



Laba diena
Šiandien – mėnulio priešpilis. Saulė teka 4 val. 45 min., leisis 21 val. 51 min. Dienos ilgumas 17 val. 06 min.
Vardadieniai: šiandien – Eigina, Eiginas, Eiginta, Eigintas, Medardas, Medas, Medilė, Merūnas, Merūnė, rytoj – Ginta, Gintas, Gintautas, Gintautė, Gintė, Prima, Primas, penktadienį – Galindas, Galindė, Liutgarda, Liutgardas, Nikandras, Nikas, Pelagas, Pelagija, Pelagijus, Vingailas, Vingra, Vinmantas, Vinmantė, Vintara, Vintarė.
Birželio 8 – Pasaulinė vandenynų diena.

Laimi besidalinantys	2 p.	Už mūsų jaunatviškumą atsakingi telomerai...	3 p.	„...visi keliai veda per Prienus“	5-8 p.	Projekto dalyviai pasiruošę naujiems iššūkiams	6 p.	Teatro, muzikos, fotografijos ir šokio diena „Šaltupyje“	8 p.
Vyko socialinė akcija „Matau kitaip“	3 p.					Ūkininkai imasi švietėjiškos veiklos			

Savaitgalį Birštonas kviečia ošti miesto šventėje ir atsinaujinusiame kurorte



Birštonas kviečia į tradicinę miesto šventę, kuri vyks net keturias dienas – birželio 9-12 dienomis. Lankytojų laukia atsinaujinęs kurortas, gausi renginių programa, SPA procedūros po atviru dangumi ir jubiliejinis 30-asis Lietuvos karšto oro balionų čempionatas. Pagrindinis kurorto šventės akcentas – vis labiau gerėjanti miesto infrastruktūra ir dėmesys bendruomenei.

„Pandemija tapo pauze kurorto svečiams, tačiau mums tai buvo ne šiaip sustojimas, o naujų darbų, skirtų miesto infrastruktūros gerinimui, pradžia. Gegužės mėnesį atvėrėme naują Sporto ir sveikatingumo centrą, pradėti viaduko, sujungiančio Birštoną, kuriame gyvenimas iki šiol virė atskirose kelio pusėse, statybos darbai, renovuojamos gatvės, o netrukus atidarysime ir iš esmės atnaujintą Meno mokyklą. Sutelkėme investicijas ir įdėjome daug pastangų, kad Birštonas būtų ne tik patogi ir patraukli vieta svečiuotis, bet ir gyventi“, – miesto privalumus vardija Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė.

Tradicinės miesto šventės pradžia įprasmins rekonstruotos Jau-nimo gatvės atidarymo ceremonija ketvirtadienį, birželio 9 d. Centrinė miesto gatvė ir jos infrastruktūra po rekonstrukcijos tapo visiškai pritaikyta gyventojams ir turistams. Čia įrengtos papildomos automobilių stovėjimo vietos, naujas dviračių ir pėsčiųjų takas, modernus gatvės ir pėsčiųjų takų apšvietimas. Gatvė taip pat pritaikyta ir žmonėms su negalia, pagerintos Birštono gyventojų susiekimo sąlygos.

Tą pačią dieną Birštone startuos jau 30-asis, jubiliejinis, Lietuvos karšto oro balionų čempionatas, kuris tęsis iki pat sekmadienio popietės. Prie starto linijos rikiuos 24 karšto oro balionai, tad, jei oras bus palankus, Birštono šventės lankytojų laukia įspūdingas vaizdas danguje visą savaitgalį.

Pramogų netrūks ir ant žemės. Birštonas, garsėjantis kaip sveikatinimo kurortas, kviečia visą savaitgalį lankytojus išbandyti įvairias mankštas ir SPA procedūras po atviru dangumi. Šeštadienį ryte šventės svečių laukia mankšta Kneipo sode su „Tulpės“ sanatorijos kineziterapeutais bei rytinė mankšta „Būkime žvalūs“ šalia sanatorijos, „Versmė“ fontano. „Vytautas Mineral SPA“ komanda paruošė mankštas vandenyje

ant irklenčių bei šeimoms skirtus užsiėmimus. Besidomintiems Kneipo filosofija – „Royal SPA Residence“ specialistų praktiniai patarimai ir pasakojimai, o sanatorijoje „Versmė“ – įvairūs aromaterapijos ir haloterapijos seansai kurorto svečiams.

Istorijos ir kultūros mylėtojai taip pat nenuobodžiaus. Šiomet minimas Birštono vardo paminėjimo rašytiniuose šaltiniuose 640 metų jubiliejus. Ta proga bus skaitomas istoriko S. Matulevičiaus pranešimas „Kas atsitiko Birštone 1382 metų vasario 21 d.“, vyks kūrybinės dirbtuvės „Karališkoji Birštono istorija“. Birštone taip pat lankysis „Sidabrinės gervės“ ir naktinėje programoje rodys lietuviškus kino filmus. Birštono kultūros centre – „Lietuvos spaudos fotografija“ parodos atidarymas. Taip pat laukia edukologinės ir kūrybinės veiklos vaikams ir suaugusiems.

Išsilgusiems muzikos – daugybė koncertų įvairiose kurorto vietose. Šv. Antano Paduviečio bažnyčioje vyks violončelių kvinteto „QuinCelli“ ir solistės Viktorijos Miškūnaitės koncertas bei vokalinio ansamblio „Inmezzo“ koncertas, skirtas Ukrainai paremti. Birštono kultūros centre – Kauno valstybinio muzikinio teatro solistai, baletu artistai, instrumentinis ansamblis pristatys festivalio „Operetė Kauno pilyje“ koncertą „Lietuviškas estrada“. Visą šventinį šeštadienį – įvairūs muzikiniai pasirodymai prie sanatorijos „Versmė“ fontano ir Birštono savivaldybės aikštėje. Šventę vainikuos muzikinė fiesta – finalinis šeštadienio koncertas Vasaros estradoje su Jokūbo Bareikio ir Rafailo Karpio muzikiniu projektu „The Beatles Show“, Kastyčiu Kerbedžiu, grupe „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“.

Daugiau renginių ir informacijos – šventės programoje: <https://www.visitbirstonas.lt/renginys/kurorto-svente-birstonas-vel-osia/date-20220609/>

„Prienai – tai tuščias lapas, kuris sulauks naujų štrichų...“

UAB „Windowsa“ įmonių grupė yra pirmoji nekilnojamojo turto vystytoja, įžengusi į Prienus ir davusi startą kitiems verslo subjektams prisidėti prie Prienų miesto atnaujinimo. Netrukus po rekonstrukcijos gyventojams duris atvers pirmasis po daugybės metų modernus gyvenamasis daugiabutis pastatas Prienuose, Kęstučio g. 63. Jo statybas prieniečiai stebėjo susidomėję, buvo smalsu, kokie architektūriniai sprendiniai bus pasirinkti pertvarkant neišvaizdų buvusios Prienų specialiosios mokyklos pastatą. Rezultatas viršijo lūkesčius: sovietinės statybos pastatas virto šiuolaikiniu, pirkėjų susidomėjimo sulaukusi daugiabučiu su penthouse tipo apartamentais viršutiniame aukšte, iš kurio atsiveria Nemuno kilpos ir miškai.

Iš dalies projektui sėkmę atnešė reklaminis šūkis „Atsirkite kurortą moderniame Nemuno parke“. Įsikūrę vaizdingame gamtos kam-

pelyje, šio penkiaaukščio namo gyventojai neabejotinai pasijus kaip tikrame kurorte.

(Nukelta į 2 p.)



„Capital Kaunas“ marketingo ir projektų vadovas P. Kukenys.

Prisimintos tradicijos, pasidžiaugta buvimu kartu...

Sekmadienį, po dvejų metų pertraukos, Nemajūnų bendruomenės Santalka vėl pakvietė susirinkti į tradicinę, vieną iš pagrindinių bendruomenės organizuojamų švenčių – Sekmines.

Po Šv. Mišių Nemajūnų parapijos bažnyčioje Dienos centro sodelyje vykusioje šventėje buvo prisimintos jos tradicijos, ypatingą vietą skiriant jauniems berželiams, simbolizuojantiems visatos amžinumą. Buvo ir tradicinė kiaušininė, ir daug skambių vietos ansamblio bei „Pivašiūnų“ kape-las dainininkų dainų ir linksmos muzikos. Netrūko žaidimų vaikams, norintieji galėjo pasisupti ir ant sūpynių, kaip ir dera per Sekmines.

O popietei besibaigiant visi susirinkusieji dar vaišinosi Amatų centre iškeptomis dzūkiškomis bandomis ir susineštinėmis bei svečių atvežtomis vaišėmis.

„Gyvenimo“ informacija



Dalė LAZAUSKIENĖ

Laimi besidalinantys

Įkurta 1985 metais, BNI yra didžiausia pasaulinė verslo ryšių ir rekomendacijų organizacija, Lietuvoje veikia 29 jos skyriai, jungiantys daugiau nei tūkstantį verslų. Birželio 1 dieną į verslų bendradarbiavimo susitikimą Prienų kultūros ir laisvalaikio centre susirinkęs daugiau nei šimtas BNI verslo ryšių plėtros klubų „Sūduva“ (Marijampolė) ir „Žalgiris“ (Kaunas) narių, pristatė organizacijos veikimo principus, svarbiausias vertybes ir naudas, dėl kurių verta įsitraukti į BNI. Organizacija savo nariams garantuoja mokymąsi ir augimą, lyderystės mokymą, finansinę naudą, naujus užsakyimus, o taip pat pažintis visam gyvenimui, ilgalaikius verslo partnerius, itin pasiteisinančią reklamą – rekomendacijas iš lūpų į lūpas.

Todėl Kauno ir Marijampolės regionų verslininkai turėjo gerą progą renginio metu pristatyti savo įmones, produktus ir paslaugas bei paprašyti vienas kito verslo rekomendacijų, megzti naujas pažintis. Pateikta pavyzdžių, kaip rekomendacijos veikia – jų dėka kai kurios įmonės sugeneravo milijoninę apyvartą. Populiariausios kontaktų sferos: teisės ir finansų, renginių organizavimo, nekil-

nojamojo turto, sveikatos ir grožio, biuro ir IT paslaugų, statybų, transporto, paslaugų ir prekių pramonei, marketingo ir komunikacijos, žmoniškųjų išteklių, maisto ir kt. Pasidalinta ir gerosiomis patirtimis, kaip susirasti naujų verslo partnerių ir pritraukti daugiau klientų.

Renginio darbotvarkė buvo ilga, tačiau pats renginys vyko itin di-

namiška, su žaidybinėmis pertraukėlėmis, o dalyvių pasisakymai bei prisistatymai buvo lakoniški, bet nuoširdūs. Juk versle itin vertinamas laikas ir pasitikėjimu grįšti santykiai.

Susitikime prisistatė ir keletas Prienų rajono bei Birštono savivaldybėse veikiančių verslininkų. Kitiems, renginyje dalyvavusiems svečių teisėmis, išgirsta informacija bus

naudinga, svarstant apie savo verslo plėtrą ir įsitraukimą į BNI organizaciją. Renginio dalyviams buvo parodytas filmukas apie Prienų kraštą. Meras **Alvydas Vaicekuskas** pakvietė juos kurti verslus ir gražėjančiame Prienų mieste. Apie tai, kuo jis galėtų būti patrauklus verslui, kalbėjo Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**.



Lina Juodsnukytė.

Prie renginio organizavimo ir jo sėkmės prisidėjo prienietė **Lina Juodsnukytė** (UAB „Teisinių ir buhalterinių paslaugų centras“), kuri džiaugėsi tuo, kad BNI verslo ryšių plėtros klubų susitikimas įvyko būtent Prienuose.

BNI šūkis – laimi besidalinantys. Ši organizacija gali įsteigti skyrių bet kuriame mieste ar bendruomenėje, kurioje yra žmonių, suinteresuotų plėsti savo verslą naudojantis rekomendacijomis.

Autorės nuotraukos

„Prienai – tai tuščias lapas, kuris sulauks naujų štrichų...“

(Atkelta iš 1 p.)

Medžių apsuptoje dviejų hektarų ploto teritorijoje rekonstruotas pastatas, kuriame 75 butai, yra pirmasis iš objektų, kurie atsiras „Nemuno parke“. Šiuo metu priešais daugiabutį kyla kotedžų kompleksas, turima ir kitokių sumanymų, kaip įveikinti teritoriją.

– Ar projekto vystytojų planai susiję tik su gyvenamųjų namų statyba, galbūt Prienuose bus statoma ir verslo biurų? Rūpi, kada bus kerpama įkurtuvų juostelė... – pasidalyti „Nemuno parko“ projekto vystytojų planais, susijusiais su Prienais, paprašiau UAB „Windowsa“ partnerės, nekilnojamojo turto agentūros „Capital Kaunas“ marketingo ir projektų vadovą **Paulių KUKENI**.

– „Nemuno parko“ projektas prasidėjo prieš pusantro metų. Jo pirmasis etapas – daugiabutis – jau finišo „tiesiojoje“, sudaromi pirmieji sandoriai su pirkėjais. Pastatas priduotas 82 proc. baigtumu ir jau vyksta vidaus įsirengimo bei aplinkos tvarkymo darbai. Liepos pabaigoje numatytos įkurtuvės – beliko apsispręsti, kaip jas pažymėsime – su naujais ar platesniame visuomenės rate.

Taip pat vyksta 13-kos kotedžų statyba, ir jau šiais metais bus galima baigti jų įsirengimo darbus. Taigi prisiminti įsipareigojimai tesimi, net ir šiuo sudėtingu laikotarpiu projektas įgyvendinamas sklandžiai, nes iš anksto apsirūpinta reikiamomis statybinėmis medžiagomis.

Trečiasis projekto etapas kol kas išlieka diskusijų objektu, dar yra neišspręstų klausimų. Nemažoje teritorijoje, kurią įsigijo projekto vystytojai, stovi aukštas kaminas. Aptarėme, kad šis paveldosauginis praeities

reliktas išliks, jis bus restauruotas ir suteiks aplinkai savitumo. Bet kas bus statoma šalia jo, dar svarstoma, sprendimui priimti reikia laiko. Pradžioje svarstyta verslo biurų, kurortinės SPA zonos idėja, bet Prienuose atsirado baseinas, o verslo patalpoms neįtampa didelio poreikio. Greičiausiai bus plečiama gyvenamųjų būstų pasiūla.

– Ar tiesa, kad Prienuose planuota statyti pirmąjį devynaukštį?

– Pagal pirmas idėjas buvo numatyta Prienų „dangoraižis“, iš kurio atsivertų išpuodingi reginiai, statyba. Bet ar taip bus, pamatysime ateityje.

– Tikriausiai pritarisite, kad yra rizikinga investuoti į gyvenamųjų kvartalų statybą mažesniuose miestuose, kuriuose nėra išvystytos pramonės, mažoka galimybių įsteigti naujas darbo vietas...

– Taip, tai pakankamai rizikingas projektas. Ilgai diskutavome, supratome, kad būstus bus nelengva parduoti. Prienai – juk ne Kauno didmiestis ir net ne kurortinis Birštonas. Su UAB „Windowsa“ ir kartu dirbančia UAB „NPN.63“ esame įgyvendinę du projektus Kaune, iš jų – „Gričiupio parko namų“ projektą. Todėl buvome tikri, kad projektui bus skirta tiek lėšų, kiek reikia šiai idėjai išvystyti.

Buvo priimtina tai, kad nestandartiškai nekilnojamojo turto projektų vystytojai žvelgia į savo sprendimus, pasirinkti architektai savo ankstesniais sprendimais taipogi neapvyklė, taigi mūsų komanda žengė koją kjon, kūrė idėjas koncepciją, pavaadinimą, vizualizaciją.

Reklamuodami projektą, skleidėme žinutę, kad Prienai – kompaktiškas, ramus miestas, tinkamas kokybiškam poilsiui, jame pakankamai žalumos ir erdvių poilsiui, jo dar



neužplūdę turistai. Tai – tokia pat kurortinė aplinka – su upe, medžiais, pasivaikščiojimo ir dviračių takais, sutvarkytais parkais, dėl kurių žmonės ir važiuoja į kurortus. Taigi priėmėme marketinginį sprendimą reklamuoti miestą kaip kurortą, žinoma, ne lokacijos prasme.

– Išskirtinis naujos statybos projektas Prienuose, pasirinkta rinkodaros strategija ir pačius prienečius paskatino susimąstyti apie tai, kokį neišnaudotą potencialą jie turi pašonėje, ir pasvajoti apie kurortinės teritorijos statusą...

– Nebūtume skelbę, kad tai kurortas, jeigu patys netikėtume tuo. Sulaukėme gerų atsiliepimų, žmonės dalinosi šia žinute, jos populiarumas padėjo ir patiems miestiečiams tuo patikėti. Iš to gimė ir Savivaldybės iniciatyva įteisinti kurortinės teritorijos statusas.

Prienai nėra tik pravažiuojamas miestas, jis turi didelį potencialą. Juk kurortą tokiu paverčia ne kavinė Basanavičiaus gatvėje, o gamta, aplinka. Galima pasimokyti iš Anykščių. Kai mieste ir jo apylinkėse buvo sukurta daugiau pramogų, veiklos, padaugėjo turistų, kuriems smagu atvažiuoti ir dėl Anykščių šilelio, pasivaikščioti sutvarkytais takais. Dabar miesto centras atgijęs, jame atsirado įvairiausių kavinų, apsigyveno žinomi žmonės, kurie reklamuoja miestą.

Architektės **Gustės Kančaitės**, kuri su komanda parengė „Nemuno parko“ architektūrinius sprendimus, pastebėjimu, Prienai yra labai perspektyvus miestas, tarsi „baltas lapas“, kuris galėtų sulaukti naujų štrichų. Jis išsiskiria ne tik nuostabią gamta, patogiu susisiekimu su kitais miestais, bet perspektyviais vandens keliais.

– Kas jūsų klientai – ar vietos gyventojai, norintys įsigyti būstą, ar ramaus poilsio pasiilgę didmiestėjų

gyventojai, ar tiesiog žmonės, ieškantys, kur naudingiau investuoti sukauptas lėšas?

– Po metų nuo statybų pradžios buvo sudaryti pirmieji būstų įsigijimo sandoriai. Kiekvieną savaitgalį rengiame atvirų namų susitikimus, į kuriuos potencialūs klientai atvyksta pasidairyti, pajauti aplinką. Tai skatina pardavimus. Pirmiausia, suprantama, pardavėme penthouse stiliaus viršutinio aukšto apartamentus, atgręžtus į Nemuną.

Svarstėme, kad daugiausia sulauksime pirkėjų, kurie norės įsigyti antrąjį būstą, kaip yra populiariau Palangoje ar kituose kurortuose. Bet mus nustebino tai, kad dalis žmonių ruošiasi čia gyventi nuolat. Jie sako, kad Kaunas netoli, darbo grafikas lankstus, gali dirbti ir nuotoliniu būdu. Yra klientų, grįžtančių iš užsienio, investuojančių į savo vaikų ateitį, jaunų šeimų su vaikais. Tarp pirkėjų yra ir Vilniaus, Klaipėdos, Marijampolės, Alytaus gyventojų. Viliuosi, kad mieste sukurta infrastruktūra ir viešosios paslaugos atitiks jų lūkesčius.

Galbūt vienas kitas būstus išnuomos, juk nuomos kainos didžiausiuose miestuose pakankamai aukštos. Džiaugiamės bendradarbiavimu su „Prienų“ krepšinio klubu, kuris išreiškė norą pastate nuomotis būstus žaidėjų apgyvendinimui.

– „Nemuno parko“ kompleksas atrodo šiuolaikiškai, o kokius patogumus jame ras gyventojai?

– Pirkėjas, įsigijęs būstą, neturėtų patirti papildomų rūpesčių. Daugiabutis Prienuose bus vienintelis, turintis du lifthus. Jame numatyti energiją taupantys sprendimai: ant stogo įrengti saulės kolektoriai, mechaninė vėdinimo sistema, aplinką prižiūres vejpajovės-robotai. Pirmame pastato aukšte – sporto salė su įrenginiais,

skirta namo gyventojams. Pastatyti dviračių laikikliai ir dviračių saugyklos. Automobilių aikštelė – erdvi, dalis stovėjimo vietų įrengtos po stogine. Yra dvi elektromobilių pakrovimo vietos, sujungtos su saulės kolektoriais, todėl už automobilių pakrovimą nereikės mokėti.

Kai kurie pritaikyti sprendimai – futuristiniai, atitinkantys užsienio praktiką. Retas nekilnojamojo turto vystytojas taip toli žvelgia į ateitį, kad gyventojai turėtų patogią, jų poreikiams pritaikytą aplinką.

Džiaugiamės architektų originaliais sprendimais ir vieno – dviejų aukštų (130 kv. m ploto, 4–5 kambarių) kotedžų statyboje. Medžių apsuptuose kotedžuose išskirtines erdves sukurs dienos šviesa prielaidžiantys atriumai. Vidinius kiemečius juosiantys kambariai leis pajusti lauko viduje pojūtį. Kiekvieno kotedžo savininkas turės nuosavą garažą ir papildomas vietas bendram patogumui. Manau, kad žmonės susidomės galimybe įsigyti naujoviško tipo kotedžus, kurie ir savo verte, ir architektūra jų gyvenimą pavers kokybiškesniu.

– Ko, jūsų nuomone, dar trūksta, kad Prienai pritrauktų daugiau verslų?

– Būtina skleisti informaciją, kad miestas sulaukia investicijų, kad tvarkoma jo infrastruktūra, gražėja gyvenamoji aplinka. Tai paskatins ir kitus verslininkus čia ateiti su savo idėjomis, kurti verslus, paslaugas, turistus viliojančius mažus traukos centrus. Vienais atvejais verslo atstovus reikia įtikinti, o kitais – leisti veikti. Džiaugiamės, kad Nemuneties Prienais pradėta plėtoti laivyba, „Nemuno turas“ pratęsė maršrutus iš Kauno ir Birštono, ketindamas augintis klientus. Juk lietuviai nemažai keliauja, siekdami pažinti Lietuvą, jie nori iširti naujas teritorijas, pasikrauti šviežių išpuodžių.

– Ko palinkėtume sau ir Prienams?

– Miestui ir prienečiams palinkėčiau naujų galimybių – jei yra potencialo, tai kodėl nepabandžius to padaryti čia ir dabar. Sau linkiu džiaugtis kiekviena proga, kuri pasiūlo kelyje. Džiaugiuosi tuo, kad galiu būti jūsų krašto ambasadoriumi, nors ir netiesiogiai, per „Nemuno parko“ projektą.

– Dėkoju už pokalbį.

Dalė Lazauskienė



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Už mūsų jaunatviškumą atsakingi telomerai...

Jau nuo seniausių laikų žmonės siekė gyventi ilgiau ir atjaunėti. Buvo kuriami įvairiausi eliksyrų, atliekamos specialios apeigos, aukojimai ar užkalbėjimai. Aukštesnis šalies išsivystymo lygis ilgina ir vidutinę gyvenimo trukmę. Kaip nurodo Lietuvos Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, šalyje moterų ir vyrų vidutinė gyvenimo trukmė – atitinkamai 80,5 m. ir 71,5 m.

Senėjimo negalime paaiškinti kuria nors viena priežastimi, o jų visų kol kas mokslas nežino. Todėl sprendžiant ilgaamžiškumo problemą dėmesys sutelkiamas tik į kai kuriuos faktorius.

Šiandien mes dažnai girdime, kad už mūsų jaunatviškumą atsakingi telomerai. Kas jie? Telomerai (gr. telos – pabaiga, galas + meros – dalis) yra eukariotų ląstelių (tai ląstelės, turinčios tikrą branduolį, kuriame saugoma genetinė informacija) chromosomų dalys. Mokslininkai mano, kad ląstelės gyvenimo trukmė yra užkoduota telomerų ilgyje.

Jau įrodyta, kad 30 proc. senėjimo spartos nulemia genai. Tačiau ne visas priklauso nuo pačių genų – egzistuoja ir kiti, virš jų esantys vadinamieji epigenetiniai (gr. „epi“ – virš, šalia) faktoriai, kai kuriais atvejais mityba ir elgesys gali sukelti genų aktyvumo pakitimus, perduodamus kitoms kartoms. Išvada, kad tėvų gyvensena lemia būsimų vaikų fizines ir psichologines savybes.

Tyrimai parodė – jei žmogus gyvena sveikai ir atrodo jauniau, tai ir jo „epigenetinis laikrodis“ rodo mažesnę biologinį amžių. Epigenetika – tai genų reguliavimas. Genome yra genas (Sirt1), kurio aktyvumas lemia ląstelių autofagijos mechanizmą, kada pats organizmas apsivalo nuo pažeistų ar mutavusių ląstelių, jas skaidydamas, o atsiveikinęs su „balastu“ atsinaujina ir atjaunėja.

Genetinių ląstelių susidėvėjimą ar senėjimą parodo trumpėjantys telomerai, kurie trumpėja kiekvieną kartą pasidalijus ląstelėms. Galiausiai gyvenimui baigiantis telomerai pasiekia kritiškai trumpą ilgį, nes ląstelės nustoja dalintis, pradeda senti. Dėl šios priežasties DNR tampa pažeidžiama, nes ląstelėms nustojus dalintis telomerų galai negali atsinaujinti, pailgėti, todėl tampa jautresni kenksmingiems faktoriams (kortizolio pertekliui, laisviesiems radikalams bei toksinams).

Tyrimai atskleidė, kas daro neigiamą įtaką telomerams ir patvirtino hipotezę, kad stabdant ląstelių senėjimą žmogus gali būti sveikesnis. Žmogaus ląstelėse yra telomerazės fermento, kuris gali prailginti ir iš dalies atkurti telomerų ilgį. O šį fermentą veikia ir išoriniai veiksniai: sveikas gyvenimo būdas, fizinis aktyvumas, vaistai, rūkymas, virusai, aplinkos užterštumas ir kiti faktoriai.

Profesorė E. Blackburn, gavusi Nobelio premiją už ilgaamžiškumo genetikos atradimus, nustatė, kad psichologiniai veiksniai gali pagreitinti ar sulėtinti telomerų trumpėjimo procesą: chroniškas stresas, pyktis pagreitina, o gera nuotaika, kūrybingumas, ritmingas darbas, optimizmas lėtina telomerų trumpėjimą.

Taip pat telomerų ilgiui ir senėjimui labai svarbus yra miegas. Genetiškai įrodyta, kad vienus žmogus galima vadinti „vyturiais“, kitus – „pelėdomis“. Smegenys reguliuoja mūsų bioritmus. Melatoninas išsiskiria skirtingu laiku, todėl „pelėdoms“ produktyviai gali dirbti vakare, nes tokiu metu jie būna budrūs. Tačiau mūsų smegenys yra plastiškos ir kartais „pelėda“ gali gyventi kaip „vyturys“. Tačiau prievartauti savo organizmą nereikia, verčiau ieškoti galimybių ir priderinti savo režimą prie savo prigimtinio ritmo (pasirinkti darbo valandas), nes tokiu būdu jūs tiesiog būsite produktyvesni.

Mokslininkai pastebėjo, kad miego trūkumas sveikatą veikia panašiai kaip rūkymas. Kai neišsimeigama, sutrinka organizmo valymo funkcija – nepašalinami „šlakai“, toksinai. Po „blogos“ – neišsimeigos nakties kitą dieną organizmui prireikia daugiau kalorijų, norisi daugiau valgyti, o tada prasideda kančios ir sveikatos problemos dėl antsvorio.

Patvirtinta ir mums atrodo, jog jau seniai žinome, kad žmogaus amžių prailgina pozityvus mąstymas. Tai – mūsų mintys, mąstymo būdas, emocijos ir elgesys, tarpusavio bendravimas, žvelgimas į stresą ne kaip į pavojų, o kaip į iššūkį ir naujas galimybes. Visa tai veikia genus, atitinkamai paskatina smegenyse endorfinų, serotonino ir oksitacino gamybą smegenyse. Tai veikia kraujotaką ir telomerus. Todėl reikia būti pozityviam ir nepaisyti, kad aplinkui tiek daug amoraliai, nedėkingai ir neišmaniai besielgiančių žmonių. Būti „pozityviam“ naudinga, nes tai veikia savijautą, sveikatą ir formuoja mūsų ateitį. Kiekvienas žmogus yra savo likimo kūrėjas.

Itin teigiamai telomerazę veikia saikingas fizinis aktyvumas, kuris neutralizuoja neigiamą streso poveikį telomerams. Užtenka 30 min. intensyvių fizinių pratimų ir jau apsaugom savo telomerus nuo trumpėjimo.

Telomerams įtaką daro ir neuroedukacija. Ugdymas ir mokymasis visą gyvenimą reikalingas ne tik vaikams ir paaugliams, bet ir suaugusiems.

O jeigu dar išsaugosime savo širdyje geranoriškumo jausmą, tada pavyks apsaugoti savo paties telomerus ir stabdyti ląstelių senėjimą.

Šaltinis: J.Brėdikis, D.Serapinas. Pažinimo genas. 2021.

Parengė Romualda Bartulienė

Vyko socialinė akcija „Matau kitaip“

Aklieji ir silpnaregiai – tai žmonės, kuriems teko dalia pasaulį patirti kitaip. Skaityti, laisvai vaikščioti gatve, atsiliepti telefonu, pasitikrinti valandas, išsivirti kavos ir atlikti daugelį kitų, mums įprastų veiksmų, jiems prireikė išmokti, naudojantis kompensacinėmis priemonėmis.

Birželio 2 dieną Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Prienų filialo narės Laisvės aikštėje vykdė socialinę akciją „Matau kitaip“, kurios metu pakvietė priemiečius – jaunimą ir senjorus – užsukti į palapinę Laisvės aikštėje ir bent akimirka atsidurti neregų ir silpnaregių situacijoje: paivaikščioti su „baltąja lazdele“, apžiūrėti ir išbandyti techninės pagalbos priemones, kuriomis regėjimo negaliejai naudojami kiekvieną dieną. Tai – kalbantys rankiniai ir staliniai laikrodžiai, kraujospūdžio matuokliai, didinimo stiklai, garsiniam knygų skaitymui pritaikyti grotuvai, specialios priemonės, matuojančios skysčio lygį, ir kt.

Baltąją lazdelę – neatskiriamą neregų palydovė. Ji suteikia savarankiškumo, mobilumo gatvėse, perspėja apie kelio paviršiaus nelygumus, o balta jos spalva praeivius bei vairuotojus informuoja apie tai, kad kelyje aklas žmogus. Tačiau regintiesiems su užrištomis akimis, į rankas paėmus „baltąją lazdelę“, nebuvo prasta orientuotis aplinkoje net ir prilaikomiesiems palydovų.

Susidomėję žmonės klausėsi filialo narės Onutės Matusevičiūtės pasakojimo apie tai, kaip ji išmoko naudotis Brailio raštu, stebėjo, kaip ji rašė ir, rankų pirštais liedsdama iš-



kilius rašmenis, skaitė tekstus. Natūralu, kad žmonėms kilo nemažai klausimų apie šio rašto galimybes.

Papasakota apie neregams ir silpnaregiams pritaikytus žaidimus – šaškes, šachmatus, domino, tai – galimybė įdomiai praleisti laisvalaikį, dalyvauti varžybose kartu su sveikaisiais.

Akcija organizuota ir prevenciniu tikslu, siekiant paraginti žmones labiau rūpintis savo akių sveikata. Daugelį suintrigavo galimybė pasimatuoti akinius, kurie atspindi įvairių akių ligų – glaukomos, kataraktos, diabetinės retinopatijos, tinklainės atšokos, pigmentinio retinito ir kt. – padarinius.

Akcija „Matau kitaip“ organizuota kartu su Prienų rajono savivaldybe. Joje apsilankiusios mero pavaduotoja Loreta Jakinevičienė ir Administracijos direktorė Jūratė Zailskienė padėjo organizatorėms – LASS Prienų filialo pirmininkei Irenai Karsokaitei ir narėms – už šią socialinę iniciatyvą, atkreipiant



visuomenės dėmesį į žmonių su regėjimo negalia problemas, supažindinant su jų galimybėmis, pasiekimais, kasdieniu gyvenimu ir, svarbiausia, keičiant požiūrį į neigaliuosius.

Dalė Lazauskienė

Autorės nuotraukos

Kai vargina alergija žiedadulkėms...

Sprogstant medžių pumpurams kenčia žmonės, alergiški žydintiems augalams. Kaip derėtų sau padėti?

Alergijos simptomai

Svarbu atsiminti, kad didžiausia žiedadulkių koncentracija laukuose ankstyvą rytmetį tarp 4–7 val., o mieste – vakare. Pasak Birštono PSPC šeimos gydytojos Jūratės Rėpšaitės, žiedadulkių sukelti simptomai: užgulusi nosis, patinę vokai, paraudusios, ašarojančios akys, čiaudulys, sausas kosulys, kartais – niežinti oda, galvos skausmas ar svaigulys.

Dažnai alergija pasireiškia į lazdyno ar beržo žiedadulkes. Saulėtomis dienomis žmonės, alergiški žiedadulkėms, jaučiasi blogiau, nei lyjant lietuvi.

Mat lietus nuplauna nemažai ore skraidančių žiedadulkių.

Atsargiai vartokite medų

Vis daugiau gyventojų įsijautrina kiekio (pelyno) žiedadulkėms. Pastariesiems patartina saikingai

vartoti morkas, kmynus, salierus, petražoles, kalendrą, taip pat kaulavaisius.

Šeimos gydytoja atkreipia dėmesį, kad žmogus, jautrus žiedadulkėms, turėtų atsargiai mėgautis medumi, nes šis produktas gali išprovokuoti alergines reakcijas.

(Nukelta į 8 p.)

Svarbiausios kryžminės alergijos reakcijos

Alergija	Galima kryžminė alergija
Beržų, alksnių, lazdynų žiedadulkėms	Riešutams, sėklavaisiams, kaulavaisiams, kiviams, salierams, morkoms, nevirtoms bulvėms
Beržų žiedadulkėms	Nevirtiems salierams
Kiečių žiedadulkėms	Žolėms ir prieskoniams, virtiems salierams, mangamedžio vaisiams
Žolų ir javų žiedadulkėms	Miltams, sėlenoms, pomidorams.

Psichologinių tyrimų pastebėjimai

Laiko kaitaliojimas žmogaus sveikatai ne į naudą. Jis sutrikdo cirkadinį ritmą ir didina insulto riziką. Labiausiai tai kenkia žmonėms, kurie turi miego sutrikimų.

Dažnai darbų atidėliojimas skatina neigiamas emocijas. Kuo prastesnes emocijas išgyvename, tuo labiau atitoliname būtinus darbus ir taip kuriame sau dar didesnę prastų emocijų duobę.

Agresyviai elgtis internete linkę žmonės išsiskiria didesniu neurotizmo lygiu ir yra mažiau sukalbami. Įdomiau tai, kad skaitmeniniai agresoriai dažnai būna

ekstravertai nei introvertai bei turi didesnę įtaigą, išraiškingesni kalbėtojai ir dažnai net turi aukštesnį intelektą. Geriau nesivelkite su jais į kalbas.

Gamtos įtaka vaikams. Artimesni gamtai vaikai tyrime nurodė esantys laimesni ir labiau atsakingi už ekologiją.

Depresija dažnai pasireiškia kartu su stipriais uždegiminiais procesais kūne, o ne tik su emocine žmogaus savijauta. Tai rodo, jog psichologiniai negalavimai yra labiau susiję su imunine sistema.



Tai, kas išaugina... Atminties ženklai

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

„...visi keliai veda per Prienus“

Abipus Nemuno įsikūrusio Prienų miesto vardas istoriniuose šaltiniuose paminėtas dar 1502 m., o apie reikšmingą Prienų vaidmenį Užnemunės gyvenime liudija istoriniai dokumentai bei archeologijos, istorijos, dailės, architektūros paminklai. Šiomet, Prienamams minint garbingą 520 metų jubiliejų, gegužės 28 d. gyventojai ir miesto svečiai buvo pakviesti į šventinę konferenciją, kurioje istorikai ir muziejininkai priminė didingą krašto praeitį.

Kraštas tarp Dzūkijos ir Suvalkijos

Prienų kraštas įsikūręs išskirtinėje lokacijoje, mat viena dalis Prienų miesto ir viso rajono priklauso Dzūkijos regionui, kita – Suvalkijos. Prienų krašto muziejaus direktorės pavaduotoja, vyr. fondų saugotoja **Ernesta Juodsnukytė** juokauja, jog, „kaip visi keliai veda į Romą, Lietuvoje visi keliai veda per Prienus“. Svarbia susisiekimo grandimi, jungiančia dzūkiškąją ir suvalkiškąją Prienų dalį yra laikomas Greimų tiltas, taip pat turintis savąją istoriją.

Pasak E. Juodsnukytės, pirmasis laikinas medinis tiltas per Nemuną buvo pastatytas Pirmojo pasaulinio karo metu. Jį pastatė rusų imperijos kariuomenė, vėliau, siekiant užkirsti kelią Vokietijos kariams, patį jį ir sprogdino. Nuolatiniam naudojimui skirtas medinis tiltas pradėjo vokiečiai, tačiau ne kartą rekonstruotas, niokotas karo veiksmų ir gamtos stichijų, galingų ledonesių medinis tiltas neišliko...

O štai prieškarinio tilto statybos, kaip sakė E. Juodsnukytė, buvo laikomos pirmuoju gerai pavykusiu ir sparčiai įgyvendintu valstybės finansuojamu projektu Prienuose. Kaip ir dabar, taip ir anuomet, tiltas buvo itin svarbi susisiekimo grandis. Apie tai liudija ir faktai, jog prie statybų darbininkai dirbo dviem pamainomis, o kartais ir visą parą. Manoma, jog čia turėjo dirbti apie 200 įvairių sričių darbininkų. Be to, tilto statybos darbai pagyveno ir pačio miestelio gyvenimą – darbininkai duodavo užsidirbti vietos prekybininkams, prisidurti galėjo ir vietos ūkininkai.

Kone per metus laiko buvo užbaigtos statybos, tačiau naujasis tiltas neilgai testovėjo, mat po kelerių metų buvo susprogdintas. Kadangi keliauti reikėjo, šalia jo buvo pastatytas laikinas tiltas, o 1947 m. vėl buvo atstatytas ir iki šiol yra itin svarbus susisiekimo objektas.

Grafų Butlerių valdymo laikotarpis

Skirtingi istoriniai laikotarpiai ypatingoje vietoje įsikūrusiems Prienamams davė skirtingų svarbių objektų, įvykių, legendų... Viena svarbiausių Prienų miesto istorinių dalių – tai Prienų dvarvietė, bylojanti apie turtingos ir didingos Butlerių giminės buvimą Prienų krašte. Dar XVII amžiuje karalius Vladislovas Vaza Prienų seniūniją valdyti perleido Go-

tardui Vilhelmui Butleriui, kuris, remdamasis XII amžiuje stovėjusios Sisterono tvirtovės pavyzdžiu, pastatydino Prienuose pilį. Anot Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejaus muziejinininko **Arūno Kapsevičiaus**, neaišku, kas – ar švedai, ar rusėnai – pilį sugriovė, tačiau ji buvo atstatyta – tik jau medinė.

Butleriai Prienus valdė ne viena dešimtmetį. Muziejinininko teigimu, ši giminė buvo labai turtinga, o Prienai nebuvo vienintelė vieta, kurioje Butleriai turėjo turto. Vienas jų – Morkus Antolijus savo žmonai Pranciškai Ščiukaitei Butlerienei net visą miestą – Marijampolę pastatydino. Pasak A. Kapsevičiaus, Pranciška buvo įtakinga, ūkiška ir veikli moteris. Likus našle, ji puikiai tvarkėsi savo valdose, tarp jų – ir Prienų seniūnijoje.

Dabar buvusi Butlerių pilis Prienuose nunykusi, apie jos egzistavimą mena tik istoriniai šaltiniai ir informaciniai stendai. Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejaus muziejinininko pastebėjimu, kartais yra sakoma, jog išnyko ir Butlerių giminė, tačiau tai netiesa... „Butlerių giminė neišnyko. Tiesiog pasikeitė laikai – atėjus industriniam laikotarpiui, jie tapo inžinieriais, mokytojais ir pan. Visgi Butleriai buvo didingi žmonės, todėl Prienai gali didžiuotis, jog tokie žmonės buvo miesto šeimininkai“, – sakė A. Kapsevičius.

Nepelnytai primirštas Prienų bravoras

Ilgą laiką nepelnytai primirštas buvo ir dar vienas Prienų kraštui svarbus objektas – Prienų bravoras. Nepatvirtintais duomenimis, bravoro įkūrimo data galėjo būti 1868 m., tačiau oficialiai rašytiniuose šaltiniuose L. Goldbergo spirito ir degtinės verslo pradžia datuojama 1873 m.

Anot istoriko **Romo Vilčinsko**, iki Pirmojo pasaulinio karo Prienų bravoras tapo viena didžiausių lietuviškose žemėse veikusių pramoninės aludarystės įmonių. Bravoro vertė buvo 400000 aukso rublių. O per metus čia buvo išverdama iki 600000 kibirų alaus. Tuo metu Lietuvoje veikė ne viena lietuviško alaus darykla, tačiau tarpukariu iš kitų daryklų Prienų bravoras išsiskyrė pramonine tradicinio lietuviško gėrimo – midaus gamyba. Įdomu tai, jog, jeigu priskaiciuotume ir dabartinės Stakliškių midaus gamyklos istoriją,



Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejaus muziejinininkas Arūnas Kapsevičius.



Istorikas Romas Vilčinskas.



Lietuvos aviacijos muziejaus Rinkinių apskaitos ir saugojimo skyriaus muziejinininkas Eugenijus Raubickas.



Prienų krašto muziejaus direktorės pavaduotoja, vyr. fondų saugotoja Ernesta Juodsnukytė.

Prienai aludarystės krašto vardą išsaugojo kone šimtmetį.

1920 m. iš L. Goldbergo įpėdinių gamyklą įsigijus B. Šakovui, suklestėjo ne tik bravoro veikla, bet ir patys Prienai. Du dešimtmečius B. Šakovo valdytas alaus bravoras „Goldberg“ buvo žymus ne tik Prienuose, o modernizuota gamykla, pagal pagaminto alaus kiekį, nusileido tik bendrovei „Volfas Engelman“. Deja, kaip ir daugelį to meto žydų, bravoro savininką B. Šakovą ištiko tragiškas likimas, vėliau buvo sunaikintas ir miestą garsinęs bravoras.

R. Vilčinsko pastebėjimu, vokiškosios okupacijos laikotarpiu bravoro pavadinimas buvo pakeistas, prie įmonės prijungtos ir sovietmečiu nacionalizuotos B. Rabinovičiaus Stakliškių alaus darykla ir J. Šreibmano Alytaus alaus pilstytuvė. O 1944 m. po vokiečių aviacijos antskrydžio ir iš paties bravoro liko tik griuvėsiai...

Prienų vardas skamba ir tarptautinėje padangėje

Šiais laikais Prienų vardą ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje garsina sklandytuvų gamykla. Anot Lietuvos aviacijos muziejaus Rinkinių apskaitos ir saugojimo skyriaus muziejinininko **Eugenijaus Raubicko**, Prienų krašto sklandymo istorija prasidėjo nuo nedidelio pastato, įsikūrusio

prie dabartinės „Žiburio“ gimnazijos (prie Kauno plento sankryžos).

Išteigti sklandytuvų gamyklą Prienuose mintis kilo entuziastui, Prienų garbės piliečiui **Vytautui Pakarskui**. E. Raubicko teigimu, jeigu ne V. Pakarsko užsidegimas, vienintelės, visoje Sovietų Sąjungoje žymios plastikinių sklandytuvų gamyklos galėjo ir nebūti, mat tokią gamyklą bandyta įkurti ir kituose miestuose, tačiau būtent V. Pakarskui pavyko suburti entuziastus Prienuose. „Jo atsidasavimas buvo toks, kad jis neturėjo savo asmeninio gyvenimo, viskas buvo skirta aviacijai“, – sakė Lietuvos aviacijos muziejaus Rinkinių apskaitos ir saugojimo skyriaus muziejinininkas.

Anot jo, viskas prasidėjo nuo to, jog 7-ame dešimtmetyje Lietuvos sklandytojai demonstravo puikius rezultatus, buvo Sovietų Sąjungos rinktinės nariai. 1968 m. Lietuvos delegacija (kartu ir V. Pakarskas) išvyko stebėti pasaulio sklandymo čempionato į kaimyninę Lenkiją. Ten pastebėjo, kad geriausius rezultatus pasiekia sportininkai, sklandantys iš kompozicinių medžiagų vakarų Vokietijoje pagamintais sklandytuvais. Tai idėja užsidegė ir V. Pakarskas, sumanęs kurti sportinės aviacijos gamyklą, kurioje

(Nukelta į 8 p.)

„Mano Prienai vakar, šiandien, rytoj“

Mieloji Močiute,

aš, Tavo anūkė Emilija, labai Tave pasiūgau. Man jau dvylika. O buvau dar mažutė, kai Tu iškeliavai iš šio pasaulio. Dabar taip norėčiau, kad bent mano mintys ir svajonės Tave pasiektų. Norėčiau vėl su Tavimi susitikti mūsų gimtajame Prienų mieste, kurį abi taip mylime. Noriu papasakoti Tau apie tai, koks mūsų miestas pasikeitęs ir išgražėjęs.

Jei eitume pasivaikščioti, pirmiausia mudvi užsuktume į Tavo buvusią darbo vietą – autobusų stotį. Pasakojama, kad anksnesniais laikais tai buvo neįjaukus ir nelabai svaringas pastatas. Dabartinė stotis daug didesnė už buvusiąją. Ji graži, šviesi ir šiuolaikiška. Pravažiuojantys keleiviai čia gali šiltai laukti autobuso, nusipirkti kavos ar ko nors užkąsti. Pakėlus akis kitoje gatvės pusėje ant sienos gali išvysti didžiulį Mato Šalčiaus portretą. Tai mūsų kraštiečių, žymus keliautojas. Manau, Tau jis tikrai patiktų. Labai norėčiau su Tavimi paplūsti picerijoje, kaip būtų smagu...

Papietavę mudvi užsuktume į Prienų krašto muziejų. Kai lankiausi jame su savo klasės draugais, pastebėjau, kad muziejus modernus, daug įdomių eksponatų. Įsiminė medinė deguonies kaukė – atrodo tokia sunki, kad ligoniui nelengva būdavo ją išlaikyti. Taip pat man patiko senovinė dantisto kėdė, kur mes galėtume pažaisiti – aš būčiau pacientė, o Tu, močiute, – dantistė...

Pasidairę po muziejų patrauktume gražiai sutvarkyta pagrindine gatve ir nueitume į nuostabią Beržyno parką. Šiuo metu jis tikrai gražus. Tai puiki žaidimų vieta mažiesiems su daugybe laipynių, čiuožyklių bei įdomiausių žaidimų. O mane labiausiai žavi parko puošmena – paslaptinė sėklės, gražusis Ivenkinys. Kaip gera čia pasivaikščioti, pailsėti!

Grįžtume pro meno mokyklą, kuri irgi pakeitė savo vietą, įsikūrė atnaujintame gražiam pastate. Čia aš mokausi muzikos: dainuoju, groju pianinu, mokausi suprasti muzikos kalbą. Mielai norėčiau sugroti koki nors etiudą. Tokį linksmą ir smagu, kad Tau jis primintų žmonių šurmulį, galbūt netgi garsųjį Prienų turgų. Mūsų turgus taip pat padidėjo ir atsinaujino, o prekių čia dar daugiau, žmonių suvažiuoja ir iš kitų Lietuvos miestų. Žinau, norėtum jį vėl pamatyti...

Vaikščiodamos tikrai atkreiptume dėmesį į sutvarkytas ir renovuotas daugiabučius. Man didžiausią išpūdį daro tie, kurie pastatyti beveik vien tik iš stiklo...

Galiausiai nueitume prie tilto pasigėrėti Nemunu iš sutvarkytos apžvalgos aikštelės, gal dar užsuktume ir į Revuonos parką... Tikriausiai vaikščiotume iki sutemų...

Labai norėčiau Tau viską aprodyti, nes mūsų miestas keičiasi ir gražėja. Tikiuosi, bent mano mintys pasieks Tave ir Tau bus gera visa tai žinoti. Sudie!

Tavo Emilija

Emilija Baranauskaitė, 12 metų



Projekto dalyviai pasiruošę naujiems iššūkiams

Pusantrų metų vyko gidų mokymai, kuriuos organizavo VšĮ „Baltijos gidas“, finansuojami Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšomis. Projekto „Darbingų neaktyvių gyventojų neformalus profesinis švietimas užtikrinant ekskursijų vadovų trūkumą Prienų mieste“ tikslas buvo paruošti gidų, galinčių vesti ekskursijas turistams, atvykstantiems į Prienų kraštą.

Projekto metu buvo sudarytos dvi grupės, kurių mokymai truko po aštuonis mėnesius. Mokyti gidų kursuose norą pareiškė didesnis dalyvių skaičius negu buvo planuota, tačiau ne visi turėjo užsispjrimo dalyvauti paskaitose, laikyti egzaminus, atlikti užduotus namų darbus. Kursų metu teko dalyvauti istorijos, geografijos, architektūros, turizmo teisės, ekskursijų vedimo metodikos paskaitose ir išlaikyti ekskursijos vedimo egzaminą.

Pirmoji grupė mokėsi nuotoliniu būdu, nes mokymai vyko pandemijos metu. Laikyti baigiamąjį egzaminą teko pasitelkiant technologijas. Vieni ruošė skaidres apie pasirinktą objektą, kiti savo ekskursiją nufilmavo ir parodė kursų dalyviams bei komisijai. Pirmoji grupė gyvai susitiko ir pasidalino savo nuotolinio mokymosi patirtimis tik pažymėjimų įteikimo dieną, kuri buvo organizuota Giraitiškių poilsiavietėje.

Antroji grupė pradėjo mokytis 2021 m. spalio mėnesį. Jiems taip



pat teko mokytis istorijos, geografijos ir kitų dalykų, laikyti egzaminus, atlikti namų darbus ir išlaikyti baigiamąjį egzaminą. Antroji grupė mokėsi nuotoliniu būdu, tačiau, pasibaigus pandemijai, nuo balandžio mėnesio mokslą kontaktiniu būdu. Bendravimas vienas su kitu labai svarbus dalykas mokantis gido profesijos, nes reikalingi bendravimo su žmonių grupe įgūdžiai. Balandžio mėnesį buvo mokomasi pristatyti objektus, esančius ne tik aplinkoje, bet ir uždarose patalpose – muziejuje. Kiekvienas gidas turi žinoti muziejaus ekspozicijas ir jas pristatyti grupei taip, kad ji, atvykusi į muziejų, žinotų ir mokėtų surasti svarbiausius istorinius momentus, pateiktus muziejuje, net jeigu ir nėra planuota ekskursija su muziejaus gidu. Gidui privalu – gerai žinoti objektus, esančius grupės maršrute.

Baigiamoji ekskursija po Prienus buvo svarbiausia diena gidų kursų dalyviams, nes jie patys pasakojo apie pasirinktus objektus, mokėsi pakviesti turistus prie naujų objektų. Ekskursijos metu keliaudami po Prienus sužinojom naujų istorinių faktų apie senuosius pastatus, apie

žydų gyvenimą Prienuose, apie buvusias Prienų miesto tradicijas ir žymius žmones. Kiekvienas ekskursijos dalyvis turėjo galimybę ne tik pasivaikščioti istorinėmis Prienų miesto vietomis, bet ir dalelę istorijos parsinešti į savo namus.

Projekto dalyviai Prienų krašto gidams pasodino japoniškų vynuogių Prienų miesto sakurų parke.

Projektas baigėsi. Kiekvienas kursų dalyvis, gavęs pažymėjimą, turi laiko pagalvoti, ar gido darbas jam patinka, ir pateikti dokumentus Valstybinės tarnybai licencijai gauti.

Tikimės, kad kursais baigę gidai svečiams, atvykusiems į Prienus, parodys pačias gražiausias miesto vietas ir papasakos surastas, o gal ir naujai sukurtas legendas taip, kad jie pamiltų mūsų miestą ir sugrįžtų su savo draugais ir giminačiais pasivaikščioti Revuonos ir Beržyno parkuose, aplankyti istorines vietas, išgerti puodelį kavos Prienų kavinukėse, pasidėti prie Nemuno ir pasigėrėti gamtos vaizdais.

Ramutė Milušauskienė
VšĮ „Baltijos gidas“ direktorė
Užs.Nr.037



Ūkininkai imasi švietėjiškos veiklos

Gegužės 20 dieną vykusioje Lietuvos ūkininkų sąjungos XXXV suvažiavime buvo priimta rezoliucija, kurioje reikalaujama nedelsiant imtis priemonių sprendžiant įsisenėjusias ir naujai žemės ūkyje kilusias problemas.

Kaip teigiama rezoliucijos priambolėje, ūkininkų neramina tai, kad mūsų šalies politikai aklaikiai laikosi ES išskeltų politinių ambicijų dėl žaliojo kurso, kai tuo tarpu kitų valstybių narių vyriausybės sprendimus priima atsižvelgdamos į besikeičiančią ekonominę ir politinę situaciją. Ūkininkai nelinkę taikstyti ir su Lietuvoje tvyrančiu nusistatymu prieš žemdirbį ir toliau viešoje erdvėje kuriamu neigiamu ūkininkų įvaizdžiu. Tad suvažiavimo rezoliucijoje ir buvo išsakyti reikalavimai bei siūlymai dėl nacionalinės žemės ūkio strategijos ir klimato kaitos politikos, žemės ūkio naudmenų deklaravimo, mokesčių, Nacionalinės mokėjimo agentūros prie ŽŪM vertinimų, saugomų paukščių daromos žalos bei atsinaujinančių energetikos projektų vykdymo.

Daugumai rezoliucijoje išsakytų teiginių buvo pritarata ir praėjusių savaitę vykusioje Prienų ūkininkų sąjungos išplėstiniam tarybos posėdyje. Tarybos nariai taip pat kviečia Prienų ir Birštono krašto žemdirbius palaikyti Kelmės regiono ūkininkų sąjungos pirmininko Martyno Puidoko iniciatyvą ir patiems imtis švietėjiškos veiklos. M. Puidokas pa-

siūlė apie tariamą žemės ūkio taršą kalbėti atvirai ir tose vietose, kur ūkininkų laukai ribojasi su turistų takais, autostradomis ir šiaip keliais, stovėjimo aikštelėmis, įrengti informacinius standus, nurodančius, kiek ir kokių teršalų absorbuoja tame lauke augantys augalai, kiek jie išskyrė į aplinką deguonies. Plakatų ar stendų tekstas paremtas Vokietijos tyrimų įstaigos N.U. Agrar GmbH duomenimis ir parengtas pagal atskiras kultūras: rapsai, kviečiai, kukurūzai, bulvės, sodas, miežiai, cukriniai runkeliai.

Prieniškių tarybos narių manymu, minėti standai turėtų atsirasti važiuojant link Vilniaus, Marijampolės, Kauno ir kitose vietose. Viliamasi, kad galbūt žinia su konkrečiais skaičiais apie tai, kiek, pavyzdžiui, naudos sukuria šiuo metu žydintys rapsų laukai, padės geriau susišnekėti miesto ir kaimo žmogui, augintojui ir vartotojui. O gal padės ir pačiai valdžiai tapti supratingesnei žemdirbių atžvilgiu.

Taryboje tartasi ir dėl „Metų ūkio“ konkurso organizavimo, diskutuota kitais aktualiais klausimais.

„Gyvenimo“ informacija



PR Didėja pensijos ir socialinės išmokos: kada jos pasieks šalies gyventojus?

Nuo vasaros pradžios didėja pensijos ir socialinės išmokos. Kadangi dalis jų skaičiuojamos už einamąjį, o kita dalis – už praėjusį mėnesį, tai padidėjimą gyventojai realiai pajus skirtingu laiku – vieni jau birželio mėnesį, o kiti liepos mėnesį. Bazinių socialinių išmokų dydžiai šiemet padidėja 15 proc., šalpos pensijų bazė – 21 proc., palyginti su 2021 metais.

„Pirmaisiais vasaros mėnesiais gyventojus pasieks šeštadaliu didesnės pensijos ir socialinės išmokos, penktadaliu didėjančios šalpos pensijos, vidutinę pensiją gaunančių senjorų pajamos per metus ūgtels 700 eurų. Didėjant valstybės remiamų pensijų ir išmokų dydžiai, kita šildymo sezoną kompensacijų už šildymą gavėjų ratas plėsis dar maždaug penktadaliu. Įvertinus pasaulines kainų ir infliacijos augimo tendencijas, Vyriausybė dar praėjusį rudenį ėmėsi strategijos didinti gyventojų pajamas, iš dalies kompensuoti išaugusias energijos išteklių kainas ir tokiu būdu bent iš dalies sušvelninti Rusijos karo prieš Ukrainą sukeltus geopolitinius, infliacijos

padarinius“, – sako socialinės apsaugos ir darbo ministrė ministrė **Monika Navickienė**.

Senatvės, netekto darbingumo ir kitos socialinio draudimo pensijos mokamos už einamąjį mėnesį, tad jų gavėjai didesnių pensijų sulauks jau birželį. Už praėjusį mėnesį mokamos išankstinės pensijos, taip pat šalpos, nukentėjusiųjų asmenų, mokslininkų, pareigūnų ir karių pensijos. Šias pensijas gaunantys žmonės padidintas pensijas gaus liepos mėnesį. Padidintos išmokos vaikams, socialinė pašalpa, šalpos išmokos ir tikslinės kompensacijos gyventojus pasieks liepos mėnesį, nes jos skaičiuojamos už praėjusį mėnesį.

Didesnės pensijos

Nuo vasaros pradžios socialinio draudimo pensijos papildomai dar didėja 5 proc., iš viso šiemet pensijos augs šeštadaliu, palyginti su pernai. Vidutinė socialinio draudimo senatvės pensija pasieks apie 482 eurus (padidės apie 22 eurai), o turint būtinaį stažą – 510 eurų (padidės apie 25 eurai). Vidutinės netekto darbingumo socialinio draudimo pensijos, priklausomai nuo asmenims nustatyto netekto darbingumo lygio, papildomai didės nuo 10 iki 21 euro. Socialinio draudimo bazinė pensija sieks 225,84 euro, o pensijų apskaitos vieneto vertė – 4,94 euro.

Nuo vasaros karių, pareigūnų valstybinės pensijos padidės 5 proc. Dešimtadaliu ūgtels pirmojo ir antrojo laipsnių pensijos, tiek pat procentų didės ir mokslininkų bei nukentėjusiųjų asmenų pensijos.

Didesnės socialinės išmokos

Nuo vasaros pradžios bazinės socialinės išmokos dydis sieks 46

eurus, tikslinių kompensacijų bazė didės iki 138 eurų, o valstybės remiamos pajamos sieks 147 eurus. Visi šių bazinių socialinių išmokų dydžiai šiemet didės 15 proc., palyginti su pernai. Šalpos pensijų bazė nuo vasaros pradžios didės iki 173 eurų, šalpos pensijų bazė šiemet ūgtels 21 proc., palyginti su 2021 metais.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija atliko infliacijos pasekmių švelninimo priemonių poveikio vertinimą, kurio rezultatai parodė, jog didžiausią teigiamą poveikį pajus pažeidžiamiausios visuomenės grupės – neįgalieji, senatvės pensininkai, vieniši asmenys, vieniši tėvai su vaikais. Numatytos priemonės pasižymi taiklumu, kurių didžiausią naudą pajus vidutinės ir žemesnės pajamas turintys namų ūkiai.

ŠALPOS PENSIJŲ BAZĖS DYDIS – 173 EURAI (nuo 2022 m. sausio – 150 eurų 2021 m. – 143 eurai). Nuo birželio pradžios šalpos

pensijų bazė didės iki 173 eurų. Padidinus šį dydį, šalpos išmokos, priklausomai nuo išmokos rūšies ir gavėjų kategorijos, padidės nuo 11,5 euro (šalpos našlaičių pensija) iki 51,75 euro (šalpos neįgalumo pensija asmenims, netekusiems 100 procentų darbingumo iki 24 metų amžiaus).

Šalpos išmokos užtikrina minimalias pajamas neįgalumo ar senatvės atvejais jokių pajamų negaunantiems arba labai mažas pajamas gaunantiems asmenims.

Tai palies apie 60 tūkst. gaunančių šalpos pensijas: našlaičius, vaikus su negalia, nuo vaikystės neįgalius suaugusius asmenis, kitus neįgaluosius ir senatvės pensijos amžiaus sulaukusius žmones, kurie nesuėmė minimalaus stažo valstybinei socialinio draudimo pensijai gauti.

TIKSLINIŲ KOMPENSACIJŲ BAZĖ – 138 EURAI (nuo 2022 m. sausio – 126 eurai, 2021 m. –

(Nukelta į 7 p.)

