



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, rytoj prasidės priešpilis. Saulė teka 8 val. 14 min., leis 15 val. 59 min. Dienos ilgumas 7 val. 45 min.

Vardadieniai: šiandien – Andrė, Andrėja, Andriejus, Andrius, Saugarda, Saugina, Sauginas, Saugirda, Saugirdas, rytoj – Baltėnė, Baltėnis, Butigėdas, Eligas, Eligija, Eligijus, Nata, Natalė, Natalija, Natalis, Natas, Natė, penktadienį – Aura, Aurelija, Aurėja, Milkanta, Milkantas, Milkinta, Milantė, Milmantė, Svirbutas, Svirgaila, Svirgailas, Svirgailė, Svirgantas, Svirgauda, Svirgaudas, Svirgeda, Viviana.

Lapkričio 30 – Saulės grįžtųjų laukimo pradžia. Mažosios Lietuvos prisijungimo prie Didžiosios Lietuvos Akto diena. Šv. Andriejus.

Gruodžio 1 – Pasaulinė AIDS diena.

Gruodžio 2 – Tarptautinė vergovės panaikinimo diena.

„Šviesa paraštėse“ 2-8 p.

Tarybos posėdyje svarstyti svarbūs klausimai 2 p.

„Gyvenimas“ – šeimai apie sveikatą 3-6 p.

„Laukiame Kalėdų“... 7 p.

Sodai, sodai, leliumoj, Sodeliai žaliejai, leliumoj.

Šokį kvietė patirti per pojūčius 8 p.

Gyvenimas

Būkime kartu
ir 2023-iais!



„Gyvenimą“ Jūs galite užsiprenumeruoti pašto, pas laiškanesius, išsiųsti mobiliąjį laiškanesį Lietuvos pašto bendruoju informacijos telefonu 8 700 55 400. Taip pat „Gyvenimą“ Lietuvos pašte galima užsiprenumeruoti internetu www.prenumeruok.lt Redakcijoje: tel.: (8 319) 60 012, 8 605 19 327, rašykite el.p. zina@gyvenimas.info, info@gyvenimas.info

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

Veiveriuose paminėta Lietuvos kariuomenės diena

Lapkričio 23-ąją Lietuvoje buvo minima Lietuvos kariuomenės diena. Šią dieną prieš 104 metus tuometinis Ministras Pirmininkas Augustinas Voldemaras pasirašė įsakymą, kuriuo buvo įkurta Apsaugos taryba ir įsakyta pradėti formuoti pirmąjį Lietuvos kariuomenės pulką. Taigi 1918 m. ne tik buvo pasirašytas Lietuvos nepriklausomybės aktas, bet ir oficialiai pradėta kurti Lietuvos kariuomenė.

Ir nors Kariuomenės dienos iškilnės lapkričio 23 dieną vyko didžiuose Lietuvos miestuose, Prienų rajono Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Veiverių skyrius taip pat surengė simbolinį šios dienos paminėjimą.

Renginio metu savo patirtimi Lietuvos kariuomenėje pasidalijo Lietuvos kariuomenės atsargos karininkas, rašytojas, publicistas, Karaliaus Mindaugo profesinės mokyklos dėstytojas, Tarptautinės knygų

skirtukų draugijos narys, kolekcininkas **Gintautas Deksnys**.

Beje, Veiveriuose G. Deksnys lankosi jau ne pirmą kartą. Dar vasarą, tapęs Tarptautinės knygų skirtukų draugijos nariu, viešėdamas Veiveriuose, kolekcininkas kartu su saviimi buvo atsivežęs ir dalelę savo kolekcijos, kurioje dominavo iš užsienio šalių parvežti, Lietuvos istoriją pasakojantys ir kitų tematikų skirtukai.

Tačiau šįkart G. Deksnys į Veiverius



Kartu su G. Deksniumi į Kariuomenės dienas skirtą renginį atvyko ir jo bičiulė, šeimos gydytoja Rūta Vilkauskienė.

verius atsivežė specialiai Lietuvos kariuomenės dienas atrinktą skirtukų kolekciją, kurią pristatė ir gausiai susirinkusiems renginio dalyviams.

„Prakalbindamas“ skirtukus, G. Deksnys ne tik pasidalijo savo, kaip karinių oro pajėgų karininko, 25-erių metų patirtimi, bet taip pat kalbėjo apie pagarbą valstybei ir valstybiniais simboliams bei kariuomenės tradicijas ir apeigas...

Anot G. Deksnio, karininkai savo elgsena atstovauja ir savo šaliai, todėl jie turi mokėti ir gražiai bendrauti, ir kultūringai valgyti ar gražiai šokti. O derama kariuomenės laikysena buvo formuojama savitais papročiais, apeigomis, ritualais, ceremonijomis. Pasak kolekcininko, kariuomenėje vyksta daugybė ceremonijų – nuo vadų/vyr. puskarininkių pasikeitimo/skyrimo į pareigas, priesaikų iki santuokų ir karių laidojimo. Taigi, kaip sakė lektorius,

atsižvelgiant į nuoseklią papročių, apeigų, įvairių vaizdinių, simbolių laikymąsi ir perdavimą iš kartos į kartą, kariuomenė jau yra sukūrusi ir savitas tradicijas.

Lapkričio 28 d. Karaliaus Mindaugo profesinio rengimo centro mokiniai kartu su mokytoju Gintautu Deksniumi aplankė Prano Gudyno kapą Veiverių kapinėse ir padėjo gėlių pagerbdami mokytojo, visuomenininko, karo lakūno, LR ministro pirmininko prof. A. Voldemaro adjutanto atminimą.

Pranas Gudynas (1900 – 1929) gyveno Mauručiuose, baigė Veiverių mokytojų seminariją.

Žuvo 1929 m. gegužės 6 d., vykdydamas ministro pirmininko adjutanto pareigas. P. Gudynas buvo teroristų nušautas per pasikėsinimą į ministrą pirmininką prof. A. Voldemarą Valstybės teatre. Po mirties jam suteiktas kapitono laipsnis.

Rimantė Jančauskaitė



Lapkričio 28 d. G. Deksnys aplankė visuomenininko, karo lakūno Prano Gudyno kapą Veiveriuose.

Pagerbti Prienų krašto ūkininkai, apdovanoti konkurso „Metų ūkis 2022“ laureatai

Lapkričio 25 dieną Prienų kultūros ir laisvalaikio centre jau 29 kartą vyko „Metų ūkio“ konkurso nugalėtojų apdovanojimo ir padėkos krašto žemdirbiams šventė, sukvietai rajono ūkininkus. Juos sveikino, nominacijas teikė, už meilę žemei, savo kraštui ir darbui dėkojo garbūs svečiai, šios šventės rėmėjai.

Vertinimo komisijos sprendimu konkurso nugalėtojais pripažinti Aušra ir Aurimas Babenskai, antrosios vietos laimėtoja tapo Rasa Rasimaitė-Imhof, trečiosios – Audronė ir Gintas Galiniai.

Konkurso organizatoriai – Prienų rajono savivaldybė, Prienų ūkininkų sąjunga, „Gyvenimo“ redakcija, Lietuvos žemės ūkio konsultavimo tarnyba.

Daugiau apie šventę skaitykite kito šeštadienio „Gyvenimo“ laikraštyje.



A. ir A. Babenskių šeima.



Konkurso „Metų ūkis 2022“ nugalėtojai, dalyviai ir organizatoriai.

Sukaustytas vidinio šalčio,
Mėnulis guli patvory,
Kai lyjant dienomis
Šviesa parašė tik spingso.
Paliečiant šaltą stiklą
Kausto drebulys,
Nes siela – paukštis,
Kūnas – nebylys...

„Šviesa parašė“

Dažnai kasdieniame gyvenime nepastebime neįprastų, netradicinių, tik sapnuose aiškiai regimų momentų. Jie lieka parašėse, kuriose tiek daug minčių nuotrupų, žmonių vardų, adresų, bėgančio laiko. Šia pirmąja savo knyga kviečiu visus atrasti „Šviesą parašėse“. Nors dažnai ji netikėta ir nelaukta, bet maloniai sušildanti tada, kai, rodos, visur tamsu.

„Šviesa parašėse“ gruodžio 1 d. 17.30 val. bus pristatoma Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje, o gruodžio 2 d. 18 val. Naujosios Ūtos laisvalaikio salėje. Pristatymuose kartu su autoriumi dalyvaus knygos iliustracijų dailininkė Vilija Čiapaite ir dainų atlikėja Roma Ruočienė.

Tautydas Vencius gimė ir augo Naujojoje Ūtoje. Tėčio gimtinė Piliškių kaime, visai šalia Vinco Mykoliaičio – Putino tėviškės, mama – iš netoliese esančio Šakališkių kaimo. Pas senelius prabėgo ir keleri vaikus tėtės metai. Mokėsi Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje, vėliau Prienų „Žiburio“ gimnazijoje. Studijavo Vilniaus universitete.

Jaunas poetas Tautydas Vencius savo kūrybinį kelią pradėjo anksti, dar mokydamasis Prienų rajono Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje. Ankstyva vaikiška kūryba ne kartą buvo spausdinta Prienų rajono mokinių kūrybos almanache „Prienu krašto vyuriai“. Vėliau, jau būdamas „Žiburio“ gimnazijos mokinys, Tautydas savo poetinę ir publicistinę kūrybą skelbė gimnazijos laikraštyje „Salve“, rajono žiniasklaidoje, studijuodamas universitete – studentų poezijos rinktinėse „Sin Cera“, universiteto laikraštyje „Universitas Vilnensis“.



Besimokydamas gimnazijoje, tapo literatūrinių, kūrybinių konkursų laureatu – ir kaip skaitovas, ir kaip kūrėjas. 2013 ir 2014 metais – patriotinio eilėraščių konkurso „Čia Lietuva“ laureatas. Tautydas, grįžęs iš sostinės, mielai įsitraukia į Naujosios Ūtos bendruomenės gyvenimą: vaidina spektakliuose, padeda organizuoti ir veda bendruomenės renginius. 2018 m. Prienų ir Birštono krašto laikraščio „Gyvenimas“ už prasmingą ir nuosirdų kūrybos ir kalbos, tautinių tradicijų puoselėjimą buvo nominuotas „Kūrybos nešėjo“ nominacijai.

„Turiu įvairių profesijų giminaičių, bet rašytojų, poetų nėra. Vis svarstau, iš kur į mano savastį atskriejo dalelė lakios minties... Galiu pasakyti, kad ne vaikystėje, o jau gimnazijoje į rankas paėmiau poetinį plunksnakotį. Susidomėjimą lietuvių kalba, literatūra mokykloje pajutau anksti. Gerai sekėsi rašyti rašinius, domino literatūra, o ir namuose

netrūko knygų. Jaučiau nuolatinį mokytojų ir šeimos paskatinimą mokytis. Niekada nekildavo sunkumų išsakant savo mintis, pradėjau jas eiliuoti, išreikšti poetine kalba, kuri, mano manymu, kur kas sunkesnė. Nesvarbu, kad rimuotos eilutės dažnai teikia lengvumo įspūdį, tačiau posmuose telpa visi jausmai, įspūdžiai ir siekiai. Kartais sunku rasti tinkamus žodžius poetinei išraiškai, nes kiekvienas eilėraštis gali būti supras tas kaip neatsiejama dalelė manęs. O tai nebūtinai tiesa. Štai kodėl draša kurti – tai pastanga išlikti nuosirdžiam, būti savimi ir pasidalinti tuo su kitais. Juk kūryba skirta kiekvienam skaitančiajam, į realybę norinčiam pažvelgti kitu žvilgsniu, aprėpiančiu kur kas daugiau nei galime matyti savarankiškai“.

Tam, kad meninis suvokimas nebūtų vien subjektyvus, tenka mokytis ir skaityti daug knygų. „Skaityti labai

(Nukelta | 8 p.)

Konservatoriai pristatė savo komandą

Præjusį šeštadienį Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vyksiamame Tėvynės sąjungos - Lietuvos krikščionių demokratų partijos Prienų skyriaus susirinkime buvo duotas startas rinkimų į savivaldybės Tarybą rinkiminės kampanijos pradžiai.

Skyriaus pirmininkas ir konservatorių kandidatas į Prienų rajono savivaldybės merus Jovydas Juocevičius pristatė pirmuosius programos metmenis ir komandos narius. Jau suformuotame sąraše – ir politikos veteranai, ir nauji veidai. Tarp kandidatų – nemažai jaunimo, pasiryžusio, kaip pristatyme sakė skyriaus pirmininkas, nauju žvilgsniu žvelgti į politinę veiklą bei darbą savivaldybės Taryboje.

Prienų skyriaus konservatorių susirinkime dalyvavo ir gausus būrys Seimo narių. Kartu su Prienų krašto globojančiu Seimo nariu Andriumi



Kupčinsku šeštadienį savo įžvalgomis jaunimo politikos, energetinio ir nacionalinio saugumo, remigracijos ir kitais aktualiais klausimais pasidalino bendrapartiečiai Seimo nariai Kristijonas Bartoševičius, Laurynas Kasčiūnas, Dalia Asanavičiūtė, Matas Maldeikis, Arūnas Valinskas ir Andrius Vyšniauskas.

Visų Seimo narių pasisakymus palydėjo palinkėjimas Prienų konservatorių kandidatams sėkmingai

pasirodyti rinkimuose ir įnešti daugiau spalvų į vietos politinį žemėlapi.

Susitikimo metu buvo kalbėta ir apie kelio Kaunas–Prienai–Alytus rekonstrukcijos eigą, ir apie konfliktinę situaciją, kilusią Pociūnų aerodrome po to, kai turto perėmėja tapo savivaldybė. Savo nuomone šiuo klausimu pasidalino Lietuvos sklandymo federacijos viceprezidentas Vladas Motūza.

„Gyvenimo“ informacija

Patvirtinti nacionalinės paramos už pasėlius ir ūkinius gyvūnus dydžiai

Žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas patvirtino 2022 metų pereinamojo laikotarpio nacionalinės paramos už pasėlius ir ūkinius gyvūnus išmokų dydžius. Ši parama bus pradėta mokėti jau gruodžio mėnesį.

Atsietoji pereinamojo laikotarpio nacionalinė parama už baltyminių augalus sieks 23,4 Eur už hektarą. Ji bus skiriama 2022 metais žemės ūkio naudmenas deklaravusiam pareiškėjui už jo 2011 metais deklaruotus ir 2011 metų susietosios papildomos nacionalinės tiesioginės išmokos už baltyminių augalų pasėlius teikimo reikalavimus atitikusius plotus.

Nacionalinės paramos specialioji išmoka už vieną bulių sieks 212 Eur, už karvę žindėnę ir telyčią – 111 Eur, o už ėriavėdę – 3,22 Eur. Visi šie nacionalinės paramos dydžiai nustatyti išlaikant ankstesniais metais skirtos paramos lygį.

Paramos sumą kiekvienam pareiškėjui ar ūkinių gyvūnų laikytojui apskaičiuos ir išmokės Nacionalinė mokėjimo agentūra prie Žemės ūkio ministerijos. Patiems pareiškėjams niekur kreiptis nereikia.



Dėl mylimo vyro mirties reiškiamė nuosirdžią užuojautą AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotojai Nijolei KARPAVIČIENEI. Teužpildo netekties tuštumą mūsų draugiška atjauta ir palinkėjimas stiprybės.

AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotojai

Tarybos posėdis

Tarybos posėdyje svarstyti svarbūs klausimai

Lapkričio 24 d. vyksiamame Prienų r. savivaldybės tarybos posėdyje dalyvavo 20 Tarybos narių, kurie apsvarstė 20 klausimų. Posėdžio pradžioje pateikta informacija apie naujas frakcijas Taryboje: Regionų frakciją (Arūnas Vaidogas – seniūnas, Algimantas Šidlauskas ir Egidijus Visockas – nariai), taip pat LVŽS frakciją (Jonas Vilionis – seniūnas, Artūras Buitkus, Rita Keturakienė – nariai).

Biudžeto, kiti finansiniai klausimai

Posėdyje patvirtinti 2022 metų savivaldybės biudžeto pakeitimai.

Pritarta ir sprendimo projektui dėl naujų Kūno kultūros ir sporto centro teikiamų paslaugų įkainių. Nuo šiol bus diferencijuojami baseino įkainiai: baseino lankytojams, turintiems Prieniečio kortelę, įkainiai nesikeis, kitiems baseino lankytojams įkainiai siek tiek padidės. Prienu rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centras taip pat galės vykdyti prekybą bilietais.

Tarybai pritarus, nustatytas Kūno kultūros ir sporto centro organizuojamų varžybų dalyvio mokesčio dydis: Prienų r. savivaldybės krepšinio čempionato (komandai) – 200 Eur; futbolo čempionato (komandai) – 150 Eur; salės futbolo čempionato (komandai) – 100 Eur. Rajono mokyklų mokinių komandos nuo varžybų dalyvio mokesčio atleidžiamos.

Patvirtinti Prienų, Balbieriškio, Jiezno, Stakliškių ir Veiverių kultūros ir laisvalaikio centrų, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos, Prienų krašto muziejaus teikiamų paslaugų įkainiai, taip pat viešosios įstaigos „Prienai“ teikiamų paslaugų įkainių bei Prienų rajono lankytinų vietų sąrašo pakeitimai.

Turtas

Patvirtinti sprendimų projektai, susiję su padidėjusio turto vertės perdavimu VŠĮ Jiezno pirminės sveikatos priežiūros centrui, ilgalaikio materialiojo turto perdavimu valstybės nuosavybėn, savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnojamojo turto perdavimu valdyti ir naudoti panaudos teise Prienų aeroklubui. Klubui 10 metų valdyti ir naudoti panaudos teise perduotas lėktuvas PZL-104 WILGA 35A.

Taryba sutiko įregistruoti Ašmintos seniūnijos kaimo bendruomenės „Bagrėno dvaras“ buveinę Prienuose, J. Brundzos g. 12-1, Pakuonio krašto bendruomenės buveinę – Pakuonyje, Sodų g. 33.

Taryba nutraukė prieš terminą

2010 m. sausio 5 d. Prienų r. savivaldybės nekilnojamojo turto panaudos sutartį, sudarytą su VŠĮ Stakliškių sporto klubu, taip pat sutiko perimti Prienų r. savivaldybės nuosavybėn vietinės reikšmės kelius ir gatves (sąraše – 9 keliai ir gatvės).

Pritarta bendradarbiavimo sutarčiai

Pritarta bendradarbiavimo sutarčiai tarp Kauno rajono, Prienų rajono ir Birštono savivaldybių dėl vietinio (priemiestinio) reguliaraus susisiekimo autobusų maršruto Birštonas–Prienai–Garliava–Kauno autobusų stotis keleivių, kuriems Lietuvos Respublikos transporto lengvatų įstatymu suteikta teisė įsigyti važiavimo bilietą su nuolaida, vežimo išlaidų (negautų pajamų) vežėjui atlyginimo. Prienų r. savivaldybės dalis – iki 4,5 tūkst. Eur per mėnesį.

Žemės klausimai

Taryba pritarė žemės sklypų dalių, esančių Birštono sav., Birštono sen., Ivoniškių ir Škėvonių k., įsigijimui Škėvonių kapinių plėtrai (70 proc. – Prienų rajono savivaldybė, 30 proc. – Birštono savivaldybė).

Taryba nutarė kreiptis į Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Prienų ir Birštono skyrių dėl 2 kitos paskirties valstybinės žemės sklypų, esančių Pociūnų k., patikėjimo teise valdomų Nacionalinės žemės tarnybos, perdavimo Prienų r. savivaldybei valdyti, naudoti ir jais disponuoti patikėjimo teise. Sklypai, perduoti Savivaldybei patikėjimo teise, bus naudojami viešosios paskirties rekreacijai ir poilsui, viešojo naudojimo poilsio objektams, gatvėms ir vietiniams keliams, komunaliniams inžineriniams tinklams tiesiti ir eksploatuoti, ūkinei komercinei veiklai.

Tarybai pritarus, pratęstas 520000 Eur paskolos (kreditinės linijos), paimtos iš AB „Swedbank“, grąžinimo terminas iki 2023 m. gruodžio 31 d.

Prienų rajono savivaldybės informacija



• Gruodžio 2 d. 19.00 val. Veiverių šaulių namuose – Veiverių kultūros ir laisvalaikio centro mėgėjų teatro „Vaivora“ spektaklio – komedijos suaugusiems „Langai II“ premjera. Scenarijus autorė ir režisierė Virginija Samuolienė. Renginys nemokamas.

• Gruodžio 4 d. Prienuose – nemokamas, kartu su TRENKTURU organizuojamas sveikatingumo žygis „Žygiuoti – tai sportuoti“. Tai puiki galimybė pasitikti žiemą grynami ore su bendraminčių būriu. Šalta tikrai nebus, nes žygiuosite palei Nemuno vingį ir sielą šildančius žiemos takus. „Žygiuoti – tai sportuoti“ renginio metu kiekvienas galite pasitikti žiemą sveikai ir įveikti 5 arba 13 km maršrutą. Žygio startas ir finišas – Prienų kultūros ir laisvalaikio centre. Starto laikas nuo 10 val. iki 13 val. Registracija ir daugiau informacijos apie renginį: <https://trenkturas.lt/zygiuoti-tai-sportuoti/>

JIEZNO VARDŲ PAMINĖJIMO 530-ŲJŲ METINIŲ PROGA

KNYGOS

KAUNO ISTORIJS METRAŠTIS

PRISTATYMAS

GRUODŽIO 4 DIENA

10 VALANDA

JIEZNO VY. ARKANGĖLŲ MYROLO BAŽNYČIA

KNYGOS TURINYS: DALYVAUJA:

TARPTAUTINĖS KONFERENCIJOS
LDK DIDIKŲ PACŪ GIMINĖ IR
LIETUVOS BAROKAS MEDŽIAGA

KNYGOS LEIDĖJAI,
VYRU DĖSTYTOJAI IR STUDENTAI

MALONIAI KVIEČIAME

JIEZNIŠKIUS KARTU UŽBAIGTI ŠIUOS JUBILIEJINIUS METUS.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Padėkime užaugti

Ankstukai pasibeldžia netikėtai ir keičia gyvenimus. Gyvybiškai svarbu suteikti pagalbą laiku ir tinkamai rūpintis anksčiau gimusiu kūdikiu. Lapkričio 17-ąją minėjome Pasaulinę neišnešiotų naujagimių dieną. Ši diena ragina atkreipti dėmesį į problemas, su kuriomis susiduria anksčiau laiko gimę kūdikiai ir jų šeimos.



Lietuvoje kasmet gimsta apie du tūkstančius neišnešiotų naujagimių, iki 37-osios nėštumo savaitės – apie 6 proc. naujagimių. Neišnešiotu laikomas naujagimis, kuris gimsta anksčiau numatyto laiko (nuo 22 iki 36 nėštumo savaitės pabaigos). Galime didžiuotis, kad Lietuvoje suteikiama aukščiausio lygio medicininė priežiūra mūsų patiems mažiausiesiems. Šiai dienai Lietuva yra greita sėkmingiausiai neišnešiotus naujagimius gydančių ir slaugančių valstybių – Japonijos bei Skandinavijos šalių. Vis dėlto ne visos sudėtingos problemos išspręstos.

Apie psichinę sveikatą šiandien kalbama vis daugiau. Tai yra labai gerai. Lūdna, bet mūsų visuomenėje tebevyrauja stiprus įsitikinimas, kad mamoms sugeba susitvarkyti pačios, o iškilusios problemos nesudėtingos. Taip galvodami nepalikame joms kito pasirinkimo. Tai patvirtina Europos lyčių lygybės indeksas: moterys Lietuvoje kur kas daugiau laiko skiria vaikų ir buities priežiūrai nei vyrai. Vis dėlto, moralinio palaikymo reikia kiekvienai mamai. Ankstukų susilaukusioms mamoms jo reikia kur kas daugiau. Deja, visuomenė dar linkusi ir pasmerkti mamas, kurioms gimė ankstukai, nes galbūt gimdė per vėlai, gal gyvenimo būdas buvo ne toks, gal moteris gyveno ar elgėsi neteisingai.

Psichologų teigimu, moterys, susilaukusios anksčiau laiko gimusio kūdikio, patiria milžinišką stresą, baimę prarasti mažylį, vienaip, kaltės jausmą, mažėja savitvė ir pasitikėjimas savimi dėl tokios sudėtingos vaikelio gyvenimo pradžios, dėl per ankstyvo atsiskyrimo, dėl nega-

lėjimo pačiai pažindyti kūdikio bei jo priglausti. Pernelyg ankstyvas gimdymas emociškai yra prilyginamas kūdikio netekčiai.

Mokslininkai teigia, kad moters gyvenimo būdas iki gimdymo ir nėštumo metu yra vienas iš aspektų, turinčių didelę įtaką susilaukti neišnešiotu naujagimio. Ypatinga svarba tenka žalingiems įpročiams. Rūkančioms nėščiosioms yra dvigubai didesnė rizika pagimdyti iki 32 savaitės ar susilaukti mažos kūno masės naujagimio, palyginti su nerūkančiomis nėščiosiomis. Jungtinių Amerikos Valstijų nacionalinis piktnaudžiavimo alkoholiu ir alkoholizmo institutas (NIAAA) teigia, kad nėra saugaus alkoholio kiekio nėščiajai, kadangi jo vartojimas gali sukelti nepageidaujamą poveikį embrionui ir vaisiui. Įtakos priešlaikiniam gimdymui turi ne tik žalingi įpročiai, bet ir kūno masės indeksas (KMI) iki nėštumo, nėštumo metu ir svorio prieaugis nėštumo metu. Be to, pasaulyje plačiai diskutuojama ir apie fizinio aktyvumo įtaką naujagimiui bei jo gestaciniam amžiui. Tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas, nepriklausomai nuo jo pobūdžio, nėštumo metu neturi jokio žalingo poveikio naujagimiui ir neturi įtakos priešlaikiniam gimdymui.

Dabar dėl medicinos ir technologijų pažangos neišnešiotų naujagimių gimsta ir išgyvena vis daugiau. Parodykime ypatingą dėmesį jų mamoms, nenusukime žvilgsnio ir nenukreipkime pokalbio, juo labiau – jokiū būdu nekaltinkime. Padėdami tėvams padėsime ankstukams užaugti!

Krizinis nėštumas – kai dūžta motinystės svajonė

Iš graikų kalbos kilęs žodis „krizė“ reiškia „sprendimą“. Psichologai krizę apibūdina, kaip sveiko žmogaus reakciją į sunkią ir reikšmingą jam emociškai gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų pritaikymo ir situacijos įveikimo būdų, nes turimų nebepakanka. Iš tikrųjų krizei, žmogų apima didelio psichinio diskomforto būsena, kuriai būdingi tokie jausmai, kaip neviltis, bejėgiškumas, baimė, įtampa, nerimas, prislėgta nuotaika, pasimetimas. Krizinis nėštumas pasižymi netikėta psichologiškai sudėtinga situacija.

Moteris gali spręsti dilemą, ar nori nėštumą tęsti toliau. Pasirinkus netęsti nėštumo, daugelis moterų jaučia didesnę ar mažesnę apgailėstą. Ilgainiui vienos moters nusprendžia, kad toks sprendimas buvo tinkamas ir nesuduria su psicholo-

ginėmis problemomis. Deja, dalis moterų tokio savo sprendimo kuo toliau, tuo labiau gailisi. Taip dažniausiai nutinka tada, kada moteris nėštumą nutraukė todėl, kad nesulaukė palaikymo jį tęsti. Tikėtina, (Nukelta į 5 p.)

Konkursas „Drauge nugalėsime bakterijų atsparumą antibiotikams“

Spalio 20 dieną Prienų rajone, Visuomenės sveikatos biuro salėje, vyko rajoninė moksleivių konferencija „Drauge nugalėsime bakterijų atsparumą antibiotikams“.



Renginio metu turėjome dalyvius iš Skriaudžių pagrindinės mokyklos ir „Žiburio“ gimnazijos. Prienų rajono Skriaudžių pagrindinei mokyklai atstovavo du 10 klasės mokiniai **Gita Surgontaitė** ir **Justas Gudavičius**, o Prienų „Žiburio“ gimnazijai 11c klasės mokinės **Goda Mikilionytė** bei **Elžbieta Pilipavičiūtė**. Ačiū visiems dalyvavusiems už idėjas, originalumą ir prista-

tymus. Daugiausia komisijos taškų surinko „Žiburio“ gimnazijos moksleivės su tema „Bakterijų tyrimai Prienų „Žiburio“ gimnazijoje ir būdai, kaip jų išvengti“, o lapkričio 24 d. vyko į Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Visuomenės sveikatos fakultete organizuojamą baigiamąją konferenciją. Konkursas skirtas Europos supratimo apie antibiotikus dienai paminėti.

Burnos higiena – svarbi dantų priežiūros procedūra

Šį mėnesį Prienų rajono visuomenės sveikatos biuras rūpinosi mūsų rajono gyventojų šypsenomis. Burnos higiena – prioritetinė sritis visuomenės sveikatos stiprinime. Todėl kartu su burnos higieniste **Laura Sviglinskienė** apsilankėme net šešiose Prienų rajono bendruomenėse (**Balbiariškio, Pakuonio, N. Ūtos, Jiezno PSPC, Jiezno neįgaliųjų sąjungoje, Lietuvos aklyjų ir silpnaregių sąjungos Prienų filiale bei Prienų SODRA skyriuje**).

Kiekvienai bendruomenei burnos higienistė **Laura Sviglinskienė** pateikė įdomią ir aktualią informaciją. Paskaitos buvo skirtingos, informacija pateikiama atsizvelgiant į dalyvių amžių, poreikius. Kasdien tinkamai prižiūrėdami dantis, rūpindamiesi savo vaikų dantukais, ne tik saugosime savo organizmą nuo papildomo krūvio kovojant su burnoje esančiu uždegimu, turėsime gražią šypseną ligi pat garbaus amžiaus, bet ir sutaupysime nemažai laiko ir pinigų.



Peršalimas

Peršalimas – tai itin dažnas virusinės kilmės viršutinių kvėpavimo takų susirgimas (ŪVKTI). Daugiau nei 100 įvairių virusų gali sukelti peršalimą, tačiau dažniausiai aptinkamas virusas – rinovirusas. Tai itin labai užkrečiamas virusas, plintantis oro lašeliniu būdu žmogui čiaudint, kosint, kalbant. Virusas galima užsikrėsti ir naudojant bendrus daiktus (rankšluosčius, žaislus, telefonus). Peršalimas vargina: ryklės skausmu, paraudimu, akių niežėjimu, sloga, sausu kosuliu, galvos skausmu, bendru silpnumu, pykinimu, karščiavimu, čiauduliu, tačiau dažniausiai nesukelia rimtų sveikatos problemų, pasveikstama per 1-2 savaites.



(Nukelta į 5 p.)

Atsipalaidavimo pratimai visam kūnui

1. Šoninis tempimas

Atsistokite plačiai, viršutinę kūno dalį laikykite tiesiai. Lėtai perkeltkite savo kūno svorį ir lenkite vieną koją, tūpdami ant jos (nelenkite kelio į priekį). Tempimas turėtų būti jaučiamas kojos vidinėje šlaunies dalyje, tos kojos, kuri yra tiesi. Laikykite 20-30 s., tada iš lėto perneškite savo svorį ant kitos kojos.



2. Blaizdos tempimas

Atsistokite prieš sieną ištiestu rankų atstumu. Vieną koją padėkite priekyje sulenktu keliu, o kitą atgal tiesiu keliu. Rankas laikydami atremtas į sieną, nugarą laikykite tiesiai, įtempkite pilvo raumenis. Laikykite, kol pajusite blaizdų raumenų tempimą, laikykite po 20-30 s. abi kojas.



3. Krūtinės ir pečių tempimas

Šį pratimą galite atlikti ir stovint, ir sėdint. Perkeltkite vieną ranką per galvą ir nuleiskite dilbį už nugaros, remdamiesi už nugaros tarp pečių viduriu. Kita ranka paimkite tiesiai už alkūnės ir švelniai traukite, kol pajusite peties ir nugaros tempimą. Laikykite 30 s., tada pakeiskite rankas ir viską pakartokite.



4. Tempimas tilteliu

Atsigulkite ant nugaros sulenktais keliais, kojos pečių plotyje. Švelniai įtempkite pilvo raumenis, kad ištiesintumėt nugarą. Tada įtempkite sėdmenų raumenis ir stumkite (kelkite) klubus link lubų. Palaikykite keletą sekundžių ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį, pakartokite viską keletą kartų. Jausite tempimą sėdmenų, šlaunies užpakalinėje dalyje ir pilvo raumenyse.



5. Keturgalvio raumens tempimas

Atsistokite priešais kėdės atlošą, galima atramai naudoti ir kitus daiktus. Vieną ranką padėkite ant kėdės atlošo, kad atliekant pratimą išlaikytumėte pusiausvyrą. Pakelkite už savęs sulenktą priešingą koją ir suimkite ją laisva ranka, sulenktą kelią nukreipdami tiesiai į grindis. Švelniai traukite koją link savęs, kol pajausite šlaunies tempimą. Palaikykite 10-30 s., viską pakartokite su kita koja.



6. Nugaros raumenų tempimas

Atsigulkite ant pilvo, sulenktas rankas laikykite prie savęs, ties krūtine. Kojas ištieskite, laikydami kojų pirštus priglaudus prie žemės. Iškvėpdami pakelkite krūtinę aukštyn ir įstumkite klubus į grindis, tieskite rankas. Stenkitės rankas išlaikyti tiesias, poziciją laikykite 15-30 s.



7. Drugelio pozos tempimas

Šis pratimas atpalaiduoja vidinius šlaunų raumenis, kirkšnis, klubus ir kelius. Atsisėskite ant grindų kilimėlio ir suimkite kojas taip, kad jūsų padai liestųsi vienas į kitą, o keliai pasisuktų į priešingas puses. Tiesia nugarą suimkite pėdas, tada tiesia nugarą pasilenkite į priekį ir alkūnėmis švelniai stumkite šlaunis žemyn, kol pajusite tempimą išilgai vidinių šlaunų. Palaikykite 15-30 s.



8. Tempimas gulint

Atpalaiduoja klubus, keturgalvį šlaunies raumenį, apatinę nugaros dalį. Atsigulkite ant nugaros ir švelniai patraukite vieną sulenktą koją link krūtinės, kol pajausite tempimą apatinėje nugaros dalyje, kitą koją laikykite ištiesę, išimtis, jei skauda nugarą, kitą koją galite sulenkti. Palaikykite 30 s., tada pakartokite pratimą su kita koja.



Cukrinis diabetas – ką verta apie jį žinoti?

Cukrinis diabetas – lėtinė liga, susijusi su medžiagų apykaitos sutrikimu pasireiškiančiu įvairaus laipsnio gliukozės kiekiu padidėjimu (hiperglikemija) arba sumažėjimu (hipoglikemija) kraujyje. Svarbiausias hormonas, reikalingas normaliai gliukozės apykaitai – insulinas. Kai insulino trūksta, arba jo veikimas nepakankamas – gliukozės kiekis kraujyje padidėja. Tai ir sutrikdo normalią medžiagų apykaitą, atsiranda daug pakitimų organizme, gali ištikti koma. Skiriami I ir II cukrinio diabeto tipai. Liga diagnozuojama atliekant specialius tyrimus – tikrinamas gliukozės kiekis kraujyje. Pasaulyje per 2021 m. užfiksuoti bet kurio tipo cukrinio diabeto susirgimai siekė 537 mln. arba 1 iš 10 suaugusiųjų (20-79 m.), Lietuvoje šis skaičius yra 186, 9 tūkst. suaugusiųjų (20-79 m.). 1,2 mln. vaikų, paauglių ir jaunuolių nuo 0 iki 20 m. pasaulyje serga I tipo cukriniu diabetu, o išskyrus Lietuvos rodiklius šis skaičius būtų – 907 vaikai. Žmonių, sergančių cukriniu diabetu, nuolat daugėja.

Prienu r. savivaldybės 2021 m. sergamumas II tipo cukriniu diabetu rodiklis siekė 60,4/10 000 gyv., o šalies vidurkis atitinkamu laikotarpiu buvo truputį aukštesnis – 69,4/10 000 gyv. Vertinant sergamumą cukriniu diabetu stebimos didėjančios tendencijos (1 pav.).

I tipo cukrinis diabetas yra sunki lėtinė endokrininė liga, kai dėl insulino trūkumo sutrinka medžiagų, o ypač angliavandenių apykaita. Sergantysis visą gyvenimą turi leisti insulino, nes kasa jo nebegamina. Reikalingo suvartoti insulino kiekis priklauso nuo tokių veiksnių, kaip mityba, fizinis aktyvumas, stresas, emocinė ir bendra sveikatos būklė – jie keičiasi kiekvieną dieną. Įtaką šiai ligai daro paveldimumas, todėl dažniausiai susergama vaikystėje ar jaunystėje. I tipo diabetas yra mažiau žinomas visuomenėje – sudaro tik 5 proc. visų sergančiųjų cukriniu diabetu. Liga neišgydoma, tačiau kontroliuojama pasitelkus įvairias priemones ir technologijas (gliukozės rodiklių stebėjimas nuotoliniu būdu visą parą, insulino pompos). Gydymas yra efektyvus, užkerta kelią ūmioms ir lėtinėms komplikacijoms, kai užtikrinama savikontrolė, fizinis aktyvumas, diabeto kontrolės mokymas. Būdingi simptomai: troškulis, dažnas šlapinimasis, didelis nuovargis ir prasta savijauta, alkis, svorio kritimas, prastai gyjančios žaizdos, regėjimo sutrikimai.

II tipo diabetu dažniausiai serga-



1 pav. Sergamumas II tipo diabetu 10 000 gyv. Lietuvoje ir Prienuj r. 2016-2021 m. (Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

ma vyresniame amžiuje, sergantieji nuo insulino nėra priklausomi. Dažniausiai jį išprovokuoja netinkamas gyvenimo būdas ar genetika: antsvoris, netinkama mityba, fizinio aktyvumo stoka, rūkymas, alkoholio vartojimas, nuolatinis stresas, aukštas kraujo spaudimas ir širdies ligos. Iš pradžių liga nepastebima, simptomai pasireiškia vėliau.

Tinkamas maistas sergant cukriniu diabetu, labai svarbus, todėl mityba turėtų būti viena iš prioritetų. Rekomenduojama valgyti ne rečiau kaip kas 3-4 valandas, gerti pakankamai vandens, valgyti neskubant ir gerai sukramtyti maistą. Rinktis mažesnį glikemijos indeksą turinčius produktus, pvz., viso grūdo košes ir duoną, daugumą daržovių ir uogų,

kai kuriuos vaisius. Mitybą praturtinti daug ląstelienos turinčiais produktais, pvz., moliūgais. Vengti didelį glikemijos indeksu pasižyminčių produktų, tokių, kaip aukščiausios rūšies miltai, baltieji ryžiai. Saldumynai, sergant cukriniu diabetu, ne tik gali būti valgomi, bet kartais ir būtini, kai ištinka hipoglikemija. Kaip ir kiekvienam žmogui, saldumynais piktnaudžiauti nereikia, ieškoma alternatyvų – be cukrų, gliukozei kraujyje įtakos nedarančių skanumynų.

Fizinės veiklos atsisakyti nereikia – svarbu palaikyti stabilų glikemijos indeksą.

Gestacinis (nėščiujų) diabetas – kai kurioms moterims išsivysto nėštumo metu ir paprastai po jo praeina. Tačiau padidėja rizika vėliau susirgti II tipo cukriniu diabetu. 2021 m. statistikos duomenimis, pasaulyje 21 mln. arba 1 iš 6 naujagimių turėjo pakitimų, susijusių su hiperglikemija nėštumo metu – 80 proc. atvejų tai susiję su motinos gestaciniu diabetu.

Daugeliui žmonių žinia apie nustatytą cukrinį diabetą sukelia sumaištį, tačiau yra įvairiausių vaistų, savikontrolės priemonių, kurios padeda žmonėms sveikai ir kokybiškai gyventi. Reikia pažinti savo ligą ir ją išmokyti kontroliuoti. Cukrinio diabeto gydymo pagrindą sudaro dieta, fizinis aktyvumas, glikemijos kontrolė bei pacientų švietimas.



Lapkričio 14-oji - Pasaulinė cukrinio diabeto diena

Dantų silantavimas – efektyvi apsauga nuo dantų ėduonies

Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomos nuolatinių krūminių nesugedusių dantų vagelės. Taip dantys apsaugomi nuo dantų ėduonies, juos lengviau valyti. Jei silantas iškrenta, krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis procedūra kartojama. Padengti silantais dantų kontrolė atliekama po 3 mėnesių, vėliau – kiekvieno profilaktinio tikrinimosi metu.

Kiekviena šeimos medicinos paslaugas teikianti gydymo įstaiga, sudariusi sutartį su ligonių kasa, turi užtikrinti, kad visiems joje prirašytiems pacientams priraišytiems būtu suteiktos kompensuojamosios pirminės odontologinės priežiūros paslaugos. Jas šeimos medicinos įstaiga gali teikti pati, o jei tokios galimybės nėra – kita gydymo įstaiga, su kuria žmogaus poliklinika turi sutartį teikti pirminės odontologijos paslaugas joje prirašytiems pacientams. Šeimos medicinos įstaigos savo pacientams turi aiškiai pateikti informaciją, kur jie gali gydytis dantis.



1 pav. Tikslinės populiacijos (proc.) dalis, dalyvavusi vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje 2016-2021 m. Lietuvoje ir Prienuj rajone. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Valstybinės ligonių kasos atkreipia dėmesį ne tik į kompensuojamąjį dantų gydymą mažiesiems pacientams. Siekiant, kad šių problemų nekiltų ar būtų kuo mažiau, apmokama daug svarbių profilaktinių burnos sveikatos priemonių vaikams. *Taip pat kartą per metus 13-18 metų vaikams PSDF lėšomis gali būti atliekama profesionali burnos higiena, kurios metu įvertinama burnos būklė, pašalinamos apnašos, atliekamas*

poliravimas, kt. Šiuo atveju mažiesiems vaikams (iki 13 m.) priraišyti turi būti atliekamas dantų akmenų virš dantėnų ir po jomis nuėmimas tiek kartų, kiek, gydytojo nuomone, jis yra reikalingas.

Tarp vaikams taikomų kompensuojamųjų prevencijos priemonių – ir silantavimas. Dantų silantavimas PSDF lėšomis vaikams gali būti

(Nukelta į 5 p.)

Atopinis dermatitas šaltuoju sezonu

Atopinis dermatitas (AD) – tai lėtinė, pasikartojanti uždegiminė odos liga, kuri pasireiškia intensyviu niežėjimu, gausiais bėrimais, odos išsausėjimu. AD paplitęs labai plačiai ir šia liga serga ne tik vaikai, bet ir suaugusieji. Todėl yra teigiama, kad AD sukelia bei provokuoja ir emocinė įtampa, stresas, o ne tik netinkamas klimatas, genetiniai faktoriai, imuninės sistemos pokyčiai ar įvairūs alergenai. Šaltuoju periodu riebalinės liaukos išskiria mažiau riebalų, reikalingų sudrėkinti odą. Apsauginis odos barjeras nebeatlieka savo funkcijos, odos drėgmė gerokai sumažėja. Atopišką odą veikia daugiau žalingų veiksnių: šaltis, vėjas, šildomas patalpų oras. Vėstant orams keičiasi ir kasdienė apranga: daugiau rūbų sluoksnių dengia atopiškos odos kūną, todėl didesnė tikimybė, kad atsiradusi rūbų trintis, prakaitas dirgins sausą odą. Maudynės užtrunka ilgiau ir vandens temperatūra būna aukštesnė, kas vėlgi sausina odą. Dažnai tepamas kremo emoliento kiekis per mažas.

Šaltuoju sezonu atopiškai odai reikia ypatingos priežiūros:

- Žiemos metu išlaikykite tinkamą temperatūrą kambaryje (~18°C miegamajame). Naudokite drėkintuvus, jei patalpose trūksta drėgmės.

- Nepaisant to, kad lauke šalta, kasdien vėdinkite kambarius po 10 – 15 min.

- Venkite aptemptų, sintetinių drabužių, kurie gali dirginti odą. Rinkitės laisvesnius natūralaus pluošto audinius, pvz., medvilninius.

- Maudynės turėtų būti trumpos 5 – 10 min. Venkite karšto vandens. Vanduo turi būti vos šiltas ~35°C.

- Pausimuisi naudokite ypač švelnias priemones. Svarbu, kad jos nepažeistų apsauginio odos barjero, būtų bemuilės, fiziologinio odos pH, pasižymėtų antiseptinėmis savybėmis.

- Nusiprausęs odą nusauskite



minkštu rankšluosčiu, netrindami odos, o švelniai tapšnodami. Tuomet iš karto per 3 min. patepkite gausiu kremu – emoliento kiekiu visą kūno odą tam, kad atkurtumėte odos apsauginį barjerą ir ją sudrėkintumėte.

- Tepkite didesnę kiekį kremo emoliento ir dažniau nei įprastai.

Svarbiausi mokytojai – tėvai

Kasmet lapkričio 8 dieną visoje Europoje minima sveikatos mitybos diena. Šią dieną sveikatos specialistai kviečia prisiminti, kad sveikatos mitybos formavimas turi prasidėti dar ankstyvoje vaikystėje įsitraukiant visai šeimai, o vėliau ir vaikų ugdantiems pedagogams.

Mokslinių tyrimų duomenimis, sveikatos ir sveikos mitybos ugdymas priešmokykliniame vaikų amžiuje labai svarbi ne tik medicininė, bet ir pedagoginė problema. Pedagogai turi skirti pakankamai dėmesio sveikatos žinioms perduoti, vaikų sveikos gyvensenos įgūdžiams bei įpročiams ugdyti. Taip pat ir namuose šeimos įtaka, formuojant vaikų sveikos mitybos įpročius ir visus kitus gyvensenos įpročius, yra milžiniška. Ugdymo įstaiga turi sukurti sveiką fizinę ir psichosocialinę aplinką, propaguoti sveikatingumą, bendradarbiauti su šeima, rūpintis sveikatos priežiūra ir ugdymu, kartu su tėvais rinktis sveikatos ugdymo temas.

Nors daugelis tėvų nepakankamai skiria dėmesio vaikų sveikai gyvensenai, vis tik tėvai išlieka svarbiausieji mokytojai skatinant vaikų sveiką gyvenseną. Atlikti tyrimai rodo, jog tėvų dalyvavimas vaikų sveikos gyvensenos ugdyme gali turėti didesnę poveikį siekiant norimų rezultatų, ypač pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Kiekvienu atveju tėvai turi laikytis savo vaidmens: jeigu tėvai kuo anksčiau pradės rūpintis vaikų sveikata, visos pastangos bus nukreiptos į sveikatos stiprinimą ir ugdymą, bus pasiektas rezultatas – ateityje turėsime sveiką visuomenę.

Daugelis vaikų ir suaugusiųjų žino apie sveikos mitybos svarbumą ir yra susirūpinę dėl nesveiko maisto, produktų ir gėrimų vartojimo. Tačiau dar trūksta žinių bei didesnio dėmesio sveikos gyvensenos įgūdžiams, todėl dar reikėtų apsvaistyti įvairius veiksnius, susijusius su tėvelių žinių ir požiūrio sveikos mitybos formavimui. Suvokimas apie taisyklingą vaikų mitybą buvo svarbus visais laikais, ir jos išsaugojimas yra didžiausia šeimos vertybė. Tai yra svarbu, nes fizinei ir protinei vaikų raidai



mityba turi didelę įtaką. Tinkama mityba yra svarbi darbingumui, imunitetui stiprinti bei gyvenimo trukmei. Žinoma, jog vaikystėje suformuoti mitybos įpročiai turi tvirtą ir teigiamą įtaką sveikatai.

Praktiniai patarimai tėveliams:

- Leisti vaikams nuspręsti, ką valgys pusryčiams ar pietums.
- Gaminkite drauge su vaikais, nepaisant jų amžiaus (užtruksite ilgiau tvarkydami virtuvę, tačiau kiek patirties ir džiaugsmo patiriama).
- Sukurkite šeimos valgymo ritualą. Tai galėtų būti bent kartą per savaitę bendra vakarienė, kada valgo prie stalo visa šeima. Savaitgaliais smagu būtų susėsti visai šeimai prie bendro stalo kartu pusryčiauti, pietauti.
- Svečiai. Kviestikite savaitgalio pietų artimuosius, patys vykite į svečius.

Tad dar kartą prisiminkime pagrindinius sveikos mitybos principus: rinktis ir valgyti kuo įvairesnį maistą, jį kuo ilgiau kramtyti, reguliariai maitintis, vengti užkandžiūti, valgyti daug daržovių, vaisių ir grūdinių produktų, rinktis valgyti kuo šviežesnius produktus, saikingai vartoti saldumynus, kavą, alkoholį, gerti mažiausiai 8 stiklines vandens (1,5-2 litrus) per parą.

Antibiotikai gali būti skiriami tik prisidėjus bakterijų sukeltai infekcijai.

Vaikams peršalimas gali komplikuotis ūmiu ausies uždegimu, bronchiolitu ar sinusitu, pabloginti vaikų, sergančių bronchine astma, būklę. Suaugusiesiems peršalimas gali komplikuotis faringitu, plaučių uždegimu, bronchitu, sinusitu. Taip pat gali pabloginti lėtinėmis plaučių ligomis sergančiųjų būklę. Rankų plovimas, patalpų vėdinimas, atstumo laikymasis, čiaudėjimo, kosėjimo etiketas – paprasčiausi ir efektyviausi profilaktikos būdai. Rinovirusai ant odos, daiktų gali išgyventi iki 3 valandų, todėl paviršių valymas dezinfekcinėmis priemonėmis gali užkirsti kelią infekcijai plisti. Jei įmanoma, vengti kontakto su sergančiais žmonėmis. Pirmosiomis peršalimo dienomis geriant vitamino C ir ežiulės preparatų gali sutrumpėti simptomų trukmė.

Peršalimas

(Atkelta iš 3 p.)

Peršalimu dažniausiai sergama rudens-žiemos sezonu, suaugusieji serga keletą kartų, tuo tarpu vaikai – nuo kelių iki keliolikos kartų per metus. Didesnė rizika susirgti peršalimu yra vaikams ir silpną imuninę sistemą turintiems suaugusiesiems.

Specifinio peršalimo gydymo nėra. Gydymas yra simptominis, palengvinantis ligos simptomus. Rekomenduojamas lovos režimas, gausus skysčių vartojimas, nosies higiena (nosies plovimas hipertonišiais tirpalais). Antibiotikų peršalimo metu vartoti nereikia, kadangi

Krizinis nėštumas – kai dūžta motinystės svajonė

(Atkelta iš 3 p.)

kad tokia moteris susidurs su psichologinėmis problemomis ir nesikreipus pagalbos, jų nesprendžiant, jos tik gilės. Beje, šioje situacijoje savigraužą gali pajusti ir artima moters aplinka, kad nesuteikė palaikymo ir paramos.

Net ir lauktas, planuotas nėštumas gali tapti kriziniu, pasikeitus aplinkyboms, nutrūkus nėštumui. Tikslios statistikos nėra, bet manoma, kad apie 20 procentų nėštumų baigiasi persileidimu. Moteris gali įstoti itin didelę kaltę todėl, kad nutrūko lauktas nėštumas, nuvyllė vyrą, būsimuosius senelius, jau turimus vaikus. Šios situacijos, atrodo visiškai priešingos, tačiau jeigu į jas pažvelgtume atidžiau, kaip į krizinę moters gyvenimo įvykį, pamatytume labai daug panašumų.

Dažniausiai krizę sukeliantis įvykis yra netikėta netektis. Kartais artimieji moterį dėl atlikto aborto ar patirto ankstyvo persileidimo guodžia sakydami, kad „ten jau nieko dar nebuvo“, bet šie žodžiai nepada. Moteris dažniausiai gedi ne konkretaus embriono, o sudužusios svajonės. Patyrusi persileidimą moteris svajoti tapti mama, numanė, kiek daug džiaugsmo mažylis atneš artimiesiems ir netikėtai viso to neteko. Atrodytų, kad po aborto moteris neturėtų patirti sielvarto – juk pati nusprendė nutraukti nėštumą. Tačiau dažnai čia slypi ta pati sudužusi svajonė – moteris širdies gil-



moje norėjo tapti mama, turėti mažylį, kuris augtų aplinkoje, apsuptas jos ir artimųjų meilės, bet netikėtai suvokė, kad pasaulis aplink ją, deja, nedraugiškas ir šaltas. Paaiškėjo, kad artimiausi žmonės, kuriais tikėjosi galinti pasikliauti, esanti jiems brangi, atstūmė, nusiuko. Kartais tas suvokimas ateina po aborto praėjus ilgesniam laikui, sukeldamas itin sunkius jausmus, pyktį, nuoskaudą, sugriaudamas tarpusavio santykius.

Krizės metu patiriama psichologinio diskomforto būseną. Jos metu žmogus išgyvena labai stiprius neigiamus jausmus, kurie nebeleidžia normaliai gyventi ir trunka ilgiau, negu būdavo anksčiau, kai tekdavo įveikinti iškilusias dideles gyvenimo problemas. Anksčiau sukaupia problemų įveikimo patirtis nebeįveda. Turimi žinomi problemų sprendimo būdai neveikia. Tokia situacija gilina bendrą pasimetimą ir bejėgiškumą, mažina pasitikėjimą savimi. Moteriai atrodo, kad situacija niekada nepasikeis į gerą.

Kiekviena krizė turi dvi baigtis:

ji įveikiama arba ne. Įveikusi krizę moteris randa sprendimą. Įtampa palaipsniui atslūgsta, į širdį grįžta ramybė. Neįveikus krizės, įtampa taip pat sumažėja, bet jau dėl kitų priežasčių: moteris pasiduoda, jaučiasi įveikta, neverta, tampa pasyvi. Gali kilti noras nusizudyti. Nesulaukus tinkamos pagalbos atsiranda neadekvatūs reagavimo būdai. Krizę sukėlus problema, ją lydintys nemalonūs išgyvenimai yra klaidingai traktuojami, neigiami, išstumiami. Moteris atsisako atsakomybės už save – dažnai kaltina kitus dėl savo būsenos ir patirties. Vėliau, nepavykus susitvarkyti su išgyvenimais, neretai kyla įvairios priklausomybės: raminausiems vaistams, alkoholiui. Jaučiamas didelis psichinis ir fizinis išsekimas – psichologiniai sunkumai virsta somatinėmis, psichosomatinėmis arba psichiatrinėmis problemomis. Tokiai moteriai labai reikia pagalbos – geriausia profesionalaus psichologo. Jei pagalbos nesusilaukiama, psichologinė krizė gali gilėti ir likti neįveikta.

Pėsčiųjų traumas. Kaip jų išvengti?

Žiema su atšilimais ir staigiais atšalimais pridaro žmonėms nemažai rūpesčių, o iškritus gausesniam sniegui susidaro pavojingos sąlygos ne tik keliuose, bet ir šaligatviuose bei pėsčiųjų takuose. Dauguma pėsčiųjų traumų patiriamos dėl susidariusios slidžios dangos.

Dažniausiai pasitaikančios pėsčiųjų traumas: sumušimai, kai pažeidžiami minkštieji audiniai, ir rimtesnės traumas – čiurnos patempimai, kaulų lūžiai, išnirimai, galvos sumušimai, riešo ir alkūnės sužalojimai.

Traumos vyresniame amžiuje

Labiausiai susižeisti rizikuoja vyresnio amžiaus žmonės. Griuvimai – viena dažniausių jų sužalojimo priežasčių. Statistika rodo, kad tarp vyresnio amžiaus žmonių griuvimai sudaro net tris ketvirtadalius visų nelaimingų atsitikimų. Šiuo atveju kalti būna ne tik slidūs keliai ar laiptai – vyresnio amžiaus žmonės dažnai griūva ir dėl sutrikusios galvos smegenų kraujotakos. Labai dažnai sužalojama atliekant įprastus darbus, einant namo ar namuose (t.y. daugelis griuvimų pasitaiko užsiimant kasdiene veikla). O kadangi vyresniame amžiuje kaulai neretai būna pažeisti osteoporozės, net ir nedidelė trauma gali sukelti labai rimtas pasekmes (pavyzdžiui, stuburo slankstelių, šlaunikaulio, kaklo, dubens kaulų lūžius).

Vaikų traumas

Žiemą dažnai nukentčia ir vaikai. Pasydus ant kieto ar netgi grubaus ledo, be traumų apsieiti sunku, tačiau suaugusieji ir vyresni vaikai grūdami dažniausiai taiko nukristi ant rankos,

o mažyliai jomis bando išlaikyti pusiausvyrą, todėl pirmiausia susitrenkia klubus. Tokiu atveju gelbėja stori rūbai ir riebalius sluoksnius. Tačiau tėvai turėtų atkreipti dėmesį net ir į mažas traumas – vaikystėje skilęs kaulas ateityje gali pridaryti didelių rūpesčių.

Vaiko amžius daro įtaką ne tik lūžio tikimybei, bet ir traumas lokalizacijai. Vyresniems vaikams kaulai lūžta daug dažniau – ir ne tik klubų, bet ir blauzdų srityje. Slidės, rogutės, batai lygiu padu – pagrindiniai lūžių kaltininkai. Tokius lūžius pastebėti yra sunkiau – kuo vaikas mažesnis, tuo sudėtingiau nustatyti tikslią diagnozę. Tokias traumas galima pastebėti tik padarius rentgeno nuotrauką ir tik specialistas gali įvertinti traumas sudėtingumą, todėl pasirodyti gydytojui reikia bet kuriuo atveju.

Kaip išvengti traumų?

Norint išvengti nemalonių įvykių ir apsaugoti žiemos metu, reikia žinoti kelias paprastas, bet veiksmingas priemones:

- Rinkitės tinkamą avalynę su tvirtai sukimbančiu protektoriumi, neuakštu kulnu. Esant galimybei, avėkite batus su apkaustais ar batų aksesuarais – tinkliukais, kurie skirti augiai vaikščioti ant sniego, ledo, esant plikšalai.
- Vaikščiodami lėčiau, neskubėkite. Išeikite iš namų anksčiau, kad laiku pasiektumėte kelionės tikslą ir nereikėtų skubėti. Eikite mažesniais žingsniais.
- Būkite dėmesingi lipdami slidžiais laiptais, jei yra galimybė, visada laikykitės už turėklų.
- Atidžiai stebėkite grindinį po kojomis. Netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti pavojingas dėl nuolat kintančių oro sąlygų.
- Jei paviršius, kuriuo einate, labai slidus, ištieskite rankas į šonus ir šliuokite kojomis tarsi slidininkas.
- Slidžiu metu neneškite sunkių nešulių rankose, nes kūnui sunkiau balansuoti. Laisvos rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą, todėl rekomenduojama naudoti kuprinę.
- Tamsiu paros metu nepamirškite atšvaitų. Juos seginčius pėsčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau, o tai labai svarbu, nes esant slidžiai kelio dangai automobilio stabdymo kelias yra daug ilgesnis.
- Visada būkite pasiruošę galimam kritimui. Krentant patariama atsipalaiduoti, tada raumenys bus neįtempti ir kritimo smūgis švelnesnis.
- Viena efektyviausių griuvimų profilaktikos priemonių – pusiausvyrą gerinantys pratimai, todėl labai svarbu reguliariai mankštintis.

Pirmoji pagalba traumų atveju

Patyrus traumą vienu ar kitu laipsniu nukentėję minkštieji audiniai. Pažeidimo laipsnis labai priklauso nuo traumas sunkumo ir individualių žmogaus organizmo savybių. Įvykus minkštųjų audinių pažeidimui, pirmiausia organizmas reaguoja ūmia uždegimine reakcija: padidėjusi pažeistos vietos temperatūra, paraudimas, skausmas, patinimas ir, priklausomai nuo pažeistos vietos, funkcijos apribojimas. Uždegiminis fazė trunka 24 – 72 val., todėl pirmomis valandomis rekomenduojama:

- Nutraukti bet kokią veiklą, keliančią skausmą;
- Pažeistą vietą šaldyti po 15 – 20 min. 4 – 8 kartus per dieną;
- Patinimui sumažinti padeda pažeistos vietos kompresija, tinka elastinis bintas;

• Pažeistą galūnę, kiek įmanoma, laikyti pakelta, kad sumažėtų patinimas. Jei įtariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugarą, nejudinkite nukentėjusiojo. Nepalikite jo be priežiūros ir kol kvieskite greitąją mediciną pagalbą. Dažniausiai tik medikai gali atskirti lūžimą, išnirimą, panirimą, patempimą ar sunkią galvos traumą. Teikiant pirmąją pagalbą pagrindinis tikslas – apsaugoti nuo tolesnio sužalojimo ir kreiptis į medikus.

Labai svarbu žinoti, kur žiemą slypi pavojai ir kaip nuo jų apsaugoti, todėl saugokime save ir artimuosius!

Dantų silantavimas – efektyvi apsauga nuo dantų ėduonies

(Atkelta iš 4 p.)

atliekamas nuo pirmojo nuolatinio krūminio danties išdygimo iki 14 metų. Silantas ant dantų gali išsilaikyti ir 10–15 metų. Vaikams taip pat svarbu įvertinti sąkandį, jei reikia, skirti profilaktiką.

Remiantis Higienos instituto duomenimis, ir visoje Lietuvoje, ir Prienų rajone labai maža dalis vaikų dalyvauja šioje programoje. Tik maža dalis – 9 proc. Prienų rajono vaikų 2021 m. dalyvavo šioje

programoje, o visu kitu 2016-2021 m. laikotarpiu dalyvavimas programoje nesiekė daugiau kaip 14 proc., išskyrus 2016 m. – 33,7 (1 pav.).

Pagal duomenis vaikų (7-17 m.), neturinčių ėduonies pažeistų, plombuotų ir išrautų dantų, 2021 m. buvo tik 307 arba 17,6 proc. (2020 m. – 252 vaikai), o Lietuvos tuo tarpu – 22,7 proc. Vertinant dantų būklę, situacija labai prasta, todėl tėveliai turi daugiau skirti dėmesio vaikų burnos higienai.

Apie rūkymo žalą kalbėta „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje

Lietuvoje nuo rūkymo sukeltų ligų ir netiesioginių pasekmių miršta daugiau kaip 7 tūkst. žmonių. Anot PSO, daugybės lėtinių ligų galima išvengti, nustojus vartoti tabako gaminius. Tyrimų duomenimis, apie 75 proc. vartojančių tabaką norėtų pakeisti tokį savo elgesį, tačiau dėl stiprios priklausomybės tik 7 proc. sugeba savarankiškai mesti rūkymą. Rūkymo metimo efektyvumas tiesiogiai priklauso nuo specialistų kompetentingų patarimų, kaip nerūkyti, dažnio ir motyvavimo. Taip metusių rūkyti skaičių galima padidinti iki 30 proc.

Lapkričio 10 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos specialiojo ugdymo skyriaus 5-10 specialiųjų klasių mokiniams visuomenės sveikatos specialistė pasakojo apie rūkymo žalą jaunam organizmui, sukeliamas ligas, pasyvų rūkymą ir kaip jis kenkia nerūkiančiam žmogui. Vaikų organizmas yra ypač imlus tabakui, todėl priklausomybė gali su-



siformuoti ir po pirmųjų surūkytų cigarečių. Todėl reikia susimąstyti, kad nenaudinga pradėti rūkyti, nes, atsiradus priklausomybei, bus labai sunku pačiam atsisakyti rūkymo. Užsiėmimo visuomenės sveikatos specialistė metodinės priemonės pagalba demonstravo, kaip atrodo sveiki, nerūkiančio ir rūkiančio, pažeisti plaučiai, taip pat aptarė, kuriems žmogaus organams ir organizmo sistemoms sukelia žalą vartojamas tabakas.

Kaip saugoti savo akis?

Mūsų rega leidžia mums pažinti visus gražiausius gyvenimo įvykius, kvapą gniauziančius vaizdus, kelionių išpučius, meno kūrinius, žmones, kurie mūsų atmintyje lieka visą likusį gyvenimą. Regos dėka mes patiriame daugybę emocijų, tai daugiausia krūvio patiriantis jutimo organas. Kasdieną mes didžiąją savo laiko dalį praleidžiame prie kompiuterių, televizorių, knygų, o tai reikalauja maksimalios akių įtampos, dėl to dienos gale jaučiame akių sausumą, diskomfortą, nuovargį. Regos profilaktinių priemonių laikymasis padeda išvengti regos sutrikimų ir lėtinių ligų. Keletas patarimų, kaip saugoti savo akis:

Akis reikia saugoti nuo mechaninių faktorių: dulkių, purvo, vėjo, padidėjusios ar sumažėjusios temperatūros. Periodiškai akis reikia valyti.

Nerekomenduojama skaityti gulint prieš miegą. Mat skaitymas aktyvuoja procesus akyse, tuo tarpu, kai užmigimas stabdo daugelį procesų organizme, taip pat ir regėjimo.

Ilgai skaitant reikia sekti, kad žvilgsnis nebūtų nukreiptas vien tik žemyn, nes šioje padėtyje miego arterijos yra suspaustos. Dėl to deguonis gali nepatekti į regos organus. Todėl skaitant būtina periodiškai keisti regėjimo kryptį: kampa ir atstumą. Tai padės keisti akių raumenų įtampą, nes nuo jų funkcionalumo priklauso regėjimas.

Kasdien būtina atlikti akims ir jas supantiems raumenims skirtus pratimus. Pratimų metu suaktyvėja kraujotaka akių srityje, todėl akis prisotinama deguonimi ir maistinėmis medžiagomis, kai kurie pratimai padeda atpalaiduoti nuolatos įsitempusius akių raumenis.

Svarbu nepamiršti, jog mityba užima taip pat svarbų vaidmenį mūsų regėjimui, kasdieną organizmas turi gauti visas reikalingas medžiagas, ypač akims naudingi vitaminai A, C ir E, juos vartodami sumažiname riziką susirgti akių ligomis.

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 Interneto: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienai.vsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

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

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matusevičienė**

Minėjome diabeto klubo „Versmė“ jubiliejų

Nuo pat mūsų biuro įsikūrimo pradžios turime mielą draugą – Prienų ir Birštono sergančiuosius diabetu vienijantį klubą „Versmė“. Lapkričio 14 d. klubas minėjo savo veiklos jubiliejų – trisdešimtmetį.

Į jubiliejų išsiruošėme su dovanėlėmis, viktorina ir kūno analizės aparatu. Šiakt vykdamos svėrimų jautėmės darančios itin prasmingą veiklą: diabetu sergantys žmonės nuolat seka savo kūno masės pokyčius, prisimena paskutinių svėrimų duomenis.

Vėliau klausėmės koncerto, žavėjome klubo pirmininkės **Birutės Bartkevičiūtės** veikla ir nuoširdžiu noru padėti.

Itin įdomus ir informatyvus buvo Prienų ligoninės gydytojos endokrinologės **Jūratės Milaknienės** pranešimas. Klausantis gydytojos, bendraujant su kitais Prienų ligoninės medikais, nejučia susimąstėme, kad mūsų krašto žmonės, susidūrę su tokia rimta bėda kaip cukrinis diabetas, yra patikimose ir geroje rankose.

Klubą sveikinome pasidžiaugdamos galimybe būti kartu, linkėdami atstovai, itin artimi ir pažįstami klubo nariams Prienų ligoninės diabeto



kabineto gydytojai ir slaugytojai, kiti garbūs asmenys.

Klubą sveikinome pasidžiaugdamos galimybe būti kartu, linkėdami ne kovoti, o susigyventi su

užklupusiais išbandymais, nepamirštant, kad šalia – likimo broliai ir seserys, bei padėti skubantys nuoširdūs draugai.

Susitikimas su „Žemo slenksčio paslauga“ teikiančiais Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Alytaus skyriaus specialistais

Spalio 25 dieną Prienų rajono visuomenės sveikatos biure vyko susitikimas su Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos Alytaus skyriaus specialistais. Prevencinio susitikimo tikslas buvo supažindinti visuomenę su Alytuje veikiančiu kabinetu „Pasitikėjimas“, kurio viena iš teikiamų paslaugų yra „Žemo slenksčio paslauga“, skirta vartojantiems švirkščiamąsias narkotines ir psichotropines medžiagas ne gydymo tikslu bei dėl rizikingos elgsenos turintiems didžiausią riziką užsikrėsti infekcinėmis ligomis.

„Žemas slenkstis“ reiškia, kad paslaugos tokiam kabinete yra anoniminės ir nemokamos. Kabinete teikiamos šios paslaugos:

- vienkartinį švirkštimosi priemonių keitimas į naujas;
- nemokamas ir anonimiškas ištyrimas greitaisiais testais dėl ŽIV, Hepatito C ir kitų per kraują ir lytiniu keliu plintančių infekcijų;
- Žalioji koridorius – nustačius infekciją, sutinkant sergančiam, tarpininkaujama, sudaromos sąlygos greitam patekimui



- dezinfekcijos priemonių, tvsraliavos, prezervatyvų dalinimas;
- perdozavimo prevencija;
- gydytojo infektologo konsultacijos;
- psichosocialinė pagalba;
- pagalba maistu.

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos Alytaus skyriaus specia-

listai pabrėžia, kad Žemo slenksčio kabinetuose narkotikų vartotojas yra priimamas be išankstinio nusistatymo. Iš narkotikų vartotojų nėra reikalaujama, kad jie nustotų vartoti, tačiau teigiamas pokytis visada labai laukjamas.

Žemo slenksčio kabinetas veikia adresu: Ligoninės g. 3, Alytuje. Tel. 8 315 51548.

Apie peršalimo ligų prevenciją

Atėjus šaltajam metų laikui, aktuali tampa peršalimo ligų prevencija ir tinkamas vaistų vartojimas. Todėl nuvykome į Balbieriškio bendruomenę, kur vedėme paskaitą apie asmens higienos svarbą peršalimo ligų prevencijai, antibiotikų vartojimą ir grėsmes, kurios kyla, kai šie vaistai vartojami netinkamai.





Prasideda Prienų rajono savivaldybės ir „Gyvenimo“ laikraščio krepšinio taurės varžybos

Gruodžio 4 d.

(Prienų KKSC salė, adresas: Birutės g. 7)

11:00 val. „Kryžkelių plienas“ – „Birštono SC“
12:30 val. „Šilavotas“ – „Dantransa“
14:00 val. „Pušynė“ – „Jieznas“

Iki Naujųjų metų planuojami dar du turai (gruodžio 11 d. ir gruodžio 18 d.)

Prienų Turguje

„Laukiame Kalėdų“ ...

Kad baltas sniegas, priklojęs purvą, išvalys ir sielas, o žvaigždės, sužibusios ne tik ant miestų eglių ar namų stogų, bet ir žmonių širdyse, padės surasti kelią ir stebuklą, kurio link kiekvienas sau pradėjome eiti, įžengę į Advento laiką, galima buvo justis ir turguje.

Malonus prekeivis, siūlęs keksų po penkis eurus, kurie ypač populiarūs prieš šventes, patikino, kad jau ir turguje jaučiasi, kad žmonės laukia Kalėdų, ir rytas labai gražus, nešalta, o ir žmonės lyg geresnės nuotaikos. Žinoma, platus asortimentas pasirinkti gardumynų, kaip ir kitų prekių. Ir išties gerai nusiteikęs nuotaiką pakelia prekeivis arba pozityviai į gyvenimą žvelgiantys pirkėjai, stabtelėję ir visai nepažįstami – tiesiog pasišnekėti. O geras žodis nieko nekainuoja. Beje, kavos pagal skonį galima nusipirkti, sušilti. O kava, kaip sakė prekeivė, „kaip desertas bendraujant“. Šmaikštūs ir gyvuliukų turguje dzūkai dzūkiškais posakiais, priežodžiais pasikalbėjo. Albinas iš Alytaus, kaip visada, turėjo veislinių triušių. Šeima iš Kauno siūlė kaimiškų gaidžių ir vištų. Pirkusiam vyrui dvi vištas, už kurias mokėjo po dešimt eurų, dovanų į tą patį maišelį ir karvelį pridėjo. O balandininkai juk turi savo kalbą apie šiuos paukščius. Jie renkasi ir į turgų sekmadieniais Šilainiuose, kur galima sutikti ir birštoniečių pirkėjų, ir prienietį augintoją. Žinoma, atvyksta ir balandininkų iš gerokai toliau.

Ūkininkai kviečių centnerį siūlė už 18 eurų. 25 kilogramų maišelis pašarų su baltymais, kitais vitaminais dedeklėms vištoms kainavo 16 eurų.

Ilgą nusidriekusi eilutė pirkėjų ir vėl buvo prie ilgamečių prekeivių žuvimi. Tik ilgiau miegojusiems pasirinkimas buvo mažesnis. Kilogramas agurku kvepiančių stintų kainavo 5,90 euro, šviežio karpio – 6,90 euro, kuojos – 1,50 euro, plačiakakčio filė – 7,50 euro, karpio filė – 11,90 euro, sudytos lašišos – 13,90 euro, žinoma, perkamiausia buvo riebi silkė su galva ir jūros lydeka



(hekas). Apie vienuoliktą valandą jau tik pačioms sau besirenkančias prekes galima buvo sutikti šeiminkes, kurios buvo išpardavusios pieną bei jo produktus. Beje, patikino, kad litras pieno jau kainuoja vieną eurą, o pusė kilogramo sviesto – 6 eurus, varškės – 2,50 euro, litras grietinės – 6,50 euro, varškės sūrio kilogramas – 5–6 eurus. Dešimt vištų kiaušinių kainavo 2,50–3 eurus. O lašinių, kumpio, kaimiškų rinkučių, taukų ar spirgučių, šaltienos dar galima buvo pasirinkti pagal poreikius, kaip kad ir įvairių daržovių. Nerūšinės morkos, burokėliai, bulvės kainavo gerokai pigiau, o kilogramas bulvių įprastai – 0,60–0,80 euro, morkų – 0,80–1 eurą, kopūstų – 0,80–1 eurą, burokėlių – 0,80 euro. Paklausūs rauginti agurkai, kopūstai, virti burokėliai, namie ruošti krieni, kurių indelis kainavo 1,50–2,50 euro. Kilogramas obuolių kainavo 0,50–1 eurą, lazdyno riešutų – 4–6 eurus, česnakų – 4–5 eurus, svogūnų – 1 eurą.

Abiejose turgavietėse galima buvo rasti ir naujų prekeivių, ir tų, kurie sakė, kad artimiausiu metu prekiaus šventinėse mugėse, arba pavyzdžiui, juodojo česnako įsigyti internetinėje parduotuvėje.

Arčiau Kalėdų daugiau ir rūpėsčio paukščiais. Lesyklų galima buvo pasirinkti ir už 10 eurų, ir 20 su-

mokėti už didesnę, į kurią, kaip sakė gamintojas, daug laiko ir darbo sudėjo.

Įėjus pro pagrindinius turgaus vartus, pasukus į dešinę, paviljone taip pat daug ir prekybininkų, ir besirenkančių prekių pirkėjų. Išties čia galite rasti ir darbo, ir laisvalaikio drabužių, ir naujų drabužių šventei ar kasdienai, taip pat dėvėtų drabužių, kurių kaina gali prasidėti ir nuo 0,50 euro, avalynės, buitinės technikos iš Vokietijos, įvairių žaislų, žaidimų, lempučių ir kitų prekių, skirtų papuošti namų aplinkai. Tausojantieji gamtą eglutei papuošti galėjo nusipirkti rankų darbo, t.y. vašeliu nertų snaigių, angeliukų, dovanoms – įvairių drožinių iš medžio.

Šiltų vilnonių kojinių primėgusi senjorė už porą prašė 6–7 eurų. Jas, o ir medaus keletą stiklainiukų pirkto prieniškė Viktorija. Moteris įsitikinusi, kad mažomis smulkmenomis, bet iš širdies, pasveikins nemažai jai artimų žmonių nuo Senio Šalčio, o kadangi žmonės skirtingi, ji ir ieško dovanėlių iš anksto. „Jeigu širdimi lauksime, iš širdies sveikinsime kad ir žodžiu ar pigia, bet turinčia „sielos“ dovanėlę, tai manau, kad sušvitusi Kalėdų žvaigždė padės išsipildyti ir pačios bei mano šeimos norams. O jie ne paslaptis – svarbiausia, kad būtume sveiki“...

SIŪLO DARBA

Reikalingas tekintojas-ištekintojas. Galime apmokėti. Tel. 8 610 99 933.

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga: * ūkvedys dirbti puse etato; galima siųsti cv el.paštu: pusynebirstone@gmail.com. Tel. 8 687 53 756.

PERKA

Nekilnojamas turtas

Perkame nekilnojamą turtą: butus, namus, sodybas, patalpas, žemės sklypus, miškus ir kitą... Tel. +370 608 20 080.

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

Perka traktorių MTZ, T-25, T-40, traktorinę priekabą, plūgą, grūdų sėjimą, lėkštes. Tel. 8 630 93 471.



KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124



8 620 25 152,
8 800 08 801

ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinis

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

PARDUODA

Kietas kuras

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

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

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

PASLAUGOS

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

Betonavimo ir mūrinių 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.

Įvairios prekės

Parduoda žeminius kviečius. Tel. 8 640 93 428.

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

Parduodame: KIAULIENOS skerdieną puselėmis, lietuviška, svilinta, kaina – 3,60 Eur/kg, puselė sveria apie 50–60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas. Taip pat parduodame briketus – 430 Eur/pal.. Tel. 8 607 12 690.

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

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

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

Delfi TV programa

2022.12.01-2022.12.04

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (69)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (61)
08:00 Orijaus kelionės (13)
09:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (9)
09:30 Dviračių per Indonezijos džiungles (10)
10:00 Kasdienybės herojai
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
13:00 Orijaus kelionės (13)
14:00 Orijaus kelionių archyvai
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (62)
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 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
19:00 Ūkininko Petro dienoraštis (62)

19:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (4)
20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (37)
21:00 Ką žmonės dirba visą dieną (11)
21:30 Gimė ne Lietuvoje.
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (63)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
23:35 Iš esmės su A. Peredniu (k)
00:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
02:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (70)
07:30 Ūkininko Petro dienoraštis (62)
08:00 Gimė ne Lietuvoje
08:30 Ką žmonės dirba visą dieną (11)
09:00 Dviračių per Indonezijos džiungles (11)
09:30 Dviračių per Indonezijos džiungles (12)

10:00 Alfo vila (11)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
13:00 Gimė ne Lietuvoje
13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (11)
14:00 Orijaus kelionių archyvai
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (63)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Investavimo akademija
17:55 Kenoloto
18:00 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
19:00 Skaiciai istorijoje (History by numbers) (18)
20:00 Pas Editą
20:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (1)
21:00 Jūs rimtai? (13)
21:30 Savaitės kriminalai
22:00 Automobilis už 0 Eur (87)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Feigino ir Arestovyčiaus pokalbis
23:30 Drašiai (2). N-18
00:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (1)
00:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (2)

01:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (3)
01:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (4)
02:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Ugnikalnių takais (76)
07:30 Orijaus kelionių archyvai
08:00 Orijaus kelionių archyvai
08:30 Šauliai. Tėvynės labui! (2)
10:00 Alfo Didysis Šou (13)
11:00 Receptų receptai (12)
11:30 Šeima ant ratų. Afrikos link (1)
11:55 Kenoloto
12:00 Šiandien kimba (13)
13:00 Pas Editą
13:30 Mamulės (7)
14:00 Kasdienybės herojai
15:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (1)
15:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (2)
16:00 Orijaus kelionės (13)
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:30 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Ūkininko Petro dienoraštis (60)
18:30 Ūkininko Petro dienoraštis (61)

19:00 Ką žmonės dirba visą dieną (11)
19:30 Savaitės kriminalai
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile (46)
20:30 Jūs rimtai? (13)
21:00 Lenktynės (Race) 2016
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Lenktynės (Race) 2016
23:45 Orijaus kelionių archyvai
00:15 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (1)
00:45 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (2)
01:15 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
07:00 Ugnikalnių takais (77)
07:30 Ugnikalnių takais (78)
08:00 Orijaus kelionių archyvai
08:30 Orijaus kelionių archyvai
09:00 Nusipelnę Lietuvai. Žmonės ir įvykiai, kurie formavo valstybę (2)
10:00 Alfo vila (12)
11:00 Receptų receptai (12)
11:30 Istorijos apie nesėkmes (1)
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija

13:30 Normalūs neurotikai (9)
14:00 Šeima ant ratų. Afrikos link (1)
14:30 Egzotiniai keliai. Kanarų salos (2)
15:00 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (3)
15:30 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (4)
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (62)
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (63)
17:00 Ką žmonės dirba visą dieną (11)
17:30 Savaitės kriminalai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės (13)
19:00 Automobilis už 0 Eur (87)
19:30 Gyvenimas inkile (46)
20:00 Kasdienybės herojai
21:00 Moteris žengianti į priekį (Woman walks ahead) 2017
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Moteris žengianti į priekį (Woman walks ahead) 2017
23:15 Orijaus kelionių archyvai
23:45 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (3)
00:15 Irklais per Atlantą su A. Valujavičiumi (4)
00:45 Egzotiniai keliai. Kanarų salos (2)
01:15 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

**Kultūra: mumyse
ir šalia mūsų**

„Šviesa paraštėse“

Išėjimams

Laikini atstumai ir teisumai

O jeigu taip išečiau –
Be tikslo,
Be maršruto,
Atsiminimų ir žemėlapių,
Pažįstamų spalvų ir gatvių,
Be ironijos.
Kur būtų pirmas sustojimas,
Pavargimas,
Žingsnis koja kojon
Su kažkuo, kas liko?
Bet juk mieste
Tiek daug tuščių
Ir butelių, ir gatvių.
Gyvenime – tuščių dienų
Nepramintų takų
Nepamatytų nematytų.
O jeigu taip išečiau –
Kitaip nebūtų,
O jeigu būtų,
Pasakyčiau Tau,
Kad neitum.

Melancholiškai lijo
ir planuojamos kelionės
atrodė rūškanos ir neraminančios.
Atviruke žiovavo tolimų
kraštų šunys,
o žolynai alpo
nuo netikėtos liūtės.
Viskas atrodė tikra,
bet tikras iš tikriausių
buvo tik laiko slinkiamas jausmas,
noras pamatyti degančius debesis,
ir iš tolo juos užpūsti.
Kalbasi žmonės ir kalba,
kad trūksta ramybės,
kad per daug skubėjimo,
rūpesčių ir pavargimo.
Jie nebuvo tokiose vietose,
kur nepučia vėjas,
kur nekyla klausimų –
iš kur viskas ir kam?
Aš irgi to nežinojau,
kaip ir tas šuo iš atviruko,
labai primenantis
vieną herojų iš tikro gyvenimo.

Tai gal ir gerai, kad vakaras:
tada žinai, kad niekur nereikia eiti,
nes visi grįžta, visi jaučia nuovargį
ir visi iverčia laikinus atstumus.

Lietingas vakaras:
teisus kaip amžinoji tiesa,
kaip nučiuožusi stogo čerpė
kaip bučiuotas ant kryžiaus Kristus
kaip išdžiūvęs sienas priešaušry.



gyvenimo pratęsimas yra Tautvydo Venciaus pasirinkimas. Ir išskirtinumas. Artimas ir sielos šauksmu, ir kūrybos temų, raiškos bruožais su didžiuoju klasiku V. Mykolaičiu-Putinu, Tautvydas Vencius jau beveik dešimtmetį mums, Prienų krašto žmonėms, taip artimas, suprantamas ir savas. Žinoma, perspektyvus ir nuolat tobulėjantis kūrybos platumose“.

Kūrybos pasaulis skaitytojui – neaprepiamas, kūrėjui – neišsėmiamas. Negražinamai įtraukia atradimų troškimas, jaudina nuostabos jausmas, nekasdienės kalbos klodai. Viso to neįmanoma pirkti, parduoti, iškeisti, kaip ir rūko, lietaus, dėl kurių nesiderama.

Užgimimui

Mintimis nuklystu į ten,
Ko prisimint negaliu.
Gal į ten, kur nematoma buvo
Žiema ir šalta net sniegu užsiklojus.
Dar žingsnių nedaug nueita,
Mokytis klysti mylėti erdvės
Dar atviros.
Lietaus gaivaus kupinos

Akys ir širdis.
Kaip kasdien sėdu prie stalo,
Naują ar prirašytą lapą verčiu,
Išiklausydamas laikrodžio
skubančio,
Išžiūrėdamas pro langą,
Už kurio vis šviesiau...
Ir susėda visi prie stalo –
Poetai, mokslininkai, tarnautojai,
Broliai, vaikai, kaimynai, aktoriai,
Liūdintys kasdien ar kartais
besidžiaugiantys.
Neatrodytu, kad tiek mūsų reikia,
Bet jei telpa visi –
Atviros durys.
O juk buvo tada šalčiausia žiema,
Kai šilumos labiausiai reikėjo.

Kai dar niekas nežinojo, kas sėdės
Prie to stalo,
Duoną raikys kaire ranka
Ir dešine trupinius rinks.
Aušta rytas. Be dešimt šešios.
Iki vakaro dar toli –
Mintys toliau nešasi.
Ir tegul.
Užgimimas jų šiandien. Ir taškas.

(Atkelta iš 2 p.)
mėgstu. Dabar skaitau daug specialybės, socialinės politikos literatūros, analitinių žurnalų, periodinės spaudos. Būtent todėl tikra atgaiva savo malonumui laisvalaikį skaityti taip mėgstamą istorinę, grožinę literatūrą, lietuvių autorių poeziją. Literatūroje ieškau tikrų žmogaus išgyvenimų, sąsajų su gamta, taurių ir šviesių minčių, įkvepiančių tobulėti ir dirbti. Taip pat džiaugiuosi šiek tiek prisidėdamas prie gimtojo krašto bendruomenės veiklos: vaidinu mėgėjų teatre, dalyvauju įvairiuose renginiuose, poezijos skaitymuose. Tikiuosi ir ateityje dalyvauti, kuriant savo krašto gerovę, siekti jo puoselėjimo, taip pat poetinio žodžio sklaidos ir kalbos saugojimo“.

Prienų krašto kūrėjų klubo „Gabiija“ vadovės **Rasos Zdanavičienės** teigimu, gėris ir grožis – tai Tautvydo Venciaus eilėraščių pagrindinė šviesa, kuri nuskaidrina skaitytoją. Šio jauno kuriančio žmogaus pagarba savo kilmei, savo šaknims, žmogui, artimam, bendruomenei yra akivaizdūs ir tikri jo gyvenimo ir jo kūrybos orientyrai. Savito kalbos stiliaus, tradicinio, klasikinio poetinio žodžio

Sodai, sodai, leliumoj, Sodeliai žalieji, leliumoj.

(liaudies daina)

Šiaudiniai sodai nuo senų senovės buvo neatsiejama Lietuvos kultūros paveldo dalis. Kadangi šiaudų sodai yra trapūs kūriniai ir neįmanoma, kad jų būtų rasta archeologinių kasinėjimų metu, tačiau jie savo sandara ir simbolika, mokslininkų teigimu, yra ikirikščioniški kūriniai. Turėta daug ir įdomių sodo pavadinimų: liktorius, voras, pajonkas, dangus, pasaulis, rojus, sietynas, reketukas, aitvaras. Šie dirbiniai gali būti įvairių formų, tačiau labiausiai paplitusi – dvi bendro pagrindo piramidės, kurių vienas smaigalys nukreiptas į viršų – dangų, kitas į apačią – požemį. Jei sodas sukasi – geras ženklas, nes tikima, kad jis apvalo namus, pripildo juos geros energijos ir darnos. Juos rišdavo vestuvėms, dovanodavo gimus kūdikiui, puošdavo namus ruošiantis Kūčioms, Velykoms ir kitoms šventėms. Dovanoti sodą – tai linkėti sklandaus, lengvo gyvenimo.

Lapkričio 19 dieną Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Mozūriškių bibliotekoje vyko šiaudinių sodų rišimo dirbtuvės. Šio nematerialaus kultūros paveldo rišimo savybių bibliotekoje mokė Veiverių krašto tautodailininkė **Gražina Berezun**. Edukacijos metu buvo galima pačiam susiverti savo sodą. Kiekvienas namo išsinešė ne tik savo sodo dalelę, bet ir gilesnę prasmę. Itin svarbu, kad prisiliesti prie tokio trapaus meno kūrimo galėjo ir vaikai. Susirinkusiems ji pasakojo, kokios medžiagos tinka rišti sodus, kaip paruošti šiaudus, kokių priemonių reikia sodams suverti. Tautodailininkės teigimu, kad sodą pavyktų nunarstyti kokybišką ir gražų, reikia daug kruopštaus darbo dar iki sodų vėrimo. Šiaudus paruošti rišimui užtrunka labai ilgai. Rudenį pasėjusi, pati tautodailininkė vasarą juos nukerpa žirkleimis, tuomet pakabina ir džiiovina saulės atokaitoje, kol jie būna tinkami šiau-



diniams stebuklams kurti. Išdžiūvusį kiekvieną stiebelį „išlukštėna“, sukarpo reikiamo ilgio šiaudeliais, juos surūšiuoja pagal ilgį ir storį. Kiekvienas šiaudelio matmuo turi savo dėžutę. Labai svarbu, kad šiaudeliai būtų tiesūs, priešingu atveju sodas nebus gražus. Be to, prieš imantis šiaudelių karpymo, patartina šiaudus sudrėkinti – geriausia pamerkti nakčiai, kad jie nelūžintų.

Tai – ne vienintelis šios tautodailininkės edukacinis užsiėmimas Mozūriškių bibliotekoje. Pavasarį ji dalijosi žolynų paruošimo paslaptimis ir verbų rišimo subtilybėmis. Tautodailininkės manymu, senųjų tradicijų negalima slėpti – jas reikia perduoti jaunesnei kartai. Dabar, gyvenant materialiam pasaulyje, svarbu pamatyti, kad iš gamtos teikiama dovanų galima sukurti daug gražių dalykų ir jais džiaugtis, nes kūryba suteikia nekasdieniško jausmą, norą sustoti, pasigrožėti.

Ilona Miklaševičienė
Mozūriškių bibliotekos bibliotekininkė

Šokį kvietė patirti per pojūčius

Kokius potyrius patiria regos negalią turintys žmonės, šokį galėdami pajusti tik per garsą, lytėjimą, kintančias oro vibracijas ir kvapą? Ar regintieji užrištomis akimis jaučia tą patį?



Šią savaitę Prienų kultūros ir laisvalaikio centre viešėjusi Kauno šokio trupė „Ulna“ ir režisierė, choreografė, edukatorė **Indrė Puišytė-Šidlauskienė** Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Prienų filialo narius bei jų svečius pakvietė į šokio spektaklį „Ribos“. Tikriausiai nesuklysiu pasakiusi, kad visiems be išimties jo dalyviams tai buvo netikėta ir įdomi patirtis, nes pasirodymą teko ne stebėti, o esant visiškoje tamsoje patirti per pojūčius – išiklausant į muziką, šiuo girdančių kostiumų šnaresį, žingsnius ir parketo girgždesį, juntant kito žmogaus prisilietimus, bandant perprasti personažo charakterį.

Pasak režisierės, tai – pirmasis tokio pobūdžio šiuolaikinio šokio spektaklis Lietuvoje, skirtas regėjimo negalią turintiems žmonėms, edukuojantis tą visuomenės dalį, kuri nebuvo neregijų padėtyje.

I. Puišytės-Šidlauskienės teigimu, su iššūkiais šiame spektaklyje susiduria ir šokėjai, ir žiūrovai (tiksliau – klausytojai), svarbiausias jų – tirti išorines ir vidines ribas. Ir tik nuo paties žmogaus, jo turimos patirties priklauso, ar ribos bus peržengtos, kiek bus leista jas peržengti. Edukatoriai kvietė žmones išsilaisvinti, pasitelkti vaizduotę, improvizuoti ir kartu su šokėjais įsitraukti į spektaklį.

Po pasirodymo Prienų kultūros ir laisva-

laikio centro darbuotojai, LASS Prienų filialo pirmininkė **Irena Karsokaitė** ir nariai nuoširdžiai padėjo kurybinei komandai už naują patirtį, pasidalino savo mintimis apie tai, kaip suprato ir priėmė spektaklį.

Režisierės manymu, tokie aptarimai po spektaklio, dalyvių išsakytos patirtys ir lūkesčiai padeda šokėjams tobulinti spektaklį, atrasti būdus, kaip tiksliau, suprantamiau šokį atvaizduoti per pojūčius. Ji pripažino, kad spektaklis kiekvienam dalyviui sukelia individualius jausmus, vienaip jį priima ir interpretuoja aklieji, kurie nuolat gyvena tamsoje, kitaip – regintieji, kuriems su užrištomis akimis dažniausiai darosi neįmanoma, atsiranda vidinių baimių, nepasitikėjimo išore. Tačiau menas, pasak Indrės Puišytės-Šidlauskienės, ne visuomet atspindi gražius dalykus, kartais jis specialiai sukelia nepatogias būsenas, kaip šiuo atveju, kad regintieji pajustų, ką reiškia gyvenant be akių šviesos prisitaikyti aplinkoje, išėiti į viešumą, judėti šaligatviu su pasitaikančiomis kliūtėmis.

Šokio spektaklio „Ribos“ kūrėjai viliasi, kad, edukuojant visuomenę, supratimo joje rasis daugiau. Spektaklis sukurtas, bendradarbiaujant su Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga, Prienuose įvykęs pasirodymas – trečiasis.

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

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastiogyvenimas

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

SPAUDOS,
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**