama nemo-kamai, o viršvorį apmokestinti. Pasak mero, šis siūlymas ARATC buvo teiktas, tačiau nepriimtas do-mėn. Centras pasirinko išleisti mo-dernią ir brangių atsieisiančią sis-temą.

Pasak posėdyje dalyvavusios ARATC finansininkės, brangiūsiai apmokestinamos į savartyną atve-zamos mišrios komunalinės atliekos, jų kiekiai priklauso nuo to, kaip tam-kamai gyventojai susidariusias atlie-kas išrūšiuoja. Konstatuota, kad Savivaldybės, o tuo pačiu ir gyventojų, fi-nansių naštą didina išaugęs savartyno „vartų“ mokesčis, maisto, žaliųjų, tek-stilės atliekų surinkimo, netinkamų perdirbti atliekų deginimo paslaugos.

Tarybos narys **Cezaras Pacevičius** atkreipė dėmesį į tai, kad dalis atliekų virsta kompostu, šiluma, dujomis bei elektra, kurias tuo besi-verčiančios įmonės parduoda ir gau-na pelną. ARATC atstovė patikino, kad gautos pajamos apmokestinimą sumažina.

Tarybos narys **Arūno Vaidogo** pastebėjimu, atsakingai rūšiuojantys gyventojai nėra skatinami tai daryti ir ateityje, nes nuo jų pastangų paslaugos kaina nepriklauso. Pasak poli-tiko, atliekų surinkimas ir rūšiavi-mas rajone tarsi gerėja, žmonės apsi-kuopė savo aplinką, tačiau jis nerado argumentų, kuriais galėtų paaškinti kainų šuolį gyventojams. Jam buvo

nesuprantama, kodėl Savivaldybėje surenkama rinkliava nepadengia skolos. Juk, A. Vaidogo teigimu, dar praėjusios kadencijos Taryba „iš anksto“ pakėlė kainas, o didesnis sa-vartyno „vartų“ mokesčis patvirtintas kiek vėliau.

Aiškumo į diskusijas įnešė Ad-ministracijos direktorė Jūratė Za-liskienė. Jos teigimu, išskolinimas susidarė dėl to, kad atliekų tonos kaina perskaičiuojama kasmet, o Savivaldybė kelerius metus kainų ne-perskaičiavo.

Tarybos narė **Rita Keturakiene** iš Savivaldybės pasigedo atsakinges-nio požiūrio. Anot jos, mokesčių kėlimas yra pats lengviausias keliais. Jos nuomone, Savivaldybės specia-listai galėtų kasmet analizuoti situaciją, susidarančius atliekų kiekius, tekti pasiūlymus, kaip juos sumazinti.

Audrius Narvydas ragino Savivaldybė vadovautis Vyriausybės patvirtintais teisės aktais, ir kainas per-skaičiuoti kasmet, tokiu būdu jausti tam tikra kontrolė šioje srityje.

Šiu metų balandžio mėnesį baigsis Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro valdybos, kurioje yra ir Prienų rajono savivaldybės atstovas, kadencija. Kaip pažymėjo jos narė J.Zailskienė, už valdybos veiklos tēstinumą iš visų regiono savivaldybių pasisakė tik Prienų rajono ir Birštono savivaldybės. Jि baiminosi, kad, nelikus valdybos, Savivaldybės galimybės daryti įtaką ARATC pri-mamiams sprendimams bus mini-malios. Todėl ji puse lūpų užsiminė, kad Savivaldybė pasiliks teisę svarstyti alternatyvas, po kurių gali paaškėti, jog su ARATC yra ne pakeliui...

Šilavoto mokykla bus prijungta prie „Revuonos“

Tarybos nariams pritariant, patvirtintas Prienų rajono mokykų tinklo pertvarkos 2021–2025 m. bendrasis planas.

Vadovaujantis Vyriausybės do-kumentais, Šilavoto pagrindinė mokykla, kurioje pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, bendojo ugdymo programas mokosi mažiau nei 60 mokiniai, bus reorganizuota iki 2022 m. rugpjūčio 31 d. Ji bus prijungta prie Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos kaip Šilavoto pradinio ugdymo skyrius ir vykdys ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio

ugdymo programas. Faktiniuose 2021–2022 metų duomenimis, Šilavoto pagrindinė mokykla į pradinio ugdymo skyrių, 2022 m. nebus sujaupta lėšų, nes reikės išmokėti išeitines kompensacijas. Vėliau planuojama su-taupoti apie 900 tūkst. eurų aplinkos lėšų (sumažės 7 savivaldybės išlai-komai etatais, dalis pavežėjimo lėšų bus perkelta į kitą mokyklą, šildymo išlaidos išliks). Sutaupytos lėšos bus skiriamos švietimo ištaigų ugdymo aplinkos modernizavimo reikmėms.

Atsakydamas į Tarybos nario A.Narvydo klausimą dėl likusių be darbo pedagogų įdarbinimo Švie-timo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas** teigė, jog tai – ugdymo ištaigų vadovų prerogatyva. Visgi jis žadėjo, kad su kiekvienu Šilavoto mokyklos mokytoju bus kal-bamas atskirai. Esant galimybii, ne pensinio amžiaus specialistams bus pasiūlytos darbo vietas kitose ugdymo ištaigose, o jei jų neatsiras – bus išmokėtos 2–6 mėnesių išeitinės kompensacijos.

Patvirtintas klasių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių skaičius rajono savivaldybės mokyklose 2022–2023 mokslo metais.

A.Narvydas atkreipė dėmesį į tai, kad Pakuonio pagrindinės mokyklos 5 klasėje numatomas mažesnis mokinų skaičius negu 8 mokiniai, ir dėl to šiai klasei išlaikyti iš Savivaldybės biudžeto papildomai reikės skirti per 31 tūkst. eurų. Jo nežiūino optimistinės prognozės, kad iki rugpjūčio mokinukų šioje klasėje padaugės. Cia jis ižvelgė asmeninius interesus padėti mokyklai, kas, jo nuo-mone, galejo būti padaryta ir dėl Šilavoto pagrindinės mokyklos.

Taryba pritarė Prienų rajono savivaldybės dalyvavimui partne-riu teisėmis „Tūkstantmečio mo-kyklų“ programoje kartu su Birštono savivaldybe, kuri pasiūlė tekti bendrą paraišką europiniam finan-savimui gauti.

Finansuojamos veiklos: infra-struktūros kūrimas, plėtra ir atnau-jinimas, mokyklų vadovų ir kitų pe-dagoginių darbuotojų kompetencijų stiprinimas; mokyklų veiklos to-bulinimas.

Taip pat priimti sprendimai ir kitais švietimo klausimais.

Skatins įdarbinti jaunimą

Patvirtinta 2022 metų jauni-mo vasaros užimtumo ir integra-cijos į darbo rinką programa.

Bendradarbiaujant su verslo įmonėmis, seniūnijomis, Savivaldybės admini-traciją, birželio – rugpjūčio mėnesiai planuojama įdarbinti septynis nuo 14 iki 21 m.

(Nukelta į 8 p.)

Tvarkydamiesi prie namų, neterškime prie konteinerių

Pavasariui išibėgėjant, vis daugiau laiko praleidžiame lauke tvarkydamis ir gražindamis savo aplinką. Bet iš kiemų sugrėbtos ir prie konteinerių paliktos per-nykštės žolės, lapų ar nugeneruotų medžių šakų krūvos jos tikrai nepuošia.

Žaliųjų atliekų nei mesti į konteinerius, nei palikti prie jų negalima – konteineriai yra skirti tik mišrioms, maisto ir pakuočių atliekom.

Jeigu savivaldybė numato vietas, kur gyventojai gali palikti žaliąsias atliekas, šios vietas turi būti aiškiai pažymėtos ar pastatyti specialūs konteineriai žaliosioms atliekom. Atliekų išvežimui iš šių vietų į konteinerių taip pat rūpinasi savivaldybė, į kurios atstovus ir reikia kreiptis dėl atliekų išvežimo.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras ragina sugrėbtus lapus, žolę, šakas ir visas kitas žaliąsias atliekas vežti į kompostavimo aikšteles, kur visos žaliosios atliekos iš gyventojų priimamos nemokamai. Žolę, lapai, smulkios augalų dalys nemokamai priimamos ir visuose rūšiavimo centruose (didelių gabaritų atliekų surinkimo aikštelėse), tačiau nugeneruotos medžių šakos centruose nėra surenkamos.

Praėjusiais metais Alytaus regione surinkta daugiau kaip 6 950 tonų biologiskai skaidžių atliekų – žolę, žolės, iš kurių pagaminta 3 355 tonos komposto. Iš surinktų daugiau kaip 3775 tonų žakų pagaminta 3 319 tonų medienos drožlių, kurios panaudotas energijai gaminti.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf. Užs. Nr. 023



ARATC nuotr. Iš žaliųjų atliekų gaminamas kompostas ir elektros energija.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Dalyvavome Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos šventėje

Kovo 11-ąją Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės dalyvavo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos renginyje, kuriame vykdė akciją „Sveikata – dižiausias turtas“.

Biuro sveikatos palapinėje buvo galima pasitikrinti sveikatos žinias ir laimėti puikių prizų. Taip pat šventės dalyviai galėjo susipažinti su vaizdinėmis priemonėmis, buvo teikiamos konsultacijos sveikos gyvensenos klausimais. Renginio dalyvius vaisinome kvapnia žolelių arbata. Cia taip pat visų, besirūpinančių savimi, artimaisiais bei kitų žmonių sveikata, laukė informacinė medžiaga (lankstinukai, skrajutės) įvairiomis ir aktualiomis sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo temomis.



Balandžio mėnesį prasidės suaugusių rajono gyventojų gyvensenos tyrimas

Šią metų balandžio–birželio mėnesiais visose Lietuvos savivaldybėse bus vykdomas antrasis suaugusių gyvensenos stebėsenos tyrimas (toliau – tyrimas). Prienų rajono savivaldybėje šį tyrimą organizuos ir vykdys rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, koordinuos – Higienos institutas. Jį atliekant bus naudojamas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas. Šis tyrimas bus tēstinius – 2018 m. kovo–gegužės mėn. buvo atliktas pirmasis savivaldybių suaugusių gyventojų gyvensenos tyrimas.

Vykstant tyrimą numatoma apklausti ir Prienų miesto, ir rajono gyventojus nuo 18 metų. Prienų rajone planuojama apklausti iš viso 419 gyventojų: mieste – 153, o rajone – 266 respondentus. Klausimynas bus sudarytas iš klausimų apie sociodemografinius duomenis ir apie suaugusių gyvensenos rodiklius – sveiką elgeseną; rizikingą elgesį; sveikatos, gyvenimo kokybės vertinimą, laimingumą. Visuomenės sveikatos biuro specialistai pagal patvirtintą metodiką ir atlikus skaičiavimus vyks pas gyventojus į namus ir vykdys apklausas. Labai kviečiame gyventojus sutikti ir dalyvauti šiame tyrome.

Atliktos apklausos rezultatai atskleis egzistuojančius gyvensenos rodiklius netolygumus ir savivaldybėje, ir lyginant visas savivaldybes, taip pat sveikatos elgesenos ir rizinkingo elgesio skirtumus lyginant virus ir moteris.

Periodiškai vykdoma standartizuota suaugusių gyvensenos stebėsena suteikia galimybę kaupti duomenis



apie Lietuvos suaugusių gyventojų gyvensenos ipročius, palyginti gyvensenos rodiklius ir savivaldos, ir tarpautiniu lygmeniu, leidžia stebeti pokyčius ir tikslingai planuoti ir vykdyti prevencines priemones.

Suaugusių gyvensenos tyrimo klausimynas, metodika ir ankstesnių tyrimų rezultatai paskelbtai Higienos instituto tinklalapyje adresu <https://www.hi.lt/lt/gyvensenos-stebesena.html>.

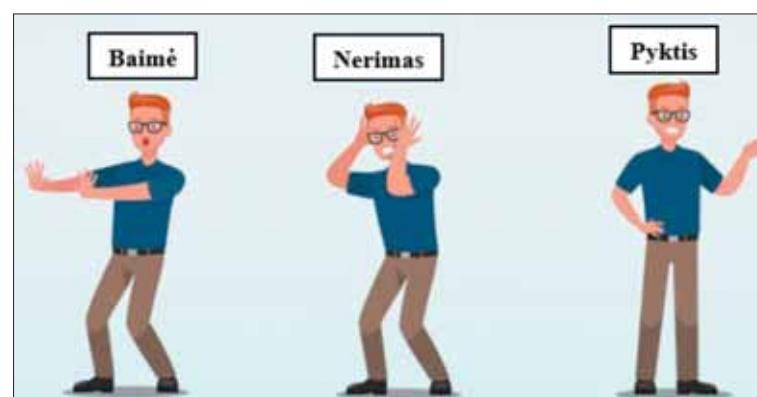
Gyventojų apklausa yra anoniminė, duomenys bus naudojami tik apibendrinti kartu su kitu dalyvių atskymais. Dalyvavimas apklausoje yra visiškai saugus ir konfidentialus!

Daugiau informacijos apie gyvensenos tyrimo vykdymą galima gauti Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, telefonu 8 (319) 54427, arba el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

Kaip kontroliuoti nerimą ir pyktį?

Kiekvienas iš mūsų jaučia įvairias emocijas. Dabartinė nepalanki geopolitinė situacija dažnam gali sukelti neigiamas emocijas. Vienos tokios – nerimas ir pyktis – kai kuriems žmonėms netgi gali tapti kasdienybė. Dažnai išgyvenamos šios emocijos neigiamai veikia mūsų psichinę ir fizinę sveikatą, todėl geresnis jų pažinimas ir gebėjimas jas kontroliuoti ne tik leis būti sveikesniams, bet ir laimingiesniams.

Nerimas – tai nemalonus nervin-gumo ir baimės jausmas, kylantis dėl negalejimo nuspeti pabaigos to, kas vyksta dabar ar gali įvykti ateityje. Pyktis – tai stiprus susierzinimo, nepasitenkinimo ar priešskumo jausmas dėl ankstesnio nemalonaus, neteisingo įvykio, ko pasekoje kyla noras įskaudinti kitą asmenį arba sukelti jam kitu nemalonumą. Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, jog šios dvi emocijos yra priešingos viena kitai (nerimas sietinas su baimė, o pyktis – su agresivumu), visgi jos yra itin glaudžiai viena su kita susijusios.



Nerimo ir pykčio panašumai:

- Ta pati psychologinė kilmė. Psychologai nerimą ir pyktį tapatiniai su kontrolės praradimu, kai susiduriaama su grėsmė ir jaučiamā baimė. Žmogaus atsakas į grėsmę yra „kovoti arba bėgti“. Nerimui būdinga, kad pasirenkamas atsakas – „bėgti“ – vengti grėsmės. Vis dėlto su nerimu susiję padidėjęs budrumas grėsmės atžvilgiu gali sukelti pyktį – „kovoti“ reakciją – konfrontaciją su tuo, kas kelia grėsmę. Kitaip tariant, kai susiduriaama su stresoriu (streso būseną sukeliantis žmogaus organiz-

mui nepalankus veiksny), su kuriuo, asmens manymu, jis nėra pa-sirengęsusidoroti, asmuo gali pradėti nerimauti. Jei nerimas lieka ne-pripažintas ir neišreikštas, jaučiamā vis didesnė baimė, nerimas gali virsti susierzinimui, kuris gali sukelti pyktį. Abiem atvejais išorinis dirgiklis kelia grėsmę asmens saugumo jausmui ir aplinkos kontrolei. Kai kurie psychologai taip pat teigia, kad pyktis yra nerimo prižiastis: žmonės, kurie neišmoko konstruktiviai reikštis pykčio, gali patirti ilgalaičių nerimą.

(Nukelta į 6 p.)

Nesaldi tiesa apie cukrų

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja siekti, kad cukrų kiekis neviršytų 5 proc. energinės vertės, arba 5 arbatinių šaukštelių (25 g) per parą, išskaitant cukrus visuose maisto produktose. Cukrūs – tai monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produktose. Ši maisto medžiaga ne tik tiekia mums energiją arba kalorijas, bet ir suteikia maistui saldų skonį. Kai kraujyje padidėja cukraus kiekis, stimuliuojama nervų sistema, trupam gali pagerėti nuotaika, žmogus jaučia malonumą. Tikriausiai todėl žmonės taip mėgsta saldžius produktus, kurį vartojimui palapsnui atsiranda priklausomybė. Beveik visi maisto produktai, išskyrus gyvūninės kilmės, turi cukrų, todėl, maitindamiesi kaip dabar, Lietuvos gyventojai jų kasdieną gauna maždaug 22 proc. daugiau nei rekomenduoja PSO. Kai kurių tyrimų duomenimis, vaikai cukraus suvartoja dar daugiau – 400 proc., lyginant su norma.



Kiek cukraus yra įvairiuose maisto produktose?

Per parą moterys su maistu turėtų gauti ne daugiau kaip 25 g cukraus arba 5 šaukštelius, o vyrai 37,6 g arba 6 šaukštelius cukraus. Vakams iki dviejų metų amžiaus cukrus apskritai yra nerekomenduojamas. Pavyzdžiu, 1 saldainis gali turėti vidutiniškai 7–8 g arba apie 1,5 arbatinį šaukštelių cukrų, o kadangi jo yra ir kitur, nepastebėsite, kaip pasieksite ir virsytite paros normą, jei negyvensite aktyviai.

Dauguma vaisių, uogų bei daržovių turi nemažai cukrų, bet jie nedaro žalos organizmui, nes šie produktai turi daug skaidulinii medžiagų, kurių dėka lėčiau vyksta cukru įsisavinimas ir organizmui neprireikia jų versti riebalais. Be to, juose yra vitaminų, mineralinių ir kitų organizmui reikalingų medžiagų. Tačiau kadangi vaisių sultytų skaidulinii medžiagų praktiskai neturi ir cukrūs iš jų greit patenkai į kraują bei verčiami riebalais, jos nelaimkos tokiomis naudingomis kaip vaisiai. Todėl sulčių verčiai negerti kartu su kitu maistu.

Norint sužinoti, ar į maisto produkta papildomai jėdā cukraus arba kiek jame iš viso yra cukrų, reikėtų skaičiuoti maisto produktų etiketes ir žiūrėti, ar sudedamuju daliu saraše išrašyta „cukrus“, „glukoze“, „fruktoze“, „glukozenės sirupas“ ir pan., ir kiek cukrų yra 100 g produkto.

Pridėtiniai cukrūs – tai gérimo ar patiekalo gamybos metu jėdā sacharozė (cukrus), fruktozė, glukoze ir fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai bei disacharidai, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.

Kaip sumažinti cukraus kiekį?

- Sumažinti cukraus kiekį, de-damai į košes, kavą, arbata ar kitą paruoštą maistą ar gérinį;
- riboti maisto, turinčio daug cukraus, vartojimą, taip pat vengti saldžių gérinį;
- pakeisti cukrumi saldintus gérimus becukriais;
- skaičiuoti maisto produktų etiketes, palyginti produktus ir rinktis tuos, kuriuose mažiausiai pridėtinio cukraus;

(Nukelta į 4 p.)

10 00 val.

18 00 val.

14 00 val.

Mokymų grupė
iš 8 žmonių
Viečiai mokymosi grupėje gali rezultatybių ne daugiau kaip 8 žmonių.

Mokymų trukmė
Mokymų trukmė – 2 val.
Po mokymosi patymėjimai nebūs išduodami.

Aktualu
Mokinys gali vykti iš žiauzminės ar bendruomenės.

NEMOKAMI PIRMOJIOS PAGALBOS MOKYMAI

NELYGI
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Isivalzduokite, kad visai netiketai atsidūrėte nelaimės vietoje, kur žmogui reikalinga skubi pirmoji pagalba. Ar mokėtumėte padėti nukentėjusiam?

BŪTINA REGISTRACIJA

Vanduo – mūsų draugas

Vanduo yra labai svarbus žmogaus organizmui, jis dalyvauja daugelyje žmogaus organizmo funkcijų.

Gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai laštelėse yra pakankamai vandens.

Moksliniais tyrimais įrodyta, jog vandens yra visose gyvų organizmų laštelėse. Nustatyta, jog net 70 procentų žmogaus organizmo sudaro vanduo, o per metus žmogaus organizmas perfiltruoja daugiau kaip toną įvairių skysčių.

KODĖL ORGANIZMUI REIKIA VANDENS?

- Vanduo perneša maistingas medžiagas į kitus organus;
- Vanduo mažina nuovargį, teikia energijos ir slopina alkį;
- Vanduo apsaugo ir sutepa sañarius bei sustiprina raumenis;
- Jei odos laštelės gauna pakankamai vandens, oda lieka elastingu, ne taip greitai raukšlėjasi ir sensta;
- Vanduo reikalingas normaliai širdies ir kraujagyslių veiklai;
- Vanduo dalyvauja medžiagų apykaitos procese, šalina toksinus;
- Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo organizmą nuo perkaitimo.

Organizme vandens sumažėjus vos 1–2 procentais, pajuntamas troškuly.

Netekus 5 proc. – sutrinka medžiagų apykaita, sulėtėja oksidacijos procesai, didėja kraujø klampa, pakyla temperatūra, dažnėja pulsas, parausta oda, suglemba raumenys ir kūnas, svaigsta ir skauda galva, gali aptempti sąmonę.

Netekus 10 proc. atsiranda negrižtamų patologinių reiškiniai.

Netekus 21 proc. vandens, žmogus miršta, apsinuodiję savo organizmo medžiagų apykaitos produktais, kurie be vandens negeba pasišalinti iš organizmo.



Dažnai troškulys painiojamas su alkiu: ima atrodyti, kad norisi valgyti, kai iš tikrujų organizmas reikalauja skysčių. Tinkamiausiu ir naudingiausiui organizmui laikomas negazuotas, tyras vanduo. Tuo tarpu sultys, įvairūs gėrimai, kava, arbata (visi skysčiai, kurie turi skonį) laikomi maistu.

JEI ORGANIZME TRŪKSTA VANDENS:

- Sausėja gleivinė;
- Lėtėja medžiagų apykaita;
- Pila karštis;
- Ima stipriau plakti širdis;

TAI ĮDOMU:



Žmogus per metus vidutiniškai išgeria apie 750 l vandens.

Vandens netenkama ir kvėpuojant – maždaug pusės litro per parą.

Apie 3 proc. žemės vandens sudaro gėlas vanduo, o likusių 97 proc. – sūrus.

- Suglemba raumenys;
- Svaigsta ir skauda galva;
- Oda parausta, praranda elastingumą;
- Žmogus jaučiasi pavargęs, nebesugeba susikaupti.

Per dieną žmogus turėtų išgerti 8 stiklines arba apie 2 litrus skysčių. Tačiau, kiek skysčių reikia suvartoti, priklauso nuo daugybės dalykų: medžiagų apykaitos, fizinio aktyvumo, oro temperatūros, amžiaus, lyties (vyrams reikia daugiau vandens, nes jų didesnė raumenų masė, jei gausiau prakaituoja).

Nesaldi tiesa apie cukrų

(Atkelta iš 3 p.)

• kepant pyragus, trečdaliu sumažinti cukraus kiekį, nurodytą recepte;

• bandyti sumažinti cukraus kiekį, jį pakeičiant tinkamais prieskoniais, pvz., cinamonu, vanile, migdolais, imbiere;

• vietoje cukraus įkoše dėti vaisių.

Požymiai, rodantys, kad per daug suvartojama cukraus

1. Padidėjęs svorio augimas ir jaučiamas dažnai alkis. Jeigu dažnai jaučiamas noras užkandžiauti ir renkamasi saldūs produktai, vadinasi, žmogus turi polinkį į cukraus priklausomybę.

2. Dirlumas. Jeigu žmogus jaučiasi panuorės ar sudirges ir tam nėra išorinio dirgiklio, sukeliāčio stresa, tai gali vykti dėl organizme vykstančių uždegiminių reakcijų ir pridėtinio cukraus pertekliaus.

3. Nuovargis ir energijos stoka. Jeigu dažnai dienos metu jaučiamasi pavargus, tikėtina, kad mityboje vyrauja cukraus pertekliaus.

4. Saldumo trūkumas maiste. Jei žmogus dažnai maisto produktus nori pasaldinti papildomai, gali būti, kad organizmas jau yra priklausomas nuo cukraus ir jaučia vis didėjantį cukraus poreikį.

5. Potraukis saldumynams. Žmonės, jaučiantys didelį potraukį saldumynams, jau yra „priklasom“ nuo jausmo, kurį sukelia cukrus smegenims. Cukrus veikia smegenyse esant malonumo centra, sukeldamas dopamino padidėjimą. Dopamino padidėjimas gali dar labiau sukelti potraukį cukrui ir taip užvesti „užburta rata“.

6. Aukštas krauso spaudimas. Per didelis cukraus vartojimas yra viena iš hipertenzijos priežasčių. Atlieki tyrimai teigia, kad didelis gliukozės kiekis kenkia kraujagyslių



sienelių tvirtumui.

7. Spuogai ir raukšlės. Didelį glikeminių indeksų turintys maisto produktai kenkia odai ja sendindami, taip pat reiškmingai prisideda prie spuogų atsiradimo.

8. Sąnarių skausmas. Tyrimų rezultatai atskleidžia, kad reumatoidiniu artritu sergančiųjų bei besiskundžiančiųjų sąnarių skausmai mityboje dažnai vyravo saldūs gėrimai ir saldumynai.

9. Miego problemos. Mūsų miego ciklai yra veikiami glikemijos svyravimų, todėl per didelis cukraus vartojimą gali lemti blogą miegą.

10. Virškinimo problemos. Jeigu dažnai jaučiamami skrandžio spazmai, skausmai ar dažnai viduriuoja ma, gali būti, kad žarnynas dirginamas per didelį cukraus kiekį. Taip pat jeigu vietoje daržovių, vaisių dažniau renkates saldumynus, gali kaučioti vidurių užkietėjimas.

11. Smegenų „rūkas“. Dėmesio koncentracijos, atminties problemos taip pat yra siejamos su pertekliniu pridėtinio cukraus vartojimu. Nors gliukoze yra pagrindinis smegenų energijos šaltinis, per didelis jos kiekis gali lemti uždegiminį poveikį smegenims ir neigiamai veikti kognityvinės funkcijas.

12. Dantų problemos. Sveikatos specialistai kartoja, kad suvartojamas pridėtinis cukrus labai kenkia mūsų dantų emalii, dantenų ir bendrai burnos eritmės sveikatai.

Maistas žmogaus organizmui yra reikalingas išgyventi, todėl turėtume rinkitis tokius produktus, kurie yra sveikatą gerinanti ir naudingi mums. Deja, vis dažniau ir daugiau valgomė maistą, kuris yra tik skanus, o maistinių medžiagų tuose produktuose nerā pakankamai, priešingai, jie „praturtini“ cukrumi arba jo pakaitalais. Kol esame sveiki, turėtume susirūpinti, kokį maistą renkamės, ir jeigu jaučiame, kad turime pernelyg didelį potraukį cukrui, reikėtų imtis veiksmų.

Viskas apie masažinius volus

Kokį volą rinktis?

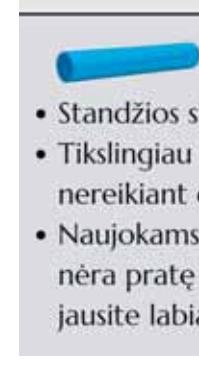
Minkštasis volas:

- Du skirtinių dydžiai – trumpi ir ilgi;
- Leidžia pasiekti didesnę raumens ploto dalį;
- Ypatingai tinkta naujokams;
- Minusas greitas devėjimas;
- Netinka labai aktyviai sportuojuantiems, nes neužteks spaudimo jėgos pasiekti trigerinius taškus.



Volai su grioviais ar iškilimais:

- Iškilimai ir grioveliai leidžia lengviau pasiekti skaudamus taškus;
- Pageriną kraujotaką raumenyse, greitesnis atsistatymas;
- Patartina rinktis tiems, kurie turi patirties su volavimuisi;
- Galite jausti didesnį diskomfortą nei malonumą.



Kietas lygus volas:

- Standžios struktūros volas, kietas, patvarus;
- Tikslingiai ir stipriau pasieki sitekės skaudamas vietas nereikiant didelio spaudimo;
- Naujokams jis bus nemalonus ir per kietas, jei raumenys nera pratę prie tokio pobūdžio atpalaidavimo metodų, jausite labiau skausmą nei masažą.

Pagrindiniai volavimosi taškai

KAKLAS

Atsigulkite ant volo ir švelniai sukiokite kaklą į šonus, kaklo spausti nereikia, viską darykite švelniai. Pagulékite 2-3 min.



KRŪTINĖ

Atsigulkite ant pilvo, volą padékite tarp peties ir krūtinės raumens, lengvai raumenimis masažuokite, 10-15 judesų po treniruotės.

NUGAROS RAUMENYS

Kojų šlaunų raumenis masažuokite iš visų pusių, iš viršaus, apačios ir šonų.



SĒDMENŲ RAUMENYS

Užsēskite volą su viena puse sēdmenu, kitos pusės koja užlenkta užsikelkite ant kitos tiesios kojos. Masažuokite 15-20 kartų.

VISI KOJŲ RAUMENYS

Kojų raumenų masažas Uždékite kojų raumens dalį, kurią norite masažuoti ant volo, kojas laikykite tiesias. Remkitės rankomis j grindis. Rankų pagalba „važinėkite“ ant volo.



Elektroninių cigarečių „burtai“ moksleiviams

Aiškinimai, kad elektroninės cigaretės pavojingos ir kai kurie jų užpildai plaučiamis ir sveikatai kenkia dar labiau nei išprastos cigaretės, jaunimo nelabai veikia. Jie nori būti madingi, neišsiskirti iš bendraamžių rato, nori būti suaugusiais ir patys priimti sprendimus – tai labai stiprus socialinis reiškinys. Dar daugiau, didžioji dalis jaunuolių, rūkančių elektronines cigaretės, to net nelaiko rūkymu arba teigia, kad jos mažiau kenksmingos nei išprastinės cigaretės. Garinimas – tampa tarsi gyvenimo būdu. Skonis, kvapas, spalvos, struktūrinių komponentų įvairovė, leidžianti susikurti individualų išrenginių, moksleiviams yra įdomu.

Išprastai įklūvantys elektroninių cigarečių turintys moksleiviai yra 14–18 metų amžiaus, tačiau pasitaiko ir kur kas jaunesnių. Mokiniai džiūgauja, kad tėvai nieko nesupras, nes garinamos elektroninės cigarečės skleidžia saldū vaisinį kvapą, o ir ne visi tėvai žino, kaip atrodo vienkartinės ar daugkartinio pildymo elektroninės cigaretės. Mažai suaugusiuju žino, kad į „atvirų talpų“ elektronines cigaretės galima įsipilti ne tik aromatizuotų skysčių, bet ir narkotinių medžiagų.

Pagal Lietuvos Respublikos istatumus, asmenims iki 18 metų elektroninės cigaretės yra draudžiamos parduoti, garinti ir net turėti su savimi, taip pat yra nustatyta nuotoxinės prekybos draudimas. Bet realybė iš to šaiposi ir elektroninių cigarečių paplitimas tarp Lietuvos nepilnamečių yra didžiulis. Labai gaila, kad ši rinka yra orientuota į viduriunes mokyklos moksleivius bei studentus, nes jaunas žmogus kur kas greičiau pripranta prie žalingų medžiagų ir išročių.

Užsiensiye atlikti tyrimai atskle-

dė, kad dalis elektroninių cigarečių gali būti net žalingesnės nei tradicinės, mat viskas priklauso nuo užpildų. O jų yra daugiau nei 400 rūšių. Elektroninių cigarečių dūmuose aptinkama nikotino, sunkiuju metalų, kancerogeninių medžiagų, daugybė visokių stiprikių ir kitų kenksmingų dalelių, keliančių pavojų ne tik rūkančiajam, bet ir aplinkiniams.

Nuo šių metų liepos mėnesio Lietuvoje nebus galima prekiauti elektroninėmis cigaretėmis ir naujotinėmis pildykles su skysčiu, jeigu jamė būtų kvapių medžiagų ir skonių, išskyrus tabako kvapą ir skonį. Taip norima sumažinti Lietuvoje populiarėjančių elektroninių cigarečių pardavimą, nes jaunimas labiausiai renkasi švelnus uogą, saldainių, kramtomosios gumos, gaiviuojančius skonius ir kvapą skysčius. Dabar į rinką neleidžiama tiekti elektroninių cigarečių ir jų pildyklių su skysčiu, jeigu tame yra vitaminų, kofeino, taurino arba kitų priedų su stimuliuojamais junginių. Draudžiamos skysčiuose esantys priedai, nudažantys išskiriančias medžiagas, arba kurie nesudeginti turi kancerogeninių, mutageninių ir toksiskai veikiančių reprodukciją savybių.

Viena iš pagrindinių išeicių – kuo daugiau informacijos suteiki tėvams, kaip nustatyti, ar vaikas rūko elektroninės cigaretės. Specifiniai fiziniai ir elgesio požymiai, rodantys, kad vaikas tapo „veiperiu“ (garina elektroninės cigaretės): nepaaiškinamas saldus kvapas, sklindantis



nuo vaiko, padidejęs troškulys, džiūstančios lūpos, dažnas vaikščiojimas į tualetą, juodi paakiai, dažnai pasirodanties kraujas iš nosies, žaizdelės burnoje, rūkoriaus kosulys, nerimas, nemiga, drebulyas, galvos skausmas ir svaidimas, įvairios keistos baterijos ir USB kabeliai kraunamai išrenginiai randami tarp vaiko daiktų.

Nors tyrimų apie ilgalaikeles elektroninių cigarečių rūkymo pasekmės dar trūksta, duomenų apie trumpalaikius jų rūkymo padarinius ir sukeliamus simptomus daugėja. Nikotinas ir kitos toksinės medžiagos, esančios elektroninių cigarečių skysteje, dėl savo kancerogeninio, kvėpavimo, inkstų bei nervų sistemų žalosjančio poveikio, gali padaryti negrįžtamą žalą vaikų ir jaunimo sveikatai.

Sparčiai plintant elektroninėms cigaretėms, visuomenė turėtų nepasiliketėti skleidžiamai prieštaringa, tyrimais nepagriesta informacija ir atsižvelgti į Pasaulio sveikatos organizacijos bei kitų tabako kontrolės organizacijų skatinimą elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių išsigijimo ir vartojimo, nes jų saugumas ir vartojimo pasekmės, deja, nėra visiškai ištirtos.



Ar tikrai darželinukams reikalingi išmanūs išrenginiai?

Šiais laikais vis jaunesni vaikai susidomi informacinėmis technologijomis. Išmanieji išrenginiai vaiko gyvenime yra praktiškai visur: ne vienas iš jų atskikelęs ryte žiūri filmukus, vėliau nešasi į mokyklą ar darželi, žaidžia, ruošia namų darbus, netgi eidami miegoti pasiima į lovą. Ilgalaikis ir nuolatinis išmanijujių technologijų naudojimas tiesiogiai veikia dar tik besivystančių vaiko organizmą: jo smegenis, laikyseną, regėjimą, savijautą, emocinę sveikatą; daro didžiulį neigiamą poveikį miego kokybei, socialiniams įgūdžiams, dažnu atveju sukelia priklausomybę.

Intensyvėjant išmanijujių technologijų naudojimui, keičiasi ir žmonių elgesio modeliai. Didžiausias poveikis jaučiamas jautriaujoje visuomenės dalyje – tarp vaikų, kuriems būtent šiuo laikotarpiu vystosi emocinė ir socialinė raida.

Priklasomybė išmaniesiems prietaisams išsiysto palaipsniu, reguliariai juos naudojant, ypač žaidžiant žaidimus. Vaikai žaidžiamai patiria malonumą, todėl prasomi nenaudoti išmanaus išrenginio visada jaučia nerimą arba pyktį.



Žaidimų išmaniaisiais išrenginiais metu vaiko smegenys išskiria dopaminą. Dopaminas – tai hormonas, žmogaus organizme stimuliuojantis pasitenkinimo jausmą. Mokslinių tyrimų duomenimis, žaidimų išmaniaisiais išrenginiais metu išskiria panaušus kiekis dopamino, kaip vartojant narkotiką amfetaminą. Daugelius atvejų atrodo nieko blogo, kad vaikas žaidžia žaidimus išmaniuoju išrenginiu ir patiria džiaugsmą. Tačiau ilgainiui vaikas pripranta prie tokio laisvalaikio praleidimo

(Nukelta į 6 p.)

KADA:
NUO KOVO 30 D.
TREČIAIDIENIAIS

I gr. 16:30
II gr. 17:40

KUR:
Prie Balbieriškio
kultūros ir
laisvalaikio
centro,
Parko g. 5A,
Balbieriškis

NEMOKAMI

ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO MOKYMAI

- Užsiėmimų metu rekomenduojama dėvėti nevaržančią, neslidžiu padu avalynę, patogią aprangą bei turėti buteliuką vandens.
- Mokymų metu šiaurietiško Ėjimo lazdas suteiksime.

Būtina išankstinė registracija
tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79 995
el. paštu prienai.vsbiluras@gmail.com.

KADA:
ANTRADIENIAIS
14:30 VAL.

KUR:
Prienų r. Išlaužo
pagrindinės mokyklos
stadionas,
Mokyklos g. 1, Išlaužas

Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kieko dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems

Atsirado poreikis paruošti vieningas rekomendacijas dėl fluoridų kieko dantų pastoje pagal amžiaus grupes, nes šiuo metu šalyje susidariusi situacija, kad gydytojai odontologai teikia pacientams skirtingas rekomendacijas ir dažnai nepagrįstas šiuolaikiniuose mokslo įrodymais.



Valytis dantis vaikui reikia nuo pirmojo pieninio danties išdygimo. Išprastine burnos sveikatos priežiūra pakanka dantų šepetėlio ir dantų pastos. Valytis dantis dantų šepetėliu ir dantų pasta rekomenduojama du kartus per dieną: vieną kartą vakare prieš miegą ir dar vieną kartą kitu dienos metu. Higieninių dantų siūla vartoti savarankiškai galima nuo 12 metų amžiaus. Vaikams iki 7–8 metų amžiaus dantis valytis turi tėvai. Iki 6 metų amžiaus vaikams jokie burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami. Vyresniems nei 6 metų amžiaus vaikams, turintiems didelę dantų įdėjų, rekomenduojama dantų įdėjų higienos rizika naudoti dantų pasta, kurioje yra 500 ppm F. Po dantų valymo – išspauti dantų pastos likučius, neskalauti. Vakare prieš miegą po dantų valymo – nevalgyti ir negerti, išskyruvandeni. Vaikams su didelė dantų įdėjų higienos rizika atsiradimo išskyruvandeni.

3–6 metų amžiaus vaikai

Vaikams su maža dantų įdėjų higienos rizika – valytis dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų, tėvams prižiūrint. Dantų pasta tik suvilygti dantų šepetėlio serelių galiukus. Po dantų valymo išspauti dantų pastos likučius, neskalauti. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyruvandeni.

(Nukelta į 6 p.)

VĖJARAUPIŲ GALIMA IŠVENGTI

Vėjaraupiai (lot. varicella) – tai ūminė infekcinė liga, kuriai būdingas pūselinis odos išbėrimas bei karščiavimas. Tai viena dažniausiai pasitaikančių infekcinių ligų po gripo ir ūminų virusinių viršutinių kvėpavimo takų ligų. Vėjaraupių dažniausia serga 5–9 metų vaikai, tačiau gali sirti ir naujagimai, suaugusieji.

SIMPΤOMAI

- Sutrikęs miegas
- Galvos skausmas
- Apetito stoka
- Karščiavimas
- Bėrimas ant velio, plaukuotos galvos dailės, liemens, rankų, kojų
- Pūsiolės ant odos, sašai
- Niežulys

Užsikrečiamai nuo sergančiojo vėjaraupiai oto lašelinui (kaip asmuo čiaudi, kosėja), retai – tiesioginio kontakto būdu. Jis gali apkrести aplinkinius 2 dienas prieš išbėrimą, visą bėrimo laikotarpį ir 5 dienas po paskutinio bėrimo atsiradimo. Susidarius žašams, nuo ligonio jau neužsikrečiamai.

JUOSTINĖ PŪSELINĖ

Persirgus vėjaraupiais, lieka ne tik ilgalaikeis imunitetas, tačiau visam gyvenimui nugaros smegenų mazguose išlieka ir šia užkrečiamajai liga sukeliantis virusas, galintis pasireikšti juostinė pūselinė.

Juostinė pūselinė – tai virusinė infekcija, pasireikšianti skausmu ir pūseliniu bėrimu pažeista nervo įnervuojamoje vietoje, dažniausiai būdinga vyresnio amžiaus, susilpnėjusių imunitetu pasižymintiems asmenims po persišaldymo, streso ar kitų faktorių poveikio.



PREVENCIJA

Atsižvelgus į galimas vėjaraupių komplikacijas, ateityje gresiančią juostinę pūselinę bei sutrikdytą socialinį aktyvumą dėl nelankomų ugdymo įstaigų ar nedarbiningumo dienų, rekomenduojama taikyti efektyviausią šios virusinės infekcijos prevenciją – skiepijimą.

Susirgimų po pilno pasiskiepijimo pasitaiko ypač retai, išprastai tokiai atvejais simptomai būna lengvesni, galima ligos eiga be niežtinčių pūselių, o tik su raudonėmis dėmelėmis, kartais be karščiavimo.

Lietuvoje nuo vėjaraupių skiepijamasi save išėsimis. Tieki vaikų ir pauauglių, tiek suaugusiuų skiepijimo schema išprastai sudaro dvi dozės.

Rekomenduojama skiepytis visiems asmenims, kurie nesiręgę ir yra vyresni nei 9 mėn. amžiaus.

Vėjaraupių vakcina negalima skieptyti nėščiųjų. Dėl kitų galimų skiepijimo kontraindikacijų būtina pasitarti su gydytoju.

Išmanusis telefonas ir planšetė: draugas ar priešas?

Kovo 22 d. su Prienų r. Jiezno gimnazijos 1 ir 3 klasės mokiniais visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, Girmantė Mažeikienė kalbėjosi tema „Išmanusis telefonas ir planšetė: draugas ar priešas?“.

Užsiėmimo metu buvo aptarta, kas yra ekranų laikas, kiek laiko per dieną reikėtų skirti telefono, planšetės, kompiuterio bei televizoriaus žiūrėjimui ir žaidimams. Suradome daug teigiamų dalykų, dėl kurių išmanieji prietaisai gali praversti kasdien, tačiau išskyrimė ir tuos dalykus, dėl kurių turėtų būti laiku padėti į vietą. Vaikai noriai dalinosi savo patirtimi ir sutiko, kad reikia palaukti gerus santykius su savo šeimos nariais, turi pareigą mokytis, laiku eiti išsėtis, suprasti savo jausmus, turi skirti laiko ramiai pavalgysti, būti aktyviems ir daugiau leisti laiko gamtoje su draugais ir šeima. Taip pat būtina leisti pailestis akims. Pamokėlės pabaigoje atlikome akius mankštelię.



Kaip kontroliuoti nerimą ir pyktį?

(Atkelta iš 3 p.)

- Tie patys fiziologiniai simptomai.** Kai esate piktas ar sunerimės, jūsų kūnas išskiria hormonus, tokius, kaip kortizolis ir adrenalinas, kurie paruošia jus „kovoti arba bėgti“. Nerimo ar pykčio metu galite patirti greitą širdies plakimą, krūtinės spaudimą, raumenų ištempimą, karsčio antplūdžius, itampos sukeltą galvos skausmą, virškinimo trakto simptomus. Iprastomis aplinkybėmis šie simptomai greitai išnyksta. Vis dėlto, jeigu nuolat patiriate sunumų kontroliuodamis pyktį ar nerimą, itin dažnai šiu hormonų išskyrimas galėtų sukelti rimtesnių sveikatos problemų.

- Poveikis sveikatai.** Jei pyktį ir nerimą sunkiai valdote, arba, jei kiti žmonės sako, kad turite nerimo ir pykčio valdymo problemų, gali būti tinkamas laikas kreiptis pagalbos. Per didelis pyktis ir nerimas gali pakentijus psichinei ir fizinei sveikatai. Pavyzdžiu, mokslininkai nustatė, kad dažniau pyktį išreiškia ir prasčiau ji kontroliuoja nuo nerimo sutrikimų kenčiantys suaugusieji ir vaikai. Kiti tyrimai parodė, kad per didelis nerimas ir pyktis gali sukelti tokius negalavimus: galvos skausmą, širdies ligas, nuovargį, aukštą kraują spaudimą, nemigą, plaučių proble-

mas, pabloginti astmą.

Daugelis būdu, padedantys valdyti nerimą, taip pat sumažina ir pyktį. Keletas tokiai:

- Lėtai ir giliai kvėpuokite.** Jei kas nors jums kelia stresą, nerimą ar diskomfortą, pasitrirkite iš tos aplinkos, pavyzdžiu, išeikite iš kambario. Raskite ramią erdvę ir skirkite sau laiko stresui sumazinti. Galite pabandyti giliai kvėpuoti – keturias sekundes lėtai giliai iškvėpkite per nosį. Išsivaizduokite, kad užpildote plaučius iš apačios i viršų, kad jie būtų kuo pilnesni oro. Sulaiykite kvėpavimaičių tol, kol mintysis suskaičiuosite iki trijų, o tada švelniai iškvēpkite per burną suskaičiuodami iki šešių. Lėtas, gilus kvėpavimas sumažina fiziologinius nerimo ir pykčio simptomus, padeda atspalaiduoti.

- Mankštinkitės gryname ore.** Gali padėti fizinė veikla, pavyzdžiu, bėgimais ar važiavimais dviračiu. Mankštindamiesi mes susikoncentruojame i savo kūną, dėl ko nebelieka laiko nerimastingoms ir piktoms mintims. Judejimas ir buvimas lauke padeda pagerinti nuotaiką. Tai skatinā tokią neuromediatorių, kaip endorfinas, oksitocinas ir serotoninas, išskyrimą, dėl ko mes jaučiamės pozityvesni. Tyrimais nustatyta, kad paspartavus 20 min. ir daugiau, sumažėja jaučiamas nerimas ir pyktis.

Taip pat nustatyta, kad sportuojantys gamtoje žmonės yra laimingesni.

- Užsirašykite savo mintis.** Nešvarbu, ar turite dienoraštį, ar savo mintis užsirašote telefone, rašymas gali būtis geras būdas išreikšti visas nerimastingas ar piktas mintis. Užrašant šias mintis ant popieriaus ar į telefoną, žmogus gali nuo jų išsilaisvinti, nes sukuriamas tam tikras atstumas tarp jūsų ir jūsų minčių.

- Klausykitės ramios muzikos.** Skirtingos rušies muzika turi skirtinę poveikį žmonėms. Jei norite sumažinti nerimą ir pyktį, klausykitės „relaksacinės“ muzikos. Tokia muzika apibūdinama, kaip rami, lėta, pasikartojanti, jos ritmas panašus į atspalaidavusio žmogaus širdies ritmą (60–80 dūžių per minute). Tokia muzika pasižymi žemais tonais ir nera laikoma triukšminga (50–65 dB).

- Skirkite laiko poilsiu.** Kai jaučiatės fiziškai arba emociskai išsekė, tai gali neigiamai paveikti jūsų nuotaiką bei psichinę sveikatą. Atminkite, jog nusipelnėte rūpintis savimi. Tai nepaprastai svarbu jūsų kūnui ir protui. Gerai išsimiegokite, sveikai maitinkites ir dažniau darykite tai, kas suteikia jums džiaugsmo.

Išmokę valdyti savo jaučiamą nerimą ir pyktį, gyvensite ilgiau ir laimingiau!

Ar tikrai darželinukams reikalingi išmanūs įrenginiai?

(Atkelta iš 5 p.)

formos, ir po truputį išprasti žaislai bei veiklos pradeda nebedominti. Dažnu atveju vaikai, kurie nuo pat mažens daugiau laiko leidavo prie ekrano negu užsiimavo su jo amžiu i skirtais realiais žaislais ar veiklomis, netekę galimybės naudotis išmaniuoju įrenginiu jaučia stiprū nerimą, pyktį arba tampa itin uždari, nebendraujantys.

Mokslinių tyrimų duomenimis, ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekrano ypač siejasi su elgesio bei emocijų sutrikimų rizika. Todėl siekiant geros vaikų emocinės raidos ir didinant jų elgesio reguliaciją, būtina riboti buvimo prie ekrano laiką. Išmanūs įrenginiai gali atrodyti labai gera priemonė vaikų užimtumui, tačiau tai nėra.

Siekiant vaikus išmokyti tinkamo elgesio ir taip sumažinti galimas problemas ateityje, patariama vaikus nuo pat mažens mokyti ieškoti problemų sprendimo būdų, kartu įvardinti savo jaučiamas emocijas ir lavinti jas. Taip pat svarbu atkrepti dėmesį, kad vaikų buvimas su išmaniaisiais įrenginiais neigiamai veikia jų fizinių aktyvumą. Todėl vaikams itin svarbu kasdien mažiausiai po valandą būti fiziškai aktyviems, judėti, bėgioti, žaisti sportinius žaidimus uždarose patalpose arba, esant galimybei, lauke.

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

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė Ilona Lenčiauskienė. Mobilusis telefonas 8 678 79 994. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, Birutė Vitkauskaitė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Asta Gataveckienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Rolanda Rainytė

Psychologė Marija Kučinskaitė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiaufunkcione centre, Ašmintos daugiaufunkcione centre, Vaida Lazauskienė

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Eglė Orechovičienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, Aurelijos Butkevičienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, Girmantė Mažeikienė

Šiaurietiškojo ējimo mokymai Prienų rajone

Nuo kovo 15 d. Prienų rajone startavo šiaurietiškojo ējimo mokymai Išlauže ir nuo kovo 22 d. – ir Prienų mieste.

Antradieniais Išlaužo pagrindinės mokyklos stadione renkasi žingiedžiausiu moterų ir vyrių būrelis, kurie labai nori išmokti taisyklingos ējimo technikos. Prienuose susitikome su senjorėmis, kurios vis tobulinā savo ējimo įgūdžius. Jeigu norite, kad ir Jūsų seniūnijoje vyktų šiaurietiškojo ējimo mokymai, susisiekiite tel. 8 678 79 995, ir mes būtinai atvyksime.



Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems

(Atkelta iš 5 p.)

išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Vaikams su didele dantų įduonies atsiradimo rizika, neigiamiems ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams – valyti dantus su dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų, tėvams priežiūrint. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Vyresni nei 6 metų vaikai ir suaugusieji

Vaikams ir suaugusiesiems su maža dantų įduonies atsiradimo

rizika – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1–2 cm. Po dantų valymo – išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Vaikams ir suaugusiesiems su didele dantų įduonies atsiradimo rizika, neigiamiems ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams ir suaugusiesiems – valyti dantus su dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1–2 cm. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Informacijos šaltinis: <https://odontologurunai.lt>

Individualios psychologo konsultacijos

NEMOKAMOS

Reikia palaiktumo sunkioje gyvenimo situaciuje?

Norite geriau suprasti save, savo situaciją, labiau pasitiketi savimi?

Norite lavinti savo stipriąsias asmenybės pusės?

• Konsultacijų metu pagalba teikiama asmenims jaučiantiems nerimą, liūdesį, stresą, pyktį, nesaugumą jausmą, vlenišumą, patiriantiems sunkumų santyklyje su savimi ir kitais.

Aktuali INFORMACIJA:

- ✓ Konfidentialios konsultacijos. Gali būti teikiamos anonimiškai.
- ✓ Vyks kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.
- ✓ Teikiamas vaikams ir suaugusiesiems, šeimos nariams. Vaikai iki 16 metų konsultuojami gavus rašytinį vieno iš tėvų ar globėjo sutikimą.
- ✓ Vienam asmeniui teikiamas ne daugiau kaip 6 individualios konsultacijos.
- ✓ Vienos konsultacijos trukmė: 1-2 val.
- ✓ Konsultacijos vyks darbo dienomis.

Užsiėmimai VYKS:

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (Revuonos g. 4, Prienai)

Registracija tel.
8 640 51386

„Daugiau bendrystės ir vilties“...

Kelionė Gavėnios laike, vis labiau artejant Verbų sekmadieniu, ir turguje daugelį pirmiausia vedė prie prekeivių įvairia žuvimi.

Ne visi pasninkauja, kaip pripažsta, būtent penktadieniais, kiti sako pasirenka tik savo pasninkui ir kitą savaitės dieną – pagal galimybes ir įvairias aplinkybes, ir išsiptinė, kad ne tik kūnui svarbi ši diena, kaip ir visas Didžiųjų pavasario švenčių laukimas. „Sveikiau kūnui, sveikiau sielai“, – tikino pirkėja, ilgai besirinkdama po kilogramą mėgstamos žuvies. Jos nuomone, šiuo sunkiu laiku daugumai labai svarbi bendrystė vienų su kita, nuoširdūs pasibuvimai, pasišnekučiamai, kurie teikia daugiau vilties. Moteris papasakojo apie savo sunkiai vaikštanti vyra, savo gyvenimo žmogu, kuris jau laukia jos sugriūtančios aptartą, ką matė turguje, drauge išgerti kavos, o piebumus – pasimėgauti keptu karpium. Tad ji ir nuskubėjo. Kiti žuvį rinkosi pagal skonį. Kilogramas šviežios kuojos kainavo 2,50 euro, karšio – 2,90 euro, lyno – 5,90 euro, šamo – 4,50 euro, karpio – 5,20 euro, platiakakčio filē – 5,50 euro, lašišų galiukų kilogramas, sudytu, su kraipais kainavo 5,99 euro, sauso šaldymo jūros lydekos kilogramas – 4,50 euro, hokio filē – 7,50 euro, sauso šaldymo vėgėlės – 8,90 euro, paltuso filē – 3,90 euro, ešerio filē sauso šaldymo – 8,50 euro, starkio natūralių kepsnių kilogramas kainavo 4,90 euro, jūros ešerio kepsnių su sūriu – 5,50 euro, sauso sudymo skumbrių – 6,90 euro, karsto rūkymo jūros ešerio – 7,50 euro.

„Vienas pirkėjų „bumas“ jau praėjo apie septintą valandą, kitas bus apie pusę devynių – trumputė pertraukėlė atsiptūsti gavusi kalbėjo maloni prekeivę, siūlanti gražių obuolių, kurių kilogramas kainavo 0,80–1,20 euro, už ryšelį ridikelių praše 0,80 euro, šimtas gramų svogūnų laiską kainavo 1 eurą, toks pat kiekis gražių krapų – taip pat – eurą, salotų ryšelis kainavo du eurus, už kilogramą šviežių agurkų praše 4 euru, o dešimt vienos kiaušinių siulė už du eurus, buvo ir po 1,5 euro.

Beje, džiovintų obuoliukų krepšelis kainavo 1,50 euro. Juos moterys pirkė pagardinti saldžiai sriubai. Buvo galima rinktis ir išprastų daržovių. Bulvių kilogramas kainavo 0,60 euro, sėklinių, mažesnių bulvių kilogramas – 0,50 euro. Beje, buvo šiek tiek ir naujienu, matyt, susijusių kažkiek iš su laiku, kai kasdien vis raginama pirkti kuo daugiau aliejaus, konservų... Buvo galima surasti ir jų, ir konservuotų alyvuogių. Taip pat jau gausu graikiškų šviežių braškių, mandarinų su sėklomis ir be, kriausiu, apelsinų. Buvo perkami svogūnėliai sėklai, kurių galima rinktis keteto rūšių, o kilogramas kainavo iki trijų eurų. Prasidėjo prekyba ir gražiomis skintomis gyvomis gėlėmis, buvo ir pelargonijų augintoja, turėjusi pasiūlyti įvairių rūšių šiuo gražių gėlių daigų. Pirkė ir įvairius dekoratyvinius augalus, ir vaismedžius, rinkosi vaiskrūmius. Moteris buvo prigaminusi ir įvairiausių dydžių, su gražiausiais raštais simbolinių velykinų kiaušinių, kuri galima išsirinkti nuo 2 iki 10 eurų, priklausomai nuo dydžio bei išdėto darbo. Paviljone, kur prekiaujama pienu bei jo produktais, kurių kainos nesikeitusios, „Du medu“ kepinių mėgėjai pirkė ir duonos, pyrago, sausainių, kiti bendravos su bitininku Robertu ir rinkosi medaus, bičių duonelės. Buvo galima rasti ir skrosto triušio, namie užaujintos skrostos vištų.

Koks gi turgus be kasdieniam



stalu reikalingų maisto produktų. Kilogramas šaltienos kainavo 8 eurus, „zuikio“ – 6 eurus, pašteto – 3 eurus, gražios „palendvicos“ – 12 eurus. Sviežios lietuviškos kiaulienos pirkė ir paviljone, kur šiek tiek kilogramas mėsos kainavo brangiau, kiti rinkosi kioske – kilogramas kaulų sriubai kainavo 1,20 euro, pažandės, paslepšnio – 3,50 euro, karkos – 2,20 euro, galinio kumpio su oda – 4,90 euro, mentės lašinių – 4,50 euro, maltos kiaulienos – 4,50 euro, išpijovos – 5,95 euro, sprandinės – 5,95 euro, šoninės – 4,98 euro, šonkaulių – 4,50 euro, pusgalvių, koju – 1,20 už kilogramą.

Gerokai linksmiai gyvūnų puose, kur gaidžiai giedoriai, tarp vištų išterpę, plyšauja visa gerkle ir prasosi nuperkami, mat jie „išsitikinę“, kad vienoms vištoms be jų būtų sunokta gyventi. Buvo ir daugiau prekeivii. Dedeiklė vištaitė kainavo 7–7,50–8 eurus. Už kaimišką gaidį praše 6–8 eurus, veislinių buvo dvigubai ir daugiau brangesni. Vienas paukščių augintojas buvo pripręs labai dailių pintinielių, kurių viena kainavo tik 8 eurus, o darbo juk išdėta daug. Čia pat atsirado ir patariančių, kad ne tik margutį galima dovanoms išdėti, bet ir, pavyzdžiu, auksinį žiedelį moterims. Gerokai didesnį pinčinių atvežęs vyras už jas praše 7 eurus ir patikino, kad tai jam tik „žaidimas“, nes kiek reikia išdėti darbo – turėtų ir brangiau kainuoti. Už vantaus praše 2,50 euro, o Vidas šluotas, ilgesnes ir trumpesnes, buvo bebaigias išparduoti. Paukščių augintojas iš Kaišiadorių rajono siulė labai gražių Kajūgos veisles ančių, už kurių tradicinę porą norėjo 30 eurų gauti. Tai reta ančių veislė, kurių egzotiškas žvilgsnis papuoš bet kokį vandens telkinį. Vyrąjaudua metalo spalva, o blizgios plunksnos spindi subtilia smaragdo spalva. Plunksnos Saulės spindesys primena gegužės vabalo spalvą. Beje, mačiau buvo ir pentarkų, perlinių vištų, kurios, kaip patikino augintojas, jei tik išsigysite – būtinai surinks kolorado vabalus nuo bulvių. Žinoma, didelis pasirinkimas įvairių dydžių triušelių ir triušų. Buvo ir viščiukų, kuriems vardus galės, pasak augintoto, pats pirkėjas duoti, mat jie išsirite būtent lemtingai vasario 24 dieną...

Ilgą eilutę pirkėjų, išsirikiavusių su mašinomis, laukė paklūti pas ūkininkus, kurie prekiavo jau ir daugiaimečių žolių sėklomis. Mišinio maišas (40–50 kg) kainavo 15–20 euru, o su vikiais ar pelėnžirniais dar brangiau, kviečių centneris – dar kainavo 18 euru, už 40 kg avižų vienur praše 7 euru, kitur – 15 euru. Šioje turgavietėje gausu įvairių sendaikčių, naujų daiktų, drabužių, lauko baldų, kitų prekių.

„Pirkau kitokių puodelių kavai“, – tik po eurą už vieną jų mokėjusi parodė prienietė. Išties jie kaip neaudoti atrodė, moliniai, įdomūs. Vanda pakvietė iš jų paskanauti kavos praleikiančią kaimynę. Moterys dar priminė viena kitai, kad be svajonių, be lükescių būtu neįdomi kasdiénybė, kuriai pradžiuangi, anot jų, užtenka ir ilgesnio pokalbio namuose ar gamtoje senų, tai yra laiko patirkintų, draugų draugijoje.

Gyvenimas

PERKA



āgaras

PERKA

KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,
8 800 08 801

ATSIKAITOME IŠ KARTO!

Pagal skerdėnų ir gyvų svorį. Brangiai mėsinius

UAB „Krekenavos agrofirmos“

PERKA
GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

Parduokite miška

(iki 20 000 € už hektarą). BRANGIAI

Gaukite įvertinimą nemokamai.

8 659 99 929

Brangiai perkame mišką
su žeme arba išsikirsti.

Tel. 8 675 24 422.

PARDUODAMA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kala-dėlėmis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MAL-KOS. Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

Parduoda pušines malkas kaladėmis. Tel.: 8 684 56 366, 8 650 84 885.

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda kiaules. Kaina – 1 kg gyvo svorio – 2,20, 2,30 Eur. Tel. 8 608 30 241.

Įvairios prekės

Nebrangiai parduoda juostinį gaterį. Tel. 8 699 03190.

PASLAUGOS

Tvarkome apleistus sklypus, pjau-name, genime medžius. Pjauname vejų, žolę. Tel. 8 670 18 048.

PILNAS PAMATŲ ĮRENGIMAS (nustum-dymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpilymas). Tel. 8 620 85350.

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

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, sau-gias nuosaviems namams, ūkiniam pastatams ir rūsiams. Dirbam ir žiemą, ir karantino metu. Tel. 8 653 93 193.

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

Nebrangiai atvežame sijotą kokybiš-ką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

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

SIENU ŠILTINIMAS
1m² kaina nuo 1,40 Eur
Tel. 8 675 7 73 23

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6940/0002:313), esančio Prienų r. sav., Pakuonio sen., Pašventupio k., savininkus G.M., A.M., D.M., kad MB „DVG planai“ matininkas Vytautas Nemickas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-1864) 2022-04-08 nuo 10:00 iki 10:30 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6901/0003:201), esančio Prienų r. sav., Pakuonio sen., Pašventupio k., ribų ženklinimo darbus.

Prieikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į MB „DVG planai“, adresu: Laisvės al. 89–4, Kaunas, el. paštu dygplanai@gmail.com arba telefonu 8 674 35 859.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 6950/0008:262), esančio Prienų r. sav., Veiverių sen., Papilvio k., Žvirblių g. 5, savininkas G. B. paveldėtojas, kad UAB „Žemetra“ matininkas Vytautas Urbanas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2205) 2022-04-08 nuo 12:30 iki 12:45 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 6950/0008:263), esančio Prienų r. sav., Veiverių sen., Papilvio k., Žvirblių g. 7, ribų ženklinimo darbus.

Prieikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į UAB „Žemetra“, adresu: Rūsdondvario pl. 168-210, LT-47172 Kaunas, el. paštu zemetra@gmail.com arba telefonu 8 646 32 700.

2022 m. kovo 30 d.

PAŽINTYS

Susipažinčiau su 60-70 m. moterimi bendravimui, o gal ir bendram gyvenimui. Tel. 8 609 94 843.

SIŪLO DARBA

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalina: administratorė, barmenė-padavėja, ūkvedys, apmokome dirbtį; galima siūsti CV el.paštu: pusynebirstone@gmail.com Tel. 8 687 53 756.

Balbieriško seniūnijoje, Kazlauskų ūkyje, reikalingas darbininkas. Darbas su vakarietiška technika. Soc. garantijos, atlyginimas pagal susitarimą. Tel. 8 618 20 469.



Radinys. Kovo 26 d. Prienų r., Ignacavos k., miške, patruliams apžiūrėti automobilį „Citroen C5“ ir juo važiavusius asmenis, vairuotojo (g. 2002 m.) striukės kišenėje rastas skaidraus plastiko paketas. Įtarima, kad tai augalinės kilmės narkotinė ar psichotropinė medžiaga.

Smurtas. Kovo 27 d. apie 19 val. Prienų r., Pakuonio sen., Pagaršvio k., konflikto metu, neblaivus (2,59 prom. alkoholio) vyras (g. 1975 m.) smurtavo pries neblaivią (0,82 prom. alkoholio) moterį (g. 1963 m.). Įtarimasis buvo sulaikejtas ir uždarytas į ilgalaičio sulaikejimo patalpą.

Vairavo neblaivus vairuotojas. Kovo 27 d. apie 17 val. Prienų r., Balbieriško sen., Žagarių k., vyras (g. 1966 m.) pastebėjo, kad pavogtas prie gyvenamosios sodybos stovėjės ratinis traktorius „T-40AM“. Nuostolis – 700 eurų. Ivykis tiriamas.

Gaisrininkai atlaisvino kelius, gesino gaisrus. Kovo 27 d. 09:53 val. gautas pranešimas, kad Birštono sav., Birštono sen., Žemaitkiemio k., ant kelio užvirtęs medis. Medis buvo supjaustytas ir pašalintas nuo važiuojamosios kelio dangos.

Kovo 26 d. 20:26 val. pranešė, kad Prienų r. sav., Prienų sen., Počiūnų k., Debesų g., ant važiuojamosios kelio dalies užvirtęs medis, keliais nepravažiuojamas. Medis buvo patrauktas.

Kovo 26 d. Prienų r. sav., Stakliškių sen., Stakliškių k., Trakų g., degė žolę. Užgesinta 30 aruplote degusi žolę.

Kovo 25 d. 01:59 val. pranešė, jog Prienų r. sav., Jiezno sen., Jiezne, Vytauto g., iš buto veržiasi dū

AITVARAI

Respublikinis Klaipėdos universiteto absolventų mokyklinių teatrų festivalis

Prienų kultūros centre 2022 m. balandžio 1d.

Programa

11.00 Festivalio atidarymas

11.15 PYPAS IR JO NUTIKIMAI pagal A. Jurašių, rež. I. K. Drižalauskai, Prienų „Ažuolo“ programinė

12.00 PELENĖ pagal Š. Pero pasaką, rež. V. Ramelytė, Klaipėdos vaikų laisvalaikio centras „Žuvėdra“

13.00 LAIKO NAIKINIMAS, rež. S. Pinaitytė-Maiskiene. Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centro „Aušros“ teatro ir kino studija

14.15 C. Higgins, I.C. Carriere HAROLDAS ir MODĖ, rež. A. Antulienė, Kretingos vaikų ir jaunimo teatras „Atžalynas“

16.00 J. Vaičiūnaitė KANONAS BARBORAI RADVILAIETI, rež. A. Želvys, Panevėžio Juozo Miltinio gimnazijos teatras „Arielis“ (Mažoji salė)

16.45 S. Osten, P. Lysander MEDĖJOS VAIKAI, rež. R. Svytytė, Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centro vaidybos studija „Trepse“

18.00 A. Sireikis AKTU SALĖ, rež. V. Fijalkauskas, M. Razauskienė, Pagirių gimnazijos teatro studija „Faktas“

19.30 G. Grajauskas REZERVATAS, rež. J. Grigaitienė, Klaipėdos universiteto Studentų teatras

Festivalio uždarymas

„Pirksiu motociklą...“

(Atkelta iš 1 p.)

vaikų, vaikaičių gyvenimu. Sūnūs tėvams padovanojo penkis anūkus, vyriausiasis – 21-erių Povilas – būsimasis medikas, Ievai – septyniolika, Domui – keturiolika, jaunelės: Emilijai – dešimt, Pijui – septyneri. Visi jie – tarsi kasdien vis aukščiau besistebiantis ir įvairesniais žiedais pražystantis sodas.

Kodėl sodas? Gal todėl, kad pildoi šviesios atminties Juozas Lenčiauskas prieš 38-erius metus Aukšinių vestuvių proga duotas pažadas: „sodinsiu naują sodą. Gražu, kai auga jaunos obelys...“

Gražu, kai auga ir stiebiasi šeimos, giminės sodas.

Ramutė Šimukauskaitė



Lenčiauskai – su sūnumis Dariumi ir Tomu.

Sanitarinė miškų apsauga būtina

Po žiemos miškuose likusios spygliuočių vėjavartos ir vėjalaužos sudaro palankias sąlygas plisti pavojingiems medžių liemenų kenkėjams. Todėl miškų savininkai jau dabar turi apžiūrėti savo miškų valdas ir, nustačius, kad jose yra žalių spygliuočių vėjavartų ir vėjalaužų, skubiai sutvarkyti jas savo valdomuose miškuose iki balandžio pabaigos.

Miško sanitarinės apsaugos taisyklės nurodo, kad sanitariniai miško kirtimais turi būti išskertamos žalių eglių vėjavartos, vėjalaužos, snieglažos ir labai pažeisti medžiai iki medžių liemenų pavojingų kenkėjų apsigyvenimo juose, t. y. iki po žieve atsirandant gyvų liemenų kenkėjų (kiaušinėlių, lervų, lėliukų, naujos kartos suaugelių). Todėl miškų savininkai jau dabar turi apžiūrėti savo miškų valdas ir, nustačius, kad jose yra žalių spygliuočių vėjavartų ir vėjalaužų, skubiai sutvarkyti jas savo valdomuose miškuose iki balandžio pabaigos – kenkėjų skraidymo pradžios.

Vėjo išverstų medžių kirtimui leidimas miškui kirsti nėra privilomas. Prieš kertant vėjo nulažtus arba smarkiai pažeistus medžius, būtina per ALIS sistemą pateikti parašką apie ketinimą kirsti mišką sanitariniams kirtimais. Kai vėjo ar žievėgraužių ištisai pažeistas plotas apima 0,1 ha ir didesnį miško plotą, būtinės leidimas plynėmis sanitariniams kirtimams.

Spygliuočiai, kuriuose apsigyveno medžių liemenų pavojingi kenkėjai, iki pirmųjų lėliukų susiformavimo turi būti iškirsti sanitariniuose miško kirtimais ir išvežti ne arčiau kaip 3 km nuo medyno, kuriame tų spygliuočių medžių rūšių yra daugiau kaip 20 proc., pakraščio arba nužievinti (žievę būtina užkasti arba sudeginti), arba kenkėjai turi būti sunaikinti kitais būdais. Todėl nuo gegužės antrosios pusės reikia pradėti žvalgyti ir stebeti spygliuočių medynus, ar juose neatsiranda žievėgraužių užpultų medžių. Medžio lajos išretėjimas, gelstantys spygliai, ant eglių šaknių kaklelio išbyrėjusios rudos spalvos išgraužos yra požymiai, kad tokia eglė yra užpulta žievėgraužio tipografo ir ją reikia nedelsiant pašalinti iš miško.



Žievėgraužis tipografas. Nuotrauka – Valstybinės miškų tarnybos

Vykstant kirtimus, kirtavietėse nuo balandžio 1 d. iki rugpjūčio 1 d. negali būti palikta žalių spygliuočių kirtimo liekanų su žieve, kurių skersmuo storaiusioje dalyje didesnis kaip 8 cm ir ilgesnis kaip 1 m, išskyrus skirtas medienos kuro ruošai ar kitoms reikmėms, jei jos sukrautos į aukštėsnes kaip 1,5 m krūvas, taip pat pavienių šakų (iki 0,1 m³/ha). Žaliai spygliuočių medienai nuo balandžio 20 d. (pušies – nuo balandžio 1 d.) iki rugpjūčio 1 d., jeigu oro temperatūra yra ne žemesnė kaip 0°C, per dešimt dienų po jos iškirtimo turi būti išvežta ne arčiau kaip 3 km nuo medyno, kuriame spygliuočių medžių rūšių yra daugiau kaip 20 proc., pakraščio arba apdorota insekticidais, arba nužievinta, arba kitaip būdais apsaugota nuo medžių liemenų pavojingų kenkėjų (mediena laikoma neapsaugota, jei po žieve yra gyvų liemenų kenkėjų: kiaušinėlių, lervų, lėliukų, naujos kartos suaugelių).

Netgi nevykdymami ūkinės veiklos, miško savininkai privalo sekti miško sanitarinę būklę, stebeti abiotinių veiksninių, ligų, vabzdžių ir gyvūnų padarytus pažeidimus, saugoti mišką nuo miško kenkėjų, ligų ir kitų neigiamų veiksninių, todėl raginame gyventojus apsilankytį jiem priklausantiuose miškuose ir, esant reikalui, nedelsiant pagerinti miškų sanitarinę būklę.

Užs. Nr. 024

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

SPAUDOS,
RADIOS
IR
TELEVIZIJOS
RĒMIMO
FONDAS

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

Laiškai 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.

A
ALYTAUS
SPAUSTUVĖ

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.

E-mail: info@gyvenimas.info

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

Didžiojo sporto kaina: skolos ir pažadai

(Atkelta iš 1 p.)

mažesnes sumas tikimasi surinkti iš vietinių ir naujų, remėjų, pajamų, gautų už bilietus ir kt.

Nėra lengva, naujų būtų tikėtis, kad per šešis mėnesius problemos išsispręs. Arteja mokejimai, ir vėl tenka sukti galvą, iš kur paimiti piniugę. Bet toliau dirbant ir nekeiciant užsibėrėtos krypties, ugdomas jaunimą, priimant finansiskai naudingus sprendimus dėl žaidėjų, įmanoma išlaikyti komandą, – teigė A. Kubilius.

Iki kovo pabaigos Prienų rajono savivaldybė turi informuoti LKL dėl ketinimų remti komandą 2022–2023 metų sezonę. Nors, kaip susitikime kalbėta, LKL galbūt pakaktų ir Savivaldybės mero pasirašyto garantinio rašto dėl finansavimo, Alyvdas Vaicekauskas nesiryžo imtis tokios atsakomybės ir paprašė kiekvieno Tarybos nario raštiškai pritarimo. Jų parašai reikštų moralinį įsipareigojimą balsuoti už biudžetinių lėšų skyrimą klubui. Iki praėjusio ketvirtadienio tebuvo pasirašė mažiau nei pusė politikų. Tarybos nare Loreta

Jakinevičienė viešai suabejojo, ar, pasirašydami tokį susitarimą, Tarybos nariai neviršys savo įgaliojimų.

Tuo tarpu Tarybos narys Algirdas Kederys kėlė pasitikėjimo ir skaidrumo klausimą, anot jo, klubo reikalai turėtų būti tvarkomi, žaidėjų kontraktai pasirašomi su klubu Valdybos pritarimu. Jis taip pat kvietė Tarybos narius prisidėti prie komandos išlaikymo ir skirti jai dalį išmokų už kanceliarines prekes, taip pat asmeniškai dėti pastangas bei pritraukti naujų remėjų. Jo nuomone, dviejų smulkiaių dalininkų valdomos klubo dalys galėtų būti perduotos gerai žinomiems krepšinio fanatikams, per dešimtmiečius daug nuopelnusiems Prienų krašto krepšiniui.

Akivaizdu, kad LKL autsaideriu „Prienų“ klubui reikia šviežio vėjo, gerų vadybinių sprendimų, kurie ištemptų komandą iš gilių finansinių duobės. Galbūt tada į areną vėl sugriūs sirgaliai ir su pasididžiavimu skanduos komandos vardą?

Dalė Lazauskienė

Tarybos posėdis

(Atkelta iš 2 p.)

Skatinis įdarbinti jaunimą

amžiaus jaunuolius. Darbdavui, įdarbinusiam jaunuolių, per mėnesį būtų kompensuojama 350 eurų.

2022 metams šiai priemonei planuojama 5 tūkst. eurų. Kai kurie Tarybos nariai siūlė programą išplėsti ir sudaryti sąlygas įsidarbinti didesniams skaičiu iš jaunuolių. Meras žadėjo, kad, esant poreikiui, bus ieškoma papildomų lėšų.

Susimainys pastatais su Turto banku

Taryba sutiko perimti Savivaldybės nuosavybėn savarankiškoms funkcijoms įgyvendinti valstybei nuosavybės teise priklausantį ir šiuo metu valstybės įmonės Turto banko patikėjimo teise valdomą nekilnojamąją turtą, esantį Prienų m., J. Brundzos g. 12A (Prienų seniūnijos pastatas); pastatą – lankytøjų centrą Kranto g. 8 (šalia buvusio „Revuonos“ viešbučio); negyvenamąsias patalpas, esančias Laisvės a. 12-2 ir Laisvės a. 12-3 (Savivaldybės pastate). Mainais valstybės nuosavybėn bus perduotas Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausantis bei Administracijos patikėjimo teise valdomas nekilnojamasis ir ilgalaikis materialusis turtas būtų perduotas 10-čiai metų naudotis panaudos teise Kauno parašiutininkų klubui, Kauno aeroklubui ir Lietuvos sklandymo sporto federacijai.

Turtas sklandytojams bus perduotas balandžio mėnesio posėdyje, jeigu, kaip minėjo meras, Kauno apskrities aviacijos sporto klubui ir Prienų aeroklubui pavyks susitarti ir rasti kompromisą.

Visuose sprendimuose išrosta sąlyga – perduotas turtas turės būti naudojamas panaudos gavėjo veikloms (išskyrus komercinę veiklą) vykdyti. Kai kurių Tarybos narių nuomone, sukontroliuoti, ar klubai neužsiūms komercinė veikla, bus itin sunku.

Vienasališkai nutraukė bendradarbiavimo sutartis

Dauguma Tarybos narių pritarė, kad būtų nutrauktos bendradarbiavimo sutartys su Medvežjegorsko miestu (Kareljos Respublika, Rusijos Federacija) ir su Naugarduko rajonu (Baltarusijos Respublika).

Dalė Lazauskienė