



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis, nuo ketvirtadienio – priešpilis. Saulė teka 7 val. 33 min., leis 18 val. 39 min. Dienos ilgumas 11 val. 06 min.

Vardadieniai: šiandien – Denys, Diodoras, Diomedas, Dionizas, Dionyzas, Kilna, Kilnė, Virbutas, Virgailas, Virgailė, rytoj – Danas, Danielė, Danielius, Danis, Danius, Danys, Gilvyda, Gilvydas, Gilvydė, penktadienį – Kvirinas, Rimbutas, Rimdauga, Rimdaugas, Rimdaugė, Zina, Zinaida.

Spalio 9 – Pasaulinė pašto diena. Spalio 10 – Vietos savivaldos diena. Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Pasaulinė regėjimo diena. Spalio 11 – Pasaulinė paliatyvosios pagalbos diena.

Maskva rengiasi karui ir 2025-aisiais 2 p.

Valstiečiai ir žalieji nusiteikę imtis pokyčių 2-6 p.

(Ne)žinau, kad sergu, nes (ne)prisimenu 5 p.

„Tegu sugrįžta tradicijos – pašmaikštavimai, 7 p. derybos ir magaryčios“...

Dėkoju už suteiktas dovanas, meldėsi už keliaujančius 8 p.

Pagerbė ir padėkojo organų donorams

Spalio 4 dieną Lietuvoje pagerbti organų donorai: jiems degė žvakutės 56 miestuose ir miesteliuose, taip pat ir Prienuose. Šią akciją jau vienuoliktą kartą inicijavo Lietuvos asociacija „Gyvastis“.



„Gyvasties“ prezidentė **Aušra Degutytė** nuoširdžiai padėkojo kiekvienam, kuris prisidėjo prie šios svarbios iniciatyvos. „Jūsų palaikymas gyvastiečiams neįkainojamas – tai ne tik parama, bet ir stiprybės bei vilties šaltinis. Jūsų pastangos ir rūpestis leidžia tikėti, kad organų donorystės svarba ir prasmė vis labiau įsitvirtina mūsų visuomenėje. Ačiū jums už tai, kad padedate išsaugoti gyvybes ir suteikiate žmonėms antrą šansą,“ – sakė ji.

Vilniuje, Rotušės aikštėje, kiekvienam donorui pagerbti buvo uždegta 2081 žvakelė. Prie Europos organų, audinių ir ląstelių dono-

rystės dienos iniciatyvos prisijungė ir Prienų rajono savivaldybė, Visuomenės sveikatos biuras bei kitos įstaigos. Jų atstovai rinkosi Laisvės aikštėje ir uždegė žvakeles, iš kurių sudėliojo dvi širdies formos kompozicijas. Buvo parengtas informacinis stendas, pageidaujantieji turėjo galimybę užpildyti Asmens sutikimą tapti organų donoru. Penktadienio vakarą Prienų kultūros ir laisvalaikio centro pastato fasadas nušvito žalia šviesa – vilties ir organų donorystę žyminti spalva.

„Gyvenimo“ informacija
Organizatorių nuotrauka

Spalio 4 – lapkričio 17 d. skelbiama Carito iniciatyva „Dosnumo krepšelis“

Spalio 4 dieną, minint vargšų globėjo Šv. Pranciškaus dieną, visoje Lietuvoje startavo Lietuvos Carito iniciatyva „Dosnumo krepšelis“, kurios metu įstaigos, seniūnijos, bendruomenės ir kitos organizacijos bei pavieniai žmonės kviečiami suteikti pagalbą maistu žmonėms, patiriantiems sunkumų. (Nukelta į 6 p.)

Spalio 10-oji – Vietos savivaldos diena

Gerbiami Prienų krašto žmonės, Savivaldybės administracijos darbuotojai, Tarybos nariai, seniūnaičiai, bendruomenių ir visuomeninių organizacijų nariai, Vietos savivaldos diena skatina susimąstyti ne tik apie svarbiausią Savivaldybės darbuotojams patikėtą misiją – tarnauti ir atstovauti visiems žmonėms, bet ir apie iššūkius ir pasitikėjimą savivalda. Savivalda, kurioje stiprūs ir svarbūs jaučiasi visi gyventojai. Tad ši diena – visų savivaldybėje gyvenančių žmonių diena.

Gyvename nedideliame krašte, bet galime džiaugtis jo unikalumu, kultūra, tradicijomis, darbščiais ir kūrybingais žmonėmis. Todėl, sveikindamas Vietos savivaldos dienos progą, dėkoju visiems, kurių nuoseklios pastangos stiprina vietos savivaldą, linkiu branginti tai, ką turime, gerbti vieniems kitus, kartu dirbti ir kurti darbštą, pažangų ir klestintį Prienų kraštą.

Prienų rajono savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas

Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną – sveikuolių šventę

Spalio 1-ąją – Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną, skatinama atkreipti dėmesį į senėjimo problemas, pagyvenusių žmonių gyvenimo sąlygas ir ugdyti jaunų žmonių pagarbą senyvo amžiaus žmonėms. Prienų sveikuolių klubas „Versmenė“, kurios dauguma narių yra garbaus amžiaus senjorai, sumanė šią dieną ne aimanuoti, o sukurti sau smagią šventę.

Šventė išties buvo smagi. Sveikuolius į gėlėmis išpuoštą Prienų medžiotojų namelį, esantį Prienlaukio kaime, muzika pasitiko **Virginija** ir **Romas** iš Domeikavos. Gerai nusiteikę vieni tuoj pradėjo trepsėti, šokti, **Antanas** kūrė lauko krosnį, **Onutė** su **Laimute** kaitė puodą „medžiotojų“ sriubai, **Grażina**, pasikvietusi keletą šventės dalyvių, kažką paslaptinai kalbėjo, **Sigitas** prie stiebo rišo „Versmenės“ klubo vėliavą...

Po keletos minučių visi susibūrė į šventės atidarymo iškilmes. Suplevėsavus vėliavai, kurią pakėlė klubo vadovė **Alvyra Grabliauskaitė**, nuskambėjus „Versmenės“ himnui, pasipylė sveikinimai ir linkėjimai.

– Be mūsų šurmilio, judėjimo, gyvenimas būtų pilkokas. Senatvė su kaupu gali kompensuoti daugelį jaunystės privalumų. Būkime smalsūs, atviri, nuoširdūs, veiklūs, nestokokime optimizmo ir noro bendrauti, – sakė Alvyra.

– Laikas, praleistas gamtoje, neįeina į gyvenimo trukmę. Smagu jus čia matyti. Sveikatos, sėkmės ir visuomet širdyje išlikite jauni, – linkėjo Lietuvos medžiotojų ir žvejų draugijos pirmininkas, Prienų medžioklės būrelio pirmininkas **Edgaras Veingentneris**.

Sveikinimų, linkėjimų pluoštą pažėrė ir Prienų r. savivaldybės vicemere **Jūratė Zailskienė**, ypač pasidžiaugusi aktyviais ir kūrybingais sveikuoliais.

Vėl šokiai, dainos. Baigiant virti sriubą, paaiškėjo, kad ji negardi – trūksta ropės. Štai čia ir paaiškėjo



Grażinos paslaptis: ji rado ropę, o jai išrauti pakvietė ne tik senutę, dieduką, anūką, išdykėlę anukę, šuniuką, bet ir katytę. Ropėi atsidūrus puode, visi sėdo prie stalo, vaišinosi, dainavo, lingavo, **Birutė** su **Janina** surengė „juokų“ loteriją, **Aldona** pasakojo smagias istorijas...

Per trisdešimt narių vienijantis „Versmenės“ klubas – vienas aktyviausių Prienų rajone. Kur benueitum, visur juos sutiksime. Sveikuoliai – aktyvūs Trečiojo amžiaus universiteto studentai, lanko Prienų sveikatos biuro organizuojamas mankštas, mokosi šiaurietiško ėjimo, dalyvauja įvairiuose konkursuose, sporto varžybose, šventėse... Ypač kūrybingos ir išradingos moterys. Štai **Birutė** – puiki floristė, **Grażina** – idėjų generatorė, **Genutė** – duonos kepimo konkurso nugalėtoja, **Marytė** audėja ir kitų grožybių kūrėja, **Onutė** – puiki kulinarė ir t.t. Jei kas norėtų daugiau sužinoti apie „Versmenės“ veiklą, lai užsuka į klubo feisbuko svetainę, kurią labai kūrybingai ir gražiai redaguoja Dainora.

Onutė Valkauskienė

Daugiau autorės nuotraukų: www.facebook.com/laikrastisgyvenimas





Svarbesni Prienujų rajono savivaldybės 2024 metų rugsėjo mėnesio darbai

- **Rugsėjo 4 d.** Prienujų rajono savivaldybės iniciatyva organizuotas susitikimas su valstybinių kelių priežiūra rajone vykdančia AB „Kelių priežiūra“. Susitikimo metu kalbėta apie kelių, šaligatvių, pakelių, tiltų priežiūrą, turėklų atnaujinimą, duobių taisymą, medžių ir krūmų šalinimą, eismo saugumo priemonių poreikį ir kt.
- **Rugsėjo 6 d.** 100 metų jubiliejaus proga Savivaldybės vadovai pasveikino buvusią ilgametę Išlaužo mokyklos mokytoją ir direktorę J. Šklėriūtę.
- **Rugsėjo 6–8 d.** Kentšyno savivaldybės (Lenkija) vadovų kvietimu Prienujų rajono savivaldybės administracijos direktorė **J. Micevičienė** ir Kultūros ir turizmo skyriaus vedėjas **R. Šiugždinis** lankėsi Kentšyne, kur dalyvavo tradicinėje Derliaus šventėje, susipažino su vietos kultūros ir istorijos paveldu, tradicijomis.
- **Rugsėjo 9 d.** Savivaldybėje vyko tradicinis rajono kultūros įstaigų vadovų pasitarimas, kuriame aptarti Vyriausybės nutarimo dėl regioninių parkų nuostatų patvirtinimo ir masinių renginių organizavimo valstybės saugomose teritorijose pasikeitimai, praėję renginiai, Prienujų krašto pozicionavimas.
- **Rugsėjo 11 d.** vyko pasitarimas su seniūnijų seniūnais, kuriame kalbėta apie kapinių priežiūrą, apleistus sklypus, bešeimininkį turta, atliekų surinkimą, kelių ir pakelių priežiūrą.
- **Rugsėjo mėn.** vykdyti Prienujų rajono savivaldybės teritorijos bendrojo plano koregavimo sprendinių bei pastato – sporto klubo rekonstravimo ir paskirties keitimo į maitinimo paskirties pastatą Vytauto g. 4, Prienuose projekto sprendinių vieši aptarimai.
- **Rugsėjo 13 d.** organizuota spaudos konferencija: pristatytos rajono aktualijos, vykdomi darbai, būsimos investicijos ir planuojami projektai, atsakyta į spaudos atstovų klausimus.
- **Rugsėjo 13 d.** Naujojoje Ūtoje atidaryta į naujas patalpas perkelta biblioteka.
- **Rugsėjo mėn.** Švietimo, mokslo ir sporto ministerijoje išrinkti 2023-ųjų Metų mokytojai. Metų mokytojo premijos laureatais atrankos komisijos sprendimu tapo aštuoni Lietuvos pedagogai, tarp kurių ir Prienujų „Žiburio“ gimnazijos lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja ekspertė **N. Šervenikaitė**.
- **Rugsėjo 16 d.** Savivaldybės vadovai ir specialistai susitiko su UAB Alytaus regiono atliekų tvarkymo centru vadovu **A. Uldukiū**. Kartu aptarti požeminių maisto atliekų aikštelių, Prienujų stambiųjų ir kitų atliekų aikštelės plėtros, stambiųjų atliekų aikštelės įrengimo Stakliškėse klausimai.
- **Rugsėjo 18 d.** įvyko baigiamasis „Europos burės 2024“ renginys, kuriame pristatyti didžiausią vertę kuriantys 2021–2027 m. laikotarpiu įgyvendinti (ES fondų lėšomis finansuojami) projektai. Viešųjų erdvių sutvarkymo projektus nominacijoms teikė ir Prienujų rajono savivaldybė. Jiezo viešųjų erdvių sutvarkymo projektas pateko tarp trijų geriausiųjų savo kategorijoje.
- **Rugsėjo 16–22 d.** visame rajone vyko Europos judumo savaitė skirti renginiai, kuriuos vainikavo Prienujų rajono sporto šventė, pritraukusi daugiau kaip 230 įvairių sričių sportininkų.
- **Rugsėjo 19 d.** Prienujų rajono savivaldybės vicemerė **J. Zailskienė** ir **L. Jančiukienė** dalyvavo Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos Prienujų humanitarinio punkto atidaryme. Humanitarinis punktas įsikūrė Kauno g. 1A pastate, kuriame patalpas panaudai suteikė Savivaldybė.
- **Rugsėjo mėn.** Prienujų rajono savivaldybės administracija kartu su partnere Veiverių Tomo Žilinsko gimnazija pradėjo įgyvendinti projektą „Visos dienos mokyklos erdvių sukūrimas Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje“.
- **Rugsėjo 19–20 d.** vyko savivaldybės lygio civilinės saugos kompleksinės pratybos, kurių tema – „Prienujų rajono savivaldybės civilinės saugos sistemos subjektų veiksmai, gavus grasinimą įvykdyti teroro aktą ir (ar) teroro akto atvejais“. Pratybose dalyvavo Savivaldybės, šaulių, policijos bei kitų institucijų atstovai, Prienujų „Revuonos“ pagrindinė mokykla.
- **Rugsėjo mėn.** parengtas projektas „Prienujų rajono Veiverių kadastrinės vietovės dalies melioracijos sistemų rekonstrukcija“. Projekto įgyvendinimo metu numatoma pašalinti krūmus, rekonstruoti griovius, drenažo sistemas, žiotis, pralaidas.
- **Rugsėjo 24 d.** meras A. Vaicekauskas pakvietė į susitikimą Prienujų krašto verslo atstovus. Susirinkusiems verslininkams meras su komanda pristatė įgyvendinamus ir planuojamus projektus, investicijas į verslo aplinkos gerinimą, pasidalijo gražiais Savivaldybės ir verslo bendradarbiavimo pavyzdžiais.
- **Rugsėjo 24–26 d.** Savivaldybė dalyvavo valstybės lygmens pratybose „Vyčio skliautas 2024“.
- **Rugsėjo 25 d.** Prienujų rajono Trečiojo amžiaus universitetas pradėjo aštuntuosius mokslo metus. Šiuo metu universitetą lanko daugiau kaip 300 senjorų.
- **Rugsėjo 26 d.** vyko Prienujų rajono savivaldybės tarybos posėdis, kuriame išnagrinėta 16 sprendimų projektų. Vėliau Tarybos nariai vyko į išvažiuojamąjį posėdį Jiezo sen.: apsilankė atnaujintoje Kašonių bibliotekoje ir laisvalaikio salėje, Jiezo pirminės sveikatos priežiūros centre, Jiezo Šv. Arkangelo Mykolo bažnyčioje, apžiūrėjo išlikusius buvusios Jiezo dvaro sodybos komplekso rūmų pastatus, iš kurių vieną išsigijęs verslininkas siekia prikelti jį visuomenės lankymui.
- **Rugsėjo 27-ąją** Prienujų kultūros ir laisvalaikio centre pagerbti Prienujų rajono socialiniai darbuotojai, socialinių darbuotojų padėjėjai ir pagalbininkai, apdovanota Geriausio 2024 metų socialinio darbuotojo titulu pelnusi Prienujų socialinių paslaugų centro Socialinės globos ir priežiūros asmens namuose skyriaus socialinio darbo organizatorė **Zivilė Simanavičienė**.
- **Rugsėjo mėn.** Investicijų skyrius VšĮ Centrinei projektų valdymo agentūrai pateikė kelių projektų įgyvendinimo planus.

Nuomonė

Rytas STASELIS



Maskva rengiasi karui ir 2025-aisiais

Rusijos prezidento Vladimiro Putino ir jo aplinkos viltys, kad agresyvų karą Ukrainoje pavyks pergalingai baigti dar šiemet, neišsipildys. Apie buvusias viltis galima kalbėti prisiminus, ką sakė kai kurie Kremliui artimi ekonomikos ir viešųjų finansų ekspertai maždaug prieš metus, Rusijos vyriausybei Parlamentui svarstyti pateikus šių metų biudžetą. O buriama buvo maždaug taip: po 2024-ųjų šalies gynybai (iš esmės agresyviui karui) skiriama biudžeto dalis turėtų mažėti.

Ukrainos tautos ryžtas bei patiriamos aukos, taip pat Vakarų šalių parama (nors ši niekaip nesulyginama su ta kaina, kurią moka ukrainiečiai) anuos burtus išskleidė it miglą.

Paskutinę š.m. rugsėjo dieną Rusijos vyriausybė Valstybės Dūmai svarstyti pateikė kitą – 2025 m. – biudžetą, kuris rodo, kad kariauti V. Putino režimas ruošiasi ir kitamet. Gynybos/karo reikmėms 2025 m. Maskva rengiasi išleisti beveik 130 mlrd. Eur. skaičiuojant dabartinio rublio ir euro kursu. Tai – 32,5 proc. visų biudžeto išlaidų. Ir 30 mlrd. Eur daugiau nei šiemet (apie 100 mlrd. Eur).

Tai nėra galutiniai išlaidų skaičiai, nes tos šalies įstatymai nurodo, kad kitas šalies represines struktūras – prokuratūrą, Rusijos gvardiją (kurios daliniai kariauja Ukrainoje), tardymo organus ir saugumo institucijas bei kitas – finansuoti numato kita biudžeto projekto eilutė – „Nacionalinis saugumas ir teisėsaugos veikla“ (dar 3,5 mlrd. Eur). O kai kurios išmokos ir pensijos kariškiams turėtų būti finansuojamos iš „socialinės politikos“ eilutės (dar 1,3 mlrd. Eur).

Rusijos valdžia šiuo metu tikisi, kad kitų metų biudžetas bus šiek tiek deficitinis (išlaidų bus daugiau nei pajamų), tačiau viliasi, kad „skylė“ pavyks užlopyti skolinantis. Klausimas – kur? Užsienio rinkose Maskvai pasiskolinti yra veik neįmanoma, nebent paskolą suteiktų kuri nors globali finansų institucija – Tarptautinis valiutos fondas (TVF) ar Pasaulio bankas. TVF misija į Rusiją norėjo atvykti praėjusią savaitę keistos misijos – patarti Maskvai, kaip derėtų tvarkyti savo ūkį dabartinėmis sąlygomis. Vis dėlto, prasidėjus politiniam šurmuliui

visame pasaulyje, TVF misija vizitą atšaukė. Bent jau laikinai.

V.Putino komanda, ko gero, yra numaćiusi skolinis šalies viduje. Net pakėlus įvairių mokesčių tarifus, kurie įsigalios sausio 1-ąją.

Nors Rusijos vyriausybės praėjusią savaitę parduotų obligacijų pajamingumas prasidėjo nuo 16 proc. Tai reiškia, kad diduma verslų šalyje nebeapsimoka. Ekonomistai pažymi, kad šiuo metu Rusijoje vystomo verslo pelno marža retai viršija 10 proc. Taigi turintieji daugiau finansų turėtų būti suinteresuoti investuoti į vyriausybės obligacijas ir mėginti gyventi iš rentos už jas, užuot investavę į gamybą ir vyriausybės jai skiriamų pinigų lietu.

Stringa net š.m. pirmojoje pusėje stipriai ūgtelėjusi gynybos pramonė. Statistika (nors ir labai apribota) rodo, kad Rusijos gynybos pramonė nebeauga, nepaisant milžiniškų asignavimų iš valstybės biudžeto. Nėra investicijų, dėl ekonominių sankcijų neįmanoma įsigyti naujų technologijų bei staklių, todėl į gynybos pramonę investuojami pinigai ne skatina vystymąsi, o didina ir taip didelę infliaciją (kai kurių ekspertų požiūriu, metinė maisto produktų infliacija šalyje šiemet siekia apie 23 proc.).

Vis dėlto kariaujantys, dirbantys karo pramonėje – maždaug 30 mln. šalies gyventojų – yra ta gelžbetoninė Rusijos visuomenės dalis, kuri yra suinteresuota, kad karas Ukrainoje vyktų toliau ir kuo ilgiau, nes iš jo gauna naudos. Nors ši visuomenės dalis yra didelė, tačiau ji tokia – vienintelė.

Tradicškai Rusijos biudžeto pajamos yra itin priklausomos nuo žaliavų eksporto. Ypač naftos bei gamtinių dujų. Su gamtinių dujų pardavimo verslu greičiausiai jau yra visiškai krachas. Rusiškos naftos pasaulis niekaip negali atsakyti. Tačiau ir čia gali būti problemų. Rusijos finansų ministerijos analitikai biudžeto projektą „piešė“ manydami, kad kitais metais žaliavos naftos statinė (barelis) kainuos bent 60 JAV dolerių. O štai amerikietiškas „The Wall Street Journal“ rašo girdėjęs prognozių Saudo Arabijoje, kad kitamet naftos kainos gali kristi ir iki 50 JAV dolerių. Tokiu atveju ne tik rusų, bet ir V. Putino laukia sunkūs laikai.

Rinkimai į LR Seimą 2024: nuomonės, diskusijos...

Valstiečiai ir žalieji nusiteikę imtis pokyčių

Spalio 3-iosios vakarą Prienujų kultūros ir laisvalaikio centro konferencijų salė gausiai prisipildė gyventojų, rėmėjų, atėjusių pasiklausti jungtinio Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos ir Igno Vėgėlės sąrašo komandos kandidatų į LR Seimą prisistatymo ir programinių pažadų. O kandidatai ryžtingai nusiteikę į šalies politiką įnešti realius pokyčius, pradėdant nuo politinės sistemos keitimo, įvairiuose sektoriuose padarytų klaidų taisymo, iki realios paramos šeimoms, viešųjų paslaugų išlaikymo arčiau namų, skaidraus lėšų skirstymo regionams, teisingų ES išmokų žemdirbiams, valstybinio banko įkūrimo, diplomatija grįstos užsienio politikos ir kt.

Dainavos vienmandatėje apygardoje kandidatuojantis **Andrius Tamulionis** – Kauno rajone veikiančios UAB „Akvatera“ gamyklų vadovas ir UAB „Kika LT“ Tauro Kennel gyvūnų priežiūros



LVŽS kandidatai į LR Seimą: A.Tamulionis, D.Gaižauskas, R.Šarknickas ir I.Vėgėlė.

skyriaus vadovas. Prieiečiams jis nėra gerai pažįstamas politikas, nors kartą čia jau bandė kandidatuoti į Seimą. Galima spėti, kad ateityje su partiečiais matysis dažniau, nes, jo žodžiais tarant, kartu su komanda „reanimavęs“ LVŽS Kauno skyrių, tikisi padėti ir Prienujų skyriui.

Kandidatas turi inžinerinį išsilavinimą, darbo įvairiose įmonėse, taip pat ir Suomijoje, patirties. Todėl jam norisi pakeisti tai, kas neįmanoma. Save pristato, kaip

įmonių „daktarą“ – diagnostiką, turintį tikslą nustatyti jų veiklos problemas ir pasiūlyti sprendimus, kaip ją paversti pelninga. Šią nuostatą jis atsinešė ir į politiką, kečindamas spręsti tas problemas, kurias apleidę kiti.

A. Tamulionio teigimu, valstybės ir savivaldybės įmonės turi dirbti pelningai ir socialiai atsakingai. Šiais atžvilgiais jis turėjo tam tikrų įžvalgų ir dėl Prienuose

(Nukelta į 6 p.)

Gyvenimą kuriame patys

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDASMano kraštas –
mano namai

Mielieji,

Einant gyvenimo keliu kiekvienas patiriame įvairių nutikimų ir su tuo reikia gyventi. Kaip pavyks, ar turiu su kuo pasidalyti savo džiaugsmu, išgyventu liūdesiu – visa tai labai priklauso nuo asmenybės, nuo supančios aplinkos. Galbūt turime ar turėjome savo puikiai sukurtą aplinką, gražią buitį, bet ar šalia yra žmogus, kuriam galėčiau atsiverti, atsiremti į jo petį, kuris suprastų ir neteistų, leistų pažvelgti į save kitomis akimis, atrasti sprendimą. Kartais atrodo – negaliu, nemoku, nepajėgiu, nežinau, neįmanoma.

/Galėjimas gimdo žmogų negalią.

Baikščios mintys veja į nevilį.

Seka nerimas amžiną nežinią./

Žmogus savyje turi didelį energijos bei galių potencialą, svarbu savyje tai pajusti ir naudoti. Šalia esantis žmogus gali padėti pabudinti tą jėgą. Dažnai juo tampa socialinis darbuotojas, su kuriuo atverčiamas naujas gyvenimo puslapis.

Džiaugiuosi, kad pasirinkau socialinio darbuotojo profesiją. Kai gyvenimas atvedė prie socialinio darbo profesijos pasirinkimo momento, pamaniau, gal tikrai verta pabandyti, šioje profesijoje yra daug tikro gyvenimo, žmogus ir visuma to, kas jam svarbiausia.

Prienuš globos namuose socialine darbuotoja dirbu jau šešiolika metų ir manau, kad tai – mano pašaukimas, gera būti arčiau pagalbos reikalingų žmonių, jiems padėti įveikti sunkumus. Šis pasirinkimas buvo pats geriausias mano sprendimas.

Savo veikloje akcentuoju artimo meilę, empatiškumą, kantrumą, nuoširdumą, bendradarbiavimą, konfidencialumą, gerbiu žmogų kaip individualybę ir vertybę. Bendraujant darbe su Globos namų gyventojais kiekvieną dieną, kaip šeimoje, būna visokių dienų. Vieną akimirka jis piktas ir nusivylęs, norintis ižeisti, pasišaipyti, bet jau kitą tau pasako: „malonu tave matyti“, „kaip tu puikiai atrodei“, „jau mūsų Angelėlis čia“, „tu mano žemės Angelas, „tik tu viena mane išgelbsti“. Žmogus juk nenori pykti, bet jam tiesiog nepavyksta savęs suvaldyti. Tie trumpučiai malonūs žodeliai, man atsveria visus blogumus. Aš didžiuojuosi, kad gyventojas tai išitaria garsiai, o aš sugebu išgirsti, atsakyti gerumu bei palaimymu. Jaučiu, kad ir keli teigiami gestai žmogų keičia, jis gali pasijusti geriau bei tvirčiau, reabilituoti save.

/Pripažįstu pasaulyje kaitą,

Žinau pykčio ir džiaugsmo prokurį.

Ir sprendimo pažįstu akimirka./

Kiekvienam žmogui yra svarbu, kad jo darbas, pastangos būtų matomos, todėl džiaugiuosi gyventojų



kiekviena šypsena, linksmų akių spindėjimu, geru žodžiu vienas kitam, nuveiktais darbais ar mažais žingsneliais į užsibrėžtą tikslą.

Didžiausią pasitenkinimą kelia pagalbos teikimas žmogui, kuris dažnai pats nepajėgia savimi pasirūpinti, paslaugų gavėjo didėjantis aktyvumas, motyvacija, sprendžiant problemą, jo pasiekti rezultatai. Savo ilgamete socialinio darbo praktine patirtimi bei profesionaliomis žiniomis dalinuosi su socialinį darbą dirbančiais kolegomis, dalindamasi pasikraunu patirties bagaža, tai duoda man pačių skaniausių vaisių. Įkvėpimo ieškau veiklose su žmonėmis, bendravime su jais, muzikoje. Savo darbe nelaukiu didelių rezultatų visiems matomų „plika akimi“. Dažnai pastebime, mylime tuos, kurie elgiasi pagal etiketą, laikosi tvarkos ir nusistatytų bendrų taisyklių arba viešina mūsų gerus darbus. Žinoma, tai labai džiugina, tačiau man didžiausias pasiekimas ne „geriečio“ saldžiai visiems girdint pasakytas žodis ar veiksmas, bet „blogiuko“ pasakyta nuoširdi, gerbianti mano darbą ar asmenį frazė, gestas, skirtas man vienai. Socialinį darbą dirbdamas negali tikėtis padėkos, būna, kad esi apšaukiamas, nesuprastas, kaltinamas. Bet yra ir kita „medalio pusė“. Turiu pripažinti, kad būtent dirbdama socialinį darbą, gražiausius, mieliausius man pasakytus žodžius išgirdau iš Globos namų gyventojų, ir juos ištarė tą akimirka nuoširdžiai. Tokių „perliukų“ negaliu užmiršti, tai man labiausiai stiprybės teikiantis stimulus bei malonumas. Būna dažnai, kad tokia užsimezgusi bendrystė tęsiasi toliau. Tikėjimas, kad geras žodis, švelnus, nuoširdus elgesys užkrečiamas ir randa kelią į mažas širdies kerteles, mane skatina nenuleisti rankų savo darbe, atkakliai siekti, kad žmogui būtų kuo geriau, padėti atpažinti sunkumus ir juos kiek įmanoma įveikti.

/Negyvensiu daugiau tartum pasakoj,

Nusimesiu sunkaus šarvo blizgesį,

Naują savo širdy kursiu atvaizdą./

Socialinį darbą Prienuš globos namuose dirbu su senyvo amžiaus žmonėmis ir suaugusiais asmenimis su negalia. Paprastai sukuosi tarp trijų dešimčių globojamų gyventojų, tačiau – visi 210 man kaip savi. Kiekvieno žmogaus gyvenime patirtis skirtinga, skauduliai ar džiaugsmas jaučiami kitaip, kai pasimatuoji pagal jų gyvenimo kelią. Tai suteikia jėgų permąstyti kai kuriuos dalykus, pamatyti kitaip, suprasti kitaip ir pačiam at-

gauti jėgas po nesėkmių. Socialiniame darbe yra svarbi bendrystė, kolektyvo sutelktumas, kartu mes galime daugiau. Man svarbus namų akcentas, kaip šeima turime ir sugyventi: bendrauti, padėti vienas kitam, užsiimti bendra veikla, kartu švęsti šventes. Didelę reikšmę turi kūrybiniai užsiėmimai, muzikavimas. Bendra veikla – tai ne tik proga džiaugtis, bet ir stiprina socialinius įgūdžius, skatina saviraišką, mūsų bendruomeniškumą. Prienuš globos namuose socialiniai darbuotojai, užimtumo specialistai taikome rekreacinę muzikos terapiją, siekdami įtraukti gyventojus į socialinę kultūrinę veiklą, atskleisti gyventojų kūrybinius gebėjimus, sustiprinti fizines bei dvasines jėgas. Globos namų gyventojai mielai susitinka su jaunimu, kartu surengia šventines programas, atskleidžia savo talentus, tai įprastina kartų draugystę, suteikia daug gerų emocijų. Muzika pagerina savijautą ir gyvenimo kokybę, todėl gyventojai mielai renkasi padainuoti, groti ar pasiklausyti melodijų prie arbatos puodelio. Dažnai dalyvaudami rankdarbių bei kituose kognityvinės veiklos užsiėmimuose klausosi muzikos, kuri paskatina vaizduotę, kūrybiškumą, entuziazmą. Globos namų gyventojas su šypsena veide pasakojo, kaip reagavo jos dukra, aplinkiniai, pamatę įstailę internetiniame puslapyje nuotraukas iš renginių: „Dukra nusišėbė, negali patikėti, kaip aš čia tapau dainininke, pasipuošusi koncertu su ansambliu, rankdarbių, meninių darbų kūrėja. „Mamyt, kaip tu pasikeitė, gera nuotaika švyti.“ O aš einu į užsiėmimus, kažkaip nesmagu atsakyti, taip maloniai kviečia, laikas greičiau praeina ir nuveikiu ką reikia. Skauda nugarą, prastai matau, bet reikia eiti, padėti prieš šventes padaryti ką gražaus. Visi aplink kalba – tu turi sveikatos. Tiek turiu, kaip ir jūs visi, bet einu, ir tiek, nepasiduodu.“

*/Nugalėk savo rankomis negalią,
Pamąstyk apie savo gyvenimo švyturį,*

Nugramzdink ryžtingai tu nerimą./

*(Angelė Baliūnienė,
2002-ojo rudens poezijos almanachas „Ten, sidabro vingy...“)*

Socialinių darbuotojų diena – man išskirtinė, nes ši profesija yra labai svarbi žmogui, stiprina asmenybę, reikalauja nuolatinio tobulėjimo. Pagyvenusių žmonių diena – man ypatinga, nes ją švenčiu kartu su gyventojais. Ši diena – Jų šventė, bet ir mano gimimo diena,

(Nukelta į 4 p.)

Neabejingi

Gyvūnų prieglaudoje
savanoriaujanti Gabija
Juodsnukytė: „Mane skatina
noras padėti ir begalinė
meilė gyvūnams“

Iš Prienuš kilusi Gabija JUODSNUKYTĖ dalį savo laisvalaikio skiria savanoriavimui gyvūnų prieglaudoje. Čia ji vedžioja beglobius šunis, padeda jais pasirūpinti ir atveža reikiamo maisto bei skanėstų šunims. „Mane skatina noras padėti ir begalinė meilė gyvūnams“, – džiaugiasi keturkojų mylėtoja.

Kodėl verta
savanoriauti?

Pasak G. Juodsnukytės, savanorystė gali padėti kurti profesinę karjerą, todėl tai dar viena puiki priežastis užsiimti šia veikla: „Pasimatuoti savo ateities profesiją galima savanoriaujant. Dabar gausu įvairių savanoriškų veiklų, kurios leidžia išbandyti daugelį skirtingų sričių, pavyzdžiui, galite organizacijoje savanoriauti kaip fotografas, komunikacijos atstovas ar panašiai. Pati dažnai peržiūriu tokius skelbimus, nes man, kaip komunikacijos studentei, labai svarbu įgyti patirties savo srityje“.

Savanorystė gali padėti augti ne tik profesinėje karjeroje, bet yra svarbi ir asmeniniam tobulėjimui. „Savanoriavimas parodė man, kiek daug gali reikšti pagalba kitam žmogui ar gyvūnui. Tai man padeda augti kaip asmenybei, savanoriaudama įgyju daugiau pasitikėjimo savimi, gerinu savo komunikacijos įgūdžius, bendrauju su įvairiais žmonėmis ir plečiu savo akiratį“, – sako G. Juodsnukytė.

Įsimintiniausias
patirtys ir iššūkiai

Idėja atvažiuoti savanoriauti į šunų prieglaudą jai gimė 2021 m., kai kartu su taip pat gyvūnus mylinčia sese nusprendė praturtinti savo laisvalaikį. Pirmo apsilankymo emocijos merginai buvo „neįkainojamos“: „Pirmą kartą pamaciau tiek daug šuniukų vienoje vietoje. Visi jie troško meilės, o bevedžiojama juos, supratau, kad ir toliau noriu dalintis savo šiluma su šiais keturkojais“.

Paklausta, su kokio charakterio gyvūnais tenka susidurti, G. Juod-



snukytė tikina, kad vienintelis sunkumas – dideli ir energingi šunys, kuriuos reikia vedžioti. „Su agresyviais gyvūnais susidurti neteko, nes gyvūnai savanoriams yra parenkami ramesni, draugiški, bet sunkiausia yra susitvarkyti su šunimis, kurie yra labai dideli ir aktyvūs, tada atrodo, jog jie mane vedžioja, o ne aš juos“, – savo patirtimi dalinasi G. Juodsnukytė.

Savanorė atvirauja, kad įsimintiniausia patirtis – susipažinimas su keturkoju Vudžiu, kurį atsitiktinai sutiko atvažiuosianti į prieglaudą pavadžioti šunų: „Įsimylėjau jį bevedžiojama. Mano namai tapo labai tušti po to, kai turėjau atsivežinti su savo šuneliu Jorriu, su kuriuo kartu praleidome 12 metų, tačiau šią tuštumą padėjo užpildyti Vudis“. G. Juodsnukytė dalinasi, kad nusprendus pasiimti šunį iš prieglaudos, jos širdyje virė jausmų sūkurys – jaudulys ir šiek tiek nerimo, bet galiausiai aplankė džiaugsmas, tuo pačiu ir atsakomybė: „Supratau, kad nuo šiol šis šuo taps mano gyvenimo dalimi“.

G. Juodsnukytė sako, kad didžiausi iššūkiai kyla kiekvieną kartą paliekant prieglaudą: „Man nesinori su jais išsiskirti, noriu visus juos parsivežti namo. Su tokiais savo emocijomis susitvarkyti man yra labai sunku, nes pradėdau galvoti, kaip aš jausčiausi būdama jų vietoje. Bandau padėti jiems kiek leidžia galimybės, skatinu tai daryti ir kitus žmones, kurie myli gyvūnus, nes jiems mūsų pagalbos reikia labiausiai“.

Saulė Rudokaitė



Literatūriniai pašnekesiai su Gvidu Lataku ir Vidmantu Kiaušu-Elmiškiu

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešjoje bibliotekoje vyko literatūriniai pašnekesiai su žinomais kūrėjais – poetu, medalininku ir juvelyrų Gvidu Lataku bei poetu Vidmantu Kiaušu-Elmiškiu. Renginio metu rašytojai dalijosi ne tik savo kūrybinėmis įžvalgomis, bet ir šmaikščiais gyvenimo momentais, taip praturtindami susirinkusiųjų literatūrinę patirtį.

Gvidas Latakas, garsėjantis savo įvairiapusiška kūrybine veikla, prisipažino, kad įkvėpimo šaltiniai jam kartais yra visai netikėti: „Iš kur atsiranda įkvėpimas – nežinau. Būna, kad perskaitau kalendoriuje parašytą sentenciją ir suprantu, kad tai yra puiki eilėraščio pradžia. Arba naktį, jeigu ateina kokia mintis, skubu ją užrašyti. Man patinka rašyti visas šovusias mintis ant lapelių, o vėliau sudėjus jas į vieną kūrinių, jau išeina visa knyga.“ Toks kūrybinis procesas, pasak G. Latako, yra natūrali tėkmė, lyg upė,

neapibrėžta ir neplanuota.

Vidmantas Kiaušas-Elmiškis taip pat dalijosi savo kūrybos patirtimi, pripažindamas, kad kūryba jam yra tikras įkvėpimas. „Mintis gali ateiti sėdint ant suoloelio. Nors neturiu tokios ypatingos kūrybinės vietos, kaip žinomas poetas Gintautas Dabrišius, neturiu tiek medalių, kaip Gvidas Latakas, tačiau kūryba kažkaip pavyksta, ir mano kūrybą vertina bei apdovanoja.“ V. Kiaušas-Elmiškis pasižymėjo paprastumu, tačiau kartu ir gilia



poezijos gelme, kuri žavėjo susirinkusiuosius.

Pašnekesiai buvo papildyti geriausiais poezijos posmais, šmaikščiomis ir elegantiškomis

literatūrinėmis įžvalgomis bei nuoširdžiu dialogu su auditorija, o susirinkusieji galėjo pajusti kūrybos procesų intymumą ir nepaprastą literatūros grožį.

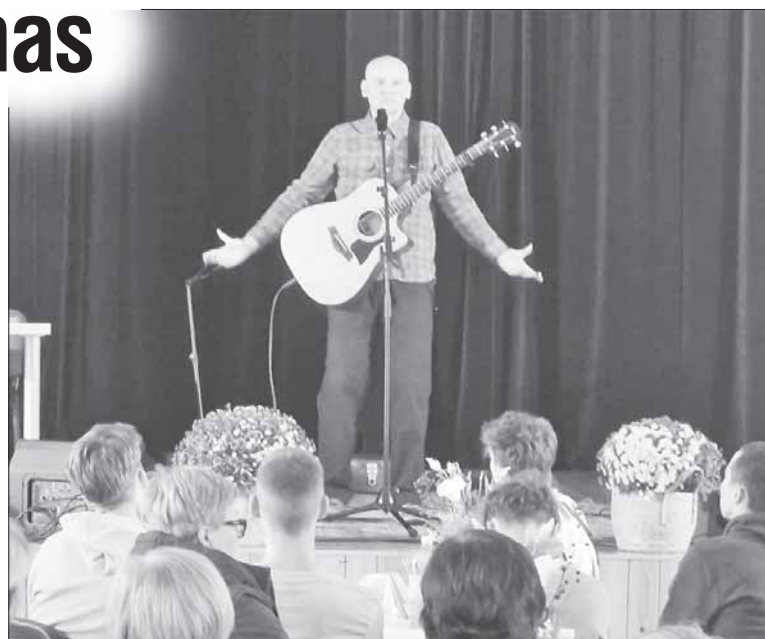
Juozo Gaižausko knygos „Mėnulio medžiotojai“ pristatymas

Minint Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną, Veiverių šaulių namuose vyko naujausios Juozo Gaižausko knygos „Mėnulio medžiotojai“ pristatymas ir susitikimas su autoriumi.

Kiekvieną kartą rašytojas, susitikęs su skaitytojais, sugeba juos nustebinti. Ne vieną piligriminį kelią įveikęs Juozas Gaižauskas ir šįkart dalinosi piligriminėmis istorijomis, nutikimais, kurie privertė aikštinti iš nuostabos: „Einu kalnais, kur mane skiria tik 30 centimetrų nuo bedugnės. Vienas žingsnis ne ten ir tavęs jau nebėra. Staiga pamatau lūšį, maždaug 35 kilogramų, ir ji tikrai neketina trauktis. Bėgti neturiu kur, tada aš pradėtu kalbėtis su ja lietuviškai. Aiškinu, kad aš tikrai nesitrauksiu ir atgal negrįšiu, todėl ji turi trauktis. Ir ji linksi man galva. Dar kartą tą patį pakartoju ir ji staiga nubėga. Tai

toks natūralus santykis žmogaus ir gamtos. Pasirodo, net ir kalnuose įmanoma susikalbėti...“ – pasakojo keliautojas. Įvairiausių istorijų būta ir daugiau, bet kad jas išgirstum, reikia susitikti su pačiu knygos autoriumi.

Kiekviena rašytojo knyga pasakoja vis kitą istoriją. Kalbėdamas apie naujausią savo knygą „Mėnulio medžiotojai“ Juozas Gaižauskas sakė, kad knyga yra skirta svajotojams, nes šioje knygoje svajonės pildosi keistai. Autoriaus teigimu, tai „mistinė ir jautri istorija apie žmogaus vidines kovas, svajones ir ieškojimus mė-



nulio šviesoje. Visus pasaulio svajotojus kviečiu į mėnulio medžioklę! Siužetinės linijos nepasakosiu, nes nenoriu jūsų apvogti. Tiesiog skaitykite...“ – kalbėjo autorius.

Susitikimo metu Juozas Gaižauskas ne tik apžvelgė savo literatūrinę kūrybą, bet ir padovanojo ne vieną savo kūrybos dainą. Pristatė ir vinilinę plokštelę.

Danutės Kalinauskaitės knygos „Baltieji prieš juoduosius“ pristatymas Prienuose

Prienu kultūros ir laisvalaikio centre vyko rašytojos Danutės Kalinauskaitės knygos „Baltieji prieš juoduosius“ pristatymas, skirtas Trečiojo amžiaus universiteto naujų mokslo metų atidarymo šventės dalyviams. Renginyje dalyvavo pati autorė Danutė Kalinauskaitė ir literatūrologė dr. Neringa Butnoriūtė. Renginys tapo ypatinga galimybe ne tik iš arčiau susipažinti su rašytojos kūryba, bet ir pagilinti savo literatūrinę žinias.

Knygoje „Baltieji prieš juoduosius“ atskleidžiama gili mamos ir dukros santykių drama, kai atmintis stoja į kovą su užmarštimi. Autorės pasakojimai iškart įtraukė susirinkusiuosius, palikdami juos sužavėtus emocinėmis istorijomis ir įžvalgomis. Kalbėdama apie knygos pavadinimą ir jo sąsajas su šachmatų žaidimu, Kalinauskaitė paaiškino metaforą: „Čia kaip šachmatų žaidimas – baltieji prieš juoduosius. Tik tas žaidimas persikėlė į realų gyvenimą. Mano mama susirgo Alzheimerio liga, pradėjo matyti juodus vyrus. Labai

pergyvenau ir nežinojau, ką daryti. Psichologė paaiškino, kad turiu žaisti su mama šį žaidimą. Juodieji vyrai simbolizuoja užmarštį, o baltieji – tai, ką prisimename. Atmintis žaidžia su užmarštimi.“

Nors Danutės Kalinauskaitės kūryba dažnai būna sudėtinga ir daugiasluoksnė, jos unikalūs rašymo stilius palieka erdvės skaitytojui interpretuoti kiekvieną istoriją savaip. Dr. Neringa Butnoriūtė pastebėjo, kad „kiekvieną kartą skaitant Danutės Kalinauskaitės knygas sunku net papasakoti, apie ką jos. Kiekvienas skaitytojas



pasiima kažką sau ir savaip interpretuoja.“ Susitikimo metu klausytojai turėjo galimybę su-

žinoti intriguojančių faktų bei klausytis istorijų, kurios vėliau buvo įamžintos knygoje.

Renginiai buvo organizuoti įgyvendinant projektą „Gurmanų restoranas. Dienos pietūs: Šviežia knyga“, kuris iš dalies finansuojamas Lietuvos kultūros tarybos ir Prienu rajono savivaldybės.

Mintys balsu

Ramutė Onutė BIDVIENĖ

Prie Nemuno

*Nemunėlis išdidžiai
Per Gimtinę brangią,
Vinguriuodamas plačiais,
Kilpom išsirango...*

*Ribuliuojanti versmė,
Laužo saulės šypsni,
Čia ramioj pavakarėj,
Gali volungę sutikti.*

*Vandenėlis toks skaidrus!
Tarp pakrantės bėžių,
Akmenėliui ant gubros –
Susimąščius sėdžiu...*

*Čia – viksvuolės, ajerai,
Laumžirgėlių šleifas...
Sušlamena nėriniais...
Ir pradingsta baikščiai...*

*Po sekundės, fontanu
Vandenėlis tykšta,
Aukšlę griebęs su triukšmu,
Šapalas išnyksta.*

*Priešais srovę... pamažėl...
Atsivaro luotą, –
Siluetas... meškerė...
Plaukia... pažvejoti?*

*Rūkas kyla pamažu...
Padūmavę toliai...
Snaudžia kalnas Kernuvių,
Užmigdytas trolių...*

*Ant to kalno – Karžygys –
Su šarvais plieniniais,
Upės srovę valdo Jis;
Kreipia ne pro Birštoną,
Pirmiau – pro Prienuos...*

*Jei išplaukčiau aš toli –
Laimės paieškoti,
Man priminkite, kad ji –
Už langų rasotų...*

2002.06.01

Naudžiūnai, Birštono vnk.

Mano kraštas –
mano namai

(Atkelta iš 3 p.)

kiekvienais metais tai įgauna vis gilesnę prasmę. Socialiniame darbe svarbiausia vertybė yra žmogus, todėl būkime vienas kitam ta brangenybe, ištieskime vienas kitam ranką, dovanokime bendravimo džiaugsmą. Jei svyra rankos, suteikime galimybę atsiremti į vienas kito petį. Santykis su paslaugų gavėju labai svarbus, bet nepamirškime būti komanda. Net ir stipriausieji pavargsta, todėl svarbu kolegiškumas, atgaiva, kad vėl galėtume dalinti savo teigiamą energiją. Sėkmės visiems dirbant prasmingą darbą.

Pagarbiai,
Angelė Baliūnienė,
Prienu globos namų
socialinė darbuotoja

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

(Ne)žinau, kad sergu, nes (ne)prisimenu

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 2023 m. beveik 55 milijonams žmonių buvo diagnozuota demencija. Dažniausiai ji išsivysto 65 metų ir vyresniems asmenims, tačiau būna atvejų, kai ją turi ir jaunesni – 40–50 metų asmenys.

Apie tai, kokios yra demencijos atsiradimo priežastys, ankstyvieji ženklai ir kaip pagelbėti šį sindromą turinčiam artimajam ar sau pačiam, kalbėjo Vilniaus universiteto Neurologijos ir neurochirurgijos klinikos asistentas, Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų gydytojas neurologas dr. Arūnas VAITKEVIČIUS.

Pirmieji signalai

Gydytojo neurologo teigimu, demencija yra sindromas, kuriam priskiriamos panašiais pažinimo funkcijų sutrikimų simptomais pasireiškiančios ligos, atsirandančios dėl galvos smegenų pakitimų: „Dažniausia jų – Alzheimerio liga. Kitos ligos yra gerokai retesnės, pavyzdžiui, sukeltos kitų degeneracinių galvos smegenų pakitimų. Be to, demencijos požymių gali pasireikšti persirgus insultu ar infekcinėmis smegenų ligomis, po sunkių galvos smegenų traumų.“

Ankstyvuosius demencijos ženklus pastebėti nelengva, nes jie gali vystytis po truputį, lėtai ir atrodyti kaip visiškai normali senėjimo dalis. Tačiau vertėtų atkreipti dėmesį, jei jums ar jūsų artimajam silpsta gebėjimas prisiminti neseniai įvykius ir padėti daiktus į įprastas vietas, sunku rišliai kalbėti, rasti tinkamą žodį ar sekti pokalbį, sunku susiorientuoti aplinkoje ir priimti logiškus sprendimus, sunku atlikti kasdienės užduoties, tokias, kaip namų ruošos darbai ar mokesčių apmokėjimas.

A. Vaitkevičius pažymėjo, jeigu pats žmogus pradeda skųstis, kad jam vis dažniau atsiranda atminties spragų ar orientacijos sutrikimų, tuomet jau vertėtų į tai atkreipti dėmesį.

„Svarbu suprasti, kad elementarus užmaršumas, kai retkarčiais užmirštame žodį, datą ar kokį pavadinimą, – tikrai nėra ligos požymis ir gali įvykti visuose amžiaus tarpsniuose. Tik tuomet, kai atminties ar orientacijos pa-blogėjimas arba kitų pažinimo

funkcijų sutrikimas pradeda reikšmingai paveikti kasdienę žmogaus veiklą, kenkti jo gyvenimo kokybei, galima pradėti įtarti demenciją“, – sakė gydytojas neurologas.

Pasak jo, svarbu pastebėti ir nuotaikos, asmenybės ar elgesio pokyčius, pavyzdžiui, kai žmogus tampa agresyvus, asocialus ar elgiasi nesilaikydamas visuotinai pripažintų mandagumo ir socialinių normų.

Ar galima to išvengti?

Dažniausiai demencija išsivysto 65 metų ir vyresniems asmenims, ir šio sindromo atsiradimo priežastys yra įvairios.

„Kai kurias priežastis galime aiškiai įvardyti – pavyzdžiui, trauma, infekcija ar galvos smegenų uždegimas (encefalitas), taip pat kai kurie organizmo medžiagų apykaitos sutrikimai (inkstų ar kepenų veiklos nepakankamumas). Vis tik dažniausiai aiškios priežasties nežinome, demencijos priskiriamos savaiminių neurodegeneracinių ligų grupei, pavyzdžiui, didžioji dalis Alzheimerio ligos atvejų. Dalis jų yra genetinės ir paveldimos“, – sakė medikas.

Svarbu priminti rizikos veiksnius, kurie turi įtakos demencijos atsiradimui. Riziką kelia alkoholio vartojimas, rūkymas, nutukimas, padidėjęs kraujospūdis ar cukraligė, padidėjęs cholesterolio kiekis organizme – tai tie patys rizikos veiksniai, kurie būdingi širdies ir kraujagyslių ligoms.

A. Vaitkevičius pabrėžė, kad vis daugiau mokslinių tyrimų įrodo, kad demenciją įmanoma atitolinti sveiku gyvenimo būdu, reguliariu fiziniu aktyvumu, sveika ir subalansuota mityba, cholesterolio kie-



Ankstyvuosius demencijos ženklus pastebėti nelengva, nes jie gali vystytis po truputį, lėtai ir atrodyti kaip visiškai normali senėjimo dalis. Nuotr. pexels.com

kio mažinimu.

Be to, labai svarbu užtikrinti tinkamas klausos ir regos funkcijas, kadangi tai lemia žmogaus gebėjimą gauti informaciją iš aplinkos ir ją analizuoti: „Sutrikus klausai ar regai, žmogus gauna mažiau aplinkos stimulų, sutrinka bendravimas su artimaisiais, jis pamažu atsiriboja nuo socialinio gyvenimo, gauna mažiau informacijos, todėl atitinkamai lėtėja smegenų veikla.“

Gydymas – simptominis

Pabrėžiama, kad panašius į demenciją simptomus gali sukelti ir kitos sveikatos būklės, pavyzdžiui, depresija, netinkamų vaistų vartojimas, alkoholizmas, sutrikusi hormonų pusiausvyra ar vitaminų trūkumas. Šios sveikatos būklės gali būti gydomos, todėl rekomenduojama kreiptis į šeimos gydytoją, prireikus – į kitą kompetentingą medicinos specialistą, kuris pasakys tikslią diagnozę ir suteiks tinkamą pagalbą.

„Kuo ankstyvesnė demencijos diagnostika – tuo veiksmingesnis gydymas. Kol kas Lietuvoje ir Europos Sąjungoje turime tik simptominių gydymą vaistais, kurie malšina simptomus, bet nepakeičia ligos progresavimo, tačiau mokslas žengia į priekį ir pastaraisiais metais jau turime vis daugiau žinių apie naujus gydymo metodus“, – kalbėjo A. Vaitkevičius.

Reikiamus vaistus parenka ir skiria gydytojas neurologas. Nėretai reikalinga ir psichiatro konsultacija dėl pasireiškiančių nerimo sutrikimo ar depresijos simptomų. Taip pat rekomenduojami nemedikamentiniai gydymosi būdai, tokie, kaip atminties ir orientacijos pratimai, dailės, gyvūnų ar muzikos terapija.

Šeimos narių budrumas

Greičiausiai pirmuosius demencijos simptomus gali pastebėti šeimos nariai. Svarbiausia atkreipti dėmesį į pasikeitusį artimojo elgesį ir demencijai būdingų simptomų dažnumą. Kilus įtarimams, pirmiausia patariama pasitarti su šeimos gydytoju ar kitu kompetentingu specialistu, geriau nieko apie tai nesakyti artimajam, kad jis neišsigąstų ir neatsiribotų. Konsultacijos metu medikas paaiškins, kaip konkrečiu atveju reiktų elgtis toliau, į kokius signalus atkreipti dėmesį, kokius atminties ir kitus testus atlikti.

Jeigu jūsų šeimos nariui demencija jau yra patvirtinta, jo priežiūra priklauso nuo demencijos stadijos. Ankstyvoje stadijoje reiktų skatinti ligonio savarankiškumą, priminti jam apie kasdienes užduotis.

Ligai progresuojant, šeimos narių įsitraukimas vis didėja. Svarbiausia pasirūpinti patogiu ir saugia

KURKIME
sveikatai palankius

IPROČIUS!

aplinka, stebėti, kokias užduotis kasdienybėje ligonis gali atlikti pats, o kur jam reikia pagelbėti.

Kaip gyventi su demencija?

Jeigu jums buvo diagnozuota demencija, pirmiausia rekomenduojama pradėti sveikiau maitintis, atsakyti žalingų įpročių ir reguliariai sportuoti. Nebūtina užsiimti itin aktyvia veikla, svarbiausia reguliariai judėti, pavyzdžiui, kasdien eiti pasivaikščioti ar užsiimti daržininkyste.

Taip pat svarbu nepamiršti pažinimo ir atminties stimuliacijos – tam padės įvairios smegenų lavinimo mankštos, tokios, kaip galvosūkių ar kryžiažodžių sprendimas.

Savaitės planų tvarkaraštis padės laikytis rutinos, tablečių tvarkymo dėžutė – laiku išgerti reikiamus vaistus. Naudingų telefonų numerių sąrašą vertėtų laikyti šalia telefono, kad, reikalui, esant būtų galima greitai susisiekti su artimuoju ar kreiptis pagalbos.

Ligoniuvi gali būti sunku atlikti naujas užduotis, todėl patariama neskubėti, susiskirstyti į etapus, daryti dažnas pertraukas ir leisti sau pailsėti.

Specialistai pataria ligoniui neatsiriboti nuo socialinio gyvenimo, stengtis kuo daugiau bendrauti su artimaisiais, nesigėdyti savo ligos ir apie ją kalbėti.

Demenciją turintiems asmenims ir šeimoms, kurios globoja ligonį, labai svarbi parama ir palaikymas, todėl rekomenduojama dalyvauti kolektyviniuose užsiėmimuose, tarpusavio pagalbos grupėse ir mokymuose.

Užs.Nr.57

Projektas „Kurkime sveikatai palankius įpročius!“ finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija



Peties skausmas

„Pastaruoju metu vos ne kas trečias pacientas, atvykstantis į sanatoriją, skundžiasi peties skausmu. Jo priežastys gana įvairios, todėl skiriasi simptomai bei gydymas,“ – atkreipia dėmesį pacientų itin vertinama Druskininkų „Eglės“ sanatorijos kineziterapeutė Jūratė BALČIENĖ.

– Kas sukelia peties skausmą?

– Peties skausmą provokuoja įvairios priežastys: sąnario ankštumas, sausgyslių plyšimai, uždegimai, fizinės traumos, vyresniame amžiuje – lėtinės ligos (artrozė, artritas).

Sąnario ankštumas – tai būklė, kai raumenys ir sausgyslės yra spaudžiamos peties sąnaryje. Skausmas plinta iki alkūnės sąnario; skauda naktį (ypač gulint ant tos peties), mažėja jėga, atsiranda

traškesys. Skauda dėl nuolat pasikartojančio judesio rankas keliant virš galvos (dažant, plaukiant, žaidžiant tenisą).

Sausgyslių plyšimai atsiranda dėl su amžiumi vykstančių peties degeneracijos procesų ar traumų (susižeidus krentant ant šono, rankos), netaisyklingų judesių mankštos metu. Tada vargina skausmas, patinimas, paraudimas, sutrinka judesiai.

Peties sąnario uždegimą su-

kelia pasikartojantys fiziniai (mezgimo, siuvimo, dirbant kompiuteriu) ir nesaugūs judesiai buityje – staigus sunkių daiktų pakėlimas.

– Ar petį gali skaudėti ir dėl stuburo kaklinės dalies problemų?

– Taip, tikrai. Peties skausmas gali būti susijęs su kaklinės stuburo dalies pažeidimais. Peties negalavimus veikia kaklo srityje esantys trigeriniai taškai, uždegiminiai procesai, išvaržos; kartais provokuoja net migrena. Skausmo prevencijai svarbu kuo dažniau mankštinti pečius, kad jie nebūtų sustingę. Derėtų reguliariai kelis kartus per dieną atlikti sukamuosius pečių judesius (pirmyn, atgal).

Pečius gali skaudėti ir dėl ne-

taisyklingos laikysenos (sėdint, einant), todėl svarbu stebėti, ar ji yra tinkama.

– Kada vis dėlto derėtų kreiptis į gydytoją?

– Jei patyrėte traumą ar skausmas vargina naktį, ne tik judesio, bet ir ramybės metu; sunku pakelti lengvus mažus daiktus. Jei atsiranda tinimas, pakyla kūno temperatūra, neatidėliokite vizito pas gydytoją specialistą.

Visais atvejais, kai peties skausmas tęsiasi ilgiau, kreipkitės pagalbos.

– Kokios pirmosios gydymo priemonės?

– Jei peties skausmas atsirado palaipsniui (ne traumos metu), padės tikslinis judesys. Gydymo pa-

grindą sudaro pratimų programa (parinkta, atsižvelgiant į žmogaus amžių, fizinį aktyvumą), gydymasis masažas, manualinė terapija, fizioterapija.

Atliekant fizinius pratimus, palaipsniui didėja judesių amplitudė, gerėja kraujotaka.

Juos svarbu atlikti taisyklingai, pasikonsultavus su kineziterapeutu.

Jei peties skausmas atsirado staiga (traumos metu), derėtų pažeistą vietą šaldyti ir kreiptis į skubios pagalbos skyrių.

– Dėkoju už pokalbį. O pratimus nuo peties skausmo detaliau aptarsime kitame straipsnyje.

Veronika Pečkienė

Valstiečiai ir žalieji nusiteikę imtis pokyčių

(Atkelta iš 2 p.)

veikiančių įmonių, pirmiausia dėl vandens tiekimo ir vandentvarkos įmonės veiklos bei priimamų sprendimų, kurie gyventojams centralizuotai tiekiamo vandens kainą iškėlė į aukščiausią poziciją Lietuvoje.

„Reikia pokyčių. Aš turiu planą ir strategiją, kaip per ketverius metus vandens kainą atpiginti,“ – kalbėjo A. Tamulionis.

Jo pasisakymą, apvainikuotą lakiu šūkiu „Mūsų Tėvynė – mūsų atsakomybė“ pratęsė ir kiti LVŽS kandidatai daugiamandatėse apygardose.

LR Seimo narys, Seimo Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto pirmininko pavaduotojas **Dainius Gaižauskas** neslėpė to, kad būsimi rinkimai kelia nerimo. Anot jo, jeigu rinkėjai į juos pažvelgs pro pirštus, neatsakingai, į Seimą gali ateiti daug skirtingų, neaiškios krypties politinių jėgų, o tai valstybei ir visuomenei nepridės politinio stabilumo.

Jis išskyrė svarbiausią LVŽS kandidatų sąrašo privalumą – stiprią komandą, į ją įtraukti įvairių sričių teisininkai, kurių žinios ir gebėjimai labai pravertę ginant pažeistas gyventojų teises, blokuojant antikonstitucinių įstatymų priėmimą. Kandidatas pabrėžė, kad Lietuva yra nykstanti, todėl partijos programos prioritetas – tradicinė šeima, parama jai, didinant vaiko pinigus, padedant nusipirkti pirmąjį būstą, mažinant mokesčius daugiavaikėms šeimoms.

Pasak jo, valstiečiai gins vidutines ir mažas pajamas gaunančius žmones, rems smulkiuosius verslus, stabdys ligoninių, mokyklų privatizavimą, skirs dėmesį regionams, sakys „Stop“ visuotiniam šaukimui. Šiai sričiai planuojamas 550 mln. eurų jis siūlo panaudoti MMA ir pensijų didinimui. O pinigų žadama susigrąžinti per mažesnių kainų politiką ir išaugusį gyventojų vartojimą.



J. Vilionis paragina kandidatus susirūpinti dėl žemės ūkio ateities ir savo programoje daugiau dėmesio skirti apsirūpinimui vietiniais maisto produktais.

Buvęs kandidatas į LR Prezidentus, advokatas **Ignas Vėgėlė** kalbėjo itin aštriai, kviesdamas visus susitelkti ir išklabinėti sustabarėjusią valstybės sistemą, į dienos šviesą išvilkti aukščiausiuose sluoksniuose įsikėrusią korupciją bei pareikalauti aukštų pareigūnų atsakomybės. Atsakydamas į repliką iš salės apie priešrinkiminius politikų pažadus, kurie neištesimi, kandidatas atsakingai pareiškė: „O mes ne tik sakom, bet ir darom“. Jo teigimu, kompetentingų visuomenininkų ir politikų komanda sieks atkurti pasitikėjimą valstybe ir valdžia; suteiks svetus visuomenei spausti politikus ir reikalauti jų atsakomybės.

I. Vėgėlė išsakė nedviprasmišką savo nuomonę privačių mokyklų finansavimo, „Sodros“ rezervo lėšų paskirstymo, pajamų mokesčio šeimoms mažinimo, korupcijos skandalų temomis.

LR Seimo narys, Kultūros komiteto pirmininko pavaduotojas **Robertas Šarknickas** pagal profesiją – pedagogas, teatro ir kino aktorius, režisierius. Susitikime su Prienų rinkėjais jis jautriai palietė ne mažiau svarbią kultūros politikos temą, nuogaštavo dėl lietuvių kalbos išlikimo, pasisakė prieš valdančiųjų sprendimą įteisinti lietuvių kalbos abėcėlėje nesančių raidžių „q“, „w“, „x“ rašybą Lietuvos Respublikos piliečio asmens tapatybę patvirtinančiuose ir kituose dokumentuose. Pasak politi-

ko išvalgų, tai sukūrė precedentą ir diakritinių ženklų (rašomi virš, prie raidžių ar po jomis, – aut. p.) naudojimui žodžiuose, galiausiai – ir dvikalbystei. Kandidato įsitikinimu, šiandien Lietuva visomis prasmėmis atsidūrusi pavojuje.

R. Šarknickas atvirai piktinosi asmenybių, pirmiausia Prienų krašto ir visos Lietuvos poeto Justino Marcinkevičiaus, viešo menkinimo vajumi. Jis teigė Seimui pateikęs projektą dėl 2030-ųjų, kuomet bus minima poeto 100 metų sukaktis, paskelbimo Justino Marcinkevičiaus metais, tačiau, pasak politiką, šį projektą siekiama nustumti kuo tolyn.

Pasinaudodamas proga, jis padėkojo „Žiburio“ gimnazijos chorui už tai, kad J. Marcinkevičiui skirtame renginyje prie LR Seimo surengė nuostabų koncertą su žemiečio dainomis. Jis sakė ir pats keliaujantis per Lietuvą su poetiniu J. Marcinkevičiaus žodžiu bei jaučiantis jo atgarsį kiekvieno lietuvių širdyje.

Paprašytas auditorijos, politikas padeklamavo vieną gražiausių poeto eilėraščių „Lopšinė gimtinei ir motinai“, kuris tapęs Lietuvos tautą vienijančia daina. Šio eilėraščio sukeltas poveikis dar virpėjo ore, kai politikai, kreipdamiesi į rinkėjus, pakvietė juos priimti teisingus sprendimus – spalio 13 d. ateiti prie balsadėžių ir balsuoti širdimi.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos



Amžinąjį atilsį...

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą nuoširdžiai užjaučiame Arūną MICKEVIČIŲ dėl jo tėvelio mirties.

UAB „Rūdūpis“ darbuotojai

Mes visi bejėgiai prieš lemtį ir mirtį, tačiau bent šia užuojauta norime palengvinti praradimo skausmą. Dėl mamos mirties nuoširdžiai užjaučiame AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotoją Angelę VAINALAVIČIENĘ. Teužpildo netekties tuštumą mūsų draugiška atjauta ir palinkėjimas stiprybės.

AB Birštono sanatorijos „Vermė“ darbuotojai

Skausmo ir liūdesio valandą dėl mylimos auklėtojos Marijonos KUČINSKIENĖS mirties nuoširdžiai užjaučiame jos šeimą ir artimuosius. Telydi velionę Amžinybės šviesa, o artimuosius – Dvasios stiprybė.

Nemajūnų aštuonmetės mokyklos
1981 m. XXVIII laidos auklėtiniai

Spalio 4 – lapkričio 17 d. skelbiama Carito iniciatyva „Dosnumo krepšelis“

(Atkelta iš 2 p.)

Kylant bendram pragyvenimo lygiui alkstančiųjų ne mažėja, o daugėja. Kaip parodė Nacionalinio skurdo mažinimo organizacijų tinklo apklausa, Lietuvoje maisto trūksta kas septintam. Praėjusiais metais trūko kas devintam. Prasidėjus šildymo sezonui, Caritas sulaukia vis daugiau paramos maistu prašymų, todėl pirmą kartą visoje šalyje skelbia iniciatyvą „Dosnumo krepšelis“.

17 tūkstančių. Tiek Dosnumo krepšelių su prašomų paaukoti ilgo galiojimo maisto produktų sąrašais Caritas paruošė dalijimui įmonėse, įstaigose, organizacijose, mokyklose, darbo ar draugų kolektyvams, šeimoms, pavieniams geradariams. Po lapkričio 17-osios – Vargstančiųjų dienos – pripildytus „Dosnumo krepšelius“ Carito savanoriai neš vienišiams, sergantiems, kitų sunkumų patiriantiems žmonėms.

Informacija, kaip dalintis gerumu, yra ant kiekvieno iš 17 tūkstančių „Dosnumo krepšelių“:

1. Paimk krepšelį.
2. Pripildyk ilgo galiojimo maisto produktų.
3. Gražink, iš kur paėmei.

Reikalingi produktai: ryžiai, kruopos, miltai, makaronai, konservai, aliejus, saldumynai, cukrus, kava, arbata.

Iniciatyvos laikas: nuo spalio 4 d. iki lapkričio 17 d. Vienas iš iniciatorių „Dosnumo krepšelio“ akciją skelbti visoje šalyje – Carito Lietuvoje globėjas arkivyskupas Kęstutis Kėvalas. Jo siūlymu aukojimo iniciatyvos pradžia pasirinkta vargšų globėjo Šv. Pranciškaus diena, o pabaigai – lapkričio 17-oji. Nepaisant skirtybių, senų bei

naujų nesutarimų, visų kraštų ir tikėjimų žmonės Šv. Pranciškaus taikos ir gėrio žinioje vis dar randa bendrumą, kad kartu galėtų padėti vargstantiems bei prispaustiesiems.

Vargstančiųjų diena, iki kurios pildysime „Dosnumo krepšelius“, skirta atkreipti dėmesį į skirtingus vargo veidus ir kokia turėtų būti mūsų laikysena jo akivaizdoje. Šiemet minimų Maldos metų Žinioje Vargstančiųjų diena popiežius Pranciškų primena: „Vargšo malda kyla į Viešpatį“.

„Dosnumo krepšelio“ tikslai:

- Padėti maistu patiriantiems sunkumų, su kiekvienu susitinkant veidas į veidą.
- Didinti socialinį jautrumą pakviečiant vietos bendruomenes solidarumui su stokojančiais savo aplinkoje.
- Skleisti Vargstančiųjų dienos žinią, pakviečiant bendruomenes prisidėti prie konkretaus meilės artimui darbo.

• Stiprinti vietos bendruomenių ir Carito bendradarbiavimą rūpinantis žmonėmis, kurie patiria sunkumų.

„Žmonėms, kurie gaus pripildytus krepšelius, tai bus ne tik paspartis maistu, bet ir mūsų visų nuoširdus dėmesys ligoje, vienatvėje, sunkumuose“, – dosniai dalintis kviečia Lietuvos Carito generalinė sekretorė Deimantė Bukeikaitė. Ji neabejoja, jog iniciatyva pasitarnaus socialinio jautrumo didinimui, pakviečiant vietos bendruomenes solidarumui su stokojančiais savo aplinkoje.

Asmens, atsakingo už dosnumo krepšelius Prienų parapijoje, kontaktai: Kristina Žuklienė, tel. +370 674 74997, Kęstučio g. 16, Prienai.

Kas Kur Kada?



JUSTINO MARCINKEVICIAUS kelias

10.11
16 val.

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje

Poeto **Justino Marcinkevičiaus** kultūros kelio atidarymo šventė

Literatūrinė-muzikinė programą atliks aktorius **Vladas Bagdonas**

Justino Marcinkevičiaus kelio svetainėje pateikiama miškanavos QR kodas









„Tegu sugrįžta tradicijos – pašmaikštavimai, derybos ir magaryčios“ ...

Pamažu derlius gula aruoduosna, kitur – į šaldiklius, marinuoti, konservuoti agurkai, mišrainės, pomidorai – į stiklainius, o jau daug kas dar vasarą ieškoję medinių statinaičių – raugina ir burokėlius, ir kopūstus, morkas, ir obuolius, netgi česnakus. Taigi ir turgun suguža vieni parduoti, kiti – pirkti.

Pamažu įpusėjant spalviui, kuris dar nesikandžioja rimbomis šalnomis ir leidžia ramiai susitvarkyti derlių, vis daugiau ir turguje rudens gėrybių – tai putino kekės, šermukšnio, šaltalankio uogos, svairinių grožis akį traukia. Nors yra įsitikinusių, kad ir spanguolės, ir šermukšnis ar putino uoga sveikesnė po šalnų. Ypač dzūkai laikosi šių tradicijų, kuriems miškas dosnus gėrybių žiemai. Į Merkinės miškus dar prieš turgų sako suspėjusi nuvykti ir per valandą prisigrybauti prieniškių šeima džiaugėsi dzūko miško dovanomis ir tuo, kad jame labai gera tiesiog pasivaikščioti ankstyvą rytą po samanias. Grybai grybais, bet turgun atskubėjo visai ko kitko – būtent pieno produktų ir kiaušinių. Litras pieno kainavo eurą, kilogramas sviesto – 12 eurų, varškės – 3,50–4 eurus, litras grietinės – 6 eurus, už varškės sūrio kilogramą šeiminingės prašė 6–7–8 eurų. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 2,50–3 eurus.

Na, o iš daržovių, matyt, populiariausia vis tiek išlieka bulvė. Jų kilogramas kainavo 0,50–0,80 euro. Rinktis galima iš „Laura“, „Vineta“, „Concordia“ veislių – ar labiau subyrančių, ar daugiau cepelinams tinkančių. 25 kilogramų maišelis šių veislių bulvių kainavo 13 eurų, 10 kg – 6 eurus, kilogramas kopūstų kainavo 1–1,50 euro, 10 kg burokėlių kainavo 8 eurus, toks pats kiekis morkų – 9 eurus, svogūnų (raudonu ar geltonu lukštu) – 9–10 eurų. Kilogramas čes-

nakų įvairiai – vienur prašė 5 eurų, kitur 8 eurų. Atvėsus orams pirkėjai rinkosi ir namie ruoštų krienu – su burokėliais nuspalvintų ar baltų – jų indelis, priklausomai nuo dydžio, kainavo iki 4 eurų. Vilma sakė, kad į turgų atvyko ieškoti būtent juodojo ridiko, mat, persirgus covidu, labai užsitęsė kosulys. Ji prisiminė, kaip močiutė gydydusi dar maža. Duodavo juodųjų ridikų sulčių, sumaišytų su medumi, po valgomoji šaukštą tris kartus per dieną. Turguje galima rasti ir vaistingųjų augalų, tokių, kaip ramunėlės, medetkos, pelynas, čiobrelis. Beje, prekybininkė patarė šių, kaip kad ir serenčių, kurie vis labiau naudojami nuo peršalimo ligų, nerekomenduojama džiovinti per pilnatį, mat vaistingieji augalai tuomet neteks daug naudingų medžiagų. Na, o šiais metais gerai užderėjusių moliūgų, cukinijų buvo galima pirkti, mokant eurą už kilogramą, tačiau kai kur ir dovanų gauti. Apie tai, kad būtent iš cukinijų galima paruošti gardžių patiekalų ir nors truputį daržovių įsiūlyti jų nevalgantiems namiškiams, pasidalinusi receptu patikino ilgametė daržovių augintoja ir prekeivė: „Reikės dviejų nedidelių cukinijų, trijų šaukštų aliejaus, druskos, pipirų, indelio pikantiško varškės kremo pagal skonį. Cukinijas išilgai supjaustyti kuo plonesnėmis juostelėmis. Jas viena eile sudėti į skardą, apšlakstyti aliejumi ir orkaitėje (galima įjungti griliaus funkciją) kepti maždaug tris minutes.

Paskui juosteles apversti ir kepti dar dvi minutes. Karštas cukinijas pasūdyti, pagardinti pipirais, palikti ataušti. Varškės kremą suformuoti maždaug graikiško riešuto dydžio rutuliukais, kiekvieną apvynioti ataušusia cukinijų juostele ir sudėti į lėkštę – greitas ir skanus užkandis“.

Taigi turguje galima ne tik pirkti, parduoti, bet ir žinių gauti, pasižmonėti, pasišnekučiuoti. Antai, gyvuliukų turgus pilnas šurmulio. Įprastai gerai pirkto vištes, kurių viena kainavo 10 eurų. Kiti domėjosi Šilkinių veislės vištaitėmis, kurių viena kainavo 20 eurų, gražuolė ilgakaklė žąsis „siūlėsi nuperkama“ už 40 eurų. „Pirkit kraulikų“, – siūlė augintojas ilgaausių triušių, kurių vienas, priklausomai nuo amžiaus, veislės, kainavo 15–30 eurų. Balandininkas už melsvus karakulinius balandžius norėjo gauti po 20 eurų už vieną.

Artėjant tamsiam ir, galima sakyti, šlapiam metų laikui – vis daugiau perkančiųjų įvairių švietuvų – lauko terasoms, įvairių prožektorių, šiltesnių pirštinių, guminių batų, šiltesnių, bet kokybiškų laisvalaikio drabužių, avalynės.

Įprastai kasdien prekiaujančioms moterims naujais drabužiais pirkėjų taip pat netrūko. Moterys rinkosi puošnesnes, šiltesnes sukneles, striukes, paltukus, šalikus, vyrams taip pat buvo gausus pasirinkimas geros kokybės naujų megztinių, švarkų, striukių. Kadangi nėra blogo oro, tik bloga apranga, tad dar ilgiau pasibūkime spalio dienomis lauke, miške, sode – juk toks skanus šiek tiek šalnos pakastas nukritęs obuolys...

SIŪLO DARBA

Įmonėje reikalingi darbuotojai:

SARGAS. Atlyginimas nuo 710 iki 1000 Eur (į rankas)
ELEKTRIKAS. Atlyginimas nuo 1100 iki 1500 Eur (į rankas)
 Kviečiame atvykti į vietą pokalbiui, adresu: Liepų g. 91, Strielčių k., Prienų r. arba susisiekti tel. +370 606 99 886, el.paštu: strielciulentpjuve@gmail.com

ĮVAIRŪS

Keisčiau dviejų kambarių butą Stadiono mikrorajone į vieno kambario butą 1–3-iaame aukštuose su priemoka tame pačiame rajone ir aplink Beržyno parką. **Tel. 8 602 07 082.**

PERKA

Nekilnojamas turtas

Brangiai PERKAME MIŠKUS visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto.

Tel. +370 699 29 992.

Gyvuliai, gyvūnai

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

UAB Suvalkijos veršeliai

brangiai perka veršelius.
Tel. 8 634 23 551.



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

Tel.: (8-614)93124

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas.
Tel. 8 646 79 600.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda pigiai sausas, žalias, skaldytas malkas, statybinę medieną, ilgis – iki 8 metrų. **Tel.: 8 614 98 516, 8 699 48 191.**

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

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

Parduodame džiovintas skaldytas beržo malkas. **Tel. 8 614 97 744.**

Gyvuliai, gyvūnai

Parduoda atjunkytus paršelius. **Tel. 8 699 98 212.**

PASLAUGOS

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

Gaminame betoną, šulinio, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai, vežame žvyrą ir smėlį, krano paslaugos. **Tel. +370 687 95 399.**

Pjauname žolę. Medžių pjovimas-genėjimas aukštapijove. Avarinių medžių pjovimas prie pastatų. Gyvatorių karpymas, formavimas. Pastatų griovimas. **Tel. 8 670 18 048.**
Prasidėjus kūrenimo sezonui, atliekame profilaktinį kaminų valymą, taip pat nuomojame 17 m bokstelij. **Tel. +370 621 99 958.**

ĮVAIRŪS

Kultūros paveldo departamentas prie Kultūros ministerijos informuoja, kad 2024 m. spalio 17 d. 9 val. Nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos (VI) nuotoliniame posėdyje bus svarstomas Pagaršvio, Pošvenčio kaimų senųjų kapinių, vad. Miežionių kapais (u. k. 3712), Prienų r. sav., Pakuonio sen., Pošvenčio k., nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos akto projektas. Su projektu galima susipažinti: <https://dangulys.kpd.lt/index.php/s/SM9TM4BAs2NYNgW>

SKATE PARKO BIRŠTONE

atidarymas

10.12 ŠEŠTADIENĮ

12.00

V. J. MEŠKOS PARKE

PRIE JAUNIMO KUPOLO

ORGANIZUOJA: Birštono savivaldybė

PASLAUGOS

SIENŲ ŠILTINIMAS

užpildant oro tarpus

1m² kaina nuo 1,40 Eur **Tel. 8 675 7 73 23**

Elektros įrenginių ir instaliacijos montavimo darbai.

Sutartys su įmonėmis dėl elektros įrenginių techninės priežiūros ir aptarnavimo. Techninės dokumentacijos paruošimas ir rangovo akto pateikimas ESO.

Tel. 0 652 11 110, www.saugielektra.lt.

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

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

Bendruomenių
sekyčia

Dėkojo už suteiktas dovanas, meldėsi už keliaujančius

Ruduo Jiežno Šv. Arkangelo Mykolo ir Jono krikštytojo parapijos žmonėms dovanoja gražią ir prasmingą šventę. Jie švenčia vieno iš bažnyčios globėjų Šv. Arkangelo Mykolo atlaidus, žmonėse dar vadinamus Mykolinėmis.

Mykolinės Jiezne turi savo tradicijas. Jos prasideda dar iš vakaro. Parapijos klebono **Rolando Bičkausko** iniciatyva vyksta tradicinis krepšinio 3X3 turnyras Šv. Mykolo taurei laimėti.

Šiomet gimnazijos aikštyne vykusiame turnyre dalyvavo 6 komandos iš Kašonių, Jiežno, Birštono, Kauno ir Vilniaus. Po atkaklių kovų turnyro taurę iškovojė komanda „Du Vytai ir inkaras“, antri liko „Birštono BSB“ krepšininkai, o trečiąją vietą užėmė „Kašonių“ komanda.

Švenčiant Šv. Mykolo atlaidus, kartu paminima ir Keliautojų bei vairuotojų diena, padėkojama už išaugintą derlių. Tad visus besirenkančius maldai bažnyčioje, šventoriuje pasitiko spalvingi Jiežno gimnazijos pradinukų iš rudens gėrybių išausti rankšluosčiai.

Po iškilnių bažnyčioje, šv. Mišias aukojęs svečias, kun. Kaišiadorių katedros vikaras **Mindaugas Grenda** pašventino automobilius bei gausiai susirinkusių „Still Kids Kaunas“ ir „Moto Kaunas“ klubų baikerių motociklus.

Paskui šventė persikėlė į jau tradicine susibūrimų vieta tapusį parapijos sodelį, tarp bažnyčios ir ligoninės. Čia susirinkusiųjų laukė muzikinės grupės „Vizitas“ koncertas, Rūtos ir Vaidogų šeimos, medžiotojų bei pačių suneštinės vaisės ir spalvinga, įdomi rudens



gėrybių paroda.

Šventę organizavo Jiežno parapija ir Jiežno bendruomenės centras, padedamas rėmėjų bei partnerių. Beje, ko reikia, kad prasminga idėja virstų realybe? Pirmiausia, žinoma, turėti pačią idėją, o vėliau, suvienijus pastangas, ją įgyvendinti.

Būtent tokio gražaus pavyzdžio dėka, Jiežno bendruomenės centru ir parapijai susitelkus, Jiezne ir atsirado ši jauki erdvė susibūrimams. Joje švenčiami Joninių atlaidai, vyksta kiti renginiai.

„Gyvenimo“ informacija

Sonatos Švabauskienės nuotraukos



Nr. 3 Social-demokratai MANO NUMERIS SARAŠE 13
Prienų r., Birštono, Alytaus r. sav. kandidatė
JŪRATĖ ZAILSKIENĖ
TAVO BALSAS SEIME!
Politinė reklama. Apmokėta iš Jūratės Zailskienės PK sąskaitos. Užs. nr. 007

Mintys balsu

Šermukšnelis

*Rudenėlis beldžias į Dangaus vartus,
Medžiai jau su gelsvėjančiais lapais.
Juos praus skaudžiu ilgesiu kvepiantys lašai,
Vakarėjančios saulės šviesa glamonės.*

*Nebėra pievų pievoj žiedų,
Kurapkos neturi namų.
Nebėra basakojų gandrų,
Nutilo dainos vilioklių varlių.*

*Tik raudoniu liepsnojantis šermukšnis –
Gyvybės ir džiaugsmo šauklys –
Šypsosi giraitės pakrašty
Dovanoja gėrį paukščiams ir žmonėms.*

*Tikros meilės ir grožio ieškok:
Ne gražuolio jurgino, ne rožės žiede,
O paprastoj kekėj – Dievulio sukurtoj
Pynėj šermukšnio – raudonų rubinų...*

Aldona Genovaitė Mažuolienė



Simo KUPSTELIO epigramos

Lemties dilema: Taika, ar visko pabaiga?

Tarp demokratų ir autokratų karas – Mūsų žingsnius palydės,
Prie pat ribos žmonijos raidai galo... Parodysim pasauliui,
Branduolinis atsitiktinumas Kaip kartą Sąjūdžiu parodėm,
Kaip mat užbaigti viską gali. Kaip vienybė ir spaudoduje žydi...
Jau visa kita – ir ne taip svarbu, Lai jokios kliūtys tegul nesustabdys
Pasauliui susiprasti privalu! Mūsų į Taiką – į išlikimą žygio.
Iš praeities lietuviai turim galių:
Kai mums Šviesa ir Tiesa 2024 m. rugsėjo 19 d.

Vaikai be pagarbos tėvams – jie be ateities

„Pušis“ Justino juokiasi iš tų,
Ir iš mūsų, neva, išmaniųjų
Tarp pušų dviejų pasiklydusių –
Tarp nuosavybės ir asmenybės.
Darnos nerandame, ir supratimo,
Nuo čia prasideda mūsų vienybė.
Mums priesakas Lemties:
Be pagarbos tėvams, kitiems –
Jų atradimams, ir paklydimams
Žemės Vaikai – be ateities!
2024 m. spalio 5 d.

„Gyvenimas“
– laikraštis
Jums ir apie
Jus!

**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

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

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 3 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Laikraščio veiklą ir projektą „Gyvenimą kuriame patys“ iš dalies remia VŠĮ „Medijų rėmimo fondas“ (bendrai skirta suma – 43727 Eur).

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

ALYTAUS
SPAUSTUVĖ