



Šiandien – mėnulio prieš-pilnis. Saulė teka 4 val. 44 min., leisis 21 val. 59 min. Dienos ilgumas 17 val. 15 min.

Vardadieniai: šiandien – Serena, Serenas, Tulgeda, Tulgedas, Tulgirda, Tulgirdas, Tulgirdė, Tuly, rytoj – Benita, Benitas, Benius, Paulė, Paulius, Petras, Petrė, Povilas, Svirkanta, Svirkantas, Svirmantas, Svirmantė, penktadienį – Ada, Adelė, Adelija, Adelina, Aleta, Otonas, Tautgina, Tautginas, Tautginė, Tautgintas.

Birželio 29 – Šv. Petro ir Šv. Pauliaus diena. Lietuvos pasieniečių diena.

Pasiruoškime 2 p.
branduoliniam šantažui

Depresija po gimdymo būna ne tik moterims?

Europos Sajungos 3 p.
tema mokyklose

Su mokiniais –
apie pirmąją pagalbą 4 p.

Tradicinė vasaros
šventė vienija mus 6-8 p.

„Dosnių pirkėjų, džiaugsmo
kasdienybės akimirkomis“ ... 7 p.

Visi kartu suradom
paparčio žiedą 8 p.

Būkite su „Gyvenimu“ ir 2023 m. II pusmetį!

Laikraštį „Gyvenimas“ galite užsiprenumeruoti paštuose, pas laiškanesius, platinimo agentūroje Birštone, redakcijoje ir elektroniniu paštu: zina@gyvenimas.info.

UAB "TAUROLIS"
BRANGIAI PERKA
Bulius, telyčias, karves.
Atsiskaitome iš karto. Mokame 6 ir 21 proc. Vėžame 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

Perduoti kitiems, dalintis...

Sekmadienį Jiezno Šv. Arkangelo Mykolo ir Jono Krikštytojo bažnyčioje su kanonine vizitacija lankėsi JE Kaišiadorių vyskupas Jonas IVANAUSKAS. Vyskupas taip pat suteikė Sutvirtinimo sakramentą jam pasiruošusiems parapijos jaunuoliams.

Šv. Mišių metu Ganytojas susirinkusiuosius kvietė liudyti Kristų ir susitelkti bendrystėje su savimi, vieniems su kitais ir Dievu, gyventi pagal dešimt Dievo įsakymų, o pamaldų metu pajaustą šviesą parnešti į savo šeimas, perduoti kitiems, dalintis...



Vyskupas Jonas Ivanauskas ir Jiezno parapijos klebonas, Kaišiadorių vyskupijos generalinis vikaras Rolandas Bičauskas su Sutvirtinimo sakramentą priėmusiais bendruomenės nariais.

Baltijos taurės varžybose nugalėjo Lietuvos sklandytojai

Po ilgalaikės kaitros ilgai lauktas ir žemę gaivinės lietus Počiūnuose susirinkusiems ir dėl Baltijos taurės besivaržiusiems sklandytojams daug džiugės neatnešė – dvi dienas jie taip ir nepakilo į padangę. Vėliau rytais dažnai nieko gero nežadantis apniukės dangus pragiedrėdavo tik idienojus. Gelbėjo ilgiausios metų dienos ir kaitri saulutė, privertusi žemę sualsuoti terminėmis srovėmis. Tuomet jų kantriai laukę pilotai sėsdavo į savo sklandytuvus, lėktuvų ištraukti į 600 m aukštį atskabindavo, ir užvirdavo kova, sprendžianti, kuris greičiau apskris maršrutą ir grįš namo.

Varžybos Počiūnų aerodrome vyko birželio 17-24 dienomis. Dėl taurės senovinių (retro) sklandytuvų klasėje kovojo du estai ir septyni lietuvių, tarp kurių trys skraidė dviviečiais sklandytuvais. Klubinėje klasėje startavo ukrainietis ir aštuoni lietuvių, sportinėje (mix) klasėje – latvis ir šeši lietuvių. Pirmą kartą tokio rango varžybose dalyvavo ir dvi moterys, abu varžėsi klubinėje klasėje. Nors atskirose sklandytuvų klasėse besivaržiusių dalyvių buvo nedaug, bet tarp jų skraidė ir daug kartinių šalių čempionai: Gintaras Drevinskas, Darius Liaugaudas, Gvidas Sabeckis, Joris Vainius ir

kiti. Prieniskiu, dabar Vilniuje gyvenančiam Tadui Nevuliui ir kaujetei Atėnei Jakimavičiūtei tai buvo pirmas varžybų krikštas.

Sudėtingomis oro sąlygomis retro klasės sklandytojai įvykdė tris užduotis, klubinės ir sportinės klasės pilotai – net penkias. Kova buvo atkakli, nugalėtojai paaškėjo tik paskutinę dieną.

Senovinių sklandytuvų klasėje nugalėjo Kauno apskrities aviacijos sklandymo klubo (KAASK) pilotas Benvenutas Ivanauskas, antri – dviviečiu sklandytuvu skridę estai

(Nukelta į 6 p.)



Klubinės klasės nugalėtojai: R. Kikilas, D. Liaugaudas ir A. Pilvinis su LSF prezidentu L. Miežlaiškiu.



Retro klasės nugalėtojus A.Ruzu, V.Kalinkin ir B. Ivanauską su sūnumi sveikina varžybų direktorius M. Žaliukas.



Mix klasės nugalėtojai: V. Kukčikaitis, G.Sabeckis su sūnumis, G. Drevinskas.



Pasiruoškime branduoliniam šantažui

Jungtinių Amerikos Valstijų prezydėnas Josephas Bidenas, vienėdamas Kolorado valstijoje, pareiškė, esą yra įmanoma, kad Ukrainoje kariuojanti Rusija gali panaudoti branduolinį ginklą. JAV lyderis šio pareiškimo pernelyg neįspėtojo, nenurodė, kur Kremliaus branduolinė ataka taktiniai branduoliniai ginklais (greičiausiai trumpo, iki 500-600 km nuotolio, raketomis) gali būti surengta. Ukrainoje, jeigu, tarkime, šios šalies kariuomenė įžengtų į okupuotą Krymo pusiasalį, Lenkijoje, kaip provokacija prieš visą NATO bloką, nes ši šalis siekia turėti moderniausią Rytų ir Vidurio Europoje kariuomenę, ar, tarkime, Lietuvoje, kur liepos viduryje rinksis visų NATO bloko šalių vadovai.

Šiaip jau Amerikos lyderiai tuščiai tokiais pareiškimais nesimėto. Maža to, JAV į panašias grėsmes visada yra linkusios reaguoti: karo ekspertai pastebi, kad šią savaitę Skandinavijos šalyse, kariniuose aerodromuose, nusileido strateginių amerikiečių bombonešiai B-1B. Pirmadienį ir antradienį vėl suaktyvėjo JAV kariuonai žvalgybos orlaiviai Juodojoje jūroje, ligi šiol buvę gana kuklūs po to, kai rusų naikintuvai vieną žvalgybinį bepilotį JAV orlaivį virš Juodosios jūros numušė...

Kad JAV žvalgyba veikia gerai, galima buvo iš tikinti 2021 m. pačioje ir 2022 m. pradžioje, kuomet ji turėjo gana tikslią informaciją apie Maskvos planus sukelti didelio masto karą Ukrainoje.

Galbūt žvalgyba gavo kokios nors reikšmingos informacijos apie judesius Kremliaus arba branduolinius Rusijos ginklus eksplaujančiuose kariniuose daliniuose. Galbūt amerikiečiams īgriso nuolatinės Vladimiro Putino užuominos, esą jis galis branduolinius ginklus panaudoti. O galbūt JAV kariškiams bei politikams nusibodo stebeti, kaip demonstratyviai branduolinį menuetą jau kelintą mensesi šoka p. Putinas su Baltarusijos diktatoriumi Aliaksandru Lukašenka.

Ponas Lukašenka giriasi visam pasauliui, kad Rusija Baltarusijai jau perdavė savo branduolinių ginklų. Maskva tuos pareiškimus iš esmės patvirtina (o tai yra tirtinas branduolinių ginklų neplatinimo sutarties pažeidimas), tačiau pabrėžia, kad taktiniai ginklai Baltarusijoje bus dislokuoti, tačiau iš toliau Maskvos išsimtinai kontroliuojami. Kad ir kaip pusprotis Lukašenka norėtų pasidžiaugti, jeigu jam būtų leista vien pasiūrėti įraudonajį mygtuką.

Ko gero, galima tikėtis, kad nesenai nurimus (vienu metu Vakarai p. Putini parodė, kad jo nuolatinis šantažas branduoliniais ginklais beveik neveikia) branduolinio karo grėsmė išliks dar mažiausiai mensesi – kol Vilniuje įvyks ir pasibaigs NATO bloko šalių–narių susitikimas. Arba kol Ukrainos kariuomenė, kontratakuodama priešus–okupantus, dabar pasieks reikšmingesnių laimėjimų. Pvz., atsiras arčiau Krymo pusiasalio. Tada bus galima tikėtis, kad nuo p. Putino fisionomijos išnyks savimi ir viskuo patenkinto diktatoriaus kaukė, ir veidas labiau išduos susirūpinimą dėl nuosavos ateities.

JAV politikos koridoriuose nuolat besiganantys ekspertai tvirtina, esą JAV jau senokai įspėjo Kremlį, kad panaudojusi branduolinius ginklus Rusija pasmerks save „katastrofiskai siaubingoms“ pasekmėms. Esą taktinių ginklų panaudojimo atveju JAV nesiims kelti globalų branduolinį konfliktą, tačiau smogs Rusijai visa savo konvencinių ginklų galia. Paskutinis pasaulyje tą galią pajuto buvęs Irako diktatorius Saddamas Huseynas. Galbūt taip pat taip ginklais bus surengta p. Putino medžioklė, po kurios jam nė nereikės nei jo turimų turų, nei jachčių, nei išskirtinių rūmų.

LIEPOS 5 DIENĄ 10 VAL.
(VYENIO G. 2, PRIENAI)

DRAUGYSTĖS KIEMELIS

CENTRO KIEMELYJE RENKASI:

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS;

PRIENŲ GLOBOS NAMAI;

NEMAJŪNŲ DIENOS CENTRAS;

VARĖNOS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS;

KAUNO RAJONO SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS;

KALVARIJOS SAVIVALDYBĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS;

KĖDAINIŲ RAJONO NEIGALIUJŲ DRAUGIA;

JONAVOS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS.

RENGINĮ VEDA DŽŪKŲ PATARMĖS AMBASADORĖ
SVETLANA ŽADEIKIENĖ IŠ ALYTAUS.

SIEKSIME CENTRO REKORDO – KIEMELYJE VIENU METU, SUSIKIBĘ UŽ RANKŲ,
DIDELIAIME RATE, DAINUOS APIE 100 SENIORŲ IR NEIGALIUJŲ BEI SOCIALINIŲ
DARBUOTOJŲ.

JŪSŲ LAUKIA ŠOKIAI, DAINOS, UŽKANDŽIAI BEI MUGĖ.

RENGINIO ORGANIZATORIUS:
PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRAS

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĒDŽIO DARBOTVARKĖS PROJEKTAS

2023 m. birželio 29 d. 10.00 val.

1. Dėl Prienų rajono savivaldybės administracijos nuostatų patvirtinimo

2. Dėl pritarimo tarptautinio bendradarbiavimo sutarciai

3. Dėl Prienų rajono savivaldybės kolegijos sudarymo

4. Dėl Prienų rajono savivaldybės peticijų komisijos sudarymo, jos narių skaičiaus nustatymo, komisijos pirmininko ir jo pavaduotojo paskyrimo ir komisijos nuostatų patvirtinimo

5. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2023 m. balandžio 13 d. sprendimo Nr. T3-81 „Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento patvirtinimo“ pakeitimo

6. Dėl projekto „Šilėnų g. dalies (Mauručių k., Veiverių sen., Prienų r. sav.) kapitalinis remontas“ įgyvendinimo

7. Dėl projekto „Pėsciųjų tako įrengimas Nemuno pakrantėje Prienų m. (žemės sklypų Nr. 6943/0010:204 ir Nr. 6943/0010:143)“ įgyvendinimo

8. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2023 m. sausio 27 d. sprendimo Nr. T3-1 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2023–2025 metų strateginio veiklos plano patvirtinimo“ pakeitimo

9. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2023 m. sausio 27 d. sprendimo Nr. T3-2 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2023 metų biudžeto patvirtinimo“ pakeitimo

10. Dėl neapmokestinamų žemės sklypų dydžių nustatymo

11. Dėl garantijos suteikimo už uždarosios akcinės bendrovės „Prienų vandenys“ ilgalaikius įsipareigojimus pagal paskolos sutartį

12. Dėl Prienų rajono savivaldybės biudžeto lėšomis iš dalies finansuojamų sporto projektų finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo

13. Dėl Fizinio aktyvumo ir sporto veiklos skatinimo priemonės lėšų skyrimo ir panaudojimo tvarkos aprašo patvirtinimo

14. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2021 m. vasario 25 d. sprendimo Nr. T3-29 „Dėl Fizinio aktyvumo ir sporto veiklos skatinimo priemonės lėšomis finansuojamų projektų parašų vertinimo komisijos patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios

15. Dėl Prienų rajono savivaldybės biudžeto lėšomis iš dalies finansuojamų nevyriausybinių organizacijų projektų finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo

16. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2021 m. vasario 25 d. sprendimo Nr. T3-34 „Dėl Nevyriausybinių organizacijų projektų parašų vertinimo komisijos patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios

17. Dėl Prienų rajono savivaldybės jaunimo reikalų tarybos sudarymo

18. Dėl sutikimo perimti Prienų rajono savivaldybės nuosavybę Kauno apskrities viešosios bibliotekos patikėjimo teise valdomą valstybės tartą

19. Dėl sutikimo perimti Prienų rajono savivaldybės nuosavybę Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos patikėjimo teise valdomą valstybės tartą

20. Dėl sutikimo perimti valstybės tartą Prienų rajono savivaldybės nuosavybę ir jo per davimo Prienų r. Jiezno gimnazijai valdyti, naudoti ir disponuoti patikėjimo teise

21. Dėl ilgalaikio materialiojo turto per davimo Greitosios medicinos pagalbos tarnybai

22. Dėl nekilnoamojo turto per davimo valdyti, naudoti ir disponuoti juo patikėjimo teise

23. Dėl nekilnoamojo turto, esančio Mato Šalčiaus g. 30, Čiudiškių k., Išlaužo sen., Prienų r. sav., pirkimo neskelbiamu derybų būdu

24. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. rugsėjo 29 d. sprendimo Nr. T3-280 „Dėl Prienų rajono savivaldybės nekilnoamojo turto per davimo valdyti ir naudoti panaudos teise“ pakeitimo

25. Dėl nekilnoamojo turto, esančio J. Basanavičiaus g. 16, Prienų m., nuomas ne konkursu būdu

26. Dėl Prienų rajono savivaldybės turto panaudos sutarties nutraukimo

27. Dėl Prienų rajono savivaldybės nuosavybės teise

priklausančio nekilnoamojo turto nuomas ne konkursu būdu

28. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. gegužės 26 d. sprendimo Nr. T3-187 „Dėl Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnoamojo turto nuomas ne konkursu būdu“ pakeitimo

29. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. spalio 27 d. sprendimo Nr. T3-293 „Dėl Prienų rajono savivaldybei nuosavybės teise priklausančio nekilnoamojo turto nuomas ne konkursu būdu“ pakeitimo

30. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. rugpjūčio 25 d. sprendimo Nr. T3-257 „Dėl nekilnoamojo turto nuomas viešo konkursu būdu“ pakeitimo

31. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2022 m. balandžio 28 d. sprendimo Nr. T3-154 „Dėl sutikimo perimti valstybei nuosavybės teise priklausantį nekilnojamajį turą“ pakeitimo

32. Dėl turto perēmimo Prienų rajono savivaldybės nuosavybėn

33. Dėl turto perēmimo Prienų rajono savivaldybės nuosavybėn

34. Dėl pritarimo projektui „Kauno r. ir Prienų r. savivaldybių skaitmeninės kapinių duomenų bazės kūrimas, administravimo procesų modernizavimas ir skaitmeninimas“

35. Dėl pritarimo bendradarbiavimo sutarciai su Kauno rajono savivaldybe dėl vietinio priemiestinio autobusų maršruto Kaunas – Garliava – Mastaičiai – Pažerai – s. b. „Aronija“ – Jūrė organizavimo ir finansavimo

36. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2016 m. gegužės 26 d. sprendimo Nr. T3-139 „Dėl Prekybos ir paslaugų teikimo Prienų rajono savivaldybės viešosei vietose taisyklų patvirtinimo“ pakeitimo

37. Dėl Vietinės rinkliavos už komunalinių atliekų surinkimą iš atliekų turėtojų ir atliekų tvarkymą lengvatumų skyrimo ir teikimo nepasituriintiems gyventojams tvarkos aprašo patvirtinimo

38. Dėl Socialinės paramos mokiniams teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo

39. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2023 m. balandžio 13 d. sprendimo Nr. T3-100 „Dėl Prienų rajono savivaldybės 2023 metų užimtumo didinimo programos patvirtinimo“ pakeitimo

40. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2021 m. spalio 28 d. sprendimo Nr. T3-237 „Dėl Prienų rajono savivaldybės kaimo plėtros rémimo lėšų skyrimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir 2022 m. vasario 24 d. sprendimo Nr. T3-65 „Dėl Prienų rajono savivaldybės kaimo plėtros komisijos sudarymo“ pripažinimo netekusiai galios

41. Dėl Prienų rajono savivaldybės tarybos 2019 m. birželio 27 d. sprendimo Nr. T3-193 „Dėl komisijos valstybės lėšomis finansuojamų melioracijos darbų žemės ūkio paskirties žemėje objektams parinkti sudarymo ir jos nuostatų patvirtinimo“ pripažinimo netekusiu galios

42. Dėl įgaliojimo Prienų rajono savivaldybės administracijos direktoriui pasirašyti valstybinės žemės sklypų, perduodamų valdyti, naudoti ir disponuoti jais patikėjimo teise Prienų rajono savivaldybei, per davimo priėmimo aktus

43. Dėl laisvos valstybinės žemės sklypo pripažinimo būtinu visuomenės poreikiams ir jo įtraukimo į neprivatizuotinų sklypų sąrašą

44. Dėl pavadinimo gatvei suteikimo

INFORMACINIAI PRANEŠIMAI

1. Futbolo klubo „Prienai“ 2022–2023 metų sezono veiklos ataskaita

2. VŠĮ Stakliškių sporto klubo 2022–2023 metų sezono veiklos ataskaita

3. VŠĮ Krepšinio sporto klubo „Prienai“ 2022–2023 metų sezono veiklos ataskaita

Tarybos sprendimų projektai skelbiami Savivaldybės interneto svetainėje www.prienai.lt, skyriuje „Tarybos posėdžių darbotvarkės“.

Depresija po gimdymo būna ne tik moterims?

Kūdikio gimimas dažniausiai yra siejamas su begaliniu džiaugsmu, nuostabaus gyvenimo etapo pradžia ir nuoširdžiais artimųjų sveikinimais. Tačiau ką daryti, jei mamos ar tėcio naujas šeimos narys visai nedžiugina, kelia negatyvias mintis ir jausmus?

Psichologė, kognityvinės elgesio terapijos praktikė Viktorija Bartkutė-Vyšniauskienė pirmiausia pataria stebeti save – jei itin stiprios nuotaikų kaitos ir bloga savijauta tėsiasi ilgiau nei 4–6 savaites po gimdymo, tai signalizuoją apie depresiją po gimdymo.

Patiria motinystės melancholiją

Psichologės V. Bartkutės-Vyšniauskienės teigimu, neretai depresija po gimdymo būna paiminojama su motinystės melancholija.

„Iki 80,8 procento moterų po gimdymo jaučia motinystės melancholiją, kurią lemia staigūs hormonų pokyčiai ir pasikeitusios gyvenimo aplinkybės. Tokiai būsenai būdingas liūdesys, nesaugumas, baimė ir panašūs jausmai, tačiau jie nėra ilgalaikiai ir taip stipriai išreikštū kaip depresijos po gimdymo atveju“, – aiškino psichologė.

Paprastai motinystės melancholija trunka apie dvi savaites, kol susinormalizuoją hormonų lygiai ir moteris atsigauna fiziškai ir emociniškai, pripranta prie savo naujų pareigų, įgauna pasitikimo savimi.

Ne tik moterims, bet ir vyrams

Anot specialistės, depresijos po gimdymo atveju patiriamai itin stiprūs emocijų svyravimai, kurie gali paveikti mamos gebėjimą pasirūpinti savimi ir savo vaiku.

Iki 19,2 procento mamų diagnozuojama depresija po

gimdymo dažniausiai pasireiškia per keturias savaites po gimdymo, tačiau gali pasireikšti ir per ilgesnį laiką – per pirmuosius šešis mėnesius ar net pirmuosius metus po gimdymo.

„Jei praėjus mažiausiai 4–6 savaitėms po gimdymo moteris vis dar nieko nenori, atsiriboa nuo partnerio, yra depresyvios nuotaikos, liūdnai, daug verkia, nejaučia vaikui jausmų ar priešingai – jaučia net stiprų atstumimą, pyktį, bevitiskumą, išsekimą, nesugeba susikaupi, jaučia ilgalaikį nerimą, nesaugumą, kalę, gédą, valgo per mažai arba per daug – tai gali būti pogimdyvinės depresijos simptomai.“

Specialistė pabrėžė, kad depresija po vaiko gimimo gali pasireikšti ir vyrams: „Nors gali atrodyti keistai – juk didžiuil fizinė ir emocinė krūvį gimdydama patyrė moteris, o ne vyras. Tačiau šalia esantys partneriai taip pat susiduria su milžinišku gyvenimo pokyčiu, jaučia nežinomybę, baimę, atsakomybę, kad dabar turi būti šeimos galva ir visais pasirūpinti.“



Psichologė V. Bartkutė-Vyšniauskienė ragino pirmiausia nesitikėti tobulumo ir atminti, kad auginant vaikelį bus ir geru, ir blogu dienų.

Monikos Požerskytės nuotr.

Ragina suprasti – tobulų tėvų nebūna

Šiai laikais daugelis tėvų yra linkę į perfekcionizmą – nori būti idealūs tėvai, partneriai, viskā darysti teisingai. Tačiau neretai šeimoje gimus pirmas vaikas tą idilę „sudaužo“ – tėvai pamato realybę, kad viskas iš tiesų nėra taip paprassta ir lengva, susiduria su itin dideiliu emociniu ir psichologiniu išbandymu.

„Dažnai pirmagimio tėvai galvoja: ar aš tikrai viską teisingai darau? Ar esu pakankama mama? Ar esu geras tėtis? Ar tikrai niekuo nepakenksiu savo vaikui? Ką dar galėčiau padaryti, kad tik viskas būtų tobulai? – kalbėjo psichologė

V. Bartkutė-Vyšniauskienė. – Tačiau labai svarbu suprasti, kad tobulų tėvų nebūna. Auginant vaikelį bus visko – ir geresnių, ir blogesnių dienų bei naktų. Tai suprantant galima adekvacių vertinti iškilusius sunkumus, pokyčius, stengtis „šaltesniu protu“ į viską reaguoti ir priprasti prie pasikeitusio gyvenimo.“

Kreiptis pagalbos – po dviejų savaičių

Psichologė atkreipė dėmesį, kad abu tėvai turėtų atsakingai stebeti savo ir partnerio savijautą, emocijas.

„Jei apatiška būsena tėsiasi jau dvi savaites – reikėtų nedelsti ir kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos priežiūros specialistus, kurie padės iššiaiškinti tikrąsias tokios būsenos priežastis, patars, kaip elgtis, kad jaustumėtės geriau, jei prieiks – paskirs medikamentinį gydymą, kad situacija nebilogėt“, – sakė psichologė.

Jos teigimu, kompetentingas specialistas per pirmas konsultacijas pamato, ar žmogus gebės pats suvaldyti tam tikras situacijas ir jam neprireiks vaistų, ar priešingai – jo nervinė sistema ir hormonai yra taip stipriai išbalansavę visą kūną, kad žmogus yra nepajėgus valdyti savo minčių ir emocijų, priimti sprendimų, tinkamai pasirūpinti vaiku.

„Mano patirtis rodo, kad dažnai medikamentinio gydymo neprireikia. Viso ko pagrindas yra savęs ir savo minčių priėmimas. Nereikia jausti kaltės ar gėdos dėl to, kad nesisaučiate laimingi dėl atsiraodusio naujo šeimos nario. Tai nereikia, kad esate blogi tėvai. Tiesiog reikia daugiau laiko, kol priimsite naujas savo gyvenimo aplinkybes“, – pažymėjo V. Bartkutė-Vyšniauskienė.

Negydoma depresija po gimdymo gali sukelti rimtą pavoju tėvams ir mažiliui, todėl svarbu žinoti pagrindinius žingsnius, kaip galima padėti sau.

Patariama daugiau laiko praleisti gryname ore, vaikščioti, sveikai ir subalansuotai maitintis, stengiantis išvengti kofeino ar kitų dirginančių medžiagų, dažniau bendrauti su artimaisiais ir draugais, stengtis miegoti tuo pačiu metu, kai miega mažylis, kad pailestumėte.

Aplinkiniai žmonės raginami nelikti abejingiemis – pasidomėti, galbūt naujiesiems tėvams reikalinga pagalba, laiko leidimas drauge, išklausymas ar poilsis nuo mažylio priežiūros.

„Galbūt tėvai nori išeiti dviese vakarienės ar tiesiog išsimiegoti, todėl būsite nuostabūs artimieji, jei suteiksite jiems tokią galimybę ir bent kelias valandas prižiūrėsite jų mažylį. Taip pat svarbu suprasti ir tėvų poreikį likti vieniems su savo šeima, todėl kviečiu paklausti, pasiūlyti savo pagalbą, bet suteikti erdvę tėvams ją priimti ar jos atsisakyti“, – teigė psichologė V. Bartkutė-Vyšniauskienė.

Daugiau informacijos apie depresiją po gimdymo, simptomus ir prieinamos profesionalios pagalbos galimybes galima rasti internto svetainėje www.pagalbasau.lt.



Užs.Nr.035

Man ne visvien

Europos Sajungos tema mokyklose

Birželio 21 dieną „Eglės sanatorijoje“ vyko praktinė konferencija „Europos Sajungos tema mokyklose: kaip aktualias pateikti įdomiai ir kūrybiškai“, skirta Alytaus, Kauno ir Marijampolės regionų švietimo bendruomenėms.

Konferencijos pradžioje gausiai susirinkusių dalyvių sveikino Europos Parlamento biuro Lietuvoje vadovę Daiva Jakaitę, kurios teigimu, ugdant jaunuosius piliečius, ypač svarbu, jog jie gebėtų atsirinkti teisingus sprendimus, nulemsiančius tai, kaip ateityje atrodys ir kokia bus Lietuva bei visa Europa. Apie tai, kaip ES aktualias pateikti moksleiviams, kokius inovatyvius metodus taikiyti pamokose, praktinės konferencijos metu kalbėjo inovacijų laboratorijos „Future leadership“ įkūrėja ir vadovaujanti partnerė Justina Klyvienė, asociacijos „Žinių ekonomikos forumas“ atstovas Arminas Varanauskas, kurio teigimu, ES vertybines temas galima integravoti į kiekvieną mokomąjį dalyką, bei Lietuvos laisvosios rinkos instituto Švietimo centro projektų koordinatorė Justina Jablonskaitė, pristačiusi švietimo bendruomenėms naujų, inovatyvų 5–8 klasių moksleiviams skirtą vadovėlį „Jaunas ir pilietiškas“, kurio pagrindinis tikslas – ugdyti laisvą, socialiai sąmoningą ir už save atsakingą jauną žmogų.

Konferencijos metu darbo patirtimi Europos Parlamente dalijosi Europos Parlamento narys prof. Liudas Mažylis. Apie Europos Sajungos vertybės ir naudą Lietuvai pasakojo Europos Komisijos atstovybės Lietuvoje vadovas Marius Vaščega. Anot Europos Komisi-



Europos Komisijos atstovybės Lietuvoje vadovas Marius Vaščega.



Europos Parlamento narys Liudas Mažylis.



„Future leadership“ įkūrėja ir vadovaujanti partnerė Justina Klyvienė.

technikos už 5,6 mlrd. eurų ir finansinę 70 mlrd. eurų paramą, įvedé 10 sankcijų paketą, kurios palietė 1473 asmenis ir per 200 īmonių.

Paklaustas, kokią naudą ES duoda Lietuvai, M. Vaščega pateikė penkis kertinius priviliumus – tai: laisvė, ekonomikos augimas, saugumas, vertybinių pasirinkimų bei galimybė būti prie sprendimų stalų, o ne ant jo. Tiesa, pats Europos Komisijos atstovybės Lietuvoje vadovas įsitikinės, jog tų privalumų yra žymiai daugiau.

Rimantė Jančauskaitė



Instituto Švietimo centro projektų koordinatorė Justina Jablonskaitė.

Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Pats laikas pasirūpinti vaiko sveikatos pažymėjimu

Norint patikrinti vaiko sveikatą ir gauti vaiko sveikatos pažymą, pirmiausia reikia iš anksto užsiregistravoti ir laiku atvykti pas šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą.

Sveikatos patikrinimo metu šeimos gydytojas:

- Jvertina vaiko užį ir svorį
- Pamatuoja krauso spaudimą
- Vertina kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų būklę
- Jvertina emocinę, socialinę raidą

Sveikatos patikrinimo metu gydytojas odontologas:

- Jvertina vaiko dantų ir žandikaulių būklę
- Gali vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinis krūminius dantus nemokamai padengti silantais – specialia apsauga nuo karieso

Specialistai primena, kad jau kai kurių gydymo įstaigų gydytojai duomenis apie vaikų sveikatos būklę gali įvesti į elektroninę Vaikų sveikatos stebėsenos informacinię sistemą.

Rūpimus klausimus kviečiame pateikti info@vlk.lt arba 8 700 888888

Šiaurietiškojo éjimo nauda sveikatai

Šiaurietiškasis éjimas – tai fizinio aktyvumo rūsis, kurios metu naudojant tam tikrą techniką yra einama su specialiomis lazdomis. Šiaurietiškasis éjimas yra puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugimo bei stiprinimo forma, tinkanti bet kurio amžiaus žmonėms.



Šiaurietiškojo éjimo privalumai ir nauda sveikatai:

- Gana lengvai išmokstamas.
- Iki 30 proc. mažiau apkrauna judamajį aparatą, todėl tinka ir turintiems sūnarių bei nugaros problemų, yra puiki reabilitacija po išvairių sveikatos sutrikimų.
- I darbą įtraukiamā viršutinė kūno dalis. Teisingi rankų mostai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis, tai ypač naudinga sedimą darbą dirbantiems žmonėms.
- Tinka ilgalaikei svorio kontrolei, gerina medžiagų apykaitą. Vaikstant su lazdomis sudėginama 20-40 proc. daugiau kcal/val. nei einant be lazdu.
- Stiprina širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, didina deguonies suvartojimą.
- Taisyklingai einant su šiaurietiškojo éjimo lazdomis galima panaudoti iki 90 proc. kūno raumenų. Vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų raumenys.
- Galimi yra leisti laisvalaikį gryname ore, padeda atskritatyti.

(Nukelta į 5 p.)

Su mokiniais – apie pirmąją pagalbą

Prienų „Ąžuolo“ progimnazijoje 5 klasių mokiniams vyko integruotos žmogaus saugos pamokos, kurias vedė visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė.

Pamokose kalbėjome svarbiausiomis pirmosios pagalbos temomis: žaizdų tvarstymas, užsprigimas, pradinis gaivinimas. Užsiėmimų metu mokiniai praktiskai mokėsi išvairių žaizdų tvarstymo metodų, buvo supažindinti su turniketu ir jo naudojimui. Taip pat teikė pirmąją pagalbą užspringus suaugusiajam, sužinojo apie Heimlichio manevrą, išsisavino pradinio gaivinimo pagrindus, buvo supažindinti su automatinio išorinio defibriliatoriaus veikimo principais, praktiskai mokėsi paguldyti nukentėjusijį išstabiliai šominę padėtį.

Užsiėmimuose igytas žinias mokiniai pasitikrino protmūsyje „Žinojimas – gelbsti gyvybes!“. Kiekvienos klasės nugalėtojams buvo išteiktos padėkos bei dovanėlės. Taip



pat penktokai kūrė plakatus pirmosios pagalbos tema, kurie buvo demonstruojami mokyklos stende.

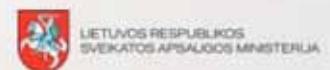
Ivairios sveikatai ir gyvybei pavojingos situacijos tyko mūsų kasdien. Teikti pirmąją pagalbą privalo

mokėti visi. Svarbu suvokti, jog nelaimės akivaizdoje Jūs galite būti vienintelis „gyvybės šaltinis“, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

Visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė



NUO LIEPOS 1 D.



Automobilių vaistinėlėse turi būti šios priemonės:

1. Sterilūs išvairių dydžių pleistrai (10 vnt.)
 2. Pleistras (ruloninis)
 3. Sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio sterilus padelis ne mažesnis kaip 10 cm x 10 cm, pats tvarstis ne mažesnis kaip 15 cm x 180 cm
 4. Nesterilus tvarstis (5 vnt.)
 5. Palaikomas trikampio formos tvarstis (2 vnt.)
 6. Pirmosios pagalbos žirklės
 7. Speciali antklodė, skirta paguldyti ar apkloti nukentėjusijį, ne mažesnė kaip 130 cm x 200 cm (2 vnt.)
 8. Sterilus žaizdų tvarstis, ne mažesnis kaip 5 cm x 10 cm (10 vnt.)
 9. Vienkartinės medicininės pirštinės (4 vnt.)
 10. Vienkartinės apsauginės plėvelės / pirmos pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniams kvėpavimui atlitti (2 vnt.)
 11. Vienkartinis šalčio maišelis (2 vnt.)
 12. Turniketas, skirtas stipriam (masyviam) kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti (2 vnt.)
 13. Atmintinė – pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba atmintinė, turniketo naudojimo taisyklys
- Papildyti, jei vaistinėlė pirkta po 2019 m. sausio 1 d.**
- Jei vaistinėlė pirkta iki 2019 m. arba vairuotojas neatsimena įsigijimo datos, privaloma įsigyti nauja.**

Pėsčiųjų žygis Užuguostyje „Judékime sveikatos labui“

Birželio 17 d. Užuguostyje įvyko antrasis „Judékime sveikatos labui“ pėsčiųjų žygis Prienų rajone.

Iš nuostabų Prienų rajono Stakliškių seniūnijos kraštą atvyko keliaivimo pėsčiomis entuziastai iš visos Lietuvos. Prie žygėvių prisijungė ir Prienų rajono savivaldybės vicemerė **Laimutė Janciukienė**, kuri palinkėjo visiems energijos ir puikios nuotakos bei kartu su žygio dalyviais įveikė daugiau nei 20 kilometrų atstumą.

Zygeiviai 9 val. ryto startavo nuo Užuguočio Šv. Apaštalų Petro ir Pauliaus bažnyčios ir pėsčiomis keliamo Antavero duobės, Ustronės neredulyno, Gelionių kalvos link, taip pat aplankė Gelionių duobę, čigonės kryžių bei kopę į Gelvonų kalvą. Žygio dalyviai keliaudami ne tik džiaugėsi išpudingu kraštoaizdžiu, bet ir klausėsi istorikės-kulturologės **Ritos Balsevičiūtės** mistinių pasakojimų apie gamtos ir žmogaus kūrinius.



Zygeiviai kalvotas Stakliškių apylinkės keliais grįžo į Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Užuguočio filialą, kuriam buvo vaišinami gardžiai koše bei apdovanoti medaliais.

Zygi organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais: Užuguočio kaimo jaunimo ir iniciatyvų



Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai

(Atkelta iš 2 p.)

atgalinio mosto metu, paleidžiant lazadą, ji neišslystu iš delno ir tai lemia efektyvų viršutinės kūno dalies įdarbinimą. Bandant eiti šiaurietišku ėjimu su žygio laždomis, atgalinio mosto metu lazda „pabėga“, ją reikia laikyti suspaudus, todėl nepavyksta atlirkti atgalinio mosto ranka. Taisyklinga šiaurietiškojo ėjimo technika galima atlirkti tik einant su šiaurietiškojo ėjimo laždomis.

Norite išbandyti, bet nežinote, kaip su jomis vaikščioti?

Ne bėda, mes supažindinsime su taisyklingu šiaurietišku ėjimu! Kreipkitės į Prienų rajono visuomenės sveikatos specialistę, vykdančią visuomenės sveikatos stebėseną, Birutę Vitkauskaitę, kuri Jus supažindins su taisyklinga šiaurietiškojo ėjimo technika. Daugiau informacijos tel. 8 678 79 995.



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

INFORMACIJĄ RINKO:

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežūrą, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežūrą, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelijė Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matuvičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

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

Atkreipkite dėmesį, šiaurietiškajam ējimui yra netinkamos kalnų, žygio (trekking) lazdos!



Šiaurietiško ējimo lazda

Kalnų lazda

Šiaurietiškojo ējimo lazda turi specialią pirštinėlę, kurią apsimovus ir užsegus, lazda pritvirtinama prie rankos ir leidžia atlirkti taisyklingą šiaurietiškojo ējimo techniką. Žygio (trekking) lazdos turi dirželį ir yra skirtos palaikyti pusiausvyra ir stabiliumą bei nuimti įtampą, tenkančią kelių sąnariams, dažniausiai kopiant į kalnus.

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?

Nemoralizuojantis, negedimantis, nesmerkiantis pozūjus, interaktyvūs metodai, atvirai erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

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

KAM SKIRTA? Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaku) ar neregulariaus yu vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nera priklausomi.

Programo sudėtyje yra įprastiniai pokyčiai. 8 val. trukmėje prieš pirmą užsakymą, dengiamosios pokyčiai.

Užsakymus vedo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA ir ANDONIŠKA!



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



ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS

KONSULTACIJOS VYKS:
J. Basanavičiaus g. 16,
Prienai

PRIKLAUSOMYBĖS

nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

KREIPTIS

- į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo,
- konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekoduojama, nehipnotizuojama ir pan.),
- laikosi anonimiškumo ir konfidentialumo principų.

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
8 671 02 737 | 8 640 51386

Tempimo pratimai geram miegui



Baltijos taurės varžybose nugalėjo Lietuvos sklandytojai

(Atkelta iš 1 p.)

Alexander Ruzu ir **Valerij Kalinkin**, trečias – ne konkurencijoje dalyvavęs **Arnas Čeponis** (KAASK), skridės taip pat su dviviečiu sklandytuvu ir besikeičiančiu aviacijos veteranu. Klubinėje klasėje triumfavo **Darius Liaugaudas** (KAASK), **Ringaudas Kiklas** (Kartenos sklandymo klubas), **Arturas Pilvinis** (Telšiai). Sportinėje klasėje nugalėjo **Gvidas Sabeckis**, **Viktoras Kukčikaitis** (abu gyné Ukmurgės asociacijos aeroklubo „Vertikalė“ garbę), trečias – **Gintaras Drevinskas** (Biržų aeroklubas). Baltijos taurės varžybų dalyvius sveikino ir apdovanojimus išteikė Lietuvos sklandymo sporto federacijos prezidentas **Linas Miežlaiškis**, KAASK vadovas ir varžybų direktorius **Mindaugas Žaliukas**.

Uždarymo šventę papuošė senovinių automobilių ir senovinių sklandytuvų paroda. Pastaruosius pristatydamas **B. Ivanauskas** pasidžiaugė, kad kitais metais Pociūnuose vyks Pasaulio retro sklandytuvų saskrydis.

Pirmą kartą Baltijos taurės sklandymo varžybos surengtos 1939 metais. Gražią tradiciją nutraukė karas ir ji buvo atgaivinta tik po pusės amžiaus. Tuomet Pociūnuose vykusiose antrosiose Baltijos taurės varžybose dalyvavo gausios Estijos, Danijos, Latvijos, Lenkijos, Lietuvos, Suomijos, Švedijos, Vokietijos sklandytojų komandos. Po dešimties metų surengtos trečiosios varžybos. Nuo to laiko varžybos rengiamos kasmet, tad šiemet dėl Baltijos taurės pilotai kovojo septintą kartą.

Onutė Valkauskiene



Varžybų dalyviai uždarymo šventėje.

Atminties tiltu Vasario 16-osios Akto signatarų autografai prof. Liudo Mažylio kolekcijoje

Prienų Justino Marcinkevičiaus viešojoje bibliotekoje viešėjo politikos ir visuomenės veikėjas, prof. Liudas Mažylis.

Visuomenė L. Mažylį gerai pažįsta, kaip Europos Parlamento narį, dėstytoją, Vasario 16-osios Akto originalo atradėją, tačiau mažai kam žinoma, jog šalia visų savo veiklų profesorius taip pat yra ir kolekcionierius. Kaip susitikimo metu sakė pats L. Mažylis, bene labiausiai jি dominanti sritis – tai pašto istorija, per kurią jo kolekcijoje atsirado ir atvirukai. „Atvirukai – tai labai dėkinga erdvė, padedanti suprasti epochą ir žmogų. Juose yra ir pašto antspaudas, ir laiško rašymo maniera, ir pats autografas“, – susirinkusiesiems apie savo polinkį kolekcionuoti pasakojo profesorius.

Prienų Justino Marcinkevičiaus

bibliotekoje L. Mažylis pristatė Vasario 16-osios Akto signatarų pasirašytų dokumentų kolekciją, atspindinčią įvairialypes signatarų asmenybes ar mažiau pažįstamas jų biografinės detales ir netgi valstybės bei visuomenės raidą.

Passak kolekcijos savininko, idėja surinkti visų 20-ties Vasario 16-osios Akto signatarų parašus kilo dar 2014 m., kai, atlikęs reviziją senelių sukauptame dokumentų archyve, Liudas atrado keletą signatarų parašų. Tuomet profesorius ir suprato, jog jo giminės archyvuose yra dar neįširtų dalykų. Jis ėmė kolekcionuoti Vasario 16-osios Akto signatarų autentiškus autografus, kurių ieškojo pačiuose įvairiuose archyvuose, kolekcinių „turguose“ ir kitose vietose. O tu paieškų įkarštyje 2017 m. kovo 29 d. Berlyno politiniam archyve prieš L. Mažylį akis atsidūrė istorinis Vasario 16-osios Akto originalo dokumentas su visais 20-ties signatarų parašais.

Visgi Akto originalo atradimas nenumaldė L. Mažylį aistros giliuntis i placią ir gilią Signatarų veiklą, todėl į savo priva-

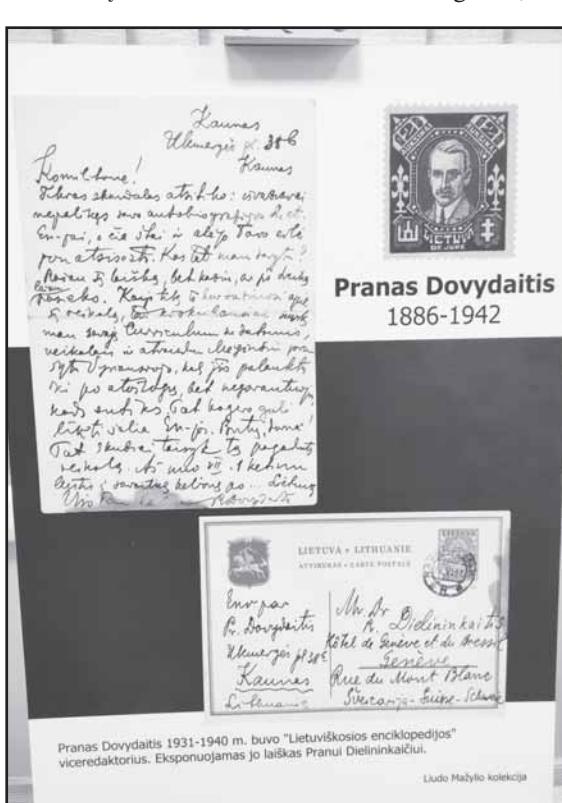


čią kolekciją profesorius užsibrėžė surinkti visų Vasario 16-osios Akto signatarų parašus po vieną.

Net septyniolikos signatarų pėdsakus L. Mažylui susekti pavyko: kai kuriuos iš jų jis rado savo senelių archyvuose, kitus įsigijo iš kitų kolekcinių, atrado bažnyčios pagalba ir kitose vietose. Tačiau likusiuji triju – Donato Palinausko, Jurgio Šaulio ir Jono Vailokaičio, deja, ranka pasirašytų dokumentų ar laiškų iki šiol atrasti nepavyko.

Pats profesorius pastebi, kad tie trūkstami parašai tikrai yra įvairiuose muziejuose, archyvuose, bet, anot jo, „persikelti juos į savo stalčių“ būtu nekokrečiška, mat tai ne jo atradimas... Tačiau užsibrėžto tikslu siekiantis L. Mažylis tikisi, jog ateityje jam pavyks atrasti dokumentus ir su šiu triju signatarų parašais.

„Gyvenimo“ informacija



Tai, kas išaugina...



Tradicinė vasaros šventė vienija mus

Birželio 17 d. vyko Šilavoto krašto vasaros šventė „Po mėlynų gimtinės dangumi“. Šiek tiek apmaudu, kai po tokios ilgos sausros lietus prapliupo būtent tada, kai Šilavotas susiruošė šventi, bet vasariškai šiltas lietus šventės nesugadino.

Šventė tradiciškai prasidėjo krepšinio „3x3“ turnyrui, kuriamo varžesi jaunimo komandos iš Prienų, Veiverių ir Šilavoto. Pergale džiaugėsi jaunimo komanda „Šilavotas“. Mažieji šventės dalyviai kūrybiškai leido laiką Vaikų kiemelyje, kuriame kartu su **Judita Lučkiene**, **Laima Valkauskiene** ir **Kristina Tamašauskienė** mokėsi suverti apyrankes iš karoliukų, taip pat dalyvavo muilo burbulų šou. **Raimonda Masikonytė** kvietė vaikučius pajodinėti arkliuku, dailininkas **Petras Linkevičius** mokė piešti, o **Viktorija Bielevičienė** kviečė išbandyti virtualią realybę.

Džiaugiamės, kad šiemet iš šventės organizavimo procesą aktyviai išijungė seniūnijos bendruomenės. Šilavoto bendruomenės centras Vieitos veiklos grupei pateikė projektą pagal kaimo vietovių vietas plėtrös strategijos. „Prienų rajono vietas veiklos grupės teritorijos 2015–2023 m. vietas plėtrös strategija“ priemonę „Kultūros savitumo išsaugojimas, tradicijų tēstinumas“ ir jo įgyvendinimui gavo finansavimą (95 proc. projekto įgyvendinimui reikalangų lėšų skirta iš Europos žemės ūkio fondo kaimo plėtrai ir LR valstybės biudžeto lėšų).

Projekto „Tradicinė vasaros šventė vienija mus“ įgyvendinimo metu buvo siekiama aktyvinti seniūnijos bendruomenes, todėl jos buvo pakviestos pristatyti veiklas, atspindinčias bendruomenių savitumą, bendruomenių narių kūrybiškumą, kulinarinį paveldą. O parodyti mūsų bendruomenės tikrai turi ką. Kleibiškio kaimo bendruomenės „Klevavas“ kiemelyje galėjome pasivažinti

(Nukelta iš 8 p.)

„Dosnių pirkėjų, džiaugsmo kasdienybės akimirkomis“...

Su pilnais krepšiais grįžti į namus šeštadienį turguje sutikiems varduvininkams linkėjo bičiuliai. Ir pirkėjai, ir kolegos, sveikindami ilgametę turgaus prekybininkę Rasą, jai linkėjo dosnių pirkėjų, džiaugsmo kasdienybės akimirkomis. Rasa turguje prekiauja ne tik savaitgaliais, bet ir kiekvieną dieną, o labai seniai ji savo kioską turėjo turguje, miesto centre. Taigi daugelis pažsta šią moterį, negailinčią nei patarimų, nei nuoširdžios šypsenos. Ir nuo to, akivaizdu, labai priklauso, koki būrį pirkėjų turi.

Joninių turguje šurmilio buvo gausu, nors ir po paparčio žiedo ieškojimų nakties. Iprastai, kiek vėliau, turgus prasidėjo ir sekmadienį. Jame buvo galima rasti visko, tik šiek tiek mažiau buvo prekybininkų. Pats gražiausias vasaros metas dovanojā gausų pasirinkimą įvairių uogų – žemuogių, braškių, mėlynių. Už nedidukę stiklinių žemuogių moteris praše trijų eurų. Sakė, kad uogų buvo daug ten, kur augo gražios dilgėlės, taigi rankos dar jautėsi sugeltos. Kilogramas braškių kainavo įvairiai – iš 2,50, iki 5 eurų. Vis daugiau ir šviežių daržovių – bulvių, morkų, kopūstų, salotų, agurkų, žirnių, burokelių su lapkočiais. Kilogramas bulvių kainavo 1,20–2 eurus. Bitininkai kilogramą vasaros medaus siūlė už 6–7 eurus. Dešimt vištos kiaušinių kainavo 2,50 euro. Pieno bei pieno produktų, mėsos bei mėsos gaminių kainos dar tokios pačios. Kai būna daugiau prekybininkų – šiek tiek syruoja, priklausomai nuo gamintojo.

Daug įvairios buitinės technikos, naujų ir devėtų detalių, dalių. Nauja krūmapjovė (trimeris) kainavo iki 130 eurų. Gyvuliukų turguje – kaip iprastai – gaidžiai, vištasis: ir iš kaimo, ir iš didesnio būrio, ir paprasti, ir „apsiavę batus“, anot augintojų, veisliniai. Siūlėsi nuverkami triušiai, pentarkos, kalakutai. 25 kilogramų



maišelis lenkiškų pašarų dedeklēms vištoms kainavo šešiolika eurų.

Prekių įvairovė skatina ilgiau pasibūti turguje. Vieni žino, ko atėjė, skuba pirkti ir – į namus, kiti gi – pasikalba tarpusavyje, su pardavėjais, apžiūri ir ten, kur nieko nepirkis, o gal netikėtai kris į akį koks nors daiktas ar gardumynas... Graži bendrystė užsimezga ir tarp visai nepajastamų žmonių.

O ko reikia daugiau, kad pajustumėte turgaus dvasią? Galite pasiūlymus teikti Prienų turgaus savininkui Rimvydui.

VMVT stabdo 70 proc. acto rūgšties pardavimą maisto produktų parduotuvėse

Šią savaitę Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (toliau – VMVT) sulaukė pasipiltinusių vartotojų informacijos, kad prekybos vietose, maisto produktų lentynose bei elektroninėje prekyboje, vartotojams yra siūloma įsigytи vieno gamintojo „Maistinės acto rūgšties 70 proc.“ produktus.

VMVT nedelsiant reagavo į gautą pranešimą bei atliko mažmeninės prekybos kontrolę bei įspėjo visus didžiuosius prekybos tinklus iš maisto prekių lentynų bei elektroninės prekybos maisto produktų skyrių pašalinti 70 proc. acto rūgšties produktus. Šis reikalavimas taikomas visoms mažmeninės prekybos parduotuvėms, kuriose prekiaujama maisto produktais galutiniam vartotojui.

Tyrimai teisiami, bus sprendžiamos dėl poveikio priemonių reikalavimus pažeidusiemis prekybininkams.

VMVT primena, kad Lietuvos higienos normoje HN 15:2021 yra įtvirtinta nuostata, kad galutiniams vartotojams gali būti parduodama tik iki 9 proc. koncentracijos acto rūgštis (žinoma kaip maisto priedas E 260).

Didesnio procento acto rūgštis yra itin pavojinga, ji gali nudeginti vidas organus ir netgi patekti į kraują ir sukelti vidinių kraujavimą.

VMVT įspėja vartotojus būti atidėmis ir atsargiems, o maisto produktų pardavėjų laikytis jiems nustatytų reikalavimų!



Vagystė

Birželio 22 d. apie 19 val. 5 min. Biržtūne, Slynų g., vyros (gim. 1962 m.), grįžęs namo pastebėjo, kad per langą buvo įsibrauta į vidų, ir pasigedo įvairios Europos Sajungos šalių valiutos, proginių monetų ir kitų daiktų. Nuostolis – 3200 eurų.

Eismo įvykis

Birželio 25 d. apie 17 val. Prienų r. Pakuonio mstl., Sodų ir Aušros gatvių sankryžoje, neblaivus (3.21 prom.) vyros (gim. 1992 m.) vairuodamas automobilį „AUDI A6“, sukūdamas iš Sodų g. į Aušros g., susidūrė su Sodų g., tiesiai priešais atvažiuojančiu motociklu „SUZUKI BOULEVARD“, vairuojamu blaivioms moters (gim. 1972 m.). Dėl patirtų sužalojimų motociklo vairuotoja gydoma Kauno klinikose. Apgadintos abi transporto priemonės.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją

12:00 Feigino pokalbiai
13:00 Egzotiniai keliai
13:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valuavičiumi (35)
14:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi (4)
15:00 Delfi diena. Svarbiausiu įvykiu apžvalga (k)
08:30 Egzotiniai keliai
09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00 25:00 26:00 27:00 28:00 29:00 30:00 31:00 32:00 33:00 34:00 35:00 36:00 37:00 38:00 39:00 40:00 41:00 42:00 43:00 44:00 45:00 46:00 47:00 48:00 49:00 50:00 51:00 52:00 53:00 54:00 55:00 56:00 57:00 58:00 59:00 60:00 61:00 62:00 63:00 64:00 65:00 66:00 67:00 68:00 69:00 70:00 71:00 72:00 73:00 74:00 75:00 76:00 77:00 78:00 79:00 80:00 81:00 82:00 83:00 84:00 85:00 86:00 87:00 88:00 89:00 90:00 91:00 92:00 93:00 94:00 95:00 96:00 97:00 98:00 99:00 100:00 101:00 102:00 103:00 104:00 105:00 106:00 107:00 108:00 109:00 110:00 111:00 112:00 113:00 114:00 115:00 116:00 117:00 118:00 119:00 120:00 121:00 122:00 123:00 124:00 125:00 126:00 127:00 128:00 129:00 130:00 131:00 132:00 133:00 134:00 135:00 136:00 137:00 138:00 139:00 140:00 141:00 142:00 143:00 144:00 145:00 146:00 147:00 148:00 149:00 150:00 151:00 152:00 153:00 154:00 155:00 156:00 157:00 158:00 159:00 160:00 161:00 162:00 163:00 164:00 165:00 166:00 167:00 168:00 169:00 170:00 171:00 172:00 173:00 174:00 175:00 176:00 177:00 178:00 179:00 180:00 181:00 182:00 183:00 184:00 185:00 186:00 187:00 188:00 189:00 190:00 191:00 192:00 193:00 194:00 195:00 196:00 197:00 198:00 199:00 200:00 201:00 202:00 203:00 204:00 205:00 206:00 207:00 208:00 209:00 210:00 211:00 212:00 213:00 214:00 215:00 216:00 217:00 218:00 219:00 220:00 221:00 222:00 223:00 224:00 225:00 226:00 227:00 228:00 229:00 230:00 231:00 232:00 233:00 234:00 235:00 236:00 237:00 238:00 239:00 240:00 241:00 242:00 243:00 244:00 245:00 246:00 247:00 248:00 249:00 250:00 251:00 252:00 253:00 254:00 255:00 256:00 257:00 258:00 259:00 260:00 261:00 262:00 263:00 264:00 265:00 266:00 267:00 268:00 269:00 270:00 271:00 272:00 273:00 274:00 275:00 276:00 277:00 278:00 279:00 280:00 281:00 282:00 283:00 284:00 285:00 286:00 287:00 288:00 289:00 290:00 291:00 292:00 293:00 294:00 295:00 296:00 297:00 298:00 299:00 300:00 301:00 302:00 303:00 304:00 305:00 306:00 307:00 308:00 309:00 310:00 311:00 312:00 313:00 314:00 315:00 316:00 317:00 318:00 319:00 320:00 321:00 322:00 323:00 324:00 325:00 326:00 327:00 328:00 329:00 330:00 331:00 332:00 333:00 334:00 335:00 336:00 337:00 338:00 339:00 340:00 341:00 342:00 343:00 344:00 345:00 346:00 347:00 348:00 349:00 350:00 351:00 352:00 353:00 354:00 355:00 356:00 357:00 358:00 359:00 360:00 361:00 362:00 363:00 364:00 365:00 366:00 367:00 368:00 369:00 370:00 371:00 372:00 373:00 374:00 375:00 376:00 377:00 378:00 379:00 380:00 381:00 382:00 383:00 384:00 385:00 386:00 387:00 388:00 389:00 390:00 391:00 392:00 393:00 394:00 395:00 396:00 397:00 398:00 399:00 400:00 401:00 402:00 403:00 404:00 405:00 406:00 407:00 408:00 409:00 410:00 411:00 412:00 413:00 414:00 415:00 416:00 417:00 418:00 419:00 420:00 421:00 422:00 423:00 424:00 425:00 426:00 427:00 428:00 429:00 430:00 431:00 432:00 433:00 434:00 435:00 436:00 437:00 438:00 439:00 440:00 441:00 442:00 443:00 444:00 445:00 446:00 447:00 448:00 449:00 450:00 451:00 452:00 453:00 454:00 455:00 456:00 457:00 458:00 459:00 460:00 461:00 462:00 463:00 464:00 465:00 466:00 467:00 468:00 469:00 470:00 471:00 472:00 473:00 474:00 475:00 476:00 477:00 478:00 479:00 480:00 481:00 482:00 483:00 484:00 485:00 486:00 487:00 488:00 489:00 490:00 491:00 492:00 493:00 494:00 495:00 496:00 497:00 498:00 499:00 500:00 501:00 502:00 503:00 504:00 505:00 506:00 507:00 508:00 509:00 510:00 511:00 512:00 513:00 514:00 515:00 516:00 517:00 518:00 519:00 520:00 521:00 522:00 523:00 524:00 525:00 526:00 527:00 528:00 529:00 530:00 531:00 532:00 533:00 534:00 535:00 536:00 537:00 538:00 539:00 540:00 541:00 542:00 543:00 544:00 545:00 546:00 547:00 548:00 549:00 550:00 551:00 552:00 553:00 554:00 555:00 556:00 557:00 558:00 559:00 560:00 561:00 562:00 563:00 564:00 565:00 566:00 567:00 568:00 569:00 570:00 571:00 572:00 573:00 574:00 575:00 576:00 577:00 578:00 579:00 580:00 581:00 582:00 583:00 584:00 585:00 586:00 587:00 588:00 589:00 590:00 591:00 592:00 593:00 594:00 595:00 596:00 597:00 598:00 599:00 600:00 601:00 602:00 603:00 604:00 605:00 606:00 607:00 608:00 609:00 610:00 611:00 612:00 613:00 614:00 615:00 616:00 617:00 618:00 619:00 620:00 621:00 622:00 623:00 624:00 625:00 626:00 627:00 628:00 629:00 630:00 631:00 632:00 633:00 634:00 635:00 636:00 637:00 638:00 639:00 640:00 641:00 642:00 643:00 644:00 645:00 646:00 647:00 648:00 649:00 650:00 651:00 652:00 653:00 654:00 655:00 656:00 657:00 658:00 659:00 660:00 661:00 662:00 663:00 664:00 665:00 666:00 667:00 668:00 669:00 670:00 671:00 672:00 673:00 674:00 675:00 676:00 677:00 678:00 679:00 680:00 681:00 682:00 683:00 684:00 685:00 686:00 687:00 688:00 689:00 690:00 691:00 692:00 693:00 694:00 695:00 696:00 697:00 698:00 699:00 700:00 701:00 702:00 703:00 704:00 705:00 706:00 707:00 708

Tradicinė vasaros šventė vienija mus

(Atkelta iš 6 p.)

Šilavote savininkė Vaida Kazlauskienė. Bulviniais blynais visus vašinėjo Algis Petkevičius iš Juodbūdžio.

Susirinkusius šventės dalyvius sveikino Šilavoto seniūnijos seniūnė Neringa Pikčilingienė, LR Seimo nario Andrius Palionio padėjėja Valė Petkevičienė ir Prienų rajono savivaldybės vicemerė Laimutė Jančiukienė.

Bendruomenių pirmininkėms, seniūnaitėms, rėmėjams ir aktyviausiems pagalbininkams Šilavoto seniūnė įteikė padėkas ir saldžiasias dovanas. Už aktyvią veiklą bendruomenės sulaukė padėkų bei dovanų ir iš LR Seimo nario Andrius Palionio padėjėjos Valės Petkevičienės. Už gražią kūrybos ir tradicijų jungti, kultūros tradicijų puoselejimą ir jų sklaidą Andrius Palionio padėkos buvo įteiktos seniūnei Neringai ir renginių organizatorei Saulei.

Linksma ir spalvinga buvo šventės muzikinė programa. Klausėmės Prienų meninio lavinimo studijos „Ramunėlė“ (vadovė Ramunė Litvynskienė) jaunuojamų dainorelių dainuojamų dainų. Šilavoto laisvalaikio salės folkloro grupės „Akacija“ (vadovė Saulė Blédienė) atliekamų romansų, grožėjomės Šilavoto Davatyno bendruomenės linijinių šokių grupės „Linksmai“ (vadovė Ineta Marčiukaitytė) šokiai. Daug aplodismentų sulaukė žavaus ir nuoširdaus šeimyninio dueto Livetas ir Petro Kazlauskų pasirodymas. Šventę vainikavo muzikos grupės „DAR“ koncertas.

Dékojame visiems, kas nepabūgo šiltu vasarišku lietaus ir šventė kartu su mumis.

Saulė Blédienė

Šilavoto laisvalaikio salės kultūrinių renginių organizatorė



Visi kartu suradom paparčio žiedą

Miela kiekviena šventė, kai joje dalyvauja didžioji dalis Prienų savivaldybės socialinių paslaugų centro bendruomenės, kai žmonės vieni kitus supranta ir kartu kuria jaukią šventę.

Renginį vedė Asta, muzikavo užimtumo specialistė Rasa Urbonienė, dainavo, šoko, puokštės darė ir vainikus pynė. Neįgalijų dienos grupės lankytajai, mūsų branginamos senjorės ir niekada nepavargstantys Centro darbuotojai. Paparčio žiedas irgi surastas. Už nuotraukas dékojame Živilei Simanavičienei.

Prienų socialinių paslaugų centro informacija



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 PROBLEMOSES, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavadutoja (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). Mob. tel. 8 605 19 327.

Redakcijos nuomonė nebuitinai sutampa su laiškų autorų nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS, RADIOS IR TELEVIZIJOS REMIMO FONDAS

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

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

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



ALYTAUS SPAUSTUVĖ