

## Švietimo, vynotekų ir sporto skyrius

Vytautas ŽEMAITIS. Uždaryti kaimo vietovėse aštuonis viešosios bibliotekos skyrius, kiek skaitytojų jie beturėtų, reiškia tokį sprendimą inicijavusių ir už jį balsavusių Marijampolės savivaldybės tarybos narių tamsumą. Nes bibliotekos skirtos šviesti (-is), lavinti (-is), o kaime jos dar ir kultūros židinys. Bet „buliavoje“ to, matyt, neaiškino arba jaunas dienas ten leidę dabartiniai savivaldybės vadukai šias paskaitas praleido.

Uždarius bibliotekas, anot savivaldybės administracijos Švietimo, kultūros ir sporto skyriaus vedėjo, kaimiečiai šviesis ir kitaip kultūrinis kartą per savaitę užsuksiančiame bibliobuse. Bibliotekos kaime bus pamirštos. Juk tai ne kas dieną veikiančios vynotekos, be kurių neišgyvensi.

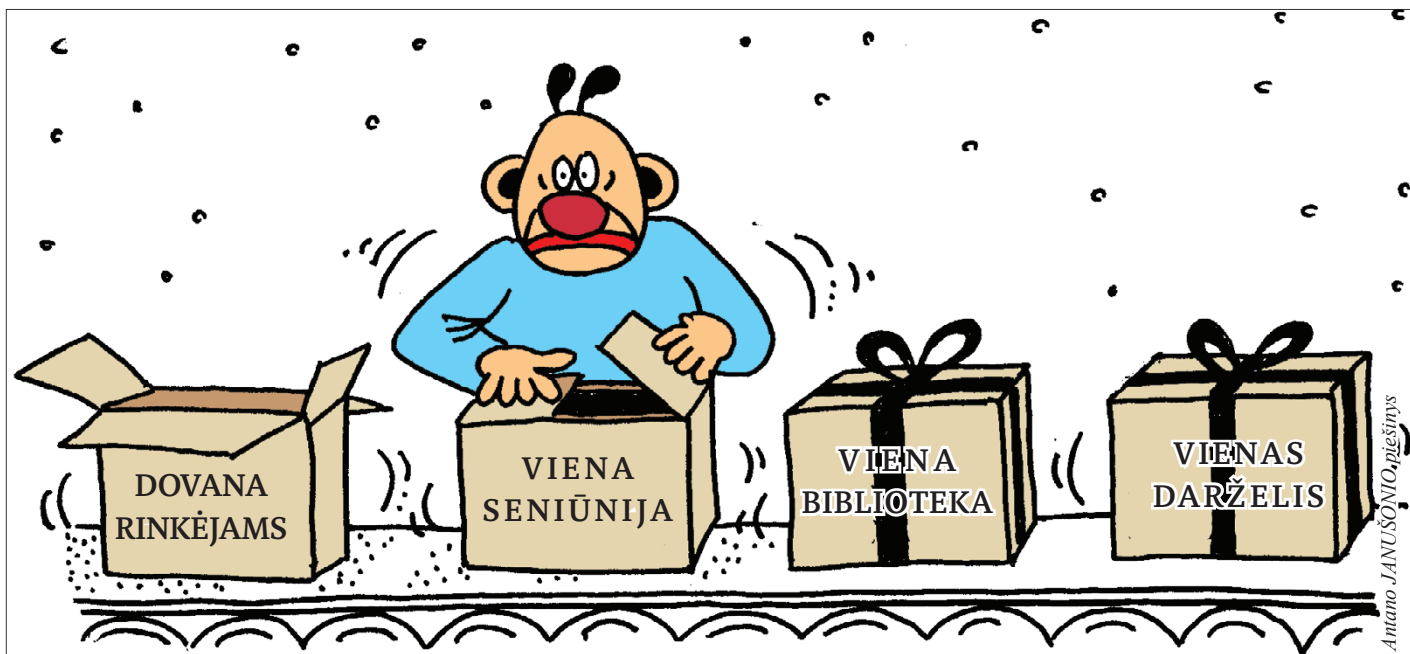
## Marijampolės mieste bus du merai?!

Arūnas KAPSEVIČIUS, seniūnaitis, buvęs savivaldybės tarybos narys, prisidėjęs prie miesto seniūnijų įkūrimo. Savivaldybės tarybos valdančiajai socialdemokratų daugumai nusprendus panaikinti miesto Narto, Mokolų ir Degučių seniūnijas ir įkurti vieną Marijampolės miesto seniūniją, kilo klausimas, kiek merų bus mieste - vienas ar du? O gal didysis ir mažasis meras?

Klausimas nėra retorinis. Prieš 21-erius metus įkuriant tris miesto seniūnijas siekta sumažinti lankytojų srautus savivaldybės administracijoje ir priartinti paslaugas prie gyventojų. Beje, visi trys pirmieji seniūnai buvo skirtingų politinių pažiūrų, o tai reiškia, kad tuometiniai valdžiai rūpėjo marijampoliečių interesai, o ne įkurti savo partiečiams, artimiesiems skirtą „šėryklą“. O kas galėtų paneigti, kad ja netaps iš trijų sulipdyta seniūnija?

Seniūnijų vadovai per tuos metus susigveno su jiems priskirtų teritorijų bendruomenėmis, žinojo vietos skaudulius, kam ir kokios pagalbos reikia, sukūrė seniūnijų tradicijas, organizavo talkas, šventes.

Pagal vietos savivaldos įstatymą, jie administravo seniūnijos veiklą, išduodavo įvairias pažymas (daug gyventojų, ypač vyresnio amžiaus, nesinaudoja paslaugomis virtualioje erdvėje), teikė siūlymus savivaldybės administracijos direktoriui dėl veiklos tobulinimo, gatvių, šaligatvių ir kitų infrastruktūros objektų priežiūros bei remonto, prisidėdavo ir prie parkų bei kapinių tvarkymo, konsultuodavo gyventojus ir t. t. ir panašiai. Be seniūno pritarimo tam tikrais atvejais žmogus negalėjo gauti leidimo šaunamajam ginklui laikyti.



Beje, kiekvienas seniūnas įgijo, kaip dabar madinga sakyti, gausybę kompetencijų, o tai irgi kainavo biudžeto pinigų. Pastaruoju metu seniūnijų vadovai dar ir koordinavo seniūnaitių veiklą.

Sistema iki šiol sėkmingai veikė, nes gyventojai bet kada darbo metu, o kartais ir po darbo valandų galėjo susisiekti su savo seniūnėmis. Dabar tai virsta vienu trijose vietose... Naujoji seniūnė ar seniūnas (mažasis meras) turės spėti aplėkti visą Marijampolę, žinoti, kuo gyvena miestas, jo žmonės. Jeigu, suprantama, norės būti tuo, kuo buvo iki šiol trys seniūnės.

Net ir labai norint tai vargiai įmanoma.

Tiesa, bus sutaupyti du atlyginimai, bet tokio dydžio seniūnijos vadovui būtinas pavaduotojas, koks, pavyzdžiui, dirba Marijampolės seniūnijoje, apimančioje miesto pakraščius, nes seniūnas tam tikrą laiką atostogauja, gali susirgti. Juk dėl to įstaigos veikla negali stoti. Kad miesto seniūną prireikus keistų kaimiškos seniūnijos vadovas, nėra išeitis. Vargu ar sujungus seniūnijas bus sutaupyta ir kitų išlaidų, pavyzdžiui, kurui, kanceliarinėms prekėms ir panašiai.

Savivaldybės įstaigų optimizacija liekia absoliučios daugumos garvežiu, jai neįdomu, ką apie pertvarką galvoja marijampoliečiai ar kažkokie seniūnaitiai. Nepagarba gyven-

tojų nuomonei pramušė dugną. Jeigu jau norėta sutaupyti naikinant miesto seniūnijas, nereikėjo kurti naujo darinio, užteko seniūnijų darbuotojus priskirti jų veiklos pobūdžiui atitinkantiems savivaldybės administracijos skyriams.

Tačiau ką nors darant reikia galvoti, prognozuoti, formuoti bendruomenės nuomonę, pertvarkymus pagrįsti skaičiais ir konkrečia nauda žmonėms. Bet tai taip nuobodu... Kad jau turėsime du merus, tęsiant optimizacijos epopėją siūlau prijungti Marijampolės autobusų parką prie Kultūros centro - dabar autobusų vairuotojai kultūringi, „su šlipsais“, nesikeikia.

## Mūsų ligoninė geriausia biurokratams, o ne pacientams

Į klausimus atsako Krikščionių sąjungos Marijampolės regiono skyriaus pirmininkas, savivaldybės tarybos narys, gydytojas Gediminas AKELAITIS



**- Savivaldybės taryba vienbalsiai uždraudė Jums teikti siūlymus dėl Marijampolės ligoninės, kurioje dirbate, veiklos, dalyvauti svarstant, balsuojant su ligonine susijusiais klausimais. Kuo užsitraukėte tokią kolegų nemalonę?**

- Dar pirmame šios kadencijos savivaldybės tarybos posėdyje pareiškiau, kad man svarbiausia yra priesaika, nepripažįstu jokių pozicijų ir opozicijų, nes gyventojai mus rinko ne tuščiai

gaišti laiką ginčijantis, o kad, racionaliai tardamiesi, priimtume savivaldybės žmonėms naudingus sprendimus.

Tokia mano nuostata netinka nei politinėms grupuotėms, nei pagal kelių partijų sąrašus išrinktam būreliui tarybos narių, kurie tik žiūri, ką nurodys Vilniuje „politiką darantys“ jų vadukai. Tuo tarpu aš, su niekuo nederindamas, daug metų į viešumą keliu problemas, kurių nemažai yra Marijampolės pirminės sveikatos priežiūros centre ir apstu ligoninėje. Kadangi pirmosios įstaigos savininkė, o antrosios dalininkė yra savivaldybė, tarybos nariai bijo kritikos, mat ligoninėje toliau daromi neapgaltoti, pacientams nenaudingi žingsniai, aklaipataikaujama Sveikatos apsaugos ministerijai, kuri pernai tapo savivaldybei lygiaverte ligoninės akcininke. Todėl man nusprešta užčiaupti burną bent jau tarybos posėdžiuose.

Nors aiškinau, kad nepriklausau ligoninės vadovams, nedirbu administracijoje, o esu samdomas specialistas, tarybos nariai laikėsi savo - nušalino nuo visų su ligonine susijusių reikalų.

Kadangi tai pažeidžia Lietuvos Konstituciją, mano, kaip tarybos nario, teises, taip pat rinkėjų

teises ir lūkesčius, tarybos sprendimą apskundžiau teismui. Jeigu prireiks, esu nusiteikęs savos teises ginti ir Konstituciniame teisme. Mat pagal logiką, kuria vadovavosi sprendimą dėl mano nušalinimo priėmusi taryba, jos narius, turinčius pedagoginį išsilavinimą, galima eliminuoti iš švietimo reikalų svarstymo ir su tuo susijusių sprendimų priėmimo, o pensininkams neleisti reikšti nuomonės dėl išmokų.

**- Marijampolės ligoninės administracija žiniasklaidoje giriasi, kad pagal praėjusių metų paslaugų kokybę ir efektyvumą rodiklius pasiekė geriausių rezultatų tarp Lietuvos regioninių ligoninių.**

- Mūsų ligoninė yra sunkiai kvėpuojanti gydytojų įstaiga, o jos skelbiami rodikliai - niekiniai, prasilenkiantys su sveiku protu, paprastai kalbant, biurokratų išmislas. Patikimiausi vertintojai yra pacientai, apie ligoninę sprendžiantys pagal tai, kaip buvo gydyti, ar po to pasveiko. Antai praėjusios kadencijos savivaldybės taryba, tikėdamasi pinigų iš Sveikatos apsaugos ministerijos, nuleidusi galvą sutiko, kad reikia plėsti Priėmimo skyrių, nors 600 vietų aktyvaus gydymo ligoninė stovi pustuštė.

Daugiau 3 psl.

## Gydo ir stiklinė vandens

Agnė MISIŪTĖ, šeimos gydytoja. Troškulys yra aiškiausiai jaučiamas ir pirmasis signalas, kurį reikėtų patenkinti norint išvengti dehidratacijos - skysčių netekimo. Be to, kartais apsigauname ir galvojame, kad norime valgyti, nors iš tiesų mūsų organizmas jaučia troškulį, o ne alkį.

Skysčių trūkumas pasireiškia ir sumažėjusiu spaudimu, padažnėjusiu širdies plakimu. Žmogaus širdis susitraukia dažniau, kadangi organizmas kompensuoja kraujagyslėmis varinėjamų skysčių trūkumą. O jei dar prisideda elektrolitų - kalio ir magnio - stoka, širdis gali pradėti šokinėti įvairiausiais ritmais.

Sumažėjus skysčių kiekiui, gali būti jaučiamas nuovargis, mieguistumas, suprastėja koncentracija, neretai jaučiamas galvos skausmas, svai-gimas. Šie simptomai gali būti susiję ir su sumažėjusiu kraujospūdžiu, nepakankamu elektrolitų kiekiu, todėl prieš skubančią vartoti skausmą malšinančius vaistus, reikėtų išgerti stiklinę vandens.

Daugiau 2 psl.

## Gydo ir stiklinė vandens

Atkelta iš 1 p.

Sumažėjęs ir tamsus šlapimas taip pat gali signalizuoti apie vandens trūkumą. Suaugusiems šlapintis normalu bent 4 kartus per dieną, o šlapimas turėtų būti šviesiai gelsvas ir skaidrus. Be to, šis kriterijus tinka įvertinti ir kūdikių skysčių netekimą – pagal tai, kaip dažnai reikia keisti sauskelnes ir kaip „pilnos“ jos yra. Mamos ir tėčiai dažniausiai pastebi skirtumus.

Skysčių trūkumą organizme išduoda virškinimo sutrikimai, užkietėję viduriai. Nereikėtų ignoruoti ir raumenų spazmų, sąnarių skausmo ar dažnai pasikartojančio mėšlungio, nes prakaituojant netenkama daug elektrolitų. Svarbu ne tik gerti pakankamai vandens, bet ir vartoti daugiau žalių, termiškai neapdorotų daržovių. Jeigu spaz-

mai pasireiškia labai intensyvūs, patariama pagulėti vonioje su druskomis.

Trūkstant skysčių itin suprastėja vyresnio amžiaus suaugusiųjų pažintinės funkcijos, o jauniems suaugusiems skysčių trūkumas lemia nuotaikų svyravimus. Žmonės gali jaustis dirglūs, greičiau susierzinti, sumažėja jų energijos lygis, gebėjimas susikaupti. Trūkstant skysčių, organizme daugėja toksinų ir rūgštinių medžiagų, kurios šalinamos tiek su šlapimu, tiek su prakaitu, tad susidaro palanki terpė bakterijoms, nusilpsta imunitetas.

Jei netenkama daug skysčių ir jie nėra atstatomi, gali skaudėti pilvą, sutrikti virškinimas, prasidėti nervų sistemos disfunkcija, odos problemos, sutrikti širdies ir kraujagyslių sistemos, atsirasti kraujospūdžio pokyčiai,

padidėti kraujo klampumas, širdies ligų ir insulto rizika.

Dehidratacija yra būseną, kai vandens kiekis organizme yra nepakankamas tam, kad kūnas tinkamai funkcionuotų. Troškulys pajaučiamas netekus 1-2 procentų arba 300-400 mililitrų organizmo skysčių suaugusiems žmonėms.

Yra skirtingi dehidratacijos lygiai, apibrėžiami pagal vandens praradimo procentinę dalį nuo kūno svorio – lengvas, vidutinis ir sunkus. Lengvą dehidratacijos formą nesunku atstatyti vartojant skysčius, tačiau esant sunkiai dehidratacijos formai, kai organizmas netenka daugiau nei 10 procentų vandens nuo kūno svorio, iškyla pavojus gyvybei, ši forma ypač pavojinga vaikams. Sunki dehidratacijos forma suaugusiems gali pasireikšti kraujospūdžio sumažėjimu, širdies ir kvėpavimo sistemos nepakankamumu, sąmonės pakitimu, sutrikimu ar praradimu.

Kai kurie žmonės turėtų būti ypač atsargūs ir stebėti kūno siunčiamus ženklus. Į šią kategoriją patenka sportuojantys, daug laiko leidžiantys ar dirbantys lauke, sergantys kai kuriomis ligomis, pavyzdžiui, diabetu, inkstų ar virškinimo, vartojantys tam tikrus vaistus. Svarbu stebėti ir vaikus, o ypač – kūdikius. Jautrus dehidratacijai ir vyresnio amžiaus žmonės.

Skysčių galima netekti įvairiais būdais: karščiuojant, vemiant ir viduriuojant, perkaitus, tad svarbu žinoti, kada kreiptis į medikus. Tai daryti reikėtų jei: vemiama ilgiau nei parą; kūno temperatūra pakyla virš +38 °C ir nepavyksta vaistais jos sumažinti ilgiau nei 5 valandoms; viduriavimas trunka ilgiau nei 2 dienas; pastebimas staigus svorio kritimas; šlapimo išsiskyrimas reikšmingai sumažėja per 12 valandų; atsiranda didelis silpnumas; žmogus tampa lėtas, pasidaro netikslūs judesiai; kalba tampa neaiški ir nerišli; žmogus sumyšta, sutrinka, nesiorientuoja aplinkoje.

**VISI JŪSŲ  
E. RECEPTAI  
GALIOJA VIŠOSE  
VAISTINĖSE**



Jūsų e. receptai nėra susieti su konkrečia vaistine, todėl reikalingų vaistų ieškokite bet kurioje jums patogioje vaistinėje.

**EURO  
VAISTINĖ**  
jauskitės gerai

# Mūsų ligoninė geriausia biurokratams, o ne pacientams

Atkelta iš 1 p.

Mėginimas gydyti tam nepritaikytame Priėmimo skyriuje yra nusikaltimas, nes tai buvusios ūkinės patalpos be ventiliacijos. Čia žmonės kankinasi laukdami ilgą eilę, bet ne gydomi.

Virš Vaikų ligų skyriaus įrengtos naujos patalpos. Jos žiemą šildomos, nes išjungus šildymą be šilumos liktų visas korpusas, ten nuolat įjungta signalizacija. Pinigai eikvojami, o patalpos tuščios! Kalbėta, kad čia bus gerontologijos skyrius. Tai lyg garbaus amžiaus žmonių darželis, kuriame senus tėvus, reikalaujančius priežiūros, vaikai palieka vykdam į darbą, o po jo pasiima. Tačiau tokio poreikio Marijampolėje nėra, kaip nėra ir šios srities specialistų.

Nenaudojamos ir dvi dienos chirurgijos skyriuje už valstybės kapitalinius įdėjimus įrengtos operacinės, nes nėra darbuotojų. Štai tau ir geriausia ligoninė. Ji tokia biurokratams, bet tik ne pacientams.

**- Ligoninės interneto tinklapyje kviečiami įsidarbinti beveik dvidešimt specialistų, kiek tinkamas toks būdas pritraukti trūkstamų darbuotojų?**

- Kadangi tarybos sprendimu esu nušalintas nuo ligoninės reikalų, o šis mano interviu pasklis plačiai, galiu patikinti, kad žinau, kaip išspręsti gydytojų ir kitų specialistų trūkumo problemą, tačiau to neatskleisiu, kol taryboje vyrauja ne noras tarnauti savivaldybės gyventojams, o arogancija. Tegul galvoja „visažiniai“ tarybos nariai, jie už tai gauna atlyginimą. Tegaliu pasakyti, kad iš darbo pasitraukus pensinio amžiaus gydytojams, ligoninės veikla būtų paralyžuota. Mažai bepadedėtų ir iš Kauno, kitų miestų kelioms valandoms padirbėti atvykstantys specialistai. Jie kviečiami, kad ligoninė galėtų pateikti Sveikatos ministerijai statistiką, jog tokios srities specialistų esama. Panaši situacija ir Pirminiame sveikatos priežiūros centre. Praktiškai visa valdiška medicina Marijampolėje riečiasi į ožio raga.

Paskutiniame savivaldybės tarybos posėdyje taip pat nuolankiai pritarta Sveikatos apsaugos ministerijos siūlymui steigti kažkokį biurokratinį įvairių įstaigų – valdiškų ir privačių – darinį, pavadintą Sveikatos centru. Tai niekas kita kaip pinigų plovimas, nors sprendimo projekte nurodyta, kad tokiam centrui įkurti nereikės lėšų. Kur, pavyzdžiui, matyta, kad kažkokiai organizacijai kažkas vadovautų už dyką? Kai paklausu, kokios šio centro funkcijos, projektą ruošę savivaldybės administracijos specialistai atsakė nežinantys, jie teigė domėjęsi ministerijoje, tačiau ir ten niekas dar nežino. Tad kam pritarė tarybos nariai - ežio kryžminimui su žalčiu? Kas nežino, atskleisiu, kad iš to randasi galas spygliuotos vielos.

**- Jūsų parengtai deklaracijai „Marijampolės savivaldybė be gender ir LGBT ideologijos“ savivaldybės taryba nepritarė, kas toliau?**

- Gėjai, lesbietės mane apskundė prokuratūrai už tai, kad juos įžeidžiau siūlydamas į savo kompaniją priimti nekrofilus (žmogaus lytinis nukrypimas, kuomet jaučiamas seksualinis potraukis lavonams – red. pastaba), o aš artimiausiam tarybos posėdyje – jis numatytas rugpjūtį - teiksiu tarybai dar vieno sprendimo projektą. Jis susijęs su Seime priimtu Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymu.

Atkreipiau dėmesį, kad bendrojo lavinimo mokyklose nuo šių metų rugsėjo 1-osios įvedamos lytinio švietimo pamokos, kurių lankymas bus privalomas. Kodėl – juk anksčiau tėvai galėjo rinktis tarp tikybos ir etikos pamokų? Ar tai ne pataikavimas LGBT (lesbietės, gėjai, biseksualūs ir translyčiai žmonės – red. pastaba) bendruomenei, šio judėjimo ideologams siekiant sumenkinti tradicinę šeimą, jos vertybes, reikšmę tautos ir valstybės tęstinumui, išlikimui?

**- Tebesitęsia su savivaldybių tarybos narių išmokomis susijęs vadinamasis čekiuokų skandalas. Kaip jį vertinate?**

- Nežinau, ar mūsų savivaldybės tarybos nariai nešė čekiuokus, teikė ataskaitas, kam leidžia mokesčių mokėtojų pinigus, todėl negaliu vertinti. Tačiau viena aišku: tokie veikėjai kaip Andrius Tapinas (visuomenininkas, atskleidęs kelių savivaldybių tarybų narių piktnaudžiavimą lėšomis, skirtomis tarybos nario veiklai – red. pastaba), Seimo narius parlamente užgauliojęs komikas Olegas Šurajevas pasitelkti sukelti skandalą, kad jis nukreiptų žmonių dėmesį nuo valdžios nesugebėjimo ar nenoro suvaldyti dujų, elektros energijos kainų augimą, infliaciją.

Nematau problemos dėl čekiuokų, nes tokią tvarką leido įstatymai, buvo numatyti reikalavimai, kurių vykdymą turi prižiūrėti savivaldybių kontrolieriai. O atgaline data verkšlenti, atgailauti, kaip kad darė Lazdijų merė, kai kurių savivaldybių tarybų esantys ir buvę nariai, yra neprincipinga, žema ir šlykštu. Tai galėtų reikšti, kad jie vogė per kitur.

**- Seimas skubos tvarka priėmė Vietos savivaldos įstatymo pataisą, pagal kurią nuo liepos 1-osios tarybų nariams vietoje lėšų veiklai mokamas atlyginimas. Senokai kalbama, kad tokiu pat keliu reiktų eiti ir Seime, atsisakant parlamentinei veiklai skiriamų lėšų, tačiau vežimas nėra iš vietos.**

- Kiekvienas darbas turi būti atlygintas. Jei tai yra asmeninės lėšos, skiriamos visuomenės naudai, jos turėtų būti kompensuojamos. Bet ne taip, kaip Seimo nariai elgiasi galėdami skirstyti valstybės biudžeto lėšas. Jomis parlamentarai dalinasi neatsižvelgdami į partijų spalvą, pagal principą „imk, grobk, kiek gali“. Seime niekada nebuvo ir nebus tvarkos nei dėl atlyginimų, nei dėl parlamento narių atostogų, nes jiems taip patogiu. O atlyginimus sau jie kėlė ir kels. Iki tol, kol dar likę vadinamieji rinkėjai nepraregės ir nepradės mąstyti, kaip ir kam valdžioje esantys naudoja jų šalies biudžetą suneštus mokesčius.

Kalbino Jurgis MAČYS

## Sumažėjo abejingų

Teroristinės Rusijos pradėta plataus masto invazija Ukrainoje tęsiasi beveik pusantro metų, tačiau nepaisant informacinio nuovargio, Lietuvos gyventojų noras aukoti, savanoriauti neslopsta. Tuo pačiu gyventojai vis labiau domisi NATO šalių sprendimais šioje situacijoje, parodė birželį agentūros „Idea prima“ užsakymu atliktas tyrimas.

Asmeniškai prie įvairių paramos Ukrainai iniciatyvų, viešinamų socialiniuose tinkluose, prisidėję nurodė 74 proc. tyrimo dalyvių – 5 proc. punktais daugiau negu 2022 m. spalį rinktos tyrimų bei technologijų bendrovės „Synopticom“ atliktos analogiškos apklausos metu.

Taip pat 5 proc. punktais sumažėjo visai abejingų ir neprisidedančių prie Ukrainos palaikymo iniciatyvų žmonių skaičius – nuo 31 proc. iki 26 procentų. 4 proc. punktais padidėjo skaičius žmonių, aukojančių didesnes pinigines sumas nuo 100 eurų – nuo 17 proc. iki 21 procentų.

Didžioji dalis šalies gyventojų prie paramos Ukrainai iniciatyvų teigia prisidėję aukodami iki 100 eurų siekiančias sumas – 34 proc. (2022 m. spalį – 36 proc.). Nors aukojančių iki 100 eurų sumažėjo, atsirado daugiau žmonių, paramai skiriančių didžiausias, virš 500 eurų, siekiančias sumas – 7 proc. (spalį – 5 proc.).

Piniginėmis aukomis Ukrainos kovą palaikančių vyrų yra truputį daugiau negu moterų, atitinkamai 59 ir 53 proc.

## Girti vairuotojai keliuose: situacija pasikeis, kai prie to prisidėsime kiekvienas



Nors už vairavimą išgėrus kai kuriais atvejais gresia net baudžiamoji atsakomybė, tai nuo pažeidimų neatgraso. Jau eilę metų statistika laikosi panaši – policija prie vairo sulaiko virš 10 tūkstančių girtų vairuotojų per metus. Kodėl griežta atsakomybė neatgraso kai kurių vairuotojų nuo polinkio sėsti prie vairo išgėrus? Apie tai plačiau kalbamės su Vytauto Didžiojo universiteto Psichologijos katedros docente Laura Šeibokaite.

- Nežinau, kiek pats nuobaudų sugriežtinimas tiesiogiai veikia žmogaus elgesį, bet esu įsitikinusi, kad linkusiems daryti pažeidimus, šiuo atveju, sėsti prie vairo išgėrusiems, to nepakanka. Tie, kurie turi problemų dėl alkoholio vartojimo, jie tikrai negalvoja apie baudą tuo metu, kai jiems prisireikia vairuoti. Kita vertus, išgėręs žmogus nėra pajėgus priimti racionalius sprendimus, jam tinka atrodo mintis važiuoti išgėrusiam, tikintis, kad neįklius policijai, neįvertina ir kitų galimų baigčių, kaip svetimo turto sugadinimas, kito

žmogaus sužalojimas ar žūtis. Iš tiesų žmogus visada turi turėti išankstinį planą – kas bus, jei aš pavartosiu alkoholio. Pavyzdžiui, jau iš anksto palikti automobilį, kad nekiltų pagundos vairuoti arba artimiesiems dar prieš švenčiant perduoti automobilio raktelius.

**- Tai kas iš tiesų vyksta tokių žmonių galvose, kad jie nesusimąsto nei apie galimas pasekmes, nei apie atsakomybę už jas?**

- Atlikti tyrimai rodo, kad tie, kurie linkę vairuoti išgėrę, liberaliau vertina ir taisykles, jiems

atrodo nieko tokio pavartojus nuvažiuoti į parduotuvę nusipirkti dar vieno butelio, nes gi visai arti, tik du kilometrai. Jie ir taip neturi griežtų nuostatų eismo saugumo atžvilgiu, nes tikrai taip nebūna, kad žmogus galvoja, jog niekada išgėręs nesės prie vairo, o pavartojęs sėda ir važiuoja.

**- Užsitarnauti reputaciją, gerą vardą trunka ne vienerius metus, bet vos vienas įvykis visą idirbį nušluoja vienu ypu ir viską tenka kurti iš naujo. Tačiau vieno visuomeni žinomo žmogaus poelgis kitų neskatina elgtis kitaip. Gi istorijos apie girtus prie vairo žinomus žmones girdime nuolat, keičiasi tik pavardės.**

- Taip kategoriškai irgi negalima teigti, nes vis tik socialiai pažeidžiami žmonės nusižengti linkę labiau. Bet rizikingas elgesys būdingas ir kai kuriems išsilavinusiems, aukštas pareigas užimantiems žmonėms ir jų poelgiai dažniausiai garsiai nuskamba. Tačiau tendencijos tokios, kad žemesnio išsilavinimo žmonės išgėrę vairuoja dažniau, tik mes apie juos negirdime – jei kas nors iš kaimo girtas vairavo traktorių, tai girdi tik to kaimo gyventojai.

**- Kodėl dalis visuomenės pakančiai žiūri į išgėrusius vairuotojus, jei šie nieko nesužalojo ir nenužudė? Gi ir patys neretai sėda su alkoholio pavartojusiu artimuoju į vieną automobilį, o kai kuriuos įkliuvusius žinomus žmones taip pat linkę pateisinti?**

- Tai irgi negalime vertinti vienareikšmiškai. Iš vienos pusės lengviau pateisinti žmogų, kuris mums patinka, dėl to dažnai atleidžiame ir savo artimiesiems, nes vertiname ne tik jų nusižengimą, bet ir gerąsias savybes. Kita vertus, išgirdę žinomų žmonių vairavimo išgėrus aplinkybes kai kurie susidaro įspūdį, kad tos aplinkybės gali būti pateisinamos. Dėl to dalis visuomenės į tai pakančiai žiūri, nes kitaip sugriautų savo santykį su tuo, nors ir iš viešosios erdvės žinomų žmogumi, o pakeisti santykį nėra taip lengva. Todėl jie linkę pateisinti tą, jų manymu, vienkartinį poelgį, nors retai taip būna, kad žmogus prie vairo išgėręs sėda tik vieną kartą, čia jau kalbame apie tendenciją, nes ne kiekvieną kartą taisykles pažeidęs vairuotojas įkliūna policijai ar padaro autoavariją. Dažniau būna atvirkščiai – žmogus kartoja ir kartoja pažeidimus, kol pagaliau įkliūna policijai.

**- Kadangi nei griežtos baudos, o kai kuriais atvejais ir baudžiamoji atsakomybė situacijos nekeičia, ką mes galime padaryti, kad žmonės vis tik nesėstų prie vairo išgėrę?**

- Žmonės taip lengvai savo elgesio nepakeičia, todėl mes turime apie tai ilgai ir daug kartų kalbėti. Jeigu esame įpratę elgtis vienaip, tai nuolat tą elgesį ir kartojame, o kad jį pakeistume, reikia labai daug pastangų ir to netinkamo elgesio pasekmių. Todėl mes, visi visuomenės švietėjai turime daug kartų kartoti, kad vairuoti išgėrus – labai pavojinga, skaudžios pasekmės gali kilti ne tik pažeidėjui, bet ir jo šeimai ar kitiems, niekuo dėtiems žmonėms. Vieni kitiems galėtume padėti ir tuo, kad nebūtume abejingi ir pamatę išgėrusį žmogų, besirošiantį sėsti už vairo, neleisime jam to daryti. Gi dažniausiai žmonės alkoholį vartoja kažkuose socialiniuose renginiuose, todėl turime būti atidūs, jei yra galimybė, pasiūlyti išgėrusiems pasitikrinti alkokosteriu. Tad norėdami pakeisti situaciją, po mažą žingsnį turime žengti kiekvienas.

Publikacija parengta bendradarbiaujant su AB Lietuvos automobilių kelių direkcija.

# Apie piktnaudžiavimą laikinuoju nedarbingumu

Vasarą „Sodra“ per dieną gauna kelis prašymus patikrinti, ar asmuo, turintis gydytojo išduotą nedarbingumo pažymėjimą, iš tiesų serga, o gal nedarbingumo laikotarpį išnaudoja kaip papildomus laisvadienius. Svarbu žinoti, kad, gaudami ligos išmoką, privalome laikytis tam tikrų taisyklių.

Išduodamas nedarbingumo pažymėjimą gydytojas supažindina pacientą su gydymosi režimu ir elgesio taisyklėmis, galiojančiomis laikino nedarbingumo metu. Kai žmogus nesilaiko gydytojo nustatyto gydymo režimo, tai laikoma taisyklių pažeidimu ir ligos išmokos mokėjimas gali būti nutrauktas.

Laikino nedarbingumo metu negalima vartoti alkoholio ir kitaip svaigintis, dirbti, mokytis. Jei žmogus turi nedarbingumo pažymėjimą, jis neturėtų keliauti nei Lietuvoje, nei užsienyje, dalyvauti kultūros, sporto, pramoginiuose ar kituose renginiuose. Žmogaus veiksmai neturi užžesti laikino nedarbingumo trukmės – priešingai, šis laikotarpis turėtų būti skirtas poilsiui ir gydymuisi.

Ligos išmoka nemokama, jeigu kompetentingos institucijos nustato, kad apdraustasis asmuo tapo nedarbingas dėl neblaivumo ar piktnaudžiavimo psichiką veikiančiomis medžiagomis.

Tiesa, žmonėms, kurie stacionariuose gydymo įstaigose savanoriškai gydosi priklausomybę nuo psichoaktyvių medžiagų, ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų mokama bendrąja tvarka.

Dažniausiai „Sodra“ pranešimus apie pažeidimus gauna iš darbdavių, įvairių institucijų, gyventojų ar gydytojų. Kiekvienas atvejis vertinamas individualiai.

„Sodros“ specialistai atlieka nedarbingumo kontrolę, pasitelkdami informacines sistemas – programinę įrangą, kuri analizuoja nedarbingumo pažymėjimų išdavimą pagal tam tikrus rizikos vertinimo kriterijus. Nustačius

pažeidimus, žmogus kviečiamas į Gydytojų konsultacinę komisiją (GKK), kurioje dalyvauja ir „Sodros“ atstovai. 2022 metais sveikatos būklės ir darbingumo patikrinimui buvo iškviesta beveik 11 tūkstančių laikinai nedarbingais pripažintų žmonių.

Ši kontrolė itin efektyvi – pakviestas žmones patikrinimui, asmens sveikatos priežiūros įstaigų gydytojai daugiau nei 60 procentų šių asmenų pripažįsta darbingais dar iki komisijos posėdžio ir nedarbingumo pažymėjimai nedelsiant užbaigiami. Dar apie 4 procentai žmonių pripažįstami darbingais GKK posėdžio metu.

Ligos išmoką gali gauti žmogus, kuris draudžiamas ligos ir motinystės socialiniu draudimu, susirgo darbo metu ir dėl ligos prarado darbo pajamas. Pirmajai ligos dienai reikia turėti ne trumpesnę kaip 3 mėn. per paskutinius 12 mėn. arba 6 mėn. per paskutinius 24 mėn. ligos socialinio draudimo stažą.

Norint gauti ligos išmoką, reikia pateikti prašymą „Sodrai“. Nebūtina laukti, kol susirgsite - prašymą ligos išmokai skirti galite pateikti bet kada. Susirgus ir gydytojui išdavus elektroninį nedarbingumo pažymėjimą, daugiau nieko nebereikės daryti.

Kartą pateiktas prašymas galios visiems ateities, taip pat ir buvusiems atvejams. „Sodra“ išmoka skiria už ne ilgesnį nei 12 mėnesių praėjusį laikotarpį nuo kreipimosi dienos.

Norėdami pateikti prašymą: prisijunkite prie asmeninės „Sodros“ paskyros gyventojams [sodra.lt/gyventojui](http://sodra.lt/gyventojui) su elektroniniu parašu, el. bankininkyste ar per *e. valdžios vartus*; pasirinkite skiltį *Prašymai/ Susirgau arba slaugau šeimos narį*; pasirinkite *„Prašymas skirti ligos išmoką (įskaitant slaugą) (neterminuotas) GPS1“* ir jį užpildykite; paspauskite *„Pateikti“*.

Ligos išmoką sergant sudaro 62,06 proc. gavėjo kompensuojamojo darbo užmokesčio – vidutinių draudžiamųjų pajamų, buvusių tris mėnesius iki mėnesio prieš susirgimo mėnesį. „Sodra“ išmoką moka nuo trečios laikino nedarbingumo dienos. Už pirmas dvi dienas ne mažesnę nei 62,06 proc. dydžio išmoką moka darbdavys. Slaugant šeimos narį „Sodra“ nuo pirmos dienos moka 65,94 proc. gavėjo kompensuojamojo darbo užmokesčio;

Išmoka išmokama ne vėliau kaip per 17 darbo dienų nuo prašymo su visais reikiama dokumentais ir (ar) duomenimis gavimo į išmokos prašyme nurodytą gavėjo sąskaitą.

## Atsakingas poilsis

Prasidėjo aplinkosauginė akcija „Poilsiauk atsakingai“, kuri tęsis iki vasaros pabaigos. Aplinkos apsaugos departamento pareigūnai aktyviai tikrins, kaip poilsiautojai laikosi aplinkosauginių reikalavimų.

Svarbu laikytis pagrindinių taisyklių: prie ežero vykstantiems automobiliu nepalikti automobilio arčiau kaip 25 metrai nuo vandens telkinio kranto. Pasitikrinti, ar telkinys yra saugomoje teritorijoje, galima Saugomų teritorijų valstybės kadastrę; keliaujančiams automobiliu po miškingas teritorijas galima važinėti tik miško keliais. Palikti mašinas miškuose galima tik tam skirtose transporto priemonių stovėjimo (parkavimo) aikštelėse arba kelio pakraštyje; šiukšles po poilsio gamtoje būtina susirinkti kiekvienam poilsiautojui. Taip pat žvejams prieš pradėdant žvejybą ir žvejybos metu reikia surinkti šiukšles, esančias 5 metrų spinduliu aplink žvejybos vietą ir išvežti jas į komunalinių atliekų konteinerius.



## Palaimintojo JURGIO MATULAIČIO minėjimas ir atlydai

2023 m. liepos 8-16 d., Marijampolė

Pašaukimų  
ugdytojau,  
melski už mus!

125-osios Pal. Jurgio kunigystės šventimų metinės

**Liepos 8 d., šeštadienis**  
**ATLAIDŲ IŠVAKARĖS**

Meldžiamės už visus į atlydus atvykstančius piligrimus, taip pat už visus, atlyduose tarnaujančius

18.00 val. Šv. Mišios Pal. Jurgio Matulaičio teviškėje Lūginėje

**Liepos 9 d., sekmadienis**  
**PADĖKOS DIEVUI UŽ MALONES DIENA**

Dėkojame už palaimintojo Jurgio Matulaičio užtarimu patirtas malones

13.00 val. Liudijimai apie Palaimintojo užtarimu gautas malones Bazilikos pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje

**Liepos 10 d., pirmadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ TARNAUTI BENDRAJAM GĖRIUI DIENA**

Meldžiamės už Krašto apsaugos, teisėsaugos, Priešgaisrinės gelbėjimo ir kitų bendro gėrio tarnybų darbuotojus

**Liepos 11 d., antradienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ Į JUDĖJIMUS IR BENDRUOMENES BAŽNYČIOJE DIENA**

Meldžiamės už tikinčiųjų draugijų, taip pat maldos grupių, bendruomenių ir judėjimų narius

**Liepos 12 d., trečiadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ MOKYTI, UGDYTI IR INFORMUOTI DIENA**

Meldžiamės už tikybės mokytojus, katechetus ir visus švietimo bei žiniasklaidos darbuotojus

**Liepos 13 d., ketvirtadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ Į KUNIGYSTĘ IR PAŠVĖSTĄJĮ GYVENIMĄ DIENA**

Meldžiamės už vyskupus, kunigus, diakonus, seminaristus, vienuolius ir vienuoles bei pasauliečių institutų narius

**Liepos 14 d., penktadienis**  
**UŽTARIMO MALDOS VAKARAS SU BENDRUOMENE „GAILESTINGUMO VERSMĖ“ IR ŠLOVINIMO GRUPE „JESĖS ATŽALA“**

18.00 val. Šv. Mišios  
19.00 val. Užtarimo malda ir šlovinimas

**Liepos 14 d., penktadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ GYDYTI IR RŪPINTIS SERGANČIAISIAIS DIENA**

Meldžiamės už medikus ir slaugytojus, už ligonius ir neįgaliuosius

**Liepos 15 d., šeštadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ LIUDYTI ARTIMO MEILĖ DIENA**

Meldžiamės už Carito narius, socialinius darbuotojus, savanorius ir visus tikėjimo bei artimo meilės liudytojus

**Liepos 16 d., sekmadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ Į GYVENIMĄ ŠEIMOJE – PAGRINDINĖ ATLAIDŲ – DIENA**

Meldžiamės už katalikiškas šeimas, už šeimas, įvaikinusias ar globojančias vaikus, turinčias ligų ir priklausomybių paveiktų narių

**ATLAIDŲ DIENOTVARKĖ:**

**11.00 val.** Katechezė

**11.30 val.** Šv. Rožinio malda Bazilikos pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje

**12.00 val.** Šv. Mišios Bazilikoje, po jų – agapė Marijonų vienuolyno sode

**14.00 val.** Pasivedimo pal. Jurgiui Matulaičiui pamaldos Bazilikos pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje nuo pirmadienio (liepos 10 d.) iki šeštadienio (liepos 15 d.)

**15.00 val.** Švč. Sakramento adoracija pal. Jurgio Matulaičio teviškėje Lūginėje

**18.00 val.** Šv. Mišios Bazilikoje  
Kitos šv. Mišios sekmadieniais: 8.00 ir 9.30 val.

**Liepos 13 d., ketvirtadienis**  
**ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS, VISŲ PAŠAUKIMŲ MOTINOS, VAKARAS SU BENDRUOMENE „GLORIOSA TRINITA“**

17.30 val. Šlovinimas  
18.00 val. Šv. Mišios  
19.00 val. Švč. Sakramento adoracija  
20.30 val. Agapė Marijonų vienuolyno sode

**Liepos 14 d., penktadienis**  
**PAŠAUKTŲJŲ GYDYTI IR RŪPINTIS SERGANČIAISIAIS DIENA**

Meldžiamės už medikus ir slaugytojus, už ligonius ir neįgaliuosius

**Liepos 15 d., šeštadienis**  
**PĖSČIŲJŲ PILIGRIMINIS ŽYGIS IŠ LŪGINĖS Į MARIJAMPOLĖS BAZILIKĄ**

9.00 val. Pradžios malda Pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje Lūginėje

**VIGILIJA – MALDOS BUDĖJIMAS PRIEŠ PAGRINDINĖ ATLAIDŲ DIENĄ**

21.00 val. Šv. Mišios Bazilikoje  
22.00 val. Šviesos kelias su Švenčiausiuoju Sakramentu miesto gatvėmis  
23.00 – 7.30 val. Naktinė Švenčiausiojo Sakramento adoracija Bazilikoje

**PAŁAIMINTOJO JURGIO TĖVIŠKĖJE LŪGINĖJE**  
maldininkai laukiami nuo 10.00 iki 17.00 val.

**PAŁAIMINTOJO JURGIO MATULAIČIO MUZIEJUS**  
lankytojų laukia nuo 10.00 iki 17.00 val.

Plačiau: [www.marijampolesbazilika.lt](http://www.marijampolesbazilika.lt)

# Kėliau, kėliau akmenėlių tvenkinėlio pakraštį



Kęstutis SKERYS. Iš pastato Kauno gatvėje (šalia „Spindulio“ kino teatro) išsikraustė daugiau kaip dešimtmetį čia veikęs sporto ir sveikatingumo centras. Vienas jo darbuotojų, padėjęs krauti į sunkvežimį treniruoklius, paaiškino, kad centras uždaroma, nes sumažėjo lankytojų. Jaunimas esą išvyksta iš Marijampolės, o vyresni žmonės linkę sportuoti nemokamai lauko treniruoklių aikštelėse, įrengtose už savivaldybės ir geradarių lėšas.

Tačiau išvykęs toli gražu ne visas jaunimas. Štai vyrukai Pašešupio parke, nenorėdami trukdyti netoliese treniruoklius okupavusių senjorų, jėgą savo damoms demonstruoja prie tvenkinio. Kaip svarnenį jie naudoja akmeninę kėdės plokštę, „atluptą“ nuo pagrindo. Tokiai operacijai reikia ne tik sunkiosios atletikos pradmenų, bet ir įgūdžių demontuoti lauko baldus.

Jeigu šiuos veiksmus užfiksavo netoliese įrengtos vaizdo stebėjimo kameros, būtų įdomu sužinoti, kokia suma (ne balų, o eurų) įvertintas šių „atletų“ pasirodymas?

Jeigu vyrukai nepateko į kamerų apžvalgos zoną, belieka džiaugtis, kad jie nesivaržė, kas greičiau sulaužys „svarnenį“. Kita vertus jaunimo atostogos dar nė neįpusėjo, o akmeninių kėdžių prie tvenkinio net kelios dešimtys.

K. Skerio nuotraukos

## Atnaujinkite savo plastikinius langus bei papuoškite savo interjerą naujais klasikiniiais roletais

Lietuvių patarlė sako:  
roges ruošk vasarą, o ratus žiemą!

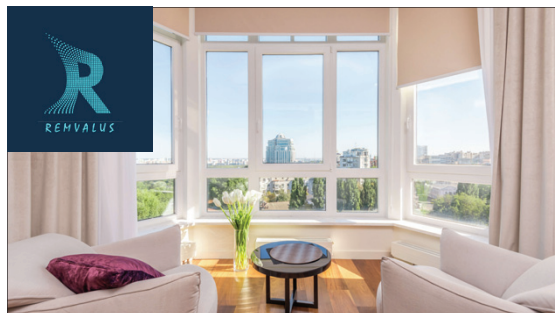
Norėdami kokybiškai ir šiltai gyventi, kvėpuoti švariame ore, pasikeiskite langų tarpines ir išrenkite kokybiškas orlaides.

Kodėl reikia keisti tarpines? Standartinių guminių tarpinių eksploatacijos laikas – 5–7 metai. Jeigu per šį laikotarpį neatlikote jokių guminių tarpinių priežiūros darbų (nevalėte ir netepėte silikonu), jos tampa neefektyvios ir ima praleisti šaltį, triukšmą, patalpose kaupiasi drėgmė. Lango rėmuose pradeda kauptis purvas, užsikemša drenžas ir lietui lyjant per uždarytus langus ima veržtis vanduo į vidų. Netinkamai eksploatuojamos guminės tarpinės praranda elastingumą, susiploja, ištežta, tampa kaip kramtoma guma arba sukietėja ir tampa lengvai paveikiamos temperatūrų kaitos: dėl karščio prisilydo prie langų profilio, dėl šalčio sukietėja, susidarą ledų tiltai arba tiesiog prišąla lango varčia prie rėmo, todėl būstų šeimaininkai savo pinigais pradeda ne tik šildyti kiemą, bet ir pažeidžia lango izoliacines savybes. Neprižiūrimos guminės tarpinės pradeda traukti drėgmę, praleidžia šaltį, triukšmą, dulkes. Nors iš pirmo žvilgsnio guminė tarpinė atrodo gera, tačiau ji savo funkcijų nebeatlieka. Dar yra būtinas ir langų lankstų reguliavimas, tepimas ir valymas. Taip pat atnaujinkite savo langų rėmus ir varčias. Langų rėmai nuo laiko yra patamsėję ir apsinėję purvu.

Kas gi iš mūsų taip prižiūri langus ir langų tarpines? Niekas! Tad belieka gumines tarpines pasikeisti į ilgaamžes, kokybiškas tarpines, kurios nereikalauja jokios priežiūros ir pasižymi puikiomis izoliacinėmis savybėmis, bei būtina susireguliuoti langų lankstus, sutepti ir išvalyti metalinį mechanizmą tam, kad langas vėl lengvai darintųsi ir nepraleistų triukšmo bei dulkių.

**Gumines tarpines pasikeiskime vokiškomis Q-LON poliuretano tarpinėmis**

Q-LON tarpinėms suteikiama 5 metų garantija, tačiau savo izoliacinių savybių jos nepraranda daugiau nei 20 metų. Šioms tarpinėms nereikia jokios papildomos priežiūros per visą eksploatacijos laikotarpį. **Tarpinių aukštis 11 mm, plotis 9,5 mm**, jos puikiai priglundą prie lango rėmo. Tarpinės atsparios ultravioletiniams saulės spinduliams, šalčiui, karščiui, cheminiams valikliams. Q-LON tarpinės sudarytos iš „Memory foam“ putų, kurios prisitaiko prie lango varčios ir rėmo formos, bei neleidžia patekti drėgmei, dulkei, triukšmui. Tuo pačiu neleidžia iš lauko patekti šalčiui, o iš vidaus neleidžia išeiti šilumai. Jos apgaubtos karbonu – tai užtikrina ilgaamžiškumą.



Vokiškos „Schlegel Q-LON“ tarpinės pagamintos naudojant unikalių medžiagų derinį, turi puikią „atmintį“ – suspaustos grįžta į savo pradinę formą, jų neveikia temperatūros svyravimai, grybeliai, UV spinduliai ar ozonas. Laikui bėgant Q-LON tarpinės puikių savybių nepraranda, net ir po 300 000 langų ar durų atidarymo ir uždarymo ciklų jos dirba taip kaip dirbusios.

Kai jūsų langai jau bus sutvarkyti ir atnaujinti, nepamirškite juos papuošti šiuolaikinio dizaino roletais. Taip pajavairinsite patalpos interjerą. Roletai yra lengvai pritaikomi bet kokiam langui, nes yra tvirtinami vienu iš trijų galimų būdų. Taip pat tai geriausia galimybė sutaupyti ir gali būti puikus pasirinkimas turintiems seno tipo langus.

**Įleiskime šviežio oro su AIR-BOX vožtuvais**

Oro vožtuvai jus apsaugos nuo triukšmo, dulkių ir skersvėjų. Taip pat padės apsaugoti langus nuo rasojimo ir pelėsio. Patalpose visada bus šviežias oras, be triukšmo, dulkių ir skersvėjų. Vožtuvai lengvai montuojami lango varčioje nepažeidžiant lango konstrukcijos, be frezavimo ir be gręžimo.

[www.remvalus.lt](http://www.remvalus.lt)

Registruotis prašome iš anksto.

Tel. 8 604 24268, 8 606 93229

**NUOLAIDŲ KUPONAS:**

Užsakant ne mažiau kaip trijų langų remontą bus taikoma net **iki 25% nuolaida** visiems darbams.

Pastaba: nuolaida roletams netaikoma. **Nuolaidos galioja iki liepos 20 d.** Išsikirpkite kuponą ir pateikite atvykusiam mūsų specialistui.

**UAB „Remvalus“ specialistai dirba visoje Lietuvoje. Mūsų specialistai atvyks ir suteiks konsultaciją bei pateiks atliekamų darbų sąmatą. O mūsų meistrų sulauksite dar po 2-3 savaitių.**

## In vino veritas

Agnė ČIŽINAUSKAITĖ. Išvertus iš lotynų kalbos, šio teksto pavadinimas reiškia „vynas yra tiesa“. Tiesa, matyt, tokia stipri, kad šios iškabos (nuotraukoje) nuo Kauno 31-ojo namo nesugeba nukrapštyti patalpų savininkai. Tuo tarpu savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyrius iškaboje neįžvelgia klaidinančios reklamos, nors afišuojama parduvė iš šių patalpų išsikraustė maždaug prieš dešimt metų.



A. Čižinauskaitės nuotrauka

O gal švaros ir tvarkos sergėtojai nusprendė, kad ši iškaba yra dailės kūrinys, tinkantis galerijai piešinių, kuriais jau dešimt metų miesto pastatų sienas turtina mūsų ir užsienio menininkai.

## Vis ta centralizacija

Jonas KULAKAUSKAS. Klaidina ir parduotuvės „Maxima“ nuorodos. Jose užrašytų prekių tose lentynose nebėra porą mėnesių, tačiau iškabos vis dar nepakeistos. Šis prekybos tinklas platus, beveik viskas daroma centralizuotai, be to, vasara – atostogų metas, todėl naujų nuorodų gamybos ir pristatymo į Marijampolę procesas gali užsitęsti.



Nepatenkintiems pirkėjams darbuotojai aiškina, kad iškabos netrukus bus pakeistos. Klausimas vienas: kiek „Maximoje“ trunka netrukus?

J. Kulakauskos nuotrauka

## Druskininkų Bagazinių Turgus

Liepos 16 d. 10-13 val.  
Druskininkų oro uosto teritorijoje  
(Mizarų g. 59, Druskininkai)



Norinčius prekiauti kviečiame registruotis,  
nurodyti automobilio valstybinius numerius  
ir kuo prekiausite, rašykite el. paštu  
[druskininkubagaziniuturgus@gmail.com](mailto:druskininkubagaziniuturgus@gmail.com)

## Apie vairuotojų atidumą

UAB „PR Service/Edelman Affiliate“. Kelioms sekundėms į pašalinius veiksmus nukreiptas vairuotojo dėmesys dažnai baigiasi eismo nelaimė. Vairuotojų blaškymo šaltinius atskleidė draudimo bendrovės „Gjensidige“ užsakymu „NielsenIQ“ atlikta reprezentatyvi Lietuvos gyventojų apklausa.

Tyrimo duomenimis, didžiausią dalį – 18 proc. – gyventojų labiausiai vairuojant blaško plepūs bendrakeleiviai. 13 proc. Lietuvos žmonių vairuodami jaučiasi išsiblaškę dėl pašalinių garsų, dešimtadalis – dėl vaikų automobilyje keliamo šurmulio. Vos 3 proc. mūsų šalies gyventojų vairuojant išblaško augintinių veiksmai, 2 proc. – pašaliniai kvapai.

Nors išmaniųjų telefonų naudojimas prie vairo mūsų šalyje draudžiamas, jie pasiglemžia vis daugiau vairuotojų dėmesio, o tai sąlygoja daugelį eismo įvykių, nors įrodyti, kad vairuotojas eismo nelaimės metu naudojo telefoną, yra labai sunku.

Nesvarbu, koks pašalinis daiktas yra vairuotojo rankose: cigaretė, lūpdažis, telefonas ar kavos puodelis, jis mažina dėmesingumą, todėl vairuojančio asmens rankos turėtų būti naudojamos tik su vairavimu susijusiems veiksams.

## Prašymai „Sodrai“ ir telefonu

Malgožata KOZIČ. Prašymus „Sodrai“ dėl kai kurių išmokų ar pažymų išdavimo nuo šiol galima pateikti ir telefonu, paskambinus informacijos numeriu (8 5) 250 0883 arba 1883. Svarbi sąlyga – žmogus privalo turėti Kliento identifikavimo kodą (KID), kuris leidžia saugiai nustatyti tapatybę ir valdyti asmeninę informaciją.

KID - tai unikalus kliento numeris iš aštuonių skaičių ir vienos raidės. Jį padiktavus konsultantams, jie galės telefonu suteikti informaciją susijusią su kliento asmens duomenimis.

KID kodą galima gauti dviem būdais: prisijungus prie asmeninės „Sodros“ paskyros [www.sodra.lt/gyventojui](http://www.sodra.lt/gyventojui) arba apsilankius bet kuriame „Sodros“ skyriuje su asmens tapatybę patvirtinančiu dokumentu.

Prisijungus prie asmeninės paskyros per elektroninę bankininkystę, elektroninius valdžios vartus arba su elektroniniu parašu, viršutiniame dešiniajame kampe reikia išskleisti skiltį „Nustatymai“ ir pasirinkti – „Mano nustatymai“. Vėliau – paspausti mygtuką „Suteikti naują KID“.

Nuo pirmadienio paskambinus į „Sodros“ informacijos centrą ir nurodžius savo KID kodą galima ne tik gauti asmeninę informaciją ir konsultaciją, bet ir pateikti prašymus dėl nedarbo socialinio draudimo išmokos mokėjimo būdo ar išmokos iš Garantinio fondo lėšų išmokėjimo.

Taip pat galima kreiptis dėl pažymų apie duomenis asmens mokumui vertinti, valstybinio socialinio draudimo pensijų stažą, asmens socialinio draudimo laikotarpius ir daugelio kitų.

Paslauga aktuali ir draudėjams – telefonu jie gali užsakyti pažymą apie apdraustųjų asmenų skaičių, pažymą apie draudėjo sumokėtą valstybinio socialinio draudimo įmokas ir kitas.

Konsultuotis su „Sodros“ specialistais telefonu (+370) 5 250 0883 arba 1883 (trumpuoju numeriu operatoriai gali taikyti padidintą tarifą) galima daugeliu klausimu. Beveik visos „Sodros“ paslaugos teikiamos ir internetu prisijungus prie asmeninės „Sodros“ paskyros.

### PARDUODA

Parduodu alksnio, beržo, skroblo kapotas malkas, statybinių medieną, pušines atraizas. Atvežu. Tel. 8-648 61061.

### PREKIAUJA SUKAPOTOMIS MALKOMIS ĮVAIRIAIS KIEKIAIS!

- Beržas – 65 Eur už erdm.
- Alksnis – 55 Eur. už erdm.
- Ažuolas, uosis, skroblas – 80 Eur. už erdm.
- Mišrios – 62 Eur. už erdm.

Suvalkijoje pristato nemokamai!  
Tel. +370 675 16005

### REIKALINGA

Siūlome darbą miško sodintojams Suomijoje. Suteikiame drabužius, apgyvendinimą, įrankius, automobilį. Atlyginimas „į rankas“ 1 700-2 800 Eur. Išvykimai rugpjūčio mėnesį. UAB SKOGRAN +370 600 61369 arba [karjera@skogran.com](mailto:karjera@skogran.com)

### PASLAUGOS

Stogų, fasadų, trinkelėlių plovimas, atnaujinimas, dažymas. Tel. 8-631 91211.

### SIENŲ ŠILTINIMAS į oro tarpus Tel. 8 696 42 020

Dažome medinius, tinkuotus namus ir šiferinius, skardinius stogus, skardiname. Tel. 8-621 99958.

### PERKA

Brangiausiai Lietuvoje miškus (brandžius, jaunos, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 8-676 41155.

UAB „Miškų darbai“  
**BRANGIAI PERKA MIŠKUS  
VISOJE LIETUVOJE**  
Tel.: 8 665 86 012,  
8 687 49 953

Brangiai perku sendaikčius: statulėles, ženklukus, laikrodžius, plokšteles, karo atributiką. Tel. 8-671 04381.

Superkame visų markių automobilius. Gali būti nevažiuojantys. Atsiskaitome iš karto. Tel. 8-675 80030.

## VIDARA STOGAI IR FASADAI

- Plieninės stogų dangos
- Lietaus nuvedimo sistemos
- Skardos lankstinių gamyba

**RUUKKI** PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS

Stoties g.14, Marijampolė, 8-659-42018

**SPECIALUS  
PASIŪLYMAS!**

**CSSS  
SENUKAI**

## ĮRANKIŲ NUOMA



Nuo 5 iki 10 parų -15%

Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau,  
sekmadienio mokestis neskaičiuojamas

☎ 8 650 32 667

📍 Stoties g. 47, Marijampolė



**EKO  
BETONAS**  
GAMYKLŲ G. 3, MARIJAMPOLĖ,  
TEL. (8 343) 70744, 8 699 12591

UAB Ekobetonas  
**ĮVARIŲ RŪŠIŲ BETONŲ  
IR BĖTONO MIŠINIUS  
BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS**

**METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)**

Tel. 8 655 04687

**SR**

**REIKALINGI**

STATYBOS RITMAS

## PLATAUS PROFILIO STATYBININKAI

Atlyginimas nuo 1 100 eurų atskaičius mokesčius.

**Kreiptis:**

**Gamyklų g. 3,**

**Marijampolė**

**tel. 8 652 50618;**

**8 343 71450.**

**SR**

STATYBOS RITMAS  
Gamyklų g. 3, Marijampolė  
Tel. (8 343) 71450, [info@sr.lt](mailto:info@sr.lt)

**KASAME KŪDRAS  
ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI**

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel. (8-343) 70482

**www.sr.lt**

# Nemiga visada eina tik į skolą

Lina TOLOČKIENĖ, UAB „Lietuvos sveikata“. Ne paslaptis, kad nemiga gali išprovokuoti kai kurias psichikos ligas ir sutrikimus, pavyzdžiui, depresiją, nerimą, panikos priepuolius. Mat miegant mūsų smegenys apdoroja visą dienos metu įgytą informaciją, vaizdžiai šnekant, sudeda ją į stalčiukus: kas, reikalinga paliekama, kas ne – išvaloma. Psichikos sveikatos centro „Neuromeda“ psichiatras Andrius Tamašauskas sako, kad visais atvejais nemiga – psichologinės kilmės sutrikimas ir ją gydant, visų pirma, ieškoma gyvenimiškų priežasčių.

**- Kokie veiksniai ar žalingi įpročiai sveikam žmogui gali paveikti miego kokybę ar net sukelti nemigą?**

- Nustatyta, kad miego hormonas melatoninas, kuris išsiskiria temstant, mus ima migdyti po kelių valandų. Vasarą, kai už lango dar šviesu, rekomenduojamos langus temdančios užuolaidos, taip pat sudaryti sąlygas, kad kambaryje būtų tamsu. Taip pat rekomenduojama dvi valandas iki miego nenaudoti išmaniųjų įrenginių: telefonų, kompiuterių, planšečių ir kitų įrenginių, kurie

skleidžia mėlynąją šviesą. Spinduliuodama ji veikia mūsų organizmą: šis gauna signalą, kad dar yra diena, tai pavėlina melatonino išsiskyrimą. Formuojasi nemiga. Veikia ir pats turinys, ką žiūrime, skaitome – informacija, žaidimai mus aktyvuoja kaip kava ar kiti stimulatoriai.

**- Siūloma laikytis miego higienos. Kas ją sudaro?**

- Miego higiena – veiksniai, padedantys užmigti, ir jų trikdžių šalinimas. Vienas dažniausių veiksnių – kofeino vartojimas. Jei išgeriate kavos puodelį šeštą valandą vakaro, dvyliktą nakties tik pusę kofeino dozės bus pašalinę iš organizmo. Kofeino, beje, randama ir šokolade ar arbatoje.

Miegą trikdo ir per aukšta kambario temperatūra. Optimali patalpos temperatūra miegui rekomenduojama apie devyniolika, dvidešimt laipsnių. Miegui įtaką daro ir patalynės pasirinkimas, grynas oras. Dažnas žinome, kad prieš miegą nederėtų persivalgyti, tiesa, užmigti alkanam taip pat nėra palanku.

**- Kaip nuolatinė nemiga ilgainiui paveikia žmogaus**

**psichiką? Imkime dažną atvejį šeimoje susilaukus vaikelio, kuris priverčia naktimis tėvus tiesiog budėti.**

- Miegant mūsų smegenys apdoroja visą dienos metu įgytą informaciją, vaizdžiai šnekant, sudeda ją į stalčiukus: kas, reikalinga paliekama, kas ne – išvaloma. Ilgainiui, jei mūsų miegas yra nuolatos trikdomas, pakertama atmintis, dėmesio koncentracija, tampame išsiblaškę, neramūs. Ilgesnį laiką nemiegantis žmogus tampa dirglus, nervingas, jį gali apimti panikos priepuoliai, kamuoti lėtinis nuovargis. Dėl miego trūkumo iki galo neatsigavęs organizmas nebegali susidoroti su gyvenimiškais iššūkiais.

**- Senyvo amžiaus žmonės dažnai skundžiasi, kad prastai miega. Kas tai lemia?**

- Tokie žmonės miega trumpiau ir miegas nebebūna toks gilus kaip jaunystėje, miego kokybė prastėja. Tai – natūrali fiziologija. Paauglys gi gali miegoti daug valandų, jam tiesiog to reikia. Senyvo amžiaus žmonės atsikelia penktą rytą ir nebežino, ką veikti, skundžiasi, kad kankina nemiga, nors tai natūralu – jam miego tik

tiek ir reikėjo. Gretutinės ligos, kurios paveikia miegą, – miego apnėja, liaudyje vadinama knarkimu. Miegant žmogus ima dusti, atsibunda, nebeužmiega, tai miego kokybę smarkiai pablogina.

Miegui kenkia ir alkoholio vartojimas – paradoksalu, atrodo, šis nuramina, migdo, tačiau pati miego kokybė pavartojus alkoholio yra prastesnė. Pavartojęs alkoholio žmogus taip nepailsi, kaip pailsėtų natūraliai užmigęs. Tas pats galioja ir migdomiesiems. Anot tyrimo, žmonės, kurie užmiega migdomųjų pagalba, gyvena trumpiau, nei jų nevartojantys.

**- Pogulis dienos metu sveika?**

- Sveika, kai trunka apie pusvalandį. Jei dienos metu įmingama ir miegama apie dvi valandas, gilaus ir gero miego nakties metu tikėtis neverta.

**- Jei migdomieji – ne išeitis, ar yra būdų, kaip įveikti nemigą?**

- Migdomuosius vartojant ilgiau nei mėnesį, smegenyse įvyksta pakitimai, nebeleidžiantys natūraliai užmigti be jų – tampame priklausomi nuo migdomųjų. Jie nėra didelė problema, jei vartojami retsykiškai – kartą per savaitę, pavyzdžiui, dirbant pamaininį darbą, nes dėl to sunku užmigti.

Literatūroje aprašomi būdai, kaip gydyti nemigą. Padėti gali speciali mokslinė metodika – kognityvinė miego terapija, tai technikos, padedančios sureguliuoti miegą ir užmigti pačiam. Žmogui sudaromas trumpas kursas, vienas elementų – eiti miegoti, kai tik suima miegas.

**- Ar miegas yra kompensuojamas? Dažnas mano, kad sveikatai padarinių nebus, jei po daugiadienio nemiego atsigriebs per atostogas...**

- Ne, nemiga visada eina tik į skolą. Nemiego niekaip nekompensuos. Fiziškai gal ir gali pamiegoję jaustis geriau, bet gerai psichikai palaikyti nuolatinę miego kokybę yra ypač svarbi.

**- Panikos atakos, nerimas, depresija formuojasi ir nuo miego stokos?**

- Pacientai dažnai ateina skųs-

damiesi nemiga. Ji negali šiaip sau kankinti. Gilinamės, kas žmogaus gyvenime vyksta. Greičiausiai nemiga atsirado dėl sunkių išgyvenimų, kankinančių minčių. Beveik visais atvejais priežastys – psichologinės kilmės. Tai gali būti susiję su patiriamu stresu darbe, santykiais, depresija, kuri ryškiai nepasireiškia. Užsitiesus nemigai rekomenduojama neužsiimti savigyda, nesigriebti migdomųjų, o apsilankyti pas psichiatrą ir visų pirma ieškoti priežasčių, kas gyvenime neduoda ramybės.

Specialistas gali paskirti anti-depresantų, kurių dėka gali susitvarkyti nemiga. Nusiraminęs žmogus ir miega geriau.

**Verta žinoti**

Didžioji dalis tų, kurie skundžiasi prasta atmintimi, naktį prastai miega, ryte jaučiasi pavargę. Nemiga yra vienas dažniausiai pasitaikančių sutrikimų vyresniame amžiuje ir ją be minėto išsiblaškyimo dažnai gali lydėti nerimas, jautrumas aplinkai. Išsiblaškytas gali būti ir depresijos simptomas arba žmogus gali išgyventi labai stiprų stresą ir dėl jo nesugebėti susikaupti.

Dauguma iš psichiatrus besikreipiančių vyresnio amžiaus pacientų – moterys. Pasak A. Tamašausko, jos dažniau serga Alzheimeriu, depresija, nerimo sutrikimais. Čia gali veikti ir socialinis aspektas – moterys noriau kreipiasi pagalbos. Vyrai iš psichiatrus nesikreipia, jei nieko nėra nutikę. Dažniausiai vyrų kreipimosi priežastis – nemiga.

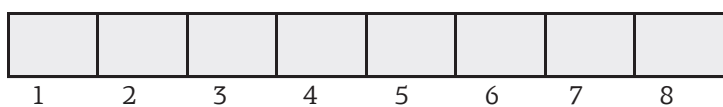
Nėra kuo didžiutis, kad miegama penkias valandas per parą. Ilgainiui šią duoklę reiks atiduoti ir tai pasireiškis atminties sutrikimo problemomis.

Svarbi dalis dirbant su psichiniais sutrikimais senatvėje yra nemigos gydymas. Tyrimai rodo, jei žmonės ilgą laiką tarpą gydosi migdomaisiais vaistais, jų gyvenimo trukmė gali sutrumpėti. Kartais tiesiog sumažinus jautrumą, įtampą dienos metu, pagerėja ir miegas, jis tampa gilesnis – žmonės gali atsipalaiduoti. Atsiradus nemigai svarbiausia, kad ji būtų laiku pastebima ir gydoma.

## Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Vidurinė šviesos šviesa	Musulmonų tikyba	Gaudio, genasi	Imigrantas	Aižėja, gliaudosi	Prancūzų rašytojas fantastas Žiulis ...	Solistas Eduardas ...
						Pirmojo Lietuvos prezidento inicialai
Ateities vaizdas, planas, ketinimas	Komedija „Šnipai kaip ...“	Kinijos sostinė	Ežio oda			
Atdara, atvira	Dvylika vienetų daiktų		Pilkai baltas, nesunkus metalas	Likeris „... Tallinn“		Semimų derlingumo, motinystės ir meilės deivė
Apžėję akių „stogai“			Nacionalinė krepšinio lyga	Niežėjimą kelianti liga Prancūzijos upė		
„Kosėk nekėsėk – sūrio neg...“	Žodelis, kurį net vama moka išarti	Jaustukas katę baidant				
... į akis (primityvini rodė)			Filmas su K. Klainu ir T. Seleku „... ir algal“			
Kryžmažiedžių š. lengvųjų dirvožemių augalas						
Atmosferos sąlygų būseną tam tikru laiku	Scenarijaus autorė		Erbis			



Kryžiažodžio (Nr. 13) atsakymas: **GOBTUVAS**

Vertikaliai: Burlaivis. Pyragai. Ostinas. Marlen. Isa. Įsėsti. Tampra. Aromatas. Aimana. Alisa. Amanas. Pansa. Asama.

Horizontaliai: Perimetras. Mamba. Ekranas. „Lipton“. Arama. Ivritas. Mana. Ėdalas. Ilginis. Tisa. Astras. Tiesai. Saga.

## Jei nutrūko sveikatos draudimas?

Valstybinės ligonių kasos informacija. Draudimas gali nutrūkti laiku nesumokėjus privalomojo sveikatos draudimo įmokos arba sumokėjus mažesnę sumą, nei nustatyta. Tokiu atveju įmoką arba trūkstamą įmokos dalį reikia sumokėti nedelsiant.

Teisė nemokamai gydytis yra neatsiejama nuo pareigos kiekvieną mėnesį mokėti privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokas. Šių įmokų surinkimą administruoja „Sodra“, o surinkti mokesčiai pervedami į Privalomojo sveikatos draudimo fondą. Jo lėšomis finansuojama visų apdraustųjų gyventojų sveikatos priežiūra, kurią teikia ir viešos, ir privačios gydymo įstaigos.

Gyventojams, kurie moka arba už juos yra mokamos PSD įmokos, už sveikatos priežiūros paslaugas, dėl kurių apmokėjimo šios gydymo įstaigos yra sudariusios sutartis su ligonių kasomis, mokėti nereikia.

Privalomojo sveikatos draudimo sistema grindžiama visuotinumu ir solidarumo principais. Visuoti-

numas reiškia, kad visiems mūsų šalies piliečiams yra privaloma mokėti sveikatos draudimo įmokas ir kad kiekvienas jas sumokėjęs žmogus tampa apdraustuoju.

Jeigu draudimui nutrūkus žmogui suteikiamos kompensuojamosios sveikatos priežiūros paslaugos, vaistai, medicinos pagalbos priemonės, jam skaičiuojamos ir PSD įmokų, ir suteiktų paslaugų išlaidų skolos.

Nutrūkus PSD galiojimui ir pacientui gavus, pavyzdžiui, gydytojo specialisto konsultaciją, skolos suma nebūtų labai didelė. Tačiau, jeigu suteikiama daugiau ar sudėtingesnių sveikatos priežiūros paslaugų, kompensuojamųjų vaistų gali tecti sumokėti ir kelis šimtus ar net kelis tūkstančius eurų. Paprastas būdas to išvengti – laiku mokėti PSD įmokas.

Ar nesusikaupė PSD įmokų skola galite patikrinti [www.sodra.lt/pasitikrink](http://www.sodra.lt/pasitikrink). Pasitikrinti, ar esate draustas, patogu ligonių kasų interneto svetainėje.

# Pamatas Nepriklausomos valstybės atgimimui

Vilniuje, Signatarų namuose iki rugsėjo 11 dienos eksponuojama Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio (LLKS) tarybos 1949 metų vasario 16-osios deklaracija – vienas iš atraminių šiuolaikinės Lietuvos valstybės dokumentų.

Aldona JAKAVONIENĖ, Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras. 1949 m. vasario 16 d. LLKS nariai pasirašė vieną reikšmingiausių dokumentų mūsų valstybės istorijoje. Jis kartu su 1918 m. vasario 16 d. Lietuvos nepriklausomybės ir 1990 m. kovo 11 d. atkurtos Lietuvos nepriklausomybės aktais ekspertų įvardinamas kaip vienas iš trijų šiuolaikinės valstybės Konstitucijos stulpų.

## Svarbus proveržis

Lietuva ginklu priešintis sovietinei okupacijai pradėjo 1944 m. ir organizuota kova truko iki 1953 m., kai buvo sunaikintos Lietuvos partizanų struktūros. Pirmieji partizanų būriai pradėjo kurtis 1944 m. vasaros pabaigoje, o vėliau būrėsi į didesnius organizacinius vienetus: formavosi rinktinės, apygardos, sritys. Buvo siekiama suvienyti okupuotoje Lietuvoje veikusias karines teritorines partizanų struktūras, įsteigti organizaciją, kuri politinėmis ir karinėmis priemonėmis kovotų už šalies išlaisvinimą, bei sudaryti bendrą politinę ir karinę ginkluotojo pasipriešinimo vadovybę.

1949 m. vasario mėn. buvo sušauktas Lietuvos partizanų vadų suvažiavimas, kuriame dalyvavo atstovai iš visos Lietuvos. Vasario 2–10 d. vyko pasitarimai. Vasario 10 d. Šiaulių apskr. (dabar – Radviliškio r.) Minaičių k. Stanislovo Mikniaus sodyboje įrengtame Priskėlimo apygardos vado Leonardo Grigonio-Užpalio bunkeryje prasidėjo darbas. Jau pirmame posėdyje buvo nutarta Lietuvos ginkluotojo pasipriešinimo organizaciją pavadinti Lietuvos laisvės kovos sąjūdžiu (LLKS). Kituose posėdžiuose buvo sudaryta LLKS vadovybė, svarstoma sąjūdžio politinė programa, ginkluotojo pasipriešinimo programa, taktika, sąjūdžio politinė, ideologinė, organizacinė ir kita veikla, LLKS statusas, partizanų uniformos, pareigų ir laipsnių ženklai ir kt. Priimti kreipimais į sąjūdžio dalyvius ir kitus Lietuvos gyventojus.

Tačiau svarbiausias tuomet parengtas dokumentas – 1949 m. vasario 16 d. LLKS Tarybos posėdyje priimta Deklaracija, kurią pasirašė posėdžio dalyviai: LLKS Tarybos prezidiumo pirmininkas Jonas Žemaitis-Vytautas ir LLKS Tarybos nariai Aleksandras Grybinas-Faustas, Vytautas Gužas-Kardas, Juozas

Šibaila-Merainis, Bronius Liesys-Naktis, Leonardas Grigonis-Užpalis, Adolfas Ramanauskas-Vanagas ir Petras Bartkus-Žadgaila.

Deklaracija kartu su kitais Lietuvos partizanų vadų suvažiavime priimtais dokumentais sudarė teisinį ir politinį Lietuvos ginkluotojo pasipriešinimo pagrindą, suteikė laisvės kovoms naują pobūdį, įteisino LLKS kaip visuotinio organizuoto ginkluotojo pasipriešinimo sovietinei okupacijai organizaciją, o jos Tarybą – kaip vienintelę teisėtą valdžią okupuotos Lietuvos teritorijoje.

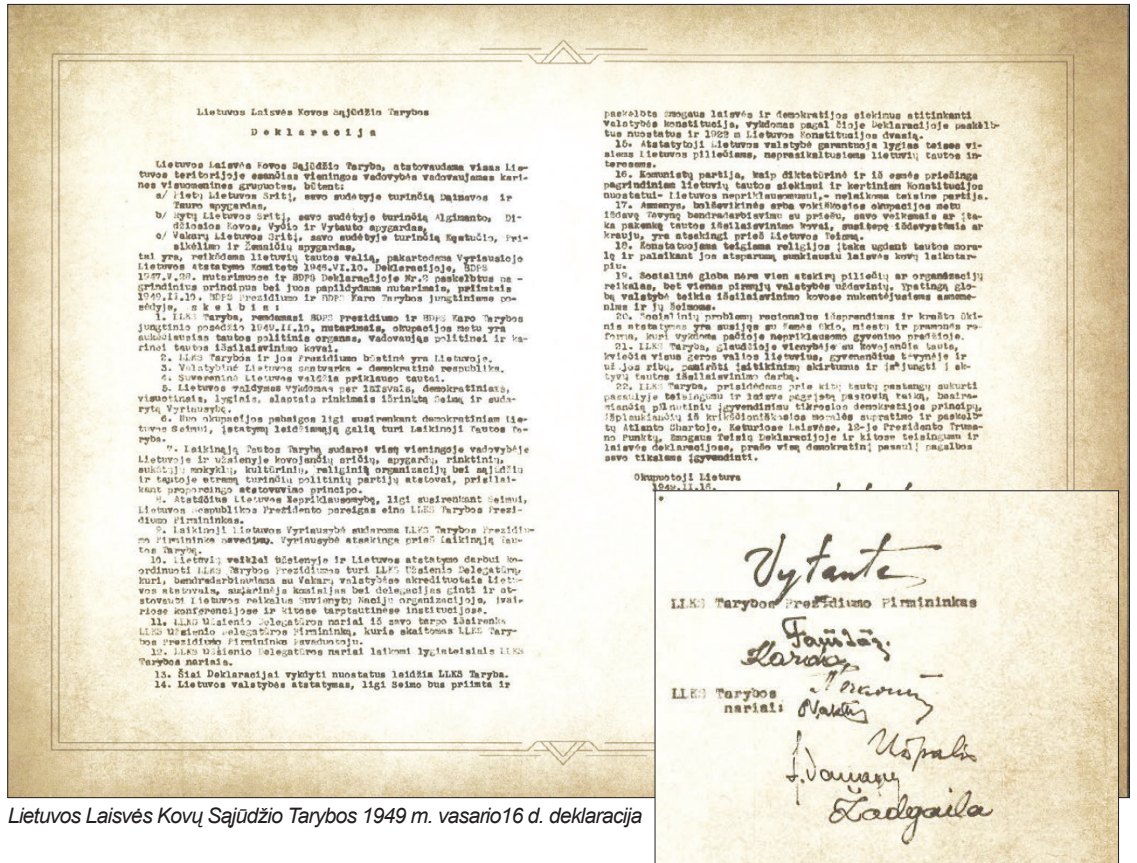
„Nors prieš daugiau kaip 70 metų Lietuva knibždėte knibždėjo sovietų kariuomenės, saugumo agentų ir smogikų, Lietuvos partizanai pasiekė sunkiai įsivaizduojamą tikslą – einant šeštiesiems pasipriešinimo okupacijai metams Lietuvos ginkluoto pasipriešinimo vadovybei pagaliau pavyko įgyvendinti centralizacijos idėją, o 1949 m. vasario 16 d. LLKS tarybos deklaracija paklojo pamatus Nepriklausomos valstybės atgimimui“, – sako Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro generalinis direktorius Arūnas Bubnys.

## Dokumentas, gimęs mirties pavojuje

Minaičiuose pasirašyta deklaracija pripažįstama Lietuvos valstybės teisės aktu. Seimas 1999 m. sausio 12 d. priėmė nutarimą, jog LLKS jungė karines formuotes bei visuomenines grupes, buvo vadovaujamas vieningos vadovybės ir politinėmis bei karinėmis priemonėmis vykdė pasipriešinimą ir kovą už Lietuvos išlaisvinimą. Buvo pripažinta, kad 1949 m. vasario 16 d. deklaraciją paskelbusi LLKS Taryba vykdė aukščiausios politinės ir karinės struktūros funkcijas ir buvo vienintelė teisėta valdžia okupuotos šalies teritorijoje.

Remiantis 1949 m. vasario 16 d. deklaracija, 2009 m. kovo 12 d. Lietuvos Respublikos Seimas priėmė nutarimą, kad būtent nuo 1949 m. vasario 16 d. iki savo mirties 1953 m. gegužės 30 d. Jonas Žemaitis-Vytautas buvo „kovojojusiu su okupacija Lietuvos valstybės vadovu, faktiškai vykdžiusiu Respublikos Prezidento pareigas“.

2018 m. lapkričio 20 d. Seimas priėmė nutarimą, jog po Jono Žemaičio-Vytauto mirties, kovojančios Lietuvos Prezidentu tapo Adolfas Ramanauskas – Vanagas.



Lietuvos Laisvės Kovos Sąjūdžio Tarybos 1949 m. vasario 16 d. deklaracija

„Deklaracija - tai ir Lietuvos valstybės tęstinumą liudijantis teisės aktas, tai ir Lietuvos valstybės atkūrimo programinis dokumentas, tai ir teisės aktas, kuriame nurodyti nepriklausomybę atkūrusios Lietuvos valstybės konstituciniai pagrindai“, – sako A. Bubnys.

Anot jo, skaitant Deklaraciją apima pagarbus jaudulys.

„Ir pasididžiavimas. Pasididžiavimas tuo, kad tokia Deklaracija buvo parašyta. Negali nesistebėti, kokios didelės dvasios ir pasiaukojimo buvo žmonės, kokį begalinį tikėjimą, kad okupuota Lietuvos valstybė vėl bus laisva, jie turėjo, kai partizanų bunkeryje, žibalinės lempos šviesoje, aplinkui siaučiant sovietų kariuomenės daliniams, tykant mirtiniems pavojams kūrė šį unikalų dokumentą. Dokumentą, kuriame atsispindi ir skaudi to meto Lietuvos istorinė patirtis, ir tautos pasiryžimas priešintis Sovietų Sąjungos okupacijai, ir gilios įžvalgos apie tai, kokia turėtų būti Lietuvos valstybė, kai ji vėl taps nepriklausoma“, – išvalgomis dalinasi pašnekovas.

## Istorinis sprendimas

Kad 1949 m. vasario 16 d. dokumentas yra ypatingos svarbos, kalba ir teisės profesorius, buvęs Konstitucinio Teismo pirmininkas Dainius Žalimas.

„Istoriniu laikyčiau Konstitucinio Teismo 2020 m. liepos 30 d. nutarimą, kuris verčia iš naujo rašyti konstitucinės teisės vadėlius. Jame pirmą kartą aiškiai išdėstyta konstituciškai reikšmingų aktų hierarchija, išskiriant tris pamatinius šiuolaikinės Lietuvos valstybės konstitucinius aktus – 1918 m. vasario 16 d. Lietuvos Nepriklausomybės Aktą, 1990 m. kovo 11 d. Lietuvos Respublikos Aukščiausiosios Tarybos Aktą „Dėl Lietuvos Nepriklausomos valstybės atstatymo“ ir Lietuvos Laisvės Kovos Sąjūdžio Tarybos 1949 m. vasario 16 d. deklaraciją. Konstitucinis Teismas pabrėžė, kad šie aktai yra pirminiai Lietuvos konstitucinės teisės šaltiniai, jie niekada negali būti pakeisti ar panaikinti. Iš jų kyla ir į juos atsižvelgiant aiškintina galiojanti Konstitucija“, – sako D. Žalimas.

Jo teigimu, konstitucijos požiūriu Lietuvos valstybės pamatiniai konstituciniai aktai yra ikikonstitucinio ir net virškonstitucinio pobūdžio, nes juose įtvirtinti pamatiniai Lietuvos konstitucinės santvarkos principai – nepriklausomybė ir demokratija, nuo kurios neatsiejamas prigimtinis žmogaus teisių ir laisvių pobūdis, yra nepakeičiami ir negali būti panaikinti net referendumu.

D. Žalimas, kalbėdamas apie 1949 m. vasario 16 d. dokumento svarbą, pabrėžė dar kelis svarbius momentus – LLKS tuo metu turėjo tautos atstovų statusą, o partizanai buvo valstybės ginkluotosios pajėgos. Deklaracija skelbė, kad Lietuva yra parlamentinė respublika, atmetanti autoritarinį režimą, nesuderinamą su Konstitucija. Taip pat joje kalbama apie vienodą fašistinio ir komunistinio režimo pasmerkimą. Dokumente, anot D. Žalimo, yra ir specifinė nuostata – uždraudžiama komunistų partija.

„Prieš 74 metus pasirašytoje deklaracijoje pirmą kartą įvardinamas aiškus Lietuvos pasirinkimas – vakarietiška geopolitinė orientacija“, – pastebi D. Žalimas.

## Nesitikėjo tokio radinio

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos vadovas, brigados generolas Almantas Leika pasakoja, kad bendras LLKS 1949 m. vasario 16 d. deklaracijos kontekstas yra vizija į ateitį.

„Dokumente aptariama, kokia Lietuva bus ir už kokią ją yra kovojama. Iš pradžių ginklu, o vėliau, iki pat 1990 metų kovo, kitomis priemonėmis“, – pastebi pašnekovas.

LLKS Tarybos prezidiumo pirmininkas Jonas Žemaitis-Vytautas ir kiti partizanų vadai, anot jo, šių laikų jaunimui, ypač būsimiems karininkams, yra sektini pavyzdžiai, pademonstravę karines vertybes – ištikimybę Lietuvos valstybei, nepalaužiamą kovos dvasią, iniciatyvumą ir profesionalumą.

„Ypač mums, Lietuvos karo akademijai, pavadintai generolo Jono Žemaičio vardu, svarbu atminti, kad Jonas Žemaitis neabejotinai buvo išskirtinis vadas ir tikras

lyderis, kuris nepaisant sunkios situacijos sugebėjo sutelkti visus partizanų vadus vardan kovos už Lietuvos laisvę“, – sako pašnekovas.

2010 m. visiems Deklaraciją pasirašiusiems asmenims po mirties buvo suteiktas signatarų statusas. Tų pačių metų lapkričio 22 d. Minaičių kaime atidengtas šiai Deklaracijai ir jos signatarams skirtas paminklas. Jo autorius – skulptorius Jonas Jagėla.

2010 m. Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro (LGGRTC) bei Krašto apsaugos ministerijos iniciatyva nuspresta Minaičių kaime Miknių sodyboje buvusios klėties bei bunkerio vietoje atlikti archeologinius tyrimus, remiantis jų duomenimis, šiuos svarbius mūsų istorijai paveldo objektus atstatyti ir įkurti 1949 m. įvykius menančią ekspoziciją.

2010 m. gegužės mėn., pirmą kartą Lietuvos istorijoje, pokario laikų rezistentų bunkerio vietoje buvo atlikti profesionalūs archeologiniai tyrinėjimai. Tyrimus organizavo ir koordinavo LGGRTC centro vyriausiasis istorikas Dalius Žygelis, archeologinė tyrimų dalį vykdė archeologas Gintautas Vėlius. Ekspedicijos dalyviai nesitikėjo bunkerio aptikti kokių nors radinių, mat manyta, kad partizanai visus jiems reikalingus daiktus buvo išsinešę, todėl keli daiktai buvo netikėta staigmena. Kita staigmena – paties bunkerio matmenys. Beveik visuose prisiminimuose minima kur kas didesnė ir erdvesnė bunkerio patalpa, tačiau atlikus archeologinius tyrimus paaiškėjo, kad bunkeris tėra vos 2 m pločio, 3 m ilgio ir 1,35 m aukščio.

„Štai tokiomis sąlygomis 8 vyrai 1949 m. vasarį posėdžiavo bei priėmė istorinius ir net unikalius visame pokario Europos kontekste sprendimus. Remiantis istorinių ir archeologinių tyrimų duomenimis, šie svarbūs mūsų istorijai paveldo objektai buvo rekonstruoti ir įkurta 1949 m. įvykius menanti ekspozicija“, – sako A. Bubnys.

2012 m. Miknių-Pėtrėčių sodyboje Minaičių kaime buvo atkurtas bunkeris ir įrengta ekspozicija „Atidukok Tėvynei, ką privalai“.



Pietų Lietuvos srities partizanai pakeliiui į Lietuvos partizanų vadų susirinkimą LGGRTC nuotraukos