

# Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



9 771648 039035

Nr. 30 (10478) \* 2022 m. balandžio 27 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

## Laba diena

Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 5 val. 52 min., leisis 20 val. 43 min. Dienos ilgumas 14 val. 51 min.

Vardadieniai: šiandien – Aušra, Aušrė, Aušrinė, Aušrius, Aušrys, Gotarta, Gotautas, Sidona, Zita, Žydrė, rytoj – Rimgailas, Rimgailė, Valerija, Valė, Vygandas, Vygandė, Vygantas, Vygas, Vytošis, Vytuolis, penktadienį – Geidutė, Geidutis, Geidvilas, Indrāja, Indrājas, Indrė, Padvavas.

Balandžio 27 – Medicinos darbuotojų diena.  
Balandžio 28 – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena.  
Balandžio 29 – Tarptautinė šokio diena. Geologų diena. Tarptautinio cheminio karo aukų atminimo diena.

Vėžė bus. Tik kokio kaina..?

2 p.

„Pasodinkime po vilties gėlę“ ... 2-7 p.

Kaimiškosios gydymo įstaigoms trūksta gydytojų ir lėšų pastatams atnaujinti

Balandis – autizmo supratimo mėnuo. Autizmas, kas tai? 3-4 p.

Vyko praktiniai pirmosios pagalbos mokymai 6 p.

Pavasaris budina gamtą ir žmogų... Parodą sukurti įkvėpė poeto eilės 8 p.

8 p.

## Sveikinimas Medicinos darbuotojų dienos proga

Daugumai mūsų mediko profesija asocijuojasi su gyvybe ir viltimi. Nėra nė vieno mediko, kuris nesistengtų išgelbėti žmogaus gyvybės. Nėra galingesnio vaisto už viltį, kurią jis stengiasi suteikti kiekvienam, net ir beviltiškam ligoniui. Ir turbūt nėra kitos taip jautriai lyg pro padidinamąjį stiklą vertinamos profesijos.

Mieli medicinos darbuotojai, labai vertiname Jūsų kilnų pasirinkimą ir kiekvieno iš Jūsų indėlį į krašto žmonių sveikatą. Dėkojame už atsakomybę ir profesionalumą, įveikiant pandemijos iššūkius, už kasdieninį darbą, rūpestį, dėmesingumą, išartą kiekvieną gerą žodį, kuris įkvėpia naujų jėgų kovoti su gyvenimo išbandymais.

Sveikindami profesinės šventės proga, linkime Jums visiems stiprybės, sveikatos, išvermės nelengvame, bet labai prasmingame mediko kelyje ir kuo daugiau saulėtų dienų asmeniniame gyvenime.

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekaskas  
Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė



## Mieli kolegos, VŠĮ Prienų ligoninės darbuotojai,

Jums tenka didžiulė atsakomybė už brangiausią vertybę – žmogaus gyvybę. Pastarieji metai buvo kupini išbandymų ir iššūkių, su kuriais Jūs puikiai tvarkotės.

Jūs esate tie, kuriems tenka atlaikyti nesibaigiančių sveikatos sistemos reformų naštas. Jūsų bendro darbo, tarpusavio supratimo dėka ligoninė atlaikys dar ne vieną tokią pertvarką.

Visi kartu ir kiekvienas atskirai Jūs nusipelnėte didžiausios padėkos. Didžiuojusi, kad galiu vadovauti tokiam nuostabiam kolektyvui.

Sveikinu Jus Mediko dienos proga, linkiu profesinės sėkmės, neišsenkančios kantrybės, Jūsų veiklos supratimo ir visapusiško įvertinimo.

Jūratė Milaknienė  
VŠĮ Prienų ligoninės direktorė



## Europarlamentarės dovana – knygos

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje su kolegomis apsilankiusi Europos Parlamento narė Vilija Blinkevičiūtė padovanojo skaitytojams naujausių knygų rinkinį, pasveikino bibliotekos bendruomenę su Pasauline knygos diena, palinkėjo gražios Nacionalinės bibliotekų savaitės bei tvarių ir prasmingų veiklų.

Reikalinga pardavėja  
Birštone, „Aibės“ parduotuvėje. Darbas pamainomis. Patirtis nebūtina. Priimame ir vasaros sezonui. Tel. 8 659 82 238.

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

## Įveista daugiau nei keturi hektarai naujų miškų

Balandžio 23 d. Lietuvoje vyko nacionalinio miškasodžio talka, kaip pranešė Valstybinių miškų urėdija, visuose 26-ioose regioniniuose padalinuose buvo įveistas rekordinis plotas naujų miškų – net 748 ha, pasodinta per 2 mln. įvairių rūšių medelių.

Talka praėjusį šeštadienį organizuota ir VMU Prienų regioniniame

padalinyje, prie miškininkų prisijungė ir nemažai gyventojų. Pasak VMU Prienų padalinio vyr. miškininko Tado Zubavičiaus, Verknės girininkijoje ažuolų, beržų, juodalksnių ir eglė sodinukais buvo apsodinta nenaudojama pieva, 3,2 ha plotui prirėkė 5 tūkst. sodinukų. Sudvąjų girininkijos miško kirtavietėje (Alytaus rajonas) įveistas 1 ha pušyno.

Gegužės 21 dieną Aplinkos ministerija ir Valstybinių miškų urėdija (VMU) visuomenę pakvies į miškų tvarkymo ir švarinimo nuo šiukšlių talką „Miško kuopa“.



Po to, kai rašėme...

# Vėžė bus. Tik kokia kaina..?

– Nauja geležinkelio „RIA BALTICA“ vėžė tikrai bus, – tvirtino praėjusį ketvirtadienį į susitikimą su Veiverių seniūnijos gyventojais atvykę valdžios žmonės – susisiekimo viceministrė Loretta Maskalioviėnė, Plėtros ir tarptautinio bendradarbiavimo grupės vyresnysis patarėjas Vytautas Palevičius ir „RIA BALTICA“ programos vadovas, strategijos ir tarptautinių ryšių vadovas Mantas Kaušyla. Jiems antrino ir Seimo narys Andrius Palionis, kurio iniciatyva, veiveriškiui, Prienų rajono savivaldybės tarybos nariui Cezarui Pacevičiui paprašius, ir buvo surengtas šis susitikimas.

Jo metu tikėtasi išgirsti atsakymus į Mauručių, Juodbūdžio ir kitų seniūnijos kaimų gyventojų klausimus, kilusius po to, kai vos prieš mėnesį ir iki jų buvo „nuleista“ žinia apie būsimos naujos vėžės tiesimą. Žinia, į žmonių gyvenimus įnešusi nemažai nerimo, sumaišties ir netikrumo. Pirmiausia jau vien dėl to, kad su gyventojais, kurių sodybos bus „nušluotos“, kurie turės ieškoti naujo būsto ir kurių žemės bus paimtos valstybės reikmėms, niekas lig šiol nesikalbėjo. Kiek daugiau apie būsimą projektą ateidami į susirinkimą žinojo tik tie, kurie balandžio 14 d. nuotoliniu būdu buvo prisijungę prie viešojo projekto aptarimo. Kiti gi tikėjosi daugiau išgirsti ketvirtadienio diskusijos metu. Deja, svečiai nebuvo linkę leisti į detales ir pristatinti projekto, jiems, kaip sakė viceministrė, buvo svarbiau išgirsti, už kurią alternatyvą – 3A ar 6A – pasisako Veiverių krašto gyventojai.

– Bet kaip gali rinktis vieną ar kitą alternatyvą, jeigu neturi aiškumo, kur ta vėžė bus tiesiama, kas laukia ir kaip bus tvarkoma sudarkyta infrastruktūra, – piktinosi susirinkusieji.

Raginimuose pasisakytų už vieną ar kitą alternatyvą gyventojai išvelgė ir bendruomenės skaldymo apraiškų, nes aptariamose alternatyvos ne vienodai paveiks žmonių gyvenimus. Alternatyva 3A skaudžiai kirstų Mauručiams, kur turėtų griūti ir du daugiabučiai, 6A alternatyva labiau palieštų Juodbūdžio ir kitų kaimų vienkiemius gyventojus, ūkininkus. Akivaizdu, kad Mauručių gyventojai pasisako už jų kaimui mažiau skausmingesnę 6A alternatyvą, kita pusė, jeigu būtų jų valia, rinktųsi priešingai – 3A.

Tad, kaip rasti kompromisą? Juo labiau, kad lig šiol jo nelabai buvo ir ieškota, nes dar 2018 metais pradėjus rengti naujosios vėžės statybos strategiją, informacija apie tai su žmonėmis buvo pasidalinta tik po ketverių metų. Kaip šiandien turi jaustis naujakuriai, dar tebeturintys finansinių išpareigojimų už pasistatytus



Svečiams už diskusiją padėkojęs Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekaskas viliasi, kad ministerijos atstovai išgirdo vietos žmonių pasiūlymus ir kad bus pasirinktas tas variantas, kuris bus mažiausiai skausmingas.

Jono Kvietkausko nuotrauka

naujus namus ar sukurta verslo aplinką. Kaip ir ūkininkas, sužinojęs, kad laukinių gyvūnų pralaida atves tiesiai į naujai pastatytą modernų ūkyje auginamiems galvijams laikyti tvartą.

Žmonės viską darė teisėtai, turėjo visus reikiamus leidimus, dabar turės statinius griauti. Kas dėl to kaltas? Tokių, atrodo, šiandien nėra. Pagal galiojančius įstatymus neišduoti leidimų nebuvo pagrindo, o perspėti niekas negalėjo, nes tiesiog nebuvo aišku, koks variantas bus pasirinktas. Matyt, buvo „pamiršta“, kad rengiant tokias strategijas labai svarbu suburti vieną komandą, vienijančią užsakovus, projektuotojus, savivaldybes ir vietos bendruomenes. Ketvirtadienio susirinkime tokio ryšio svarbą akcentavo ir svečiai, tačiau veiveriškiems nuo to netapo lengviau, nes šiandienos situacija gerokai skiriasi nuo buvusios 2017 metais, kurių duomenimis vadovavosi alternatyvų kūrėjai.

Ministerijos atstovai susirinkusiems pristatė ir parengtą įstatymo pataisų paketą, įnešantį daugiau teisingumo kompensuojant už valstybės reikmėms paimamas žemes, pastatus ir gyvenamuosius būstus. Vytauto Palevičiaus teigimu, paketas parengtas, atsižvelgiant į patirtį, įgytą tiesiant vėžę iki Latvijos. Ir jo, ir viceministrės nuomone, Seimas paketui turėtų pritariti.

Kas jame naujo? Svarbiausia, kad už paimamą būstą bus kompensuojama 2 būdais: rinkos arba atkuriamąja verte, kuri, pataisų rengėjų nuomone, žmonėms turėtų būti parankesnė, ypač kaimiškose vietovėse. Tačiau pradėjus aiškintis giliau apie atkuriamosios vertės esmę, susirinkusiems kilo naujų abejonių dėl to, kokių didesnių kompensacijų gali tikėtis garbaus amžiaus Mauručių daugiabučių senbuviai. Jų butuose tikrai nėra prabangesnių įrenginių ar interjero elementų, kurie suteiktų galimybę pretenduoti į didesnius pinigus, už kuriuos būtų galima įsi-

gyti kitą būstą. Apie naujas statybas, kuriose, remiantis kitų šalių patirtimi, galėtų būti skirti butai buvusiems gyventojams, kalbos nebuvo. Kas laukia ir vienkiemiuose gyvenančių vienišų ar vyresnio amžiaus žmonių, kurie patirs dar ir didelę moralinę žalą?

Paklausti apie atlygį už moralinę žalą, svečiai žmonėms pasiūlė pirmiausia galvoti apie naudą – kelionė iki Varšuvos užtruks vos kelias valandas, traukinys lėks 240 km per valandą greičiu.

– Taip, lėks ir pralėks, nesustodamas nei Mauručiuose, nei Jūrėje, nei Kazlų Rūdoje. Mes dovanų gausim tik papildomus garsus ir daugiau triukšmo – karčiai ironizavo susirinkusieji, kalbėdami apie prielankas rekonstruotos senosios vėžės pastatytas sieneses triukšmui sugerti. Jos, anot kalbėjusiųjų, saugo tik nuo žvėrių ir netyčia užklystančių „pavargusių“ žmonių.

Ar ne penkiolika metų, kol buvo rekonstruojama senoji vėžė ir tiesiama VIA BALTICA magistralė, nemaža dalis Veiverių krašto žmonių gyveno košmaro sąlygomis. Dar ir šiandien jie „džiaugiasi“ paliktais su lauzytais keliais, suverstomis gruzo krūvomis. Taigi turi ir rimto pagrindo atsargiai žiūrėti į dalijamus pažadus – įrengti viadukus, įvažiavimus, sutvarkyti ir atstatyti sugadintus kelius, laikytis sveikatingumo ir aplinkosauginių reikalavimų, neišvairyti žmonių iš jų namų, kol nepradėdės statybų darbai. Žmonės šiandien laukia darbų, o ne pažadų. Ir, žinoma, nori būti išgirsti, gauti atsakymus į pateiktus klausimus bei pasiūlymus. Į kai kuriuos iš jų pažadėta atsakyti raštu. Šią savaitę jau turėtų būti priimtas sprendimas ir dėl alternatyvos pasirinkimo. Žmonės viliasi, kad ir įgyvendinant valstybei svarbius objektus, taip pat bus galvojama apie priimamų sprendimų kainą.

Ramutė Šimukauskaitė



## Amžinąjį atilsį...

Netikėtai mirus ilgamečiam krepšinio klubo „Prienai“ vadovui Aurimui BARTUŠKAI, skaudžios netekties valandą nuoširdžiai užjaučiu šeimos artimuosius, Prienų krepšinio bendruomenę bei visus Jį pažinuosius. Ilsėkis ramybėje, gerb. Aurimai.

Seimo narys Andrius Kupčinskas

Išėjus artimam ir brangiam žmogui Amžinybėn, Lieka skausmas ir tuštuma. Teužpildo ją mūsų atjauta ir stiprybės palinkėjimas.

Mirus Loretai ROIKO, nuoširdžiai užjaučiame jos šeimą ir artimuosius.

Statybininkų g. 19 namo gyventojai

Norėtume, kad mūsų žodžiai būtų dideli, Kad sielvartė sušildytų, paguostų, Gyventi šauktų vėl be sopulio širdy ir ašaras nušluostytų nuo skruostų.

Nuoširdžiai užjaučiame mokytoją Joaną DANYLIENĘ dėl jos mylimos sesers mirties.

Buvusios Tartupio pagrindinės mokyklos bendradarbė Genovaitė Barštienė, Onutė Čepeliauskienė, Leonora Damijonaitienė, Onutė Ališauskienė

## Tarybos posėdis

Dalė LAZAUSKIENĖ

# Kaimiškosioms gydymo įstaigoms trūksta gydytojų ir lėšų pastatams atnaujinti

Balandžio 14 dienos Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje buvo pritaroma visų rajono sveikatos priežiūros įstaigų 2021 metų veiklos ataskaitoms, įvardinti pagrindiniai iššūkiai, su kuriais jos susiduria. Tarybos narius nudžiugino tai, kad visi pirminės sveikatos priežiūros centrai ir centrinė liginė praėjusius metus baigė be įsiskolinimų. Reaguodamas į įstaigų vadovų iškeltas rūpimas problemas, rajono meras Alvydas Vaicekaskas pažadėjo ieškoti finansinių šaltinių, kad būtų pagerintos sąlygos tose įstaigose, kurios seniai neremontuotos.

VšĮ Balbieriškio PSPC direktorės Angelės Sidaravičienės teigimu, pernai įstaigos veiklos finansinis rezultatas buvo teigiamas, todėl šiek tiek padidinti darbuotojų atlyginimai. Pasak jos, su COVID-19 ligos, vakcinacijos ir nuotolinio darbo iššūkiais susidorota sėkmingai, tačiau pandeminiu laikotarpiu suprastėjo prevencinių programų, ypač susijusių su širdies kraujagyslių ligų ir krūties vėžio profilaktiniais tyrimais, vykdymas. O už suteiktas viršplanines stacionarines palaikomojo gydymo ir slaugos paslaugas uždirbta 100 tūkst. eurų daugiau, šią sumą Kauno teritorinė liginė kasa sumokėjo 2022 metų vasario mėnesį.

Įstaigoje pradėtos teikti sveikatos priežiūros paslaugos ir ukrainiečiams karo pabėgėliams.

Nebe pirmus metus įstaiga ieško finansavimo šaltinių, nes reikia lėšų pirminės sveikatos priežiūros centro pastato rekonstrukcijai, uždengiant šlaitinį stogą, taip pat automobilių stovėjimo aikštelių sutvarkymui, automobilio, naujos įrangos įsigijimui.

VšĮ Jiezno PSPC direktorius Modestas Dimša pasidžiaugė, kad praėjusių metų pabaigoje pasisekė įgyvendinti jam keltus uždavinius – į vieną įstaigą buvo sujungti Jiezno ir Stakliškių pirminės sveikatos priežiūros centrai ir į renovuotas patalpas perkeltas Slaugos skyrius. Pasak direktoriaus, šiek tiek pasikeitė kolektyvo sudėtis, buvo priimta naujų darbuotojų. Tačiau jis pripažino, kad surasti naują gydytoją, kuris galėtų pakeisti užtarnautą poilsį besirengiantį kolegą, beveik neįmanoma. Iš diplomus gavusių jaunų gydytojų ir rajonus dirbti išvykusiuosius galima suskaičiuoti ant dviejų rankų pirštų,

specialistai viliojami butais, aukštais atlyginimais ir automobiliais.

Jiezno PSPC 2021 metus baigė su finansiniu „plusu“, todėl direktoriaus teigimu, uždirbami pinigai leidžia labai atsakingai, kad įstaiga netektų bristi į skolas. Visgi, M. Dimšos pastebėjimu, būtina surasti lėšų Stakliškių ambulatorijos patalpų remontui, darbuotojų atlyginimų didinimui, naujiems kompiuteriams įsigyti.

Veiverių krašto politikas Cezaras Pacevičius atkreipė dėmesį į labai apleistą Veiverių PSPC pastatą, kuriame teikiamos šeimos gydytojų ir kitos paslaugos. Jo nuomone, pastatas tinkamas nebent nugriauti, todėl reikia kuo skubiau pagerinti darbuotojų ir pacientų sąlygas. Meras A. Vaicekaskas pripažino, kad pastato būklė prasta, anot jo, galimos dvi alternatyvos situacijai pakeisti. Ambulatorinės paslaugos galėtų būti perkeltos į globos ir savarankiško gyvenimo namų patalpas, tačiau jos renovuotos europinėmis lėšomis ir pagal įgyvendinto socialinių paslaugų plėtros Prienų rajone projekto reikalavimus dar teikia palaukti ketverių metų. Dar viena galimybė – ieškoti kitų finansavimo šaltinių naujos poliklinikos įrengimui.

Kaip 2021 metų įstaigos veiklos ataskaitoje minėjo VšĮ Veiverių PSPC direktorė Lina Kazlauskienė, pagal projektą naujai įrengtose centro patalpose globos paslaugas galės gauti 15 pacientų, praėjusių metų pabaigoje jų buvo apgyvendinta 12. Savarankiško gyvenimo namuose įsikūrė 5 žmonės. Pasak direktorės, įstaiga dirba pelningai, kolektyvas kvalifikuotas, darbuotojų netrūksta.

(Nukelta į 7 p.)

## Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

# „Pasodinkime po vilties gėlę“ ...

Jurginių turguje išsirinkti galima buvo visko – nuo varškės sūrio, pyrago, mėsos ar žuvies, šviežių daržovių ar pernykščių, nuo kaimiško gaidžio iki veislinės vištos ar mažyčio ančiuko, nuo naujų drabužių, avalynės iki dėvėtų drabužių už 0,50 euro, eurą ar dešimt eurų ir daugiau – nuo įvairiausių lauko baldų, buitinės technikos, darbo įrankių, nedidelių nenaujų kultivatorių, už kurių vieną prašė 170 eurų, iki nedidelio švento kryželio, ant kurio parimęs, prikaustytas Jėzaus smūtkelis tarsi prašėsi būti nuperkamas į kieno nors namus, kad saugotų...

Kadisei juk tokį kryželį, palydėjus šeiminingą Amžinojo poilsio, iš kapinių sugrįžus į namus, sukalbėjus rožinio malda, žmonės siūdavo iš rankų į rankas ir kiekvienas jį pabučiuodavo, prieš tai padaręs kryžiaus ženklą... Prisinė tokas ritualas, dabar gal pasakytų kažkas, kad

„mada“, kai pamačiau rūpintojėlį kažkokią dėžę tarp kitų mažų dėvėtų atvežtinių daiktelių. Tai kaip tuomet neužsikrėtė vieni nuo kitų kokiais virusais, galvojau. Juk

(Nukelta į 7 p.)

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Balandis – autizmo supratimo mėnuo. Autizmas, kas tai?

Autizmas yra įvairiapusis vystymosi sutrikimas, kuriam būdingi sunkumai, pasireiškęs trijose srityse: socialinės sąveikos, verbalinės ir neverbalinės komunikacijos bei elgesio. Autizmas pirmą kartą aprašytas 1943 metais. Šiandien autizmas jau ne vien specialistų ar autizmo sutrikimą turinčių vaikų tėvų, bet ir visos visuomenės pokalbių tema: apie autizmą kalba politikai, kuriami filmai, mokomieji filmukai. Autistiškus vaikus atpažinti mokomi policininkai, socialiniai darbuotojai. Teikiant tinkamą pagalbą, sutrikę gebėjimai gali būti pagerinti, o autizmo elgesio apraiškos sušvelninamos. Balandžio 2-oji – Pasaulinė autizmo supratimo diena, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į autizmą, kaip į sparčiai plintantį sveikatos sutrikimą, paskatinti ankstyvą diagnostiką bei pagalbą. Pirmuosius šio sutrikimo požymius galima pastebėti dar vaikystėje, o mažyliui augant simptomai ryškėja, dažnai tampa sunkesni. Autizmo bruožų turintys asmenys „kitaip“ suvokia aplinką. Jie dažnai sutelkia dėmesį į detales, todėl jiems tampa sunku pamatyti platesnį situacijos kontekstą, jie retai ieško akių kontakto, jiems sunku atpažinti kito žmogaus jausmus ir emocijas veide bei susikoncentruoti dideliame triukšme. Dažnu atveju autizmo spektro sutrikimą lydi ir protinis atsilikimas. Tačiau yra nemažai atvejų, kai autistiški žmonės gali turėti ir labai aukštą intelekto lygį, ryškių gabumų tam tikrose srityse.

### Autizmą turinčių vaikų simptomai:

- nereaguoja (arba labai retai reaguoja) į savo vardą;
- kalbos įgūdžiai vystosi lėtai;
- vaikas neklauso nurodymų;
- kartais atrodo, kad vaikas yra kurčias ar nepigirdi;
- nepastebi daiktų, nemojuoja ranka atsivėikindami (nedaro „ate-ate“);
- neseka tėvų žvilgsnio (nežiūri į daiktus, į kuriuos žiūri tėvai);
- dažnai kartuoja keistus, neįprastus judesius (linguoja, sukasi, vėduoja ranka, keistai įtempia rankas ar liemenį, mėgsta „žvairuoti“);
- yra pernelyg aktyvūs, nebendraujantys ar užsispyrę (priešinasi ką nors keisti, išmokti);
- nemėgsta prisilietimų, jautriai reaguoja į garsus, šviesą ar tam tikrus daiktus;
- kartais atrodo, kad vaikas nejučia skausmo;
- išsivysto staigūs įniršio ir agresijos priepuoliai;
- nemoka žaisti su žaisliukais, naudoja juos ne pagal paskirtį;
- negali paaiškinti, ko jis nori;
- neatsako šypsena ir šypsena;
- nežiūri į akis, labiau domisi daiktais nei žmonėmis;
- nuolat kartoja tuos pačius veiksmus;
- atrodo, kad vaikas labiau mėgsta žaisti arba būti vienas;
- ima daiktus tik sau;
- pagal savo amžių vaikas atrodo labai nepriklausomas (neprisirišęs);
- tarsi gyvena savo pasaulyje;
- keistai prisirišęs prie kai kurių žaislų, daiktų ar taisyklių (pvz., visada rankoje laiko virvutę, prieš užsiimaudami apatines kelnaites privalo užsimauti kojines ir kita);
- didžiąją laiko praleidžia tvarkydami daiktus, dėliodami juos į vieną liniją, dėstydami juos tam tikra nekintama tvarka.

### „Raudonos vėliavėlės“ ankstyvame amžiuje

Neverta nerimauti, jeigu vaikui pasireiškia vos vienas kitas autizmui priskiriamas bruožas. Sakoma, kad autizmo bruožų turi kiekvienas žmogus. Autizmo sutrikimas pasireiškia kaip šių požymių visuma, kuri ženkliai paveikia komunikacinius ir socialinius vaiko įgū-

džius trijose srityse:

• **Socialinės sąveikos sutrikimas.** Aiškus ir į akis krintantis sutrikusio abipusio bendravimo požymis, vaiko nesidomėjimas savo bendraamžiais, kitais vaikais arba nemokėjimas su jais žaisti, bendrauti, palaikyti ilgesnį kontaktą.

• **Komunikacijos sutrikimas.** Autizmo spektro sutrikimų turintys vaikai dažnai nesuvokia neverbalinės komunikacijos, nežodinių ženklų (kūno kalbos, veido išraiškos), kuriais yra perduodama žinia, jog kitas asmuo norėtų užmezgti tam tikrą ryšį arba norėtų jo išvengti. Autistiški vaikai supranta viską tiesiogiai, jie neturi intuicijos, ir dažniausiai „nesuvokia“ jiems siunčiamos žinios bei patys negebą jos pasiūlyti kitiems.

• **Ypatingas veiklos bei interesus nelankstumas.** Dažniausiai autistiški vaikai būna panirę į tą pačią, nuolat besikartojančią veiklą: tai vis tie patys, be fantazijos žaidžiami žaidimai, domėjimasis viena siaura sritimi, pavyzdžiui, lipdukais ir nesidomėjimas kitais žaislais, stiprus pasipriešinimas pokyčiams bei naujovėms, to paties maisto valgymas, to paties vaizdo klipo žiūrėjimas daugybę kartų.

### Autizmas suaugusiojo amžiuje

Nemažai žmonių turi pavienių autizmo bruožų. Kai kuriais atvejais jų tiek daug, kad atsiranda **Aspergerio sindromas**. Tokiems žmonėms būdingi tam tikri socialinės sąveikos ypatumai. Socialinio kontakto sunkumai jiems kyla ne dėl nenoro bendrauti. Problema kyla iš to, kad tokie asmenys nesupranta ir nesugeba naudoti taisyklių, kurios reguliuoja socialinį bendravimą. Tokiems žmonėms sunku suprasti pokalbio taisykles, pokalbio metu jiems būdingas vienpusiškumas, pertraukinėjimas, minimalus dalyvavimas, sudėtinga pradėti ar pabaigti bendravimą, pakeisti pokalbio temą. Dažnas bruožas – kalbėjimas „su-kauptomis“ ar iš kitų asmenų bei situacijų pasiskolintomis frazėmis. Nors Aspergerio sindromą turintys asmenys gali teisingai apibūdinti kitų žmonių ketinimus, emocijas, tačiau jie negali šios informacijos spontaniškai naudingai panaudoti,

(Nukelta į 3 p.)

## Krizinė pagalba įstaigai, organizacijai, bendruomenei, asmenų grupei ištikus sukrečiančiam įvykiui

Tel. nr. 1815 Mobilioji psichologinių krizių komanda I–VII, 8–20 val.

### Kokias paslaugas teikia ši komanda?

Mobilioji psichologinių krizių įveikimo komanda teikia krizinę pagalbą bendruomenėms, organizacijoms ir šeimoms, susiduriančioms su krize po netekties, nelaimingo atsitikimo ar kitokio sukrečiančio įvykio. Taip pat Ukrainos pabėgėliams, jų šeimoms.

### Kas gali kreiptis pagalbos į mobiliąją psichologinių krizių komandą?

Kreiptis krizių psichologo konsultacijos kviečiame įstaigas, organizacijas, bendruomenes, šeimas, asmenų grupes.

Kreiptis kviečiame ir šiais atvejais:

- jei jūsų organizacijoje dirba Ukrainos piliečiai ar jų artimieji;
- jei teikiate socialines paslaugas

ukrainiečių pabėgėlių grupėms;

• jei susiduriate su kriziniu įvykiu, kuris emociškai stipriai paveikia ukrainiečių pabėgėlių grupę ar darbuviėtę, kurioje įdarbinami ukrainiečiai, kolektyvą.

### Kaip susisiekti su šia komanda?

Su Mobilija psichologinių krizių komanda galite susisiekti telefonu 1815. Paskambinus šiuo numeriu, bus suteikta pirminė nuotolinė konsultacija telefonu, sutarta dėl komandos vykimo būtinybės ir galimų pagalbos būdų.

### Kaip teikiamos šios komandos paslaugos?

Mobiliosios psichologinių krizių komandos specialistai paslaugas teikia gyvai, atvykę į vietą arba nuotoliniu būdu. Pagalbos Ukrainos



1815

NUTIKO SUKREČIANTIS ĮVYKIS?

Pasikalbėk su krizių specialistu.

Kasdien 08:00–20:00 val. NEMOKAMAI

piliečiams atveju, komandos teiks pagalbą rusų ir/arba anglų kalbomis.

### Ar už konsultacijas reikės susimokėti?

Konsultacijos yra nemokamos. Jas finansuoja Sveikatos apsaugos ministerija, o skambučių centro 1815 ir mobiliųjų psichologinių krizių įveikimo komandų veiklą koordinuoja Valstybinis psichikos sveikatos centras.

Daugiau informacijos: <https://kriziukomanda.lt>

## Paminėta Pasaulinė sveikatos diena

Balandžio 7 d. minėdami Pasaulinę sveikatos dieną Prienų globos namuose organizavome akciją „Sveikata – didžiausias turtas“. Akcijos dalyvius kvietėme pasitikrinti sveikatos žinias ir laimėti puikių suvenyrų. Taip pat visi norintieji galėjo įsivertinti kūno masės indeksą, riebalų ir skeleto raumenų procentinę dalį, visceralinių riebalų lygį ir kt.



Pasaulinė sveikatos diena – tai puiki proga dar kartą pamąstyti apie sveikatą, pagalvoti apie tai, ar pakankamai judame, ar renkame sveikatai palankesnę maistą, ar tikriname bei rūpiname savo sveikatą.

Džiaugiamės, kad sulaukėme daug dalyvių, norinčių daugiau sužinoti apie sveiką gyvenseną ir rūpinimąsi

sveikata. Linkime visiems stiprios sveikatos ir giedrios pavasario nuotaikos!

## Bobausis – pavasarinis grybas

Valgomasis bobausis (*Gyromitra esculenta*) yra pavasarinis gurmanų mėgiamas grybas, pasirodantis ištirpus sniegui, nekirmijantis, kartais painiojamas su briedžiukais.

Jau du šimtmečius žinoma, kad grybas sukelia mirtinus apsinuodijimus, jei jis nuverdamas bent kelis kartus keičiant vandenį. Visgi dar XX a. pradžioje kasmet būdavo surenkama ir parduodama tūkstančius tonų šio grybo. Tačiau dėl dažnų ir sunkių apsinuodijimų komercinė prekyba bobausiais kai kuriose Centrinės Europos šalyse buvo uždrausta įstatymu.

Valgomasis bobausis randamas balandžio–gegužės mėnesiais kerpiniuose pušnyuose, kirtavietėse, miškų aikštėse, gaisravietėse. Kepurėlė beformė, vingiuotai raukšlėta, tuščia vidurinė, išauga iki 10 cm aukščio ir iki 15 cm pločio, šviesiai ar tamsiai ruda, senesnių vaisiakūnių juodai ruda. Kotas iki 8 cm ilgio, storas, dažniausiai baltas, seno – pilkšvas, rudas.

Bobausiuose randamas toksinas (nuodas) – giromitrinas. Toksinas tirpus vandenyje, atsparus karščiui, tačiau, verdant bobausius daugiau nei 10 minučių, iš grybų pašalinama didžioji dalis nuodų. Ruošiant bobausius maistui, grybus derėtų virti 3 kartus po 10–15 minučių, kaskart keičiant vandenį, nes nuoviras išlieka nuodingas. Pasitaiko atvejų, kai apsinuodijama ir iš kvapnaus grybų nuoviro paruošus sriubą. Džiovinami bobausiai turi būti gerai vėdinamoje, negyvenamoje patalpoje. Nuodas itin lakus, jis ir nulemia malonų ir stiprų bobausių kvapą (aprašomi inhaliaciniai apsinuodijimai, prisikvėpavus verdamų grybų garų).

Nuodas ypatingas ir tuo, kad klinikinių reiškinių nesukelianti ir sunkų apsinuodijimą sukianti dozė skiriasi nežymiai. Atsivėlgiant į individualios tolerancijos skirtumus, neturėtų stebinti ta aplinkybė, kad kartais suserga tik dalis valgiusiųjų šiuos grybus.



Apsinuodijimas bobausiu dažniausiai prasideda:

- pykinimu,
- vėmimu,
- vandeningu viduriavimu,
- sunkiais atvejais išsivysto gelta, su traukuliais, koma, kepenų nepakankamumu.

Pirmieji simptomai atsiranda 5–12 val. po apsinuodijimo (besimptomis laikas iki 50 val.). Dauguma reiškinų praewa per 2–6 dienas, tačiau rimti pažeidimai gali sukelti ilgalaikius sutrikimus.

Tad nepamirškime, kad šis kvapnus, pavasarinis grybas gali būti valgomas tik tinkamai paruoštas!

Įtarę apsinuodijimą bobausiais nebandykite gydytis patys, skubiai kreipkitės pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonais: 8 5 236 2052

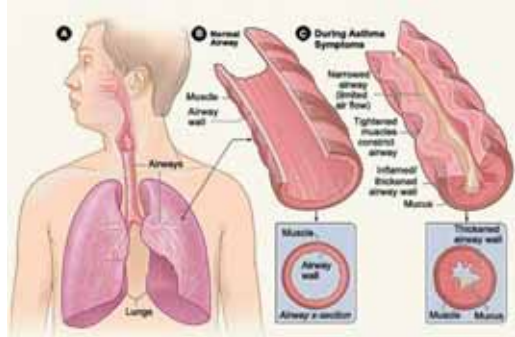
Informacijos šaltinis <http://www.apsinuodijau.lt>

# Kas yra astma?

Astma yra lėtinė, uždegiminė, dirginanti kvėpavimo takus būklė. Ji sukelia padidėjusį jautrumą kvėpavimo takuose, kuris savo ruožtu sukelia pasikartojančius kosulio priepuolius, sunkumo jausmą krūtinėje, pasunkėjusį kvėpavimą, ypač naktimis arba anksti ryte. Astma yra milžiniška visuomenės sveikatos problema, šiuo metu varginanti daugiau nei 300 milijonų pasaulio gyventojų. Pasaulio mokslininkų duomenimis, iki 2025 metų šį skaičių papildys dar 100 milijonų gyventojų. Problema ne mažiau aktuali ir Lietuvoje. Lietuvos higienos instituto duomenimis, nuo 2004 iki 2016 metų sergamumas astma tarp vaikų išaugo daugiau nei dvigubai (nuo 17 iki 43,1 atvejo 1000 gyventojų).

Pastebima ir kita itin nemaloni tendencija – nepaisant nuolat tobulėjančios medicinos, mirštamumo nuo astmos rodikliai vis dar išlieka nepakitę jau daugiau nei dešimt metų. Štai Jungtinėse Amerikos Valstijose kasdien nuo astmos miršta vidutiniškai 10 žmonių. Nemažos dalies mirčių būtų galima išvengti.

Ekspertų nuomone, tokia šokiruojanti statistika tik parodo, kad jau pats laikas iš naujo apibūdinti šią sudėtingą ir pavojingą ligą, o ligos diagnostikai ir gydymui metas žengti pirmuosius žingsnius į 21-ąjį amžių. Astmos priepuolius sukelia kelias veiksnys: alergizuojančios medžiagos, tokios kaip žiedadulkės, pelėsiai grybeliai, dulkių erkutės, tabako dūmai, dulkės, teršalai, rūkas, šaltis, įvairios žolės, stiprūs kvapai, stresas, vaistai, fizinis krūvis, virusinės infekcijos ir kai kurie medika-



Sveiko ir astma sergančio asmens kvėpavimo takai.

mentai.

Kas vyksta kvėpavimo takuose ištikus astminiam priepuoliui?

Pirmiausia spazmuoja raumenys aplink kvėpavimo takus.

Atsiranda kvėpavimo takų gleivinių dirginimas/uždegimas, kurį sukelia ne infekcija. Uždegimas sukelia gleivinės patinimą, kvėpavimo takai susitraukia, tampa žymiai siauresni, dėl to pasidaro sunkiau kvėpuoti.

Taip pat susikaupia gleivės kvėpavimo takuose, kas apsunkina kvėpavimą.

(Nukelta į 5 p.)

# Balandis – autizmo supratimo mėnuo. Autizmas, kas tai?

(Atkelta iš 3 p.)

t.y. jie neturi jutimo, kaip prisiderinti prie kitų. Šie asmenys taip pat patiria sunkumų reikšdami emocijas, dažnai vidinis jausmas neatitinka išorinės jo išraiškos. Suirzimas, pyktis, atsiribojimas nuo kitų atsiranda iš niekur ir gali pasireikšti netikėtai. Be to, šiems asmenims sudėtinga išreikšti meilę ir prisirišimą taip, kaip tikisi kiti.



tizuotais testais (klausimynais).

Paprastai tėvai ar kiti vaiką prižiūrintys asmenys pirmi pastebi kitokį vaiko elgesį ir pradeda įtarti, kad kažkas yra ne taip. Pakalbėkite apie iškilusius sunkumus ar vaiko „keistumus“ su Jūsų šeimos gydytoju ir prašykite siuntimo pas neurologą.

## Kas gali paskatinti autizmo atsiradimą?

Autizmo priežastys iki pat šių dienų nėra iki galo žinomos. Autizmo sutrikimo formavimuisi neabejotinai turi įtakos daugelis faktorių, tarp jų – ir genų bei biologinės aplinkos įtaka prieš, per ir po gimimo. Jie gali daryti neigiamą įtaką smegenų vystymuisi ir sukelti autizmo sutrikimus. Įrodyta, jog autizmas tikrai neišvysto kaip blogo auklėjimo ar konfliktų šeimoje pasekmė.

## Profesionali pagalba

Šiuo metu nėra vieno medicininio tyrimo ar metodo, kuris galėtų nustatyti autizmo spektro sutrikimą (ASS) vaikui ar suaugusiajam asmeniui. Dažniausiai specialistų komanda nustato šį sutrikimą, vadovaudamasi keliais metodais: vaiko stebėjimu, užsiėmimais, kurių metu vertinamas vaiko elgesys, ir standar-

Pagalba autizmo spektro sutrikimų turintiems asmenims yra tokia pat įvairi, kaip ir autizmas. Kiekvienu atveju terapijos taikymas yra individualus ir reikalaujantis išsamaus vaiko raidos sutrikimų, poreikių bei gebėjimų pažinimo. Specialistai sutaria vienu klausimu – kuo anksčiau bus pradėtas tikslingas darbas sutrikimų korekcijos srityje, tuo geresniū individualių rezultatų bus pasiekti.

Suaugę, Aspergerio sindromą turintys asmenys, gali dalyvauti ir psichoterapijame procese. Kai kuriais atvejais – ypač dėl patiriamos nerimo ar atsiradusios depresijos – gali būti reikalingas gydymas medikamentais.

# Individualių psichologo konsultacijų nauda ir stereotipai apie jas

Tyrimų duomenimis, 18 proc. populiacijos kenčia nuo psichologinių sutrikimų arba su tuo susijusių problemų. Kiekvienam žmogui – ir per daug apie savo psichologinę gerovę nesusiūsią, ir norinčiam geriau save pažinti bei augti, kaip asmenybei, gali padėti individualios psichologo konsultacijos. Jos turi daug privalumų. Vis dėlto apie psichologo konsultacijas yra įvairių stereotipų, kurie dažną atbaido nuo kreipimosi pas specialistą.

Individualios psichologo konsultacijos gali priminti mokymosi procesą. Pas psichologą apsilankęs asmuo gali ne tik sužinoti daugiau apie save, bet taip pat ir įgyti naujų įgūdžių. Konsultacijų metu klientas gali daugiau sužinoti apie būseną, nuo kurios jis kenčia (pavyzdžiui, stresą, nerimą, pyktį), o tai leidžia geriau atrasti bei geriau suprasti gydymo galimybes.

## Individualios konsultacijos turi daug privalumų:

- Pagerėja bendravimas ir tarpasmeniniai santykiai.

- Padidėja savęs priėmimas ir savivagarba.

- Formuojamas gebėjimas pakeisti save žalojantį elgesį / įpročius, kai, nagrinėjant praeities įvykius, dėmesys skiriamas asmenybės vystymuisi.

- Geresnė emocijų, įskaitant ir pyktį, raiška bei valdymas.

- Sumažėja depresija, nerimas, kiti psichikos sveikatos sutrikimai.

- Padidėja pasitikėjimas savimi ir pagerėja sprendimų priėmimo įgūdžiai.

- Efektyviau valdomas stresas.

- Pagerėja problemų ir konfliktų sprendimo įgūdžiai.

- Geresnis savęs ir savo gyvenimo tikslo suvokimas.

- Iškreipto mąstymo pripažinimas.

- Saugus savo fantazijų pasaulio tyrinėjimas.

Jeigu nepažįstate žmogaus, kurį konsultavo psichologas, galbūt Jums kyla klausimų, kaip atrodo individuali psichologo konsultacija. Jūs taip pat galbūt esate girdėję istorijų apie individualias psichologo konsultacijas, kurios prasilenkia su tiesa.

## Štai dažnos klaidingos nuomonės apie individualias psichologo konsultacijas:

- **Jei man reikia pagalbos, kažkas su manimi negerai.** Aš „sugadintas“ arba aš esu nenormalus. Kaip ir fizinės ligos, psichinės ligos ar priklausomybės yra medicininės problemos. Nepasakytum, kad vėžiu ar gripu sergantis žmogus yra „sugadintas“.

- **Niekas nesupras mano problemos.** Aš nenusipelniau pagalbos.

(Nukelta į 6 p.)

## Individualios psichologo konsultacijos

**NEMOKAMOS**

**Reikia palaikymo sunkioje gyvenimo situacijoje?**  
Norite geriau suprasti save, savo situaciją, labiau pasitikėti savimi?  
Norite lavinti savo stipriąsias asmenybės puses?

- Konsultacijų metu pagalba teikiama asmenims jaučiantiems nerimą, liūdesį, stresą, pyktį, nesaugumo jausmą, vienišumą, patiriantiems sunkumų santykių su savimi ir kitais.

**Aktuali INFORMACIJA:**

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

**Konsultacijos VYKS:**

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

## NEMOKAMOS Psichologo konsultacijos grupėms

**Iki 10 asmenų**

**Ką VEIKSIME?**

- ✓ Streso valdymo praktiniai užsiėmimai.
- ✓ Emocijų atpažinimas ir jų išraiška.
- ✓ Konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai.
- ✓ Savitarpio pagalbos grupės.
- ✓ Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms.
- ✓ Kiti psichologinė gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai.

**Aktuali INFORMACIJA:**

- Paslaugos gali būti teikiamos anonimiškai.
- Grupinės psichologo konsultacijos gali vykti ir Jūsų įmonėje ar bendruomenėje.

**Užsiėmimai VYKS:**

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

# Vyko Sveikatos stiprinimo programa

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vasario-kovo mėn. nuotoliniu būdu vykde Sveikatos stiprinimo programą, skirtą širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai.



Programoje dalyvavo 25 asmenys. Surengti 9 nuotoliniai teoriniai-praktiniai užsiėmimai, kuriuos vedė gydytoja dietologė, psichoterapeutė doc. **Rūta Petereit**, sveikatos edukatorius **Artiomus Šabajevus**, kineziterapeutė **Greta Baronaitė**, ugdančioji virėja dr. **Gintarė Šabajevienė**.

Pirmojo užsiėmimo metu buvo aptarta sveikos gyvensenos reikšmė lėtinėms neinfekcinėms ligoms prevencijai. Dalyviai buvo supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, jų įtaka sveikatai, galimomis komplikacijomis bei svarbiausiais sveikatos rodikliais. Užsiėmimų su gydytoja dietologe metu buvo aptarta mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai, sveikos mitybos principai, sveikatai palankaus maisto pasirinkimas, antsvorio ir nutukimo prevencija bei mažinimas.

Nuotolinio praktinio užsiėmimo „Sveikatai palankaus maisto gamybos principai“ metu programos dalyviai išmoko pasigaminti sveikesnį maistą. Ugdančioji virėja pagaminimo keletą patiekalų: bolivinės balandos ir grikių košę, žemoje temperatūroje keptą laišišką su morkų baltųjų ridikų salotomis, varškės apkepą, kuris iš deserto virto pilnaverčiu patiekalu.

Teorinių-praktinių užsiėmimų su kineziterapeute metu buvo aptarta fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencijai, kalbėta apie tinkamo fizinio aktyvumo ir krūvio pasirinkimą. Buvo mokomasi mankštų ir kvėpavimo pratimų, kuriuos programos dalyviai galėtų nesunkiai atlikti namuose.

Psichologė pateikė daug naudingos informacijos apie streso reikšmę širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto atsiradimui, darbo ir poilsio režimo svarbą. Užsiėmimai padėjo suprasti streso prigimtį, teigiamo, o taip pat ir neigiamo poveikio aspektus, streso ryšį su gyvensena. Paskutinio susitikimo metu vyko grupinės ir individualios konsultacijos.

Taip pat visi norintys programos dalyviai turėjo galimybę penkis kartus apsilankyti Prienų rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centro baseine.

Dėkojame lektoriams ir visiems dalyviams. Tikimės, kad Sveikatos stiprinimo programa dalyviams suteikė žinių apie sveiką gyvenseną ir įkvėpė rūpintis savo sveikata ir gerą savijautą.

## NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

**PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**  
(REVUONOS G. 4, PRIENAI)

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

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA**  
TEL. 8 678 79 995

# Saugokime vaikų akis

Tyrimų duomenys rodo, kad beveik 19 proc. vaikų turi regėjimo sutrikimų. Nuolatinis rūpinimasis savo akimis – pirmas žingsnis, galintis padėti išvengti įprastų regėjimo problemų, jo susilpnėjimo ir netekimo.

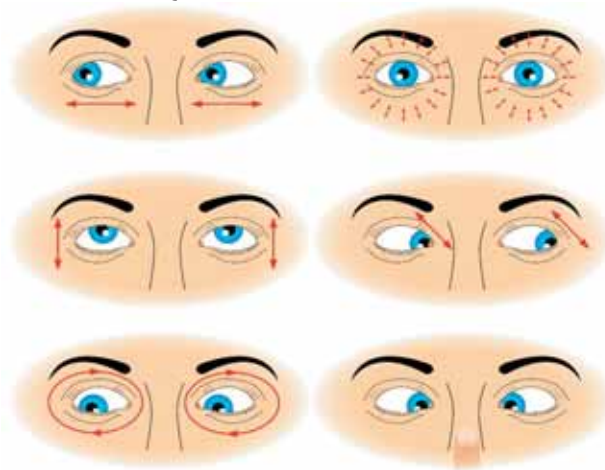
Įprastai pirmą kartą regėjimą tikrina gydytojas oftalmologas kūdikui iki jam sukanka vieneri metai. Jei akys sveikos ir gydytojas nepatyrė atvykti anksčiau, tuomet kita profilaktinė apžiūra turėtų vykti sukakus trejiems metams, vėliau, vaikui ruošiantis lankyti mokyklą, regėjimo aštrumas tikrinamas kartą per metus.

Tėvai turėtų atkreipti dėmesį ir kreiptis į gydytoją anksčiau, jei vaikas, žiūrėdamas televizorių, stengiasi atsistoti vis arčiau jo, knygetes skaito ir varto prisitraukęs prie pat akių, trina akis, skundžiasi akių nuovargiu, dvejinimusi ar galvos skausmais, jei akys ašaroja ar bijo ryškios šviesos, traukia nosį, nuolat pasarauoja.

## Pagrindinės vaikų akių ligos

Dažniausi vaikų regos sutrikimai toliaregystė, astigmatizmas, mokykliniame amžiuje – trumparegystė, žvairumas, ambliopija (akies tingumas).

### Akių mankšta



Dažniausia vaikų regėjimo sutrikimo priežastis – **trumparegystė**, tačiau tik 1–2 proc. vaikų trumparegystė yra įgimta. Ji dažniausiai išsivysto mokykliniame amžiuje. Didelės reikšmės jai atsirasti turi paveldimumas, sveikos gyvensenos įpročių nesilaikymas, persirgus infekcinės ligos, netaisyklinga mityba, vitaminų stoka.

**Toliaregystė** yra refrakcijos defektas, kai toli esantys objektai yra matomi aiškiai, tačiau artimi daiktai atrodo neryškūs ir išblukę. Toliaregystę galima lengvai koreguoti dėvint skirtus akinius. Tai turbūt labiausiai paplitęs būdas gydyti toliaregystę.

Gana dažnai vaikams nustatomas **astigmatizmas**. Dėl astigmatizmo atvaizdas tinklainėje susidaro neryškus ir iškraipytas. Šiai regėjimo ydai ištaisyti skiriami cilindriniai arba sferocilindriniai lęšiai.

**Žvairumas**. Jei akis žvairuoja nuo prigimties arba ankstyvo amžiaus, nukrypusi akis daugeliu atvejų yra beveik akla. Žvairuojantys vaikai gydomi nuo 10 mėnesių amžiaus, skiriami akiniai nuolatiniam nešiojimui, naudojami specialūs pratimai, galimas chirurginis gydymas.

### Kaip galime išsaugoti vaikų regėjimą?

- Kasdien daryti akių pratimus;
- Riboti laiką, praleidžiamą prie kompiuterio;
- Sėdėti taisyklingoje padėtyje mokantis, dirbant prie kompiuterio;
- Dažnai mirksėti, kai tenka įtemptai žiūrėti į kompiuterio ekraną, knygą ar telefoną;
- Išlaikyti akis 45–50 cm at-

**Kiek laiko per dieną vaikai praleidžia prie išmaniųjų ekranų?**

Tai, kad vaikai šiuo metu daugiau laiko praleidžia prie išmaniųjų ekranų, yra normalus ir neišvengiamas reiškinys. Priešmokyklinio amžiaus vaikams, anot specialistų, nerekomenduojama prie ekranų praleisti daugiau kaip 2 valandas per dieną. Tačiau jau besimokantiems mokykloje vaikams ir paaugliams svarbu ne tiek praleistas laikas, o jo kokybė. Svarbu, kad dėl ekranų laiko nenukentėtų vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis.

**Rekomenduojamas laisvalaikio praleidimo laikas per dieną prie ekranų pagal amžių:**

- 0–2 m. jokių ekranų;
- 2–5 m. iki 0,5 val.
- 6–12 m. iki 1 val.
- 12–17 m. iki 2 val.



**LAIKAS PRIE EKRANŲ**

Darbo dienomis apie 4 valandas ir daugiau prie išmaniųjų įrenginių ekranų praleidžia vidutiniškai 21 proc. Priemų mokinių.  
10,2 % penktokų.  
20,4 % septyntokų.  
31,6 % devintokų.

Kuo vyresni mokiniai – tuo ilgiau per dieną praleidžia prie televizoriaus, planšetės, kompiuterių ir kitų ekranų, beveik 30 proc. daugiau 9-oje klasėje.

stumumu nuo monitoriaus, kai dirbama kompiuteriu;

- Daryti poilsio pertraukėles, kai ilgai skaitoma, dirbama ar žaidžiama kompiuteriu;
- Neskaityti automobilyje ar blogo apšvietimo sąlygomis;
- Žiūrėti televizorių per atstumą ne arčiau kaip 3 metrai;
- Valgyti maistą, kuriame yra akims naudingų medžiagų.

### „Maistas“ akims

Negalima paneigti mitybos svarbos bendram organizmo vystymuisi ir akių būklei. Sveika ir subalansuota mityba gali sumažinti akių ligų vystymąsi. Geram regėjimui palaikyti naudingas vitaminas A, liuteinas, vitaminai C ir E, cinkas, selenas, kalcis, varis, geležis ir kt.

**Vitaminas A** – stimuliuoja jautrios šviesai akies tinklainės pigmento rodopsino sintezę, kuris reikalingas normaliam regėjimui, ypač blogo apšvietimo sąlygomis. Vitaminą A žmogus gauna su gyvuliniais produktais, o jo provitaminą beta karotiną, kuris kepenyse virsta į vitaminą A, su augaliniais produktais (geltonos ir oranžinės spalvos daržovėmis).

**Liuteinas** – būtinas regai pigmentas, kuris kaupiasi akies tinklainėje. Būtent ši tinklainės dalis atsakinga už regimos informacijos priė-

mimą. Liuteinas yra veiksmingas antioksidantas ir veikia kaip UV spindulių filtrą akyje. Natūralus liuteino šaltinis yra žalios spalvos daržovės.

**Antioksidantai** – padeda apsisaugoti nuo laisvųjų radikalų poveikio – stabdo jų oksidacijos procesus, kurie ypač žaloja regėjimą. Taip pat antioksidantai atstato dūmų ar saulės spindulių sukeltus regėjimo sutrikimus. Antioksidantams priklauso vitaminai A, C, E, selenas, bioflavonoidai.

### Įdomūs faktai apie akis

- Akys – pats sudėtingiausias organas po smegenų
- Moterys mirkčioja dvigubai daugiau už vyrus
- Fiziškai neįmanoma nusičiaudėti atsimerkus
- Štručio akis didesnė už jo smegenis
- Šunys mato tik pilkos spalvos atspalvius
- Bitės akys – plaukuotos
- Delfinai miega su viena atmerktą akimi
- Arklys visada mato du vaizdus ir negali sujungti į vieną
- Asilo akys išsidėsčiusios taip, kad vienu metu jis gali matyti visas keturias kojas

## Asmens higiena vaikystėje

Asmens higiena – kasdieninė kiekvieno žmogaus veido ir viso kūno odos, plaukų, nagų, burnos ertmės, dantukų, taip pat lovos skalbinių, drabužių keitimas, jų priežiūra. Higienos ugdymas reikalingas kiekvieno vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui.

- **Rankų higiena** – plauti kas kart išsiterpus, grįžus iš lauko, pasinaudojus tualetu, pažaidus su gyvūnais, prieš valgį, po įvairių susibūrimų, grįžus iš parduotuvės.
- **Plaukų priežiūra** – vaikų plaukus reiktų plauti keliskart į savaitę, šampūnu muiluoti bent 2 kartus ir gerai išskalauti. Rinktis vaikiską šampūną, kuris nedirgintų akių. Plaukų šukas ar šepetį naudoti tik savo, į darželį ateiti susisukavus.



• **Dantų priežiūra** – Skalauti burną kambario temperatūros vandeniu po kiekvieno valgymo. Namuose valyti dantis 2 kartus (ryte po valgio ir vakare prieš miegą) dantų šepetėliu ir pasta, naudoti dantų siūlą.

• **Akių higiena ir apsauga** – namuose: rūpintis apšvietimu vaiko kambaryje, televizorių žiūrėti ne ilgiau kaip 1 val. per dieną 3 metrų atstumu, riboti kompiuterinius žaidimus, stiprinti akis – akių pratimais ir nepamiršti taisyklingos laikysenos.

• **Veido priežiūra** – veidą prausti kambario temperatūros vandeniu po dienos miego, susiterpus, o namuose ryte po nakties miego ir vakare prieš miegą. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu veidui.

• **Kojų, kaklo, ausų švara** – na-



muose rytais prausti kaklą, valyti ausis krapštukais (padedant suaugusiems), vakare plautis kojas prieš miegą, karpyti nagus.

• **Drabužių ir avalynės priežiūra** – tvarkingai savo spintelėje susikabinti drabužius, susilankstyti. Pastebėti ir pasikeisti nešvarių drabužių. Užsirūši batraiščius, užsiseiti sagas, nusivalyti nešvarius batus kempinėle ar batų šepetėliu.

Skirti savo asmeninius higienos reikmenis, mokėti jais naudotis pagal paskirtį, nesikeisti su draugais. Kiekvieną dieną pasikeisti apatinius rūbus. Padėti namuose tėveliams palaikyti švarą, taip pat ir darželyje. Valgant naudoti švarius indus, geriausia iš tau skirtų.

Gydymo metu sergančiojo imuninė sistema yra „perprogramuojama“ – alergiją neberegauoti taip sunkiai, dėl to žymiai sumažėja sergančiųjų astma jaučiami simptomai, parėtėja ir palengvėja „priepuolių“ atakos.

Kalbant apie astmą – alergeniui specifinė imunoterapija atlieka ne tik itin svarbų gydymo, bet ir neįkainojamą ligos prevencijos vaidmenį. Imunoterapija – vienas efektyviausių būdų apsaugoti alergiškus pacientus nuo jų alergijos ir astmos išsivystymo.

Būtent dėl šių priežasčių gydytojai rekomenduoja nelaukti. Alergiją ikvėpiamiems alergenum, nesant kontraindikacijų (priežasčių, dėl kurių gydymas negali būti skiriamas), yra svarbu gydyti. Šiuo atveju ypač praverčia šiuolaikiniai alergijų tyrimai, kurie padeda itin išsamiai iširti paciento būklę. Molekulinis alergenum tyrimas atliekamas ir Allergomedica programoje, o ypač patogiu yra tai, jog kraujo mėginys alergiškai nustatyti gali būti paimtas Jums patogiausioje vietoje. Atkreipkite dėmesį, kad šie alergijų tyrimai vaikams taip pat atliekami, tad galite pasirūpinti mažųjų gerove ir taip užkirsti kelią galimoms komplikacijoms.

## Muzikos įtaka vaiko emocinei sveikatai ir vystymuisi

Muzika, ko gero, daro mums daug didesnę įtaką, nei galima įsivaizduoti. Pasak specialistų, itin didelį poveikį žmogaus raidai ji daro vaikystėje. Maždaug iki 3 metų sparčiai formuojasi asmenybė. Šis vystymasis priklauso nuo prigimtinių ir socialinių veiksnių. Per pirmuosius trejus metus vaikas įgyja labai daug reikšmingų asmenybei emocinių ir intelektinių bruožų.



Moksliniais tyrimais nustatyta, kad emocinis muzikos poveikis yra tris kartus didesnis nei literatūros ir penkis kartus – nei vaizduojamojo meno poveikis. Nuo ankstyvos jaunystės muzika natūraliai padeda stiprinti nervus, lavinti vaiko vaizduotę, atmintį, kalbą, raiškumą, ugdo bei kontroliuoja jautrumą, stiprina emocinius įgūdžius.

Yra manoma, kad muzika yra ne tik džiaugsmo, bet ir liūdesio ar net dirglumo šaltinis. Tačiau reiktų atkreipti dėmesį, jog tai ne muzika vaiką nuliūdina ar sunervina – ji atskleidžia esamus jausmus. Emocijos yra sužadintos ir nuraminamos. Taigi būtent per muziką vaikas pasirošia emociniam gyvenimui.

Muzikinio žaidimo procese dalyvauja visos smegenų dalys, todėl įvairūs muzikiniai žaidimai turi įtakos formuojantis vaiko smegenims bei daro teigiamą poveikį vaiko psichinei sveikatai raidai.

Atlikta nemažai tyrimų, kad klasikinė muzika padeda nuraminti verkiančius kūdikius, turintiems valgy- mo sutrikimų pagerėja apetitas ir

virškinimas, sprendžiamos mikčiojimo ar blogo tarimo problemos, klausantis kūrinii pagerėja atliktų darbų rezultatai. Mokslininkų teigimu, dirbdamos smegenys pačios kuria tam tikrą muzikos foną, kurio dažniai sutampa su klasikine muzika, tad jos klausantis įvyksta tam tikras rezonansas, leidžiantis smegenims dirbti efektyviau.

Pradėjus aktyviau tirti muzikos įtaką žmonėms, nustatoma vis daugiau teigiamų poveikio sričių, o klausantis muzikos lavinamaisiais tikslais rekomenduojama pradėti dar vaikui net negimus, nes vaisius dar mamos pilve jau girdi ir reaguoją į muziką, tai verčia smegenis dirbti ir tobulėti. Svarbu pasirinkti tinkamą garso lygį, kad jis nebūtų suplastas kaip triukšmas ir nedirgintų.

Apibendrinant galima teigti, kad muzika yra svarbi vaisiaus, kūdikio ir ankstyvojo amžiaus vaiko ugdymo(-si) dalis, kuri turi svarbią įtaką jo vystymuisi. Muzika (dainavimas, klausymasis, grojimas) – vienas iš būdų sukurti gerą atmosferą, perteikti emocijas ir turtinti dvasinį vaiko pasaulį.

## Kas yra astma?

(Atkelta iš 4 p.)

Astmos vystymasis yra sudėtingas, kompleksiškas procesas, kurį nulemia paveldimumas ir aplinka. Paveldima astma dažniausiai pasireiškia kartu su egzema ir alergija. Nutukimas taip pat gali kelti astmos riziką. Berniukai turi didesnę riziką susirgti astma būdami dar maži. Nepaveldima astma gali būti liekamasis reiškinys po kvėpavimo takų infekcijos, lėtinio obstrukcinio bronchito, pasireiškia dėl įvairių medžiagų darbinėje aplinkoje, taršos vidaus ir išorės aplinkoje, įvairių mitybos aspektų ir tabako rūkymo, jei žmogus yra jau rizikos grupėje (turi paveldimų veiksnių) susirgti astma.

Kaip jaučiasi sergantis astma? Kiekvienas pacientas, išgirdęs gydytojo diagnozę „astma“, atsiduria savo asmeninės kelionės, siekiant ligą sukontroliuoti, pradžioje. Tai labai asmeninė liga, kurios prieuolius kiekvienam pacientui išprovokuoti gali kitoks, savitas veiksnys, o astmos

prieuoliai gali drastiškai skirtis net tam pačiam pacientui.

Iš daugelio apklaustųjų, kurie serga astma, galime išgirsti panašius apibūdinimus – spaudimas krūtini, net ir galvoje, dėl spaudimo sunku kvėpuoti, baisu užmigti.

Svarbu laiku imtis veiksmų!

Kaip ir minėjome anksčiau, astma yra itin nevienoda būklė, kurią gali sukelti daugelis priežasčių, tačiau visais atvejais, siekiant išgydyti arba užkirsti kelią ligai, svarbu gydyti astmą sukėlusį priežastinį veiksnį.

Viena dažniausių bronchinės astmos priežasčių – alergija ikvėpiamiems alergenams (žiedadulkės, gyvūnų plaukai, pelėsiai...). Net 60 proc. suaugusiųjų ir 90 proc. vaikų astmos priežastis yra būtent išsivystantis šiems alergenams. Atlikus išsamius alergijos tyrimus ir apsilankius pas gydytoją alergologą, alergiją ikvėpiamiems alergenams galima išgydyti novatorišku ir unikaliu alergijos priežastinį gydančiu metodu – alergeniui specifine imunoterapija.

# Lauko treniruotės: būkime fiziškai aktyvūs gryname ore

Vienas didžiausių lauko treniruočių privalumų – grynas oras. Žmogaus organizmas yra žymiai geriau aprūpinamas deguonimi nei mankštinantis sporto salėje.

Gerokai padidėja žvalumas, darbingumas, energingumas, spartėja medžiagų apykaita ir toksinų šalinimas. Specialistų teigimu, judėjimas ir taisyklingas kvėpavimas gryname ore stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, imunitetą, mažina skrandžio skausmus, lengvina inkstų ir kepenų ligų požymius. Be to, sportas lauke ypač naudingas psichinei sveikatai. Organizmo ląstelės, gaudamos užtektingai deguonies, išskiria daugiau endorfinų, vadinamųjų laimės hormonų. Jie gerina nuotaiką, pasitikėjimą savimi. Treniruotė lauke galite atlikti su savo kūno svoriu ar papildomu turimu inventoriumi (gumos, šokdynė, svareliai, kamuoliai ir kt.). Ją rekomenduojama pradėti 7–10 minučių trukmės apšilimu, kurio tikslas pakelti kūno temperatūrą ir tiesiog pradėti judėti. Tai gali būti bet kokia lengvo intensyvumo fizinė veikla: spartus ėjimas, lengvas bėgimas, važiavimas dviračiu ar riedučiais, poros dainų trukmės šokiai. Ilgų statiško tempimo pratimų prieš treniruotę geriau vengti, vietoje jų skirkite 10–15 minučių sąnarių mankštai – įvairiems mobilumo ir

dinamiško tempimo pratimams. Treniruotė turėtų trukti nuo 40 iki 60 min. Treniruotės metu svarbu susitelkti ne į atskiras raumenų grupes, bet į atliekamus veiksmus: eiti, bėgti, tūpti, šokti, kelti, stumti, traukti, mesti. Jeigu treniruodamiesi atliksite visus šiuos veiksmus, būsite patreniravę visas raumenų grupes, ir visas jūsų kūnas bus pasportavęs. Kalbant apie konkrečius pratimus, juos galite pasirinkti pagal turimą įrangą, žinias ir pajėgumą. Pavyzdžiui, tūpti galite atlikdami paprastus pritūpimus – plačius ar siaurus; įvairius įtūpstus galite atlikti stovint vietoje, einant ar užkėlus koją ant pakylės; daryti atsispaudimus nuo turimos pakylės ar suolelio. Kartu, treniruotei pasunkinti, galite naudoti įvairias pasipriešinimo gumas. Taip pat nepamirškite skirti 10 minučių pilvo preso ir juosmens pratimams (įvairūs lentos „plank“ pratimai ir jų variacijos, atsiliekimai gulint ant suolelio, kojų kėlimas).

Taigi, atlikdami treniruotę lauke, ne tik pakelsite savo darbingumo lygį, bet ir stiprinsite širdies ir kraujagyslių sistemą bei imunitetą.



## Vyko praktiniai pirmosios pagalbos mokymai

Balandžio mėn. Prienų rajono įstaigose buvo organizuojami praktiniai pirmosios pagalbos užsiėmimai.

Jų metu visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **A. Gataveckienė** pasakojo apie pirmosios pagalbos teikimo svarbą, pagalbos iškvietimą nelaimingo atsitikimo metu. Taip pat buvo akcentuojama, kad, prieš teikiant pirmąją pagalbą, reikia pasirūpinti savo saugumu, įvertinti aplinką, prie nukentėjusiojo žmogaus prisitarti tik tuo atveju, jeigu aplinka saugi. Renginių dalyviai buvo mokomi atlikti pradinį gaivinimą, taip pat buvo supažindinti su automatinu išoriniu defibriliatoriumi. Buvo pasakojama apie tai, kaip teikti pirmąją pagalbą užspringimo, apalpimo ir kt. atvejais.

Svarbu atkreipti dėmesį į pirmosios pagalbos teikimo svarbą. Kiekvienas iš mūsų galime susidurti su įvairiausiomis situacijomis, kuriose labai svarbu nepasimesti, nedelsiant pradėti gaivinimą ir išgelbėti žmogaus gyvybę. Laiku suteikta pirmoji pagalba nukentėjusiajam padeda išgyventi, palengvina nelaimės padarinius. Pirmiausia šalia nukentėjusiojo atsiduria ne medikai, o nelaimės vietoje esantys žmonės, todėl labai svarbu mokytis suteikti pirmąją pagalbą ir šias žinias nuolat gilinti bei atnaujinti.



Taip pat primename, kad Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai) organizuojami nemokami pirmosios pagalbos mokymai: antradieniais 10.00 val., trečiadieniais 18.00 val. ir ketvirtadieniais 14.00 val. Mokymai vyksta susidarius grupei. Būtina išankstinė registracija el. p. [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) arba mob. (8 658) 89 397.

**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](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

### INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Iona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**  
Psichologė **Marija Kučinskaitė**

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

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, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

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

## Individualių psichologo konsultacijų nauda ir stereotipai apie jas

(Atkelta iš 4 p.)

Vienas iš keturių suaugusiųjų per savo gyvenimą patiria psichologinių problemų. Yra daug žmonių, kurie nori išklausti ir padėti. Jūs nusipelnėte jaustis sveiki ir suprasti.

• **Jei tik labiau stengsiuosi, man nereikės individualių psichologo konsultacijų.** Psichikos sveikatos problemas reikia spręsti, kaip ir bet kurias kitas. Jų negalima išspręsti vien labiau stengiantis ar ignoruojant problemas.

• **Žmonės prasčiau apie mane galvos, jei sužinos, kad lankausi pas psichologą.** Tai yra stigma, su kuria vis dar reikia kovoti. Šiais laikais vis daugiau žmonių garsiai kalba apie savo ir kitų psichinę sveikatą ir kaip svarbu ją rūpintis.

### Individualios psichologo konsultacijos metu vien kalbėsiu.

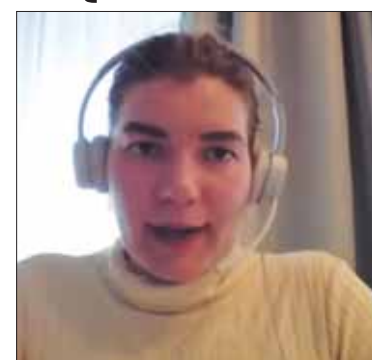
Galiu pasiūlyti su draugais ir gauti reikiamos pagalbos ar palaikymo iš jų. Nors draugų ir šeimos parama yra labai svarbi, jie stokoja žinių, kaip spręsti tam tikras psichologines problemas. Psichologo turimos žinios ir patirtis gali padėti efektyviau išspręsti šias problemas.

• **Jeį pradėsiu lankyti individualias psichologo konsultacijas, į jas turėsiu eiti amžinai.** Individualių konsultacijų tikslas yra padėti klientui grįžti į „įprastą“ gyvenimą kaip galima greičiau. Konsultacijų trukmė ir skaičius priklauso nuo to, kaip klientas jaučiasi ir kaip jam sekasi spręsti savo problemas.

Gera psichinė sveikata turi daug privalumų. Nevaržykite savęs!

## Nuotolinė paskaita apie burnos priežiūrą

Kiekvienas žinome, kad dantų valymas – svarbi kasdienio asmens higienos ritualo dalis. Bet ar dažnai susimąstome apie tai, kaip, kada ir kodėl tai reikia daryti? Balandžio 7 d. vyko nuotolinė paskaita „Kaip išsaugoti sveiką ir gražią šypseną?“. Paskaitą skaitė burnos higienistė **Laura Saviglinskienė**. Paskaitos metu lektorė pasakojo, kaip tinkamai turėtume prižiūrėti dantis, ką reikia daryti norint išsaugoti sveiką šypseną.



**ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!**

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS

KONSULTACIJOS VYKS: J. Basanavičiaus g. 16, Prienai

Nemokamos konsultacijos laikas tiesiogiai derinamas su konsultante

**PRIKLAUSOMYBĖS**  
nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

**KREIPTIS**

- į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo,
- konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekuoduojama, nehipnotizuojama ir pan.),
- laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA  
8 671 02 737 | 8 640 51386

**NEMOKAMAS FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS + individualus fizinio aktyvumo planas**

Kviečiame 65 metų ir vyresnius asmenis atlikti fizinio pajėgumo testą ir gauti individualų fizinio aktyvumo planą.

Fizinio pajėgumo testavimo metu bus matuojama:

- KMI
- Kūno masės indeksas
- Rankų raumenų jėga
- Pečių juostos lankstumas
- Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas
- Fizinio aktyvumo lygis
- Kojų raumenų jėga
- Apatinės kūno dalies lankstumas

Fizinio pajėgumo testas bus atliekamas tris kartus per metus, siekiant stebėti fizinio pajėgumo pokyčius.

Registracija:  
8 678 79 995 | 8 (319) 54 427  
[prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)

## Kaimiškosios gydymo įstaigoms trūksta gydytojų ir lėšų pastatams atnaujinti

(Atkelta iš 2 p.)

VšĮ Prienų PSPC direktorius Artūras Ivanauskas sakė, kad vienas iš didžiausių iššūkių įstaigai buvo sklandžiai organizuoti vakcinacijos nuo COVID-19 ligos procesą. Jo manymu, Savivaldybės pasirinkta strategija pasiteisino, į gyventojų skiepimą pagal prioritetines grupes buvo įtraukti ir mažesni pirminės sveikatos priežiūros centrai, ir privačios sveikatos priežiūros įstaigos. Dirbti tapo paprasciau, įdiegus vakcinacijos sistemą. Per visą pandemijos laikotarpį buvo paskiepyta apie 14,5 tūkst. gyventojų.

Direktorius patikino, kad Greitosios medicinos pagalbos tarnybos darbuotojai, pandemijos pradžioje susidūrę su sunkumais, su jais susigveno, medikų brigadų darbas nenutrūko ir kolegoms susirgus. Tarnybos darbuotojai vyko į iškvietimus pas COVID-19 liga sergančius pacientus, saugiai organizavo jų pervežimą į gydymo įstaigas.

Karas Ukrainoje paskatino įstaigą prisitaikyti prie naujų poreikių: pradėtos teikti paslaugos karo pabėgėliams. Ukrainiečiai į įstaigą kreipėsi ir dėl profilaktinių patikrinimų, ir dėl susirgimų, ir dėl skubios pagalbos.

A. Ivanauskas pasakojo, kad vienas greitosios pagalbos automobilio vairuotojas-paramedikas, lydėjęs humanitarinės pagalbos krovinį, neseniai laimingai sugrįžo iš Ukrainos. Iš karo veiksmų zonos į Lietuvą jis parvežė ukrainiečių šeimas.

VšĮ Prienų ligoninė direktorė Jūratė Milaknienė taipogi patikino, kad įstaiga, esant poreikiui, teikia

ambulatorines ir skubios pagalbos paslaugas rajone apsigyvenusiems ukrainiečiams. Šį mėnesį Priemimo-Skubios pagalbos skyriuje bus įdarbinta viena gydytoja, atvykusi iš Ukrainos.

Pristatydama ataskaitą, direktorė pažymėjo, kad beveik visus 2021 metus, išskyrus du vasaros mėnesius, ligoninė dirbo pandeminiu režimu, joje veikė COVID-19 skyrius, todėl mažiausiai suteikta planinių paslaugų. Per metus įstaigoje buvo suteikta daugiau nei 67 tūkst. specializuotų antrinio lygio paslaugų 3,6 mln. eurų sumai, tačiau jų apimtis dar nepasiekė 2019 metų lygio.

Ligoninės direktorės teigimu, įstaigos biudžetas siekia beveik 5 mln. eurų, ji dirba nenuostolingai, pernai buvo įsigytas antras deguonies generatorius, įvairios medicininės įrangos už 246 tūkst. eurų. Ligoninėje dirba 214 darbuotojų, 70 proc. iš jų yra iki 55 metų, darbuotojų pakanka.

Todėl paklausta, kaip būsima sveikatos sistemos reforma palies ligoninę, J. Milaknienė sakė, kad įstaiga atitinka visus kriterijus, reikalingus išlikimui, o dėl jos ateities turės apsispręsti politikai.

Šiuo metu laikomasi nuostatos, kad rajone teikiamos sveikatos priežiūros paslaugos privalo išlikti tos pačios apimtys. Pokyčiai palies tik dvi įstaigas: Prienų PSPC dėl centralizacijos neteks Greitosios medicinos pagalbos tarnybos, o Prienų ligoninėje bus uždarytas Vaikų ligų skyrius. Prienų rajono sveikatos priežiūros įstaigos, Socialinių paslaugų centras, Visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaus pasirašytų sutarčių pagrindu.

## „Pasodinkime po vilties gėlę“ ...

(Atkelta iš 2 p.)

susirinkdavo daug žmonių, ne tik giminės ir kaimynai, draugai, bendradarbiai. Keistas jausmas apėmė. Beje, juk šarvonė būdavo ruošiamą namuose, kaip ir žmonės susirinkę ir po darbų, tik gražiau apsirengę nei kasdien, bet kiti juk prausdavosi tiesiog „bliūde“, WC būdavo lauke. O kiek vaikų užaugo, kiek baigė aukštuosius, nuotoliniu kaimo ar vienkiemio keliuku brisdami ir per molį, ir per sniegą, kas su klumpėmis, kas su geresniais galbatais iki pradinės ar vidurinės mokyklos. O dabar sunku išsirinkti ir batus turguje. Yra ieškančių vadinamų „vienietinių“ dėvėtų, kaip ir suknelės ar sijono. „Kai pamatau mėgstamą spalvą, įdomų pasiuvimą, greitai „stveriu“ į rankas, visai nekreipdam dėmesio į dydį. Tam turiu siuvėją, kuri, jeigu reikia, susiaurina, jeigu reikia, kūrybingai praplatina – ir tarp daugumos moterų kolektyve esu aš viena kitaip „ne turgaus“ kostiumėliu dėvinti“, – išpūdziais, kaip šmirinėja tarp atvežtinių dėvėtų daiktų bei drabužių, dalijosi inteligentiška prieniškė. Pasodinti po vilties gėlę ragino kita moterėlė. Ji pirko našlaičių, už kurių vieną mokėjo 0,60 euro, kapams apšodinti, prieš tai atidžiai susikaičiavusi, kad jų reikės daugiau nei dvidešimties, jeigu nors po keturis žiedelius kiekvienam artimųjų kapeliui. Sumokėjo ir nupirko. Bet veidas buvo liūdnai giedras. Vėliau sutikau kitoje vietoje. Ji rinkosi gėlę vilčiai, auginti namuose ant palangės. „Norisi naujo žiedelio, kai žinios tokios graudžios kasdien. Nedžiugina, kad pensijas pakėlė. Jau norėjau eiti į vaistinę žuvies taukų, bet pagalvojau, kad taip noriu gėlės, tik kurios žiedai man viltingi, brangoka – 15



eurų, bet pagalvojau, ar padės tie maisto papildai jau mano metuose, geriau turėti kuo pasidžiaugti, ir tai suteikia sveikatos, ramybės“, – ramiai kalbėjo, be pykčio. Tik sakė laikysis nuo seno priimtų „įstatymų“, per Jurgines žemės nejudins.

Ūkininkų pusėje nuotaikos buvo geros. Vienas jų, matyt, juokaudamas, kai užklausia, kaip sekasi, sakė, jog „taip gerai, kad nežino net kur eurus slėpti, o jeigu karas bus, gal kur bulvių rūšį po žeme užkasti“... Kitas gi antrino panašiai, su humoru pritarėdamas, kad kiek „uždirbs, tiek vakare prabaliavos“, o grūdų centnerį pardavė už 18–20 eurų.

Išibėgėjo, galima sakyti, nuo Jurginių, prekyba ir gėlių daigais, ir pomidorų, paprikų – jų daigas kainavo eurą, buvo žemuogių daigų, kitų gėlių, prieskoninių augalų. Eilutė pirkėjų driekėsi ir rinkosi vaismedžius, vaiskrūmius, dekoratyvinius augalus. Taigi, duok Dieve, kad išsipildytų vieno augintojo žodžiai, „ką pasėsi, tą ir pjausi“, taip pat ir apie pirmos vagos nuarimą, į ją įdedant šventos duonos riekę, jai nusilenkus, prieš tai pabučiuoju... Tik ar netaps tai tiesiog parodomuoju ritualu per šventes, muziejuose, ar išliks ir bus išties reikalingi šie papročiai, kaip tikėjimo ženklas, meilės duonai, žemei ir žmogui ženklas...

## Reklama ■ Reklama ■ Reklama

### SIŪLO DARBA

**Statybos įmonei reikalingas** pagalbinis darbuotojas, gebantis išmokyti ir įsisavinti lauko vamzdinių montavimo darbus. Darbų sritis – vandentiekis, nuotekos, drenžas. Apmokome darbų eigoje. Darbas Kaune, visos soc. garantijos. **Tel. 8 698 35 923.**

**Kavinei Kaune reikalingi darbuotojai:** 1) kebabų kepėja (-as)-pardavėja (-as); 2) Barmenė (-as)-maisto atleideja (-as). Darbas slenkančiu grafiku, pilnai darbo dienai. Atlyginimas pagal susitarimą. Darbo dienomis yra kambariai nakvynei. **Tel.: 8 686 07 280, 8 686 07 408.**

### PERKA

**Nekilnojamasis turtas**  
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

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

### PARDUODA

#### Kietas kuras

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

**PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MALKOS.** Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – azuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. **Tel. 8 635 82 808.**

### Gyvuliai, gyvūnai

**Viščiukai, vištaitės. Parduoda** UAB Rumšiškėlių paukštyno viendienius 2-3 sav. mėsinis viščiukas, 4-6 mėn. vištaitės. **Tel. 8 685 78 204.**

### PASLAUGOS

**Tvarkome** apleistus sklypus, pjauname, genime medžius. Pjauname veją, žolę. **Tel. 8 670 18 048.**

**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.**

#### 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.**



#### Vagystė

**Balandžio 21 d.** gautas vyro (g. 1986 m.) pareiškimas, kad Prienų r., Stakliškių sen., Masių k., iš žemės sklypo dingo kultivatorius. Nuostolis – 2000 eurų.

#### Smurtas

**Balandžio 24 d. apie 21 val.** Prienuose, Kęstučio g., kambaryje, konflikto metu neblaivi (1,47 prom. alkoholio) moteris (g. 1977 m.), įtariama, smurtavo prieš nepilnametę dukrą (g. 2007 m.). Įvykio aplinkybės aiškinasi policija.



**PERKA GALVIJUS**

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

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

**Perkame miškų** 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**

### PERKA

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

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

### PARDUODA

#### Įvairios prekės

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

**Parduodame** KIAULIENOS skerdeną puselėmis. Lietuviška, svilinta, kaina – 3,20 euro/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikata, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. **Tel. 8 607 12 690.**

**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).

**Parduoda tujas:** vakarines, gyvatvora-rėms (karpomas, kolonines, „Smaragd“), pušis, pocūges, riešutmedžius, lazdynus (raudonlapius) ir kitus dekoratyvinius augalus. Marijampolė. **Tel. 8 610 98 306.**

**Parduoda** grūdų sėjamaį SZ 3,6, javų kombainą „Droninburg 1650“, gaziko priekabą. **Tel. 8 630 93 471.**

**Parduoda** pirmos selekcijos „Vineta“ ir „Laura“ veislių séklinės bulves. Atveža. **Tel. 8 678 18 895.**

### PASLAUGOS

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

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

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

**Dažome** medinius namus, fasadus bei stogus savo ir užsakovo medžiagomis. PATIRTIS. KOKYBĖ. **Tel. 8 636 94 394.**

**Atliekame** įvairius remonto darbus, klojame plyteles. **Tel. 8 682 82 134.**

**Atvežame skaldą, žvyrą, smėlį, juodžemį. Savivarčio paslaugos, tralo nuoma statybinei technikai pervežti. Tel. +370 686 75 282.**

**Paminklai, antkapiai, tvorelės, granito plokštės, skaldelė, kapaviečių restauravimo darbai. Tel. 8 639 93 545.**

**SIENŲ ŠILTINIMAS** užpildant oro tarpus  
1m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur  
**Tel. 8 675 7 73 23**

iki ugniagesių atvykimo. Apdegė priekinės sėdynės, stogo apdaila, apbruko salonas.

**Balandžio 23 d. 17:23 val.** gautas pranešimas, jog Prienų r. sav., Jiezno sen., Dukurnonių k., Piliakalnio g., dega lengvasis automobilis. Automobilis užgesintas iki atvykstant ugniagesiams. Saugumo sumetimais buvo atjungtas transporto priemonės akumuliatorius. Aprūko automobilio „Volkswagen Tauran“ variklio skyrius.

**Parengta pagal Alytaus apskrities VPK ir Kauno PGV pirmines informacijas**

## Pavasaris budina gamtą ir žmogų...

### Laima BALSEVIČIENĖ, Virkininkai:

– Visa šeima pradėjome sodinti sodą, Svajonių sodą. Jam paskyrėm 40 arų žemės plotą. Jau pasodinome ir dar sodinsime persikų, abrikosų, trešnių, riešutų, sedulų, medievių, šilauogių, vyšnių, slyvų. Tai tik pradžia... Į darbus

kibo ir Kamilė, ir Jonas. Galbūt kada nors jie šiame šeimos Svajonių sode drauge visi pagros – Jonas – akordeonu, Kasparas – pianinu, gitara ar akordeonu. Jiems pianinu, žinoma, pritaras Kamilė ir diedukas Jonas – akordeonu. Džiaugiamės visi, laukdami žiedų ir taikos pasaulyje.



### Gintas MAZURONIS, Sundakai:

– Pavasario darbai jau pradėti. Žemė kultivuojama, akėjama, ruošiamas sėjai. Šešiu apie 90 arų vasarinių mižių. Visada sėjau rankomis, kaip sėdavose senais laikais. Žieminiams kvietrugiai žiemą nenukentėjo, tai po lietaus šilto gražiai sužaliavo. Auginu ir žieminį česnaką.



Žemė iš po žiemos buvo kieta ir sutrūkinėjus. Išpurenau su motobloku. Dar bulvėms ir daržui ruošiu žemę. Šaltas oras, tai neskubu. Taip ir gyvenama kaime. Čia gimiau, užaugau ir gyvenu, o darbas darbą veja.

### Lina, Prienai:

– Kaip ir kiekvienam gamtos rato ciklui, pavasariui idėjų ieškiau nuo rudens. Todėl šiuo metu ant palangės – jau pavasaris. Norėjosi, kad gėlės būtų ir namų puošmena, ir sodybos aplinkai derėtų, ir jomis būtų galima apšodinti artimųjų Amžinojo poilsio vietas.

Rinkausi pelargonijas ir tagetes. Sėjau, puoselėjau ir džiaugiuosi, kad gražiai auga. O, kad daržas nebūtų nuobodus, jį galima pajavairinti gėlių žiedų spalvomis, pavyzdžiui, šone bulvių gražiai derės tagetės, uzareliai, tai yra, nasturtos. Morkų lysvėje tagetės bus ir naudingos, ne tik gražiai žydės. Kapams apšodinti taip pat rinkausi gėles, kurioms reikėtų šiek tiek mažiau priežiūros, nepriklausomai nuo oro sąlygų. Juk pirktas kaip išodini – taip ir „išimi“, todėl nutariau užsiauginti pati. Žinoma, paliksiu ir namuose, kad puošytų balkoną ir džiugintų. Pelargonija galbūt yra šiek tiek primiršta gėlė, bet sakoma, kad jeigu ji kvepianti, reiktų kuo arčiau savęs pasistatyti.

Visos gėlės augs, jeigu perduosime joms savo teigiamą energiją. Taigi, daug kas priklauso ir nuo to, kaip pasitinkame pavasarį savyje.





**GROŽIO SODAS**



**Padovanokite mylimai MAMAI – grožio ir sveikatos dieną Birštono sanatorijoje „Versmė“!**

**Kviečiame pasilepinti:**

- ▶ Karštų akmenų masažu visam kūnui;
- ▶ Unikalia „Versmės“ procedūra - gimusia iš natūralių gamtos šaltinių;
- ▶ Galvos ir plaukų SPA;
- ▶ Puodeliu natūralios žolelių arbatos Grožio sode.

**SPECIALI DOVANA - individualiai parinkta veido kaukė.**

▶ Galioja visomis savaitės dienomis.

✉ [gydyklos@versme.com](mailto:gydyklos@versme.com) ☎ +370 319 65683 🌐 [www.versme.com](http://www.versme.com)

TIK  
65 Eur

## Parodą sukurti įkvėpė poeto eilės

„Ačiū už gėles, už sveikinimus, ačiū, kad atėjote. Man tai labai svarbu. Mažytė ši mano paroda, kitąkart bus didesnė, – šypsodamasi dėkojo ir žadėjo jaunoji prieniškė, fotografė Emilija Jankauskaitė antradienio popietę į Prienų ir kultūros centrą gausiai susirinkusiems savo artimiesiems, draugams, bendražygams.



Paroda ištis nedidukė – per dešimt fotografijų, iš kurių žvelgia jaunystė trykstantys džiaugsmingi ar susimąstę dailių panelių veidai. Emilija sakė, kad šias nuotraukas sukurti paskatino jos mėgiamo poeto Adomo Mickevičiaus eilės: „Be dvasios, be širdies – tai griaučių minios! / O, duok jaunystę, man sparnus! / Virš žemės negyvos, lig pat žydrinės, / Pakilsiu rojūn, į kraštus, / Kur įkvėpimas kuria stebuklus, / Kur puošia jis žiedais naujovę, – / Tenai viltis – jo palydovė“.

Šie žodžiai labai tinka ir prieš trejetą metų Prienų kultūros ir laisvalaikio centre įkurtai ir aktyviai veikiančiai atvirai jaunimo erdvei (AJE) „Prienas“, kuri ir talkino surengiant šią parodą.

Emilija yra Vilniaus universiteto kineziterapijos studentė, aktyvi jaunimo organizacijų narė. Fotografija – vienas iš prieniškės pomėgių. Paroda veiks iki gegužės 31 dienos.

Onutė Valkauskienė

## „Šis kiaušinis – šimtas šeštas!“

Atvelykis Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje

„Velykos ką tik nuriudėjo pasukui margučius, tačiau gražus šventinis laikotarpis vis dar tęsiasi ir dar kartą norisi pažvelgti į pačią pradžią“, – taip į susirinkusius Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje balandžio 21-ąją, prieš pat Atvelykį, kreipėsi edukacinio užsiėmimo, skirto geriau pažinti Atvelykio tradicijas, sumanytoja Vaikų literatūros skyriaus vedėja Eglė Uleckienė.

Pajutusi auditorijos susidomėjimą, Eglė toliau dalinosi netolimais įvykiais: „Beveik prieš pat Velykas skaičiau su sūnumi Ramutės Skučaitės eilėraščių knygą „Raidžių namučiai“ ir lyg tyčia Benui labai patiko eilėraštis, kurį gal dešimt kartų reikėjo perskaityti: „Šis kiaušinis – šimtas šeštas! / meta lukštą juodas šeškas. / Šimtas vištų nė nežino, / kas išnėrė iš vištyno...“ Skaitydama eilėraščių dar kelis kartus, pagalvojau – kaip būtų gražu surengti 100 margučių parodą bibliotekoje!.. Pagalvojau nedrąsiai, juk buvo penktadienio vakaras, o Velykos – jau po savaitės, kas



gi šitaip skubiai sunėš 100 margučių! Bet parodos dalyviai atsirado taip greitai ir netikėtai, kaip ir pati mintis rengti 100 margučių parodą „Pasaulis margas. Margutis dar margesnis!“. Ir paroda labai greitai ir gražiai visu šimtu Margučių užpildė bibliotekos II aukšto erdvę, ir visi 100 margų Margučių, pasitikdami parodos lankytojus, jaukia pūpojo savo stoveliuose – lyg vi-

sada čia būtų buvę.

Velykos jau baigėsi, parodos ekspozicijos laikas jau irgi į pabaigą, bet margutis tiek neša gilią prasmę, kad nusprendėme: būtina sustoti ir pamąstyti, pakalbėti ir išmintimi pasidalinti apie šį nepaprastą Atvelykio laikotarpį bei margučio spalvų reikšmes“.

Daugiau apie šventę [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info)

Balandžio 29 d. 16 val. Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje vyks siuvinėtojos kryželiu Benitos Mincevičiūtės parodos „Myliu gyvenimą“ pristatymas. Gros saksofonistas Mantas Ostreika.



# Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

### Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internetu skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastiogyvenimas](http://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas)

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



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.

