

Nr. 38 (10486) * 2022 m. gegužės 25 d., trečiadienis

Kaina - 0,45 Eur



Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 4 val. 59 min., leisis 21 val. 33 min. Dienos ilgumas 16 val. 34 min.

Vardadieniai: šiandien – Almanta, Almantas, Grigalius, Grigas, Urbonas, rytoj – Algimanta, Algimantas, Algmina, Algvilas, Algvilė, Evelina, Milvainas, Milvarda, Milvardas, Milvina, Milvinas, Milvyda, Milvydas, Milvydė, penktadienį – Genadas, Sargautas, Sargautė, Solveiga, Virgauda, Virgaudas, Virgaudė.

Gegužės 25 – Tarptautinė dingusių vaikų diena.

Baltijos taurės iškeliavo į Vilnių

I Lietuvą atslinkęs ciklonas Pociūnuose dėl Baltijos taurės 2022 kovojusemiems sklandytojams sužlugdė visas viltis tästis skraidymus, tad šeštadienį jau buvo pasveikinti naujieji čempionai ir išsidalinti prizai.

(Nukelta į 2 p.)



Autorės nuotrauka

Baltijos taurės 2022 čempionai Joris Vainius ir Igoris Volkovas.

MEGA

prekybos ir laisvalaikio centras



ĮSLIK RAMUS – NUOLAIÐU DIENOS BUS!

GEGUŽĖS 27-28 D.

IKI -50%

daugelyje parduotuviu

PLC MEGA

IKI -40%

daugeliui ne maisto prekių

RIMI

Islandijos pl. 32, Kaunas

Išsamus nuolaidų sąrašas www.mega.lt

Asmens sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugos – ir pacientų namuose

Nuo šių metų kovo mėnesio pacientai, prisirašę prie Všl Prienų pirminės sveikatos priežiūros centro, esant poreikiui, gali gauti asmens sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugas namuose, jos apmokamos Ligonijų kasų lėšomis. Šios paslaugos skiriama šeimos gydytojo siuntimu pacientams, kurie atitinka tam tikrus kriterijus: jiems yra pripažintas nuolatinės slaugos poreikis, didelių ar vidutinių specifiliųjų poreikių lygis; senyvo amžiaus asmenys, dėl amžiaus iš dalies ar visiškai netekę gebėjimų savarankiskai rūpintis savo asmeniniu gyvenimu ir dalyvauti visuomenės gyvenime bei sergantys lėtinėmis ligomis, kai jiems nustatytas Bartelio indeksas yra iki 61 balo, bei kt. atvejais.

– Esame sudarę asmens sveikatos priežiūros specialistų komandą, šiuo metu pas slaugomus pacientus į namus vyksta dvi slaugytojos ir slaugytojos padėjėja, netrukus ketiname įdarbinti



Asmens sveikatos priežiūros namuose komanda: (iš dešinės) slaugytoja R. Babravičienė, slaugytojos padėjėja O. Slavėnienė, slaugytoja R. Statkevičienė ir vairuotojas A. Mitrulevičius.

dar vieną slaugytojo padėjėją ir kineziterapeutą, kuris ves mankštą namuose. Dėl paslaugų namuose teikimo sudarėme sutartį su Jiezno pirminės sveikatos priežiūros centru, todėl,

(Nukelta į 2 p.)

„...visa ko pradžia yra gimtinė“

Dar 2010 metais poeto Justino Marcinkevičiaus gimtajame Važatkiemyje Alksniakiemio bendruomenės iniciatyva surengti pirmieji poeto kūrybos skaitymai. Šią gražią tradiciją – prisiminti vieną žinomiausią Lietuvos rašytojų – kartu su Alksniakiemio bendruomene iki šiol saugo Prienų krašto muziejus.

Susitikti literatūrinei popietei praėjusiais metais dėl pandemijos ribojimų nebuvo galimybės – skaitymai vyko nuotoliniu būdu, tačiau šiemet, gegužės 21 dieną, Justino Marcinkevičiaus dvasia vėl grizo į tėviškę, kurią, anot Aldonos Ruseckaitės, Justinas Marcinkevičius labai mylėjo, o ir pats poetas kadaise raše: „...visa ko pradžia yra gimtinė“.

Nepabugę lietaus į 92-osioms Justino Marcinkevičiaus gimimo metinėms skirtus skaitymus susirinko gausus būrys poeto kūrybos mylėtojų.

Valei Petkevičienei pradėjus renginių šviesios atminties Anarsijus Adamonienės „Palinkėjimais Justiniui Marcinkevičiui“, poeto kūrybos skaitymu popietę teše: Samanta Tarasevičiutė, Ugnė Grigonytė, Vai-

da Vaitkevičiutė, Monika Navickaitė, Luka Vičiūnaitė, Gabija Stankevičiutė, Ieva Silanskaitė, Justas Karinuskas, Dija Bernotaitytė, Naglis Sadauskas, Marija Doinikova ir Akvilė Sadauskaitė, „Ažuolo“ programazijos moksleivai, inscenizavę „Grybų karą“, Tautvydas Vencius, Stasė Venčaičiūtė, Rimvydas Jurkša, Anelė Lukjančiuk, Jonas Grabauskas, Onutė Servenienė, Petras Beitäras, Leonas Sakalavičius, Ramutė Bidvienė, Jurgis Montvila ir Rima Lyberienė.

Tarp skaitančių buvo ir poeto dukra Jurga, visada besidžiaugianti sugrįžimui į tėcio gimtinę.

Anot A. Ruseckaitės, lietuvių poetą lengviausia rasti gamtoje, kur save ir savo poetiką kurdavo ir liau-



Skaitymų vedėja kraštiečių, rašytoja Aldona Ruseckaitė su „Grybų kar“ atlikėjais.

Kviečia švēsti kartu!

Birštono kurorto bendruomenė jau trečią kartą gegužės 26 d. (ketvirtadienį) 19 val. kviečia švēsti Tarptautinę kaimynų dieną.

Kaimynų diena – šventė, skatinanti bendravimą, socialinį solidarumą, padedanti žmonėms geriau pažinti vienėms kitus. Džiugu, kad ji tampa gražia tradičija ir Birštone.

Šiemet šventę skirsime Ukrainai palaikyti. Kviesime kartu švēsti mūsų savivaldybėje gyvenančius

ukrainiečius, puoštis Ukrainos vėliavos ir Lietuvos trispalvės spalvomis.

Šventės dalyvius džiugins nuotaikingu muzikinė programa, Burbulų dėdė, įtrauks įdomūs edukaciniai užsiėmimai.

Kūrybiškiausią, išradinėjasių kaimynų lauks puišių mūsų sanatorijų ir SPA prizai.

Lauksime visų sū gera nuotaika, šypsenomis ir griažiomis idėjomis.

Daugiau informacijos Birštono kurorto bendruomenės facebook profilyje

Nuomonė Lietuvos pašto darbuotojai atleidžiami. Ar tikrai viską turime ir galime matuoti tik pinigais?

Jūratė ZAILSKIENĖ, Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė

Gegužės 12 dienos informacija pagal BNS: „Dėl kritusių pašto paslaugų apimčių Lietuvos paštas, pernai patyrės 6,4 mln. eurų grynojo nuostolio, planuoja didinti paslaugų tarifus bei atleisti apie 600 darbuotojų“.

Netrukus dar ir susisiekimo ministras Marius Skuodis pakomentavo, kad įmonė negali dirbti nuostolingai. Tuo tarpu Lietuvos Respublikos pašto įstatyme rašoma, kad valstybinis Lietuvos paštas užtikrina universaliją pašto paslaugų plėtros atitinkamą technikos pažangą bei naudotojų poreikiams.

Mūsų valstybėje pašto paslaugomis naudojasi daug žmonių. Žinoma, pandemija pagreitino ir pakeitė didelės dalies gyventojų išprocius. Smarkiai išsiplėtė internetinė prekyba, siuntų pristatymas į namus arba paštomaticus. Atsirado daug privačių įmonių, kurios siūlo vartotojams įvairausias paslaugas – pristato siuntas į namus ir paima iš jų netinkamas prekes bet kuriame Lietuvos kampelyje. Bet... Yra bet ir ne vienas.

Nelabai kas galvoja apie tuos gyventojus, kurie dar nėra pilnai įvaldė informaciinių technologijų ir dėl to vis labiau yra atskiriam nuo paslaugų. Tokių, kuriems pagrindinė jungiamoji grandis su išoriniu ir nutolusiui pasaule yra laiškininkas, dar yra daug ir keista, kad sostinėje visai Lietuvai atstovaujantys politikai to nežino arba apsimeta nežiną. Ar tokia valstybinio pašto politika padeda mažinti miesto ir kaimo atskirtį? Tikrai ne.

O ar kas galvoja apie regioninę

spaudą ir jos išlikimą? Pirmiausia, ne visi gyventojai skaito elektroninėje erdvėje esančią informaciją. Ne maža dalis žmonių mėgsta paškaidyti realius laikraščius ir žurnalus, tiksliau – popierinę spaudą. Daliai iš jų tai tiesiog ritualas! Paskelbus informaciją apie pašto įkainių didinimą, tampa savaime suprantama, kad tokie sprendimai tiesiogiai palies ir prenumeruojamų leidinių kainas, redakcijose dirbančių darbuotojų atlyginimus bei darbo vietas. Akivaizdu, kad, pabrangus paslaugoms, dar labiau sumažės galimybė ne tik užsisakyti, bet ir pristatyti spaudą į atokias vietas. Ir kad ir kaip nebūtų liūdina, bet vėl einama link miesto ir kaimo atskirties didinimo.

Dar vienas neigiamas tokio sprendimo aspektas – jau ir taip sudėtingų pašto darbuotojų darbo sąlygų pabloginimas. Ar nors kuris Susisiekimo ministerijos valdininkas ar pašto administracijos darbuotojas pabandė aptarnauti gyvenančiuosius kaime ir sutilpti į nustatytas minutes? Ar pabandė dirbti pašto skyriuje, kur eilėse trepsi nekantrūs klientai, nes jau pavargo laukti, kol prie vieno aptarnavimo langelio dirbantis darbuotojas atlieka daugybę privalomų operacijų, dar pasiūlo ką nors nusipirkti, o kiti du langeliai be darbuo-



tojų, tik su lapeliais „Šiuo metu neaptarnaujame“. Tiesiog rekomenduoju aapsilankyt savo kurojamų sričių objektuose ir pastebeti, kaip vyksta procesai. Kaip ten lietuvių patarė sako, kad „už vieną muštą dešimt nemuštų duoda“.

Na, o kad neatrodytų viskas labai niūriai – siūlau Susisiekimo ministerijos valdininkams perskaityti Lietuvos Respublikos pašto įstatymą, kuriame parašta, kad „jeigu Vyriausybės nustatyti valstybės paštai didžiausi universalijų pašto paslaugų tarifai mažesni už realias kainas, suderintas su konkurencijos priežiūrą atliekančia valstybės institucija, skirtumas dengiamas iš valstybės biudžete numatyta lėšų“.

Gal vis dėlto vertė pagalvoti apie šios srities dotavimą, kad valstybinis paštas būtų ne tik siekianti pelno, bet ir užtikrinanti visuomenės poreikius įmonė.

Asmens sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugos – ir pacientų namuose

(Atkelta iš 1 p.)

daugėjant lankomų pacientų, atitinkamai priimsime ir daugiau darbuotojų, – pasakojo Prienų PSPC direktoriui Artūras Ivanauskas.

Slaugytojos, nuykusios pas pacientus, pagal gydytojo paskyrimą suliežia vaistus, prijungia ir priziūri lašinės sistemą, paima kraują, šlapima laboratoriniams tyrimams; atlieka elektrokardiogramą, perriša žaizdas, matuoja krauso spaudimą, pulsą ir kt. Slaugytojos padėjėja atlieka pragulų profilaktiką, priziūri stomas, pasirūpina paciento higieną ir kt. Gydytojui išrašius siuntimą, pacientui šių paslaugų nereikės ilgai laukti, jos bus suteiktos per tam tikrą laiką: slaugytoja pirmą kartą aplankys slaugomajį ne vėliau kaip per 1–5 darbo dienas. Esant būtinybei, komandas specialistės pas tą patį pacientą apsilanko ir dukart per dieną. Pacientui per kalendorinius metus priklauso suteikti iki 104 ambulatorinės slaugos paslaugų namuose (už jas ištaigai mokamas skatinamas priedas).

– Gavusios gydytojų paskyrimus, apsilankome pas pacientus, įvertiname jų būklę ir kiekvienam iš jų sudarome individualius slaugos pla-

nus. Jeigu prireikia suleisti išrašytus vaistus, pas vienus pacientus vyksta me kiekvieną dieną, pas kitus lankomės pagal poreikį, kartą per savaitę, artimuosius konsultuojame ir telefonu. Be medicininių procedūrų, teikiame ir asmens higienos paslaugas, jos ypač reikalingos vieniems žmonėms – padedame išsimaudyt, paieškame patalynę, karpome nagus, priziūrime kūną ir pan. Dauguma pacientų ir jų šeimos narių geranoriškai priima paslaugas, jų atsisakė tik vienas žmogus. Kiekvieną mėnesį pacientų daugėja. Balandį namuose lankėme slaugos reikalingus 25 žmones, gegužę jų skaičius išauga iki 50-ties. Šiuo metu turime paslaugų gavėjų Prienų mieste, Pakuonio miestelyje ir seniūnijoje, N.Utos, Šilavoto ir kt. seniūnijoje, – pasakojo ASPN komandoje pirmą išidarbinusi slaugytoja Rita Babravičienė.

Pacientus namuose lanko ir slaugytoja Rasa Statkevičienė bei slaugytojos padėjėja Odeta Slavienė. Slaugytojoms paskirtas kabinetas Vaikų konsultacijos poliklinikos patalpose, jos aprūpintos dokumentu tvarkymui reikalingu kompiuteriu, medicininėmis priemonėmis, komandai skirtas automobilis.

Dalė Lazauskienė

Baltijos taurės iškeliavo į Vilnių

(Atkelta iš 1 p.)

Šiemet sekmė lydėjo Vilniaus aeroklubo sklandytojus: Baltijos taurės Mix klasės čempionu tapo Joris Vainius, Retro klasėje triumfavo Igoris Volkovas. Antri savo klasėje buvo Linas Miežlaiškis, dviviečiu sklandytuviu skraidę estai Aleksander Ruzu ir Valerij Kalinkin, treti Gvidas Sabeckis ir Benvenutas Ivanauskas.

Abu taurės laimėtojai neslėpė džiaugsmo ir sakė, kad sekmė Pociūnų padangėje juos lydi ne pirmą kartą. Joris 2019 m. buvo tapęs Lietuvos atviros sklandytuvių klasės čempionu, Igoris prisiminė 1999-uosius, kai Pociūnuose jis buvo stip-

riausias tarp skraidūnų.

Varžybos dėl vėjuotų, permainingų orų nebuvo lengvos. Pilotams teko gerokai pašalti, nardyt i tarp vietinių audrelių, termikų ieškoti giedrijoje padange. Vis dėlto Mix klasės sklandytojams pavyko išykdyti keturius užduotis, Retro klasės – tris.

Atsišviekindami pilotai sakė ne „sudie“, o „iki pasimatymo“. Birželio 12-19 d. d. čia vyks Lietuvos atviro klasės sklandytuvių čempionatas, o liepos pirmoje pusėje rinksis stipriaus planetos sklandytojai. Pastarosioms varžybos jau renkama antžeminė savanorių komanda

Onutė Valkauskienė

„Ačiū už spalvų kupiną rytą, už ankstyvus žmones...“

Gegužės paskutinio šeštadienio rytas buvo dosnus žiedų, kai juos jau iškėlė ir kaštonai, pakeliui obelys lyg nuotakos baltai, kitur rausvai žydėjo. Tarsi gamtos paliudijimas apie viltį ir mūsų trapumą laike. Kai byra žiedai, puošdami plaukus, ir dar nežino, ar rudenį jų vietoje bus derlius.

Taip ir mes – ar jo sulaiksime. Kaip pastebėjo vienos gėlės nusipirkti atbėgusį moteris, mat vėliau skubėjo į kelionę po Dzūkijos kraštą, „rytas kupinas spalvą, sutiktu draugų ankstyvų turguje, bet koks bus šios dienos vakaras, ar jis bus – nežinau“, – tarsi pasėjo abejonę apie laikinumą, patardama: „tik nesėdėkite namuose tarp keturių sienų, eikite į gamtą, eikite į žmones“... Kai turguje sutikau Astą Kelmelienu iš Jiezno seniūnijos, tolumo Sundakų kaimo, iškart pagalvojau, kaip norint galima suspeti anksti kėlus atvykti į turą. Ir ne tik, ji suspėja ir po Lietuvą pakeliauti. Beje, kai netikėtai pasukusi miško keliu užklyduan į nežinomą sodybą, pasirodo, kad tai buvo Astos namai. Ji parodė tuomet, kiek susikasė žemės, kitą suarė kaimynas. Ten vienkiemis, kaimynai kiek atokiau. Tačiau kaip ten lengva kvėpuoti. Ir žmonėms gyventi gera vienkiemiuose. Pati Asta darbštė, jau priauginus kopūstų daigų, augina įvairių gėlių, ir svarbiausia, moka džiaugtis tuo, ką dovanuoja gyvenimas kaime. Ji labai pastebi gamtos dovanas – artėjančius debesis, naujus žiedus, sau-lėtekius ir saulėlydžius – gamtos gyvenimą drauge, užfiksuodama aki-mirkas. Ir tai gražu. Pakeliui į gyvulių



pakeivinių tikslas pasiūlyti, pirkejų – pirkti ar ne. Beje, sutikau negalią turinčią moterį, kuri labai susijaudinusi kalbėjant apie tai, kaip jai nepadėjo viename prekybos centre savitarnos skyriuje. Pati ji negali „sumušti“ prekių, paprašius pardavėjus, kuri, jos nuomone, kasoje niekada nesėdi, ji atšovė, kad tai savitarna, ir nuėjo. Moteris padėjo pirkinių krepšeli, padėkojo už „supratimą“ ir atėjo į turą. Ji dėkinga visiems prekeiviams, iš kurių pirkio ir mėsos, ir pieno, daržovių – savaitei būtiniausią maisto produktą. Nuo šio rytų, kaip patikino vardo nenorėjusi atskleisti pusamžė moteris, ji taps nuolatine Prienų turgo pirkėja. Dar pasidžiaugė, kad galėjo ramių pasivaikštinėti, kad nuotaiką pakelė sutikti pažiūstami, kad labai geras teigiamas emocijas dovanuoja ir tie, iš kurių nieko nepirkio, tik pasidomejo. Taigi maža smulkmena rodos, o tiek daug reiškianti... Stoka supratimo kartais labai brangiai atsieiti gali... O turgus gyveno pavasario pabaigai būdingą gyvenimą. Kai dauguma renkasi daigus, gėles arba krauna į maišus mažyčius viščiukus, ančiukus, žąsiukus, kalakučiukus. Buvo perkantį ir triušių jauniklių, ir veislinių paukščių, ančių, žąsų. Ūkininkai derlių

Nusikaltimai Nelaimės

Apgadintos žaliuzės

Gegužės 20 d. apie 8 val. 20 min. gautas pareiškimas, kad Prienų r. Stakliškių sen., po nakties, rastos apgadintos degalinės išorinės lango žaliuzės.

Atsargiai – netikėkite apgavikų žinutėmis

Gegužės 20 d. Prienų r. PK gautas vyro (g. 1998 m.) pareiškimas, kad į savo mobiliojo ryšio telefoną gavo SMS žinutę iš banko, kurioje buvo rašoma, jog jo banko sąskaita yra užblokuota. Paspaudus žinutėje buvusių nuorodų ir pateikus prašomus duomenis, iš sąskaitos nuskaičiuoti 711 eurų.

Gegužės 21 d. Prienų r. PK gautas vyro (g. 1976 m.) pareiškimas, kad į savo mobiliojo ryšio telefoną gavo SMS žinutę, jog jo banko paskyra buvo apribota. Paspaudus ant žinutėje esančios nuorodos ir atlikus nurodytus veiksmus, iš sąskaitos buvo nuskaičiuoti 333 eurų.

Vagystės

Gegužės 21 d. gautas vyro (g. 1943 m.) pareiškimas, kad Prienų r. Stakliškių k., iš namo viduje buvusių moteriškos rankinės dingę pini-ginė, kurioje buvo jo banko kortelė, iš spintos pavogti īvairūs alkoholiniai gériniai. Nuostolis – 2 328 eurai.

Gegužės 22 d. apie 16 val. Prienų r., Pakuonio sen., Margininkų k., vyras (g. 1975 m.), atvykęs į jam nuosavybės teise priklausantį negyvenamą sodybą, pasigedo žoliapjovės-trimero benziniiniu varikliu „Edward“, plastikinio karučio metaliniu rėmu ir kitų daiktų. Nuostolis – 835 eurai.

Parengta pagal Alytaus apskrities VPK pirmines informacijas

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Būkime saugūs kelyje!

Dviračiu, motoriniu dviračiu ar šiai kategorijai priskirtinu elektroiniu paspirtuku, elektriniais riedžiais ir pan., galima važiuoti: dviračių takais, pėsčiųjų ir dviračių takais arba dviračių juostomis, kur jų nėra – tam tinkamu kelkraščiu. Važiuodamas kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu elektrinio paspirtuko vairuotojas privalo duoti kelią pėstiesiems, neturi jiems trukdyti, kelti pavojaus. Atkreipiame dėmesį, kad šiu transporto priemonių vairuotojams draudžiamas kirsti važiuojamają dalį pėsčiųjų perėjomis.

Kai kelyje nėra dviračių tako, pėsčiųjų ir dviračių tako arba dešinėje kelio puseje nėra dviračių juostos, kelkraščio, taip pat tais atvejais, kai jais važiuoti negalima (duobėti ir panašiai), leidžiamas važiuoti šaligatviu arba viena eile važiuojamosios dalies kraštine dešine eismo juosta, kuo arčiau jos dešiniojo krašto, išskyrus Kelių eismo taisykių 106 punkte nurodytus atvejus. Taip pat, kai reikia apvažiuoti kliūtį, važiuoti tiesiai, kai iš pirmosios eismo juostos leidžiamas sukti tik į dešinę.

Važiuodamas važiuojamaja dalimi, vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos žibintas. Tokia transporto priemone važiuojantiems nepilnamečiams (iki 18 metų) privalomas saugos šalmas.

Važiuoti važiuojamaja kelio dalimi dviračiu (elektroiniu paspirtuku – greitis iki 25 km/val., galia ne didesnė kaip 1 kW) leidžiamas ne jaunesniams kaip 14 metų asmenims, o išklausiusiems Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos nustatyta mokymo kursą ir turintiems mokyklos išduotą pažymėjimą – ne jaunesniams kaip 12 metų asmenims. Prižiūrint suaugusiajam, važiuoti važiuojamaja dalimi dviračiu leidžiamas ne jaunesniams kaip 8 metų asmenims. Gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas. Suaugusieji turi užtikrinti, kad nepilnamečiai tinkamai elgiasi kelyje, patiemis rodyti tinkamą (gerą) pavyzdį.

Lietuvos kelių policijos tarnyba informuoja, kad Kelių eismo taisykių 5 punkte nurodyta: eismo dalyviai privalo išmamyti Lietuvos Respublikos saugaus eismo automobilių kelias įstatymą, mokėti Kelių eismo taisykles ir jų laikytis.

Būtina prisiminti, kad asmenys, važiuojantys elektriniais paspirtukais, kaip ir visi dalyvaujantieji viešajame eisme, privalo vykdyti Kelių eismo taisykių reikalavimus, būti atidūs, saugoti save, gerbti kitus eismo dalyvius. Būtina sąmoningai suprasti – kelyje esti ne vienas, savitarpio pagarba ir atsargumas yra saugaus dalyvavimo eisme pagrindas.



Judėk sveikatos labui diena

Gegužės 10 dieną buvo Judėk sveikatos labui diena. Šiai dienai skirtas renginys vyko Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione. Buvo organizuotos progimnazijos vaikų linksmosios estafetės-rungtynės, kuriose dalyvavo 87 ketvirtos klasės mokiniai.

Pradžioje atlikome trumpą pramankštą, po to pradėjome rungtynes. Iš viso įėjimė septyniaskart užduotis, kurios reikalavo tikslumo, greičio, vikrumo, koordinacijos ir kantrybės. Estafetes sudarė kamuolio varymasis, teniso kamuoliuko nešimas, lėkštės nešimas ant galvos, kliūties apibėgimas piešiant aštuonetą ir nešant balansinę lazdele, šokinėjimas su kamuoliu tarp kojų, bėgimas nuverčiant ir pastatant žymeklį, pagaliukų surinkimas iš dėžutės. Vaikai aktyviai ir su didelė susidomėjimu dalyvavo veikloje. Visas 7 komandas apdovanojome prizais ir padėkomis, o greičiausiomis trimis komandoms įteikėme po komandinę pirmos, antros ir trečios vienos taure. Trečiąją vietą užėmė 4b klasės IV komanda, antrąją vietą užėmė 4c klasės VI komanda ir pirmąją vietą užėmė 4b klasės III komanda. Ačiū aktyviai dalyvavusiems vaikams.

Turėjome ir šiaurietiškojo įėjimo mokymus, kurių metu senjorės moterys intensyviai žygavo po Prienų miestą, žaidė žaidimus, atliko kitus įvairius pratimus su lazdomis. Džiaugiamės moterų entuziastinguose ir gera nuotaika.

Taip pat gegužės 10 dieną Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione pristatėme naujovę senjorams „Futbolas vaikščiojant“. Naujai atkeliavę į Lietuvą futbolas vaikščiojant yra skirtas vyresnio amžiaus žmonėms. Teigiamas visuomenės požiūrių iš šios futbolo atmaiņos populiarinimą rodo, kad tai pui-ki priemonė skatinti fizinį aktyvumą tarp vyresnio amžiaus žmonių. Ji, be abejų, suteikia ir gerų emocijų. Futbolą kitaip pristatė Lietuvos futbolo federacijos narys, moterų rinktinės treneris **Martynas Karapavičius**. Pristatymo metu senjorės moterys išbandė praktinę dalį žaidžiant 5x5

komandose du kėlinius po 5 minutes. Įdomiausia ir sunkiausia žaidimo užduotis – nebėgti paskui kamuoliu, o tiesiog eiti. Ačiū už susidomėjimą ir gerai praleistą laiką lektoriui Martynui ir seniorėms.

Ir Judėk sveikatos labui dieną užbaigėme su lektoriumi kineziterapeutu **Ignu Zakarauskui**, kuris vedė teorinius ir praktinius mokymus „Feldenkrais“ – unikalus pozūrius į žmogaus judėjimą. Metodas yra paremtas fizikos, neurologijos ir psichologijos principais bei sąlygomis, kurių metu nervų sistema geriausiai mokinasi. „Feldenkrais“ metodas yra vertinamas dėl savo poveikio gerinant laikseną, lankstumą, koordinaciją, atletinius bei artistinius gabumus ir padeda tiems, kurių turi judėjimo sunkumą, jaučia lėtinį skausmą bei įtampa (įskaitant nugaros skausmą ir kitas ligas), taip pat į nervines, vystymosi bei psichologines problemas. Ačiū visiems dalyvavusiems ir lektoriui Ignui už išsamų įdomaus metodo pristatymą, nes „Judindami bet kurią kūno dalį paveikiame ir visas kitas“, – raše Feldenkraisas.



NEMOKAMAS FIZINIO PAJĘGUMO TESTAS +

individualus fizinio aktyvumo planas

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

Fizinio pajęgumo testavimo metu bus matuojama:

- KMI** Kūno masės indeksas
- Fizinio aktyvumo lygis**
- Rankų raumenų jėga**
- Koju raumenų jėga**
- Pečių juostos lankstumas**
- Apatinės kūno dailes lankstumas**
- Širdies ir kraujagyslių sistemos pajęgumas**

Fizinio pajęgumo testas bus atliekamas tris kartus per metus, siekiant stebeti fizinio pajęgumo pokyčius.

Registracija:

8 678 79 995 8 (319) 54 427
prienavsb.buras@gmail.com



AKTYVUMO PLANAS

Individualus fizinio aktyvumo plano dėka pagerinsite savo sveikatą ir fizinį pajęgumą.

- Fizinio aktyvumo plana galėsite rinktis iš skirtinių programos tipų:
- griuvimų prevencinė programa;
 - gyvenimo kokybę gerinanti programa;
 - bendrą organizmo fizinio pajęgumo gerinimo programa;
 - programa asmenims, kuriems nustatytas senatvinio silpnumo sindromas.

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

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



Labai svarbu žinoti savo kūno duomenis, iš kurios atsižvelgdamis galime keisti savo gyvenimo būdą (koreguoti mitybos įpracių, atsiaskyti žalingų įpracių, tapti fiziskai aktyvesniais) ir išvengti daugelio sveikatos sutrikimų.

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNA!

PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (Revolučios g. 4, Prienai)

Pirmadieniais 13:00-15:00 Penktadieniais 13:00-15:45

ŠIE RODIKLIAI:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| KG | KMI | Kūno raumenų ir riebalų lygis |
| Kūno svoris | Kūno masės indeksas (KMI) | Kūno raumenų ir riebalų kiekis |
| KM | KM | Kūno skystų kiekis |
| Kūno mineralinė masė | Metabolinė amžius ir kt. | Mineralinė kaulų masė |

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



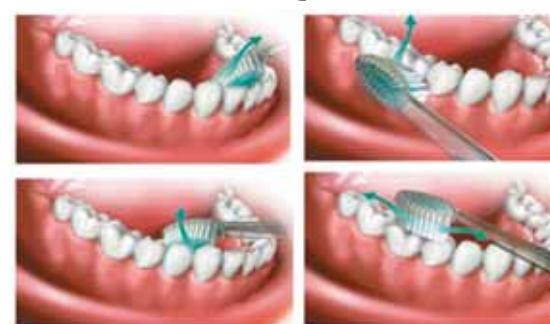
Ką daryti, kad dantys būtų sveiki?

Kiekvienas žinome, kad dantų valymas – svarbi kasdienio asmens higienos ritualo dalis. Bet ar dažnai susimąstome kaip, kada ir kodėl tai reikia daryti?

Kaip žinome, labiausiai išplitusios burnos organų ligos – eduonis ir periodontitas, kurios kankina beveik kiekvieną žmogų nuo vaikystės iki senatvės. Ir turbūt suprantame, kad kiekvienas nuo šių ligų turime geriausia priemonę – dantų šepetuką. Žmonės dažnai netiki, kad tokia paprasta priemonė galima apsaugoti nuo labai išplitusių ligų. Neretas sako: „...o senovėje nei dantų valė, nei dantų eduonimi sirgo“. Prisiminkime, kad gyventojai dantis valė valgydami rupų maistą, grauzdami morkas, ropes. O dantų apnašas nebuvę agresyvių, nes nebuvu tiek saldainių, cukraus, pyragaičių. Tik turime prisiminti, kad dantų šepetelis ne visuomet pašalina visas apnašas nuo dantų paviršiaus, todėl tik profesionali burnos ertmės higiena – efektyviausia saugo sveikus dantis ir dantinas nuo įvairių susirgimų.

Keletas pagrindinių dantų valymo taisyklėlių:

- Dantis valytis reikia reguliarai ir taisyklingai, norint pašalinti apnašas – bespalvę, lipnių bakterijų plėvelę, nuolat susidarančią ant dantų, tarpdančiuose ir ties dantenų linija.
- Valytis dantis būtina du kartus per dieną – po pusryčių ir prieš miegą po dvi minutes, kiekvieną burnos ketvirtį valydami maždaug 30 sekundžių.



- Reikia naudoti minkštą dantų šepetelį ir pasta su fluoridu.
- Dantų šepetelį nauju reikia keisti kas du – tris mėnesius, taip pat persigurus infekcinėmis ligomis.
- Kiekvieną dieną būtina naudoti vieno danties šepeteli, burnos skalavimo skystį, dantų siūlą, tarpadančių šepetelius, kad pašalintume susikaupusius maisto likučius, kurie išprastu dantų šepeteliu yra sunkiai išvalomi.

- Siekiant išsaugoti gražius ir sveikus dantis, rekomenduojama vartoti kuo mažiau cukraus ir jo produktų, kuo daugiau – daržovių, natūralių maisto produktų.
- Geriausias būdas išvengti dantų ligų yra reguliariai atliekama profesionali burnos ertmės higienos procedūra, kurios metu specialiai instrumentais nuo dantų paviršiaus pašalinamas minkštasis ir pigmento apnašas, dantų akmenys.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, didindamas vaikų ir suaugusiųjų sveikatos raštumą burnos higienos priežiūros klausimais, organizuoja teorinius-praktinius užsiėminimus burnos higienos temomis, kuriuos vykdė burnos higienistė. Paskaitų metu dalyviai sužino, kaip tinkamai turėtume prizūrėti dantis, ką reikia daryti norint išsaugoti sveiką žipsnę. Paskaitų metu taip pat aptariama, kokiomis burnos higienos priemonėmis naudotis, kad būtų pasiekta maksimalus burnos higienos rezultatas. Išsamnes informacija ir registracija el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com, tel. 8 319 544 27 arba mob. 8 658 89 397.

Saugus elgesys prie vandens telkinių ir vandenye

Artėja vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. Kiekvienais metais, atšilus orams, žmonės traukia prie atvirų vandens telkinių atsigavinti nuo karštų saulės spinduliu. Tačiau per žiemą neretas pamiršta elementarias maudymosi taisykles ir tykančius pavojas ir vandenye, ir prie vandens, todėl nepamirškime saugoti save ir šalia esančius.

Daugelis žmonių mėgsta maudytis vandens telkiniuose: jūroje, upėse, ežeruose ar tvenkiniuose. Tai smagus ir saugus pomėgis, jeigu maudomasi tinkamose vietose, kuriose budi gelbetojai. Tačiau bet kokiam vandens telkinyje yra rizika nuskesti. O susiklosčius nepalankei aplinkybėms, skėsta ne tik nemokantys plaukti, bet ir puikūs plaukikai.

Pasaulje skendimai yra viena iš pagrindinių vaikų iki 5 metų amžiaus mirties priežascių. Vaikai iki 5 metų jokiu būdu negali maudytis vieni, nes panerė į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta, todėl nesišaukia pagalbos ir nuskęsta tyliai. Jiems nuskeisti užtenka kelių sekundžių. Lietuvoje daug lengvai prieinamų vandens telkinių, kuriuose dažnai be suaugusiųjų priežiūros maudosi vaikai. Ypač paaugliai, išreikšdami savo neprisklausomybę nuo suaugusiųjų, yra linkę nepaisyti saugaus elgesio prie vandens telkinių taisyklių. Skestantys žmogus dažniausiai nesaukia pagalbos ir nemojuoja rankomis (kaip mes įsivaizduojame), nes negali išprastai kvėpuoti. Jis gali žiopčioti, vėmti, kosėti, švoksti. Skestantys žmogus chaotiskai kiloja į sonus ištiestas rankas, taško vandenį. Suaugusieji taip gali išsilaikyti iki minutės, o vaikai – tik iki 20 sekundžių. Dėl to svarbu kuo greičiau skestantį pastebeti. Jei kitas žmogus skėsta, pirmiausia šaukitės pagalbos, atkreipkite kitų žmonių dėmesį, kvieskite gelbėjimo tarnybas numeriu 112.

Pagrindinės paskendimų priežastys:

- pavoju neįvertinimas, nepaisymas arba ignoravimas;
- informacijos apie saugumą (nesaugumą) vandenye stoka;
- neapribotas patekimas prie vandens telkinių;
- priežiūros stoka;
- galimybų išsigelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas.

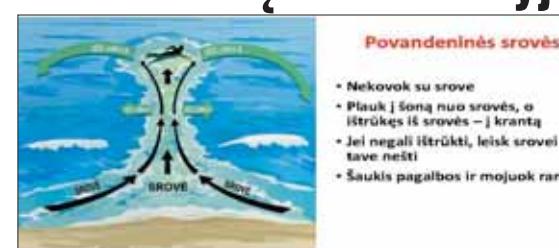
Kada negalima maudytis:

- jeigu nežinote maudymosi vietos gylio, dugno ypatybių;
- jeigu esate labai pavargęs ar blogai jaučiate;
- jei šalta;
- vakare, kai tamsu;
- kai tik pavalgus, pilnu skrandžiu. Reikia palaukti mažiausiai pusvalandį, o dar geriau – valandą;
- jeigu artėja audra su perkūnija. Tuomet reikia eiti kuo toliau nuo paplūdimio;
- jeigu bangos didesnės nei 70 cm;
- jeigu paplūdimyje iškelta raudona vėliava.

Kokiose vietose saugu maudytis ir kokiose nesaugu:

Nesaugu maudytis nuošaliose vietose. Geriai pasirinkti irentą paplūdimyklą arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių. Dar geriau pasirinkti vietą šalia gelbėtojų stoties ar gelbėtojų prižiūrimose vietose. Šalia budintys gelbėtojai nelaimės atveju greičiau suteiks profesionalią pagalbą.

Nesaugu maudytis nežinomame vandens telkinyje, kai nežinomas dugno nuolydis, gylis. Prie kranto gali būti seklu, bet vos už kelių žingsnių jau galite nesielti kojomis dugno arba priešingai – šokdamis nuo tiltelio į vandenį, galite susitrenkti, jei ten bus per seklu. Nežinoma vieta gali



Povandeninės srovės

- Nekovok su srove
- Plauk į šoną nuo srovės, o ištrūkšt iš srovės – į krantą
- Jei negali ištrūkti, leisk srove tave nešti
- Šaukis pagalbos ir mojuok ranką

pateikti ir kitų nemalonų staigmenų – tai dugne esančios duobės, gulinčios akmenys, styrancios medžių šaknys. Ant dugno gali būti šiukslių, stiklo šukų, šakų, akmenų – užlipus ant jų galima parklupti, susižeisti.

Saugiausia maudytis irentų paplūdimių maudyklose. Jų vieta turi būti pažymėta ženklu „Bendras paplūdimys“ ir (arba) ženklu „Maudytis leidžiama“. Vaikai gali maudytis numatytoje ir plūduriuose pažymėtose vietose, kur gylis ne didesnis kaip 1,30 m. Priėjimas prie vandens turi būti neslidus, neklampus, patogus ir saugus visiems, taip pat ir neįgalioms žmonėms.

Maudymosi ypatumai:

Upėje. Nemokantys labai gerai plaukti turėtų vengti maudymosi upėje. Maudymasis ir plaukiojimas upėje skiriasi nuo maudymosi ežere, nes upė teka, o tekancios upės srovės greitis gali būti pakankamai didelis, kad nepatyrus plaukiką nuplukdytį žemyn upė. Upės srovės greitis įvairoje upėse skiriasi. Jeigu upėje jus pagavo srove, plaukite žemyn ant nugaro, kojomis į priekį ir stenkite išsukti iš srovės. Ne visos vietos upėje yra tinkamos maudytis. Atėjus maudytis prie upės nežinomoje vietoje, reikėtų ieškoti vietos ties vieniniu upės posūkiu krantu – ten sekliu, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Upės, kurių vagoje yra akmenų, yra pavojingesnės. Akmenys yra kliūtis vandens tekmei, todėl šalia jų formuojasi vandens sūkuriai, o sekliose upėse, kuriose akmenys matyti kyšantys iš vandens, už akmenų, vandens tekėjimo kryptimi susiformuoja ir duobės. Upės yra užvartu, kurios susiformuoja dėl nuvirtusių iš vagų medžių ir įvairių pasrovui atneštų šakų, žolių ir pan. Upės srovė ties užvartomis yra labai stipri – vanduo veržiasi pro šakas ir nuolaužas lyg per koštuvą ir nešamas srovės žmogus jose gali „ištigti“.

Ežere. Maudymosi ežeruose ypatumai priklauso nuo ežero dydžio, jo gylio, užaugimo vandens augalija. Ežero vanduo neskaidrus, todėl sunku vizualiai įvertinti jo gylių ar pakrantės saugumą. Tačiau pagal ežero augmeniją galima orientuotis apie gylio tam tikroje vietose. Pavyzdžiu, meldž-nendrių juosta žymi 2 metrų gyli, o lelijos gali augti iki 4 metrų gylje. Ežeruose augančios žolės trukdo plaukti. Žolės nepavojingos, bet jas galima įspainioti. Neplaukiokite skersai ar išilgai ežero. Stenkites plaukoti nuo kranto matomoje zonoje, kad žmonės, esantys krante, galėtų jus pastebeti, jeigu šauksite pagalbos.

Jūroje. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klastingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudytis jūroje. Nevertėtų rizikuoti ir maudytis jūroje gelbėtojų nepriziūrimose vietose. O iš tose vietose, kur dirba gelbėtojai, reikia žiūrėti, kokių spalvos vėliau plazda prie gelbėtojų stoties. Jūra pavojingiausia po audros, kai vejas nurimsta ir pasikeičia jo kryptis. Tuomet jūroje susidaro sūkuriai, sustiprėja povandeninės srovės, nešančios nuo kranto į jūrą. Daugelis ižbridusiu i įjūrą yra pajutę stiprią, verčiančią iš kojų povandeninę srovę. Tokios srovės yra labai pavojingos patekus į duobę ir netekus dugno atramos. Be to, duobėse susidaro sūkuriai, kurie pagauja žmogų, o povandeninė srovė jį nuplukdo tolyn nuo kranto. Linkime saugaus poilsio prie vandens!

Dalyvavome vaikų sveikatingumo festivalyje „Mes galime“

Gegužės 4 d. dalyvavome vaikų sveikatingumo festivalyje „Mes galime“, kurio metu vykdėme akciją „Sveikata – didžiausias turtas“.



Biuro sveikatos palapinėje buvo galima pasitikrinti sveikatos žinias ir laimėti puikių prizų. Taip pat šventės dalyviai galėjo sudėlioti skeleto kaulų dėlionę ir susipažinti su pagrindiniais žmogaus kaulais. Džiaugiamės, kad sulaukėme daug jaunųjų dalyvių, norinčių sužinoti, kaip gyventi sveikiai ir rūpintis savo sveikata.

Nykščio čiulpimas – smulkmena ar bėda?

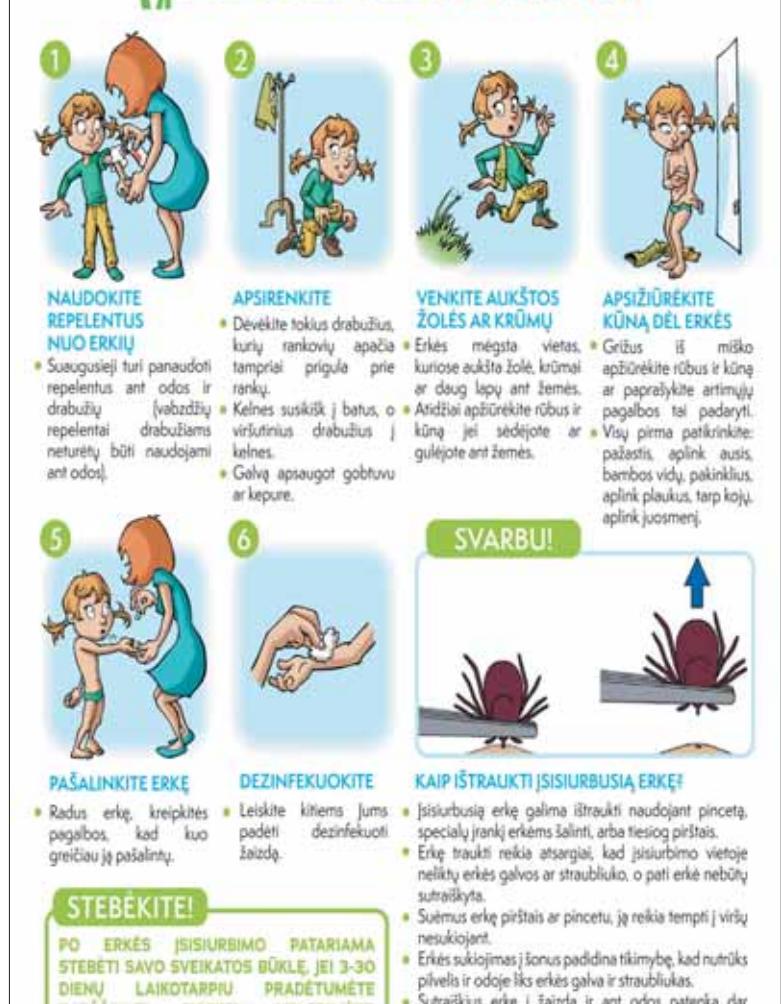
Dažnai kūdikiai ir maži vaikai mėgsta čiulpioti savo nykštį, nes tai jiems padeda nusiraminti, užmigtis ir užtikrina saugumo jausmą. Tačiau, kad ir kaip tai atrodytu natūralu, šie refleksai gali padaryti ilgalaike žalą ir pieniniams dantukams, ir formuojantis sākandžiui.

Kūdikiai gimsta su natūraliu žindimo ir čiulpimo poreikiu, o šis įgimtas instinktas padeda jiems burnos pagalba tyrinėti pasauly. Čiulpimo refleksas ima mažėti nuo seštojo gyvenimo mėnesio, tačiau nemažai kūdikių tėsiai tai daryti – signalizuojia suaugusiesiems, kai jaučiasi alkani, neramūs, išsigandę ar pavargę. Dažniausiai šis poreikis čiulpioti nykštį ir pirštus praeina apie trečiuosius gyvenimo metus, tačiau jei tai tėsiasi, kai

(Nukelta į 5 p.)



ATSARGIAI ERKĖS!



MAŽAS ĮKANDIMAS – MIRTINA GRĖSMĖ!

Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas – tai bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinius gebėjimus ir teikia naudos sveikatai, nesukeldama jai pavojus ar žalos.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad suaugusiųjų vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau nei 30 minučių 5 kartus per savaitę, išeikvojant apie 200 kcal energijos per dieną (pvz., 30 minučių greito ėjimo), stiprina suaugusiųjų sveikatą. Fizinis aktyvumas, išeikvojant 1000–1100 kcal energijos per savaitę, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina griaūčių raumenų pajegumą, padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Jei fizinio aktyvumo lygis yra žemesnis, žmogaus gyvensena laikoma fiziškai pasyvia ir žymiai dalimi padaugeja susirgimų rizikos veiksnių. Pasiekus rekomenduojamą vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (30 minučių 5 dienas per savaitę), palyginti su neaktyviais suaugusiais žmonėmis, mirties rizika sumažėja 19 proc., o užsiūlant vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla apie 7 valandas per savaitę palyginti su neaktyviais žmonėmis mirties rizika sumažėja 24 proc.

PSO rekomendacijos fizinei veiklai:

- Ne mažiau nei 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 dienas per savaitę suaugusiesiems sumažina pavojų susirgti šiomis lėtinėmis:



Fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams:

- Vaikai ir jaunimas nuo 5 iki 17 metų turėtų būti fiziškai aktyvūs bent 60 min. kiekvieną dieną. Fizinė veikla turėtų būti vidutinio intensyvumo. Bent 3 kartus per savaitę turėtų būti iutraukta fizinė veikla, stiprinanti kaulus bei raumenis.

Vaiko sveikatos pažymėjimas – pasirūpinkime jau dabar

Nors mokslo metai jau ir eina į pabaigą, dabar yra pats tinkamiausias laikas pasirūpinti savo vaiko sveikata ir apsilankyti pasėmos gydytoja ir odontologu.

Kiekvienais metais svarbu atlikti profilaktinį vaiko sveikatos patikrinimą, kad laiku būtų įvertinta vaiko sveikata, pastebėti negalavimai ar kitai sveikatos sutrikimai ir suteiktas gydymas ar kita medicininė pagalba.

Atvykus apžiūrai pasėmos gydytoja, įvertinama tai, kiek vaikas per metus paūgėjo, pamatuojama ūgis ir svoris. Nustatomos, ar nėra šiuo organizmo sistemų: regos, klausos, kraujotakos, nervų, virškinimo, urogenitalinės, endokrininės, skeletoramenų, odos ir jos priedų sutrikimai. Taip pat atskirai nubykus pas odontologą, šis įvertina dantų ir žandikaulio būklę. Atlikus sveikatos patikrą, šeimos gydytojas ir odontologas patikros rezultatus pateikia užpildydamas elektroninį Vaiko sveikatos pažymėjimą. Odontologas gali vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinius krūminius nemokamai padengti silantais – specialia apsauga nuo karieso.

Sveikatos pažymėjime nurodoma vaiko sveikatos būklė, bendrosios ir specialiosios rekomendacijos švietimo įstaigai, kurių laikantis mokinys (ugdytinis) gali dalyvauti ugdymo veikloje bei fizinio ugdymo pamokose. Taip pat nurodoma, kokios skubios pagalbos mokykloje (darželyje) gali prireikti (vaikui turint alerginius susirgimus ar kitas létines ligas).

Atkrepiamasis dėmesys, kad Vaiko sveikatos pažymėjimas yra išduodamas ir galioja vienerius kalendarinius metus. Jis privalomas visiems mokiniams, lankantiems bendrojo lavinimo mokyklas, darželius, lopšelius, formalųjį švietimą papildančio ir neformaliojo vaikų švietimo mokyklas. Taip pat turi būti įvestas į Vaikų sveikatos stebėsenos informacinių sistemų, privalomas ir vaikams, lankantiems vasaros stovyklas.

nėmis neinfekcinėmis ligomis: širdies ir kraujagyslių ligomis; insultu; II tipo cukriniu diabetu; storosios žarnos vėžiu; krūties vėžiu.

• Didesnis fizinės veiklos intensyvumas teikia ir didesnę naudą sveikatai, ir yra tinkamas, pvz., kompleksinei antsvorio ir nutukimo profilaktikai bei gydymui.

• Fizinio krūvio intensyvumas turi būti tokis, kad 40–50 proc. padidintų širdies susitraukimų dažnį ir kvėpavimą, palyginti su ramybės būkle, bei padidintų prakaitavimą.

• Fizinio krūvio rūšis arba veiklos pobūdis pasirenkamas individualiu pagal asmenis sveikatos būkle, fizių pajėgumą ir galimybes. Tai gali būti, pvz., greitas ējimas, važiavimas dviraciu, plaukimas, šuoliukai su šokdyne, aerobika ar pramoginiai šokiai, šienavimas su elektrine šienapjove, bėgiojimas, krepšinis ar futbolas ir t.t.

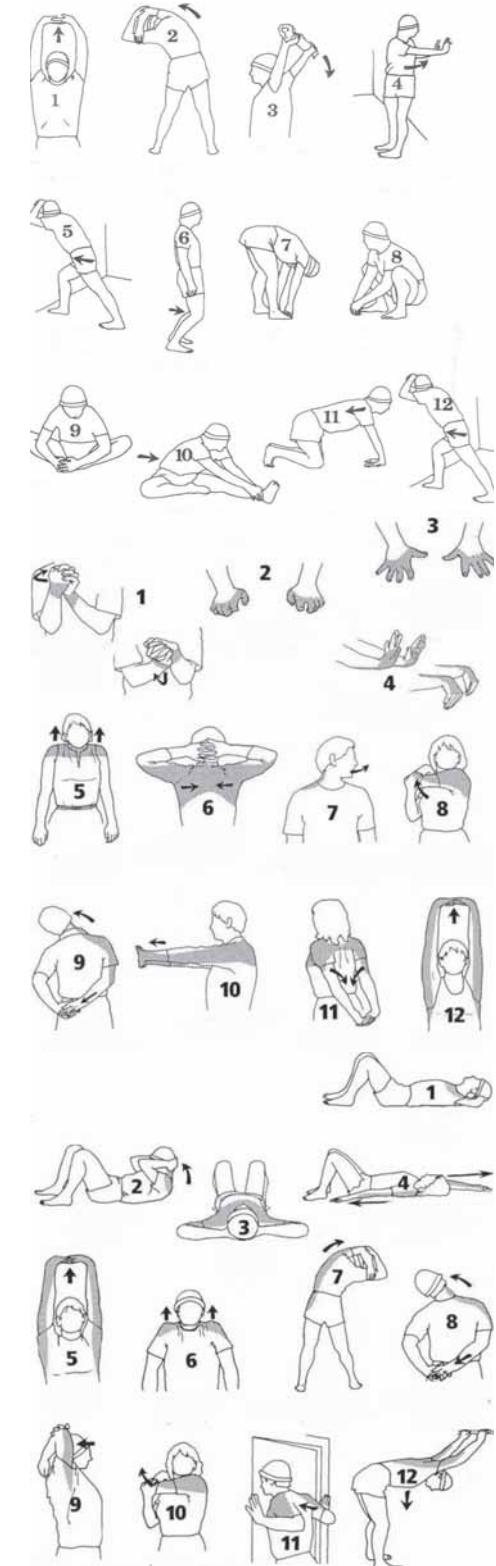
• Svarbu poilsio tarp fizinio krūvio intervalų trukmė bei paties poilsio pobūdis. Poilsis būtinas, kad raumenys atsinaujintų energetinės medžiagos ir pasišalinintų jų skilimų produktai. Būtina pabrėžti, kad ir vaikų, ir suaugusiųjų fizinė veikla turi būti reguliari.

• Intensyvus fizinis krūvis dozuojamas griežtai laikantis individualumo principo ir atsižvelgiant į sportuojančiojo amžių, lyti (moterims mažesnis), asmeninį bendrą fizių pajėgumą, kūno svorį (turintiems didelių nutukimo laipsnį), krūvis dozuojamas itin atsargiai, lėtinius susirgimus.



Fizinio aktyvumo rekomendacijos senjoram:

- 64 m. ir vyresnio amžiaus žmonės turėtų užsiūlti vidutinio intensyvumo fizinė veikla bent 150 min. per savaitę arba didelio intensyvumo fizinė veikla 75 min. per savaitę. Raumenų stiprinimui skirta fizinė veikla turėtų būti atliekama bent 2 kartus per savaitę. Tris ar daugiau dienų per savaitę rekomenduojama atlikti pusiausvyrą gerinančius pratimus, siekiant išvengti kritimų ar kitų traumų. Turintys sveikatos sutrikimų ir negalintys būti fiziškai aktyvūs pagal rekomendacijas, turėtų užsiūti fizinę veikla kiek įmanoma dažniau pagal savo sveikatos galimybes.



PATS LAIKAS PASIRŪPINTI

VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMU

Norint patikrinti vaiko sveikatą ir GAUTI VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMĄ, reikia:

IŠ ANKSTO UŽSIREGISTRUOTI PAS ŠEIMOS GYDYTOJA BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ	LAIKU ATVYKTI PAS ŠEIMOS GYDYTOJA BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ
---	---

ŠEIMOS GYDYTOJAS <ul style="list-style-type: none"> IVERTINA: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ŪGI <input type="checkbox"/> SVORI PATIKRINA: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> REGĖJIMĄ <input type="checkbox"/> KLAUSĄ 	VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU: <ul style="list-style-type: none"> PAHATUOJA: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> KRAUJO SPAUDIMĄ VERTINA: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> KRAUJOTAKOS <input type="checkbox"/> KVĖPAVIMO <input type="checkbox"/> VIRŠKINIMO <input type="checkbox"/> STUBURO <input type="checkbox"/> KITŲ SISTEMŲ BEI JŲ ORGANŲ BŪKLE IVERTINA: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> SOCIALINĘ <input type="checkbox"/> EMOCINĘ RAIDĄ
---	---

GYDYTOJAS ODONTOLOGAS: <ul style="list-style-type: none"> IVERTINA: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> DANTŲ IR ŽANDIKAULIŲ BŪKLE 	VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU: <ul style="list-style-type: none"> GALI: <ul style="list-style-type: none"> Vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinius krūminius dantis NEMOKAMAI PADENGTI SILANTAIMS – specialia apsauga nuo karieso
---	--

Visų gydymo įstaigų gydytojai, ir odontologai, duomenis apie vaikų sveikatos būklę turi įvesti į ELEKTRONINĮ VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMĄ (popierinės pažymos NEGALIOJA).

PARENGĘ: PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Nykščio čiulpimas – smulkmena ar bėda?

(Atkelta iš 4 p.)

vaikui jau penkeri metai, tai gali būti emocinio sutrikimo ar kitos psichologinės problemos ženklas. Pasitaiko, kad, pradėdami lankytis pradinę mokyklą, nykščio čiulpimo įproti vis dar turi apie 30 proc. vaikų.

Jei vaikai aktyviai čiulpia pirštus pieninių dantukų dygimo periodu, dažnai tai išprovokuoja problemas. Aktyvus čiulpimo noro tenkinimas ateityje sudaro salygas išsvystyti sakandžio anomalijoms, nelygai suauga dantukai. Čiulpimo tenkinimas vėlesniame amžiuje, kai pieniniai dantukai jau išdygę, gali sukelti vidurinės ausies infekciją, lemia kalbos vystymosi sutrikimus, nes susiaurėja gomurys, atsiranda tarpi tarp viršutinių ir apatininių priesinių dantų, gali pakisti piršto forma. Tad jeigu pastebite, jog vaikas įprotis čiulpti nykštį ar čiulptuką yra užsiėses, pagalvokite, kaip galima padėti savo vaikui atsikratyti šio žalingo įpročio. Stai keletas patarimų:

1. Nebauskite ir negedinkite vaiko dėl nykščio čiulpimo, nes tai gali tik dar labiau paskatinti ši įprotį, kadangi vaikas, būdamas stresinėje situacijoje, ieškos nusiraminimo vėl čiulpdamas nykštį.

1.2. Aiškinkite savo vaikui, kokie šio įpročio ilgalaičiai padariniai.

1.3. Pašalinkite streso šaltinius, kurie gali būti priežastimi to, kodėl jūsų vaikas čiulpia nykštį.

1.4. Kai pastebite, kad vaikas čiulpia nykštį, atitraukite jį nuo šio veiksmo – pasiūlykite veiklą, kuri „trukdys“ čiulpti nykštį.

2. Kai vaikas nečiulpia nykščio, pasidžiaukite, pagirkite jį.

Paprastai nuo dvejų iki ketverių metų vaikai jau atranda kitus nusiraminimo būdus, todėl iš tiesų geriausias patarimas tévams – duokite vaikams laiko ir skirkite jiems daug savo nuoširdaus dėmesio.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Girmantė Mažeikienė

Žygis, skirtas Jiezno vardo 530-ies metų paminėjimui

Balandžio 23 d. vyko žygis, skirtas Jiezno 530 metų sukaktiai paminėti. Žygį organizavo Lietuvos Šaulių sąjungos Kauno Vytauto Didžiojo 2-osios rinktinės Prienų 206-oji kuopa, Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jiezno kultūros ir laisvalaikio centras. Nors tą dieną oras ir nelepinė, bet žygeiviams svarbiausia buvo nusiteikimas ir gera nuotaika. Visi veningai sugiedoję Lietuvos himnų ir energingai nusiteikę leidomės į kelią.

Kelionė driekėsi per Jiezno apylankės kelius ir miškus, pievas ir laukus. Iš priekės visą kelią vedė energingai nusiteikę šauliai. Žygeiviai aplankė 1919 m. Jiezno mūšio prieš bolševikus kautynių vietas, klausėsi LR Seimo nario, karo istoriko, prof. dr. Valdo Rakučio pranešimo šia tema. Džugu, kad net ir mažiausieji dalyviai įveikė 18 km.



Po istorinio žygio Jiezno kultūros ir laisvalaikio centre dalyviai buvo vaisinami šaulių paruošta gardžia grikių koše ir karšta arbata. Taip pat skambėjo patriotinės dainos. Vėliau Jiezno seniūnas Algimantas Bartusevičius visiems žygio dalyviams įteikė pažymėjimus.

Nors žygio dalyviai grįžo pavargę, bet išpūdžiai išliks ilgam dėl visą kelią lydėjusio patriotiškumo ir vienybės jausmo bei supusio gamtos grožio.



Vabzdžių įgėlimai

Termometro stulpeliui šoktelėjus į viršų, žmonės buvima namuose vis dažniau iškeičia į laisvalaikį gamtoje. Tačiau mėgautis šylančiais orais neretai sutrukdo neprasyti svečiai – įvairūs vabzdžiai: bitės, kamanės, vapsvos ir širšės. Reakcija į vabzdžių įgėlimą gali būti normali arba alerginė.

Ką daryti įgėlus vabzdžiui?

- Nuo igelto galūnės nuimkite žiedus, nusekite laikrodžius, apyranke ar kitus papuošalus.
- Jei igelė bitė, reikia nesuspaužiant nuodū maišelio pašalinti geluonį. Tą galima padaryti peilio galu arba plastikine kortele, atsargiai nubraukiant geluonį į šoną. Vapsvos geluonio nepalieka.
- Tinių ir skausmą mažina igelto vietos saldymas, tam galima panaudoti ledą ar šaldytu daržovių maišelį, suvyniotą į rankšluostį.
- Patinių galūnę, esant galimių, rekomenduojama laikyti pakeltą.

- Paprastai pavieniai bičių, vapsvų ar mašalų įgėlimai nėra pavojingi, tik skausmingi, vietiskai dirginantys.
- Stebėkite savijautą. Jeigu patinimas plinta, jaučiamas silpnumas, pasunkėja kvėpavimas, žmogus dūsta, ar vabzdys įgėlė burnos srityje, į liežuvį – kuo skubiau kiveskite greitą medicinos pagalbą tel. 112.
- Jeigu nerimaunate del vabzdžio įgėlimo sukeltos reakcijos, galite pasiartisi su Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie SAM Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais bet kuriuo paros metu telefonu 8 5 236 20 52.
- Alergiškiems žmonėms ir vie-



nos bitės įgėlimas gali sukelti gyvybei grėsmingą išplitusią viso organizmo alerginę (anafilaksinę) reakciją. Bičių, širšių ar vapsvų nuodamas jautrus žmogus visada su savimi turi nešiotis gydytojo paskirtus vaistus.

Kaip apsaugoti nuo įgėlimų?

- Vengiant vapsvų, širšių, kamanų ir bičių draugijos, gamtoje nepatartina kvėpintis stiprū, ypač gėlių kvapą skeidžiančiais kvepalais, naudoti stipriai kvepiantį higienos priemonių.
- Gérimus gerkite tik iš tokios taratos, kad matytumėte, ar į gérīmą nepatekite vabzdys.
- Venkite valgyti atvirose vietose, ypač vaisius, ledus – jie privilioja vabzdžius, arba tai darykite labai atsargiai.
- Nerekomenduojama vaikščioti basomis po žydinčias pievas.



Labai daug vapsvų būna po vaismėdžiai ant žemės nukritusių vėsių – juos reikėtų rinkti atsargiai.

- Venkite gausiai žydičių gėlynu, medžių ir krūmų. Neikite prie avilių, vapsvų, širšių lizdų.
- Siršės pirmiausiai puola tamias ir blizgančias vietas, todėl

geriausia vilkėti balto, pilko, žalios spalvų drabužiai.

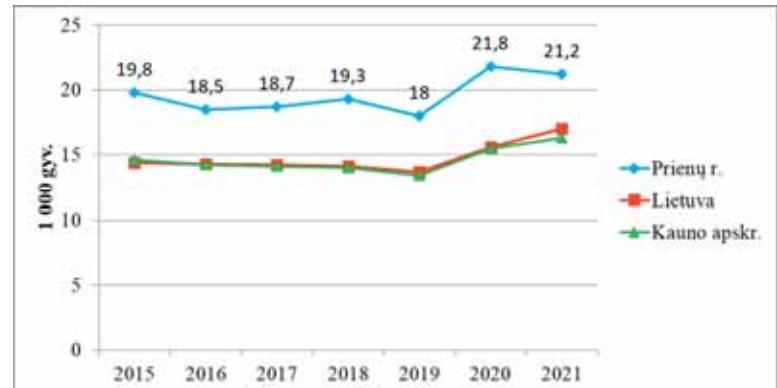
- Užpuolus vabzdžiui, elkitės ramiai, nepanikuokite. Išsigandus, organizme išskirkia medžiagos, kurios vabzdį dar labiau traukia.
- Nemosikuokite rankomis, staigūs judesiai vabzdžius erzina.

Paskelbti išankstiniai mirties priežasčių duomenys

Remiantis Higienos instituto pateiktais statistiniais duomenimis, praėjusiais metais mirė 47746 mūsų šalies gyventojai (4199 asmenimis daugiau negu 2020 m.), t.y. 1000 gyventojų – 17 mirusiu (2019 m. – 15,6/1000-čiu gyv.).

Keturios pagrindinės mirčių priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, išorinės mirties priežastys ir COVID-19 liga – sudarė 84,2 proc. visų mirties priežasčių. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė beveik pusė, t. y. 48,2 proc. visų mirusiu. Nuo piktybinių navikų mirė 16,2 proc., nuo COVID-19 ligos – 14,7 proc., o dėl išorinių mirties priežasčių – 5,1 proc. visų mirusiu.

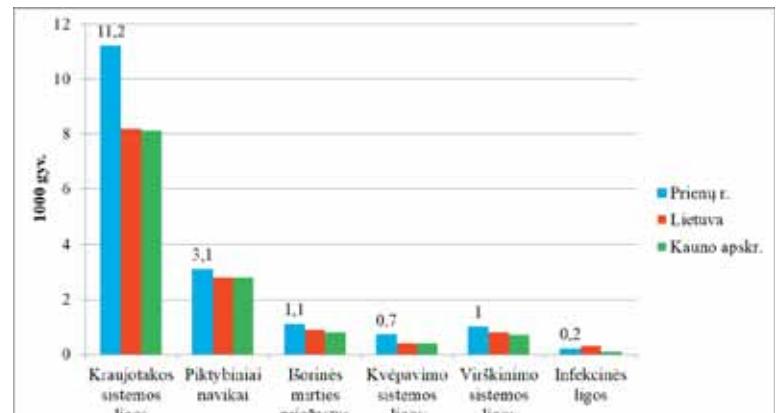
Prienų rajone 2021 metais mirė 244 gyventojai, t. y. 315 rajono gyventojų mažiau negu 2020 m. 1000-čiu gyventojų teko 21,2 mirusiu (2020 m. – 21,8). Lyginant rajono ir Lietuvos gyventojų mirtingumo rodiklius, stebime, kad Prienų rajono gyventojų mirtingumas išlieka aukštesnis nei vidutiniškai Lietuvoje ir Kauno apskrityje (1 pav.).



1 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų 2015-2021 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

Lietuvos, Kauno apskrieties ir Prienų rajono gyventojų mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Tai trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys.

2021 metais Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiausia gyventojų, kai mirtingumo rodiklis siekė 11,2/1000-čiu gyventojų, nuo piktybinių navikų – 3,1/1000-čiu gyventojų ir nuo išorinių mirties priežasčių 1,1/1000-čiu gyventojų. Visi rodikliai viršijo Lietuvos ir Kauno apskrieties vidurkius (2 pav.).



2 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų pagal mirties priežastis 2021 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

Higienos instituto pateiktais duomenimis, 2021 metais nuo kraujotakos ligų mirė 158 asmenys, nuo piktybinių navikų mirė 33 asmenys, dėl išorinių mirties priežasčių – 8 Prienų rajono gyventojai.

Pagal kitas mirties priežastis, nuo kvėpavimo sistemos ligų mirė 7 asmenys, virškinimo sistemos ligų – 15 asmenų, infekcinės ligos – 3 asmenys. Lyginant 2021 m. rodiklius su 2020 m., mirtingumo rodikliai žymiai sumažėjė. Bet kokiu atveju svarbu vykdyti prevencines veiklas įvairiomis visuomenės sveikatinimo temomis, kad sumažintume mirtingumą nuo įvairių ligų ir išorinių mirties priežasčių.

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.vsb.biuras@gmail.com Internete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

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, Evelina Tamošiūnienė.

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, Vaida Lazauskienė.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskienė.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų r. Šilavoto pagrindinėje mokykloje, Egė Orehoviene.

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

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

Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Dalia Kukenė.

**Poezijos pavasaris
Poetry Spring
2022**

Šilavoto Davatkyne
Š. m. gegužės 28 d. (šeštadienį) 14 val.
tarptautinis poezijos festivalis „Poezijos pavasaris“

Gegužės 28 d.
(šeštadienį)
**Birštono
kurhauze**

I V A I R Ū S

Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos ketvirtosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos 2021-10-27 patvirtintu nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos aktu Nr. KPD-VL-1796 buvo patikslintos Pramiežų pilkapyno (u. k. 5528), esančio Prienų r. sav., Stakliškių sen., Pramiežų k. vertingosios savybės, apibrėžtos teritorijos ir apsaugos nuo fizinio poveikio pozionio ribos, vizualinės apsaugos pozionis nenustytas. Žemės sklypai unikalūs Nr. 6933-0002-0048, 6933-0002-0045, Pienų r. sav., Stakliškių sen., Pramiežų k. nebepatenka į Pramiežų pilkapyno (u. k. 5528) apsaugos zoną, jiems LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos nebetaikomos.

Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos ketvirtosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos 2021-10-27 patvirtintu nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos aktu Nr. KPD-VL-1786 buvo patikslintos Nemajūnų piliakalnio, vad. Pilale (u. k. 5512), esančio Birštono sav., Birštono sen., Geležėnų k. vertingosios savybės, apibrėžtos teritorijos ribos, apsaugos zona nenustytta. Žemės sklypai unikalūs Nr. 4400-0763-1596, 4400-0763-1641, 4400-0763-1710, 4400-1052-0084, 6935-0001-0102, 4400-5000-6494, 4400-0579-7397, 4400-5633-7045, 6935-0001-0126, 6935-0001-0051, 6935-0001-0136 Birštono sav., Birštono sen., Geležėnų k., 4400-1052-0062, Birštono sav., Birštono sen., Geležėnų k., Ziedo g. 14, 6935-0001-0127, Birštono sav., Birštono sen., Geležėnų k., Laukų g. 6 ir 6935-0001-0135, Birštono sav., Birštono sen., Geležėnų k., Ziedo g. 2 nebepatenka į Nemajūnų piliakalnio, vad. Pilale (u. k. 5512) apsaugos zoną, jiems LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos nebetaikomos.

Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos penktosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos 2021-12-13 patvirtintu nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos aktu Nr. KPD-KP-2878 Lietuvos partizano Vinco Gruodžio-Žilvičio kapas (u. k. 45053), esantis Pienų r. sav., Pienų sen., Važatikiemio k. buvo įrašytas į Kultūros vertybų registrą, jam nustatyto vertingosios savybės ir apibrėžtos teritorijos ribos. Dalis Žemės sklypo unikalūs Nr. 6955-0005-0068, Pienų r. sav., Pienų sen., Važatikiemio k., Liepu g. 194 patenka į Lietuvos partizano Vinco Gruodžio-Žilvičio kapo (u. k. 45053) teritorija, jai taikomos LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos. Prašymai išmokėti kompensaciją dėl patirtų nuostolių taikant aukščiau nurodytus apribojimus, teikiame Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos, juridinio asmens kodas 188692688, Šnipiškių g. 3, Vilnius, el. pašto adresas centras@kpd.lt, tel. Nr. (8 5) 273 42 56. Konsultacijos dėl kompensacijų teikiamas tel. Nr. (85) 272 41 02 arba el. pašto adresu indre.baliulyte@kpd.lt

Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos ketvirtosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos 2021-10-27 patvirtintu nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos aktu Nr. KPD-VL-1790 buvo patikslintos Bačkininkelių piliakalnio su gyvenviete (u. k. 22583), esančio Pienų r. sav., Pakuonio sen., Bačkininkelių k. vertingosios savybės, apibrėžtos teritorijos ir vizualinės apsaugos pozionis ribos. Žemės sklypas unikalūs Nr. 4400-0973-6434, Pienų r. sav., Pakuonio sen., Bačkininkelių k. patenka į Bačkininkelių piliakalnio su gyvenviete (u. k. 22583) teritorija ir vizualinės apsaugos pozionis, jam taikomos LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos. Žemės sklypas unikalūs Nr. 6940-0002-0101, 6940-0002-0147, 6940-0002-0020, 4400-0492-7753, 6940-0002-0168, 6940-0002-0147, 4400-2901-7490 Pienų r. sav., Pakuonio sen., Bačkininkelių k. šio kultūros paveldo objekto vizualinės apsaugos pozionis nebepatenka, jiems LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos nebetaikomos. Prašymai išmokėti kompensaciją dėl patirtų nuostolių taikant aukščiau nurodytus apribojimus, teikiame Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos, juridinio asmens kodas 188692688, Šnipiškių g. 3, Vilnius, el. pašto adresas centras@kpd.lt, tel. Nr. (8 5) 273 42 56. Konsultacijos dėl kompensacijų teikiamas tel. Nr. (85) 272 41 02 arba el. pašto adresu indre.baliulyte@kpd.lt

Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos ketvirtosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos 2021-10-27 patvirtintu nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos aktu Nr. KPD-VL-1789 buvo patikslintos Čiudiškių piliakalnio su gyvenviete (u. k. 22579), esančio Pienų r. sav., Išlaužo sen., Čiudiškių k. vertingosios savybės, apibrėžtos teritorijos, apsaugos nuo fizinio poveikio ir vizualinės apsaugos pozionis ribos. Žemės sklypas unikalūs Nr. 4400-0389-1343, Pienų r. sav., Išlaužo sen., Čiudiškių k. patenka į Čiudiškių piliakalnio su gyvenviete (u. k. 22579) teritoriją, apsaugos nuo fizinio poveikio ir vizualinės apsaugos pozionis, jam taikomos LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos. Patikslinus duomenis, į nurodyto kultūros paveldo objekto vizualinės apsaugos pozionį patenka mažesnės žemės sklypų unikalūs Nr. 6910-0007-0137, Pienų r. sav., Išlaužo sen., Seinojo Malūno g. 25 ir 4400-1581-1833, 4400-0813-3712, 4400-1749-8625 Pienų r. sav., Išlaužo sen., Pačiūdiškių k. dalys, joms taikomos LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos. Žemės sklypas unikalūs Nr. 4400-2840-5310, 4400-1513-8182, Pienų r. sav., Išlaužo sen., Čiudiškių k., 4400-1560-0970, Pienų r. sav., Išlaužo sen., Pačiūdiškių k. ir 4400-3981-5200, Pienų r. sav., Išlaužo sen., Šiauliškių k. į vizualinės apsaugos pozionį nebepatenka, jiems LR Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 60 str. nustatyto specialiosios žemės naudojimo sąlygos nebetaikomos. Prašymai išmokėti kompensaciją dėl patirtų nuostolių taikant aukščiau nurodytus apribojimus, teikiame Kultūros paveldo departamento priekė Kultūros ministerijos, juridinio asmens kodas 188692688, Šnipiškių g. 3, Vilnius, el. pašto adresas centras@kpd.lt, tel. Nr. (8 5) 273 42 56. Konsultacijos dėl kompensacijų teikiamas tel. Nr. (85) 272 41 02 arba el. pašto adresu indre.baliulyte@kpd.lt

SIŪLO DARBA

Gi Group SIŪLO DARBA užsakymų surinkėjui gaivijų gérinių sandėlyje Garliavoje. Priedai prie atlyginimo, draugiškas kolektyvas, visada laisvi savaitgaliai, nemokami karštieji gérimai, dalinė kuro kompensacija vykstantiems iš toliau. Sužinok daugiau **Tel. 8 690 30 630**.

Reikalingas vairuotojas 0,5 etato. Darbo vieta – Birštono vienkiemis. Tel. 8 686 69 599.

UAB „Požeminiai linijų statyba“ ieško: vamzdynų klojėjų (1000-1200 į rankas), ekskavatorininkų (1500-1800 į rankas), betranšėjų technologijų specialistų (1700-2200 į rankas), suteikiamas visos socialinės garantijos, darbo rūbai, brigados automobilis, visuomet laiku mokamas, nepriklausomai nuo sezono, atlyginimas. Skambinti: 8 698 36581.

PERKA**Gyvuliai, gyvūnai**

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

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

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

Parduokite mišką
(iki 20 000 € už hektara). **BRANGIAI**
Gaukite ivertinimą nemokamai.
8 659 99 929

PARDUODA**Kietas kuras**

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

Parduodame mineralines trąšas:

Azoto: Salieta (N 34%, maišas 25 kg) (Lenkija), kaina 26,50 EUR; **Amonio sulfatas** (N 20%; S 24%, maišas 25 kg), kaina 23,00 EUR.

Kompleksinės (NPK): Javams (priės sėja), pievoms, bulvėms: Amofoska (N 4%; P 10%; K 22%; +S,B,Zn) maišas 50 kg, kaina 31,50 EUR. **Kitos: Kalkės, granuliotos, greito išsavinimo (Ca 28%; Mg 16%, maišas 40 kg) kaina 8,00 Eur; **Kalio druska** (K 60%, maišas 50 kg) kaina 43,00 EUR. **Priklasomai nuo kiekio, pristatomė į vietą.** Pagrindinės trąšos gali būti didmaišiuose. Skambinti tel. 8 640 61 474.**

PASLAUGOS

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

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

DURYS – PER 3 DIENAS!

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

Reikalingas gamybos darbuotojas mėsos perdibimo cechė. Darbo vieta – Birštono vienkiemis, Birštono sen. Tel. 8 686 69 599.

Siūlome ūkvedžio darbą pensijinio amžiaus vyrui. Reikalavimai – gyvenantis Prienuose, nepiktraudžiaujantis alkoholiu, turintis vairuotojo pažymėjimą. Atlyginimas – MVA. Prašome kreiptis tel. 8 699 35 203.

SIŪLO DARBA

Leškomas žmogus, galintis dalį darbo dienos prižiūrėti garbus amžiaus seniorų porą namuose, Birštono seniūnijoje, Geležėnų kaime. Reikalinga pagalba buityje, maisto ruoša, paduoti vaistus, padėti apsitarnauti ir pan. Kaina – sutartinė. Tel. pasiteiravimui – 8 689 53 965.

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

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

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

PARDUODA

Naminiai svietiniai 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, Pienai).

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

Nebrangiai parduoda tvarkingą dujinę viryklię. Tel. 8 645 70 912.

Parduodame javų kombaino kratomasių lentas Forsrit 512-514, Volvo 800 ir 1150, Droningburgo 8000 bei kratomų lentų laiptuotą skardą bei skiriamas juostas. Tel. 8 687 26 184.

PASLAUGOS

VISI SANTECHNIKOS DARBI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinų, 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.

Remontuoja skalbykles, elektrines virykles-orkaites, indaploves, džiovyklas. Atvyksta į namus. Suteikia garantiją. Tel. 8 647 55 929.

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

Vidmantu Žiuko Inžineriniu Matavimai atlikus sklypą (kad. nr. 6938/0001:0029), esančio Tartupio k., Naujosios Ūtos sen., Pienų r. sav., kadastrinius matavimus. Kviečiu gretimų žemės sklypų, kad. Nr. 6938/0001:0021 mirusio savininko J.M. ir kad. Nr. 6938/0001:0004 mirusios savininkės K.B. paveldėtojus dalyvauti matavimuose, kurie vyks 2022-06-03 13:30 val., arba kreiptis tel. 8 637 96 043, arba el.p. inžineriniųmatavimai@outlook.com

Bendruomenių
seklyčia

Ingavango kaimo bendruomenės nariai – jau 20 metų kartu

Gegužės 22 dieną Ingavango kaimo bendruomenė pirmoji Prienų rajone viešai paminėjo 20 metų veiklos sukaktį – šia proga Silavoto Švč. Jėzaus Širdies bažnyčioje buvo aukojamos šv. Mišios už bendruomenės narius. Vėliau kraštiečiai ir svečiai susirinko į šventę daugeliui vietinių žmonių labai brangioje vietoje, buvusioje Ingavango mokykloje – dalyje jos patalpų nuo 2002 m. veikia Ingavango kaimo bendruomenės centras.

Bendruomenės pirmmininkės Rasos Juocevičienės sukiestieji, Stakliškių kultūros ir laisvalaikio centro kapelos „Korys“ dar kieme pasveikinti žmones itin gausiai, su šeimomis susibūrė į žaliajį pastatą, kuriamo laukė sveiki nimai, padėkos, muzika, vaisėmis nukrautai stalai, o desertui – ir ypatingo skonio saldus sūris, kurį šventėms spaudžia šio krašto šeimininkės.

Pastarajį dešimtmetį Ingavango bendruomenės centru vadovaujanti pirmmininkė **Rasa Juocevičienė** trumpai priminė mokyklos ir bendruomenės istoriją bei veiklą:

– 1933 metais kelių kaimų ūkininkai susitarė nusprendė pastatyti namą pradinei mokyklai, kurioje galėtų mokytis jų vaikai. Ne vien šis faktas rodo, kad šiame krašte nuo seno gyvena šviesūs žmonės. Šis pastatas buvo statomas bendromis pastangomis: vieni davė rastų, kiti vežė, turėjusieji staliaus iğūdžių – state. Nesunku paskaičiuoti, kad šiemet pastatui sukanka 89-eri. Ir labai smagu tai, kad šioje vietovėje ir šiame pastate iki šiol veikia Ingavango bendruomenė, pirmoji iš susikūrusių Prienų rajone. Siemet jai – 20 metų!

Ingavango kaimo bendruomenės centrą įkūrė ir įregistruavo energijos nestokojuusi **Onutė Tamošiūnienė**, antrasis bendruomenės pirmmininkas **Jonas Radzevičius** kartu su žmona **Valentina** idėjo daug pastangų buriant žmones. R.Jucevičienė yra trečioji bendruomenės pirmmininkė, nors ji gyvena Prienuose, šis kraštą jai yra artimas. Abi jos senelės – Marija Aleksynaitė ir Konstancija Juodsnukytė – užaugo so dybose prie pagrindinio Ingavango kaimo kelio.

Du dešimtmečiai žmonių gyvenime yra veržli jaunystė, skatinant planuoti savo ateitį, o bendruomenės veikloje – tai netrumpas laikotarpis, per kurį padaryta nemažai darbų. R.Jucevičienė padėkojo visiems bendruomenės nariams, kurie matė prasmę bend-



Tradicinė Ingavango kaimo bendruomenės centro narių ir svečių fotografija – ant buvusios mokyklos, dabar – bendruomenės centro, laiptų.

Autorės nuotraukos

ruomeninėje veikloje, tikėjo jos potencialu. Šių žmonių pastangų dėka pastatas gyvas iki šiol. Jos teigimu, per daugelį metų bendruomenės nariai įrodė, kad, visiems kartu nuoširdžiai darbuojantis, galima suremontuoti pastatą, sutvarkyti jo aplinką. Igyvendinti trys projektais, kurių lėšomis buvo perdengtas pastato stogas, aptverta tvora, išgrįstas takas. Prienų rajono savivaldybės skirtomis ir bendruomenės narių lėšomis suremontuotas pastato vidus. Žmonės dovanovo tapetus, dažus, patys tvarkė patalpas, kad turėtų kur susiburti, organizuoti renginius. Iki pandemijos jų buita kasmet ir įvairių – vykdyma programa su Prienų meno mokykla „Edukacinis sūrio kelias“, bendradarbiavata su VDU studentais, gegužę tradiciškai vyksta kraštiečių sueigos, liepą švenčiamos Onimės, lapkričio 1-ają bendroje maldoje prisimenami bendruomenės mirusieji nariai, dalyvaujama seniūnijos ir rajono šventėse. 2020 m. išleista kraštiečio dr. **Kostanto Algirdo Aleksyno** knyga – gimtojo kaimo apybraiža „Mes – iš Ingavango“. Tai pavyzdys kitiems, kaip, net ir gyvenant kituose miestuose, galima neprarasti šaknų, puoselėti šio krašto istoriją ir tradicijas, išsaugoti vaikystės prisiminimus ir dalelė savęs.

R.Jucevičienė pasidžiaugė, kad pastaruoju metu iš bendruomenės veiklų išsitraukė ir jaunu žmogių.

Dékomada už aktyvią veiklą, ji skyrė pa-

dėkas bemaž dviešimčiai pačių aktyviausių bendruomenės narių.

Bendruomenės narius su jaunatvišku veiklos jubiliejumi pasveikino, LR Seimo narių Andrius Kupčinskis ir Andrius Palionis padėkės bei šventinius pyragus pirmminkei įteikė parlamentarų padėjėjai **Jovydas Jucevičius** ir **Vale Petkevičienė**. Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** prie padėkos pridūrė linkėjimą nenustoti telkti žmones, bendrauti ir bendradarbiauti su kitomis krašto bendruomenėmis. Prie linkėjimų prisidėjo Kultūros ir jaunimo skyriaus vedėjas **Rimantas Siugždinis**.

Ingavangiškių atvyko pasveikinti ir Kleibiškio bendruomenės atstovės, ir Šilavoto seniūnijos seniūnė **Neringa Pilčilingienė**, kuri, beje, suskaiciavo ir daugiau darbų bei projektų, išvendintų kartu su bendruomene. Vienas iš naujausių – poeto ir publicisto Jono Mačio-Kėksto, kuris kilęs iš šio krašto, paminklo restauravimas.

Bendruomenei ir jos nariams sugiedota „Ilgiausiu metų“. Jubiliejinę gimtadienio šventę primins tradicinė bendra nuotrauka ant pastato



Bendruomenės pirmininkė R.Jucevičienė įteikė padėkas aktyviems nariams.

laipčia, joje – žmonės, kuriuos vienija meilė ir pagarba Ingavango kraštui, kurie nori veikti kartu...

Dalė Lazauskienė



Tai, kas išaugina...

Praeivius meniniaiš akcentai intrigoja „Tvoros“ galerija „Tvoros“ galerija

Prienų viešosiose erdvėse, ant pastatų atsiranda vis daugiau naujų meninių akcentų. Gegužė malonai nustebino Prienų meno mokylos prieigose sukurtą „Tvoros“ galeriją, kuri ne tik tapo mokyklos vizitine kortele, bet ir suteikė naują prasmę šiai vietai. Aplankytį galeriją nereikia atskiro prisiruošimo. Meno mokyklos Dailės skyriaus jaunujių dailininkų darbai eksponuojami po atviru dangumi, todėl juos galima apžiūrėti ir einant pro šalį ar važiuojant Kauno gatve. Iš tolo žvilgsnių traukiantys išraiškingi tapybos darbai yra įkvėpti žydičios gamtos ir yra puiki reklama Meno mokyklai, skelbiančiai mokinį priėmimą į kitų mokslo metų muzikinio ir meninio ugdymo programas.

Improvizuota parodų „salė“ neturi nei sienų, nei stogo ir veikia viša parą, tai suteikia mokiniam daugiau galimybų viešai pristatyti savo darbus. Netikėta ekspozicija greitai buvo pastebėta ir sulaukė gerų atsiliepimų, prieniečių nuomone, meno kūriniai ne tik reprezentuoja mokyklą ir jos veiklą, bet ir suteikia šiai miesto vietai išskirtinumo, ugdo meninių praeivius skonių.

Siemet Prienų meno mokyklos

Dailės skyriui sukanka 30 metų. Minint veiklos jubiliejų, dailės mokytojui **Vladui Traneliui** kilo idėja mokinį darbus parodyti platesniams ratiui žmonių – piešinių buvo perkelti ant lauko reklamos stendų. Sumanymą įrengti „Tvoros“ galeriją palaikė ir mokyklos direktorė **Aida Pūraitė-Jankauskė**.

Šiuo metu viešai pristatomos dešimt kūriniai, jų autorai – 4, 6 ir 7 klasinių mokiniai – **Justė Milušaus-**

kaitė, **Justė Radzevičiūtė**, **Darija Kuzmickaitė**, **Gabija Jankauskaitė**, **Ignas Urbaitis**, **Saulė Tamulaitė**, **Gabija Gudauskaitė**, **Goda Kavaliauskaitė**, **Gustė Andriukevičiūtė**. Galerijos kūrėjų teigimu, kol miestui reikės meno, projektas „Tvoros“ galerija bus tesiamas ir toliau.

Ši pavasarį Dailės skyrius išleidžia jau 26-tą mokinį laidą. Per tris veiklos dešimtmečius jaunieji Prienų dailininkai daugiau nei šimtą kartų tapo rajoninių, respublikinių ir tarptautinių konkursų laureatais, diplomantais ir nominantais. Mokytojo **Vlado Tranelio** teigimu, buvo ir „auksinių“ metų, kuomet tarptautiniam vizualinio meno konkurse, kurį organizuoja UNESCO L.Francois centras Prancūzijoje, Troyes mieste, po keletą prieniečių laimėdavo laureatų vardus ir medalius. 2020 m. šio konkurso laureate tapo **Karolina Maskvytė**, o 2021 m. – **Justė Milušauskaitė**.

Siomet Prienų meno mokyklos



Dailės skyriaus mokiniai, savo darbais papuošę Meno mokyklos prieigas.

Šauskaitė, jų darbai pastebėti ir išvertinti tarp tūkstančių kitų darbų, kuriuos atsiuntė 60-70-ties šalių atstovai.

Pavasarį kvietimų dalyvauti įvairiuose meno konkursuose sulaukiama itin daug, bet, pasak mokytojo V.Tranelio, konkursui pasiruošti reikia bent dvięjų–trijų mėnesių, o laikas spaudžia išsavinti mokymo programas dalykus, kurių pamokos pandemijos metu buvo organizuotos ir per nuotoli.

– Mano darbo principas papras tas – stengiuosi perteikti viską, ką

pats moku ir žinau, – sakė V.Tranelis, džiaugdamasis, kad nemažai jo mokiniai, baigusius mokyklą, pasirinko dailės kryptį – tapybos, juvelyriskos, grafinio dizaino studijas. Tarp jų yra ir architektų, tad, anot mokytojo, jeigu jie visi kurtų Prienams, miestas neatpažįstamai pasikeistų.

Nuo 2009 metų mokytojas **Vladas Tranelis** Meno mokykloje veda ir fotografijos kursą, o 2019 metais išleido pirmąjį **Suaugusiuų dailės studijos** laidą.

Dalė Lazauskienė



„Tvoros“ galerijoje.

Gyvenimas

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

El.paštas: info@gyvenimas.info

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavadutoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jancauskaitė, 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 nebutinai sutampa su laiškų autoriių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

SPAUDOS, RADIVO IR TELEVIZIJOS RĒMIMO FONDAS



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

Internete skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikraštisgyvenimas

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.

