

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

Kaina - 0,97 Eur



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

Dienos ilgumas 11 val. 53 min.  
Vardadienai: šiandien – Daugenė, Daugėnas, Daugėlas, Daugilas, Kęsbartas, Kęsgailas, Kęsmantas, Kęsmantė, Kovaida, Kovaidas, Kovaldas, Kovaldė, Kovilas, Kovilė, Koviltas, Kovyla, Kovylas, rytoj – Lizdeika, Saliamonas, Salius, Salys, Tautvyda, Tautvydas, Vacė, Vacius, Vacys, Vaclavas, Vaclova, Vaclovas, Vientautas, Vientautė, penktadienį – Michalina, Mikalina, Mikolė, Mykolas, Mykolė, Rapolas, Rapolė.

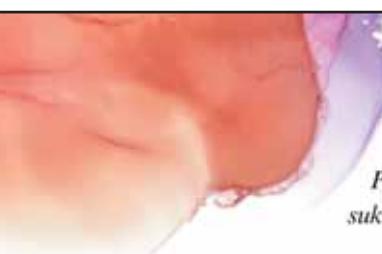
Rugsėjo 27 – Pasaulinė turizmo diena. Lietuvos socialinių darbuotojų diena. Rugsėjo 28 – Vilniaus įkūrėjo, Didžiojo Kunigaikščio Gedimino, diena. Rugsėjo 29 – Šv. Mykolas, Šv. Gabrielius ir Sv. Rapolas, Dagos diena. Pasaulinė širdies diena.

## 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 bendražygį pagerbimui.

(Nukelta į 2 p.)



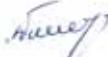
Padėdami kitiems, mes padedame patys sau, nes tai sukuria jausmą, kad mes esame reikalingi ir naudingi.  
(arkivyskupas Desmond Tutu)

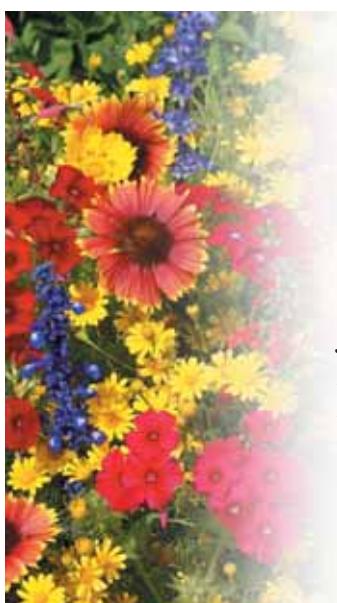
### Mieli socialiniai darbuotojai,

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

Linkiu sveikatos, kantrybės ir išminties tēsiant savo svarbų darbą.

Prienų rajono savivaldybės meras

 Alyda Vaicekauskas



### 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 atsakningumą.

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

Linkime sveikatos, asmeninės laimės, tegul kiekvienu dieną Jus supa aplinkinių pagarba ir meilė, lydi vilnis ir tikejimas 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 dovanotи vienas kitam džiaugsmą ir sielos šilumą!

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

Sukaktvių proga Jus sveikina dukra ir sūnus su šeimomis, anūkai Dominykas, Urtė, Rokas ir proanūkė Izabelė.



### Apdovanota LTOK medaliu

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

LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė 50 metų jubiliejaus proga LTOK medalių itekė Lietuvos čempionatų prizininkai, buvusiai Prienų KKSC lengvaatlečių trenerei Gražinai Goštaitaitė, išugdžiusi ketverių olimpiinių žaidynių dalyvių ekipą Marių Žiūkė.

„Gyvenimo“ informacija





Rugsėjo 27 d. 17.30 val.  
Prienu kultūros ir laisvalaikio centre – renginys, skirtas Socia- linii darbuotojų dienai paminėti.

Kviečiame pasidžiaugti profesione švente, pasveikinti geriausius rajo- no socialinius darbuotojus, pažiūrėti Prienu kultūros ir laisvalaikio centro mėgėjų teatro „Langas“ (rež. Alma Vašnienė) spektaklį „Meška“ (pagal A. P. Čechovo kūrinį). Renginys nemokamas.

**Rugsėjo 28 d. 17.30 val.**  
Prienu Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje vyks poe- zijos ir muzikos vakaras „Blyks- nai“.

**Dalyvaus:** poetas Rimvydas Stankevičius, poetas Aivaras Veik- nys, aktorius Mindaugas Ancevičius. Renginys iš ciklo „Gurmanų resto- ranas. Dienos pietūs: šviežia knyga.“

**Rugsėjo 29 d. 18.00 val. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre**  
– Mindaugo Stumbro (gitara) ir Mariaus Šinkūno (vibrafonas) kon- certas „Tylas dialogai“, skirtas Tarptautinei muzikos dienai paminėti.

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

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

**Programoje:** bardų autorinių dainų programa; Sigito Strazdauko fotografijų paroda „Mažeikių kraštas“; Dovilės pilvo šokių studijos šokėjų pasiromėjimas 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 kelionė į Vakarus. Apdovanotas Laisvės kovos 1 laipsnio kryžiumi su kardais bei Vyčio Kryžiaus ordino Didžiuoju kryžiumi. Tiesa, apdovanojimų sulaukės jau po mirties. Šiemet yra minimos 100-osios Kazimiero Pyplio-Mažycio gimimo metinės. Jas minint Pakuonio Šv. M. Marijos Emimo į dangų bažnyčios šventoriuje pastatytas kryžius jam ir jo bendražygiamams 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 Pypliu-Mažyciu bei jo bendražygiamams. Ašmintos folklorinis ansamblis „Ošvenčia“ atliko partizanių dainų.

Prienu rajono savivaldybės meras Alydas Vaicekauskas dėkojo organizatoriams už šią gražią šventę ir pabrėžė, kad atminti už Lietuvos laisvę kovoju sius didvyrius svarbu, „nes dabartinių įvykių rodo, jog istorija kartojasi“.

Seimo narė, partizano Juozo Jakavonio-Tigro duktė **Angelė Jakavonytė** neslepė jaudulio, stovėdama



prie kryžiaus, kuris, pasak jos, jamžina tikrą kovotoją“. A. Jakavonytė labai tikisi, jog Kazimiero Pyplio-Mažycio kūnas bus surastas. Anot jos, jamžinimas svarbus, kad jaučiamas suvoktu laisvės kainą, žinotų, jog laisvė neatsiranda savaiime ir ją nuolat reikia saugoti.

Seimo narė, buvęs Lietuvos Respublikos kariuomenės vadas **Arvydas Pocius** dėkojo visiems prisidėjusiems prie šio didvyrio atminimo išsaugojimo. A. Pocius išskyrė partizanų svarbą Lietuvos kariuomenė: „Būtent iš partizanų kovų stipribės sémési atkuriama Lietuvos kariuomenė. Jie mums buvo pavyzdžiai, jų keliu éjome. Ačiū, kad susirinkote pagerbtį ši karžygį.“

Kazimiero Pyplio-Mažycio

dukterėcia **Rima Karpavičienė**, kuri kartu su Prienu rajono savivaldybe remė ši renginį, dėkojo susirinkusiesiems, visiems, „kuriems rūpi mūsų žuvusiuojimų giminių atminimas“.

Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro generalinis direktorius **Arūnas Bubnys** reiškė padéką už tai, kad buvo pakviestas į ši renginį. A. Bubnio nuomone, tai, kad Kazimieras Pyplys-Mažytis sekmingai nukovė tiek daug priešų, yra nepakankamai ivertinta: „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. Knigos autorė **Rita Pauliukaitienė** pasidalino įvykiu, kuris paskatinė ją rašyti šią knygą: „Su dukra atvykome į Mišias Pakuonyje. Išlipome iš automobilio. Gretimame automobiliuje vietiniai gyventojai buvo atsidarę bagažinę, joje pasitiesė staltiesė, o ant staltiesės – vaišės. Jie pakvietė mus prisijungti ir pasivašinti. Pasijaujėme lyg būtume savos, laukiamos.“

Knigos pristatymo metu R. Pauliukaitienė pasakojo apie



Kazimiero Pyplio-Mažycio gyvenimą bei asmenybę: „Pyplys buvo linksmas, visų mięstamas, su visais sutarė. Oficialiuose išrausoje nėra nė vienos nuobaudos, kuri būtų skirta Pypliu nuo jo vadų“. Autorė taip pat padékojo Kazimiero Pyplio-Mažycio dukterę R. Karpavičienei už leidimą savo knygoje naudoti nuotraukas iš šeimos asmeninio archyvo.

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

Knigos autorė teigia, kad knyga jau yra parašyta, ir liko tik spaustuvės darbai.

Tadas KALVAITIS



Autorius: nuotr. nuo aut.

## TS-LKD Prienu skyriui sukanka 30 metų



Prienu skyriaus nariai su svečiais.

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

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

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

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

2001 m. Prienu TS skyriaus nariai iniciatyva buvo išteigtos pirmosios Prienu rajono bendruomenės (Veiverių ir Ingavango bendruomenių centralai).

Nuo pat skyriaus išteigimo TS (LK) Prienu rajono skyrius glaudžiai bendradarbiau su Lietuvos Krikščionių Demokratų partijos bei Politinių kalinių ir tremtinų sajungos Prienu skyrių nariais, organizavo bendrus renginius. 2004 metais vyko TS(LK) partijos ir LPKT sajungos Jungiamasis suvažiavimas, o 2008 metais susijungė Prienu Tėvynės Sajungos ir Lietuvos

krikščionių demokratų skyriai.

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

„Per 30 metų Prienu rajono TS-LKD skyrius matė ir šilto, ir šalto. Džiaugiuosi, jog po ilgamečio saštingo šiandien skyrius gali pasidžiaugti atgimimu. Prie mūsų jungiasi nauji nariai, sugrįžta išstojo nariai, į skyriaus renginius renkasi vis gausesnis būrys bendraminčių. Prie skyriaus žmonės jungiasi ne dėl darbo vietas ar kitų išskaičiavimų, o vedami pilietiškų, patriotinių vertibių, meilės Lietuvai, meilės savo kraštui. Mūsų skyriuje vadovaujamasi demokratijos principais, o tai leidžia mums būti vieningiems ir drąsiai reikšti savo nuomonę“, – teigia TS-LKD Prienu rajono skyriaus pirmininkas Jovidas JUOCVEVIČIUS.

TS-LKD Prienu skyriaus informacija

Užs. Nr. 057

# Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Man ne vis vien...



## Ko politiniame gyvenime tikimasi iš jaunimo?

Tadas KALVAITIS

**2023 metų savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsavo vos 33 proc. rinkėjų iki 24 m. Vi-suomenėje netyla kalbos apie tai, ar reikėtų leisti savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsuoti jaunimui nuo 16 metų amžiaus. Tačiau ko iš tikrujų 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 – patiemis 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, – teisia 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 sajungos „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 didelj vaidmenį atlieka žiniasklaida, „kuri dažnai atveju kritikuoja ne tik sprendimus ar sprendimų projektus, bet ir menkina politines asmenybes. Tokiu būdu jaunimas ir, žinoma, visi gyventojai mano, kad politikoje dalyvauja visiški neišmanėliai, savanaudžiai ir t.t. Manau, kad dėl tokio požiūrio jaunimas taip pat šalinasi politikos. Jie juk nenori būti kvailiai, viuomenės pajuoka ar būti pažeminti.“

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

Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sajungos narės, vicemerės **Laimutės Jančiukienės** manymu, jaunuoliai vengia jungtis į politiką, „nes jie yra pragmatiški, orientuoti į veiksma ir nesidomi oficialiais vaidmenimis ar ryšiais su politika ar politikos atstovais, nebent tai prisideda prie jų siekiamo tikslų.“ 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: „Mokiniams mokykloje turi būti sudarytos sąlygos dalyvauti ir kartu kurti politikos ir demokratijos vertėbes.“

Konservatoriams atstovaujantis Prienų rajono savivaldybės tarybos narys **Jovidas Juocevičius** pritaria, kad švietimo sistema politinio švietimo klausimui 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 suprastą 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 priklausyt kažkokiai tai politinei bendruomenei“.

„Lietuvos viuomenėje 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 dalyvautu 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 sajungos „Vardan Lietuvos“ atstovas A. Marcinkevičius nepritaria šiai idėjai. Jo manymu, „jaunu žmogumi labai lengva manipulioti, 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 užregistruavo pataisas, kurios, jeigu bus priimtos, leis Savivaldybių tarybų ir merų rinkimuose balsuoti žmonėms nuo 16 metų amžiaus.



## Mokslininkė siunčia įspėjimą jaunuoliams: neignoruokite šių simptomų

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

Lietuvos studentų sajungos 2021 metais atliktas tyrimas „Psichologinė studentų būsena ir pagalba“ atskleidė, jog daugelis studentų patria negatyvias psichologines būsenas: stiprų stresą, nerimą, nemigą ar kitus miego režimo sutrikimus ir ilgai bėsėsišančią blogą nuotaiką.

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



Anot dr. Gretos Kaluževičiūtės-Moreton, akademinius išsekumas gali paveikti ir socialinius snytikius, nes psichiškai ir emocinės išsekusiam žmogui yra sunku socialiai bendrauti ir užmegzti ryšius su kita.

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

### Mokslininkė duoda keletą patarimų

Psychologijos mokslininkė dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton duoda patarimų, kaip žmonės, patiriantys akademinių perdegimų, 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, pavyzdžiu, per didelis darbo krūvis, nerealūs lūkesčiai, akademiniu ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros stoka“, – teigia dr. G. Kaluževičiūtė-Moreton.

Psychologijos mokslininkė pažežia – atpažinus perdegimo simptomus, svarbu netrukus imtis jų šalinimo. „Tai gali būti pagalbos kreipimasis į dėstytojus, draugus, globėjus, psichikos specialistus, pavyzdžiu, psichoterapeutus“, – detalizuoja pašnekovę.

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

Anot psychologijos mokslininkės, laiko valdymas yra labai svarbus siekiant sumažinti akademinių stresų ir išvengti perdegimo. Galima susidaryti tvarkaraštį arba studijų planą, kuris leistų subalansuoti ir valyti darbo krūvį. „Taip pat svarbu nusištatyt realius tikslus, užduocių prioritetus bei nepamiršti į tvarkaraštį įtraukti pertraukų, kad būtų galima pailsčti ir pasisemti naujų jėgų“, – patarimu dalinasi dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton.

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

Aira Radvilavičiūtė

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



**PRISIJUNK  
PRIE MŪSŲ KOMANDOS!**

Leškome visuomenės sveikatos specialisto, vykdantį visuomenės sveikatos stiprinimą.

Specialistas privalo turėti aukštajį ar jam prilygintą sveikatos mokslų studijų krypties grupės visuomenės sveikatos studijų krypties išsilavinimą ir diplomas, patvirtinančius suteiktą sveikatos mokslų bakalauro ar aukštesnį kvalifikacinių laipsnių.

Darbo užmokesčis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (nuo 1320,60 iki 1489,00 eur.).

Informacija teikiama: +370 319 54427  
+370 678 79994



Gyvenimo aprašymą siūskite el. paštu:  
[ilona.lenciauskiene@gmail.com](mailto:ilona.lenciauskiene@gmail.com)

## Pėsčiųjų žygis Pakuonio seniūnijoje

Praėjusį savaitgalį, rugsėjo 16 d., pėsčiųjų žygį 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.

Žygje startavo 70 žygeiviu iš visos Lietuvos. Sulaukėme svečių iš Vilniaus, Kauno, Šakių rajonų. Žygeivius pasveikino ir gero kelio viens linkėjo Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas, Pakuonio seniūnas Antanas Keturakis.

20 kilometrų traseje 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 pakrantę. Žygeiviai aplankė nuostabų Daukšiagirės dvarą, turėjo galimybę leistis į dvaro rūsius, Dvaro bravoro menę. Kalvių miške aplankė partizanų žeminių bunkerį.

Dékojame Pakuonio pagrindinės mokyklos direktorei Audronei Vaicekauskienei už galimybę žygio dalyviams aplankyti Pakuonio krašto muziejų. Dékojame muziejaus įkūrėjai Onutei Zmejauskienėi už įdomią ekspoziciją ir pasakojimus. Taip pat dékojame Pakuonio laisvalaikio salei ir Audriui Gelčiui už bendradarbiavimą organizuojant žygį. Didelis ačiū Daukšiagirės dvaro ir dvaro bravoro menės savininkams, kurie suteikė progą pasigrožeti senus laikus menančiais pastatais ir jų istorija.

## Sveikatos stiprinimo stovykla 2023

Širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto ligos dažniausiai siejamos su netinkama gyvensena: nesveika mityba, antsvoriu, mažu fiziniu aktyvumu, rūkymu bei negydomu, padidėjusi arteriniu kraujospūdžiu ar cukriniu diabetu. Norint išvengti daugelio širdies ir kraujagyslių ligų bei pagerinti žmonių sveikatos būklę ir pailginti gyvenimą, reikia nustatyti ligos prigimtį, ją skatinančius rizikos veiksnius ir atakliai su jais kovoti.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, norėdamas paskatinti rajono gyventojus rinktis sveikesnių gyvenimo būda, išvengti sveikatos sutrikimų, paskutinį vasaros mėnesį organizavo mokomąjį sveikatos stiprinimo stovyklą. Joje dalyvavo 20 Prienų rajono savivaldybės gyventojų, supratusių,



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

Stovykloje dalyviai žinių sémési iš profesionalios gydytojų dietologės -psichoterapeutės Kristinos Jasmontienės.

Stovyklos metu dalyviai buvo supažindinti su pagrindiniais širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniu, mitybos, fizinio aktyvumo, stresso reikšmėmis šių ligų atsiradimui, progresavimui ir prevencijai. Dalyviai susipažino ir mokesti streso



vertinimo ir valdymo technikų, savo sveikatos rodiklių supratimo. Stovykloje dalyviai sekė ir vertino savo arterinių kraujospūdžių ir rašejo diegnoraštį (namuose to daryti dažniausiai neprisiruošiame, o atsinešti tokį bent savaitės diegnoraštį apsilankant pas gydytojų kardiologą būtina), gaminio sveikatai palankius užkandžius, svérė, praktiskai 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 išmégino šiaurietiško ējimo 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 nebūs 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/faxas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Internete: <http://www.vsb.prienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusb/>

### INFORMACIJA RINKO:

Direktoriė Ilona Lenčiauskienė. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, Birutė Vitkauskaitė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Indrė Jasionienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, Rima Jaškevičienė

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskienė

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

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, Gimantė Mažeikienė

# Pasaulinė savižudybių prevencijos diena

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

Higienos instituto (HI) duomenimis, savižudybių skaičius tendencingai mažėja. 2021 m. Lietuvoje užfiksuotas 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 pastebeti

Apie savižudybę svarstantis asmuo gali siūsti signalus, siekdamas slėpti savo mintis ir ketinimą nusižudyti – 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, atsisveikinimas 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, atsiribojimas nuo artimų

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

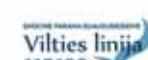
## Būtina pasikalbėti

Žmonėms yra tarsi nepatogu ištarti žodį „savižudybė“. Vis dėlto pastebėjus savižudybės riziką, tiesus ir paprastas klausimas „Ar tu galvoji apie savižudybę?“ tokį ketinimą turinčiam tai galbūt bus pirmoji proga su kuo nors apie tai atvirai pasikalbėti. Net vienas nuoširdus 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 ieškotis pagalbos. Tokį asmenį būtina nukreipti pas psichikos sveikatos specialistus, o esant poreikiui – ir palydėti jį įki 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 nusižudyti – skambinti 112.

Išsamesnės informacijos apie pagalbos būdus galima rasti Nacionalinėje savižudybių prevencijos interneto svetainėje [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt). Cia pateikiama nemažai aktualios informacijos savižudybių prevencijos temomis – nuo žmogaus pagalbos sau ar kitam iki pagalbos algoritmų specialistams.



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

Norint išvengti ligų rekomenduojame laikytis sveiko žmogaus kodo:

**0 3 5 140 5 3 0**

- 0 – nerilykti, nes rūkymas yra vienas iš 3 išties ir kraujagyslių ligų faktorių;
- 3 – mesti 3 km greitū žingsnių kasdien arba ejimą pakeli 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla;
- 5 – suvalgyti 5 porcijas daržovių ir trūkstamų klasų;
- 140 – sistolinis arterinis kraujų 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 ar cukrinio diabeto.



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

Pagrindinių mirčių priežastis Prienų rajone struktūra, 2022 m.  
(Santinių 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 pusę?**

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

**Aktuali INFORMACIJA:**

- ✓ Konfidencialios konsultacijos. Gali būti teikiamos anonimiškai.
- ✓ Vyksta kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.
- ✓ Teikiamos vaikams ir suaugusiams, šeimos nariams. Vaikai iki 16 metų konsultuojami gavus rašytinį vieno iš tėvų ar globėjo sutikimą.
- ✓ Vienam asmeniui teikiamas 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

**KUO IŠSKIRINTĖ PROGRAMA?**  
Nemoralizuojantis, negasdinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kaltėtis, 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 narkotinių medžiagomis, išskyryus tabaku) ar nereguliariaus jų vartojimo patirčių turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

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

Užsiėmimus vedė Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

**NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!**

Išsamesnė informacija teikama tel. (8 319) 54 427, el. paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com).

**KODĖL VERTA RINKTIS „RAKTO SKYLUTE“ PAŽYMĖTUS MAISTO PRODUKTUS?**

**MAŽIAU CUKRAUS**

**MAŽIAU DRUSKOS**

**MAŽIAU RIEBALŲ**

**DAUGIAU SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ**

...NEI KITUOSE MAISTO PRODUKTUOSE.

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

**Kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el. paštu: [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) arba telefonom 8 319 54427, 8 678 79995.**

# Kiekvienas gali mesti rūkyti – svarbu kreiptis pagalbos

Žmogus sutvertas taip, kad nuolatos ieško būdų nusiraminti, atsipalauduoti ir atitrūkti. Vieniems tai fizinis aktyvumas, muzika, o kitiems – rūkymas. Vis dėlto, šiuolaikinis pasaulis kupinas įvairių veiklų ir praktikų, padedančių atsipalauduoti ir nekenkiančių organizmui, tad belieka pasirinkti, o rūkymo atsisakyti. Metimo kelias gali būti sunkus, tačiau kiekviena kelionė tikslo link prasideda nuo sprendimo priėmimo, šiuo atveju – sprendimo mesti rūkyti.

## Didžiausią įtaką daro aplinkiniai

„Rūkyti pradėjau dar 2017 metais. Iš pradžių užtekdavo pakelio savaitei, tada poreikis išsaugo iki dviejų, trijų pakelių savaitei, kol galiausiai pakelio neužtekdavo nė dienai. Mane supė žmonės galėtų patvirtinti, kad galėdavau surūkyti vieną cigaretę po kitos“, – pasakojo prieš metus rūkymo atsisakės Kristijonas.

Vaikinas sako, kad, nepaisant to, jog aplinka nespaudė pradėti rūkyti, jis pasidavė „bandos jausmu“ ir nuolat matomas pavyzdys nejučia tapo jo gyvenimo dalimi.

Antakalnio psichikos sveikatos centro vedėja Aušra Bagdonaitė pabrėžia, jog rūkančių bendraamžių, tėvų ar aplinkinių įtaka yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių tabako varojimą, greta patraukliai pateikiamų cigarečių ir tabako gaminių pakuočių. Taip pat ji akcentuoja evoliucionuojančią tabako pramonę ir atsirandancią priemonių gausą. Sudaromas klaudingas įspūdis, kad šios priemonės neva sukelia mažiau žalos nei klasikinės cigaretės.

Anot Antakalnio poliklinikos gydytojos psichiatrės, dirbančios dienos stacionare suaugusiesiems, Auksės Šileikytės, kiekvienais metais pasaulyje nuo tabako rūkymo sukelta ligų miršta 5–7 milijonai žmonių, pusė šių mirčių – priešlaikinės, jų galima išvengti.

„Rūkymas daro neigiamą įtaką imuninei sistemai, todėl didėja plaučių infekcijos rizika. Rūkant dažniau sergama plaučių uždegimui, kitomis ūmiomis kvėpavimo sistemos ligomis, taip pat didėja tikimybė susirgti gripu, persalimo ligomis, tuberkulioze“, – dėstė ekspertė.

## Pokytis priklauso nuo motyvacijos

Psichiatrės teigimu, mesti rūkyti niekada nėra per vėlu, nes sergamumas ir mirtingumas nuo šio žalingo ipročio didėja priklausomai nuo to, kiek ilgai tuo užsiima. Priklasomybė yra lėtinė liga, todėl rūkymo nutraukimas gali būti ir dažniausiai yra ilgalaikis procesas, reikalaujantis keleto bandymų. Pasirinkimas atsisakyti rūkymo – nemenkas gyvenimo būdo pokytis.

„Daugiausia metimo kelionės vingiams įtakos turi žmogaus asmeninės savybės, motyvacija ir tai, kokios pagalbos jis paprašė ir kam patikėjo savo rūpesčius. Dažniausiai motyvai, vedantys sėkminges tabako atsisakymo link, yra sveikatos išsaugojimas, lėšų taupymas, gamtos išsaugojimas, geras burnos kvapas ir pavyzdys kitiems“, – teigė dienos stacionaro psichiatrė.

Žurnalistikos studijas Vilniaus universitete baigęs Kristijonas pasakoja, kad studijuodamas universiteti vis bandydavo mesti rūkyti, tačiau niekaip nepavykdavo, kol galiausiai praėjusių metų rug-



Tyrimų duomenimis, procentiškai daugiau asmenų metė rūkyti padedami specialistų, lyginant su tais, kurie bandė tai daryti savarankiškai. Adobe Stock nuotr.

pjūčio 14 d. surūkė paskutinę cigarečę:

„Netikėtai radau knygutę apie tai, kaip mesti rūkyti. Pradėjau skaityti, domėtis, perskaitės 4 skyrius, suvokiau, jog man nereikia knygos, kuri paaškintų, kaip mesti rūkyti, tai galiu padaryti aš pats, be knygos.“

## Nusistatykite konkrečią dieną

Norintiesiems nutraukti priklasomybę A. Šileikytė duoda vieną patarimą – nustoti rūkyti. Ne „mažiau, ne rečiau“, bet tiesiog nustoti. „Negali būti šiek tiek priklausomas. Arba esi priklausomas, arba ne“, – teigė ji.

„Metimas rūkyti nėra rūkymo mažinimas, todėl būkite pasirengę atsisakyti visų rūkymo formų. Kad būtų lengviau laikytis šio įsipareigojimo – informuokite savo šeimą, draugus ir bendradarbius, pakalbėkite su gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu apie tai, kokį medikamentinį gydymą galėtų jums pritaikyti.

Pakeiskite savo rutiną; kasdie-

nę veiklą atlikite kita tvarka, kitu dienos metu su žmonėmis, kurie nerūko, kitose vietose. Venkite situacijų ir aplinkos, kuriose dažniausiai rūkydavote, nuobodulio, turėkite su savimi knygą, telefoną. Kiekvieną minutę sau priminkite, kad artėjate prie savo tikslos ir renkate savo vertybėmis grįstą elgesį, teikiantį ne „malonumą dabar“, o gėrį ilgalaikejė perspektyvoje“, – patarė specialistė.

## Padeda specialistai

Psichikos sveikatos centro dienos stacionare suaugusiesiems dirbanti psichiatrė pridūrė, jog, mettant rūkyti, ne mažiau svarbu yra apsvarstyti galimas stresines situacijas ir apmąstyti, kaip jas įveiksite nerūkydami.

„Nusimatykite konkrečius veiksmus, pavyzdžiui, pradékite sportuoti, muzikuoti, klausytis muzikos, išeikite pasivaikščioti. Visos situacijos gali būti sprendžiamos ir nerūkant. Priminkite sau, kokius svarbius žingsnius žengiate savo ir aplinkinių sveikatos link“, – patarė specialistai.

## KURKIME sveikatai palankius

### Į PROČIUS!

Ji taip pat primena, jog atkrytis yra natūrali sveikimo nuo priklausomybių dalis. Labiau svarbu, ne kiek atkryčių bus, o kaip greitai jie bus atpažinti. Moksliniai tyrimai rodo, kad procentiškai daugiau sėkmingai metusiuju rūkyti yra tarp tų, kurie tai darė padedami specialistų, lyginant su tais, kurie bandė atsisakyti rūkymo savarankiškai.

Svarbiausia, anot psichiatrės A. Šileikytės, yra suvokti, jog norinčiam mesti rūkyti asmeniui gali padėti įvairūs būdai, nenorinčiam to padaryti – nepadės jokia priemonė.

Daugiau informacijos apie tai, kodėl verta mesti rūkyti ir kaip tai padaryti, galima rasti specialioje Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės svetainėje <https://nerukysiu.lt>. Taip pat nuo 2024 metų pradžios Lietuvoje pradės veikti telefoninė pagalbos linija, kurios specialistai nemokamai konsultuos gyventojus, norinčius mesti rūkyti.

Projektas „Kurkime sveikatai palankius įpročius“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis.



Užs.Nr.058

## Nuomonė

# Pleištas tarp Kyjivo ir Varšuvos

Kelis mėnesius tyrojusi įtampa tarp Lenkijos ir Ukrainos valdžių virto nebejuokingu diplomatiniu konfliktu, kuriame dalyvavo auksčiausi dvių šalių, vadinisių save artimiausiomis sąjungininkėmis, vadovai.

Nuo pat Rusijos pradėto karo Ukrainoje pradžios šalies aruoduose buvo sukaupta milijonai tonų eksportui skirtų grūdų bei kitų rinkoje paklausią maisto pramonės žaliau. Karo pradžioje Maskva skelbė blokuojanti Ukrainos jūrų uostus (svarbiausiai jų – Odesoje ir Mikilaje), todėl ukrainiečiai grūdus mėgino parduoti ir išežti sausumos keliais arba per šalies pietvakariuose esančių Dunojaus upės uostų infrastruktūrą (svarbiausias Ukrainos uostas Dunojus žiotyse – Izmailas).

Vėliau dėl Junginių Tautų (JT) ir Turkijos iniciatyvos radosi vadinamas „Juodosios jūros susitarimas“, tiksliau – du susitarimai tarp JT Ukrainos bei Turkijos ir lygiagretus tarp JT, Rusijos bei Turkijos, kuris numatė galimybę grūdus gabenantiesiems sausakrūviamis laivams plaukti į Ukrainos uostus ir išplukdyti grūdus į pasaulio rinkas.

Maskva prieš keliis mėnesius nusprendė nebeprateisti savo susitarimą bei išpareigojimą. Ir kol kas, nepaisant įvairių šalių diplomatių pastangų, kol kas yra neperkalbama. Esą dėl to, kad, jos požiūriu, JT bei Turkija neužtikrina Rusijos interesų: nesugeba įkalbėti didžiųjų pasaulio valstybių, jog vieno rusų valstybinio banko padalinys būtų prijungtas prie tarptautinės SWIFT tarpbankinių atsiskaitymų sistemos. Taip pat neužtikrina rusiškos kilmės grūdų bei amoniako eksporto į rinkas galimybę. Nors atitinkamas ekonomines sankcijas dėl karo Ukrainoje įvedė Vakaru šalyse ir prie šio sprendimo neprisidėjo nei Turkija, nei JT. Maža to – keletą savaičių rusai toliašaudėmis raketomis ēmė kryptingai atakuoti Ukrainos grūdų saugyklas ir sunaikino ženklių dalį ten saugotų atsargų.

Svarbiausiai Ukrainos žemės ūkio produkcijos sausumos keliai, kuriais keliauto eksportuoja grūdai, įėjė per Vidurio Europos šalis, su kuriomis ribojasi kariaujanti šalis. Daugiausia per Lenkiją.

Rytas STASELIS



Tačiau dėl to ilgainiui ėmė bruzdėti Lenkijos, Slovakijos ir Vengrijos ūkininkai. Iš pradžių jie kaltino Ukrainos eksportuotojus, esą jie ukrainietiškų grūdų nesivargina logistikos grandinėmis pristatyti Azijos ir Afrikos šalims, o, vietoje tranzito, savo vežamus pigesnius grūdus ēmė parduoti šiose šalyse, kuriose vietiniai ūkininkai dėl jų kainos negeba konkuruoti.

Zibalo ugnin šliūkštelių politinės aktualijos – šį spalį Lenkijoje vyks Seimo rinkimai, ir dabar valdanti partija „Teisė ir teisingumas“ nenori prarasti ūkininkų balsų. Juolab atiduoti jų konkuruojantiems populistams. Panašiai yra Slovakijoje, kur ukrainietiškų grūdų korta lošia kairioji populistinė Roberto Fico vadovaujama socialistų (eks-komunistų) partija, siekiant iš opozicinės vėl pavirsti valdančiąją partija. Vengrijos pozicija Ukrainos atžvilgiu – apskritai joks siurprizas nuo pat karo pradžios.

Konflikto kol kas nesugebėjo išspręsti ar bent sušvelninti net Europos Komisija. Volodymiras Zelenskis, kalbėdamas JT Niujorke, mestelėjo užuominą, kad, Rusijai nutraukus grūdų eksporto susitarimą, radosi tokiai, kurie, praėjus kelioms dienoms, užkirto sausumos eksporto kelius. Kyjivas kreipėsi į Pasaulio prekybos organizacijos teismą su ieškiniu dėl Lenkijos, Slovakijos ir Vengrijos veiksmų. Dėl to Lenkijos užsienio reikalų ministerija pasiaiškinimo iškvietai Ukrainos pasiuntinį Varšuvą, o Lenkijos prezidentas Andrzejus Duda grubokai priminė, kad dabar Lenkija yra paskutinis skëstančios Ukrainos šiaudus. Kiti Lenkijos aukščiai pareigūnai užsiminė, kad dėl konflikto ir viešosios nuomonės gali sumažėti šalies parama karo pabėgėliams iš Ukrainos.

Vieni Ukrainos ekspertai tvirtina, kad iš tikrujų kritiškai nuo Lenkijos šiuo metu priklausoma šalis turėtų stengtis išvengti tokų konfliktų. Kitiems atrodo, kad Lenkija, diktuojanti savo taisykles karos žlugdomai Ukrainai, elgiasi nesajunginiškai. Juo labiau veždama ir net parduodama grūdus Vidurio Europos šalyse, Ukraina nepažeidžia su ES kadaise pasirašytos „asociacijos“ sutarties.

## Spalio 1 d. Išlaužė – šventė „Rudens kraitė“

Išlaužo Švenčiausiosios Mergelės Marijos, Krikščionių Pagalbos bažnyčios pastatymo 90 metų jubiliejas. Išlaužo Dievo dvaro parko atidarymas. Šventojo kūdikėlio Jėzaus Teresės atlaidai.

## Išlaužo Švenčiausiosios Mergelės Marijos, Krikščionių Pagalbos bažnyčioje

**10.30 val.** Konferencija „Išlaužo Dievo dvaro istorija“.

**10.45 val.** Iškilmingos Šventosios Mišios. Aukoja Jo Ekselencija vyskupas **Rimantas Norvila**.

**12.00 val.** Jubiliejiniu kryžiaus pašventinimasis.

**12.15 val.** Išlaužo Dievo dvaro parko atidarymas (šalia bažnyčios).

**Išlaužo seniūnijos parke**

**12.30 val.** Išlaužo seniūnijos ūkininkų apdovanojimai.

**13.00 val.** Kauno rajono Samylų kultūros centro Ilgakiemio laisvalaikio salės ansamblio „Sedula“ ir moterų vokalinio ansamblio „Jiesia“ pasirodymai.

**14.00 val.** „X FAKTORIAUS“ dalyvio Pauliaus Drabulio koncertas.

Renginio svečiai galės pasivažinti Išlaužo seniūnijos troškiniu.

Kviečiame dalyvauti!



## Amžinajį atilsj...

Skausmo ir liūdesio valandą dėl Onutės LAUKAITIENĖS mirties nuoširdžiai užjaučiame velionės artimuosius.

Kaimynai

Prienų turguje

## „Humoro jausmas padeda ir parduoti, ir nusipirkti“...

Rugsėjis skaičiuoja paskutines dienas, tarytum dailininko teptuku pamäužių tapydamas kelius, takus, laukus pakeliui į turgų ar namo – gamtoje kasdien keičiasi spalvų paletė...

Tuo, kad humoro jausmas padeda ne tik parduoti, bet ir nusipirkti, nedidukę prieskoninę iš sendailčių užsypseną dovanų gavusi pasidžiaugė Nijolė. Moteris patikino, kad „nesuka galvos“ dėl buities, neskaiciuoja „dulkį namuose“, bet jai tiesiog reikia „pasišnekučiavimo su nepažįstamais pirkėjais ar pardavėjais turėti dieną“. Tad ir su sendailčių prekeiviu surado bendrą kalbą ir bendrus pažįstamus Suvalkijoje.

Iprastoje turgaus vietoje derlių siūlė ūkininkai. „Už centnerį kviečių prašau tik 11 eurų, jei imsi keturis maišus, padarysiu nuolaidą“, – sakė grūdų atvežės ūkininkas iš Margiņinkų. Pas kitus ūkininkus buvo vieno kito euro skirtumas. Na, o šmaikštumo šiemis žmonėms netruksta. Kaip sakė vienos jų, jeigu gerai apsirengė ir su tinkama koja iš lovos išlipai, tai koks skirtumas, kiek miegojai, saulė šviečia ar lyja. O kad geros emocijos darbus nudirbt visais laikmečiais padėjo, tikino ir gyvulių turguje sutikti Marytė ir Virgis iš Jiezno seniūnijos. „Reikia negaliėt



gerų žodžių ne tik žmonėms, bet ir augintiniams. Jeigu žmona kiek supukusi, tai pakalbinu karvutę, vištų netoli šimto, su šunitukais randu bendrą kalbą... Kol ateinu pusryčių, jai ir pyktis praėjės“, – pajuokavo malonūs pirkėjai, dar nusipirkę Bramų veislės porelę (vištą ir gaidi) už 50 eurų. Dešimtis vištос kiaušinių kainavo 2,50–3 eurus, o dešimtis anties kiaušinių – 4–5 eurus.

Pieno bei pieno produktų paviljone buvo galima rasti ir apie dešimtą valandą. Seimininkės siūlė gardžių sūrių. O jų buvo galima pasirinkti ir su saldžiai grietinėle gamintų, ir keptų, ir kitaip priedais pagardintų. Kilogramas varškės sūrio kainavo 6–8 eurus. Geros nuotaikos ir čia netrūko. Gaspadinės juk gyvenime daug įvairiausių žmonių sutikusios, ne vieną savo spaustu sūriu ir sviestu vaišinuosis, tad ir nuoširdžiai nusipirkti bei bendrauti moka.

Turgus – ta vieta, kur žmonės pasidalina ir tuo, ką skauda. Pasikalba apie sveikatą, apgailestauja dėl netekčių. Žmonės vylėsi, kad krintantys lapai nebus blogi pranašai, ir ragino kiekvieną dieną pradėti su šypsena, saugoti save, nekreipti dėmesio į smulkmens, nepyksti vieniems ant kitų dėl mažmožių.

Prie prekiaviančiųjų mėsa, mėsos gaminiais žmonės taip pat laukė eiluteje. Pirkė pagal skonį bei poreikius. Kilogramas vytintos nugarinės kainavo 14,90 euro, kilogramas naminio skilandžio – 18 eurų, sūdytų lašinių, pavadinimu „Tirpsta burnoje“ – 6,90 euro, šalto rūkymo nugarinės kilogramas kainavo 12,50 euro, karšto rūkymo vištos – 7,50 euro, šalto rūkymo lieso kumpelio – 9,80 euro, vytintų rinkučių – 13,80

AB Birštono sanatorija „Versmė“ skelbia negyvenamų patalpų, adresu: B. Sruogos g. 6, tinkamų antrinio lygio ambulatorinių asmens sveikatos priežiūros paslaugoms teikti, nuomos konkursą. Išnuomojamos patalpos plotas yra 52 m<sup>2</sup>. Pradinė nuomos kaina – 7 Eur/m<sup>2</sup> mėnesiu.

Dėl patalpų apžiūros ir papildomos informacijos kreiptis tel. +370 652 80 389.

Palma Pugačiauskaitė



euro. Beje, kas namuose dar norėtų susimišti sviesto, už 35 eurus turguje galima rankų darbo nedidelę sviesamušę, senelių vadintą „boikele“, nusipirkti.

Apie tai, kad daug sveikiai ir maloniu valgyti pačios namie gaminiai produktus, o ypač iš rankų darbo dubenų, kalbėjo Birutė. Ji ir pačios kepamų pyragelių su obuoliais receptu pasidalijo: „Reikės pusės kilogramo miltų, maždaug dviejų šimtų gramų sviesto arba margarino, vieno kiaušinio, vieno trynio, nedidelio indelio grietinės ir obuolių. Miltus, sviestą, grietinę, kiaušinį kapojame ant lentos, kol pasidaro vientisa masė. Suspaudžiame. Sudedame į servetėlę, paliekame nakčiai – saltame vandenye arba šaldytuve. Kitą dieną tešlą plonai iškočiojamė dešimties centimetrių kvadratėliais. Kraštus patepame tryniu. Į kiekvieno kvadrato vidurių įdedame po skiltelę obuolio. Sulenkiamė pusiau, kraštus suspauzdžiame. Dedame į skardą. Orkaitė įkaitiname. Kepame iki auksinės spalvos. Isėmė iš orkaitės, apibarstome cukraus pudra ir kviečiamė kaimynus drauge paskanauti pyragelių, užsigieriant namie ruošta žolelių arbata“.

**01:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“ SESTADIENIS**  
**06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“**  
**07:00 Ugnikalnių takais (87)**  
**07:30 Ugnikalnių takais (88)**  
**08:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga (k)**  
**09:00 Iš esmės (k)**  
**10:00 Skaičiai istorijoje (3)**  
**11:00 Alfo vilā (3)**  
**11:55 Kenoloto**  
**12:00 Orijaus kelionės (4)**  
**13:00 Kasdienybės herojai**  
**14:00 Škanios kelionės (35)**  
**14:30 Ukininko Petro dienoraštis (60)**  
**15:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga**  
**16:00 Skaičiai istorijoje (4)**  
**17:00 Ugnikalnių takais (89)**  
**17:30 Ugnikalnių takais (90)**  
**17:55 Kenoloto**  
**18:00 Iš esmės**  
**19:00 Ukininko Petro dienoraštis (60)**  
**19:30 Škanios kelionės (35)**  
**20:00 Sporto baras (4)**  
**21:00 Ką žmonės dirba visą dieną? (3)**  
**21:30 Kas meluoja? Atpažink NT brokerį su Merūnu**  
**22:00 Burėmis į arkči (8)**  
**22:30 Jėga ir Kenoloto**  
**22:35 Škanios kelionės (36)**  
**23:05 Iš esmės (k)**  
**00:10 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga (k)**  
**01:10 Delfi RU. Naujienos rusų kalba**  
**01:40 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“**

## Delfi TV

## KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
 07:00 Ugnikalnių takais (87)  
 07:30 Ugnikalnių takais (88)  
 08:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga (k)  
 09:00 Iš esmės (k)  
 10:00 Skaičiai istorijoje (3)  
 11:00 Alfo vilā (3)  
 11:55 Kenoloto  
 12:00 Orijaus kelionės (4)  
 13:00 Kasdienybės herojai  
 14:00 Škanios kelionės (35)  
 14:30 Ukininko Petro dienoraštis (60)  
 15:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga

## programa

2023.09.28-2023.10.01

## PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
 07:00 Ugnikalnių takais (89)  
 07:30 Ugnikalnių takais (90)  
 08:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga (k)  
 09:00 Iš esmės (k)  
 10:00 Skaičiai istorijoje (4)  
 11:00 Pas Edita  
 11:30 Kada įkurtuvės? (3)  
 11:55 Kenoloto  
 12:00 Ką žmonės dirba visą dieną? (3)  
 12:30 Ar galiu užėiti? (4)  
 13:00 Orijaus kelionės archyvai  
 14:00 Škanios kelionės (36)  
 14:30 Burėmis į arkči (8)  
 15:00 Delfi diena. Svarbiausią įvykių apžvalga

## 01:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

SESTADIENIS  
**06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“**  
**07:30 Kasdienybės herojai**  
**08:30 Sporto baras (4)**  
**09:30 Duok leteną (30)**  
**10:00 Alfo didysis šou (4)**  
**11:00 Patrulio bazė (4)**  
**11:55 Kenoloto**  
**12:00 Šiandien kimba (4)**  
**13:00 Kada įkurtuvės? (4)**  
**13:30 Kasdienybės herojai. Svečiuose – M. Petrauskas ir C. Dunhill**  
**14:30 Aurimo būstas (14)**  
**15:00 Orijaus kelionės (4)**  
**16:00 Burėmis į arkči (7)**  
**16:30 Burėmis į arkči (8)**  
**17:00 Legendinis žaidimas „Taip ir Ne“. Vedėjas A. Valinskas (4)**  
**17:55 Kenoloto**  
**18:00 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniui**  
**18:30 Pas Edita**  
**19:00 Ką žmonės dirba visą dieną? (3)**  
**19:30 Jūs rimtai? (4)**  
**19:55 Eurojackpot**  
**20:00 Škanios kelionės (33)**  
**20:30 Škanios kelionės (34)**  
**21:00 Delfi Plius dokumentikos ciklas (4)**  
**22:00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu**  
**22:30 Jėga ir Kenoloto**  
**22:33 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu**  
**23:00 Kas meluoja? Atpažink apsaugininką su I. Stonkviene**  
**23:30 Ūkininko Petro dienoraštis (59)**  
**00:00 Ūkininko Petro dienoraštis (60)**  
**00:30 Orijaus atostogos Lietuvoje**  
**01:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“**

## SIŪLO DARBA

Ieškome autošaltkalvio (-ės) darbui su kroviniiais automobiliais Kaune. Atlyginimas nuo 1500 Eur/mén. į rankas. Gali būti kompensuojamos kelionės išlaidos. Darbo grafikas – lanksciai derinamas pagal susitarimą. Kreipkitės tel. 8 685 19467.

## PERKA

## Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemo-kamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas.

Tel. 8 646 79 600.



**PERKA GALVIJUS**  
**KARVES, TELYCIAS, BULIUS**  
**PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.**  
**SVERIA, MOKA IS KARTO, PAIMA PATYS.**

Tel.: (8-614)93124

## PARDUODA

**PARDUODAME** kombinuotus pašarus dedeklēms, broileriams, kalakutams, šunims. Pristatome į namus nemokamai. Skambinti tel. + 370 675 33 330.



## Ketas kuras

**Parduoda MALKAS**, supjautas kala-dėlėmis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

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

**Nebrangiai parduodame** įvairias skaldytas malkas. Tel. 8 614 97 744.

## Įvairios prekės

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

**Parduoda** maistines bulves. Tel. 8 601 04 582.

## PASLAUGOS

**Pjauname** žolę, medžius, krūmus, genėjame gyvatvorus. Genėjame aukštąjave. **Pjauname** avarinius medžius prie pastatų. **Tvarkome** apleistus sklypus, **griauname** pastatus. Tel. 8 670 18 048.

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

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

## DURYS – PER 3 DIENAS!

## „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

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

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

**SIENŲ ŠILTINIMAS** užpildant oro tarpus 1m<sup>3</sup> kaina nuo 1,40 Eur Tel. 8 675 7 73 23

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

**Gaminame** betoną, kalkinį skiedinį, šulinį, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai. Suvirinimo ir tekinimo darbai. Vežame žvirą ir smėlį, kraną paslaugos. Tel. 8 687 95 399.

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

**Šalčio meistrų taiso:** šaldytuvus, šaldiklius, skalbimo mašinas. **Atliktam** darbui suteikiama garantija. Tel. 8 622 02 208.

**Džome** medinius, tinklelius fasadus bei šiferinius, skardinius jų stogus. Tel. 8 621 99 958.

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 atverusi kavinė tapo bene populiarus vieta Prienuose. Kavą ruošiantis Dominykas Brudnius atviris – pradžioje kankino nežinomybė, tačiau dabar tokia sėkme gali pasidžiaugti ne kiek-vienas verslininkas: „Daugelio klientų užsakymus jau žinome mintinai, todėl galime juos pradėti ruošti klientui net neišlipus iš automobilio“.

## Brandinta idėja tapo realybę

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

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

rizika, galima konkurencija, stabilumo stoka“, – detalizuoją jis. Anot pašnekovo, sėkmei ir stabilumui pasiekti reikia ne vieną kartą „nudegti“ ir tuos sunkumus įveikti, nes tada atsiveria didžiausios galimybės ir sėkmė. „Pacijoje pradžioje visko mokėmės patys, todėl ne vieną litrą pieno teko išsvaisti, siekiant tinkamai ji išplakti“, – mokymosi procesą komentuoja Dominykas. Tiesa, žinių igijo ir ne sezono metu dirbdamas stambaus kavinių tinklo kavos virėju. „Ten gavau profesionalius apmokymus, baristos sertifikatą 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 laukė, tad esame labai priklausomi nuo oro, todėl mažesnio klientų srauto sulaukiame esant prastoms oros sąlygoms“, – priduria pašnekovas. Kavą pilstantis Dominykas džiaugiasi, jog didžiausią lankytųjų dalį sudaro vietiniai klientai. „Daugelio nuolatinį 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 nejaučia. Anot jo, nors Prienuose ir yra daugybė puikių maitinimo įstaigų, tokį dėmesį gérinį ir kavos ruošimo kokybei skiria ne visi.

## Ateityje planuoja plėtrą

Paklaustas, ar planuoja kavinės plėtrą, Dominykas užtikrintai pasakė „taip“. „Jau esame pradėjė dvių autobusiukų įrengimo darbus, kuriuose siūlysime tokį patį assortimentą“, – planais dalinasi kavinės iškūrėjas. Pašnekovas patinka, kad jau ateinančią vasarą pamėgtu assortimentu klientai galės mėgautis ir šventėse, renginiuose bei kituose miestuose. Baigdamas pokalbjį, Dominykas neslėpė džiaugsmo ir dėl šios vasaros sezono: „Kadangi esame labai priklausomi nuo oro, o šią vasarą saulė tikrai palepino, tad beveik nebuvu 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 paplušti – sporto šventės nugalėtojams teko įteikti daugiau kaip pusšimtį taurių ir trigubai daugiau medalių.

Iš viso rajono susirinkę 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 Valkauskiene

## Kviečiame!!!

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

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

## Aukščiausios rūšies pavasariniems 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](mailto:info@gyvenimas.info)

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

## Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, [ramute@gyvenimas.info](mailto:ramute@gyvenimas.info)); SOCIALINĖS PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, [dale@gyvenimas.info](mailto:dale@gyvenimas.info)); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, [rimante@gyvenimas.info](mailto:rimante@gyvenimas.info)); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, [zina@gyvenimas.info](mailto:zina@gyvenimas.info)); kompiuterininkai ([maketas@gyvenimas.info](mailto:maketas@gyvenimas.info)). Mob. tel. 8 605 19 327.

Redakcijos nuomonė nebutinai sutampa su laiškų autoriių 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**