



## Laba diena

Šiandien – Mėnulio priešpilnis. Saulė teka 5 val. 50 min., leisis 20 val. 57 min. Dienos ilgumas 15 val. 07 min.

Vardadieniai: šiandien – Euzebas, Euzebija, Euzebijus, Grinius, Grinys, Grintautas, Grintautė, Guostė, Pajauta, rytoj – Napalys, Napoleonas, Visvilas, Visvilė, Visvyda, Visvydas, penktadienį – Butvirda, Butvirdas, Butvyda, Butvydas, Butvydė, Grasė, Grasilda, Jokimas, Joakimas, Rokas.

Rugpjūčio 15 – Žolinė, Švč. Mergelės Marijos ėmimo į dangų šventė. Rugpjūčio 16 – Šv. Rokas, pjūties pabaiga.

...Nenustums žemės ūkio į podukros vietą

2 p.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

3 p.

Žindymas: svarbiausia – nepasiduoti

4 p.

Kazimierui Algirdui Varkalai-Žaliukui, Daumantui – 100!

5-6 p.

„Roges ruošk vasarą“...

7 p.

Išlaužas paminėjo 280 metų jubiliejų

8 p.



Mieli birštoniečiai,

nuoširdžiai sveikinu Jus Žolinės proga! Ši šventė simbolizuoja žemės dosnumą bei mūsų dėkingumą už gamtos teikiamas gėrybes.

Lai Žolinė atneša Jūsų namams šilumą, ramybę, praturtina širdis pilnatve. Tegul ši šventė stiprina Birštono krašto žmonių bendrystę, kviesdama puoselėti tarpusavio ryšius, drauge kurti ir stiprinti mūsų mylimą kraštą.

Birštono savivaldybės merė  
Nijolė Dirginčienė



*Rytoj – Žolinės šventė. Joje susilieja bažnytinė ir pagoniška tradicija, atgimsta bendruomeniškumas.*

*Žolinė – tai Marijos dangun ėmimo šventė, simbolizuojanti mūsų derlingą gyvenimą, gebėjimą išlikti kilniems, įstengti būti žmonėmis, auginti bendrystę...*



## Kupini įspūdžių senovinių sklandytuvų pilotai jau atsisveikino su Pociūnais

Šeštadienio vakarą Pociūnuose nuskambėjęs varpas paskelbė tarptautinio VGC (senovinių sklandytuvų) sąskrydžio uždarymą. Padėkos skriejo ir renginio organizatoriui Renatui Samulėnui bei Kauno apskrities sklandymo klubui, ir svečiams, savanoriams, lakūnams...

(Nukelta į 2 p.)



## Prienuose šurmuliavo Tarptautinis skulptūros ir tapybos pleneras

Liepos 30–rugpjūčio 9 dienomis Prienuose vyko Tarptautinis skulptūros ir tapybos pleneras. Dešimt dienų keturi skulptoriai ir keturi tapytojai iš Lietuvos, Sakartvelo ir Ukrainos kūrė meninius akcentus Prienam ir apie Prienus.

Rugpjūčio 9 dieną Kęstučio g. Nemuno pakrantėje vykusiame plenero uždaryme lankytojai turėjo išskirtinę galimybę susipažinti ne tik su menininkų darbais, bet ir, esant norui, pabendrauti su pačiais kūrėjais.

(Nukelta į 8 p.)



Plenero dalyviai kartu su organizatoriais ir svečiais.

## Dėl Seimo nario mandato planuoja varžytis 1769 būsimieji kandidatai

Vyriausioji rinkimų komisija (VRK) informuoja gavusi 17 politinių partijų ir vienos koalicijos kandidatų sąrašų pareiškinius dokumentus dalyvauti spalį vykšiančiuose Seimo rinkimuose.

Iš viso dėl 141 Seimo nario mandato planuoja varžytis 1769 būsimieji kandidatai. Šis skaičius dar gali keistis, jei paaiškėtų, kad kai kurie jų neatitinka Rinkimų kodekse numatytų reikalavimų. O jei dokumentai bus tvarkingi, jie bus registruoti dalyvauti Seimo rinkimuose.

2020 m. Seimo rinkimuose VRK buvo registravusi 1754 kandidatus. 2016 m. – 1415.

Iki penktadienio Seimo rinkimuose planuojančios dalyvauti politinės partijos galėjo sudaryti koaliciją ir kartu kelti jungtinį kandidatų sąrašą.

VRK informuoja gavusi vieną prašymą dėl koalicijos sudarymo. Trys partijos susibūrė į Taikos koaliciją (Darbo partija, Lietuvos krikščioniškosios demokratijos partija, Žemaičių partija).

Preliminariais duomenimis, daugiamandatės rinkimų apygardos biuletenyje turėtų būti 15 kandidatų sąrašų:

1. Demokratų sąjunga „Vardan Lietuvos“;
2. Laisvės partija;
3. Liberalų sąjūdis;
4. Lietuvos lenkų rinkimų akcija – Krikščioniškų šeimų sąjunga;
5. Lietuvos liaudies partija;
6. Lietuvos regionų partija;
7. Lietuvos socialdemokratų partija;
8. Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjunga;
9. Lietuvos žaliųjų partija;
10. Nacionalinis susivienijimas;
11. Partija „Laisvė ir teisingumas“;
12. Politinė partija „Nemuno aušra“;
13. Taikos koalicija (Darbo partija, Lietuvos krikščioniškosios demokratijos partija, Žemaičių partija);
14. Tautos ir teisingumo sąjunga (centristai, tautininkai);
15. Tėvynės sąjunga – Lietuvos krikščionys demokratai.

Iš viso šios politinės organizacijos kelia 1755 kandidatus daugiamandatės rinkimų apygardos sąrašuose ir vienmandatėse rinkimų apygardose. Dar 14 asmenų savo kandidatūras kelia patys.

Iš viso Seimo rinkimuose planuoja dalyvauti 1112 vyrų (63 proc.) ir 657 moterys (37 proc.).

Maksimalų 141 kandidatų skaičių savo sąrašuose kelia 7 partijos: Demokratų sąjunga „Vardan Lietuvos“, Liberalų sąjūdis, Lietuvos lenkų rinkimų akcija – Krikščioniškų šeimų sąjunga, Lietuvos regionų partija, Lietuvos socialdemokratų partija, Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjunga ir Tėvynės sąjunga – Lietuvos krikščionys demokratai.

Pasibaigus pareiškinių dokumentų teikimo etapui VRK pradeda tikrinimą, ar partijų keliami kandidatai atitinka Rinkimų kodekse nustatytus reikalavimus.

Galutinis oficialiai registruotų kandidatų sąrašas paaiškės iki rugsėjo 12 d.

Seimo rinkimai vyks spalio 13 d.

## Zemės ūkis

# ...Nenustums žemės ūkio į podukros vietą



Lietuvos žemės ūkio tarybos nariai, reaguodami į spalį vykšiančius rinkimus į LR Seimą, susitikinėja su politinėmis partijomis ir pristatinėja žemdirbių lūkesčius, kuriuos sėkmės atveju politinės partijos įsipareigoję spręsti kitoje Seimo kadencijoje.

LŽŪT, be kita ko, ragina pripažinti žemės ūkio sektorių strateginiu, per ateinančią BŽŪP laikotarpį užtikrinti, kad tiesioginių išmokų voko dydis pasiektų ES šalių vidurkį, peržiūrėti Žemės ūkio ministerijos specialistų kvalifikacijas ir reformuoti šią instituciją taip, kad sprendimus priiminėtų apie sektoriaus specifika nusimanantys asmenys. Be to, LŽŪT ragina stabdyti žemdirbių tarpusavio kiršinimą (diversifikuojant ūkius pagal jų dydį ar specializaciją), mažinti žemės ūkyje taikomą biurokratinę naštą, skirti adekvatų finansavimą melioracijos fondui, investuoti į tiksliosios žemdirbystės technologijas. Anot LŽŪT priklausančios Lietuvos pieno gamintojų asociacijos prezidento **Jono Vilionio**, tarp LŽŪT reikalavimų – didelis dėmesys sunkumus patiriančiam pieno sektoriui: „Už pieną gaunama

kaina turi padengti jo pagaminimo savikainą. Gana toleruoti situaciją, kai pieno gamintojas dirba į minusą. Raginame įpareigoti žemės ūkio ministeriją parengti metodiką ir skaičiuoti pieno gamybos savikainą. Toks modelis jau sėkmingai veikia Ispanijoje – praeitoje Europos Parlamento kadencijoje Lietuvos pieno gamintojų asociacija kartu su Europos pieno gamintojų taryba glaudžiai bendradarbiavo su **Broniu Rope**, džiaugiuosi, kad mums jau pavyko gerokai pasistūmėti šiuo klausimu europiniame kontekste. Išgirdusi mūsų raginimą, Europos Komisija jau atlieka analizę, kaip šį klausimą būtų galima integruoti į ES teisės aktus. Esu tikras, lygiagrečiai būtina dirbti ir nacionaliniame kontekste, antraip Lietuvos pieno sektorius ir toliau stulbinančiu greičiu grims į dugną“, – teigia J. Vilionis.

Vienas iš LŽŪT raginimų – naikinti išskirtines privilegijas suteikiančią Žemės ūkio rūmų įstatymą ir sukurti sąlygas visoms žemdirbių atstovaujančioms organizacijoms veikti pagal vieną – Asociacijų – įstatymą. Anot J. Vilionio, tokia lygybė užtikrintų, kad iš savo nario mokesčio išsilaikančios organizacijos realiai, ne fiktyviai gintų savo narių interesus, užuot pataikavusios Žemės ūkio ministerijai, kaip šiuo metu vyksta su ŽŪR.

LŽŪT įsitikinimu, Žemės ūkio ministerija turi atstovauti Lietuvos žemės ūkio interesams ES institucijose, o ne būti tik ES reikalavimų besąlyginis vykdytojas (dažnu atveju gerokai anksčiau negu kitos ES šalys) ir taikytoju Lietuvoje.

Viliamasi, kad su Lietuvos žemės ūkio taryba susitikusios politinės partijos atsižvelgs į žemdirbių lūkesčius, rengdamos savo rinkimines programas, bei, sėkmės atveju išrinktos į LR Seimą, nenustums žemės ūkio sektoriaus į podukros vietą, kaip akivaizdžiai elgėsi dabartinė valdžia.

LŽŪT informacija

## Kupini įspūdžių senovinių sklandytuvų pilotai jau atsisveikino su Pociūnais

(Atkelta iš 1 p.)

Savaitę trukęs renginys pasižymėjo puikiais orais, gera organizacija, šventiška nuotaika. Švelnus vėjelis, saulėtas, nusagstytas kamuoliniais debesėliais dangus buvo tai, ko reikia sklandytojams. Tąd jie ir skraidė, kiek širdis geidė, o suradusieji kylančią oro srovę – termiką, debesų keliais net ir keliavo.

Vieną vakarą savo senovinius, spalvotus sklandytuvus pilotai iškeitė į sklandytuvą vaikams – LAK 16. Smagu buvo žiūrėti į džiūgaujantčius, šiuo sklandytuvu skrendančius žilagalvius senjorus, nors ir kilusius neaukštai.

Linksmas, nuotaikingas buvo lietuvių vakarėlis: padangėje akrobatines figūras sklandytuvu raižė Austrijos pilotas, grojo, dainavo, į šokio sukūrį sąskrydžio dalyvius įsuko Druskininkų r. Jaskonių ir Naujasodės kaimų kapela „Malūnėlis“, šakočių kepimo meną demonstravo ir jais vaišino Renata Reklaitytė iš Šakių r. Beduonės kaimo.

Aplankyta ir Stakliškių „Lietuviško midaus“ gamykla, šalia esančios bendrovės „Termikas“, „Sportinė aviacija ir ko“. Pagyros medikams: vienai dalyvei iš Didžiosios Britanijos išsiurbė erkė, kurios pačiai nepavyko sėkmingai ištraukti. Atvykusi į Prienų šeimos kliniką „Vita simplex“ ji buvo sužavėta greita ir profesionalia pagalba.

**P.S.** VGC organizacijos tikslas – švietėjiška aviacinė veikla, bendravimas ir sklandymo istorinio paveldo išsaugojimas. Kartą metuose kurioje nors iš Europos šalių VGC nariai su savo senoviniais sklandytuvais ar jų replikomis susirenka į tarptautinį sąskrydį, bendrauja, skraido, dalinasi patirtimi. Šiomet toks sąskrydis buvo jau 51-asis, Lietuvoje organizuotas antrą kartą. Jame dalyvavo apie pusšimtis pilotų iš Austrijos, Čekijos Respublikos, JAV, Jungtinės Karalystės, Danijos, Latvijos, Lietuvos, Olandijos, Vokietijos.

Onutė Valkauskienė



# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

## Aktualūs pasikeitimai onkologiniams pacientams dėl dalyvumo lygio nustatymo

Nuo 2024 m. liepos įsigaliojo onkologiniams pacientams aktualūs pasikeitimai dėl dalyvumo lygio, neįgalumo lygio, individualios pagalbos teikimo išlaidų kompensacijos (toliau – IPTIK) poreikio nustatymo.

Kaip žinia, nuo 2024 m. senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems žmonėms gali būti nustatomas dalyvumo lygis. Asmeniui nustatant dalyvumo lygį, neįgalumo lygį ar individualios pagalbos teikimo, lengvojo automobilio ar jo techninio pritaikymo išlaidų kompensacijų poreikį (toliau – IPTIK), pildomas individualios pagalbos poreikio klausimynas (toliau – Klausimynas). Pensinio amžiaus asmens individualios pagalbos poreikio vertinimą atlieka ir Klausimyną pildo savivaldybės darbuotojas.

Teisės aktuose numatytas pakeitimas, kad tais atvejais, kai atliekamas senatvės pensijos amžiaus sulaukusio asmens, kuris yra laikinai nedarbingas bei turi nedarbingumo pažymėjimą, negalios vertinimas Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros (toliau – Agentūra) teritorinis skyrius **sprendimą dėl dalyvumo lygio priima ne vėliau kaip per 3 darbo dienas**. Tokiu atveju pensinio amžiaus asmeniui Klausimyną pildo Agentūros teritorinis skyrius.

### Patikslinti onkologinėmis ligomis sergantiems asmenims aktualūs kriterijai:

- Nustatant IPTIK poreikį, papildytas 20 balų vertintinas kriterijus „Išplitęs piktybinis navikas, kai nustatytas ligos progresavimas ir taikomas paliatyvus gydymas ir (ar) simptominis gydymas, kuris skiriamas vėžio simptomams palengvinti“, taip pat patikslintas 30 balų vertintinas kriterijus, kai liga išplitusi, atokios metastazės, yra ligos liekamųjų reiškinių, didelis funkcinis sutrikimas.

- Nustatant dalyvumo lygį, patikslintas 4 balais vertinamas onkologinės ligos kriterijus, kai liga išplitusi ir progresuojanti, yra ligos liekamųjų reiškinių, didelis, ypač sunkus, funkcinis sutrikimas, taikomas simptominis gydymas.

- Padidintas nervų sistemos sutrikimo, kai asmuo 2 mėginus atlieka netiksliai arba su intenciniu tremoru ar ataksija, eisena nesaugi, ataksinė, asimetriška, reikia atramos, ir nuo šiol vertinamas 2 balais vietoje 1.

- Nustatant IPTIK poreikį, pakeistas ir naujai išdėstytas 10 balų vertintinas kriterijus „Ligos, būklės ir sutrikimai, kai taikomas nuolatinis enterinis ar parenterinis maitinimas mitybos pakankamumui užtikrinti ir (arba) nustatytas sunkaus neįgalumo lygis, bei reikalingas bent vienas iš šių slaugos veiksnių: maitinimas per gastrostomą, tracheostomos priežiūra, ilgalaikė kateterizacija“.

Agentūros teritorinis skyrius, kuris priėmė sprendimą dėl negalios vertinimo, asmens prašymu, bet kuriuo nustatytos negalios galiojimo laikotarpiu jam išduos ar išsiųs sprendimą dėl darbo pobūdžio ir sąlygų (jei nustatytas dalyvumo lygis), Klausimyno, negalios vertinimo akto nuorašą (kopiją).

Asmuo, nesutikdamas su Agentūros teritorinio skyriaus sprendimu, jį gali skųsti Agentūros direktoriui per vieną mėnesį nuo sprendimo gavimo dienos (anksčiau buvo nurodytas 20 darbo dienų terminas).

### Labai svarbūs pakeitimai, vertinant sunkiai sergančių asmenų bazinį dalyvumą (organizmo funkcijų sutrikimus):

Numatyta, kad paprastesnis negalios vertinimo procesas galės būti taikomas žmonėms, sergantiems itin sunkiomis ligomis, t. y. 5 stadijos lėtine inkstų liga, tais atvejais, kai žmogui taikomos dializės, taip pat asmenims, esantiems pirmus metus po inksto transplantacijos arba kai nustatytas transplantuoto inksto funkcijos nepakankamumas. Esant šioms sunkioms būklėms, negalia bus nustatoma įvertinus tik medicininius kriterijus ir nustatomas 15 proc. dalyvumo lygis, privalomai netaikant individualios pagalbos klausimyno pildymo ir surinktų balų vertinimo. Vis dėlto individualios pagalbos poreikio klausimyno pildymas net ir tais atvejais, kai būtinybės jo pildyti negalios vertinimo metu nebus, išliks labai svarbus ir rekomenduotinas, siekiant nustatyti individualios pagalbos poreikį ir sudaryti pagalbos planą.

Patikslinti šizofrenija sergančių asmenų bazinio dalyvumo vertinimo kriterijai (nežymus ar lengvas, vidutinis, didelis ar sunkus) ir jų vertinimas balais, taip pat – afektinių sutrikimų kriterijų vertinimas balais. Įteisinti nauji bazinio dalyvumo vertinimo kriterijai (didelio laipsnio inotropinės funkcijos ir (ar) didelio laipsnio plautinė hipertenzija, kurie vertinami dabar 3 balais, dirbtinė išangė – 2 balais).

**Parengta pagal Sveikatos apsaugos ministerijos informaciją, skirtą POLA bendruomenės nariams pagal projektą „Drauge SVEIKTI lengviau“**

## Dirgliosios žarnos sindromas – kas tai?

Kokie dirgliosios žarnos sindromo ypatumai, kas provokuoja šį susirgimą ir kaip jį išvengti, pasakoja „Dr. A. Kildos klinika“ gydytojas gastroenterologas Andrius KEDERYS, taip pat pacientus konsultuojantis Klaipėdoje, Druskininkų ligoninėje bei kitose gydymo įstaigose Kaune.

– Kokie požymiai būdingi dirgliosios žarnos sindromui?

– Dirgliosios žarnos sindromas (DŽS) – tai funkcinis virškinamojo trakto veiklos sutrikimas. Lietuvoje juo serga kas penktas, o kai kuriose pasaulio šalyse – kas ketvirtas gyventojas.

Nereguliarūs ir nenormalūs storosios žarnos susitraukimai provokuoja DŽS.

Reakcija į suvartotą maistą ar gėrimą pasireiškia įvairaus pobūdžio pilvo skausmais: raizymu, pilnumo jausmu, kartais vargina dujų susikaupimas, viduriavimas ar vidurių užkietėjimas. Būdingas ir nenormalus tuštinimosi dažnis ir išmatų konsistencijos svyravimai. Kartais vargina ne tik pilvo, bet ir galvos, nugaros raumenų, sąnarių skausmai, nepilno išituštinimo pojūtis.

– Vienas iš ligos provokatorių – stresas?

– Emocinė įtampa gali daryti įtaką netinkamiems žarnyno susitraukimams, nes nervų sistemos veikla labai susijusi su žarnyno veikla.

Jaučiant nuolatinį stresą, nuovargį, psichologinę įtampą dėl įvairių socialinių, materialinių problemų centrinėje ir vegetacinėje nervų sistemoje įvyksta cheminiai pokyčiai, kurie ir sutrikdo normalią virškinamojo trakto veiklą.

Tada žmogus jaučia maudžiančius ar spazminio pobūdžio skausmus apatinėje pilvo dalyje, kurie rimsta išėjus dujoms ar pasitūstinus.

Beje, dirgliosios žarnos simptomai dažniau jaučiami storjoje žarnoje, tačiau galimas pykinimas, rėmuo, skausmas, diskomfortas ties pilvo duobute po dešiniojo šonkaulio lanku.

– Žarnyno mikroflorą labiausiai pažeidžia prasta mityba?

– Visiškai teisingai. Chaotiški mitybos įpročiai – tai „peilis“ žarnyno florai. Žmonės dažnai persivalgo, pusryčiauja, pietauja ar vakarienauja kada papuola,



„Kokybiška ir reguliari mityba, efektyvus poilsis, malonumą teikiantis laisvalaikis, palaikoma psichologinė sveikata gali užtikrinti sveiką virškinamojo trakto būklę,“ – teigia gydytojas gastroenterologas Andrius Kederys.

vis skirtingu laiku. Kenkia ir ilgiau nei kelias dienas trunkančios griežtos dietos, badavimas. Jau nekalbant apie gazuotų gėrimų, „greito“, riebaus maisto žalą normaliam žarnyno funkcionavimui.

– Tautiečius veikia patrauklios reklamos... verslui, deja, rūpi pelnas, o ne „homo sapiens“ sveikata. Beje, kaip vertinate protarpinį badavimą, kuris šiuo metu „ant bangos“?

– Protarpinis badavimas visais atvejais turėtų būti aptariamasis su specialistu. Mano nuomone – tai viena iš pavojingiausių taikomų dietų. Pirmiausia turėtų būti įvertinta persirgtų ligų anamnezė, šiuo metu esama virškinamojo trakto būklė bei gretutinės patologijos. Ši dieta gali neigiamai paveikti kasos ir dvylikapirštės žarnos funkciją bei sukelti nemalonius pojūčius, todėl nederėtų žavėtis tokia griežta dieta ir dėl jos greitai svorio mažėjimo efektu.

– Dėkui už pokalbį ir naudingas įžvalgas.

Veronika Pečkienė

## Dažykitės taip, lyg būtumėte be makiažo...

Šiltuoju metų laiku sudėtingiau naudoti grožio kosmetiką, nes šiluma ir karštis neretai pakoreguoja jos „išvaizdą“. Kas tinka vasaros makiažui ir kokias darome klaidas?

### Mažiau yra daugiau...

Grožio specialistės visažistės Jolitos Juodagalvienės teigimu, vasaros makiažui būdingas lengvumas, pasteliniai tonai, sausosbiros kosmetikos priemonės. Derėtų vengti makiažo pertekliaus, kuris, kaip taisyklė, per vasaros karščius subėga į raukšleles. Naudotinos ypač lengvos tekstūros priemonės paakių, lūpų, odos priežiūrai. Verta rankinėje turėti kompaktinę pudrą makiažo atgaiviniui ar netikėto odos blizgesio maskuotei.



Šiltuoju metų laiku pakaks tik šiek tiek paryškinti antakius ar lūpas.

• *Atostogaujant gamtoje, prie ežero ar jūros vertėtų makiažo atsisakyti.*

### Švelnūs antakių štrichai

Grožio specialistė pastebi, kad neretai, ypač brandaus amžiaus moterų, antakiai išretėja, plaukeliai pasiskirsto netolygiai, o vasaros šviesoje šie defektai matomi labiau. Tuomet rudu ar pilku pieš-

tuku brūkštelkite antakių zonoje švelnius lengvus štrichus, užpildydami „tuščias“ vietas. Brūkšneliai turėtų būti neryškūs, vos pastebimi.

• *Švelniai paryškinus antakius, blakstienų galima nedažyti.*

### Lūpų dažai

Rinkitės lūpų dažus su SPF faktoriumi, kurių sudėtyje yra augalinių aliejų, tuomet išvengsite

(Nukelta į 4 p.)

# Žindymas: svarbiausia – nepasiduoti

Žindymas yra natūrali nėštumo tąsa, kurios meno gali išmokyti daugelis moterų. Dažniausiai sunkumų kyla dėl netinkamos vaikelio maitinimo technikos, žinių trūkumo ar tam tikrų fiziologinių iššūkių. Tačiau padedant kompetentingiems specialistams visa tai galima išspręsti.

Apie žindymo naudą, iššūkius ir laktacijos valdymą pasakoja Tarptautinės egzaminuotojų tarybos pripažinta laktacijos (IBCLC) konsultantė Eglė Gurčinė.

Apie tinkamą primaitinimą ir nujunkymą kalba vaikų ligų gydytoja, IBCLC konsultantė dr. Audronė Mulevičienė.

## Motinos pienas turi visapusišką naudą

Pasak E. Gurčinės, motinos pienas yra pats optimaliausias maistas besivystančiam kūdikiui iki 6 mėnesių, tenkinantis visų reikalingų medžiagų ir vandens poreikį: „Jis turi daug antikūnų, imuninių ląstelių ir kitų apsauginių medžiagų, todėl apsaugo ir stiprina vaikelio imunitetą, padeda kovoti su ligomis ir infekcijomis, prisideda prie teigiamos įtakos burnos ir žandikaulio vystymuisi ir išdygusių dantukų apsaugai nuo edūonies. Taip pat mamos piene gausu probiotikų, hormonų ir fermentų, kurie irgi daro teigiamą įtaką augančiam vaikeliai.“

Remiantis tyrimais, žindančioms moterims mažėja rizika susirgti krūties vėžiu, antro tipo cukriniu diabetu ar širdies ir kraujagyslių ligomis, jų organizmas greičiau atsigauna po gimdymo.

„Žindymas ramina ir atpalaiduoja mamą ir vaikelį, mažina pogimdyvinės depresijos riziką“, – kalbėjo E. Gurčinė.

## Dažniausias iššūkis – spenelių skausmas

Pagrindinis iššūkis, su kuriuo susiduria žindančios mamos, – spenelių pažeidimai. Dažniausiai ši problema atsiranda, kai priešpienį keičia pereinanasis pienas – tai įvyksta 2–3 parą po gimdymo.

„Jei mama dar yra stacionare, reikėtų drąsiai paprašyti specialistų pagalbos, o ne gyventi su skausmu. Jei šeima jau grįžo į namus, reikėtų susisiekti su specialistu. Nors geriausia konsultacija yra gyva, neretai įmanoma padėti ir nuotoliu, paaiškinant mamai, kaip vaikutis turėtų apžiūti spenelį, kaip tinkamai vaiką priglausti ar kaip laikyti“, – teigė konsultantė.

Specialistė pridūrė, kad visiškai normalu, jei kyla ir kitų krūtų problemų, tokių, kaip sąstovis,

atsiranda guzelių, mastitas: „Šios būklės gąsdina visas mamas, tačiau to nereiktų bijoti. Pasitarus su gydytoju ar kitu specialistu gyvai ar telefonu ir laikantis nurodytų rekomendacijų, galima užkirsti kelią tolesnėms sveikatos problemoms.“

## Ragina nepasiduoti

Tik labai retais atvejais dėl fiziologinių iššūkių moterys negali žindyti ar joms sekasi itin sunkiai.

„Dabar vis dažniau pastebime įvairių hormonų sutrikimų, kuriuos lemia aplinka, užterštumas, pasikeitęs gyvenimo būdas, didesnis nutukimas, todėl dalis moterų pastoja sunkiau, gali būti ne visiškai išsivysčiusios krūtys ar pieno liaukos.“

Tokiais atvejais žindymas galbūt netenkins vaiko maisto poreikio visu 100 procentų, bet norisi pabrėžti, kad ir kombinuotas maitinimas yra labai geras pasirinkimas ir kiekvienas mamos pieno lašas yra ir svarbus, ir naudingas“, – sakė E. Gurčinė.



**Iki 6 mėnesių rekomenduojama vaiką maitinti vien tik mamos pienu, o vėliau pradėti papildomą maitinimą tęsiant žindymą iki 2 metų ar ilgiau.** Nuotr. pexels. com

Anot jos, kompetentingi specialistai padės kiekvienoje situacijoje rasti geriausią išeitį, todėl nevertėtų nuleisti rankų.

## Kaip galima valdyti laktaciją?

Neretai žindančios mamos, susiduriančios su sunkumais, atsakymų ieško internete ar klausia draugių patarimo. Deja, tokiais būdais dažniau išsipainiojama į dezinformacijos pinkles nei gaunama naudingų patarimų.

Pasak E. Gurčinės, vienas populiariausių žindymo mitų – pieno dingimas – visiškai klaidinantis, kadangi „tai negali nutikti, jei mama žindo pagal poreikį ir jo nėra kiek neribojama.“

Neretai mamos nuogaustauja, kad vaikelis priauga per daug ar per mažai svorio dėl mamos pieno, kuris yra per liesas ar per riebus. Tačiau specialistė teigė, kad visų moterų pieno kokybė yra panaši, o vaikelio svoriui įtaką daro kiti faktoriai, pavyzdžiui, ribojamas žindymo laikas, daromi per ilgi

tarpai naktį, vietoj žindymo duodamas čiulptukas, pasaitėlio problemos ir kt.

Žindymo specialistės teigimu, pieno gamyba yra nuolatinis procesas, veikiantis paklausos-pasiūlos principu. Mama, jaučianti savo kūną, geba natūraliai valdyti laktaciją. E. Gurčinė teigia: „Kiek pieno iš krūtų pašaliname, tiek jo ir gaminasi. Jeigu vaikelis yra atskirtas nuo mamos ar žindomas labai vangiai, tuomet mami vertėtų papildomai nusitraukti pienu. Priešingu atveju, jei mama jaučia, kad krūtys labai kietos ir kūnas gamina per daug pieno, galima padėti pieno gamybai susireguliuoti – vieną maitinimą žindyti iš vienos krūties, o kitą – iš kitos.“

## Svarbu nepradelti primaitinimo

Vaikų ligų gydytojos A. Mulevičienės teigimu, iki 6 mėnesių rekomenduojama vaiką maitinti vien tik mamos pienu, o vėliau pradėti papildomą maitinimą tęsiant žindymą iki 2 metų ar ilgiau, nes „riebų nėra – galima žindyti tiek, kiek nori mama ir vaikas“.

Išskirtiniais atvejais galima vaiką primaitinti ir anksčiau, tačiau tik su gydytojo rekomendacija. Specialistė pabrėžė, kad itin svarbu neatidėlioti papildomo maitinimo, nes būtent nuo 6 mėnesių vaikas yra pakankamai subrendęs, kad galėtų valgyti tirštą maistą, jam pradeda trūkti geležies ir kitų maisto medžiagų, ir jo virškinamasis traktas bei šalinimo organai yra pasirošę susipažinti su papildomu maistu.

„Nors iš pradžių vaikas valgo labai nedaug, svarbu nenuleisti rankų ir jį maitinti pagal poreikį. Paprastai vaikučiui prireikia 3-6 savaičių, kol jis įgunda valgyti papildomą maistą. Kartais gali prireikti ir dar daugiau laiko – dėl to tikrai nereiktų sunerimti, jei tėvai mato, kad vaiko poreikis ir noras vis didėja“, – teigė A. Mulevičienė.

Anot jos, tėvai gali pradėti nuo kruopų, daržovių, vaisių, palaipsniui į primaitinimą įtraukti ir daugiau geležies turinčių produktų – mėsos, žuvies, kiaušinių.

„Normalu, jei kai kurių produktų reikės paragauti ir 10 kartų,

KURKIME  
sveikatai palankius  
ĮPROČIUS!

kad vaikelis juos pamėgtų. Svarbiausia, jį supažindinti su kuo daugiau skirtingų skonių ir vis bandyti naujus, kad tėvai atrastų tai, kas jam patinka“, – kalbėjo gydytoja.

## Tinkamas žindymo nutraukimas

Pradedant papildomą maitinimą tampa aišku, kad kada nors žindymas baigsis. Tačiau vaikų ligų gydytoja pažymėjo, kad nebūtina nutraukti žindymo vaikui išėjus į darželį ar mamai išėjus į darbą: „Viską galima lengvai suderinti, pavyzdžiui, pažindant vaiką ryte ir grįžus vakare. Tai padės vaikui nusiraminti, nesukels didelio streso, priešingai – gali palengvinti vaikui adaptaciją darželyje ir būti atsparesniam nuo visų naujai sutiktų infekcijų sukėlėjų.“

Pasak specialistės, būtų idealu, jei mama galėtų išlaukti momento, kada vaikas pats atsakys krūtims, – paprastai tai įvyksta jam sulaukus ne mažiau nei 2 metų: „Tokiu būdu nujunkyti yra lengviausia. Tačiau jei mama nori nutraukti žindymą anksčiau, patariama tai daryti ne anksčiau, nei vaikui sueina vieneri. Vienos mamos pasirenka rečiau žindyti dieną, kitos – naktį. Svarbiausia, viską daryti neskubant.“

Be to, itin svarbu atkreipti dėmesį į vaiko raidos etapą – mat tuomet, kai vaikas patiria daug išpuodžių ar pokyčių, nujunkyti bus sunkiau.

„Reiktų pasirinkti ramų etapą, kai mama vaikui gali skirti daug dėmesio, gali panešioti ir ilgai būti kartu. Svarbu, kad vaikas jaustų, kad dingio tik pienas, o mama vis dar yra šalia. Kitaip tariant, vienus ryšius nutraukiamame stiprindami kitus ryšius“, – patarė ji.

Užs. Nr. 50

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



## Dažykitės taip, lyg būtumėte be makiažo...

(Atkelta iš 3 p.)

lūpų išsausėjimo. Prie įdegusio kūno įvairaus amžiaus moterims tinka ramesnių spalvų lūpų dažai ar balzamas: švelniai rožiniai, avietiniai, persikiniai, vario, bronziniai atspalviai.

Jei dantys gelsvi, venkite lūpų dažų violetinio ar melsvo atspalvio. Pašnekovė pataria nebijoti iš pirmo žvilgsnio ryškios spalvos – visuomet ją prieš perkant išmėginkite. Yra lūpų dažų, kurie tik vizualiai atrodo intensyvūs, iš tiesų, dažomojo pigmento juose mažai ir tik suteikia lūpoms švelnų blizgesį, – kas šiltuoju metu geriausiai ir tinka.

• **Vasarą naudokite ne lūpų dažus, o bespalvius ar švelniaus atspalvio lūpų balzamus, higieninius pieštukus. Juos lengva priderinti prie akių ar odos spalvos.**

## Kada toninis kremas?

Toniniai kremai, birios pudros turi specialią apsaugą nuo saulės ultravioletinių spindulių, todėl oda, akių, lūpų zona apsaugota nuo

raudono įdegio. Toninis kremas naudingas, kai yra odos spalvinių nelygumų. Vasaros problemos, kaip strazdanos, pigmentinės dėmės, patamsėję paakiai, nudegimai ir įvairūs paraudimai, yra gan dažnos.

• **Odos problemas gražiai sulygina lengvai užteptas toninis kremas.**

## Vakarui svarbu nepersistengti

Vakarinis makiažas gali būti kiek ryškesnis. Puikiai atrodys lengvai dengti bronziniai skaistalai – suteikiantys stilingumo ir pabrėžiantys įdegi.

Venkite ryškiai raudonų lūpų dažų, nes prie įdegusio kūno jie – per tamsūs, geriau bespalvis ar švelnios rožinės spalvos lūpų blizgesys.

Makiažas vasarai išlieka „natūralus“: dažykitės taip, lyg būtumėte be makiažo.

• **Ploni sluoksniai, lengvos tekstūros priemonės ir švelnios pastelinės spalvos, – tai, ko reikia jūsų grožiui paryškinti vasarą.**

Veronika Pečkienė

## NVSC: kas padeda išvengti užkrečiamųjų ligų ugdymo įstaigose?

**Rudenį vaikams sugrįžus į ugdymo įstaigas neišvengiamai padidėja sergamumas sezoninėmis ligomis. Artėjant naujiems mokslo metams Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) specialistai primena pagrindines profilaktines priemones, padedančias užkirsti kelią užkrečiamosioms ligoms ugdymo įstaigose plisti.**

### Patalpas – vėdinti

Ugdymo įstaigose natūralaus vėdinimo per atidaromus langus galimybė sumažina užkrečiamųjų ligų plitimą tarp vaikų, kurie didžiąją dienos dalį praleidžia uždaroje patalpose. Virusų ir bakterijų platinamos infekcijos kur kas lengviau plinta uždaroje patalpose nei lauke, todėl labai svarbu patalpas vėdinti periodiškai, o esant užkrečiamųjų ligų susirgimams – kuo dažniau. Svarbu atminti, kad mokymo klasės, kuriose neįrengta mechaninio vėdinimo sistema, turi būti išvėdinamos po kiekvienos pamokos, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose rekomenduojama patalpas

vėdinti ne rečiau kaip du kartus per dieną.

### Valyti dažnai liečiamus paviršius

Užkrečiamąsias ligas platinantys mikroorganizmai dažnai kaupiasi ant aplinkos paviršių, todėl rekomenduojama daugiau dėmesio skirti reguliariam dažnai liečiamų paviršių, pavyzdžiui, durų rankenų ir jų rėmų, stalų, kėdžių atramų, laiptinės turėklų, elektros jungiklių ir kt., valymui ir dezinfekavimui. Valymo ir dezinfekacijos priemonės svarbu naudoti pagal paskirtį ir gamintojų nurodytas naudojimo instrukcijas. Atkreipiame dėmesį, kad pa-

talpos (ir jose esantys įrenginiai), kuriose vykdomos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programos, turi būti tvarkomos, valomos kiekvieną dieną drėgnu būdu, o esant užkrečiamųjų ligų atvejams – pagal nustatytą tvarką.

### Rankų higienos svarba

Tinkamos rankų higienos mokymas ir stiprinimas gali padėti užkirsti kelią įvairių mikroorganizmų pernešimui ir plitimui, taip sumažinant kontaktiniu būdu plintančių užkrečiamųjų ligų riziką vaikų kolektyvuose. Rekomenduojama rankas plauti skystu muilu po tekančio vandens srove, o nusiplovus – gerai nusausinti vienkartinio ar individualiu daugkartinio naudojimo rankšluosčiu. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų muilu ir vandeniu – naudoti rankų dezinfekacijos priemones.

(Nukelta į 6 p.)

# Gyvenimą kuriame patys. Metų tėkmėje

**MRF**  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

## Kazimierui Algirdui Varkalai-Žaliukui, Daumantui – 100!

**Kazimieras Algirdas Varkala, geriau žinomas slapyvardžiais Žaliukas arba Daumantas, yra viena iškilusių Lietuvos partizaninio judėjimo figūrų, kovojusių prieš sovietų okupaciją po Antrojo pasaulinio karo. Jo gyvenimas ir kova simbolizuoja nenutrūkstamą lietuvių tautos laisvės siekį ir ryžtą kovoti už nepriklausomybę.**

Kazimieras Algirdas Varkala gimė 1924 m. rugpjūčio 1 d. Valenčiškių kaime, Prienų rajone, Lietuvos kario savanorio Kazio Varkalos ir Kastės Merlnykaitės-Varkalienės šeimoje. Tėvui gavus žemės iš Šaltupio dvaro šeima gyveno Prienų valsčiuje Šaltupio kaime, kur turėjo 10 ha žemės ir ūkininkavo. Kartu su juo augo penkios seserys: Konstancija Kazimiera (g. 1926 m.), Janina (g. 1927 m.), Danutė (g. 1931 m.), Aldona (g. 1939 m.), Birutė (g. 1943 m.) ir du broliai Vytautas (g. 1938 m.), Jonas (g. 1951 m.).

Kazimieras Algirdas buvo išvaizdus jaunuolis, mėlynų akių, labai panašus į savo tėvą. Kadangi buvo vyriausiasis sūnus, uoliai darbuodavosi ūkyje kartu su tėvu. Visiems vaikams nuo mažens buvo ugdomas patriotiškumo jausmas ir meilė tėvynei. Tėvai rūpinosi, kad jie visi gautų gerą išsilavinimą ir augtų sąmoningi ir sąžiningi piliečiai.

Kazimieras Algirdas baigė keturis Išlaužo ir penktą bei šeštą Garliavos pradžios mokyklos skyrius. Nuo 1938 m. mokėsi Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, kurią baigė 1944 m. gegužės 15 d. Jau Kazimierui Algirdui besimokant Prienų „Žiburio“ gimnazijoje šalyje vyko neramumai ir Lietuvai grėsė pavojus.

Kazimieras Algirdas atsiliepė į generolo P. Plechavičiaus kvietimą vyrams burtis į jo vadovaujamą armiją. Taip tų pačių metų vasario 16 d. tiesiai iš gimnazijos Kazimieras Algirdas Varkala patraukė mokyti į Lietuvos vietinės rinktinės Marijampolės karininkų mokyklą. Tai buvo reikšmingas žingsnis jo gyvenime, kuris vėliau padėjo jam tapti puikiu partizanų vadu. Varkalos ryžtas ir noras kovoti už Lietuvos laisvę buvo savaime suprantamas dalykas, nors jis buvo dar labai jaunas vyrukas, o karo mokykla suteikė jam reikalingų žinių ir įgūdžių. Po karininkų mokyklos vengdamas raudonosios mobilizacijos K. A. Varkala studijavo Vytauto Didžiojo universiteto Medicinos fakultete, Kaune. Tačiau studijavo neilgai ir studijų nebaigė, sužinojęs, kad pirmų kursų studentų nuo karo prievolės neatleidžia.

Kazimieras Algirdas Varkala buvo gabus jaunuolis, išsiskyręs meniniais gebėjimais, stropumu bei draugiškumu. Jis gražiai piešė, rašė eilėraščius. Šie gabumai pravertė ateityje. Tapęs laisvės kovotoju rūpinosi partizanų spauda, rinko partizanišką tautosaką, užrašinėjo partizanų pasakojimus ir fiksavo Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės žygius ir darbus. Surinkta

ir susistemintą medžiagą perdavė į Vakarus vykstančiam artimam bendražiogui Juozui Lukšai-Skirmantui. Vėliau jo surinkta autentiška medžiaga buvo išspausdinta Juozo Lukšos Daumanto knygoje „Partizanai“.

Antrojo pasaulinio karo metais Lietuva buvo okupuota dviejų didžiųjų valstybių – nacių Vokietijos ir Sovietų Sąjungos. Šios okupacijos tarp lietuvių sukėlė didžiulius neramumus ir norą pasipriešinti okupantams.

1944 m. rugpjūtį sovietams įsiveržus į Suvalkiją, vienas garbingas pilietis – Vincas Senavaitis nelegaliai pradėjo burti vyrus partizaninei kovai. Rugpjūčio mėnesio viduryje Jurgio Urbonavičiaus sodyboje, Dūmiškių kaime, įvyko susirinkimas. Susirinko keli jauni vyrai: Vincas Senavaitis, Kazimieras Juočys ir šeimininko sūnūs Kazimieras bei Vytautas. Tarp jų buvo ir Kazimieras Algirdas Varkala. Susibūrimo metu vyrai aptarė galimus pasipriešinimo planus. Dauguma tuo metu naiviai tikėjosi greito Vakarų atsako į bolševikų veiksmus, tačiau pagrindinė pasipriešinimo sovietų valdžiai forma tuo metu buvo partizaninis judėjimas.

Kazimieras Algirdas kartu su kitais jaunais vyrais pritarė Senavaičio sumanymui formuoti Prienų šilo partizanų būrį. Patriotinis auklėjimas ir karinis parengimas paskatino ir Kazimierą Algirdą Varkalą stoti į partizanų gretas.

Įkūrus partizanų būrį, visi pasirinko konspiracijos slapyvardžius. Kazimieras Algirdas Varkala pasirinko Žaliuko slapyvardį, kuris jam simbolizavo meilę Lietuvai. Vadu tapo J. Senavaitis, slapyvardžiu Žaliavelnias. Greitai pasirodė ir pastiprinimas. Nepabūgę stoti į kovą su okupantais, į partizanų gretas įsijungė ir daugiau jaunuolių iš vyresniųjų Prienų „Žiburio“ gimnazijos klasių. Taip 1944 m. pabaigoje susiformavo Geležinio Vilko pulkas – rinktinės užuomazga. Vėliau šis pulkas buvo pertvarkytas į 8-ąją kuopą, o dar vėliau – į Geležinio Vilko rinktinę.

Kazimieras Algirdas Varkala-Žaliukas, pasižymėjęs savo ryžtu ir gebėjimu vadovauti, greitai tapo labai geru ir svarbiu partizanų lyderiu. Žuvus būrio vadui J. Senavaičiui-Žaliavelniui, nuo 1945 m. gegužės 11 d. būrio vadu tapo Varkala.

1945 m. rugpjūčio 13 d. K. A. Varkala-Žaliukas buvo paskirtas Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės vado Juozo Stravinsko-Žiedo pavaduotoju.

1946 m. pavasarį kartu su bendraražygiais Juozu Stravinsku, Stasiu



Lukša-Juodvarniu ir Juozu Albinu Lukša-Vyčiu pradėjo leisti laikraštį Kovos keliu, kuris balandžio mėnesį tapo visos Tauro apygardos leidiniu.

Po 1946 m. birželio 1 d. Geležinio Vilko rinktinės įsakymu K. A. Varkala-Žaliukas pasirašė dar kaip rinktinės vado pavaduotojas, o po kelių dienų, žuvus Geležinio Vilko rinktinės vadui J. Stravinskiui-Žiedui, vadovavimą perėmė į savo rankas. Tačiau ir toliau pasirašydavo kaip Geležinio Vilko rinktinės pavaduotojas. Rugpjūčio 10 d. po Geležinio Vilko rinktinės įsakymu Varkala jau pasirašė kaip rinktinės vadas. Jo vadovavimas truko beveik dvejus metus.

Gretimai tiesioginių pareigų jis buvo paskirtas ir Tauro apygardos štabo Žvalgybos skyriaus viršininku. K. A. Varkalos vadovaujamos grupės vykdė sabotazo akcijas, karines operacijas, rinko žvalgybinę informaciją ir skleidė antisovietinę propagandą.

Partizanai, stengdamiesi kiek įmanoma labiau išlaikyti krašto kontrolę ir apginti gyventojus, nesėdėjo vietoje ir ėmėsi veiksmų. Partizanų pulkas nevengė kautynių su NKVD, pasienio kariuomenės ir strībų daliniais. Partizanai užimdavo miestelius bei bažnyčias, sunaikindavo sovietų pareigūnus bei NKVD būstines.

Laisvės kovas rėmė ir visa K. A. Varkalos šeima. Jų sodyboje Šaltupio kaime po namu, malkine ir daržine buvo iškastos keturios slėptuvės. Dar kelias slėptuves kartu su partizanais buvo išsirengę netoli sodybos. Jose dažnai lankėsi rinktinės štabo nariai: Stasys Lukša-Juodvarnis, Kazimieras Juočys-Šatas, Antanas Gudynas-Speigas ir

pats Kazimieras Algirdas Varkala-Žaliukas, Daumantas. Vienoje iš slėptuvių buvo apsilankęs ir išdavikas – J. Markulis-Erelis. Pajutę pavojų ir išdaviko pinkles į sodybą nesugrįžo ne tik Kazimieras su partizanais, bet ir sodybos šeimininkai. Sąjūdžio komiteto pirmininkas J. Markulis buvo sovietinio saugumo agentas. Paaiškėjus, kad jis yra išdavikas, Tauro apygardos štabe Nadrausvėje A. Varkala su Lietuvos partizanų vadais nutarė įkurti naują bendrą demokratinio pasipriešinimo sąjūdį likviduojant išdaviką. 1947 m. balandžio mėnesį sąjūdis oficialiai buvo pavadintas Bendro demokratinio pasipriešinimo sąjūdžio Prezidiumu.

Kazimieras Algirdas Varkala, būdamas puikus lyderis, nusipelnė įvertinimo ir pripažinimo. Jo nuveikti darbai buvo įvertinti ir po 1946 m. lapkričio 22 d. Tauro apygardos rinktinės vado Antano Baltūžio-Žvejo įsakymu Nr. 34 K. A. Varkalai buvo pareikšta padėka Laisvės kovotojų karinės šventės proga.

Savo slapyvardį Kazimieras Algirdas Varkala pakeitė 1947 m. sausio 6 d. įsakymu Nr. 8 ir pasivadino Daumantu.

1947 m. sausio 15 d. jis dalyvavo Lietuvos kovotojų už laisvę atstovų suvažiavime, kuriame buvo aptarta daug svarbių klausimų. Jame buvo svarstomi centralizacijos ir vyriausiosios vadovybės, bendro demokratinio pasipriešinimo sąjūdžio ir Vyriausiojo ginkluotųjų pajėgų štabo reorganizacijos, ryšių su užsieniu atkūrimo klausimai. Taip pat buvo išklaustas raportas apie Juozo Markulio-Erelio MGB agento Ažuolo, Noreikos, Kudirkos išdavystes.

Kazimieras Algirdas Varkala išgyveno daug sudėtingų karinių operacijų ir kautynių su priešais. 1947 m. gruodžio 8 d. Tauro apygardos vado Antano Baltūžio-Žvejo įsakymu Nr. 48 K. A. Varkalai-Daumantui buvo pareikšti tarnybiniai pagyrimai už dalyvavimą kautynėse su NKVD kareiviais 1945 m. Prienų šile ir kautynėse 1945 m. balandžio 10 d. Šilavoto valsčiuje Ingavangio kaime. Tų pačių metų gruodžio 10 d. įsakymu Nr. 49 jam pareikšti tarnybiniai pagyrimai už dalyvavimą kautynėse su NKVD kareiviais 1945 m. balandžio 13 d. Gudelių valsčiuje Budninkų kaime. Taip pat kautynėse 1945 m. birželio 11 d. Šilavoto valsčiuje Degimų miške, o gruodžio 15 d. įsakymu Nr. 50 – tarnybiniai pagyrimai už 1945 m. lapkričio 17 d. dalyvavimą puolant Šilavoto valsčiaus milicijos punktą ir už 1947 m. balandžio 24 d. dalyvavimą kautynėse Šilavoto valsčiuje Žemaitkiemio kaime.

Kazimieras Algirdas Varkala-Žaliukas, Daumantas ir jo bendraražygiai partizanai dalyvavo daugelyje reikšmingų operacijų. Sugriovė komunikacinę liniją, stebėjo ir rinko informaciją apie sovietų pajėgų judėjimą ir planus. Vadas daug dėmesio skyrė žvalgybai, okupantų vykdomų nusikaltimų fiksavimui, nusikaltėlių, kurie degino sodybas, kankino ir žudė žmones, įvardinimui, išsamiems kautynių aprašymams, kad būtų padarytos teisingos išvados.

Kazimiero lyderystė ir taktinis sumanumas padėjo partizanams ilgą laiką veikti nepastebėtiems sovietų saugumo tarnybų. Jis buvo žinomas ir gerbiamas ne tik dėl savo gebėjimo planuoti ir vykdyti sudėtingas operacijas, bet ir už požiūrį į savo bendražygius. Jis ne tik vadovavo karinėms operacijoms, bet ir rūpinosi bendražygių morale bei gerove.

K. A. Varkala niekada neužmiršdavo pasveikinti visų savo rinktinės kovotojų nepriklausomos Lietuvos valstybės ir religinių švenčių proga. Bendražygius mokė drausmės ir mandagumo, primindavo, kad reikia padėkoti partizanų rėmėjams ir būti mandagiems su gyventojais. Jo įsakymuose atsispindi nurodymai, kaip partizanams elgtis sudėtingomis sąlygomis, taip pat mokė, kaip kovoti su alkoholiu ir išlikti doru žmogumi.

Varkalos vadovavimo stilius buvo grindžiamas pasitikėjimu ir bendradarbiavimu. Jis suprato, kad tik vienybėje, bendrai siekiant tikslo, galima pasiekti laisvą Lietuvą. Kazimiero Algirdo Varkalos-Žaliuko, Daumanto veikla buvo ypač prasminga ir įkvėpė daugelį jaunų lietuvių prisijungti prie pasipriešinimo judėjimo.

Kazimiero Algirdo Varkalos-Žaliuko, Daumanto mirtis kovos

(Nukelta į 6 p.)

# PR Padaugėjo apsinuodijimų grybais ir augalais: kaip padėti nukentėjusiam asmeniui?

Šiltuoju metų sezonu ypač daug laiko leidžiame gamtoje, tad netrūksta situacijų, kai prireikia gydytojo toksikologo konsultacijų. Remiantis Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos (VVKT) Farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų informacijos skyriaus duomenimis, vasarą visada padaugėja atvejų, kai žmonės apsinuodija nežinomis augalais, grybais ar uogomis.

## Augalai gali sukelti ir uždelstų kontaktinių dermatitų

Vasaros laikotarpiu būnant gamtoje apsinuodijimų gali ir vaikai, ir suaugę asmenys. Vaikus vilioja spalvingi gėlių žiedai ir įdomesni lapiniai augalai, taip pat įvairios uogos, kurių mažieji kartais pabando net ir paragauti. Suaugusieji dažniau apsinuodija vartodami netinkamai paruoštus tariamai gydomuosius augalus, jų antpilus ar arbatas. Kaip teigia specialistai, atsitiktinius apsinuodijimus augalais galima paaiškinti tuo, jog dauguma žmonių nepažįsta augalų ir dar mažiau žino apie jų nuodingumą. Kartais pavojus pervertinamas: pavyzdžiui, nurijus nuodingų sėklų su nepažeistu apvalkalu, apsinuodijimo gali ir nebūti. Ir, priešingai, kartais pavojus – neįvertinamas, nes kai kurie augalai sukelia uždelstus kontaktinius dermatitus arba gerai rezorbuojasi per odą.

VVKT farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų skyriuje dirbantys gydytojai toksikologai atkreipia dėmesį, jog pasitaiko atvejų, kai nedidelis augalų kiekis nesukelia pavojaus, bet juos vartojant gausiai, galima apsinuodijimą sukelti. Visais atvejais atsitiktinai pavartojus nežinomų augalų, jų sėklų ar uogų, rekomenduojama nedelsiant konsultuotis su specialistais ir stebėti sveikatos būklę. Pajutus nerimą keliančių sveikatos sutrikimų, būtina nedelsiant kreiptis į gydymo įstaigą.

Vasarą ypač pavojingas yra Sosnovskio barštis. Tai 100-250 cm aukščio augalas, dideliais (50–60 cm ilgio (be lapkočio)), karpytais lapais, šiuo metu labai išplitęs Lietuvoje. Auga pakelėse, parkrūmėse, krūmuose, skverbiasi į miškus. Žydi dideliais baltais skėtiniais žiedynais, paprastai liepos – rugšėjo mėnesiais. Nuodingas visas augalas, odos pažeidimams atsirasti pakanka tik prisiliesti prie jo. Stipresnis pažeidimas atsiranda, kai oda yra drėgna. Ant odos patekusios augalo sultys, veikiant UV



spinduliams, sukelia sunkius odos nudegimus. Neveikiant šviesai, toksiškumas yra nedidelis, o jos poveikis – padidėja šimtais kartų. Iš pradžių oda parausta, ją niežti, skauda. Per 48 valandas susiformuoja vandeningos pūsles, kurios plyšusios virsta ilgai negyjančiomis žaizdomis ir palieka tamsias dėmes net kelerius metus. Jei sulčių patenka į akis, galimas laikinas ar net ilgalaikis aklumas. Nurijus šio augalo sulčių, galimas burnos gleivinės dirginimas, seilėtekis, virškinamojo trakto pažeidimas. Norint išvengti odos pažeidimų pjaunant ar kitaip naikinant šiuos augalus, reikėtų dėvėti visą kūną dengiančius neperšlaminčius rūbus, pirštines, o veidą ir akis apsaugoti specialiais akiniais ir kaukėmis. Ant odos patekusias augalo sultis reikėtų nuplauti drungnu vandeniu su muilu ir saugoti nuo ultravioletinės šviesos. Iš pradžių bent iš dalies efektyvios yra vietiška skiriamos emulsijos ar kremai, sulaukiantys ultravioletinius spindulius. Preparatus rekomenduojama rinktis tokius, kurie visiškai nepraleidžia UV spindulius.

## Jei apsinuodijama grybais

Labai svarbu atminti, jog didesnių ar mažesnių sveikatos problemų gali sukelti ir valgomi, ir nuodingi grybai. Suvalgius valgomų grybų, dažniausiai pasitaiko virškinimo sutrikimų. Kadangi grybai yra priskiriami sunkiai virškinamam maistui, žmonės, kurių virškinamasis traktas jautresnis, gali skųstis sunkumu skrandyje, juos gali varginti pykinimas, vėmimas ir viduriavimas. Tačiau per kelias valandas po grybų valgymo atsiradę simptomai neretai praeina savaime per 2–4 valandas.

**Dėmesio!** Lietuvoje yra žinomų apie 400 rūšių grybų, iš jų nuodingų – 40. Nuodingiausias yra žalsvoji ir blyškioji musmirės. Dažniausiai apsinuodijama nuodingą grybą supainiojus su valgomuoju.

Jei apsinuodijama nuodingais grybais, simptomai gali pasireikšti po 6–48 valandų. Tai gali būti py-

kinimas ir vėmimas, smarkus vandeningas viduriavimas, pilvo skausmai, mieguistumas, galvos svaigimas, koordinacijos sutrikimas, ašarojimas, gausus prakaitavimas, haliucinacijos, pakitęs pulsas, kvėpavimas, sąmonės praradimas, traukuliai.

Jei įtariate apsinuodijimą grybais, kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą. Visais atvejais grybais apsinuodijęs žmogus turi būti kuo greičiau vežamas į ligoninę.

VVKT farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų skyriaus specialistų patarimai grybautojams:

- Rinkite ir valgykite tik gerai pažįstamus grybus, nes valgomieji ir nuodingieji grybai kartais būna labai panašūs.

- Grybauti patartina kuo toliau nuo kelių, plentų, geležinkelio esančiuose miškuose, nes grybai savyje kaupia sunkiuosius metalus.

- Galima apsinuodijimą ir senais, ištižusiais, sukirmijusiais ar laiku neapdorotais valgomaisiais grybais.

- Rinkdami grybus juos gerai nuvalykite, ypač žemėtus kotus, nes žemėje gali būti botulizmo sukeliančių bakterijų. Tokius grybus uždarius hermetiškuose induose susidaro anaerobinės sąlygos (kai nėra deguonies) ir gali pradėti daugintis botulizmo bakterijos, kurios išskiria labai nuodingą egzotoksiną. Jei išsipūtė konservuotų grybų stiklainio dangtelis ar atsirado įtartina spalva, tokių grybų nevalgykite.

- Pagamintą grybų patiekalą geriausia suvalgyti tą pačią dieną, o konservuotus suvartoti per pusmetį.

- Paruoštus grybus laikykite šaldytuve ar vėsioje rūsioje 0-6 laipsnių temperatūroje.

Visais atvejais, kai yra įtariamas apsinuodijimas, geriausia nedelsiant skambinti į VVKT Farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų informacijos skyrių (**tel. numeriu 8-5 236 20 52.**) Tarnybos specialistai konsultuoja visą parą.

# NVSC: kas padeda išvengti užkrečiamųjų ligų ugdymo įstaigose?

(Atkelta iš 4 p.)

## Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo

Šaltuoju metų laikotarpiu neišvengiamai padaugėja lašelinio būdu per orą plintančių užkrečiamųjų ligų (pvz., gripas, COVID-19, kokliušas, vėjaraupiai, skarlatina ir kt.). Todėl labai svarbu laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo bei vengti artimo sąlyčio su sergančiuoju. Kosint ar čiaudint būtina užsidengti burną ar nosį su vienkartinėmis nosinėmis, o panaudotą – nedelsiant išmesti į šiukšlinadėžę. Neturint nosinės rekomenduojama kosėti ar čiaudėti į alkūnės linkį.

## Kasmet pasitikrinti sveikatą

Primename, kad visi vaikai iki 18 metų ir vyresni mokiniai, kurie mokosi pagal bendrojo ugdymo programas mokyklose, kartą per metus turi profilaktiškai pasitikrinti sveikatą. Atkreipiame dėmesį, kad vaikai, lankantys dar-

želius, į juos gali būti nepriimti, jei turi užkrečiamųjų ligų ar kitų ūmių sveikatos sutrikimų požymių: karščiuoja, dūsta, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, turi nežinomos kilmės bėrimo elementų, utėlių ar glindų. Jei vaikui ugdymo įstaigoje pasireiškė užkrečiamųjų ligų požymiai, jis turi būti izoliuojamas nuo kitų grupėje ar klasėje esančių vaikų iki kol atvyks jo tėvai (globėjai, rūpintojai).

## Laiku pasiskiepyti

Siekiant suvaldyti užkrečiamųjų ligų epidemiologinę situaciją šalyje vaikai pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių skiepijami nuo 14 užkrečiamųjų ligų. Tam, kad išvengtume nevaldomo užkrečiamųjų ligų plitimo atvejus orams, NVSC specialistai rekomenduoja laiku neatliktų skiepimų neatidėlioti vėlesniam laikui ir, esant galimybei, paskiepyti vaikus dar prieš sugrįžtant į ugdymo įstaigas.

# Kazimierui Algirdui Varkalai-Žaliukui, Daumantui – 100!

(Atkelta iš 5 p.)

lauke buvo didelė netektis partizanų judėjimui bei Lietuvos tautai. Jis žuvo 1948 m. kovo 17 d. Prienų valsčiaus Čiudiškių kaime, netoli gyventojų P. Mačiūtos namų, kuomet išvargę po nakties žygio šeši Tauro apygardos Geležinio Vilko rinktinės 52-osios kuopos partizanai susidūrė su MGB Prienų valsčiaus poskyrio karine operatyvine grupe. Partizanai, pamatę priešus ir nenorėdami pakenkti žmonėms, pas kuriuos ilsėjosi, buvo priversti trauktis Šventupės link. Deja, dauguma žuvo. Kazimierui Algirdui Varkalai-Daumantui buvo sunkiai sužeista koja. Nenorėdamas apsunkinti padėties būrio vadas Varkala įsakė kariams jį palikti. Partizanai išskubėję į Antano Skučo sodybą tikėjosi grįžti ir išgelbėti būrio vadą. Tačiau Kazimieras Algirdas Varkala-Žaliukas, Daumantas jau buvo sunkiai sužeistas ir nenorėjo atsiduoti mirčiai į priešų rankas, todėl nusišovė pats.

Kovos lauke nuo priešų kulku krito Žvalgybos skyriaus viršininkas Zigmas Juška-Pjūklas, Zigmantas, 52-osios kuopos 1-ojo būrio vadas Vytautas Jundilas-Jaunutis, partizanai: Kazys Antanas Gudauskas-Vaidila, Antanas Pranka-Vytautas ir Vytautas Antanas Žemaitis-Saulius. Po mirties žuvusių partizanų palaikai buvo baisiai niekinti Prienuose. Vėliau galėjo būti užkasti Prienų šilo pakraštyje,

netoli dabartinės Prienai-Marijampolė, Kaunas-Alytus sankryžos.

Kazimiero Algirdo Varkalos draša ir pasiaukojimas neliko užmiršti ir po jo mirties. Po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo jis buvo pagerbtas kaip vienas iš didvyrių, kovojusių už tautos laisvę. 1997 m. gruodžio 22 d. Kazimierui Algirdui Varkalai suteiktas Karo savanorio statusas, 1998 m. gegužės 19 d. Lietuvos Respublikos prezidento dekretu jis apdovanotas 2-ojo laipsnio Vyčio Kryžiaus ordinu (dabar – Vyčio Kryžiaus ordino Komandoro didysis kryžius). 1999 m. gegužės 17 d. Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministro įsakymu jam suteiktas majoro laipsnis. Jo atminimas yra įamžintas Prienų r. Išlaužo sen. Šaltupio kaime, Varkalų sodyboje, kurioje pastatytas paminklas čia augusiam didvyriui.

Kazimieras Algirdas Varkala-Žaliukas, Daumantas – ryškus Lietuvos istorijos simbolis, primenantis apie sunkias, tačiau garbingas kovas už laisvę. Jo gyvenimas ir veikla yra svarbus priminimas, kad nepriklausomybė nėra savaime suprantama – ji reikalauja drąsos, pasiaukojimo ir ryžto. Kazimiero Varkalos pavyzdys įkvepia ir moko, kad laisvės ir bendrystės vertybės turi būti puoselėjamos ir saugomos kiekvienoje kartoje.

**Straipsnį parengė Prienų krašto muziejaus muziejininė Rūta Žiobaitė**

# „Roges ruošk vasarą“ ...

Įsibėgėja paskutinis vasaros mėnuo, pamažu keisdamas ryškiai žalią spalvą į įvairiausių atspalvių, padovanodamas vis daugiau daržo, sodo, miško gėrybių. Atrodo tik ką sėjom, sodinom, o kai kurį derlių jau imam, ruošiamės atsargas žiemai. „Ruošti roges vasarą, – patarė ir medaus, sėmenų aliejaus pirkusi Onutė. Moteris pasidžiaugė, kad turguje suranda natūralių produktų, daržovių, užaugintų ir mūsų rajone. – Visais laikais žmonės gyveno remdami vieni kitus, vadovaudamiesi mainų principu, štai gavau dovanų nedidelį moliūgą. Tikrai verta paremti smulkiuosius ūkius, kad jie išliktų, perkant nors ir nedideliais kiekiais tai, kas reikalinga“.

Prie ukrainietės, prekiaujusios įvairiais meno dirbiniais, stabtelėjusios tautodailininkės Rimantės Butkuvės užklausa, kodėl ji iškart į rankas paėmė būtent simbolinę rankų darbo žuvelę? „Aš visad pačiupinėju žuvelę, nes tai ir krikščionių simbolis, tai ir sotumo simbolis. Ir, beje, mes esam jūrinė valstybė, tik neišvystyta infrastruktūra, kad tai akcentuoti, – tik Klaipėdoje. Ir žuvies pasirinkimai skurdoki ir turguj, ir parduotuvėse“. Nors turgaus įvairiuose kampeliuose šurmulis buvo nemažai, tačiau sutikau ir kitą prekeivį, kuris pasigedo lašinių. Nors jų, atrodo, pilnas turgus. Sako, kad jis klausęs ir turgaus senbuvį, kur surasti būtent „gerai išsūrįsusių lašinių“, o ne šviežia kiauliena kvepiančios „kramtoškės“, tačiau nusišypsojusi ilgametė prekybininkė atsakė, kad jų neperka, nes pati laiko kiaules ir valgo savo pačios gamintus mėsos gaminius. Vyras nenusiminė, humoro jausmo nestokojo ir nutarė nueiti pasidomėti ūkininkų, mat sako, kad šie daugiau žinoti turėtų, o nusipirkti žadėjo būtent rugių ir kviečių. Šiuos grūdus pirkėjas namuose sausai laikys dar tris mėnesius. O ką darys po to su jais – neišdavė. Kviečių centneris kainavo 9–12 eurų. Dabar, kai dauguma javų nukulta, kainos ir pernykščių, ir šiųmečių maždaug susilygina. Nes ką tik nukultais grūdais nepataria ir gyvulių šerti, sako – reikia, kad subręstų grūdas gerai. Gyvuliukų turguje apie dešimtą valandą jau nemažai vištų buvo parduota, tušti narveliai, ne visi, bet dauguma. Viena višta kainavo 10–11 eurų. Prekeivis siūlė pirkti mėšinių dvylikos savačių kalakutų. Sako, už dviejų, trijų mėnesių papjovus – būtų gardžios mėsytės į šaldiklį žiemai. Vienas toks kalakutas kainavo 20 eurų. Buvo galima rinktis ir pentarkų. Už suaugusių porę prašė 35 eurų, o už „mažytę“ – 3,50 euro. Augintoja siūlė įdomių veislių paukščių, tokių, kaip paduanų – tai kuoduotieji, barzdoteieji bantamai, priklausantys kiemo vištų kategorijai. Šie paukščiai turi dekoratyvinę išvaizdą ir tarnauja kaip paukštyno puošmena. Už vieną šeimą – dvi vištas ir gaidį – prašė 50 eurų. Bulgarų „dzinkos“ veislės pora – višta ir gaidys – kainavo 20 eurų.



Pasirinkti keliose vietose buvo galima įvairių mėsos gaminių. „Mėsos krautės“ šalto rūkymo dešrelių kilogramas kainavo 8,90 euro, š.r. nugarinės – 13 eurų, k./r. šoninės – 10,50 euro, kumpinių lašinių – 10,50 euro, lašiniuočio, kuris išlieka perkaamiausia preke, kilo-



gramas kainavo 8,90 euro. Dešimt anties kiaušinių kainavo 4 eurus, vištos – 2,50 euro. Litras pieno kainavo eurą, puskilis sviesto – 5 eurus, lydyto sviesto – 7–8 eurus, grietinės pusė litro – 3,50 euro, kilogramas varškės – 5 eurus, saldus sūris – nuo 4 eurų, varškės sūris – nuo 2,50 euro. Buvo ir įvairesnių skonių – hollummy sūrio griliniui kepimui kilogramas kainavo 20 eurų, karvės pieno fermentiniai sūreliai kainavo po 5 eurus, ožkos pieno kastynys – 4 eurus, buvo ir rikotos su cinamonu – „tobulo deserto dviems“.

Miško gėrybių taip pat gausu – baravykai beveik parduoti, o mėlynių litras kainavo 4–5 eurus, smulkių bruknių – 4 eurus, voveraičių – 3 eurus. Saldžių žemuoginių braškių kilogramas kainavo 5,50 euro, šilauogių – 4 eurus, gervuogių – 5 eurus, persikinių slyvų – 3 eurus, abrikosų – 3 eurus. Lauko agurkų, tinkamų rauginimui bei marinavimui, kilogramas kainavo 1,50 euro, pomidorų – 1,80 euro, paprikų – 2,50 euro, baklažanų – 3 eurus, morkų – 1,50 euro, bulvių – 0,30–1,20 euro, burokėlių – 1–1,50 euro, virtų burokėlių – 1,50 euro.

Augintojos turėjo ir įvairiausių prieskoninių žalmynų, o ypač buvo paklausios įvairiaspalvės švelniai pastelinių spalvų puokštės iš taip vadinamų „sausuikių“, kurių viena kainavo du eurus. Žinoma, buvo galima rinktis ir gerokai brangesnių puokščių, skirtų sveikinti. Buvo galima pirkti gražių chrizantemų žiedų, vykstant lankyti artimųjų kapų.

Ypač daug buvo įvairių gėlių – vienmečių, daugiamečių, dekoratyvinių augalų, šermukšnių, kurie yra paklausūs, vaismedžių, vaiskrūmių – pagal skonį bei poreikius.

Tarp atvežtinių naujų bei dėvėtų prekių buvo visko: namų apyvokos prekių, papuošalų, kvėpalų, naujų bei dėvėtų drabužių, patalynės, užuolaidų, rankšluosčių, kilimų, buitinės technikos. Ir kaip kad visada, buvo labai daug knygų – po 0,50 euro.

Šiek tiek rudeniui padvelkė, kai pamačiau daug pirkėjų vienoje, galima sakyti, krūvoje, kurie iš gausybės rudenių, žieminių striukų rinkosi, matavosi kas sau. Tai beveik kokybiškos, pigios prekės, kurių pašmirinėjus po turgų galima pigiai prisipirkti ir darbui, ir išieigai.

Taigi dar lieka truputis vasaros – mėgaukimės jos skoniais ir prieskoniais...

## Nekilnojamas turtas

Brangiai PERKAME MIŠKUS visoje Lietuvoje. Atsiskaitome iš karto.

Tel. +370 699 29 992.

## UAB Suvalkijos veršeliai

brangiai perka veršelius.  
Tel. 8 634 23 551.

## PERKA

### Gyvuliai, gyvūnai

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

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

## PARDUODA

### Kietas kuras

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

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

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

Gaminame ir parduodame malkas. Skaldytas, kaladėm, rąstais. Beržo, juodalksnio ir kietmedžio malkos.

Perkant daugiau – geresnės kainos! Užsakiu telefonu atvežimas nemokamas! Tel. 8 635 82 808.

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

### Gyvuliai, gyvūnai

Vištos. 4–6 mėn. įvairių spalvų vištaitės. Atvežame. Marijampolė. Tel. 8 685 78204.

### Įvairios prekės

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

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“ – 2 metų garantija. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

## PASLAUGOS

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

SANTECHNIKOS DARBAI. ATLIEKAME VISUS SANTECHNIKOS, VANDENTIE-

KIO IR ŠILDYMO DARBUS: Potinkinių maišytuvų, WC rėmų montavimas; Vonios prietaisų montavimas; Vonių montavimas ir dušų surinkimas; Vonios baldų surinkimas. Tel. 8 640 39 204.

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

### DURYS – PER 3 DIENAS!

„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbame ir žiemos metu. Tel. 8 653 93 193.

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

Pjauname žolę. Medžių pjovimas – genėjimas aukštapijove. Avarinių medžių pjovimas prie pastatų. Gyvatvorių karpymas, formavimas. Pastatų griovimas. Tel. 8 670 18 048.

SIENŲ ŠILTINIMAS  
1m<sup>2</sup> kaina nuo 1,40 Eur užpildant oro tarpus  
Tel. 8 675 7 73 23

Prienuose, Tylioji g. 6, atidarytas naujas autoservisas. Tel. 8 677 26 791.

## ĮVAIRŪS

Kultūros paveldo departamentas prie Kultūros ministerijos informuoja, kad 2024 m. rugsėjo 2 d. 13 val. Nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos (V) nuotoliniame posėdyje bus svarstomas Lietuvos partizano Albino Kučinskio kapo (u. k. 47423), Prienų r. sav., Prienų sen., Narvų k., nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos akto projektas. Su nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos akto projektu galima susipažinti: <https://dangulyis.kpd.lt/index.php/s/8R5dpfM5tfbm2Ti>

## Musikaltimai nelaimės

### Radiny

Rugpjūčio 8 d. apie 22 val. 25 min. į Prienų ligoninę atvežtas vyras (gim. 1985 m.) su savimi turėjo, įtariama, narkotinių medžiagų. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 259 str.

### Eismo įvykis

Rugpjūčio 9 d. apie 13 val.

Prienų r. Jiezno sen. Padriežiškių k., neblaivus (2,40 prom.) vyras (gim. 1963 m.), vairuodamas traktorių „MTZ Belarus“, jo nesuvaldė ir nuvažiavo į pakelės griovį. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 281-1 str. 1 d.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją

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

Alytaus Naujienos

Suvalkietis

Santaka

# Prienuose šurmuliavo Tarptautinis skulptūros ir tapybos pleneras



(Atkelta iš 1 p.)

Vildamasis, kad menininkai dar sugrįš į Prienus su naujomis idėjomis, Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas** padėjo skulptoriams: **Vasyl Tatarsky** (Kyjiv, Ukraina), kauniečiams **Tautvilui Pavilioniui** ir **Tomui Žukauskui**, taip pat tapytojams: **Lado Sharashidze** (Batumis, Sakartvelas), **Rūtai Eidukaitytei** (Vilnius), **Modestui Malinauskui** (Kaunas) ir, žinoma, plenero kuratoriams mūsų kraštiečiams, menininkams **Jurgitai** ir **Zigmui Buterlevičiams**.

Nors toks pleneras Prienuose vyksta pirmą kartą, pasak skulptorių kuratoriaus Z. Buterlevičiaus, menininkai ypač patenkinti darbo sąlygomis, todėl kuratorius tikisi, jog kūrėjai į mūsų kraštą dar sugrįš. Tapytojų vardu organizatoriams padėjo ir tapytojų kuratorė J. Buterlevičienė.

Paprašyti pristatyti save ir savo darbus, menininkai kalbėjo trumpai ir kukliai, leisdami už save kalbėti darbams. Tapytojų drobėse nugalė Prienų vaizdai ir peizažai, o skulptoriai granito akmenis pavertė naujais Prienų Sakurų parko meniniais akcentais.

Rimantė Jančiauskaitė



**JŪRATĖ ZAILSKIENĖ**  
**TAVO BALSAS SEIME!**

**SPALIO 13 DIENĄ – BALSUOK UŽ NUMERĮ 13**

Socialdemokratai

Politinė reklama apmokėta iš Jūratės Zailskienės PK sąskaitos UŲ.Nr.007

**ŠV. ROKO ATLAIDAI**  
**JIEZNE**

**Rugpjūčio 18 d.**

MELSIME KŪNO IR DVASIOS SVEIKATOS

**10:00 VAL. ŠV. MIŠIOS (Votyva)**

(11:00 – 12:00 val. laikas išpažinčiai)

**12:00 VAL. ŠV. MIŠIOS (Suma)**

Vadovaus Vilniaus arkivyskupijos vyskupas augzilas Arūnas PONIŠKAITIS (Eucharistijos metu bus teikiamas Ligonio patepimas)

**13:30 VAL. PAŽAISLIO MUZIKOS FESTIVALIO KONCERTAS - SUTARTINĖS**

Ona ANDRIUŠKEVIČIENĖ  
Aušra LUKOŠEVIČIŪTĖ  
Beata PREISAITE - SIDIŠKIENĖ



**KAUNO FLEITŲ TRIO**

Daugiau informacijos:  
[www.jiezneoparapija.lt](http://www.jiezneoparapija.lt)  
Tel. 868563473

„Gyvenimas“  
– laikraštis  
Jums ir apie  
Jus!

**Aukščiausios rūšies pavasarinėmis kainomis**

Akmens anglis – palaida ir fasuota.  
Pjuvenų briketai – beržo, uosio.  
Durpių briketai – didmaišiuose.  
Medžio ir durpių granulės – fasuotos.  
Atvežame.

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

## Išlaužas paminėjo 280 metų jubiliejų

Praėjusį savaitgalį Išlauže nuaidėjo Išlaužo vasaros šventė, skirta miestelio 280 metų sukakčiai paminėti. Šia proga krašto gyventojų ir svečių laukė įvairios pramogos ir, žinoma, koncertinė programa.

Renginio svečiams žengus mėlynuoju kilimu, šventę pradėjo atlikėja **Dalia Tumosaitė** ir šokių studija „Meliha“. Vėliau dalyvių laukė festivalis „Esu muzikoje“ ir atlikėjų – „Alex ir Show team“, **Adrin** ir **Mino** pasirodymai, o sutemus dangų vainikavo šviesų instaliacijos šou ir šventinis fejerverkas.

Šventės metu nepamirštos ir tradicijos. Šiemet žuvininkyste garsėjančiame Išlauže buvo organizuojamas konkursas „Mano gyvenimo žuvis“. Jo dalyviai buvo kviečiami įamžinti savo gyvenimo žuvį nuotraukose. Ir visai nesvarbu, kokia ta žuvis bebūtų – pagauta ant kabliuko ar įamžinta vaizdingame

peizaže. Septyniolikos dalyvių nuotraukos tapo gražiu Išlaužo šventės akcentu.

Kasmet seniūnijų šventėse savo palapinėse lankytojų su preventinėmis programomis laukia ir įvairios organizacijos. Šiemet šventės svečiams edukacines programas buvo paruošę Prienų policijos, ugniagesių bei bibliotekos atstovai. Šventėje taip pat vyko sportinės rungtys, veikė tautodailininkės **Ramutės Gylienės** paveikslų paroda.

„Gyvenimo“ informacija

**Konkurso „Mano gyvenimo žuvis“ nuotraukos – gražus Išlaužo šventės akcentas, simbolizuojantis žuvininkystę garsėjančią kraštą.**



**Gyvenimas**

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

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

**Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė**

Internetu skaitykite: [www.gyvenimas.info](http://www.gyvenimas.info), [www.facebook.com/laikrastisgyvenimas](https://www.facebook.com/laikrastisgyvenimas)

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

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

**MRF**  
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

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

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

**ALYTAUS SPAUSTUVĖ**