

Miesto LAIKRAŠTIS

NEMOKAMAI ir www.miesto.lt

2020 m. balandžio 2 d. Nr. 13 (1725)

„Kas žino, kiek laiko karantino metu reikia nieko neįsileisti į namus?“

Žmona šešta diena į duris bel-džiasi. Jau erzina...“

Anekdotos

„Jei esi parsivedęs meilužę, tuomet rekomenduojama žmonos neįsileisti ir karantinui pasibaigus, nes galimai ko nepadarė virusas, padarys ji...“

Siūloma keisti pensijų išmokėjimo būdą

„Sodros“ informacija. „Kovą visas išmokas – nedarbo, vaiko priežiūros, vaiko išlaikymo, šalpos ir senatvės pensijas į gyventojų banko sąskaitas pervedėme bei pensijas į namus pristatėme neveluodami. Balandį išmokos taip pat bus išmokamos pagal grafiką. Raginame pensijas į namus gaunančius gyventojus, jeigu tik yra galimybė, pasirinkti pensiją gauti į savo sąskaitą banke“, – sako „Sodros“ direktorės pavaduotoja Violeta Latvienė.

Pensijas į namus pristatančios bendrovės ėmėsi visų įmanomų apsisaugojimo priemonių. Ir gavėjai prašomi atsiimant pensiją dėvėti veido kaukę, pirštines, turėti savo rašymo priemonę. „Sodra“ vyresnio amžiaus žmonėms supaprastino sąlygas pateikti prašymus pensiją pervesti į sąskaitą. Nuo šiol prašymą gauti pensiją į banko sąskaitą galima pateikti tiesiog paskambinus telefonu 1883. Taip pat prašymą galima pateikti internetu prisijungus prie asmeninės „Sodros“ paskyros www.sodra.lt/gyventojui.



Vytautas ŽEMAITIS. Perskaitęs laiptinėje iškabintą UAB „Marijampolės butų ūkis“ pranešimą apie dešimtadaliu didinamus daugiabučių namų teritorijos priežiūros ir laiptinių valymo tarifus, nepajutau įprasto pasipiktinimo, kuris dažnam kyla sužinojus ką nors brangstant. Priežastis ta, kad bendrovė tokį žingsnį paaiškino permykščiu Vyriausybės nutarimu Nr. 669, kuriuo buvęs 555 eurų minimalus mėnesinis darbo užmokestis nuo šių metų pradžios didinamas iki 607 eurų.

Paslauga brangsta keliomis dešimtimis centų - priklausomai nuo buto ploto. Pinigai nedideli, nelabai ir gaila, ypač jeigu jie padeda pagerinti „Butų ūkyje“ už „minimumą“ vargančiųjų darbuotojų gyvenimą.

„Minimumu“ nekvepia

Kadangi duomenys apie įstaigose mokamus atlyginimus atviri, pasidomėjau, kokie jie „Butų ūkyje“. Bendrovės interneto svetainėje nurodoma, kad darbininkų, kurių kolektyve didžiūma, vidutinis atlyginimas iki Vyriausybės nutarimo Nr. 669 daugiau kaip du kartus viršijo „minimumą“.

Plačiau apie tai 2 psl.

Permainų vėjai

Sunkumų galimai patirs per 450 įmonių

Evaldas ULEVIČIUS Kauno prekybos pramonės ir amatų rūmų Marijampolės filialo direktorius (parengė pagal Statistikos departamento, „Sodros“, VMI ir kitus atvirus šaltinius). Marijampolės savivaldybėje šių metų vasario mėnesį veikė 1 458 įmonės, kuriose dirbo 21 071 asmuo. Lyginant su sausio mėnesiu, veikiančių įmonių buvo šešiomis daugiau, tačiau dirbančiųjų sumažėjo 157 asmenimis.

Didžiausi verslo darbdaviai buvo: UAB „Mantinga“ – 1 133 darbuotojai (vidutinis atlyginimas

iki mokesčių 1 093Eur), UAB „Marijampolės pieno konservai“ – 572 (1 089 Eur), UAB „Mantinga Food“ – 423 (914 Eur), UAB „Juodeliai“ – 391 (1 321 Eur), UAB „Nermeka“ – 289 (746 Eur).

Didžiausi darbdaviai viešajame sektoriuje: Marijampolės ligoninė – 692 darbuotojai (vidutinis atlyginimas iki mokesčių 1 217 Eur), Apskritis vyriausiasis policijos komisariatas – 431 (1 584 Eur), savivaldybės administracija – 241 (1 348 Eur), Profesinio rengimo centras – 224 (1 131 Eur), Marijampolės socialinės pagalbos centras – 196 (1 124 Eur).

Nuo kovo 16 dienos dėl COVID-19 Lietuvoje nustatyti ekonominės veiklos ribojimai ir draudimai. Iš viešai skelbiamos informacijos galima spręsti, kad Marijampolės savivaldybėje su veiklos sunkumais susidurs daugiau nei 450 įmonių, turinčių virš 4 tūkstančių darbuotojų.

Suvalkietis nuo Marijampolės, užkariavęs Sibirą

Arūnas KAPSEVIČIUS, muziejininkas. Padedant internetui, Rusijos mieste Irkutske aptikęs Marijampolės marijonų bibliotekos knygą, pirmą kartą susidūriau su kunigu Kristupu Švirnicku.

Šio marijonų vienuolio nuostabi gyvenimo istorija, manau, itin aktuali dabar, kai visiems sunku ir atrodo, kad vienas žmogus nebegali nieko.

Juozas tampa Kristupu Marija

1814 m. rugsėjo 8 dieną Varnupių kaime, Adomo ir Kotrynos Švirnickų šeimoje, gimė sūnus, pakrikštytas Juozo vardu. Nuo septynerių metų jį pradėjo mokyti Daukščių bažnyčios kunigas vikaras Rudzevičius. Po trijų metų Juozas mokslus tęsė Marijampolės pradinėje mokykloje, o nuo 1824 m. mokėsi Marijonų vienuolyno mokykloje.

Kilus 1831 m. sukilimui jaunas J. Švirnickas įstojo į sukilėlių kariuomenę. Dalyvavo mūšiuose, buvo sužeistas, slapstėsi sukilimui prijauniančių dvarininkų pastogėse.

Plačiau apie tai 6 psl.

Mūsų sveikatos politika? Ne bobų reikalas

Vytautas ŽEMAITIS. Šią savaitę Marijampolėje pradės veikti Karščiavimo klinika, informuojama savivaldybės administracijos Komunikacijos skyriaus pranešime. Savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis pasakoja, kas, kur ir kaip, kokių simptomų turint kreiptis į kliniką, kad čia bus atliekamas C reaktyvinio baltymo tyrimas. Ne direktorius, o visas Avicena.

Kas galėtų pagalvoti, kad savivaldybės administracijoje dirba savivaldybės gydytoja – sveikatos skyriaus vedėja, į kurios pareigas įeina įgyvendinti valstybės ir savivaldybės sveikatos politiką? Kita vertus, ir taip aišku, kad politika Marijampolėje – ne bobų reikalas.

Informacijos apie Karščiavimo kliniką ieškokite www.marijampole.lt.



tostas

UŽ

priešus

(Aidas iš balandžio pirmosios)

Česlova JAKŠTYTĖ

Kurie manęs nemėgsta ar nekenčia,
Lai šiandien sieloj džiugią šventę švenčia!
Dėkoju, kad galandat liežuvius, -
Telaimina Apvaizda jus žavius.

Lai jums varnėnai tarsi fleitos ulba.
Ir zylės suokia, ir kikičiai čiulba.
O bitės, pilnos dūzgesio aidas,
Lai prineša į širdis daug medaus!

Ir šypsosi šilagėlė (pirmoji...)
Aplanko mylimas (ar mylimoji).
O ašaros, man sruvę paakiais,
Tevirsta perlais, jums skirtais puikiais.

Pavasaris. Kvapni pavakarė...
Tebus už priešus ši sulos taurė!



Permainų vėjai

Atkelta iš 1 p.

Pagalvoju, gal Vyriausybės nutarime nurodoma kitų priežasčių didinti mokesčių – ne tik „minimumo“ augimas? Tačiau nusiviliu. Premjero Sauliaus Skvernelio bei socialinės apsaugos ir darbo ministro Lino Kurkaičio pasirašytą nutarimą sudaro du trumpi punktai: „1. Patvirtinti minimalųjį valandinį atlygį – 3,72 euro ir minimaliąją mėnesinę algą – 607 eurais. 2. Šis nutarimas įsigalioja 2020 m. sausio 1 d.“

Keliasdešimt centų – nelabai mažai

Tada prisimenu „Butų ūkio“ automobilius – gal ne kiekvienas atkreipė dėmesį, tačiau ant jų pastaruoju metu pakeistas logotipas. Jo sukūrimas, „užnešimas“ kainuoja. Kaip ir bendrovės administracinio pastato stogo remontas. Gal pasipinigauti šioms reikmėms? Mat, atliekės kelis nesudėtingus aritmetinius veiksmus su viešai prieinamais skaičiais, išvedu, kad tarifų didinimas 10 procentų per metus galėtų virsti maždaug 20 000 eurų. Ne tiek ir mažai – užtektų, pavyzdžiui, suremontuoti minėtą „Butų ūkio“ stogą.

Nenorėdama spėlioti, ar samprotavimai ir skaičiavimai teisingi, pasinaudoju minėtame skelbime teikiamu siūlymu: „Kilus klausimams, prašome kreiptis į bendrojo naudojimo objektų administratorių – UAB „Marijampolės butų ūkis“.

Kreipiausi į direktorių Vytautą JAŠINSKĄ. Jo atsakymas teko komentuoti, nes direktorius, deja, ištikimas tradicijoms Marijampolės biurokratų, kurie vengia atsakyti į nepatogius klausimus.

Kainas gali keisti ir... nekeisti

- Jūsų vadovaujama bendrovė informavo gyventojus, kad nuo metų pradžios 10 procentų padidino daugiabučių gyvenamųjų namų teritorijos priežiūros ir laiptinių valymo tarifus, pagal atitinkamą Vyriausybės nutarimą dėl minimalaus mėnesinio atlyginimo didinimo. Kiek UAB „Marijampolės butų ūkis“ darbuotojų gauna minimalų atlyginimą, kiek pinigų per metus planuojate surinkti padidinę šį mokesčių, ar dėl jo padidėjimo gerės paslaugų kokybė arba bus teikiamos naujos?

- Teritorijos priežiūros ir laiptinės valymo paslaugos kaina, lyginant 2018 m. sausio ir šių metų sausio mėnesius, 7% mažesnė net ir padidinus teikiamų paslaugų įkainius.

Prieš tai minėtos paslaugos teikiamos pagal tarp UAB „Marijampolės butų ūkis“ ir kitos trečiosios šalies sudarytą paslaugų sutartį. Šios sutarties pagrindu teikiamų paslaugų kaina ir tarifas gali būti perskaičiuojamos, atsižvelgiant į objektyvias aplinkybes – minimalios mėnesinės algos ir vartotojų kainų indekso – pokyčius.

Komentaras. Teikiamų paslaugų kaina ir tarifas lygiai taip gali būti neperskaičiuojami.

Vieniems – spalvos, kitiems – sertifikatas

- Pakeitėte bendrovės logotipą (prekinį ženklą). Kodėl? Ar buvo skelbtas konkursas sukurti naujam logotipui, kas jo autorius, kiek kainavo pakeisti logotipą firminiuose blankuose, ant automobilių ir kt.?

- Bendrovės logotipą pakeitėme norėdami atsinaujinti, ką darome ir šiai dienai. Tai dalis formuojamo UAB „Marijampolės butų ūkis“ įvaizdžio. Logotipas patrauklesnis bei atitinkantis spalvų gamas, kuriuos priimtinos klientams, paruoštas grafinio dizaino srityje dirbančių specialistų. Kaina konfidenciali informacija.

Komentaras. Ankstesnis direktorius logotipą prieš ketvertą metų pakeitė už 300 eurų. Ji taip pat kūrė grafinio dizaino srityje dirbantys specialistai, kurių įkainiai per tą laiką gerokai pakilo. Pridėjus logotipo perkėlimą ant automobilių, kitų paviršių, dar vieną kitą „smulkmeną“, šios įvaizdžio dalies keitimas gali „tempti“ iki tūkstančio ir daugiau eurų.

Dėl klientams priimtinių spalvų gamos – čia kiekvieno skonio reikalas. O spalvas rinkosi ne klientai, o „Butų ūkio“ direktorius.

- Įsigijote sertifikatą „Stipriausi Lietuvoje“. Kiek už jį sumokėjote, ką šis sertifikatas duoda Jūsų vadovaujamai bendrovei, jos aptarnaujamiems gyventojams?

- Sertifikato nauda (nurodomas tinklapis, kur sertifikato nauda gūriasi jo sumanytojai – red. pastaba). Pažymėtina, kad mūsų klientai ne tik UAB „Marijampolės butų ūkis“ administruojamų daugiabučių namų gyventojai. Teikiame paslaugas, atliekame darbus ir kitiems juridiniams asmenims, bendrijoms. Sertifikatas „Stipriausi Lietuvoje“ pažymi, kad esame finansiškai stabili ir tvirta įmonė. Daugiabučių namų gyventojams galime pasiūlyti atlikti darbus išsimokėtinai atide-



Šis stogas „Butų ūkiui“ kainavo apie 20 000 eurų nuosavų lėšų

V. Žemaičio nuotrauka

dant mokėjimus. Kaina konfidenciali informacija.

Komentaras. Sertifikatas kainuoja 400 eurų.

Matome net 9% skirtumą

- Kas padaryta gerinant gyventojų aptarnavimą nuo to laiko, kai pradėjote eiti šias pareigas?

- Didžiausias pasiekimas, kurį jaučia mūsų klientai yra tai, kad pavyko sumažinti teikiamų paslaugų kainas.

Palyginus 2018 m. sausio mėn. ir 2020 mėn. sausio mėn. sąskaitas matome net 9% skirtumą. Tai padarė visa UAB „Marijampolės butų ūkis“ komanda. Dėl to turėjome įgyvendinti struktūrinius pokyčius, kitaip organizuoti darbą, perskirstyti darbuotojų funkcijas, buvo peržiūrėti ir pakeisti vidiniai procesai. Taip pat inicijuotos ir pilnai veikia mokesčių surinkimo platformos, kuriose klientai gali atsiskaityti už paslaugas (ignitis.lt, vienasaskaita.lt). Atkreiptinas dėmesys, jog lyginant UAB „Marijampolės butų ūkis“ kainodarą su Marijampolėje veikiančiomis bendrijomis pastebėjome, kad mūsų kainos dažnu atveju apie 30% mažesnės. Taip pat UAB „Marijampolės butų ūkis“ tinklapis atnaujintas iš esmės, sukurtos klientų zonos, kuriose namo gyventojai mato su namu susijusią informaciją. Pakeistas skambučių valdymo modelis, klientams greičiau pavyksta pasiekti reikiamą specialistą, ar užregistruoti gedimą.

Šakėmis ant vandens

Komentaras. Sumažėjusios sąskaitos gali reikšti, kad gerai padirbėjo iki V. Jašinsko skyrimo „Butų ūkio“ direktoriumi (2018 m. pradžios) įmonei vadovavęs Kęstutis Kubertavičius. Jam direktoriaujant

sukaupta /uždirbta tiek lėšų, kad naujasis vadovas turi iš ko mažinti paslaugų kainas ir didinti įkainius. Kadangi gyvenu daugiabutyje, kurį aptarnauja „Butų ūkis“, ačiū jo komandai, dabartiniam ir buvusiam direktoriui. Tiesa, pastarojo net kvapo likučius iš bendrovės V. Jašinskas guja, kaip K. Kubertavičius iš direktoriaus pareigų savo laiku gujo buvusi merė Irena Lunskenė, tuometinis vicemeras Povilas Isoda ir administracijos direktorius Karolis Podolskis. Jie, apkaltinę tuometinį vadovą nebūtomis nuodėmėmis, apskundė jį prokuratūrai apie tai paviešinę žiniasklaidoje (nekalto prezumpcija Marijampolės valdžiai negalioja). Ir, žinoma, „užmiršo“ atsiprašyti, kai prokuratūra nuraukė tyrimą, nes savivaldybės pateikti „faktai“ buvo rašyti šakėmis ant vandens. V. Jašinskas pakeitė logotipą, tikėtina, tik dėl to, kad senasis buvo pirmtako sumanytas.

Buvęs apsaugos vadovas

- Remontuojate bendrovės administracinį pastatą. Kokius

darbus ir kokiomis lėšomis čia numatoma atlikti, kiek tai kainuos?

- Atliekame stogo remontą, kadangi stogas buvo asbesto plokščių, ne kartą taisytas, prastos būklės. Darbai finansuojami nuosavomis lėšomis. Kaina konfidenciali informacija.

Komentaras. Uždengti tokio namo stogą, anot specialistų, kainuoja ne mažiau kaip 20 000 eurų.

Trijuose iš penkių atsakymų bendrovės vadovas mini konfidencialią informaciją. Nors dalis jos pasiekama keliais kompiuterio klaviatūros paspaudimais. Ar slapukauja ne dėl to, kad: „Naujas UAB „Marijampolės butų ūkis“ direktorius Vytautas Jašinskas dirbęs Marijampolės pataisos namuose Socialinės rehabilitacijos skyriaus būrio viršininku, UAB „Maxima LT“ regiono apsaugos vadovu, vėliau UAB „Loganas“ regiono apsaugos vadovo pareigose (santrauka iš V. Jašinsko pristatymo savivaldybės interneto svetainėje)?



Kurio dizaino specialisto - V. Jašinsko ar K. Kubertavičiaus meninis skonis labiau išlavėjęs. Tai lems jūsų balsai, kurių laukiame iki balandžio 7 d. [el. paštu regionas@miesto.lt](mailto:paštu.regionas@miesto.lt) Nugalėtoją - dabartinį ar buvusį UAB „Marijampolės butų ūkis“ direktorių apdovanosime „Permainų knyga“ (autorius – Ukrainos žurnalistas Andrij Caplienko).

Per karantiną nejudame: kaip tai atsilies kojų kraujotakai?

Džeraldas KAUNECKAS, UAB „Idea Prima“. Visuotinio karantino metu visi judame mažiau, o ilgai sėdint vien tik retkarčiais ištiesti ir pajudinti kojas gali neužtekti. Vaistinėms perspėja, kad nesimečius prevencijos sutrikusi kojų venų kraujotaka gali sukelti sveikatos problemų.

„Išsiplėtę kapiliarai ir venos signalizuoja apie sutrikusią kojų kraujotaką – venų varikozę. Dažnai manoma, kad tai tik estetinė problema, tačiau iš tikrųjų taip nėra. Todėl blogiausia, kai venų varikozė užleidžiama ir liga pasiekia piką – išryškėja stambųjų kraujagyslių mazgai“, – sako

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Inga Pociulienė.

Kojų tinimas ir skausmai, mėšlungio priepuoliai, išryškėję stambųjų kraujagyslių mazgai, ant kojų atsiradusios tamsios dėmės, besilupanti sausa oda – populiariausi simptomai, signalizuojantys apie galimą varikozę. Dažniau ji kamuoja moteris nei vyrus. Paveldimumas, ilgas stovimas ar sėdimas darbas, rūkymas, antsvoris, aukštakulnių dažnas avėjimas, traumos, padidintas gliukozės ar cholesterolio kiekis kraujyje taip pat sudaro sąlygas vystytis varikozei, kuri sunkiais atvejais

baigiasi sepsiu ir net mirtimi.

Atsiradus pirmiesiems ligos simptomams vertėtų pradėti nuo paprastų prevencinių priemonių, pavyzdžiui, gerinti kojų kraujotaką. Tam puikiai tinka ginkmedžio preparatai ir vynmedžio lapų ekstraktas. Taip pat padeda nereceptinių vaistinių preparatų su flavanoidais, diosminu, hesperidinu, rutozidu vartojimas.

Kojas stiprinti galima vengiant aukštakulnių, masažuojant problemines vietas ir, žinoma sportuojant. Mankštintis namuose galima be specialios įrangos, pratimus

pasirinkti pagal savo fizinę būklę, svarbiausia tai daryti reguliariai:

✓ Atsistokite tiesiai, pastatykite kojas pečių lygyje ir pasistiebkite ant pirštų galiukų. Pakartokite 20 kartų kasdien.

✓ Atsigulkite ant nugaros ir 30 kartų minkite išsivaizduojamą dviratį.

✓ Atsistokite priešais kėdę. Rinkitės kuo stabilesnę, kad stodamiesi savo kairę koją ant kėdės per vidurį ir kelkite dešinę kėlį į viršų. Tuomet lengvai nusileiskite ant žemės. Darbar atlikite tą patį pratimą kita koja.

Padarykite tris serijas po 20 tokių kojos kėlimų kiekvienai kojai. Jei negalite taip aukštai iškelti kojos, vietoje kėdės naudokite suoliuką.

✓ Atsistokite nugarą į sieną, 10 centimetrų nuo jos. Kojas laikykite pečių plotyje. Lenkiant kelius, slyskite siena žemyn, kol jūsų keliai bus 90 laipsnių kampu. Jūsų čiurna turi būti lygiagreči kelio sąnariams, tad jums gali prireikti truputį labiau atsitraukti nuo sienos, tam, kad susidarytų reikiamas kampas. Būkite tokioje pozicijoje 30 sekundžių.

✓ Atlikite paprastus pritūpimus.

Mūsų savivaldybėje rinkti Seimo nariai elgiasi neatsakingai

Andrius VYŠNIAUSKAS, Marijampolės savivaldybės tarybos narys. Kreipiausi į Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą ir Policijos departamentą, prašydamas taikyti administracinę atsakomybę Seimo narių Dainiaus Gaižausko, Kęstutis Mažeikos ir Valerijaus Simulik padėjėjai, kuri serga COVID-19 ir atsisako atskleisti informaciją apie tai, su kuo turėjo sąlytį grįžusi iš kelionės.

Visuomenė, o ypač Seimo kanceliarija, privalo žinoti, su kuo Seimo narių padėjėja turėjo kontaktą. Situacija, kai asmuo atsisako atskleisti informaciją, yra tiesiog netoleruotina. Už tai yra numatyta administracinė atsakomybė, kurią gali pritaikyti Nacionalinis visuomenės sveikatos centras su policijos pagalba. Tą ir prašau padaryti.

Taip pat labai svarbu atskleisti

visus užsikrėtusio asmens turėtus kontaktus, nes dabar jau visiškai nebeaišku, ar Seimo nariai turėjo kontaktą su savo padėjėja. Jeigu turėjo – tai šie Seimo nariai nesilaiko saviizoliacijos, galimai platina užkratą toliau. Jie nuolat susitikinėja su žmonėmis Seime, Marijampolės turguose, dovanoja visokiausias dovanas, gydymo įstaigose kontaktuoja su jų darbuotojais, ir kitaip nesilaiko labai griežtų sveikatos apsaugos ministro numatytų saviizoliacijos reikalavimų

Man keista, kaip Seimo nariai Dainius Gaižauskas ir Kęstutis Mažeika patys nesiima jokių veiksmų, kad jų padėjėja atskleistų visą informaciją. Juk tai visuomenės sveikatos klausimas, kuris šiuo metu bet kuriam Seimo nariui privalo būti svarbiausiu prioritetu. Tokių kolegų elgesį vertinu kaip ypač neatsakingą.

Nebalsavimas „prieš“ nėra pritarimas

Tadas RAČIUS, Marijampolės savivaldybės tarybos narys, advokatas. Kovo 27 d. „Miesto laikraštyje“ publikuotame tekste „Pakasynas užsakė laidotuvių komisija...“ apie Marijampolės dramos teatro, kaip savarankiškos įstaigos, sunaikinimą, prie Marijampolės savivaldybės tarybos narių, kurie pritarė Dramos teatro, kaip savarankiškos įstaigos, panaikinimui, nurodyta ir mano pavardė, nes nebalsavau „prieš“.

Iš tiesų buvau tas, kuris nuosekliai nepritarė Dramos teatro, kaip savarankiškos įstaigos, naikinimui. Kai 2019 m. lapkričio 25 d. vykusiame tarybos posėdyje buvo

svarstomas esminę reikšmę turėjęs klausimas „Dėl sutikimo reorganizuoti Marijampolės dramos teatrą prijungimo būdu prie Marijampolės kultūros centro“, davęs pradžią Dramos teatro reorganizavimui, „prieš“ balsavo du tarybos nariai: aš ir kitas Mišrios grupės narys Vilnius Krivickas, o Tėvynės sąjungos - Lietuvos krikščionių demokratų frakcijos nariai balsavime apskritai nedalyvavo.

Vis dėlto, kadangi savivaldybės taryboje valdančiąją daugumą sudarančių Socialdemokratų partijos bei Valstiečių ir žaliųjų sąjungos frakcijų narių balsais reorganizavimui buvo pritarta, dėl kitų

klausimų, susijusių su Dramos teatro pertvarkymu, nepritarimą išreiškiau balsavimo metu susilaikydamas.

Kaip teisininkas, įvertinęs sudariusią situaciją supratau, jog tarybos posėdžiuose svarstant techninio pobūdžio klausimus, kurie susiję su Dramos teatro reorganizavimo procesu, nėra pagrįsto pagrindo balsuoti „prieš“, kadangi buvo akivaizdu, kad pradėtas ir neatšauktas reorganizavimo procesas turi būti užbaigtas.

Formaliai vertinant tiek balsavimas „prieš“, tiek „susilaikė“ sukelia tas pačias pasekmes, t. y. svarstomam klausimui nėra pritariama.

Nuo viruso ginasi vynu ir NATO skydu



Kauno g. 31, fotografuota kovo 29-ąją, Lietuvos įstojimo į NATO dieną
Vytauto ŽEMAIČIO nuotrauka

Arūnas KAPSEVIČIUS. Dėl karantino Marijampolėje sumažėjus automobilių srautui, Vilkaviškio gatvės atkarpoje prie Poezijos parko pradėtas tvarkyti grindinys. Tai primena graikų mitologijos herojaus Sizifo pastangas užritinti akmenį į kalną - kai jau rodos, tikslas pasiektas, akmuo nurieda į pakalnę ir viską tenka pradėti iš naujo. Kodėl?

Atsakymas į šį klausimą glūdi netolimoje praeityje, kai architektui, projektavusiam Dailidės - Vilkaviškio gatvių „europizavimą“, kilo mintis vieną iš dviejų susisiekimo per Šešupę arterijų paversti senovine gatve. Po to ir buvo išbetonuotas pseudogrindinys. Galima spėti, kad architektas mokykloje nelankė fizikos pamokų, kitaip jis žinotų - keičiantis oro temperatūrai ir veikiant apkrovoms bei vibracijai akmenys nelinkę kantriai tūnoti vietoje. Todėl juos vėl ir vėl tenka „ritinti“ į vietą.

Nelygus grindinio akmenų paviršius kelia ir didelį triukšmą. Tvirtinama, kad, bėgant metams, akmenys turėtų nusiglundinti... Sutinku, jeigu automobiliai važinėtu geležimi kaustytais ratais, o ne guminėmis padangomis. Gludinimo procesas užtruks bent šimtą metų. Ar ne pravarčiau nelaukti to, kas, matyt, ir neįvyks, o „pseudosenieną“ tiesiog išasfaltuoti?

Žvilgtelėjus į tarpukario Marijampolę pamatysime, kad to meto gatvių klotėjai buvo protingesni.



Sizifo darbas Vilkaviškio gatvėje prie tilto per Šešupę

A. Kapsevičiaus nuotrauka

Grindinio akmenis paruošdavo lygiais paviršiais ir klojo ant tvirto pagrindo, ne ant betoninio, kaip kad rekonstruojant Dailidės - Vilkaviškio gatves. Ir ne todėl, kad betono tais laikais nebuvo, tiesiog specialistai puikiai suvokė, kad žemė „sugers“ transporto priemonių keliamą triukšmą, kurį dar mažins lygus akmenų paviršius. Grindinys tada buvo būtinybė, o ne mados klyksmas.

Marijampolėje turime ir autentiško grindinio pavyzdį Šermukšnių gatvėje, tik čia kita bėda. Išasfaltavus gatvę, paveldo saugotojai nusprendė palikti autentiško grindinio atkarpą prie dviejų sodybų. Todėl galima drąsiai tvirtinti, kad,

padidėjus automobilių srautui, šio nekilnojamo turto kaina gerokai sumažės. Niekam nešovė į galvą, kad paveldą galima buvo išsaugoti kitoje Šermukšnių gatvės atkarpoje, kur niekas negyvena...

Jeigu galvota, kad tokiu būdu prie gyvenamųjų namų pavyks sumažinti pravažiuojančių automobilių greitį, tai tokie norai neišsipildė.

Tai pavyzdžiai, kaip dėl mėgėjiškų sprendimų švaistomi pinigai, gadinami marijampoliečių nervai, o gatvės, kurioms reikia tikros pagalbos, netvarkomos. Nors ekskursijos dabar uždraustos, bet kviečiu marijampoliečius „pasigrožėti“ Dainavos gatvės duobyniu. To neperteiks jokia nuotrauka...

Įmonė laikosi, kaip sergantis

„Verslo žinios“. Sustojus visai Europos automobilių pramonei, be darbo liko ir Lietuvos automobilių vežėjai. Šimtus automobilvežių val-

dančios įmonės dabar yra priverstos juos laikyti aikštelėse ir laukti, kol vėl pradės sukurti gamyklų konvejeriai.

Tomas Paltanavičius, per 120 automobilvežių valdančios UAB „Ipukis“ generalinis direktorius, sako, kad bendrovės veiklos apimtis sustabdžius automobilių gamyklas Europoje susitraukė visu 100% - visiškai apmirė ne tik naujų, bet ir naudotų automobilių rinka, todėl

šios srities vežėjų paslaugų niekam nebereikia.

Marijampolės rajone registruotas „Ipukis“ teikia paslaugas tokiems automobilių pramonės grandams kaip „Volkswagen“ ar „Opel“, taip pat bendradarbiauja su automobilių logistikos milžiniais „Gefco“, „Werner Egerland“, „CAT Polska“ ir kt.

„Sergame. O kaip jūs jaučiatės, kai sergate?“ - retoriškai atsako T. Paltanavičius, paklaustas, kaip įmonė laikosi šiuo metu.

Pasak jo, blogiausia, kad niekas nežino, kada ta savijauta gali pradėti gerėti.

„Reikia klausyti, kada pradės veikti gamyklos Vokietijoje ir Prancūzijoje. Bet mes šito dalyko nesprensdžiame, gamintojai šito dalyko nesprensdžia. Galbūt sprendžia vyriausybės, ku-

rios gali panaikinti karantiną“, - kalba pašnekovas.

Jis taip pat atkreipia dėmesį, kad, net atnaujinus automobilių gamyklų veiklą, transporto priemonių vežėjai sunkmečio pabaigą pajus ne iškart.

„Viskas priklauso nuo to, kokia bus automobilių paklausa, kiek žmonės galės sau leisti. Tikėtina, kad kai viskas pasibaigs, naujas automobilis nebus prioritetas pirkinys“, - svarsto „Ipukio“ vadovas.

T. Paltanavičius taip pat atkreipia dėmesį, kad vežėjai yra viena paskutinių grandžių automobilių platinimo grandinėje, dėl to ir pagerėjimą pajus vieni paskutiniųjų.

2018-aisiais įmonės „Ipukis“ pajamos sudarė beveik 27 mln. Eur, grynasis pelnas - 1,2 mln. Eur. Bendrovėje dirba 102 darbuotojai.



Nuotrauka iš <http://www.ipukis.com/>



J. Rimkieni karantinas daugiausiai rūpesčių kelia dėl apsipirkimo
V. Žemaičio nuotrauka

Dvidešimt kilometrų nuo Marijampolės

Vytautas ŽEMAITIS. Toli gražu ne visi kaime dabar kepa duoną, laiko karvę, kad iš pieno pasidarytų grietinės, muštų sviestą, gamintųsi varškės... Kam vargti, kai visko galima nusipirkti parduotuvėje - užtenka į ją nueiti arba užsisakyti maisto į namus. Pastarasis variantas rekomenduojamas įvedus karantiną. Jei gyvenimiškai, tai paprasta, nes viskas po ranka, o štai kaime kyla problemų. Ypač automobilio netu-

rinčiam garbaus amžiaus žmogui. Štai Obelinės kaimo (Sasnavos seniūnija) gyventoja Jadvyga Rimkienė iki karantino paskelbimo kas savaitę porą kartų maršrutiniu autobusu Marijampolė-Plutiškės-Marijampolė vykdavo į miestą apsipirkti. Sau, katinams, šunims. Rytą atvykusi aplankydavo kelis prekybos centrus ir po kelių valandų grįždavo. Paskutinį kartą į autobusą Obelinėje įlipo jau paskelbus karantiną.

„Vairuotojas pasakė, kad autobusas važiuos tik du kartus per dieną - pusę devynių ryto ir penktą valandą po pietų. Nežinojau, ką tiek daug laiko veiksiu Marijampolėje, tačiau važiuoti reikėjo, nes baigėsi kai kurie produktai“, - prisimena pensininkė. Apsipirkusi laukė autobuso apie šešias valandas. Anot ponios Rimkienės, sėdėjusi tai viename prekybos centre, tai kitame - su sunkiais pundais daug nepavaikščiosi. Džiaugė-

si, kad niekas jos nepavarė, nes per televiziją buvo girdėjusi raginimą be reikalo nesilankyti parduotuvėse.

Obelinės gyventoja maisto stygiu nesiskundžia, nes yra galimybė ar tai rytiniu, ar tai popietiniu autobusu nuvažiuoti į Plutiškių miestelį - iki jo septyni kilometrai. Ten autobusas sukasi, o vairuotojas „susimyli“ ir keletą minučių palaukia, kol apsipirks iš aplinkinių kaimų atvažiuavę keleiviai.

„Tačiau kainos Plutiškių parduotuvėje toli gražu ne tokios, kaip prekybos centruose. Juose ieškau, kas pigiau, akcijų - juk visos mano pajamos iš pensijos. Už tiek pat pinigų Marijampolėje nusiperku gerokai daugiau. Be to, kai kurių produktų, pavyzdžiui, šviežios mėsos Plutiškėse nėra“, - kalba J. Rimkienė. Ji sako, kad būtiniausių prekių: duonos, kruopų, miltų, aliejaus kaimo gyventojai nusiperka pirmadienį atvažiuojančioje autoparduotuvėje.

„Būtų gerai, kad valdžia paleistų dar vieną autobusą vidury dienos. Keleivių netruks, nes po Velykų į sodus pradės važiuoti miestiečiai, daugiausiai pensininkai, kurie neturi savo automobilių“, - pastebi ponija Jadvyga.

OBELINĖ

Plutiškės 7³⁰ D.D.S. 11²⁰ D.D.S. 14³² D.D.S. 17³⁰ D.D.S.

Marijampolės AS 7¹⁰ D.D.S. 8¹⁴ D.D.S. 12¹⁰ D.D.S. 15⁰³ D.D.S. 18²⁰ D.D.S.

Visus UAB „Marijampolės autobusų parkas“ maršrutų tvarkaraščius rasite:

Iki karantino galiojantis tvarkaraštis nepakeistas, internetu, kurį siūlo autobusų parkas, ponija Jadvyga nesinaudoja

Ką būtina tikrinti prieš techninę apžiūrą?

Viktorija JUTKEVIČIENĖ, „zenpr.lt“. Su rūpesčiais dėl techninės apžiūros vairuotojai paprastai susiduria kas dvejus metus, o statistika rodo, kad didžiausias krūvis techninių apžiūrų stotims tenka balandžio ir gegužės mėnesiais. Praėjusiais metais per šiuos mėnesius buvo aptamaujama beveik po 100 tūkstančių automobilių, dešimticia tūkstančių daugiau, nei, pavyzdžiui, kovą.

Ką būtina patikrinti automobilyje, kad techninė apžiūra pavyktų iš pirmo karto? Ypač tai aktualu karantino laikotarpiu, kai rekomenduojama vengti nebūtinų kontaktų.

Remiantis Lietuvos techninės apžiūros įmonių asociacijos „Transeksta“ duomenimis, dažniausiai aptinkamų gedimų trejetukas: nereguliuoti artimųjų šviesų žibin-

tai, netvarkinga pakabos sistema ir netvarkinga stabdžių sistema.

„Inter Cars Lietuva“ atstovas Liutauras Pocius teigia, kad yra kur kas daugiau dalykų, kuriuos privalu patikrinti ruošiant automobilį techninei apžiūrai. Anot jo, reiktų atkreipti dėmesį į tai, ar kėbulas neturi kiaurai išrūdijusių korozijos židinių, visos plastmasinės kėbulo detalės tvarkingos, tinkamai veikia langų atidarymo, uždarymo mechanizmas.

„Prieš techninę apžiūrą rekomenduojama patikrinti padangų protektoriaus gylį. Standartiškai vasarinių padangų jis turėtų būti mažiausiai 1,6 milimetrai, o žieminių - 3 mm. Tačiau rekomenduojama rinktis vasarines padangas, kurių protektoriaus gylis 3-4 mm, žieminės bent 5-6 milimetrų, nes, mažėjant gyliui, mažiau pašalinama

vandens bei purvo, o tai labai svarbu geram sukibimui“, - aiškina L. Pocius.

Lietuvos autoservisus vienijančios „Motointegrator.com“ platformos atstovo Roberto Tamulevičiaus teigimu, vairuotojai dažnai pamiršta, iš pažiūros nereikšmingus, tačiau, automobilio techninei apžiūrai svarbius dalykus.

„Pavyzdžiui, valytuvai turi valyti per visą plotą nepalikdami nevalytų ruožų, o apiplovimo purkštukai turi purkšti ant lango. Automobilyje turi būti vaistinėlė, nesibaigusio galiojimo laiko gesintuvas, šviesą atspindinti liemenė“, - vardija R. Tamulevičius.

Automobilių savininkai, ieškantys tinkamiausių dirbtuvių automobilių trūkumams pašalinti, gali pasinaudoti platforma „Motointegrator.com“.

TS-LKD frakcija skyrė per 1 000 eurų COVID-19 sukeltų problemų sprendimui



Marijampolės savivaldybės tarybos Tėvynės sąjungos - Lietuvos krikščionių demokratų (TS-LKD) frakcija, ši antradienį posėdžiavusi nuotoliniu būdu, nutarė skirti 1 020 eurų paramą COVID-19 sukeltų problemų sprendimui. Tuo tikslu kiekvienas frakcijos narys pervedė į Marijampolės savivaldybės administracijos specialią sąskaitą po 170 eurų.

TS-LKD frakcija mano, kad ne visi savivaldybės vadovų veiksmai ir sprendimai yra teisingi bei savalaikiai sprendžiant COVID-19 sukeltas problemas Marijampolės savivaldybėje, tačiau vieningai pritarė, kad krizės akivaizdoje visiems yra svarbu ieškoti daugiau racionalių ir telkiančių sprendimų. Savivaldybės tarybos nariai palaikė frakcijos nario Andriaus Vyšniausko siūlymą pandemijos metu suteikti savivaldybės administracijai pasitikėjimo kreditą ir minėtą 1 020 eurų paramą papildyti specialų COVID-19 sukeltų problemų sprendimui skirtą fondą.

Tikimės, kad bendrų pastangų dėka COVID-19 pandemija bus kiek įmanoma greičiau suvaldyta.

Marijampolės savivaldybės tarybos
TS-LKD frakcijos informacija

Leidykla „Briedis“ pristato



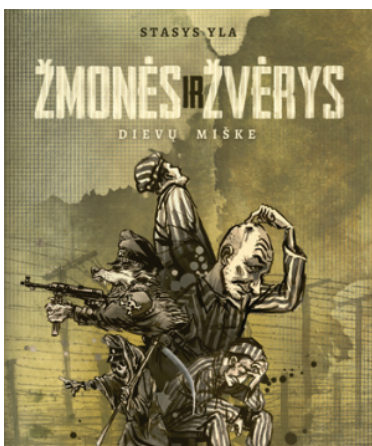
1941 m. vasarą Libijos dykumoje įsiplieskus kovos veiksams tarp britų kariuomenės ir Ašies valstybių, jaunas ir ekscentriškas britų karininkas Davidas Stirlingas sugalvojo radikalų, visoms tradicinėms karybos taisyklėms prieštaraujantį planą: nedidelis specialusis padalinys prasisiverbs už priešų fronto linijos ir sukels ten sąmyšį.

Taip gimė SAS - Specialioji oro tarnyba, kurios veiklą palaimino pats Winstonas Churchillis - Didžiosios Britanijos premjeras. Į šias pajėgas rinkti patys stipriausi, narsiausi ir ištvermingiausi vyrai. Savo metu čia tarnavo ir vienintelis Churchillio sūnus Randolphas.

Dabar, praėjus bemaž 80 metų, pripažintas istorikas Benas Macintyre'as nusprendė papasakoti pritenkiančią istoriją apie pačią SAS pradžią.

Apie lietuvių inteligentų kalinimą nacių įrengtoje Štuthofo koncentracijos stovykloje mūsų skaitytojas geriausiai žino iš B. Sruogos kūrinio „Dievų miškas“. Ši knyga - tai kito Štuthofo kalinio - kunigo Stasio Ylos (1908-1983) liudijimas, stiliumi labai besiskiriantis nuo „Dievų miško“, bet galbūt kur kas tiesesnis, dar negailestingesnis, kraupesnis, labiau sukrečiantis.

Kartu su 46 lietuvių inteligentais, apkaltintais mobilizacijos į lietuvių SS legioną sužlugdymu, 1943-1945 m. S. Ylai teko pereiti devynis pragaro



ratus, kuriuose masinės žudynės ir kankinimai buvo virtę kasdienybe.

Iš viso Štuthofo koncentracijos stovykloje, įrengtoje Dievų mišku pramintame vaizdingame pušyne ant jūros kranto, kalinta apie 110 tūkst. žmonių.

Apie 65 tūkst. iš jų buvo nužudyti, mirė iš bado, nuo ligų ir išsekimo.

„Žmonės ir žvėrys“ - niūrus istorijos išpėjimas, nežaboto žiaurumo priminimas ateinančioms kartoms. Ši knyga yra apie tai, kaip visuotinio sužvėrėjimo atmosferoje, nacių sukurtos naikinimo sistemos gniaužtuose išlikti žmogumi.

Kad balta moteriškė nepūstelėtų į nosį...

Juozas RAŠKAUSKAS. „Maras šelsta“ - tokį įrašą Prienų parapijos klebonas 1710 metų gegužės mėnesį paliko metrikų knygoje. Tuo metu dabartinės Marijampolės vietoje galimai buvo Stara Būdos kaimas, kuris, kaip ir kiti aplinkiniai kaimai, ištuštėjo.

Maras, žmonių vadintas „pavietre“, prasidėjo Dancige (dabar Gdanskas, Lenkija) ir pasklido Prūsijoje. Neužilgo pasiekė ir mūsų kraštą. „Pavietrei“ plisti ir „šienauti“ gyventojus padėjo blusos bei jas pemešantys keliautojai - graužikai bei žmonės. Pasibaigus epidemijai liko tik maro kapinaitės ir legendos. Vienoje jų, užrašytoje istoriko Jono Totoraičio, pasakojama apie šeimyną, kuri visa, išskyrus motiną žindžiusią dukrą, miegojo kaimo stuboje. Staiga į vidų užėjo balta moteriškė ir miegantiems pūstelėjo į nosį. Visi jie mirė. Gyva liko tik žindė su mergaite.

Tuo metu pasitikėta užkalbėjimais ir įvairiomis žolėlėmis, nors dalis gyventojų nuo maro bandė slėptis miškuose suvokdami, kad taip gali išsigelbėti.

Beveik po dviejų šimtų metų, 1892 - ujų pavasarį Marijampolėje kilus choleros epidemijai, valdžios ir gyventojų veiksmai jau buvo paremti medicinos mokslo pažanga. Rusijos imperijai priklausiusios Suvalkų gubernijos vadovybė ėmėsi priemonių, kad gyventojai nesusirgtų šia infekcine žarnyno liga. Pareikalauta žmonių laikytis sanitarinių taisyklių. Pradėta valyti gatves, tvarkyti kiemus ir sąvartynus.

Kadangi Suvalkų gubernija buvo pasienio teritorija, nuo liepos 1 dienos sienos kirtimo punktuose pradėta medicininė patikra ir keliautojų daiktų dezinfekcija. Ypatingas dėmesys skirtas emigrantams, grįžtantiems per Hamburgo uostą, nes ten jau siautėjo cholera. Jos ligoninės atidarytos Marijampolėje, Virbalyje, Vilkaškyje.

Kiekviename valsčiuje buvo įkurti sanitariniai būriai, turėję suteikti medicininę pagalbą ir izoliuoti sergančius.

Kaimo vietovėse įrengta 90 felčerių punktų ir 58 ligonių priimamieji. Tolimesnių kaimų šaltyšiams (seniūnams) išdalinti medikamentai. Griežtai tikrinta, ar kaimo gyventojai turi lauko tualetus bei šiuklių dėžes (anuomet lauko tualetas kaime buvo retenybė).

Tais metais choleros invazijos buvo išvengta, bet kitų metų pradžioje pradėjo sirgti Gardino, Kauno, Vilniaus ir Lomžos gubernijų gyventojai - rugsėjo 30 d. iš Kauno į Marijampolę atvykęs žydas tą pačią dieną čia mirė. Spalio 2 dieną istorija pasikartojo: medicininės apžiūros išvengęs pilietis pateko į miestą ir mirė.

Iš viso Marijampolės krašto devyniose vietovėse sirgo 84 žmonės, iš kurių numirė 46.

Štai ką rašė laikraštis „Vienybė lietuvininkų“: „Apie Senapilę tuom tarpu pasišvaistė cholera. Negana to, kad mieste numirė du ateiviai žydai, ji pasirodė ir kaime, būtent Mokuluose. Pirmutinė, o tikimės kad ir paskutinė, jos auka krito ūkininkas Augustas (V)Osylus. Nedėlioį 22 spalinio parėjo namon sveikas, tik užsigėres: tą pačią nedėlios naktį apsirgo, o četverge 26 spalinio numirė ir tapo palaidotas ant senovės Mokolų kapinių, ant kurių jaunesnieji nė nepamena, kad ką būtų (kavoje) laidoję. ... (V)Osyliaus namus lyg daryte uždarė, pastatė var-tauninkus, kad jie nieko neleistų - nė išeiti, nė įeiti.“

Ne itin mielos kelionės į praeitį pabaigoje citata iš straipsnio apie choleros epidemiją, daugiau kaip prieš šimtą metų spausdinto „Suvalkų atmintinėje knygoje“. Esu tikras, kad tada išsakytos tiesos aktualios ir šiandien.

„Baigdamas ataskaitą tikiuosi, kad gubernijos gyventojai, susidūrę su baisia liga, suvokė, kad vengimas gydytojų ir asmeninių daiktų dezinfekcijos, sugrįžus iš svetur bei pirmųjų ligos simptomų slėpimas visų pirma yra mirtinas pavojus patiems sau bei Jūsų artimiesiems.“

Kas pasikeitė? Bakterijas pakeitė virusas, o žmogus liko „nevienu“ Tamošiumi.



1912 metų Prancūzijoje leisto laikraščio pirmasis puslapis

Dėl ekonomikos nerimauja labiau nei dėl savo sveikatos

KOG rinkodaros ir komunikacijos mokslų instituto bei žiniasklaidos planavimo agentūros tyrimų agentūros „Inspired UM“ vasario 26 – kovo 1 ir kovo 20 – 24 dienomis atlikto visuomenės tyrimo duomenys. Kiekvienoje tyrimo bangoje internetu apklausta po 500 respondentų

Žilvinas Bružas, UAB „Integrity PR“. Dėl koronaviruso Lietuvoje paskelbtas karantinas smarkiai paveikė žmonių gyvenimą. Nerimą lietuviams kelia ne tik sveikata, bet ir ekonomika – 25 proc. gyventojų dėl karantino šiuo metu nedirba, o daugiau nei 70 proc. jaučiasi finansškai nesaugūs.

Panika sugrįžo

Po pirmo užsikrėtimo atvejo Lietuvoje įtampa buvo atslūgusi ir tik 15% gyventojų jaučiasi nesaugūs, išsigandę. Tačiau šalyje įvedus karantiną ir augant susirgimų skaičiumi panika šalyje auga, šiuo metu trečdalis gyventojų jaučiasi išsigandę ir tik penktadalis apklaustų gyventojų jaučiasi ramūs dėl situacijos šalyje.

Didžioji dalis Lietuvos gyventojų (74%) labiausiai nerimauja, kad koronavirusu gali užsikrėsti jų artimieji ir draugai. Kas antras respondentas (51%) nurodė, kad bijo susirgti šia liga pats. Labiausiai susirgti patys bijo vyresni 55 – 64 metų amžiaus gyventojai (69%). 2 iš 5 bijo, kad patys gali būti viruso nešiotojai ir taip užkrės vyresnius žmones.

Lietuvius neramina ne tik pati liga, bet ir kaip tai paveiks Lietuvos ekonomiką, net 55% nurodė, kad tai jiems kelia nerimą. Penktadalis gyventojų nerimauja, kad gali prarasti savo darbo vietą.

71% Lietuvos gyventojų jaučia finansinį nesaugumą dėl koronaviruso. Net penktadalis teigė, jog jaučia stiprų finansinį nesaugumą. Dažniausiai stiprų finansinį nesaugumą teigė juntantys žemų pajamų grupės atstovai.

Bene trečdalis gyventojų artimiausiu metu planuoja daugiau taupyti. Vis tik esama sričių, ku-

rioms planuojama išleisti daugiau – tai maisto ir buitines prekes, medicinos prekes, vaistai, asmens higienos, kosmetikos prekes. Apie 5% gyventojų karantino metu laiką skirs investavimui, laisvalaikio ar elektronikos prekių įsigijimui. Pusė gyventojų nurodė, jog išlaidų nedidins jokiai sričiai.

Sritys, kurioms išlaidos bus mažinamos daugiausia: pramogos, rūbai ir avalynė bei kelionės – šioms sritims taupys 3-4 gyventojai iš 10-ties. Taip pat nukentės planuoti stambesni pirkiniai: buitinės technikos ar elektronikos prekes (paminėjo 25%), kai kurie atsakys automobilio ar būsto pirkimo. 3 iš 10 gyventojų gyventojų teigė, jog išlaidų nemažins.

Bausmė ar atostogos?

Nors tarp Lietuvos gyventojų jaučiamas stiprus susirūpinimas dėl šalyje plintančio viruso, gyventojai (32%) jaučiasi patenkinti dėl šalyje įvesto karantino, kad tenka ne tik laisvą laiką leisti, bet ir dirbti namuose. Kas antras gyventojas karantino nevertina labai džiugiai, tačiau teigia, jog prisitaiko prie šios situacijos. Tik 17% karantinas yra lyg bausmė. Labiau nepatenkinti yra jauniausi 18 – 24 metų amžiaus gyventojai (38%).

Tik 8% sako, jog jų gyvenimas liko nepasikeitęs. Prireiks laiko, kol gyvenimas grįš į normalų ritmą: penktadalis gyventojų mano, kad tam prireiks dviejų mėnesių, 22% tikisi, kad gyvenimas stabilizuosis po trijų mėnesių. 36% galvoja, kad grįžti į įprastą, buvusį prieš koronaviruso pandemiją, ritmą prireiks pusės metų ar net daugiau.

Net 62% apklaustųjų nurodė, kad jų įprastinė darbo diena pasikeitė. Didžioji dalis dirba iš namų (37%). Ketvirtadalis nedirba arba

dėl situacijos šalyje neteko darbo: 9% turi pasiėmę nedarbingumo pažymėjimą, 7% teko pasiimti atostogas, 4% gavo prastovą, 2% neteko darbo. Tuo tarpu 38% teigia, kad jų įprastinė darbo diena išliko nepasikeitusi.

Laisvalaikis pasikeitė

Įsigaliojus karantinui dauguma daugiau laiko leidžia namuose. Moterys dažniau tvarkosi namuose, bando naujus patiekalus, skaito knygas. Vyrai žaidžia kompiuterinius žaidimus, atlieka smulkius remonto darbus. Jaunimas moko si internetu (59%), žiūri filmus, žaidžia kompiuterinius žaidimus, užsiima grožio procedūromis, sportuoja, o vyresnieji, 55 – 64 metų, dažniau nei kiti skaito knygas, dirba sode, darže.

Ketvirtadalis sportuoja namuose, 20% keičia sportą pasivaikščiojimu lauke ir 8% sportuoja lauke. Kiti arba nesportuoja, arba sustabdė sportavimą šiuo laikotarpiu - tokių yra 10%. Namuose dažniau renkasi sportuoti išsilavinę ir daugiau uždirbantys.

Gyventojams labiausiai trūksta susitikimų su draugais, gyvo bendravimo su artimaisiais. Susitikimų su artimaisiais labiau trūksta moterims. Taip pat jos labiau pasigenda lankymosi grožio salonuose. Jaunimas labiau pasiilgsta kavinių, teatrų, kino teatrų, prekybos centrų.

Didžioji dauguma nurodo, kad dėl karantino ir ilgesnio laiko praleidžiamo namuose su šeima jų santykiai išliko tokie patys. Tačiau 1 iš 10, turintys vaikų, nurodė, kad praleidžiant daugiau laiko santykiai su vaikais pagerėjo, 7% geriau sutaria su kartu gyvenančiu partneriu / partneriu. Tik nedidelė gyventojų dalis nurodo, kad santykiai šeimoje šiuo laikotarpiu pablogėjo.

Žmonės daugiau užkandžiauja, mažiau juda, kiek daugiau rūko ir vartoja alkoholį. Tikėtino demografinio sprogimo kol kas nematyti - gyventojai seksu užsiima panašiai kaip ir prieš karantiną.

Velykas švęs kitaip

Beveik 60% gyventojų nusiteikę ir karantino metu švęsti Šv. Velykas. 14% respondentų mano, kad šios šventės šiemet gali tekti nešvęsti. Bene ketvirtadalis gyventojų dar nespėjo apie tai susimąstyti.

72% ketinančių švęsti Šv. Velykas darys tai tik su žmonėmis, su kuriais gyvena kartu. 21% teigė, jog gamins mažiau patiekalų. 18% ketina per šventę su artimaisiais bendrauti internetu, o panašiai tiek pat ketina ir vykti į svečius (14%).

Pirkimas internetu

Prasidėjus karantinui Lietuvoje, 47% respondentų teigė, kad pirkimo internetu parduotuvėse. 31% gyventojų naudojosi internetinėmis parduotuvėmis būtent dėl to, kad šalyje įvestas karantinas.

Karantino laikotarpiu gyventojai pradėjo rečiau pirkti fiziniuose maisto prekių parduotuvėse, tačiau ne visas srautas persikėlė į internetines maisto parduotuves (galimai dėl riboto pastarųjų pajėgumo). Vizitai į internetines ne maisto parduotuves parėjo. Ypač retai į fizines maisto parduotuves pradėjo eiti moterys, apsipirkimas karantino laikotarpiu paliekamas šeimos vyrams.

Pusė Lietuvos gyventojų teigia, kad ir šiuo metu randa parduotuvėse visas norimas prekes. Visgi kitai pusei apklaustųjų surasti reikiamus prekių ženklus sekasi prastiau. Dažniau norimų prekių neranda jaunimas iki 24 metų amžiaus.

Įsidėmėkite ir taupykite

Artūras KETLERIUS, UAB „Ignitis grupė“. Taikydami priemones, pasikeitusių gyvenimo sąlygų – didžiąją dalį laiko praleisti namuose - suvartojam daugiau elektros ir dujų. „Ignitis grupė“ pataria, kaip taupyti energiją.

✓ Išnaudokime dienos šviesą. Baldus reikėtų išdėstyti taip, kad į namus (ypač darbo vietas) patektų kuo daugiau dienos šviesos ir šilumos. Taip pat reikėtų išjungti šviesą, kai iš patalpos išeinama vos kelioms minutėms.

✓ Įsitinkime, kad visi nenaudojami elektros prietaisai yra išjungti iš elektros lizdo.

✓ Budėjimo režimu veikiančys įrenginiai (net ir į elektros tinklą įjungtas mobilusis telefonas kroviklis!) naudoja elektros energiją. Taigi, nors prietaisai ir nesinaudojama, tenka mokėti už elektros energiją.

✓ Skalbkime tik prikrovę pilną skalbyklę ir pasirinkę ekonominį režimą. Sunaudosime mažiau vandens ir elektros energijos jam pašildyti. Nu-statykite mažiausią galimą vandens temperatūrą. Apie 90 proc. energijos, kurią naudoja skalbyklė, naudojama vandeniu pašildyti.

Virtuvėje šeiminkaukime sąmoningai:

✓ Virdulyje virkime tiek vandens, kiek reikia vienam kartui. Norint išgerti puodelį arbatos, nereikia virinti pilno virdulio.

✓ Įpraskime išjungti elektrinę viryklę likus kelioms minutėms iki maisto gaminimo pabaigos.

✓ Stenkimės gaminti patiekalus vieną po kito – pasigaminę vieną patiekalą, ant tos pačios kaitvietės statykime kitą puodą. Sutaupysime ir laiko, ir elektros.

✓ Jei naudojate orkaitę, kepimo procesą stebėkite per stiklą. Kiekvienas durelių atidarymas sumažina temperatūrą orkaitėje ir verčia prietaisą naudoti daugiau energijos, kad temperatūrą atstatytų.

✓ Šaldytuve pasirinkite optimalią temperatūrą – +3,5 pačiame šaldytuve ir -18 šaldiklyje. Atšildykite šaldiklį, jei susidarė 5 mm ledo sluoksnis. Kuo daugiau šaldiklyje ledo, tuo daugiau sunaudojama elektros energijos.

Suvalkietis nuo Marijampolės, užkariavęs Sibirą



K. Švirmickas 1870 metais

apėmė Irkutsko guberniją ir Jakutiją, o vėliau, prasiplėtus Rusijos imperijos valdoms, driekėsi nuo Arkties vandenyno iki Mongolijos.

Kitoks klebonas

Laiške draugui kunigas rašė: „Ką galiu pasakyti apie Irkutską. Statosi, mūrijasi, plauna auksą, ant prekių uždeda milžiniškus procentus, lėbuoja ir užauja, tarsi ir viskas“. Mieste buvo 1 300 katalikų, kiti išsibarstę Sibiro platybėse arba įkalinti katorgoje kasyklose. Dauguma tremtinių pyko ant Dievo ir žmonių, kiti, priveikti neturto ir nepriteklių, buvę valstiečiai keikė kunigus, kad jie įkalbėjo dalyvauti tremtimi pasibaigusiame sukilime. Dar kiti, plaudami auksą, praturtėjo ir spjovė į amžinąsias vertybes. Treči parapijiečiai tiesiog girtuokliavo.

Su tokia situacija susidūrė K. Švirmickas. 1855 m., į sostą žengiant carui Aleksandriui II, buvo paskelbta visuotinė amnestija ir kunigas galėjo grįžti į Marijampolę.

Tačiau jis pasirinko kitą kelią - tapo Irkutsko parapijos klebonu bei Sibiro karinių dalinių kapelionu.

Lietuvis Irkutsko bažnyčioje įvedė anksčiau Sibire nežinotus giesmių giedojimus, procesijas ir gegužines pamaldas.

Parapijiečių aukomis suremontavo seną medinę bažnyčią ir įsigijo naujus vargonus. Prie bažnyčios įkūrė nemokamą pradinę mokyklą, sukūrė biblioteką (vienu metu joje buvo trys tūkstančiai knygų), našlaičių prieglaudą.

Viską pradėjo iš naujo

Prie Rusijos prijungus naujų žemių, leidus generalgubernatoriui, išvyko į beveik metus trukusią misiją. Nukeliavo daugiau kaip 10 tūkstančių kilometrų pašto arkliais, rogėmis, valtimis, laivu, vežimais ir pėsčiomis.

Grįžęs išsamioje šios kelionės ataskaitoje, išspausdintoje Varšuvoje, rašė: „Kur tik rasdavau nors vieną kataliką, laikiau šv. mišias ir teikiau kitas dvasines paslaugas.“ Taip jis „aptiko“ 335 katalikus, dauguma jų buvo kareiviai, tremtiniai ir valdininkai, jau dešimtmečius neregėję kunigo. Grįžęs K. Švirmickas susirgo, bet bėda po vieną nevaikščioja - gaisre pražuvo klebonija ir ūkiniai pastatai, teko viską pradėti iš naujo.

Po 1863 metų sukilimo parapijiečių skaičius „išaugo“, nes tūkstančiai sukilėlių atsidadė Sibire.

Kunigas, palaikęs gerus santykius su valdžia, pradėjo rūpintis tremtinių gyvenimu, stengėsi palengvinti jų būklę ar išlaisvinti iš itin sunkių kalėjimo sąlygų.

Pažintis su šventuoju

Po kurio laiko kunigas išvyko į kelionę po kasyklas, taip sukorė virš 800 kilometrų. Susipažino su Rapolu Kalinausku, kuris, tarpininkaujant įtakingiems tėvams, buvo atleistas nuo katorgos ir du metus padėjo Kristupui Švirmickui. Vėliau, negalėdamas gyventi Lietuvoje, R. Kalinauskas išvyko į užsienį, pasirinko vienuolio kelią. 1991 m. popiežius Jonas Paulius II paskelbė jį šventuoju.

Iškilo „lietuviška“ bažnyčia

1879 m. didysis Irkutsko gaisras sunaikino miestą, parapija liko be bažnyčios. Aukas statyti naujai K. Švirmickas pradėjo rinkti tiek vietoje, tiek Lenkijos karalystėje. Pini-gų suaukėjo lenkai, lietuviai, latviai, rusai ir kitų tautybių žmonės. Pats išsinuomavo nedidelį namą: ten įrengė koplyčią bei apsigyveno kartu su našlaičiais.

Po penkerių metų mūrinė neogotikinė bažnyčia buvo pašventinta, suteikiant jai švč. Mergelės Marijos Ėmimo į Dangų pavadinimą. Įdomu, kad statybai vadovavo lietuvis Antanas Staseliūnas.

1885 m., pablogėjęs sveikatai, kunigas pasiprašė atleidžiamas iš pareigų, bet, neatvykus naujam klebonui, liko dirbti. Jo sveikata šiek tiek pasitaisė.

„Popiežiaus širdies džiaugsmas“

1888 m. Kristupas Švirmickas minėjo kunigystės penkiasdešimtmetį. Popiežius Leonas XIII atsiuntė jam auksinę taurę bei auksu apdailintą mišiolą (katalikų svarbiausią liturginę knygą) ir paskyrė jį apaštališkuoju misionieriumi Sibire su specialiomis privilegijomis. Popiežius savo laiške jį pavadino „katalikų misionierių pasididžiavimu, marijonų papuošalu ir popiežiaus širdies džiaugsmu“.

1894 m. kunigas savo namuose buvo užpultas ir sumuštas plėšikų. Rastas vos gyvas, sunkiai susirgo. Suprasdamas savo būklę jis mažesnę turto dalį užrašė Bažnyčiai, o didesnę paliko mokyklai ir našlaičių prieglaudai. Neatgavęs sveikatos lapkričio 12 dieną mirė.

Visą laiką skyrė parapijiečiams

Po daugybės metų Irkutske gimęs tremtinio sūnus Viktoras Talačka prisiminė: „Jeigu būna šventų žmonių - kuo tikiu, tai neabejotinai tiems išskirtiniams atvejams priklauso kunigas Švirmickas.“

Amžininkai tvirtino, kad jam lenkėsi katalikai ir rusai, budistai buriatai bei žydai. Kiekvienam iš jų kunigas buvo „mūsų klebonas“.

Rusijos caras jį ne kartą apdovanojo: už tinkamą tarnybą kryžiumi ir medaliu Krymo karui atminti, dviem ordinais - III laipsnio šv. Stanislovo ir šv. Onos.

Kunigo Kristupo Švirmicko draugas laisvamanis dr. Benediktas Dybovski rašė: „Švirmickas priklausė tam retam šiandien kunigų tipui, kurie visa savo esybe atsiduoda savo artimo tarnystei ir nešvaisto jėgų tokiems rodos nekaltiems pomėgiams, kaip medžioklė, žemdirbystė, vaismedžių priežiūra, gėlių auginimas, lošimui kortomis ar politikavimui prie arbatos ar ko stipresnio taurės. Kunigas Švirmickas visą savo laiką skyrė parapijiečiams, bažnyčiai ir mokyklai.“

Visus šiuos ir gausybę neaprašytų šiame straipsnyje darbų kunigas marijonas Kristupas Švirmickas nuveikė tais laikais, kai Rusijos valstybine religija buvo stačiatikybė.

Straipsnyje naudota

prof. Eugenijaus Niebelskio, kun. Jano Kosmovskio surinkta bei archyvinė medžiaga.



K. Švirmicko statyta bažnyčia dabar pritaikyta Irkutsko filharmonijos salei

Atkelta iš 1 p.

Taip pateko į Pulavuose (Lenkija) didikų Čartorynškių įkurtą ligoninę, kurios kapelionu buvo vienuolis marijonas Jonas Dziewulskis.

Galima tik spėti, kad ten prasidėjo Juozo Švirmicko kelias į kunigystę bei Marijonų vienuoliją. Pasveikęs jis įstojo į Marijampolės Marijonų vienuolyno noviciatą, o davęs vienuolio įžadus tapo Kristupu Marija Švirmicku. Po penkerių metų Seinų vyskupui jį išventinus kunigu, dvasininkas ėmė dirbti vienuolyno mokykloje: mokytoju, vicemagistru ir auklėtoju.

Vienuolyno prezidentas

1839 m., sutikęs Seinų vyskupui ir leidus vyresnybei, kunigas išvyko į Varšuvos Kurčiųjų institutą mokytis dirbti su žmonėmis, kurie turi šią negalią.

Gavęs atestatą grįžo į Marijampolę ir tris metus klierikams dėstė filosofiją ir teologiją bei tuo pat metu mokė kelis kurčiuosius. Tai buvo visiška naujiena, nes tais laikais jie buvo laikomi psichiniais ligoniais ir dažniausiai izoliuojami.

Kristupas Švirmickas 1845 m. išrinktas Marijampolės marijonų vienuolyno prezidentu. Apie jo išsilavinimą galime spręsti iš kalbų - be lietuvių ir lenkų dvasininkas mokėjo lotynų, rusų, prancūzų ir vokiečių kalbas.

Nuo Arkties iki Mongolijos

Marijampolės vienuolynas buvo paverstas draudžiamos literatūros gabenimo iš Prūsijos ir platinimo Lietuvoje centru. Ketverių metų patriotinė veikla baigėsi suėmimu. K. Švirmickas neprisipažino kaltu, todėl kartu su marijonu kunigu Karoliu Matulevičiumi buvo išgabentas į Varšuvos citadelės tardymo kalėjimą, kuriame praleido šešerius metus, kol Karo teismas priėmė nuosprendį išsiųsti neribotam laikui į katorgą Sibire. Vėliau bausmė sušvelninta ir pakeista tremtimi į Irkutsko guberniją. Tremties vietą K. Švirmickas pasiekė 1852 m., įsikūrė prie Irkutsko bažnyčios bei padėjo darbuotis vietos klebonui.

Jam mirus, parapijos komiteto sprendimu ir leidus generalgubernatoriui, K. Švirmickas tapo laikiniu parapijos, kuri

TRĪKSTA TAVO PARAMOS. SKIRK SAVO 1,2 PROC. GPM

Sužinok daugiau: www.gpm.gelbekitvaikus.lt



Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Maža odos dėmelė nuo saulės	Nedidelės liaukos ant inkstų	Naktibalda „Ar ... miške, ar nematei kiškio?“									Ryškiai raudonas brangakmenis
Popiežiaus triguba karūna		K. Vildžiūno filmas „... apkabinasi tėvė“									
Kiščiai		Valst. rinkimų komisija Tonizuojantis gėrimas									
Derlinga (apie žemę)											
Varlės „zodelis“											
JAV kosminių tyrimų centras		Godžiai, negražiai valgys!									
Nedaug norėsi, visad ...		Slidinėjimo sporto rūšis									
... grybo (labai pigu)											

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Kryžiažodžio (Nr. 12) atsakymas: **MAUMEDIS**
 Vertikaliai: *Rapla. Esame. Požievis. Firma. Ignas. Mioma. Eurasa. Akis. Lauk. Agentai. Lina. Atdaras. Solt. Aklina. Ispanai.*
 Horizontaliai: *Profilaktika. Ažio. Pirmaklasis. Lema. Iron. Ava. Analai. Eigastis. Besiu. Gran. Kasnakt. „Asia“. Megs. Steliai.*

Knypą „Vienintelis išgyvenęs“
 laimėjo
 DANUTĖ MAKUSKAITĖ.
 Prizą atsiimti redakcijoje,
 Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš
 tai susitarus tel. 8-605 99998

Kryžiažodžio atsakymus **SIŪSKITE** trumposiomis SMS žinutėmis

1679

SMS žinutėje rašykite:
 RK1, palikti tarpą, įrašyti atsakymą ir vardą, pavardę.

SMS kaina
0,57 €

Atsakymus siųskite iki balandžio 8 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kilus neišskumams skambinti 8-606 11813

PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus - 40 eur ir žvejybos tinklą - 40 eur. Tel. 8-678 66028.

PASLAUGOS

Kokybiškai ir greitai atliekame visus vidaus apdailos darbus. Tel. +370 685 44306.

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

ATLIEKAME:

- Lauko dujotiekio montavimo darbus.
- Vidaus dujotiekio montavimo darbus.
- Dujų skaitiklių perkelimą butuose.
- Dujinių katilų dūmtraukių montavimą.
- Priduodame objektą.

UAB „Visa elektra“,
 Gamyklų g. 3, Marijampolė
 Tel. +370 652 58661.

PERKA

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

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

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

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



DĖMESIO

UAB „Metrum Lt“ matininkas 2020-04-15 9:00 val. atliks žemės sklypų, kadastro Nr. 5178/0001:64; Nr. 5178/0001:110; Nr. 5178/0001:109; Nr. 5178/0001:68, esančių Marijampolės sav., Sasnavos sen., Barštinės k., kadastrinius matavimus. Greitimų sklypų, kadastro Nr. 5178/0001:286; Nr. 5178/0001:281; Nr. 5178/0001:280, esančių Marijampolės sav., Sasnavos sen., Barštinės k., savininkus ar jų įgaliotus asmenis prašome dalyvauti matavimuose. Apie dalyvavimą būtina pranešti adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, tel. 8 (657) 74673, el.p. jolanta@metrumlt.eu

UAB „Metrum Lt“ matininkas 2020-04-16 11:00 val. atliks žemės sklypo, kadastro Nr. 5168/0005:431, esančio Marijampolės sav., Sasnavos sen., Dženčialaukos k., Liepų 4, kadastrinius matavimus. Greitimo sklypo, kadastro Nr. 5168/0005:387, esančio Marijampolės sav., Sasnavos sen., Dženčialaukos k., savininko turto paveldėtojus ar jų įgaliotus asmenis prašome dalyvauti matavimuose. Apie dalyvavimą būtina pranešti adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, tel. 8 (657) 74673, el.p. jolanta@metrumlt.eu



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



STATYBOS DARBAI TRANSPORTO IR TECHNIKOS NUOMA

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel.: 8 685 50036, (8-343) 70482 www.sr.lt

Skelbimai į laikraštį TELEFONU!

1679

TRUMPOSIMIS
 SMS

ŽINUTĖMIS

SMS kaina 4,34 €

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.

Kilus neišskumams skambinti 8-606 11813

NEMOKAMA „Miesto laikraštis“ (ISSN 1822-5667) leidžia UAB „Regionas“ (įmonės kodas 122210251, 92 proc. akcijų priklauso UAB koncernui „Alga“). Redakcijos adresas Kauno g. 15 (6 kab., II a.), LT-68307 Marijampolė, tel. 8-605 99998 („Tele2“), el.p. miesto@miesto.lt. Vyriausiasis redaktorius Vytautas Žemaitis, el.p. zemaitis@miesto.lt, reklamos vadovė Inesa Kazlauskienė, tel. 8-605 99998, el.p. reklama@miesto.lt, vyriausioji dizainerė Kristina Budrienė. Šio numerio tiražas 7 400 egz. Spausdina spaustuve Ignatkose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai - pasvirusiu šriftu.

Gamtos gėrybės stiprinti imunitetui

Stiprus imunitetas padeda išvengti sveikatos negalavimų ir lengviau įveikti užklupusias ligas. Prekybos tinklo „Maxima“ Maisto gamybos departamento direktorė Brigita BARATINSKAITĖ siūlo atkreipti dėmesį į imunitetą stiprinančius natūralius produktus ir dažniau juos įtraukti į savo valgiaraštį.

Česnakai vadinami natūraliu antibiotiku. Šioje daržovėje esančios medžiagos plečia kraujagysles, gerina širdies darbą ir virškinamojo trakto veiklą. Česnaką rekomenduojama vartoti su varške ar jogurtu – tai padės išlaikyti gerųjų bakterijų pusiausvyrą žarnyne.



Svogūnai yra natūralus antioksidantas. Jis efektyviai saugo kraujagysles nuo trombu, pasižymi priešūždegiminiu poveikiu ir gerina virškinimą. Pajutus peršalimo simptomus galima tiesiog susmulkinti svogūną, užpilti karštu vandeniu ir gerti tarsi arbatą. Svogūnuose gausu medžiagų, gerinančių kalcio ir magnio įsisavinimą, užkertančių kelią plisti grybeliams ir bakterijoms.

Cinamonas antioksidantų kiekiu pranoksta net česnaką. O cinamone esanti medžiaga cinamaldehydas padeda organizmui įveikti uždegimus. Cinamone gausu geležies, mangano, kalcio. Šį prieskonį tinka vartoti su medumi – vieną valgomąjį šaukštą medaus reikia sumaišyti su ketvirtadaliu arbatinio šaukštelio cinamono miltelių ir valgyti kasdien – peršalimo ligos kibs silpniau. Medumi su cinamonu verta paskaninti žaliąją arba juodąją arbatą, jeigu ją mėgstate.

Imbiery parduotuvės lentynose galima rasti tiek šviežių šaknų, tiek smulkiai sumaltų džiovintų. Imbieras skatina organizmą šalinti toksinus ir valo limfinę sistemą, antioksidantai žudo įvairias bakterijas ir slopina uždegimus. Jį naudinga vartoti profilaktiškai – įdėti į patiekalus ar arbatas. Imbiero šaknies gabalėlių geriau nebėti į verdančią sriubą ar padažą, nes aukštoje temperatūroje jis praranda savo gerąsias savybes. Jeigu ruošiate imbiero arbatą su medumi, viską užpilkite šiltu vandeniu.

Ciberžolė – ryškios spalvos prieskonis, kuriuo galima gardinti įvairius patiekalus arba pasigaminti šiltą gėrimą, pažadinantį organizmo apsauginius mechanizmus. Ciberžolė laikoma vienu efektyviausių vaistinių augalų. Jis turi medžiagų, padedančių įveikti net pneumokokinę bakteriją, kuri sukelia plaučių uždegimą, meningitą, ūmų ausies uždegimą. Žiupsneliu ciberžolės verta paskaninti omletą, sriubas ir salotas, taip pat ryžius, ankštinių ir kopūstinių daržovių patiekalus.

Citrina yra nepakeičiamas vitamino C šaltinis. Galima kiekvieną rytą pradėti su stikline šilto vandens, į kurį įspausta šviežios citrinos sulčių. Toks gėrimas ne tik stiprina imunitetą, bet ir padeda sureguliuoti organizmo rūgštingumą, mat citrinose gausu šarminių medžiagų, kurios rūgštingumą mažina. Šios šarminės savybės geriausiai veikia tada, kai citrinos sultys atskiedžiamos vandeniu. Taip pat patariama naudoti citrinos žievelę, nes joje gausu eterinių aliejų, užkertančių kelią virusams ir peršalimo ligoms.

Rauginti kopūstai dera su įvairiais patiekalais, aprūpina organizmą vitaminu B6, gerinančiu virškinimo veiklą. Be to, natūralios kopūstuose esančios rūgštys valo žarnyną bei šalina toksinus. Kad patenkintumėte vitamino C dienos normą, reikia suvalgyti apie 300 gramų raugintų kopūstų. Juose esančios medžiagos stiprina širdies raumenį, normalizuoja cukraus ir cholesterolio kiekių kraujyje.

Pagelbės savaitės meniu

Vilma JUODKAZIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė. Savaitės valgiaraštis daugeliui gali atrodyti, kaip iššūkis. Tačiau tiesa tokia, kad šiam darbui daugiausiai skirsite 2–3 val. per savaitę, o kai įgusite – dar mažiau.

Savaitės meniu planavimas yra veiksminga priemonė siekiant maitintis sveikiau, nes visada žinosite, ką šiandien valgysite. Antras žingsnis – pasirūpinti patiekalams reikalingais produktais.

Pirmiausia įvertinkite, kokius produktus turite ne tik šaldytuve, bet ir spintelėse, lentynose ar sandėliuke. Sudarydami reikiamų produktų sąrašą, nepamirškite improvizuoti – įvertinkite, ar negalėtų praversti namie turimi produktai.

Sudarant pirkinių sąrašą svarbu numatyti ir jų kiekius. Tai ypač naudinga perkant greičiau gendančius mėsos ir pieno produktus bei vaisius ir daržoves. Kita vertus, daržovių ir mėsos galiojimo laiką visada galima pratęsti juos užmarinavus arba užšaldžius. Tačiau atkreipkite dėmesį, kad tada šių produktų

maistinė vertė šiek tiek sumažėja.

Renkantis kruopas nepamirškite įvairinės. Parduotuvių lentynose netrūksta alternatyvų ryžiams ar grikiams. Juos pakeisti galima avinžirniais, lešiais ar bolivine balanda. Tai produktai, kuriuose gausu ląstelių – jie padeda greitai pasisotinti, bet nėra kaloringi, todėl yra lengvai virškinami, o tuo pačiu valo žarnyną.

Apsipirkti su namuose sudarytu produktu sąrašu bus ypač nesudėtinga – juo vadovaujantis parduotuvėje užtruksite mažiau laiko, apsipirkti keliausite tik kartą į savaitę, o grįžę namo būsite tikri, kad nieko nepamiršote. Atsakingas planavimas, be abejo, padeda ir taupyti, nes pirkdamas pagal sąrašą mažiau pasiduosite pagundoms ir išvengsite spontanių pirkinių.

Jeigu numatėte gaminti mėsos patiekalą kelias dienas iš eilės, galima jos iš karto išsikepti daugiau ir sudėjus į dėžutes laikyti šaldytuve. Žinodami, ką gaminsite artimiausiomis dienomis, visada galite išvirti daugiau

kruopų ir ankštinių daržovių, jas supjaustyti ir įdėti į šaldiklį. Kai šių produktų prireiks, tereikės juos atšildyti.

Siūlau išbandyti pusryčių receptą:

4 porcijoms reikės:

- ✓ Pusės didesnio brokolio
- ✓ 4 kiaušinių
- ✓ 2 svogūnų
- ✓ 4 v. š. aliejaus

✓ Aitriosios paprikos, kalendros, druskos, pipirų, provanso žolelių

Paruošimas:

Brokolį išskirstykite žiedynais, kotą supjaustykite siauromis pailgomis juostelėmis. Nuplikykite verdančiu vandeniu ir nusausinkite.

Svogūną supjaustykite smulkiais kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, apkepinkite svogūną, kol suminkštės. Sudėkite brokolius ir dar kelias minutes pakepkite. Pagardinkite druska ir pipirais.

Ant brokolių įmuškite kiaušinius, pagardinkite smulkinta aitrąją paprika.

uždenkite dangčiu ir troškinkite ant nedidelės ugnies apie 7–10 minučių. Pagardinkite provanso žolelėmis ir smulkinta kalendra.

Tinkamas laikas susitvarkyti šaldytuve

Rūta PAULIUKONYTĖ, UAB „Publicum“. Maisto prekių parduotuvėse karantino metu lankomės rečiau, todėl greičiausiai, namo parsinešame daug įvairių produktų. Dalį jų, kad kuo ilgiau išlaikytume šviežius, dedame į šaldytuvą.

Maždaug trečdalį jo rekomenduojama neužpildyt. Truputis laisvos vietos padės atsakingiau vartoti maistą, taip pat gelbės, kai jo nusipirksite daugiau, pavyzdžiui, atsargai.

Pagalvokite, kur ir ką laikysite. Patartina viršutinę lentyną skirti maisto likučiams, delikatesams ir produktams, kurių nereikia ruošti. Vidurinėje lentynoje sudedami pieno produktai, o apatinę lentyną palikite žaliai mėsai ir žuviai, nes ši lentyna yra vėsiausia šaldytuvo vieta.

Stalčius vertėtų palikti daržovėms ir vaisiams, tačiau juos laikyti rekomenduojama skirtingose pusėse. Sandariai uždaryti stalčiai padeda palaikyti šviežioms daržovėms reikiamą drėgmę. Durelių lentynos labiausiai tinkamos natūralių konservantų turintiems produktams.

Norint sutvarkyti šaldytuvo turinį, jį pravartu iškraustyti ir suskirstyti maistą kategorijomis.

Tada atitirpinkite įrenginio sieneles, išvalykite lentynas ir atgal sudėkite tik tai, ką naudojote pastarąjį mėnesį. Rečiau vartojamus produktus suvalgykite. To, ko nenaudojote pastaruju metu, greičiausiai ir neturėtumėte sandėliuoti.

Suskirstę maistą į kategorijas, sudėkite į atskiras lentynas. Taip neleisdami produktams liestis,



gerokai sulėtinsite jų gedimo procesą, atsikratysite atsirandančio nemalonaus šaldytuvo kvapo.

Norint išlaikyti šaldytuvą tvarkingą, o produktus šviežius ir maistingus, nepamirškite palikti tarpų tarp šaldytuvo sienelių ir maisto. Taip išvengsite jo užledėjimo, užtikrinsite reikiamą temperatūrą ir drėgmę įrenginio viduje. Tiesa, kai kurie technologijų gamintojai atsižvelgė į maistą greičiau gęsti skatinančią problemą. Pavyzdžiui, „Samsung“ šaldytuvai pasižymi „Twin Cooling™“ šaldymo sistema, kuri savarankiškai kontroliuoja

ir optimizuoja temperatūrą bei drėgmę įrenginio viduje.

Siekdami suvartoti tai, ką turite, ir kuo mažiau švaistyti maistą, pasistenkite jį dėlioti atsižvelgdami į galiojimo laiką.

Dažniausiai pamirštame produktus, kurių nematome, tad lentynų priekį palikite trumpo galiojimo maistui, šviežioms daržovėms ir vaisiams.

Iš parduotuvės parsineštų pirkinių nedėkit į laisvą erdvę šaldytuvo lentynų priekyje. Vėčiau apkeiskite juos vietoms su „senbuviais“. Taip prisiminsite, ką turite suvartoti pirmiau.