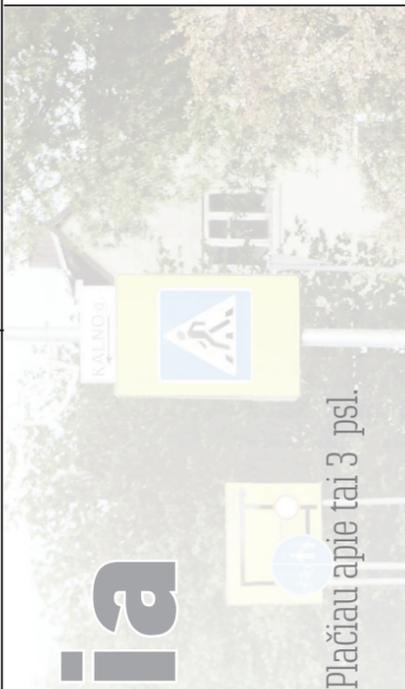


O kodėl ne Jono Basanavičiaus aikštėje?

Agnė ČIŽINAUSKAITĖ. Savivaldybės administracija išplatino pranešimą „Ūkininkų turgus – naujoje, patogesnėje vietoje“. Ta vieta - automobilių stovėjimo aikštė Dariaus ir Girėno gatvėje priešais kuro bazę (buvusi „Bendida“). Anot vicemero Pauliaus Marozo, šią turgavietę (ji turėtų pradėti veikti šeštadienį) administruos savivaldybės administracija, o pensininkai ir neigaliejai galės prekiauti nemokamai.

Prieš aštuonerius metus čia jau buvo atidaryta turgavietė. Ji veikė vos porą savaitių, nors mokėti už vietas nereikėjo nė vienam prekiausiam. Tai buvo vienintelis patrauklus dalykas, dėl kurio iš aikštės prie „Rimi“ (dabar „Norfa“) atsikraustė dalis ūkininkų. Bet pirkėjų jie nesulaukė.

Kitas „Miesto laikraščio“ numeris planuojamas birželio 4 d.



Ženklus įrengia negalvodami

Plaćiau apie tai 3 psl.

viršūnėlės

IR

šaknelės

Arūnas KAPSEVIČIUS. „Esame išsikėlę vienintelį tikslą – kad Marijampolė taptų gražiausiu Lietuvos miestu. Prioritetą teikiame parkams, gatvių želdiniams...“, - prieš kelis metus kalbėjo savivaldybės administracijos specialistas. Kitas antrino: „Kad užaugusiais medžiais džiaugtųsi ir ateities kartos, dabar žalieji plotai kuriami paisant apželdinimo reikalavimų.“ Liepos, kaštonai ir kita lietuviška padėrmė buvo iškirta. O kas vietoje jos?

Anot poeto Henriko Nagio, „Medžiai atėjūnai padegė Jau visą miestą: stovi rūstūs jų sargybiniai prie rūmų, smuklių, fabrikų“. Atėjūnai auga, tik ne į aukštį ar žalias lajas, bet į plotį, jų šaknys ėmė ardyti šaligatvius. Tai, ką liepa padarydavo per 20 ar daugiau metų, medžiai – atėjūnai sugebėjo „nudirbti“ per penkis ar septynerius.

Gedimino gatvėje plytelės perklotos ir šaknys paslėptos. Tik ar ilgam? Vytauto gatvėje netrukus šaligatvis virs kalneliais. Remontas kainavo ir dar kainuos, mokėsime visi iš savivaldybės biudžeto lėšų. Miesto vadovų nekaltinčiau, nes išmanyti visas gyvenimo sritis neįmanoma, todėl teko pasitikėti tais, kurių „žinios“ tebuvo pinigų įsisavinimo lygio. Visgi pamoką galima išmokti: prieš imantis darbo vertėtų jį aptarti su platesniu specialistų būriu, pasitarti su miesto bendruomene.

Ne tik pasitarti ir aptarti, bet ir išgirsti. Kol kas toliau lipama ant to pačio greblio kultūros bei sporto srityse - tokia ponų valia, bet ar neteks ateityje grįžti prie šaknų ir išlaidauti „remontui“?

Kas būtų, jei per rinkimus būtų karantinas

Teisingumo ministerijos parengtame Rinkimų įstatymo pataisų projekte siūloma dėl koronaviruso pandemijos balsavimo namuose laiką prailginti nuo dviejų iki keturių dienų. Dabar namuose leidžiama balsuoti tik paskutinį penktadienį ir šeštadienį iki rinkimų dienos. Numatoma, kad, esant ekstremaliajai situacijai ar įvykiui, kai būtina vengti masinių susibūrimų, padidinti išankstinio balsavimo vietų skaičių. Šiuo metu galima balsuoti tik savivaldybių administracijų patalpose. Siūloma padidinti balsavimo vietų skaičių rinkimų dieną ir rinkimų apylinkėse, kurių rinkėjų sąrašuose yra daugiau kaip 3 tūkstančiai asmenų.

Preliminariais Vyriausiosios rinkimų komisijos paskaičiavimais, pakeitimams įgyvendinti papildomai reikėtų beveik 2 milijonų eurų, kurie būtų skirti naujoms balsavimo vietoms įrengti, rinkimų komisijų narių darbo užmokesčiui, bei apie 3 mln. eurų rinkėjams aprūpinti būtinosiomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis.

Kęstutis SKERYS. Dėl karantino nutrauktas šalies futbolo A lygos čempionatas Marijampolėje atnaujinamas birželio 1 dieną (pirmadienį), 18 val. „Sūduvos“ ir „Kauno Žalgirio“ komandų rungtynėmis. Kol kas jos numatomos be žiūrovų. Pirmenybės nutrauktos komandoms sužaidus vos po vienerias rungtynes. Jas laimėjo tiek „Sūduva“, tiek laikinosios sostinės vienuolikė.

Po pertraukos

Kęstutis SKERYS. Dėl karantino nutrauktas šalies futbolo A lygos čempionatas Marijampolėje atnaujinamas birželio 1 dieną (pirmadienį), 18 val. „Sūduvos“ ir „Kauno Žalgirio“ komandų rungtynėmis. Kol kas jos numatomos be žiūrovų. Pirmenybės nutrauktos komandoms sužaidus vos po vienerias rungtynes. Jas laimėjo tiek „Sūduva“, tiek laikinosios sostinės vienuolikė.

MELABAI SUPRANTU, KAM DVI ATSKIROS AKYS REIKALINGOS.

GALIMA BŪTŲ SUJUNGTI

VIS TIEK ABI ŽIŪRI Į VIENA

REIKĖTŲ RESURSUS TAUPYTI.

SITUACIJĄ KOMENTUOJA POVILAS, VAŽIUOJĄS Į SODĄ

Žilvino BRAŽUKO piešinys

Miesto šventė, kaip seilės varvinimas

Vytautas ŽEMAITIS. Savaitgalį nevyks tradicinė Miesto dienų šventė, pastaraisiais metais rengimų vadinama „Cukrinių festivaliu“. Nes „Esant COVID-19 ligos išplitimo pavojui uždrausti visus atvirose ir uždaroje erdvėse organizuojamus renginius iki 2020 m. birželio 30 d.“ Tai išrašas iš Marijampolės savivaldybės ekstremalių situacijų komisijos posėdžio, vykusio balandžio 2 dieną.

Už tokią nutarimą balsavo visi posėdyje dalyvavę Ekstremalių situacijų komisijos nariai: **Karolis**

Podolskis, savivaldybės administracijos direktorius (pirmininkas), **Mantas Česna**, Pirminės sveikatos priežiūros centro direktorius, **Alvydas Diršė**, Greitosios medicinos pagalbos stoties direktorius, **Gediminas Gvazdaitis**, Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Marijampolės departamento patarėjas, **Jonas Kurtinaitis**, savivaldybės administracijos skyriaus vedėjas, **Rytis Masys**, Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos viršininkas, **Asta Šaučiūnienė**, Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Marijampolės departamento direktorė, **Raimonda Zaparackienė**, savivaldybės administracijos vyriausioji civilinės saugos specialistė, **Ilona Žilinskienė**, savivaldybės administracijos skyriaus vedėja.

Plaćiau apie tai 4 psl.

Įgudusio Europos Sąjungos vartotojo atmintinė

Rasa TIAŠKEVIČIENĖ, Valstybinė vartotojų teisių apsaugos tarnyba. Įsigijote ne tokią prekę, kokios norėjote? Nusivylėte savojo pirkinio kokybe? O galbūt, pamatę gautą siuntinį, tiesiog persigalvojote? Dėl karantino augant internetinės prekybos mastams, vis daugiau vartotojų susiduria su panašiomis dilemomis. Vartotojai, apsipirkantys Europos Sąjungoje, turi išskirtines galimybes ginti savo teises, pasinaudodami privalomąja teisine garantija arba tiesiog atsisakydami sutarties bei susigrąžindami pinigus už prekę. Tačiau abu keliai, nors iš pažiūros panašūs, turi ir esminių skirtumų bei gali lemti visiškai skirtingas pasekmes. Kad neapsigautumėte, Europos vartotojų centras Lietuvoje pateikia išaiškinimą, kuo skiriasi teisinė garantija nuo sutarties atsisakymo teisės bei kaip šiais vartotojo svertais naudotis praktinėse situacijose.

Pagal Europos Sąjungoje galiojantį teisinį reguliavimą, visoms parduotuvėse arba internetu įsigytoms prekėms galioja ne mažiau kaip dvejų metų nemokama teisinė garantija. Jei paaiškėja, kad kurioje nors kitoje ES šalyje, taip pat Islandijoje, Jungtinėje Karalystėje arba Norvegijoje įsigijote prekę su defektais, pardavėjas privalo ją nemokamai pataisyti, pakeisti,

Plaćiau apie tai 6 psl.

Ieva JANAVIČIŪTĖ. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, pernai Lietuvoje penkiems asmenims diagnozuota pažengusio sifilio stadija – vėlyvasis sifilis (dviem vyrams ir trimis moterims). Susirgimai nustatyti Vilniaus, Kauno, Alytaus ir Marijampolės apskričių gyventojams.

Uždelsus diagnozuoti ir gydyti sifilį, liga progresuoja ir po 5-10 metų pasireiškia sunkiomis komplikacijomis: pažeidžiami vidaus organai, kauklai, vystosi centrinės nervų sistemos bei širdies ir kraujagyslių sistemos pažeidimai.

Naujausiais duomenimis, praėjusiais metais Lietuvoje iš viso užregistruota 117 sifilio atvejų. Sergamumo sifiliu rodiklis 100 tūkstančių gyventojų 2019 m., lyginant su 2018 m., sumažėjo nežymiai – nuo 4,6 iki 4,2 atvejo. Pagal amžių beveik pusė (47,9 proc.) pernai susirgusių sifiliu sudarė 25-39 metų vyrai, miestų gyventojai.

Vyrai serga devynis kartus dažniau

Koronavirusas lyg padidinamasis stiklas



Robertas DARGIS,
Lietuvos pramonininkų
konfederacijos prezidentas

Virusas, kaip su chirurginiu skalpeliu operacineje, įvairiais pjūviais labai tiksliai atvėrė visas mūsų piktaizdes.

Brandos skirtumai

Mūsų visuomenė dar nėra tiek brandi, kad būtų vadinama atsakinga, adekvačiai priimančia iššūkius. Akivaizdūs brandos skirtumai, kai Lietuvą lyginame su Švedija, kuri nusprendė vadovautis tikru epidemiologiniu mokslu ir vykdyti sveiko proto strategiją, o svarbiausia – pasitikėti savo visuomene. Švedijos sveikatos priežiūros institucijos išleido socialinio atsiribojimo ir kitų sveiko proto priemonių gaires, apimančias higieną, keliones, viešus susibūrimus, senyvo amžiaus asmenų apsaugą. Be to, ten minimaliai stabdyta ekonominė veikla, valdžia neįstūmė visuomenės į socialinio streso ir ekonominės nežinomybės užribį. Švedai suvokia riziką ir laikosi vyriausybės nurodymų. Ši atsakomybės samprata – žmonių, atsakingų už savo veiksmus ir vi-

suomenės gerove, įtvirtinta Švedijos konstitucijoje. Kad mes pasiektume tokį sąmoningumo lygį, turime atsakomybę ugdyti šeimoje nuo pat vaiko gimimo, vėliau – mokykloje. Ir svarbiausia – valstybė turi rodyti pasitikėjimą ir pagarbą savo piliečiui, jaustis jam atskaitinga už savo veiksmus.

Pamoka rinkėjams

Prasidėjus pandemijai, vyriausybės žingsniai buvo teisingi, parengtos priemonės krizei suvaldyti – daug žadančios, bet, prireikus jas įgyvendinti, kilo problemų. Seimas, po rinkimų deklaravęs, kad visi sprendimai bus priimami parlamente, deja, karantino laikotarpiu praktiškai nusišalino nuo sprendimų priėmimo. Gal šioje situacijoje tai ir nebuvo blogiausias dalykas, bet rinkėjams tapo pamoka, kad iš žadėtų auksinių kiaušinių, deja, ne tik guls, bet, daugeliu atvejų, net žvirbliai neišsiritu. Krizė labai gerai parodė, kas yra kas, ar yra gebančių užimti laivo kapitono tiltelį, kaip valstybėje veikia sprendimų priėmimo sistema, elgiasi opozicija, kokie klausimai dominuoja parlamento darbotvarkėje ir kaip reaguojama į skirtingas nuomones.

Didžiausias skaudulys – politikų nenoras kalbėtis su visuomene. Pandemija tapo išsivysusių pasirodymų per spaudos konferencijas laiku, tačiau visuomenė iki šiol nežino visų argumentų, kokios veiklos ir kokiais etapais bus leidžiamos, kada kas lengvinama, o kas toliau ribojama. Tiesiog konstatuojama, kad taip nuspręsta. Jau nekalbant apie atskirus sprendimus, kurių pagrindimas būdavo vienas – priimtas politinis sprendimas. Be argumentų ir už tai atsakingo konkretaus asmens.

Silpnas viešasis sektorius

Ekonominės ir inovacijų ministerija, kuri krizės metu turėjo tapti flagmanu, padedančiu valstybei išsaugoti ekonomikos pamatą, palikta dreifuoti be kapitono. Kad ir koks protingas, atsidaugęs yra žmogus, jo galimybės ribotos – vienas ministras tokioje krizinėje situacijoje vadovauti dviem kartinėms ministerijoms tiesiog nepajėgus. Šioje situacijoje mūsų politinis elitas nesuvaldė politinių ambicijų ir nesugebėjo susitarti dėl Lietuvos ateičiai svarbių klausimų.

Viešajame sektoriuje dirba žmonės, dažnai nesukūrę nė vienos darbo vietos, neuždėję pinigų iš savo idėjų, sukurtų produktų ar paslaugų, tačiau nuo jų sprendimų priklauso ekonomikos gyvybingumas.

Viešojo sektoriaus žmogiškasis potencialas iki šiol, švelniai tariant, letargo būsenoje. Ten turėtų dirbti specialistai, galintys operatyviai priimti sprendimus, prisiimti atsakomybę už darbus, labai reikalingus valstybei, verslui, žmonėms, kurie turi kūrybinių idėjų ir gali veikti. Pandemijos laikotarpiu akivaizdžiai pamatėme, kad žmonės, dirbantys viešajame sektoriuje, atratinti prisiimti atsakomybę.

Tai puikiai iliustruoja chrestomatinis pavyzdys: statybų leidimą, kurį institucijos turi išduoti per 30 die-

nų, visada gausi paskutinį dieną. Paaškinimas paprastas: jeigu valdininkas išduos leidimą anksčiau, kitą rytą ateis STT, FNTT ir paklaus, kodėl. Tada žmogus turės aiškintis, kad už tai negavo kyšio. Štai tokią sistemą per 30 nepriklausomybės metų patys, mūsų politikų rankomis, sukūrėme.

Nėra geranoriškumo

Tokį rezultatą turime dėl to, kad viešajame sektoriuje dirba žmonės, dažnai nesukūrę nė vienos darbo vietos, neuždėję pinigų iš savo idėjų, sukurtų produktų ar paslaugų, tačiau nuo jų sprendimų priklauso ekonomikos gyvybingumas.

Verslas į akistatą su krize atėjo skirtingai pasirodęs. Paramos programos verslui pradžioje atrodė viltingai. Bet po dviejų mėnesių ekonominės veiklos sustabdymo, kuris palietė visų sektorių įmones, tapo akivaizdu – kokias programas beparuoštų mūsų valstybė, jeigu nėra geranoriškumo, neatsisakoma biurokratizmo, o noras žongliuoti gražiais skaičiais yra didesnis, nei siekti efektyvių rezultatų, galų gale liekame ten, kur buvę. Mūsų valstybėje iš krizių verslas didžiąja dalimi priverstas kapanotis pats. Taip yra ir dabar, kai sunkiai prognozuojamoje situacijoje įmonės ieško sprendimų, kaip išsaugoti darbuotojus.

Ši krizė ir diskusijos įvairiose ministerijų ir vyriausybės darbo grupėse dar kartą aiškiai parodė, kad verslo bendruomenė turi teltis ir veikti kaip aiškiai ir vieningai savo interesus išreiškianti visuomenės dalis.

Padėjo ne dėl varnelės

Dar vienas svarbus dėmuo – verslo skaidrumo klausimas. Turime nubrėžti aiškia ribą tarp nevisiškai skaidraus verslo ir sąžiningai veikiančio, kuris yra gyvybiškai svarbus valstybei. Reikia padėti

tiems verslams, kuriuose žmonės, investavę savo gebėjimus, lėšas, stoji ant kojų. Tokie verslai turi sulaukti visuomenės palaikymo ir supratimo, nes ant jų stovi valstybės ekonomikos pamatai.

Šios pandemijos laikotarpiu verslas teikė paramą medikams, regionuose aktyviai veikė su savivalda ir visuomene padedamas, kuo gali. Ir veikimas buvo ne dėl varnelės, kad yra socialiai atsakingas – verslas jaučiasi visos mūsų bendruomenės neatsiejama dalimi. Deja, bet vienos ar kitos atskiros įmonės nesąžiningas veikimas nubloškia į pakraščius visą verslą. Tai kenkia jo reputacijai bei sukuria prielaidas valdininkams manipuliuoti biurokratinėmis priemonėmis prisidengiant grėsmė, kad verslas gali nesąžiningai pasinaudoti valstybės parama.

Kaip gyventi toliau?

Koronavirusas yra lyg padidinamasis stiklas, padedantis pažvelgti į visuomenę ir politikus bei daryti išvadas, kaip turėtume gyventi toliau. Akivaizdu, kad technologinė pažanga pagerina buitį ir palengvina gyvenimą, bet ar pakeitė mus? Vieninteliai svarbūs pokyčiai, atnaujinantys civilizaciją, yra pažiūrų ir savimonės kaita. Jeigu neišsiugdysime atsakomybės, tikros pagarbos sau ir kitiems, inkstinktyviai nesilaikysime demokratinio pasaulio normų, jokie, net didžiausi, kataklizmai nepakeis nei mūsų mąstymo, nei elgsenos, nei gyvenimo būdo. Taip ir gyvensime be vertybinių orientyrų su trumpalaikiais herojais.

Buvęs Didžiosios Britanijos premjeras Vinstonas Čerčilis yra pasakęs: „Jeigu perėjote pragarą – eikite nusistodami“. Šiame etape kiekvienam mūsų beliko atsakyti į klausimą, kuria kryptimi pasuksime, kokį vertybinių bagažą su savimi turėsime ir ką pasiimsime į kompaniją.

Mes ir kaimynai: nedžiuginantys pokyčiai

Evaldas ULEVIČIUS, Kauno prekybos pramonės ir amatų rūmų Marijampolės filialo direktorius. Jau tris mėnesius Lietuvoje galioja ekonominės veiklos ribojimai ir draudimai. Pagal Valstybinės mokesčių inspekcijos (VMI) viešai skelbiamą informaciją, matome pokyčius regionų ekonomikai, kurie nedžiugina. Tęsiame Marijampolės ir Alytaus miesto savivaldybės palyginimą.

Gegužės 21 dienos VMI duomenimis, Marijampolės savivaldybėje nukentėjusių nuo COVID-19 sąrašė yra 668 įmonės, turinčios 5 754 darbuotojus. Per mėnesį šis skaičius sumažėjo 2,34 procento arba 16 įmonių. Skaičiuojant dirbančiuosius asmenis – sumažėjo 11,21 procento arba 727 asmenimis.

Alytaus miesto savivaldybėje nukentėjusiųjų sąrašė 585 / 609 įmonės su 6 772 / 7 295 jose dirbančiais asmenimis. Šioje savivaldybėje įmonių sąrašė sumažėjo 3,94 procento arba 24 įmonėmis, o skaičiuojant dirbančiuosius, sumažėjo 523 asmenimis, tai 7,17 procento mažiau nei prieš mėnesį.

Per mėnesį šiame sąrašė esančių Marijampolės įmonių valstybinio socialinio draudimo įmokų suma sudaro apie 1 milijoną eurų, o Alytaus miesto – apie 1 milijoną 600 tūkstančių eurų.

Į VMI sąrašą įtrauktų įmonių duomenys:

| Ekonominės veiklos sekcija | Marijampolės savivaldybė | | Alytaus miesto savivaldybė | |
|--|--------------------------|-------------|----------------------------|-------------|
| | Įmonių skaičius | Darbuotojai | Įmonių skaičius | Darbuotojai |
| Didmeninė ir mažmeninė prekyba | 489 | 4 027 | 404 | 4 213 |
| Transportas ir saugojimas | 8 | 117 | 10 | 85 |
| Apgyvandinimo ir maitinimo paslaugų veikla | 58 | 401 | 53 | 388 |
| Informacija ir ryšiai | 1 | 19 | 1 | 7 |
| Profesinė, mokslinė ir techninė veikla | 4 | 8 | 6 | 13 |
| Administracinė ir aptarnavimo veikla | 12 | 38 | 15 | 41 |
| Švietimas | 26 | 569 | 23 | 722 |
| Žmonių sveikatos priežiūra ir socialinis darbas | 48 | 510 | 33 | 1 099 |
| Meninė, pramoginė ir poilsio organizavimo veikla | 13 | 45 | 29 | 182 |
| Kita aptarnavimo veikla | 9 | 20 | 11 | 22 |

Vertinant pagal Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos („Sodros“) skelbiamą iki krizinio laikotarpio informaciją, darbo užmokesčio (iki mokesčių) nukentėjusių nuo COVID-19 sąrašė esančios Marijampolės įmonės priskaičiuodavo virš 5 milijonų eurų, o Alytaus – virš 7 milijonų eurų.

Finansų ministerijos pateikti 2020 metų I ketvirčio savivaldybių biudžeto duomenys rodo, kad į Marijampolės savivaldybės biudžetą pajamų surinkta 3,5 procento mažiau – tai 1 milijonu 131 tūkstančių eurų deficitas.

Alytaus miesto savivaldybė surinko 1 milijonu 181 tūkstančių eurų mažiau nei planavo, tai sudaro 3,4 procento deficitą. Akivaizdu, kad savivaldybių biudžetuose veriasi didelės finansinės duobės. Vertinant tai, kad ekonominės veiklos ribojimai planuojami visą antrąjį šių metų ketvirtį, savivaldybės jau dabar turėtų aktyviai rengti išėjimo iš krizės planus.



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



UAB Ekobetonas

GAMINA ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONĄ IR BĖTONO MIŠINIUS

BĖTONAS PRISTATOMAS BĖTONO SIURBLIAIS, BĖTONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

„Sodra“ atveria aptarnavimo skyrius

Malgožata KOZIČ. Nuo birželio 1 d. vėl pradės veikti „Sodros“ klientų aptarnavimo skyriai. Gyventojai, norintys tiesiogiai pasikonsultuoti su „Sodros“ specialistais, savo vizitą turės susiplanuoti – prieš atvykstant į priimamąjį reikės registruotis iš anksto.

„Esame pasiruošę užtikrinti klientų ir mūsų darbuotojų saugumą – įrengtos pertvaros prie langelių, ant grindų padaryti žymėjimai, padėsiantys laikytis saugaus atstumo, paruoštos dezinfekcinės priemonės, informaciniai plakatai primenantys saugaus elgesio taisykles.

Tačiau esant epideminei situacijai, kol bus atšauktas karantinas, rekomenduojame gyventojams toliau rinktis elektronines paslaugas ir į skyrius atvykti tik tuomet, kai tai yra būtina.



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

Ženklus įrengia negalvodami

Juozas RAŠKAUSKAS. Marijampolė tvarkosi, o miesto svečiai ar važiujantys Vilkaviškio gatve turi puikią galimybę paklaidžioti miesto pakraščiais. Apie eismo pokyčius dėl tilto per Šešupę remonto informuojantis stendas „užsidengė“ kelio ženklui, kaip koks drausmingas pilietis medicinine kauke. Ir žinok, kas ten slepiasi, ar iškištas „liežuvis“, ar visa Šešupė. Pagaliau nelabai turėsi laiko aiškintis, nes ženklas įrengtas už pėsčiųjų perėjos: žioplinėsi – einantįjį partrenksi, nekreipsi dėmesio – linksmai pasivažinėsi.



J. Raškausko nuotrauka

Jurgis MAČYS. Čia mūsų miesto įdomybė nuo tada, kai buvo įsteigta vadinamoji Karščiavimo klinika automobilių stovėjimo aikštelėje prie Vytauto parko. Važiujant P. Armino gatve nuo Senųjų miesto kapinių pusės yra nuorodos, kad į Karščiavimo kliniką galima patekti Bažnyčios, o po to - P. Kriaučiūno gatvėmis. Iš pastarosios ir įsukama į kliniką.

Važiujant P. Armino gatve nuo Dramos teatro pusės yra kelio ženklai, kuriuos matote nuotraukoje: nurodantis posūkį į automobilių stovėjimo aikštelę ir draudžiantis į ją įvažiuoti. Matyt, pritrūko lėšų laikinai uždengti klaidinantį ženklą, nes visus pinigus surijo klinikos įrengimas.



J. Mačio nuotrauka



Birutės KURTINAITIENĖS nuotrauka



MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖS TARYBOS TĖVYNĖS SAJUNGOS-LIETUVOS KRIKŠČIONIŲ DEMOKRATŲ FRAKCIJA

Lietuvos Respublikos Ministrui Pirmininkui Sauliui Skverneliui

KREIPIMASIS

Dėl lėšų skyrimo Marijampolės savivaldybei

2020-05-24

Marijampolė

Gerbiamas Ministre Pirmininke,

Esame sunerimę ir susirūpinę dėl jūsų vadovaujamos Vyriausybės požiūrio į Marijampolės savivaldybę, todėl kreipiamės prašydami paaiškinti susidariusią situaciją, kai Marijampolės savivaldybei nebuvo skirtos lėšos svarbių projektų finansavimui.

2020 m. gegužės 6 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybė vykusiame pasitarime priėmė sprendimą dėl lėšų skyrimo savivaldybių ir kitų institucijų vykdomiems statybų darbams. Šiuo sprendimu, kaip teigiama, yra siekiama paskatinti šalies ekonomiką. Visgi stebina, kad finansavimas buvo skirtas daugeliui savivaldybių, o štai Marijampolės savivaldybei ne. Marijampolės savivaldybės administracija buvo pateikusi tris projektus:

1. Marijampolės kultūros centro paslaugų kokybės ir prieinamumo gerinimas, modernizuojant infrastruktūrą;
2. VŠĮ Marijampolės ligoninės korpuso 13 D4/b Marijampolėje, Palangos g. 1, rekonstravimas;
3. Marijampolės „Šaltinio“ progimnazijos pastato rekonstravimas.

Visi šie trys projektai Marijampolėi yra ypač svarbūs ir senai gyventojų laukiami, todėl Vyriausybės sprendimas lėšų neskirti labai stebina. Kadangi savivaldybės vadovai konkrečiai negali atsakyti, kodėl lėšos nebuvo skirtos, prašome Jus paaiškinti susidariusią situaciją ir atsakyti į šiuos klausimus:

1. Kokiais kriterijais buvo vadovautasi atrenkant projektus, kuriems yra skiriamas Vyriausybės finansavimas iš 345 000 tūkst. eurų skolintų lėšų Ekonomikos skatinimo ir koronaviruso (COVID-19) plitimo sukeltų pasekmių mažinimo priemonių plano?
2. Kokių konkrečių kriterijų neatitiko minėti trys Marijampolės savivaldybės administracijos pateikti projektai?

Marijampolės savivaldybės tarybos TS-LKD frakcijos nariai:



Jonas Bieliauskas,
frakcijos seniūnas



Kostas Jankauskas



Valdas Pileckas



Vaida Pituškienė



Kęstutis Traškevičius



Andrius Vyšniauskas

XXI tarptautinės muzikos festivalis „Džiūgaukim... Aleliuja – 2020“ virtualioje erdvėje



Gegužės 29 d. 18 val.

Koncerto „Laiko skraistę praskleidus“ II dalis
Carmina Burana (Carl Orff).

VGTV akademinis choras „Gabija“ (vadovė Rasa Viskantaitė),
Vilniaus pedagoginio universiteto choras „Ave Vita“ (vadovas Kastytis Barisas),
Mykolo Riomerio universiteto mišrus choras (vadovė Loreta Levinskaitė),
Trakų fanfarinis orkestras „Trakai“ (vadovas Arvydas Mišeikis).
Diriguoja Tadas Šileika.

Meninių instaliacijų autoriai Marius Reklaitis ir Žygimantas Vosylius.

Gegužės 31 d. 20 val.

Klaipėdos Jeronimo Kačinsko muzikos mokyklos berniukų ir jaunuolių choro „Gintarėlis“ koncertas (vadovas Tomas Ambrozaitis).

Laukiame choro „Suvalkija“ Facebook.com
paskyroje arba www.suvalkija.lt skiltyje „Renginiai“.

Išmoką reikia užsitarnauti

Saulius JARMALIS. Balandžio mėnesį „Sodra“ paskyrė nedarbo išmokas per 17 tūkst. naujai užsiregistravusių bedarbių. Preliminariais duomenimis, gegužę nedarbo išmokos iš viso pasieks 76 tūkst. gyventojų. Palyginti su tuo pačiu praėjusių metų laikotarpiu, nedarbo išmokų gavėjų skaičius išaugo ketvirtadaliu. Preliminariai gegužę nedarbo išmokų suma sudarys per 26 mln. eurų. Balandį nedarbo išmokų už kovą suma siekė 20 mln. eurų, o tuo pačiu laikotarpiu prieš metus – 15 mln. eurų. Šiuo metu vidutinė nedarbo išmoka Lietuvoje siekia 343 eurus per mėnesį.

„Suprantama, kad esant ekstremaliai situacijai daugiau žmonių neteko darbo, o nedarbo išmokų tikslas – kompensuoti prarastas pajamas, kol žmogus ieškos naujų galimybių įsidarbinti. Nedarbo išmokos mokamos iki 9 mėnesių – galima sakyti, žmogus išmokas gautų iki šių metų pabaigos, jeigu nepalanki situacija darbo rinkoje išliks“, – sako „Sodros“ direktoriaus pavaduotojas Ježys Miskis.

Netekus darbo pirmiausia reikia užsiregistruoti Užimtumo tarnyboje bei ten pat pateikti prašymą dėl nedarbo išmokos skyrimo. Prašymą galima pateikti ir per asmeninę paskyrą www.sodra.lt/gyventojui. Nedarbo išmokos skiriamos gyventojams, kurie registruojasi Užimtumo tarnyboje ir jiems suteikiamas bedarbio statusas. Tuo pačiu pateikiamas ir prašymas skirti nedarbo išmoką.

Nedarbo išmoka skiriama nuo 8 dienos po užsiregistravimo Užimtumo tarnyboje. Gavus išieitinę išmoką ar kompensaciją, nedarbo išmoka pradeda mokėti praėjus laikotarpiui, už kurį išieitinę išmoka ar kompensacija buvo priskaičiuota, o atleistiems iš darbo dėl asmens kaltės – praėjus 3 mėnesiams nuo užsiregistravimo Užimtumo tarnyboje dienos.



Miesto šventė, kaip seilės varvinimas

Atkelta iš 1 p.

Draudimui pritarta tada, kai vyriausybė visų renginių organizavimą buvo uždraudusi iki balandžio 13 dienos. Anot savivaldybės administracijos Komunikacijos skyriaus pranešimo, paskelbto balandžio 2-ąją: „kol kas niekas negali įvardinti, ar balandžio 13 diena bus karantino režimo pabaiga, ir net jeigu taip įvyktų, tikrai dar nebūtų drąsu grįžti į įprastą gyvenimo ritmą. Norint apsaugoti gyventojus nuo užsikrėtimo koronavirusu grėsmės šiandien buvo nuspręsta nerizikuoti ir uždrausti visų renginių organizavimą...“

Didžiulis ačiū Ekstremalių situacijų komisijai, kuri rūpinasi Marijampolės gyventojais. Net labiau nei Vyriausybė, kuri karantiną pratęsia po dvi savaites – o jeigu situacija pagerės. Mūsų „ekstremalai“, nesugebėję susitvarkyti gydymo įstaigose, nusprendė, kad nesibūriuosime iki liepos.

Suprantama, Marijampolė juk ne kažkoks Kaunas, kurio vadovai tiesiog skatina užkratą, karantino metu leisdama organizuoti Miesto gimtadienio šventę. Kadangi dėl aukščiau minėtų asmenų sprendimo šiemet „nesicukriname“, siūlome „palaižyti“ kauniečių šventės. Žinoma, laikantis socialinio atstumo.

O gal Marijampolės valdžia, nepaisydama savo pačios draudimų, vis tik išdrįs savaitgalį „ipūsti“ miestui bent šiek tiek šventinės nuotaikos...



Nuotraukos iš www.kaunas.lt

Karantino ribojimai gali virsti diskriminacija

Mintautė JURKUTĖ. Pastaruoju metu Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybą pasiekė keliskart daugiau negu įprastai gyventojų kreipimusi dėl galimos diskriminacijos amžiaus pagrindu. Į tarnybą kreipiamasi dėl prekybos vietose, kavinėse, kirpyklose ant durų kabančių užrašų, pranešančių, kad įstaigoje nerekomenduojama (kai kuriais atvejais – draudžiama) lankytis asmenims, esantiems rizikos grupėje, t. y. vyresniems nei 60 m. asmenims ir (arba) sergantiems lėtinėmis ligomis.

Gyventojai šiuos pranešimus vadina netiškais ir žeidžiančiais vyresnių žmonių orumą. Kreipiamasi ir dėl rizikos grupės apibrėžiančių teisės aktų atitikimo nediskriminavimo įstatymams, taip pat – dėl vyresnių asmenų darbuotojų teisių.

Lygių galimybių kontrolierė Agneta Skardžiuvienė pažymi, kad Vyriausybės reakcija į koronaviruso plitimą ypač paveikia pažeidžiamų žmonių grupes: vyresnio amžiaus asmenis, vaikus, negalią turinčius ir kt. Tačiau pagarba žmogaus teisėms ir visuomenės sveikatos apsauga yra mūsų visų interesas, teigia kontrolierė, todėl šie elementai turi būti vertinami kartu. „Be abejo reikia ryžtingų sprendimų, siekiant apsaugoti visuomenės sveikatą ir gyvybę šios pandemijos metu, ypač turint galvoje, kad šis virusas labai pavojingas vyresnio amžiaus asmenims, bet mes tai

galime padaryti geriant žmogaus teises. Kuo labiau gerbsime žmogaus teises, tuo geresnė bus mūsų visuomenės sveikatos apsaugos strategija“, – akcentuoja A. Skardžiuvienė.

Šiuo metu matomos tendencijos, kai vyresnio amžiaus asmenys susiduria su nepagrįstais ribojimais ir priešišku, kontrolierės teigimu, gali suformuoti ilgalaikę šių žmonių socialinę atskirtį ir paskatinti stereotipines visuomenės nuostatas apie vyresnių žmonių ligotumą, pažeidžiamumą ir netinkamumą dalyvauti socialiniame gyvenime.

Atkreipti dėmesį į vyresnių žmonių diskriminaciją ragina ir Jungtinės Tautos. Prieš keletą savaitių išleistame dokumente rašoma, kad karantino priemonės gali sukelti tokias pasekmes kaip į vyresnius asmenis nukreiptas eidžizmas, diskriminacija, neapykantos kalba viešojoje erdvėje ir socialiniuose tinkluose. JT pabrėžia, kad vyresnio amžiaus žmonių populiacija yra itin įvairi grupė, jų chronologinis amžius amžius nebūtinai sutampa su biologiniu amžiumi. Todėl svarbu, kad pandemijos suvaldymo priemonės ir komunikavimas neiškraipytų to, kokią įtaką pandemija daro vyresnio amžiaus žmonėms.

Reaguodamas į išskirtinę padėtį, tarptautinis nevyriausybinių organizacijų tinklas „AGE Platform Europe“ išleido

rekomendacijas valstybėms. Jose pabrėžiame, kad bet kokie karantino ribojimai turi būti proporcingi, atliekami iš būtinybės, apriboti laike ir taikomi nediskriminuojant. Nurodoma, kad chronologinis amžius neturi būti kriterijumi teikti ar neteikti prekes ir paslaugas. Pabrėžiama, kad vyresnio amžiaus asmenys turi būti išklusomi, o jų atstovai turi dalyvauti kuriant pandemijos suvaldymo priemones.

Palaikydama tarptautinių organizacijų rekomendacijas, atsižvelgdama į nacionalinius nediskriminavimo įstatymus, kontrolierė primena, kad visi prekių pardavėjai, gamintojai ar paslaugų teikėjai privalo visiems vartotojams, nepaisant jų amžiaus, sudaryti vienodas sąlygas gauti tokius pačius gaminius, prekes ir paslaugas. „Savavališkas draudimas teikti prekes, gaminius ar paslaugas vyresnio amžiaus asmenims vertintinas kaip galimai prieštaraujantis Lygių galimybių įstatymui, draudžiančiam diskriminaciją dėl amžiaus ne tik vartotojų teisių apsaugos srityje, bet ir darbo santykiuose ir kitose srityse“, – pažymi kontrolierė.

A. Skardžiuvienė tvirtina, kad verslininkų rekomendacija vyresnio amžiaus asmenims nesilankyti jų prekybos ar paslaugų teikimo vietoje, nors ir nesukelia neigiamų teisių pasekmių, tačiau vertintina kaip neetiška ir nekorektiška.

Laura BIELSKĖ. Galvos skausmas, pykinimas, svaigulys dažnai užklumpa ryte, jeigu vakarėlio metu nesaikeingai vartota alkoholio. „Eurovaistinės“ specialistai atkreipia dėmesį, kad apsinuodijimo alkoholiu galime išvengti saikingai vartodami svaigiuosius gėrimus, tačiau po vakarėlio pasijutus blogai yra priemonių, kurios gali padėti.

„Tiems, kuriems skauda galvą, galime pasiūlyti vaistų nuo skausmo, turime tokių, kurių sudėtyje yra vaistas nuo skausmo ir vitaminas C, jie labai padeda apsinuodijus alkoholiu. Žmonėms, kurie skundžiasi virškinimo sutrikimais, pykinimu, vėmimu, siūlome ką nors nuo pykinimo bei elektrolitų, kurie atstato kraujyje visas naudingas medžiagas“, – sako vaistininkė.

Vis dėlto, pasak jos, geriausias vaistas nuo alkoholio sukeltamų pagirių – saikingas alkoholio vartojimas vakarėlio metu. Taip pat nuo prastesnės savijautos kita dieną gali padėti apsaugoti vakarėlio metu valgomas rūgštesnis maistas, kuriame gausu vitamino C, jis padeda truputėlį greičiau suskaidyti alkoholį.

Daugelis žino, kad prieš vakarėlį ar vakarėlio metu svarbu pavalgyti, o pasijutus blogai išgerti daugiau vandens. Anot vaistininkės, toks galvojimas nėra tik mitas. „Kai žmogus pavalgęs ir turi daugiau energijos, organizmas lengviau tvarkosi su alkoholiu, truputį lengviau kepenimis. Skysčių ir vandens vartojimas vakarėlio metu labai naudingas, kadangi netenkame skysčių, kai kepenys ir inkstai tvarkosi su alkoholiu, todėl jų reikėtų vartoti daugiau“, – pataria J. Juodsnykytė.

Jeigu vakarėlio metu alkoholio nepavyko vartoti saikingai, atsikėlus ryte vaistininkė rekomenduoja išgerti saldžios arbatos, nes pirmasis organizmo signalas – troškulys.

Apsinuodijimas alkoholiu

Brolio keliu: dora ir patikima pilietė

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Praėjusių metų birželio 7 dienos „Miesto laikraštys“ numeryje prisiminė marijampolietį kariškį žvalgą Andrių Chmieliauską, prieš

šimtmetį t. y. 1920 m. spalio 22 d., žuvusį kovose su lenkais. Jo vardo gatvė Marijampolėje buvo nuo 1929 iki 1949 metų.

Lietuvos archyvuose yra dokumentų ir apie kariškio artimuosius. Įdomu tai, kad jo sesuo Teofilė Chmieliauskaitė (Kmieliauskaitė) 1921 m. gegužės 31 d. pasiprašė į tarnybą Krašto apsaugos ministerijos Generalinio štabo Žvalgybos skyriuje, kuriame iki mirties dirbo Andrius. To skyriaus viršininkas Mikalojus Lipčius ant prašymo užrašė rezoliuciją: „Skiriu Vertėja Presos Dalį nuo š. m. Birželio 1-os dienos“. Teofilė mokėjo rusų, lenkų kalbas ir šiek tiek prancūzų.

Ji, kaip ir brolis, gimė JAV Pensilvanijos valstijos Šenandoa mieste 1899 m. balandžio 27 d., buvo keturiais metais jaunesnė už Andrių.

Mokslus pradėjo jau Lietuvoje, Marijampolės privačioje Breverniūtės gimnazijoje. Čia mokėsi iki prasidedant I Pasauliniam karui 1914 m., o 1915 m. pasitraukė į Rusiją. Tambove įstojo į „Žiburio“ gimnaziją. Ten baigė septynias klases. Grįžusi 1918 m. baigė Marijampolės „Žiburio“ gimnazijos aštuntą klasę. 1919 metais persikėlė į Kauną ir nuo tų metų birželio 23 d. iki 1921 m. gegužės 1 d. dirbo Žemės ūkio ir valstybės turtų ministerijoje buhalterijos sekretore. Gyveno K. Donelaičio gatvėje.

Visiškai suprantama, kad, stojant į tarnybą Žvalgybos skyriuje, kaip matyti iš susirašinėjimo, buvo surinktos žinios apie „...politinių ir valstybinių nusistatymą..., moralės ir doros ypatybes...“, politinę ir visuomeninę darbuotę“. Visos užklaustos institucijos patvirtino, kad ji „gali būti atestuojama kaip dora ir patikima pilietė“. Vėliau iš dokumentų galima suprasti, kad, pavyzdžiui, 1922 m. Teofilė atostogavo Marijampolėje, kur greičiausiai gyveno jos tėvai.

Žymūs T. Chmieliauskaitėi buvo 1923 metai, kuomet rugsėjo 22 d., būdama 24 metų, Kauno Iglulos Šv. Mykolo bažnyčioje susituokė su trisdešimtmečiu karininku Stasiu Lion-



S. ir T. Pundzevičiai

ginu Pundzevičiumi. Jis tuo metu buvo Vyriausiojo štabo Operacijų skyriaus viršininkas, o paskutiniiais Nepriklausomos Lietuvos metais - Generalinio štabo viršininkas.

Šeimos reikalai greičiausiai tapo vis svarbesni Teofilei, asmeninį gyvenimą ji turėjo derinti prie vyro tarnybos. Kai šis 1923-1925 m. m. studijavo Čekoslovakijos karo akademijoje, žmona mėnesį buvo kartu su vyru Prahoje.

1924 m. sausio 21 d. T. Pundzevičienė pervesta dirbti Vidaus reikalų ministerijos Politinės policijos cen-

tro skyriaus sekretore. Iš tarnybos pasitraukė 1926 m. rugsėjo 1 d.

1928 m. spalio 21 d. Pundzevičiai susilaukė sūnaus Rimanto, todėl Teofilė turėjo dar daugiau laiko skirti šeimai.

Baigiantis karui, 1944 m., šeima pasitraukė į Vokietiją, o 1949 m. apsigyveno JAV, Niujorke. Teofilės sveikata silpo, ji mirė 1966 m. gruodžio 6 d. Vyras Stasys Pundzevičius, iki mirties slaugęs žmoną, mirė 1980 m. spalio 20. Kartu su žmona palaidoti Saint Charles kapinėse Niujorke.

| | | |
|--|---------------------------|--------------------|
| Eilės Nr. | Pavardė | Paso blanko Nr. |
| 41553 | Kmieliauskaitė Teofilė | 124194 |
| Gyvenamoji vieta: | Valsčius | |
| | Kaimas (miestas) | Kaunas |
| Gimimo diena arba amžius: | | 27 11 1899 |
| Gimimo vieta: | Apskritis | Amerika |
| | Valsčius | Senadaras |
| | Kaimas | |
|  | Asmens žymės: | Ypatingos žymės: |
| | Ugis: | |
| | Plaukai: | |
| | Akyos: | |
| | Veidas: | |
| Dėšas | | |
| Tautybė | | lietu. |
| Tikyba | | Kat. |

Paso kortelė iš Kauno regioninio valstybės archyvo

Česlovas Norvaiša: „mes esame tarp sporto ir meno“

Dominykas GENEVIČIUS. Gegužę 85-ąjį gimtadienį šventė nusipelnęs Lietuvos sportinių šokių treneris, Lietuvos sportinių šokių federacijos garbės prezidentas Česlovas Norvaiša. Gydytojas, daugkartinis tuometinės Sovietų Sąjungos čempionas ir ne vieną pasaulio čempionatų prizininką su žmona Jūrate išugdęs Č. Norvaiša iki šiol dirba Kauno „Sūkurio“ klube.

Jūratė ir Česlovas Norvaišos kartu – jau 65-erius metus, o santuoka trunka daugiau nei šešis dešimtmečius. Būtent žmogiškąsias vertybes Česlovas ir Jūratė stengiasi įskiepyti ir savo auklėtiniams.

„Mes taip ir auklėjame šokėjus, kad jie būtų kultūringi žmonės. Per visus vadovavimo metus neteko matyti, kad kas nors iš auklėtinių rūkytų ar gertų, nebent mums to nepastebint. Stengiamės paruošti žmones akcentuojant sveiką gyvenimo būdą“, - prisipažino Č. Norvaiša.

Pasaulį užklupusi COVID-19 pandemija šiek tiek pakeitė Norvaišų planus. Kaune turėjo būti organizuojamos jau 56-osios tarptautinės sportinių šokių varžybos „Gintarinė pora“. Pirmą kartą per visą istoriją varžybas teko nukelti į kitus metus.

Nepaisant to, Č. Norvaiša į ateitį žiūri optimistiškai. Lietuvos standartiniai šokiai – aukštumoje, Kauno „Sūkurio“ klubas – patikimose mokinėjų rankose, o tūkstančiai jaunųjų šokėjų garantuoja šviesią šio sporto ateitį.

Jubiliejinis interviu su Č. Norvaiša – apie šeimyninę laimę, pirmąsias pergales, darbą ir aukštą Lietuvos šokėjų lygį.

- Kaip laikotės karantino laikotarpiu?

- Laikomės visų karantino nurodymų ir laukiame jo pabaigos. Kitas dalykas – mūsų darbas nesustojo.

Dirbame nuotoliniu būdu su kai kuriomis poromis, kurios turi sąlygas šokti namuose ir demonstruoti tai, ką mes jiems sakome.

- Su žmona Jūrate esate susituokę jau 60 metų, o draugauti pradėjote prieš daugiau nei 65-erius. Kokia tokios ilgos ir laimingos santuokos paslaptis?

- Svarbiausia, kad mes esame draugai, o ne tik vyras ir žmona. Nors esame skirtingi tam tikrose vietose, bendraja prasme esame vienodi. Mus sieja bendri tikslai, bendri siekiai. Visą laiką vienas kitam padedame.

- Patys buvote žymūs šokėjai, daugkartiniai tuometinės Sovietų Sąjungos čempionai. Kas lėmė jūsų sportinius pasiekimus?

- Mes pradėjome šokti anksti, kuomet sportiniai šokiai tik plėtojosi. Pirmieji treneriai – Tomas Petreikis ir Vidutis Kamaitis – mus ir užkrėtė šokių virusu. Tiesiog norėjome išmokyti gražiai šokti, atėjome į kursus ir taip prasidėjo. Ir prieš tai buvome sportininkai, abu lankėme gimnastiką, bandėme ir daug kitų sporto šakų. Tais laikais televizoriaus nebūdavo, todėl visi sportuodavo salėse, bėgiodavo, žaisdavo futbolą, krepšinį. Sportas mums suteikė koordinaciją, kuri padėjo greitai šokuose susigaudyti, kas vyksta. Dėka kai kurių trenerių iš Estijos ir Lietuvos, pradėjome dalyvauti konkursuose ir juos laimėdavome. Vėliau laimėjome Sovietų Sąjungos pirmenybes, tuomet galėjome išvykti treniruotis į Londoną. Sugrįžę į



Jūratė ir Česlovas Norvaišos

Lietuvą, perėjome į profesionalus, o nuo 1974 metų vadovaujame „Sūkurio“ klubui.

- Kuo Jus džiugina pedagoginis darbas, vadovavimas klubui?

- Kauno kultūros centras, kur mes dirbame, mums yra tarsi antri namai. Iš pradžių šokis buvo menas, o tik vėliau tapo sportu. Prieš tai klubui vadovavo inžinierius T. Petreikis, o vėliau mes, kai perėjome į profesionalus, perėmėme klubo vadovavimą. Čia dirbame iki šiol.

Pasiekimų yra labai daug. Pirmiausia, kadangi mūsų šokių klubas buvo vienas pirmųjų, tai didžioji dalis mokinių, ypač kauniečiai, tapo treneriais. Taip pat daug mūsų šokėjų išvyko dirbti treneriais į JAV, įvairias Europos šalis. Negana to, išugdėme pasaulio čempionus ir vicečempionus. Pergalių turėjome. Dabar mums padeda mūsų mokiniai, kurie taip pat dirba „Sūkurioje“. Vieni iš jų – pasaulio čempionai Lina ir Donatas Vėželiai. Džiugu, kad su mokiniais galime tęsti klubo veiklą.

- Kokias vertybes stengiatės įskiepyti šokėjams?

- Mūsų sporto šaka yra ypatinga, nes čia viskas yra labai arti kultūros. Čia nėra vien tik sportas. Mes esame tarp sporto ir meno. Kuo aukštesnis šokėjų meistriškumas, tuo meniškėnis šokio atlikimas. Mes taip pat auklėjame savo šokėjus, kad jie būtų ir kultūringi žmonės. Per visus vadovavimo metus neteko matyti, kad kas nors iš auklėtinių rūkytų ar gertų, nebent mums to nepastebint. Stengiamės paruošti žmones, akcentuojant sveiką gyvenimo būdą. Mes gi esame medikai, todėl ir mokome žmones gyventi sveikai.

- Jau 56 metus organizuojate „Gintarinės poros“ varžybas, kurios šiemet neįvyks dėl užklupusios pandemijos. Ar tikėjotės, kad sportiniai šokiai gali susilaukti didelio lietuvių susidomėjimo?

- Buvome vieni iš šio konkurso iniciatorių. Šiemet būtų buvusios 56-osios varžybos, bet dėl susidariusios situacijos perkėlėme į kitus metus. Renginį inicijuojame ir organizuojame su Kauno kultūros centru, prie jo organizavimo prisideda L. ir D. Vėželiai. Populiarumo mes tikėjome – žmonės norėjo ir nori išvysti šokio meną. Dabar Pasaulio sportinių šokių federacija pradėjo žengti žingsnius, kad sportiniai šokiai patektų į Olimpines žaidynes, tai galėtų sukelti dar didesnę publikos susidomėjimą.

- Kaip pasikeitė sportiniai šokiai per pusšimtį metų?

- Labai smarkiai pasikeitė. Kai mes pradėjome šokti, nebuvo pirmieji – pasaulis šoko jau anksčiau. Galiausiai teko mokytis ir iš estų, kurie dar po karo išsaugojo šokių tradicijas. Bėgant laikui keitėsi viskas. Kadangi dabar šokiai jau yra sportas, tai viskas vyksta greičiau, stipriau, aukščiau. Ar tai geriau, ar blogiau, reikia spręsti kitiems, bet, žinoma, sportiškumas įnešė niuansų į šokius.

- Kaip vertinate dabartinę sportinių šokių situaciją Lietuvoje ir šokėjų lygį?

- Reikia pripažinti, kad Lietuva pagal pasiekimus standartiniuose šokuose pirmuoja pasaulyje. Turime mėgėjų sporto pasaulio čempionus, profesionalų sporto daugkartinį čempioną, vicečempionus. Pasaulyje užimame labai elitines pozicijas standartiniuose šokuose. Malonu, kad ir Lotynų Amerikos šokuose, nors čia esame kiek silpnesni, turime pajėgių sportininkų. Ateitis taip pat yra šviesi, nes turime labai daug jaunų šokėjų. Jaunimo varžybose ant parketo žengia šimtai porų. Reikia atsiminti, kad mūsų valstybė nėra didelė, todėl atranka čia maža. Mes ne Rusija, kur vieną-dvi poras gali atsirinkti iš milijono ir visada atsiras pamaina. Lietuvoje reikia įdėti daug darbo ir laiko, kad užaugintume čempionus, bet turime perspektyvų porų, kurios anksčiau ar vėliau garsins Lietuvos vardą.

- Ko palinkėtumėte jaunajai Lietuvos šokėjų kartai?

- Palinkėčiau užsispyrimo. Reikia negalvoti vien tik apie tapimą čempionais, o tapti gerais šokėjais. Linkiu tapti kultūringais ir organizuotais žmonėmis. Ne visi bus profesionalai. Svarbiausia, kad šokiai nukreiptų gyvenimą tinkama linkme ir šokėjai taptų kultūringais ir fiziškai paruoštais žmonėmis.

Įgudusio Europos Sąjungos vartotojo atmintinė

Atkelta iš 1 p.

o jei nėra tokios galimybės – sumažinti kainą arba gražinti sumokėtus pinigus. Pasinaudoti teisine garantija galima ir tuo atveju, jei prekė yra kokybiška, tačiau neatitinka pirkimo metu pardavėjo pateikto reklaminio prekės aprašymo.

Lyginant su teisine garantija, sutarties atsisakymo teise galima pasinaudoti net ir neradus prekės defektų bei nenurodant jokių pirkinio atsisakymo priežasčių. Ši teisė galioja 14 dienų bei taikoma nuotolinėms ir ne prekybai skirtose patalpose sudarytomis sutartims, kai vartotojas neturi galimybės iš anksto fiziškai apžiūrėti ir patikrinti prekių. Prekės grąžinimo išlaidas paprastai tenka apmokėti pirkėjui, nebent pardavėjas savanoriškai įsipareigojęs šias išlaidas padengti pats.

Pažymėtina, kad vartotojai turėtų išlikti budrūs ir visada grąžindami prekę aiškiai nurodyti pardavėjui, ar nori pasinaudoti teisine garantija, ar sutarties atsisakymo teise. Kitu atveju, kaip rodo praktika, pardavėjai net ir teisinės garantijos atveju gali mėginti gudrauti ir prašyti vartotojo padengti pirkinio grąžinimo išlaidas. Tam, kad lengviau atskirtumėte, kuriais atvejais galite pasinaudoti teisine garantija, o kuriais – sutarties atsisakymo teise, Europos vartotojų centras siūlo atlikti nedidelį testą:

Įsivaizduokite, kad internetinėje parduotuvėje užsisakėte M dydžio kelnes, tačiau į namus pristatyto drabužio dydis – L. Kuriuo būdu gražinti kelnes – pasinaudojant garantija ar sutarties atsisakymo teise?

Pastaruoju atveju akivaizdu, kad gavote ne tą prekę, kurią buvote užsisakę. Prekės neatitikimas jos pirminiam aprašymui yra teisėtas pagrindas gražinti pirkinį pasinaudojant teisine garantija. Tokiose situacijose prekės grąžinimo išlaidas privalo padengti pardavėjas. Jis yra įpareigotas arba pakeisti prekę į jūsų užsakytą, arba, jei tokios galimybės nėra, gražinti visus pinigus už pirkinį.

O dabar įsivaizduokite, kad internetu įsigijote M dydžio kelnes, tačiau pasimatavę supratote, kad jų dydis jums ne visai tinka.

Šioje situacijoje veikiausiai netiksliai įvertinote, kokie drabužio išmatavimai jums reikalingi. Tačiau ir tai – ne problema, kadangi galite pasinaudoti ES vartotojams numatyta galimybe atsisakyti sutarties. Pardavėjas grąžins visus pinigus už pirkinį, įskaitant ir prekės siuntimo jums išlaidas bei mokesčius. O jums beliks padengti pirkinio grąžinimo atgal pardavėjui išlaidas, nebent pardavėjas apie tai jūsų iš anksto neinformavo arba pats savanoriškai įsipareigojo padengti šias išlaidas.

Įsivaizduokite, kad internetu įsigijote dulkių siurblių ir su dideliu entuziazmu nusprendžiate į išmėginti. Deja, pradėję siurbti, pajuntate, kad siurblys visiškai stokoja galios ir prastai atlieka siurbimo funkciją.

Galima konstatuoti, kad dulkių siurblys tiesiog neatitinka kokybinių reikalavimų ir pagrįstų vartotojo lūkesčių. Tokiu atveju, pasinaudodami teisine garantija, nedelsdami susisiekiate su pardavėju bei paprašykite pakeisti arba pataisyti dulkių siurblių. Kadangi dulkių siurblys tinkamai nefunkcionuoja nepaėjęs nė šešioms mėnesiams po jo pristatymo, jums nereikia papildomai įrodinėti, kad egzistuoja gamybinis defektas. O už prekės grąžinimą, remontą ar pakeitimą pardavėjas neturi teisės jūsų apmokestinti.

Įsivaizduokite, kad internetinėje parduotuvėje išsirinkote rankinę. Deja, pristačius pirkinį, paaiškėja, kad tai yra klastotė, o ne autentiškas prekinio ženklo gaminys, kurio tikėjotės.

Jūs gauta rankinė neatitinka užsakytosios. Dėl to, remiantis teisine garantija, pardavėjas privalo pakeisti klastotę į originalų kokybišką gaminį.

Tuo atveju, jei pakeitimo galimybės nėra, pardavėjas įpareigotas gražinti visus pinigus. Galima tik pridurti, kad tik nepatikimi pardavėjai gali prekiauti klastotėmis, kadangi prekyba klastotėmis yra draudžiama. Norėdami neapsigauti ir nepatekti į apgavikiškų interneto parduotuvių pinkles, prieš atlikdami bet kokį pirkimą, plačiau pasidomėkite interneto parduotuvės patikimumu. Atmintinė, į ką atkreipti dėmesį norint saugiai apsipirkti internetu, rasite Europos vartotojų centro Lietuvoje svetainėje www.ecc.lt.

Įsivaizduokite, kad rankinę įsigijote fizinėje parduotuvėje kitoje ES šalyje. Nors parduotuvėje džiaugėtės nauju pirkiniumi, grįžę namo ir dar kartą viską ramiai įvertinę, pakeitėte nuomonę ir jau gailitės, kad išleidote pinigus.

Kadangi rankinę įsigijote ne nuotoliniu būdu, o fizinėje parduotuvėje, kurioje galėjote ją gerai apžiūrėti, sutarties atsisakymo teisė kitoje ES šalyse (išskyrus Lietuvą) šiuo atveju negalioja. Gražinti prekę teisinės garantijos keliu taip pat nėra galimybės, kadangi rankinė neturi defektų. Nepaisant to, šiandien didžioji

dalys pardavėju, vertinančių savo reputaciją ir savo klientus, net ir tokiose situacijose sutinka pakeisti prekę kita arba gražinti pinigus už nesėkmingą pirkinį. Tiesa, sąlygas prekės pakeitimui, taip pat pilnam arba daliniam pinigų grąžinimui šiais atvejais nustato pats pardavėjas.

Įsivaizduokite, kad įsigijote narystę moka-moje pažinčių svetainėje. Nors joje mėginote ieškoti bendraminčių, po kelių dienų priėjote prie išvados, kad toks pažinčių mezgimo būdas – ne jums, todėl norite narystę nutraukti.

Nutraukti narystę galite bet kada. Tik, kadangi jau buvote pradėję naudotis pažinčių platformos funkcionalumais, traktuojama, kad dalis paslaugų jums jau buvo suteikta. Nors teisė nutraukti sutartį tebegalioja, pardavėjui leidžiama sumažinti grąžinamų pinigų sumą ta apimtimi, kuri atitinka jums suteiktų paslaugų vertę.

Metas apibendrinti kertinius teisinės garantijos ir užsakymo atšaukimo panašumus ir skirtumus:

Kada, kada ir kaip gali pasinaudoti teisine garantija arba atšaukti užsakymą

| | Teisinė garantija | Sutarties atsisakymo teisė |
|---|---|---|
| Pirkinio tipas | Visos vartojimo prekės | Vartojimo prekės ir paslaugos, išskyrus išimtinės paslaugų ar prekių grupes https://ecc.lt/lt/rights/shopping/e_commerce/ . |
| Pardavėjas | Europos Sąjungoje registruotas ūkio subjektas. Saugokitės internetinėse sistemose prekiaujančių neprofesionalių pardavėjų. | Europos Sąjungoje registruotas ūkio subjektas. Saugokitės internetinėse sistemose prekiaujančių neprofesionalių pardavėjų. |
| Įsigijimo vieta | Europos Sąjunga | Europos Sąjunga. Galioja tik pirkimams internetu ir ne prekybai skirtose patalpose (tiesioginiai pardavimai ir kt.). |
| Prekės naudojimo paskirtis | Asmeniniams poreikiams. | Asmeniniams poreikiams. |
| Prekės naujumas | Naujos ir naudotos prekės. | Naujos ir naudotos prekės. |
| Pirkinio grąžinimo priežastis | Defektas arba neatitikimas. | Galimybė persigalvoti be papildomos priežasties. |
| Pirkinio naudojimas prieš jį grąžinant | Galima naudoti. | <u>Prekės:</u> prekę galima išbandyti lygiai tuo pačiu būdu, kuriuo tai darytumėte parduotuvėje. <u>Paslaugos:</u> jei pateikiate prašymą nedelsiant nutraukti paslaugų teikimą, susigrąžinti pinigus galite už tą dalį paslaugų, kurios nebuvo suteiktos. |
| Terminai | 2 metai (naudotoms prekėms šis terminas gali būti sutrumpintas iki 1 metų). Prekę grąžinant per 6 mėn., vartotojui nereikia įrodinėti gamintojo kaltės. Praėjus ilgesniam terminui, pardavėjas gali reikalauti papildomų įrodymų, kad prekės neatitikimas yra gamyklinio pobūdžio. | 14 dienų, skaičiuojant nuo pristatymo arba užsakymo dienos. Tačiau, jei pardavėjas nepateikia informacijos apie 14 dienų sutarties atsisakymo teisę, šis terminas automatiškai pratęsiamas iki 1 metų. |
| Pareiga informuoti | Apie kilusią problemą reikia pranešti nedelsiant ir ne vėliau nei per 2 mėnesius. | Per 14 dienų reikia užpildyti prekės atsisakymo formą arba informuoti apie šį apsisprendimą pardavėją raštu. Sutarties atsisakymo motyvų pateikti nebūtina. |
| Grąžinimo būdas | Pagal pardavėjo pateiktas instrukcijas. | Per 14 dienų, informavus pardavėją apie sutarties atsisakymą. Prekę grąžinkite vadovaudamiesi taisyklėmis, kurias pardavėjas nurodo internetinėje parduotuvėje arba atsiunčia el. paštu arba registruotu paštu. |
| Problemos sprendimo būdas | Prekę yra pataisoma arba pakeičiama. Kai kuriais atvejais galimas susitarimas dėl prekės kainos sumažinimo arba pilno pinigų grąžinimo už pirkinį. | Vartotojui grąžinama visa prekės kaina, įskaitant jos pristatymo išlaidas bei mokesčius. |
| Vartotojo patiriamos išlaidos | Jokių. | Prekės grąžinimo išlaidos, išskyrus atvejus, kai pardavėjas apie šią prievolę iš anksto neįspėja arba savanoriškai sutinka padengti grąžinimo išlaidas už vartotoją. |

Pažymėtina, kad teisinės garantijos nereikėtų tapatinti su kitomis garantijomis, kurias savanoriškai teikia prekybininkai ir/ar gamintojai. Šios garantijos – tai papildomi nemokamai arba už priemokas suteikiami pardavėjo/gamintojo įsipareigojimai pirkėjui.

Daugiau informacijos apie teisinės garantijos bei sutarties atsisakymo teisės skirtumus rasite Europos vartotojų centro Lietuvoje svetainėje www.ecc.lt.

Jaunystę sauganti romėnų petražolė

Gabija KARLONAITĖ, UAB „Publicum“. Išskirtiniu skoniu ir maistinėmis savybėmis pasižymintis salieras neretai vadinamas „superdaržove“. Tokį titulą jis pelnė dėl savo universalumo – stipraus skonio ir kvapo. Salieras ne tik maistingas, bet ir gali pakelti nuotaiką ar net atitolinti senėjimo požymius. Jei nemėgstate valgyti šios romėnų petražolės vadintos daržovės, turėtumėte apsigalvoti ir įtraukti ją į savo maisto racioną.

Salierai populiarūs visame pasaulyje. Vakarų Europoje labiau paplitę lapiniai, o pavyzdžiui, amerikiečiai pirmenybę teikia lapkotiniams salierams. Ši daržovė tampa vis populiareesnė ir kasdienėje lietuvių virtuvėje. Prie to prisideda ir tai, kad prekybos centruose salierus galima rasti ištisus metus.

Nors Antikos laikais salieras buvo auginamas kaip dekoratyvinis augalas, puošęs šventyklas ir karių kapus, šiomis dienomis dėl savo naudingųjų savybių jis ypač vertinamas kulinarijoje. Pasak prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertės Vilmos Juodkazienės, kiekviena saliero dalis yra savaip vertinga.

„Dažnai gamindami patiekalus su salierais pirmiausia atsi-

kratome lapų. Tačiau juose yra daugiau mineralinių medžiagų, vitamino C ir odos būklę gerinančio keratino nei šakniavaisiuose. Salierų lapuose taip pat randama eterinių aliejų, kurie suteikia šiai daržovei ypatingą skonį ir aromatą, leidžiantį juos panaudoti kaip prieskonius“, – sako V. Juodkazienė.

Salierų lapams savo naudingumu nenusileidžia stiebai. Pasak V. Juodkazienės, valgydami juos ne tik pasisotinsite, bet ir aprūpinsite organizmą reikalinga drėgme. Net 95 proc. salierų stiebų masės sudaro vanduo. Dėl šios priežasties jų stiebai gelbsti apsinuodijus maistu – išvalo organizmą ir praturtina reikalingais mineralais.

Apatinėje salierų dalyje, šakniavaisiuose, kaupiasi C ir B grupės vitaminai, baltymai ir angliavandeniai, kurie ypač svarbūs imuniteto stiprinimui. Dažnai iš smulkintų salierų šaknų gaminami įvairūs gėrimai, gerinantys inkstų darbą ir net padedantys gydyti šlapimo pūslės uždegimą.

„Salierų šaknys labiausiai tinka troškiniams, apkepams, konservavimui, o lapai ir stiebai – daržovių salotoms, žaliesiems kokteilium ar užkandžiams. Ši daržovė gali būti valgoma žalia,

galima ją troškinti, kepti, virti. Svarbu tai, kad ją ruošiant bet kokiū būdu, ji vis tiek nepraras savo naudingųjų savybių“, – sako V. Juodkazienė.

Iš salierų galima gaminti ne tik įvairius patiekalus, jais pakeisti bulves ar kitas daržoves, bet ir naudoti šią daržovę vietoje druskos. Natūrali druska, esanti salieruose, apsaugo sąnarius ir mažina aukštą kraujospūdį, todėl gaminant daržovių ar mėsos patiekalus vietoje įprastos druskos naudoti galima smulkiai supjaustytus salierus.

Be visų naudingų savybių, salieras taip pat suteikia energijos, o juose esantis magnis stiprina nervų sistemą, pakelia nuotaiką. Tačiau tai dar ne viskas. Pasak V. Juodkazienės, šią daržovę į savo racioną ypač vertėtų įtraukti tiems, kurie nori kuo ilgiau išlaikyti jauną odą.

„Salieras išvalo organizme susikaupusius toksinus. Nuolat jų atsikratant, oda ilgiau išliks lygi ir jauna“, – sako pašnekovė.

Geriausiai toksinus šalina žalias salieras arba jo sultys, tačiau ne visiems žmonėms patinka išskirtinis jo skonis ir kvapas. Tokiu atveju pabandykite paslėpti salierą sriuboje, troškinyje ar salotose.



Morkų salotos su salierais ir žalumynais

Reikės (4 porcijoms):

- Saliero šaknies
- 4 saliero stiebu
- 3 nedidelių morkų
- 2 trumpavaisių agurkų
- 200 g fetos sūrio
- Saujelės moliūgų sėklų
- Saujelės lukštenų saulėgrąžų
- Šviežių svogūnų laiškų (pagal skonį)
- Krapų (pagal skonį)
- 3 v. š. citrinos sulčių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- Druskos

Paruošimas:

Sausoje keptuvėje truputį paskrudinkite saulėgrąžų ir moliūgų sėklas. Saliero šaknį ir morkas nuskusite ir sutarkuokite arba supjaustykite plonais šiaudeliais. Saliero stiebus ir agurkus taip pat supjaustykite nedideliais gabalėliais. Į dubenį suberkite paskrudintą sėklą, sudėkite supjaustytas daržoves, apšlakstykite citrinų sultimis ir alyvuogių aliejumi. Pagardinkite druska, supjaustytais žalumynais ir gerai išmaišykite. Patiekite apibarstę fetos sūriu. Skanaus!



Džeraldas KAUNECKAS, UAB „Idea prima“. „Pirmenybę turi būti teikiama šviežioms ir kuo arčiau mūsų stalo augančioms gėrybėms, tinka ir konservuotos. Labiausiai vertinami daržovių ir vaisių konservavimo būdai yra šaldymas, rauginimas, sūdymas ir džiovinimas. Be to, valgyti visą ar susmulkintą daržovę yra kur kas geriau nei iš jos spausti sultis“, – sako „Gintarinės vaistinės“ vaistininkas Kęstutis Beržinis.

Jis priduria, kad pernelyg sudėtinga išskirti, kas sveikatai vertingiau – vaisiai ar daržovės. Todėl būtų idealu kasdien suvartoti po 400 g daržovių ir 200–300 g vaisių bei uogų, kad žmogus gautų kuo įvairesnių medžiagų.

„Vienam sveikuoliu prisistačiusiam vaistinės klientui trūko magnio. Jis aiškino, kad jam reikia jokių papildų, mat valgo

daug kopūstų. Bet man pavyko jį įtikinti, kad tai prastas pasirinkimas, nes magnio dienos poreikis yra 375 mg, o šiame gramų kopūstų jo yra 12 mg. Kad patenkintume vienos dienos magnio poreikį, reikia suvalgyti daugiau nei 3 kg kopūstų. Daugoka. Be to, toks kiekis gali slopinti jodo patekimą į skydliaukę ir sukelti problemų“, – pasakoja K. Beržinis. Akcentuodamas, kad nereikia prisirišti prie kažkokios vienos daržovės ar vaisiaus, jis siūlo rinktis spalvingiausias sodų ir daržų gėrybes. Jų augaliniai pigmentai suteikia ypatingos naudos sveikatai.

„Jei lentynoje vienas šalia kito guli baltas ir raudonas kopūstas ar kalaforas, geltonas ar violetinis svogūnas, oranžinė ar violetinė morka – organizmas intuityviai pasirinktų spalvin-

Kokių daržovių ir vaisių reikia organizmui?

gesnį variantą. Ryškesnių spalvų daržovėse ir vaisiuose daugiau medžiagų, turinčių priešuždegiminį, priešmikrobinį, antioksidacinį poveikį. Nepamirškime ir naudoti kepenų bei inkstų veiklai“, – teigia vaistininkas.

Jis pasakoja su šeima užsiauginantis daugumą jų poreikiams reikalingų daržovių ir vaisių. „Mūsų dirvožemis yra rūgštus, todėl labai sėkmingai naudojame medžio pelenus, taip netiesiogiai investuodami į sveikatą – pašarindami dirvos paviršių

ji praturtiname neorganinėmis medžiagomis. Juk gal medis, prieš pelenu tapdamas, galinomis šaknimis buvo suradęs ir retųjų elementų, kurių kadaise neišnešė slenkantys ledynai. Vaisiuose ir daržovėse mane labiausiai žavi antioksidantai, kuriais augalas saugosi nuo neigiamo aplinkos poveikio“, – patirtimi dalijasi specialistas.

Vyras augina vasarinius ir kelias veisles žieminių česnakų. Jau trečią sezoną mėgaujasi gausiažiedžių porų („dramblinių“ česnakų) derliumi. „Gamta tiesia ranką kiekvienam. Stverkime ją ir džiaukimės. Po truputį dalinuosi sodinukais ir auginimo patirtimi su bičiuliais bei vaistinės klientais. Tikiuosi, kad šią vertingą daržovę greitai augins kiekvienas daržininkas“, – sako Kęstutis.

Jis dažnai primena pacientams, kad sąnarių skausmą, traumą ar patinimą įmanoma sėkmingai gydyti natūraliais metodais, pavyzdžiui, sumaigyto kopūsto lapo ar su visomis lupenomis sutarkuotos bulvės kompresu nakčiai.

„Geras liaudiškas patarimas yra skalauti gerkle su parūgštintomis burokėlio sultimis. Taip gydyčiau būsimąją savo žmoną.

Tai ypatingai aktualu žmonėms, kurie greičiau peršąla, susserga angina.

Galima spausti burokėlių sultis, tačiau taip pat tinka ir burokėlių sriuba ar virtų burokėlių salotos. Burokėliai padeda pamiršti gerklės skausmą, todėl mano šeimos darže jie užima ilgą vagos dalį, gražiai žaliuoja ir gausų derlių dovanoja“, – kalba K. Beržinis.

