



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis.
Saulė teka 8 val. 7 min., leis
17 val. 58 min. Dienos ilgumas 9 val. 51 min.

Vardadieniai: šiandien – Liauda, Liaudas, Liaudgina, Liaudginas, Liaudgintas, Liaudys, Mingina, Minginas, Minginta, Mingintas, rytoj – Ramojus, penktadienį – Almanas, Almanas, Almė, Almilas, Almilė, Almis, Daukanta, Daukantas, Daukinta, Daukintas, Gaudrė, Gaudrimas, Gaudrimė, Gaudrius, Gaudrys, Sima, Simanas, Simas, Simona, Simonas, Tadas, Tadė.

Spalio 27 – Lietuvos saugumo darbuotojų diena. Kriminalinės policijos diena. Vytauto Didžiojo mirties diena. Žvalgų diena.

Spalio 28 – Simajudas, vėlių paminėklai. Šv. Simonas ir Judas.

Šilavote oficialiai atidarytas kunigo Antano Radušio parkas

Praėjusį šeštadienį Šilavote oficialiai atidarytas kunigo Antano Radušio parkas.



Ceremonijos metu taip pat pristatyta Šilavoto Davatkyno bendruomenės vizija ir darbai, kuriais tuščias žemės sklypas pamažu virsta jaukia ir naudinga erdve visai Šilavoto bendruomenei ir čia užsukančioms svečioms. O šventės akcentu tapo simbolinės laiko kapsulės, kurioje palinkėjimą ateities kartoms paliko bendruomenės nariai, Šilavoto Švč. Jėzaus Širdies parapijos klebonas kunigas **Remigijus Gaidys**, Prienų rajono savivaldybės meras **Alydas Vaicekauskas**, savivaldybės Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**, įkasimas.

Po iškilmių šilavotiškiai ir svečiai buvo pakviesti į tradicinę Šilavoto bendruomenės rudenėlio šventę.

Daugiau – kitame „Gyvenimo“ numeryje.

Iš Birštono savivaldybės – į Aplinkos ministeriją

Aplinkos ministro **Simono Gentvilo** komandoje pradėjo dirbti naujas viceministras – architektas ekspertas **Mantas MICHALIUNJO**.

Iki šiol M. Michalijunjo dirbo Birštono savivaldybės administracijos Architektūros ir kraštotvarkos skyriaus vedėju, Birštono savivaldybės vyriausiojo architektu, ėjo Lietuvos architektų rūmų eksperto pareigas. Jis turi projekto vadovo ypatingiesiems statiniams, projektų ekspertizės vadovo, projektų vykdymo priežiūros vadovo, bendrųjų, specialiųjų, detaliųjų planų vadovo kvalifikacijas.

M. Michalijunjo kuruos architektūros, statybos, renovacijos ir būsto klausimus, pranešė ministerijai. Jos

teigimu, taip siekiama tobulinti statybos sektoriaus reglamentavimą ir geriau subalansuoti skirtingų sričių politikos formavimą. „Vienas iš svarbiausių mano tikslų – įtraukti visuomenę į tvartos ir kokybiškos architektūros, urbanistikos, miestų planavimo kūrimo procesą. Taip pat eliminuoti planavimo, projektavimo, statybos, objektų registravimo, eksploataavimo teisės aktų kolizijas“, – pranešime teigė naujasis viceministras. Kaip svarbų darbą jis minėjo duomenų bazių, programų susistemimą.

Ruošiamės mirusiųjų minėjimo dienai – kaip skoningai papuošti kapus? 2-8 p.

„Pasiimsime tik meilę...“ 2-7 p.

Ką daryti, jei rudenį aplanko liūdesys? 3 p.

Kaip sustiprinti savo psichinę sveikatą? 4-5 p.

Mokinio priešpiečių dėžutė 6 p.
Kodėl reikalingas atšvaitas?

Lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ atidarytos atnaujintos grupės



Praėjusį penktadienį Prienų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ kolektyvas kartu su ugdytinių tėveliais, kolegomis iš kitų Prienuose veikiančių darželių bei Savivaldybės atstovais džiaugėsi atnaujintomis darželio grupių patalpomis.

Šiuo metu „Gintarėlyje“ veikia 7 grupės, pirmieji šiuolaikiškai atnaujintomis patalpomis galės džiaugtis „Nykštukų“ ir „Boružiukų“ grupių lankytojai. Kaip renginio metu sakė darželio direktorė **Jūratė Liutkuvienė**, vaikai – didžiausias mūsų turtas ir Dievo dovana, todėl investicija į darželio patalpų atnaujinimą – tai investicija į jaunimą ir ateitį.

Sveikindamas „Gintarėlio“ bendruomenę su gražia atsinaujinimo pradžia, Savivaldybės švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas** pastebėjo, jog, kad ir kaip banaliai beskampbėtų, aplinka vaikų ugdymo procese lemia išties labai daug, tad ir geros ugdymo sąlygos vaikams yra būtinybė ir prievolė.

Anot Prienų rajono savivaldybės mero **Alydo Vaicekausko**, visi turi lūkestį, kad vaikai turėtų geras ugdymo sąlygas, kurį Savivaldybė pamažu stengiasi įgyvendinti. Ir nors spalio 21-ąją „Gintarėlio“ bendruomenė oficialiai



atidarė tik dvi atnaujintas patalpas, A. Vaicekausko teigimu, ateityje darželio laukia ir daugiau pokyčių. Pasak mero, jau yra ir vizija, ir investicinis projektas, tad viliamasi, jog pokyčiams įgyvendinti pavyks gauti lėšų.

Gerėjančiomis vaikų ugdymo sąlygomis atvyko pasidžiaugti kolegos ir iš kitų ugdymo įstaigų. Jie „Gintarėliui“ linkėjo ir toliau gražėti.

Mažieji „gintarėliai“ gausiai susirinkusiems svečiams dovanojo koncertinę programą.

Rimantė Jančiauskaitė

Įspūdžiai vėl apsilankius Sobuvoje

Gera ir šviesu perėjus gimtaisiais keliais. Sobuva man visuomet siejasi su protėviais, artimaisiais, seneliais ir jaunyste, vilioja margaspalve vasara, žavi giliomis žiemos pusnėmis. Nuo Sobuvos kalvų atsiveria platūs horizontai, iš jos prasidėjo mano kelias į pasaulį.

Visuomet kirbėjo mintis kuo daugiau sužinoti apie gimtinės vietų pavadinimus – kodėl laukas, pieva, ežerėlis, upelis vienai ar kitaip vadinamas, kaip juos vadino anksčiau. Vienas pirmųjų šalies vietovardžių tyrinėtojų kalbininkas **Kazimieras Būga** teigė, kad vietovardžiais kalba pati žemė. Deja, dr. **F. Kavoliūtės** teigimu, vietovardžiams sparčiai nykstant menksta ir tautos buvimo šitoje teritorijoje ženklai.

Prieš metus nustebino Lietuvių kalbos institute saugoma 1935 m. užpildyta Sobuvos kaimo anketa. Galimybę susipažinti su ja suteikė

(Nukelta į 8 p.)



UAB „TAUROLIS“
BRANGIAI PERKA
Bulius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame
6 ir 21 proc. Vežame į Lenkiją.
Tel. 8 687 73 691

„Gyvenimas“ –
laikraštis
Jums ir apie
Jus!

Ruošiamės mirusiųjų minėjimo dienai – kaip skoningai papuošti kapus?

Gėlininkams dabar pats darbmetis – gausėja pirkėjų, kurie užsuka ieškodami augalų kapų puošybai. Nuo gėlių spalvų turgeliuose, kitose prekybos vietose raibsta akys, esant didelei pasiūlai, išsirinkti pakankamai sunku. Juolab kad tenka atsižvelgti ir į oro sąlygas, apsilankymų dažnumą – norisi, kad artimųjų kapas, nepriklausomai nuo aplinkybių, kuo ilgiau atrodytų tvarkingas.

Keletu patarimų, kaip prieš Vėlines gražiai, skoningai ir tvariai papuošti kapus, kokius pasirinkti augalus, su „Gyvenimo“ skaitytojais pasidalino beveik dešimtmetį Prienų rajono Veiverių seniūnijoje veikiančio ūkio „Juodbūdžio gėlės“ savininkė Vaida Pranaitytė. Šeimos ūkis specializuojasi įvairių vienmečių bei daugiametžių gėlių auginime, kiekvienais metais prekybos asortimentą papildoma naujais augalų rūšimis, jais prekiauja mugėse, yra išplėtojęs elektroninę prekybą.

Pasak Vaidos, ji nėra profesionali gėlininkė ar floristė, tačiau savo žinių bagažą gilina dalyvaudama įvairiose konferencijose ir parodose, skaitydama specializuotą literatūrą, domėdamasi apželdinimo tendencijomis, juolab kad dažnas pirkėjas prašo pasidalinti aplinkos puošimo idėjomis, sukurti gėlių kompozicijas, teiraujasi, kaip prižiūrėti išgytus augalus.

Remdamasi ilgametę gėlių auginimo patirtimi, V. Pranaitytė susiruošusiems tvarkyti kapus pataria nepamiršti, jog kapinės – ramybės ir amžinybės vieta, todėl puošimas turėtų būti skoningas, „ne dėl akių“, ap-



mąstant, kiek laiko pasirinktos gėlės žydės, ar bus kam nuvytusias nurodinti.

„Nebūtina ant kapo dėti dirbtines gėles, kai galima pasodinti visžalių augalų, – įsitikinusi Vaida. – Asmeniškai labai mėgstu viržius, juos ir rekomenduoju sodinti prieš žiemą, jie dekoratyvūs išliks iki pat pavasario. Jau yra rūšių, kurios puikiai peržiemoja, pavasarį pakanka tik žiedus nukirpti ir augalas vėl atsprogs. Gražiai atrodo, nenunyksta žiemą ir alūnių lapai.“

Anot gėlininkės, chrizantemas žmonės paprastai perka paskutinę dieną – tai geras pasirinkimas tiems, kurie lankys kapines Visų Šventųjų ar Vėlinių dieną. Chrizantemos gana ilgai žydės esant plusinei temperatūrai, o kai kurios jų rūšys nenugeibsta ir paspaudus iki 4 laipsnių šalčiui. Lietingu oru balti žiedai greičiau sutyžta, tad labiau pasiteisins, ilgiau nepajuoduos smulkiažiedės, tamsesnių spalvų chrizantemos ar įvairiaspalviai jų miklai. Žydintys vazonai, skintų gėlių puokštės tiks tuomet, jeigu į

(Nukelta į 8 p.)

Prienų Turguje

„Pasiimsime tik meilę...“

Toks metų laiko gražus rytas išaušo, kai turgun atvyko ir prekybininkų daugiau, ir prekeivių. Artėjant Vėlinių laikotarpiui, tai įprasta. Beje, tai ir derliaus dar pilni rūšiai, arudai, ir turgun reikia atvežti. Vieni siūlė moliūgų keletą, kiti – ir pilną mašinos priekabą, už jų kilogramą prašė 0,80 euro. Buvo gausus pasirinkimas didesniais kiekiais ir bulvių, morkų, runkelių, žinoma, grūdų, pašarų vištoms, karveliams, kitiems augintiniams. Prekybininkė senbuvė tikino, jog vis tiek žmonės atidžiau renkasi, daugiau skaičiuoja, kiek pirkti, taupo mokesčiams, juk „niekas nežino, kas čia per žiema bus“. Savo su meile užaugintas, vienas užraugas, kitas marinuotas arba tiesiog – iš daržo, jau siūlė tartokiečiai, kurie įsikūrę savo namelyje, įprastoje, kaip ir pernai, vietoje – priešais prekybos centrą „Norfa“.

Iš bitininkų buvo medaus perkančių taip pat ne po vieną indelį ar stiklainį, o po keletą, ruošiantis šaltesniam metų laikui. Medaus kaina dar įprasta. Siek tiek kai kur brangesni vištų kiaušiniai, už jų dešimtį prašė 2–3 eurų. Sako, jog vėlyvesnį rudenį ir vištoms reikia „pailsėti“. Beje, jų dar rinkosi pirkėjai gyvuliukų turguje. Viena višta kainavo 8–10 eurų, veislinės – beveik dvigubai brangiau.

Noriu pabrėžti, kad litras pieno turguje dar vieno euro nekainuoja. Labai atsiprašau, jeigu suklydau, parašydama eurą, bet. Visi prekeiviai skirtingi. Vieni kainą pasako realiai, kiti gi paprasčiausiai neklausinėti, o pirkti pačiai. Kita gi kažkuriame turguje dalijosi mintimis, kaip ankstyvi pirkėjai iš mašinos pienu išperka tik atvykus į turgų, o jeigu jiems namo nuveža, kad ir į Stadiono mikrorajoną

– litras kainuoja ne 0,80 euro, o viena eura. Už kiek daugiau nei pusę kilogramo sviesto pirkėjas mokėjo 7 eurus, litras grietinės kainavo 5–6 eurus, pusė kilogramo varškės – 2 eurus, varškės sūrio kilogramas – 5,50–6 eurus.

Už pusės litro medaus stiklainiuką bitininkai prašė tikrai dar ne daug – tik 4–4,50 euro. Namie spaustu sėmenų aliejaus pusė litro kainavo 4,50 euro. Galima pirkti ir kalocių, nemaltų, maltų sėmenų. Įprastai turintieji savo vietas turgavietėje, šviežia lietuviška kiauliena arba mėsos gaminiai prekiaujantys prekeiviai patikino, jog jie kainų dar nekėlė. Buvo galima rinktis, kaip įprastai, ir šeiminkinių namie ruošto pašteto, taukų ar taikinės, spirgučių, skilandžio, rūkytų, vyntų rinkučių, lašinių. O prie mėsos patiekalų reikia ir daržovių. Kilogramas bulvių kainavo 0,50–0,70 euro. Kadangi prekeivių nemažai, tad ir kainos iki euro gali skirtis.

Kilogramas kopūstų kainavo iki (Nukelta į 7 p.)

SPRENDIMAI, PRIIMTI BIRŠTONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS 2022 M. SPALIO 21 D. POSĖDYJE

Eil. Nr.	Sprendimo numeris	Sprendimo antraštė
1	2	3
1.	TSE-140	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. birželio 21 d. sprendimo Nr. TS-111 „Dėl viešosios įstaigos „Tulpės“ sanatorijos teikiamų paslaugų kainų patvirtinimo ir kai kurių sprendimų pripažinimo netekusiais galios“ pakeitimo
2.	TSE-141	Dėl viešosios įstaigos „Tulpės“ sanatorijos teikiamų paslaugų kainų patvirtinimo
3.	TSE-142	Dėl teisės atlikti centrinės parkančiosios organizacijos funkcijas suteikimo Birštono savivaldybės administracijai
4.	TSE-143	Dėl uždarnosios akcinės bendrovės „Birštono šiluma“ šilumos kainos dedamųjų pirmiesiems šilumos bazinės kainos dedamųjų galiojimo metams nustatymo
5.	TSE-144	Dėl uždarnosios akcinės bendrovės „Birštono šiluma“ centralizuotai tiekiamos šilumos kainos papildomos (pridėtinės) dedamosios nustatymo
6.	TSE-145	Dėl ilgalaikio materialiojo turto perdavimo biudžetinei įstaigai Birštono miesto tvarkymo tarnybai valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise
7.	TSE-146	Dėl biologinio turto perdavimo biudžetinei įstaigai Birštono miesto tvarkymo tarnybai valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise
8.	TSE-147	Dėl ilgalaikio materialiojo turto (stoginės) perdavimo Birštono gimnazijai valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise
9.	TSE-148	Dėl ilgalaikio materialiojo turto perdavimo patikėjimo teise pagal turto patikėjimo sutartį uždaramai akcinei bendrovei „Birštono vandentiekis“
10.	TSE-149	Dėl keleivių vežimo vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusų maršrutais Birštonas–Prienai–Garliava–Kauno autobusų stotis, Birštono autobusų stotis–Nemajūnai–Siponys, Birštono autobusų stotis–Nemajūnai–Šilėnai–Siponys, Birštono autobusų stotis–Birštono viensėdis–Puzonys mažiausios vienkartinio bilieto kainos nustatymo
11.	TSE-150	Dėl žemės sklypų pirkimo Birštono savivaldybės nuosavybėn Škėvionių kapinių plėtrai
12.	TSE-151	Dėl buto pirkimo Birštono savivaldybės nuosavybėn
13.	TSE-152	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2014 m. lapkričio 7 d. sprendimo Nr. TS-157 „Dėl Birštono savivaldybės žemės ūkio rėmimo fondo nuostatų pakeitimo“ pakeitimo
14.	TSE-153	Dėl nenaudojamų naudojamų ne pagal paskirtį apleistų arba neprižiūrimų patalpų ir statinių sąrašo patvirtinimo
15.	TSE-154	Dėl Birštono savivaldybės infrastruktūros plėtros įmokos tarifo patvirtinimo
16.	TSE-155	Dėl BĮ Nemajūnų dienos centro teikiamų socialinių paslaugų įkainių patvirtinimo
17.	TSE-156	Dėl Birštono savivaldybės nevyriausybinė organizacijų tarybos sudėties patvirtinimo
18.	TSE-157	Dėl spaudos leidinių prenumeratos 2023 metams neigaliesiems, pensinio amžiaus sulaukusiems asmenims
19.	TSE-158	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2020 m. spalio 2 d. sprendimo Nr. TS-166 „Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2019 m. rugsėjo 27 d. sprendimo Nr. TS-161 „Dėl Birštono savivaldybės būsto fondo sąrašo ir Birštono savivaldybės socialinio būsto fondo sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo ir savivaldybės būsto nuomos rinkos kainomis“ pakeitimo
20.	TSE-159	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2022 m. vasario 10 d. sprendimo Nr. TSE-2 „Dėl Birštono savivaldybės 2022 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo
21.	TSE-160	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2021 m. liepos 8 d. sprendimo Nr. TSE-120 „Dėl neapmokestinamųjų dydžių taikymo ir lengvatų nustatymo žemės savininkams“ pakeitimo
22.	TSE-161	Dėl žemės mokesčio tarifų 2023 metams nustatymo
23.	TSE-162	Dėl nekilnojamojo turto, žemės ir komunalinių atliekų surinkimo mokesčių lengvatų
24.	TSE-163	Dėl leidimo buveinės adresą nurodyti Birštono savivaldybei nuosavybės teise priklausančiame pastate
25.	TSE-164	Dėl Birštono sav., Birštono sen., Šilėnų k., Raskilos gatvės geografinių charakteristikų pakeitimo
26.	TSE-165	Dėl Lošimų organizavimo vietos poveikio viešajai tvarkai, švietimui, kultūrai, visuomenės sveikatai, gyvenamajai aplinkai ir kriminogeninei situacijai konkrečių vertinimo kriterijų ir prašymų nagrinėjimo Birštono savivaldybėje tvarkos aprašo patvirtinimo
27.	TSE-166	Dėl pritarimo Birštono savivaldybės dalyvavimui projekte „Atviros ekosistemos atsiskaitymams negrynaisiais pinigais bendrojo ugdymo įstaigų valgyklose kūrimas“
28.	TSE-167	Dėl didžiausio leistino darbuotojų, dirbančių pagal darbo sutartis, pareigybių skaičiaus Birštono gimnazijoje patvirtinimo
29.	TSE-168	Dėl Birštono savivaldybės tarybos 2016 m. gruodžio 22 d. sprendimo Nr. TS-199 „Dėl Birštono savivaldybės mokesčio ir lengvatų už ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų išlaikymą Birštono savivaldybės ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo ir kai kurių Birštono savivaldybės tarybos sprendimų pripažinimo netekusiais galios“ pakeitimo
30.	TSE-169	Dėl kietojo kuro vidutinės kompensuojamos kainos nustatymo
31.	TSE-170	Dėl savivaldybės ilgalaikio materialiojo turto perdavimo pagal panaudos sutartį Lietuvos kurortų asociacijai

DĖL SUTARČIŲ DĖL ŽEMĖS PAĖMIMO VISUOMENĖS POREIKIAMS PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖJE IR ATLYGINIMO UŽ JĄ PASIRAŠYMO

Šiame pranešime pateikiama informacija skirta žemės sklypų savininkams, neatsiėmusiems pranešimų, siųstų deklaruotos gyvenamosios vietos adresu

Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija (žemės paėmimo suinteresuota institucija) informuoja, kad, vadovaujantis Lietuvos Respublikos žemės įstatymo (toliau – Įstatymas) 47 straipsnio 2 dalimi, žemiau lentelėje nurodytiems žemės savininkams ir (ar) kitiems naudotojams buvo pateikti pasiūlymai pasirašyti sutartį dėl jų žemės paėmimo visuomenės poreikiams (krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožui nuo 11,6 iki 31,1 km rekonstruoti Prienų rajono savivaldybėje) ir atlyginimo už ją (toliau – sutartis).

Pasiūlyme buvo nurodyta, kad žemės savininkas ir (ar) kitas naudotojas per 30 kalendorinių dienų nuo pasiūlymo gavimo dienos privalo raštu informuoti žemės paėmimo visuomenės poreikiams suinteresuotą instituciją apie sutikimą arba nesutikimą sudaryti sutartį.

Kadangi žemės sklypų savininkai ir (ar) naudotojai (žr. lentelę) pranešimų, siųstų jų deklaruotos gyvenamosios vietos adresu, neatsiėmė, apie pasiūlymą pasirašyti sutartį viešai skelbiame respublikinėje ir vietinėje spaudoje.

Jeigu Jūs esate šiame pranešime nurodytas asmuo, to asmens įgaliotas atstovas arba nurodyto mirusio asmens žemės sklypo paveldėtojas, prašome per 30 kalendorinių dienų nuo šio skelbimo paskelbimo spaudoje atvykti pasirašyti sutartį arba raštu pateikti atsisakymą ją pasirašyti.

Prašome susisiekti su žemės paėmimo visuomenės poreikiams rengėjos UAB „Kelprojektas“ (Jonavos g. 7 (D korpusas), LT-44192 Kaunas, el. paštas info@kelprojektas.lt, interneto svetainė www.kelprojektas.lt, projekto vadovė Ieva Petruškevičiūtė, tel. +370 682 50644, el. p. ieva.petruskeviciute@kelprojektas.lt.)

Jeigu žemės paėmimo visuomenės poreikiams ir atlyginimo už ją sutartis nesudaroma, laikoma, kad tarp Susisiekimo ministerijos ir žemės savininko ir (ar) kito žemės naudotojo yra ginčas, kuris turi būti sprendžiamas Įstatymo 47 straipsnio 5 ir 6 dalyse nustatyta tvarka.

Duomenys apie žemės sklypų savininkus, kurie pranešimų, siųstų deklaruotos gyvenamosios vietos adresu, neatsiėmė

Žemės sklypo unikalus Nr.	Žemės sklypo vieta	Žemės sklypo savininkas ar kitas naudotojas
Prienų rajono savivaldybė		
6910-0008-0011	Prienų rajono savivaldybė	Gedeminas Pužas

Šis pranešimas laikomas įteiktu jo paskelbimo spaudoje dieną.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Gera nuotaika bet koku oru Ką daryti, jei rudenį aplanko liūdesys?

Pasibaigus vasarai, dauguma mūsų visu pajėgumu neriname į naujus darbus, projektus, veiklas, reikalaujame iš savęs daugiau negu įprastai, įsisukame į rutiną, kurioje visos mūsų valandos ir minutės suplanuotos iki paskutinės sekundės. Atėjus rudeniiui, pokyčiai vyksta ir mūsų aplinkoje, krinta lapai, kinta klimatas, mažėja šviesių valandų skaičius paroje, trumpėja dienos, oras tampa lietingas, žvarbus, šaltas, vis dažniau apsiniaukęs. Dažnas mūsų net nepastebime, kad pradėdami vis rečiau ir rečiau išeiti į lauką, mažiau fiziškai judame, užsitarome, randame daugybę pasiteisinimų ir būdų, kodėl derėtų likti namuose. Dėl to dažnas pajuntame, kad vis dažniau mus aplanko liūdesys, nuobodulys, susimąstymas, mūsų nuotaika tampa slogi, šis ilgą laiką besitęsiantis nuotaikos pablogėjimas medikų vadinamas sezoniniu afektiniu sutrikimu arba rudenine depresija. Kad ir kaip būtų sunku, negalima sau leisti blogoms emocijoms užvaldyti mūsų mintis. Štai keletas patarimų, padėsiančių įveikti slogią nuotaiką:



• **Vitaminas D.** „Saulės vitaminas“ veikia ne tik mūsų kaulus bei skeleto struktūrą, bet mūsų imuninę sistemą, kraujo spaudimą, nuotaiką, smegenų veiklą, padeda organizmui apsiginti nuo įvairiausių ligų.

• **Ruduo – derliaus metas.** Dabar pats metas organizmus aprūpinti įvairiais vitaminais ir reikiamomis maistinėmis medžiagomis. Tam puikiai tinka šviežios daržovės, vaisiai, uogos. Eksperimentuokite, pabandykite naujus receptus: gaminkite trintas sriubas, daržovių sultinius, troškinius, apkepų ir pyragus, ruoškite kvapnias arbatas ir kitus skanius ir sveikus dalykus.

• **Daugiau vaikščiokite lauke.** Tai naudinga ne tik fizinei sveikatai, bet ir psichoemociinei būklei. Nors saulės šiuo metu mažai, stenkitės jos gauti kuo daugiau. Pasivaikščiokite lauke bet koku oru suteikia energijos, pakelia nuotaiką.

• **Vietoj sofos ir spurgų – svajonių įgyvendinimas.** Ruduo –

puikus metas pradėti daryti tai, apie ką seniai svajojote, tačiau vis neatrasdavote tam laiko. Nesvarbu, kas tai būtų – kambario pertvarkymas, nauja veikla, dabar pats tinkamiausias laikas įgyvendinti savo svajones.

• **Laikykitės dienos režimo.** Patartina keltis ir eiti miegoti kasdien panašiu metu, būtinai pakankamai miegokite, ne mažiau kaip 8 valandas, nes miegas yra priemonė, padedanti atgauti jėgas ir atstatyti prarastus organizmo išteklius. Miego sąskaita neatlikite jokių veiklų.

Lietuva yra turtinga keturiais metų laikais, ruduo yra labai gražus metų laikas, todėl leiskite kuo daugiau laiko gryname ore, pasivaikščiokite parke per nukritusius medžių lapus, susitikite su draugais, aplankykite vietas, kurių nespėjote aplankyti vasaros metu. Tai skamban banaliai, bet dažnai apie tai pamirštame, ypač darganotomis, šaltomis rudens dienomis.

Ruduo – metų laikas, kai daugelį žmonių aplanko liūdna, prislėgta nuotaika. Medicinos tyrimai rodo, jog kas antras iš mūsų gyvenime patiria nors vieną vidutinės depresijos epizodą, o lengvos depresinės būklės pasitaiko visiems be išimties.

Pati liga – depresija – turi daug požymių: liūdesys, prislėgtumo jausmas, greitas nuovargis ir sąsajos, savęs nuvertinimas ir menkavertiskumas, nepaaiškinamas nerimas ar pastovi įtampa. Neretai pacientui tampa sunku mąstyti, kalbėti, veikti, o veide sustingsta kančios išraiška. Sunkiais atvejais gali atsirasti ir savižudybės ar savęs žalojimo idėjos bei veiksmai.

Depresija sergančio žmogaus niekas nebedomina, jis tampa abejingas aplinkai, sutrinka pasitenkinimo, malonumo pojūčių išgyvenimas, dažnai atsiranda abejingumas maistui, seksui ir kt. Dažnai kamuoja nemiga, arba atvirkščiai – per didelis mieguistumas.

Šalia gali būti ir kitų būdingų depresijos simptomų: darbe tampa sunku susikaupti, ilgai atidėliojama darbo pradžia, sutrinka dėmesio koncentracija, aplanko įkyrios savęs kaltinimo mintys, niūrus ir pesimistinis ateities įsivaizdavimas. Depresijos būsenoje viskas matoma lyg per juodą uždangą – spalvos drumstos ir neryškios, pojūčiai atbuke, nėra jokios perspektyvos, planų.

Sergant depresija gali kankinti ir įvairūs nemalonūs kūno pojūčiai bei skausmai galūnėse, kakle, krūtinėje, vidaus organuose, dažnai sustiprėja nugaros, skrandžio negalavimai, tai taip vadinamas somatinis depresijos

Savivaldybė	Absolutus sk.	Reikšmė
Prienų r. sav.	206	79,4
Kauno r. sav.	295	30,8
Kašiadorių r. sav.	168	56,5
Birštono sav.	33	80,6
Jonavos r. sav.	148	35,8
Kėdainių r. sav.	175	38,4
Raseinių r. sav.	109	34,5
Kauno m. sav.	1104	38,3

1 pav. Sergamumas nuotaikos sutrikimais 10 000 gyv. Kauno apskrities savivaldybėse 2019 m. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

komponentas.

Egzistuoja ir vadinamoji „atipinė depresija“ – nuotaika būna šiek tiek niuresnė ar net įprasta, o pacientas – atvirkščiai – gali būti perdėtai aktyvus. Toks žmogus lyg bėga nuo savo išgyvenimų, tačiau tuomet sustiprėja dirglumas, atsiranda impulsų kontrolės sutrikimai, pykčio priepuoliai, ypač sustiprėja nerimas, nemiga ir pan. Panašiai žmogus itin sunkią vidinę savijautą milžiniškomis pastangomis gali kompensuoti, o neretai ir nuslėpti net nuo pačių artimiausių žmonių, atrodyti linksmas ir pasitempęs, todėl depresija turi ir savo „besiypsantį veidą“. Šiais atvejais dažnai drauge būna ir kitų psichikos sutrikimų.

Depresijos priežastis aprašo kelios teorijos. Viena pagrindinių depresiją sieja su paveldimumu, manoma, jog tai genetiškai nulemtas smegenų veiklos biocheminės pusiausvyros sutrikimas. Sutrinka įvairių biologškai aktyvių cheminių medžiagų (serotonino, noradrenalino, dopamino ir kt.) koncentracija galvos smegenyse. Pacientų šeimose dažnai yra žmonių, linkusių į nuo-

taikos sutrikimus.

Depresija gal atsirasti ir po tirtų įvairių skaudžių išgyvenimų: prievartos, praradimų, nusivylimų bei kitų psichologinių traumų.

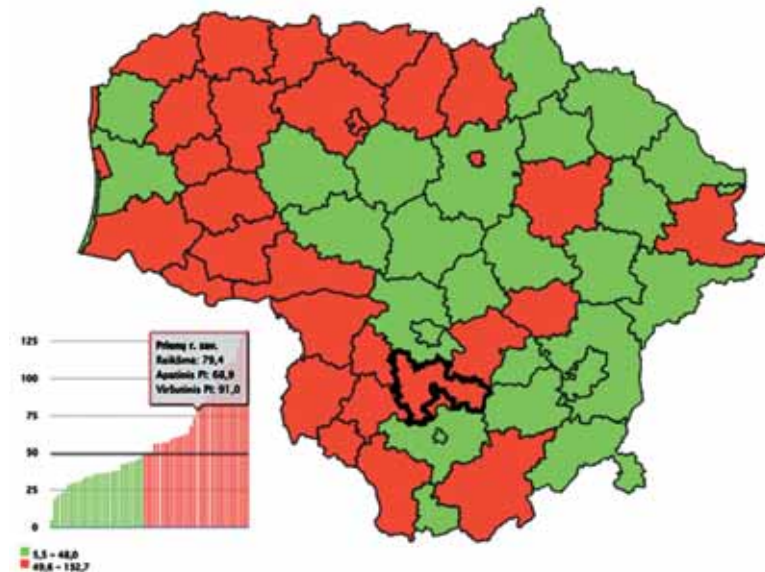
Kai kurie žmonės pasižymi taip vadinamu „depresiniu charakteriu“ – jie yra jautresni, lengviau pažeidžiami, sunkiau išvertia įvairias gyvenimiškas krizes, lėčiau iš jų išbrenda, dėl visų gyvenime nutinkančių nesėkmių linkę kaltinti pirmiausia save. Tačiau tuo pat metu šie žmonės gali būti labai supratingi, dėmesingi, ištikimi ir atsidavę draugai, bendradarbiai. Jie dažniau linkę sirgti nuotaikos sutrikimais.

Kiekvienam sveikam, patiriančiam depresiją žmogui po kurio laiko, dažniausiai po kelių savaičių, skausmingi išgyvenimai praeina ar susilpnėja tiek, kad jis sugeba atsitiesti, žvelgti į ateitį ir atgauti pasitikėjimą bei viltį.

Visai kas kita tuomet, jei gyvenimiškos krizės išprovokuoja tikrą klinikinę depresiją, ir žmogus suserga. Susirgęs jau nebegali patys išlipti iš depresijos duobės. Artimieji dažniausiai pradžioje nesupranta, kaip blogai žmogus jaučiasi, ir laiko tokią būseną apsilėidimu, reikalauja „suipti save į rankas“, „netingėti“. Tačiau apimtas depresijos žmogus pats jau nebegali nei susiimti, nei prisiversti ką nors daryti, todėl tenka kreiptis pagalbos į specialistus.

Kauno apskrityje sergamumas nuotaikos sutrikimais 2019 m. buvo didžiausias Birštono savivaldybėje, antroje vietoje yra mūsų – Prienų savivaldybė. Sergamumas 10 000 gyv. Prienų rajone – 79,4, t.y. 1,6 karto didesnis nei Lietuvoje – 48,8, tačiau lyginant absoliučiais skaičiais, Kauno miesto ir Kauno rajono savivaldybėse daugiausia buvo sergančiųjų atitinkamai 1104 ir 295, o Prienų rajone – 206 asmenys (1 pav.).

Prienų rajonas pagal sergamumo nuotaikos sutrikimais rodiklį patenka į sritį, kur situacija yra viena iš blogiausių. Lyginant rodiklį su visa Lietuva, matyti, kad didžiausias sergamumas nuotaikos sutrikimais fiksuojamas vakarinėje ir šiaurinėje Lietuvos dalyse (2 pav.).



2 pav. Sergamumo nuotaikos sutrikimais 10 000 gyv. Lietuvoje 2019 m. kartograma (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Žygis 530-osioms Jiezno metinėms paminėti

Spalio 15 dieną dalyvavome žygyje po Jiezno apylinkes. Šis 16-tasis žygis buvo skirtas paminėti 530-ąsias Jiezno metines.

Kartu su žygio dalyviais įveikėme 15 kilometrų atstumą, grožėdamiesi rudeniškai pasipuošusiomis Jiezno apylinkėmis, lankydami Jiezno krašto savanorių, kovojusių ir žuvusių už Lietuvos nepriklausomybę gimtąsias, žūties, palaidojimo vietas. Buvo vašingai pasitikti vietinių gyventojų: sodybų šeimininkai pasitiko ne tik su vašėmis nukrautais stalais, bet ir gyva muzika bei įdomiomis istorijomis. Vykėme viktoriną, žygio dalyvius apdovanojome Prienų visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais. Baigę žygį vašinomės žygeiviška grikių koše, o kiekvienas žygio dalyvis gavo po diplomą.



Paauglių lytinis gyvenimas – iššūkis tėvams

Šio straipsnio įžangai puikiai tinka liaudies išminties posakis „Maži vaikai miegoti neleidžia, dėl didelių – pats nemiegi“. Manau, šiam posakiui puikiai pritaras paauglių tėvai – juk taip norisi, kad augantys vaikai pasiektų suaugusiųjų pasaulį sklandžiai, darydami teisingus sprendimus, kad nepatirtų nušyvimų ir skaudžių išgyvenimų. Šiame straipsnyje kalbėsime daugeliui tėvų pakankamai kebliai, bet labai aktualia ir jautria paauglių lytinio gyvenimo tema.

Mūsų, lietuvių, tauta pakankamai konservatyvi. Kai kurios moralinės nuostatos yra giliai įsišaknijusios mūsų protoose ir širdyse: mūsų, ši straipsnį skaitančių mamų ir tėčių, seneliams ir galbūt netgi tėvams, moralinės nuostatos diktavo, jog moraliu ir derama, kai lytinis gyvenimas pradėdamas po santuokos. Taip buvo išvengiama daugelio su lytiniu gyvenimu susijusių problemų: santuokoje pradėjus lytinį gyvenimą ir gyvenant laimingą santuokinį gyvenimą, tikėtina, jog santuokinis ir bus vienintelis lytinis partneris, o tai itin sumažina riziką užsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis ligomis. Santuokiniams darniai sugyvenant tvirtoje santuokoje, mažėja krizinio neštumo tikimybė. Beje, santuokos buvo sudaromos paprastai sulaukus bent jau aštuoniolikos metų amžiaus ir vėliau. Taigi, toks amžius veikiausiai ir buvo lytinio gyvenimo pradžia. Šiuo metu LR įstatymai „legalios“ lytinio gyvenimo pradžios ribą apibrėžia ties šešioliktojo gimtadieniu. Statistikos duomenimis, tikėtina lytinio gyvenimo pradžia Lietuvoje yra 13–15 metų amžiaus, o būdami 19–20 metų vaikai vidutiniškai būna turėję 4, o merginos – 3 lytinius partnerius. Taigi paauglių tėvams tenka pripažinti, jog pasaulis neįtikėtinai pasikeitė ir, norint savo vaikus sėkmingai palydėti į suaugusiųjų pasaulį, teks susidurti su visai kita realybe ir iššūkiais, nei mūsų pačių tėvams. Taigi kokie tie iššūkiai?

Pirmiausia, tėvams būna sunku pripažinti, kad lytinis gyvenimas pradėdamas tokio jauno amžiaus. Nuo pat vaiko gimimo įpratę dalintis džiaugsmiais ir rūpesčiais su savo artimaisiais, čia sutrinkame ir bijome būti nesuprasti ir netgi sugėdinti. Lietuvoje nuo 2016 metų rugsėjo mėnesio visos mergaitės, kurioms sukanka 11 metų, yra nemokamai skiepjamoms nuo žmogaus papilo-



mos viruso (ŽPV) tipų, kurie yra pagrindinė gimdos kaklelio vėžio priežastis. Šios klatingos, lytiniu keliu plintančios ligos diagnozę kasdien Lietuvoje išgirsta dvi moterys. PSO duomenimis, per pastaruosius 30 metų jaunų moterų, sergančių gimdos kaklelio vėžiu, padidėjo trečdaliu. Kadangi, paprastai tol, kol įvyksta vėžiniai pokyčiai, praeina keliolika metų, galima pagrįstai daryti prielaidą, kad šios jaunos moterys ŽPV užsikrėtė paauglystėje. Tai patvirtina ir moksliniai tyrimai: 74 proc. ŽPV atvejų užsikrėčiama 15–24 metų amžiaus. Vyrai taip pat užsikrėčia ŽPV. Jiems šie virusai sukelia išangės, varpos, burnos, ryklės, gerklių, liežuvių šaknies ar net seilių liaukų bei tonzilių vėžį. Skiepiai nuo ŽPV yra efektyvi priemonė. Skiepijant ŽPV vakcinomis, moterys yra apsaugomos daugiau kaip 90 proc. nuo ikivėžinių pažeidimų atsiradimų, o visų gimdos kaklelio vėžio atvejų galima išvengti iki 75 proc. Tačiau, kad vakcina pasiektų geriausią efektą, reikia, jog būtų pasiekiamas dar prieš pirmą kontaktą su ŽPV, kuris galimas ir pirmųjų lytinių santykių metu. PSO rekomenduoja skiepyti mergaites ir berniukus sulaukus 9–13 metų amžiaus. Lietuvoje kol kas nemokamai skiepjamoms tik mergaitės. Pasirinktas PSO rekomenduojamo amžiaus vidurkis – 11 metų, taipogi atsižvelgiant į statistinius duomenis, siekiant tai atlikti iki tikėtinos lytinio gyvenimo pradžios. Lietuvoje pastaraisiais metais paskiepjiama apie 70 proc. tinkamo amžiaus skiepijamų mergaičių. Galbūt dalis likusių 30 proc. neskiepytų mergaičių tėvų tiesiog nelinkę skiepyti savo vaikų, tačiau vis dar pasigirsta gėdijimų, kad skiepyti vienuolikmetes nuo lytiniu keliu plintančių ligų yra nederama, kad taip skatinama ankstyva lytinio gyvenimo pradžia. Taip pat

(Nukelta į 5 p.)

Kaip sustiprinti savo psichinę sveikatą?

Daugelis žmonių pasaulyje kasdien patiria įvairių psichinės sveikatos problemų, įskaitant stresą ir nerimą, menką savigarbą, valgomą sutrikimus, nesantaiką šeimos ir kt. Tačiau per 2,5 metų koronaviruso sukeltos pandemijos šie psichologiniai iššūkiai dar labiau sustiprėjo.

Kaip jūs įvertintumėte savo emocinę sveikatą šiandien? Ar pakankamai rūpinatės savimi? Ar daug jūsų gyvenime kančios? Ar didžiujatės tuo, kad daug dirbate, nors iš tiesų esate išsekę? Ar slepiate depresiją ir nerimą, kad apsaugotumėte artimuosius?

Pateikiame šešis paprastus būdus, kurie padės pagerinti savo ir artimųjų psichinę sveikatą.

Kas rytą padėkokite už tris dalykus

Su kokia emocija pabusite ryte, tokia bus visa jūsų diena. Tad pasirūpinkite savo emocine sveikata dar lovoje, kol jūsų pėdos dar nepalietė grindų. Vietoj to, kad ryte skubėtumėte naršyti naujienas po socialinius tinklus, kelis kartus giliai įkvėpkite – iškvėpkite ir pagalvokite bent apie tris dalykus, už kuriuos esate dėkingi, pavyzdžiui, už sutuoktinį, darbą, sveikatą arba tiesiog gražų orą, puikų vaizdą pro langą, o gal tiesiog už tai, kad galite kvėpuoti.

Galite perskaityti gražią ištrauką iš jūsų mėgstamos psichologinės ar kitos knygos, kuri jus gerai nuteikia. Toks elgesys jus paruoš visai dienai. Nors joje galbūt bus pakankamai įtampos ar streso, tačiau jausitės ramūs ir jau mokėsite per daug visko nesureikšminti.

Atminkite, kad daugelis dalykų, stiprinančių fizinę sveikatą, taip pat gerina ir emocinę savijautą. Tai, ką kasdien valgote ir geriate, daro įtaką ir emocinei bei psichinei sveikatai. Ir atvirkščiai – tai, kokią informaciją į save kasdien kraunate, veikia mus ne tik emociškai, bet ir fiziškai.

Atsiribokite nuo proto kuriamų žaidimų

Kai esate susirūpinę ar prislėgti, aplinkui nieko daugiau nematote, nes susitapatinate su savo mintimis. Protas kuria nesibaigiančius problemų scenarijus, todėl išisukate tarsi į užburta ratą. Nerimas, rūpesčiai

(Nukelta į 5 p.)

Meningokokinė infekcija – klatinga liga

Šaltuoju metų sezonu mūsų organizmas dažniau susiduria su įvairiais virusais ir bakterijomis. Tačiau trūkstant vitaminų ir saulės šviesos, mūsų imunitetas pamažu silpnėja ir organizmas ne visada pajėgus susitvarkyti su užklausiais mikroorganizmais, dėl tos priežasties ir susergame. Dažniausiai ligos eiga būna būdingi bendri simptomai: temperatūra, nuovargis, galvos skausmas ir t.t., bet kartais ūmi ligos eiga mus priverčia sunerimti, todėl labai svarbu laiku atpažinti simptomus ir greitai reaguoti.

Viena iš tokių pavojingų ligų yra meningokokinė infekcija – tai ūmi bakterinė liga, kurią sukelia bakterija *Neisseria meningitidis*. Apie šią ligą plačiai kalbama ir jos bijomasi dėl sunkių jos formų – žaibinio sepsio (kraujo užkrėtimas) ir pūlingo meningito (smegenų dangalų uždegimas), kurios neretai baigiasi mirtimi ar sunkiomis komplikacijomis. Lietuva yra karštasis meningokoko B sukeltos infekcijos taškas Europoje – rizika susirgti Lietuvoje yra didžiausia. Todėl, jei vaikas ar suaugęs žmogus karščiuoja, labai blogai jaučiasi ir nėra jokių kitų simptomų, svarbu nuolat tikrinti, ar neatsirado grėsmingas meningokokinės infekcijos požymis – hemoraginis bėrimas.

Šia infekcija užsikrėsti galima oro lašeliu būdu per kvėpavimo takus. Užsikrėsti galima ir nuo sergančiojo, ir nuo sveiko bakterijų nešiojo, kuris neįaučia jokių simptomų: jiems kosint ar čiaudint bakterijos patenka į aplinką, jomis gali užsikrėsti aplinkiniai. Po kontakto suserama po 1–10 dienų. Meningokokinė infekcija labiausiai mėgsta rudens-pavasario sezonus. Tai galima paaiškinti tuo, kad šaltuoju metų laiku dažniau būnama uždarose patalpose, kur artimesni kontaktai. Taip pat ši sezoną mėgsta ir kitos infekcijos, kurios pažeidžia nosies ir burnos gleivines, taip sudarydamos sąlygas lengviau į organizmą patekti meningokokui. Dažniausiai šia liga serga vaikai iki 5 metų, kiti, tačiau žymiai mažesni, ligos sergamumo piki yra tarp paauglių ir jaunų suau-

gusiųjų bei vyresnių nei 75 metų žmonių. Taip pat ši liga pavojinga žmonėms, sergantiems virusinėmis kvėpavimo takų infekcijomis, turintiems nusilpusį imunitetą, nuolat patiriantiems daug streso.

Meningokokinė infekcija vaikui. Meningokokinės infekcijos labai bijo mažų vaikų tėvai, nes ji pavojinga gyvybei ir labai greitai progresuoja. Todėl neretai pasireiškus bent vienam simptomui (karščiavimui, vėmimui, bėrimui), labai išsigąsta. Meningokokinės infekcijos pagrindinis požymis yra aukšta temperatūra (39–40°), kurios beveik neveikia vaistai nuo temperatūros, jai nukritus vaikas jaučiasi blogai. Tuo tarpu virusinės infekcijos atveju temperatūrai nukritus vaiko būklė pagerėja.

Vėmimas – meningito atveju po vėmimo nepagerėja, nes tai – centrinės kilmės vėmimas, kuris vyksta dėl smegenų dirginimo, tuo tarpu žarnyno infekcijų atveju, išsivėmus ir ištuštinus skrandį, vaikas jaučiasi geriau.

Bėrimas – paspaudus neišnyksta, tuo tarpu alerginių, virusinių infekcijų atveju bėrimas paspaudus išblyksta. Pagrindinis kraujo užkrėtimo požymis yra hemoraginis bėrimas. Pirmieji bėrimo elementai paprastai atsiranda ant sėdmenų ir šlaunų, nors jie gali būti ir kitoje kūno vietoje. Nuo kitų bėrimų hemoraginį galima atskirti pagal tai, kad, jį paspaudus, jis neišnyksta – būna teigiamas stiklinės mėginys (stiklinės testas): nestipriai paspaudus bėrimą stikline ar kitu stikliniu indu, bėrimas neišblyksta ir persišviečia per stiklą.

Bėrimas yra netaisyklingos formos, įvairaus dydžio, kartais primena žvaigždėtą dangų, todėl vadinamas žvaigždiniu bėrimu. Bėrimo intensyvumas būna įvairus: nuo pavienių, vos išžiūrimų bėrimo elementų iki gausių hemoragijų. Labai pavojingas simptomas – greitas hemoraginio bėrimo plitimas pirmosiomis ligos valandomis. Įtarus meningokokinę infekciją, reikia nedelsiant ir kuo skubiau vykti į gydymo įstaigą. Diagnozė patvirtinama atlikus kraujo, smegenų skysčio (jei yra meningo simptomai) bendrusius ir bakteriologinius tyrimus.

Kaip išvengti meningokokinės infekcijos?

Meningokokas žūva nuo įprastų dezinfekcijos priemonių ir yra neatsparus aplinkos poveikiui. Meningokokinės infekcijos galima išvengti, laikantis šių bendrosios higienos principų:

- Reguliarus patalpų vėdinimas ir valymas drėgnu būdu;
- Tinkamas rankų plovimas;
- Kosint ar čiaudint, prisidengti nosį ir burną;
- Asmenims, kurie glaudžiai kontaktavo su sergančiuoju meningokokinė infekcija, rekomenduojama antimikrobinė profilaktika, kurią paskiria šeimos gydytojas, ir savo ar savo vaiko sveikatos būklės stebėjimas.

Skiepiai nuo meningokokinės infekcijos.

Pati patikimiausia priemonė, siekiant išvengti meningokokinės infekcijos, tai skiepijimas meningokokinėmis vakcinomis. Lietuvoje ir Europoje yra galimybė pasiskiepyti nuo dažniausiai ligas sukeliančių meningokokinės infekcijos tipų: A, B, C, Y ir W. Europoje dažniausiai ligas sukelia B ir C tipo meningokokai. Lietuvoje gyvenantiems žmonėms aktualiausias yra B tipo meningokokas, nes būtent šis tipas yra dažniausias.

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



Antibiotikus vartokime atsakingai

Pastaraisiais metais visame pasaulyje opia visuomenės sveikatos problema tapo per didelis antibiotikų medžiagų vartojimas.

Antibiotikai – vaistinės medžiagos, kurios slopina bakterijų augimą arba jas užmuša. Antibiotikais pastaruosiu metu yra vadinamos ne tik natūraliu būdu iš mikroorganizmų, gyvulių ar augalų gautos, bet ir sintetiniu būdu pagamintos antibakterinės medžiagos.

Antimikrobinis atsparumas – tai mikroorganizmų (bakterijų, virusų, grybelių) savybė išvengti jų gyvybei pavojingo antimikrobinų medžiagų poveikio.

Aktualiausia problema sveikatos apsaugoje yra antibakterinis atsparumas – bakterijų atsparumas antibiotikams. Antibiotikai vartojami ne tik sveikatos, tačiau ir žemės ūkio, ir gyvulininkystės srityse, o atsparios bakterijos plinta ir už gydymo įstaigų ar ūkių ribų – jų galima aptikti vandenyje, dirvožemyje, gyvūnų organizmuose.

Kada reikia vartoti antibiotikus?

Antibiotikai veiksmingi gydant tik bakterines infekcijas, tačiau visiškai netinkami virusinių infekcijų gydymui. Jie nesusitvarko virusų plitimo. Netinkamas antibiotikų vartojimas didina atsparumo antibiotikams atsiradimo riziką. Viso to pasekmė ateityje – galime neturėti veiksmingo gydymo ligoms, kurias sukelia bakterijos.

Prieš vartojant antibiotikus visada reikia pasitarti su gydytoju. Antibiotikų vartojimas, sergant peršalimu ar gripu, nėra naudingas, nes neveikia virusinių infekcijų.

Be to, galimi šalutiniai reiškiniai, tokie, kaip viduriavimas, pykinimas ar odos bėrimas. Antibiotikų vartojimas gydant švelnias bakterines ligas, tokias, kaip sinusitas, gerklių skausmas, bronchitas, kaklo skausmai, nėra bū-

tinas iki tol, kol jūsų imuninė sistema yra pajėgi kovoti su infekcija.

Daugumą simptomų galima sušvelninti/sumažinti nereceptinių vaistų vartojimu. Antibiotikų vartojimas nepalengvins gripo ar peršalimo simptomų ir nepadės pasveikti greičiau.

Kaip reikia vartoti antibiotikus? Antibiotikų vartojimas kelia riziką atsirasti bakterijų atsparumui, todėl itin svarbu nevartoti antibiotikų dėl klaidingų nuostatų ar netinkamai;

Antibiotikus vartoti tik pasvirus gydytojiui ir pagal nurodymus, siekiant išlaikyti jų veiksmingumą ateityje; Nėgalima vartoti antibiotikų likučių. Jei po gydymo kurso jums liko antibiotikų likučių, neišmeskite (nuėskite į vaistinę).

Kodėl reikia vartoti antibiotikus atsakingai?

Antibiotikai praranda savo veiksmingumą tokiu tempu, kurio nebuvo galima numatyti dar prieš penkerius metus. Jeigu antibiotikai bus vartojami tokiais pačiais kiekiais kaip dabar, Europa grįš į laikus be antibiotikų, kuomet įprastos bakterinės infekcijos, tokios, kaip pneumonija, gali tapti mirtinomis. Nevartokime antibiotikų be priežasties ar netinkamai. Visada klausykite gydytojo nurodymų, kaip ir kada vartoti antibiotikus, siekiant išlaikyti jų veiksmingumą ateityje.

Savigyda antibiotikais

Antibiotikams atsparios bakterijos yra pavojingos visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ar šalies, nes gali sukelti infekcijas, kurios yra sunkiai gydomos.

Jeigu vartosite antibiotikus dažnai ir netinkamai, mes prisidėsime prie antibiotikams atsparių bakterijų, kurios yra viena iš svarbiausių sveikatos problemų pasaulyje, didėjimo. Jeigu dėl tam tikrų priežasčių jums, jūsų vaikams ar kitiems šeimos nariams reikės antibiotikų, jie gali būti neveiksmingi. Savigyda antibiotikais yra neat-sakingas antibiotikų vartojimas. Tik gydytojas, įvertinęs ir nustatęs ligą, gali nuspręsti, ar jums reikės antibiotikų.



10–15 minučių mankšta daro stebuklus: kada geriausia mankštintis ir kokius pratimus pasirinkti?

Visi puikiai žinome, kad mankštintis yra gerai, tačiau retas kuris randame jai pakankamai laiko. Tačiau, pasirodo, tam ir nereikia daug laiko, o nauda – daug didesnė, nei įsivaizduojame. Specialistai teigia, jog yra tempimo pratimų, kuriuos saugiai galima atlikti ir namuose.

Treniruotė „Rinkis gyvenimą“. Rytinė mankšta pakeičia kavą

Mūsų kūnui nėra įprasta didžiąją dalį dienos sėdėti, ir visi pasiteisinimai, kad sportui nėra laiko, subliūšksta, kai žmonės, pradėję sportuoti, pajunta visai kitokią gyvenimo kokybę. Jeigu vakarais treniruotei iš tiesų nėra laiko, galima sportuoti per pietus ir tikrai visada galima rasti laiko trumpai mankštai ryte. Įpratę kasdien daryti rytinę mankštą, tarsi prailginame dieną, pageriname medžiagų apykaitą, pageriname kraujotaką ir visų organų veiklą, išildome kūną bei gauname puikią žvalumo dozę.

Rytinė mankšta neturėtų būti labai intensyvi – ji turi tik apšildyti kūną. Taip pat, kaip ir treniruotės pietų metu – nereikia nuvarginti kūno, kurio dar laukia dienos krūvis. Treniruotė turi tiesiog apšildyti kūną – šiam tikslui tinka tempimo pratimai, posūčiai, galūnių judesiai ir pan. Dienos mankštos metu reikėtų atpalaiduoti kūną ir įdarbinti arba pratępti „užsisėdėjusius“ – klubus, nugarą, sėdmenis. Vakare galima rinktis intensyviai treniruotes. Kaip derinti pratimus sėdimą darbą dirbančioms žmonėms: reikėtų atkreipti dėmesį į pilvo raumenis, nes nuo sėdėjimo paprastai jie būna ir išitempę ir šiek tiek nusilpę, tačiau iš esmės judesiai turi apimti visą kūną, viskas turi būti pajudinta – nuo didžiųjų sąnarių iki kojų ir rankų pirštų.

Renkant pratimus būtina atsižvelgti į savo kūno ypatumus. Pavyzdžiui, žmogus nori daryti jėgos pratimus, o jo raumenys nuo sėdėjimo ir taip sutrumpėję. Kad po tokios treniruotės jie dar labiau nesutrumpėtų, pirmiausia reikėtų juos pratępti, kad jie įgautų daugiau amplitudės ir galios. Tik subalansavus kūną, galima pereiti prie norimo sporto. „Mankštos metu svarbu derinti jėgos ir tempimo pratimus – kad raumenys gautų krūvio ir būtų pratępti. Nėra geras pasirinkimas, kai vieną dieną



žmogus daro tik tempimo pratimus, kitą dieną visos mankštos metu dirba su svoriais. Tempimo pratimai būtinai bet kokios mankštos metu, nes jie neleidžia sutrumpėti ir susitraukti raumenims. Taigi mankštos metu reikia derinti ištermės, jėgos, lanktumo ir pusiausvyros pratimus.

Ar užtenka 15–20 minučių? TAIP. Pasirinkus pratimus, kurie jungia kuo daugiau raumenų grupių, įmanoma išjudinti visą kūną, kad mes pasijustumė gerai, o tai ir yra svarbiausias rytinės mankštos tikslas. Tiesiog kiekvienas pratimas bus kartojamas mažiau kartų. Pusvalandis ar valanda, aišku, būtų geriau, bet ne kiekvienas gali sau tai leisti. Patariame rasti laiko trumpai mankštai ir darbo metu, juolab kad daugumą tempimo pratimų galima atlikti tiesiog darbo vietoje.

Tyrimai rodo stublinamus rezultatus. Pasak tyrimų, vienkartinis 30 minučių fizinis aktyvumas arba reguliarus pajudėjimas po 10 minučių darbo metu kas dvi valandas, pavyzdžiui, pasivaikščiojimas, nuėjimas iki virtuvės atsigerti arbatos, pasiražymas ar tiesiog 5–10 min. darbas prie kompiuterio stovint, dėmesio koncentraciją padidina apie 10 proc., darbinę atmintį – 15 proc. Rekordškai pagerėja nuotaika – apie 30 proc.

Judėkite, šypsokitės ir būkite energingi bei sveiki.

Kaip sustiprinti savo psichinę sveikatą?

(Atkelta iš 4 p.)

linkę sustiprinti, kai į juos sutelkiate visą savo dėmesį.

Tad pabandykite tiesiog atitraukti nuo savo problemų tarsi žvelgtumėte iš šalies. Pamatykite platesnę perspektyvą – tuomet pastebėsite, kad visi rūpesčiai galiausiai taps bereikšmiai, kol visai išnyks.

Beje, ar dažnai padedate kitiems be atlygio? Labai naudinga nors retkarčiais užsiimti savanoriška veikla, kuri itin prisideda prie mūsų psichinės sveikatos gerovės.

Atsakykite to, kas nereikalinga

Ar kada susimąstėte, jog esate tiek viskuo užsiėmę gyvenime, jog nebemokate atsipalaiduoti ir tiesiog nieko neveikti. Visiškai nieko.

Pagalvokite, kokius dalykus ar daiktus norėtumėte išmesti iš savo gyvenimo – tai, kas jums daugiau nebetarnauja, o jūs vis kaupiate ir saugote. Tai gali būti ir nereikalinga veikla, užsiėmimai, beprasmiškai veiksmai, kuriuos kasdien atliekate.

Dabar yra puiki proga pagalvoti, ko galite atsakyti – to, kas jūsų gyvenimui neteikia ramybės ir emocinės sveikatos.

Iš tiesų, ši pandemija suteikė unikalią galimybę tai padaryti. Tas privertinasis „stop“ daugeliui mūsų suteikė galimybę iš naujo įvertinti tai, ką turime, ir atsakyti to, kas mūsų gerovei nebetarnauja.

Iš naujo įvertinkite savo santykius

Pažvelkite naujai į savo santykius

su žmonėmis. Ar imate daugiau, nei duodate broliui, kaimynui ar draugui? Ar po pasisėdėjimo prie kavos puodelio su draugu jaučiatės kupini energijos ir gerumo? Daugelis žmonių skiria per daug savo laiko ir energijos santykiams, kurie yra toksiški ir vienpusiški.

Sustiprinti ryšį su savo šeima, artimaisiais ir draugais yra vienas iš kertinių dalykų, norint sustiprinti savo psichinę sveikatą.

Pasiteiraukite artimųjų, kaip jiems sekasi

Kada paskutinį kartą skambinote savo mamai, tėčiui, sesei, broliui ar draugui paklausti, kaip sekasi? Kada buvote užsukę pas kaimyną paklausti, kaip jis jaučiasi. Nuoširdžiai. Gal kažkam seniai reikia pagalbos, tik nedrįsta to prisipažinti.

Kartais užtenka vieno skambučio, apsilankymo svečiuose ar šypsenos, kad praskaidrintumėte kažkieno dieną ir pagerintumėte emocinę būklę.

Būkite pasirengę keistis ir mokytis

Nors porą valandų per savaitę skirkite savęs palepinimui – užsiimkite tuo, ką mėgstate, kas jus džiugina ir suteikia malonumą. Gal tai knyga, geras filmas, masažas, o gal sąmoningumo praktika, terapija ar užsiėmimas, kuriam seniai neskyrėte laiko.

Išmokite tinkamai rūpintis savo emocine gerove ir psichine sveikata, tokiu būdu kasdienis sunkumus bus įveikti daug lengviau.

Parengta pagal: <https://edition.cnn.com>

Kaip teisingai prižiūrėti vaikų dantis?

Lietuvoje, statistikos duomenimis, kas antras 3 metų vaikas turi sugedusių dantų, o 86 proc. 7–8 metų vaikų dantys yra pažeisti ėduonies. Nuo to, kokia yra vaikų burnos sveikatos būklė bei kokie burnos higienos įpročiai suformuojami dar ankstyvame amžiuje, priklausys ir suaugusiojo burnos sveikata. Turime suprasti, kad tai, ar vaikų dantys bus sveiki, ar pažeisti ėduonies, daugiausia priklauso nuo tėvų įdėtų pastangų vaikystėje. Neatsitiktinai dantų ėduonis ir periodonto ligos vadinamos elgsenos ligomis.

Iki 3 metų amžiaus vaikai

Burnos ertmės valymas turėtų tapti kasdieniu ritualu nuo pirmųjų kūdikio gyvenimo mėnesių, kai dantų dar nematyti. Rekomenduojama valyti ir masuoti danteną dar neišdygus dantiems, kad pienuose dantiams dygti susiformuotų sveika, švari aplinka. Tik pasirodžius pirmajam dantukui būtina sudrėkintos marlės gabalėliu nuo jo valyti apnašas. Vėliau, siekiant užtikrinti gerą burnos higieną, reikėtų tinkamai parinkti higienos priemones – dantų šepetėlio dydis turi atitikti vaiko amžių. Vaiko dantis būtina valyti tėvai. Dantų pasta reikia tik suvilgyti dantų šepetėlio šerėlių galiukus, šepetėlius rinktis minkštus. Išvalius dantis, vaikas turėtų išspjauti dantų pastos likučius, neskalauti. Vakare prieš miegą išvalius dantis, reikėtų nieko nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

3–6 metų mažiau vaikai

Sio amžiaus vaikams dantų pasta



Epilepsija

Kas dešimtas žmogus patiria traukulių priepuolius. Tai reiškia, kad traukuliai yra dažnas reiškinys ir vieną dieną jums taip pat gali tekti padėti žmogui, kuris patyrė traukulių priepuolį.

Dauguma žmonių, galvodami apie traukulių priepuolį, omenyje turi generalizuotus toninius – kloninius traukulius, taip pat vadinamus grand mal traukuliais. Šio tipo priepuolių metu asmuo gali šaukti, kristi, kratytis ar trūkioti ir nesuvokti, kas vyksta aplink jį. Pirmosios pagalbos esmė traukulių priepuolio metu – tai nukentėjusiojo saugumo užtikrinimas, kol traukuliai patys savaime pasibaigs.

Pirmoji pagalba generalizuotų toninių – kloninių traukulių atveju:

- Skambinkite tel. 112, jei:
 - Asmuo niekada neturėjo traukulių priepuolių anksčiau;
 - Asmuo apsunkintai kvėpuoja, vangiai atsibunda po priepuolio;
 - Traukuliai trunka ilgiau kaip 5 minutes;

Paauglių lytinis gyvenimas – iššūkis tėvams

(Atkelta iš 4 p.)

pasigirsta tėvų pasvarstymų atidėti skiepijimą, deklaruojant, kad jų vaikai ankstyvoje paauglystėje tikrai negyvena lytinio gyvenimo, beliekant tikėtis, jog taip ir yra, bei ateityje tai netaps skaudžios diagnozės priežastimi.

Pradėjus lytinį gyvenimą, reikalinga tampa kontracepcija. Ar nepakenks paauglės dukros sveikatai hormoninės kontracepcijos priemonės, jei mes, tėvai, nuspręsimė, jog ji turėtų jas vartoti? O jei nuspręsimė, kad geriau jų nevartoti, ar gebės jaunas žmogus tinkamai naudoti tik



ant šepetėlio turėtų būti žirnio dydžio. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare prieš miegą išvalius dantis svarbu nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Vyresni, nei 6 metų vaikai

Vyresniems nei šešerių metų vaikams dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio turėtų būti apie 1–2 cm. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare prieš miegą išvalius dantis – nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Nuo 6 iki 12 metų vietoj pienujų dantų pradeda dygti nuolatiniai. Šis laikotarpis sutampa su amžiumi, kai vaikui rekomenduojama pradėti savarankiškai valyti dantis. Tačiau tėvų dalyvavimas ir kontrolė vis dar būtini – tėvai turi aktyviai stebėti, kaip vaikai patys valosi dantis. Jei vaikas nesugeba dantų kokybiškai išvalyti pats, tai už jį turi atlikti tėvai. Ši procedūra ypač aktuali 5–7 gyvenimo metais, kai dygsta pirmieji nuolatiniai krūminiai dantys bei 11–12 metais, kai dygsta antrieji nuolatiniai krūminiai dantys.

Nors dantų valymas šepetėliu ir pasta yra efektyviausia bei labiausiai paplitusi burnos higienos priemonė, ją taikant negalima gerai pašalinti apnašų nuo visų danties paviršių. Ypač sunku šepetėliu nuvalyti apnašas nuo dantų kontaktinių paviršių. Viena svarbiausių pagalbinių burnos higienos priemonių yra tarpdančių siūlas.

Odontologo priežiūra

Pirmas apsilankymas pas gydytoją odontologą turėtų būti išdygus pirmajam dantukui, o turint sveikatos problemų ar įvykus traumas, galima atvykti ir anksčiau. Gydytojas odontologas apžiūri kūdikio burną, pataria žindymo ir bendros sveikatos



klausimais. Pirmas apsilankymas – tai puiki proga vaikui susipažinti su gydytojo odontologo kabinetu, jo personalu, ir taip išvengti odontologinių procedūrų baimės.

Pradėjus lankyti ugdymo įstaigą, pas odontologą profilaktinei apžiūrai vaikai turi atvykti kartą per metus.

Dantų dengimas silantais

Vienas efektyviausių būdų išsaugoti sveikus nuolatinis krūminius dantis – jų silantavimas. Silantai – dantų ėduonies profilaktikai skirta medžiaga, kuria užpildomos nuolatinis krūminių dantų vagos, kad į jas nepatektų ėduonį sukeliančios bakterijos. Silantais dengiami tik sveiki nuolatiniai krūminiai dantys. Jei dantis jau pažeistas ėduonies, teks jį gydyti ir plombuoti. Dantų padengimas silantais – tik keliolika minučių trunkanti, neskausminga ir nemokama procedūra.

Tėvai, norintys nemokamai silantuoti 6–14 metų vaikų nuolatinis krūminius dantis, turi kreiptis į savo polikliniką arba odontologijos kliniką, kurios yra sudariusios sutartį su Teritorine ligonių kasa.



- Asmuo patyrė kitą priepuolį netrukus po pirmojo;
- Asmuo susizeidė traukulių priepuolio metu;
- Traukulių priepuolis įvyko būnant vandenyje;
- Auka serga diabetu, širdies liga ar yra nėščia.

- Pagaldykite asmenį ant grindų.
- Pagaldykite nukentėjusį ant šono. Tai padės jam lengviau kvėpuoti.
- Pašalinkite iš aplinkos kietus arba aštrius daiktus, kurie gali sužaloti auką.
- Padėkite kokį nors minkštą ir plokščią daiktą (pvz., sulankstyta striukė) po galva.
- Nuimkite akinis (jei dėvi).
- Atlaisvinkite drabužius, dėl kurių aukai gali būti sunku kvėpuoti.
- Sekite, kiek laiko trunka traukuliai. Skambinkite tel. 112, jei jie trunka ilgiau nei 5 min.

Pirmoji pagalba esant bet kokio tipo priepuoliams

Traukulių yra daug rūšių. Daugumą jų baigiasi per kelias minutes. Žemiau yra nurodyti žingsniai, kurie padės asmeniui, kuris patyrė bet kokio tipo traukulius:

- Būkite su nukentėjusiuoju, kol traukuliai pasibaigs, ir jis/ji bus visiškai budrus.

kai budrus. Po to, kai traukuliai baigiasi, pagaldykite ar pasodinkite asmenį saugioje vietoje. Kai tik asmuo bus budrus ir sugebės bendrauti, papasakokite jam, kas nutiko.

- Ištikinkite, kad nukentėjusiajam yra patogiu, kalbėkite su juo ramiai.

- Patikrinkite, ar asmuo dėvi medicininę apyrankę, ar yra kitos informacijos apie ekstremalią situaciją.

- Išlikite ramus, nuraminkite aplinkinius.

- Pasirūpinkite, kad asmuo saugiai grįžtų namo.

Labai svarbu žinoti, ko nereikia daryti, kad asmuo išliktų saugus traukulių priepuolio metu ir po jų. Niekada nedarykite šių dalykų:

- Nelaikykite asmens prispaude, nebandykite sustabdyti jo ar jos judesius.

- Nedėkite nieko į asmens burną. Tai gali sužaloti dantis ar žandikaulį.

- Nebandykite atlikti įpūtimų iš burnos į burną (kaip atliekant pradinį gaivinimą). Žmonės paprastai vėl pradeda kvėpuoti savarankiškai pasibaigus traukulių priepuoliui.

- Nesūlykite atsigerti vandens ar pavalyti, kol asmuo nėra visiškai budrus.

statos ir pasirinkimai ateityje turės neigiamos įtakos.

Paaugliams šiuo jautriu laiku nepaprastai svarbu jausti, kad tėvai juos priima tokius, kokie jie yra, gerbia jų sprendimus ir pasirinkimą. Jiems itin svarbu, kad mama ir tėtis jautriai reaguoja į jų problemas, yra pasirengę padėti patys ar ieškoti specialistų pagalbos nesmerkdami ir negėdindami. Vaikai vertina galimybę būti atvirais, jaučiasi saugūs žinodami, kad šalia jų yra suaugęs žmogus – tėvai, kuriems jie, net ir pradėję lytinį gyvenimą, yra tokie patys brangūs sūnūs ir dukros, kaip ir anksčiau.

„Valgysi sveikai – augsi gerai“

Spalio 13 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje 4 klasėje vyko protmūšis „Valgysi sveikai – augsi gerai“. Užsiėmimo metu azartiškai nusiteikusios komandos atsakinėjo į klausimus apie mitybą; demonstravo puikias žinias. Vėliau kiekviena komanda dėliojo Sveikos mitybos piramidės dėlionę, susumavus rezultatus, nugalėtojai tapo dvi komandos. Protmūšio pabaigoje kiekvienas dalyvis išsitraukė prizą.



Mokinio priešpiečių dėžutė

Kiekvieną rudenį, prasidėjus naujiems mokslo metams, tėveliams reikia sugalvoti, ką vaikams įdėti į priešpiečių dėžutę. Netaisyklinga mityba turi įtakos nutukimui ir kitų sveikatos sutrikimų atsiradimui. Statistika rodo, kad vaikų nutukimo atvejų skaičius pastaraisiais metais išaugo kone dvigubai. Kaip vaikai paruošti sveikesnę priešpiečių dėžutę, kad jis ne tik gautų daugiau energijos ir naudingų medžiagų iš maisto, bet ir būtų dėmesingesnis, aktyvesnis ir jaustųsi geriau.

Planuojant priešpiečių dėžutės turinį, pirmiausia reikia įvertinti vaiko visos dienos maisto racioną: ar jis valgo sočius pusryčius namuose, kada bus valgomi karšti pietūs – po pamokų ar tik vakare, galbūt vaikas skubės į treniruotę ir turės pasisotinti vos ne visai dienai.

Rinkitės vaikų mėgstamus produktus, aptarkite drauge, ką jie norėtų valgyti priešpiečiams. Įsiklausykite ir pasiklauskite vaikų nuomone ir perkant produktus, ir gaminant maistą. Vaikų įtraukimas, planuojant ir ruošiant savo priešpiečių dėžutes, suteikia jiems galimybę sužinoti apie sveiką mitybą, taip pat savarankiškai priimti sprendimus, ką jie valgys dieną. Geriausias pasirinkimas būtų patiemis vaikams leisti susiruošti priešpiečių dėžute, pasigaminti viso grūdo keksiukų, viso grūdo sumuštinių, viso grūdo sausainių ir pan. Svarbiausia siekti, kad priešpiečių dėžutė būtų subalansuota.

Rinkitės sveikatai palankius užkandžius – su mažiau cukraus ir mažiau druskos, neskrudintus ir nespragintus gaminius. Patiekalai turi būti gaminami šviežiai, su daugiausia daržovių ir viso grūdo produktų, turintys daug baltymų. Visuomet reikėtų stengtis, kad vaikai priešpiečiai būtų subalansuoti, ne tik su angliavandeniais ir riebalais, bet ir su baltymais, kad sotumas būtų ilgalaikis, o augantis organizmas gautų jam būtinų „statybinių“ medžiagų. Žinoma, derėtų nepamiršti ir daržovių bei vaisių.

Užkandžiams netinka greitai angliavandeniai, tokie, kaip šokoladiniai



batonėliai, saldainiai, saldūs ir rafinuotų miltų sausainiai. Tai – tuščios kalorijos, kurios sukelia gliukozės šuolius kraujyje ir išbalansuoja imuninę sistemą. Sotumo jausmas yra trumpalaikis. Valgyti reikia reguliariai. Priešingu atveju, kito valgymo metu galima persivalgyti ir dažniausiai menkaverčio maisto. Porcijos dydis turėtų būti nuo 150 iki 300 g. Nerekomenduojama kasdien valgyti tą patį užkandį, pavyzdžiui, sumuštinių su sūriu ir obuoliu. Kuo įvairiau valgoma kasdien, tuo organizmas lengviau apsirūpina vitaminų, mineralinių medžiagų atsargomis. Svarbu, kad priešpiečių dėžutėje visada būtų bent saujelė šviežių uogų, vaisių ar daržovių. Galima įdėti džiovintų vaisių, uogų ir iš jų pagamintų patiekalų. Taip pat reikėtų nepamiršti valgyti pilno grūdo kruopų, miltų, dribsnių gaminių, viso grūdo duonos. Jei norisi užkasti, rinkitės sveikatai palankius produktus: riešutus, sėklas ir iš jų pagamintus patiekalus. Priešpiečių dėžutės turinys turi atitikti individualius vaiko mitybos poreikius ir valgymo elgseną: dėžutė gali būti skirta aktyviam ar lėtesniam mokiniui, padedanti išvengti mitybos nepakankamumo ar tausoti nuo galimo nutukimo.

Fizinio aktyvumo užsiėmimai su moterimis

Prienų rajono bendruomenė su senjorėmis intensyviai vykdo fizinio aktyvumo užsiėmimus „Futbolas vaikščiojant“ ir šiaurietiškojo ėjimo mokymus. Džiaugiamės moterų entuziazmu, fiziniu pajėgumu, energingumu ir puikia nuotaika. Užsiėmimo metu atliekame įvairius pratimus visam kūnui, mokomės technikos elementų, praktikuojame taisyklingą kvėpavimą.



Kodėl reikalingas atšvaitas?

Trečiąjį spalio ketvirtadienį minima Atšvaitų diena. Šią dieną norima priminti eismo dalyviams (pėsčiesiems, keleiviams bei vairuotojams), kad prasidėjęs ilgėjantis tamsusis paros metas, dažnai nepalankūs orai (lietus, dargana, rūkas) sunkina matomumą kelyje. Be to, vis dar dauguma pėsčiųjų, eidami keliu tamsiuoju paros metu (esant blogam matomumui, neapšviestuose keliuose), neturi prie drabužių prisiseję atšvaito, nesineša žibinto ar kito šviesą atspindinčio daikto, nevilki ryškiaspalvės liemenės su šviesą atspindinčiais elementais. Tamsioje, esant blogam matomumui, neapšviestu keliu einančius žmones vairuotojai dažniausiai pastebi tik transporto priemonei visai prie jų priartėjus. Dažnai vairuotojus trumpam apakina žibintų šviesos. Tai pavojingos situacijos – žmonės kliudomi, sužeidžiami ar patiria mirtinas traumas.

SU ATŠVAITU PĖSČIASIS PASTEBIMAS IŠ 3 KARTUS DIDESNIO ATSTUMO, VAIRUOTOJAS SPĖJA SUREAGUOTI IR IŠVENGTI UŽVAŽIAVIMO ANT PĖSČIOJO.



Žmogus be atšvaito matomas tik 30–50 m atstumu, važiuojant su tolimosiomis šviesomis – 100 m atstumu.

Žmogus su atšvaitu matomas apie 150 m atstumu, važiuojant su tolimosiomis šviesomis – 300 m atstumu.

Atšvaitas nematomus paverčia matomais.

Nustatyta, kad su atšvaitu (šviesą atspindinčiu elementu, žibintu) žmogus pastebimas maždaug iš tris kartus didesnio atstumo, vadinasi, vairuotojas gali iš anksto spėti sureaguoti ir išvengti susidūrimo. Eismo įvykių informacinės sistemos duomenimis, 2021 m. Lietuvoje žuvo 27 pėstieji (48,1 proc. mažiau negu 2020 m.) – jie sudarė 18,5 proc. visų žuvusių žmonių. 2021 m. sausio mėn. eismo įvykių, kuriuose nukentėjo žmonės, duomenimis, tamsiuoju paros metu žuvo 81 proc., o šviesiuoju paros metu – 19 proc. žmonių.

Labai svarbu atšvaitą naudoti pagal paskirtį, t. y. vien jį turėti nepakanka. Yra kelios paprastos taisyklės, kaip atšvaitą prisitvirtinti taisyklingai:

- Atšvaitą prie drabužių reikia pritvirtinti taip, kad jis būtų matomas (iš visų pusių) kitiems eismo dalyviams.
- Pakabinamą atšvaitą, pervertą virvele ar grandinėle, reikia prisegti prie drabužių (pvz., kišenės), dešinėje pusėje, kad jis švytuotų žmogaus kelių aukštyje.
- Atšvaitą-juostelę reikia uždėti ant drabužių rankovės (truputį aukščiau rankos riešo) ar kojos blauzdos srityje (jeigu tokį atšvaitą turime viena – dešinėje pusėje).
- Atšvaito paviršius plotas turi būti pakankamai didelis, kad transporto priemonės žibintų šviesos galėtų jį apšviesti.

Kelių eismo taisyklės pėstiesiems,

dvaračių vairuotojams ir vadeliotojams primena, kad yra nustatyti elgesio tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui reikalavimai, o už jų nesilaikymą Lietuvos Respublikos administracinių nusizengimų kodekse yra numatyta atsakomybė.

Primenama, kad tamsioje ar esant blogam matomumui, palyginti su šviesiuoju paros metu, pėsčiajam, dviračių vairuotojui, vadeliotojui tikimybė patekti į eismo įvykį padidėja ketelį kartų. Be to, nelaimės atveju padariniai būna daug skaudesni.

Kiekvienas kelyje yra saugus tiek, kiek saugo save ir kitus!

Remtasi Lietuvos kelių policijos tarnybos duomenimis

Artimieji turi ŽINOTI TAVO SPRENDIMĄ apie organų DONORYSTĘ

Lietuvoje persodinami organai:

- inkstai;
- širdis;
- plaučiai;
- kepenys;
- kasa;
- akies ragenos (audinys)

Priežastys, dėl kurių nustato veiktį savi organai ir prireikia transplantacijos:

- infekcinės ligos;
- gripas ar peršalimo ligos;
- įgimtos ligos;
- apsinuodijimai;
- kitų ligų komplikacijos (pvz., diabetas);
- nelaimingi atsitikimai, patirtos traumos.

Organų donorystė – tai žmogaus savanoriškas ir neapgyntinasis organų dovanojimas kitam žmogui. Taip asmuo dovanoja kitam žmogui gyvenimą.

Organo transplantacija – donoro organo persodinimas į kito žmogaus kūną.

Būtinybė atlikti organų transplantaciją iškyla, kai kiti gydymo metodai ir būdai nebetinka. Tada gydytojai priima sprendimą, kad pacientui būtinas donoro organas (ar audinys), kad galėtų išgyventi. Donoro organas transplantacijos laukiančiam žmogui (recipientui) parenkamas pagal fiziologinį ir imunologinį donoro ir recipiento panašumą, daugybės rodiklių atitikimą ir paciento ligos sunkumą.

Lietuvos asociacija „Gyvasti“ – vienintelė organizacija Lietuvoje, vienianti organų transplantacijos laukiančius ir su persodintais donoro organais gyvenančius žmones. „Gyvasti“ skleidžia organų donorystės idėją, teikia pagalbą sergantiesiems ir jų artimiesiems, bendradarbiauja su medicinos įkurta dar 1993 m. „Gyvasti“ turi padalinį Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šilutėje, Maršampolėje, Alytuje, Vilkaviškyje.

KASMET Lietuvoje...

- Miršta apie 42 tūkst. žmonių.
- Iš jų apie 100 galėtų būti donorais.
- Apie 50 tampa organų donorais.
- Apie 350–400 žmonių nustojta veikti kuris nors organas (inkstai, širdis, plaučiai ar kepenys).
- Atliekama apie 200 organų ar audinių transplantacijų.
- Transplantacijos laukia apie 400 sunkiai sergančių žmonių, tarp jų ir vaikai.
- Apie 1450 žmonių gyvybę palaikyti kas antrą dieną po 4 val. atliekamos hemodializės procedūros, kai neveikia savi inkstai.

Neįtikėtina, tačiau tiesa...

- Vienas donoras gali išgelbėti net 7 žmonių gyvybes.
- Vyriausiam pasaulyje organų donorui buvo daugiau nei 90 metų, o vyriausias audinių donoras buvo 102 metų amžiaus.

Ne žmogaus amžius, o jo sveikatas būklė lemia, ar organai tiks transplantacijai

- Suteikimą organų donorystei gali išreikšti bet kuris sveikusias Lietuvos pilietis, sulaukęs 18 metų.
- Jei asmuo turi donoro kortelę, tai dar nereikia, kad jis taps organų donoru. Lemiamą sprendimą dėl donorystės priima donoro artimieji.
- Donoro artimieji negali sutikti su recipientu.

Ar kada nors pagalvojote, kad organų donorystė – tai pastatė mūšio laimėjimą gyvenimui?

- Pirmoji pasaulyje sėkminga inksto transplantacija atlikta 1954 m., Lietuvoje – 1970 m.
- Jauniausias recipientas – vos kelių mėnesių.
- Lietuvoje gyvena apie 1000 žmonių su dovanotais donorų organais.
- Krikščionybė pritaria organų donorystei.

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 Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO:
 Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebė-

seną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė** **Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebė-

seną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė** **Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebė-

seną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė** **Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebė-

seną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė** **Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebė-

„Pasiimsime tik meilę...“

(Atkelta iš 2 p.)

1,20 euro, morkų – 0,80–1 eurą, burokėlių – 0,80 euro, viena aitrū nedidukė paprika – 0,20 euro, kilogramas svogūnų kainavo eurą, salierų – 2 eurus, juodųjų ridikų – 3 eurus, porų – 2 eurus, paprikų – 1,50 euro, už vieną cukiniją prašė tik euro, už kilogramą svarainių – dviejų eurų, kitur – mažiau, už ryšėlių šakelių su putino uogomis prašė 0,80 euro. Beje, šių uogų gausus pasirinkimas, galima buvo rasti ir pigesnių. Litras spanguolių kainavo 5 eurus. Tai taip pat, kaip sakė pirkėja, sveikatos uogos, jeigu negali prisirinkti vienu ar kitu – kasmet nusiperka turguje pasiruoti jų mišinį su medumi. Seimininkės siūlė ir namie pagamintų troškinių, įvairių marinuotų daržovių. Jų pusė litro stiklainis kainavo 2,50 euro, namie ruoštų krienu indelis – 1,50–2 eurus, priklausomai nuo indelio dydžio. Kilogramas obuolių kainavo eurą, kriaušėlių – 1,50–1,80 euro.

Eilutė pirkėjų driekėsi prie turgaus senbuvų, kurie prekiaavo žuvimi.

Didesnė eilutė ir ūkininkų, siulančių grūdų, bulvių, runkelių, pašarų. Centneris kviečių, kvietrugių kainavo 17 eurų. Beje, derantis, renkant grūdą, priklausomai nuo perka-

mo kiekio, euru kitu kaina gali skirtis. Kiek daugiau šurmulio, kur įsikūrusios prekybininkės naujais nebrangiais drabužiais – žmonės rinkosi, matavosi, klausė patarimų. Kaip kiekvieną turgų – galima pasirinkti naujos gražios patalynės, užuolaidų, staltiesių. Galima rinktis jų ir iš padėvėtų atvežtų prekių, kurių gausus pasirinkimas.

Nemažai pirkėjų buvo ten, kur prekiaavo chrizantemomis, viržiais, gėlių puokštėmis kapams. Jų buvo pagamintų ir su gyvomis gėlėmis, ir su dirbtinėmis. Ir viename, ir kitame turguje buvo galima sutikti pirkėjų, nešinių rytinės kavos puodelių. Prieniškė Skaistė patikino, kad gyvena tikrai netoli turgaus, bet negaili sau nusipirkti kavos turguje, ramiai pamedituojant pavaikštinėti gurkšnojant. Moters manymu, „gyvename labai trapų gyvenimą, kai mūsų laikas tik čia ir dabar, o išeidami iš jo kiekvienas nieko daugiau, nei vieno daikto, išigyto turguje, nei namuose sukaupto aukso, su savimi neišsinešime – šyptelėjo ji. – Nežinau, ar verta kaupti ir maisto didesnes atsargas, o daiktų pasaulis, kaip ir mūsų butis, negatyvios emocijos – yra tuštybių „mugė“, nes su savimi pasiimsime tik meilę...“

SIŪLO DARBA

Savitarnos kavinei Kaune reikalinga pardavėja (-as)-maisto atleidėja (-as)

Darbas slenkančiu grafiku. Atlyginimas 1200 Eur neatskaičius mokesčių. Darbo dienomis yra kambariai nakvynei.

Telefonas pasiteiravimui: 8 686 07 408, 8 686 07 280.

Reikalingas tekintojas-įtekintojas. Galime apmokyti. Tel. 8 610 99 933.

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

Tapk Kauno viešojo transporto komandos dalimi!

UAB „Kauno autobusai“ ieško autobusų bei troleibusų vairuotojų.

Mes siūlome:

- Vairavimo kursus (D ir/arba T kategorijos) įgyti vairuotojo kvalifikacijai;
- Geras darbo sąlygas, aprangą bei reikalingas darbu priemones;
- Įvairiapusią darbą, važinėjant įvairiais autobusų arba troleibusų maršrutais;
- Laiku mokamą atlyginimą bei avansinį mokėjimą;
- Socialines garantijas;
- Kelionės į/iš darbo kompensavimas;
- Atlyginimą 1000–1500 Eur/mėn. į rankas.

Darbo pobūdis:
Keleivių vežimas ir aptarnavimas:

- Pagal grafiką išvykti į maršrutą su paskirta transporto priemone;
- Tikrinti vežamųjų keleivių bilietus ir neturintiems jų parduoti;
- Užtikrinti keleivių saugumą ir komfortą, mandagiai ir kultūringai aptarnauti keleivius.

Darbo vieta: Raudondvario pl. 105, LT-47185 Kaunas

Daugiau informacijos tel. 8 687 84361 arba el.p. darbas@kaunoautobusai.lt

Prisijunk prie mūsų!

IVAIRŪS

Vidmanto Žiūko Inžineriniai Matavimai atliks žemės sklypo (kad. Nr. 6910/0002:0235), esančio: Šaltupio k., Išlaužo sen., Prienų r. sav., kadastrinius matavimus. Kviečiu gretimo žemės sklypo kad. Nr. 6910/0002:0009 savininko G.J. deklaruota gyv. vieta Jungtinė Karalystė suinteresuotus asmenis dalyvauti matavimuose, kurie vyks 2022-10-31 12:00 val. Arba kreiptis tel. 8-637-96043, arba el.p. inžineriniai.matavimai@outlook.com

Informuojame žemės sklypo (kad. Nr. 6938/0002:0070), esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Skersabalio k., Alyvų g., mirusio A. S. paveldėtojus, kad UAB „VALAKAS“ matininkas Svajūnas Venckus (kv. paž. Nr. 2M-M-1498), 2022-11-08 laiku 09. val. 00 min. vykdys žemės sklypų, esančių, Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Skersabalio k., kadastrinis Nr. 6938/0002:0206 ir kadastrinis Nr. 6938/0002:0236, ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kad. Nr. 6938/0002:0296), esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Dūmiškių k., P.P. jo įgaliotą asmenį ar paveldėtojus, kad UAB „VALAKAS“ matininkas Svajūnas Venckus (kv. paž. Nr. 2M-M-1498), 2022-11-08 laiku 13. val. 00 min. vykdys žemės sklypo, esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Dūmiškių k., kadastrinis Nr. 6938/0002:0049, ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kad. Nr. 6938/0002:0247), esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Dūmiškių k., mirusio A. A. S. paveldėtojus, kad UAB „VALAKAS“ matininkas Svajūnas Venckus (kv. paž. Nr. 2M-M-1498), 2022-11-08 laiku 15. val. 00 min. vykdys žemės sklypo, esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Dūmiškių k., kadastrinis Nr. 6938/0002:0031, ribų ženklinimo darbus.

Informuojame žemės sklypo (kad. Nr. 6938/0002:0241), esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Dūmiškių k., mirusio A. S. paveldėtojus, kad UAB „VALAKAS“ matininkas Svajūnas Venckus (kv. paž. Nr. 2M-M-1498), 2022-11-08 laiku 16. val. 30 min. vykdys žemės sklypo, esančio Prienų r., Naujosios Ūtos sen., Dūmiškių k., kadastrinis Nr. 6938/0002:0064, ribų ženklinimo darbus.

Prereikš išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į UAB „VALAKAS“ matininką Svajūną Venckų adresu: Kauno r., Raudondvario k., Vyturių g. 15.el. paštu venckus.valakas@gmail.com arba telefonu 8 652 87 322.

PERKA

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

Perku traktorių MTZ, T-25, grūdų sėjama, priekabą, plūgą, lėkštes, volus. Tel. 8 630 93 471.

TIKRAI BRANGIAI PERKAME MIŠKUS VISOJE LIETUVOJE
Domina įvairaus brandumo ir sudėties miškai. Atsiskaitome iš karto. Sėkmingai dirbame nuo 2001 m.
8-62-62-63-63
UAB „Girstis“ - tai saugaus sandorio garantas!

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

PERKA

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

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

Parduodu sausas kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavėšines. Išrašome sąskaitas. Tel. 8 648 61 061.

Parduoda malkas. Pristato į namus. Tel. 8 671 94 231.

Įvairios prekės

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

Naminiai sviestiniai šakocijai, 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

Parduodame KIAULIENOS skerdeną puselėmis, lietuviška, sviilinta, kaina – 3,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas, taip pat PARDUODAME bulves Vineta, kaina – 0,60 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

Parduodame bulves Vineta ir Laura. Kaina: 3-10 maišų – 60 ct/kg, 11-15 maišų – 55 ct/kg, 15 ir daugiau maišų – 50 ct/kg. Maišas – 20 kg, atvežame nemokamai. Tel.: 8 641 67 995, 8 607 12 690.

PASLAUGOS

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

Betonavimo ir mūrinių darbų. 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.

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

PASLAUGOS

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

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

Gaminame betoną, kalkinį skiedinį, šulinio žiedus (nuo 0,7 iki 3 m), įvairių 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

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

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

Kaminų valymas. Tel. 8 621 99 958.

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

Delfi TV

programa

2022.10.28-2022.10.30

PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (43)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (38)
08:00 Gimė ne Lietuvoje
08:30 Ką žmonės dirba visą dieną (6)
09:00 Ugnikalnių takais (59)
09:30 Ugnikalnių takais (60)
10:00 Alfo vila
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
13:00 Gimė ne Lietuvoje
13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (6)
14:00 Orijaus kelionių archyvai
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (39)
15:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Orijaus kelionės
17:55 Kenoloto
18:00 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
19:00 Nuostabieji šunys (4)
20:00 Ugnikalnių takais (37)
20:30 Ugnikalnių takais (38)
21:00 Jūs rimtai? (8)
21:30 Savaitės kriminalai
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (40)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovičiaus pokalbis
23:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles (45)
00:05 Dviračiu per Indonezijos džiungles (46)
00:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles (47)
01:05 Dviračiu per Indonezijos džiungles (48)
01:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles (49)
02:05 Dviračiu per Indonezijos džiungles (50)
02:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS

„UKRAINA 24“ SEŠTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Ugnikalnių takais (37)
08:30 Ugnikalnių takais (38)
09:00 Sporto baras. Vėdėjas Jonas Nainys (32)
10:00 Alfo Didysis Šou (8)
11:00 Receptų receptai (7)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (15)
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (44)
12:30 Šiandien kimba (8)
13:30 Mamulės (4)
14:00 Kasdienybės herojai
15:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (45)
15:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (46)
16:00 Orijaus kelionės. Niujorkas, Bruklinas, I dalis
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:30 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Ūkininko Petro dienoraštis (36)
18:30 Ūkininko Petro dienoraštis (37)
19:00 Ką žmonės dirba visą dieną (6)
19:30 Savaitės kriminalai
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile (41)
20:30 Jūs rimtai? (8)
21:00 Nesiaukite Live – Ineta Stasiulytė
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Nesiaukite Live – Ineta Stasiulytė
23:15 Dviračiu per Indonezijos džiungles (47)
23:45 Orijaus kelionių archyvai
00:15 Ugnikalnių takais (39)
00:45 Ugnikalnių takais (40)
01:15 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Nusikaltimai Nelaimės

Apsinuodijo

Spalio 23 d. apie 0 val. 32 min. Birštono sav., Žemaitkiemio k., į iškvieta atvykusi GMP brigada rado, įtariama, narkotinėmis ar psichotropinėmis medžiagomis apsinuodijusį vyrą (g. 1989 m.). Į įvykio vietą atvykus policijos pareigūnams, namo kambaryje rasta permatoma plastikinė pakuotė su augalinės kilmės medžiaga, įtariama, kanapėmis. Apsinuodijęs vyras nuvežtas į Prienų ligoninę.

Sprogo katilas

Spalio 23 d. apie 20 val. 10 min. Prienų r., Patamulšio k., moters (g. 1966 m.) sodybos name, kūrenant kieto kuro katilą ir užkilus temperatūrai, įvyko sprogamas, kurio metu sužaloti du vyrai: g. 1999 m. ir g. 2001 m. Nukentėjusieji dėl daugybinių kūno nudegimų paguldyti į Kauno ligoninę. Surinkta medžiaga pagal LR BK 139 str. 1 d.

Parengta pagal Alytaus apskr. VPK įvykių suvestines

Įspūdžiai vėl apsilankius Sobiuvoje

(Atkelta iš 1 p.)

Lietuvių kalbos instituto vyresn. mokslo darbuotojas dr. **Laimutis Bilkis**. Pasak mokslininko, Lietuvos Respublikos švietimo ministerija tarpukariu visų Lietuvos kaimų mokytojams nurodė užpildyti specialias Lietuvos žemės vardų anketas. Mokytojai anketose užrašė apie 150 000 Lietuvos miestų, miestelių, bažnyt-kaimių, kaimų, viensėdžių, dvarų, palivarkų teritorijose buvusių vietų vardų. Anketos išliko iki šių dienų, jos saugomos Lietuvos kalbos instituto Baltų kalbų ir vardyno tyrimų centre, skenuojamos.

Sobuvos kaimo anketą 1935 m. pildė mokytojas **Povilas Senovaitis**, gimęs Pakiauliškės k., Šilavoto vlsč., Marijampolės apskrityje. Jis nurodė ir savo, anketos pildytojo, adresą – Jiezno pšt., Sobuvos pradžios mokykla, Sobuvos km., Alytaus apskritis. Pažymima, kad žinias suteikė per 80 metų turintis Sobuvos kaimo gyventojas **Šimukauskas**.



Sobuvos anketoje surašytos net 57 šio kaimo vietos! Kiekvienas upelis, ežeras, bala, lieptas, brasta, kelelis, kalnas ar kalvelė, pievelė, dvaras, duobė, laukas, ganykla turi tik vietiniams žmonėms žinomus pavadinimus. Anketoje apibūdintas vietos žemės paviršius, rūšis, išvaizda, kokybė, dydis, taip pat upelių ištakų, žiočių vietos.

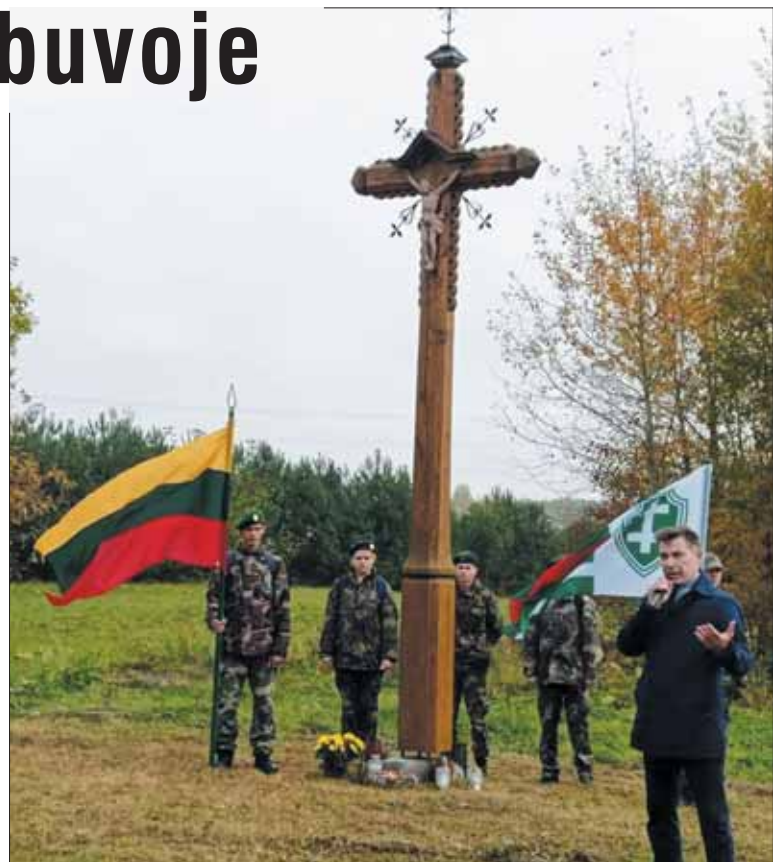
Sobuvos vietų sąrašė įrašytos vietos: *Mazurankos, Pempinės, Žydų balos; Damazų/Mikalauko brasta, taip pat Poliepos brasta per Alšių; Azijos, Bobakalnio, Kunigo dvarai; Baltro, Galinio, Kunigo, Poliepos, Vincukų, Vilkinyčios duobės; Damazų durpynas; Akies ežeras ir Jokabalės ežerėlis; Garabūzninko, Telėdninko, Trūbninko ganyklos; Turma – kalėjimas; Molinė, Ickaus ir Išarkės smuklės („karčiamos“); Apušoto ir Lankos kalnai; Duobiakelis ir Mikasio „ulyčia“*

(kelias); Burlokiškio, Molkasos, Salos, Zapaškų laukai; Damazų ir Galinių lieptai; Gojaus miškas ir Šilelis; Dabaukos, Išilginė, Ievynios, Poliepos, Skerdinių, Šlapokšnės pievos; Akmeninė pievelė; Brizgų, Kampų raistai; Galinio (Išdegėlio), Kūlių raistai arba dirbama žemė; Magazinas – rūsys; Alšės (Alšios), Jokabalės, Pievų upeliai; Šventupė (įteka į Alšių); Majako žvalgybos vieta.

Anketoje pateikta pastabų, pvz.: „Majakas“ – pastatytas „rusų didžiųjų (gasudarcų) manevrų metu“ (galvoj turbut turimi Rusijos imperijos laikai) arba „Sala“ – „buvo ten įtaisyta duobė vilkam gaudyti seniau“. Randame ir kitą duobę – Vilkinyčią. Matyt šioje vietovėje nestigo plėšrūnų.

Į Sobuvos vietų sąrašą įtrauktas žemyno vardu pavadintas Azijos dvaras. Deja, neužfiksuota, kodėl jis taip vadinamas, tik nurodoma, kad yra aukštumoje, smėlėtoje ir molėtoje žemėje; pažymima, kad seniau jis neegzistavo, „o prigulėjo Bobos kalnui“.

Kažkada pro Sobuvos kapines per kalnelius ir klonius į Stakliškes ėjo „Mikasio ulyčia“. Tai „buvo platus kelias ir svarbus, dabar jo nėra“. Būta ir Molinės „karčiamos“, t. y. smuklės, prie Jiezno–Kalvių plento, apie 150 m nuo Sobuvos kapinių į pietus. Tuo pačiu Molinės vardu pavadinta ten pat veikusi kalvė ir pažymėta – „dabar jos nėra, ją laikė žyde-



lis“. Aptinkame ir graudžių dalykų – kaime buvo Turmas – jaunų vyrų, sugautų pristatyti į caro kariuomenę (į rekrutus), ir vengusių tos kariuomenės, kalėjimas.

Užrašyta tautosakinių pasakojimų, pateikiama istorinių, archeologinių žinių, paaiškinama kai kurių vietų vardų kilmė. Pavyzdžiui, Akmeninės pievos vardas kilęs nuo to, kad joje sukilėliai buvo pririnkę akmenų gintis nuo kazokų. Garabūzninko ganyklos pavadinimas kilęs nuo ten augusios žolės pavadinimo. Kas gi buvo toji žolė – gal koks nors molūgiųjų šeimos augalas? Minima, kad prie Damazų liepto buvo rasti ir ten palikti dideli briedžio ragai. O

gal tai buvę kokio nors šiaurės elnio, gyvenusio dar priešistorės laikais, ragai?

Taigi visokiausių klausimų kyla, susipažinus su Sobuvos kaimo anketa, pildyta prieš 87 metus. Vietų vardai mums atskleidžia žinių apie mūsų protėvių gyvenimą, juos supančią aplinką.

Ateina laikas, kai gimtosiose vietose nebelieka namų, tačiau į kai kurias vietas vėl sugrįžta žmonės. Norėtusi, kad jie sužinotų apie šių vietų paveldą ir išsaugotų jo savastį.

Dalytė Žukaitienė (Mikalaukaitė, Onos Maloškaitės-Mikalauskienės dukra)

Ruošiamės mirusiųjų minėjimo dienai – kaip skoningai papuošti kapus?

(Atkelta iš 2 p.)

kapines ketinama užsukti ir žiemą, nurinkti išvaizdą praradusias puošmenas.

Paklausta, kokių spalvų gėlės kapuose labiausiai dera, pašnekovė teigia, kad kiekvienas spalvų gamas renkamas pagal savo skonį, o „skonis draugų neturi“. „Nėra nieko blogo, jei žmogus mėgsta ryškumą, juk vasarą ant kapų sodiname raudonas

begonijas. Viržiai taip pat būna ne tik ramių, pastelinių spalvų, spalvingi augalai itin gražiai atrodo niūriu metu, kai gamta apmiršta. Daug blogiau, kai rudenį pasodinus viržių vazonėlius, juos pamirštama laistyti, o ši gėlė mėgsta atsigerti,“ – pastebi gėlininkė.

Visgi, anot V.Pranaitytės, kapas atrodys daug tvarkingesnis, jeigu jam papuošti bus pasirinkta pagrindinė spalva arba dviejų – trijų derinys.

Harmoningus derinius žiemai galima sukurti iš šliaužiančių viržių, erikų ir sidabriškai pilkų *Calocephalus* krūmelių. Pastarasis augalas azūrinėmis šakelėmis dekoratyvus išlieka visą žiemą.

Internete dalinamasi ir paprastesniais kapų puošybos būdais, kai spygliuočių šakelės bei žiedai susmaigstomi tiesiai į dirvą, taip suformuojant kompozicijas. „Man ši idėja ne prie širdies, juolab kad tokia puošyba trumpalaikė. Mėgstu augalus sodinti į žemę, tuomet jų neišplaikstotų vėjas. Tačiau kūrybiški žmonės gali pasitelkti vaizduotę ir susikurti vainikus bei kompozicijas iš šiaudų, kėnio, eglės, pušies šakelių, jas papuošti žiedais, kankorėžiais, medžio gabaliukais, žieve ar kita gamtine medžiaga, įkomponuoti žvakę. Ir gražiai atrodys, ir bus nuoširdu, ir neužtersime gamtos plastiku,“ – sako Vaida.

Jos teigimu, nėra svarbu skaičiuoti augalus ir gėles – eidami pagerbti mirusįjį, galime nunešti ir neporinį skaičių gėlių, o kapui papuošti – rinktis tiek augalų, kiek atrodo būtina.

Kapų priežiūros mados keičiasi, dabartinė karta nebeturi laiko puoselėti „rūtų darželius“, jaunimas išvykęs į užsienį, todėl pasirenkami funkcionalūs sprendimai: daugėja



Vaidos Pranaitytės ūkyje „Juodbūdžio gėlės“ užauginti augalai.

šeimos kapaviečių, uždengtų granito plokštėmis, užpiltų skaldele.

„Nesant galimybės po Vėlinių apsilankyti kapinėse, reikėtų neperstengti puošiant tokius kapus – pakaks pastatyti vieną dekoratyvinę žvakidę, kuri išliks visus metus,“ – pataria gėlininkė.

Dabar pats metas pagalvoti, kaip kapai atrodys pavasarį. Vaida rekomenduoja spalį ir lapkritį tvarkant kapus, į purenamą žemę nepatingėti prikaišioti krukų svogūnėlių: susodinti grupėmis po kelis jie pradžiugins ankstyviausiais žiedais. Taip pat galima pasodinti ir žemaūgių (iki 30

cm aukščio tulpių), jos pražys kiek vėliau. Svogūnėlius iškasus bus galima rinktis vienmetes gėles.

Spalio pabaiga šeimos ūkio „Juodbūdžio gėlės“ šeimininkei Vaidai Pranaitytei yra darbinga. Per 200 rūšių daugiamečių gėlių auginanti gėlininkė šiuo metu aplinkos puošybai gali pasiūlyti įvairių spalvų viržių, chrizantemų, dekoratyvinių kopūstų, norintieji vis dar gali išgyti ir hortenzijų, alūnių bei varpinių augalų. Kiekvieną dieną ūkio augalais prekiaujama Veiverių centre esančiame turgelyje.

Dalė Lazauskienė

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, NEVYRIAUSYBINES 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 (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
REMIMO
FONDAS

remia rubrikas
„Jaunimo skvernas“
„Tai, kas
išaugina...“ ir „Esu
saugus, kai žinau...“

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**