

# Gyvenimas

ISSN 1648-0392

9 771648 039035

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

Nr. 57 (10600) \* 2023 m. liepos 26 d., trečiadienis

Kaina – 0,97 Eur



Šiandien – Mėnulio priešpilnis.  
Saulė teka 5 val. 18 min., leidžiasi 21 val. 31 min. Dienos ilgumas 16 val. 13 min.  
Vardadienai: trečiadienį Ona, Onė, Daugintas, Eigirdė, ketvirtadienį – Sergijus, Natalija, Nazaras, Subartas, Sugintas, Sungintė, Žintautas, Žintautė, penktadienį – Vytautas, Vytautė, Vytas, Vytė, Augmina, Augminė, Augmilia, Samsonas, Inocentas, Ada.  
Liepos 26 – Šv. Ona, Pabaigtuvės, Nokis, Sirpstas.

## Ieškoti trūkstamų genealoginio medžio šakų žmonės į Prienus atvyksta ir iš Amerikos

Pastaraisiais metais Prienus atranda vis daugiau užsienio turistų. Tiesa, kai kurie svečiai čia lankosi visai ne rekreaciniais tikslais, o ieškodami savo šaknų bei sekdami savo tėvų, senelių ar ankstesnių kartų pėdsakais.

(Nukelta į 3 p.)



Fortinsky šeima, lydima gido Chaimo Bergmano, Prienų rajono savivaldybės atstovo Rimanto Šliugždinio ir Prienų krašto muziejaus muziejininkės Ernestos Juodsnukytės, vizito Prienuose metu.

## Pociūnų vizitinė kortelė – krūva nereikalingų sparnų

Trečias mėnuo Pociūnų aerodrome nemalonai žvilgsniu traukia prie angaro po atviru dangumi stūksanti sklandytuvo „Balan“ sparnų krūva ir sudžusio sklandytuvo „Jantar“ 2B likučiai. Pasiūtėti ravusi Kauno apskrities aviacijos sklandymo klubo (KAASK) direktoriaus Mindaugo Žaliuko ir Prienų aeroklubo direktoriaus Ričardo Rusteikos, kam priklauso šie sparnai, išgirdau, kad tai Prienų rajono savivaldybės turtas.

(Nukelta į 2 p.)

„Gyvenimas“ –  
laikraštis  
Jums ir apie Jus!

Aukščiausios rūšies pavasariniemis kainomis  
Akmenų anglis – palaidas ir fasuota.  
Pjuvenų briketai – beržo, uosio.  
Durpių briketai – didmaišiuose.  
Medžio ir durpių granulės – fasuotos.  
Atvežame.

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

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

TIKRAI BRANGIAI PERKAME  
MIŠKUS VISOJE LIETUVOS  
Domina įvairaus brandumo ir sudėties miškai.  
Atiskaitome iš karto.  
Sėkmingai dirbame nuo 2001 m.  
8-62-62-63-63  
UAB „Girystis“ – tai saugaus sandorio garantas!

Judékime dabar – kūnas padėkos ateityje	2 p.	Vaikų ir jaunimo pilietinio ugdymo stovykla „Lukšiukai“	4 p.	Ar žinojote, kad...? Įdomūs faktai	5 p.	„Kokia liepa, toks ir sausis...“	6 p.	Apie tai, kaip Žygimantas Augustas savo sprendime Jiezno vardą įraše...	8 p.
---	------	---	------	------------------------------------	------	----------------------------------	------	---	------

Laiškai iš Nemuno krantinės

## Justino Marcinkevičiaus ginti nereikia, ginkimės patys

Nerimstant aistroms dėl paminklo Justinui Marcinkevičiui Vilniuje

Justinui Marcinkevičiui reikia ne paminklo – Lietuvos. Poetui rūpi, kad Lietuva gyvuotų Ir klestėtų, kad žmogus čia jaustuosi šeimininku. Kad medžius ne tik sodintume – ir prižūrētume, kad gerbtume savo tėvą, motiną ir kalbą prigintinę. Ir kad lietuviškai dainuotume, jam reikia.

Nereikia Justino Marcinkevičiaus ginti nei nuo jo laiko, nei nuo jo gyvenimo priešų. Net nuo tų, kurie poetą sumenkinti vis šokasi, ginti nereikia. Ar puolamas, ar ginamas jis vis tiek yra Lietuvos, iš Lietuvos, o ne iš Lietuvos ir ne nuo Lietuvos vedantis. Ar ne dėl to ir „pavojingas“?

Ginkimės patys. Nuo tų, kuriems Lietuvos vardas prie lūpų nelimpia, o lietuviškoje abécéleje vis raidžių pritrūksta. Ginkimės nuo tų, kurie iš savo tautų iš anksto ir su panieka žūri, kuriems nerūpi nei senių ligos, nei vaikų mokslai, kurie nemato, kaip žydi net tuštėjanti Lietuva, ir surizta išvydę, kad žmonės vis dar didžiuojasi savo vėliau.

Ar galėjai pagalvoti, kad ištarsi: kaip gerai, kad Lietuva – ne vien Vilnius. Ir kaip gerai, kad Justinas Marcinkevičius su visom savo knygom



tėviškėn sugržo. Kam jam paminklas, jam tikrai svarbiau savo kiemą turėti – kad žmonės čia rinktuši, kad eiles, ir ne vien jo, skaitytų, kad dainuotų, ir

kad Lietuva nuo tų dainų plėciai, galingai skambėtų.

Genovaitė

Dalės Lazauskiėnės nuotrauka

## Aptartas pacientų ir gyventojų pavėžėjimo paslaugų modelis

Prienų rajono savivaldybė, kaip ir kiekviena kita Lietuvoje, turi daug įsipareigojimų bendruomenei arba gyventojams. Tarpininkas tarp savivaldybių ir gyventojų visuomet yra valdžios institucijos ir įstaigos ar viešąsias paslaugas teikiančios organizacijos. Jos yra arčiausiai gyventojų, nuo jų teikiamų paslaugų kokybės priklauso konkretios savivaldybės gyventojų gyvenimo kokybė.

(Nukelta į 2 p.)



# Judėkime dabar – kūnas padėkos ateityje

Mes visi esame sukurti judėti, todėl net ir minimalus fizinis aktyvumas kasdien duoda milžinišką naudą mūsų sveikatai.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja Rūta Burzdžienė akcentuoja, kad kai nėra pakankamo fizinio aktyvumo, mūsų kūnai mums tai signalizuoja – mažėja energijos, prastėja nuotaika, didėja nerimas, sutrinka miegas, sunkiau susitarkome su stresu, silpsta imuninė sistema ir atsiranda kitų nemalonų simptomų.

## Kada žmogus laikomas fiziškai aktyviu?

Anot fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojos R. Burzdžienės, fizinis aktyvumas – tai bet kokie kūno judeesai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai.

„Kad raumenys galėtų susitraukti ir atliliki tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. Fizinis aktyvumas yra tada, kada, atliekant griaūčių raumenų sukelius judeesius, energijos suvarojama daugiau nei ramybės būsenoje. Tai yra bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagą apykaitą: įvairios sporto rūšys, namų ūkio darbai ar laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų“, – aiškino ji.

Pasaulio sveikatos organiza-

cijos rekomendacijose siūloma per dieną skirti ne mažiau kaip 30 minučių bent jau vidutinio intensyvumo fizinei veiklai.

„Vidutinio intensyvumo veiklos metu pakyla pulsas, padažnėja kvėpavimas, sušylama. Tad jei einate į darbą bent 15 minučių spėresniu žingsniu, galite šnekėti, bet jau būtų sunkoka dainuoti, atliekate sveikatą stiprinančią fizinę veiklą“, – kalbėjo specialistė.

Pasak jos, fizinis aktyvumas turi būti reguliarus, naudingas sveikatai ir lavinantis funkcinius gebėjimus be pastebimos žalos ar pavojaus sveikatai.

„Dėl to bandymas po pasyvios savaitės per pusdienį sukasti visą sodą tikrai nebus sveikatą stiprinanti veikla, – pažymėjo ji, priurdama, kad mankštintantis labai svarbu kokybiškas poilsis tarp fizinio krūvio intervalų: – Poilsis būtinas, kad raumenyse atsinaujintų energetinės medžiagos ir pasišalintų jų skilimo produktai.“

## Kai netreniruoji kūno – jį prarandi

Fizinis aktyvumas didina atsparumą stresui, mažina baimes, nerimą, gerina nuotaiką, bendrą savijautą, suteikia daugiau pasiskirstymo savimi, leidžia lengviau bendrauti, socializuotis, pagreiti į energijos gamybos procesus, mažina nuovargi, stiprina imunitinę sistemą, didina raumenų jėgą, ištvermę. Taip pat išlaikomas kaulų tvirtumas, mažėja sirgimo osteoporozės rizika, gerinama pušiusvyra, koordinacija, mažėja



Judėjimas – ir džiaugsminga nuotaika, ir sveikata. Nuotrauka iš „Santarvės“ archyvo

traumų, kaulų lūžių rizika, mažėja nutukimo, II tipo cukrinio diabeto, kardiologinių ligų ir vėžio rizika.

Specialistė R. Burzdžienė pažiūrė, kad tempimo, jėgos ir aerobiniai pratimai 30–50 procentų sumažina tikimybę susirgti daugeliu létinių ligų, stimuliuoja, mažina uždegiminiaus procesus organizme.

„Fizinis aktyvumas stimuliuoja galvos smegenų neuronų, kurie nyksta nuo per didelio streso, per tempimo, emocijų valdymo, atnaujinimų. Tai yra puiki ir pigi priemonė palaikyti psichinę ir fizinę sveikatą, gerą darbingumą, dėmesio koncentraciją ir atsparumą stresui“, – akcentavo fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja.

Pasak jos, kai netreniruoji kūno, prarandi labai daug – energiją, nuotaiką, anksčiau įgytas fizines ypatybes ir sveikatą.

„Mūsų raumenys – labai svari kūno „biocheminės laboratorijos“ dalis. Jie gamina kūno ląstelėms aktyvuoti ir gydyti reikalingas medžiagas. Nenaudojant griaūčių raumenų jie atrofuoja, mažėja galimybės gaminti tas

naudingas medžiagas, – teigė ji ir tėsė: – kai esame fiziškai pasivyvūs, raumenų skaidulos apaugia riebalais, o su jais prasideda uždegiminiai procesai, negrižtamai ardančios raumenų struktūras. Nenaudojant raumenų, dauguma kūne vykstančių procesų létėja. Kūnas apsunksta, prastėja virškinimas, kvėpavimas, didėja nutukimo, širdies ir kraujagyslių ligų, onkologinių ligų rizika. Išderinama tobuli kaulų-raumenų sistemos biomechanika, didėja nugaros, sąnarių skausmų, įvairių traumų tikimybė.“

## Pradėti gali kiekvienas

Norintiems eiti sveikesnio ir aktyvesnio gyvenimo būdo link, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja rekomendavo pradėti po truputį, bet sistemingai.

„Nereikia pirmą dieną apsiavus sportinius batelius iškart bėgti. Tai nebus nei sveika, nei malonu. Iš pradžių užteks bent 15 minučių ar pusvalandį ramiai paruošti, po to kasdien vis po minutę kitą didinant trukmę ir temperatūrą. Svarbiausia – pradėti nuo to, kas malonu ir skatinėtai tai testi“, – minėjo ji, papildydama, kad, re-

miantis atlirkais tyrimais, pajutus teigiamą pirmųjų treniruočių poveikį, žmogaus motyvacija būti fiziškai aktyviam pakyla.

R. Burzdžienė patarė stengtis daugiau judėti pėsčiomis ar dviračiu, o važiuojant automobiliu ar visuomeniniu transportu – išlipti tolėliau nuo darbo. Lipti laiptais, ne kilti liftu. Kalbant telefonu nesėdėti. Kas valandą darbe daryti pertraukas, per kurias lengvai prasimankštintumėte, prasivaikščiotumėte.

Taip pat raginama su šeima ar draugais rinktis aktyvesnius laisvalaikio leidimo būdus – eiti į žygį, atrasti naujus pažintinius takus, kavines keisti piknikais gamtoje, kur galima atsinešti kamuolių, skraidančią lėktuvą ar sugalvoti kitų aktyvių pramogų, kurios galimos ir vandens telkinuose.

„Neturint laiko sporto klubams, parsisiųskite patinkančio sporto programėlę, skirtą pradedantiesiems, ir pradékite nors po kelias minutes sportuoti su ja. Siūlau išbandyti skirtingo tipo fizines veiklas, kol atrasite tikrai patinkančią. Gal jūs tas, kuris įsimylės orientavimosi sportą, rakinčių, kamuolių, dviračių, plaukimo, kovos menų, bégimo ar dar kokį kitą sportą. Bandykite ir tikrai atrasite savo judesio džiaugsmą, nesvarbu, kokio amžiaus esate“, – skatinė specialistė.

Projektas „Kurkime sveikatą palankius įpročius!“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Užs. Nr. 040

# Pociūnu vizitinė kortelė – krūva nereikalingų sparnų

(Atkelta iš 1 p.)

Visa košė užvirė, kai prieš porą metų Pociūnuose Lietuvą garsinantis KAASK, kuriam vadovavo direktorius Vytautas Sabeckis, buvo perduotas Prienų rajono savivaldybės žinion. Gerai su Savivaldybe sutariantis V. Sabeckis prarado direktoriaus postą ir įštvertė Prienų aeroklubą. Prasidėjo, anot aviatorių, „pilietinis karas“, kurį lydi skundai, teismai, nesantaika, draugai tapo priešais ir t.t. 2022 m. Prienų rajono savivaldybei dalijant aviacinį turą, šių sparnų, kaip nereikalingo turto, atsisakė ir KAASK, ir Prienų aeroklubas. Dalijant angara, šie sparnai atsidūrė KAASK puseje. M. Žaliukas sakė, kad jis savivaldybės ne kartą ir raštu, ir žodžiu prašė pasiūmti ši turta, nes jis angare užimā vėsi vienos. Per talką šiuos sparnus išnešė laukan, jie ten yra ir dabar. Būtų sunėšę į Prienų aeroklubui priklausančias patalpas, kuriose dar yra ir KAASK daiktų, bet sutartą dieną Prienų aeroklubas į tas patalpas neleido.

Paprašius Prienų rajono savivaldybės mero Alvydo Vaicekausko komentuoti susidariusią situaciją, atsakymo ilgai laukti nereikėjo.

„Situacija Prienų r. savivaldybei žinoma. Šiuo metu ieškoma galimybė, kur būtų galima sandėlioti klubams neperduotą Savivaldybei priklausantį turą, kadangi visos patalpos yra atiduotos panaudai klubams. Perduodami klubams angarą buvome tikri, kad visas ten esantis aviacinis turtas jų bus prižiūrimas ir saugomas“, – rašė meras.

Ir tikrai, kam Savivaldybei sparnai, jei avia-



toriams jų nereikia.

– Gėda, liūdna, pikta. Dėl tuščių ambicijų geriausią Lietuvoje sklandymo klubą ardo tie, kas kūrė. Atmosfera slogi. Dėl to šiemet Pociūnuose nevyko nė vienerios respublikinės sklandymo varžybos. O šie sparnai gal nėra visai beverčiai? Pagalvojus, daug kur būtų galima juos panaudoti. Kad ir skulptūroms. Jas net iš metalo laužo kuria, – svarstė aviacijos seniūviai.

Manoma, kad klaida buvo padaryta, kai 1992 m. atkūrės Lietuvos aeroklubo (LAK) narystę Tarptautinėje aeronautikos fede-

raciuje (FAI), Aeroklubui nebuvo perduotas ir jį vienijančių aviacijos sporto šakų turtas. Jis atiteko Kūno kultūros ir sporto departamento. 2019 m. jį likvidavus, aerodromai su juose esančiais klubais perleisti savivaldybių žinion ir tapo priklausomi nuo politikų, jų meilės ar nemeilės aviacijai, aviatoriams. Vieni sutaria, kiti nelabai, o Pociūnuose tarpusavyje susirijo dar ir sklandytojai...

Tarpukario Lietuvoje sportinės aviacijos turtas priklausė Aeroklubui.

Onutė Valkauskiene

Autorės nuotrauka

## Aptartas pacientų ir gyventojų pavėžėjimo paslaugų modelis

(Atkelta iš 1 p.)

Liepos 18 d. Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centro (projekto vykdytojo) darbuotojų iniciatyva įvyko savivaldybės administracijos ir sveikatos priežiūros istaigų atstovų susitikimas. Susitikime dalyvavo vicemerė Laimutė Jančiukienė, savivaldybės gydytojas Virginijus Slauta bei rajono sveikatos priežiūros istaigų atstovai. Susitikimo tikslas buvo centro vykdomas projektas „Pacientų pavėžėjimo paslaugos modelio sukūrimas ir išbandymas“. Projektas igyvendinamas bendradarbiaujant su savivaldybe ir sveikatos priežiūros istaigomis. Susirinko specialistai, kurie užtikrina Prienų rajono gyventojų gyvenimo kokybę ir gali ją nuolat gerinti. Projekto metu, nuo rugpjūčio 1 dienos Socialinių paslaugų centras teiks nemokamą pavėžėjimo paslaugą hemodializės paslaugų gavėjams. Vėliau įsiungis ir kitos pavėžėjimo paslaugos stokojančios asmenų grupės. Tuo tikslu bus apjungiamos sveikatos priežiūros ir socialinės paslaugos. Kad paslaugų teikimo modelis neužstrigtų ir kiekvienas žinotų savo funkcijas – ir buvo aptarta susitikimo metu.

Kartu buvo ieškoma naujų ir efektyvių sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų teikimo problemų sprendimo būdų ir siunciama gera žinia Prienų rajono savivaldybės gyventojams: projekto igyvendinimo laikotarpiu pas gydytojus nuvykti bus paprasčiau ir pigiau.

Prienų socialinių paslaugų centro informacija



# Tai, kas išaugina... Atminties tiltu

## Ieškoti trūkstamų genealoginio medžio šakų žmonės į Prienus atvyksta ir iš Amerikos

(Atkelta iš 1 p.)

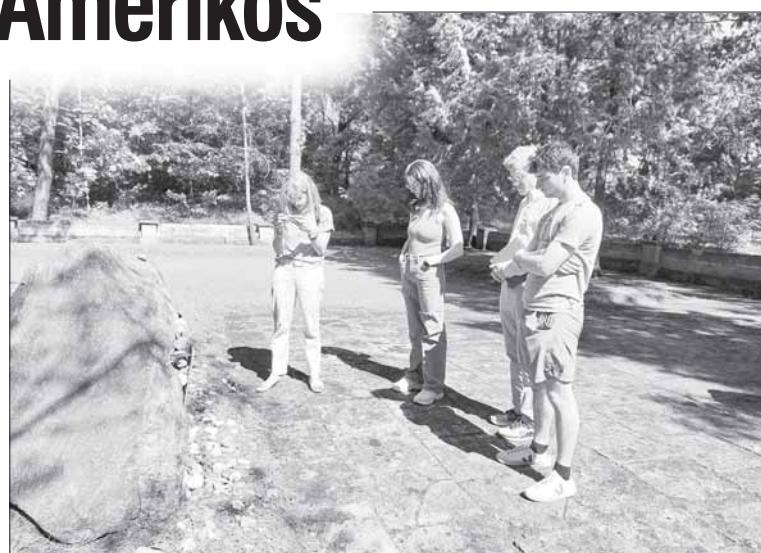
Niujorko priemiestyje, Larchmont mieste, gyvenanti Gila Fortinsky kartu su vyrui Jerry Fortinsky ir dvem vaikais – Sara ir Benjaminu – iš už Atlanto į Lietuvą atvyko gražaus 60-ties metų jubiliejaus proga. Tačiau kelionės į Lietuvą tikslas buvo visai ne šventi, o aplankyt vietas, kuriose Holokausto metu buvo žiauriai išžudyti žydų tautybės žmonės.

Paklausta, kaip Fortinsky šeima yra susijusi su Lietuva, Gila atvirauja, jog jos ryšys su Lietuva – gilius ir traumuojantis, mat tragiski Holokausto įvykiai prieš daugiau kaip 80 metų neaplenkė ir jos pačios šeimos. Gilos mama ir seneliai buvo kalinami Kau no gete, o kiti giminaičiai tragiskai žuvo ne tik nuo nacių, bet, kaip pastebi pati Gila, ir nuo lietuvių rankos.

Lydima gido Chaimo Bergmano, Gila su šeima lankesi ir Prienuose

se, kur, anot viešnios iš Jungtinė Amerikos Valstijų, gyveno ir buvo nužudyta jos senelio **Yakov Rabinovitch** sesuo **Hinda** bei Gilos prosenele **Freydel Rabinovitch**. Anot Gilos, į Prienus Hinda kartu su savo mama (Gilos prosenele, – aut.p.) atsikraustė Hindai ištekėjus už pasutinio Prienų rabino **Chayimo Pun**, su kuriuo ji susilaikė keturių atžalų. Tačiau šeimynine idile jauna šeima neilgai pasidžiaugė, mat Holokausto įvykiai neaplenkė ir jų namų. Anot Gilos, tikėtina, kad pirmiausia mirties bausmė buvo įvykdita Chayimui, o vėliau masinė žydų sušaudymo vietoje Prienuose buvo nužudyta ir pati Hinda su vaikais bei motina.

Besilankydama Prienuose, Kęstučio gatvėje, esančioje masinėje žydų kapavietėje, Gila kartu su šeima ne tik uždegrė žvakelę už Lietuvoje žiauriai nužydutus artimuosius, pagal žydų tradicijas padėjo akmenelį ant kapavietės, bet ir domėjos žydų tau



Gila kartu su šeima Prienuose aplankė žydų masinių žudynių vietą, kurioje žuvo ir Prienuose gyvenę Gilos giminaičiai.



Prienuose kartu su dukra Hinda gyvenusi ir žuvusi Gilos prosenele Freydel Rabinovitch.



Gilos seneliai (kairėje) kartu su kitais Holokaustą išgyvenusiais žmonėmis.

tybės žmonių gyvenimu Prienuose prieš karą, Prienų krašto muziejaus muziejiniukės **Ernestos Juodsnukytės** klausė, kas pasikeitė, kad anksčiau draugiškai gyvenę žmonės buvo nužudyti savo bendrapilięcių. Deja, tokiam žiaurumui ir brutalumui Gilą su šeima į masinių žudynių vietą atlydėjė žmonės atsakymo neturėjo. Turbūt tokio sveiku protu nesuprantamo žiaurumo paaiškinti negalėtų ir niekas kitas...

Pasak Gilos, Lietuvoje nuo nacių ir jiems talkinus lietuvių rankos žuvo ir daugiau jos artimijų: senelio brolis **Yitzchak Isaac** buvo nužudytas Šiauliuose, o jo žmona kartu su dvem mažais berniukais iš Šiaulių geto pateko į Aušvico koncentracijos stovyklą, kurioje buvo nužudyti dujų kamerose.

Tragedija, persekiojusi žydų tautą, pasibeldė ir į Gilos močiutės, kuri neteko savo tėvo (Gilos prosenele) **Osher London** ir vyresniojo brolio **Abram London**, namus Marijampolėje. Tiesa, kas jiems nutiko, Gila nedrysta pasakoti, nes, kaip ji pati sakė, apie tuos įvykius per baisu kalbėti. Tačiau, moters teigimu, šie baisūs įvykiai taip pat neapsiejo be lietuvių „pagalbos“.

Iš Kauno getų išgyvenusio sene-



Gila (viduryje) su seneliais. Gilos teisės mokyklos baigimo šventė buvo ypač svarbi Gilos močiutei, kurios brolis Yisrael London, lietuvių kaimynų nužudytas karų lūžio metu, taip pat buvo teisininkas.

lio užfiksuočių prisiminimų, literaturinių šaltinių apie Holokausto istoriją ir tragiskai Lietuvoje žuvusius artimuosius Gila turi sukaupusi nemažai žinių. Likusias dėlionės detalės Fortinsky šeima bandė užpildyti kelionės po Lietuvą metu. Tačiau vieno dalyko Gilai iki šiol nepavyksta išsiaiškinti – tai Prienuose gyvenusių ir žuvusių Hindos ir Chayimo vaikų vardų. Tačiau motoris viliasi, kad ateityje pavyks rasti ir šią dėlionės detalę...

Rimantė Jančauskaitė

## Skelbiamas tradicinis Tado Dambrausko fotokonkursas „Lietuvos kariuomenė fotografijoje 2023“

TURI nuotraukų karine tematika? DALYVAUK

**'23** | TADO DAMBRAUSKO FOTOKONKURSĘ  
LIETUVOS KARIUOMENĖ  
FOTOGRAFIJOJE

SIŪSK šių kategorijų nuotraukas:

- kario portretas
- kariniai veiksmai
- karių kasdienybė ir šventės
- technika ir ginkluotė

Nuotraukų laukiame iki rugpjūčio 15 d.

el. paštu [kamfotokonkursas@gmail.com](mailto:kamfotokonkursas@gmail.com).

Daugiau informacijos [www.kam.lt](http://www.kam.lt).



Išsamią informaciją apie konkurso sąlygas, registravimosi ir nuotraukų siuntimo tvarką rasite Krašto apsaugos ministerijos puslapyje: nuostatai, anketa.

Informacija apie konkursą teikiama el. p.: [kamfotokonkursas@gmail.com](mailto:kamfotokonkursas@gmail.com); [rsv@kam.lt](mailto:rsv@kam.lt)

Krašto apsaugos ministerija skelbia tradicinį fotokonkursą „Lietuvos kariuomenė fotografijoje 2023“ ir siekia išrinkti geriausias einamujų metų nuotraukas karine tematika. Šiemet konkursas organizuojamas jau devynioliktą kartą.

Kviečiame visus, profesionalus ir mėgėjus fotografin, kurie fotografo Lietuvos kariuomenės ir Lietuvos dislokuotų NATO kariuinių vienetų karius ir techniką, peržvelgti savo praėjusius metų pabaigoje ir šiaisiai metais darytas nuotraukas, iš jų atrinkti iki 10 geriausių ir atsiųsti konkursui. Svarbu, kad nuotraukas atspindėtų kariuomenės gyvenimo akimirkas: kaip kariai vykdė kovines užduotis, dalyvauja pratybose ir šventėse, bendrauja tarpusavyje ir su visuomene, kokios jų kasdienės partystys ir išgyvenimai, kokią techniką ir ginkluotę naudoja Lietuvos ir sajungininkų kariai ir pan.

Šiemet konkursu dalyvių nuotraukos bus vertinamos keturiose kategorijose:

(I kategorija) kario portretas;

(II kategorija) kariniai veiksmai – nuotraukos, kuriose atspindėti karinės pratybos, misijos, kovinės užduotys ir pan.;

(III kategorija) kariuomenės šventės ir kasdienybė – nuotraukos, kuriose atspindėti kariuomenės šventės, renginiai, ceremonijos ir (ar) karių kasdienybė: laisvalaikis, poilsis, būtis;

(IV kategorija) technika ir ginkluotė – nuotraukos, kuriose atspindėti Lietuvos kariuomenės pažanga ir modernizacija, matoma technika ir (ar) ginkluotė;

Konkurso vertinimo komisija išrinks geriausias kiekvienos kategorijos nuotraukas, kurių autorai šiemet pasidalins Krašto apsaugos ministerijos išteigtą 5 200 eurų premijų fondą (skirstymo tvarka yra nuro-

dyta konkurso nuostatuose). O iš visų dalyvių pateiktų nuotraukų komisija išrinks vieną „Linksma kadrą“. Tradiciškai savo prizą išteigia Lietuvos kariuomenės vadai. Labiausiai patikusiai nuotraukų autorius apdovanos konkurso rémėjai.

Geriausiai nuotraukų parodos atidarymą ir laureatų apdovanojimą

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

**Kaip elgtis įkandus gyvatei**

- Jei žmogus yra vienas, reikia kuo greičiau ieškoti pagalbos, eiti prie mašinos, kitų žmonių. Jei automobiliuje turima ko nors šalto, tai galima uždėti ant angies įkandimo vietos.
- Reikia galūnė mobilizuoti, t.y. padėti ją ramiai. Jei tai ranka, ją reikėtų parišti skarele. Ją reikia pakelti iki krūtinės aukščio ir pasistengti, kad galūnė nebūtų užveržta. Kuo greičiau kviesti greitąją, o jei esate netoli ligoninės, kuo greičiau į ją vykti.
- Nereikėtų rankos ar kojos pernelyg užveržti, nepatartina bintuoti elastiniai bintais, nes jie trikdą kraujotaką. Esą nuėmus užveržimus, nuodai staigiai pasklinda po organizmą.

**Angis arba gyvatė marguolė yra vienintelis nuodingas Lietuvos roplys**



Pagrindinis angies skiriamasis požymis – per jos nugara vingiuojanti tamsi zigzago formos juosta. Dar vienas angies skiriamasis ženklas – trikampio formos galva, kai tuo tarpu žalčio galva yra ovalesnė. Išskirtiniai ir angies akių vyzdžiai – jie vertikalūs, tarsi katės. O tai pavojingos ir nuodingos gyvatės požymis.

**ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ POVEIKIS SVEIKATAI**



**SMEGENYS**  
el.cigaretėse esantys švinas pažeidžia nervų sistemą, blogėja atmintis, regėjimas, mažėja protinis darbingumas

**BURNA**  
el.cigaretės gali sukelti dantenų ligas, sudaro palankias sąlygas kariesui

**GERKLОС**  
el.cigaretės sukelia gerklės skausma bei ilgainiui gali išsvystyti gerklų vėžys

**PLAUČIAI**  
gali sukelti negržtamus plaučių pažeidimus, apsunkus kvėpavimą, astmą, plaučių vėžį ir kitas plaučių ligas

**ŠIRDIS**  
rūkant el. cigaretės padidėja kraujospūdis, širdies susitraukimų dažnis bei širdies priepuolio ir insulto rizika

**VIRŠKINIMO SISTEMA**  
el.cigaretės dažnai sukelia pilvo skausmą, pykinimą, vėmimą

**PARENGĖ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

## Vaikų ir jaunimo pilietinio ugdymo stovykla „Lukšiukai“



Liepos 5 d. Skriaudžių laisvalaiko salėje vyko vaikų ir jaunimo pilietinio ugdymo stovykla „Lukšiukai“, kurioje mūsų biuro visuomenės sveikatos specialistės vykdė pirmosios pagalbos mokymus.

Dalyviai buvo suskirstyti į komandas, jiems išdalintos užduotys. Komandos turėjo sugalvoti savo pavadinimą, sukurti šukį ir paruošti žmogaus gyvybei pavojingų situacijų pristatymus. Kiekviena komanda gavo paruoštą informacinię medžiagą pagal situacijų temas, kuria galėjo naudotis ruošiant pristatymus.

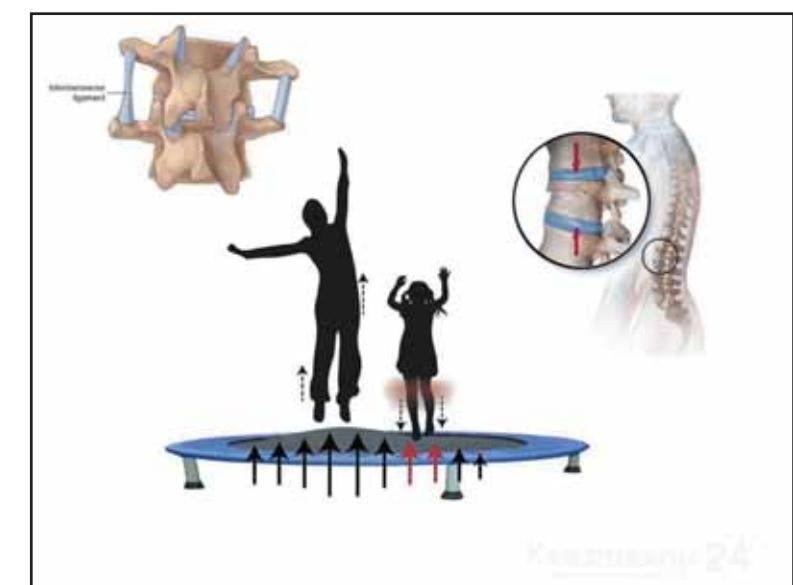
Komandoms buvo pateiktos dažniausiai pasitaikančios pavojingos situacijos: skendimo, kraujavimo, nudeginimų, kaulų lūžių, gamtoje tykančių pavojų. Gavusios užduotis komandoms privalejojas įveikti per tam skirtą laiką, galėjo improvizuoti, panaudodamos pirmosios pagalbos teikimo principus, jos veiksmų seką. Paruošusios pristatymus juos demonstravo kitoms komandoms. Pristatydami pavojingas situacijas, dalyviai privalejo atlikti ir praktines užduotis, taip pat atsakyti į papildomus klausimus apie tai, kaip reaguoti vienu ar kitu atveju, kokius pirmosios pagalbos veiksmus atlikti, gelbstinti žmogaus gyvybę, iki atvyks medikai.

Komandų dalyviai šauniai padeemonstravo savo teorinės žinias ir praktines užduotis.

Tikiu, kad gautos žinios ir praktinė patirtis buvo naudinga dalyviams ir pravers ugdyti samoninguam ir atsakomybę už savo ir kitų sveikatą.

Zinojimas ir dalinimas pirmosios pagalbos teikimo informacija komandiniu principu sustiprina kiekvieno iš mūsų pilietišką pareiga padėti kitam atsidūrus pavojingoje situacijoje, nepasimesti ir sutelkti turimus resursus vardan gyvybės išsaugojimo.

## Batutai. Venktini ir mažam, ir dideliam



Jie ypač pavojingi šiuolai-kiniam suaugusiam žmogui. At- sirandantys batutų parkai pri- traukia ir nemažai suaugusiu, rengiami vakarėliai. Ir vaikai, ir vidutinio amžiaus žmonės su- sidomi „nekaltu“ pašokinėjimu.

Labai dideliam procentui žmo- nių užtenka 1–2 kartą pramoga iš- bandyti, ir jie į parkus nebegrižta. Skauda nugara...

**Batutai standartiniam suaugusiam su sėdėjimo patirtimi, niekad neatlikusiam sprogsta- mujų judesių:**

1. Tyrimai rodo, kad po standartinio 5–6 val. sėdėjimo kasdien, žmogui užtenka 10–15 min. pašokinėti ant batuto, ir jau pastebimi mažųjų nugaros raumenų ir slanks- telii raiščių minimalūs išlyšimai, prasidėda uždegiminiai procesai.

Žmonių stuburas niekad negavo tokijų staigū ištempimų ir suspau- dimų. O visi raiščiai yra sostingę, neelastiški, užtenka keleto sprogs- tamųjų šuolių, ir išsimpiantys ma- žieji raiščiai nuplyšta, vėliau žmogus

jaučia minimalius, bet ilgalaikius skausmus. Nugaros skausmus jaučia labai didelė dalis suaugusiu, po batutų užsiėmimo. Išsivaizduokite, kokie procesai vyksta, kuomet valandą stuburas yra staigiai ištempinėjamas ir suspaudinėjamas, nors visą gyvenimą dažniausiai raiščiai net nejudėjo. Kiekvieno šuolio metu nugaros raumenų bando ištempti

ir kiek įmanoma stabilizuoti iš- tempimą, tad po šimtų šuolių ge- riausiu atveju turėsite spazmuojančią nugarą dėl nugaros raumenų per- krovos.

2. Kelių ir čiurnų raiščių traumos po pramogos batutų parke gana greitai gydomos. Venkite batutų dėl

(Nukelta į 5 p.)

# Ar žinojote, kad..? Įdomūs faktai

Fiziniai pratimai geriausiai kovoja prieš širdies-kraujagyslių sistemos ligas (ŠKS), kai jie yra atliekami nuo 11 iki 17 val. Šiam, sveikiausiam paros judėjimo „lange“, mirtingumas nuo ŠKS ligų sumažėja apie 34% daugiau, palyginti su pratimų taikymu nuo 5 iki 11 valandos ir nuo 17 iki 24 valandos.

Išvada: nepaisant to, kad bet kokiui paros metu taikomi pratimai yra labai naudingi žmogaus sveikatai, pats sveikiausias pratimų taikymo langas yra nuo 11 iki 17 valandos (ypač mažinant riziką susirgti ŠKS ligomis). Šis laiko tarpas labai yra tinkamas reguliuojant glikozes koncentraciją kraujyje.

Dar vienas faktas! Treniruoto žmogaus raumenys dirbdami per minutę „sudegina“ (aerobiniu būdu) iš riebalų pagamina energiją (laštelėms) apie 1,5 gramo riebalų, o netreniruoto – tik 0,3 g, t.y. penkis kartus mažiau. Tad norint judėjimui sumažinti nereikalingus kūno riebalus, reikia ištreniruoti raumenis gebeti „deginti“ riebalus. Pvz., norint netreniruotam žmogui numesti 1 kg riebalų, reikia judėti vidutiniu intensyvumu – apie 3333 minutes (apie 55 valandas), o treniruotam žmogui – per 11 valandų (prof. Albertas Skurvydas).

Prienų rajono savivaldybės vienuomenės sveikatos biuras ragina visus pagal galimybes fiziškai aktyviai leisti laiką individualiai ir su šeimos nariais. Primename, kad sveikatai ypač naudingi aktyvūs užsiemimai gryname ore, todėl rekomenduojame kuo dažniau išeiti iš namų pasivaikščioti, bėginti ir kitaip aktyviai leisti laisvalaikį. Nemokami sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiemimai vyksta Prienų Beržyno parke antradieniais ir ketvirtadieniais nuo 9:00 val., todėl kviečiame prisijungti visus!



Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė Europos moterų ir vyrų mirties priežastis, dažnesnė nei visos vėžio formos kartu paėmus.

Todėl svarbu suprasti, kaip tai rimta ir pasirūpinti savo sveikata. Žmonės, turintys rizikos faktorių, arba savanoriškai gali dalyvauti programoje, skirtoje suaugusiemis asmenims, kuriems nustatyta rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ar cukriniu diabetu.

**Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių yra:**

- rūkymas,
- padidėjęs arterinis kraujų spaudimas,
- padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje,
- netaisyklinga mityba,
- mažas fizinis aktyvumas,
- piktnaudžiavimas alkoholiu,
- stresas.



Prienų r. 2021 m. nuo kraujotakos sistemos ligų mirė 281 žmogus, o išankstiniuose duomenimis 2022 m. – 288 žmonės (raudona spalva žemėlapyje rodo, jog didelė problema yra daugelyje savivaldybių).

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

## INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė Ilona Lenčiauskienė. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos stebėseną, Birutė Vitkauskaitė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos stiprinimą, Evelina Tamošiūnienė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos stiprinimą, Rima Jaškevičienė

## Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiaufunkciniame centre, Ašmintos daugiaufunkciniame centre, Vaida Lazauskienė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, Eglė Orechovienė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, Aurelijė Butkevičienė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, Gimantė Mažeikienė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Dalia Kukenė

Vienuomenės sveikatos specialistė, vykdanti vienuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Monika Matuvičienė

# Batutai. Venktini ir mažam, ir dideliam

(Atkelta iš 4 p.)

galimų nugaros pažeidimų.

**Batutai vaikams.** Gydytojai, priėmimo skyrių, medikai, sveikatos organizacijos skelbia, kad per karantiną išpopuliarię batutai sukelia vaikams daugiau traumų nei dviračiai, šuoliai į vandenį ir kita. Vasarą jau beveik kasdien priėmimo skyriuose sulaukiama vaiko su trauma, patirta ant batuto.

Ir batuto traumos vaikams nėra vaikiškos. Labai dažni lūžiai, raiščių plyšimai, dideli nugaros skausmai. Bet baisiaus yra kaklo pažeidimai, kurie ne tik sugadina vasarą, bet ir

pakeičia gyvenimą.

1. Negalima šokinėti ant batuto dviejų vaikams, batutas tuomet nėra kontroliuojamas.

2. Vaikams būtina venkti triukų, ypač salto, kas gali baigtis sudėtingais kaklo pažeidimais.

3. Batutai turi būti pritaikyti, suapsaugomis ir pagal amžių bei svorį pritaikyti įtempimu.

4. Būtina daryti dažnas pertraukas tarp šokinėjimų, raiščiai greitai vargsta, koordinacija silpnėja, tad kas 10 min. traumų tikimybė tik didėja.

Mes skatiname kuo įvairesnį judėjimą, ypač vaikams, bet jei įmanoma atsisakyti batutų – atsisakykite.

## IVEIKIME 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 konsultanta 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

**TU GALI TAI ĮVEIKTI!**

## Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

### KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?

Nemoralizuojantis, negađiantis, neamerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

**KADA VYKDOMA?** Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba PAREIGOJANTIS (kai administracinio poreikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonės).

**KAM SKIRTA?** Eksperimentavimo su psichooaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotiniuose medžiagomis, išskyrus tabaku) ar neregulariaus jų vartojimo patirij turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programo sudėtis 3 dalys: pradinių pokyčių, iliustruotių praktinių išsiliminių, tris dienų trukmės pokyčių.

Užsiimimasis vedė Prienų rajono savivaldybės vienuomenės sveikatos biuro specialistai.

**NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!**



Išsamnesi informaciją teikiama tel. (8 319) 54 427,  
el. paštu [priena.vs.biuras@gmail.com](mailto:priena.vs.biuras@gmail.com).



# „Kokia liepa, toks ir sausis...“

Artėjant Oninėms, kurios žymi rugiapjūtės pabaigą, turguje kažko ypatingo ar išskirtinio šiai progai nesimatė. Žmonės įprastai šurmuliavo visose prieigose. Vieni labai ankstyvi, kiti suskubo turgui besibaigiant, kai dangus dovanoti émë šilto lietaus.

Senoliai sakydavo, kokia liepa, toks ir sausis, tačiau jis dar toli. Sunku prognozuoti rytojų, juk... tad ir apie derlių užklausti augintojai pajuokauti mëgsta. Sako, kad svarbu, jog šiandien visko pilna iš sodo, daržo, o miškas ir dar turėtų pateikti savo dovanų. Ypač užderéjo šiai metais cukinijos. Buvo galima kokią vieną nedidele ir už dykų gauti. Šeimininkės tikino, kad žiemai i rūsi naudoja receptus „iš senų užrašų knygelius“, nes jie patikrinti laiko, tačiau buvo ir prieštaraujančių, kad google daugiau



šiuolaikinio gamybos meno. Jeigu kadaise apelsinai tik per Kalėdas, tai dabar juos, citrinas daug kas naudoja uogienėms, džemams virti su cukiniu. Kitos ruošia sūrias mišraines žiemai – įprastai naudoja apie keturis kilogramus cukinijų, tris kilogramus burokelių, tris kilogramus pomidorų, o priedų – svogūnų, paprikų, druskos, cukraus ar acto – pagal skonį. „Aš dar iki stiklainių „nedaaugau“, – patikino Gitana, sakydama, jog tiesiog nemégsta daug laiko skirti maisto ruošai ar kaupti maisto atsargas karui. – Džiaugiuosi, kad rajono šeimininkės priverda uogienių, pridaro mišrainių, marinuotų, rau-gintų daržovių, kurių perku turguje savaitę. O savo laiką branginu ir verčiau paskaitau knygą ar keliauju. Siandien po turgaus puiki diena laukia išvykai į Biržų kraštą. Taigi ir vi-siemis jি palinkejo taupytai laiką sau ir neleisti jo tuščiai, kad ir turguje šiaip sau šmirinėjant, ar „tuštiems“ žmonėms.



## Naudingi patarimai

# Padékime širdžiai papildais

Jei turite širdies problemų, vartojaite vaistus, maisto papildai gali sustiprinti jūsų sveikatą. Kokie papildai ypač svarbūs geresnei širdelės veiklai?

## Naudingi papildai

Kofermentą Q10 (CoQ10) papildus yra vartoti privalu, jei sergate širdies ligomis, geriate statinių grupės vaistą.

**Magnis** plečia arterijų sienelės, mažina kraujospūdį, o tai palengvina širdies darbą, krauso tékmę. Šis papildas dažnai vartoamas su cukraus kiekj kraujiye mažinančiais preparatais.

**L - karnitino** papildai vartoami po širdies smūgio bei mažina jo pasikartojimo tikimybę.

**Pantoteno rūgštis** (vitaminas B5) ir niacinas sumažina trigliceridus ir „blogaji“ MTL cholesterolį.

**Omega - 3** riebalų rūgštys, gaunamos iš žuvies, slopina uždegiminius procesus organizme, mažina trigliceridus, kraujospūdį, mirštamumą nuo širdies ligų bei létina širdies ritmą. Omega - 3 riebalų rūgštis svarbi visiems, ypač vyresniame amžiuje, ir ne tik vartojantiems vaistus.

Kiti rekomenduotini maisto papildai nuo širdies ligų: **vitaminas C, kurkuminas, resveratrolis ir kakavos flavanoidai**.

## Kofermentas Q10 (CoQ10) širdžiai tarsi energetinis kuras

Q10 yra stiprus antioxidačias, stabdantis oksidacinius MTL cholesterolio pažeidimus. Šis maisto papildas aprūpina organizmą energija. Širdis be poilsio nuolat plaka: daugiau nei 100 000 kartų per dieną. Būtent Q10 trükumas neigiamai veikia mūsų širdį. Senstant jo gaminama vis mažiau, todėl itin svarbu organizmą papildyti šiuo papildu. Šio kofermento yra tik keliuose maisto produktuose, – tai gyvulių bei paukščių kepenys ir širdys. Svarbu žinoti, kad gaminant jų patiekalus, derėtų nepervirti ir neperkaitinti, nes tokiu atveju Q10 lengvai sujra.

„Jei vartojate statinių grupės vaistus, privalo te gerti Q10 papildus. Rekomenduojama mažiausia dozė – 100 mg du kartus per dieną“, – teigia Dr. Jonny Bowden knygoje „Didysis cholesterolio mitas“.

Tačiau Co Q-10 būtinės ne tik vartojantiems statinus. Jis reikalingas visiems, kuriems gresia širdies ligų rizika.

Veronika Pečkienė

(šaltinis: Dr. Jonny Bowden, med.dr.

Stephen Sinatra knygoje „Didysis cholesterolio mitas, 2020 m.“)

## PRANEŠIMAS APIE PARENGTĄ PROJEKTO „RAIL BALTICA“ GELEŽINKELIO LINIJOS LENKIJOΣ IR LIETUVOS VALSTYBIŲ SIENA-JIESIA MODERNIZAVIMO SUSISIEKIMO KOMUNIKACIJŲ INŽINERINĖS INFRASTRUKTŪROS VYSTYMO PLANO (TOLIAU–IIVP) PROJEKTĄ

**Rengimo pagrindas:** Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2018 m. gruodžio 27 d. nutarimas Nr. 1396 „Dél projekto „Rail Baltica“ geležinkelio linijos Lenkijos ir Lietuvos valstybių siena-Jiesia modernizavimo susisiekimo komunikacijų inžinerinės infrastruktūros vystymo plano rengimo pradžios“.

**Plano rengėjas** – Jungtinės veiklos partneriai UAB „Sweco Lietuva“ (atsakingasis partneris) ir DB Engineering & Consulting GmbH. UAB „Sweco Lietuva“, Spaudos g. 6-1, 05132 Vilnius, tel. (8 5) 262 2621, el. p. [info@sweco.lt](mailto:info@sweco.lt), [www.sweco.lt](http://www.sweco.lt). Teritorijų planavimo vadovė – Marija Burinskienė (kvalifikacijos atestatas Nr. 0090). Kontaktiniai asmenys: UAB „Sweco Lietuva“ Videntvarkos administracijos skyriaus projektų vadovas Dainius Mazetis (mob. tel. +370 650 70892, el. p. [dainius.mazetis@sweco.lt](mailto:dainius.mazetis@sweco.lt)).

**Planavimo organizatorius** – AB „LTG Infra“, Geležinkelio g. 2, 02100 Vilnius, tel.: (8 5) 269 3353, el. p. [info@ltginfra.lt](mailto:info@ltginfra.lt). Kontaktinis asmuo – „Rail Baltica“ valdymo Teritorijų planavimo projekto vadovė Ieva Matulionytė (mob. tel. +370 682 60331, el. p. [ieva.matulionyte@ltginfra.lt](mailto:ieva.matulionyte@ltginfra.lt), M. K. Čiurlonio g. 16, 44362 Kaunas). Projekto „Rail Baltica“ interneto svetainė [www.rail-baltica.lt](http://www.rail-baltica.lt).

**Planavimo organizatorius** – Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija, Gedimino pr. 17, 01505 Vilnius, tel.: (8 5) 261 2363, el. p. [sumin@sumin.lt](mailto:sumin@sumin.lt), interneto svetainė [www.sumin.lt](http://www.sumin.lt). Kontaktiniai asmenys: Infrastruktūros plėtros grupės vyriausioji specialistė Jurgita Barysienė (mob. tel. +370 657 02486, el. p. [jurgita.barysiene@sumin.lt](mailto:jurgita.barysiene@sumin.lt)), Tarptautinio bendradarbiavimo grupės Strateginių sprendimų ir programų valdymo klausimų vyresnioji patarėja Gražina Šiaučiūnaitė (mob. tel. +370 65873360, el. p. [grazina.siauciu奈te@sumin.lt](mailto:grazina.siauciu奈te@sumin.lt)).

**Planavimo teritorija:** Kauno, Marijampolės ir Alytaus apskričių teritorija.

**Teritorijų planavimo lygmuo, rūšis:** valstybės lygmenis specialiojo teritorijų planavimo dokumentas, kuriu taikoma valstybei svarbių projekto teritorijų planavimo dokumentų rengimo, derinimo, keitimų, koregovimo, tikrinimo, tvirtinimo, galiojimo, viešinimo ir ginčų sprendimo tvarka. Projektas „Rail Baltica“ Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. spalio 11 d. nutarimu Nr. XI-1612 „Dél projekto „Rail Baltica“ pripažinimo ypatinges valstybinės svarbos projektu“ yra pripažintas ypatinges valstybinės svarbos projektu.

### Planavimo tikslai:

1. Nustatyti optimalią projekto „Rail Baltica“ geležinkelio linijos Lenkijos ir Lietuvos valstybių siena-Jiesia modernizavimo trasą.

2. Numatyti susisiekimo komunikacijų inžinerinės infrastruktūros plėtrai reikalingas teritorijas ir sudaryti salygas šios infrastruktūros dariai plėtrai.

**Planavimo darbų programa:** susipažinti su planavimo darbų programa galima Lietuvos Respublikos teritorijų planavimo dokumentų rengimo ir teritorijų planavimo proceso valstybinės prižiūros informacijos sistemoje (toliau – TPDRIS) [www.tpdris.lt](http://www.tpdris.lt), TPD N. S-NC-00-19-8.

**Plano rengimo etapai:** parengiamasis, rengimo ir baigiamasis. Planavimo organizatorius rengimo etapo metu pritarė IIVP strateginio pasekmių aplinkai vertinimo ataskaitai (2022 m. gegužės 3 d. raštu Nr. 3-230), IIVP koncepcijai (2022 m. gegužės 4 d. raštu Nr. 2-2015) bei IIVP rengimo etapo sprendiniams (2023 m. liepos 19 d. raštu Nr. 2-2795).

Prienu rajono savivaldybėje žemės sklypų unikalūs numeriai:

440001433401; 440001489132; 440001489243; 440001585744; 440001828839; 440002767504; 440002768523; 440002768978; 440003362126; 440003410560; 440003891132; 440004000233; 440004243823; 440004535462; 440005012340; 440005012473; 440005012640; 440005012740; 440005013470; 440005013638; 440005176247; 440006891549; 440007343713; 440007387397; 440008412717; 440008634954; 440008891649; 440008891681; 440008924694; 440008924772; 440008927116; 440008945119; 440009096666; 440009465929; 440009783146; 440011233126; 440013390384; 440014821502; 440016611891; 440018190555; 440019954882; 440020234811; 440024307320; 440024502569; 440024512806; 440030445399; 440052124155; 440058635970; 691800010082; 691800010099; 691800010111; 691800020014; 691800020017; 691800020021; 691800020026; 691800020047; 691800020072; 691800020100; 691800020108; 691800030075; 691800030091; 692800010017; 692800010022; 692800010044; 692800010045; 692800010049; 692800010052; 692800010053; 692800010056; 692800020001; 692800020007; 692800020015; 692800020022; 692800020025; 692800020026; 692800020042; 692800020062.

Statiniai, esančiai neregistravuose žemės sklypuose, unikalūs numeriai: 440018056472; 440028086222; 440038078565; 699700278016.

Užs. Nr. 041

Susipažinti su parengtais IIVP projekto sprendiniuose galima nuo 2023 m. rugpjūčio 4 d. iki 2023 m. spalio 4 d. imtinai:

1. LR susisiekimo ministerijos interneto svetainėje <https://sumin.lt/lt/lt/veiklos-sriuys/projekto-rail-baltica-geležinkelio-linijos-lenkijos-ir-lietuvių-valstybių-siena-jiesia-nuozo-modernizavimo-susisiekimo-komunikacijų-inžinerinės-infrastruktūros-vystymo-planas>;

2. TPDRIS [www.tpdris.lt](http://www.tpdris.lt) (TPD N. S-NC-00-19-8);

3. Planavimo organizatorius arba Paslaugų pirkejo buveinėje (visuomenė priimama tik iš anksto susitarus auksčiau nurodytais kontaktais).

Vieša specialiojo teritorijų planavimo dokumento sprendinių ekspozicija nuo 2023 m. rugpjūčio 1 d. iki 2023 m. spalio 4 d. imtinai vyks Kalvarijos, Kauno r., Kazlų Rūdos, Lazdijų r., Marijampolės ir Prienų r. savivaldybių administracijų patalpose.

IIVP sprendiniai papildomai viešinami Web GIS internetinėje erdvėje <https://arcgis.com/1OevCL>.

**Baigiamasis susirinkimas vyks 2023 m. spalio 5 d. 17.00 val.** Marijampolės savivaldybės administracijos Ia. salėje, adresu: Basanavičiaus a. 1, Marijampolė.

Baigiamasis susirinkimas taip pat vyks nuotolinės tiesioginės internetinės vaizdo transliacijos būdu MS Teams platformoje 2023 m. spalio 5 d. 17.00 val. Vaizdo transliacijos nuoroda: <https://byt.lt/1Epaf>.

**Pasiūlymų teikimo tvarka:** pasiūlymai dėl IIVP projekto Planavimo organizatorui teikiami raštu ir (ar) sistemoje TPDRIS iki baigiamojo susirinkimo pabaigos. Susirinkimo metu pasiūlymai gali būti teikiami ir žodžiu.

Visuomenė, teikdama pasiūlymus, turi nurodyti:

• fizinių asmenys – vardą, pavardę ir adresą pagal deklaruotą gyvenamają vietą; pasiūlymo esmę ir teikimo datą; raštu pateiktas pasiūlytas;

• juridinių asmenys – teikiančiojo asmens vardą, pavardę ir juridinio asmens pavadinimą bei buveinės adresą; pasiūlymo esmę ir teikimo datą; raštu pateiktas pasiūlymas turi būti pasirašytas.

Po baigiamojo susirinkimo pasiūlymai dėl IIVP projekto nebebeptymami.

Daugiau informacijos apie teritorijų planavimo procedūras galite rasti Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerijos interneto svetainės skiltyje Dažniausiai užduodami klausimai (DUK): <a href="https://sumin.lt/lt/veiklos-sri

**Sukčiai**

Alytaus apskr. VPK Birštono PK gautas pareiškimas, kad liepos 18 d. apie 18 val. 40 min. moteris (gim. 1997 m.) į savo mobiliojo ryšio telefoną gavo SMS žinutę apie gautą baudą iš tariamai VMI. Paspaudus žinutę esančias nuorodas, iš jos banko sąskaitos buvo nuskaičiuota 652 eurai. Išykis tiriamas.

**Rastas kūnas**

Liepos 20 d. apie 5 val. 30 min. Prienų r., Jiezno sen., Paviekšnių k., laukose esančioje baloje, rastas vyro (gim. 1953 m.) kūnas be išorinių kūno sužalojimų. Išykis tiriamas.

**Smurtas**

Liepos 21 d. apie 22 val. 30 min. Prienuose, Statybininkų g., kambaryje, išgertuvu metu neblaivus (2,31 prom. alkoholio) vyros (gim. 1991 m.) smurtavo prieš neblaivią (1,92 prom. alkoholio) moterį (gim. 1972 m.). Itariamasis buvo sulaikytas ir uždarytas į ilgalakio sulaikymo patalpą.

**Liepos 22 d. apie 19 val. 40 min.**

Prienų r., Išlaužo sen., Išlaužo k., prieš vyra (gim. 1939 m.) smurtavo

**ĮVAIRŪS**

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



Nacionalinės žemės tarnybos prie Aplinkos ministerijos (toliau – Nacionalinė žemės tarnyba) Prienų ir Birštono skyrius, vadovaudamas Lietuvos Respublikos žemės įstatymo 46 straipsnio 8 dalimi, informuoja, kad priimti Nacionalinės žemės tarnybos prie Aplinkos ministerijos direktorius įsakymai dėl žemės sklypų paėmimo visuomenės poreikiams (krašto kelio Nr. 130 Kaunas–Prienai–Alytus ruožu nuo 11,60 iki 31,10 km rekonstruoti Prienų rajono savivaldybės teritorijoje):  
2023-05-18 įsakymas Nr. 1P-347-(1.17 E.) dėl žemės sklypo (kadastro Nr. 6910/0008:371; 0,1678), esančio Išlaužo k., Išlaužo sen., Prienų r. sav., kurį nuosavybės teise valdo G.P. ir R.P.;  
2023-05-18 įsakymas Nr. 1P-328-(1.17 E.) dėl žemės sklypo (kadastro Nr. 6910/0002:638; 0,0106), esančio Šaltupio k., Išlaužo sen., Prienų r. sav., kurį nuosavybės teise valdo A. Č. ir A. Č.;  
2023-05-19 įsakymas Nr. 1P-358-(1.17 E.) dėl žemės sklypo (kadastro Nr. 6955/0001:358; 0,0196), esančio Bačkininkų k., Pakuonio sen., Prienų r. sav., kurį nuosavybės teise valdo R. M. ir K. M.;  
2023-05-19 įsakymas Nr. 1P-357-(1.17 E.) dėl žemės sklypo (kadastro Nr. 6955/0001:357; 0,1316), esančio Bačkininkų k., Pakuonio sen., Prienų r. sav., kurį nuosavybės teise valdo R. M. ir K. M.;  
2023-05-19 įsakymas Nr. 1P-356-(1.17 E.) dėl žemės sklypo (kadastro Nr. 6955/0001:394; 0,0778), esančio Bačkininkų k., Pakuonio sen., Prienų r. sav., kurį nuosavybės teise valdo R. M. ir K. M.;  
2023-05-11 įsakymas Nr. 1P-302-(1.17 E.) dėl žemės sklypo (kadastro Nr. 6955/0001:362; 0,1694 ha), esančio Pabališkių k., Pakuonio sen., Prienų r. sav., kurį nuosavybės teise valdo V. A., I. S., D. K., D. K., R. K.;  
Informuojame, kad nuo šios informacijos paskelbimo dienos bus laikoma, kad žemės savininkui (-ams) ir (ar) kitam (-iem) naujotui (-ams) apie sprendimą paminti žemės sklypų visuomenės poreikiams pranešta tinkamai.  
Dėl išsamnesinės informacijos prašome kreiptis į Nacionalinės žemės tarnybos prie Aplinkos ministerijos Prienų ir Birštono skyrių (Laisvės a. 12, Prienai, Greta Jonkutė, 8 706 85 734, [greta.jonkute@nzt.lt](mailto:greta.jonkute@nzt.lt)).

**Delfi TV programa**

2023.07.26-2023.07.30

**TREČIADIENIS**  
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Delfi diena. Svarbiausių išvykių apžvalga (k)  
08:30 Bandom Palangą (17)  
09:00 Aurimo būstas (5)  
09:30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi (7)  
10:00 Orijaus atostogos Lietuvoje (8)  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Feigino pokalbiai  
13:00 Egzotiniai keliai  
13:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujaviciumi (52)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (30)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių išvykių apžvalga  
16:30 DELFI RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocete  
17:55 Kenoloto  
18:00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujaviciumi (52)  
19:00 Zip varasos šou (18)  
19:30 Bandom Palangą (18)  
19:55 Eurojackpot  
20:00 DELFI intervju  
20:30 Camino Lituanu. Žygis įkvėptas Lietuvos (4)  
21:00 Delfi rytas  
21:55 Kenoloto  
12:00 Feigino pokalbiai  
13:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujaviciumi (53)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (31)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių išvykių apžvalga  
16:30 DELFI RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su A. Peredniu  
17:55 Kenoloto  
18:00 2800 km Dunojumi baidare

su A. Valujaviciumi (53)  
19:00 Zip varasos šou (19)  
19:30 Bandom Palangą (19)  
20:00 Sporto baras (27)  
21:00 Aurimo būstas (5)  
21:30 Atrask Latviją su Gabriele ir Sauliumi (1)  
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (32)  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
23:10 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene (k)  
00:10 Zip varasos šou (18)  
00:40 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**KETVIRTADIENIS**  
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Delfi diena. Svarbiausių išvykių apžvalga (k)  
08:30 Bandom Palangą (18)  
09:00 Alfo didysis šou (40)  
10:00 Laukinės kelionės (4)  
10:30 Camino Lituanu. Žygis įkvėptas Lietuvos (4)  
11:00 Delfi rytas  
11:55 Kenoloto  
12:00 Feigino pokalbiai  
13:00 Egzotiniai keliai  
13:30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujaviciumi (54)  
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (32)  
15:00 Delfi diena. Svarbiausių išvykių apžvalga  
16:30 DELFI RU. Naujienos rusų kalba  
17:00 Iš esmės su A. Peredniu  
17:55 Kenoloto  
18:00 2800 km Dunojumi baidare

**Gyvenimas****Reklama****PERKA****Gyvuliai, gyvūnai**

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

**Reklama****PERKA**

PERKA GALVIJUS  
KARVES, TELYČIAS, BULIUS  
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORI.  
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.  
Tel.: (8-614)93124

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

**PARDUODA****Kietas kuras**

Parduoda MALKAS, supjautas kala-dėlėmis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku.

Tel. 8 672 51 171.

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavėsinės. Išrašome sąskaitas.

Tel. 8 648 61 061.

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

**PARDUODA****Gyvuliai, gyvūnai**

Parduoda keturias melžiamas karves, pieno šaldytuvą – talpa 650 litrų.  
Tel. 8 620 35 282.

Parduoda karves, darbinę kumelę, 3 avinukus veislei. Tel. 8 645 06 200.

Parduoda: 1,5 metų eržiliuką, grūdus: kviečius, avižas, kvietrugius ir rugiūs, tinkančius duonai kepti.

Tel. 8 650 10 595.

Parduoda šviežiapienę karvę.

Tel. 8 686 20 197.

Parduoda 8 metų kumelę. Tel. 8 674 94 767.

**PARDUODA****Įvairios prekės**

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

Parduodamos bulvių sodinamoji ir kasamoji, kabinamos prie traktoriaus. Tel. 8 652 04 113.

Naminiai sviestiniai šakočiai, grybukai, karameliniai ir šokoladiniai „tinginai“ – tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. Lauros kepyklele. (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

**PASLAUGOS**

Pilnas pamatų įrengimas (nustum-dymas, polių grėžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

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

**PASLAUGOS****DURYS – PER 3 DIENAS!**  
**„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“**

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

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

**PASLAUGOS**

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

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

Orijaus kelionių archyvai  
08:30 Orijaus kelionių archyvai  
09:00 Pas Edita  
09:30 Receptų receptai (46)  
10:00 Šiandien kimba (47)  
11:00 Nusipelnę Lietuvai (5)  
11:55 Kenoloto  
12:00 Sekmadienio Šv. Mišių translacija  
13:30 Pakvašė dėl grožio (28)  
14:00 Jūs rimtai? (47)  
14:30 Atrask Latviją su Gabriele ir Sauliumi (1)  
15:00 Orijaus atostogos Lietuvoje (8)  
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (31)  
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (32)  
17:00 Egzotiniai keliai  
17:30 Egzotiniai keliai  
17:55 Kenoloto  
18:00 Orijaus kelionių archyvai  
18:30 Orijaus kelionių archyvai  
19:00 Camino Lituano. Žygis įkvėptas Lietuvos (4)  
19:30 Jūs rimtai? (47)  
19:55 Eurojackpot  
20:00 Bandom Palangą (16)  
20:30 Bandom Palangą (17)  
21:00 Bandom Palangą (18)  
21:30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu  
22:30 Jėga ir Kenoloto  
22:35 Orijaus atostogos Lietuvoje (8)  
23:35 Egzotiniai keliai  
00:05 Egzotiniai keliai  
00:35 Orijaus kelionių archyvai  
01:05 Orijaus kelionių archyvai  
01:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
**SEKMADIENIS**  
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“  
07:00 Egzotiniai keliai  
07:30 Orijaus kelionių archyvai  
08:00 Orijaus kelionių archyvai  
08:30 Orijaus kelionių archyvai  
09:00 Orijaus kelionių archyvai  
09:30 Orijaus kelionių archyvai  
10:00 Afido didysis šou (41)  
11:00 Receptų receptai (46)  
11:30 Laukinės kelionės (5)

Atminties  
tiltu

# Apie tai, kaip Žygimantas Augustas savo sprendime Jiezno vardą įrašė...

Mane labai domina mūsų krašto istorinė pradžia mūsų senoje valstybėje LDK. Ir čia negali neatsigręžti į Lietuvos Metriką. Jas išstudijavęs surasi žinių apie mūsų miestelių ir kaimelių pradžią, mūsų seniasias istorines valdas, net mūsų tolimesnį giminių ir t.t. Mūsų senajį Lietuvos vidas ir užsienio dokumentų savadą tyrinėja Lietuvos, Lenkijos, Ukrainos ir Baltarusijos bei Rusijos valstybių istorikai. Be jokios politikos su skrupulingu moksliniu preciziškumu.

Nors pagrindinė Lietuvos Metrikos dalis yra Maskvos Seniųjų Aktų archyve, bet išvardytų tautų atstovai turi jos mikrofilmų kopijas. Žinome 700 Lietuvos Metrikos knygų (ne mažiau 70000 puslapių sunkiai išskaitomo, nuolatos šifruojamo teksto. Mokslininkai palengvina tyrinėtojams darbą iššifruodami tekstus, Jie išleidžiami leidiniai, kur tyrinėtojams vietoje telieka įveikti lotynų, lenkų, rusenų kalbų barjerus... Deja, iš 700 Lietuvos Metrikos knygų yra iššifruota ir išleista 102 knygos, iš jų Lietuvoje – 70.

Todėl labai svarbi kiekviena nauja Lietuvos Metrikos eilutė, ypač jeigu ji atperka dešimtmecio ieškojimus. Šiomis dienomis džiugavau, nes Lietuvos Mokslo Akademijos bibliotekoje į rankas teko paimiti pavėlavusias į Lietuvą Baltarusijoje leistas Lietuvos Metrikos knygas. Jas leidžia Baltarusijos Mokslo Akademija ir Baltarusijos Respublikos Teisingumo ministerija. Ypač **svarbi mūsų kraštui** Užrašymu knyga nr. 35, išleista 2020 metais.

## Su Žygimanto Augusto išmintimi...

LDK laikais, kaip ir šiais, deja, ne visuomet pareigūnai laikėsi valstybės įstatymų, ieškojo landų juos apeiti, pakreipti sau naudinga linkme, pasidarant iš to pinigų. Valdovo pareiga buvo tuos pažeidimus užfiksuoti ir neleisti daugiau kartotis

„1554 m. birželio 30 dienos Lenkijos karaliaus, Lietuvos Didžiojo Kunigaikščio Žygimanto Augusto nutartis kunigaikščiu Jaroslavui, Motiejus Mikitinyčiaus sūnui dėl jo elgesio su valdiniu Juškevičiai, jų sulaikymo ir keitimo valstiečio kario žyginko tarnybos į bajoro karinę tarnybą. Aš, Dievo malone, Lenkijos karalius, Lietuvos, rusų, prūsų, žemaičių, Mazovijos ir kitų didysis kunigaikštis šiuo raštu pažymiu, kad skundési mums Motiejus ir Stasys Juškevičiai kartu su savo sūnumis maršalu Jaroslavu, Motiejaus Mikitinyčiaus sūnumi... Skundési tuo, kad jis savivalę ir smurtą palaikė, jų namus apiplėšė, namų užantspaudavo. Patį Motiejų į kalėjimą Jiezno rūmuose uždaryti įsakė. O jo sūnų Jokūbą jo urėdas muše ir ne-mažai skriaudos padarė. Ir lenkėsi jie mums žemai. Dėl teisingumo sudarėme komisiją žemės riboms tarp jų patikrinti ir pavedėme tai Mikaloju Jurgio sūnui Radvilai (LDK valstybininkui Mikaloju Radvilai Rudajam (Didysis LDK valstybininkas, reformacijos skeledejas,



Žygimantas Augustas.

protestavęs ir verkęs Liubline dėl unijos sudarymo, palaidotas Dubingiuose – V.K.). Trakų vaivada (karas vadui – V.K.), Lydos, Vasiliškių, Beliačių ir Semeliškių vietininkui. Kad jis ši mūsų raštą jam parodytų, kad šis stotų prieš Trakų vaivadą ir prieš mūsų bajorus dėl teisingumo. Gi Trakų vaivada mums pasakė, kad teismų režių bylas peržiūrėjo, bet ne viską suprėjo, nes kunigaikštis Jaroslavas tuos žmones, kurie juo skundėsi, pakeisdavo savo asmeninius Jiezno pavaldiniai, kurie nuo seno kunigaikštieni Elenai ir netekus jos, ir velioniu broliai kunigaikščiu Jonui ir Jaroslavo dabartiniams globėjui Novgorodui vaivadai, dvaro maršalkai, žemės paždininkui, Slonimo seniūnu Jonui Gornostajui ir jam pačiam karine valstiečio tarnyba Jiezno dvarui amžinai tarnavo ir tuos Jiezno rūmus (kuriuose uždaryti buvo – V.K.) žinojo. Pas jį nuo išvykusio Žemaičių vyskupo Vaclavo Virbickio likę žmonės žyginkais tapo. O Trakų paviete, jokių bajoriškų prievolius neatlikinėjo, nei žemės, nei karinės tarnybos“ (Metryka Vilnų Kunigaikštystės Lietuvos Kniga 35 (1551–1558): kniga zapisač № 35 (kopija knyga XVI st.) / Našnyalnaya akademija nauk Belarusi, Instytut istorii; padryxtava A.A. Mičel'ski. — Minsk: Belaruskaya nauka, 2020. p. 248-249 – mano išversta iš rusenų kalbos.

Tolesniame tekste išaiškėjo, kad valstiečių žyginkų, atliekančių karinę prievoļę, bet laisvų nuo lažo ir prievoļių ne tiek jau ir daug buvo. Bet paskutiniams Jogailaičiui valdovui sukėlė įtarimą tie bajorai, kurie neskubėjo atliliki karinės prievoles, o norėjo nuo jos „išsispirkti“ su kunigaikštio Jaroslavo pagalba, vieitoje jų įtraukiant valstiečius žyginkus. Galima numanyti, kad bajorai su kunigaikštio Jaroslavo Holovčinskio žinia nuo karinės bajoro tarnybos išsipirkdavo. Kunigaikštis į karinę tarnybą siūsdavo savus valstiečius – žyginkus Juškevičiai iš Jiezno rūmų kalėjimo buvo paleisti. Jiems buvo suteiktas teisės patiemis susirasti savo pageidaujamą ūsiminką (Ten pat, p.250).



Mikalojus Radvila Rudasis.

Tai buvo gera pamoka ir kunigaikščiu Jaroslavui Holovčinskui. Daugiau eiti valdiškų nuodėmių keliu jis nesiryžo. Lietuvos Ponų Tarybos narys. Jiezno, Balbieriškio, Rokų, Šliužavos, Žuvinto, Amalvos, Leiciškių žemė valdovas tapo Kauno seniūnu ir mirė 1567 metais. Teigiama, kad jis, kaip ir jo sūnus Jaroslavas, yra palaidoti Balbieriškyje. Bet tą dar reikia pagrasti.

## Apie tai, kas šioje žinioje yra svarbiausia...

Ši surasta žinia pirmąkart istoriografijoje reikšmingai patvirtinta (nebijau tuo pasigirti), kad 1554 m. birželio 30 dieną, 80 metų iki Pacų pasirodymo Jiezne buvo mūriniai rūmai, tokie, kaip pas jų gimines, kunigaikščius Chodkevičius, kad juose buvo kalėjimas, kur buvo laikomi kalinių. Tiesa, jau buvau pateikės duomenis, kad tokie rūmai jau buvo 1524 metais. Dabar argumentai patys stipriausiai...

## Mišlingas susitikimas

Aiškiai ir tiesiai pasakoma, kad pas rūmų savininką lankėsi Žemaičių vyskupas, pirmąkart Jiezne sutinkamas ir minimas katalikas Vaclovas Verbickis. (1501-1554) Jo tapatybę patvirtina Lietuvos Katalikų mokslo Akademijos tyrinėtojai – grandai. Jis gimė Ukrainoje, Podoleje, mirė Rygoje 1554 07.18. Išventintas išvyskupas Romoje 1534 metais, Gardine klebonavo 1524–1554 metais. Žemaitijos vyskupu buvo nuo 1534 iki 1554 m. Jeigu nebūtų miręs 1554 metais, anksčiau už vyskupą Paulių Alšeniskių būtų tapęs Vilniaus vyskupu. Motiejus Valančius teigė, kad Virbickis parūpino Žemaitijos vyskupų galeriją. Žemaitijos vyskupas ir valstybininkas, dalyvavęs Lietuvos-Litonijos sienų nustatyme, administruavęs Upytės valdą. Kodėl pravoslavas, tačiau ne toks faniatikas kaip jo tévas Motiejus Mikitinyčius, susitiko su aktyviu Žemaitijos vyskupu dargi reformacijos pradžios metu? Veikiausiai jis, būdamas jau rezignuojančiu pravoslavu, ieškojo kito tikėjimo kelio. (Bažnyčios istorijos studijos. II tomas. Vytautas Ališauskas. Tomasz Jaszczołt. Liudas Jovaiša. Mindaugas Paknys. Lietuvos katalikų dvasininkai XIV-XVI a. Vilnius, 2009, p.410).

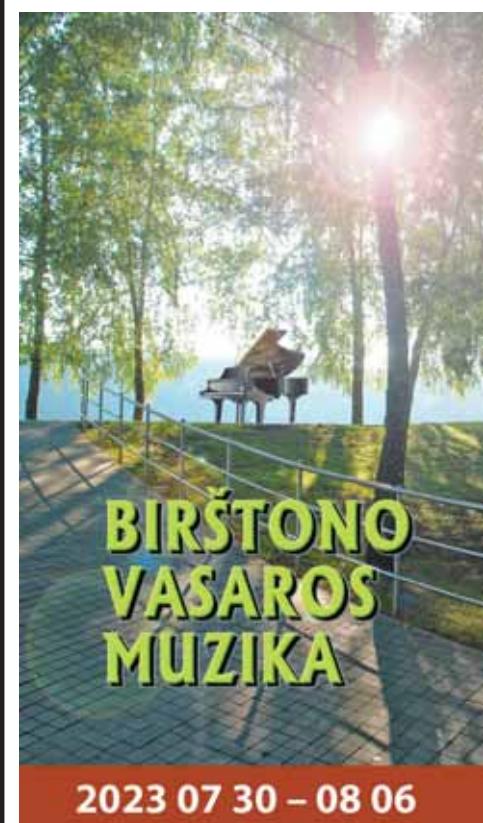
## Kreipimasis į sąžines

Gerbiamą valdžios vyresnybę, ponai ir ponios, nuolatos stringančios paveldo ir kraštotojų sistemų rajone iniciatorių ir ginklanešiai, prisiminkite, kad neturite jokios teisės iš istorinės atminties ir jos iprasminimo išbraukti 125-150 metų kraštą kūrusių kunigaikščių Holovčinskų.

Vytautas Kuznickas, istorikas

## Devintą kartą kviečia Birštono vasaros menų akademija

Džiazo muzikos mėgėjai nekantraudami laukia nuo 1980-ųjų kas antrus metus vykstančio Birštono džiazo festivalio. Šiais metais nusprenādēme kiek patrumpinti laukimą ir pirmajį „Birštono vasaros muzikos“ koncertą dedikuojame Birštono džiazo festivaliui ir nepakeičiamam jo organizatoriu Zigmui VILEIKIUI.



2023 07 30 – 08 06



2023 07 30

Visi keturi EMERITUS QUARTET atlikėjai Birštono džiazo festivaliuose dalyvauja nuo 1982 metų ir yra pelnę šio renginio apdovanojimus. Tad koncertas išskirtinis ne tik kvarteto muzikantų meistryste, bet ir ypatinga, tik tarp džiazo mėgėjų galima bičiulyste.

## Gyvenimas

# Gyvenimas

**REDAKCIJOS ADRESAS:**  
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.  
El.paštas: [info@gyvenimas.info](mailto:info@gyvenimas.info)

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

### Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autoriių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,  
RADIO IR  
TELEVIZIJOS  
REMIMO  
FONDAS

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

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

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

**A** ALYTAUS  
SPAUSTUVĖ