

Vadybininkas arba meras pagal iškvietimą

Vytautas ŽEMAITIS. Siužete, šį mėnesį rodytame per Marijampolės televiziją, savivaldybės meras Povilas Isoda aiškina Tarpučių gatvės gyventojams, kad gatvę remontuojantys kelininkai negali sutvarkyti įvažiavimo į kiemą taip, kad būtų patogus namo savininkams. Aiškina išmanančiai, rankomis rodydamas, kas, kaip ir kodėl. Matosi, reikalą supranta geriau nei šalia stovintis darbus atliekančios UAB „Kelranga“ darbuotojas. Gražu, kai aiškinti atvyksta savivaldybės vadovas, iškvieistas gyventojų ir /ar televizijos.

Kalbant apie vadovą prisiminė sena vadovėlinė verslo tiesa: kertant mišką vadovas pasilipa į medį ir žiūri, kuria kryptimis reikės tiesti kelią, o vadybininkas apačioje stebi, kad darbininkai tinkamai kirstų medžius.

Baudžiame mamą kraudami sau į kelnes...

Arūnas KAPSEVIČIUS. Marijampolietis, ką tu davei savo miestui? Šį klausimą uždaviau sau po daugelio metų bendradarbiavimo su „Miesto laikraščiu“. Mūsų, rašančiųjų darbas yra viešinti negeroves, valdžios suktybes bei jos sprendimus, kurie žalingi miestui ir miestelėnams. Po publikacijų sulaukdavau marijampoliečių padėkų, o valdžiažmogiai „atsidėkodavo“ iškeltomis bylomis, skundais Žurnalistų ir leidėjų etikos komisijai, mat perskaitę apie savo iškrėstas šunybės prisimindavo, kad buvo pažeminti jų neturimi garbė bei orumas.

Ne kartą susidūriau su pranešėjais, pageidavusiais išlikti anonimais. Jų suteikta informacija nesinaudojau, nes žmogeliai, netekę darbo Marijampolės valdžios „viršūnėse“, staiga prisimindavo pilietinę prievolę paskandinti buvusius kolegas ar viršininkus. Arba tiesiog paprasti marijampoliečiai taip bandydavo paviešinti savo problemas po to, kai jų nepavykdavo tyliai išspręsti „per pažįstamus“ valdžioje. „Tu parašyk, tik manęs ar mūsų neminėk, žinai, darbas, vaikai ar tarybėlė“, - aiškindavo. Nyku.

Nyku, dėl to, kad anksčiau marijampoliečiai drąsiai kovodavo su negerovėmis, valdžios išsidirbinėjimais ir sprendimų diktatu. Reikia pavyzdžių? - prašau. 1918 metais marijampoliečiai, nelaukdami nurodymų iš viršaus, sukūrė laikiną miesto tarybą, išsirinco burmistrą ir ėmėsi kovoti su plėšikais, pradėjo rūpintis maistu gyventojams ir t. t. Jau prakutusioje Lietuvoje Marijampolės gyventojai pirmieji sukilo prieš aukštą elektros kainą (Kauno elektros boikotas įvyko vėliau). Drausmingai išjungė tu-

rėtus elektros prietaisus ir po savaitės elektros kainos buvo žymiai sumažintos.

1942 metų gegužės 13 dieną kelių tūkstančių marijampoliečių moterų, senelių ir gimnazistų minia nužygiavo iki kareivinių ir išlaisvino darbus į Vokietiją vežamų jaunuolių būrį. Drąsa atsipirko, niekas nenukentėjo. Jau dabartinėje Lietuvoje mūsų krašto ūkininkai apgynė Cukraus fabriką, kuris šiemet pradės 90-ąjį saldzijų šaknų perdirbimo sezoną.

Kur dingio ryžtas vienu ar kitu būdu ginti savo ir kitų miestelėnų interesus? Atsakymo neturiu, bet nyku, kai per „Miesto dienas“ vyksta paradas, toks pusiau savanoriškas, pusiau prievartinis, ir jame žingsniuoją lopšelių-darželių darbuotojos, nors jų įstaigos jau optimizuotos - paverstos vienu kūnu...

Ir iš kur sovietinė nostalgija rengti paradus? Darbininkai ir inteligentai džiaugiasi partijos rūpesčiu ir suteiktomis darbo vietomis?

Nyku, kai visuomeninės organizacijos nespaudžia valdančiųjų, kad marijampoliečių atstovų būtų įvairiose savivaldybės administracijos ir tarybos įkurtose komisijose. Tiesa, ten posėdžiauja vienas kitas bendruomenės atstovas, bet įstatymas nedraudžia, kad jų būtų daugiau nei tarybos narių. Tokių pavyzdžių Lietuvoje yra, bet

dauguma Marijampolės visuomenininkų lindi tarsi pelės po šluota baimindamiesi, kad, pavyzdžiui, architektai, pademonstravę balsą, turės problemų dėl užsakymų, kultūros ir meno žmonės nesulauks finansavimo...

Tuo tarpu tarpukario Marijampolėje daugelį kultūros, sporto, vargstančių šalpos ir netgi ginklų pirkimo kariuomenei klausimų sprendavo patys miestelėnai. Jie rengdavo labdaros vakarus, rinkdavo aukas ir t. t. Dabar visi tikimės valdžios pagalbos ir paramos

„iš biudžeto“, na, dar iš verslininkų.

Daugiau nei per trisdešimt atkurtos nepriklausomybės metų mūsųose išlieka gaji sovietinė praktika kliautis valdžios malone. Rinkimuose taip ir balsuojame: „Man meras nuplovė medį, tai balsuosiu už jį. O man davė malkų, o mūsų šokių kolektyvui finansavo poilsinę kelionę į Maltą ir t. t.“

Jeigu valdžia nedavė, balsuosiu už opoziciją, ir nesvarbu, kad ji niekam tikusi. Tiesiog nubausiu mamą prikraudamas sau į kelnes...

Visi tikėjomės, kad užaugs nauja

karta marijampoliečių ir viskas pasikeis į gera. Užaugo, bet naudos iš to maža, o kai kur net blogiau nei buvo. Pamiršta pagrindinė tiesa, kad savivaldos vadovų tikslas - ne kuo daugiau sutaupyti, bet teikti geresnes viešąsias paslaugas. Ir tegul „sėdmaišių vyriausybė“ kuo nori grasina merui bei tarybai - jeigu valdžią ir miestelėnus vienyty bendras darbas ir tikslas, tada kiekvienas galėtų drąsiai atsakyti į klausimą „Marijampolietis, ką tu davei savo miestui?“ Atminkite, blogis užvaldo tuomet, kai baimė kausto žmogaus širdį.



Šito redaktoriaus paskutinis žodelis



Nuotrauka iš V. Žemaičio asmeninio archyvo

Vytautas ŽEMAITIS. Informuoju, kad nuo kito numerio „Miesto laikraštis“ rengs kitas redaktorius.

Pamatai žaliuos, paliepti valdžios...

Devyni uosiai, trys klevai, dvi liepos ir eglė 2021 metų vasario pradžioje nukirsti Parko gatvėje. Tik šį pavasarį ten įrengę pamatus statybininkai objekte nesirodo.

Podolskis patvirtino sklypo detalų planą, Reiškia vietoje medžių leido statyti namą. Bekeris paskubėjo viską suderinti, Kad giraitę galėtų kuo greičiau pašalinti. Medžius iškirto ypu, vietoje jų eilė pamatų.

Sklypo savininkas žadėjo atsodinti medžius. Tik neaišku, kas tokiu pažadu gali likti sotus. Nebent tikisi kai kurie Marijampolės vadukai, Kad vietoje medžių sulapos betono pamatukai.

Surimavo Agnė ČIŽINAUSKAITĖ



Redakcijos nuotrauka

Perkant „Pildyk“ SIM kortelę – galimybė rasti vieną iš 1000 auksinių bilietų: nemokami neriboti skambučiai, SMS ir internetas

Artėjantys mokslo metai primena iš anksto pasirūpinti nebrangiu, bet kokybišku mobiliuoju ryšiu tiek mokymuisi ar darbui, tiek laisvalaikiui. Dabar – pats geriausias metas įsigyti naują SIM kortelę, nes „Pildyk“ skelbia pasiūlymą su neįtikėtinomis staigmenomis: perkantys išankstinio mokėjimo planą gali laimėti visiškai nemokamus ir neribotus skambučius, SMS ir GB visiems metams.

Raskite auksinį bilietą!

Planuojate sau ar mokyklai besiruošiančiam vaikui pirkti išankstinio mokėjimo mobiliojo ryšio kortelę? Tuomet jūsų laukia tikros lobio paieškos, priminsiančios garsųjį filmą apie šokolado meistrą Vilį Vonką – jau dabar perkant „Pildyk“ 4G 11 GB SIM kortelę, pakuotės viduje galima rasti ir auksinį bilietą. Tokiu bilietu pažymėtos kortelės savininkui atiteks visiškai nemokami ir neriboti pokalbiai, žinutės ir internetas visiems metams.

Iš viso tokį dosnų prizą laimėti galės daugybė laimingųjų visoje Lietuvoje – „Pildyk“ SIM kortelių pakuotėse paslėpta net 1 000 auksinio popieriaus bilietų. SIM su bilietais galės būti randamos daugelyje šalies parduotuvių ir degalinių. Ant auksinio bilieto perkėjai ras kodą, kurį reikės aktyvuoti iki spalio 31 d.

Be to, visų be išimties 11 GB „Pildyk“ kortelės perkėjai laukia dar viena staigmena: net tris kartus daugiau duomenų – 33 GB, taip pat 199 min. skambučių ir 99 SMS. Pasiūlymo metu bus taikoma ir speciali nuolaida – kortelė be-

veik visose pardavimo vietose kainuos tik 2 eurus. Pirkėjai raginami pasiūlyme dalyvauti sąžiningai ir neplėšyti tų pakuočių, kurių įsigyti neketina. Pasiūlymas galios iki rugsėjo 30 dienos.

Jau ir su 5G ryšiu

Nors auksinio bilieto pasiūlymas galioja tik 4G planui, geros žinios ir tiems, kurie nori išbandyti naujosios kartos 5G ryšį – nuo liepos mėnesio 5G jau veikia ir „Pildyk“ tinkle. Pažangioji 5G duomenų perdavimo technologija pasižymi didesniu greičiu ir pralaidumu, tad suteikia dar patogesnį naudojimosi mobiliuoju internetu patirtį.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad norint įsigyti 5G planą, reikia turėti naujosios kartos ryšį palaikantį įrenginį.

„Tele2“ 5G tinklo galimybes parodė birželio mėnesį oficialiai užfiksuotas interneto greičio rekordas. Tuomet pasiektas 4,45 Gbps 5G interneto greitis. 5G interneto greičio rekordą tinkle užfiksavo Lietuvos rekordų fiksavimo agentūra „Rekordų akademija“.



Apie medicininę vairuotojo sveikatos patikrinimo pažymą

Šiuo metu, net jeigu turite negaliojančią vairuotojo sveikatos patikrinimo medicininę pažymą, vairuoti galite, nes vairuotojo pažymėjimas galioja. Nuo 2024 m. laukia pokyčiai – keisis vairuotojo pažymėjimo galiojimo tvarka – jis bus susietas su sveikatos medicininės pažymos galiojimu, sakoma pranešime spaudoai.

Anot „InMedica“ klinikos šeimos gydytojos Julitos Čiužauskės, vairuotojų sveikata yra tiesiogiai susijusi su eismo saugumu. Jeigu vairuotojas turi sveikatos sutrikimų, kurie gali paveikti jo gebėjimą valdyti transporto priemonę, tai gali būti pavojinga ne tik jam, bet ir kitiems eismo dalyviams.

„Sunkūs sveikatos sutrikimai, tokie kaip regėjimo ar klausos problemos, epilepsija arba širdies ir kraujagyslių ligos gali padidinti eismo įvykių riziką. Todėl laiku patikrinus sveikatą, diagnozavus ir pradėjus gydyti ligą galima sumažinti avarijos tikimybę bei užtikrinti saugią eismo aplinką. Bet problema ta, jog pasibaigus sveikatos medicininės pažymos galiojimui tik labai maža dalis vairuotojų savanoriškai apsilanko pasitikrinti sveikatą“, – sako J. Čiužauskė.

Ji pastebi, jog profilaktinis sveikatos patikrinimas apima ne tik privalomuosius medicininius tyrimus, bet ir teisingai numatytą atsakomybę perduoti gydytojui visą informaciją apie esamus arba ankstesnius sveikatos sutrikimus. Tai užtikrina, jog tik fiziškai ir psichiškai tinkami asmenys gali valdyti transporto priemones, laikytis kelių eismo taisyklių bei prisidėti prie saugumo keliuose.

Vyresnius tikrins dažniau

Nuo 2024 m. sausio 1 d. pradės galioti nauja tvarka, pagal kurią nepasitikrinus sveikatos nustatytu periodiškumu, vairuotojų turimi pažymėjimai bus paskelbti negaliojančiais ir vairuotojai nebegalės dalyvauti eisme. Šiuo metu vairuotojų sveikatos patikrinimo medicininės pažymos yra skirstomos į dvi grupes, kurios turi skirtingus galiojimo ter-

minus – I-osios grupės galioja 10 metų, o II-osios – 2 metus.

Pagal dabartinę tvarką I kategorijos (AM, A1, A2, A, B1, B ir BE) transporto priemonių vairuotojams iki 55 m. sveikatos patikrinimas reikalingas kas 10 m., tokiam laikotarpiui galioja ir vairuotojo pažymėjimas. Vairuotojams nuo 56 iki 69 m. sveikatą patikrinti reikia kas 5 metus, nuo 70 iki 79 m. – kas du metus, o vyresniems nei 80 m. – kasmet.

II grupės (C1, C1E, C, CE, D1, D ir DE) transporto priemonių vairuotojų pažymėjimai galioja 5 metus, o sveikatos patikrinimo medicininė pažyma – 2 metus. Jeigu vairuotojui daugiau nei 80 metų, sveikatos patikrinimas turi būti atliekamas kasmet.

„Nors sveikatos patikrinimas aktualus visiems, jis ypač svarbus nuo 50 m. amžiaus, nes atsiranda daugiau sveikatos problemų, kurios gali turėti įtakos ir vairavimo gebėjimui. Tai gali būti regėjimo sutrikimai, ypač katarakta, glaukoma ar makulopatija; kognityviniai sutrikimai, pavyzdžiui, atminties, koncentracijos arba sprendimų priėmimo; sąnarių ir raumenų sisteminės problemos, lankstumo stoka ar raumenų jėgos sumažėjimas. Bei, žinoma, širdies ir kraujagyslių ligos – aukštas kraujo spaudimas, širdies nepakankamumas arba insultas. Visi šie sutrikimai gali turėti įtakos greitai reakcijai kelyje“, – pasakoja „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja.

Dažnesni sveikatos patikrinimai vyresniems vairuotojams padeda užtikrinti, jog jų gebėjimas saugiai vairuoti yra nuolat stebimas ir vertinamas, taip padeda sumažinti avarijų riziką ir užtikrinti kelyje esančių asmenų saugumą.

Ką turi žinoti gydytojas

Norint gauti sveikatos pažymą, jums gali būti atliekami įvairūs patikrinimai: fizinis, kurio metu vertinama bendra žmogaus fizinė būklė, kraujo spaudimas, pulso dažnis, klausos ir regos funkcijos bei kitos fizinės charakteristikos, kurios gali turėti įtakos vairavimo

gebėjimui; medicininiai tyrimai, atsižvelgiant į žmogaus asmenines savybes bei amžių – kraujo ir šlapimo tyrimai, elektrokardiograma ar kiti, siekiant nustatyti galimus sveikatos sutrikimus ar ligas; anamnezė ir sveikatos istorija – gydytojui būtina gauti informaciją apie asmeninę paciento sveikatos istoriją, įskaitant ankstesnes ligas, operacijas, lėtinės ligas bei vaistus, kuriuos asmuo vartoja; psichologinis vertinimas, kuris gali apimti klausimynus apie asmens psichinę sveikatą, emocinį stabilumą, streso valdymą bei kitus psichologinius aspektus.

Kada pažyma neišduodama

„Jeigu vairuotojas turi sveikatos sutrikimų, kurie gali turėti įtakos jo gebėjimui saugiai vairuoti, pasitaiko atvejų, kai, po gydytojo įvertinimo, vairuotojui gali būti nesuteikta asmens sveikatos pažyma. Pavyzdžiui, jeigu jis turi nekontroliuojamą epilepsiją, prastą regėjimą arba sunkią širdies ligą, tai yra svari priežastis tokiam žmogui neleisti vairuoti. Taip pat pažymos asmuo gali negauti, jeigu atsisako atlikti reikalingus tyrimus, nepateikia reikalingos informacijos arba meluoja apie savo sveikatos būklę“, – pasakoja J. Čiužauskė.

Neišduoti pažymos galima ir dėl nenusėjamų ar ūmių sveikatos problemų, ypač, jeigu turima būklė trumpuoju laikotarpiu gali paveikti vairavimo gebėjimus – tokiu atveju šeimos gydytojas gali stabdyti pažymos išdavimą iki tol, kol problema bus išspręsta arba žmogaus būklė stabilizuosis. Kartais, vairuotojui atlikus papildomus sveikatos tyrimus, o gydytojui įvertinus jų rezultatus, pažyma gali būti išduodama.

„Svarbu suprasti, jog vairuotojo sveikatos patikrinimo medicininė pažyma yra suteikiama tiems, kurių sveikata yra tinkama vairuoti arba kurių būklė galima koreguoti taip, kad elgesys kelyje būtų saugus, pasitelkiant pritaikytą automobilio valdymą, vairą, akinius, klausos aparatus ir kitas priemones“, – akcentuoja šeimos gydytoja.

Žalesni automobiliai

Susisiekimo ministerija skatina viešąjį sektorių atnaujinti automobilių parką ir pasikeisti turimas transporto priemones į netašias. Tiek naujų, tiek naudotų elektromobilių ir vandeniliu varomų automobilių įsigijimo kompensacijoms ministerija skyrė 38 mln. eurų iš Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo plano.

„Lietuvos automobilių parkas vis dar tarp seniausių Europoje, o elektromobilių ir kitų aplinkai draugiškų transporto priemonių skaičius šalies viešajame sektoriuje auga ne taip greitai, kaip norėtume. Todėl siekiame duoti impulsą elektra varomų transporto priemonių plėtrai ir paskatinti viešąjį sektorių atsisakyti taršių automobilių ir įsigyti žalesnius automobilius. Skaičiuojame, kad pasinaudojęs šia finansine paskata viešasis sektorius galėtų įsigyti daugiau kaip 12 tūkst. aplinkai draugiškų automobilių“, – sako susisiekimo viceministrė Agnė Vaiciukevičiūtė.

Planuojama, kad pasinaudojęs šia finansine paskata viešasis sektorius įsigis apie 2 725 naujas ir 9 525 naudotas netašias transporto priemones. Naujiems automobiliams įsigyti planuojama išmokėti 13,6 mln. eurų, o naudotiems – 23,8 mln. eurų.

Paraiškas priima Aplinkos projektų valdymo agentūra (APVA) iki 2026 m. kovo 30 d.

Šių metų liepos 1 d. duomenimis, grynųjų elektromobilių skaičius Lietuvoje siekė 9 487, tai sudaro vos 0,54 proc. lengvųjų automobilių parko. Šalyje buvo registruotas tik 1 vandeniliu varomas automobilis.

Kodėl Marijampolės socialdemokratai yra liberalai

Per trisdešimt metų, kuriuos savivaldybės taryboje marijampoliečiams atstovauja gydytojas Gediminas AKELAITIS, jis dirbo su daug vadovų, gali juos palyginti. Krikščionių sąjungos Marijampolės regiono skyriaus pirmininko „Miesto laikraštis“ klausė, kuo dabartinis meras skiriasi nuo šviesios atminties Vidmanto Brazio?

- Valdžią renka žmonės, todėl dabar turime tai, ką turime – savivaldybės tarybą, kurioje absoliučią daugumą sudaro socialdemokratai, bei jų vadovą merą. Prisimindamas V. Brazį pažymėčiau, kad jis, skirtingai nei Povilas Isoda, girdėdavo, ką jam sako specialistai, atsižvelgdavo į jų siūlymus. Dabartiniai Marijampolės vadovai, kurių dauguma yra jaunimas iki 40 metų, dėl jų propaguojamos ir įgyvendinamos politikos vadintini ne socialdemokratais, o liberalais.

Savo laiku Marijampolės miesto taryboje buvau pirmas Lietuvos socialdemokratų partijos atstovas. Tuometiniai jos vadovai šviesios atminties Aloyzas Sakalas, ekonomikos mokslų daktaras Kazimieras Antanavičius ir kiti akcentavo, kad komunalinis ūkis: gatvių priežiūra, vandens tiekimas, šildymas, atliekų tvarkymas nebus pelningi, nes didinti mokesčius nėra socialdemokratų politika. Todėl šios sritys finansuojamos iš biudžeto. Tuo tarpu dabartinė Marijampolės tarybos valdančioji dauguma vadovaujasi liberalizmo principu: jungti viską, ką tik galima, išsireikalauti didesnių mokesčių ir privatizuoti, privatizuoti...

- Vienas liberalizmo principų yra asmens laisvė, kurią Jums savivaldybės taryba apribojo – birželio mėnesio sprendimu uždraudė pasisakyti, teikti siūlymus klausimais, susijusiais su savivaldybei priklausančiomis Marijampolės ligonine, kurioje dirbate, Pirminės sveikatos priežiūros centru...

- Uždraudė, o šio pirmadienio (rugpjūčio 28 d. - red pastaba) posėdyje sprendimą

panaikino, nes, kaip ir žadėjau „Miesto laikraestyje“, kreipiausi į teisumą. Matyt, tarybai, išskyrus konservatorius, kurie balsavo prieš sprendimo panaikinimą, bent užteko proto suprasti, kad savo sprendimu ji pažeidė Lietuvos Konstituciją, mano, kaip tarybos nario teises, rinkėjų lūkesčius bei teises.

- **Reiškia tarybos posėdžiuose vėl kritikuosite kolegą dėl to, kad nesirūpina gerinti gyventojų medicininių aptarnavimą?**

- Taip. Nes nuo tarybiniu laikų, kai Marijampolėje pastatyta ligoninė, čia teliko trečdalis teiktų paslaugų, drastiškai sumažėjo darbuotojų, jų nuolat trūksta.

- **Teigiate, kad mažėja paslaugų, bet praėjusį mėnesį sveikatos apsaugos ministras su savivaldybės meru ligoninėje iškilmingai atidarė naują Geriatrijos skyrių. Tiesa, netrukus pasirodė informacija, kad jam trūksta darbuotojų.**

- Kaip jau esu minėjęs „Miesto laikraestyje“, šis skyrius yra lyg senelių, pensininkų darželis. Į jį perkėlė dirbti vidaus ligų gydytoją, paguldė vieną kitą ligonį. Skyriaus atidarymas yra viešųjų ryšių akcija, surengta tam, kad patalpos nebūtų tuščios, o Akelaitis nekalbėtų esą be reikalo mėtomi pinigai. Guldo ten nesvarbu ką – kad tik būtų ligonių „apyvarta“.

Geriatrija ir/ar gerontologija yra atskiras mokslas, nagrinėjantis su amžiumi susijusias ligas, kaip atitolinti senatvę, bet tai nėra Lietuvos problema. Mūsų problema yra patyčios iš pacientų, kai jie, ligoninių priėmimo skyriuose kankinamai laukę po

keliolika valandų, trumpai apžiūrėti gydytojo ar seselės, išleidžiami namo, nes gydyti stacionariai trūksta specialistų.

- **Jie, kaip rodo Klaipėdos universitetinės, Raseinių, Zarasų ligoninių pavyzdžiai, masiškai palieka darbą?**

- Gydytojai, sesutės, galintys išeiti į kitą darbą ar pensiją, tai ir daro, nes mato, kaip žlugdoma sveikatos apsaugos sistema, tyčiojasi iš pacientų. Dauguma laboratorijų privatizuotos, labai daug daroma privačios medicinos naudai, o ligoninės uždarinėjamos, regionuose teikiama vis mažiau paslaugų. Antai Valstybinė ligonių kasa nebefinansuoja Marijampolėje sėkmingai darytų sudėtingiausių, brangiai įvertinamų sąnarių operacijų. Jų dabar imasi Kauno klinikos, kurių vadovai turi daug įtakos tiek Sveikatos apsaugos ministerijai, tiek Ligoninių kasai. Dėl tokio lobizmo nukentia pacientai, turintys laukti operacijų ilgose eilėse.

Panaši situacija ir su daugeliu kitų paslaugų. Todėl tokių „dinozaurų“ kaip Akelaitis – regionų ligoninėse dirbančių dieną ir naktį, lieka vis mažiau. Dauguma renkasi privačią praktiką, kur atlyginimai kelis kartus didesni, arba vyksta į užsienį. Valdžia sako, kad trūksta pinigų, nors šimtus milijonų eurų skiria vadinamiesiems *e.receptams*, nežinia kuo užsiimantiems Visuomenės sveikatos biurams. Vien Marijampolėje ši kontora įdarbinusi beveik 40 žmonių.

- **Kokią galią keisti tokią situaciją turi savivaldybės taryba?**

- Čia reikia ne galių, o drąsos pateikti Vyriaus-



sybei, Ligoninių kasai argumentus, rodančius sveikatos apsaugos sistemos reformos trūkumus, visomis išgalėmis kovoti dėl Marijampolės daugiaprofilinės ligoninės išlikimo. Deja, tiek tarybos valdančiąją daugumą, tiek opoziciją tenkina dabartinė situacija, nes visos jų žinios apie sveikatos apsaugą remiasi propaganda, kurią ne už „ačiū“ skleidžia didieji interneto portalai, televizijos kanalai.

- **Na, savivaldybės taryba neišmano sveikatos apsaugos, bet krepšinių supranta, todėl įdomu, kodėl tuojau liksime vieninteliu šalies apskrities centru, neturinčiu net LKL reikalavimų atitinkančios arenos?**

- Seniai galėjome ją pastatyti, tačiau savivaldybės vadovai nesugeba suremti pečių su verslininkais ir susitarti dėl investicijų, kaip kad Tauragėje. Mūsų verslai kiekvienas atskirai ieško nišų, kur pasirodyti, pavišinti savo darbus, produkciją, o bendrą reikalą mato tik du sykius per metus – organizuojant senųjų metų palydėtuves bei Miesto dienų šventę.

Kalbino Jurgis MAČYS



Toks vaizdelis pasitinka einančius link paminklo

Pasodino, įrengė ir manykitės

Juozas RAŠKAUSKAS. Apleista vietele tapo Kvietiškyje, Marijampolės kolegijos (ar universiteto?) teritorijoje įrengta turizmo prašmatnybė su paminklu 1831 metų sukilėliams.

Kultūros klubo „Aistuva“ iniciatyva, sukilimo 191-ųjų metų proga buvo pasodinti ažuoliukai, įrengti suoleliai, informacinis stendas, atsirado net metalinis katinas. Bet nepraėjus nė dvejimėms metams vaizdas pasikeitė, nes projekte nebuvo numatyta lešų prižiūrėti turistinę objektą.

Pirmas dingio katinas, po to buvo sulaužytas stendas, dabar naikinami suoleliai. Pažvelgus į ažuoliukus nesupranti, ar kuoleliai juos saugo, ar medeliai prilaiko kuolelius...

Beje, šalimais esantis stadionas rodo, kad sportas ir sveikatingumas mokslo šventovės studentams yra svetimas.



Čia būta informacinio stendo

J. Raškausko nuotraukos

Papildomas meniuo

Ligoninių kasos primena, kad savarankiškai privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokas mokantys gyventojai turėtų nepamiršti pagalvoti apie savo draudimo statusą. Atidesni turėtų būti besiiimantieji verstis individualia veikla, pradedantys dirbti pagal verslo liudijimą, autorines sutartis ar neįsidarbinę asmenys, kurie nėra draudžiami valstybės lėšomis. Šie žmonės patys laiku ir kas mėnesį turi mokėti nustatytą dydžio PSD įmoką.

Natūralu, kad kiekvienam, savarankiškai mokančiam PSD įmokas, gali pasitaikyti bent kartą užsimiršti ir laiku nesumokėti šios įmokos, bet nuo tokių vienkartinę situacijų gelbėja Sveikatos draudimo įstatymo numatytas papildomas meniuo. Dar kartą atkreipiame dėmesį, kas tai.

Papildomas meniuo – tai laikotarpis, kai, nustojus galioti gyventojų PSD, jis dar vieną mėnesį turi teisę naudotis nemokamomis medicinos paslaugomis. Šis meniuo – ne dovana, o galimybė nemokamai gydytis su sąlyga, kad žmogus PSD įmoką galėtų sumokėti iki papildomo mėnesio pabaigos. Ir tai yra būtina sąlyga, kad PSD nenutrūktų.

Šis meniuo aktualus ne tik tada, kai PSD įmokos mokamos savarankiškai, bet ir keičiantis darbo santykiams – nutraukus darbo sutartį, keičiant darbovietę, taip pat pilnamečiams baigiant mokslus ar nutraukus juos ir kitais atvejais.

Atnaujinkite savo plastikinius langus vasarą bei pakeiskite virtuvės lango užuolaidas į šiuolaikinius langų roletus su 20 proc. nuolaida

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

Norėdami kokybiškai ir šilčiau gyventi, pasikeiskite langų tarpines ir įsirenkite 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 drenazas ir lietuvi lyjant per uždarytus langus ima veržtis vanduo į vidų. Netinkamai eksploatuojamos guminių 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, susidaro ledų tiltai arba tiesiog prišąla lango varčia prie rėmo, todėl būstų šeiminiškai savo pinigais pradeda ne tik šildyti kiemą, bet ir pažeidžia lango izoliacines savybes. Neprižiūrimos guminių 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 patamsėja ir apsinešę 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** puikiai priglunda 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 unikalų 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 pajauirinsite 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.

www.remvalus.lt

Registruotis prašome iš anksto

tel. 8 604 24268, 8 606 93229

UAB „Remvalus“ specialistai dirba visoje Lietuvoje.

Mūsų specialistai atvyks ir suteiks konsultaciją bei pateiks atliekamų darbų sąmatą.

NUOLAIŲ KUPONAS:
Užsakant ne mažiau kaip trijų langų remontą bus taikoma **30 % nuolaida** visiems langų remonto darbams ir medžiagoms. **Nuolaidos galioja iki rugsėjo 10 d.** Išsikirpkite kuponą ir pateikite atvykusiam mūsų specialistui. Nuolaidos be kupono negalios.

Nepelnytai sumenkintas duonos titulas

Auksė GEČIONIENĖ, dietologė. Grūdiniai produktai yra vienas iš sveikatai palankių ir rekomenduojamų elementų, tad duoną valgyti ne tik galima, bet ir būtina.

Tai, kad savo mityboje turime vengti duonos – mitas. Jei pažvelgtume į sveikatai palankios mitybos rekomendacijas Lietuvoje, prie naudingiausių sveikatai produktų rasime būtent duoną. Net jei rinktumėmės Viduržemio jūros dietą ar nukeliautume į šalis, kuriose nutukimo liga sergančiųjų yra itin mažai, pastebėtume, kad šių žmonių racione duona yra kasdienis maistas.

Tačiau ne vakarienei

Teiginys, kad duona neturi naudingų medžiagų ir sukelia riziką nutukti – gajus mitas. Subalansuotoje mityboje duona organizmui gali būti itin naudinga, ypač jei žinosime, su kuo ją derinti. Avokadas, virtos mėsos ar paukštienos gabalėlis, balto sūrio ar varškės užtepėlė, kiaušinis ar žuvis – puikai derės prie duonos riekelės. Tačiau besiskundžiantieji per dideliu kūno svoriu, žiūrintys kiek ir ko suvalgo, ne visada duoną įvertina kaip maisto dalį. Posakis, kad pietums buvo „tik dubenėlis sriubos“, gali būti skaičiuojamas

kaip pilnavertis valgymas, jei šalia dar buvo ir riekė duonos.

Ją patartina rinktis pirmoje dienos pusėje: pusryčiams, priešpiečiams arba pietums. Joje gausu sudėtinųjų angliavandenių, kurių vienintelė paskirtis – aprūpinti mus energija. Jei energijos gausime vakare ir nebeužsiimsime jokia aktyvia veikla, angliavandeniai neteks savo prasmės ir virs kūno riebalais.

Tokiu atveju svoris gali didėti ne dėl pačios duonos ir joje slypinčių kalorijų, o dėl netinkamai pasirinkto valgyto laiko. Sportuojantiems vakare, per mažą kūno svorį turintiems asmenims bei vaikams duoną galima valgyti bet kurio metu, nes sportuojant energiją išieškosime bei papildinsime reikalingų medžiagų kiekį. Kalbant apie vaikus, svarbu atkreipti dėmesį, kad jų medžiagų apykaita bei organizmo poreikiai kiek kitokie, nei suaugusiųjų.

Pasirinkti tinkamai

Duoną į racioną įtraukti rekomenduojama kiekvienam, kuris neserga celiakija ir nėra alergiškas grūdams. Tačiau svarbu pasirinkti ne tik tinkamą dienos valgyto metą, bet ir naudingais ingredientais praturtintą duoną.

Šiais laikais turime itin platų

duonos pasirinkimą, tad visada rekomenduojame rinktis tą, kurioje daugiau vertingų medžiagų. Patariu gilintis į produktų etiketes ir rinktis duoną iš viso grūdo miltų, su sumažintu cukraus, druskos kiekiu, pakankamu skaidulų kiekiu, be puriklių, konservantų.

Jei gaminant duoną naudojami viso grūdo miltai, joje lieka grūdo gemale esantys stanoliai ir steroliai – tam tikri riebalai, kurie atsakingi už greitesnę medžiagų apykaitą, didesnę sudeginamą kalorijų kiekį, lengvesnę energijos judėjimą per ląstelę, gerųjų žarnyno bakterijų palaikymą.

Grūdo gemale yra ir B grupės vitaminų, mineralinių medžiagų ir vitamino E – stipraus antioksidanto, atsakingo už gražią odą bei lėtesnę senėjimo procesą. Gemale dažniausiai būna didelis kiekis skaidulų, kurios yra gerųjų žarnyno bakterijų maistas. Tai gali lėtinti cukraus pasisavinimą, suteikti ilgesnį sotumo jausmą bei gerinti virškinamojo trakto funkciją. Todėl duonos ne tik kad nereikėtų bijoti, bet būtina ją įtraukti į savo mitybą.

Tarkitės su gydytoju

Duonos valgyti negali sergantys celiakija ir turintys alergiją sudė-

Per dieną - nė pusvalandžio su vaikais!

Silvestra MARKUCKIENĖ, „Gelbėkit vaikus“ psichologė. Daugeliui žinomas faktas, jog tėvai savo vaikams vidutiniškai per dieną skiria 7 minutes – tokia statistika buvo prieš 10 metų. Dabar vaikams skiriama 10–15 minučių per dieną, o priklausomai nuo tėvų išsilavinimo bei požiūrio į vaikų auginimą jie savo atžaloms norėtų skirti bent keletą valandų. Kuo mažesni vaikai, tuo daugiau laiko tėvai jiems turi skirti.

Daug mamų, ypač su mažamečiais, mano, jog praleidžia su jais daug laiko. Tačiau dažnai tai daroma žiūrint į telefono ekraną, kol vaikas, pavyzdžiui, žaidžia smėlio dėžėje. Tai nėra tas pats, kas būti kartu su vaiku bendroje veikloje. Ne tiek laiko trukmė, o jo kokybė lemia vaiko psichologinę būseną, suvokimą, kad yra mylimas, išklaustas, suprastas. Tokiu atveju vertin-gesnės net tos pačios 10–15 minučių, jei jos leidžiamos kokybiškai, aktyviai bendraujant su vaiku.

Renkantis bendras veiklas, svarbu atsižvelgti į vaiko amžių. Kuo jis jaunesnis, tuo jam įdomesni spalvų pažinimas, konstravimas, rūšiavimas. Svarbu, kad vaikas veiklos metu įveiktų tam tikrą kliūtį, taip įgaudamas pasitikėjimo savimi ir kitais.

Kai ateina „kodėlčiuko“ amžius, svarbu atsakyti į klausimus sąžiningai, pagarbiai, tiek, kiek patys žinome. Jei vaikas nuolat patiria atstūmimą, jis gali nebeklausinėti, užsidaryti, susikurti pasaulio vaizdą iš to, ką supranta pats ar informacijos ieškotis kitur. Taip palapsniui silpnėja ryšys su tėvais.

Dažnai vasarą, kai vaikams prasideda atostogos, o tėvai turi dirbti, susiduriama su užimtumo problema. Vienas būdų ją spręsti – stovyklos, kurias galima atitaikyti pagal vaiko pomėgius, priklausomai nuo šeimos finansinių galimybių. Vaikų dienos centrams, veikiantiems visus metus, vasarą įprastai būna pats darbmetis – jie organizuoja daug veiklų ir užsiėmimų. Taip pat dažnai tėvai palieka vaiką prižiūrėti seneliams, kitiems giminaičiams ar geriems draugams. Iš vienos pusės, vaikui susidaro terpė mokytis savarankiškumo, tačiau iš kitos – padidėja grėsmė pakliūti į bėdą. Būtina kalbėtis su vaikais apie jų saugumą,

kaip reaguoti iškilus netikėtumams, kur ieškoti pagalbos. Nereikėtų mažamečių priežiūros užkrauti vyresniems broliams ar seserims, nes jie nepajėgūs atlikti tėvų vaidmens.

Prastai leidžiamo laiko su vaikais pavyzdys galėtų būti kad ir trumpalaikiai tėvų bendravimai su draugais, kaimynais, naudojimas telefonu, televizoriaus žiūrėjimas, kai atžalos laksto aplinkui.

Visada svarbu atsižvelgti į vaiko poreikius – kada ir kiek dėmesio jam reikia. Antai tėvai turi suvokti, kada metas kalbėtis su vaiku ar kartu kažką veikti, o kada vaikas tam nepasiruošęs. Įkyrus, ne laiku rodomas ar per intensyvus dėmesys, kaip ir dėmesio stoka, nėra gerai.

Kai vaikas ateina ir klausia, ką jam veikti, nes nuobodu, nebūtina skubėti siūlyti variantų, pravartu leisti pačiam vaikui sugalvoti, kuo galima užsiimti – tokiu būdu skatinamas kūrybiškumas, savarankiškumas.

Dar viena opi tėvų problema, kai vaikai nepaliaujamai naudojami ekranais. Ją iš dalies patys tėvai ir sukuria, kuomet paduoda telefoną ar planšetę, kad vaikas netrukdytų. Vaiko dėmesį pritraukia multimedija ir nuo jos sudėtinga atitrūkti, nes panašios alternatyvos realiame gyvenime nėra. Juk realybėje vaizdai, spalvos, vietovės, personažai, pasekmės nesikeičia taip greitai kaip filmuke ar žaidime. Vienas iš būdų spręsti šią problemą – riboti laiką, praleidžiamą prie ekrano. Žinoma, prieš tai būtų geriausia neįpratinti vaiko prie telefono ar kompiuterio ekrano kaip vienintelės priemonės, kuri teikia smagumą.

Vaikas nori būti toks, kaip jo tėvai, daryti tai, ką jie moka, todėl nuo mažumės siekia jų įvertinimo. Tad kartu su vaiku galime tvarkytis, leisti jam išbandyti siurblių, pjaustyti salotas ir būtinai tai stebėti bei pagirti, kad jam pavyksta. Galime žaisti, nes tai vaikui nėra tik pramoga, bežaisdamas jis išmoksta svarbių gyvenimiškų dalykų. Svarbu, kad veiklos būtų smagios ne tik vaikams, bet patiktų ir tėvams. Nebūtina, kad tos veiklos trukytų visą dieną. Vaikai ne visada ilgai išlaiko dėmesį, jiems reikia tam tikro pokyčio ar atsitraukimo, net jeigu veikla įdomi.

tinėms duonos dalims, tačiau tai turi nustatyti gydytojas alergologas.

Jei galvojate, kad netoleruojate glitimo, vertėtų tuo įsitikinti pasikonsultavus su gydytoju gastroenterologu bei atlikus specialius tyrimus ir tik tada iš mitybos pašalinti tradicinę duoną. Jei nuo duonos kyla rūgštys, nevalgykite jos po ilgo nevalgy-mo laikotarpio ir pasirinkite tin-

kamą rūšį. Šviežios, ne senesnės nei paros, duonos turėtų vengti sergantys pankreatitu – raugo bakterijos dar būna aktyvios ir reaguoja su skrandžio sultimis, taip pat gaminasi medžiagos, neleidžiančios kasai pradėti tinkamai veikti, tačiau drąsiai gali ją valgyti, jei duona yra paros ar kelių senumo. O visiems kitiems – su saiku ir tinkamu laiku – duona tik į sveikatą.

Nepaprasti paprasto Lenkijos kareivio nuotyčiai

Rimvydas URBONAVIČIUS, Kauno regioninio valstybės archyvo Marijampolės filialo vedėjas. Prieš 84 metus - 1939 m. rugsėjo 1 d. prasidėjo II Pasaulinis karas, Vokietija užpuolė Lenkiją, o iš rytų, rugsėjo 17 d., į ją įsiveržė ir Sovietų sąjungos kariuomenė. Lenkija, jos gyventojai pirmieji patyrė karo baisumus ir abiejų okupantų žiaurumą. Lietuvos simpatijos buvo Lenkijos pusėje nepaisant nuoskaudų, patirtų dėl Vilniaus krašto.

Lenkijos kareivis, apie kurį pasakojama - Stanislovas Bučinskis, sūnus Juzefo, gimė 1915 m. Leopoldovo kaime (ten gyveno ir sukūręs šeimą 1936 metais), Ščepankovo valsčiuje, Lomžos apskrityje, Balstogės vaivadijoje, apie 200 kilometrų nuo Marijampolės. Daugiau informacijos apie karį randame teismo byloje, saugomoje Kauno regioninio valstybės archyvo Marijampolės filiale.

Byla pradėta 1948 m. birželio 13 d., kuomet jam buvo iškelta baudžiamoji byla dėl to, kad pabėgo iš lagerio Rusijoje ir gegužės 21 d. nelegaliai perėjo SSSR-Lenkijos Liaudies Respublikos sieną. Nutarimą areštui surašė SSSR Vidaus reikalų ministerijos Lietuvos apygardos 94 pasienio būrio 5 skyriaus 3 grandies vadas majoras Usatov. Be aukščiausių išvardintų Bučinskio biografijos duomenų rašoma, kad jis lenkas, nepartinis, turintis 7 -nių klasių išsilavinimą, iš valstiečių vidutinių, neteistas ir kad Bučinskis buvo suimtas Lenkijoje kaip Armijos Krajovos karys kartu su kitais šios armijos kariais. 1944 m. lapkritį išvežtas į Kazanės apskrityje Ustj-Šorų kaime esantį lagerį, iš kurio jis pabėgo 1947 m. rugsėjo 10 d., kuomet dirbo prie geležinkelio vagonų krovimo darbų.

Tardant Bužinskį išsiaiškinta, kad nuo 1947 m. lapkričio mėnesio iki 1948 m. balandžio jis gyveno Latvijos SSR ir, nusprendęs patekti į Lenkijos teritoriją, 1948 m. gegužės mėnesį įėjo į draudžiamą pasienio zoną Lietuvos SSR, o naktį iš gegužės 21 į 22 dieną nelegaliai perėjo valstybinę SSSR-Lenkijos sieną, ten buvo suimtas lenkų pasieniečių ir birželio 4 dieną perduotas sovietų VRM 16-ajam pasienio būriui, birželio 12 d. atvežtas

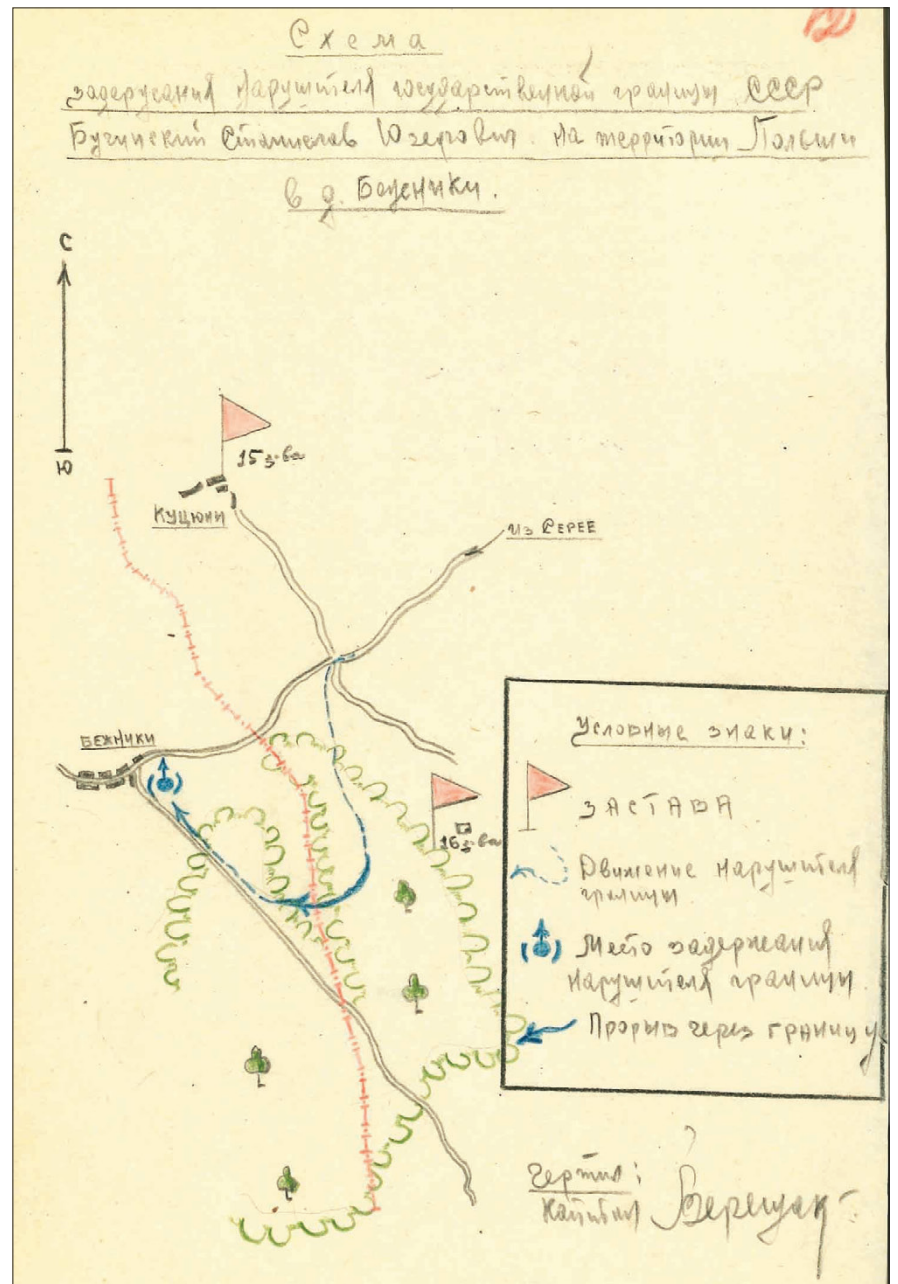
į Marijampolę. Arešto nutarimą patvirtino 94 pasienio būrio viršininko pavaduotojas papulkininkis Tkačov, areštą sankcionavo justicijos majoras Pesnin.

1938 metais S. Bučinskis buvo pašauktas į karinę tarnybą Lenkijos kariuomenės 18 pėstininkų divizijoje eiliniu, vėliau kapralu. Prasidėjus II Pasauliniam karui kovėsi fronte prieš vokiečius ir rugsėjo mėnesį prie Ostrov Mazowiecki pateko į nelaisvę. Po mėnesio iš vokiečių nelaisvės pabėgo ir, perėjęs naujai nustatytą sieną tarp Vokietijos ir Sovietų sąjungos, sugrįžo pas savo šeimą Leopoldave.

Ten gyveno ir dirbo iki 1941 m. vasario mėnesio, kuomet buvo suimtas sovietinių represinių struktūrų už tai, kad 1939 m. nelegaliai perėjo naujai nustatytą sieną tarp Vokietijos ir SSSR. Buvo kalinamas Lomžos kalėjime iki prasidedant Vokietijos-Sovietų karui birželio 22 d. Tada vokiečiai jį iš kalėjimo išleido. S. Bučinskis grįžo namo, kur gyveno iki 1944 m. Sovietams puolant vėl pateko į jų nagus: lapkričio mėnesį patalpintas į Balstogės kalėjimą, o paskui išsiųstas į lagerius Ostaškove, Riazanėje, vėliau Kazanėje.

Tardymo protokolai, o jų yra bent penki, pateikia įdomių detalių. Pavyzdžiui, kad perėjęs sieną iš Lietuvos jis pats prisistatė lenkų milicijai Berznyko kaime, o pastaroji jį grąžino sovietams. Tardomas S. Bučinskis tvirtino, kad Armija Krajova (ir jis jos sudėtyje) kovojo tik su vokiečiais, bet ne su sovietais. Klausiamas apie bendražygius aiškino, kad jų pavardžių nežinojęs, nes buvo naudojami tik slapyvardžiai. Pabėgimo iš lagerio priežastimi minėjo norą pamatyti savo šeimą. Tuo metu dar buvo gyva jo motina, žmona Marija augino tris mažus vaikus: Tadeušą, Zigmuntą, Kazimiežą.

S. Bučinskis kalėjo Marijampolės kalėjime. Jis prašė Aukščiausiojo teismo jį išteisinti ir leisti grįžti į tėvynę. Tačiau jo skundas buvo atmestas ir nuspresta Stanislovą Bučinskį „sugrąžinti į lagerį Nr. 171 Ustje-Šoros kaimą Mariskos ASSR“. Visos šio Lenkijos kario vėlesnio gyvenimo peripetijos nežinomos, tačiau lenkų istorikai patvirtino, kad į namus jis grįžo.



Sovietų pasieniečių sudaryta schema nurodo, kur buvo sulaikytas S. Bučinskis, perėjęs Lietuvos-Lenkijos sieną

Greičio matuoklius diegs ir toliau

Lietuvos automobilių kelių direkcija. 2023-2024 m. Lietuvos keliuose planuojama įrengti 6 momentinio greičio matuoklius ir 54 vidutinio greičio matavimo sistemas, pradedant nuo avaringiausių, daugiausia gyvybių nusinešančių vietų.

Vieni svarbiausių kriterijų, į kuriuos atsižvelgta priimant sprendimą testuoti greičio

matavimo priemonių plėtrą ir nustatant matuoklių įrengimo vietas – vidutinis metinis paros eismo intensyvumas, eismo įvykių pasekmės, lenkimo ribojimai kelio ruože, įskaitiniai eismo įvykiai ir t.t.

„Nepaisant to, ar greičio matavimo sistemos keliuose yra, ar jų nėra, eismo dalyviai visuomet turėtų rinktis leistiną vairavimo

greitį. Jei greičio matuokliai padeda išsaugoti gyvybes, juos katiname diegti ir toliau“, – sako AB „Lietuvos automobilių kelių direkcija“ generalinis direktorius Marius Švaikauskas.

Jo teigimu, žūčių problemai spręsti taikomos kompleksinės priemonės: tai ir ypatingas dėmesys, skiriamas infrastruktūros

plėtrai, eismo saugos priemonių diegimui, visuomenės švietimo kampanijoms, nuosekliam darbui su bendruomenėmis keičiant vairavimo kultūrą. Vis tik, nors vairuotojų sąmoningumas keliuose pamažu auga, greičio matuokliai kol kas išlieka viena efektyviausių priemonių, kurios drausmina vairuotojus ir tuo pačiu formuoja saugaus vairavimo įpročius.

„Lietuva yra išsikėlusį ambicingą tikslą – kad keliuose iki 2050 m. nežūtų nei vienas žmogus, Nepaisant to, greitis vis dar yra viena pagrindinių žūčių keliuose priežastimi, tad kai kurios viešojoje erdvėje nuskambėjusios mintys ar pasiūlymai, koku greičiu važiuoti, turėtų būti palikti pačių vairuotojų sąmoningumui, kad greičio matuokliai yra tik priemonė susirinkti baudoms ir papildyti valstybės biudžetą, mažų mažiausiai, yra gerokai nutolę nuo realybės“, – sako M. Švaikauskas.

Kelių policijos duomenimis, pirmąjį 2023 metų pusmetį šalies keliuose žuvo 72 žmonės, o tai 41 proc. daugiau nei pernai tuo pačiu laikotarpiu. Net 61 proc. tragiškų nelaimių priežastimi tapo nesaugus ar viršytas leistinas greitis.

Šiuo metu Lietuvos valstybinės reikšmės keliuose įrengti 72 momentinio greičio matuokliai ir 131 vidutinio greičio matavimo sistema. Valstybinės reikšmės keliuose diegiama ir įranga, žymima informaciniu kelio ženklų Nr. 636 „Automatinė eismo kontrolė“, kuri gali nurodyti ne tik, kad yra fiksuojami greičio režimo, bet ir kiti pažeidimai. Ši įranga taip pat fiksuoja, ar transporto priemonės turi galiojančią techninę apžiūrą, civilinės atsakomybės draudimą, sumokėtas kelių mokestis, o nustatytus pažeidimus perduoda į Administracinių nusižengimų registrą.

Tyrimai, kuriuos gali paskirti šeimos gydytojas

- Bendras kraujo
- Bendras šlapimo tyrimas ir albumino / kreatinino santykis šlapime
- CRB ir / arba ENG
- Lipidų apykaitos kraujyje
- Glikemijos kiekio kraujyje
- Gliukozės tolerancijos
- Natriuretinio peptido
- Tirotropinio hormono
- COVID-19 ligos
- Bilirubino, kalio, natrio, kreatinino, šlapimo rūgšties
- Prostatos specifinio antigeno pacientams po radikalaus priešinės liaukos gydymo
- Alanininės aminortransferazės, asparagininės aminortransferazės, šarminės fosfatazės ir kt.



Daugiau informacijos ligoniukasa.lrv.lt

➤ SEKITE MUS / Valstybinė ligonių kasa

✉ info@vlk.lt

☎ +370 5 232 2222

Daugiau apie tyrimus ➔



TEIKIAME PAGALBĄ SENJORAMS JŲ NAMUOSE!

Padėsime butyje, pasirūpinsime higiena, maisto nupirkimu, šiltai bendrausime.

„SENJORO“ paslaugos visiškai arba dalinai finansuojamos savivaldybės.

Daugiau informacijos apie paslaugas bei jų gavimo tvarką telefonu 8-674 87076 arba www.senjoro.lt

PARDUODA

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

PASLAUGOS

Tinkuotų ir medinių namų dažymas. Partirts, kokybė. Tel. 8-609 89116.

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

Artėjant kūrenimo sezonui, kiekviena šeštadienį atliekame profilaktinį kaminių valymą. Tel. 8-631 91211.

SIENŲ ŠILTINIMAS į oro tarpus Tel. 8 696 42 020

Skardiname, dengiame, remontuojame stogus. Atliekame fasado šiltinimo, dailienčių montavimo darbus. Tel. 8-631 91211.

PERKA

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

Perkame butą 1-3 kambarių arba sodybą su daugiau žemės. Tel. 8-611 35280.

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

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškovartovos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas. Tel. 8-646 79600.

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.

DOVANOJA

3 mėnesių katytę Marijampolėje. Tel. 8-680 76573.

IEŠKAI DARBO?

Junkis prie UAB „CIE LT Forge“ kolektyvo!
Šiuo metu ieškome:

GAMYBOS DARBININKŲ

Atlyginimas nuo 1 400 €/mėn. neatskaičius mokesčių.

KANDIDATUOKITE:

✉ cv.lt@cieautomotive.com

☎ 8 606 88883, 8 656 58099

📘 CIE LT Forge

SR

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

KASAME KŪDRAS ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel. (8-343) 70482

www.sr.lt

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!

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.

EKO BETONAS

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

UAB Ekobetonas

GAMINA

ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONĄ
IR BĖTONO MIŠINIUS

BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

Muzikos festivalio „Kultūros savaitė“ programa

Rugsėjo 8 d. 18 val. interaktyvi Aušrinės Dubauskienės rinktinių darbų paroda „Muzikos ir spalvų šalyje“ Marijampolės kultūros centre.

Rugsėjo 9 d. 18 val. Marijampolės evangelikų liuteronų bažnyčioje festivalio atidarymo koncertas pakvies nusikelti į Prancūziją ir mėgautis išskirtine šios šalies lyrika. Pasirodys svečias iš Kroatijos Zagrebo styginių kvartetas, pianistė Kamilė Zaveckaitė, operos solistė Laura Latvaitytė – Zaman.

Rugsėjo 13 d. 19 val. Sasnavos Švč. Mergelės Marijos bažnyčioje gitaristo Sauliaus S. Lipčiaus ir pianistės K. Zaveckaitės ispaniškos muzikos vakaras.

Rugsėjo 15 d. 18 val. Liudvinavo Šv. Liudviko bažnyčioje itališkos muzikos šedevrus atliks Šv. Kristoforo kamerinis orkestras, Česlovo Sasnausko kamerinis choras, L. Latvaitytė - Zaman bei kontratenoras Viktoras Gerasimovas.

Rugsėjo 17 d. 19 val., Marijampolės Šv. Arkangelo Mykolo Bazilikoje Balio Vaitkaus vargonų ir Vaivos Storastienės klavesino tandemo koncertas.

Rugsėjo 20 d. 18 val. „Spindulio“ kino teatre fortepijonu Viktoro Oresto Vagusevičiaus įgarsintas nebylus filmas „Fétiche“, režisierius Ladislas Starevich.

Rugsėjo 21 - 22 d. d. Šv. Cecilijos gimnazijoje bei Marijampolės Menų mokykloje vyks atviros vokalo, solo fortepijono bei kamerinės muzikos meistriškumo pamokos, vedamos L. Latvaitytės - Zaman bei pianistų K. Zaveckaitės ir Marcel Lazar (Moldova).

Rugsėjo 23 d. 18 val. Marijampolės kultūros centre festivalį vainikuos Sūduvos jaunimo simfoninis orkestras, M. Lazar ir K. Zaveckaitės koncertas.

Festivalio „Kultūros Savaitė“ renginiai **nemokami!**

Daugiau informacijos www.marijampolesfilhamronija.lt

CSSD 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



Lietuvos romų persekiojimas nacistinės okupacijos metais

Arūnas BUBNYS, Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras. Pagal 1923 m. Lietuvos Respublikos gyventojų visuotinį surašymą, Lietuvoje (be lenkų okupuoto Vilniaus krašto) gyveno tik 284 romai. Labai tikėtina, kad ne visi buvo suregistruoti. Lietuvoje su Vilniaus kraštu Antrojo pasaulinio karo metais galėjo gyventi apie 1 500 romų kilmės asmenų.

Vokiečių saugumo policijos ir saugumo tarnybos (toliau – SD) operatyvinės grupės Vokietijos–SSRS karo išvakarėse ir pirmomis dienomis gavo Vyriausiosios reicho saugumo valdybos nurodymus žudyti ne tik žydus, bet ir romus. Pastarieji, kaip ir žydai, buvo persekiojami dėl rasinių priežasčių (dėl to, kad jie buvo romai). Tačiau romų Lietuvoje buvo labai nedaug (apie 1 tūkstantis), o juos suregistruoti ir kontroliuoti buvo itin sunku. Dauguma Lietuvos romų gyveno klajokliškai, sėšlių šeimų buvo mažai.

Lietuvos romų areštai buvo vykdomi vėliau negu komunistų, sovietinių aktyvistų ir žydų. 1942 m. lapkričio 18 d. vokiečių saugumo policijos ir SD vadas Lietuvoje įsakė surinkti visus Lietuvos romus

Ežerėlio stovykloje, o jų turtą konfiskuoti.

Apskričių policijos vadams buvo išsiuntinėti nurodymai registruoti ir sulaukyti apskrityse be nuolatinių vietos gyvenusių romus. Jie turėjo būti pristatyti prie durpių kasimo darbų. Sėsliai gyvenantiems ir nuolatinių darbų turintiems romams buvo leista gyventi laisvėje, bet apie juos kas mėnesį turėjo būti pranešama vokiečių saugumo policijai ir SD.

Panevėžio apygardos SS ir policijos vadas Otto Bellmannas 1942 m. lapkričio 25 d. nusiuntė nurodymą Panevėžio, Rokiškio ir Biržų apskričių policijos vadams tose apskrityse esančius romus sulaukyti ir atsiųsti į Panevėžį. Vokiečių saugumo policijos ir SD vado Lietuvoje įstaigos V skyriaus (kriminalinės policijos) viršininkas dr. Fritzas Bartmannas 1942 m. gruodžio 23 d. parašė lietuvių saugumo policijos viršininkui raštą dėl elgesio su romais: „*darbiniu metu čigonų pristatymas ypatingiems sprendimams padaryti* [t. y. nužudyti – A. B.], *pakeičiant tuo reikalu ankstesnį patvarkymą, darytinas tik tai atvejais, kai*

eina reikalas apie nustatytus asocialius papročio arba profesionalius nusikaltėlius“. Tai reiškė, kad romų žudymas rasiniais motyvais turėjo būti nutrauktas. Numatyta žudyti tik kriminalinius nusikaltimus padariusius romus.

1942 m. rugpjūčio 27 d. Zarasų apskrities viršininkas L. Gumbinas, remdamasis vokiečių darbo įstaigos vedėjo reikalavimu, parašė raštą Zarasų apskrities policijos vadui dėl romų šeimų apskrityje surinkimo ir sutelkimo Daugailių koncentracijos stovykloje. Romai turėjo būti siunčiami į stovyklą su visu savo turtu. Turimi romų arkliai su vežimais privalėjo būti iš jų paimami ir perduodami valsčių viršaičiams. Pastarieji iš romų paimtus arklius ir vežimus turėjo perduoti tiems ūkininkams, kurių arklius buvo paėmusi vokiečių kariuomenė.

Pagal vokiečių saugumo policijos ir SD pareigūno Hisso 1943 m. balandžio 5 d. raštą, galima suprasti, kad Lietuvos romai buvo koncentruojami Pabradės, Pravieniškų ir Ežerėlio durpyno stovyklose. Minėtasis vokiečių saugumo policijos pareigūnas do-



Romės
1929 metais daryta Vinco Uždavinio nuotrauka iš Šiaulių Aušros muziejaus

mėjosi, ar dar yra galimybė romus patalpinti kitose vietose, ar yra mišrių santuokų tarp romų ir kitų tautybių žmonių, ir kaip yra vertinamos tokios mišrios šeimos.

Nuo 1943 m. liepos 1 d. pradėjo veikti dar viena priverčiamojo darbo stovykla Kazlų Rūdos valsčiuje Raudonplynės durpyne. Galimas dalykas, kad šioje stovykloje taip pat buvo įdarbinta Lietuvos romų. Apskritai, romų apskaita ir kontrolė iki pat nacistinės okupacijos pabaigos liko neišspręsta problema. 1943 m. balandžio 29 d. lietuvių kriminalinės policijos viršininkas informavo vokiečių saugumo policijos ir SD vadą Lietuvoje, kad tikslios romų statistikos Lietuvoje neturima, kad pagal 1932 m. surašymą [tikriausiai turima galvoje 1923 m. visuotinis Lietuvos gyventojų surašymas. – A. B.] Lietuvoje buvo užregistruoti 284 romai. Tačiau šis skaičius, anot policijos pareigūno, nėra tikslus, nes dalis romų nuslėpė savo tautybę. Manytina, kad Lietuvoje yra per 1 tūkstantį romų. Dauguma jų buvo klajokliai, tačiau buvo ir sėšlių šeimų Marijampolės, Trakų, Utenos ir Raseinių apskrityse. Romai su kitų tautybių žmonėmis tuokėsi labai retai, o mišrios santuokos po kurio laiko dažniausiai iširdavo, nes romai grįždavo prie klajokliško gyvenimo.

Pagal lietuvių kriminalinės policijos pareigūną, romų problemą galima būtų spręsti tokiu būdu: „[...] čigonai, padarę kriminalinius nusikaltimus, galėtų būti talpinami priverčiamojo darbo įstaigose, o tie, kurie vien tik savo klajojimu ir elgetavimu kenkia visuomenei, galėtų būti siunčiami į Ežerėlio ar kitus durpynus. Tačiau šiuo būdu išskyla problema patalpinimo tų čigonų šeimoms narių, kurie nėra darbingi (vaikai ir seneliai). Norint visus čigonus nuo visuomenės izoliuoti, gal būtų galima surasti vieną ar kelis stambesnius valstybinius ūkius ir juose su gera priežiūra apgyvendinti čigonus su šeimomis, arba juos atskirti į tam reikalui paruoštus lagerius, kur jie taip pat su šeimomis galėtų būti apgyvendinti ir dirbti naudingą darbą.“

Bene daugiausia Lietuvos romų buvo įkalinta ir nužudyta Pravieniškų priverčiamojo darbo stovykloje. Štai kaip Pravieniškėse vykdytas romų žudynes prisiminė Aleksas Aleksandravičius:

„Mes ėjom miške. Girdim-pokšt, pokšt-šaudo. [...] Mums nė į galvą. Parvaro jau ten mus į lagerį – tuščias, išplautos grindys. Nė vienos dūšios nėra. [...] Maždaug kokia aštuoniasdešimt, su mažais. Jau tada mes radome tokių padrostkų, po dvylika metų, po dešimt metų, po trylika... Tokius nešaudė, paliko. Užrakino po raktu... Kiek jų buvo? Ar dvylika, ar keturiolika? Sušaudė tada seniausius ir mažiausius. Tokius tik kur dvylika, trylika metų – tokius tik paliko ne tam barake, o kitur, užrakinti buvo“.

Kalinimo sąlygos Pravieniškų priverčiamojo darbo stovykloje buvo gana sunkios, todėl romai dažnai mėgindavo pabėgti, ir neretai jiems tai pavykdavo. Bėgliai pasislėpdavo pas giminaičius ar taboruose bei stovyklavietėse.


Nacistinės okupacijos pabaigoje įkalintieji romai buvo vežami į Prancūziją ir Vokietiją darbams arba į koncentracijos stovyklas. Kai kurių istorikų teigimu, jų iš Lietuvos galėjo būti išvežta apie 1 tūkstantį. Ten jie dirbo sunkius darbus gamyklose, kirsdavo skaldą, taisydavo kelius, atstatinėjo bombardavimų sugriautus miestus.

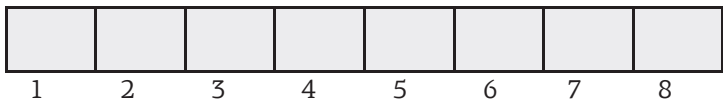
Karo pabaigoje daugumą į Vakarų Europą išvežtų Lietuvos romų išlaisvino sąjungininkų (JAV ir Didžiosios Britanijos) kariuomenė. Nors romams buvo siūlyta pasilikti Vakarų Europos šalyse, jie vis dėlto grįžo į sovietų okupuotą Lietuvą. Tik keletas šeimų pasiliko Belgijoje ir Anglijoje. Sugrįžę į tėvynę rasdavo sudėtingus namus, išgrobstyta turtą, sužinojo apie žuvusius šeimos narius ir giminaičius. Štai panevėžietis Motiejus Matuzevičius prarado visus penkis brolius ir seseris, jis vienintelis liko gyvas.

Duomenų apie Lietuvoje nužudytų romų skaičių taip pat beveik neišliko. Žinoma, kad 1942 m. liepos 10 d. motorizuotasis vokiečių žandarmerijos būrys netoli geležinkelio Vilnius–Minskas tarp Gudagojaus ir Loskos sušaudė 40 romų vyrų, moterų ir vaikų, nes naktį buvo apšaudyta netoli buvusi vokiečių darbo organizacijos stovykla.

1942 m. Paneriuose buvo sušaudyti 4 romai, 1943 m. rudenį Pravieniškėse – 5 romai, 1944 m. Pravieniškėse – nežinomas romų skaičius.

Kryžiažodis Sudarė Danutė Šulcaitė

Lenkų ninkas Saulius ...									Ispanų tapytojo Pablo ... paveiksai
Primatų būrio atogrąžų žinduolis		3			...upės, me- džių ūksmė- je“ (E. He- mingvėjus)	Vyras nu- pjauš žolę, o žmona ... sieną		5	Visžalis dekoratyvus augalas, Alpių rozė
				1					
				Nemaloni, atstumanti	... šalies senų žmonių padavimai“ (V. Krėvė)			Linkiu ... laimės!	
				Kelios girininkijos, tvarkomos urėdo				7	
Mykolo Aleknos „ginklas“		6	Veido dalis žemiau lūpų	Jam jau vaidenasi balli ...	Žemvaldis, pirklys Vid. Azijoje ... dvyiniai				
				Jurgos Šeduikytės albumas ... pieva“	Pyragas su rabarba...		Istorinė baltų žemė		Ne visai šalta, nekaršta
Uostas prie Jenisejaus			Šventasis katalikų miestas Prancūzijoje					Žmogaus imuno- deficito virusas	
							Važiuojant padarytas įspaudimas		
Žymus lietuvių operos dainininkas			Skystis dervoms tirpinti						4
Motinos vidus, giluma					... marškiniai arčiau kūno				
									8



Kryžiažodžio (Nr. 16) atsakymas: **MARGINYS**

Vertikaliai: Nuosprendis. Limitas. Remas. Tą-
trais. Dabar. Aistra. Ibis. Nedėk. King. Ėmėsi. Euro-
pa. Dobermanas. Gili. Dėlė.

Horizontaliai: Leitaitė. Udmurtai. Ėdi. Eris. Sol.
Tymas. Kibi. Aitri. Rusas. Nerka. Dangum. Rad.
Beduonė. PAL. Antraklasė.

Kaip grybaujant nepakenkti savo sveikatai

Laura ČIGINSKAITĖ, „Budinti komunikacija“. Dažnas grybautojas savaitgalį leidžia miške ir nors čia vienu didžiausių pavojų gali tapti įsisiurbusios erkės, nevertėtų pamiršti ir rizikos apsinuodijimui netinkamai parinktais ar apdorotais grybais yra retesni nei alkoholiu ar vaistais, tačiau tai gali sukelti rimtų sveikatos problemų. Vaistininkai ir toksikologai įspėja, kad grybauti ir vėliau apdoroti laimikį reikėtų itin atidžiai, antraip galima nemenkai sau pakenkti.

Dažno lietuvių virtuvėje grybai vis dar yra delikatesas, be kurio neįsivaizduojama vasaros pabaiga ir ruduo. Tiesa, vaistinių tinklo „Camelia“ vaistininkė Virgilija Bečelytė pastebi, jog kartais pamirštama apie šių skanėstų keliamus iššūkius virškinimo sistemai ir apsinuodijimo riziką.

„Grybai yra puikus fosforo, cinko, magnio, geležies bei B grupės vitaminų šaltinis. Juose gausu baltymų, skaidulinių medžiagų, taip pat mažai riebalų. Kai kuriuose grybuose randama ir angliavandenių chitino, kurio ypač daug voveraitėse. Tačiau vertėtų atsiminti, kad chitino turintys maisto produktai – sunkiai virškinami“, – įspėja vaistininkė.

Lyg virškinimo sistemai būtų maža, lietuviškoje virtuvėje neretai mėgstama grybų patiekalus pagardinti grietinėle, riebiu padažu ar spurgučiais. Deja, šis riebalų ir baltymų duetas turėtų būti tabu dėl itin apsunkinamos virškinamojo trakto veiklos.

Valgoma ar nevalgoma?

Lietuvoje auga apie 400 rūšių grybų, o nuodingos iš jų – 40. Visgi pavojų sveikatai kelia ne tik kenksmingi, bet ir netinkamai apdorojami bei gaminami grybai. Vaistininkė pataria rinkti tik tuos grybus, kuriuos gerai pažįstate ir žinote, kaip tinkamai paruošti.

„Nepaisant to, koks smagus užsiėmimas yra grybavimas, turint tam tikrą sveikatos problemą, pavyzdžiui, regos sutrikimą, vertėtų į kompaniją pasikviesti grybus galintį patikrinti artimąjį. Jeigu bent truputį abejojate, ar grybas valgomas, ar nežinote, kaip jį apdoroti – geriau iš viso jo nerinkti. Grybaujant rekomenduojama grįžti tuštesniu krepšeliu, tačiau tik su saugiais valgyti grybais“, – sako vaistininkė.

Nusprendę įsigyti grybų turguje, taip pat būkite atidūs. Rekomenduojama šias miško

gėrybes pirkti tik iš patikimų asmenų, prieš tai įsitikinus, kad jos surinktos atsakingai, nėra nuodingos ar pasenusios.

„Grybus į savo mitybos racioną įtraukti rekomenduojama ne visiems – virškinimo sutrikimų dažniau gali kilti vyresnio amžiaus žmonėms. Grybus ir jų patiekalus reikėtų valgyti pirmoje dienos pusėje, šalia nevengiant daržovių, tačiau atsikant riebiu, skrandį apsunkinančiu padažu. Kai kuriuose moksliniuose šaltiniuose įvardijama, kad vaikams iki 7 metų apskritai nerekomenduojama valgyti grybų. Jie netinkami ir tiems, kurie turi kasos ar kepenų problemų, virškinimo sutrikimų, sveiksta po tulžies operacijų“, – įspėja V. Bečelytė.

Pastebėjus, kad suvalgius grybų sutriko virškinimas, vaistininkė pataria gerti daugiau skysčių, vartoti virškinimo fermentų ar natūralių maisto papildų, skirtų virškinimo procesui paspartinti, teigiama poveikį gali padaryti ir aktyvioji anglis.

O jeigu apsinuodijau?

Nors vis dar pasitaiko atvejų, kai suvalgomas nuodingas grybas, klinikinės toksikologijos gydytoja Gabija Mikulevičienė

atkreipia dėmesį, kad ir geri grybai gali tapti nuodu, jeigu parsinešus iš miško laikomi netinkamai. „Kai grybus paliekame šiltoje aplinkoje, pradeda daugintis toksinus išskiriančios bakterijos, o tai gali sukelti apsinuodijimą. Dažniausiai intoksikaciją išduoda vėmimas ir viduriavimas – tokio organizmo atsako nereikėtų išsigąsti, nes tai natūrali reakcija į toksinus“, – sako ji.

Apsinuodijus rekomenduojama mažais gurkšneliais gerti vandenį, kad dar labiau nedirgintumėte skrandžio. Jeigu nesate tikras, ar visi suvalgyti grybai nebuvo nuodingi, kreipkitės į toksikologus – verčiau apsidrausti ir pasitikrinti. Apsinuodijus ir nesulaukus pagalbos gali pasireikšti sunkesni simptomai, tokie kaip mėšlungis, kliesdėsiai, haliucinacijos.

Su toksikologais galima pasikonsultuoti ne tik gydymo įstaigose, bet ir telefonu. Jeigu reikalinga informacija, ją tiek pacientai ir jų artimieji, tiek medicinos darbuotojai gali 24 valandas per parą gauti Farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų informacijos skyriaus telefonais: 8 687 53378 ir 8 52 362 052.

Miškai ne tik ramina, bet ir paklaidina

Audrius STASIULAITIS. Kad ir kokia sausa vasara, palijus internete grybautojai pradėjo dalintis nuotraukomis su pirmaisiais laimikiais, o netrukus, tikėtina, prasidės ir didysis grybavimo sezonas. Tačiau miško tankmė ne tik ramina ir slepia grybus, bet, pamiršusius budrumą ir atsargumą, gali paklaidinti. Telefonas grybaujant privalomas kaip sviestas prie baravykų.

Mobiliuosius telefonus eidami į mišką neretai paliekame automobilyje bijodami pamesti, o gal tiesiog norėdami „atsijungti“ nuo išorinio pasaulio. Tai yra klaida, dėl kurios gali tekti gailėtis, nes net ir ne pačiame didžiausiame miške lengva prarasti buvimo vietos ar judėjimo krypties nuovoką.

Telekomunikacijų bendrovės „Telia“ eksperto Simono Tilindžio teigimu, be to, kad telefonas prireikus leidžia išsikviesti pagalbą, jis taip pat suteikia galimybę pasinaudoti naudingomis programomis, leidžiančiomis miške nepasiklysti ir jaustis saugiau.

„Visų pirma, kalbame apie GPS navigaciją ir žemėlapių programėles. Jos leidžia matyti savo buvimo vietą ir rasti kelią į norimą tašką. Žinoma, miške „Google Maps“ ar kita programėlė gali ir neparodyti tikslaus ar greičiausio kelio iki automobilio, nes miško

keliai ir takai žemėlapiuose dažniausiai nėra sužymėti, o ir interneto laukinėje gamtoje gali nebūti. Visgi bendrą judėjimo kryptį tokia programėlė tikrai parodys. Tik svarbu įsitikinti, kad telefone įjungta GPS ir vietos nustatymo funkcija. Taip pat, prieš einant į mišką, žemėlapių programėlėje pravartu pasižymėti vietą, kurioje paliktas automobilis, ar kitą atsikaitos tašką, padėsiantį geriau orientuotis ir rasti kelią atgal“, – sako S. Tilindis.

Jis pažymi, kad dauguma šiuolaikinių telefonų turi ir pasaulio kryptį rodantį skaitmeninį kompasą, tad, jei dėl kokių nors priežasčių pasinaudoti žemėlapiu ar navigacijos programėle galimybės nėra, nesunku sužinoti bent jau kryptį, kuria reikėtų judėti. Žinoma, tam, visų pirma, svarbu prisiminti, kuria kryptimi yra automobilis, kelias ar artimiausia gyvenvietė. Tą reikėtų įsiminti dar prieš žengiant į mišką.

Pasiklydus miške telefonas yra nepamainomas pagalbininkas, tačiau tik tuo atveju, jei nėra išsikroves. Dėl to prieš einant į mišką rekomenduojama pilnai įkrauti įrenginio bateriją, o jei toliau nuo civilizacijos ketinama būti ilgesnį laiką – pasiimti ir išorinę bateriją. Dėl GPS funkcionalumų į mišką pasiimti visiškai pakrauta telefoną

verta net ir tuomet, jei vietovėje nėra telefono ar interneto ryšio.

Visgi ką daryti, jei telefonas miške išsikrovė ar liko automobilyje, o rasti kelio iš medžių tankmės nepavyksta? Aiškesniu orientyru gali būti miško kvartalinių linijos ir stulpai. Lietuvoje jie žymi 1 kv. km ploto kvartalus, kuriais suskirstyti visi stambesni valstybiniai miškai. Svarbu atsiminti, kad ant kvartalinių stulpelių surašyti numeriai didėja iš vakarų į rytus ir iš šiaurės į pietus. Stulpelio briauna tarp ant stulpelio šonų nurodytų mažesniųjų skaičių rodo kryptį į šiaurę, o tarp didesniųjų – į pietus.

Be to, net ir nenutuokiant, kuria kryptimi eiti, sekimas kvartaline linija gali padėti lengviau išėiti į kelią ar taką, nes taip išvengiama vaikščiojimo ratais. Taip pat visuomet pravartu įsiminti pirmo į mišką įėjus aptikto stulpelio numerį bei kitus išsiskiriančius objektus – nuvirtusius medžius, didelius akmenis ar griovius.

O išgyvenimo ekspertai turi dar vieną patarimą – jei rasite upelį, visada eikite pasroviui. Labai tikėtina, kad priešite didesnė upė ar ežeras, prie kurio lengviau rasti gyvenančių žmonių ir susiorientuoti vietovėje. Bet kokių atvejų, jei tik turėsite baterijas telefone, mobilusis ryšys ten veiks.

Atskleiskite tikrąjį grybų skonį

Aurelija PLŪKĖ, mikologė. Grybaujant svarbu vietoje nuvalyti rastus grybus. Jei nešvarius sumesime į pintinę, tai net ir tie grybai, kurie buvo švarūs, taps žemėti. Taip pat svarbu grybų nedėti į ankštą talpą, kad nesusigrūstų. Parsinešus namo, reikia juos kuo greičiau išvalyti peiliuku ar šepetėliu. Kai kurių kepurėles dera ir nulupti, pavyzdžiui, kazlėkų ir ūmėdžių, nes jose yra šiek tiek kartumo, gleivinių medžiagų.

Grybų nemirkome, nes jie labai greitai absorbuoja vandenį, ypač baravykai ir raudonviršiai, kiti porėti grybai. Juos svarbu itin greitai nuplauti po tekančiu vandeniu.

Valant grybus pravartu juos išrūšiuoti, nes geriausiai skonio savybės atsiskleidžia skirtingus grybus ruošiant skirtingais būdais. Taip pat galime atskirti jaunus ir sveikus grybus nuo šiek tiek didesnių, pakežusių. Subrendę grybai labiau tinkami džiovinti, aišku, tada jų nereikėtų plauti, taip pat troškiniams ar sultiniui, o jaunesnius galima

ir pakepti, šaldyti, marinuoti bei ruošti kitais būdais, kur svarbi tvirta grybo struktūra. Jeigu nutiko taip, kad negalite grybų išvalyti tą pačią dieną, reikėtų juos erdviai paskleisti ant medžiagos ir padėti kaip galime vėsesnėje vietoje.

Svarbu valgyti termiškai apdorotus grybus, bet kai kurių galima paragauti ir žalių, pavyzdžiui, baravykų. Internete yra receptų, kaip pasirošti iš jų šaltą užkandį (karpačio). Visus kitus grybus reikėtų termiškai apdoroti, nes jie turi įvairių medžiagų, kurios gali būti šiek tiek toksiškos. Dauguma jų suyra karštyje, kai kepame ar troškiname.

Užaugau stebėdama grybų paruošimo būdą, kai prisirenkama įvairių, jie nuvalomi, tada keliauja į puodą ir verdami. Tokiu būdu gaunama skirtingų grybų subliuškusi košė, ir tik tada iš jos kažkas gaminama. Iš tikrųjų, dažniausiai mūsų renkamus grybus galime iš karto kepti ir troškinti. Apvirtai galime tik tuos, kurie pasižymi aitriu ar karčiu skoniu.

Grybai su bulvinukais

Reikia: 1 kg bulvinių virtinukų (bulvinukų); svogūno; skiltelės česnako; 500 g mėgstamų grybų; 2 šaukštų aliejaus; šaukšto sviesto; 2 šaukštų žalumynų (petražolės, mėta, bazilikai); 150 g mėlyno pelėsinio sūrio, 50 % riebus; druskos ir pipirų pagal skonį.

Gaminimas: išvirkite bulvinukus pagal pakuotėje nurodytą instrukciją, nukoškite ir atsidėkite; susmulkinkite svogūną ir česnaką. Grybus supjaustykite stambiais gabaliukais; į didelę keptuvę įpilkite aliejaus ir kepkite svogūnus su grybais aukštoje temperatūroje 1 min. Tuomet sumažinkite kaitrą, įmeskite sviesto ir kepkite retkarčiais pamaišydami dar ~ 5 min.; įdėkite smulkintą česnaką

su bulvinukais ir pakepinkite dar 1–2 min.; įmeskite kapotus žalumynus, pelėsinį sūrį, sulaužytą norimo dydžio gabaliukais, pabarskykite druska ir pipirais. Atsargiai išmaišykite ir skanaukite.



Mažiau miltų – daugiau skonio

maisto, net apdžiūvusio gūžinio kopūsto neverta išmesti – tereikia nuskabyti viršutinius lapus. Jei pagelto laikomo brokolio žiedynas, jį galima panaudoti sriuboms ar troškiniams“, – pataria O. Suchočeva.

Kopūstų blynėliai

Reikia: 500 g gūžinio kopūsto; didelės morkos; 2 svogūnų; 4 kiaušinių; 1/3 puodelio norimų miltų; 2 šaukštų vandens; šaukšto sojų

padažu; 2 šaukštelių sezamų aliejaus ir aliejaus kepimui; šaukšteli druskos; 1/2 šaukšteli pipirų.

Gaminimas: smulkiai supjaustykite svogūnus; dubenyje suplakite kiaušinius, įmaišykite miltus, supilkite vandenį, sojų padažą, 2 šaukštelių sezamų aliejaus, įberkite šaukštelį druskos ir pipirus. Sudėkite smulkiai supjautytus kopūstus, stambiai sutarkuotą morką ir svogūnus, gerai išmaišykite; didelėje keptuvėje ant vidutinės kaitros įkaitinkite aliejų ir kepkite blynėlius, kol jie taps auksinės spalvos. Nusausinkite riebalų perteklių, sudėję ant popierinių rankšluosčių; patiekite su grietine arba mėgstamu padažu.

Pasak prekybos tinklo „Rimi“ komercijos operacijų vadovės Olgos SUCHOČEVOS, pirkėjai vis dažniau įsideda į krepšelius brokolių ir žiedinių kopūstų. Populiariaja ir Kale arba lapiniai kopūstai – su jais plakami glotnučiai, iš jų ruošiami traškučiai. Tačiau patys populiariausi dėl savo universalumo išlieka gūžiniai kopūstai:

Brokolius ir žiedinius kopūstus geriausia laikyti šaldytuve, šalia galinės lentynos dalies, suvyniotus į sandarią pakuotę. „Taip jie išsilaikys apie savaitę, o jei nespėjate laiku jų sunaudoti – užšaldykite. Be to, visus kopūstus galima išlaikyti ilgiau, o norint tvarkingai gyventi ir nešvaistyti