



## Rytoj – Rugsėjo 1-oji – Mokslo ir žinių diena!



### Sveikiname Mokslo ir žinių šventės progą!

Rugsėjo 1-oji mokyklų bendruomenės vėl kviečia atverti duris ir eiti atkakliu darbu įgyvendinti savo svajonių. Šis kelias ne tik įdomus, bet ir sudėtingas, reikalaujantis negailėti pastangų darant tai, kas patinka ir kas privalu.

Tegul šie mokslo metai būna įprasti veiklomis, suteikiančiomis saugumo – lauktais susitikimais, bendru darbu siekiant kiekvieno iš Jūsų ir visos mokyklos sėkmės. O kartu tegul lydi naujų idėjų gausa ir drąsa žiūrėti dar plačiau, norėti iš savęs dar daugiau ir siekti asmeninio tobulėjimo.

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas  
Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė

### Mieli Mokiniai, Tėveliai ir Mokytojai,

Esate tie, kurie turi galimybes kasdien vis iš naujo pajusti žmogiškąjį tarpusavio ryšį, išgyventi bendrystę ir suvokti savo darbo – mokymo ir mokymosi – prasmę. Nuosekliai ir pasitikėdami savimi, priimdami vienas kitą kaip ypatingą ir vienintelį, džiaugdamiesi ne tik dideliais, bet ir mažais dalykais, užtikrintai einate savo tikslo link – brandžios asmenybės.

Lai Rugsėjo 1-oji būna ta diena, sulig kuria prasideda Jūsų prasmingas laikas: noras žinoti ir suvokti, paprastumas ir lankstumas ieškant sprendimų ir prireikus pradėdant vėl iš naujo, suvokimas, kad ieškojimų kelias yra nesibaigiantis, tačiau daug žadantis.

Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas  
Rimvydas Zailskas

Mieli moksleiviai  
ir studentai,  
gerbiami pedagogai!

Nuoširdžiai sveikiname Jus su pasikartojančia, bet kaskart vis kitokia **MOKSLO IR ŽINIŲ ŠVENTE bei LAISVĖS DIENA!**

Į naujus mokslo metus ženkite kupini ryžto ir pasitikėjimo, kad smalsumu, žinių poreikiu ir vasarą įgyta energija sėkmingai įveiktumėte mokslo iššūkius!

Tegul Rugsėjo 1-oji būna naujų kelių, svajonių tiltų ir viltingų pažinčių pradžia, kupina nuoširdumo ir šaunios bendrystės!

LR Seimo narys  
**Andrius Kupčinskas**  
TS-LKD Prienų sk. pirm.  
**Jovydas Juocevičius**

### Paba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 6 val. 21 val., leisis 20 val. 17 min. Dienos ilgumas 13 val. 56 min.

Vardadieniai: šiandien – Aristidas, Raimonda, Raimondas, Raimunda, Raimundas, Žvainys, rytoj – Burkanta, Burkantas, Burtautas, Burvilas, Burvyda, Burvydas, Egidis, Egidė, Egidija, Egidijus, Gytautas, Gytautė, Gytė, Gytenis, Gytis, Verena, penktadienį – Ingrida, Jauvaيدا, Jauvaيدas, Jauvainas, Jauvainė, Jauvyda, Jauvydas, Jauvydė, Protenė, Protenis.

Rugpjūčio 31 – Laisvės diena. Interneto dienoraščių (blogų) diena. Rugsėjo 1 – Mokslo ir žinių diena.

Šiuolaikišką ir atvirą mokyklą kuriame kartu 2 p.

Ugdymo įstaigos vėl atveria duris. Ką naujo žada Rugsėjo 1-oji? 2-8 p.

„Pone, jūs pametėte! /Ką?/ „Šypsena“!.. 2-7 p.

„Duonos ir ugnies“ festivalis: prasmė ir pramoga po vienu dangum 8 p.

## Pagarbos ženklai Šakovams atminti

Penktadienį, minint 81-ąsias Prienų žydų žūties metines, prie Prienų autobusų stoties buvo atidengti atminimo akmenys Bencionui Benui Šakovui ir Libei Genei Šakovienei-Kacaitei pagerbti. 1941 metais pradėtas sistemingas, masinis Lietuvos žydų genocidas. Holokaustas atėmė beveik 200 tūkst. Lietuvos žydų gyvybių.

Bencionas Benas Šakovas – bene žymiausias Prienų žydas. Nors B. Šakovas gimė Kaune, prieniškiai jį laiko kraštiečiu. Tarpukariu klestėjusio alaus bravoro „Goldberg“ savininkas Bencionas Benas Šakovas ir jo žmona Libė Genė Šakovienė-Kacaite penktadienį pagerbti prie Prienų autobusų stoties, buvusioje alaus bravoro vietoje. Lygiai prieš 81 metus Bencionas Benas ir jo žmona Libė Genė buvo suimti ir sušaudyti.

Idėja apie atminimo akmenis kilo Joalitai Jurkevičienei ir Jolitai Stačiokaitei.

– Prieš dvejus metus idėją pasiūlėme Prienų rajono savivaldybei ir nuo to laiko mes tapome komanda: diskutavome, ieškojome archyvinių

dokumentų, bendravome, – pasakojo J. Jurkevičienė.

Projekto organizatorės apklausė Prienų gyventojus, koks žmogus turėtų būti įamžintas šiuose akmenyse. „Visi apklausti mano miestiečiai, kaip svarbią istorinę vietą paminėjo alaus bravorą ir jo šeiminką Beną Šakovą. Todėl drąsiai galia teigti, jog Beno Šakovo vardas ir veikla Prienuose simbolizuoja visą Holokaustą. Išžudytus žmones. Išnaikintą kultūrą. Sugriautus pastatus. Tačiau atmintis išlikusi. O vis didesnės paprastų žmonių, savivaldybės administracijos rodomos pastangos padeda išsaugoti miesto istorinę atmintį.“ – teigė Joalita Jurkevičienė. Minėjimo atidaryme dalyvavęs

Autorės nuotraukos



Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas visus paragino ir ateity prisiminti istoriją, išmokti tas pamokas, kurios padėtų gyventi taikoje ir santarvėje.

Minėjimą vedusios Prienų muziejaus direktorės Lolitos Batutienės manymu, išdėliotos lentelės su trumpais, bet iškalbingais užrašais ne tik padeda prisiminti, bet ir leidžia geriau suvokti didžiulį Holokausto

mastą ir tai, kad per jį žuvę žmonės buvo kaimynai.

1944 m. rugpjūčio 1 d., vokiečių aviacijos antskrydžio metu, buvo sprogdytas beveik visas alaus bravoro pastatų kompleksas. Šiuo metu buvusioje bravoro teritorijoje – Prienų autobusų stotis ir policijos komisariatas. Išliko tik rūšiai, kuriuose įrengta policijos šaudykla.

Marija Janavičiūtė





# Šiuolaikišką ir atvirą mokyklą kuriame kartu

Praejusį ketvirtadienį Vyriausybės, Prezidentūros bei savivaldybių atstovai, mokyklų vadovai, mokslininkai ir kiti Lietuvos švietimo bendruomenės nariai dalyvavo Birštone vykusioje konferencijoje „Šiuolaikišką ir atvirą mokyklą kuriame kartu“.

Konferencijos pradžioje ateinančių metų tikslus ir siekiames pristatė Švietimo, mokslo ir sporto ministrė dr. Jurgita Šiugzdinienė. Anot ministrės, mokykla turi būti ta vieta, kurioje kiekvienas vaikas turėtų galimybę tobulėti ir augti, bandyti ir eksperimentuoti bei nebijoję būti nubaustas „etikete“ ar blogais pažymiais.

J. Šiugzdinienė pabrėžė, jog bendro tikslo siekti visa švietimo bendruomenė, todėl mokyklų tikslas – siekti pažangos, o ne konkuruoti tarpusavyje.

Ministrė taip pat atkreipė dėmesį į mokytojų ir mokinio funkcijas. Jos teigimu, pagrindinė moksleivio pareiga ir teisė – mokytis, o mokytojo – padėti mokytis ir motyvuoti. Anot ministrės, tramdyti ar kontroliuoti mokinius nėra mokytojo funkcija, jam neturėtų reikėti atiminti mobiliųjų telefonų ar prašyti klasėje esančių vaikų netrukšauti, mokytojas taip pat neturėtų nerimauti, kad įtakingi tėvai pasiskų direktoriui dėl prasto pažymio ar išsiveš vaiką į ilgalaikės atostogas.

„Tam, kad pasiektume, jog kiekvienas vaikas, nesvarbu, kur jis gyvena, ar kokioje jis auga socialinėje aplinkoje, turėtų vienodas starto pozicijas ir geriausias ugdymosi galimybes, mums svarbu, kad savivaldybių švietimo skyriai ir švietimo politika stiprėtų. Didele dalimi nuo savivaldybės politikų, o ypač specialistų iniciatyvos ir gebėjimo koordinuoti, priklausys, ar sustiprinsime matematikos ugdymą savivaldybėje, ar ir kiek sutarčių sudarysime su šiuo metu studijuojančiais būsimais pedagogais, kaip sėkmingai bus įgyvendinama



Švietimo, mokslo ir sporto ministrė J. Šiugzdinienė ir Birštono savivaldybės merė N. Dirginčienė.

„Tūkstantmečio mokyklų“ programa ir kokių etatų dydžiu dirbs mokytojai ir kokiose mokyklose mokysis mūsų vaikai“, – visos bendruomenės susitelkimo poreikį dar kartą akcentavo ministrė.

Susitikimo metu taip pat apžvelgta Lietuvos švietimo situacija 2022 m., aptartos aktualijos ir iššūkiai, pasitinkant naujus mokslo metus, pristatyta įtraukiojo ugdymo vizija bei diskutuota, koks yra savivaldos vaidmuo organizuojant ugdymą. Diskusijoje dalyvavo ir Prienų rajono savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas.

*Daugiau apie konferenciją – kitame „Gyvenimo“ numeryje.*

Rimantė Jančauskaitė

## Ugdymo įstaigos vėl atveria duris. Ką naujo žada Rugsėjo 1-oji?

Netruko prabėgti vasara, ir vėl – rugsėjis, nauji mokslo metai. Prienų rajono savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas sako, kad naujuosius mokslo metus pradeda nusiteikęs optimistiškai, to paties jis tikisi ir iš švietimo bendruomenės: „Nauja pradžia siejama ir su naujais lūkesčiais, pedagogai ir mokiniai susirenka po vasaros pailsėję, natūralu, jei galvoji, kad Rugsėjo 1-oji bus dar vienas žingsnis pirmyn.“

Mokiniai skaičiuojami rudenį, o skaičiai, anot Švietimo ir sporto skyriaus vedėjo R. Zailsko, nuteikia optimistiškai, tačiau yra ir dėl ko nerimauti.

Pagal pateiktus preliminarinius mokyklų duomenis, šiemet, antrus metus iš eilės, prognozuojamas mokinių skaičiaus padidėjimas – į ugdymo įstaigas turėtų ateiti 70–80 mokinių daugiau, klasių skaičius didėja vienu komplektu. Šiems mokslo metams Prienų rajono savivaldybės tarybos sprendimu patvirtinti 186 klasių komplektai, į klases susirinkus per tris tūkstančius mokinių. Pagausėjimas ypač ryškus pradinės klasės ir priešmokyklinio ugdymo grupėse. „Bendrojo lavinimo mokyklas šiemet pradėjo lankyti kelios dešimtys ukrainiečių vaikų, yra pateikta prašymų priimti į pirmąją klasę; tikimės, kad keliolika mokinių atvyks iš kitų savivaldybių,“ – sako skyriaus vedėjas.

Pasak jo, ne vienerius metus švietimo srityje stebima tendencija – gyvenantys kaimo vietovėse pirmenybę teikia mieste veikiančioms ugdymo įstaigoms, į jas vaikus pradeda vežioti jau nuo darželio, taip užsitikrindami tęstinumą – vėliau vaikai pereina į miesto pradinės, mokosi pagrindinėje mokykloje, gimnazijoje.

„Vien tik priešmokyklinio ugdymo grupėse skaičiuojame per 20 iš kaimo vietovių kilusių mokinių, kurie pradės mokytis mieste, nors turėtų lankyti artimiausią gyvenamajai vietai mokyklą. Tėveliai turi teisę rinktis. Dauguma svarsto, kad gausensnėse klasėse, kur didesnė konkurencija, vaikai bus labiau motyvuoti siekti žinių, kita vertus, mieste yra įvairesnių galimybių lankyti menines ir sportines krypties užsiėmimus, būrelius, plaukimo treniruotes. Be abejo, jų pasirinkimui įtaką daro ir nerimas dėl mažųjų kaimo mokyklų perspektyvos,“ – svars-to R. Zailskas.

Nuo šio rugsėjo viena ugdymo įstaiga liko mažiau. Reorganizavus Šilavoto pagrindinę mokyklą, nuo rugsėjo 1-os ji veiks ne kaip savarankiška įstaiga, bet kaip Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto skyrius. Didžioji dalis vyresniųjų klasių mokinių mokslą tęs mieste, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje ir „Ažuolo“ progimnazijoje, po keletą jų perėjo į artimesnes jiems mokyklas – Veiverių T. Zilinsko gimnaziją ir į Skriaudžių pagrindinę mokyklą.

Anot R. Zailsko, „Ažuolo“ progimnazijoje keturi pirmų klasių komplektai visiškai užpildyti – jose po 24 mokinius ir laisvų vietų tiems, kurie kreipsis pavėluotai, nėra. Antrosios klasės taip pat sukomplektuotos.

„Jeigu į pirmą klasę ateitų bent vienu mokinuku daugiau, tuomet tektų steigti penktąją klasės komplektą, ieškoti patalpų. Lėšų tam pakaktų, tik atitinkamai sumažėtų viena klasei skiriamų lėšų krepšelio dydis. Tačiau pradinio ugdymo pedagogą nelengva būtų taip greitai surasti, nes šių specialistų trūksta. „Revuonos“ pagrindinė mokykla keletą metų teturėjo vieną pirmos klasės komplektą, šiemet formuojamos dvi paralelinės klasės. Antroje ir trečioje klasėse mokinių skaičius taipogi maksimalus,“ – teigė Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas.

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija paskelbė, kad nuo šio rugsėjo mokslo metų mokymus skiriamoms toms mokykloms, kuriose mokosi mažiau nei 60 mokinių, nelieka 5–8 jungtinių klasių, todėl nedidelės kaimo mokyklos, tarp jų ir Pakuonio pagrindinė mokykla, atsiduria rizikos zonoje. Mokyklos situacija svarstyta rugpjūčio 25 d. Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdyje. Pagal reikalavimus 5–8 klasėje turėtų mokytis ne mažiau kaip 8 mokiniai, todėl politikai priėmė sprendimą Savivaldybės biudžeto lėšomis



Autorės nuotrauka

išlaikyti penktąją klasę, kurioje tėra penki mokiniai. Taip pat šiais mokslo metais Pakuonyje nebus formuojama dešimta klasė, nes mokiniai kiek anksčiau pasirinko kitas mokyklas.

„Tai yra vienerių mokslo metų „duobė“, kurią galbūt pavyks užpildyti kitais metais. Tačiau jeigu apskritai šių klasių neliktų, užprogramuotume ir žemesniųjų klasių sunykimą, nes tėveliai vaikus išvežtų į miesto mokyklas,“ – pašnekovas viliasi, kad mokykla atsigaus, kaip kad panašią problemą savo laiku dėl nepakankamo mokinių skaičiaus devintose – dešimtosiose klasėse „išaugo“ Balbieriškio bei Išlaūzo pagrindinės mokyklos.

Jungtinės grupės ir klasės dar veiks N. Ūtos, Šilavoto bei Ašmintos skyriuose, kuriuose ugdomi ikimokyklinukai, priešmokyklinukai ir pradinukai. Pasak R. Zailsko, laikomasi nuostatos, kad maži vaikai būtų ugdomi kuo arčiau namų, ir vežiojimas jiems nesukeltų streso.

Pašnekovas patikino, kad šiais mokslo metais mokyklų tinklo planas nebus peržiūrimas. Visgi, anot jo, tai gyvas procesas, susijęs su demografiniais pokyčiais, gyventojų migracija. „Patyrėme didelę emigracijos bangą, dabar vyksta atvirkštinis procesas: trečius metus nemažai šeimų su mažais vaikais iš užsienio grįžta atgal, nes nori juos leisti į lietuviškas mokyklas ir išauginti lietuviams. Ar ši tendencija išliks, sunku nuspėti. Nuo 2024 m. rugsėjo 1 dienos ilgosios gimnazijos vienuoliktose klasėse privalės užtikrinti minimalų 21 mokinio skaičių, taigi tik

(Nukelta į 8 p.)

Skaudžią netekties valandą, mirus Mamai, nuoširdžiai užjaučiame kolegą Audrių NARVYDĄ ir artimuosius.

LR Seimo narys Andrius Kupčinskas,  
TS-LKD Prienų r. skyriaus  
pirmininkas Jovydas Juocevičius

### SPRENDIMAI, PRIIMTI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2022 M. RUGPJŪČIO 26 D. POSĖDYJE

Eil. Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1	2	3
1.	TSE-126	Dėl Birštono savivaldybės turto investavimo ir uždarnosios akcinės bendrovės „Birštono šiluma“ įstatinio kapitalo padidinimo
2.	TSE-127	Dėl valstybės turto nurašymo ir likvidavimo
3.	TSE-128	Dėl Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio turto ataskaitos už 2021 metus
4.	TSE-129	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimo Nr. TS-128 „Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2014 m. vasario 28 d. sprendimo Nr. TS-23 „Dėl akcijų perdavimo valdyti, naudoti ir disponuoti jomis patikėjimo teise“ pakeitimo
5.	TSE-130	Dėl veiklų, kuriomis gali būti verčiamasi turint verslo liudijimus, fiksuotų pajamų mokesčio dydžių 2023 metams nustatymo
6.	TSE-131	Dėl UAB „Birštono plėtra“ nustatytos infrastruktūros plėtros įmokos sumažinimo
7.	TSE-132	Dėl Birštono savivaldybės 2021 m. konsoliduotųjų finansinių ir savivaldybės biudžeto vykdymo ataskaitų rinkinių tvirtinimo
8.	TSE-133	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2022 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TSE-2 „Dėl Birštono savivaldybės 2022 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo
9.	TSE-134	Dėl Birštono savivaldybės atstovo delegavimo į Kultūros ministerijos formuojamą regioninę kultūros tarybą
10.	TSE-135	Dėl didžiausio leistino darbuotojų, dirbančių pagal darbo sutartis, pareigybių skaičiaus Birštono lopšelyje-darželyje „Giliukas“ patvirtinimo
11.	TSE-136	Dėl pritarimo Birštono savivaldybės dalyvavimui projekte „Karjeros specialistų tinklo vystymas“
12.	TSE-137	Dėl Birštono savivaldybės mokytojų ir švietimo pagalbos specialistų studijų finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo
13.	TSE-138	Dėl pritarimo projektui „Administracinės paskirties pastato Birštono m., Jaunimo g. 2, rekonstravimo projektas“
14.	TSE-139	Dėl didžiausio leistino etatų skaičiaus patvirtinimo biudžetinėje įstaigoje Nemajūnų dienos centre

Prienų Turguje

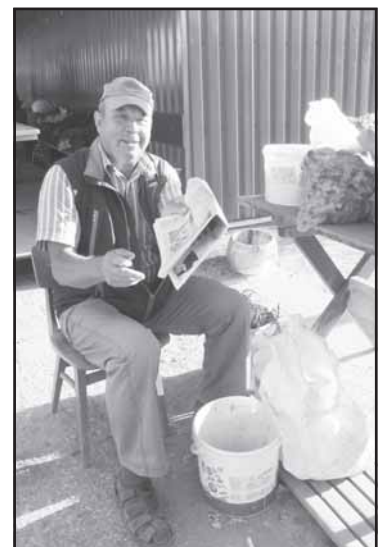
Palma PUGAČIAUSKAITĖ

## „Pone, jūs pametėte! /Ką?/ „Šypsena“!..“

Pasirodo, pamesti ir turguje galima ne tik piniginę, pirkinius, bet ir šypsena. Viena moteris tiesiog paprašė aprašyti, nes labai buvo nustebinta jai tik iš matymo pažįstamo prieniškio, beje, jauno žmogaus gražia replika. „Pone, jūs pametėte, – kreipėsi jis į mane. Sakau, kaip tai, ką pamečiau. Sako, taigi – šypsena“. Ir ši gera emocija kiek vėliau, kaip pasakos laukdama mikriuko į Birštoną, jai buvo labai geros nuotaikos užtaisas visai dienai.

Maloni visada, besišypsanti, ji sako, kad kartais užsisvajojusi, susimąsčiusi eina, juk ir skauda fiziškai, bet išties per daugiau nei dvidešimt metų neteko matyti tos pačios moters be šypsenos. Beje, ji kadaise turėjo pati savo verslą, ne vienas stabtelėdavo netoli Napoleono kapėturės suvalgyti šašlykų. Ji ir šiandien neužmiršusi jų padėkų, nuoširdžių žodžių, ko dabar dažnas pasigenda – būtent nuoširdumo. Juk viskas išeina iš mūsų pačių vidaus. Taip pačiai ir turguje. Kiek nedaug kartais reikia, tik abipusio malonaus ryšio tarp prekeivio ir pirkėjo. Pirkėjas kitą kartą ir vėl sugrįš. Dar sutinku vieną kitą turgaus senbuvį, paskaitinėjantį ir „gyvą“ laikraštį, žinoma, su gera nuotaika, kartais galima ir kokį vieną kitą straipsnį aptarti, arba bent jo pavadinimą.

Jau kelintą turgų randasi pirkėjų, kurie nelabai patenkinti laukia



ilgokoje eilutėje prekeivių, atvykstančių iš Suvalkijos prekiauti gardaus dūmo lašinukais, kumpeliais, dešrelėmis, kitais mėsos gaminiiais.

(Nukelta į 7 p.)



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Kaip ir kodėl turime saugoti odą nuo ultravioletinių spindulių?

Vasarą skubame „pagauti“ kuo daugiau saulės spindulių, norime gražiai įdegti, dalis poilsiautojų vyksta atostogauti į šalis, kur saulėtų dienų daugiau ir ultravioletinės (UV) spinduliuotės intensyvumas kelis kartus didesnis nei Lietuvoje. Tačiau besimėgaujant saulės voniomis dažnai pamirštame, kad UV spinduliai ne visada naudingi mūsų sveikatai. Todėl Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) specialistai primena, kaip turėtume elgtis saulėtomis dienomis ir kaip saugoti savo odą nuo UV spindulių. Žemės paviršių daugiausia pasiekia UVA (94–95 proc.) ir UVB (5–6 proc.) spindulių UV spinduliuotė – nematoma, saulės elektromagnetinės spinduliuotės spektro, esanti už matomosios šviesos srauto, dalis. Pagal biologinį poveikį UV spinduliuotės spektras dalijamas į tris grupes:

- UVA spinduliai yra patys ilgiausi, skverbiai į giliausius odos sluoksnius.

- UVB spinduliai skverbiai iki epidermio, skatina vitamino D gamybą, veikia antiseptiškai, sukelia nudegimus ir pigmentaciją.

- UVC spinduliai – pavojingiausi, tačiau trumpiausi ir nesiekia Žemės – nuo jų apsaugo ozono sluoksnis.

### UV spinduliuotės poveikis sveikatai:

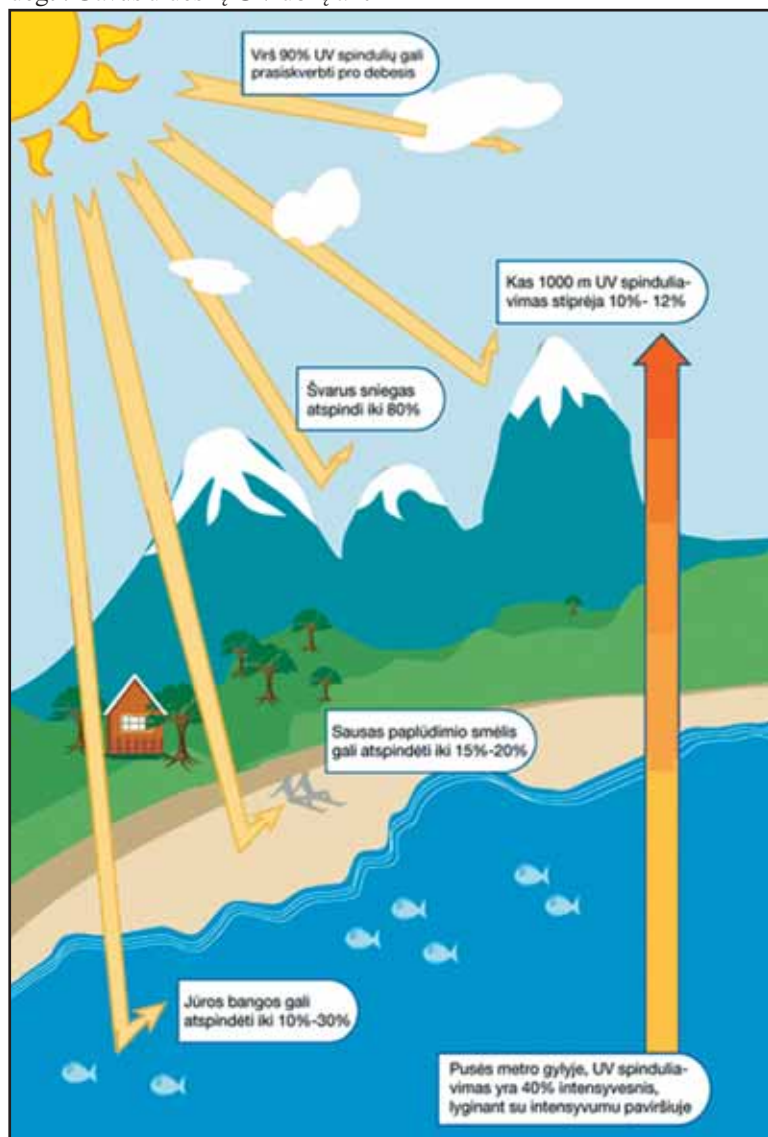
Skirtingai nei rentgeno, UV spinduliai skverbiai ne taip giliai, todėl pasiekia tik odą. Odoje esantis cheminis pigmentas melaninas, sugerdamas UV spindulius, apsaugo audinius, todėl parudavimas yra natūrali apsauginė kūno reakcija į UV spinduliuotės poveikį. Mažos UV spindulių dozės žmogaus organizmui būtinos. UV spinduliai skatina vitamino D gamybą odoje (net iki 90 proc. jo pasigamina veikiant saulei ir tik 10 proc. vitamino D gauname su maistu). Jo trūkstant, vystosi kaulų ligos (vaikams – rachitas, suaugusiems – osteomalacija). Taip pat UV spinduliai veikia antibakteriškai ir antiseptiškai, palengvina kai kurių odos ligų simptomus. NVSC specialistai mėgautis saulės spinduliais pataria saikingai, nes oda dėl tiesioginio spindulių poveikio gali ne tik įdegti, bet ir nudegti. Gavus didesnę UV dozę ant

odos, oda gali išsausėti, atsirasti pūslės, paraudimas, patinimas, pigmentinės dėmės ar bėrimai. Taip pat gali ištikti šilumos smūgis, kuris pasireiškia galvos svaigimu, pykinimu, vėmimu. Taip pat galima ūmi organizmo dehidracija, ypač tai būdinga vaikams ir senyvo amžiaus žmonėms. Dėl ilgalaikio UV poveikio gali atsirasti ir akių pažeidimai. Neatsakingas elgesys susijęs su deginimusi saulėje, gali lemti kancerogeninius pokyčius – ne retu atveju susergama odos vėžiu.

### Kam labiau kenksmingas UV poveikis?

UV spindulių poveikis – kaupiamasis, todėl odą nuo saulės reikia pradėti saugoti jau vaikystėje. Tyrimais įrodyta, kad net 80 proc. saulės sukeltų odos pažeidimų atsiranda vaikystėje ir paauglystėje, tačiau jų padariniai išryškėja tik po dvidešimties ar net trisdešimties metų. Be to, vaikų oda, palyginti su suaugusiųjų, dėl struktūrinių skirtumų yra jautresnė UV spinduliuotei, todėl vaikus iki 1 m. rekomenduojama visiškai apsaugoti nuo tiesioginės saulės šviesos, pvz., sukūriant šešėlį. Didžiausias UV spindulių kiekis mus pasiekia giedrą vasaros vidurdienį tarp 11 ir 14 val. Žmonės, pagal odos, plaukų bei akių spalvą, ir kaip greitai žmogus įdega arba nudega, skirstomi į šešis fototipus:

(Nukelta į 4 p.)



## Stovykla „Sugrįžimas“

Rugpjūčio pradžioje vyko mūsų organizuojama kasmetinė penkių dienų vaikų ir jaunimo ugdymo stovykla „SUGRĮŽIMAS“, skirta 14-18 metų amžiaus vaikams ir jaunimui. Stovykla vyko kaimo turizmo sodyboje „Šaltupis“ (Prienų r.). Joje dalyvavo 24 mokiniai.

Stovyklos metu buvo gvildenamos draugystės, meilės, lytiškumo, savo kūno priėmimo, pokyčių paauglystėje ir kitos šiam amžiaus tarpiniui svarbios temos. Vaikai buvo mokomi dėmesio valdymo, kuris labai svarbus geresniam mokymuisi, asmenybės ugdymui, streso valdymo technikų. Taip pat buvo mokomasi sąmoningo valgymo, aiškinamasi, kodėl jis svarbus. Vaikai per užsiėmimus, pokalbius, veiklas galėjo geriau pažinti patys save, susipažinti

su kitais, tapti draugesniais. Visos stovyklos metu santykiai buvo grįsti pasitikėjimu ir pagarba, sukūriant erdvę, kurioje vaikai galėtų kokybiškai leisti laiką kartu ir gebėtų drąsiai žvelgti vieni kitiems į akis.

Džiaugiamės vaikų dalyvavimu, džiaugiamės susidomėjimu, bendryste, noru dalintis ir atvirumu. Tikime, kad kiekvienas stovyklos dalyvis išgyveno įvairiausių potyrius, jausmus ir emocijas bei pasiėmė iš stovyklos veiklų tai, kas jam buvo ar-



timiausia, į namus grįžo su geromis emocijomis ir prisiminimais. Ačiū sakome ir puikiems lektoriams, kurie įkvėpė, saugojo ir motyvavo vaikus. Susitikime ir kitais metais!



## Sveiki užkandžiai vaikams

Vaikams rekomenduojami trys pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs ir vakarienė, o dienos eigoje dar 2-3 užkandžiai. Mažų vaikų skrandukai nedideli ir jiems sudėtinga suvalgyti dienos maisto normą per tris kartus, vyresni vaikai vis dar auga ir tam naudoja daug energijos, todėl išalksta daug greičiau nei suaugusieji. Norint išsaugoti vaikų sveikatą, reikia suformuoti ilgalaikius ir teisingus mitybos įgūdžius. Sveiki užkandžiai ateina į pagalbą – puikiai padeda numalšinti alkį bei išvengti pastarojo dešimtmečio bėdos – vaikų nutukimo. Atsiminkite, kad nesveiki užkandžiai ne tik didina vaikų svorį, bet ir neigiamai veikia sveikatą, silpnina imunitetą.

Pagrindiniams patiekalams reikėtų rinktis virtus, troškintus, rečiau keptus patiekalus, o užkasti rekomenduojama vaisių, uogų, daržovių, riešutų, pieno ir grūdinių produktų. Jeigu užkandžiaujama nuolat, tuomet vaikai nebevalgo pagrindinių dienos patiekalų ir virškinimo sistema nesili, nuolatos dirba virškindama maistą. Svarbu, kad tarp pagrindinių valgymų praieitų apie 4 valandas, užkandžiai patiekiami tarp jų.

Kasdien daugelis tėvų suka galvą, kokius maistingus ir skanius užkandžius paduoti vaikams. Taigi, ką būtų galima rinktis vietoje bandelių, sulčių, saldaus jogurto ir traškučių?

Ir jaunesni, ir vyresni vaikai mėlai valgo sūrio lazdeles – tai puiki alternatyva bulvių traškučiams ar sausainiams. Sūris maistingas produktas, ypač vertinamas dėl baltymų, teikiančių žmogaus organizmui aminorūgštis. Jame yra ir žmogaus organizmui būtinų A, B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų.

Obuolys, kriaušė ar slyva puikiai tinka įsidėti į užkandžių dėžutę, nes vaikui juos patogiu valgyti, nesutrina ir svarbiausia, kad turi labai daug naudingų medžiagų – gausu ląstelių, vitaminų, mikroelementų ir gana daug angliavandenių, kurie labai lengvai pasisavinami ir yra puikus energijos šaltinis.

Džiovinti vaisiai – maloniai saldūs, nes juose yra natūralaus cukraus fruktozės ir gliukozės. Be to, džiovintais vaisiais išlieka beveik visos naudingos medžiagos, kurios buvo



Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja daržovių ir vaisių vartoti ne mažiau kaip 5 kartus per dieną ir vienam asmeniui jų suvartoti bent 400 gramų.

ir šviežiose: kalcis, geležis, magnis, kalis, pektinai, įvairūs vitaminai. Bet labiausiai džiovinti vaisiai vertinami dėl juose esančios virškinimą gerinančios ląstelių, kuri absorbuoja vandenį ir dalyvauja maistui judant organizme. Užkandžiui puikiai tiks saujelė įvairių džiovintų vaisių – razinų, abrikosų, slyvų ar datulių.

Kai norisi užkasti, galima rinktis duoniuokus, trapučius ar paplotėlius. Paplotėliai dažniausiai kepami iš rupiai maltų miltų, nenaudojant mielių ir druskos. Duoniukų pagrauzti vaikams kur kas naudingiau nei riestainių ar sausainių.

Riešutai puikiai numalšina alkį, todėl jie tinka ne tik kaip užkandis tarp pagrindinių valgymų, bet ir tuomet, kai nėra galimybės suvalgyti šilto maisto. 100 g riešutų yra net 600

kcal ir daug nesočiųjų riebiųjų rūgščių, suteikiančių energijos. Riešutuose gausu aminorūgščių, vitamino E, folio rūgšties, mineralų, kurie stiprina imunitetą.

Štai dar keletas patarimų:

- Bulvytes fri pakeiskite orkaitėje keptais bulvių šiaudeliais, o bulvių, burokėlių ar cukinijų traškučius paprasta patiekti pasigaminant namuose: plonai supjausčius, pabarsčius druska bei prieskoniais iškepti orkaitėje.

- Saldų jogurtą, glaistytą varškės sūrėlį pakeiskite į natūralų jogurtą, kefyra ar varškę pagardintą šaukštu uogų, vaisių ar sėklų.

- Vietoje saldinių galima pateikti gabalėlį šokolado, kuriame

(Nukelta į 5 p.)



# Pedikuliozė (utėlėtumas)

Nors pedikuliozė neretai įsisuka į vaikų kolektyvus, tėveliai apie ją kalbėti vengia, nes vis dar mano, kad tai – higienos stokos problema. Tai – tik mitas, nes užsikrėsti gali net ir tie, kurie gyvena itin švariai – šiems žmogaus krauju mintantiems vabzdžiams tai nėra itin svarbu.

**Kaip užsikrečiama galvinėmis utėlėmis?**  
Galvinės utėlės gali išplisti artimo kontakto (galva į galvą su užsikrėtusiu asmeniu) metu, pvz., draugiško apkabinimo ar žaidimų metu. Pagrindinis utėlių plitimo kelias – iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui arba per šukas, plaukų šepečius, keičiantis galvos apdangalais bei juos laikant kartu.

**Ar įmanoma galvinėmis utėlėmis užsikrėsti nuo naminių gyvūnų?**  
Ne. Jos yra žmogaus parazitas ir maitinasi žmogaus krauju.

**Kaip suprasti, kad tai – galvinės utėlės?**  
Apsikrėtimo galvinėmis utėlėmis pagrindinis požymis – glindos (utėlių kiaušinėliai) plaukuose. Jų gausa didesnė nei suaugusių utėlių, jos nėra aktyvios, sunkiai nuimamos nuo plauko. Dėl utėlių ikandimų atsiranda niežulys, todėl gali būti nusikasmų smilkinių, kaktos ir pakaušio srityje. Utėlės maitinasi žmogaus krauju, gyvena ir dauginasi plaukuotoje galvos dalyje, kiaušinėlius deda dažniausiai smilkinio, pakaušio, kaktos plaukų srityje.

**Ar tiesa, kad galvinės utėlės randamos tik neprižiūretuose (purviniuose) plaukuose?**  
Galvinės utėlės susiję su nešvariais plaukais yra klaidinga. Jos nėra smulkmeniškos ir taip pat gyvena švariuose plaukuose.

**Ar galvinė utėlė platina ligas?**  
Ne, nėra žinoma, kad galvos utėlės perduotų ligas. Tačiau dėl nuolatinio kasymosi gali vystytis odos uždegimas.

**Kaip ilgai utėlė gali išgyventi iškritusi iš plaukų (aplinkoje)?**  
Suaugusi galvinė utėlė, pašalinta iš asmens galvos plaukų, negali išgyventi ilgiau kaip 24 valandas.

**Ar galima galvinėmis utėlėmis užsikrėsti nuo pagalvės ir baldų?**  
Paprastai galvinė utėlė nepersikelia ant ne gyvų objektų, nes jos linkusios pasilikti ten, kur yra patenkinami išgyvenimo poreikiai (šiuo atveju šiluma, maistas). Jei utėlė buvo palikta ant pagalvės ar baldo – ji paprastai ropoja atgal į galvos plaukus, kur yra šilumos, maisto.

**Ar galvinė utėlė šokinėja, skrenda, plaukia?**  
Ne. Galvinės utėlės neturi stiprių užpakalinių kojų šokinėjimui. Jos taip pat neturi sparnų ir negali skristi.

## Kaip atsikratyti galvinių utėlių?

Jas galima išsukuoti tankiomis šukomis. Išsukuotas utėlės būtina sunaikinti, o šukas kruopščiai išplauti karštu vandeniu, išvalyti ir pusvalandžiui pamerkti į 4–5 proc. acto tirpalą.

Šeimoje ir kolektyvuose taip pat svarbios higienos priemonės: reguliarius plaukų kirpimas, kasdieninis plaukų šukavimas, plaukų ir kūno prausimas specialiu šampūnu ar losjonu, patalynės ir apatinio trikotažo keitimas, skalbimas, išorinių drabužių, lovų, aplinkos valymas.

Utėles naikinantys medikamentai (pedikulicidai) naudojami tik išaškinus utėlėtumą ir pasitarus su vaistininku ar gydytoju. Šiam tikslui skirti medikamentai (losjonai, šampūnai ir kt.) perkami vaistinėje ir naudojami griežtai laikantis jų vartojimo aprašymo. Svarbu nepamiršti, kad užsikrėtę gali būti ir kiti šeimos nariai. Visiems vienu metu turi būti taikomos tos pačios utėles naikinančios priemonės.

Utėles turi būti naikinamos visų šeimos narių pastangomis. Visiems užsikrėtusiems asmenims šeimoje ar kolektyve turi būti taikomi tie patys utėles naikinantys medikamentai tuo pačiu metu.

Galvos apdangalai, lovos skalbiniai, pagalvės (jei skalbiamos) turi būti kruopščiai išplaunami karštesniame nei 60°C vandenyje, šukos ir kiti plaukų priežiūros reikmenys plaujami arba mirkomi 4–5 proc. acto tirpale 30 min.

**Kaip man žinoti, ar glindos yra žuvusios, ar gyvos?**

Glindos, esančios per 1 cm nuo skalpo, yra šviežiai sudėtos ir gyvos. Glindos, kurios aptinkamos toliau nuo skalpo (pagal plauką) bus išperetos arba žuvusios.

**Ar atsikračius utėlių vėliau dar reikėtų tikrinti vaiko galvą?**

Kadangi glindos išsirta per 7 dienas, svarbu patikrinti vaiko plaukus bent kartą per 7 dienas po gydymo, siekiant užtikrinti ir įsitikinti, kad naujų galvos utėlių nėra. Jei naujų galvos utėlių randama – būtinas antras gydymas. Tikrindami plaukus kartą per savaitę, galite utėlių aptikti anksti ir taip apriboti jų plitimą.

**Ar turėčiau kam nors pasakyti, kad mes turime galvinių utėlių šeimoje?**

**KĄ DARYTI JEI VAIKAS UŽSIKRĖTĖ UTĖLĖMIS?**

**KAS YRA UTĖLĖS?**  
Galvos utėlės yra 2-3 mm dydžio vabzdžiai, parazitaujantys žmogaus galvos plaukuose ir mintantys jo krauju. Utėlės gali būti nuo šviesiai rudos spalvos iki juodos spalvos. Jos greitai ropoja galvos oda, todėl sunkiai aptinkamos. Geriausias būdas aptikti utėles – vandeniu sudrėkintomis tankiomis šukomis šukuoti plaukus.

Suaugusi utėlė, galinti dėti kiaušinius, išsivysto per 3 savaites. Galvinė utėlė gyvena maždaug 30 dienų ir per gyvenimą sudeda apie 100 kiaušinių. Juos prikljuoja prie plauko, labai arti odos. Be žmogaus išorinėje aplinkoje utėlė išgyvena ne ilgiau kaip 48 val.

**KAIP PLINTA UTĖLĖS?**  
Utėlėmis dažniausiai užsikrečiama vaikų kolektyvuose. Šie parazitai „perduodami“ keičiantis drabužiais, galvos apdangalais, patalyne, šukomis, naudojantis bendra lova, rankluosčiais, kai sudaromos sąlygos utėlėms patekti nuo vienos galvos į kitą.

**KAIP NAIKINTI UTĖLES?**  
Pasiropinti savo vaiko gydymu nuo utėlių turi tėvai. Utėles naikinantys medikamentai naudojami tik išaškinus utėlėtumą ir pasitarus su gydytoju ar vaistininku. Šiam tikslui skirti medikamentai (losjonai, šampūnai ir kt.) perkami vaistinėje ir naudojami griežtai laikantis jų vartojimo aprašymo. Svarbu nepamiršti, kad užsikrėtę gali būti ir kiti šeimos nariai. Visiems vienu metu turi būti taikomos tos pačios utėles naikinančios priemonės.

**TAI SVARBU:**  
Vaikas į mokyklą ar darželį turėtų sugrįžti tik tada, kai utėlės ir glindos visiškai išnaikinamos. Susidūrę su utėlėmis tėveliai neturėtų išsigąsti – jos išnaikinamos.

**KAS YRA GLINDOS?**  
Glindomis vadinami galvinių utėlių kiaušinėliai. Jos yra 1,0-1,5 mm (druskos grūdėlio) dydžio, gyvos – geltonai baltos, negyvos – juodos spalvos. Glindos tvirtai prisiklijuoja prie plauko, nenusunkina nuo judesio, brūkštelėjimo ar pūstelėjimo. Tuo jos skiriasi nuo pleiškanų, į kurias atrodo panašios. Utėlės mėgsta vietas plaukuose prie ausų ir kaklo.

**PREVENCINĖS PRIEMONĖS:**

- Maudyti ne rečiau kaip kartą per savaitę.
- Priežiūrėti plaukus (kirpti, plauti, kasdien juos šukuoti).
- Naudoti tik asmeninius reikmenis (kepurės, šukas, kitas plaukų priežiūros priemones).
- Dėvėti švarius asmeninius baltinius drabužius ir laiku juos keisti, valyti, skalbti, lyginti (karštis šudandčiai veikia utėles ir jų kiaušinėlius).
- Naudoti švarią patalynę, ją keisti.
- Nuolat valyti patalpas bei aplinkos daiktus (kilimus, minkštus baldus patartina išslurbi siurbliu).

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija

Užsikrėtus galvinėmis utėlėmis, nereikia slėpti to ar gėdytis. Galvinės utėlės yra labai paplitusios, todėl dauguma žmonių galvinėmis utėlėmis užsikrečia bent kartą per gyvenimą. Svarbu apie užkrečiamą informuoti mokyklą, vaikų centro ar darželio, kurį jūsų vaikas lanko,

sveikatos priežiūros specialistus. Tai leis jiems patikrinti visus glaudžius vaiko kontaktus ir organizuoti gydymą, jei tai būtina. Taip pat tai gali užkirsti kelią pakartotiniams užsikrėtimams ir sutaupyti laiko bei pastangų ateityje.

## Kaip ir kodėl turime saugoti odą nuo ultravioletinių spindulių?

(Atkelta iš 3 p.)

- I tipas – šviesi, rausvo atspalvio oda (oda niekada neįdega, bet visada nudega).
- II tipas – šviesi, strazdanota, jautri oda (visada nudega, kartais įdega).
- III tipas – šviesiai rusva, neįjautri oda (kartais nudega, visada įdega).
- IV tipas – neįjautri, tamsi oda (niekada nenudega, visada įdega).
- V tipas – tamsiai ruda oda (labai retai nudega ir labai lengvai įdega).
- VI tipas – juoda oda (niekada nenudega, įdega labai lengvai).

Ypač atsargiai mėgautis tiesioginiais saulės spinduliais reikėtų labai šviesią ir strazdanotą odą, šviesius ar rudus (rausvus) plaukus ir mėlynas akis, daug apgamų (I ir II tipo odą turintiems žmonėms) bei didelį polinkį į nudegimą turintiems asmenims.

**Kaip tinkamai apsaugoti nuo kenksmingų saulės spindulių?**

Norint sumažinti žalingą UV spindulių poveikį odai, rekomenduojama nuolat naudoti nuo UV spinduliuotės apsaugančias priemones, kurios blokuoja arba išsklaido ultravioletinę spinduliuotę. Dažniausiai naudojami apsauginiai kremai, turintys SPF skaičių. SPF (angl. Sun Protection Factor) – tai apsaugos nuo saulės skaičiaus išreikštas saulės filtras, kuris pratęsia buvimo saulėje laiką, nufiltruodamas dalį pasiekiančių UVB spindulių. Didesnė SPF reikšmė – stipresnė apsauga, efektyviau sulaikomi UVB spinduliai. Kad apsaugos priemonės (kremai, losjonai) atliktų savo paskirtį, būtina teisingai naudoti ir laiku atnaujinti. Apsauginius kremus su SPF rekomenduojama tepti 30 min. prieš einant į lauką.

Kartoti kas 2 val. (jei gamintojas nenurodė kitaip) ir būtinai po kiekvieno maudymosi.

**Priemonės, kurios taip pat apsaugo nuo UV spindulių:**

- Apranga.** Saulėtomis dienomis patariama dėvėti natūralaus pluošto drabužius. (rekomenduojamos ilgos kelnės ir viršutinės dalies drabužiai ilgomis rankovėmis).
- Galvos apdangalas.** Patariama dėvėti plačiakraštę skrybėlę arba kepurę su snapeliu.
- Vengti tiesioginės saulės spindulių,** ypač nuo 11 iki 16 val. Rekomenduojama likti šešėlyje, o saulės vonioms skirti ankstyvą rytą ar vėlesnės popietės laiką.
- Akių apsaugai** naudoti akinius su UVA ir UVB filtrais. Atkreipiame dėmesį, kad lęšiai ir paprasti akiniai neapsaugo akių nuo ultravioletinių spindulių.
- Gerti daug skysčių:** mineralinio vandens ar vandens su citrina, šviežių sulčių, kurias galima praskiesti vandeniu, arbatos. Vengti puotojančių, kofeino turinčių gėrimų, nes juos vartojant audiniai netenka daug vandens.
- Stebėti UV spinduliuotės indeksą (UVI), t. y. rodiklį, įvertinantį UV spinduliuotės intensyvumą. Kuo aukštesnis UVI indeksas reikšmės yra fiksuojamos, tuo stipriau UV spinduliai sukelia neigiamą poveikį žmogaus sveikatai (ypač pažeidžiama oda ir akys).

Lietuvoje UVI svyruoja nuo 1 (žemas) iki 8 (labai aukštas). Atkreiptinas dėmesys, kad iki šios dienos nėra visiškos apsaugos priemonės nuo UV spindulių, todėl rekomenduojama nuolat ir kompleksiskai naudoti nuo UV apsaugančias priemones.

## Naminių gyvūnų platinamos užkrečiamosios ligos ir jų prevencija

**Vasarą poilsiaudami gamtoje, daug laiko leidžiame ir su savo augintiniais, kuriuos labai mylime. Bet nesame tikri, ar mes patys ir mūsų mažieji, bendraudami su gyvūnais, nepamirštame asmens higienos taisyklių, o tai gali lemti prastą savijautą ir įvairius susirgimus.**

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) įspėja, kad naminiai gyvūnai bei namų augintiniai neretai gali būti užkrečiamųjų ligų infekcijos šaltiniu. Dažnai net neturėdami užkrečiamųjų ligų požymių namų augintiniai gali būti salmonelių, toksoplazmų, toksokarų ir kitų užkrečiamųjų ligų sukėlėjų rezervuaru.

Pagrindinis **Salmonella** rūšies bakterijų rezervuaras yra naminiai ir laukiniai gyvūnai (paukščiai, galvijai, kiaulės) bei graužikai, taip pat namų augintiniai: vėžliukai, kačiukai, šuniukai. Įvairių šaltinių duomenimis, daugiau kaip 90 proc. vėžlių ir varliagyvių žarnyne yra aptinkama **Salmonella spp.** bakterijų ir apie 6 proc. žmonių salmoneliozės atvejų priežastis yra tiesioginis sąlytis su gyvūnais. Imlumas infekcijai yra visuotinis, labiausiai pažeidžiami kūdikiai ir vaikai iki 5 metų.

**Toksoplazmos** – žmogaus ir gyvūnų parazitinės ligos sukėlėjų – pagrindinės platinamosios yra jaunos katės. Nuo jų išmatomis užteršto dirvožemio, vandens, žolės užsikrečia ne tik žmonės, bet ir gyvūnai – kiaulės, karvės, ožkos, triušiai. Didžiausia toksoplazmozės rizika yra besilaukiančioms moterims dėl galimo vaisiaus užkrėtimo ir įgimtos toksoplazmozės bei žmonėms, kurių itin silpna imuninė sistema.



**Toksokaros** – apvaliųjų kirmėlių **Toxocara canis** (apvalioji šunų kirmėlė) ir rečiau **Toxocara cati** (apvalioji kačių kirmėlė) lervų – platinotojai yra užsikrėtę šunys ir katės, savo išmatomis teršiantys aplinką. Dažniausiai šiais parazitais užsikrečia ir serga 4–9 metų vaikai, nes jie neturi higienos įgūdžių. Užsikrėtimą ir sergamumą taip pat sąlygoja vaikų nesusiformavusi imuninė sistema, užteršta aplinka, dažnas ir netinkamas bendravimas su savo augintiniais. Rizika užsikrėsti gyvūnų platinamomis užkrečiamosiomis ligomis yra ir namuose, ir zoologijos parkuose, gyvūnų prekybos vietose. Nepamirškite, kad daugelis žarnyne patogeninius mikroorganizmus nešiojančių gyvūnų atrodo visiškai sveiki. Tačiau su išmatomis bakterijos lengvai gali patekti ant kailiuko, plunksnų, aplinkos, kurioje gyvūnai laikomi ir juda,

daiktų. Kadangi didžiausia rizika užsikrėsti kyla mažiems vaikams, ULAC medikai primygtinai rekomenduoja:

- Nebučiuoti augintinio ir neleisti to daryti vaikams.
- Kruopščiai nuplauti vaikai rankas po sąlyčio su augintiniu ar aplinkos daiktais.
- Nedelsiant nusiplauti rankas po sąlyčio su augintiniu, jo laikymo vietos aplinka, priežiūros reikmenimis.
- Kruopščiai išplauti paviršius, kurie kontaktavo su atšildomu augintinio maistu.
- Nevalgyti, negerti, augintinio laikymo vietos tvarkymo metu.
- Jei naudojate vonią augintinio maudynėms ar prausimui, ji po procedūrų turi būti kruopščiai išplauta ir dezinfekuota buityje naudojamomis priemonėmis.



**KAUNO TERITORINĖ LIGONIŲ KASA**  
TLK

**Kviečiame NEMOKAMAI pasitikrinti pagal šias PREVENČINES PROGRAMAS**

**ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ**  
Vyrai nuo 40 iki 54 m. (imtinai) ir moterys nuo 50 iki 64 m. (imtinai) – kartą per 1 metus.

**STOROSIOS ŽARNOS VĖŽIO**  
Vyrai ir moterys nuo 50 iki 74 m. (imtinai) – kartą per 2 metus.

**GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO**  
Moterys nuo 25 iki 34 m. (imtinai) turi tikrintis kartą per 3 metus, nuo 35 iki 59 m. (imtinai) – kartą per 5 metus.

**PROSTATOS VĖŽIO**  
Vyrai nuo 50 iki 69 m. (imtinai) ir nuo 45 m., jei tėvas ar broliai sirgo šia liga, – šeimos gydytojo nustatytu dažnumu.

**KRŪTIES VĖŽIO**  
Moterys nuo 50 iki 69 m. (imtinai) – kartą per 2 metus.

**Kreipkitės į savo šeimos gydytoją.**

[www.ligoniukasa.lrv.lt](http://www.ligoniukasa.lrv.lt)  
(8 5) 232 2222

/Valstybinė ligonių kasa

## Sveiki užkandžiai vaikams

(Atkelta iš 3 p.)

ne mažiau kaip 70 proc. kakavos, džiovintus vaisius (tik nemirkytus cukruje), šviežius vaisius ir uogas, riešutus.

- Sausainius, riestainius, trapučius, pūstus kukurūzus pakeiskite viso grūdo bemielle duonele su pomidoru, ridikėliu, avokadu ar kažkuo kitu.

- Taip pat visada pirmenybę teikite šviežioms daržovėms, pavyzdžiui, morkoms, topinambams.

- Vanduo visada bus geriau už sultis, trintų vaisių kokteilis, nes ypač pastarasis užkandis netinka viršsvorį turintiems vaikams.

Maisto įtaka vaikų ligoms labai didelė. Deja, vis daugiau vaikų serga. Skelbiama, kad tik 15 proc. pirmaklasių vaikų yra sveiki. Sveikos mitybos pagrindines taisykles žinome visi, tačiau žinoti ir jų laikytis yra ne tas pats. Sveika mityba – tai, kai kiekvienas asmuo gali pasirinkti, kas jam priimtina, atsižvelgdamas į tam tikras mitybos rekomendacijas. Atsiminkite, kad net dalies taisyklių laikymasis duoda teigiamą įtaką sveikatai. Ir nepamirškite, kad vaikų mityba formuojasi šeimoje, todėl tėvams būtina pažvelgti į savo mitybos racioną bei domėtis, ką valgotė – reikia skaityti maisto produktų etiketes.



## Pasinaudokite nemokamomis prevencinėmis programomis!

Lietuvoje vykdomos penkios ligų prevencijos programos, kurių išlaidas ligonių kasos kompensuoja iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo – gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa, krūties vėžio prevencinė programa, prostatos (priešinės liaukos) vėžio prevencinė programa, storosios žarnos vėžio prevencinė programa, širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa.

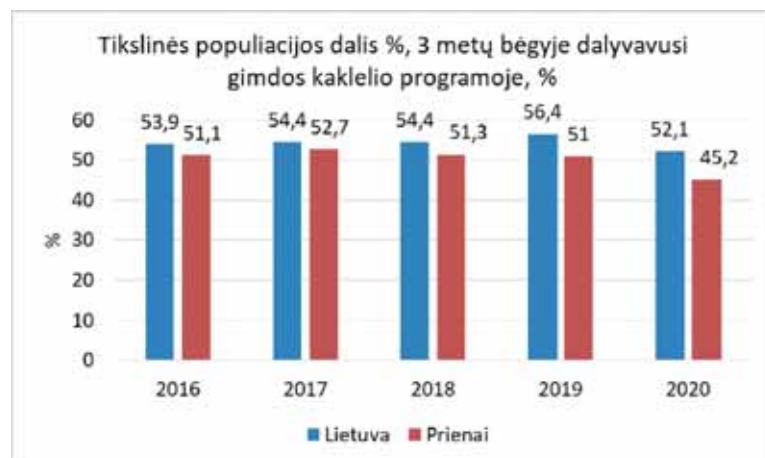
Norint pasitikrinti pagal prevencines programas, pirmiausia reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris įvertins sveikatos būklę ir, jei reikia, skirs tyrimus bei nukreips pas gydytoją specialistą. Privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti asmenys prevencinėse programose gali dalyvauti nemokamai, jeigu kreipiamasi į sutartą su teritorine ligonių kasa sudariusią gydymo įstaigą. Tuomet nei už tyrimus, nei už gydytojo darbą ar sunaudotas medžiagas mokėti nereikia.

**Svarbu žinoti:** pacientai, kuriems kraujotakos sistemos liga arba vėžys diagnozuoti ankstyvosios stadijos (aptiktos tik užuomazgos):

- lengviau gydomi;
- palengvinama, sulėtinama ligos eiga;
- gali būti visiškai išgydyti.

**Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa** skirta moterims nuo 25 iki 59 metų (imtinai). 25-34 m. (imtinai) moterims kartą per 3 metus atliekamas gimdos kaklelio citologinis tepinėlis. 35-59 m. (imtinai) moterims kartą per 5 metus atliekamas gimdos kaklelio aukštos rizikos žmogaus papilomos viruso tyrimas (AR ŽPV) ir gimdos kaklelio citologinio tepinėlio ištyrimas skystoje terpėje (jei AR ŽVP tyrimas teigiamas). Gavus tepinėlių rezultatus, gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigti ligos diagnozę. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi tik iki 50 proc. Prienų rajono moterų (1 pav.).

**Krūties vėžio prevencinė programa** skirta moterims nuo 50 iki 69 metų (imtinai), kurioms kartą per 2 metus gali būti atliekamas mamografinis tyrimas. Gavus šeimos gydytojo siuntimą mamografiniam tyrimui atlikti, galima iš anksto užsiregistruoti (atvykus arba telefonu) mamografijos įrenginį turinčioje sveikatos priežiūros įstaigoje. Tyrimo rezultatus praneša šeimos gy-



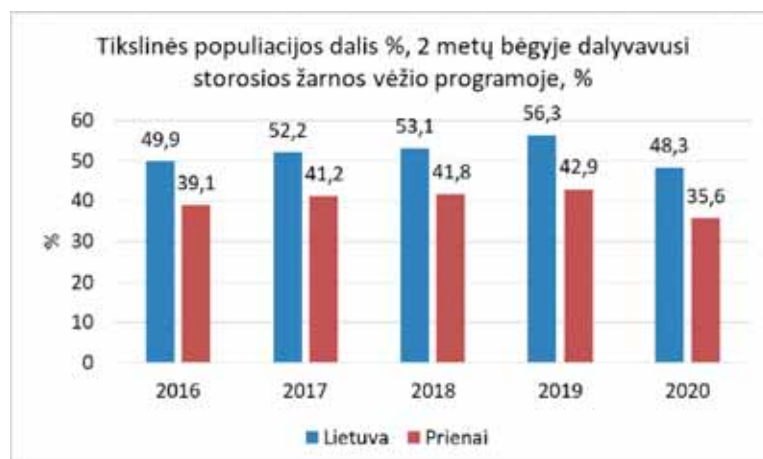
1 pav. Tikslinės populiacijos dalis %, 3 metų bėgyje dalyvavusi gimdos kaklelio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema.



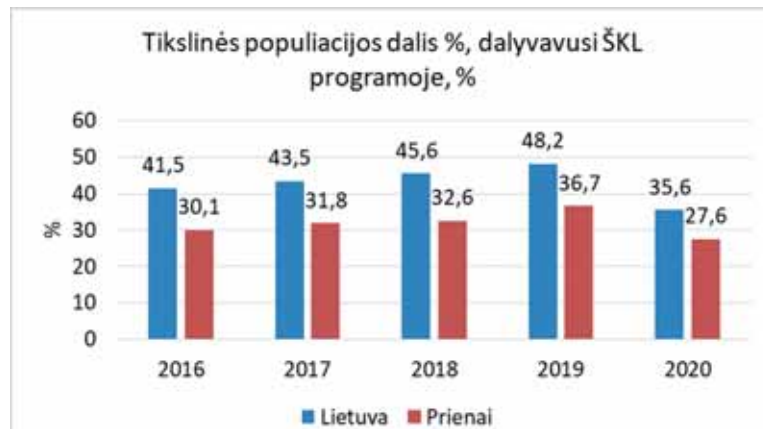
2 pav. Tikslinės populiacijos dalis %, 3 metų bėgyje dalyvavusi krūties vėžio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema.

dytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi tik trečdalis Prienų rajono moterų (2 pav.).

**Storosios žarnos vėžio prevencinė programa** skirta vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 metų (imtinai), kuriems vieną kartą per 2 metus gali būti atliekamas slapto kraujavimo testas. Jei testo atsakymas neigiamas – pacientas sveikas, jei atsakymas teigiamas – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytoją specialistą.



3 pav. Tikslinės populiacijos dalis %, 2 metų bėgyje dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema



4 pav. Tikslinės populiacijos dalis %, 2 metų bėgyje dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Kolonoskopija ir, jei reikia, biopsija, leidžia objektyviai patvirtinti arba paneigti storosios žarnos vėžio diagnozę. Programa visoje Lietuvoje vykdoma nuo 2014 m. liepos 1 d. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi tik 35-40 proc. Prienų rajono gyventojų (3 pav.).

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams nuo 40 iki 54 metų (imtinai) ir moterims nuo 50 iki 64 metų (imtinai), kuriems kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiau iširti. Prireikus – skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi mažas gyventojų skaičius – tik apie trečdalis Prienų rajono gyventojų (4 pav.).

Prienų rajono gyventojų dalyvavimas šiose prevencinėse programose yra mažas, ir netgi mažesnis nei Lietuvos vidurkis. 2020 m. naudojimosi programomis sumažėjimas pastebimas dėl vykusios COVID-19 pandemijos. Šios prevencinės programos yra skirtos nustatyti amžiaus pacientams. Tačiau jeigu jaučiatės blogai, bet nepatenkate į nustatytą amžiaus grupę, kreipkitės į šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, išduos siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.

*Atsakingi už savo brangiausią turtą – sveikatą – esame mes patys, todėl rūpinkimės ja!*



# Jaunimo dienoje

Rugpjūčio 12 dieną Prienuose, Beržyno parke, vyko Jaunimo diena, kurioje su savo sveikatingumo palapine dalyvavome ir mes.

Vykdamė įvairias veiklas: konsultavome sveikatos klausimais, mokėme pirmosios pagalbos, organizavome viktoriną, svėrėme su kūno kompozicijos analizatoriumi, su mažaisiais mokėmės „kaip taisyklingai valyti dantukus“, anatomijos, įteikėme biuro įsteigtus suvenyrus.

Ačiū visiems dalyvavusiems.



# „Žolynais kvėpiančiu taku“

Šeštadienį dalyvavome Pakuonio krašto vasaros šventėje „Žolynais kvėpiančiu taku“. Vykdamė sveikatinimo akciją „Sveikata – didžiausias turtas“, kurios metu konsultavome sveikatos klausimais, organizavome praktinius užsiėmimus.

Aktyviausi mūsų siūlomų veiklų dalyviai buvo apdovanoti biuro įsteigtais suvenyrais. Didelio susidomėjimo tarp suaugusiųjų sulaukė ne tik kūno kompozicijos testas, bet ir monoksidu matuoklis, o vaikučiai su dideliu susidomėjimu dėliojo „kaulų“ dėlionę.

Ačiū už aktyvų dalyvavimą mūsų siūlomose veiklose. Vakarą praėjo puikiai.



# ĮDOMŪS FAKTAI. Ar žinai, kad ...?

- Kilpa yra mažiausias (2,8 mm) kaulas mūsų organizme. Kilpa yra vidinėje ausyje.
- Ant mūsų kūno yra apie penkis milijonus plaukų.
- Moterys turi geresnę uoslę nei vyrai.
- Vyrai žagsi dažniau nei moterys.
- Moterys mirksi du kartus dažniau nei vyrai.
- Pavalgęs žmogus (trumpą laiką) girdi prasčiau nei prieš valgį.
- Visi žmonės turi savo unikalų kvapą, išskyrus identiškus dvynius - jie kvėpia taip pat.
- Kiekvieną dieną žmogus nuryja apie vieną litrą snarglių.
- Dantys yra vienintelė žmonių kūno dalis, kuri negali pati savaimė pasveikti.



- Akių dydis nesikeičia nuo gimimo. Nosis ir ausys auga visą gyvenimą.
- Per vienerius metus žmogus sumirškčioja apie 6-7 milijonus kartų.
- Baimės būsenoje žmogaus ausis gamina daugiau sieros.

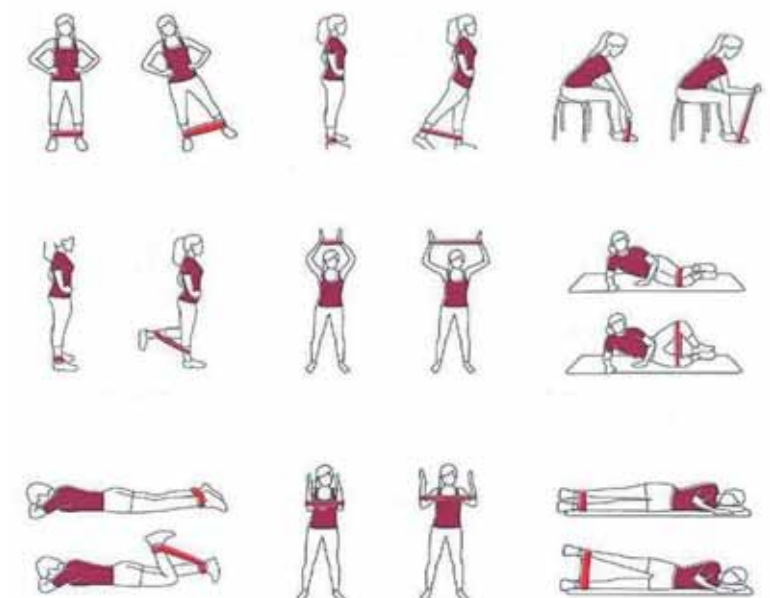
# Sportuokime su pasipriešinimo juostomis

Nors pasipriešinimo gumos neatrodo galingai, vis dėlto jų teikiama nauda yra didžiulė. Su jomis, atliekant treniruotę, galima varijuoti pratimų sudėtingumą, kuriam įtakos turi gumos standumas ir jūsų išradingumas.

Vienas esminių šios gumos dalykų yra teikiamas pasipriešinimas. Jis ne taip, kaip svoriai, yra nepriklausomas nuo gravitacijos. Toks treniruotės būdas leidžia atlikti labiau funkcinius judesius derinius, kurie atkuria ir kasdieninius, ir su specifinėm sporto šakom susijusius veiksmus.

Naudojant gumas pasipriešinimas gali būti sukurtas iš bet kurios pusės. Tai reiškia, kad galima atlikti pratimus, sukant kūną į šonus bei darant lėtus ar greitus judesius kojomis ir rankomis. Naudojant pasipriešinimą kūnas tvirtėja, nes privalo prisitaikyti prie sudėtingesnio judėjimo. Dėl to kasdieniniai judesiai, pvz., pasisukimas į šoną nešant dėžę ar svorio laikymas nepatogioje pa-

## Pratimai su žiedinėmis juostomis



dėtyje tampa lengvesni. Mankšta su gumomis paruošia kūną neretai netikėtiems judėjimams, todėl tai – puiki prevencija prieš traumas bet kokiaje sporto šakoje. Sportuokime ir būkime sveiki.

# Išsaugok taisyklingą laikyseną



**Taisyklinga sėdėseną.** Sėdėkite tiesiai, pečius šiek tiek atmetę atgal. Nelenkite pirmyn galvos ar viršutinės kūno dalies, kad neįsitemptų nugaros raumenys.

Stalas ir kėdės sėdynė turi būti tinkamo aukščio. Stalo aukštis turi būti toks, kad dilbį padėjus ant stalo ranka per alkūnės sąnarį būtų sulenkta 90 kampų. Rankos turi išsitiesti ant kėdės atramų arba stalo, pečiai atpalaiduoti.

Kėdės atrama turi atitikti natūralius nugaros išlinkimus, sėdimoji dalis ne per plati. Sėdint ant kėdės kojos per klubo ir kelio sąnarius turi būti sulenkta 90 kampų. Sėdmenys turi siekti kėdės atlošą. Kūno svoris turi vienodai tekti abiem klubams. Kojos turi siekti žemę, pėdomis remtis visu plotu.

Naudojantis kompiuteriu, prisiminkite, kad atstumas nuo jūsų akių iki ekrano turi būti ne mažiau kaip 60 cm. Sėdėdami stenkitės nekryžiuoti kojų – nesėdėkite ilgai užmetę koją ant kojos, nes tada „susisuka“ stuburas.

**Taisyklinga kūno laikysena.** Tai – išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji rodo pasitikėjimą savimi ir gerą savijautą, labai svarbi krūtinės ląstos, dubens, galinių kaulių ir vidaus organų vystymuisi bei veiklai, nugaros ir kaklo skausmų prevencijai. Graži kūno laikysena buvo svarbi visais laikais. Ne veltui sakoma, žmogus sutinkamas pagal išvaizdą, o palydimas pagal protą.

**Netaisyklinga laikysena. Ką dėrėtų žinoti?** Netaisyklinga laikysena gali išprovokuoti arba paskatinti: nugaros ir krūtinės skausmus, nuovargį ir silpnumą, sąnarių skausmus, virškinimo sutrikimus, širdies ir kraujotakos sistemų sutrikimus, galvos ir kaklo skausmus, kvėpavimo sutrikimus, imuninės sistemos susilpnėjimą, nutukimą ir daugybę kitų sveikatos sutrikimų.

**Patarimai, kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną.**

- Stuburo sveikatai išlaikyti būtina:
- taisyklinga kūno laikysena,
- reguliari fizinė apkrova,
- tikslus kūno judesių mechanizmas.

**Taisyklinga stovėseną.** Pasi-

tempkite, įsivaizduokite, kad per stuburą eina styga iki pat galvos viršaus (pakaušio) ir tą stygą nematoma ranka kelia į viršų, galvos viršumi stenkitės pasiekti lubas. Smakras turi būti lygiagretus grindims. Ausys viena linija su pečiais, galva neturi būti iškišta į priekį, atgal ar į šonus. Pečiai atlošti atgal ir į apačią, viename aukštyje. Pilvas įtrauktas ir šiek tiek suspausti sėdmenys (klubų nereikia išriesti nei pirmyn, nei atgal). Keliai turi būti vos vos sulenkti, nesurakinti. Pėdos pečių plotyje, vienodai pasiskirstant kūno svorį abiem kojoms.

**Zmogus yra dinamiška būtybė.**

Ilgai stovint viena poza greitai pavargsta skeleto raumenys. Stenkitės kas 20-30 min. atlikti raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimus. Jeigu tenka ilgai stovėti, rekomenduojama keisti pozą: perkelti kūno svorį pakaitomis nuo vienos ant kitos kojos, pažingsniuoti vietoje. Periodiškai pakelkite ištiestas rankas aukštyn, išsilenkite atgal ir giliai įkvėpkite – taip išvengsite nuovargio nugaroje, pečių juostoje ir pakaušyje.

**Keliant sunkius daiktus.** Keldami sunkų daiktą, atsistokite šalia jo, kojas pastatykite plačiai, tūpkite taip, kad keliai „žiūrėtų“ į šalis, nugarą laikykite tiesią, suimkite daiktą ir kelkite laikydami jį kuo arčiau kūno.

Mokykimės būti pasitempusiais, elegantiškais, pasitikinčiais savimi žmogaus išvaizda! Žmonės, kurių laikysena taisyklinga, atrodo aukštesni, grakštesni ir lieknesni, labiau pasitikintys savimi, stipresni, geresnės nuotaikos. Tam reikia, kad taisyklinga laikysena taptų įpročiu!

**Fiziniai pratimai taisyklingai laikysenai palaikyti turi būti:**

- Stiprinantys nugaros, pečių, pilvo, kaklo, kojų, sėdmenų raumenis. Tinka treniruotės su svarmenimis, mankštos pratimai.
- Aerobinė apkrova, aprūpinanti organizmą deguonimi. Tai ėjimas, plaukimas, šokiai, bėgimas, kurių metu didėja kvėpavimo dažnumas ir širdies dūžių tankis.
- Stuburo, sąnarių, raiščių, odos tempimo pratimai. Jų metu didėja kūno lankstumas, atpalaidavimas, gerinama kraujotaka, koordinacija.

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

## INFORMACIJA RINKO:

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

## Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašminoto 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 mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

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

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

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



# „Pone, jūs pametėte! /Ką?/ „Šypseną“!..

(Atkelta iš 2 p.)

Pirkėjai norėtų, kad šis rūkytų mėsos gaminių kioskas darba pradėtų anksčiau. Užklausta pardavėja patikino, kad pati ji nesupranta, kodėl gi tokie ankstyvi pirkėjai sustoja į eilutę, juk ji ne vienam pasakiusi, kad atvyksta apie pusę aštuonių arba gali atvykti tik ne daugiau dvidešimties minučių anksčiau. Taigi jau saulė, kaip pranašauja Šulija, bus ne tokia karšta, jau rugpjūčio pabaiga tarsi vartus atveria rudeniu. O prekeiviai atvyksta juk labai įvairiai ir, matyt, teks prisitaikyti ir prie šių, ir – kitų. Antai, sekmadienio turgūs gerokai vėliau prasideda, atvyksta ir kitų prekeivių, kurie nebūna šeštadieniais.

Egidijus, pirkęs iš ūkininko centnerį kviečių už 18 eurų, pasidžiaugė gavęs nemažą saulėgražos „galvą“ dovanų. Taip, matyt, ir vyks-



ta mainai, besikeičiant teigiamomis emocijomis, mažomis smulkmenomis, kaip kad gauta nedidele cukinija dovanų ar čili pipiriuku. Ne visi augintojai vienodi – juk triušo daug įdėta, tad ir dovanoti galbūt ne visi gali, kiti sako, ai, „magaryčių“, kad sugrįžtu pirkėjas kitą turgų. Kuris jau bus rudeninis, tik reikia viltis, jog nesumažins saulės spindulių ir geros nuotikos tarp perkančiųjų ir parduodančiųjų.

## Reklama ■ Reklama

### PASLAUGOS

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

**Betonavimo ir mūravimo darbai. Tvorų montavimas.** **Tel. 8 600 96 399.**

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

**DURYS – PER 3 DIENAS!**

**„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“**

**Gaminu duris** – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. **Tel. 8 653 93 193.**

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

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

**Gaminame betoną, kalkinį 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.**

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

**Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius. Atliktam darbui suteikiama garantija.** **Tel. 8 622 02 208.**

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

**SIENŲ ŠILTINIMAS** į oro tarpus  
**Tel. 8 696 42 020**

## Reklama

### ĮVAIRŪS

**Priimu gyventi** į savo namus ir prižiūriu senoles (gali būti nevaikščiojančios). **Tel. 8 607 45 472.**

### SIŪLO DARBA

**Viešbučiui - restoranui Birštone reikalinga:** \* ūkvedys dirbti puse etato. Galima siųsti cv el.paštu: [pusynebirstone@gmail.com](mailto:pusynebirstone@gmail.com), tel. +370 687 53 756.

### IEŠKOMI GAMYBOS DARBUOTOJAI

Darbas žuvies FILETAVIMO, PAKAVIMO, ŽENKLINIMO padaliniuose slenkančiu grafiku:

- Rūkytos, pjaustytos žuvies gabalėlių svėrimas po 200 gramų;
- Rūkytos žuvies filė išpjaustymas;
- Krovos darbai;
- Palečių komplektavimas;
- Palečių apvyniojimas plėvele;
- Atlyginimas nuo 730 – 1000 bruto.

Darbo vieta: Kaunas, Ilgakiemis. **Tel.: 8 699 34533, 8 615 68786.**

### Įmonėje reikalingi darbuotojai:

**Mašinistas operatorius.** Atlyginimas į rankas nuo 1100 iki 1375 Eur.

**Stakininkas.** Atlyginimas į rankas nuo 1000 iki 1250 Eur.

**Pagalbinis darbininkas.** Atlyginimas į rankas nuo 800 iki 1100 Eur.

**Autokrautuvo vairuotojas.** Atlyginimas į rankas nuo 1000 iki 1300 Eur.

**Jeį susidomėjote, galite su mumis susisiekti:**  
**Tel. 8 698 46 063,**  
**el.paštu:**  
[strielciulentpiuve@gmail.com](mailto:strielciulentpiuve@gmail.com)

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

**Alytaus Naujienos**

**Suvalkietis**

**Santaka**

## Reklama

### PERKA

### Nekilnojamas turtas

**Brangiai perkame žemės ūkio paskirties sklypus ir miškus Prienų r. (gali būti apleisti).** **Tel. 8 618 74 777.**

### Gyvuliai, gyvūnai

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

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

### Įvairios prekės

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

### Parduokite mišką

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

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

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

KREKENAVOS  
UAB „Krekenavos agrofirma“  
**PERKA GALVIJUS**  
KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORĮ.  
SVĖRIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.  
**Tel.: (8-614)93124**

### PARDUODA

### Kietas kuras

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

### Gyvuliai, gyvūnai

**VIŠTOS. Parduoda 4-6 mėn. įvairių spalvų vištas.** Atveža. **Tel. 8 685 78 204.**

### Įvairios prekės

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

### VIŠTAIČIŲ PRISTATYMAS Į NAMUS!

**Prekiaujame M. Steponavičiaus ūkio (Kaišiadorių r., Žasliai) jaunosiomis, vakcinuotomis 5 mėn. įvairių spalvų (rudomis, juodomis, raibomis, pilkomis, margomis, baltomis) DOMINANTE veislės ir baltomis Leghornų veislės dedeklėmis vištaitėmis. Pristatome į namus. PRISTATYMAS NEMOKAMAS. Tel. užsakymams: 8 612 17 831, 8 611 51 770.**

### 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 naudotą, pilnai restauruotą šešiatonę priekabą (2PTS-6) su dokumentais, chemikalų purkštuvą ŠMOCERIS, labai geros būklės, techninė galioja.** **Tel. 8 687 57 187.**

**Parduoda grūdų arpa su varikliu.** **Tel. 8 678 64 960.**

## Delfi TV programa

2022.08.31-2022.09.04

### TREČIADIENIS

**06:00** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**07:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**08:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**09:00** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**10:00** Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
**11:00** Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė  
**11:55** Kenoloto  
**12:00** Egzotiniai keliai  
**12:30** Egzotiniai keliai  
**13:00** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**14:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**15:00** Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga  
**16:30** Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
**17:00** Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocyte  
**17:55** Kenoloto  
**18:00** Delfi interviu  
**18:30** Gyvenimas inkile  
**19:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**19:55** Eurojackpot  
**20:00** Kaip pas žmones  
**21:00** Orijaus kelionės. Vedėjas

Orijus Gasanovas  
**21:30** Gimė ne Lietuvoje  
**22:00** Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocyte (k)  
**22:30** Jėga ir Kenoloto  
**22:35** Vikinglotto  
**22:40** Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocyte (k)  
**23:10** Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)  
**00:40** Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
**01:15** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**KETVIRTADIENIS**  
**06:00** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**07:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**08:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**09:00** Kasdienybės herojai  
**10:00** Kaip pas žmones  
**11:00** Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė  
**11:55** Kenoloto  
**12:00** Egzotiniai keliai  
**12:30** Egzotiniai keliai  
**13:00** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**14:00** Krepšinio zona  
**14:30** Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
**15:00** Delfi diena. Svarbiausių

įvykių apžvalga  
**16:30** Delfi RU. Naujienos rusų kalba  
**17:00** Iš esmės su A. Peredniu  
**17:55** Kenoloto  
**18:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**19:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**20:00** Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
**21:00** Gyvenimas inkile  
**21:30** Krepšinis į trasą  
**22:00** Iš esmės su A. Peredniu (k)  
**22:30** Jėga ir Kenoloto  
**22:33** Iš esmės su A. Peredniu (k)  
**23:05** Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)  
**00:40** Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)  
**01:15** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**PENKTADIENIS**  
**06:00** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**07:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**08:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**09:00** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**10:00** Alfai vienas namuose  
**11:00** Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė  
**11:55** Kenoloto  
**12:00** Egzotiniai keliai  
**12:30** Egzotiniai keliai  
**13:00** Kasdienybės herojai. Vedėja

Rūta Lapė  
**14:00** Krepšinio zona  
**14:30** Gimė ne Lietuvoje  
**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** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**19:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**20:00** Orijaus kelionių archyvai  
**20:30** Orijaus kelionių archyvai  
**21:00** Jūs rimtai?  
**21:30** Automobilis už 0 eurų  
**22:00** Klausyk širdies (Choice) 2016  
**22:30** Jėga ir Kenoloto  
**22:33** Klausyk širdies (Choice) 2016  
**00:15** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**SEŠTADIENIS**  
**06:00** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**08:00** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**09:00** Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
**10:00** Alfai didysis šou. Vedėjas Alfai Ivanauskas  
**11:00** Receptų receptai  
**11:30** Išlikę. Tremtinių istorijos  
**11:55** Kenoloto  
**12:00** Krepšinis į trasą  
**12:30** Šiandien kimba. Vedėjas

Saulius Vigraitis  
**13:30** Krepšinio zona  
**14:00** Gimė ne Lietuvoje  
**14:30** Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
**15:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**16:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi (19)  
**17:00** Skaičiai istorijoje  
**17:55** Kenoloto  
**18:00** Orijaus kelionių archyvai  
**18:30** Orijaus kelionių archyvai  
**19:00** Orijaus kelionių archyvai  
**19:30** Orijaus kelionių archyvai  
**19:55** Eurojackpot  
**20:00** Gyvenimas inkile  
**20:30** Jūs rimtai?  
**21:00** Nesiaukite Live – Paul De Miko  
**22:30** Jėga ir Kenoloto  
**22:33** Nesiaukite Live – Paul De Miko  
**23:15** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**00:25** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**01:30** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**02:40** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**SEKMADIENIS**  
**06:00** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“  
**08:00** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**09:00** Šiandien kimba

**10:00** Alfai vienas namuose  
**11:00** Receptų receptai  
**11:30** Išlikę. Tremtinių istorijos  
**11:55** Kenoloto  
**12:00** Sekmadienio šv. Miščių transliacija  
**13:15** Krepšinio zona  
**14:00** Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys  
**15:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**16:00** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**17:00** Skaičiai istorijoje  
**17:55** Kenoloto  
**18:00** Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
**18:30** Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas  
**19:00** Automobilis už 0 Eur  
**20:00** Gyvenimas inkile  
**20:30** Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė  
**21:00** Klausyk širdies (Choice) 2016  
**22:30** Jėga ir Kenoloto  
**22:33** Klausyk širdies (Choice) 2016  
**23:10** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**00:15** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**01:20** 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi  
**02:25** Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“



# „Duonos ir ugnies“ festivalis: prasmė ir pramoga po vienu dangum

Šeštadienį, rugpjūčio 27-ąją, Beržyno parke įvyko turbūt vienas didžiausių Prienų krašto renginių „Duonos ir ugnies“ festivalis, šiemet sukvietaš pasilinksinti nemažą minią žmonių ir nustebinęs plačia ir labai įvairia programa.

Prasminga kalba apie žemdirbio darbo svarbą festivalį pradėjo jo globėjas Prienų r. savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas**, drauge su Kultūros centro darbuotojomis visus vaišino duona, kurią renginiui maloniai padovanojo firma „Du Medu“. Šimtai duonos riekučių pasklido žmonių, išsibarsčiusių po visą Beržyno parką, rankose bylote bylodami, kad viena iš pagrindinių temų šiandien bus duona ir kad bus daug dalijimosi akcentų. Juk šis festivalis – tai kitokia, bet vis dėlto pabaigutivių ir nuimto derliams šventė. Po to – dar keli atidarymo akcentai, smagus „Ringio“ šokis (vad. **Raimundas Morkūnas**) ir prasidėjo tarsi pirmoji šventės dalis Sūduvos metams skirtos kapelių varžytuvės.

Prienų kultūros centro pramoginės muzikos grupės „Solo Plus“ vadovas **Algimantas Jazbutis** sulaukė svečių iš gana toli ir koncertavo visi susirinkusieji iš širdies. Šį kartą Prienus aplankė Kretingos klc kapelos „Lakstingėlė“, Platielių kapelos „Apėntaas“, Balbieriškio kapelos „Temela“, Lazdijų r. Seirijų klc kapelos „Savi“, Stakliškių kapelos „Korys“. Koncertui pasibaigus, o publikai labai smagiai išsiūbavus, kapelos buvo apdovanotos dovanomis ir padėkomis, kurias muzikantams mielai įteikė Prienų r. savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** ir kultūros centro direktorė **Virginija Naudžiūtė**.

Tuo tarpu beržyne vyko ir daug kitų įdomių dalykų, tarp jų ir ne viena edukacija, žinoma, daugiausia festi-

valio temomis. Beržynas kvėpėjo duona, o iš nedidelių krosnelių kilo dūmai. Ypač didelio dėmesio sulaukė Širvintų r. amatininkų **Editos Gragaliūnaitės** ir **Gintaro Ruzgio** „Ruginės duonos kepimo pečiūje edukacija“. Visiems buvo įdomu, kaipgi iškepa toji pirmapradė ruginė duona. Juo labiau, kad Gintaro ir pasakojimas buvo puikus, ir duonelė po kurio laiko iškepė nuostabi. Visai šalia spygliukus augino kvėpiantis šakotis, o tai daryti jam padėjo edukacija vedanti amatininkė **Onutė Raudeliūnienė** ir visi, kurie tik norėjo. Prienų krašto muziejus visus norinčius mokė kultūrai, mokė malti – rodė tai, kaip dirbo mūsų seneliai, ir kas dabar taip įdomu mums – vyrai išbandė spragilus, moterys stojosi prie girnų, o padirbėję visi gavo muziejaus keptos duonelės. Tradicinių amatų meistrė, duonos kepėja **Miglė Dalgedaitė** traukė žvilgsnius savo išpūdinga krosnimi ant ratų, visi, kas norėjo, galėjo išsikvėpti savo duonelės kepaluką – darbščių ir smalsių žmonių laukė pilnas tešlos kubilėlis. „Viduramžių pasiuntinių“ vykdoma „Neraugintos duonos kepimo edukacija“ ir „Ugnies kūrimo edukacija“ irgi neliko be dėmesio, dažnai įtraukdama į veiklą vyrus. Juk mokėti užkurti ugnį bet kokiomis sąlygomis – kiekvieno vyro garbės reikalas. O kas duonelės nekepė, ugnelės nekūrė ir šakočiams ragelių neaugino, tas galėjo pirkti jau iškeptą duoną ar pyragą – pasiūlos netrūko, alkanų neliko. Beje, džiugu, kad šiemet buvo gana gausi ir įvairiapusiška mugė.



Pinti gaminiai, medžio dirbiniai, tekstilė, papuošalai, įvairūs suvenyrai pasklido po visais Prienų berželiais. Didelis patogumas susirinkusiems – ir viduryje beržyno įkurdintas milžiniškas ekranas, kuriame norintieji galėjo žiūrėti viską, kas vyksta renginyje ir scenoje, renginyje dirbo net kelios kameros. O per pertrauką buvo galima pasižiūrėti interviu ciklą, kurį per vasarą nufilmavo Kultūros centro komanda. Pakalbintas ne vienas mūsų krašto ūkininkas, mokslininkas, kepejas, malūnininkas. Daug gražių žodžių tuose pokalbiuose buvo pasakyta ir apie duonos kelią ant stalo, ir apie žemdirbių džiaugsmus bei rūpesčius – puikus dėmesio ženklas mūsų krašto žemdirbiams ir gražus šventės akcentas, suteikiantis jai dar daugiau prasmės. Šalia ekrano įkurdintoje scenoje vyko ir dviejų Prienų rajono savivaldybės rengtų konkursų apdovanojimai. Juk festivalyje stalus po berželiais įvairiais patiekalais nuklojo savivaldybės ir bendruomenės – vyko gardžiausio patiekalo konkursas. Nugalėtojų nugalėtoja tapo **Aldona Skiparienė**

už Duonos tortą. Paskatinamuosius prizus taip pat pelnė **Grażina** ir **Antanas Bendinskai** iš Dvariuko bendruomenės, **Irma** ir **Evaldas Skiečiai** iš Juodbūdžio kaimo bendruomenės „Draugystė“, **Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos** bendruomenės komanda. Padėka už puikų pasirengimą konkursui atiteko ir Prienuose savo skaniaisiais tortais jau išgarsėjusiai ukrainietei **Alonai Lariuk**. Na, o dalyvių diplomus pelnė visi. Tačiau bene smagiausia buvo matyti prie stalų susėdusius draugiškus, vaišingus ir puikiai nusiteikusius Prienų krašto žmones. Taip pat buvo apdovanoti ir konkurso „Žydinti Prienų savivaldybė“ nugalėtojai, bet jų tiek daug, kad greičiausiai tai bus jau kito rašinio tema.

O vakarop nepakartojamas šventės vedėjas aktorius **Tomas Erbėderis**, žiūrėk, jau kviečia ir į koncertą. Koncertavusios grupės „Kitava“ ir „Vysnios“ visiems susirinkusiems padovanojo daug gražių emocijų. O kai sutemos apgaubė žemę, liko pagerbti ugnį. „Viduramžių pasiuntinių“ ugnies šou ir jų „Deivės Gabijos magija“ užburė ir kartu su žiezirbomis, kylančiomis į dangų, kažkur toli nunešė mintis. Ugnies šokiai visada turi savo magijos ir geba sustabdyti laiką.

Tačiau ir tai dar buvo ne viskas. Rugpjūčio 24-ąją Prienuose, „Meninės drožybos“ kieme, pas drožėją **Algimantą Sakaluską** vyko šiaurinių skulptūrų rėšimo kūrybinės dirbtuvės, kurias vedė šios srities profesionalė etnologė **Eglė Valentė**, ir **Prienų bendruomenė** nupynė tris skulptūras, skirtas aukoti ugniai. Taip buvo įprasmintas ugnies skulptūrų atsiradimo Lietuvoje 30-metis ir pasiruošta baigiamajam šventės akcentui. Po išpūdingo fakyrų pasi-



rodymo, ugnies deglams nušvietus kelią ir skambant tiesiog magiškai muzikai, visa minia pajudėjo prie šiaurinių skulptūrų.

Deja, tik dviejų, likusių iš trijų. Vieną kažkas padegė iš vakaro, ir tam nėra nei paaiškinimo, nei pateisinimo. Juk surišo jas Prienų bendruomenė ir tikrai buvo ką veikti. Festivalio vakarą suliepsnojo dvi likusios – rugio dvasia ir deivė Laima. Grojo muzika, liepsnos liežuviai laizė saulėje išilusius ir derlių aruodams atidavusius šiaudus, tamsi dangaus mėlynė į savo glėbį priėmė mūsų auką ugniai. Kad sugrižtų lietumi, kai vėl apsisuks gamtos ratas, kai vėl prasidės naujas gyvybės ciklas, kai rudenį vakarų pavasaris ir kai Kultūros centras vėl pradės ruošti naujam „Duonos ir ugnies“ festivaliui. Tikimasi, kad šiemet jau antrą kartą vyks festivalis taps tradiciniu ir su kiekvienais metais į Prienus pritrauks vis daugiau žmonių.

**Rasa ŽEMAITIENĖ**  
Prienu KLC specialistė

Daugiau nuotraukų: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info)  
ir [www.facebook.com/laikrastiogyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastiogyvenimas)



## Ugdymo įstaigos vėl atveria duris. Ką naujo žada Rugsėjo 1-oji?

(Atkelta iš 2 p.)

dvejus metus jos galės gyvuoti su 12-ka mokinių. Todėl ateityje gali reikėti atitinkamų sprendimų. Stakliškių ir Jiezno gimnazijose, – neslėpė Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas.

Šiuo metu rajono mokyklose labiausiai trūksta pradinio ugdymo pedagogų, matematikos, lietuvių kalbos mokytojų. Nors atskiros savivaldybės, taip pat ir Prienų, deda pastangas ir ieško būdų, kaip pritraukti į mokyklas trūkstamų specialistų, R. Zailsko manymu, reikalinga valstybės politika, kad problema būtų sprendžiama iš esmės. Jis palaiko Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos iniciatyvą dėl išankstinių įdarbinimo sutarčių sudarymo tarp savivaldybių, aukštųjų mokyklų ir mokyklų, tačiau, jo pastebėjimu, iš to kyla ir teisinių niuansų, ir abejonių, ar per tą laiką, kol studentas

įgys specialybės diplomą, mokykla įstengs jam išsaugoti laisvą darbo vietą.

Kadangi šiuo metu profesinis orientavimas vyksta fragmentuotai, nuo rugsėjo 1 dienos leidos bendrojo ugdymo mokyklose steigti naujus etatus, ir Prienų rajone bus įdarbinta karjeros specialistų, kurie padės mokiniams apsispręsti dėl tolimesnio mokymosi, studijų pasirinkimo ir karjeros plano. R. Zailsko teigimu, naujos pareigybės bus priskirtos Prienų švietimo pagalbos tarnybai, profesinio orientavimo darbuotojams bus surengti kvalifikacijos tobulinimo mokymai.

Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas patikino, kad šiuo metu ikimokyklinio ugdymo įstaigose vietų pakanka ir eilės į darželius nesirikiuoja. Jis mano, kad pavyks poreikį patenkinti ir tuomet, kai nuo 2025 metų rugsėjo bus įvestas visuotinis

ikimokyklinis ugdymas vaikams nuo 2 metų.

Šį rudenį duris atvers dvi atnaujintos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ grupės, gautos Savivaldybės tarybos pritarimas rengti šio darželio viso pastato renovacijos projektą.

Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas pasakojo, kad mokyklose įsteigta daugiau švietimo pagalbos specialistų pareigybių darbui su mokymosi sunkumų, specialiųjų poreikių turinčiais vaikais. Anot jo, rajone yra platus pasirinkimas neformaliojo švietimo veiklų, vaikai galės lankyti sporto ir meno mokyklas, rinktis įvairius būrelius. Su Prienų kūno kultūros ir sporto centro vadovybe aptarta galimybė sportinį ugdymą labiau diferencijuoti, aiškiau atskiriant dvi skirtingas kryptis pagal mokinių pasirinkimą. Viena kryptis – ugdyti mokinių sportinį meistriškumą siekiant spor-

tinų rezultatų, kai vykdomas intensyvesnis sportavimas. Kita – organizuoti sportinius užsiėmimus, kuriais būtų skatinama sveika gyvensena, aktyvus gyvenimo būdas, bet nesiekiamas aukšto sportinio meistriškumo; sportavimas būtų mažiau intensyvus, labiau skirtas prasmingam laisvalaikio užimtumui. O Prienų meno mokykla, turinti Jiezno ir Veiverių A. Kučingio skyrius, šiais mokslo metais ketina pakviesti mokinius mokytis naujo dalyko – groti mušamaisiais instrumentais, įrenginėjama tam pritaikyta klasė.

R. Zailskas apgailestavo, kad Vyriausybė ir ŠMSM baigė mokyklų aprūpinimo geltonaisiais autobusiukais programą, todėl nuo šiol savivaldybės turės pačios organizuoti pirkimus. Kadangi mokinių pavėžėjimui šiemet metams skirtos lėšos Savivaldybė pasiėms dalimis ir tik metų pabaigoje, skyriaus vedėjas svars-

to, jog šiemet už jas įsigyti bent vieną autobusiuką nėra realu, todėl bus perkamos paslaugos iš vežėjų.

Ankstesni mokslo metai buvo susiję su pandemijos sukeltais ribojimais, nuotolinio ugdymo sunkumais. R. Zailskas neabejoja, kad šiemet mokytojai ir mokiniai dirbs kontaktiniu būdu, žinoma, pritaikydami ir pandemijos metu įgytą patirtį, įvairesnius mokymo(si) metodus, informacines technologijas. Jo manymu, sklandžiai rajone organizuotas ugdymas prieglobsčio prašytojų ir karo Ukrainoje pabėgėlių vaikams rodo, kad pedagogai yra pajėgūs įveikti bet kokius iššūkius.

Rugsėjo 1-osios proga Prienų rajono švietimo bendruomenėi Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas linki optimizmo, pozityvumo ir sėkmingo starto, lydint mokinius pažinimo keliu.

**Kalbėjosi Dalė Lazauskienė**

# Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais. Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudus 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**