Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms

Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392

Nr. 61 (10509) * 2022 m. rugpjūčio 24 d., trečiadienis

Kaina – 0,45 Eur

Laba diena Šiandien – mėnulio delčia. Saulė teka 6 val. 8 min., leisis 20 val. 34 min. Dienos ilgumas 14 val. 26 min.

Vardadieniai: šiandien – Baltramiejus, Baltras, Baltrus, Viešvilas, Viešvilė, Viešvinas, Vingauda, Vingaudas, rytoj – Liuda, Liudas, Liudvika, Liudvikas, Liudvina, Luiza, Mangaila, Mangailas, Mangauda, Mangaudas, Manius, Medgina, Medginta, Medgintas, Medys, penktadienį – Algina, Alginas, Alginta, Algintas, Zefirina, Zefyrina, Zefyrinas.

Rugpjūčio 24 – Gandrų išskridimo diena. Šv. Baltramiejus.

Atidarytas pėsčiųjų ir dviračių viadukas ties Birštonu

2 p.

Pėsčiųjų ir dviračių viaduko virš kelio A16 ties Birštonu atidarymo juostelę perkirpo (iš kairės): LAKD direktorius R. Lipkevičius, merė N. Dirgінčienė, susisiekimo ministras M. Skuodis ir Seimo narys A. Palionis.

Edita – kol kas trylikta

2 p.

Edita Skalskienė.

„Po liepa, brandinančia medų“

Ši vasara Stakliškių seniūnijos gyventojams dosni progų susiburti draugėn ir pasidžiaugti bendryste. Įvairias progas pažymėję Vyšniūnuose, Pieštuvėnuose ir Užuguostyje, rugpjūčio 20 d. šio krašto gyventojai susitelkė tradicinei Stakliškių vasaros šventei „Po liepa, brandinančia medų“.

Stakliškių seniūnija – viena labiausiai nuo rajono centro nutolusių seniūnijų, tačiau čia gyvena darbštūs, kūrybingi ir iniciatyvūs žmonės, todėl kasmet vasaros šventės metu Prienų rajono savivaldybės atstovai ir seniūnė **Nijolė Ivanovienė** padėkoja ne vienam veikliam stakliškiečiui.

Šiemet Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas** ir Administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** į šį kraštą atvežė ir vieną svarbiausių Prienų rajono savivaldybės teikiamų apdovanojimų „Dėkingumas“, kuris už uolų ir sąžiningą darbą, už svarų indėlį kuriant rajono gyventojų kultūrinę, ekonominę, socialinę ir dvasinę gerovę, už reikšmingus neatlygintinus darbus bendruomenės labui skiriamas labiausiai nusipelniusiems Prienų krašto žmonėms. Šventės metu nominacija „už savanorystę“ įteikta **Vilmai** ir **Martynui Breikštams**. Sveikindamas nominantus, meras A. Vaicekauskas džiaugėsi nominantų veikla, kūrybinėmis idėjomis, linkėjo gerai jaustis aplinkoje, kurioje gyvena. Padėką ir simbolines dovanas Breikštams įteikė ir Seimo narys **Andrius Palionis**. Jis taip pat padėkojo šventės organizatoriams.

Siekdami, kad Stakliškių bendruomenės gyvenimas būtų tarsi darbštumą ir gerumą simbolizuojantis bičių avilys: pilnas medaus, spindulių, šviesos be šešėlių, laimės be apgailestavimo, žmonės jį pildo savo pasiekimais ir darbais. Todėl už skleidžiamą grožį ir puoselėjamą aplinką šventės metu Stakliškių seniūnijos seniūnė N. Ivanovienė

(Nukelta į 2 p.)

Apdovanojimų „Dėkingumas“ nominantai Vilma ir Martynas Breikštai kartu su Prienų rajono savivaldybės meru Alvydu Vaicekausku ir Administracijos direktore Jūrate Zailskiene.

Gražiausių sodybų savininkai kartu su renginio vedėja ir seniūne N. Ivanoviene.

Netekčiai prisilietus...

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

Atmintis ir pagarba žuvusiems už Lietuvos laisvę
Danilevičių ir Šeškų šeimų tragedijos puslapis 3 p.
Eksperimentas su sauskelnėmis: daugkartines kviečiame išbandyti nemokamai 4 p.
Ką reikia žinoti nuo liūčių nukentėjusiems ūkininkams 4 p.
Pažinti save 5-6 p.
Azartiniai lošimai – (ne)kaltas žaidimas? 5 p.
„...ieškau kažko įdomaus“ 6 p.
„Kas – jei ne mes? Kada – jei ne dabar?“ 8 p.

Edita – kol kas trylikta

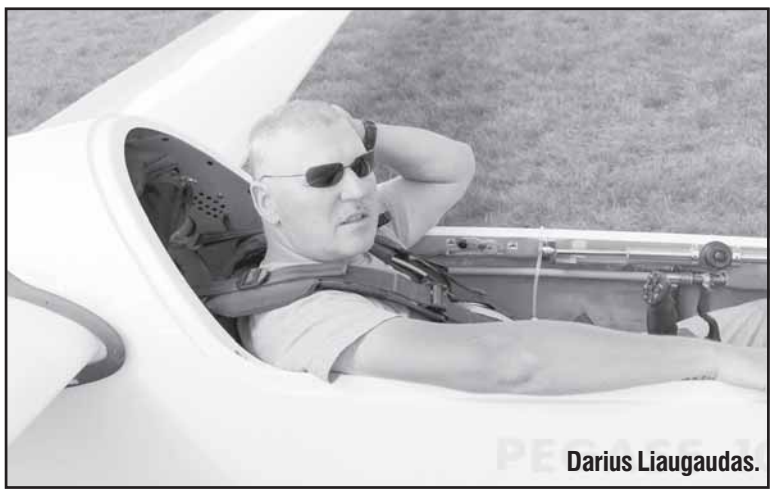
Įpusėjus Didžiojoje Britanijoje vykstančiam 11-am Pasaulio sklandymo moterų čempionatui jau įvykdytos keturios užduotys.

Jame klubinėje sklandytuvų klasėje dalyvaujanti prieniškė **Edita Skalskienė**, atskiruose pratimuose užėmusi penktą, pirmą, penkioliktą ir septynioliktą vietas, bendroje įskaitoje yra trylikta.

Mūsų pilotę nuo pirmos vietos skiria 735 taškai. Pirmauja prancūzė, antrą ir trečią vietas užima čekės. Standartinėje klasėje triumfuoja vokietės, 18 metrų klasėje – dvi čekės ir prancūzė. Geriausios pasaulio sklandytojos paaiškės šį šeštadienį.

Žemaitijos taurė – Dariaus Liaugaudo rankose

Lietuvos atviros ir klubinės sklandytuvų klasės čempionatuose antras vietas iškovojęs kaunietis Darius Liaugaudas Šeduvoje vykusiose Žemaitijos taurės varžybose pagaliau ant aukščiausios pakylos. Nuostabu tai, kad Darius į sklandytuvo kabiną sėda iš neįgaliojo vežimėlio.



Darius Liaugaudas.

Rugpjūčio 13–21 dienomis vykusiose paskutinėse šių metų sklandymo varžybose dalyvavo 21 pilotas iš Akmenės, Biržų, Kartenos, Kauno, Šeduvos ir Telšių sklandymo klubų. Įvykdytos šešios užduotys. Telšiškis **Artūras Pilvinis** tapo varžybų visečempionu, karteniškis **Ringaudas Kikalas** – trečias. Varžybose dalyvavo ir prieniškis **Vytautas Paulauskas.** Jis liko penkioliktas.

Informacijas parengė Onutė Valkauskienė

Vytautas Paulauskas. Autorės nuotraukos

MINĖJIMAS, SKIRTAS 81-OSIOMS PRIENŲ ŽYDŲ ŽŪTIES METINĖMS

2022 M. RUGPJŪČIO 26 D.

KVIEČIAME KARTU PAGERBTI TRAGIŠKO LIKIMO LIETUVOS PILIEČIŲ ATMINIMĄ

16.00 VAL. TYLOS MINUTĖ PRIENŲ ŽYDŲ ŽUDYNIŲ VIETOJE
(KĘSTUČIO G., PRIENUOSE)

16.45 VAL. ATMINIMO AKMENŲ BENCIONUI BENUI ŠAKOVUI IR LIBEI GENEI ŠAKOVIENEI-KACAITEI ATIDENGIMAS PRIE PRIENŲ AUTOBUSŲ STOTIES

17.15 VAL. ALEKSANDROS JACOVSKYTĖS FOTOGRAFIJŲ IR PIEŠINIŲ PARODOS PRISTATYMAS PRIENŲ KRAŠTO MUZIEJUJE
(F. MARTIŠIAUS G. 13, PRIENAI)

RENGINIO METU BUS FOTOGRAFUOJAMA IR FILMUOJAMA

Renginį organizuoja: PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖ

Renginio partneriai:

Atidarytas pėsčiųjų ir dviračių viadukas ties Birštonu

Rugpjūčio 18 dieną Birštone lankęsis susisiekimo ministras Marius Skuodis, be susitikimo metu aptartų darbinių klausimų, dalyvavo ir simbolinėse naujo kelių infrastruktūros objekto – pėsčiųjų ir dviračių viaduko per A16 magistralinį kelią Vilnius–Marijampolė 90,25 km – atidarymo iškilmėse. Ministras juostelę perkirpo kartu su Birštono savivaldybės mere Nijole Dirgin-čiene, Lietuvos automobilių kelių direkcijos direktoriumi Remigijumi Lipkevičiumi ir Seimo nariu Andriumi Palioniu.

Šį projektą Lietuvos automobilių kelių direkcija pagal pasirašytą Partnerystės sutartį įgyvendina kartu su Birštono savivaldybe. Žemutinį ir aukštutinį Birštoną sujungęs tiltas yra beveik 44 m ilgio ir 3,6 m pločio, pritaikytas pėstiesiems ir dviratininkams, šeimoms ir neįgaliesiems su vežimėliais, kurie saugiai ir patogiai, išvengdami transporto eismo, pateks į kitą magistralinio kelio pusę. Buvusio Birštono vienkiemio gyventojai viaduku pasieks kurortą ir jo įstaigas, o turistai galės pasižvalgyti po Birštono apylinkes, nukakti iki aukščiausio Lietuvoje apžvalgos bokšto.

Naujasis viadukas pritaikytas ir pėstiesiems, ir dviratininkams bei neįgaliesiems.

Vizito metu su ministru ir LAKD atstovu aptarti būsimi darbai, kuriuos Savivaldybė įsipareigojo atlikti baigus viaduko statybą. Tai – viaduko prieigų sutvarkymo darbai, apimantys šalia esančios sodų bendrijos gatvės rekonstrukciją, Bokšto alėjos tako ir esamų pėsčiųjų bei dviračių takų jungčių įrengimą, takų rekonstrukciją bei naujų tiesimą. Takai bus pritaikyti žmonėms su negalia, įrengiant dangų taktilinius paviršius, jų apšvietimą. Atkreiptas dėmesys, kad, pasirinkus tinkamas medžiagas, panaudojus medieną, tiltas darniai įsilieja į aplinką. Kalbėta ir apie galimybes įrengti automobilių aikštelę prie viaduko, apžvalgos bokšto pusėje.

Viaduko statybos darbus įgyvendino UAB „Autokausta“. Projektas finansuojamas Europos regioninės plėtros fondo lėšomis, bendra projekto vertė – 220486 eurai, dalį lėšų skirs ir Birštono savivaldybė.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos

„Po liepa, brandinančia medų“

(Atkelta iš 1 p.)

tradiciškai padėkojo gražiausių sodybų savininkams: **Daliai** ir **Jonui Bartkams** (Lielionys), **Elvyrai Šeškienei** (Stakliškės), **Natalei Marčiulaitienei** (Stakliškės), **Danguolei** ir **Alvydui Lučkauskams** (Pieštuvėnai), **Aušrai** ir **Mindaugui Pranckevičiams** (Medžionys), **Linai** ir **Juozui Vislavičiams** (Vyšniūnai), **Vidai Beliūnaitei** (Užuguostis) ir **Aistei Mažeikienei** (Trečionys). Juk, kaip sakė renginio vedėja **Neila Ruočkutė**, „Be meilės galima gaminti plytas, galbūt kirsti medžius, tačiau be meilės negalima puošti sodybų, pražydinti gėlių“.

Už visokeriopą pagalbą, indėlį į bendrą Stakliškių krašto žmonių laimės avilį seniūnė dėkojo ir Prienų rajono savivaldybės merui **A. Vaicekauskui** bei Administracijos direktorei **J. Zailskienei**.

Nepamirštas liko ir jaunimas, demonstravęs ryžtą ir ištvermę svarmens kilnojimo (nugalėtojas **Aivaras Ajauskas**), rankų lenkimo (nugalėtojas **Dainius Taraškevičius**), futbolo kamuolio žongliravimo (nugalėtojas **Domininkas Radžiukynas**) rungtyse ir, žinoma, tradicija tapusiose Stakliškių futbolo taurės varžybose, kuriose pirmąją vietą iškovojo „**Stakliškių**“ komanda. Taip pat apdovanoti ir labiausiai pasižymėję futbolo žaidėjai: geriausias vartininkas – **Vaidas Žukauskas**, rezultatyviausias žaidėjas – **Titas Giedraitis**, geriausias gynėjas – **Marius Brazionis**, geriausias saugas – **Justas Šerkšnas**, geriausias puolėjas – **Osvaldas Diškevičius**. Už sporto žaidynių organizacinį darbą seniūnė dėkojo **Linui Bagdanavičiui**.

Su švente susirinkusiuosius taip pat sveikino Tarybos nariai: **Deividas Dargužis** ir **Mindaugas Rukas**. O nuaidėjus sveikinimams, linkėjimams ir padėkoms, susirinkusiesiems koncertinę programą dovanojo vietos kolektyvai: Pieštuvėnų moterų ansamblis „Svaja“, jaunieji Stakliškių gimnazijos atlikėjai ir šokėjai, Stakliškių kultūros centro duetas, liaudiška kapela „Korys“. Su švente pasveikinti atvyko ir kaimynų iš Jiezno **Ingridos** ir **Tomo** duetas, vakarą vainikavo grupės „Bernužėliai“ koncertas.

Rimantė Jančauskaitė

Tai, kas išaugina...

Projektą remia
SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Atmintis ir pagarba žuvusiems už Lietuvos laisvę

Prienų rajono Stakliškių seniūnijos Alšininkų kaime buvo iškilmingai pašventintas Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro darbuotojų pastatytas atminimo ženklas, skirtas žuvusiems Lietuvos partizanams ir jų rėmėjams. Tekstą šiam atminimo ženklui parengė LGGRTC Memorialinio meno ir ekspertizės skyriaus vyriausioji istorikė Dalia Urbonienė.

Iškilmingas partizanų pagerbimas prasidėjo šv. Mišiomis Stakliškių švč. Trejybės bažnyčioje.

Po Šv. Mišių Alšininkų kaime, prie LGGRTC atminimo ženklo, skirto per NKVD kareivių šturmą 1945 m. sausio 28 d. žuvusiems Lietuvos partizanams ir jų rėmėjams: **Danilevičių šeimai, Pranui Šeškui,** vyko minėjimas.

LGGRTC atminimo ženklą pašventino Užuguosčio ir Stakliškių parapijų klebonas kunigas **Laurynas Visockas**.

Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro generalinio direktoriaus dr. **Arūno Bubnio** vardu šio minėjimo organizatoriams ir jo dalyviams padėkojo bei savo mintis apie ateities Lietuvos jaunimo pilietinę laikyseną pristatė LGGRTC darbuotojas dr. **Raimundas Kaminskas**.

Renginio dalyvius sveikino ir savo samprotavimais dalijosi Lietuvos Nepriklausomybės gynėjų sąjungos atstovas doc. dr. **Kazys Algirdas Kaminskas**, kapelijos „Ąžuolynas“ seniūnė **Laima Liepinaitienė**, giminės, kaimynai ir kiti svečiai. Prie atminimo ženklo buvo padėtos gėlės, uždegtos žvakės ir sugiedotas Lietuvos himnas.

Pranešimą apie tų laikų likiminius įvykius perskaitė LŠS Vytauto Didžiojo šaulių 2-osios rinktinės ŠAK šaulys **Julius Proškus**.

Susirinkusiems savo meninę programą pristatė Pieštuvėnų kaimo bendruomenės vokalinis moterų ansamblis, vadovaujamas **Onutės Kamblevičienės,** ir Kauno tremtinių, politinių kalinių kapelija „Ąžuolynas“ (vadovas **Vincas Bieliūnas**).

Renginį organizavo ir moderavo Stakliškių seniūnijos seniūnė **Nijolė Ivanovienė**.

Danilevičių ir Šeškų šeimų tragedijos puslapis

1945 m. sausio 27 d. Nibrių kaime, Jiezno valsčiuje, Alytaus apskrityje Geležinio vilko rinktinės partizanai susišaudė su Jiezno stribais ir rusų NKVD dalinio kariais. Susišaudymo metu žuvo rusų NKVD leitenantas, Jiezno stribas Kostas Laumenis ir vežėjas Steponkevičius. Buvo sužeisti penki partizanai: J. Bajoras – Žaibas, V. Rukas – Aras, A. Jurkonis – Balandis, J. Marčiulionis – Audronis, J. Palionis – Sakalas.

Po susišaudymo, vėlai vakare, partizanai, vadovaujami Viesulo, nuėję apie 25 km., persikėlė į Alšininkų kaimą, Stakliškių valsčiuje. Sužeistieji Žaibas, Audronis, Balandis, Aras, Sakalas liko ilsėtis Danilevičių namuose, o visas būrys – apie 90 – persikėlė per Alšią ir apsistojo už kilometro nutolusioje Zmejauskų sodyboje. Reikėjo poilsio, nes buvo labai išvargę, nemiegoję.

Prie Danilevičių ir Šeškų namų liko budėti partizanas Vincas Matikas-Sakalas. Sausio 28-osios rytą apie ketvirtą valandą jis pastebėjo, kad namai yra supami kareivių. Nubėgęs Sakalas pakėlė partizanus ir šeimyną. Prasidėjo šaudymas. Danilevičių šeimos nariai išbėgo į lauką ir pakėlę rankas šaukė: „Mes čia gyvename!“ Nepadėjo. Nuo automatų salvių žuvo visa **Danilevičių** šeima – šeši žmonės ir iš kaimyninio namo išbėgęs **Pranas Šeškus**. Tik aštuonerių metų vaikas pabėgo su sužeista ranka.

Prasidėjo aršios kautynės, kurios truko daugiau kaip penkias valandas. Visi penki partizanai narsiai kovėsi su rusų kariais ir Jiezno stribais. Nuo partizano Žaibo kulkosvaidžio salvių ir kitų partizanų ginklų žuvo vienas rusų kapitonas, du leitenantai ir apie dvidešimt rusų karių. Tik kai puolantiesiems pavyko padegti namus ir ėmė kristi degantys stogai, partizanai turėjo bėgti. Deja, visi buvo nukauti. Čia žuvo Lietuvos partizanai – kariai savanoriai, kovoję su okupantais:

JUOZAS BAJORAS-ŽAIBAS (1919–1945), gimęs ir augęs Beniukų k. Jiezno valsč. Alytaus apsk. Į partizanų gretas jis įstojo 1944 m. ir priklausė Tauro apygardos Geležinio vilko rinktinės Viesulo būriui. Buvo kulkosvaidininkas.

ANTANAS JURKONIS-BALANDIS (1914–1945) gimęs ir augęs Kašonių k. Jiezno valsč. Alytaus apsk. Buvo šaulys, į partizanų gretas įstojo 1944 m. Priklausė Geležinio vilko rinktinei, jo būrio vadas – Vytautas Marčiulionis.

JONAS MARČIULIONIS-AUDRONIS (1918–1945) gimęs Alksniakiemio k. Prienų valsč. Priklausė Geležinio vilko rinktinei (būrio vadas Vytautas Marčiulionis).

JONAS PALIONIS-SAKALAS (1921–1945) gimęs Beniukų k., Jiezno valsčiuje.

VINCAS RUKAS-ARAS (1925–1945) Geležinio vilko rinktinės būrio vadas.

Šioje Alšininkų kaimo vietoje, prie savo namų, žuvo Lietuvos partizanų rėmėjai:

JUOZAS DANILEVIČIUS (1882 – 1945)
MARIJONA DANILEVIČIENĖ (1884 – 1945)
JUOZAS DANILEVIČIUS (1920 – 1945)
JONAS DANILEVIČIUS (1922 – 1945)
ONUTĖ DANILEVIČIŪTĖ (1925 – 1945)
ADELĖ DANILEVIČIŪTĖ (1927 – 1945)
PRANAS ŠEŠKUS (1913 – 1945).

Visų dvylikos partizanų ir jų rėmėjų kūnus stribai nuvežė į Jiezną ir aikštėje bjauriausiais būdais niekino. Po egzekucijos jie buvo užkasti už miesto, visi į vieną duobę, tik stribams žinomoje vietoje. Žuvę NKVD kariai palaidoti rusų karių kapinėse, žinoma, jau su kitokia pagarba. Nuo šių įvykių prabėgo daugiau kaip 77-eri metai. Mes, ainiai, šito nepamiršime niekada, mes – laikmečio amžininkai, rašome prisiminimus, statome

paminklus. Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras (LGGRTC) atlieka didžiulį ir prasmingą darbą. Žmonės čia dirba tiesiog iš idėjos, už labai mažą atlyginimą, turėdami ribotus įgaliojimus. Lietuvos vyriausybė su valdančiomis partijomis per 30 Nepriklausomybės metų tam dar skyrė per mažai dėmesio.

Kraupiausi istorijos vingiai pasaulyje laikas nuo laiko pasikartoja. Kažin kokiuose žemės pelkynuose užgimsta „šėtonžmogiai“, kurių sąmonėje vystosi poreikis tik grobti ir valdyti, nepaisant to, kokios bus pasekmės. Ne taip toli nuo mūsų jau septintas mėnuo aidi šūviai, griaudėja patrankos, beprasmiškai žūsta ne tik kariai, bet ir seneliai, moterys, vaikai. Nors griaunami miestai, mokyklos, ligoninės, bet Ukraina didvyriškai kovoja su grobuonimis „didžiarusiais“. Ar jau labai seniai ir pas mus buvo taip?! Mieli žmonės, stebėkite ir galvokite. Garbė tautai ir jos žmonėms, kovojantiems su grobikais ir okupantais!

Julius Proškus
LŠS Vytauto Didžiojo šaulių 2-osios rinktinės ŠAK šaulys

Aktuali informacija

Nepriklausomas energijos tiekėjas „Perlas Energija“ nutraukia veiklą: ESO pataria, ką daryti toliau

Įmonė „Perlas Energija“ informavo visus klientus, kad nuo šių metų rugpjūčio 31 dienos nutraukia savo, kaip nepriklausomo elektros energijos tiekėjo, veiklą. Gyventojams energijos tiekimas nenutrūks, prireikus tai užtikrins bendrovė „Energijos skirstymo operatorius“ (ESO). Ką daryti šio tiekėjo klientams priklauso nuo to į kurį liberalizavimo etapą pateko, o sprendimui priimti ESO suteikia daugiau laiko ir stiprina pajėgas, kurios galės konsultuoti gyventojus.

Didžioji dalis klientų, kurie sunaudoja daugiau nei 1 tūkst. kilovatvalandžių (kWh) per metus ir patenka į jau pasibaigusius pirmąjį ar antrąjį elektros rinkos liberalizavimo etapus gali sudaryti naują sutartį su kitu nepriklausomu elektros tiekėju. Nutraukti sutarties su „Perlas Energija“ nereikia, ji nutrūks automatiškai, kai bus pasirašyta sutartis su nauju tiekėju.

Įvertinus susidariusią situaciją bei didelį šio sprendimo paliestų vartotojų skaičių, ESO sutelkė papildomas pajėgas ir suteikia gyventojams daugiau laiko norimiems sprendimams priimti. Kitą elektros energijos tiekėją vartotojams galima rinktis iki šių metų rugpjūčio 28 d. imtinai, o sutartis su naujuoju tiekėju įsigalios jau nuo rugsėjo 1 d.

Sutarties su nauju tiekėju nesudarius iki šio mėnesio 28 d., pirmojo ir antrojo etapo „Perlas Energija“ klientams laikinai, iki spalio 1 d., garantinį elektros tiekimą užtikrins ESO, tačiau šios paslaugos kaina bus ne padidinta, kaip įprasta, o artima visuomeninio tiekimo kainai. Skirtumą tarp garantinio ir visuomeninio tiekimo kainos vartotojams kompensuos valstybė.

Energetikos ministerijos teigimu, nuo spalio 1 d., priėmus įstatymų pataisas, visi pirmojo ir antrojo etapo „Perlas energija“ klientai iki naujų metų gaus visuomeninio elektros tiekimo paslaugą. Per tą laiką jie galės pasirinkti kitą tiekėją.

Tuo tarpu vartotojai, patenkantys į vis dar vykstantį trečiąjį etapą – sunaudojantys iki 1 tūkst. kWh per metus – ir toliau galės naudotis reguliuojama visuomeninio tiekėjo paslauga, jiems jokių papildomų veiksmų atlikti nereikia.

Siekiant padėti visiems į šią painią situaciją patekusiems gyventojams, ESO ne tik suteikia daugiau laiko sprendimams, bet ir sustiprina specialios „Pasirinkite tiekėją“ aptarnavimo telefonu linijos pajėgumus. Norint gauti atsakymus į aktualius klausimus galima skambinti dėl. +370 626 55 565.

Išsami projekto informacija pateikiama svetainėje *pasirinkite-tiekeja.lt*.

Eksperimentas su sauskelnėmis: daugkartines kviečiame išbandyti nemokamai

Auginant kūdikį, gyvenimas be sauskelnių neįsivaizduojamas. Skaičiuojama, kad naujagimiui per vieną dieną reikia vidutiniškai 12 sauskelnių.

Vienkartinės sauskelnės yra neperdirbamos ir nesuyrančios, todėl panaudotos jos keliauja į mišrių atliekų konteinerius, o iš jų – į deginimo įrenginius ar sąvartyną.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro atliekami mišrių komunalinių atliekų sudėties tyrimai rodo, kad sauskelnės sudaro didžiulę dalį – apie 13 proc. – mišrių atliekų. Vienintelis kelias mažinti šių atliekų kiekį – rinktis daugkartines sauskelnes. Bet jų naudojimas vis dar nėra išplitęs ir neretai susijęs su išankstiniais nusistatymais bei baimėmis.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras prieš keletą metų atliko eksperimentą, kurio metu siekta išsiaiškinti daugkartinių sauskelnių naudojimo privalumus bei trūkumus. Eksperimentą vykdė tuo metu motinystės atostogose buvusi ARATC darbuotoja **Evalda**.

Prieš pradėdama eksperimentą, ji suskaičiavo, kad per savaitę keturių mėnesių kūdikiui sunaudojo 58 vienetus sauskelnių, o iš jų susidariusių atliekų svoris buvo daugiau kaip 5 kilogramai. Naudojant daugkartines sauskelnes, kurių šeima įsigijo 20 vienetų, atliekų nebuvo visai.

„Įsitikinome, kad naudoti daugkartines sauskelnes yra daug ekologiškiau, šiek tiek ekonomiškiau ir daug sveikiau, nes jos pagamintos iš natūralių medžiagų, o ne iš plastiko, kaip kad vienkartinės, lipdukais galima reguliuoti daugkartinių sauskelnių dydį ir naudoti auginant ne vieną vaiką“, – patirtimi dalijosi Evalda.

Ji pastebėjo, kad naktį ir keliaujant patogiau naudoti vienkartines sauskelnes, tačiau visais kitais atvejais verta rinktis daugkartines. Arba bent jau pabandyti, nes nepabandęs – nežinosi.

Siekdamas paskatinti aktyvesnį daugkartinių sauskelnių naudojimą ir taip sumažinti iš vienkartinių sauskelnių susidarančių atliekų kiekį, Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras norinčiuosius išbandyti daugkartinių sauskelnių naudojimo privalumus, **kviečia dalyvauti eksperimente ir nemokamai gauti daugkartinio naudojimo sauskelnių.**

„Esame didžiausia atliekų tvarkymo įmonė regione, turinti dvidešimties metų patirtį ir jaučianti atsakomybę ne tik už tai, kad atliekos būtų sutvarkytos, bet ir kad mažėtų neperdirbamų atliekų kiekiai“, – sako eksperimento iniciatorius, Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro direktorius **Algirdas Reipas**.

Tris mėnesius truksiančiame eksperimente kviečiami dalyvauti regiono savivaldybėse gyvenantys tėvai, auginantys du ir daugiau vaikų iki 3 metų amžiaus. Jie turi atsiųsti motyvacinį laišką, nurodydami gyvenamąją vietą, amžių, kontaktinius duomenis, motyvus, kodėl nori dalyvauti eksperimente, trumpai papasakoti, kokias sauskelnes naudoja, bei pateikti vaikų gimimą patvirtinančių dokumentų kopijas. Motyvacinius laiškus ir dokumentų kopijas siųsti adresu *aldona.jankauskiene@alytausratc.lt*.

Kūdikį augindama Evalda mėnesį laiko naudojo tik daugkartines sauskelnes ir įsitikino: tai daug ekologiškiau, ekonomiškiau ir sveikiau. ARATC nuotr.

Pagal motyvacinius laiškus atrinktiems 25 asmenims ARATC įteiks po 25 vienetus daugkartinių sauskelnių. Jas gavę tėvai turės stebėti, kaip pasikeitė namuose susidarančių mišrių atliekų kiekis, pradėjus naudoti daugkartines sauskelnes, aprašyti savo patirtį, įvertinant praktinius šių sauskelnių naudojimo privalumus ir trūkumus. Informacija apie eksperimentą ir jame dalyvaujančius asmenis bus viešinama.

Po trijų mėnesių eksperimento rezultatai bus pristatyti visuomenei. Aktyviausios, atsakingiausiai eksperimente dalyvavusios ir labiausiai atliekų kiekį sumažinusios šeimos bus apdovanotos ARATC įsteigtais prizais.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf.

Užs.Nr.053

Žemės ūkis

Ką reikia žinoti nuo liūčių nukentėjusiems ūkininkams

Ūkininkai, šią vasarą nukentėję dėl lietingų orų ir nerimaujantys, kad nesugebės įgyvendinti prisiimtų įsipareigojimų, gali kreiptis į Nacionalinę mokėjimo agentūrą prie Žemės ūkio ministerijos (NMA) dėl galimybės netaikyti sankcijų.

Dėl oro sąlygų javapjūtė prasidėjo vėliau nei įprasta ir užtruks ilgiau, todėl žemdirbiai nerimauja, kad nespės įvykdyti įsipareigojimų.

Ūkininkams numatyta galimybė išvengti sankcijų, jei įsipareigojimai negali būti įvykdyti laiku dėl ne nuo žemdirbio valios priklausančių gamtos veiksnių.

Žemės ūkio ministras **Kęstutis Navickas** pavedė NMA ir VšĮ „Eko-agros“ atsižvelgti į pagrįstas *force majeure* aplinkybes ir netaikyti ūkininkams nuobaudų dėl neįvykdytų įsipareigojimų.

Tai aktualu pareiškėjams, prisiėmusiems įsipareigojimų pagal *Paramos už žemės ūkio naudmenas ir kitus plotus bei gyvulius paraiškos ir tiesioginių išmokų administravimo* bei kontrolės taisykles bei paramos pagal Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programos priemones gavėjams, kurių vykdoma veikla yra tiesiogiai susijusi su žemės ūkiu ir miškininkyste.

Žemdirbiai, kurie mano, kad dėl ekstremalių meteorologinių sąlygų negalės įvykdyti įsipareigojimų, turėtų atlikti šiuos veiksmus:

- per 15 darbo dienų nuo susiklosčiusių nepalankių aplinkybių atsiųsti nuotraukas per programėlę „NMA agro“, kuriose užfiksuoti ekstremalių oro sąlygų paveikti plotai;
- tais atvejais, jei reikalavimų neįvykdymo negalima akivaizdžiai nustatyti iš pateiktų nuotraukų (pvz., nuotraukoje laukas neužlietas, tačiau negalima įvažiuoti dėl kritulių), turi teikti prašymą NMA ir oficialių institucijų (savivaldybės, hidrometeorologijos tarnybos ar kt.) pažymą apie susiklosčiusią nepalankią (ekstremalią) situaciją žemės ūkyje konkrečioje vietovėje. To daryti nereikia, jei savivaldybėje paskelbta ekstremali situacija;
- jei situacija nepasikeičia iki pat nustatyto įsipareigojimų įvykdymo termino, prieš pat termino pabaigą būtina pateikti „NMA agro“ programėle darytas nuotraukas, kuriose matyti, kad situacija laukuose nepagerėjo;
- situacijai pagerėjus, privaloma įvykdyti atidėtus įsipareigojimus ir apie tai informuoti NMA.

Force majeure gali būti laikoma ne tik didelė gaivalinė nelaimė, turinti didelį poveikį valdai, bet ir ilgalaikis paramos gavėjo profesinis nedarbingumas arba jo mirtis; gyvuliams skirtų pastatų sugriuvimas dėl nelaimingo atsitikimo; epizootinė arba augalų liga, kuria serga paramos gavėjo gyvuliai ar pasėliai; didelės valdos dalies nusavinimas, jei šis nusavinimas negalėjo būti numatytas paraiškos pateikimo dieną.

Informaciją apie programėlės „NMA agro“ panaudojimo galimybes, pranešimo siuntimo, nuotraukų fotografavimo instrukciją bei kitą naudingą informaciją rasite specialioje programėlei skirtoje skiltyje www.nmaagro.lt

Nacionalinė parama pieno gamintojams – jau rugsėjį

Žemės ūkio ministerija (ŽŪM) parengė 2022 m. pereinamojo laikotarpio nacionalinės paramos už pieną mokėjimo tvarką. Šiai paramai numatyta skirti 12,3 mln. Eur ir ją planuojama mokėti nuo rugsėjo 19 d. Paramą gaus apie 14 tūkst. pieno gamintojų. Paramos dydis –15,46 Eur už atskaitos laikotarpiu parduoto pieno toną.

Pagrindiniai reikalavimai atsietajai nacionalinei paramai už 2022 metus gauti liko tokie patys, kaip ir 2021 metais. Parama mokama tiems gamintojams, kurie 2006–2007 kvotos metais pardavė pieną ir 2007 m. kovo 31 d. turėjo nustatytą pieno gamybos kvotą.

Be to, pretendentai į nacionalinę paramą už pieną turi būti įsiregistravę valdos valdytojais arba partneriais Žemės ūkio ir kaimo verslo registre. Valdos, kurioje pieno gamintojas registruotas valdytoju arba partneriu, valdytojas turi būti 2022 metais deklaravęs žemės ūkio naudmenų ir pasėlių plotus. Kaip ir 2021 metais, parama bus mokama tiems pieno gamintojams, kurių vardu 2022 m. sausio–birželio mėnesiais Ūkinių gyvūnų registre buvo registruotos pieninės karvės.

Tiems pieno gamintojams, kurie atskaitos laikotarpiu pardavė pieną, tačiau šių metų sausio-birželio mėnesiais pieninių karvių neturėjo, parama nebus mokama.

Paramos sumą kiekvienam paramos gavėjui apskaičiuos Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centras, išmokės Nacionalinė mokėjimo agentūra prie ŽŪM. Patiems pieno gamintojams paraiškų teikti nereikia, nes duomenys bus imami iš registrų.

Saugokite aplinką: nedeginkite ražienų, žolės ir šiaudų

Javapjūtės darbai laukuose įgauna pagreitį, o kadangi laikosi karšti sausi orai, aplinkosaugininkai įspėja, kad griežtai draudžiama deginti ražienas, nenušienautą ir nesurinktą į kompaktiškas krūvas žolę bei nesurinktus šiaudus.

Draudimai ir apribojimai

Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miškų gaisrams kilti palankiomis dienomis, tai yra esant IV–V klasės miškų gaisringumui.

Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miške, aukštapelkėse, durpingose vietose ar vietovėse, esančiose arčiau kaip 50 metrų nuo miško, aukštapelkės ar durpingos vietos, taip pat miestuose ir miesteliuose (išskyrus laužų kūrenimą laužų kūrenimui nustatytose vietose).

Draudžiama kartu (ar atskirai) su surinktais (sugrėbtais) augalais ar jų dalimis deginti bet kokias buitines, pramonines ir kitas atliekas, išskyrus atvejus, kai deginama mediena neapdorota jokiomis cheminėmis medžiagomis (dažais, lakais, klijais, impregnuojančiomis medžiagomis ir t. t.).

Kai sugrėbtų (surinktų) augalų, jų dalių vieno deginimo metu deginamas kiekis viršija 5 m^3 tūrio arba deginama iškart keliose vietose, apie deginimo vietą ir laiką ne vėliau kaip prieš 1 valandą telefonu privaloma pranešti artimiausiam Valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos padaliniui ir (ar) atitinkamos miškų urėdijos padaliniui (girininkijai).

Atsakomybė

Už aplinkos apsaugos reikalavimų pažeidimus deginant sausą žolę, nendres, javus, nukritusius medžių lapus, šiaudus, laukininkystės ir daržininkystės atliekas atsakomybė taikoma pagal Administracinių nusižengimų kodekso 286 straipsnį.

Sausos žolės, nendrių, nukritusių medžių lapų, šiaudų, laukininkystės ir daržininkystės atliekų deginimas pažeidžiant aplinkos apsaugos reikalavimus užtraukia baudą asmenims nuo 30 iki 230 eurų ir juridinių asmenų vadovams ar kitiems atsakingiems asmenims – nuo 60 iki 300 eurų.

Priešgaisrinės apsaugos priemonių nesiėmimas pastebėjus savo žemėje ražienų ar nesugrėbtų (nesurinktų) šiaudų gaisrą užtraukia baudą žemės savininkams, naudotojams ir valdytojams nuo 30 iki 170 eurų.

Ražienų, nenupjautų ir nesugrėbtų (nesurinktų) žolių, nendrių, javų ir kitų žemės ūkio kultūrų deginimas užtraukia baudą asmenims nuo 50 iki 300 eurų ir juridinių asmenų vadovams ar kitiems atsakingiems asmenims – nuo 120 iki 350 eurų.

Parengta pagal Aplinkos apsaugos departamento prie Aplinkos ministerijos informaciją

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Pažinti save

„Atsimenu vieną įdomų kino atsakymą. Tasai atsakė: „Kai aš jaunas, aš einu pas daktarą, o kai senas – pas filosofą“. (Carl Gustav Jung, psichoterapijos tėvas, analitinės psichologijos kūrėjas)

Kodėl vis dažniau savo gyvenimo ir sveikatos klausimais kreipiamės pas filosofus? Dažniausiai tai darome būdami vyresni… nors dabar vis daugiau į egzistencinius ir savigydos klausimus įsitraukia ir jauni žmonės. Kaip dar neseniai mes gana skeptiškai žiūrėjome į visokius „filosofavimus“ ir buvome įsitikinę, kad tai tuščias laiko švaistymas, nes tai visai nesusiję su mūsų gyvenimu – „neturiu laiko tokiems niekams“, reikia gyventi ir išgyventi, o gyvenimas sunkus, „vargo pilnas, ir nieko čia mes pakeisti negalime, taip jau radome...“ ir panašiai. Mes surandame daugybę pateisinimų, kodėl būtent dabar taip vargstame, sergame. O kaip tą savo gyvenimą padaryti geresnį?

Gimtadienio proga gavau dovanų – valdovo ir filosofo **Marko Aurelijaus knygą „Sau pačiam“**. Beje, lietuvių pažintis su Marko Aurelijaus filosofija prasidėjo tik XX a. antroje pusėje, kai išaugo dėmesys filosofavimo kultūrai. Istoriniai šaltiniai rodo, kad vis dėlto baltų pažintis su Marku Aurelijumi yra sena. Panašų traukia panašus, – kadaise tvirtino Aristotelis.

Kodėl šiandien mums taip įdomi ir aktuali antikinė stoicizmo filosofija? Apie stoikus žinome, kad jie tvirti, ištvermingi, varguose ir džiaugsmuose dvasinės pusiausvyros neprarandantys žmonės. Mes kiekvienas norime būti tokiais. Stoikų filosofijos svorio centras – gėrio

(Nukelta į 6 p.)

Ką reikia daryti pajutus COVID-19 ligos simptomus

Sveikatos apsaugos ministerija primena, kad pajutę COVID-19 ligai būdingus simptomus (kosulį, karščiavimą, gerklės ar galvos skausmą ir pan.) gyventojai turėtų likti namuose ir kreiptis į šeimos gydytoją. Registracijos metu galima suderinti pacientui priimtiną konsultacijos formą – kontaktinę arba nuotolinę. Ar reikia atvykti į gydymo įstaigą atlikti COVID-19 ligos tyrimo, visais atvejais sprendžia gydytojas.

Gydymo įstaigose COVID-19 ligai diagnozuoti yra naudojami greitieji antigeno testai ir PGR tyrimai. Paskyrus šeimos gydytojui, jie atliekami nemokamai. Vykdamas atlikti tyrimo, pacientas privalo dėvėti apsauginę veido kaukę ir laikytis saugaus atstumo nuo aplinkinių, o atvykęs į gydymo įstaigą – vadovautis įstaigos vidaus tvarkos taisyklėmis, apie kurias pacientas bus informuotas registracijos metu.

Norėdamas pasitikrinti, ar neserga COVID-19 liga, pacientas gali savarankiškai namuose atlikti savikontrolės antigeno testą, kurį galima savo lėšomis įsigyti parduotuvėje arba vaistinėje. Savikontrolės testas nėra privalomas ir nėra lygiavertis laboratoriniam tyrimui, tačiau gali padėti gydytojui nustatyti diagnozę.

Teikdamas paslaugą, gydytojas gali paprašyti parodyti savikontrolės greitojo testo rezultatą. Jeigu konsultuojama nuotoliniu būdu, pacientas gali jį nufotografuoti ir atsiųsti gydytojui el. paštu arba kita prieinama ryšio priemone. Pacientas yra atsakingas už teisingos informacijos pateikimą gydytojui.

COVID-19 ligos diagnozė gali būti patvirtinama keliais būdais (visais atvejais – po šeimos gydytojo įvertinimo ir jei asmuo jaučia COVID-19 ligai būdingus simptomus):

1. Šeimos gydytojas paskiria greitąjį antigeno testą, atliekamą laboratorijoje, ir gaunamas teigiamas testo rezultatas.

2. Paties paciento atliktas savikontrolės testas parodo teigiamą rezultatą. Jeigu susisiekusiam nuotoliniu būdu gydytojui nepakanka informacijos paciento būklei įvertinti, pacientas gali apsilankyti gydymo įstaigoje ir ten atlikti antigeno testą diagnozei patvirtinti.

3. Jeigu pacientas serga COVID-19 liga, kuri buvo patvirtinta laboratoriniu tyrimu, kartu gyvenantiems ir panašius simptomus pajutusiems asmenims gydytojas gali diagnozuoti COVID-19 ligą pagal epidemiologinius kriterijus, neatliekant tyrimo. Visais atvejais sprendimą dėl diagnozės priima gydytojas.

Daugiau informacijos apie COVID-19 ligos diagnozavimą ir savikontrolės antigeno testus rasite ČIA.

SAM Spaudos tarnyba

Azartiniai lošimai – (ne)kaltas žaidimas?

Kartais „nekaltas pramoginis lošimas su draugais“ gali virsti nekontroliuojamu elgesiu – kankinančia problema, patologija, rimta priklausomybe nuo azartinių lošimų. Todėl būtina įvertinti šių „smagių pramogų“ grėsmę iš anksto.

Respublikinio priklausomybės ligų centro (RPLC) gydytoja psichiatrė Sigita ŠOLYTĖ atkreipia dėmesį į tyrimų duomenis, įrodančius, kad loterijos, kortų žaidimai siejami su vidutine patologinio lošimo rizika, o kazino lošimai – su didele patologinio lošimo rizika.

Apie priklausomybę nuo azartinių lošimų, grėsmę, skaudžius padarinius ne tik lošiančiajam, bet ir jo aplinkai, kalbamės ir su RPLC socialine darbuotoja Svetlana VOLUJEVIČ.

Kada vertėtų sunerimti?

Azartinis lošimas – tai rizika ir viltimi paremtas žaidimas, galintis turėti itin skaudžių ir skausmingų padarinių. „Tai rizikingas kažko reikšmingo statymas su viltimi įgyti ką nors didesnės vertės. Pasikartojantys patologinio potraukio prie azartinių lošimų epizodai gali užvaldyti asmens gyvenimą, dėl to yra atsisakoma socialinių, darbinių, materialinių ir šeimos vertybių bei įsipareigojimų“, – teigia gydytoja psichiatrė **S. Šolytė**.

Anot jos, tokiam sutrikimui, kurį sukelia azartiniai lošimai, būdingas dažnas potraukis lošti, rizikavimas vis didesne pinigų suma, kad būtų pasiektas trokštamas malonumas. Priklausomi asmenys būna kamuojami nuovargio, dirglūs. Apie lošimų mastą meluoja savo šeimos nariams, artimiesiems, gydytojams, todėl kyla grėsmė, kad santykiuose, šeimoje, darbe, karjeroje, įgyjant išsilavinimą, kils sunkumų.

S. Šolytė atkreipia dėmesį – pirmuoju ženklu, kad atsiranda priklausomybė nuo azartinių lošimų, gali būti pasikeitęs artimojo elgesys.

Neretai lošimas tampa būdu pabėgti nuo problemų ar pagerinti prastą nuotaiką, o po pralošimo iškart siekama „atsilošti“.

„Labai dažnai asmenys, turintys problemų dėl lošimo, linkę jas slėpti ir neigti, todėl pirmuoju ženklu gali būti pasikeitęs artimojo elgesys, išsisukinėjimas nuo ankstesnių pareigų arba jų neatlikimas, dažnas prašymas skolinti, iš namų dingstantys daiktai ir visi kiti anksčiau minėti simptomai. Kai lošimas tampa probleminiu – atsiranda pasekmės“, – sako S. Šolytė.

Plona riba tarp pramogos ir priklausomybės

Priklausomybė nuo azartinių lošimų neištinka staiga – tai yra ilgas procesas.

„Yra geras posakis – jeigu iš karto įmeti varlę į verdantį vandenį, ji iššoks ir išgyvens, o jeigu ją virinsi ant labai lėtos ugnies, ji palaipsniui išvirs. Šis posakis kažkiek atspindi priklausomybės formavimąsi – žmogus nepastebi, kaip nekaltas lošimas, loterija ar lažybos pavirsta į rimtą ligą – priklausomybę. Riba, kuri skiria pramogą nuo lošimo, yra plona, sunkiai apčiuopiama“, – tvirtina socialinė darbuotoja **S. Volujevič**.

S. Volujevič: „Priklausomybė susiformavo per ilgą laiką, todėl nevertėtų tikėtis greito gijimo.“

Jos teigimu, iš pradžių žmogus lošia pramogaudamas, leisdamas laisvalaikį ir tik sukeldamas sau riziką. Jeigu jis įsivertina ir supranta, kad rizika rimta, nusistato sau lošimo ribas, kurių pavyksta laikytis, – rizika suvaldyta.

„Visgi dažniau žmonės numoja ranka į riziką, tokiu būdu ilgainiui auga pripratimas (tolerancija), norisi lošti daugiau, dažniau, rimčiau ir didesnėms sumoms, lošimas užima vis daugiau laiko, lošiama darbo ar mokslų metu. Tuomet jie lošia sukeldami sau apčiuopiamą žalą, pavyzdžiui, finansams, santykiams ar sveikatai. Jeigu šioje vietoje pavyksta sustoti, nusistatyti ribas bei jų laikytis, – puiku. Tačiau tai padaryti tampa sunku, nes lošimas asmenį labai stipriai įtraukia – jis jaučia azartą, malonumą, patiria greitą „apdovanojimą“, o prasilošęs nori būtinai „atsilošti“, ir patenka į užburtą ratą“, – aiškina S. Volujevič, pridurdama, kad, lošdamas ir nepaisydamas konkrečios žalos, žmogus po kurio laiko peržengia nematomą liniją ir įgyja priklausomybę.

Padariniai – žlugdantys

S. Volujevič patirtis rodo, kad nuo lošimų priklausomi asmenys neretai turi reikalų su antstoliais, dažnai patiria teisinių, finansinių problemų ir skolų. Norėdami atsilošti, jie naudojasi greitaisiais kreditais, kurių vėliau neįstengia grąžinti, todėl artimiesiems tenka „dengti“ finansinius įsiskolinimus, tuo nuskurdinant šeimos biudžetą.

Priklausomo asmens ir jų artimųjų psichika ir kūnas gyvena nuolatiniame įtampos ir išgyvenimo režime, kurį sunku ilgai atlaikyti.

„Dirbant su kompulsyviais lošėjais ir jų artimaisiais dažnai galima išgirsti, kad jų visų psichologinė būsena yra labai sudėtinga. Jie jaučiasi dirglūs, pervargę nuo įtampos, finansinių sunkumų, pasireiškia ne tik psichologinių, tokių kaip nerimas, panikos priepuoliai, depresinė būsena ar mintys apie savižudybę, bet ir somatinių sutrikimų – pakyla kraujospūdis, atsiranda stiprūs galvos skausmai, nemiga. Priklausomi asmenys ir jų artimieji gali pradėti dažniau ir gausiau vartoti alkoholį norėdami užmiršti sunkumus, jų nesprendžia“, – rizikas vardija socialinė darbuotoja.

Be viso to, artimiesiems formuojasi netiesioginė priklausomybė: „Jie tampa priklausomi nuo lošiančio asmens ir nustoja gyventi savo gyvenimą, nes viskas pradeda „suktis“ aplink priklausomą žmogų. Tokia šeima neretai atsiriboja nuo socialinio gyvenimo, mažai bendrauja su aplinkiniais, apriboja ryšius su draugais, giminėmis, slepia savo šeimos problemas nuo aplinkinių, nes jaučia gėdą. Apleidžia savo anksčiau pomėgius, nes tam nelieka nei noro, nei finansinių ar emocinių resursų.“

Rekomenduojama vengti pamokslų

Dažniausiai artimieji tampa pirmieji, kurie pastebi su lošimu susijusias artimojo problemas.

Todėl gydytoja psichiatrė S. Šolytė pataria pirmiausia pasirūpinti savimi – savo psichologine ir finansine gerove bei saugumu, ieškoti kvalifikuotos pagalbos.

Jos teigimu, svarbiausia vengti moralizavimo lošiančiajam, pamokslų ir baudimo. O kai kenčiantys nuo lošimų asmenys atsigręš į savo elgesį ir matys pasekmes, svarbu būti šalia, pagal galimybes padėti, paskatinti kreiptis pagalbos į specialistus.

„Kuo lošiančiam asmeniui greičiau leisime pamatyti ir pajausti su lošimu susijusias pasekmes, tuo greitesnis bus jo sveikimas arba bent jau pagalbos paieška“, – sako ji.

Socialinė darbuotoja S. Volujevič priduria – jei artimieji grąžina kompulsyvaus lošėjo skolas, tokiu būdu jie tik skatina neatsakingą šio žmogaus elgesį, sukuria jam saugumo jausmą, kad jis gali „išsisukti“, jį visada „ištrauks iš bėdos“.

„Artimiesiems svarbu nekelti sau tikslo „išgelbėti“, nes jis nėra realus. Tai yra rimta liga, kurią gydo kvalifikuoti specialistai, o artimasis nėra kvalifikuotas specialistas, tad svarbu savęs nekaltinti, kad nepavyksta suvaldyti artimojo ligos“, – pataria S. Volujevič.

Ji sako, kad kvietimas į atvirą ir nuoširdų pokalbį yra tinkama pagalba, nes tai yra priešingas elgesys slapukavimui ir nutylėjimams. Svarbiausia leisti priklausomam asmeniui pamatyti, kad norite jį suprasti ir kartu rasti pagalbą.

„Tačiau nevertėtų tikėtis greitų rezultatų net tuomet, jei artimasis sutiko nueiti pas specialistus, kadangi priklausomybė išsivystė per ilgą laiką, todėl gijimas bus taip pat ilgas ir daug jėgų reikalaujantis procesas“, – sako socialinė darbuotoja.

Nuotr. iš asmeninio archyvo

Užs. Nr. 054

Lošėjams ir jų artimiesiems pagalba teikiama Respublikiniame priklausomybės ligų centre (interneto svetainė *www.rplc.lt*).

Taip pat visoje Lietuvoje veikia anoniminių lošėjų grupės (interneto svetainė *www.anoniminiailosejai.lt*) ir priklausomų asmenų artimųjų savipagalbos grupės (interneto svetainė *www.al-anon.lt*).

Aktualią informaciją apie lošimų priklausomybę ir prieinamą psichologinę pagalbą rasite nacionalinėje psichikos sveikatos svetainėje *www.pagalbasau.lt* bei interneto svetainėje *www.nebenoriulosti.lt*.

Projektas „Sveikata – brangiausias mūsų turtas“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis

SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

Prisirpo vyšnios...

Vyšnių tėvynė – Kaukazo ir Krymo Juodosios jūros pakrantė.

Pasaulyje priskaičiuojama per 120 vyšnių rūšių. Dekoratyvinė kiniškoji vyšnia auginama Japonijoje ir Kinijoje.

Ir Lietuvos sodybose lūžta vyšnaičių šakos nuo prinokusių uogelių. Saldžios, raudonos, aromatingos. Kaip jas vartosite?

Lėtina senėjimo procesus

Vyšniose daug C, PP, B vitaminų, folio rūgšties, geležies, cinko, magnio, kalio. Jos – daugiausia iš visų uogų turi pektininių medžiagų. Maistinės medžiagos skatina žarnyno veiklą, šlapimo išsiskyrimą.

Vyšnios stiprina organizmą, mažina aukštą kraujospūdį, padeda nuo kraujagyslių ligų. Uogose esantis melatoninas gerina atmintį, miegą, lėtina senėjimą.

• Derėtų vartoti sergantiems mažakraujyste, nes turi daug geležies.

Vyšnia – grožio uoga

Šias uogas naudinga valgyti įvairaus amžiaus žmonėms. Jos vertingos nutukimo profilaktikai, nes vyšniose esanti tartrono rūgštis efektyviai stabdo angliavandenių virtimą riebalais.

• Vyšnios skatina poodinę kraujotaką, todėl oda pastebimai gražėja: tampa lygesne, skaistesne; gražiau įdegama saulėje.

Valgykite saikingai

Tačiau mėgstantiems vyšnias derėtų jas vartoti atsargiai. Ypač tai patartina sergantiems diabetu, gastritu, kai vargina pilvo pūtimas, turintiems skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opą.

Pasak gydytojos alergologės **E. Vaitkaitienės**, suvalgius per dieną 800 g ar net 1 kg galima organizmo alerginė reakcija. Atsiradus bėrimams ant rankų (dažniausia bėrimų vieta) kelias savaites tektų gerti priešalerginių vaistų.

• Vyšnias valgykite saikingai, ne daugiau nei 1–2 stiklinaitės per parą.

Išimkite kauliukus

Maisto technologė **Zeta Štarkevičienė** primena, kad verdant

(Nukelta į 7 p.)

Amžinąjį atilsį...

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame RIMVYDĄ MATUKAITĮ dėl jo mylimos žmonos mirties.

UAB „Rūdupis“ darbuotojai

Pažinti save

(Atkelta iš 5 p.)

problema, samprotavimai apie tai, koks turi būti žmogus pasaulyje, kuris nepavaldus jam, iš anksto nulemtas, kintantis ir visada tas pats.

Tobulindami save, tobuliname ir visuomenę, tačiau neįgyjame teisės primesti kitam savo tobulumo supratimą. Markas Aurelijus – už laisvą žmogaus apsisprendimą. Jis kviečia mus mokytis ir ugdyti gebėjimą suprasti, padėti ir sugyventi vieniems su kitais. Tad argi apeliavimas į solidarumą ir atsakomybę nėra aktualu ir dabar? O kaip gyvenime būna...?

Skaitau Marką Aurelijų ir neatsistebiu jo neaprėpiamu dėkingumu visiems žmonėms. Jis mokėsi iš savo senelio, tėvo ir motinos, prosenelių ir auklėtojo, sesers, mokytojų, namiškių, giminaičių, draugų. Viską smulkiausiai apgalvodavo, tarsi turėjo marias laiko, ramiai, nuosekliai, tvirtai, atsižvelgdamas į patį dalyką. O kaip atsitinka gyvenime? „Slinkdami paviršiumi“, nepastebime svarbiausių dalykų ir dėl to kenčiame, sergame, esame nelaimingi ir pikti.

Štai keletas Marko Aurelijaus pamąstymų, kurie (svarbūs ir veikia mūsų šių dienų gyvenime) galėtų šiandien mums padėti:

• Neeikvok tau likusio gyvenimo galvojimui apie kitų reikalus, nebent jis teikia kokią nors visuomeninę naudą. Jeigu imsi galvoti apie tai, kas, ką ir kodėl daro, kas ką sako, ką mano, kuo yra užsiėmęs ir panašiai, – visa tai atitrauks tave nuo rūpinimosi savo paties vadovaujančiuoju pradu. Taigi **išmesk iš savo minčių tai, kas nereikalinga ir neprasminga,** o labiausiai saugokis perdėto stropumo ir pykčio.

• **Nieko nedaryk prieš savo valią** arba nežiūrėdamas visuomenės naudos, neapgalvojęs ir nenusprendęs. Būk visada gerai nusiteikęs, išsiversk be kitų pagalbos ir nesiek ramybės, kurią suteikia kiti. Reikia pačiam būti teisiam, o ne laukti, kad kiti tave palaikytų.

• **Vertink mąstymo galią.** Ji įgalina nedaryti skubotų sprendimų, mylėti žmones ir klausyti prigimties.

• Kiekvienas gyvena tik dabartimi, o **dabartis tėra akimirka**.

• **Pašalink įsitikinimą ir išnyks skriaudos pajautimas,** pašalink skriaudos pajautimą, išnyks ir skriauda.

• **Nuomonės pasikeitimas turi atsirasti iš įsitikinimų, jog yra tai teisinga** ir naudinga visuomenei, o ne todėl, kad tai atrodo malonu ar žada šlovę.

• **Visa, kas vienaip ar kitaip gražu, yra gražu savaime ir savimi apsiriboja,** ir pagyrimas neturi su tuo nieko bendra. Juk iš tikrųjų tas, ką giriame, netampa dėl to nei bjauresnis, nei geresnis.

• **Nesiblaškyk;** kiekvienas tavo troškimas tebūnie teisingas, o visi vaizdiniai – pagaulūs.

• **O pasauli, visa, kas derinasi su tavimi, derinasi ir su manimi;** tai, kas vyksta laiku, negali man būti nei per anksti, nei per vėlai.

• **Nekamuok savęs.** Kas nors blogai elgiasi? Tuo blogiau jam pačiam. Tau kas nors atsitiko? Puiku; visa, kas vyksta tavo gyvenime, nuo pat pradžių buvo visumos tau skirta ir yra su tavim susiję.

Tai tik keletas vieno iš senovės išminčių Marko Aurelijaus pamąstymų. Jei norime judėti į priekį, turime išmokti nurimti, o tada mąstykime, ieškokime ir bandykime suprasti save ir kitą. Tai nelengva. Bet ar kada buvo lengva gyventi?

Romualda Bartulienė

Prienų turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„...ieškau kažko įdomaus“

Turbūt nepriklausomai nuo metų laiko moterys linkusios puoštis, tuo pačiu ir vis ieškoti naujų drabužių. Dabar ypač populiaru tapo ir mainytis rūbais, ir ieškoti įdomaus „dizaino“ tarp padėvėtų turguje. Kaip pastebėjo beveik kiekviename turguje apsilankanti prieniškė Marytė, „rūbų pilna spinta, kad keliems gyvenimams pakaktų, bet ieškau kažko įdomaus, žinoma, esu nusipirkusi ir ne vieną paveikslą“.

Apie tai, kad jau laikas rugpjūtyje susimąstyti ne tik apie derliaus skaičiavimus, bet ir apie saiką visame kame, kalbėjo stabtelėjusi jos kaimynė Ramunė. „Labai nedaug žmogui reikia, bet tai suvokiame labai vėlai. Nuo seno pasakyta, kad viskas turi savo saiką ir vietą, ir tai, matyt, mintis ir apie tai, kad be saiko valgome, be saiko tiesiog apskritai gyvename. Juk kadaise, šv. Roko atlaidai būdavo didžiulė šventė, kai iš toli su tėvais atvažiuodavome, žinoma, vežimu, arklio traukiamu. Dabar ir sekmadieniai be saiko, ir metinės krikščioniškos šventės jau tampa „be saiko“, galbūt mes labai turtinga tauta?“ – svarstė moteris, šiek tiek nusivylusi praėjusio turgaus maisto pirkiniais, kurių atnešti atgal po savaitės neišdrįso. Dar juokaudama sakė, jog gal jau tikrų taukų skonį pati pamiršo, mat, jos nuomone, turguje parduoti galima ir suspirgius taukus nuo kiaulės žarnų, nes „parduoti galima juk viską“, maloniai šypsodamasi patikino, kad dėl visko, kas vyksta mūsų gyvenimuose, net ir tai, ką perkame, ko ne – mes esame kalti tik patys. Taigi, įdomiai gražus besibaigiančio rugpjūčio rytas. Gražūs sutikti žmonės. Paukščių augintojai skubėjo priminti, kad vištaičių, kurios dės kiaušinius po dviejų savaičių, jau kainos pakilo – už vieną prašoma 10 eurų, kaimiškas gaidys giedorius kainavo tik 8 eurus. Žinoma, keliais eurais brangesni ir veisliniai paukščiai. Triušiai veisliniai „vyresnieji“ kainavo iki 40 eurų, o jaunikliai – iki 15 eurų už vieną. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 1,50–2–2,5 euro, anties – 3 eurus.

Ūkininkai, kaip visada, gera nuotaika dalijosi, tik sakė nemokamai, o už 40 kilogramų šviežio derliaus kviečių prašė 14 eurų, kiti – už 50 kg (centnerį) kviečių norėjo gauti 18–19 eurų.

Nors prekeivių, kaip ir pirkėjų, šiek tiek mažiau – juk atostogų laikas, taip pat ir labai karšta savaitė galbūt įtakos turėjo, beje, ir pasiruošimas žiemai, kurią gi, kaip ir artėjančius kitus metus būsiant nelengvus pranašauja įvairūs „pranašai“...

Paviljone apie dešimtą valandą jau iš pieno bei jo produktų dar varškės ar kokį vieną kitą sūrį rasi galbūt, bet čia pirkėjai ankstyvi. Kai žmonių nedaug, turgaus senbuviai taip pat nestokojo gerų emocijų. Užklaustos apie kainas, dvi prekeivės šyptelėjo, kad litras pieno kainuoja 0,90 euro centų, o jeigu atveš iki namų – po eurą prašys. Dar vienas kitas pirkėjas mėgėjas rinkosi „Du medu“ duonos bei sausainių. Bitininkai litrą medaus pardavė už šešis eurus, nors tikino, kad laikas kelti kainą už bičių darbą.

Moteris siūlė labai įdomių gražių uogų – tai aviečių ir braškių hibridas, botaninis šių uogų pavadinimas *rubus illecebrosus*. Gražios uogos naudojamos ir konditerijoje, ir uogienėms virti. Už indelį šių uogų gervuogių augintoja prašė 2,50 euro. Šilauogių, aviečių kilogramas kainavo 6 eurus, braškių – 5,50 euro. Už kilogramą gražių sodo kriaušių prašė 1,20 euro, vyšnių – 2 eurų.

Turbūt visada perkamiausia daržovė – bulvė. Jų kilogramas kainavo nuo 0,50 iki 1,20 euro, priklausomai nuo veislės, dydžio, augintojo. Šviežios kiaulienos vieni renkasi paviljone, kiti kioske, netoli vartų. Čia kilogramas papilvės, pažandės kainavo 3,50 euro, šonkaulių – 5,50 euro, galinio kumpio – 5,70 euro, mentės lašinių – 4,50 euro, krūtinkaulio – 4,30 euro, šoninės – 4,98 euro, sprandinės, išpjovos – 5,98 euro, kilogramas maltos kiaulienos kainavo 4,98 euro. Buvo perkančiųjų ir įvairių rūkytos, vytintos mėsos gaminių. Kilogramas lašiniuočio kainavo 6,60 euro, šalto rūkymo skilandžio – 9,99 euro, vytintos nugarinės – 11,20 euro, sūdytų lašinių – 7,20 euro, šalto rūkymo dešrelių – 6,90 euro. Pirko ir namie lauke išaugintų gražių agurkėlių, kurių kilogramas kainavo 2 eurus, rinkosi pomidorų, raudongūžių ir baltagūžių kopūstų, morkų, burokėlių, kitų daržovių.

Taigi gražus tas laikas, kai karšta ištisomis paromis, tačiau vis daugiau artėjančio rudens ženklų. Greitai jau nukultų rugių laukus, savo namus, paliks gandrai... Pakeliui namo iš turgaus, nešina tik daržovėmis ir ruginės duonos puse kepaliuko, kuria turguje prekiaujama šalimai rajono ūkininkų, kur galima sėmenų aliejaus, kitų gėrybių iš ūkio įsigyti, maloni prieniškė siūlė namie pasigaminti giros ir gaivintis besigėrint žvaigždėtu dangumi. ***Girai reikės:*** *1 kg džiovintos ruginės duonos, sulaužytos mažais gabalėliais, 10 l karšto virinto vandens, 30 g šviežių mielių, 0,3 kg cukraus, 1 citrinos, 100 g didelių razinų. Į kibirą sudėkite duoną ir užpilkite karštu virintu vandeniu. Kai vanduo atvės, supilkite nedideliame vandens kiekyje ištirpintas mieles, išmaišykite gerai. Uždenkite ir palikite rūgti apie 12 valandų. Išrūgusią girą nukoškite, įdėkite ir išmaišykite cukrų. Pilstant į butelius, į juos įmeskite po griežinėlį citrinos ir keletą didelių razinų. Ir su saiku mėgaukitės maistu, džiaugsmu ir taip nedaug likusio rugpjūčio dovanomis*“.

Mintys...

Pirmiausia reikia gydyti sielą: iš jos kyla jausmai, žodžiai, mūsų laikysena, veido išraiška ir eisena. Kai siela sveika ir stipri, kalbėsena taip pat galinga, tvirta ir narsi. *(Seneka)*

Kūnas, kuriame tūno ligotos mintys, negali būti sveikas *(Mohandas Gandhi's)*

Tas, kuris žino, dėl ko gyventi, tikrai suras būdą, kaip gyventi. *(filosofas Friederich Nietzsche)*

Spręskite apie savo sveikatą iš to, kaip jus džiugina rytas ir pavasaris. *(rašytojas Henris Deividas Toro)*

Prisirpo vyšnios...

(Atkelta iš 6 p.)

uogienes ar konservuojant uogas būtina iš jų išimti kauliukus, nes juose yra nuodingos medžiagos – amigdalino. „Tai ypač pavojinga vaikams, nes kartais nesąmoningai jie gali suvalgyti daug vyšnių su kauliukais ir apsinuodyti“.

• Tad tėveliai ar seneliai turėtų atidžiai stebėti, kaip mažieji valgo vyšnias,“ – atkreipia dėmesį pašnekovė.

Šaldytos vyšnios

Pasak pašnekovės, daugiausia išliks vitaminų bei kitų maistinių medžiagų, kai uogas užšaldysite. Verdant vyšnių uogienę sumažėja maistingųjų medžiagų. Beje, užšaldytas uogas patartina suvartoti per vienerius metus.

• Z. Štarkevičienė pataria nuplautas vyšnias suberti ant sietelio ir nusausinti. Tada išimti kauliukus ir sudėti į plastikines dėžutes ar suberti į sandariai uždaromus maišelius. Galima pagardinti trupučiu cukraus (pagal skonį, jeigu per rūgštu). Tada dėti į šaldiklį ir užšaldyti.

„Jeigu mėgstate šaltuoju metų laiku gaminti tortus, pyragus, desertus, vertėtų dalį vyšnių užšaldyti su kauliukais ir koteliais. Esant progai, pavyzdžiui, per šeimos ar žiemos šventę jomis papuošus pyragą, kokteilį ar desertą, – patrauklu, aromatinga,“ – atkreipia dėmesį ponia Zeta.

Tinka puošybai, rauginimui

Pasak pašnekovės, vyšnia – labai dėkinga tvirta uoga. Jos labai tinka įvairių patiekalų puošybai, ypač desertams, kaip tortams, pudingams, želei.

„O vyšnių lapai naudojami agurkų, pomidorų, patisonų bei kitų daržovių rauginimui bei konservavimui“.

Keli receptai

• Naminis vyšnių sirupas

1 l vandens, 3 saujos vyšnių lapų, 2 šaukštai aronijos uogų, 200 g rudo cukraus.

Vandenyje pavirti vyšnių lapus ir sutrintas aronijos uogas 5 minutes ant mažos ugnies. Po 15 minučių perkošti, sudėti cukrų ir dar pavirti 5 minutes.

Išpilstyti į stiklainius ir sandariai užsukti.

• Desertas su vyšniomis

400 g vyšnių (be kauliukų), 400 g jogurto, 1 šaukštelis cinamono.

Išplakti jogurtą, įdėti vyšnias ir lengvai išmaišyti. Supilstyti į taures. Užbarstyti cinamono. Skanaus!

Veronika Pečkienė

Skanaus

Sezamų sėklų tahini pastos receptas

***Reikės:** 100 g sezamų sėklų, 2 v. š. alyvuogių aliejaus, 2 skiltelių česnako, 1/2 citrinos sulčių, jūros druskos, maltų juodųjų pipirų, vandens.*

Trintuve sumalkite sezamų sėklas su alyvuogių (ar kitu augaliniu) aliejumi, kol gausite pastą. Supilkite citrinos sultis, sudėkite išspaustą česnako skiltelių tyrę, pagal skonį pasūdykite, įberkite pipirų. Pasta turi būti tiršta. Dabar pamažu pilkite ledinį vandenį iki norimos konsistencijos. Daugelis mėgsta, kad pasta būtų tiršta kaip grietinė.

Skanaus ir į sveikatą!

SIŪLO DARBĄ

IEŠKOMI GAMYBOS DARBUOTOJAI

Darbas žuvies FILETAVIMO, PAKAVIMO, ŽENKLINIMO padaliniuose slenkančiu grafiku:

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

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

Įmonėje reikalingi darbuotojai:

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

Staklininkas. Atlyginimas į rankas nuo 1000 iki 1250 Eur.

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

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

Jei susidomėjote, galite su mumis susisiekti: Tel. 8 698 46 063, el.paštu: strielciulentpjuve@gmail.com

Reklama ▪ Reklama

PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

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

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

Įvairios prekės

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

Perka traktorių MTZ, T-25, pievines lėkštes, traktorinę priekabą, grūdų sėjamąją. **Tel. 8 630 93 471.**

PARDUODA

Nekilnojamasis turtas

Parduoda pilnai įrengtą 59 kv.m (per 2 aukštus) butą su baldais Birštone (Kęstučio g. 10). Kaina – 89000 Eur. Tel. 8 698 32 324.

Kietas kuras

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

Gyvuliai, gyvūnai

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

Įvairios prekės

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

Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai ir jų asorti Jūsų šventėms! Tik iš **natūralių lietuviškų produktų**, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. **Tel. 8 650 43 159. Lauros kepyklele.** (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

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

PASLAUGOS

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

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

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

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

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

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

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

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

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

Atliekame įvairius darbus: dažome namelius, tvoras, šienaujame trimeriu, kapojame malkas, klojame trinkeles. **Tel. 8 682 82 134.**

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

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

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

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

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

Alytaus Naujienos
Suvalkietis
Santaka

Delfi TV programa

2022.08.25-2022.08.28

KETVIRTADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
07:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
08:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
09:00 Kasdienybės herojai
10:00 Kaip pas žmones
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Egzotiniai keliai
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
14:00 Krepšinio zona
14:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Iš esmės su A. Peredniu
17:55 Kenoloto
18:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:00 Investavimo akademija
20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
21:00 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykiai ant ratų
21:30 Gyvenimas inkile
22:00 Iš esmės su A. Peredniu (k)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Iš esmės su A. Peredniu (k)
23:05 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
00:40 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)
01:15 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“

PENKTADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
07:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
08:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
09:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
10:00 Alfas vienas namuose
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos K. Ciparytė ir D. Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Egzotiniai keliai
12:30 Egzotiniai keliai
13:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
14:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Egzotiniai keliai.
17:30 Egzotiniai keliai.
17:55 Kenoloto
18:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
19:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
20:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
21:00 Jūs rimtai?
21:30 Automobilis už 0 eurų
22:00 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015
00:15 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“

ŠEŠTADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
10:00 Alfo didysis šou. Vedėjas Alfas Ivanauskas
11:00 Receptų receptai
11:30 Automobilis už 0 eurų
11:55 Kenoloto
12:00 Krepšinis į trasą
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigraitis
13:30 Krepšinio zona
14:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
14:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
15:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
16:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi (19)
17:00 Skaičiai istorijoje
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionių archyvai
18:30 Orijaus kelionių archyvai
19:00 Orijaus kelionių archyvai
19:30 Orijaus kelionių archyvai
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile
20:30 Jūs rimtai?
21:00 Programa (The Program) 2015
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Programa (The Program) 2015
23:15 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
00:25 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
01:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
02:40 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“

SEKMADIENIS

06:00 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“
08:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
09:00 Investavimo akademija
10:00 Alfas vienas namuose
11:00 Receptų receptai
11:30 Gimę ne Lietuvoje.
11:55 Kenoloto
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:15 Egzotiniai keliai
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
15:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
16:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
17:00 Skaičiai istorijoje
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
18:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
19:00 Automobilis už 0 Eur
19:30 Gyvenimas inkile
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
21:00 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015
23:10 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
00:15 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
01:20 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi
02:25 Tiesiogiai Ukrainos žinios „UKRAINA 24“

„Kas – jei ne mes? Kada – jei ne dabar?“

Jaunimo skveras. Laisvalaikio zona

Projektą remia
SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

Daugiau nei du dešimtmečius rugpjūčio 12-ąją Europoje minima Tarptautinė jaunimo diena. Jos tikslas – daugiau dėmesio skirti jaunimo problemoms bei paskatinti jaunus žmones aktyviau dalyvauti visuomeninėje veikloje. Jau trečius metus ši diena švenčiama ir Prienuose. O šiemet, minint Lietuvos ir Europos jaunimo bei Savanorystės metus, šventė buvo dar didesnė.

Jaunimo dienos išvakarėse atidaryta paroda „Po grindim“

Rugpjūčio 11-ąją startą Jaunimo dienos renginiams paskelbė Prienų jaunimo inicijuotos parodos, meno įvykio „Po grindim“ atidarymas, kurio metu jaunieji menininkai gausiai susirinkusius lankytojus pakvietė atrasti dar nematytas meno formas, regis, visai netradicinėje vietoje – Prienų kultūros ir laisvalaikio centro rūsiuose.

Tiesa, į rūsius menui neabejingus žmones jaunimas kviečia jau antrąjį kartą. Praėjusiais metais, suvieniję jėgas, netikėtą idėją kūnu pavertė trys jaunieji menininkai, o šiemet komanda išaugo, todėl ir pati paroda gerokai didesnė. Čia kiekvienas kūrėjas turi savo erdvę, kurioje vis kitaip lankytoją ragina analizuoti žmogaus būseną akistatoje su destrukcija.

„Šiuolaikinio žmogaus gyvenimas dažnai svyruoja tarp absurdo ir būties kasdienybės. Tačiau ne kiekvienas tai geba ištverti. Žmogus atsidūręs kebliose gyvenimo situacijose, kurių negeba valdyti, pasiduoda savo primityviesiems instinktams, dažnai nesusimąstydamas apie padarinius ir pasekmes, elgiasi absurdiškai, žiauriai. Kiekvieno viduje, tarsi demonas, tūno destrukcija.

Anot Dabartinio lietuvių kalbos žodyno, žodis „destrukcija“ reiškia įvairių medžiagų ar jos struktūrų suardymą. Tačiau mes, jaunieji menininkai, į šį žodį pažvelgėme kiek kitaip... Mes analizuojame ir ieškome naujų formų ne tik aplinkoje, bet ir žmogaus vidiniame pasaulyje“, – pristatymo metu kalbėjo vienas iš parodos autorių Danielius Aldakauskas.

Iniciatyviu Prienų krašto jaunimu džiaugėsi ir Prienų kultūros ir laisvalaikio centro direktorė **Virginija Naudžiūtė**, prisiminusi, jog kadaise savo gimtuosiuose Skriaudžiuose pati turėjo galimybę patyrinėti niekam kitam neprieinamas Skriaudžių kultūros centro erdves, o dabar ji raktą nuo rūsio, į kurį įprastai bet kas negali patekti, patiki kūrybingam jaunimui.

Pasveikinti dar vienos unikalios jaunimo iniciatyvos atvyko ir Prienų rajono savivaldybės atstovai, kurie padėkojo ne tik idėjos autoriams: **Danieliui Aldakauskui, Karoliui Pūkui, Gabijai Andriulevičiūtei, Gabijai Kuzmickaitei, Skaistei Radžiūnaitei, Ugnei Jakinevičiūtei, Mantui Barkauskui, Mariui Joneliui**, bet ir jų tėveliams.

Vėliau menininkai visus susirinkusiuosius pakvietė „po grindim“, kur meno kūrinių istorijas lankytojai

Parodos „Po grindim“ kūrėjus ir jų artimuosius sveikino ir Prienų rajono savivaldybės vicemerė Loreta Jakinevičienė.

Jaunimo dienos diskusijos dalyviai: V. Polevičius, J. Zailskienė, K. Barišauskienė, R. Revuckienė, Ž. Rusevičienė, S. Radžiūnaitė ir A. Rutkauskienė.

galėjo išgirsti iš pirmų lūpų.

Pamatyti jaunųjų menininkų darbus galima darbo dienomis nuo 18 iki 20 val. (nemokamai). Taip pat organizuojamos ir atskiros ekskursijos, dėl kurių kūrėjai kviečia susitarti individualiai. Paroda eksponuojama iki rugsėjo 11 d.

Šių dienų jaunimas – koks jis?

Rugpjūčio 12-ąją – Tarptautinę jaunimo dieną – Prienų jaunimas tradiciškai pasitiko Beržyno parke, kuriame kone kiekvienas galėjo atrasti sau patinkančios veiklos. Čia jaunieji prieniškiai galėjo susipažinti su įvairių organizacijų veikla, projekto „Me Be4 you“ iniciatyvomis, varžytis sporto ir muzikos varžybose ar dalyvauti „Giver Tag“ organizuotose drabužių atiduotuvėse-mainytuvėse.

Penktadienio pavakarę jaunimą sveikino ir Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas**, jaunuoliams linkėjęs gražaus bendravimo, prasmingų projektų ir drąsos juos įgyvendinti.

Meras taip pat atkreipė dėmesį, kad, nors Prienų jaunimas išnaudoja ne visas miesto teikiamas galimybes, pastaruoju metu jaunuoliai įveiklina vis daugiau erdvių, kurios prieš keletą metų atrodė ne tokios patraukliosios. „Manau, tai yra geras požymis. Turime tikrai perspektyvų jaunimą, nors norėčiau, kad Prienuose jo būtų dar daugiau, todėl mūsų tikslas – įveiklinti jaunus žmones, kad jie čia ne tik rastų patinkančios veiklos, bet ir norėtų gyventi“, – kalbėjo A. Vaicekauskas.

Apie tai, kokias galimybes turi šiuolaikinis jaunimas ir kiek yra drąsus jomis pasinaudoti, renginio metu diskutavo Jaunimo metų ambasadorė **Skaistė Radžiūnaitė**, Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Atviros jaunimo erdvės „Prienas“ jaunimo darbuotoja – jaunimo projektų koordinatorė **Živilė Rusevičienė**, Jaunimo reikalų koordinatorė **Roberta Revuckienė**, Komunikacijos specialistė, „Giver Tag“ įkūrėja, Prienų „Žiburio“ gimnazijos absolventė **Karolina Barišauskienė** bei Prienų rajono savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė**.

Jaunosios kartos atstovė S. Radžiūnaitė dar diskusijos pradžioje buvo užtikrinta, jog šiandien jaunas žmogus yra išties labai drąsus. Su šiuo teiginiu sutiko ir vyresnėms kartoms atstovaujantys diskusijos dalyviai. Anot K. Barišauskienės, šių dienų jaunam žmogui labai tinka posakis „Drąsus ne tas, kuris kažką daro, bet tas, kuris bijo ir daro“, nes šiandien jaunimas yra drąsus ne tik įgyvendinti savo idėjas, bet ir ko nors atsisakyti, nedaryti to, kas jam nepatinka.

Jaunimo narsa žavisi ir Ž. Rusevičienė, kurios teigimu, šios savybės iš jaunų žmonių neretai mokosi ir ji pati.

Nors visi, kaip vienas, pritarė, jog šių dienų jaunuolis yra drąsus, tačiau diskusijos moderatoriai **Aistė Rutkauskienė** ir **Vladas Polevičius** atkreipė dėmesį į tai, kad ne visi jauni žmonės yra linkę dalyvauti įvairiose veiklose, todėl natūraliai kyla klausimas: kodėl?

Pasak R.Revuckienės, Jaunimo reikalų agentūra jau ne vienerius metus analizuoja problemą, kodėl jaunimas mažai įsitraukia į tam tikras veiklas. Jaunimo reikalų koordinatorės teigimu, pastebima tendencija, jog 14–18 metų asmenys daugiau dalyvauja nei vyresnieji, mat studentiško amžiaus jaunimas jau pradeda įsitraukti į darbo rinką, todėl jo matome mažiau.

„Tai yra procesas. Niekada nebūdavo taip, kad visi rinktųsi tik vieną ar kitą pusę. Kiekvienas žmogus turi savo gyvenimą, savo nuomonę ir siekius. Tai, kad jų nėra čia, nereiškia, jog jie yra neveiklūs. Galbūt tuo metu jie įgyvendina kitus savo sumanymus“, – įsitikinusi su jaunimu dirbanti Ž. Rusevičienė.

Visgi jaunosios kartos atstovės S. Radžiūnaitės nuomone, jaunimui trūksta paprasčiausio palaikymo ir pastūmėjimo.

Tai, kaip svarbu jaunam žmogui, atėjusiam su savo iniciatyva, nepasakyti žodžio „ne“, akcentavo ir Prienų rajono savivaldybės Administracijos direktorė J. Zailskienė, pridurdama, jog jaunimas dabar turi tiek galimybių, jog, norint jį kuo nors sudominti, reikia nemažai padirbėti.

Pašnekovai taip pabandė pasvarstyti, koks jaunimas bus ateityje. J. Zailskienės nuomone, po 20-ies metų jaunimas turės naujas galimybes, technologijas, jie turės naujų idėjų ir norės jas įgyvendinti, tik tai darys šiek tiek kitaip. Jai pritarė ir kiti diskusijos dalyviai, sakydami, jog nauja karta kurs naujus išradimus. „Manau, kad viskas suksis ratu. Jaunimas augs, brandins dar daugiau idėjų, o ankstesnė karta stebėsis, kad jų laikais to nebuvo“, – klausimą apibendrino jaunimo atstovė S. Radžiūnaitė.

Diskusijai einant į pabaigą, jos dalyviai jauniesiems prieniečiams linkėjo būti laisviems, drąsiems ir atsakingiems, nebijoti bandyti, galbūt kartais suklysti ir vėl daryti.

Po diskusijos šventė nesibaigė, visų susirinkusiųjų laukė muzikinė kova „Mūz'onas“, sportininkų apdovanojimai ir „Šou Leila“ bei Dj „Sounds good“ koncertas.

Rimantė Jančauskaitė

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
Internete skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas

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

SPAUDOS, RADIJO IR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS remia rubrikas „Jaunimo skveras“ ir „Tai, kas išaugina...“

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

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