

Gyvenimas

Laikraštis Prienų rajono ir Birštono krašto žmonėms
Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidėjų asociacijos narys

ISSN 1648-0392



Nr. 74 (10617) * 2023 m. rugsėjo 27 d., trečiadienis

Kaina – 0,97 Eur

Laba diena

Šiandien – Mėnulio priešpilis, nuo penktadienio – pilnatis. Saulė teka 7 val. 12 min., leisis 19 val. 05 min.

Dienos ilgumas 11 val. 53 min.

Vardadieniai: šiandien – Daugenė, Daugenis, Daugėlas, Daugilas, Kęsbartas, Kęsgailas, Kęsmantas, Kęsmantė, Kovaida, Kovaidas, Kovaldas, Kovaldė, Kovilas, Kovilė, Koviltas, Kovyda, Kovydas, rytoj – Lizdeika, Saliamonas, Salius, Salys, Tautvyda, Tautvydas, Vacė, Vacius, Vacys, Vaclovas, Vaclova, Vaclovas, Vientautas, Vientautė, penktadienį – Michalina, Mikalina, Mikolė, Mykolas, Mykolė, Rapolas, Rapolė.

Rugsėjo 27 – Pasaulinė turizmo diena. Lietuvos socialinių darbuotojų diena. Rugsėjo 28 – Vilniaus įkūrėjo, Didžiojo Kunigaikščio Gedimino, diena. Rugsėjo 29 – Šv. Mykolas, Šv. Gabrielius ir Šv. Rapolas, Dagos diena. Pasaulinė širdies diena.

Krito ažuolai... Laisvės kovotojų aukas primins kryžius Pakuonyje



Sekmadienį Pakuonio Švč. M. Marijos Ėmimo į dangų bažnyčioje Mišios buvo kitokios nei įprastai. Jas aukojo Kauno arkivyskupijos vyskupas augziliaras Saulius Bužauskas. Šv. Mišiomis prasidėjo pagerbimo šventė „Krito ažuolai“, skirta partizano Kazimiero Pyplio-Mažyčio bei jo bendražygių pagerbimui.

(Nukelta į 2 p.)



Padėdami kitiems, mes padedame patys sau, nes tai sukuria jausmą, kad mes esame reikalingi ir naudingi.
(arkivyskupas Desmond Tutu)

Mieli socialiniai darbuotojai,

sveikindamas Socialinių darbuotojų dienos proga, noriu Jums padėkoti už nuoširdų ir kilnų darbą, kuriam Jūs atiduodate dalį širdies norėdami pagerinti kitų žmonių gyvenimus ir rasti išeitis sunkiose situacijose. Socialinis darbas – tai daugiau nei profesija. Tai pašaukimas, kuris žadina žmonių savivertę, suteikia emocinį palaikymą, formuoja geresnę visuomenę.

Linkiu sveikatos, kantrybės ir išminties tęsiant savo svarbų darbą.

Prienų rajono savivaldybės meras *Alvydas Vaicekaskas*

Ačiū, kad esate!

Rugsėjo 27-ąją savo profesinę šventę mini socialiniai darbuotojai ir socialinio darbuotojo padėjėjai. Nuoširdžiai Jus sveikiname ir dėkojame už atsidavimą savo profesijai, rūpestingumą, jautrumą ir atsakingumą.

Jūs visad esate šalia – pasiruošę padėti, suprasti, išklausti, atjausti... Mums reikalinga Jūsų profesionali pagalba, žinios, rankų prisilietimai. Neretai pakanka vieno nuoširdaus žodžio ar žvilgsnio, kad pasaulis vėl taptų spalvotas. Jūsų dėka mūsų širdys atsigauna, o kasdienybė tampa prasmingesnė.

Linkime sveikatos, asmeninės laimės, tegul kiekvieną dieną Jus supa aplinkinių pagarba ir meilė, lydi viltis ir tikėjimas savo atliekamo darbo prasme.

Prienų globos namų gyventojai

Brangūs Tėveliai,

Iš visos širdies sveikiname Jus su 55-osiomis bendro gyvenimo metinėmis, su nuostabiomis smaragdinėmis vestuvėmis! Linkime Jums, brangieji, amžinai laimingai gyventi smaragdiniame svajonių mieste, kasdien dovanoti vienas kitam džiaugsmą ir sielos šilumą!

Tegul Jūsų vilčių sodai pražysta vešlia žaluma, tegul nė kiek nenublunka Jūsų meilės smaragdas!

Sukaktuvių proga Jus sveikina dukra ir sūnus su šeimomis, anūikai Dominykas, Urtė, Rokas ir proanūkė Izabelė.



Apdovanota LTOK medaliu

Rugsėjo 21 dieną Lietuvos tautiniame olimpijame komitete (LTOK) pagerbti ir apdovanoti jubiliejus šventę, sportui ir olimpizmui nusipelnę asmenys bei Europos jaunimo olimpinio festivalio medalininkai, jų treneriai bei sporto federacijų atstovai.

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė 50 metų jubiliejaus proga LTOK medalių įteikė Lietuvos čempionatų prizininkei, buvusiai Prienų KKSC lengvaatlečių treneri Gražinai Goštautaitei, išugdžiusiai ketverių olimpinių žaidynių dalyvę ėjiką Mariją Žiūką.

„Gyvenimo“ informacija





Rugsėjo 27 d. 17.30 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre – renginys, skirtas Socialinių darbuotojų dienai paminėti.

Kviečiame pasidžiaugti profesinė švente, pasveikinti geriausių rajono socialinius darbuotojus, pažūrėti Prienų kultūros ir laisvalaikio centro mėgėjų teatro „Langas“ (rež. Alma Vaišnienė) spektaklį „Meška“ (pagal A. P. Čechovo kūrinį). Renginys nemokamas.

Rugsėjo 28 d. 17.30 val. Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje vyks poezijos ir muzikos vakaras „Blysniai“.

Dalyvūs: poetas Rimvydas Stankevičius, poetas Aivaras Veiknys, aktorius Mindaugas Ancevičius. Renginys iš ciklo „Gurmanų restoranai. Dienos pietūs: šviežia knyga.“

Rugsėjo 29 d. 18.00 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre – Mindaugo Stumbro (gitarą) ir Mariaus Šinkūno (vibrafonas) koncertas „Tylos dialogai“, skirtas Tarptautinei muzikos dienai paminėti.

Programoje – originalios atlikėjų kompozicijos, alsuojančios Lotynų Amerikos, Flamenko ir moderniojo džiazio ritmais. Renginys nemokamas.

Spalio 7 d. 14 val. kaimo turizmo sodyboje „Šaltupis“ – XIII bardų festivalis „Esu ruduo“.

Programoje: bardų autorinių dainų programa; Sigito Strazdausko fotografijų paroda „Mažeikių kraštas“; Dovilės pilvo šokių studijos šokėjų pasirodymas ir kiti dalyviai.

Festivalio vedėja – režisierė Hana Šumilaitė.

Krito ažuolai... Laisvės kovotojų aukas primins kryžius Pakuonyje

(Atkelta iš 1 p.)

Kazimieras Pyplys-Mažytis – iš Pakuonio krašto kilęs partizanas, labiausiai žinomas dėl savo kelionių į Vakarus. Apdovanotas Laisvės kovos 1 laipsnio kryžiumi su kardais bei Vyčio Kryžiaus ordino Didžiuoju kryžiumi. Tiesa, apdovanojimų sulaukęs jau po mirties. Šiame yra minimos 100-osios Kazimiero Pyplio-Mažyčio gimimo metinės. Jas minint Pakuonio šv. M. Marijos Ėmimo į dangų bažnyčios šventoriuje pastatytas kryžius jam ir jo bendražygiams atminti, taip pat bus išleista Ritos Pauliukaitienės parašyta knyga „Kazimieras Pyplys-Mažytis. Lietuvos partizanų pasiuntinys į Vakarus“.

Mišioms pasibaigus, žmonės būriavosi bažnyčios šventoriuje, kur buvo pašventintas kryžius Kazimierui Pypliui-Mažyčiui bei jo bendražygiams. Ašmintos folklorinis ansambelis „Ošvenčia“ atliko partizaninių dainų.

Prienų rajono savivaldybės meras **Alyvydas Vaicekauskas** dėkojo organizatoriams už šią gražią šventę ir pabrėžė, kad atminti už Lietuvos laisvę kovojusių didvyrius svarbu, „nes dabartiniai įvykiai rodo, jog istorija kartojasi“.

Seimo narė, partizano Juozo Jakavonio-Tigro dukterė **Angelė Jakavonytė** neslėpė jaudulio, stovėdama



prie kryžiaus, kuris, pasak jos, įamžina tikrą kovotoją“. A. Jakavonytė labai tikisi, jog Kazimiero Pyplio-Mažyčio kūnas bus surastas. Anot jos, įamžinimas svarbus, kad jaunimas suvoktų laisvės kainą, žinotų, jog laisvė neatsiranda savaime ir ją nuolat reikia saugoti.

Seimo narys, buvęs Lietuvos Respublikos kariuomenės vadas **Arvydas Pocius** dėkojo visiems prisidėjusiems prie šio didvyrio atminimo išsaugojimo. A. Pocius išskyrė partizanų svarbą Lietuvos kariuomenei: „Būtent iš partizanų kovų stiprybės sėmėsi atkuriamą Lietuvos kariuomenę. Jie mums buvo pavyzdžiai, jų keliu eįjome. Ačiū, kad susirinkote pagerbti šį karžygi.“

Kazimiero Pyplio-Mažyčio

dukterėčia **Rima Karpavičienė**, kuri kartu su Prienų rajono savivaldybe rėmė šį renginį, dėkojo susirinkusiesiems, visiems, „kuriems rūpi mūsų žuvusiųjų giminių atminimas“.

Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro generalinis direktorius **Arūnas Bubnys** reikė padėką už tai, kad buvo pakviestas į šį renginį. A. Bubnio nuomone, tai, kad Kazimieras Pyplys-Mažytis sėkmingai nukovė tiek daug priešų, yra nepakankamai įvertinta: „Kryžius ir knyga – tik pradžia. Mes ir toliau stengsimės surasti jo palaikus.“

Pasibaigus šventei, dalyviai buvo pakviesti į Pakuonio seniūniją, kur vyko knygos „Kazimieras Pyplys-Mažytis. Lietuvos partizanų pasiuntinys į Vakarus“ pristatymas. Knygos autorė **Rita Pauliukaitienė** pasidalino įvykiu, kuris paskatino ją rašyti šią knygą: „Su dukra atvykome į Mišias Pakuonyje. Išlipome iš automobilio. Gretimame automobilyje vietiniai gyventojai buvo atsidarę bagažinę, joje pasitiesę staltiesę, o ant staltiesės – vaisės. Jie pakvietė mus prisijungti ir pasivašinti. Pasijautėme lyg būtume savos, laukiamos.“

Knygos pristatymo metu R. Pauliukaitienė pasakojo apie



Kazimiero Pyplio-Mažyčio gyvenimą bei asmenybę: „Pyplys buvo linksmas, visų mėgstamas, su visais sutarė. Oficialiuose įrašuose nėra nė vienos nuobaudos, kuri būtų skirta Pypliui nuo jo vadų“. Autorė taip pat padėkojo Kazimiero Pyplio-Mažyčio dukterėčiai R. Karpavičienei už leidimą savo knygoje naudoti nuotraukas iš šeimos asmeninio archyvo.

Pristatymo metu buvę partizanai, buvusių partizanų giminių bei partizanų istorija besidomintys žmonės galėjo jungtis į diskusiją ir dalintis savo patirtimis bei istorijomis.

Knygos autorė teigia, kad knyga jau yra parašyta, ir liko tik spaustuvis darbai.

Tadas KALVAITIS



Autoriaus nuotrauka

TS-LKD Prienų skyriui sukanka 30 metų



Prienų skyriaus nariai su svečiais.

„Šiame TS-LKD Prienų rajono skyrius švenčia 30 metų sukaktį. Šios gražios sukakties proga sveikinu visus partijos narius, visus bendraminčius ir visus tuos, kurie mus palaiko. Dėkoju už aktyvų dalyvavimą visuomeninėje veikloje ir darbą Prienų kraštui“, – dėkoja skyriaus pirmininkas **Jovydas JUOCEVIČIUS**, prisimindamas skyriaus susikūrimo istoriją.

Į steigiamąją TS (LK) konferenciją Vilniuje, vykusią 1993 m. gegužės 1 d., vyko Prienų sąjūdiečiai A. Grinkevičius ir J. Raklevičius. TS (LK) Valdyba 1993 m. birželio 2 d. (protokolas Nr. 4) patvirtino laikinąsias tarybas: Prienų skyriaus laikinosios tarybos nariais buvo paskirti A. Grinkevičius, J. Raklevičius ir I. Pėžienė. Jie vykdė organizacinį Prienų skyriaus įkūrimo darbą: kvietė krašto žmones tapti partijos nariais, 1993 m. rugsėjo 25 d. sušaukė steigiamąjį Prienų skyriaus susirinkimą Prienų kultūros centre. Šiame susirinkime buvo įkurtas TS (LK) Prienų rajono skyrius, o pirmininku išrinktas gydytojas Juozapas Jokubauskas.

Pirmieji TS (LK) Prienų rajono skyriaus tarybos rūpesčiai buvo gauti patalpas posėdžiams, suformuoti įvairių sričių komitetas, gausinti partiečių gretas, seniūnijose įkurti grupes ir išrinkti grupių seniūnus, organizuoti įvairius renginius. Tarybos posėdžiai buvo šaukiami kas mėnesį, o kartais ir dažniau. Kiekviename tarybos posėdyje į partiją buvo gausiai priimami nauji nariai.

Pirmieji savivaldybių tarybų rinkimai Prienų konservatoriams buvo itin sėkmingi, 1995 m. Prienų TS (LK) gyventojai patikėjo 11 mandatų rajono taryboje, 1997 m. – 14 mandatų.

2001 m. Prienų TS skyriaus narių iniciatyva buvo įsteigtos pirmosios Prienų rajono bendruomenės (Veiverių ir Ingavangio bendruomenių centrai).

Nuo pat skyriaus įsteigimo TS (LK) Prienų rajono skyrius glaudžiai bendradarbiavo su Lietuvos Krikščionių Demokratų partijos bei Politinių kalinių ir tremtinių sąjungos Prienų skyrių nariais, organizavo bendrus renginius. 2004 metais vyko TS (LK) partijos ir LPKT sąjungos Jungiamasis suvažiavimas, o 2008 metais susijungė Prienų Tėvynės Sąjungos ir Lietuvos

krikščionių demokratų skyriai.

Per 30 Prienų skyriaus gyvavimo metų skyriaus nariai suorganizavo daug ir įvairių renginių, minėjo ir šventė Lietuvos valstybės šventes – Vasario 16-ąją ir Kovo 11-ąją, rengė konferencijas, susitikimus, paskaitas, išvykas, dalyvavo įvairiuose sąskrydžiuose.

„Per 30 metų Prienų rajono TS-LKD skyrius matė ir šilto, ir šalto. Džiaugiuosi, jog po ilgamečio sąstingio šiandien skyrius gali pasidžiaugti atgimimu. Prie mūsų jungiasi nauji nariai, sugrįžta išstoję nariai, į skyriaus renginius renkasi vis gausnis būrys bendraminčių. Prie skyriaus žmonės jungiasi ne dėl darbo vietos ar kitų išskaičiavimų, o vedami pilietiško, patriotinių vertybių, meilės Lietuvai, meilės savo kraštui. Mūsų skyriuje vadovaujamos demokratijos principais, o tai leidžia mums būti vieningiems ir drąsiai reikšti savo nuomonę“, – teigia TS-LKD Prienų rajono skyriaus pirmininkas Jovydas Juocevičius.

TS-LKD Prienų skyriaus informacija

Užs. Nr. 057

Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Man ne vis vien...

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Ko politiniame gyvenime tikimasi iš jaunimo?

Tadas KALVAITIS

2023 metų savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsavo vos 33 proc. rinkėjų iki 24 m. Visuomenėje netyla kalbos apie tai, ar reikėtų leisti savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsuoti jaunimui nuo 16 metų amžiaus. Tačiau ko iš tikrųjų iš jaunimo tikisi visuomenė?

Laisvės frakcijos atstovo ir LR Seimo Žmogaus teisių komiteto pirmininko, Tomo Vytauto Raškevičiaus nuomone, tam, kad jaunimo poreikiai būtų išgirsti, turi atsirasti politikų, kurie tuos poreikius artikuliuoja. „Pats geriausias būdas jauniems žmonėms būti išgirstiems – patiems ateiti į politiką, – teigia T.V. Raškevičius. – Mūsų politiniam lauke vis dar labai trūksta įvairovės, dauguma politikų yra vidutinio amžiaus vyrai su pilkais, prastos kokybės kostiumais. Trūksta ir jaunimo, ir moterų, ir žmonių su negalia, ir kitos orientacijos žmonių, – tęsia mintį Seimo Žmogaus teisių komiteto pirmininkas. – Tačiau dabar politikai jau priima gerus sprendimus tam, kad pritrauktų jaunimą į politiką. Dabar trūksta tik jaunimo iniciatyvos dalyvaujant politikos formavimo procesuose ir politikoje.“

Tuo tarpu demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ atstovas Algis Marcinkevičius iš jaunimo tikisi „daugiau tolerancijos ir pasitikėjimo politikais bei politika.“

Tai kodėl visgi nenoriai jaunimas įsitraukia į politinį gyvenimą?

A. Marcinkevičius mano, kad čia didelį vaidmenį atlieka žiniasklaida, „kuri dažnu atveju kritikuoja ne tik sprendimus ar sprendimų projektus, bet ir menkina politines asmenybes. Tokiu būdu jaunimas ir, žinoma, visi gyventojai mano, kad politikoje dalyvauja visiškai neišmanėliai, savanauddžiai ir t.t. Manau, kad dėl tokio požiūrio jaunimas taip pat šalinasi politikos. Jie juk nenori būti kvailiais, visuomenės pajuoka ar būti pažeminti.“

Prienų rajono savivaldybės mero Alvydo Vaicekausko teigimu, „mes per mažai bendraujame su jaunimu politiniais klausimais, iniciatyvą parodome, tačiau tai nevyksta nuolat“. A. Vaicekausko nuomone, rajoninėse savivaldybėse atotrūkis atsiranda jaunimui pabaigus mokyklą: „Mes bendraujame su jaunimu, su moksleiviais, po to jie išvažiuoja studijuoti, atitrūksta, dideliame mieste nespėja adaptuotis, keičia gyvenamąją vietą, kol vėl prisitaiko, dėl to, manau, ir atsiranda tas vakuumas tokiam amžiuje.“

Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos narės, vicemėrės Laimutės Jančiukienės manymu, jaunuoliai vengia jungtis į politiką, „nes jie yra pragmatiški, orientuoti į veiksmą ir nesidomi oficialiais vaidmenimis ar ryšiais su politika ar politikos atstovais, nebent tai prisideda prie jų siekiamo tikslo.“ Jos manymu, tai galima pakeisti tik pačioms politinėms partijoms aktyviau bendraujant, užmezgant ryšius su jaunimu.

L. Jančiukienė taip pat mano, kad reikėtų pradėti jau mokykloje: „Mokiniais mokykloje turi būti sudarytos sąlygos dalyvauti ir kartu kurti politikos ir demokratijos vertybes.“

Konservatoriams atstovaujantis Prienų rajono savivaldybės tarybos narys Jovydas Juocevičius pritaria, kad švietimo sistema politinio švietimo klausimu turėtų būti tobulinama jau mokykloje: „Vienas dalykas, kurio nemoko mokyklose – kuo jaunam žmogui politika yra aktuali ir kodėl jis ja turėtų rūpintis.“ J. Juocevičius teigia, kad jaunimą dar mokykloje reikėtų supažindinti su tuo, kad visi politiniai procesai daro įtaką jų kasdieniam gyvenimui. Jo manymu, dėl to, kad jaunimas suprastų politikos svarbą, su jaunimu turi aktyviau bendrauti pačios politinės partijos.

Andrius Grumadas – jauniausias Savivaldybės tarybos narys, išrinktas 2023 metų savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose Prienų r. savivaldybėje. Vos devyniolikos metų amžiaus A. Grumadas yra Lietuvos socialdemokratų partijos narys. A. Grumado įsitikinimu, „jaunimas jaučia baimę priklausti kažkokiai tai politinei bendruomenei“.

„Lietuvos visuomenėje yra jauges naratyvas, kad jeigu tu esi partijoje, ant tavęs krenta partijos reputacija, tai galbūt tai šiek tiek atstumia jaunimą nuo jungimosi į politines partijas, – kalba A. Grumadas. – Bet, žinoma, nėra ko skubėti, tikrai, nebūtina priklausyti partijai, kad turėtum savo nuomonę, nebūtina būti partiniu žmogumi, kad dalyvautum politikoje.“

Ar turėtų savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsuoti jaunimas nuo 16 metų?

Teisei balsuoti savivaldybių tarybos ir merų rinkimuose nuo 16 metų A. Grumadas pritaria: „Tai turėtų būti paskata domėtis politika ir politikais, ypač tais, kurie yra arčiausiai. 16 metų žmonės tikrai jau yra atsakingi, besidomintys daug kuo ir suprantantys procesus, kurie vyksta ir politikoje, ir aplink juos. Tai veikia ne vienoje Europos valstybėje, daug kas baiminasi, tačiau nė viena iš tų valstybių nesugriuvo.“

J. Juocevičius taip pat pritaria šiai idėjai, ypač mažesniuose miestuose, nes, anot J. Juocevičiaus, „kadangi nuo 16 metų paaugliai nebalsuoja, politikai nesijaučia jiems atskaitingi“.

„Valstietė“ L. Jančiukienė irgi sutinka, kad jaunimui nuo 16 metų turėtų būti leista balsuoti savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose, tai esą juos tik paskatintų domėtis politika bei į ją įsitraukti.

O demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ atstovas A. Marcinkevičius nepritaria šiai idėjai. Jo manymu, „jaunu žmogui labai lengva manipuliuoti, norint paveikti jo nuomonę ar apsisprendimą balsuoti.“

A. Marcinkevičius taip pat priduria: „Rinkimai – tai ne žaidimas, „Taip ar Ne“. Tai labai atsakingas veiksmas, po kurio rinkėjas patiki kažkam savo ir kitų finansus, gerovę, o kartais galbūt ir teisę būti laisvam.“ Jo manymu, jeigu 16-mečiams būtų suteikta teisė balsuoti, tuomet tokio amžiaus jaunuoliai turėtų teisę ir į kitus dalykus, kuriuos mūsų valstybėje galima daryti tik sulaukus 18-os metų amžiaus.

Lietuvos socialdemokratų partija Seime jau užregistruota pataisais, kurios, jeigu bus priimtos, leis Savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsuoti žmonėms nuo 16 metų amžiaus.



Pakirpti sparnai

Mokslininkė siunčia įspėjimą jaunuoliams: neignorokite šių simptomų

Į studentiško gyvenimo sūkurį panėrusiems jaunuoliams psichologijos mokslininkė siunčia perspėjimą: ignoruodami tam tikrus emocinės sveikatos reiškinius, galite akademiškai perdegti.

Lietuvos studentų sąjungos 2021 metais atliktas tyrimas „Psichologinė studentų būseną ir pagalbą“ atskleidė, jog daugelis studentų patiria negatyvias psichologines būsenas: stiprų stresą, nerimą, nemigą ar kitus miego režimo sutrikimus ir ilgai besitęsiančią blogą nuotaiką.

Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docentė ir vyriausioji mokslo darbuotoja Greta Kaluževičiūtė-Moreton ragina nenumoti ranka į kūno siunčiamus pirmuosius akademinio perdegimo signalus ir netrukus imtis veiksmų, sukeliančių perdegimą, šalinimo.

Simptomai atskleidžia ligą

Mokslininkė dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton perspėja: studijos, kurios nuolat susilieja su laisvalaikiu, turi neigiamą įtaką ne tik akademinėi veiklai, bet gali privesti ir prie akademinio perdegimo.

„Tai emocinio išsekimo, depersonalizacijos ir menko asmeninio pasitenkinimo sindromas, kurį sukelia didelis mokymosi spaudimas ir krūvis, kai susidomėjimo mokslinė veikla nėra“, – detalizuoja mokslininkė.

Ji pabrėžia, jog akademinis perdegimas gali privesti prie tam tikro cinizmo akademiniam kontekste – studentai gali susidaryti neigiamą požiūrį į savo studijas, dėstytojus, kolegas, atsiriboti nuo akademinės ar socialinės veiklos, į kurią anksčiau įsitraukdavo.

Dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton atkreipia dėmesį, kad dėl streso ir spaudimo, susijusio su akademinio perdegimu, studentai ir moksleiviai gali tapti irzlesni, nerimastingesni, taip pat gali sumažėti jų savigarbą ir savivertę, gali jaustis taip, lyg neatitinka savo ar kitų lūkesčių.

Išsekimas veikia bendrą žmogaus savijautą

Mokslininkė pabrėžia, jog nuolatinis stresas ir pervargimas neigiamai veikia ir fizinę, ir emocinę žmogaus sveikatą.

„Psichologinis išsekimas, atsirandantis dėl nuolat patiriamos streso, pervargimo ar kitų veiksmų, gali turėti didelės įtakos bendrai žmogaus savijautai“, – komentuoja dr. G. Kaluževičiūtė-Moreton. Mokslininkė priduria, kad dėl išsekimo dažnai pasireiškia fizinio negalavimo simptomai: nuovargis, įvairūs miego sutrikimai, galvos skausmai ir raumenų įtampa. Ji pabrėžia, jog laikui bėgant šie fiziniai simptomai gali pabloginti bendrą fizinę sveikatą: gali susilpnėti imunitetas, padidėti jautrumas ligoms ir atsirasti kitų sveikatos problemų.

„Be abejo, psichologinis išsekimas yra glaudžiai susijęs su psichikos sveikata ir gali privesti prie įvairių psichikos problemų: nerimo, depresijos, kognityvinių sunkumų, pavyzdžiui, susikaupimo, atminties, sprendimų priėmimo problemų“, – pastebi psichologijos mokslininkė. Pašnekovė priduria, kad dėl psichologinio išsekimo padidėja dirglumas, nuotaikų kaita, gali sumažėti emocinis atsparumas.



Anot dr. Gretos Kaluževičiūtės-Moreton, akademinis išsekimas gali paveikti ir socialinius santykius, nes psichiškai ir emociškai išsekusiam žmogui yra sunku socialiai bendrauti ir užmegzti ryšius su kitais.

„Kai žmogus yra psichiškai ir emociškai išsekęs, jis gali būti mažiau pajėgus socialiai bendrauti ir sunkiai užmegzti ryšius su kitais žmonėmis“, – komentuoja mokslininkė. Tai gali lemti įtemptus santykius su šeima, draugais, kolegomis ir dar labiau pabloginti bendrą asmens savijautą.

Mokslininkė duoda keletą patarimų

Psichologijos mokslininkė dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton duoda patarimų, kaip žmonės, patiriantys akademinį perdegimą, gali sau padėti.

Anot mokslininkės, svarbu pripažinti perdegimo simptomus, kurie gali pasireikšti chronišku išsekimu, sumažėjusia motyvacija ir atsiradusiu neigiamu požiūriu į akademinę veiklą.

„Antras žingsnis – apmąstyti perdegimo priežastis, pavyzdžiui, per didelį darbo krūvį, nerealius lūkesčius, akademinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros stoka“, – teigia dr. G. Kaluževičiūtė-Moreton.

Psichologijos mokslininkė pabrėžia – atpažinus perdegimo simptomus, svarbu netrukus imtis jų šalinimo. „Tai gali būti pagalbos kreipimasis į dėstytojus, draugus, globėjus, psichikos specialistus, pavyzdžiui, psichoterapeutus“, – detalizuoja pašnekovė.

Ji priduria, kad svarbu atrasti laiko savęs priežiūrai, rūpintis savo fizine, psichine, emocine gerove: miegu, mityba, reguliaria mankšta, užsiimti mėgstama veikla, kuri padeda atsipalaiduoti.

Anot psichologijos mokslininkės, laiko valdymas yra labai svarbus siekiant sumažinti akademinį stresą ir išvengti perdegimo. Galima susidaryti tvarkaraštį arba studijų planą, kuris leistų subalansuoti ir valdyti darbo krūvį. „Taip pat svarbu nusistatyti realius tikslus, užduočių prioritetus bei nepamiršti į tvarkaraštį įtraukti pertraukų, kad būtų galima pailsėti ir pasisemti naujų jėgų“, – patarimu dalinasi dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton.

Galiausiai, svarbu nusistatyti ribas. Mokslininkė pabrėžia, jog reikia išmokyti pasakyti *ne* pernelyg dideliems išpareigojimams ar veiklai, kuri didina streso lygį organizme.

Aira Radvilavičiūtė

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



**PRISIJUNK
PRIE MŪSŲ KOMANDOS!**

Ieškome visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio visuomenės sveikatos stiprinimą.

Specialistas privalo turėti aukštąjį ar jam prilygintą sveikatos mokslų studijų krypties grupės visuomenės sveikatos studijų krypties išsilavinimą ir diplomą, patvirtinantį suteiktą sveikatos mokslų bakalaurą ar aukštesnį kvalifikacinį laipsnį.

Darbo užmokestis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (nuo 1320,60 iki 1488,00 eur).



Gyvenimo aprašymą siųskite el. paštu:
ilona.lenciauskiene@gmail.com



Informacija teikiama: +370 319 54427
+370 678 79994

Pėsčiųjų žygis Pakuonio seniūnijoje

Praejusį savaitgalį, rugsėjo 16 d., pėsčiųjų žygiu Pakuonio seniūnijoje pradėjome Europos judumo savaitę. Žygį organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Pakuonio laisvalaikio sale bei Pakuonio seniūnija. Žygio tikslas – pažinti Prienų rajoną ir judėti savo sveikatos labui, ją stiprinti, prasmingai ir turiningai praleisti laiką.

Žygyje startavo 70 žygeivių iš visos Lietuvos. Sulaukėme svečių iš Vilniaus, Kauno, Šakių rajonų. Žygeivius pasveikino ir gero kelio visiems linkėjo Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekaskas**, Pakuonio seniūnas **Antanas Keturakis**.

20 kilometrų trasoje netrūko nuostabių gamtos ir žmogaus rankų kūrinių: vingiuotų



kelių ir įkalnių, miško kelių ir takelių, teko kopti į Pašventupio piliakalnį, žygio dalyviai keliavo vaizdinga Nemuno pakrante. Žygeiviai aplankė nuostabių Daukšgiagirės dvarą, turėjo galimybę leisti į dvaro rūsius, Dvaro bravoro menę. Kalvių miške aplankė partizanų žemėbunkerį.

Dėkojame Pakuonio pagrindinės mokyklos direktorei **Audronei Vaicekaskienei** už galimybę žygio dalyviams aplankyti Pakuonio krašto muziejų. Dėkojame muziejaus įkūrėjai **Onutei Zmejauskenei** už įdomią ekspoziciją ir pasakojimus. Taip pat dėkojame Pakuonio laisvalaikio salei ir **Audriui Gelčiui** už bendradarbiavimą organizuojant žygį. Didelis acū Daukšgiagirės dvaro ir dvaro bravoro menės savininkams, kurie suteikė progą pasigrožėti senus laikus menančiais pastatais ir jų istorija.



Sveikatos stiprinimo stovykla 2023

Širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto ligos dažniausiai siejamos su netinkama gyvenimu, nesveika mityba, atsvo-riu, mažu fiziniu aktyvumu, rūky-mu bei negydomu, padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ar cuk-riniu diabetu. Norint išvengti dau-gelio širdies ir kraujagyslių ligų bei pagerinti žmonių sveikatos būklę ir pailginti gyvenimą, reikia nustatyti ligos prigimtį, ją skati-nančius rizikos veiksnius ir at-kakliai su jais kovoti.

Prienų rajono savivaldybės vi-suomenės sveikatos biuras, norė-damas paskatinti rajono gyventojus rinktis sveikesnį gyvenimo būdą, išvengti sveikatos sutrikimų, pasku-tinį vasaros mėnesį organizavo mo-komąją sveikatos stiprinimo stovyk-lą. Joje dalyvavo 20 Prienų rajono savivaldybės gyventojų, supratusių,



kad atėjo laikas pasirūpinti savimi, savo sveikata ir gautas žinias perduoti artimiesiems.

Stovykloje dalyviai žinių sėmėsi iš profesionalios gydytojos dietologės -psichoterapeutės **Kristinos Jas-**

montienės. Stovyklos metu dalyviai bu-vo supažindinti su pagrindi-niais širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, mi-tybos, fizinio aktyvumo, stre-so reikšmėmis šių ligų atsiradi-mui, progresavimui ir prevencijai. Dalyviai susi-pažino ir mo-kėsi streso



vertinimo ir valdymo technikų, savo sveikatos rodiklių supratimo. Stovykloje dalyviai sekė ir vertino savo arterinį kraujospūdį ir rašė jo dienoraštį (namuose to daryti dažniausiai neprisiruošiam, o atsinešti tokį bent savaitės dienoraštį apsilankant pas gydytoją kardiologą būtina), gamino sveikatai palankius užkandžius, svėrė, praktiškai vertino porcijos dydžius.

Žinių apie fizinį aktyvumą, jo reikšmę, būtinybę, intensyvumą, kūno rodiklių vertinimą fizinio krūvio metu dalyviai gavo iš kineziterapeuto

Luko Šiušos. Kiekviena stovyklos diena prasidėdavo mankšta, stovyklos dalyviai išmėgino šiaurietiško ėjimo poveikį kūnui, mėgavosi rytinėmis maudynėmis, leidosi į žygį, kurio metu pamatė nacionalinio parko grožį, miškus, ežerus, pažino ir rinko augalus, lydimi gydytojos **Kristinos**.

Pasibaigus stovyklai, stovyklos dalyviai nebus pamiršti, gruodžio mėnesį visi laukiami Visuomenės sveikatos biure pasiektiems pokyčiams vertinti, tai motyvuos siekti dar geresnių rezultatų.

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

INFORMACIJĄ RINKO:

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Indrė Jasionienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Evelina Tamošiūnienė**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Gir-mantė Mazeikienė**



Pasaulinė savižudybių prevencijos diena

Rugsėjo 10-ąją minėjome Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną. Ta proga Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie savižudybių prevencijos – atpažindami savižudybės rizikos ženklus ir laiku kreipdamiesi pagalbos.

Higienos instituto (HI) duomenimis, savižudybių skaičius tendencingai mažėja. 2021 m. Lietuvoje užfiksuotos 565 savižudybės, tuo tarpu pernai (2022 m.) – 527 savižudybės. Daugiau nei prieš dešimtmetį, 2010 metais, mūsų šalyje užregistruotas kone dvigubai didesnis savižudybių skaičius – 1018 atvejų.

Svarbu laiku pastebėti

Apie savižudybę svarstantis asmuo gali siųsti signalus, siekdamas slėpti savo mintis ir ketinimą nusizudyti – tai pastebėjus galima žmogui padėti. Pirmas žingsnis – atpažinti savižudybės rizikos ženklus. Turbūt lengviausia pastebėti žmogaus nuotaikos, kalbos ir elgesio pokyčius.

Rizikos ženklai gali būti šie: pasidalijimas, jog žmogus patiria nepakeliamą skausmą, mirties romantizavimas, paskelbimas socialiniuose tinkluose apie norą mirti, atsiveikimas su artimaisiais ar kt. Pastebimi ir elgesio pokyčiai: gali būti dažnesnis alkoholio, narkotikų, vaistų vartojimas, savižudybės būdų paieška, neatsargus ar agresyvus elgesys, įprastos veiklos ignoravimas, svorio, išvaizdos ar miego įpročių pasikeitimas, atsirbojimas nuo artimų

žmonių, akademinės veiklos rezultatų prastėjimas, staigūs nuotaikos ar elgesio pasikeitimai.

Būtina pasikalbėti

Žmonėms yra tarsi nepatogu ištarti žodį „savižudybė“. Vis dėlto pastebėjus savižudybės riziką, tiesus ir paprastas klausimas „Ar tu galvoji apie savižudybę?“ tokių ketinimų turinčiam tai galbūt bus pirmoji proga su kuo nors apie tai atvirai pasikalbėti. Net vienas nuširdus ir atviras pokalbis gali sumažinti savižudybės grėsmę. Niekada nereikia nuvertinti žmogaus ketinimų rimtumo.

Padėti rasti tinkamą pagalbą

Sužinojus apie asmens suicidinius planus, negalima jo palikti vieno ieškoties pagalbos. Tokį asmenį būtina nukreipti pas psichikos sveikatos specialistus, o esant poreikiui – ir palydėti jį iki specialistų durų. Pagalbos būdų yra įvairių: emocinė parama telefonu, elektroniniu paštu ar tiesioginis pokalbis internetu, skubi psichologinė pagalba vaizdo skambučiu, nemokama psichologinė pagalba Psichikos sveikatos centre ar skubi pagalba ligoninėje. Pastebėjus, kad žmogus bando nusizudyti – skambinti 112.

Išsamesnės informacijos apie pagalbos būdus galima rasti Nacionalinėje savižudybių prevencijos interneto svetainėje www.tuesi.lt. Čia pateikiama nemažai aktualios informacijos savižudybių prevencijos temomis – nuo žmogaus pagalbos sau ar kitam iki pagalbos algoritmų specialistams.



Savižudybių prevencijos pagalbos galimybės gyvai				
Prienų r. pirminės sveikatos priežiūros centro psichikos sveikatos centras	Pušyno g. 4, Prienai	+370 319 60196	07.30-18.00 (I-V)	www.prienupspe.lt
MediCa klinika	Vytauto g. 40, Prienai	+370 620 22371	8.00-19.00 (I-V)	www.medicaklinika.lt prienai@medicaklinika.lt
Pagalbos galimybės telefonu				
Jaunimo linija	+370 800 28888	Visą parą	www.jaunimolinija.lt	
Pagalbos moterims linija	+370 800 66366	Visą parą	www.pagalbosmoterimslinija.lt	
Vilties linija	116123	Visą parą	www.viltieslinija.lt	
Sidabrinė linija	8 800 80020	8.00-20.00 (I-V) 11.00-19.00 (VI-VII ir švenčių dienomis)	www.sidabrinelinija.lt	
Vaikų linija	116111	11.00-23.00	www.vaikulinja.lt	
Nelik vienas Emocinė parama vyrams	8 604 11119	18.00-21.00	www.nelikvienas.lt	
Vyrų linija	8 670 00027	10.00-14.00 (I-V)	www.vyrulinija.lt pagalba@nelikvienas.lt info@vyrulinija.lt	
Pagalbos galimybės internetu				
Jaunimo linija	18.00-22.00 (I-VI)	www.jaunimolinija.lt		
Vaikų linija	18.00-21.00 (I-V)	www.vaikulinja.lt		
Pagalba kitoje savivaldybėje				
LSMU ligoninė Kauno klinikos	Eivenių g. 2, Kaunas	+370 37 326262	Visą parą	www.kaunoklinikos.lt
LSMU Kauno ligoninė, Aleksoto sektorius	S. Dariaus ir S. Girėno g. 50, Kaunas	+370 37 422540 (stacionarus gyd.)	Visą parą	www.kaunoligonine.lt
LSMU Kauno ligoninė, Marių sektorius	A. Kriščiūno g. 2, Kauno r.	+370 37 326363	Visą parą	www.kaunoligonine.lt
Kauno apskrities vyrų krizių centras	K. Donelaičio g. 33-515, Kaunas	+370 636 81621	11.00-17.00 (I-V)	www.vyrukre.lt

Norint išvengti ligų rekomenduojame laikytis sveiko žmogaus kodo:

0 3 5 140 5 3 0

- 0 – nerūkyti, nes rūkymas yra vienas iš širdies ir kraujagyslių ligų faktorių;
- 3 – nueiti 3 km greitu žingsniu kasdien arba 40 min. vidutinio intensyvumo fizinę veiklą;
- 5 – suvalgyti 5 porcijas daržovių ir vaisių kasdien;
- 140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mm/Hg;
- 5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l;
- 3 – mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l;
- 0 – nėra antsvorio, nutukimo ir cukrinio diabeto.

Prienų rajone 2022 m. mirė 531 žmogus. Pagal mirties priežastis Prienų rajone ne pirmus metus, daugiausia žmonių miršta nuo kraujotakos sistemos ligų (abs. sk. 309), antroje vietoje – piktybiniai navikai (abs. sk. 113), trečioje – išorinės mirties priežastys (abs. sk. 18).



Pagrindinių mirties priežasčių Prienų rajone struktūra, 2022 m. (Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras)

Individualios psichologo konsultacijos

NEMOKAMOS



Reikia palaikymo sunkioje gyvenimo situacijoje?

Norite geriau suprasti save, savo situaciją, labiau pasitikėti savimi?

Norite lavinti savo stipriąsias asmenybės puses?

- Konsultacijų metu pagalba teikiama asmenims jaučiantiems nerimą, liūdesį, stresą, pyktį, nesaugumo jausmą, vienišumą, patiriantiems sunkumų santykiuose su savimi ir kitais.

Aktuali **INFORMACIJA:**

- ✓ Konfidencialios konsultacijos. Gali būti teikiamos anonimiškai.
- ✓ Vyksta kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.
- ✓ Teikiamos vaikams ir suaugusiems, šeimai iki 16 metų konsultuojami gavus rašytinį vieno iš tėvų ar globėjo sutikimą.
- ✓ Vienam asmeniui teikiamos ne daugiau kaip 6 individualios konsultacijos.
- ✓ Vienos konsultacijos trukmė: 1-2 val.
- ✓ Konsultacijos vyksta darbo dienomis.

Konsultacijos **VYKS:**

- Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)

REGISTRACIJA
8 678 79 995

Prisijunk

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?

Nemoralizuojantis, negądinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

KAM SKIRTA? Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudaro 3 daly: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!



Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

KODĖL VERTA RINKTIS „RAKTO SKYLUTE“ PAŽYMĖTUS MAISTO PRODUKTUS?



...NEI KITUOSE MAISTO PRODUKTUOSE.

Gamini sveikatai palankius maisto produktus? Paženklink juos „Rakto skylutės“ simboliu.

Kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el. paštu: prienai.vs.biuras@gmail.com arba telefonu 8 319 54427, 8 678 79995.

Nuo amato
iki verslo

Beržyno parke kavą pilstantis Dominykas Brudnius: „Sėkmei pasiekti reikia ne vieną kartą nudegti“

Kiek daugiau nei prieš trejus metus Prienų Beržyno parke duris atvėrusi kavinė tapo bene populiariausia vieta Prienuose. Kavą ruošiantis Dominykas Brudnius atviras – pradžioje kankino nežinomybė, tačiau dabar tokia sėkme gali pasidžiaugti ne kiekvienas verslininkas: „Daugelio klientų užsakymus jau žinome mintinai, todėl galime juos pradėti ruošti klientui net neišlipus iš automobilio“.

Brandinta idėja tapo realybe

Kartu su tėčiu „LuxCafe“ kavinę įkūręs Dominykas Brudnius papasakojo, kad kavinės steigimo idėja kilo jau prieš 10 metų. „Iš pradžių pradėjome prekiauti įvairiose šventėse ir mugėse savo spaustomis sultimis, netrukus išsigijome profesionalų espresso aparata, išmokome gaminti kavą, palaipsniui plėtėme asortimentą“, – pasakoja pašnekovas. Tiesa, pirmasis tokios kavinės bandymas vyko Birštone, kai šis dar nebuvo vienu didžiausių turistų traukos centru Lietuvoje. „Buvome vieni pirmųjų verslininkų pradėję lauko prekybą šiame mieste“, – teigia kavą ruošiantis Dominykas. Nors žmonės mėgo jų ruošiamą kavą, buvo įgiję nuolatinių klientų, visgi privalėjo Birštoną palikti dėl atsiradusios konkurencijos ir Savivaldybės iškeltų sąlygų.

Dominykas papasakojo ir apie veiklos pradžioje kilusius sunkumus. „Manau, kad kiekvienam verslininkui pačioje pradžioje kyla panašių sunkumų, tokių, kaip nežinomybė,

rizika, galima konkurencija, stabilumo stoka“, – detalizuoja jis. Anot pašnekovo, sėkmei ir stabilumui pasiekti reikia ne vieną kartą „nudegti“ ir tuos sunkumus įveikti, nes tada atsiveria didžiausios galimybės ir sėkmė. „Pačioje pradžioje visko mokėmės patys, todėl ne vieną litrą pieno teko iššvaistyti, siekiant tinkamai jį išplakti“, – mokymosi procesą komentuoja Dominykas. Tiesa, žinių įgijo ir ne sezono metu dirbdamas stambaus kavinių tinklo kavos virėju. „Tėn gavau profesionalius apmokymus, baristos sertifikata ir įtvirtinau savo žinias šioje srityje“, – pasakoja pašnekovas. Kaip priduria Dominykas, šiame versle jie mokosi kiekvieną dieną, nuolatos domisi naujausiomis kavos virimo tendencijomis ir kelia savo profesionalumą.

Vietiniai klientai kelia daugiausia džiaugsmo

Kaip teigia Dominykas, didžiausias klientų srautas būna savaitgaliais, kai žmonės niekur neskuba ir atvyksta pasimėgauti skanios kavos puodeliu gamtos apsuptyje. „Kavinė yra lauke, tad esame labai priklausomi nuo oro, todėl mažesnio klientų srauto sulaukiame esant prastoms oro sąlygoms“, – priduria pašnekovas. Kavą pilstantis Dominykas džiaugiasi, jog didžiausią lankytojų dalį sudaro vietiniai klientai. „Daugelio nuolatinių klientų užsakymus jau žinome mintinai ir dažniausiai galime pradėti juos ruošti klientui net neišlipus iš automobilio“, – pasakoja pašnekovas.



Tai turi ir savito žavesio, kai vieni kitiems yra labiau artimi ir pažįstami. Kita vertus, anot Dominyko, klientų kaita įpareigoja išlaikyti aukštą aptarnavimo lygį. Kalbėdamas apie konkurenciją Prienuose, pašnekovas teigia, jog didelės konkurencijos čia neįaučia. Anot jo, nors Prienuose ir yra daugybė puikių maitinimo įstaigų, tokį dėmesį gėrimų ir kavos ruošimo kokybei skiria ne visi.

Ateityje planuoja plėtrą

Paklaustas, ar planuoja kavinės plėtrą, Dominykas užtikrintai pasakė „taip“. „Jau esame pradėję dviejų autobusiukų įrengimo darbus, kuriuose siūlysiame tokį patį asortimentą“, – planais dalinasi kavinės įkūrėjas. Pašnekovas patikina, kad jau ateinančią vasarą pamėgtu asortimentu klientai galės mėgautis ir šventėse, renginiuose bei kituose miestuose. Baigdamas pokalbį, Dominykas neslėpė džiaugsmo ir dėl šios vasaros sezono: „Kadangi esame labai priklausomi nuo oro, o šią vasarą saulė tikrai palepino, tad beveik nebuvo dienų, kuriomis nedirbtume“.

Aira Radvilavičiūtė

Nuotraukų autorė Austėja Boreišaitė



Prienuose vyko sporto šventė



Autorės nuotrauka. Daugiausia apdovanojimų pelnė plaukikai.

Prienų rajono savivaldybės merui Alvydui Vaicekauskui šeštadienį teko gerokai paplušėti – sporto šventės nugalėtojams teko įteikti daugiau kaip pusšimtį taurių ir trigubai daugiau medalių.

Iš viso rajono susirinę sportininkai dėl apdovanojimų varžėsi

vienuolikoje sporto šakų. Kova buvo atkakli.

Daugiau apie rugsėjo 23 dieną vykusią Prienų rajono sporto šventę skaitykite kitame laikraščio numeryje.

Onutė Valkauskienė

Kviečiame!!!

Spalio 3-4 d. Laisvės a.,
Prienuose, vyks
„Rudenėlio mugė“.

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

**Aukščiausios rūšies
pavasarinėmis kainomis**

Akmens anglis – palaida ir fasuota.
Pjuvenų briketai – beržo, uosio.
Durpių briketai – didmaišiuose.
Medžio ir durpių granulės – fasuotos.
Atvežame.

GRASTA Tel. 8 687 36216
Kęstučio g. 97, Prienai

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

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

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
REMIMO
FONDAS

remia rubrikas
„Koks tu ir aš –
tokia Lietuva“ ir
„Tai, kas
išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais –
1350 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

**ALYTAUS
SPAUSTUVĖ**