

MIESTO LAIKRAŠTIS

NEMOKAMAI ir www.miesto.lt

2020 m. kovo 13 d. Nr. 10 (1722)



Netrukus sukaks metai Marijampolės savivaldybės tarybos valdančiajai daugumai, kurios priešakyje socialdemokratų jaunimas. Štai kaip jo „pasirodymą“ vertina opozicinės konservatorių (TS-LKD) frakcijos vadovas Kostas JANKAUSKAS.

- Pirmieji metai parodė, ko jaunimas neišmoko po mero Vidmanto Brazio mirties 2017-aisiais. Konkuruojančių grupuočių viduje jaunesiems socdemams ir juos palaikantiems neblogai sekėsi „šluoti“ nepalankius savivaldybės administracijos darbuotojus, pavaldžių savivaldybei įstaigų vadovus. Kol... rinkimai į tarybą atvedė jaunaisiais partijos bičiuliais nepatenkintą nemažą būrį „sunkiasvorių“ Marijampolės socialdemokratų (*daugiau 2 psl.*).

Meras gali, kiek jam leis

Kaip iš nieko kilome. Marijampolė, 1920-ieji

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. 1920 metai buvo labai svarbūs Lietuvos valstybei. Tereikia prisiminti tų metų pavasarį įvykusius rinkimus į Steigiamąjį Seimą ir jo priimtus įstatymus, padėjusius pagrindus valstybei stiprėti. Į Steigiamąjį Seimą išrinkta 112 atstovų. Daug jų kilę iš Užnemunės apskrinių (vien iš Marijampolės - 18, Vilkaviškio - 15, Šakių - 6, Seinų - 3). Tų metų liepos 12 d. pasirašyta taikos sutartis su sovietų Rusija, bandyta tartis su Lenkija pasirašant spalio 7 d. sutartį Suvalkuose.

Taryboje - krikdemų dauguma

Marijampolės miestas tais metais kratėsi karo paliktos netvarkos, nepriteklių. Reikėjo pildyti tuščią miesto išdą, organizuoti pagalbą vargstantiems, ieškoti maisto ir kuro ir pan.

Problemų buvo dėl butų, nes marijampoliečiai tebegrižo iš Rusijos, kur buvo pasitraukę nuo karo. Miesto gyventojų 1920 m. pradžia buvo suskaičiuota 7 569 (per 1 000 daugiau nei gyveno 1919 metais).

1919 m. gruodžio pabaigoje įvykė rinkimai į miesto Tarybą daugumą suteikė Krikščionims demokratams. Jie turėjo 34 % vietų. Trys žydų partijos taip pat gavo apie trečdalį mandatų. Nedaug nuo jų atsiliko Darbininkų sąjunga.

Plačiau apie tai 4 psl.

KETVIRTADIENIAIS nuo balandžio 2 dienos

bus platinamas „Miesto laikraštis“.

Kaip įprasta, į pašto dėžutes.

„Gulbės“ parduotuvėje gauti

„Miesto laikraštį“ bus galima

ketvirtadieniais nuo 12 valandos.



Plačiau apie tai 3 psl.

jūrinės PĖSČIŪJŲ perėjos

Arūnas KAPSEVIČIUS. Jeigu manęs kas nors dar prieš mėnesį būtų paklauses, kas yra savivaldybė, būčiau atsakęs, kad tai įstatymu įtvirtinta administracinė teritorija arba viena iš valdymo formų mūsų valstybėje. Gavus „Marijampolės savivaldybės ataskaitą“ už praėjusius metus šis mano žinojimas susvyravo, nes ji - Savivaldybė nusprendė pati pranešti apie gerus darbus savo gyventojams.

Į savo vietas viskas sustojo vos atsivertus ne tik gražią bei spalvotą, bet ir ant kokybiško popieriaus išspausdintą Ataskaitą. Apie nuvargtus vargus dėl mūsų visų pasakoja Marijampolės savivaldybės meras su komanda, o jiems antrina visos sudėties Marijampolės savivaldybės taryba.

Pažvelgus į Ataskaitos tiražą galima teigti, kad spalvingai blizgantis leidinukas pasiekė kiekvieną mūsų savivaldybėje gyvenančią šeimą, todėl jos turinio nepasakosiu.

Į akis krito du šūkiiai - „Marijampolė keičiasi“ ir „Jauskimės saugūs“. Kodėl? Kaita ir saugumas jau pasiekė mano gimtuosius Tarpučius. Įrengtos dvi naujos pėsčiųjų perėjos Kosmonautų - Užtvankos gatvių sankryžoje (vienos jų nuotrauka - 5 psl.). Bėda ta, kad, iškritus net minimaliam kritulių kiekiui, šios pėsčiųjų perėjos pavirsta jūrinėmis. Balos neišgaruoja net kelias paras, todėl pasirinkimas paprastas: arba brendi per vandenį, arba apeini perėją. Jeigu brisi, sušlapsi kojeles ir susirgsi, jeigu apeisi, tai šioje visuotinių draudimų šalyje gali sužvejoti baudą.

Šlapias reikalas. O gal ta Savivaldybė ištaisys savo darbo broką?

Apie neišvengiamą skaitmenizavimą

Evaldas ULEVIČIUS, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų direktorius. Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūra kartu su mūsų filialu organizavo verslo pusryčius.

Skaitmeninių inovacijų ekspertas Edgaras Kriukonis dalinosi įžvalgomis, kaip tikslingai pasinaudoti technologijų teikiama privalumais.

Lietuvos inovacijų centro atstovas Artūras Jakubavičius kalbėjo apie paramos verslui galimybes, pavyzdžiui, pristatė projektą, kurio metu skaitmeninių inovacijų ekspertai neatlygintinai konsultuoja ir padeda įmonėms procesų skaitmenizavimo srityje. Pusryčių dalyviai supažindinti ir su kitomis paramos verslui galimybėmis. Patirtimi diegiant skaitmenines technologijas dalijosi bendrovės „Jūrės medis“ gamybos vadovas Marius Glušauskas. Jis papasakojo, su kokiais iššūkiais susidūrė įmonė diegdama verslo valdymo sistemą, atskleidė jos naudą.

Teisingumo ministerijos informacija. „Reorganizuodami baudsių vykdymo įstaigas, mažiname išlaidas administracinėms reikmėms, apjungiamo bendrąsias funkcijas, pavyzdžiui, viešuosius pirkimus, o sutaupytos lėšos skiriamos algoms didinti, gerinti socialines sąlygas, - sako teisingumo ministras Elvinas Jankevičius. - Praėjusiais metais atliekant struktūrinę pertvarką, dvigubai sumažėjo vadovų ir bendrąsias funkcijas atliekančių tarnautojų, daugiau darbuotojų tiesiogiai dirba su suimtaisiais. Sutaupytos lėšos papildė darbo užmokesčio fondą ir leido didinti pareigūnų atlyginimus“.

Ministras pažymi, kad šiemet bus įvykdytas pažadas iki 1 tūkst. eurų „į rankas“ pakelti algas mažiausiai uždirbantiems pareigūnams. Tam nereikės papildomo finansavimo iš valstybės biudžeto.

Planuojama, kad nuo birželio 1 d. atlyginimai bus didinami Kauno sujungtos įstaigos darbuotojams, nuo liepos 1 d. - Lietuvos probacijos tarnybos, **nuo spalio 1 d. - Pravieniškių, Vilniaus ir Marijampolės-Kybartų pataisos namų pareigūnams**, o nuo kitų metų sausio 1 d. - Alytaus, Panevėžio ir Šiaulių pataisos įstaigų bei Laisvės atėmimo vietų ligoninės pareigūnams.

Pernai prie Vilniaus pataisos namų buvo prijungtas Lukiškių tardymo izoliatorius-kalėjimas, kuris 2019 m. liepos 1 d. buvo išskeldintas iš sostinės centre esančių patalpų. Kybartų pataisos namai - prie Marijampolės pataisos namų. Dabar Lietuvoje veikia 9 pataisos ir sulaikymo įstaigos, kuriose yra apie 6 tūkst. asmenų.

Pataisos pareigūnų mažiausia alga - 1 000 eurų

Meras gali, kiek jam leis

Atkelta iš 1 p.

Jie jau pirmame tarybos posėdyje pademonstravo, kad mero inauguracijos daina „Tu gali“ turi kiek kitokią prasmę: „Tu gali... kiek mes leisime“.

Problemų yra dėl aukščiausios Marijampolės valdžios autoriteto, telkiančios ir vienijančios lyderystės, patirties trūkumo, gilesnio procesų matymo. Marijampolei savotiškai nepasisekė - jauni vadovai „užrakinti“ minėtų „sunkiasvorių“ rėmuose, koalicijos partneriai, atstovaujantys Valstiečių ir žaliųjų sąjungai, kaip ir Seimo narys, neturi politinės patirties. Didieji projektai, užsukti prieš keletą metų, baigiasi, o nauji vangiai „užsikabina“. Pirmajame tarybos posėdyje nepatvirtinus vicemere Irenos Lunskenės, šiai socialdemokratų atstovei kelias į Seimą Marijampolės rinkimų apygardoje tapo „misią neįmanoma“.

- Kaip įprasta, konservatoriai nepalaidė valdančiųjų parengto savivaldybės biudžeto. Nesisigilindamas į detales apibūdinkite marijampoliečių gyvenimo kokybę 2020-aisiais lemiantį dokumentą.

- Šių metų biudžete nieko naujo, su mažais nukrypimais perrašytas pernykštis. Gerokai trūksta strateginio požiūrio. Pasaulyje ekonominiai procesai kaista, o dar konkretesnės verslo bėdos atsirita kartu su aplinkos teršimo bei sveikatos problemomis, nes Lietuva, kaip ir Marijampolė, yra neatkiriama globalaus pasaulio dalis.

Savivaldybės biudžetas neatitinka prieš porą mėnesių patvirtinto strateginio veiklos plano. Neatitikimo santykis: 84 milijonai eurų,

nurodytų plane, ir 57 milijonai realiai patvirtinti biudžete. Tai reiškia, kad į jį neperkelta įvairių plane figūruojančių uždavinių, kitų savivaldybės žmonių gyvenimą turinčių gerinti priemonių beveik už 30 milijonų eurų.

Mažai lėšų numatyta viešosios infrastruktūros tvarkymo reikalams, nes, pavyzdžiui, gatvių ir šaligatvių prižiūrima mažiau kaip pusė. Norėtusi reikšmingesnio bendruomenių veiklos programų finansavimo, daugiau pinigų, išteklių seniūnijų tvarkymo reikalams bei seniūnijų savarankiškumui didinti. Turime problemų dėl centralizuotai tiekiamo geriamo vandens kokybės garantijos, lieka aukšta centralizuotai tiekiamos šilumos kaina, vis dar mažai lėšų, mūsų frakcijos nuomone, skiriama verslui skatinti, pasigendame didesnio dėmesio ir išteklių skyrimo spręsti savivaldybės gyventojų skaičiaus mažėjimo problemą

- Gal papildomų lėšų tikimasi iš mero plačiai afišuojamų „reikalingų pokyčių“: švietimo, kultūros, sporto įstaigų optimizavimo?

- Nepritariau pasiūlytam konkrečiam optimizavimo variantui, nes, mano supratimu, priimti sprendimai neturi aiškių tikslų. Be to, TS-LKD frakcija siūlė kitus reorganizavimo kelius. Valdančiųjų balsais priimti sprendimai labiau yra dar vienas sąskaitų suvedinėjimas bei viešųjų ryšių akcija. Šis optimizavimas nesprenzdžia savivaldybės finansinių problemų.

- Prie jų sprendimo reikšmingiau galėtų prisidėti savivaldybės valdomos įstaigos, tačiau biudžeto pajamų eilutėje pajamos iš jų dividendų sudaro vos 15 tūkstančių eurų. Tai juk mažiau nei vidutinis meti-

nis VIENO DARBUOTOJO darbo užmokestis „ant popieriaus! Jūs turėtumėte žinoti, kodėl taip yra, nes esate vadovavę savivaldybės valdomai UAB „Marijampolės švara“.

- Savivaldybės valdomos įmonės dirba neefektyviai ir to siekti niekas jų neįpareigoja. Vadovams tai irgi mažai rūpi. Tada kyla noras įdarbinti daugiau „savų“ žmonių, nesvarbu, reikia jų ten ar ne, dirbs įmonė geriau ar blogiau. Bandoma pasiaiškinti, kad, išmokėjus dividendus, kils kainos už gyventojams teikiamas paslaugas. Netiesa, leiskite veikti rinkai ir kainos kris.

Savivaldybės tarybos posėdyje priminiau seną anglų juokelį. Parlamento prašoma pinigų rūmų katino maistui. Premjeras Vintonas Čerčilis klausia, kam katinui pinigai maistui, jeigu yra pelių, o jeigu nėra pelių – kam katinas?

Savivaldybės valdomos įmonės turi dirbti efektyviai ir mokėti dividendus. Kur jie bus naudojami - kitas klausimas, gal, pavyzdžiui, pačių įmonių plėtrai, o gal kitiems reikalams. Jūsų minima UAB „Marijampolės švara“ mokėjo gerus dividendus - į savivaldybės biudžetą jų pavaldalu yra pervadusi daugiau kaip pusę milijono eurų.

- Kodėl Vyriausybėje net kelerius metus „pramušinėjami“ pinigai įrengti infras-



K. Jankauskas

truktūrą likusioje nuo Danijos įmonės Marijampolės laisvosios ekonominės zonos (LEZ) teritorijoje - per tą laiką Kauno LEZ'e, pavyzdžiui, investavo net kelios stambios įmonės?

- Aišku, norėtusi, kad infrastruktūros paruošimo reikalai būtų spartesni, nes konkurentai nesnaudžia. Kita vertus, kas gali paneigti, kad LEZ pinigai nerikiuojami pagal rinkimų grafiką. „Geroji“ naujiena marijampoliečius turi pasiekti prieš Seimo rinkimus, kad rinkėjas nepamirštų geradarių ir atsidėkotų jiems savo balsais. Tikiuosi ir laikiu, kad taip bus sprendžiant ne tik LEZ klausimą bet ir įgyvendinant kitus Marijampolei labai reikalingus projektus.

Klausinėjo Vytautas ŽEMAITIS

Valstybė yra sutarimas dėl kelio į gerovę



Robertas DARGIS,
Lietuvos pramoninkų
konfederacijos prezidentas

Prieš trisdešimt metų kartu su atkurtos nepriklausomos valstybės istorija kiekvienas pradėjome rašyti savąjį. Laikas labai iškalbingai parodė, ko buvo verti kiekvieno mūsų planai ir sprendimai. Bet nenuginčijama, kad per 30 metų pasiekta pažanga yra gyvas įrodymas, jog žengtas teisingas žingsnis ir pasirinktas teisingas kelias. Vis labiau esu įsitikinęs, kad ir kokios klaidos buvo padarytos, nepataisomą žalą padarė ne jos, o nepasitikėjimas, nusivylimas ir siekis valdyti.

Atkūrus nepriklausomą Lietuvą ir mūsų valstybei pasirinkus liberaliosios demokratijos kelią, nedidelė aktyvios visuomenės dalis ėmė suprasti, kad nuosava gerovė priklauso

nuo asmeninių pastangų ir kūrybingumo. Verslo bendruomenė per tuos dešimtmečius nuėjo nelengvą ir dažnu atveju duobėtą kelią. Mokėsi ir darė, darė ir mokėsi, dažnai per vargus ir nesėkmes. Verslininkai buvo vieni iš žinojusių, kad už savo klaidas teks susimokėti, o nepakilus likti ten kur suklydai.

Gyvenime ateina momentai, kai viskas stovi ant briaunos ir tik nuo tavęs, tavo patirties, užsispyrimo, žinių ir kūrybiškumo priklauso, į kurią pusę pajudėsi ar sėdėsi šalikelėje ir visam pasauliui kankliuosi apie savo nesėkmes. Deja, nemaža visuomenės dalis pasirenka „raudų kelią“ ir neieško postūmio naujai veiklai, o tai puikiausia terpė ateinantiems į politiką populistams manipuliuoti visuomene. Veikti nedrįstanti ir stebuklo laukianti visuomenė atvėrė kelią populistų augimui mūsų politikoje, nes jie labai lengvai gali žarstyti pažadus: tu mane išsirinki - aš tau viską padarysiu! Populizmas, deja, šiandien yra paklausiausia prekė.

Mūsų visuomenėje dar nėra gerai suvokta, kad išsivadavimas iš savigailos ir neveiklumo liūno yra ne tik joje įstrigusių individų, bet ir visos visuomenės interesas. Stebuklingų receptų tam nėra. Yra tik vienas kelias - įkvėpti mūsų vaikus ir jaunimą sėkmės istorijoms ir iniciatyvoms, savo kūrybinių galių įveiklinimui. Aišku, kad vien įkvėpimo čia nepakaks - reikia ir bazinių žinių. Deja, dar neretai mokytojas negali paaiškinti, kaip veikia rinkos ekonomika, nes ne kiekvienas tai žino.

Kiek vaikų mokyklose gauna supratimą, kad, turint produkto ar paslaugos idėją, ji vien per internetą gali pasiekti milijardus

gyventojų? Daugelyje mokyklų vaikams net nepapasakojama apie tokią galimybę. Mokykloje juos ugdo darbuotojais, o ne darbdaviais. Dėl nesupratimo prasideda kalbos, kad verslas labiausiai suinteresuotas gauti iš švietimo sistemos pigių darbininkų. Ir niekas negirdi, kad mūsų visų - verslo, valstybės, visuomenės - interesas yra kūrybingų žmonių ugdymas. Kol nepakeisime šios situacijos, tol bus supriešinama visuomenė, teigiant, kad yra uždara verslo savininkų kasta, ir yra visuomenė, iš kurios verslininkai tenori gauti pigios darbo jėgos.

„Veikti nedrįstanti ir stebuklo laukianti visuomenė atvėrė kelią populistų augimui mūsų politikoje“

Po trisdešimties nepriklausomybės metų pagaliau turime suprasti, kokia pražūtinga mūsų valstybės ateičiai yra Lietuvos politikoje vyraujanti „pasirūpinimo visais“ nuostata. Kalbant apie galimai didesnę verslo uždėjamą naudą, naudą pasidalijimą, reikia turėti galvoje, kad teoriškai galime viską dalinti čia ir dabar. Tačiau tikrovėje verslas skaičiuoja ne čia ir dabar gautą naudą. Verslas turi labai daug

rizikų. Mes pergyvenome tris krizes, per kurias bankrutavo tūkstančiai įmonių. Verslas turi uždirbti ir augti, nes tik taip gali prisidėti prie bendro pyrago auginimo.

Iki šiol yra sudėtingas verslininkų santykis su didžiąja dalimi visuomenės, kuriai tebekalama į galvą, kad valdžioje yra stebukladarių, kurie pasirūpins visais. Deja, senuosius stereotipus labai sunku pakeisti. Dažnu atveju trukdo ir pačio verslo elgesys, kai vieno ar kito verslininko klaida ar sąmoningi neskaidrūs sandoriai vienu ypu nubraukia viso verslo pastangas.

Drįsčiau teigti, kad šiandien verslas sparčiausiai progresyvią ir atliepia šiandienos pokyčius. Nėra galvojama apie pilną bet kokią kainą. Ateina jauna ir nauja verslo karta, kuri jau gimė ir užaugo nepriklausomoje Lietuvoje, vadovaujasi vakarietiškais verslo vertybėmis bei principais. Bet kol neatsisakysime noro ir toliau kurstyti nuostatą, kad verslas dirba prieš Lietuvą, tai vargu bau ar susikalbėsime, nes taip nuteikiamą visuomenę lengva suskaldyti, supriešinti.

Galime pasidžiaugti, kad atsiranda vis daugiau verslo žmonių, norinčių investuoti į visuomenės pokyčius. Aišku, reikia dar daugiau išpareigojusių visuomenei ir valstybei. Gal per 30 metų subrendome bendram verslo, akademinio sluoksnio, kultūros, politikos, žiniasklaidos sutarimui auginti valstybę? Turime pavienių gražių pavyzdžių, bet kol kas nesiseka jų sujungti. Valstybė yra sutarimas. Sutarimas dėl kelio į gerovę. Šiandien jo dar neturime, bet tikiu, kad turėsime - tik reikia pasitikėti vieni kitais, savo valstybe ir dirbti. Užkliuvus ir suklypus - keltis ir vėl eiti.

Sportas

Lietuvos vyrų tinklinio čempionato pusfinalio serijoje iki trijų laimėjimų dvi pergales pasiekė „Sūduvos“ komanda. Ji namuose 3:0 ir 3:1 įveikė Kauno „Rio-Starto“ ekipą. Trečiosios rungtynės šeštadienį žaidžiamos Kaune. Galima marijampoliečių varžovė finale - Klaipėdos „Amber-Arlangos“

komanda. Ji rungtynių serijoje su Šiaulių „Elgos-Master Idea-SC Dubysa“ ekipa taip pat pirmąją 2:0.

Plačiau www.ltf.lt

Latvijos sostinėje Rygoje Baltijos šalių jaunimo plaukimo vicečempione 100 m ir 200 m

distancijose krūtine tapo Austėja Naujokaitė.

Klaipėdoje Baltijos šalių jaunių lengvosios atletikos čempionato aukso medalį laimėjo trišuolininkė Ugnė Mykolaitytė, o bronzos medalį pelnė Marijus Dranginis

(800 m bėgimas).

Daugiau www.marijampolesbsba-seinas.lt, scsuduva.lt

Kęstutis SKERYS. Pirmose šalies A lygos futbolo pirmenybių rungtynėse Marijampolės dengtoje arenoje „Sūduva“ 1:0 įveikė „Gargždų“

komandą. Kiti susitikimai baigėsi taip: Vilniaus „Žalgiris“ - „Panevėžys“ 4:0, Trakų „Riteriai“ - „Kauno Žalgiris“ 0:3. Čempionate dalyvauja 6 komandos, jos tarpusavyje žais po 6 rungtynes. „Sūduva“ artimiausias žais sekmadienį, 18 val. Marijampoliečiai savo arenoje priims „Kauno Žalgirį“.

Mylėk automobilį kaip save ir problemų neturėsi

Vytautas ŽEMAITIS. Už lango senokai pavasaris, tačiau įprasto šurmilio, eilių prie Marijampolės techninės apžiūros centro (TAC) nėra. Matyt, vairuotojai laukia balandžio arba gegužės, kai prasideda vasaros sezonas.

TAC direktorius Martynas Levickas tikina, kad ir tada problemų neturėtų kilti. „Jei susidarys eilių, jose neteks ilgai gaišti. Taupyti klientų laiką padeda prieš kelis metus dvigubai išplėsta techninių apžiūrų zona, atitinkamai padidintas specialistų skaičius, išankstinė registracija internetu – šia galimybe naudojasi vis daugiau vairuotojų“, – aiškina M. Levickas, prieš kelis mėnesius



pakeitęs ilgametį TAC vadovą Valdą Ragelį, kuris išėjo į užtarnautą poilsį.

Gamyklų gatvėje ketvirtį amžiaus veikiančio TAC technikos direktorius Linas Kalinauskas pastebi, kad marijampoliečiai išsiugdė atsakingumo jausmą prižiūradami automobilius, ruošdami juos techninėms apžiūroms, todėl rimtesnių problemų nekyla. Vienų automobilių vairuotojams, pavyzdžiui, nurodoma, ką taisyti apšvietimo sistemoje, kitiems pateikiama pastabų dėl stabdžių ar kitos įrangos.

L. Kalinauskas prisimena senoką atvejį, kai automobilis tik po penktojo tikrinimo buvo pripažintas tinkamu eksploatuoti. Dabar tokių dalykų nepasitaiko – per pirmąjį apsilankymą TAC nurodyti trūkumai pašalinami iki pakartotino tikrinimo. Anot technikos direktoriaus, kai kurie vairuotojai dar prieš techninę apžiūrą atvyksta pasikonsultuoti, kad jų mašina „nesusikirstų“ per egzaminą Techninės apžiūros centre.

Jau keletą metų įvairiuose šaltiniuose nurodomas vis tas pats

L. Kalinauskas
Marijampolės TAC
dirba trylika metų
Žemaičio nuotraukos

lietuvių eksploatuojamų automobilių vidutinis amžius – apie 14 metų. Statistinių duomenų, kokius automobilius vairuoja atskirų regionų gyventojai nėra, tačiau pašnekovai nė kiek neabejodami tvirtina, kad didmiesčiuose mašinos gerokai naujesnės nei provincijoje. Priežastis suprantama – dauguma gyventojų naujesniems automobiliams neturi lėšų. O didžiama tu, kurie uždirba tiek, kad, pataupę ar paėmę kreditą, galėtų įsigyti naujesnį automobilį, nelaiko jo svarbesniu nei vaikų mokslai ar kiti dalykai, kurie taip pat nemažai kainuoja.

Kaip bebūtų, automobilių Marijampolėje nemažėja, skirtingai nei gyventojų. „Nereta šeima dabar turi du, tris, o, būna, ir keturis automobilius. Jūs tik pažiūrėkite, kiek jų prie daugiabučių namų! Šalia jų nuolat plečiamos automobilių stovėjimo aikštelės“, – aukštą marijampoliečių automobilizavimosi lygį įvertina M. Levickas.

Į TAC atvyksta ir automobilių, dvigubai ar net daugiau vyresnių nei Lietuvos vidurkis. „Sulaukiame 1980-1981 metais gamintų autotransporto priemonių. Jų amžius nekelia problemų, nes mašinos puikiai prižiūrimos, techniškai tvarkingos“, – teigia pašnekovai. Anot jų, daugelis praėjusio šimtmečio laidos transporto priemonių ne tik gerai rieda, bet ir atrodo gražiai, nes automobiliui, kaip ir žmogui, keičiamos kai kurios nudilusios dalys, atliekamos plastinės operacijos.



M. Levickas tikina, kad, laukiant techninės apžiūros, neturėtų susidaryti didesnių eilių

Kad vairuotojai ištikimi savo keitratėms „senutėms“, lemia ir preraišumas, ir jau minėtos ribotos finansinės galimybės įsigyti jaunesnį automobilį.

Nors pastaraisiais metais dyzelino mokesčiai išaugo labiau nei benzino, TAC vadovai sako nepastebintys, kad ženkliai mažėtų dyzelinu varomų automobilių. Paklausus, kokią įtaką įmonė gali daryti aplinkos taršos mažinimui, M. Levickas nurodo, kad specialistai tikrina, ar automobilių išmetamas anglies dvideginio kiekis atitinka gamyklinėms normoms. Pagal jas nuo liepos bus skaičiuojamas automobilių taršos mokestis.

Triukšmo mokestis kol kas neįvestas, tačiau TAC tikrina, ar transporto priemonės neviršija leistino. „Motociklininkai iš mūsų išvažiuoja tyliais „žirgais“, o ką vairuotojas daro vėliau, mes nežinome. Žmogui, kuris išmano techniką, užtenka pusvalandžio „sutvarkyti“ motociklą taip, kad jo griaudėjimą girdėtų pusė miesto. Bet gatvėse šią problemą sprendžia jau ne TAC, o policijos pareigūnai“, – pastebi pašnekovai.

Galop klausiu, ką jie patartų vairuotojams, kurie ruošiasi automobilio techninei apžiūrai?

„Mylėti savo transporto priemonę taip, kaip save, ir problemų nebus“, – šypsosi L. Kalinauskas.

Sveikatos kortelė paštu, nemokamai

Rimantas ZAGREBAJEV. Ligonių kasos pradeda teikti naują paslaugą. Nuo šiol visi privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) apdrausti žmonės Europos sveikatos draudimo kortelę (ESDK) nemokamai gaus paštu – registruotu laišku Lietuvoje. Užsakovui pageidaujant, kortelė bus pristatyta jo nurodytu adresu, pavyzdžiui, tiesiai į namus ar biurą.

„Tai džiugi naujiena ne tik pusei milijono Lietuvos gyventojų, kurie jau turi ESDK ir žino jos naudą, bet ir dar neturintiems, bet norintiems užsisakyti. Kortelė ir jos siuntimas žmogui papildomai nekainuos, be to, toks būdas visiems patogus, galų galiausiai – taip taupomas visų mūsų laikas“, – sako Valstybinės ligonių kasos (VLK) direktorius Gintaras Kacevičius.

ESDK – tai dokumentas, kuris patvirtina privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) apsidraudusių Lietuvos gyventojų teisę visose Europos Sąjungos (ES) šalyse, Lichtenšteine, Islandijoje, Norvegijoje, Šveicarijoje ir Jungtinėje Karalystėje gauti būtinosios medicinos pagalbos paslaugas. Tai reiškia, kad viešnagės šiose valstybėse metu staiga susirgus, paūmėjus lėtinei ligai, gavus traumą, patekus į eismo įvykį ir panašiais atvejais keliautojui suteiktų medicinos paslaugų išlaidas visiškai arba iš dalies apmokės ligonių kasos.

Kadangi būtinoji medicinos pagalba ES šalyse teikiama pagal ten galiojančią tvarką, vykstantiems į užsienį reikėtų turėti galvoje, kad ESDK garantuoja ne visų paslaugų apmokėjimą.

„ESDK priima tik valstybių nacionalinėms sistemoms priklausančios gydymo įstaigos, sudariusios sutartis su ligonių kasomis ar valstybinį sveikatos draudimą įgyvendinančiomis įstaigomis. Su ESDK suteiktų būtinosios medicinos pagalbos paslaugų išlaidas apmokės sveikatos priežiūros paslaugas teikiančios valstybės ligonių kasa, o pacientui teks pačiam apmokėti priemokas, mokesčius ar kitas

mokamas paslaugas. Be to, ESDK negarantuoja planinės sveikatos priežiūros paslaugų apmokėjimo“, – teigia VLK Tarptautinių reikalų skyriaus vedėja Lina Noreikienė.

Pasak jos, ESDK taip pat negarantuoja transportavimo paslaugų apmokėjimo, jei dėl ligos ar traumos pacientą reikia pagarbenti į Lietuvą.

Todėl vykstant į kitas ES šalis svarbu įsigyti papildomą sveikatos draudimą, apmokantį transportavimo paslaugas, priemokas bei paslaugas, suteiktas privačiose, nacionalinei sistemai nepriklausančiose įstaigose.

Pernai ligonių kasos išdavė apie 230 tūkst. ESDK kortelių. Šiuo metu galiojančias turi beveik 600 tūkst. Lietuvos gyventojų.

Taip pat kasmet daugėja ir gaunamų sąskaitų apmokėti už lietuviams suteiktas būtinosios medicinos pagalbos paslaugas Europos šalyse. Pavyzdžiui, pernai ligonių kasos PSDF lėšomis apmokėjo daugiau kaip 9 tūkst. tokių sąskaitų už beveik 9 mln. eurų.

Daugiausia sąskaitų, kaip ir kasmet, pernai buvo gauta ir apmokėta iš Vokietijos, Ispanijos bei Švedijos. Didžiausia apmokėta suma siekė 204 tūkst. eurų, mažiausia – apie 0,50 euro centų.

Šiuo metu, kai Lietuvos gyventojams rekomenduojama vengti masinio susibūrimų renginių ir vietų, daugelį dalykų, tarp kurių ir naująją ESDK siuntimo paštu paslaugą, galima sutvarkyti neišeinant iš namų, tiesiog internetu ar telefonu.

Pavyzdžiui, VLK interneto svetainėje galima pasitikrinti, ar esate apdraustas, sužinoti, kiek kainavo Jūsų gydymas ir vaistai, kokios eilės pas gydytojus specialistus ir pan.

Todėl bent jau šiuo laikotarpiu gyventojams tikrai nėra didesnės būtinybės lankyti teritorinių ligonių kasų gyventojų aptarnavimo skyriuose.

Pusė vairuotojų nesugebėtų patys pasikeisti rato

Ingrida ŽALTAUSKAITĖ, AB „Lietuvos draudimas“. Nors viena dažniausių priežasčių, kodėl Lietuvos vairuotojai kviečia techninės pagalbos tarnybą, išlieka automobilio transportavimas po eismo įvykio, kas ketvirtas jų skambutis techninės pagalbos specialistams susijęs su kitomis bėdomis, rodo „Lietuvos draudimo“ duomenys. Netikėtumai kelyje neplenkia tiek jaunų, tiek patyrusių vairuotojų.

„Dažniausios priežastys, kodėl vairuotojai kviečia pagalbą, yra šios: išsikrovęs akumuliatorius, pradruta padanga, avarinis automobilio atrakinimas, užklimpimas ir pasibaigę degalai. Tai matome stebėdami klientų, apsidraudusių privalomuoju vairuotojų civilinės atsakomybės draudimu, pagalbos skambučių statistiką“, – aiškina „Lietuvos draudimo“ Gyventojų turto draudimo vadovas Andrius Gimbičkas.

Regionų gyventojams problemų dažniau kyla dėl pradrutos padangos ir purve įklimpučio automobilio, avarinio durielių atrakinimo. Savo ruožtu miestuose į draudikus paprastai kreipiamasi dėl neužvedamų automobilių. Čia dažnesni ir iškvietai dėl automobilio transportavimo po avarijos.

Kasdien keliolika klientų į techninę pagalbą kreipiasi dėl pradrutos padangos. Anot A.

Gimbicko, apklausos rodo, kad rato savarankiškai nesugebėtų pasikeisti maždaug pusė vairuotojų. Jei trūksta žinių ir patirties, geriau kreiptis į specialistus, nei improvizuoti patiems. Važiuoti automobiliu, kurio ratas buvo priveržtas prastai, yra labai nesaugu, jau nekalbant apie pablogėjusią važiavimo charakteristikas.

„Lietuvos draudimo“ duomenys rodo, kad praėjusi neįprastai šilta žiema neapsaugojo vairuotojų nuo problemų, susijusių su akumuliatoriais. Išsikrovęs energijos šaltinis vis dar išlieka viena dažniausių priežasčių, kodėl klientai kreipiasi į draudikus.

„Iprastinis akumuliatoriaus tarnavimo laikas – 4 ar 5 metai. Pasenusio akumuliatoriaus generatorius nepajėgia pilnai įkrauti, todėl jis greičiausiai išsikrauna. Tačiau ir naujas akumuliatorius gali netikėtai išsikrauti dėl tokių aplinkybių kaip paliktos automobilio šviesos ar posūkio signalas, nevisiškai uždarytas bagažinės dangtis“, – aiškina specialistas.

Jo atstovaujamos bendrovės klientai techninės pagalbos kelyje paslaugomis dažniausiai naudojosi sausį, vasarį ir kovą – tai daugiausiai nulėmė iškvietai dėl išsikrovusio akumuliatoriaus, nes įprastą žiemą (ne tokią šiltą kaip ši) tokių iškvietaimų padaugėja.

„Turbūt nerasime vairuotojo, kuris kelionėje nebūtų susidūręs su didesne ar mažesne problema. Stresas ir skubėjimas yra nuolatinis mūsų palydovas, vienu metu atliekame ne vieną darbą – tai lemia išsiblaškymą ir prie vairo. Maža to, ne kiekvienas nori gaišti laiką pats sprenddamas įvairias techninės pagalbos situacijas, todėl ir kreipiamasi pagalbos“, – aiškina A. Gimbičkas.



Kaip iš nieko kilome. Marijampolė, 1920-ieji

Atkelta iš 1 p.

(1920 m. vasario 21 d. Tarybos posėdyje šios sąjungos atstovai įteikė pareiškimą, jog jų septyni nariai iš Tarybos pasitraukia).

Pirmajam, sausio 14 d įvykusiam, Tarybos posėdžiui pirmininkavo vyriausias amžiumi daktaras Kazys Grinius. Tuo metu jam buvo 53 metai, tad galima teigti, kad Marijampolės miesto taryboje dirbo jauni vyrai.

K. Grinius išrinktas Tarybos pirmininku: balsavusių „už“ buvo 18, susilaikiusių - 5. Į pirmininko pareigas taip pat siūlyti: Antanas Staugaitis, inžinierius Stasys Čiurlionis, kunigas Vincentas Borisevičius ir Abraomas Goldenheimas, tačiau jie kandidatūras atsiėmė. Tarybos pirmininko padėjėju išrinktas mokytojas Vaclovas Kasakaitis, sekretoriumi - kunigas Vincentas Borisevičius. Miesto burmistru išrinktas Juozas Barkauskas, „gimnazijos mokytojas su universiteto mokslu“.

Pinigų vargšams rinko per mokesčius

Didžiausias problema Taryba sprendė apgalvotai ir paskaičiuotai. Pavyzdžiui, kai reikėjo pamaitinti vargstančius, jiems padėti, kunigas V. Borisevičius pasiūlė „surašyti biednuomenę, paskui išdirbus projektą, rūpintis per apskrities tarybą iš valsčių išgauti javų.“ Buvo sudaryta Pavargėlių aprūpinimo komisija, kurios vardu Kazys Grinius kreipėsi į Marijampolės apskrities Tarybą siūlydamas: suregistruoti visus pavargėlius miestuose ir valsčiuose – visiškai negalinčius dirbti, motinas su mažais vaikais, našlaičius iki 12 metų ir pan.

Valstiuose ir miestuose planuota įsteigti prieglaudas našlaičiams ir elgetoms. Rūpintis, kad visa miesto žemė, kurioje galima ką nors auginti, būtų dirbama. Jei kas to padaryti negali, turi leisti kitiems tą daryti. Svarstyta, kur gauti reikalingų pajamų, siūloma įvesti mokesčius nuo nekilnojamojo turto, prekybos ir pramonės įmonių, imti mokesčių nuo valdininkų, darbininkų ir amatininkų uždarbio, įvesti butų, daržų, sodų mokesčių, rinkti pinigus už įvairius leidimus, už mieste laikomus gyvulius, rinkti mokesčius už išvežamas prekes ir pan.

Sudarytas fondas vargstantiems padėti - perkami rugiai ir kaupiami

miesto sandėlyje, esant reikalui jie išduodami pagaminimo kaina arba dovanai. Pradėti organizuoti darbai neturintiems darbo, tačiau darbingiems gyventojams, kad galėtų užsidirbti patys: miškų kirtimas, plentų ir tiltų taisymas ir kt.

Po keleto mėnesių surašyti gyventojai, kuriems reikia pagalbos. Pranešta, kad „neturtelių krikščionių mieste esant 1 458 asmenys ir 700 žydų asmenų“.

Varšavinė gatvė tampa Vytauto

Komisijos „Sutvarkymui miesto Marijampolės“ pasiūlymus pristatė kun. Antanas Šmulskštys. Vienas jų - miesto gatvėse įrengti daugiau apšvietimo lempų - viso 10, o užteigų, aludžių, viešbučių savininkai privalo prie durų gatvėje turėti lempas.

Kitas svarbus pasiūlymas - suteikti ar pakeisti gatvių pavadinimus (Tarybai pateiktas projektas). Iki vasario 16 d. Varšavinės gatvės pavadinimą pakeitė į Vytauto, Kalvarijos - Vaičiailio, Ponų - Keistučio, Senujų Rinkų - Piliečių aikštė ir pan. Reikėjo sutvarkyti įstaigų iškasbas rašant jas lietuvių ir žydų kalbomis (vėliau formuluotė pasikeitė „greta lietuviško teksto leista rašyti kitomis kalbomis“). Uždrausta bet kur klijuoti skelbimus (afišas), įvairiose miesto vietose numatyta pastatyti 13 tam skirtų lentų. Už naudojimąsi jomis numatytas mokestis iš tų, kurie turės pelno (kinematografų, vakarėlių, loterijų ir pan. organizatoriai ir savininkai)

Apie pakilias miestiečių nuotakas ir Vasario 16-os šventę Marijampolėje rašyta 1920 m. kovo 10 d. dienraštyje „Lietuva“. Tik keletas citatų iš korespondento straipsnio: „Milžiniška Marijampolės bažnyčia lužte lūžo žmonėmis ir kareiviais...“, „Žmonių buvo tiek, kad lyg jūra apėmė visą plačią ir ilgą Vytauto (buv. Varšavinę) ir gretimąsias gatves“, „Minia dar ilgai vaikštinėjo gatvėmis, gerėdamos gražiu miesto papuošimu: visi namai, pusė žymesniųjų gatvių, o daugelis namų net ir tolimuos pakraščiuos žydėte pražydo mūsų tautinėmis vėliavomis, kurių iš anksto pasirūpinta gaut iš Kauno“ ir pan.

Liko neišspręstas duonos klausimas

Tokių patriotinių nuotaikų pa-

kylėta miesto Mokesčių paskirstymo komisija buvo suplanavusi viso surinkti 160 000 auksinų: už nejudamą turtą išieškoti 60 000, iš pramonės ir prekybos įmonių - 20 000; už leidimus - 40 000; iš miltų - apie 20 000, iš kitų šaltinių - 20 000 auksinų (pvz., nuo karvės 6 auksinai, arklio - 10). Atrodo, kad pinigų surinkimo plano komisijai įgyvendinti nepavyko...

1920 m. kovo 10 d. posėdyje burmistras J. Barkauskas praneša, kad duonos klausimas liko neišspręstas, todėl per Apskritis viršininką Liudą Girą kreipėsi į Savių valdybės departamentą ir kovo 6 d. gavo telefonogramą, kurioje paaiškinama, kad „Apskričių ir valsčių savivaldybėms duodama teisė suimti vietas beturtelių šelpimo reikalams... tiek maisto dalykų, kiek bus reikalinga ir tvirtomis kainomis. Kuo remdamosi Marijampolės m. valdyba turi teisę nuo Marijampolės pirklių reikalingų biednuomenei maisto produktų rekvizuoti arba, duodant teisę išvežti, gali reikalauti iš jų tinkamų pasižadėjimų ir garantijų.“

Bačkas pirkto Karaliaučiuje

Labai aktualūs buvo ugniagesių komandos ir gaisrų prevencijos reikalai, nes tai vienoje, tai kitoje vietoje kildavo gaisrai (rudens-žiemos laikotarpiu po 2-3 per mėnesį). Birželio mėnesį burmistras J. Barkauskas pranešė, kad ugniagesiai turi tik vieną tinkamą darbui bačką - reikia įsigyti jų daugiau, sutvarkyti inventorių ir organizuoti orkestrą. Inventoriui įsigyti reikia 12 tūkst. auksinų ir orkestrui 8 tūkst. auksinų. Tam tikslui išrinkta komisija iš 3 narių: burm. J. Barkauskas, Zimanskis ir Pūdykaitis.

Svarstant nuspęsta orkestrui pinigų neskirti, pareikalauti gyventojų, kad per penkis dienas prie kiekvieno namo būtų laikoma bačka su vandeniu ne mažiau 10 viedrų (kibirų), o ne vėliau kaip po dviejų savaitių prie kiekvieno namo pastatyti kopėčias, kuriomis bus galima užlipti



Lietuvos kariuomenės 1-jo atsargos bataliono karininkų susirinkimų salė papuošta bataliono vado plk.ltn. Konstantino Žuko, išrinkto į Steigiamąjį Seimą, išleistuvėms. Marijampolė, 1920 m.

ant stogo, o savininkai kurie nedalyvauja ugniagesių darbe, įneštų tam tikrą mokestį; planuota įsigyti ugniagesių kuopos 30 žmonių nariams drabužius; kilus gaisrui arklių savininkai privalo pristatyti arklius prie švirkštų sandėlio ne vėliau kaip po 15 minučių po signalo ir pan. Į metų pabaigą Karaliaučiuje buvo nupirktos 7 bačkos.

Vadovavosi sveiku protu ir savo sąžine

Prieš Kalėdas kun. V. Borisevičius pranešė miesto Tarybai, kad 53 kareiviai, tamaujantys Marijampolėje, serga demėtėja šiltine. Jų maitinimui nuspęsta duoti 3, 5 maišo kvietinių miltų, 3 pūdus kakao, 480 skardinių kondensuoto pieno ir 25 svarus cukraus.

Kariuomenės reikalams ir gynybai reikėjo daugybės dalykų: drabužių, kailinių, arklių ir pan., tad ir tuos klausimus miesto valdžiai reikėjo spręsti neatidėliotinai. Metų pabaigoje buvo surinktos nemažos sumos. Aukotojų sąrašė randame 602 pavardes ir juridinius asmenis. Mokėta pagal turėtą turtą ir galimybes nuo 30 iki 1 000 auksinų. Didžiausias sumas (po 1 000 auksinų) įmokėjo Prekybos ir pramonės bankas, Amsterdamskio bankas, Eso malūnas, Geno lempjūvė, Marijonų vienuolynas, turtingesni

gyventojai: Gudinskis Z., Berenšteinas B., Panemunskis A., Bulota A., Bartlingas V., Maklenburgas Š.

Grudžio viduryje Tarybos nariai Pudimaitis ir Galantas važiuo į Šakius ir Naumiestį norėdami nupirkti kariuomenei reikalingus kailinius, bet jų ten nerado. Galų gale Vokietijoje nupirkta 50 kailinių, kuriuos parvežti deleguotas burmistras K. Barkauskas.

Be aukščiau minėtų reikalų Marijampolės miesto Taryba sprendė įvairiausias problemas: elektros stoties, skerdyklos priklausomybės, mokyklų finansavimo, milicijos organizavimo, kovos su „šmukleriais“, degtindariais, tvarkos, sanitarinės būklės palaikymo, artozinio šulinio gręžimo ir t. t., ir pan.

Tuo laiku Marijampolėje tarnavo Užnemunės fronto bataliono vadas plk. ltn. Konstantinas Žukas, čia išrinktas į Steigiamąjį Seimą. Apie tą laikotarpį jis rašė: „...matėme, kaip iš nieko kilome, susitvarkėme ir kiek galėdami prisidėjome prie bendros mūsų silpnutės Tėvynės gerovės. Gyvenimą tvarkyti dažnai tekdavo ne pagal įstatymus, kurie mums ne visai buvo ir žinomi, bet pagal to chaotiško laikotarpio tikrovę. Mes stengėmės vadovautis sveiku protu ir savo sąžine.“

Ragina laikytis rekomendacijų

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto informacija. Sparčiai plintantis ir kasdienį gyvenimą paralyžiuojantis koronavirusas daro didžiulę įtaką sporto pasauliui.

Vis daugiau klausimų kyla ir dėl liepos 24–rugsėjo 9 dieną Tokijuje vyksiančių olimpinų žaidynių. Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) Vykdomasis komitetas praėjusią savaitę viešu pranešimu užtikrino, kad „pasirengimas vyksta pagal planą“. Dėl susidariusios situacijos sukurta darbo grupė, kurią sudaro TOK, Tokijo olimpinų žaidynių organizacinio komiteto, Tokijo miesto, Japonijos valdžios ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) atstovai.

Laikydamosi visų PSO patarimų, TOK paskelbė rekomendaciją viso pasaulio nacionaliniams olimpiniais komitetams ir sportininkams toliau ruoštis startams Tokijo olimpinėse žaidynėse kaip suplanuota.

„Mes atidžiai stebime šią itin sudėtingą situaciją, laikydamiesi tiek TOK, tiek Lietuvos Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) rekomendacijų. Pagal paskutinę oficialią informaciją – žaidynės įvyks, nors plintantis virusas pasirengimui ir maišo kortas, – komentavo Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) prezidentė Daina Gudžinevičiūtė. – Kasdienėje savo veikloje laikomės visų saugumo rekomendacijų – tą patį daryti norėtume paraginti tiek sportininkus, tiek ir visuomenę.“

Laikydamosi SAM rekomendacijų, praėjusią savaitę LTOK atšaukė balandžio pradžioje turėjusių vykti „Olimpinio švietimo forumą“. Jis nukeltas į rugsėjo mėnesį.

KINO PAVASARIS

iki SEANSAI SENJORAMS

Bilietai į KINO PAVASARIO filmus su IKI PREMIJA SENJORAMS kortele – tik 3 Eur

Daugiau informacijos www.kinopavasaris.lt

Keli patarimai, kaip užkirsti kelią seksualiniam priekabiavimui darbe

Jūratė JUŠKAITĖ Lietuvos žmogaus teisių centro komunikacijos vadovė. Kas trečia moteris Europos Sąjungoje yra patyrusi seksualinį priekabiavimą darbo vietoje, tačiau apie tai darbdaviams praneša tik maža dalis nukentėjusiųjų – 4 proc. Priekabiavimo ir seksualinio priekabiavimo prevencija yra visos komandos, o labiausiai – darbdavio atsakomybė. Lietuvoje galiojantis Darbo kodeksas ir Lygių galimybių įstatymas įpareigoja darbdavius kurti saugią darbo aplinką.

Tekste rasite 5 konkrečius patarimus darbdaviams, nuo ko pradėti.

Pasidomėkite problema

Bet kokios problemos sprendimas prasideda nuo žinių ir supratimo. Seksualinis priekabiavimas – tai nepageidaujamas fizinis, žodžiu ar raštu išreikštas seksualinio pobūdžio veiksmas ar elgesys, kuriuo siekiama įžeisti arba yra įžeidžiamas žmogaus orumas, kuriama bauginanti, priešiška, užgauli ir žeminanti aplinka. Svarbu suprasti, kad vadinamosios mažesnės seksualinio priekabiavimo formos, tokios kaip nepadorių juokelių mėtymas ar gašlūs žvilgsniai gali turėti tokias pačias rimtas pasekmes, kaip ir vienas sunkus priekabiavimo atvejis, kurio metu nepageidaujama liečiamasi prie žmogaus, demonstruojami lytiniai organai ar siuntinėjami seksualiai atviri pasiūlymai el. paštu, SMS žinutėmis. Darbuotojai, patyrę seksualinį priekabiavimą, dažnai kenčia nuo sumažėjusios savivertės, nerimo, depresijos, nuovargio ir demotyvacijos, o tai daro neigiamą įtaką visam kolektyvui.

Reikia aiškių taisyklių

Efektiviausias būdas išvengti seksualinio priekabiavimo – nulinės tolerancijos politika, pagrįsta lyčių lygybės, žmogaus orumo ir nediskriminavimo principais. Rengdami politiką, aiškiai apibrėžkite seksualinį priekabiavimą, tiesioginę ir netiesioginę diskriminaciją, įvardinkite nepageidaujamų veiksmų pavyzdžius. Su vidaus politika darbuotojus supažindinkite tiek formaliai, tiek proaktyviai, pavyzdžiui, rengdami mokymus, skirtus atpažinti seksualinį priekabiavimą.

Norėdami paraginti nukentėjusiuosius pranešti apie incidentus, paskirkite patikimą(-us) darbuotoją(-us) kontaktiniu asmeniu. Nukentėjusiesiems svarbu iš anksto žinoti, kokia informacija reikalinga, norint pateikti skundą. Jūsų lygių galimybių politikoje taip pat turi būti aptarta veiksmų seka, kuri bus atliekama gavus tokį skundą, bei aiškios sankcijos tiems, kurie žemina kolegų orumą.

Dėmesio centre

Sprendami seksualinio priekabiavimo atvejus, pasirūpinkite, kad jūsų dėmesio centre būtų asmens, kuris yra kaltinamas priekabiavimu, veiksmai. Aukų kaltinimas arba antrinė viktimizacija – tai toks elgesys, kai dėl patirtu incidento ar nusikaltimo kvestionuojame aukos elgesį, apsirėngimą, svarstome, ar ji „nesiuntė klaidinančių signalų“.

Taip sukonzentruojame dėmesį į auką, o ne į nederamai pasielgusio darbuotojo veiksmus ir atgrasome nukentėjusiuosius prabilti apie patirtą žeminantį elgesį ar prievartą.

Kad darbuotojas atsivertų, atidžiai išklauskite istoriją ir pateiktus faktus, nepertraukinėkite, nesmerkite, reaguokite jautriai ir empatiškai. Vertinkite kiekvieną atvejį konkrečiame kontekste, atsižvelgdami į profesinių santykių hierarchiją, laiko bei vietos aplinkybes ir kitas aktualias detales. Užtikrinkite administracinę, teisinę ir medicininę pagalbą nukentėjusiajam. Remdamiesi pateiktais įrodymais, inicijuokite tyrimą. Jeigu įrodymų nėra, paaiškinkite, kaip juos rinkti. Norėdami užtikrinti nešališką ir visapusišką vertinimą, nukentėjusiojo ir priekabiavimo parodymus nagrinėkite atskirai, atkreipkite dėmesį į tai, kaip vertinamą elgesį mato ir supranta nukentėjęs asmuo, o ne priekabiavimas. Jei nukentėjęs darbuotojas pageidauja, užtikrinkite konfidencialumą, o priekabiavimą išpėkite neminėdami konkrečių situacijų ar vardų.

Kurkite saugią atmosferą

Tyrimai rodo, kad seksualinis priekabiavimas – mažai atpažįstamas reiškinys, neretai jis painiojamas su flirtu ar kitokiu abipusiu dėmesiu. Nenuostabu – nei mokyklos suole, nei vėlesnėse mokymosi ar studijų vietose daugelio iš mūsų niekas nemokė, kaip gerbti asmenines ribas, kas yra tinkama, o kas – žemina kito žmogaus orumą.

Mokyti niekada nevēlu, ypač jeigu jums ir jūsų darbuotojams rūpi geresnė atmosfera darbe. Tad mokymai ir diskusijos apie lyčių stereotipus, lyčių lygybę, kaip atpažinti priekabiavimą ar seksualinį priekabiavimą bei reaguoti patyrus tokį elgesį patiems ar šalia esantiems – tikrai prisidės prie problemos sprendimo. Taip pat atsispausdinkite ir matomoje vietoje pakabinkite plakatus ar kitos vizualinės medžiagos, kuri dirbantiesiems ir besilankantiems jūsų įmonėje primintų, kad seksualinis priekabiavimas šioje erdvėje nėra toleruojamas.

Jei pastebite kolegas, kurie neva „nekaltai“ peržengia jūsų nustatytas ribas, netylėkite ir viešai sugėdykite taip besielgiantį asmenį. Galiausiai, nustatykite bendrus susitarimus: pavyzdžiui, jeigu pasisveikindami biure spaudžiate ranką, susitarkite tai daryti ne tik su vienu ar keliais bendradarbiais, bet su visais.

Stebėkite situaciją

Sukūrę lygių galimybių politiką, nepamirškite, kad politika, kuri dūla stalčiuje, rezultatų neduoda. Kas tam tikrą laiko tarpą atliktė apklausas, įvertinančias, kaip darbuotojai jaučiasi darbo vietoje bei kaip reaguoja į seksualinį priekabiavimą. Jeigu matomų pokyčių nėra, vadinasi, veikti reikia aktyviau.

Apie politiką ir nediskriminavimo principus darbuotojams gali priminti tiek vadovas, individualių pokalbių metu (jei įmonė nedidelė), tiek aukštesnės grandies vadybininkai.

Patarimų ir informacijos apie priekabiavimo prevenciją rasite www.jauciusigerai.lt/.

Tik nuogos konstrukcijos liko...



Vytautas ŽEMAITIS. Nuotraukose prekybos centru „Airija“ vadintas, o gal tevardinamas pastatas (Kauno g. 31) – iškabos nepavyko aptikti. Neliko ir kai kurių čia veikusių įstaigų ženklų. Matyt, juos pasiėmė nuomininkai (anot įmonių paieškos sistemos www.1551.lt, statinys priklauso Vilkaviškio bendrovei). Jie paliko tik apnuogintas konstrukcijas, jau keletą mėnesių „puošiančias“ atnaujintą pagrindinę miesto gatvę.

Tačiau ne visi spėjo panaikinti savo buvimo pėdsakus. Ironiška, bet liko apdriskusi alkoholio reklama – ją draudžia įstatymas. Tai reiškia, kad jo ant „Airijos“ (?) sienos nesilaikoma daugiau kaip dvejus metus – tiek laiko valdžia netoleruoja viešo skatinimo vartoti alkoholinius gėrimus.

Kur jūs, miesto dorovingos reklamos sergėtojai, Viešosios tvarkos skyriaus specialistai ir vyriausieji, galintys „nugręžti“ didelę baudą? Čia juk ne 10 ar 15 eurų iš senjorų, baudžiamų už tai, kad nori prisidurti prie pensijos pardavinėdami savo megztus, siūtus ar dėvėtus drabu-



Anksčiau čia buvo pavadinimas „Airija“

V. Žemaičio nuotraukos

žius, kitus gaminius ten, kur valdžia draudžia. Nes iki ten, kur prekiauti galima, jiems toli – pasiramstydamas lazdele nenuklibinkščiuosius.

Aišku, savivaldybės administracija galėtų senjorus, norinčius gyventi šiek tiek oriau, nemokamai pavėžėti iki vienos ar kitos turgavietės. Tačiau tokios paslaugos neteikia. Suprantama, rinkti baudas iš aštuoniasdešimtmečių ir vyresnių daug paprasčiau.

Jūrinės pėsčiųjų perėjos Tarpučiuose



Kosmonautų-Užtvankos gatvių sankryžoje (tekstas pirmame psl.)

A. Kapševičiaus nuotrauka

Savivaldybės (J. Basanavičiaus a. 1) informacija

Kviečiama teikti paraiškas dalyvauti Marijampolės savivaldybės Užimtumo didinimo 2020 metų programoje.

Kviečia įvertinti savivaldybės administracijos teikiamas paslaugas.

Kviečia į susitikimus su meru, vadovų komanda ir įvairių sričių specialistais.

Švietimo įstaigų vadovų pasitarime dalytasi žiniomis apie ugdymo įstaigų pedagogų kvalifikacijos tobulinimo pokyčius, turto ir pajamų deklaravimo naujoves, ugdymosi šeimoje įgyvendinimo tvarkos aprašą, aptarti kiti klausimai.

Pasirinkti partneriai projekto socialinėms paslaugoms organizuoti ir teikti.

Atnaujinamame futbolo stadione **galės vykti** aukščiausio lygio rungtynės.

Lietuvių kalbos draugijos Marijampolės skyrius Knygnešio dienos

proga **kviečia** pasidalinti (iki kovo 16-osios imtinai) jau perskaitytomis, vaikų „išaugtomis“ knygomis, kurios galėtų pradžiuoti kitus.

Apie verslo aplinką **diskutuota** su naujuoju Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Marijampolės filialo tarybos pirmininku.

Konkurse „Gimtosios kalbos šaltiniai“ – mintys apie gimtosios kalbos išsaugojimą ir puoselėjimą.

Savivaldybės jaunimo reikalų taryba **apžvelgė** nuveiktus ir planuojamus darbus.

Plačiau www.marijampole.lt

Jūs laukiami Marijampolės kultūros centre

Paroda „Baltų genčių kostiumai“ Marijampolės kultūros centre, I aukšto fojė.

Kovo 26 d ir balandžio 4 d.

„Baltiški kostiumai“ iš Lietuvos Nacionalinio kultūros centro fondų. Marijampolės kultūros centre, I aukšto fojė.

Kovo 15 d. 11 val.

Marijampolės kultūros centro Pučiamųjų instrumentų orkestro ir solistų koncertas „Už tavo ir mano laisvę“. Mkc Liudvinavo skyriuje.

Kovo 15 d. 15 val.

Marijampolės kultūros centro Pučiamųjų instrumentų orkestro ir solistų koncertas „Už tavo ir mano laisvę“. Mkc Daukšių skyriuje.

Kovo 13 d. 17 val.

Koncertas „Šok su Sidona“ - 10 metų scenoje. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 14 d. 12 val.

Edukacija. Sapnų gaudyklių gamyba. Marijampolės kultūros centre, 308 kabinete.

Kovo 15 d. 13 val.

Tado Sidaravičiaus medžio drožinių parodos „Medis atgyja“ atidarymas. Paroda veiks iki balandžio 5 d. Mkc Igliaukos skyriuje.

Kovo 17 d.

Lietuvos moksleivių liaudies dailės parodos-konkurso „Sidabro vainikėlis“ regioninis turas. Parodos uždarymas balandžio 15 d. Marijampolės kultūros centre II aukšte.

Kovo 17 d. 19 val.

XIII suaugusiųjų liaudiškų šokių kolektyvų konkursinio festivalio „Pora už poros“ vietinis tura. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 18 d.

Remigijaus Pačėsos foto-paroda, skirta 65-mečiui paminėti. Paroda veiks iki balandžio 24 d. Marijampolės kultūros centre, I aukšte.

Kovo 18 d. 18 val.

Grupės „Lietuvaičiai“ koncertas „Lai skamba dainos Lietuvoj“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 19 d.

Mokinių piešinių paroda „Žemė - mūsų planeta“. Paroda veiks iki kovo 24 d. Marijampolės kultūros centre, I aukšto fojė.

Kovo 19 d. 17 val.

Virginijos Kirvelienės teks-

tilės paroda, skirta autorės 65-mečiui.

M. B. Stankūnienės menų galerijoje.

Kovo 19 d. 18 val.

Sauliaus Petreiko naujo albumo pristatymo koncertas „Sekma Ryta“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 21 d. 18 val.

Andriaus Kaniavos teatralizuotas koncertas „Naktis teatre“.

Marijampolės kultūros centre.

Kovo 21 d. 17 val.

Teatro diena „Pavasario mūzų pasikalbėjimas“. Mkc Liudvinavo skyriuje.

Kovo 21 d. 18 val.

Projektas „Sūduvių ugnys - budinam svieta“. Pavasario lygės vakaras. Poezijos parke.

Kovo 23 d. 14-16 val.

Modernaus folkloro projektas „Margai skamba“. Mokymai „Šviesos dizainas ir galimybės“. Marijampolės kultūros centre.

GERIAU GIRDEKIME!

Klausos aparatų lyderio „Phonak“ šveicariški aparatai nuo 200-2 000 €.

Klausos protezavimo specialistas kovo 26 d. (ketvirtadieni) parinks klausos aparatą.

Su LOR gydytojo siuntimu, už klausos aparatą mokėkite nuo 85 € mažiau.

Galima užsisakyti individualų ausies įdėklą. Prekiaujame elementais, plovimo ir džiovinimo tabletėmis, standartiniais ausų įdėklais. Atliekame smulkų remontą.

Registruotis tel. 8-620 97877.

„Optika“ Laisvės g. 14-1, Marijampolė (prie LUMINOR banko).

Kovo 24 d. 18 val.

Kosto Smorigino ir Vytauto Lukočiaus „Vilniaus simfonietta“ geriausių baladžių koncertas. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 25 d.

Vaido Pračkailos tapybos paroda, skirta kūrybinio darbo jubiliejui (paroda veiks 1 dieną). Marijampolės kultūros centre, I aukšto fojė.

Kovo 25 d. 18 val.

Apolonijos Zizirskienės kūrybinio darbo jubiliejui skirtas koncertas „Kas laimės milijoną“. Marijampolės kultūros centre.

Dėl prašymų pateikimo rengiant Marijampolės apskrities Marijampolės savivaldybės Marijampolės seniūnijos Igliskėlių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Marijampolės, Kazlų Rūdos ir Kalvarijos skyrius (toliau - Skyrius) informuoja, kad 2020-04-10 bus pradėtas rengti 94,3940 ha teritorijos Marijampolės apskrities Marijampolės savivaldybės Marijampolės seniūnijos Igliskėlių kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektas. Asmenys, pageidaujantys šioje kadastro vietovės teritorijoje susigrąžinti žemę natūra, gauti nuosavybės neatlygintinai, pirkti arba nuomotuoti iš valstybės, gauti neatlygintinai naudotis ar patikėjimo teise valdyti žemę, iki 2020-04-03 gali pateikti prašymus Skyriui. Projektavimo darbus vykdo Danutė Butkienė (VĮ Valstybės žemės fondo Kauno žemėtvarkos ir geodezijos skyrius, K. Donelaičio g. 33, Kaunas, tel. 8 656 45952). Su laisvos žemės fondo žemės planu galima susipažinti interneto svetainėje www.nzt.lt arba Skyriuje, Vytauto g. 28, Marijampolė, 103 kab., darbo dienomis nuo 9 iki 12 val.



UAB „ICECO ledai“ - aukščiausios kokybės valgomųjų ledų ir šaldytų desertų gamintoja Lietuvoje. Įmonei priklauso Lietuvoje gerai žinomi valgomųjų ledų prekių ženklai:



Siūlome darbą Marijampolėje

GAMYBOS DARBUOTOJAMS

Darbo pobūdis:

- Darbas valgomųjų ledų gamybos ceche produkcijos fasavimo-pakavimo darbai;
- Darbas pamaininis (slenkančiu grafiku, nuo 7h iki 19h ir nuo 19h iki 7h).

Reikalavimai:

- Vidurinis išsilavinimas;
- Savarankiškumas, atsakingumas.

Mes siūlome:

- Geras darbo sąlygas;
- Fiksuotą atlyginimą ir nuo darbo rezultatų priklausantį motyvuojančius priedus.

Gyvenimo aprašymą su nuoroda „Gamybos darbuotojas (ledai)“ atsiųskite el. paštu: personalas@iceco.lt arba kreipkitės į įmonės personalo skyrių adresu: Ledo g.1, Marijampolės sav., tel. (8 343) 94214, (8 620) 84042

Marijampolės kolegija (buveinės adresas P. Armino g. 92-4, Marijampolė, įstaigos kodas 211967140) (toliau - Kolegija)

skelbia viešą konkursą (toliau - Konkursas) eiti

Marijampolės kolegijos direktoriaus pavaduotojo akademinėi ir mokslo taikomajai veiklai pareigas

(kadencijos trukmė - 5 metai).

Pretendentui į Kolegijos direktoriaus pavaduotojo akademinėi ir mokslo taikomajai veiklai pareigas keliami šie reikalavimai:

1. aukštasis universitetinis išsilavinimas ir ne žemesnis kaip magistro kvalifikacinis laipsnis;
2. pedagoginė patirtis aukštojoje mokykloje;
3. studijų proceso organizavimo ir studijų kokybės vadybos patirtis;
4. patirtis ir gebėjimai rengiant bei vykdančiam mokslui studijų programas;
5. tenkinti nepriekaištingos reputacijos kriterijus;
6. geras valstybinės lietuvių kalbos raštu bei žodžiu mokėjimas;
7. bent vienos Europos Sąjungos užsienio kalbos (pageidautina anglų) ne žemesniu kaip B1/B2 lygiu mokėjimas;
8. gebėjimas sklandžiai dėstyti mintis raštu ir žodžiu, savarankiškai planuoti ir organizuoti savo veiklą, priimti sprendimus, bendrauti, bendradarbiauti, dirbti komandoje.

Kiti keliami reikalavimai ir kompetencijos nurodyti **Viešojo konkurso eiti Marijampolės kolegijos direktoriaus pavaduotojo akademinėi ir mokslo taikomajai veiklai pareigas organizavimo tvarkos apraše** (toliau - Aprašas).

Asmenys, norintys dalyvauti Konkurse, nuo 2020 m. kovo 17 d. iki 2020 m. kovo 30 d. 17.00 val. asmeniškai, registruotu paštu arba per pasiuntinių paslaugų teikėją adresu Kolegijos Personalo, teisės ir viešųjų pirkimų skyriui, P. Armino g. 92-4, LT-68125 Marijampolė, privalo pateikti dokumentus, nurodytus Apraše.

Darbo užmokestis - nuo 1 400 iki 1 600 Eur (su mokesčiais).

Dėl informacijos apie skelbiamą Konkursą prašome kreiptis darbo dienomis nuo 9.00 val. iki 17.00 val. tel. 8 616 03074, 8 343 50750.

Daugiau informacijos Viešojo konkurso eiti Marijampolės kolegijos direktoriaus pavaduotojo akademinėi ir mokslo taikomajai veiklai pareigas organizavimo tvarkos apraše, paskelbtame Kolegijos tinklalapyje <http://www.marko.lt/>.

PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus (40 eur) ir elektrinį prietaisą žiurkėms, pelėms, tarakonams naikinti (12 eur). Tel. 8-678 66028.

PASLAUGOS

„Queen“ grožio salonas, įsikūręs miesto centre, Gedimino g. 13-2. Tel. +370 643 45650.

Kaminų valymas, latakų, skardinimo darbai, stogų dengimas. Tel. 8-651 84917.

DĖMESIO

UAB „Metrum Lt“ matininkas atliks žemės sklypo, esančio Marijampolės m., Žiedo g. 10., kadastrinius matavimus 2020-03-24 09:00 val. Gretimo sklypo, esančio Žiedo g. 10A, Marijampolė, savininkus ar jų įgaliotus asmenis, prašome dalyvauti matavimuose. Apie dalyvavimą būtina pranešti adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, tel. 8 (657) 75706, el.p. inga@metrum.lt

PERKA

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

Perkame visų markių automobilius. Tel. 8-644 15555.

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m²) - 236 Eur
3x6 (18 m²) - 339 Eur
3x8 (24 m²) - 439 Eur



Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

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

Brangiai superkame įvairių markių automobilius. Sutvarkome dokumentus. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 654 03056.

REIKALINGA

Reikalingas sunkvežimių autoelektrikas pamaininiam darbui Prancūzijoje (4 sav. Prancūzijoje, 2 sav. Lietuvoje). Geras atlyginimas, nemokamas pragyvenimas ir kelionės. Tel. 8-667 00065.

Reikalingas sunkvežimių remonto technikas pamaininiam darbui Prancūzijoje (4 sav. Prancūzijoje, 2 sav. Lietuvoje). Geras atlyginimas, nemokamas pragyvenimas ir kelionės. Tel. 8 667 00065.

Skelbimai į laikraštį telefonu, trumpomis SMS žinutėmis!

SMS žinutėje rašykite: MAML, palikti tarpą ir įrašyti savo skelbimą, toliau siųsti numeriu 1679. Žinutėje negali būti daugiau kaip 160 simbolių (skaičiuojami ir tarpeliai). Priešingu atveju, bus dvi žinutės ir kaina padvigubės.

SMS kaina 4,34 € Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

Pietų dėžutės klasika – sumuštinis

Agnė KALINKAITĖ, „Headline Agency“. Daugeliui mūsų sumuštinis buvo pirmasis valgis, kurį išmokome pasigaminti. Iš tų laikų sumuštinį ir įsivaizdujame kaip riekę batono, storą sluoksnį sviesto ir daktariškos dešros. Kita vertus, sumuštinis – vienas universalusių, paprasčiausių ir visame pasaulyje mėgstamų patiekalų, kuris turi daugybę variacijų ir tinka kiekvieno skoniu.

Jeigu darbe garsiai kalbate apie savo sveikos mitybos įpročius, sumuštinis dažnu atveju netampa pirmuoju pietų pasirinkimu. Tačiau „Gardėsio“ duonos produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius tikina, kad sumuštinis gali būti vienas maistingiausių pietų patiekalų, jeigu pasirinksite tinkamą duoną.

„Nuo jos pasirinkimo iš esmės priklauso sumuštinio maistinė vertė. Dabar itin populiarėja ruginės duonos su sveikatai palankiais priedais – grūdais ir sėklomis. Jeigu jų proporcija duonos sudėtyje yra ženkli, pavyzdžiui, pakeičia trečdalį visų miltų, toks gaminytis praturtins jūsų pietus skaidulomis, augaliniais baltymais, būtiniaisiais vitaminais ir mineralais“, – teigia T. Aleknavičius.

Jis priduria, kad paklausios mažo formato ir porcijinės ruginės duonelės, pritaikytos dvigubiems sumuštiniams. Rinkdamiesi tokius gaminius prekybos centre, atkreipkite dėmesį į sudėtį – viso grūdo miltai turėtų rikiuotis priedų sąrašo viršuje. Pavyzdžiui, 100

g duonos su sėklomis gali turėti net iki 15 g baltymų ir 9 gramų skaidulų.

Tačiau vien duonos – nepakanka. Darydami sumuštinį venkite riebių ir saldžių padažų, juos keiskite liesesnėmis užtepėlėmis, pavyzdžiui, jogurtu, varške ar garstyčiomis. Taip pat nepiktinaudžiaukite rūkytos ir perdirbtos mėsos gaminiams, verčiau naudokite daugiau lapinių salotų, ankštinių daržovių.

Sumuštinis – tarsi drobė įvairiausiems kulinariniams eksperimentams. Štai dvigubo suvožtinio formatus leidžia tarp dviejų duonos riekių sudėti tiek vakarykščio mėsos troškinių likučius, tiek mėgiamas kiaušinių salotas.

Jeigu norite išvengti nuobodžių sumuštinų, galite jų įdarą paruošti iš anksto ir užšaldyti specialiuose maišeliuose arba kelias dienas laikyti šaldytuve. Kai neturėsite pasiruošę pietų, dėkite į dėžutę vieną iš šių maišelių, porą riekių duonos, keletą šviežių daržovių – štai ir jūsų pietūs. Tokiu būdu sumuštinų viduje gali atsidurti avinžirnių ir kalafiorų salotos, plėšyta vištiena su paprikomis – įvairovė didžiulė, o nuoboduliui visai nekvepia.

„Pagrindinė užduotis, pakaujant sumuštinį į darbą – duona neturi gauti drėgmės iš priedų. Būtent dėl to rekomenduojame rinktis ruginę duoną, nes ji tvirtesnė, sunkiau įgeria drėgmę ir išlaiko formą. Be to, apsvarstykite galimybę įdarus ir duoną pietų dėžutėje pakuoti atskirai, o

sumuštinį konstruoti tik prieš valgant“, – siūlo T. Aleknavičius.

Jeigu pritrūko idėjų, kokį sotų ir maistingą sumuštinį pasiruošti, išbandykite šiuos vegetariškus suvožtinus. Juose dominuoja augalinės kilmės priedai. Juos pakukite atskirai, darbe be vargo susluoksniuosite.

Meksikietiškas suvožtinis su pupelių paplotėliu

Reikės: porcijinės „Grūdų“ duonelės, 1 v. š. aštraus paprikų-pomidorų padažo ar salsos, 2 v. š. mangų padažo, 3-4 geltonųjų pomidorukų, pusės avokado, gabalėlio raudonojo svogūno, raudonųjų pupelių paplotėlio-daržovainio, druskos, pipirų ir šlakelio citrinos sulčių.

Ant grūdų duonelės tepkite aštrų paprikų-pomidorų padažą, dėkite griežinėliais pjaustytą avokadą. Pagardinkite jį druska, pipirais, citrinų sultimis. Tuomet dėliokite pjaustytą svogūną ir orkaitėje arba keptuvėje keptą pupelių paplotėlį, kurį apšlakstykite mangų padažu ir išdėliokite smulkintus pomidorukus. Visą užvožkite dar viena grūdų duonelės riekle.

Azijietiškas suvožtinis su tofu sūriu

Reikės: porcijinės „Sėklų“ duonelės, 100 g tofu sūrio, 2 v. š. avinžirnių užtepėlės, gabalėlio agurko, kelių griežinėlių paprikos, saujelės kalendros, pusės saldžiosios bulvės, saujelės špinatų, kario, ciberžolės, kumino, druskos, pipirų, šlakelio aliejaus ir sojos padažo, laimo sulčių.



Plonai pjaustytus batatus, apšlakstę alyvuogių aliejumi bei pabarstę prieskoniais, pašaukite į orkaitę, kepkite bent 15-20 minučių, kol suminkštės.

Susmulkinkite paprikas ir agurkus griežinėliais, apibarstykite druska, pipirais ir apšlakstykite laimų sultimis. Tofu sūrį supjaustykite plonais, stačiakampiais gabalėliais ir pakepkite keptuvėje su sojos padažu bei prieskoniais.

Abi duonos riekes užtepkite mėgstama užtepėle ar humusu, pabarstykite kalendra, paklokite špinatų lapelių, uždėkite tofu sūrį, papriką ir batatus. Galiausiai suvožkite antrąją duonelės riekle.



Laura BIELSKĖ. Vaistinių tinklas „Eurovaistinė“ inicijavo „Lietuviškiausios vaistažolės“ rinkimus, kuriuose dalyvavo visuomenė, farmacijos bendruomenės atstovai. Rezultatus įvertino ir patvirtino komisijos nariai – vaistinių augalų ekspertai, lietuviškiausiu vaistiniu augalu pripažinę vaistinę ramunę.

Istoriškai Lietuvoje auganti, visuomenei gerai žinoma – šie kriterijai lėmė ramunės pergalę prieš kitus į finalinį penketą atrinktus vaistinius augalus: kartų kietį, liepą, didžiąją dilgėlę, paprastąją jonažolę.

Pasak komisijos pirmininkės Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) profesorės Nijolės Savickienės, vaistinių ramunių žiedynai – labai daug

sveikatos problemų spręsti padedanti augalinė žaliava. Ji mažina įtampą, padeda užmigti, lengvina virškinimo sutrikimus, atpalaiduoja spazmus. Šis augalas taip pat tinka dezinfekuoti įvairias žaizdas. Vis dėlto svarbu atkreipti dėmesį, kad vaistinė ramunė priklauso astrinių šeimai, todėl jos vertėtų vengti žmonėms, kurie alergiški šiems augalams.

N. Savickienė teigia, kad vienas svarbiausių kriterijų renkant vaistinį augalą – kiek plačiai jis iširtas, kokios jo suteikiamos savybės yra įrodytos.

„Nors dalis žmonių vadovaujasi iš protėvių perimtomis žiniomis apie vaistinius augalus, savigyda užsiimti nederėtų. Visų vaistinių augalų žaliava gali būti naudingos sveikatai, tačiau taip pat gali

Lietuviškiausia vaistažolė pripažinta ramunė

turėti ir nepageidaujamą poveikį, todėl neturėtų būti vartojama nepasitarus su vaistininku“, – perspėja komisijos vadovė.

„Eurovaistinės“ valdybos pirmininkė Ingrida Damulienė sako, kad išsamiau nagrinėjant Lietuvoje paplitusius vaistinius augalus siekiama gilinti visuomenės žinias ir kovoti su gajais stereotipais. „Norime priminti žmonėms, kad vaistiniai augalai turi ne tik naudingų medžiagų, bet ir gali

sukelti šalutinį poveikį, todėl svarbu pasitikėti profesionalais ir su jais konsultuotis“, – sako „Eurovaistinės“ vadovė.

Lietuvos medicinos ir farmacijos muziejaus direktorius docentas Tauras Antanas Mekas sako, kad skirtingais istoriniais laikotarpiais buvo populiarūs vis kiti vaistiniai augalai. Anot jo, ypač daug vilčių sieta su atvežtiniais – jie buvo labai populiarūs. Įvairiuose šaltiniuose pastebima, kad pastaraisiais dešimtmečiais visuomenė labiausiai vertino vaistinių ramunių, aviečių, paprastųjų kraujažolių, pipirinių mėtų žaliavą.

Komisija atkreipė dėmesį ir į paprastąją jonažolę, kuri dažnai vadinama augalu nuo 99 ligų. Jos, kaip ir vaistinių ramunių,

augalinė žaliava naudinga psichologinei savijautai, padeda sureguliuoti hormonų veiklą, joje gausu antioksidantų. Paprastąją jonažolę ypač atidžiai vertėtų vartoti saulėtą dieną, nes ji gali padidinti odos jautrumą ar sukelti alergiją.

Didžioji dilgėlė yra chlorofilo, vitamino K šaltinis. Šio augalo vaistinė žaliava gali būti naudojama anemijos profilaktikai, kraujavimui stabdyti. Jos nauda patvirtinta ir kosmetikoje.

Vis dėlto komisija atkreipia dėmesį, kad nepaisant mokslinio iširtumo ir specialistų patvirtintos vaistinių augalų naudos, jie turėtų būti vartojami tik pasitarus su specialistu, kuris padės įvertinti galimus nepageidaujamus poveikius.

