

Gyvenimas

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

ISSN 1648-0392



Nr. 54 (10502) * 2022 m. liepos 27 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 5 val. 18 min., leidžiasi 21 val. 32 min. Dienos ilgumas 16 val. 14 min. Vardadienius švenčia Natalija, Svalia, Sergijus, Nazaras, Subartas, Suginta, Sugintas, Žintautas; ketvirtadienį – Augmanto, Augmilo, Inocento, Samsono, Vytauro, Vytaurės, Vyto, Vytės, Ados, penktadienį – Beatricės, Felikso, Mortos, Martos, Mirtos, Mantvydo, Mantvydės, Laimiaus vardadieniai.
Liepos 28 – Pasaulinė hepatito diena.
Liepos 29 – Šv. Morta, Griaustinio diena.

Apie vasaros spalvas, vaizdus ir kvapus 2-8 p.	Ką reikėtų žinoti apie uodų įkandimus? 3-4 p.	Saugokime kepenis, 5 p. kaip jos saugo mūsų organizmą	Vasarą laiką leidžiame lauke 6 p.	„Ateina Onutė su šviežia duonute“... 7 p.	Pasivaikščiokimas virš žemės: prasidėjo nemokami balansavimo juosta užsiėmimai 8 p. Prienų Beržyno parke
---	--	---	--------------------------------------	--	--

Ūkininkų dėmesiu!

Kviečiame rajono ūkininkus dalyvauti konkurse „Metų ūkis 2022“. Norinčiuosius dalyvauti prašome registruotis el. paštu prienailus@gmail.com arba tel.: 8 675 30 050, 8 686 25 119, 8 686 21 736.

Organizatoriai:



Gyvenimas



Jau prasidėjo javapjūtė



Pirmieji į laukus išvažiavo Birštono, Jiezno, Stakliškių krašto žemdirbiai.

Atestatus gavo pusantrą šimto jaunuolių

Liepos 15 d. Prienų „Žiburio“, Stakliškių, Jiezno bei Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijose abiturientams buvo įteikti vieni svarbiausių gyvenime dokumentai – brandos atestatai. Bilietus į savarankišką gyvenimą gavo pusantrą šimto jaunuolių.

Šiomet mūsų rajone brandos egzaminus laikė 140 kandidatų: Prienų „Žiburio“ gimnazijoje – 102, Jiezno gimnazijoje – 10, Stakliškių gimnazijoje – 10, Veiverių T. Žilinsko gimnazijoje – 18. Lietuvių kalbos valstybinį egzaminą laikė 126 kandidatai, matematikos valstybinį egzaminą – 91 kandidatas, anglų kalbos valstybinį egzaminą – 116 kandidatų, informacines technologijas – 5 kandidatai.

Prienų „Žiburio“ gimnazijos abiturientų valstybiniai brandos egzaminai įvertinti šešiais šimtukais. Net tris šimtukus gavo abiturientas

Aleksas Balčiukynas. Aukščiausiu balu buvo įvertinti jo matematikos, anglų kalbos ir informacinių technologijų darbai. Po vieną šimtuką gavo trys abiturientai: Karolina Maskvytė ir Gabija Janukėnaitė – iš lietuvių kalbos valstybinio egzamino, Arnas Rasimavičius – iš anglų kalbos valstybinio egzamino. Prie mokinių pasiekimų daug prisidėjo ir jų mokytojai: lietuvių kalbos mokytoja Nijolė Šervenikaitė, matematikos mokytoja Aušra Menkevičienė, anglų kalbos mokytoja Vilija Gustaitytė, informacinių technologijų mokytojas Žydrūnas Tautvydas.

AB „Prienų šilumos tinklai“ turi naują vadovą

Nuo 2022 m. liepos 20 dienos, laimėjęs konkursą, AB „Prienų šilumos tinklai“ direktoriaus pareigas pradėjo eiti Paulius MINAJEVAS.

Nuo 2021 m. spalio mėn. iki šiol P. Minajevas buvo paskirtas laikinai eiti direktoriaus pareigas, taip pat nuo 2020-ųjų vidurio yra AB „Prienų šilumos tinklai“ valdybos narys. Naujasis šilumos bendrovės vadovas turi daugiau nei dešimt metų vadovaujamojo darbo patirties įvairiose energetikos įmonėse.

Prienų r. savivaldybės informacijos

PR Mėnesiu pavėlintas pievų sutvarkymo terminas

Šienavimo terminai pievose ir sodų tarpueiliuose šiemet pavėlinami mėnesiu – tai atlikti reikės iki rugsėjo 1 dienos, kai įprastas terminas buvo rugpjūčio 1 diena. Įsakymą pavėlinti terminus žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas pasirašė dėl itin lietingos liepos ir vis dar labai didelio drėgmės kiekio laukuose.

Ministro įsakymu patikslintos ir atnaujintos Paramos už žemės ūkio naudmenas ir kitus plotus bei gyvulių paraiškos ir tiesioginių išmokų administravimo bei kontrolės taisyklės. Pievų sutvarkymo terminas jose pavėlinamas vienu mėnesiu be jokių papildomų išlygų ar sąlygų.

Dėl didelio kritulių kiekio ir vidutinių temperatūrų dirbamuose laukuose susidarė didelis drėgmės perteklius – dėl to ūkininkai kreipėsi į ministeriją.

Netekčiai prisilietus...

Laidojimo ir kremavimo paslaugos Prienų gyventojams. Įmonė „Sielvartas“, veikianti jau 20 metų. Kremavimo paslaugų paketas, taikomos nuolaidos. Tel. 8 650 91 647 www.sielvartas.lt

Birštone besigydantis Ukrainos karys: „Būčiau tarp pirmųjų, kurie suskubtų Lietuvai į pagalbą...“

Liepą viešai išplatintas pranešimas apie tai, kad į Lietuvą mediciniam reabilitacijos gydymui sėkmingai atvežta per 50 kovotojų iš Ukrainos, pagalba jiems teikiama aštuoniuose šalies gydymo įstaigose. Atvykusieji pacientai yra po įvairiausių sužeidimų karo metu: galvos smegenų sužalojimų, šautinių žaizdų, stuburo pažeidimų bei kitų traumų, patirtų sprogimų metu. Jiems taikomos antrinio ir tretinio lygio stacionarinės medicininės reabilitacijos paslaugos, skirtos ilgalaikių kompensuojamųjų biopsichosocialinių funkcijų sutrikimų turintiems pacientams. Dalies jų reabilitaciją inicijavo Vidaus reikalų ministerija. Kovotojų perėmimą iš Ukrainos organizuoja ir koordinuoja Sveikatos apsaugos ministerijos tarpinstitucinė darbo grupė kartu su Ekstremalių sveikatai situacijų centru. Ukrainos kovotojų pervežimu į Lietuvą rūpinasi Susisiekimo ministerija.

Igoris ir Vasilijus yra du iš keleto ukrainiečių karių, kurie mūšio lauke patirtus sužeidimus gydos Birštone. „Esu labai patenkintas, sanatorija mus gerai priėmė, suteikė komfortiškas sąlygas gydytis ir ilsėtis,“ – atskubėjęs į pokalbį iškart po masažo pasakojo Igoris. Kulka jam pataikė į petį, po operacijos Ukrainoje karys buvo atsiųstas medicininei reabilitacijai į Lietuvą.

– Man paskirtos fizioterapijos, kineziterapijos procedūros, gydymosi mineralinio vandens vonios, lankau baseiną, masažą. Procedūros įvairiausias, jų ištis nemažai, tikiuo-

si, kad po 24 dienų kurso atsistatys judesio funkcija, galėsiu pakelti ranką, tai man yra labai svarbu vykdamas kario pareigas, – kalbėjo pašnekovas.

Jaunasis Ukrainos karys Vasilijus į pokalbį įsitraukia kiek vėliau, atlikęs paskirtą procedūrą. Jo sužeidimai rimtesni: deformuota koja, sviedinio skeveldros perkirto žastikaulis, todėl ranka imobilizuota geležiniu įtvaru – jo nenusiims, kol atviras lūžis nesugis.

Vasilijus, baigęs mokslus, atitarnavo Ukrainos kariuomenėje, buvo pasirašęs kontraktą, pasibaigus sutarties terminui, išvyko uždarbiauti

į Lenkiją, prie statybų. Kai išgirdo apie karo pradžią, vaikinai per dvi dienas parskubėjo į gimtinę ir prisijungė prie kovotojų. Pasak jo, kas kitas, jei ne jis, gins Tėvynę, savo žemę. Savo šeimos jis dar nesukūręs, tik tenka nuolat skambinti mamai, kuri labai išgyvena dėl sūnaus.

Igoris iki 2014 m. dirbo draudimo kompanijoje, užėmė vadovaujančias pareigas. Vedęs, jo sūnui – panašiai tiek metų, kiek Vasilijui, tačiau jis neįsitraukė į kariuomenę. Igoris laikosi principo, kad šeimoje pakanka vieno kariškio, kitas turi likti namuose, ginti ir rūpintis artimaisiais.

Paklaustas, ar sanatorijoje pasinaudojo proga lankyti psichoterapijos užsiėmimus, Igoris šyptelėjo: „Esu profesionalus karys, instruktorius, važinėju ir apmokau priešakinėse fronto linijose esančius karius, su Kanados ir Prancūzijos atstovais dirbame pagal NATO standartus, karo veiksmuose dalyvauju nuo 2014 metų. Šis sužeidimas man jau trečias. Žinote, psichoterapija galbūt ir reikalinga, bet mano darbas specifinis ir aš esu pats sau psichologas.“ (Nukelta į 2 p.)

Dalyvavo Pasaulio lietuvių žaidynėse

Pirmosios Pasaulio lietuvių žaidynės vyko 1978 m. Kanadoje. Kitos – JAV, Australijoje. Šios žaidynės vyksta kas ketverius metus. Nuo 1991 m. žaidynės vykdomos tik Lietuvoje.

Šiais metais, liepos 15-17 dienomis, žaidynės buvo surengtos Druskininkuose. 29-iose sporto šakose dalyvavo 2300 dalyvių iš 26 pasaulio šalių. Keturias dienas vykusio renginio metu sportininkams iš viso išdalinta net 323 medalių komplektai. 597 medalius iškovojo Lietuvos sportininkai, o antroje ir trečioje tituluočiausiuose vietose – 51 medalį laimėję Jungtinės Karalystės lietuviai bei 23 apdovanojimus iškovojo Jungtinių Amerikos Valstijų sportininkai.

Badmintoną šiose žaidynėse žaidė 187 žaidėjai. Žaidžiama buvo moterų ir vyrų vienetuose, dvejetuose ir mišriuose dvejetuose. Mūsų rajonui atstovo vienintelė žaidėja – baltiečių Gerda Trakymaitė, o Birštonui – Paulius Jūras ir Kristijonas Jucys.

Gerda iškovojo tris medalius

Moterų vienete Gerda iškovojo antrą vietą, o moterų dvejete, poroje su Vaida Slušniene (nuotraukoje), žaidė taip pat pelnė antrą vietą. Žaidusi mišriajame dvejete, poroje su Giedriumi Dima, G. Trakymaitė po įtemptų kovų buvo trečia. Paulius Jūras ir Martynas Povilaitis vyrų dvejete iškovojo ketvirtą vietą, Kristijonas Jucys su Valentinu Bagdanavičiumi užsitikrino 5-8 vietas.

Badmintono klubo „Svajonė“ informacija



Keliauk, pažink, dalinkis

Apie vasaros spalvas, vaizdus ir kvapus

Įdomiai pasikalbėti galima apie bet ką, tik reikia truputį pasiruošti. Paskutinis pokalbis Miško svetainėje buvo apie spalvas. Sekmadienio popietę, nužygiavę iki Ažuolo poilsio vietės būtent apie jas ir kalbėjosi Prienų klubo „Versmenė“ smalsūs, viskuo besidomintys nariai.

Ar žinote, kad Jungtinėse Amerikos Valstijose yra toks spalvų institutas „Pantone“? Jau 23–čius metus jis paskelbia spalvą, kuri dažniausiai bus matoma mados pasaulyje, interjeruose, aplinkoje, net dokumentuose. Šių metų spalva pavadinta „Very Peri“ – dinamiška, energinga, turinti violetinės ir raudonos spalvos atspalvius. Taigi pretekstas išsamiau pakalbėti apie spalvas buvo. Verbenos, našlaitės, irisai, hortenzijos, petunijos, levandos, snapučiai – gerai mums pažįstamos gėlės kaip tik ir žydi raudonai violetine spalva. Prisiiminėme ir daržoves – kopūstus, baklažanus, svogūnus, bazilikus, bulves, kaliropes. Gamtiniai dažai ne tik papuošia daržoves, bet ir aktyviai slopina uždegimus. Taigi džiau kimės vasaros margumu, kraukime kuo daugiau spalvų į savo lėkštes!

O kas yra spalvų psichologija? Ar tikrai, nusidažę miegamojo sienas mėlynai, geriau miegosime? O valgydami iš raudonos lėkštės mažiau sulapnosime? O gal mėgiama spalva atspindi charakterį? Žurnaluose pilna tokių pasiskaitymų. Tačiau Šveicarijoje, Lozano universitete, spalvas tyrinėjanti psichologė **Domicelė Jonauskaitė** daugelį mitų paneigė. Surinkta daug duomenų, kaip skirtingose pasaulio šalyse suvokiamos spalvos. Pasirodo, labai panašiai, ir tai buvo staigmena mokslininkams. Na, gal geltoną mes, šiauriečiai, laikome džiaugsminga spalva, o kuo arčiau pusiaujo, tuo mažiau ji svarbi. Dabartiniai moksliniai tyrimai – tik pradžia, gilinantis į spalvų suvokimą įvairiose šalyse, jų emocinį veikimą. „Spalvos – tai gamtos šypsenos“, – yra pasakęs poetas **L. Huntas**. Tad keliaujant namo žaliu miško taku meiliai žvelgėme į mėlynas snapučio, geltonas vaisginos, raudonas šėvamedžio uogelių šypsenėles.

O už keleto dienų išsiruošėme į ažuolų ir piliakalnių kraštu vadinamą Vakarų Lietuvą. Pradėjome nuo pirmojo seniųjų muziejaus Lietuvoje, Bijotuose. Muziejų išskabtuoto ažuolo kamiene 1812 metais įrengė žemaičių bajoras, rašytojas ir istorikas, kultūros šviestuolis **Dionizas Poška** (1764–1830). Erdvė apie Baublius plati, tvarkinga, pilna įdomių detalių, muziejaus šeiminių kės pasakojimas raiškus, profesiona-

lus. Buvusioje mokykloje įkurtame muziejaus lankytojų centre net kelios įdomios parodos. Kiekvieną kartą nustembi pamatęs ir supratęs, kiek daug Lietuvoje kuriančių žmonių. Ievos Vitartaitės stabilizuotų samanų paveikslai kvėpia mišku, tvarumu. Sužavi tauragiškės Sigitos Flaksienės tapybos darbai „Nesutikti žmonės“. Jos piešiniai – ant neįprastos drobės. Sunku patikėti – ja tapo pigiausi dėvėti drabužiai, išgyti turguje.

Pervaziuojame Šilalę ir netrukus kopiname į Indijos piliakalnį. Rytietiškos egzotikos čia nėra, tik kvėpia žydintys žolynai. Kalbotyrininkai mano, kad Indijos kaimo pavadinimas kilęs nuo lietuviško žodžio „indija“ (reiškiančio žemės gilumą) ar „indas“ (gilus dubuo). Toliau keliaujame po Pagramančio regioninio parko valdas. Akmenos ir Jūros upės kuria parko kraštovaizdį, kuriam būdingos rėvos, skardžiai, atodangos ir žmonių nutiesti kabantys tiltai. Lipame aukštyn ir žemyn, paaikšdami siūbuojame ant kabančių liptų, stebimės šniokščiančia per įvairaus dydžio akmenis Akmena. Laikas pietums, o tam labai tinka erdvi „Lakštingalų slėnio“ stovyklavietė. Čia yra suolelių, pavėsinių, gėlynų, tvenkinių su linguojančiais vandens lėlių kilimais. Lakštingalų slėnyje reikia pačiuobėti. Tad padainuojame keletą romantiškų dainų.

Netrukus pasiekiamė Tauragę, lankome turtingą ekspozicijomis, parodomis krašto muziejų „Santaka“, įsikūrusį 1844–1847 metais pastatytoje mūitinėje, dar vadinamoje pilyle. Jau pavakarys, bet rūpi užsukti į Smalininkus, bent į senovinės technikos muziejų. Čia daugybė eksponatų – automobilių, motociklų, fotoaparatus, kino technikos, įvairių prietaisų, pramonės įrangos, buitines rakandų, knygų, dokumentų. Muziejaus šeimininkas, didelis Lietuvos patriotas **Justinas Stonys**, šmaikščiai pasakoja eksponatų istorijas. Ir vėl stebimės – kiek daug gali padaryti vienas žmogus!

„Vaikščiojo mergelė po levandų daržą, vaikščiodama mergučėlė levandėlius skaitė“. Taip dainuojama senoje lietuvių liaudies dainoje. Negi čia apie dabar tokias madingas levandas? Šio kvapnaus puskrūmio tėvynė – Viduržemio jūros šalys. Tų kraštų

(Nukelta į 8 p.)

prieš neblaivią (1.26 prom. alkoholio) moterį (g. 1970 m.). Įvykis tiriamas.

Liepos 22 d. gautas moters pareiškimas, kad Prienų r., Stakliškių sen., Alšininų k., prieš jos dukrą (g. 1990 m.) galima smurtavo vyras. Įvykis tiriamas.

Liepos 22 d. apie 20 val. 40 min. Prienuose, Kęstučio g., namuose, išgertuvių metu, neblaivus (3.03 prom. alkoholio) vyras (g. 1966 m.) smurtavo prieš neblaivią (2.02 prom. alkoholio) moterį (g. 1977 m.). Įtariamasis sulaikytas.

Autoįvykis, Liepos 22 d. apie 16 val. 10 min. Prienų r., Išlažo k., nereguliuojamoje sankryžoje, automobilio „Nissan Almera“ vairuotoja (g. 1942 m.), sukdamą į kairę, nepraleido pagrindiniu keliu važiuojančio automobilio „Volvo V70“, vairuojamo vyro (g. 1961 m.). Vairuotojai prirėkė medikų pagalbos.

Parengta pagal Alytaus AVPK ir Kauno PGV įvykių suvestines

Išlikimo menas

Birštone besigydantis Ukrainos karys: „Būčiau tarp pirmųjų, kurie suskubtų Lietuvai į pagalbą...“

(Atkelta iš 1 p.)

Karys patikina galintis ramiai kalbėti apie tai, ką matė ir patyrė. Anot Igorio, žinia apie tai, kad Rusijos kariuomenė užpuolė Ukrainą, jam ir daugeliui nebuvo staigmena, juk neoficialus karas tęsiasi jau aštuonerius metus. Visgi bent jam pačiam buvo netikėta tai, kad Rusijos kariuomenė per Baltarusiją buvo nukreipta tiesiai į Kyjivą. Buvo laukta, kad agresoriai veršis Rytų kryptimi, Donecko, Luhansko link. Laimė, kaip sako Igoris, Ukrainos kariuomenė buvo pasiruošusi.

Ką reiškia karas 21 amžiuje? Pasak Igorio, tai – aukštųjų technologijų karas, tačiau jis dukart atsispašo už grubų paties išsireiškimą, kad Rusija kovoja ne šiame lygmenyje, o naudojama kareivius kaip „patrankų mėsa“.

– Nuo 1941–1945 metų karo rusų kariuomenė nė kiek nepatobulėjo: ji neturi strategijos, net nenori kariuotės technologijomis, raketomis, vadovybei nusispausti ant karių gyvybių – jos nelaikomos vertingomis. Neseniai į nelaisvę buvo paimta okupantų grupė, vietovėje ji orientavosi pagal 1968 m. išleistus žemėlapius, – pasakoja ukrainiečių karys. Jo teigimu, Kremlius, siekdamas pateisinti pradėtą grobikišką karą, plačiai naudoja propagandą ir plauna smegenis tėvynainiams. Jos įkaitu tapo ir jo paties tėvas.

– Mano tėvas gimė Kolymos kalėjime, kur jo mama, mano senelė, sėdėjo už ryšius su „banderovcais“. Bet jis tapo aršiu komunistu, „putinistu“. Tėvas mūsų šeimą paliko ir išvyko į Rusiją, kai dar mokiausi mokykloje. Žinoma, iki šio karo bendravome, susitikdavome. Papriekaištaudavo mano, kad vengiu rusų kalbos. Su juo nutraukiau ryšius po to, kai eilinį kartą paskambino ir išsireiškė: „čia pas jus vyksta karas“. O aš jam: „čia ne mes tarpusavyje kariuomė, tai jūs mus užpuolė – kas ant Mariupolio teatro bombas numetė?“ O jis man: „tai ne mes, tai jūs patys sprogdinatės...“ – Igoriui skaudu, kad jam artimas žmogus Kremliaus ideologijos įtakoję pavirto „zombiu“. Su tėvu šūnus daugiau nebesišneka.

– Tėvas skambina seseriai, guodžiasi, kad vaikai jį sergantį apleido. Tuomet sesuo jo klausia, kodėl tėvas nepasidomi jais, jų likimu, juk Igoris sužeistas, buvo prie mirties, jį sužeidė rusų pajėgos, kurios be perstojo bombarduoja ir taikius gyventojus, žmones praktiškai neišlenda iš slėptuvių... Tačiau tėvas užsispyręs kartoją, kad rusų kariuomenė niekuo dėta, „tai vis tie patys ukrainiečiai...“. Mano tėvas iš tų, kuriems spjauk į tarpuakį, o jis sakys „krenta Dievo rasa“, – apmaudą reiškia Igoris.

– Putinas neapskaičiavo, kad Ukraina visuomet buvo išdidi ir didinga šalis. Mes galime namuose, tarpusavyje pasibarti, bet prie mūsų nepristok. Jeigu tu esi ukrainietis ukrainietė, tau leidžiama kritikuoti, parūginti ant valdžios, bet svetimšaliams – šiuokštų – to neleisime daryti, – pabrėžia pašnekovas, reikšdamas susižavėjimą ir lietuvių tautą.

Anot jo, Lietuva – maža, bet savo verte žinanti, išdidi, kaip erelis, ir garbinga šalis, nesavanaudiškai padedanti Ukrainai ir jos žmonėms. Todėl Igoris patikina, jeigu agresoriai atsiųžtų į Lietuvą, Igoris būtų tarp pirmųjų, kurie jai suskubtų į pagalbą.

Karas Ukrainoje tęsiasi jau penkis mėnesius, dar nėra prošvaisčių, neaišku, kada jis baigsis. Kaip turi jaustis žmonės, kariai, kurių kasdienybė lydi mirtis? Karas turi savo kainą, kaip rodo ankstesnių karų patirtys, ne visi, pabuvoję kare, vėliau pajėgūs sugrįžti į įprastą gyvenimą. Igoris tai pripažįsta, tačiau sako, kad taraujantys specialiosiose pajėgose treniruojami neprisieisti artyn neigiamų emocijų, grupė psichologiškai



nusiteikusi kovoti iki galo. „Mano darbo specifiška reikalauja ypatingo susikaupimo, galiu verkėti žiūrėdamas sentimentalius filmus ar pasakodamas istorijas, tačiau darbe išliuku visiškai ramus,“ – pasidalina pašnekovas.

– Vienas kitą labai gerbiame, esame pasiruošę bet kada ateiti į pagalbą, vienas kitą pridengti krūtine. Civiliam gyvenime mes galime net nesikalbėti, bet, kai vykdomė užduotis, esame daugiau nei broliai. Pas mus ramiau nei Kyjive, nes aš konkrečiai žinau, kur priešas, o kur mano draugas, – patikina Igoris.

Jo įsitikinimu, ukrainiečiai tikrai atsilauks, nes jie – labai stiprios dvasios. Tai rodo ir šalies istorija, kurioje buvo nemažai pasipriešinimo įsibrovėliams epizodų.

„Mus motyvuoja tikslas – išvyti okupantus iš Ukrainos, kad mūsų žemėje jų neliktų nė pėdos. Mes jų nekviemė... Tų Rusijos karių, kurie peržengė mūsų sienas, žudo mūsų tautiečius, mes nelaikome žmonėmis, mums jie – priešai, man – taikyns. Kai tėvas man papriekaištavo, kad žudau žmones, jam atsakiau tą patį, ką ir jums, kad žmonės yra taikiame gyvenime, kare jie tampa priešais. Nenori kariuoti – neik, bet neieškok pasiteisinimų, – profesionalus ukrainiečių karys sako nejučiantis gailėsčio okupantams. Jis patvirtina, kad pasitaikė atvejų, kai rusų kareiviai, nenorėdami vyksti į frontą, sąmoningai susižeidė, persišovė.“

Igoris svarsto, kad kariuoti dar liko trys – keturi mėnesiai. Ukrainiečių pozicijas itin pagerino gautos raketinės sistemos „Himars“, kurios padės sunaikinti rusų artileriją. Anot pašnekovo, priešininkai sunkiosios ginkluotės dar turi pakankamai, nors jų sviediniai su žeme sulygino ne vieną ukrainiečių gyvenvietę. Kad įgytų ženklų pranašumą, ukrainiečiams reikalinga sunkioji ginkluotė, koviniai lėktuvai, trūksta netgi automobilių, visureigių.

– Nupirkome mus savanoriai tris džipus, ir viskas – jų jau nebeturime, pateko į ugnies liniją, pataikė sviedinys – liko tik ratai, – neslepia Igoris. Jo teigimu, Europos šalys, JAV daugiausia remia Ukrainos ginkluotąsias pajėgas, rečiau remiama Nacionalinė gvardija, o specialiosios paskirties daliniam mažai kas padeda, nes šios pajėgos nesireklamuoja, apie jas žino ir teikia pagalbą tik labai siauras savanorių ratas.

– Kalbant plačiau prasmė, Ukrainos ginkluotosios pajėgos sulaukė labai reikšmingos pagalbos iš Ukrainos šalių, JAV, Didžiosios Britanijos. Žemai lenkiuosi prieš Lietuvą ir jos žmones, maža šalis, bet jos pagalba neįkainojama, – pastebi pašnekovas.

Igoris, paklaustas, ko iš karo Ukrainoje galėtų pasimokyti Lietuva, sakė pirmiausia linkintis, kad karas aplenktų Lietuvą. Anot jo, Europos Sąjungos ir NATO narė būtų kam ginti, į pagalbą atskubėtų ir Ukraina.

– Tikiu, kad grobuonys neperžengs Lietuvos sienos, jie susilaikys, kad nebūtų aktyvuotas penktasis NATO šalių sutarties straipsnis, be to, jų jėga jau išsisėmusi. Ukrainoje rusų kariuomenė jau prarado 30 proc. savo turėtų pajėgumų, techni-

kos, ginkluotės, raketų. Karinė terminologija tai reiškia, kad laikas atsitraukti. Jeigu okupantai atvertų dar vieną frontą, viskas – jie žluge, – įsitikinęs Igoris. Profesionalus karys lietuviams pataria dėl viso pikto pirmiausia pasirūpinti slėptuvėmis, saugančiomis nuo bombardavimų.

Dėl ko buvo pradėtas karas Ukrainoje? „Tai – didžiulis tarakonų mažoje Putino galvoje, – Igoris patarė neieškoti preteksto, sukėlusio beprasmią karą. – Rusija neturi savo istorijos, jai vadovauja „orda“. O Ukraina gali didžiūotis sena ir turtinga istorija, kurią labai patogus pasisavinti, pavogti. Putinas supranta, kad Rusija, be Ukrainos, Baltarusijos jos sudėtyje, niekuomet netaps imperija. Tačiau jis suklydo manydamas, kad kovingus ukrainiečius galės pajungti savo valiai. Kas šiuo metu kariuoja Putino karą? Kariuomenės pagrindą sudaro tikrai ne Sankt-Peterburgo ar Maskvos visuomenė, o buriatai, kiti iš Sibiro, Tolimųjų Rytų regionų surinkti šauktiniai...“

Dieną prieš pokalbį karius, besigydančius sanatorijoje, susirado ukrainietės karo pabėgėlės, kurios gyvena mūsų krašte. Atėjusios aplankyti atnešė tiek daug priuoštų vaizių, netgi pačių iškeptą tortą.

„Jos mus ragina valgyti, o aš sakau: „Mergaitės, brangiosios, na, kur mums tiek sutilps...“ Juk sanatorijoje mus taip skaniai ir gausiai maitina...“ O jos: „Jūs mūsų kariai, mūsų gynėjai, jums reikia pasistiprinti“, – juokiasi Igoris sužavėtas tautiečių geranoriškumo, to, kaip Ukrainos kariai Lietuvoje priimami, kaip jiems norima padėti.

– Lietuviai – nuoširdūs, darbštūs ir svetingi žmonės, jums nesvetimas kito skausmas, jį išgyvenate kaip savo. Jūs negalite likti nuošalyje, labai padedate ukrainiečių tautai. Linkime Lietuvai klestėjimo, jūs viską turite – gražią gamtą, sutvarkytus miestus, išvystytą ekonomiką, galimybę mylėti ir svajoti, todėl vertinkite tai ir saugokite,“ – pokalbio pabaigoje lietuviams palinkėjo ukrainiečiai kariai, po reabilitacinio gydymo rugpjūtį vėl išvyksiantys į karo veiksmų zoną.

Ukrainiečiai pripažįsta, kad gyvenimas Ukrainoje dėl karo sukeltos krizės ženkliai pablogėjo, atstatyti šaliai prireiks ir laiko, ir lėšų, civiliams išgyventi sunku, nes kainos kyla, o atlyginimai nedideli. Tačiau jie įsitikinę, kad Ukraina bendromis pastangomis prisikels iš griuvėsių. Igoris ir Vasilijus tiki savo šalimi, nepaprastai gerbia šalies prezidentą Volodymyrą Zelenskį, kuris ukrainiečiams tapo bėskompromisės kovos ir stiprybės pavyzdžiu bei politikos etalonu. Todėl jie remia prezidento pastangas išvalyti savo artimiausią aplinką nuo nepatikimų, Rusijos įtakon patekusių pareigūnų, kysininkų.

– Mūsų prezidentas nepasielgė taip, kaip Viktoras Janukovyčius. Jis „daro ne pinigų“, o viską, kas nuo jo priklauso, kad Ukraina išgyventų, kad ji sulauktų reikiamos pasaulio pagalbos, – tikina ukrainiečiai kariai, pridurdami, kad apie žmogų daugiau pasako ne jo išvaizda ar užsiėmimas, o jo laikysena ir darbai...

Dalė Lazauskienė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Ką reikėtų žinoti apie uodų įkandimus?

Žmogui pavojingiausios yra uodų patelės, kurios ir maitinasi žmogaus krauju. Uodai kąsdami su seilėmis į odą įleidžia medžiagą, stabdančią kraujo krešėjimą – antikoagulantą. Uodo įkandimo vieta paprastai parausta, patinsta, ją gali skaudėti, niežėti, vaikams dėl stipraus niežėjimo gali sutrikti miegas.

Kodėl taip niežti uodų įkandimus?

Uodai įkandami į kraują suleidžia nedidelį kiekį seilių. O tai sukelia imuninės sistemos atsaką į jai svetimą medžiagą. Kovai su jomis organizmo imuninė sistema išskiria histaminą – medžiagą, kuri sukelia niežėjimą, uždegimą ir patinimą.

Ką labiausiai kandžioja uodai?

Kvėpuodami mes visi išskiriame anglies dioksidą. Šių dujų išskiriame daugiau, kai esame aktyvūs, pavyzdžiui, sportuodami. Uodai gali aptikti anglies dioksido pokyčius aplinkoje. Padidėjęs anglies dioksido kiekis gali įspėti uodą, kad netoliese yra potencialus šeimininkas. Uodus taip

pat traukia tam tikros medžiagos, esančios ant žmogaus odos ir prakaito sudėtyje ir kurios mums suteikia specifinį kvapą. Remiantis tyrimais, didesnė uodų įkandimo rizika yra neščiosioms, nutukusiems ar turintiems antsvorį (nes iškvepiama didesnė CO² koncentracija), turintiems O kraujo grupę, pavartojus alkoholio (alkoholis aktyvina medžiagų apykaitą bei CO² koncentraciją iškvepiamame ore), turintiems aukštesnę kūno temperatūrą ar karščiuojantiems, pasportavus ar aktyviai pajudėjus, suprakaitavus, nenusiprausęs ilgesnį laiką, vilkint tamsiais drabužiais.

Kaip apsaugoti nuo uodų įkandimų?

Kadangi uodai kanda, yra du apsaugojimo nuo jų įkandimų būdai: vengti susidūrimo su jais ir naudoti repelentus – vabzdžius atbaidančias medžiagas. Rekomenduojama langus ir duris nuo uodų apsaugoti smulkiais austais specialiais tinkleliais. Taip pat tamsiu paros metu, atidarius langą, reikėtų vengti įjungti šviesą, nes uodai reaguoja į šviesą ir skrenda į ją.

(Nukelta į 4 p.)



Kaip išvengti dehidratacijos?

Besidžiaugdami saulėtomis vasaros dienomis, neturėtume pamiršti ir pavojų sveikatai, kuriuos kelia karštis ir saulė. Vienas iš jų kyla tuomet, kai organizmas netenka pernelyg daug vandens. Bendrą organizmo dehidrataciją sukelia intensyvus ir greitas kūno skysčių praradimas. Didžiąją dalį šių skysčių sudaro vanduo. Dehidratacijos metu kūno ląstelės ir audiniai netenka daugiau vandens negu gauna geriant.



Organizmas natūraliai kasdien praranda vandenį kvėpavimo metu (su iškvepiamu oru), su prakaitu, šlapinantis ir tuštinantis. Kartu su vandeniu prarandami nedideli druskų (natrio, kalio, kalcio, magnio) kiekiai. Vystantis dehidratacijai, organizmui būtinų mineralinių medžiagų (jos organizme cirkuliuoja ištirpusios vandenyje elektrolitų pavidalu, sudarydamos teigiamus ar neigiamus jonus) kiekis laipsniškai mažėja. Ypač sunki dehidratacija gali baigtis ir mirtimi.

Dehidratacijos priežastys

Yra nemažai įvairių priežasčių, kurios sukelia dehidrataciją:

- aukšta aplinkos oro temperatūra;
- neefektyvi organizmo apsauga nuo aukštos aplinkos

temperatūros (pavyzdžiui, netinkama apranga, specialios darbui skirtos aprangos dėvėjimas, ilgalaikis respiratoriaus ar dujokaukės dėvėjimas ir pan.);

- ilgai trunkantis fizinis krūvis (vidutinio ar didelio intensyvumo);
- karščiavimas, vėmimas ar viduriavimas;
- itin pagausėjęs ir padažnėjęs šlapinimasis dėl inkstų bei šlapimo takų infekcijų;
- kai kurios lėtinės ligos: cukrinis diabetas, širdies ligos, inkstų ligos ir kt.;
- gėrimų su dideliu kofeino kiekiu vartojimas (kofeinas suintensyvina skysčių šalinimą per inkstus);
- ilgalaikis tinkamo vandens ir maisto trūkumas.

(Nukelta į 5 p.)

Pasirūpinkime maisto sauga vasarą

Vasarą, sušilus orams, daugiau sergama žarnyno infekcinėmis ligomis, kurioms šiltasis sezonas palankiausias laikas daugintis. Šiuo metų laiku labai svarbu paaisyti maisto saugos ir higienos reikalavimų laikant maisto produktus ir gaminant maistą sau ir savo šeimai.

Žarnyno infekcinės ligos dažniausiai sukelia įvairūs virusai (rotavirusai, norovirusai ir kt), taip pat bakterijos (kampilobakterijos, jersinijos, salmonelės ir k.t.). Virusinėms žarnyno ligoms žmogus suseraga, turėjęs kontaktą su užterštais paviršiais ar pabuvęs tokioje aplinkoje, o bakterinėms žarnyno ligoms – per užkrėstą maistą. Paukštiena, žalia, termiškai neapdorota raudona mėsa bei karvės ar ožkos pienas, kiaušiniai, daržovės ir vaisiai – tai puiki terpė daugintis bakterijoms, kurios žmogaus žarnyne gali sukelti susirgimus. Šioms bakterijoms daugintis susidaro palankios sąlygos, kada maisto produktai būna netinkamai laikomi, naudojami neišplautais maisto ruošimo indais, įrankiais, taip pat kai žmogus nesilaiko asmens higienos taisyklių. Šiltoje aplinkoje paliktas maistas labai greitai genda, per 30-60 min. netinkamomis sąlygomis laikomas maistas ima gesti, bakterijos sparčiai dauginasi ir tokio maisto suvalgęs žmogus gali prastai pasijusti.

Prisiminkite šias saugaus maisto ruošimo ir laikymo taisykles:

- Termiškai neapdorotą mėsa, žuvį, daržoves ir jau



paruoštą vartoti maistą pjaustyti tik ant atskirų pjaustymo lentelių;

- Maisto ruoša užsiimti tik švariai nusiplovus rankas;
- Nevartoti maisto su pasibaigusio galiojimo data;
- Užšaldytą maistą atitirpinti šaldytuve;
- Laiku keiskite kempinėles, šluostes, reguliariai jas išplaukite, leiskite natūraliai išdžiūti;
- Baigę gaminti maistą, sutvarkykite darbo vietą, nuvalykite paviršius, išplaukite įrankius ir indus;
- Šaldytuve – atskirti paruoštą maistą nuo termiškai neapdoroto maisto produktų;
- Visus žalius, termiškai neapdorotus produktus – daržoves, vaisius, kiaušinius, žalią mėsą – prieš vartojimą reikia kruopščiai nuplauti po tekančio vandens srove;
- Jau paruoštą maistą, laikytą šaldytuve, prieš vartojimą ilgiau pašildyti.

Vaistažolės – gydomoji žiedų, lapų ir šaknų galia

Technologijų ir informacijos amžiuje spartus gyvenimo tempas, nuolatinis stresas, aplinkos tarša alina žmogaus organizmą ir sveikatą. Taigi vis daugiau žmonių ima rūpintis, kaip stiprinti savo organizmą naudojantis gamtos teikiama natūraliomis priemonėmis, iš kurių populiariausi yra vaistiniai augalai ir prieskoninės žolės. Todėl dabar, vasarą, kai žydi daugelis augalų ir sirpsta uogos, yra puikus metas pasirūpinti vaistingųjų augalų atsargomis.



Pasaulyje žinoma apie 12 000 vaistinių augalų rūšių, iš jų Lietuvoje savaime auga ir auginama apie 800 gydomųjų savybių turinčių augalų rūšių.

Renkantiems vaistinguosius augalus visų pirma būtina gerai juos pažinti, žinoti, kada ir kaip juos rinkti bei kokiomis sąlygomis paruošta vaistinė žaliava nepraranda gydomųjų savybių ir biologiškai aktyvių junginių. Derėtų nepamiršti, kad negalima rinkti retų, nykstančių rūšių bei rinkti tik tas augalo dalis, kurios yra reikalingos.

Taigi, kokias pagrindines vaistažoles derėtų rinkti? Iš esamų ir galimų rinkti miškuose labiausiai išskiriamos uogos, nes jos pasižymi puikiomis savybėmis, turi daug vitaminų, mineralinių medžiagų, gelbsti esant peršalimui, mažina karščiavimą, stiprina imunitetą, skatina at-

sikosėjimą, gerina medžiagų apykaitą ir kita. Vertingiausios ir dažniausiai vartojamos yra avietės, žemuogės, mėlynės, gervuogės, spanguolės. Žinoma, visos uogos yra vertingiausios, kai valgomos tik ką nuskintos, tačiau namuose turint sudžiovintų uogų ir lapų taip pat gausime daug naudos.

Dar galime paminėti keletą labai gerai žinomų ir vertingų vaistažolių: liepžiedžiai, gaurometis, rugiagėlė, kraujazolė, gyslotis, erškėčiai, ajeras, ažuolo gilės ir žievė, varnalėša, šalpusnis, žašinė sidabražolė, kmynai, raudonėlis, čiobrelis, dirvinis

(Nukelta į 4 p.)

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:

AKTYVUMO PLANAS

Individualaus fizinio aktyvumo plano dėka pagerinsite savo sveikatą ir fizinį pajėgumą.

Fizinio aktyvumo planą galėsite rinktis iš skirtingų programų tipų:

- griuvimų prevencinė programa;
- gyvenimo kokybę gerinanti programa;
- bendrą organizmo fizinio pajėgumo gerinimo programa;
- programa asmenims, kuriems nustatytas senatvino silpnumo sindromas.

KMI

Kūno masės indeksas

Fizinio aktyvumo lygis

Rankų raumenų jėga

Kojų raumenų jėga

Pečių juostos lankstumas

Apatinės kūno dalies lankstumas

Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas

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

Ką reikėtų žinoti apie uodų įkandimus?

(Atkelta iš 3 p.)

Repelentai naudojami individualiai žmogaus apsaugai. Jais padengiama žmogaus oda ar rūbai. Jų gali būti įvairios konsistencijos ir sandaros – aerozoliai, tepalai, kremai, pieštukai. Reikėtų žinoti, kad repelentai efektyvūs yra prieš kandančius nenuodingus nariuotakojus (uodus), o geliančių vabzdžių (pvz.: mašalų) jie neatbaido. Lauke patartina naudoti uodų atbaidymui skirtas žvakes.

Didesnę dėmesį reikėtų kreipti kūdikių ir vaikų apsaugai nuo uodų. Jų oda jautriau reaguoja į uodų sukandimus. Kūdikių vežimėlius, kai jie paliekiami miegoti lauke, rekomenduojama dengti marle ar kitu audiniu ar specialiais vežimėlio užklotais nuo vabzdžių. Vaikų kambario langus nuo uodų apsaugoti smulkiajai austais specialiais tinklais, o tamsiu paros metu reikėtų vengti atidaryti langus, kai kambaryje yra įjungta šviesa. Būnant lauke, vaikams geriausia rengti lengvais, orą praleidžiančiais, ilgomis rankovėmis drabužiais bei dėvėti skrybėlę ar kepurę, kad būtų dengiamas kuo didesnis vaiko odos plotas. Galima naudoti repelentus, tik prieš tai reikėtų perskaityti informacinį gamintojo aprašą, nes produktai gali turėti skirtingus amžiaus apribojimus. Kūdikiams iki 1 m. reikėtų vengti šių priemonių naudojimo, saugiau būtų jomis patepti drabužėlius ar vežimėlio kraštus. Reikėtų nepamiršti, kad uodai suaktyvėja sutemus, todėl geriau vengti tuo laiku būti lauke su vaikais.

Kokių veiksmų imtis sukandžiuos uodams?

Uodų įkandimai dažniausiai nėra pavojingi gyvybei ir sugyja per 1–2 savaites be specifinio gydymo. Įkandimų vietas reikėtų nuplauti šiltu vandeniu su muilu ir dezinfekuoti. Niežėjimo mažinimui galima naudoti niežulį mažinančius kremus, antihistamininius vaistus ar kremus su gliukokortikosteroidais. Taip pat galima uždėti ir palaikyti šaltą kompresą ar prie niežtinčios vietos pridėti ledo gabalėlį ir švelniai juo pamasažuoti. Taip pat niežėjimą gali sumažinti ir maudynės vėsioje ežero vandenyje. Jeigu uodai sukando kūdikį ar vaiką, nereikėtų nerimauti, nes įkandimai nėra pavojingi. Su-

kandimus taip pat rekomenduojama nuplauti šiltu vandeniu su muilu. Galima bėrimus patepti niežulį mažinančiu kremu ar drėkinančiais kremais – emolientais. Taip pat reikėtų nukirpti trumpai nagus, kad vaikas nesikasytų ir neatsirastų infekcijos požymių.

Vaistinėse galima rasti įvairių šaldančių ir malšinančių niežėjimą odos priemonių. Galima rasti priemonių su mentoliu, kuris pasižymi šaldančiu ir raminančiu poveikiu, taip pat mažina skausmą, niežėjimą ir peršėjimą. Priemonės su alijošiumi (aloe vera) taip pat pasižymi prieš uždegiminiu, odą drėkinančiu ir niežulį malšinančiu poveikiu. Tačiau šių priemonių reikėtų vengti žmonėms, jautriems alijošiumi, nes jos gali sukelti iritacines odos reakcijas ar kontaktinį dermatitą.

Uodo įkandimo vietoje atsiradęs nežymus patinimas, paraudimas, niežėjimas yra normali organizmo reakcija į įkandimą. Svarbu vengti įkandimų kasyimo, geriau niežtinčias vietas lengvai patapsnoti ranka, nes taip sumažinama antrinės infekcijos rizika. Vaikams rekomenduojama kirpti trumpai nagus, kad vaikas nevalingai ar miegodamas nenusikasytų ir neatsirastų antrinės infekcijos požymių.

Liaudiški uodų įkandimo gydymo metodai

Natūrali priemonė nuo uodų įkandimų – šviežios citrinos ar laimo sultys bei obuolių actas, skiestas su vandeniu. Galima naudoti arbatmedžio aliejų, mėtų eterinį aliejų, pušų eterinį aliejų ir beržų ekstraktus, kurie pasižymi dezinfekuojančiomis ir raminančiomis savybėmis. Tačiau šias priemones reikėtų naudoti atsargiai, nes neretai jos gali tapti iritacinio ar kontaktinio dermatito priežastimi. Taip pat įkandimo simptomus gali sumažinti dantų pasta, nes jos sudėtyje esantis mentolis šaldo ir mažina patinimą, tačiau gali ir labiau išsausinti odą. Visos liaudiškos priemonės turi natūralių alergenų, todėl gali išprovokuoti papildomas odos reakcijas į jas. Taip pat reikėtų vengti naudoti jas, jeigu planuojate būti tiesioginiuose saulės spinduliuose. Todėl saugiausia įkandimų simptomams mažinti naudoti šaltus kompresus, pridėti ledo gabalėlį arba rinktis odos priežiūros priemones, pirktas vaistinėje.

Vaistažolės – gydomoji žiedų, lapų ir šaknų galia

(Atkelta iš 3 p.)

asiūklis, pelynas, ramunėlės, medetkos, juodgalvė, debesylas, kriėnai. Ir tai tik labai maža dalis, nes vaistinių bei prieskoninių augalų Lietuvos teritorijoje priskaičiuojama net 800 rūšių – tai labai svarbi Lietuvos botaninės įvairovės dalis.

Kadangi vaistiniai augalai kaupia įvairiausias veikliąsias medžiagas, vaistažolėmis galime gydyti pačius įvairiausias negalavimus. Tai

gali būti: virškinimo sutrikimai, persalimas, aukštas ar žemas kraujospūdis, skausmas, cukrinis diabetas, aterosklerozė, kvėpavimo takų ligos, cukrinis diabetas, skausmas, odos, sąnarių, šlapimo sistemos ligos. Vaistažolės taip pat gali būti vartojamos kaip imuninė sistema stimuliuojantys produktai ar vitaminų šaltinis.

Vaistingieji augalai – didelė gamtos dovana žmogui, tik reikia jas pastebėti ir gebėti tinkamai panaudoti.

„FUTBOLAS vaikščiojant“
Nemokami užsiėmimai +55

Futbolas vaikščiojant yra nauja futbolo atmaina, kuri skirta 55 metų žmonėms ir vyresniems. Tai puiki priemonė skatinti fizinę aktyvumą, kuri suteikia ir gerų emocijų.

KADA? pirmadieniais ir ketvirtadieniais **9:00 - 10:00**

KUR? Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos stadione

REGISTRACIJA: Tel. nr.: 8 67879 995 | El. p.: prienasvs.buras@gmail.com

Per atostogas pailsėkite kokybiškai

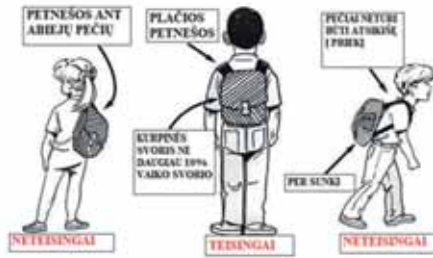
Vasaros atostogos – tai metas pelnytai užtarautam ir taip ilgai lauktam poilsiui. Norint tinkamai atsipalaiduoti atostogų metu ir padidinti darbingumą jų pabaigoje, patariama laikytis keleto patarimų:

- Atostogaudami palikite visus su darbu susijusius dokumentus darbe.
- Bandykite per atostogas atrasti naują atsipalaidavimo būdą, kurį praktikuosite kiekvieną dieną bent po 15 minučių.
- Per atostogas darykite tai, ką norite, o ne tai, ką reikia.
- Per daug nekeiskite miego ir valgymo rutinos.
- Suplanuokite atostogas iš anksto. Apgalvokite, ką norite veikti kiekvieną atostogų dieną.
- Atostogas praleiskite su žmonėmis, su kuriais jums gera, su kuriais bendraudami patiriate kuo daugiau teigiamų, pozityvių jausmų.



Į ką atkreipti dėmesį renkantis kuprinę moksleiviui?

Tinkama mokyklinė kuprinė ne tik sutalpina visas knygas ir priemones, bet taip pat nekenks vaiko stuburui. Ortopedai teigia, kad laikysena formuojasi palaipsniui, todėl tėvams privalo nuolat stebėti, kaip vaikas stovi, sėdi, neša sunkius daiktus, o pastebėjus, kad laikysena ydinga, nedelsiant tai koreguoti. Kuprinės moksleiviui pasirinkimas yra labai svarbus klausimas, į kurį vertėtų žiūrėti atsakingai. Tai kaip gi išsirinkti tinkamą kuprinę moksleiviui?



Visų pirma, kuprinė turi būti renkama pagal vaiko amžių ir poreikius. Kokybiška kuprinė nebūtinai bus tokia, kurią puoš filmukų herojų paveikslėliai, o žema kaina renkantis neturi būti prioritetas. Žinoma, vaikų nuomonės visada vertėtų atsižvelgti ir pasistenėti rasti tokį modelį, kuris vaikui tikrai patiktų ir atliktų visas reikiamas funkcijas.

Nugaros pakietinimas yra esminis kuprinės parametras, ypač skirtos ikimokyklinukams ir pradinių klasių moksleiviams. Būtent pakietinimai ir tinkama forma išlaikanti kuprinės nugarėlę iš orui pralaidžios medžiagos lemia kuprinės patogumą, ji nespaus nugaros, svarbu ir tai, kad tenkantis svoris stuburui tolygiai pasiskirsto. Rinkitės kuprinę su dviem plačiomis, minkštomis petnešomis, o jų reguliavimo galimybė leis pritaikyti kuprinę konkrečiam vaiko ūgiui.

Pertvaros ir kišenės padės palaikyti tvarką kuprinėje – atskirti knygas ir sąsiuvinius nuo užkandžių ar kitų reikmenų, be to, tolygiai paskirstys daiktų svorį. Sustiprintas kuprinės dugnas palaikys kuprinės formą, kad ji nesideformuotų. Krūtinės ir juosmens srityje esantys diržai ir sagtys – taip pat svorį paskirstys ir vaiko nepersvers atgal. Be to, kuo lengvesnę kuprinę pasirinksite, tuo mažesnis bus galutinis svoris, kurį vaikas kasdien nešios. Rekomenduojama, kad kuprinė svertų ne daugiau nei 10 proc. vaiko svorio. Idealiausia, jog tuščios kuprinės svoris būtų 0,7–1 kg.

Renkantis kuprinę atkreipkite dėmesį į jos talpą, dydį, šonines kišenes bei jų užsegimo patogumą, iš kokios medžiagos pagaminta kuprinė, pavyzdžiui, ar ji atspari drėgmei. Labai svarbu atkreipti dėmesį į atšvaitų elementus, kurie pagerintų vaiko matomumą kelyje tamsiuoju paros metu, o sertifikatai ir įvairių standartų atitikimas tik patvirtins kuprinės patvarumą ir kokybę.

Renkantis kuprinę svarbu nepamiršti kelių dalykų – kuprinės svorio, dydžio, ergonomiškumo ir, žinoma, grožio. Pastarasis punktas itin svarbus pačiam vaikui, na, o kitais turėtų pasirūpinti jo tėvai.

Saugiai mėgaukitės vasaros teikiama malonumais

Vasara – tai atostogų, pramogų, aktyvaus laisvalaikio ir buvimo gamtoje metas, tačiau besidžiaugiant puikiu oru reikėtų nepamiršti savo sveikatos bei saugumo:



- Venkite tiesioginių saulės spindulių didžiausio saulės aktyvumo metu, t. y. nuo 11.00 iki 17.00 val.
- Eidami į lauką, užsidėkite galvos apdangalą ir nešioti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- Dėvėkite lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
- Vandeni gerkite ne tik tada, kai ištrokštate, tačiau visą dieną.
- Venkite alkoholio ar kofeino turinčių gėrimų.
- Valgykite lengvus ir nekaloringus patiekalus.
- Karštomis dienomis ribokite fizinį krūvį.
- Kasdien naudokite apsaugos nuo saulės priemones su ne mažesniu kaip 15 SPF.
- Nepalikite uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri.

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

<p>Dėl širdies ir kraujagyslių ligų</p> <p>kartą per 1 m. pasitikrinti gali vyrai nuo 40 iki 54 m. (imtinai) ir moterys nuo 50 iki 64 m. (imtinai)</p>	<p>Dėl gimdos kaklelio vėžio</p> <p>kartą per 3 m. pasitikrinti gali moterys nuo 25 iki 59 m. (imtinai).</p>
<p>Dėl storosios žarnos vėžio</p> <p>kartą per 2 m. pasitikrinti gali vyrai ir moterys nuo 50 iki 74 m. (imtinai).</p>	<p>Dėl prostatos vėžio</p> <p>pasitikrinti gali vyrai nuo 50 iki 69 m. (imtinai), o jeigu šia liga sirgo tėvas ar broliai – nuo 45 m.</p>
<p>Dėl krūties vėžio</p> <p>kartą per 2 m. pasitikrinti gali moterys nuo 50 iki 69 m. (imtinai).</p>	<p>Kito pasitikrinimo datą paskirs šeimos gydytojas.</p>

Kreipkitės į savo šeimos gydytoją

Daugiau informacijos www.ligonikasa.lt ir / Valstybinė ligonių kasa

Rūpinus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 333 2222.

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

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

ŠIE RODIKLIAI:

- Kūno svoris
- Kūno masės indeksas (KMI)
- Kūno raumenų ir riebalų kiekis
- Viscerinių lipidų kiekis
- Kūno skysčių kiekis
- Mineralinė kaulų masė
- Metabolinis amžius ir kt.

VIETA | KADA

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

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

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

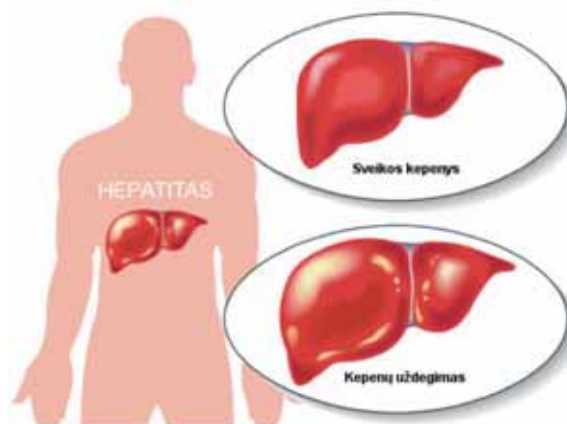
Saugokime kepenis, kaip jos saugo mūsų organizmą

Kas žmogaus organizme atsakingas už tai, kad kraujas po kūną tekėtų švarus, išvalytas nuo toksinų ir įvairių cheminių medžiagų? Kepenys.

Kas žmogaus organizme sintetina ir kontroliuoja cholesterolio kiekį kraujyje? *Kepenys*. Kas gamina tulžį, reikalingą suvirškinti maistą? Ir vėl atsakymas toks pats – kepenys. Neatsitiktinai šis organas vadinamas vienu svarbiausių. Liepos 28-oji – tai hepatito B viruso atradėjo, Nobelio premijos laureato prof. B. Samuel Blumberg gimimo diena. Būtent todėl Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pasirinko šią datą pažymėti Pasauline hepatito diena.

Hepatitis – kepenų uždegimas, kurį gali sukelti virusai (hepatito) bei neinfekciniai veiksniai (alkoholis, medikamentai ir pan.). PSO duomenimis, dažniausiai lėtinis hepatitis sukelia hepatito B ir C virusai. Lėtiniai B ir C hepatitai yra dažniausi kepenų cirozės, kepenų vėžio ir su jais susijusių mirčių priežastis.

Naujausiais PSO duomenimis, pasaulyje kas 30 sekundžių miršta žmogus nuo su hepatitu susijusių ligų. Iš viso nuo hepatitų B ir C kasmet per metus pasaulyje miršta 1,1 milijono žmonių bei kasmet užregistruojama



3 milijonai naujų atvejų. Pasauliniu mastu hepatitai – tai antroji mirties nuo infekcinių ligų priežastis po tuberkuliozės. Pasaulinėje hepatito strategijoje, kuriai pritarė visos PSO valstybės narės, nuo 2016 m. iki 2030 m. siekiama 90 proc. sumažinti naujų hepatito infekcijos atvejų bei 65 proc. sumažinti mirčių skaičių. Hepatitis sukelia penkis pagrindinės hepatito viruso padarinius – A, B, C, D ir E. Nuo hepatitų A, B yra skiepai. C hepatitis yra pagydoma virusinė liga.

Hepatitis A	Hepatitis B	Hepatitis C
Hepatitis A – žarnyno infekcija, kuria dažniausiai užsikrečiama keliaujant po besivystančias šalis, kai virusas per užterštas rankas, nuo įvairių aplinkos daiktų ir paviršių patenka į sveiko žmogaus burną. Išsiskyręs su fekalijomis jis gali užkrėsti aplinką, maistą, vandenį, dirvožemį. Geriausia apsauga nuo hepatito A – skiepai.	Hepatitis B užsikrečiama nuo hepatito B viruso, kuris perduodamas per kraują: pastarąjį perpilant (jei donoro kraujas yra infekuotas), atliekant operacijas, tatuiruotes, veriant auskarus, naudojantis tais pačiais švirkštais narkotinėms medžiagoms leisti. Šiuo virusu galima užsikrėsti ir buityje – jei artimasis serga ir yra nesilaikoma elementarių higienos taisyklių: naudojami tais pačiais dantų šepetukais, skustuvais. Geriausia apsauga nuo hepatito B – skiepai.	Pagrindinis virusinio hepatito C plitimo būdas – per kraują. Skirtingai nuo virusinio hepatito B, virusinis hepatitis C lytinių santykių metu perduodamas retai. Labiausiai rizikuoja užsikrėsti hepatito C infekcija asmenys, vartojantys švirkščiamuosius narkotikus; medicinos darbuotojai, turintys sąlytį su krauju (chirurgai, odontologai ir kt.), hemodializuojami pacientai. Nuo hepatito C skiepų nėra.

Pasaulio sveikatos organizacija, minint Pasaulinę hepatito dieną, išskiria svarbiausias prevencines hepatitų priemones:

- Visi naujagimiai turi būti paskiepyti nuo hepatito B iš karto gimę ir vėliau gauti dar bent dvi papildomas vakcinos dozes. Tokiu būdu siekiama užkirsti kelią hepatito B infekcijai tarp naujagimių.
- Visos nėščiosios turėtų būti reguliariai tikrinamos dėl hepatito B, ŽIV ir sifilio, o prirėkusios gydymas. Tokios priemonės leistų sustabdyti hepatito B viruso perdavimą iš motinos vaikui.
- Hepatito prevencijos, diagnostikos ir gydymo

paslaugos turėtų būti prieinamos kiekvienam, įskaitant vartojančius švirkščiamuosius narkotikus, įkalinimo įstaigose esančius asmenis, migrantus ir kitus aukštos rizikos užsikrėsti asmenis. O tai reiškia, kad neturėtų būti užmirštas nei vienas.

- Laiku diagnozavus bei gydant virusinius hepatitisus, galima išvengti kepenų vėžio ir kitų sunkių kepenų ligų, todėl svarbu plėsti hepatitų diagnostikos ir gydymo prieinamumą.
- Hepatitų prevencijos ir gydymo paslaugos, pvz., kūdikių imunizacija, žalos mažinimo paslaugos ir lėtinio hepatito B gydymas, yra pagrindinės ir būtinos.

Piktybiniai navikai – viena iš dažniausių mirties priežasčių

Lėtinės neinfekcinės ligos XXI amžiuje tapo globalia sveikatos problema, keliančia vis didesnius iššūkius kiekvienai šaliai, nepriklausomai nuo jos socialinio ir ekonominio išsivystymo.

Piktybiniai navikai yra viena labiausiai paplitusių lėtinė neinfekcinių ligų ir Vakarų pasaulyje, ir Lietuvoje – ji vis dar išlieka antra pagrindine mirties priežastimi tarp šalių gyventojų. Pagrindiniai rizikos veiksniai, lemiantys sergamumą ir mirtinumą nuo piktybinių navikų pasauliniu mastu, yra rūkymas, nesubalansuota mityba, fizinio aktyvumo stoka, antsvoris ir nutukimas, piktnaudžiavimas alkoholiu, taip pat ir oro tarša. Siekiant sumažinti sergamumą ir mirties nuo piktybinių navikų atvejų skaičių, tiksliausia skatinti gyventojų sveiką gyvenseną, mažinti rizikos veiksnių paplitimą bei jų poveikį, taikyti tikslingą profilaktiką, ankstyvos diagnostikos priemones.



1 pav. Mirtingumo nuo piktybinių navikų Lietuvoje kartograma, 2020 m. Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Prienų rajone dėl piktybinių navikų 2020 m. mirė 94 asmenys (iš viso Lietuvoje mirė 8210 asmenų), ir tai užima 2-ą vietą tarp visų mirties priežasčių. Dėl minėtų mirčių Prienų rajonas priskiriamas didelės rizikos zonai, čia 100 000 gyventojų 2020 m. teko 366,7 mirtys, kai visos Lietuvos vidurkis – 293,7 mirtys, tad rodiklis Prienų r. yra 1,25 karto didesnis nei Lietuvos vidurkis (1 pav.).

Specialistai rekomenduoja:

- periodiškai tikrintis sveikatą dėl vėžinių susirgimų bei dalyvauti profilaktinėse programose;
 - propaguoti sveiką gyvenimo būdą – sveikiau maitintis, daugiau judėti, laikytis tinkamo poilsio režimo;
 - didinti visuomenės informuotumą apie galimybes dalyvauti prevencinėse programose, finansuojamose iš PSDF lėšų.
- Rūpinkitės savo sveikata!

Kaip išvengti dehidratacijos?

(Atkelta iš 3 p.)

Dehidratacijos simptomai

- išreikštas, ilgai trunkantis troškulys;
- išdžiūvusi burna ir pabrinkęs, sausas liežuvis;
- bendras silpnumas;
- galvos svaigimas;
- širdies virpėjimas, drebinimas ar „permušimai“;
- vangumas, sumišimas, sąmonės pritemimas;
- apalpinimas;
- ženkliai sumažėjęs prakaitavimas;
- ženkliai sumažėjęs šlapimo kiekis. Jei šlapimas yra koncentruotas, jo mažai ir jis tamsiai geltonos ar net rusvos spalvos, gali būti, kad organizmui itin trūksta skysčių.

Kada reikėtų kreiptis į medikus?

- vemiama ilgiau kaip vieną dieną;
- kūno temperatūra pakyla per +38 °C;
- viduriavimas trunka ilgiau kaip 2 dienas;
- greitai krenta svoris;
- reikšmingai sumažėja šlapimo išsiskyrimas per 12 val. laikotarpį;
- apima didelis silpnumas;
- žmogus tampa vangus, sulėtėja, pasidaro netikslūs judesiai, nesiorientuoja aplinkoje;
- kalba tampa neaiški ir ne visada rišli.

Kaip vasarą išvengti dehidratacijos?

- Nuolat nedideliais gurkšniais gerkite skysčius.
- Esant dideliame karščiui yra geriau, kad skysčiai būtų vėsūs, bet ne per šalti, mat nemažai žmonių ga-

na lengvai suserga dėl didelio temperatūrų skirtumo.

- Geriausiai tinka mineralinis vanduo (be anglirūgštės) arba kiti skysčiai, turintys nors nedidelius ištirpusių druskų (elektrolitų) kiekius.
- Gerti tinka specialūs sportiniai izotoniniai gėrimai, paruošti naudojimui ar tirpių miltelių pavidalu, kurie skiedžiami geriamuoju vandeniu.

• Galima vėsintis ir atkurti skysčių pusiausvyrą šaltais ledais, ypač pagamintais iš vaisių sulčių, arba gurkšnoti per šiaudelį namuose pasidarytų (pavyzdžiui, iš praskiestų sulčių) įvairių šaltų kokteilių.

• Esant karščiams, svarbiausia pasirūpinti, kad silpnėjęs sveikatos, seni, sergantys asmenys, kūdikiai ir maži vaikai gautų pakankamai skysčių, kadangi jie patys gali būti nepajėgūs tai padaryti.

• Vasarą, ypač didelių karščių metu, tinkamai susiplanuokite savo veiklą ir visada su savimi pasiimkite vandens.

• Raginkite visus sportuojančius, aktyviai atostogaujančius ar dirbančius fizinį darbą lauke žmones išgerti daug daugiau skysčių nei paprastai.

• Venkite alkoholio, kadangi alkoholis padidina vandens pasišalinimą iš organizmo.

• Dėvėkite laisvus, šviesius drabužius iš natūralių audinių. Nešiokite šviesų galvos apdangalą.

• Būdami lauke stenkitės laikytis šešėlyje ir vėjo prapučiamoje vietoje.

Nėra jokių ypatingų ar specialių dehidratacijos prevencijos priemonių, todėl visa esmė vasarą – reikšmingai padidinti skysčių suvartojimą, siekiant palaikyti tinkamą organizmo skysčių pusiausvyrą.

Priklausomybė nuo lošimo

Azartiniai lošimai yra bet kokia pramoga, kurios tikslas rizikuoti savo pinigais arba daiktai, siekiant laimėti dar daugiau. Tai nebūtinai turi būti lošimas kazino, azartinių žaidimų galima rasti internete ar tiesiog žaidžiant su draugais kortomis, dėl ko nors lažinant ir pan.

Neretai paaugliams yra sudėtinga pastebėti, kad tai, ką jie daro, yra azartinis lošimas, todėl netyčia „užsikabina“, ir tokiu būdu nepastebimai gali išsivystyti priklausomybė, kuri su laiku progresuoja, pralošiami vis didesni pinigai. Kai kurie paaugliai lošimus naudoja kaip būdą užsidirbti, nes susikuria lengvai uždirbamų pinigų iliuzija, tačiau netrukus pradeda pralošinėti, vėliau stengiasi atsilošti ir šis ratas kartojasi nuolat. Susiformavusi priklausomybė kelia įvairias finansines, socialines, biologines ir psichologines problemas ne tik lošiančiajam, bet ir jo artimiesiems.

Simptomai:

- Loši, nors neturi pinigų;
- Negali kontroliuoti savo lošimo įpročių;
- Draugai ir šeimos nariai išreiskia susirūpinimą dėl tavo lošimo;
- Jauti poreikį slėpti, kad loši;
- Dažnas lošimas tau sukelia nemigą, nerimą, depresiją;
- Pralaimėjęs pradedi mąstyti apie savizudybę.



Daugeliui probleminių lošėjų didžiausias iššūkis yra ne sustoti lošti, o nustojus nepradėti lošti iš pradžių. Internetas padarė azartinius žaidimus labai lengvai prieinamais, todėl sveikstantiems lošėjams sunkiau išvengti atkryčio.

Didžiausias žingsnis įveikiant priklausomybę nuo azartinių lošimų yra pripažinimas ir supratimas, kad turi šią problemą. Tam reikia milžiniškų pastangų ir drąsos, ypač jei pralošė didelę pinigų sumą ar dėl lošimo nutrūko tavo santykiai su artimaisiais ar draugais. Daugelis žmonių, kurie susidūrė su priklausomybe nuo azartinių lošimų, sugebėjo atsakyti šio įpročio ir atkurti savo gyvenimą.

Patarimai, kurie gali padėti:

• Išmok nemalonius jausmus malšinti sveikesniais būdais nei lošimas, pavyzdžiui, sportas, laiko leidimas su draugais, kurie nelošia, ar užsiėmimas naujais pomėgiais ar būreliais;

• Sustiprink savo palaikymo tinklą. Sunku kovoti su bet kokia priklausomybe be palaikymo, todėl papasakok apie savo problemą šeimai ir draugams;

• Jei jauti, kad priklausomybė tave emociškai stipriai paveikė, pavyzdžiui jauti nerimą, depresijos simptomus ar svarstai apie savizudybę, papasakok apie tai tėvams, mokytojams ar mokyklos psichologui, jie padės rasti tinkamą pagalbą. Net tada, kai lošimas nebėra tavo gyvenimo dalis, šios problemos vis tiek išliks, todėl svarbu jas spręsti.

ATSIMINK! Nesvarbu, kokį lošimą pasirinki, organizatoriai visada laimi!

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

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

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

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

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA IR ANONIMIŠKA!

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

Mokėsi valdyti emocijas Vasara – ne tik su muzika

Prienu lopšelyje-darželyje „Saulutė“ liepos 19 d. vyko užsiėmimas apie emocijas ir jų valdymą. Žaidėme stalo žaidimą „Zuikių miestas“, kurio tikslas kuo greičiau zuikui pasiekti zuikių namus.

Vaikai rideno kauliuką ir traukė korteles: rožinę, geltoną arba mėlyną. Rožinėse kortelėse buvo aprašoma situacija, į kurią pateko zuikis, ir užduotas klausimas, kaip padėti jam išspręsti iškilusias problemas. Mėlynose kortelėse buvo aprašyti gyvenimiški klausimai, susiję su jausmais ir emocijų valdymu, mažieji dalinosi savo išvalgomis ir patirtimi iš kasdienio gyvenimo. Geltonose kortelėse aprašyti fiziniai pratimai, kuriuos vaikai labai noriai atliko.



Vaikui, siekiančiam išmokti tinkamai reikšti ir valdyti savo jausmus, labai svarbu mokėti ir tinkamai valdyti savo kūną, todėl žaidimo metu

pakaitomis atlikome fizinius pratimus, skirtus jėgos, lankstumo, koordinacijos, vikrumo įgūdžių gerinimui.



Dalyvavome meninio lavinimo studijos vykdytoje stovykloje „Vasara su muzika“. Liepos 13 dieną su užduotimis vyko pasisvečiuoti į jaukiai įsikūrusią muzikos studiją.

Vaikai ne tik noriai dainuoja, bet ir įsitraukia į

kitas veiklas. Susitikimo metu prisiminėme saugaus elgesio taisykles, tikrinome pirštų vikrumą dėliojant dėlionės „kas greičiau“, prisiminėme anatomiją, atlikome fizinio aktyvumo pratimus, vykdėme viktoriną. Linkime kuo didžiausios sėkmės dainų konkursuose ir ačiū už puikiai praleistą laiką.

Prienu globos namuose vyko 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?



Birželio 29 d. Prienu globos namuose vyko paskaita „Kaip išsaugoti sveiką ir gražią šypseną?“. Paskaitą skaitė burnos higienistė Laura Sviglinskienė. Paskaitos metu lektorė pasakojo, kaip tinkamai turėtume prižiūrėti dantis, ką reikia daryti norint išsaugoti sveiką šyp-

seną. Taip pat pristatė dantų priežiūrai skirtas priemones. Dalyviai burnos higienos specialistei pateikė nemažai klausimų, į kuriuos buvo išsamiai atsakyta. Sveiki dantys – ne tik graži šypseną, bet ir gera sveikata, todėl tinkama jų priežiūra turi tapti kasdieniu įpročiu.

Vasarą laiką leidžiame lauke

Buvimas lauke yra neabejotinai svarbus visų amžiaus tarpinių žmonėms, tačiau vaikams turėtų būti skiriamas ypatingas dėmesys. Vos gimęs kūdikis, tampa savaime suprantama, kad kasdienis buvimas lauke tampa svarbia jo dienos rutinos dalimi. O su laiku ši praktika ima mažėti.

Dažnai tėvai pernelyg atsargiai planuoja šeimos laisvalaikį gryname ore, bijodami perkaitimo, alergijų bei kitų negalavimų, gresiančių vaikui. Tačiau atsakingai suplanuotos pramogos lauke vaikui suteiks didesnę naudą nei pasyvus laisvalaikis namie, o vasara – puikus metas praturtinti savo laisvalaikį buvimu gamtoje,



žaliosiose erdvėse ir parkuose.

Geriausia su vaikais ir nuotykius leistus nuo mažumės, nelaukiant, kol

jie užaugs. Tai nėra lengva ir reikalauja pasiruošimo, bet paskui negalėsite atsidžiaugti rezultatais. Internete šeimos, keliaujančios su mažais vaikais, dalinasi informacija, patarimais ir netgi sąrašais daiktų, kuriuos jums reikėtų pasiimti su savimi leidžiantis į kelių valandų ar kelių dienų žygį.

Pradėkite nuo pažintinių takų bei parkų ir palengva pereikite prie laukinės gamtos. Kiekvienais metais Lietuvoje atsiranda naujų pažintinių takų, rekreacinių erdvių, kurios priartina miesto žmones prie laukinės gamtos. Lietuvoje nereikia važiuoti šimtus kilometrų, kad įžengtum į natūralų mišką ir pasimėgautum pažintiniais takais ir takeliais, vingiuojančiais paupiais, paežėmis, pelkėmis. Išvykoms ruoškitės drauge. Pasidalinkite lūkesčiais, turėkite planą, bet visada būkite pasiruošę jį pakeisti.

Gamtoje elkitės atsakingai, nešiuoklinkite. Ji – pati puikiausia žaidimų aikštelė. Tai vieta, kur galime atrasti vidinę ramybę ir pajusti nuostabą!

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

Kodėl vaikams sveika būti lauke?

- Fizinio aktyvumo ir natūralios šviesos derinys labai veiksmingai mažina depresiją, panaikina įtampą.
- Nuolatinis judėjimas skatina vaiko augimą, būdamas gryname ore kartu su saulės spinduliais jis apsirūpina vitaminu D, reikalingu organizmo atraminėms funkcijoms vystyti ir palaikyti.
- Mažesnė diabeto ir antsvorio rizika. Viena valanda, praleista gryname ore, teigiamai veikia augančio vaiko svorį. Fiziškai aktyvus vaikas yra mažiau linkęs priaugti svorio, gerėja medžiagų apykaitos procesai, taip pat mažėja diabeto rizika. Tvirtėja kaulų – raumenų sistema.
- Deguonis, kurio gaunama būnant gryname ore, pamaitina smegenis ir kitas organizmo sistemas.
- Laisvalaikį lauke leidžiančio vaiko socialiniai įgūdžiai yra geresni, kadangi dažnai pramogaujant, žaidžiant kartu su kitais vaikais randama draugų, mokomasi veikti ir kurti kartu.
- Skatinamas kūrybiškumas. Buvimas lauke vaikui padeda pažinti naujas formas, kvapus, spalvas, reiškinius.
- Vaikas sėkmingiau koncentruoja dėmesį. Lauke praleistas laikas teigiamai veikia koncentraciją ir padeda vaikui lengviau sutelkti dėmesį.
- Formuojasi pozityvus požiūris. Žmogaus aplinkos suvokimas formuojasi nuo mažens. Aktyvus laisvalaikis lauke padeda formuoti pozityvią vaiko pasaulėžiūrą, mažina agresyvumo, depresijos riziką.
- Mažesnis hiperaktyvumas. Aktyvus laisvalaikio planavimas lauke gali padėti šeimoms, susiduriančioms su vaikų hiperaktyvumu. Į lauko pramogas nukreipta energija teigiamai veikia hiperaktyvių vaikų sveikatą, kadangi padeda vaikui atsipalaiduoti natūralioje aplinkoje.
- Geresnė rega. Užsienio šalių studijos parodė, jog gryname ore reguliariai būnantys vaikai rečiau susiduria su trumparegyste bei akinių poreikiu jauname amžiuje.

PARENGĖ: Prienu 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 Internetu: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona 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 stipri-

nimą, **Evelina Tamošiūnienė**

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, **Gintarė Meškauskė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokyklo-

je, Prienu lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienu lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienu r. Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Eglė Orechovienė**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienu lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienu r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukėnė**

PATS LAIKAS PASIRŪPINTI

VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMU

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

IŠ ANKSTO UŽSIREGISTRUOTI
PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ

LAIKU ATVIKYTI
PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ

ŠEIMOS GYDYTOJAS

VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU:

- VERTINA: ŪGĮ
- SVORĮ
- PATIKRINA: REGĖJIMĄ
- KLAUSĄ
- PAMATUOJA: KRAUJOTAKDĄ
- KVĖPAVIMO VIRŠKINIMO STUBURO
- KITŲ SISTEMŲ BEI JŲ ORGANŲ BŪKLĘ

VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU:

- VERTINA: SOCIALINĖ
- EMOCINĖ RAIDĄ

GYDYTOJAS ODONTOLOGAS:

VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU:

- VERTINA: DANTŲ IR ZANDIKAULIŲ BŪKLĘ

GAL:

- Vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinis krūminis dantis NEMOKAMAI PADENGTI SILANTAIS – 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).

PARENGĖ: PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Ateina Onutė su šviežia duonute“ ...

Dar savaitė liepos, ir po Oninių rugiai turėtų būti nukulti. Vieniems pasibaigus, kiti darbai prasidės. Iš paskutinės saujos rugių galbūt kažkur dar bus supintas jievaras, gyvybės rato simbolis...

Jau ir ryto rasos bus šaltesnės, o vakarais džiugins nepavargstančių žiogų „koncertai“... Tam, kad jaučiau jų klausytis būtų terasoje, kad „mieliau prailgėtų vasara“, lauko baldus rinkosi ir pirkė graži jauna šeima. Vasarai įsikūrę tėviškėje jie dar svirsto, kur tęs darbus rudenį – ar iš užsienio, ar prie lietuviškos jūros dirbs nuotoliniu... Ankstyvi ne tik pieno pirkėjai, bet ir ūkininkai, tik jų ne daug, juk pati rugiapūtė. O oras jai, sako nepalankus, tik nebūtų ūkininkai, kad nusimintų. Už centnerį kviečių prašo 23 eurų ir tvirtina, kad pigiau nebus. Ir tai natūralu, nes, anot jų, brangsta „gyvenimas“. Duona, pieno produktai prekybos centruose gerokai pabrango. Ekonomistų prognozės įvairios, bet nedžiugina, randasi abejojančiųjų, ar viską ir visi išgalės įpirti žiemą. Kai kurių prekėvių manymu, gerokai sumažėjo turguje ir jų, ir pirkėjų. Žinoma, ir maisto, ir kitų prekių gausus pasirinkimas, ypač šiuo laiku, kuris taikliai liaudiškai apibūdinamas žodžiais: „ateina Onutė su šviežia duonute“, „Ona – gera žmona, spaudžia sūrį su smetona“...

Turguje daugiau žmonių dovanų ieškojo, rinkosi lauko gėlių puokštes – Ona nuo seno labai gerbiama, tai – mama, močiutė, kaimynė, guodėja ir globėja. Kai sodas, daržas, miškas taip pat džiugina gėrybėmis, jų daugiau ir turguje. Ir mėlynės, ir voveraitės, ir sodo avietės, ir

serbentai... Baravykų dar nematyti. Kaip ir alyvinių obuolių. Bet dar savaitė, kita – ir pabirs jų. Vienur už litrą mėlynių prašė penkių, kitur – keturių eurų, buvo, kad atidavė ir už tris su puse euro.

„Miške būnu jau penktą valandą ryto, gražu, uogos „pačios krinta į kibiriuką“, tik erkių labai daug, bet nebijau, jeigu jau piktai įkąs, tai ir ant kiemo įkąs,“ – apie darbą miške mintimis pasidalino moteris, beje, Onutė. Moteris sakė vardinį jau nemininti, tik savo vardo dienos proga stengiasi pakeliauti po Lietuvą, kad „pamatytų dar kažką naują“.

Nors šviežios bulvės nepigios, iki pusanatro euro už kilogramą, bet jas perkančiųjų buvo. Šviežių kopūstų kilogramas taip pat šiek tiek brangesnis nei pernai, bet daržovės perkamos. Šviežių lauko agurkų kilogramas kainavo du eurus.

Nors, atrodo, dar iki rudens liko vos ne pusė vasaros, bet mamos jau ieško vaikams į mokyklą ir drabužių, ir kuprinė – kas renkasi naujas, kas ilgiau ieško tarp atvežtų padėvėtų prekių. Vytas, kuris atidžiai rinkosi kažkokius įrankius (jų apstu turguje), paklaustas, kokių dovanų pirs savo Onutei, ko linki kitoms jos bendravardėms, sakė: „Geriausia dovana – kasdienis dėmesys, linkiu gražaus, šventinio šurmulio akims, sielai ir visko, ko jokiame turguje už didžiausius pinigus nenupirksite“...

ĮVAIRŪS

Nebrangiai išnuomojamas arba parduodamas patalpos 600 kv.m Siau-rojoje g., Prienuose. Yra apie 200 kv.m gilus rūsys. (Pastatas – naujos nebaigtos statybos).

Perkant galimas išsimokėjimo dalimis variantas. Tel. 8 627 51 671.



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

Alytaus Naujienos

Santaka

Suvaikietis

Delfi TV programa

2022.07.28-2022.07.31

KETVIRTADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Orijaus kelionių archyvai
08:30 Orijaus kelionių archyvai
09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Kaip pas žmones
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Kasdienybės herojai.
14:00 Receptų receptai
14:30 Orijaus kelionės
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene
17:30 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto

18:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
19:00 Investavimo akademija
20:00 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų
20:30 UEFA europos konferencijos lygos rungtynės. „Viborg“ FF – FK „Sūduva“
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles
23:05 Gyvenimas inkile
23:35 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene (k)
00:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
02:05 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)
02:40 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Orijaus kelionių archyvai
08:30 Orijaus kelionių archyvai

09:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
09:30 Egzotiniai keliai
10:00 Tvari Lietuva su E. Jakilaičiu
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
14:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Egzotiniai keliai.
17:30 Egzotiniai keliai.
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionių archyvai
18:30 Orijaus kelionių archyvai
19:00 Orijaus kelionių archyvai
19:30 Orijaus kelionių archyvai
20:00 Kasdienybės herojai.
21:00 Jūs rimtai?
21:30 Automobilis už 0 eurų
22:00 Dviračiu per Indonezijos

džiungles
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Vaikis (El Nino) 2014
01:20 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
ŠEŠTADIENIS
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai.
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfas Ivanauskas
11:00 Receptų receptai
11:30 Automobilis už 0 eurų
11:55 Kenoloto
12:00 Krepšinis į trasą
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigratis
13:30 Egzotiniai keliai.
14:00 Tvari Lietuva su E. Jakilaičiu
15:00 Skaičiai istorijoje
16:15 Orijaus kelionių archyvai
16:50 Orijaus kelionių archyvai
17:25 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
18:30 Dviračiu per Indonezijos

džiungles
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile
20:30 Jūs rimtai?
21:00 Polina (Polina) 2016
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Polina (Polina) 2016
23:25 Orijaus kelionių archyvai
00:00 Orijaus kelionių archyvai
00:35 Orijaus kelionių archyvai
01:10 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai.
09:00 Investavimo akademija
10:00 Alfas vienas namuose
11:00 Receptų receptai
11:30 Gimę ne Lietuvoje.
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių translacija
13:15 Egzotiniai keliai
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas

Nainys
15:00 Skaičiai istorijoje
16:15 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
16:50 Orijaus kelionių archyvai
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:25 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Automobilis už 0 eurų
18:30 Gyvenimas inkile
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
21:00 Nesiaukite Live – Jonas Valančiūnas
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Nesiaukite Live – Jonas Valančiūnas
23:25 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
00:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
00:35 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
01:10 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“

PERKA

Nekilnojamas turtas

Pirksiu garažą arba nedidelę sandėliavimo patalpą Birštone. Tel. 8 616 98 015.

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

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

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.

Perka traktorių MTZ, traktorinę priekabą, lėkštes, plūgą. Tel. 8 689 82 054.

UM
UTENOS MĖSA

BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

Įvairios prekės

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

PASLAUGOS

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

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

Tvarkome apleistus sklypus, pjauname, genime medžius. Pjauname veją, žolę sodo traktoriukais, trimeriais. Atliekame kitus aplinkos tvarkymo darbus. Tel. 8 670 18 048.

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

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 javų kombainą „Droninburg 1650“ dalimis, traktorių MTZ 50, grūdų sėjimąją SZ 3,6. Tel. 8 630 93 471.

PARDUODA

Parduodame KIAULIENOS skerdeną puselėmis lietuvišką, svilintą, kaina – 3,4 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas, **PARDUODAME BERŽO BRIKETUS**, kaina – 360 Eur. Tel. 8 607 12 690.

PASLAUGOS

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

Gaminame betoną, kalkingą skiedinį, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairią gelžbetoninę produkciją. Vežame žvyrą, smėlį. Atliekame metalo tekinimo ir suvirinimo darbus. Tel. 8 687 95 399.

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

Pasivaikščiojimas virš žemės: prasidėjo nemokami balansavimo juosta užsiėmimai Prienų Beržyno parke



Liepos 14 d., ketvirtadienį, Prienų Beržyno parke įvyko pirmą „Slackline Lietuva“ organizuojama balansavimo ant juostos treniruotę.

Vaikščiojimas juosta (angl. Slackline) – tai sveikatai naudingas sportas, kuriuo užsiimti gali visi, nepriklausomai nuo amžiaus. Ši aktyvaus laisvalaikio forma padeda gerinti koncentraciją, koordinaciją bei lavinti giliuosius raumenis.

„Sportuojant suaktyvėja vestibulinio aparato, atsakingo už balanso palaikymą, darbas. Sportas yra naudingas ir emocinei sveikatai – fizinės iškrovos metu išskiriamas laimės hormonas – serotoninas. Slackline sportas suteikia ir adrenalino, pagerinančio širdies veiklą“, – balansavimo ant juostos naudą sveikatai komentavo „Slackline Lietuva“ atstovė Rūta Baranauskaitė.

Paklausta, ar sunku vaikščioti juosta, treniruotėje sutikta Kamilė pripažino, kad sunkiausia yra išlaikyti pusiausvyrą.

„Manau, turi būti labai išlavinti ir stiprūs kojų raumenys, kad būtų lengviau“, – kalbėjo pašnekovė.

Taip pat užsiėmime sutiktas Liudvikas žada ateiti ir į kitas Slackline treniruočių sesijas.

„Stengsiuosi ateiti kiek įmanoma dažniau. Tikslas – pereiti visas juostas iš pirmo karto“, – lūkesčiais dalijosi pirmą kartą šį sportą išmėginęs jaunuolis.

Kaip teigia R. Baranauskaitė, kol kas Lietuvoje vaikščiojimas juosta yra ganėtinai nišinis sportas, tačiau sportuojančiųjų „bendruomenė sparčiai plečiasi“.



Autorės nuotraukos

„Jau daugiau kaip dvejus metus vykdomė nemokamas treniruotes Kaune, kurių metu pritraukiame vis daugiau žmonių. Kasmet vasaros metu organizuojame Slackline stovyklas įvairiose Lietuvos vietose – Vilniuje, Anykščiuose. Kartais vedame treniruotes ir vaikų stovyklose. Taip pat dalyvavome „Kaunas – Europos kultūros sostinė“ festivaliuose: „Švęskime upę“, „Olimpinė diena“ ir t.t.“, – teigė užsiėmimų organizatorių atstovė.

Norintys išbandyti šį Lietuvoje populiarėjantį sportą, tai nemokamai gali padaryti antradieniais ir ketvirtadieniais nuo 18 val. Prienų Beržyno parke. Iš viso iki rugsėjo pabaigos numatyta 20 balansavimo juosta treniruočių sesijų, kurias finansuoja Prienų rajono savivaldybė.

Miglė Kalinauskaitė

Vaikų dienos užimtumo stovykla Kašonių bibliotekoje

Jau penktus metus iš eilės Kašonių bibliotekoje buvo organizuojama vaikų dienos užimtumo stovykla. Stovykloje, skirtoje Kašonių seniūnaitijos vaikams, siekiama skatinti vaikų kūrybiškumą, prasmingą poilsį, ugdyti fizinį aktyvumą ir bendruomeniškumą. Penktas dienas trukusioje vasaros užimtumo dienos stovykloje dalyvavo 14 vaikų nuo 7 iki 12 metų. Stovyklai vadovavo Jiezno gimnazijos mokytoja Romutė Kandrotienė ir Kašonių bibliotekos bibliotekininkė Danutė Bajorienė.

Stovyklos dalyviai ne tik žaidė įvairius žaidimus, bet ir vyko į ekskursijas, turistinius žygius, dalyvavo edukaciniuose ir kituose įvairiuose užsiėmimuose.

Pirmoji stovyklos diena buvo skirta susipažinimui ir ryšio užmezgimui. Pokalbių ir žaidimų metu buvo kuriama draugiška aplinka. Stovyklautojus aplankė tautodailininkė Laimutė Butkienė. Ji supažindino stovyklautojus su tapyba ant drobės. Vaikams labai patiko. Padedant Laimutei, vaikai nutapė natūrmortą, kuri pakabinome bibliotekoje.

Kitomis dienomis aplankėme Kaišiadorių rajone esančius Lašinių piliakalnį, Strėvos deltą, Mergakalnį, Antakalnio vaikų žaidimo aikštelę.

Lankėmės Birštono vienkiemio bibliotekoje, kopėme į apžvalgos bokštą ir Vytauto kalną, pasivaikščiojome Nemuno krantine, pramogavome vaikų žaidimų aikštelėje.

Pėščiomis žygiavome po Kašonių seniūnaitijos apylinkes, tvarkėme Pelekonų pi-



liakalnius. Miške mokėmės rasti pasaulio kryptis, ieškojome nuo II Pasaulinio karo likusių apkasų, bombų išmuštų duobių, uogavome ir grybavome.

Pelekonų gyventoja Onutė Jiezniene šiais metais rodė, kaip reikia gaminti naminių sūrį. Suspaustą sūrį valgėme su ką tik išvirta žemuogių uogiene.

Kartu su tėveliais surengėme kvadrato, smiginio, baudų mėtymo varžybas.

Vaikų dienos užimtumo stovyklos naujda vaikams neabejotina. Tai – užimtumas, smagus laikas gryname ore, naujos pažintys, kūrybiškumo lavinamas, kalbos bei bendravimo įgūdžiai, savarankiškumo, atsakingumo, pasitikėjimo savimi jausmai.

Danutė Bajorienė
Kašonių bibliotekos bibliotekininkė



Apie vasaros spalvas, vaizdus ir kvapus

(Atkelta iš 2 p.)

žmonės puikiai išmanė jo savybes, plačiai naudojo. Lietuvoje tikroji levanda 1924 metais pradėta auginti Kauno botanikos sode, tačiau neabejotina, kad ji buvo žinoma dvaruose daug anksčiau, o iš jų po truputį plito ir po valstiečių sodybas. Pasaulyje levandos plačiai naudojamos parfumerijoje, kulinarijoje, farmacijoje. Ir jei Provanso levandų laukų nelemta pamatyti, tai galima ir Lietuvoje jais pasidžiaugti. Ar užsiauginti savo lietuviškuose „rūtų darželiuose“. Ne tik gėrėtis jų Vey Peri spalva, išsaugoti vasaros kvapą puokštelėje, bet ir pasigaminti kvapnaus vandens, hidrolatu vadinamo. Hidrolato gamyba namuose, šiek tiek įgudus, nėra sunkus, bet labai

įdomus procesas. Tuo įsitikino grupelė klubo narių, susirinkusių pirminkės Leonoros jaukiame kieme. Čia buvo visko, ko reikia: alembikas (distiliavimo aparatas), levandų žiedų, vandens, ledo ir t.t. (dar kavos, ledu, šalto atsigėrimo, pyrago). Pats procesas nėra greitas, čia tau ne bulvienę išvirtai, bet kvapnus, švarus, patrauklus. O koks malonumas pasidailinti darbo rezultatais – mažais buteliukais su kvapniu vandeniu, suteikiančiu odai skaistumo, švytėjimo, suminkštinančiu ir drėkinančiu plaukus. Papurkškime prieš naktį patalynę, ir mėgausimės ramiu, saldžiu miegu. Tai – 100 proc. natūralus produktas!

Mėgausimės vasaros spalvomis, vaizdais ir kvapais!

Dainora Šaltienė



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 PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Spaudė UAB „Alytaus
spaustuvė“, Seirijų g. 17,
tel. (8 315) 73786.



ALYTAUS
SPAUSTUVĖ