

## Necukrinis „festivalis“

Redakcijos archyvo nuotraukose matote kelio Marijampolė-Kalvarija blokados bei mitingo J. Basanavičiaus aikštėje dalyvius. Taip prieš 21-erius metus žemdirbiai ir Cukraus fabriko darbuotojai siekė išsaugoti bankrutuojančią įmonę. Tada tai pavyko – Cukraus fabriką perėmė Vidmanto Kučinsko vadovaujama „Arvi“ įmonė. Gali būti, kad Cukraus fabrikas, kuris prieš porą metų persivadino į UAB „Lietuvos cukrus“, po savaitės, kitos vėl atsidurs tarp bankrutuojančių įmonių. Plačiau apie tai 3 psl.



## Taip gyvenome antrąjį metų ketvirtį

Lietuvos statistikos departamento informacija. Šių metų antrąjį ketvirtį vidutinis mėnesinis bruto („ant popieriaus“) darbo užmokestis šalies ūkyje, lyginant su pirmuoju ketvirčiu, padidėjo (nuo 0,9 proc. iki 1,5 proc.) visose apskrityse, išskyrus Alytaus. Vidutinis mėnesinis neto („į rankas“) darbo užmokestis išaugo visose apskrityse (nuo 0,8 iki 2,6 proc.), išskyrus Alytaus apskritį, kurioje 0,7proc. sumažėjo.

Darbo užmokesčio padidėjimui įtakos turėjo iš-

mokėtos didesnės vienkartinės premijos, priedai ir piniginės išmokos, sezoniniai svyravimai, padidintas darbo užmokestis gydymo įstaigų darbuotojams, kovojantiems su COVID-19 infekcija, išmokėtos priemokos pareigūnams ir kitiems darbuotojams, dalyvavusiems suvaldant ekstremalią situaciją, bei kitos priežastys.

Vidutinis mėnesinis bruto darbo užmokestis antrąjį ketvirtį, palyginti su ankstesniu ketvirčiu, padidėjo 46 savivaldybėse, Ignalinos ir Varėnos rajonų savivaldybėse – nepakito, o likusiose (12) savivaldybėse sumažėjo nuo 0,3 iki 11 proc.

Mažiausiai (964 EUR) uždirbo Druskininkų savivaldybės įmonių, įstaigų ir organizacijų darbuotojai, jų bruto darbo užmokestis buvo 644,5 EUR mažesnis nei Vilniaus miesto savivaldybės. Daugiau 2 psl.

## Vartotojai raginami išsaugoti įrodymus

Kilus ginčui dėl įsigytos prekės ar paslaugos, Valstybinei vartotojų teisių apsaugos tarnybai svarbu pateikti pirmą patvirtinančius dokumentus.

Kreipiantis dėl nekokybiškų paslaugų, reikėtų įrodyti nuostolių faktą ir dydį, pavyzdžiui, pateikti nuotraukas prieš ir po paslaugos suteikimo, užsakymą pagrindžiantį ar kitą dokumentą. Vartotojai turėtų prašyti, kad pardavėjas užpildytų dokumentus, pavyzdžiui, užsakymo paraišką, prekės priėmimo-perdavimo aktą.

Jeigu į Valstybinei vartotojų teisių apsaugos tarnybą kreipiamasi neturint įrodymų dėl prekės ar paslaugos kokybės, vartotojų reikalavimai nėra tenkinami.

Šių metų pirmo pusmečio duomenimis, taikiai pavyko išspręsti 37 proc. vartotojų bei verslininkų ginčų, kai tuo tarpu pernai per tą patį laikotarpį – 48 proc. atvejų. Tai lėmė ir išaugęs nepagrįstų vartotojų skundų skaičius. Tokių skundų skaičius per šių metų pirmą pusmetį išaugo 35 procentais. 56 proc. atvejų vartotojų reikalavimai atmesti kaip nepagrįsti, 44 proc. – patenkinti arba patenkinti iš dalies.

Visais atvejais dėl prekės trūkumų galima kreiptis per 2 metų laikotarpį. Pastebėjus pažeidimą, vartotojas į pardavėją ar paslaugų teikėją turi kreiptis raštu per 3 mėnesius. Jei per 14 dienų nuo kreipimosi gavimo dienos pardavėjas ar paslaugų teikėjas nepateikia atsakymo arba nesutinka tenkinti vartotojo reikalavimo, vartotojas dėl ginčo gali kreiptis į Valstybinę vartotojų teisių apsaugos tarnybą.

## Kas nusipelnė garsios pedagogės premijos?

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija primena, kad iki rugsėjo 15 dienos galima teikti mokytojų kandidatūras Meilės Lukšienės premijai gauti. Kandidatūras gali teikti mokyklų vadovai, savivaldybės, tėvų, mokinių, taip pat kitos nevyriausybines organizacijos, švietimo asociacijos, ministerija ir jai pavaldžios įstaigos, savo kandidatūrą taip pat gali siūlyti pats pretendentas į premiją.

Ji gali būti skiriama ne vyresniems nei 35 m. mokytojams už demokratiškumo, bendruomeniškumo, pilietiškumo, tautiškumo, humanizmo ir kūrybiškumo idėjų įgyvendinimą ir sklaidą.

Kasmetinė premija, kurios dydis 4 680 Eur, įprasminamas daktarės M. Lukšienės atminimas.

## fotogalerijos

## ANT

## stulpų, sienų

Vytautas ŽEMAITIS. Atėjo laikas, kai skelbimams skirti stendai, tvoros ir kitos vietos, ant kurių galima uždėti, užklijuoti, prisegti, vėl pasidabino spalvingais portretais tų, kurie siekia Seimo nario mandato Marijampolės rinkimų apygardoje.

Vienus matėme ir prieš ketverius metus. Kitus – ir prieš ketverius, ir prieš aštuonerius – vis artėjant rinkimams. Dalis per tą laiką paūgėjo, kiti subrendo, treti į Seimą šoka lyg Pilypas iš kanapių. Bet visi gražūs (gražios) – akivaizdu, fotografui pozuota ne minutę ar dvi. Bet ką reiškia toks niekingas laiko tarpelis, kai priešakyje šviečia keturi kūrybingi ir pinigingi metai Lietuvos labai. Apie tai liudija ne tik kandidatų veidų išraiškos, bet ir užrašai šalia portretų, nurodantys, kokių tikslų siekia potencialūs Seimo nariai.

Tikiu, kad bent dalis jų skaitė Edmondo Rostando pjesę „Sirano de Beržerakas“ arba matė pagal ją statytą spektaklį. Pjesės pagrindinė mintis – tikrai meilei išvaizda nesvarbi: gražuolė pamilo ilgos nosies subjauroto veido vyrą už jo rašytus laiškus, kuriuose jis nuostabiai perteikė savo jausmus.

Marijampolėje (ir kitur) kandidatuojančios, matyt, tokia meile netiki ir/arba nemoka rašyti rinkėjus užburiančių laišku (programų).

Lietuvos rinkimų patirtis rodo, kad „Sirano de Brazerako“ neskaitė arba nematė daugelis rinkėjų.

O kam? Juk užtenka peržvelgti gražuolių galeriją, perskaityti iš žodžių, kito sudėliotus šūkius ir pasirinkimas aiškus.

Po truputį atsikratoma gėdos klausiti

Plačiau apie tai 4 psl.

Vilkaviškio savivaldybės informacija. Rugsėjo 6 dieną Lietuvos Respublikos prezidento Kazio Griniaus memorialinio muziejaus įkūrėjui, kraštotyrimininkui, pedagogui Vytautui Griniui sukako 90 metų. Ryškiausiai V. Griniaus pedagoginio darbo ir kraštotyriminės veiklos metai prabėgo daktaro Vinco Kudirkos gimtinėje Paežeriuose. Jos aštuonmetėje mokykloje mokytoju, direktoriumi jubilias dirbo 40 metų.

1965 metais kartu su Vilkaviškio rajono savivaldybės garbės piliečiu, mokytoju, tremtiniu Stasiu Ankevičiumi ir kitais šviesuoliais V. Grinius padėjo įrengti V. Kudirkos klėtelę-muziejų.

Atgimimo metais rūpinosi giminaičio Lietuvos prezidento K. Griniaus atminimo įamžinimu, kūrė ir puoselėjo jo vardo muziejų Marijampolėje. Čia už ypatingus nuopelnus saugant Sūduvos krašto istoriją V. Grinius 2010 metais apdovanotas Šv. Jurgio, Marijampolės globėjo, ordinu.

## Istorinės atminties sergėtojas

Vidutinis mėnesinis darbo užmokestis, vidutinis darbuotojų<sup>1</sup> skaičius ir jų pokytis pagal savivaldybes antrąjį ketvirtį

	Bruto, EUR	Pokytis procentais, palyginti su		Neto, EUR	Pokytis procentais, palyginti su		Vidutinis darbuotojų skaičius	Pokytis procentais, palyginti su		Savivaldybės vieta pagal bruto darbo užmokestį
		Ankstesniu ketvirčiu	Ankstesnių metų atitinkamu ketvirčiu		ankstesniu ketvirčiu	ankstesnių metų atitinkamu ketvirčiu		ankstesniu ketvirčiu	ankstesnių metų atitinkamu ketvirčiu	
<b>Šalies ūkis</b>	<b>1 398,5</b>	<b>1,3</b>	<b>8,5</b>	<b>889,2</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>1 245 638</b>	<b>-2,0</b>	<b>-1,2</b>	-
Akmenės r. sav.	1 255,3	4,4	12,5	807,4	3,8	12,5	4 377	0,2	-1,4	13
Alytaus m. sav.	1 220,6	1,5	7,5	787,6	1,4	8,0	18 150	-2,0	-4,5	18
Alytaus r. sav.	1 171,6	2,0	10,4	759,6	1,8	10,6	4 533	-1,0	3,1	24
Anykščių r. sav.	1 112,1	4,9	12,0	725,6	4,3	12,1	4 786	-1,3	-6,3	39
Birštono sav.	1 071,2	-7,7	2,4	702,3	-6,8	3,5	1 548	-1,5	-0,8	46
Biržų r. sav.	1 103,5	4,9	10,1	720,8	4,2	10,4	4 849	-1,6	-1,8	42
Druskininkų sav.	963,9	-11,0	-6,3	641,0	-9,6	-4,1	7442	-1,9	-0,4	60
Elektrėnų sav.	1 278,0	-0,3	9,5	820,4	-0,2	9,7	9 346	-1,8	-0,1	9
Ignalinos r. sav.	1 055,4	0,0	8,6	693,2	0,0	9,0	2 526	-0,5	-6,3	51
Jonavos r. sav.	1 291,0	2,3	7,0	827,8	2,0	7,5	11 166	-2,9	-3,7	8
Joniškio r. sav.	1 135,9	5,0	9,6	739,2	4,3	9,9	4 544	-0,5	-0,4	31
Jurbarko r. sav.	1 120,2	3,3	12,1	730,3	2,9	12,1	5 821	-7,5	-5,6	36
Kaišiadorių r. sav.	1 231,3	0,6	8,4	793,7	0,5	8,8	8 276	-1,1	-1,6	16
<b>Kalvarijos sav.</b>	<b>1 018,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>671,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>1 632</b>	<b>-3,7</b>	<b>-5,0</b>	<b>56</b>
<b>Kauno m. sav.</b>	<b>1 418,6</b>	<b>1,7</b>	<b>7,3</b>	<b>900,6</b>	<b>1,5</b>	<b>7,6</b>	<b>172 796</b>	<b>-2,2</b>	<b>-4,4</b>	<b>3</b>
Kauno r. sav.	1 315,5	-1,9	8,3	841,8	-1,7	8,6	31 905	-2,0	6,2	6
<b>Kazlų Rūdos sav.</b>	<b>1 173,1</b>	<b>-1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>760,5</b>	<b>-1,3</b>	<b>2,5</b>	<b>3 003</b>	<b>-1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>23</b>
Kėdainių r. sav.	1 355,0	-3,2	8,4	864,3	-2,9	8,6	13 370	-1,0	-2,1	4
Kelmės r. sav.	1 145,6	5,1	13,8	744,8	4,4	13,7	4 675	0,0	0,4	29
Klaipėdos m. sav.	1 430,4	3,0	8,1	907,4	2,7	8,3	78 462	-2,5	-0,5	2
Klaipėdos r. sav.	1 267,6	1,5	11,3	814,5	1,4	11,3	19 618	-2,6	-1,0	11
Kretingos r. sav.	1 109,2	2,8	11,3	724,0	2,4	11,4	8 934	-3,2	-5,8	40
Kupiškio r. sav.	1 113,4	3,9	12,0	726,4	3,4	12,1	3 564	-1,5	0,5	37
Lazdijų r. sav.	1 071,0	3,8	9,1	702,2	3,3	9,5	2 713	-1,5	-5,3	47
<b>Marijampolės sav.</b>	<b>1 185,6</b>	<b>1,9</b>	<b>9,7</b>	<b>767,6</b>	<b>1,7</b>	<b>9,9</b>	<b>20 298</b>	<b>-2,2</b>	<b>-1,4</b>	<b>21</b>
Mažeikių r. sav.	1 296,9	2,8	10,4	831,2	2,5	10,5	18 315	-2,1	-0,4	7
Molėtų r. sav.	1 067,1	0,6	8,4	699,9	0,5	8,9	3 550	0,7	1,1	48
Neringos sav.	1 147,5	-2,1	3,4	745,8	-1,9	4,3	1 517	8,8	18,8	28
Pagėgių sav.	1 129,4	4,6	13,0	735,5	4,0	12,9	1 658	-0,9	-1,8	32
Pakruojo r. sav.	1 210,8	7,1	11,0	782,0	6,2	11,1	4 718	-0,3	-4,0	19
Palangos m. sav.	1 027,5	-2,7	5,3	677,3	-2,4	6,2	5 956	4,7	0,8	55
Panevėžio m. sav.	1 258,7	1,4	7,2	809,3	1,2	7,7	35 467	-2,3	-5,6	12
Panevėžio r. sav.	1 105,3	1,5	8,3	721,8	1,3	8,8	8 171	-1,2	-0,4	41
Pasvalio r. sav.	1 123,6	4,5	10,3	732,2	3,9	10,6	5 095	-1,2	-4,8	35
Plungės r. sav.	1 180,3	2,1	8,9	764,6	1,9	9,2	10 671	-1,5	3,0	22
Prienų r. sav.	1 081,8	1,8	8,8	708,3	1,6	9,3	5 109	-1,9	-0,4	45
Radviškio r. sav.	1 038,4	0,2	6,3	683,5	0,2	7,1	7 208	-1,4	-2,8	54
Raseinių r. sav.	1 113,2	0,7	8,0	726,3	0,6	8,5	7 514	-1,1	-0,5	38
Rietavo sav.	1 191,1	1,0	6,8	770,8	0,9	7,4	1 718	-1,9	0,5	20
Rokiškio r. sav.	1 149,5	2,7	11,6	747,0	2,4	11,7	7 307	-1,6	-1,7	27
Skuodo r. sav.	1 054,8	3,1	9,8	693,0	2,7	10,2	2 334	-1,4	-1,4	52
<b>Šakių r. sav.</b>	<b>1 092,0</b>	<b>1,3</b>	<b>6,3</b>	<b>714,2</b>	<b>1,1</b>	<b>7,0</b>	<b>5 831</b>	<b>-0,9</b>	<b>-1,7</b>	<b>44</b>
Šalčininkų r. sav.	1 013,6	-1,3	9,9	669,4	-1,1	10,3	6 143	-1,9	0,1	57
Šiaulių m. sav.	1 251,0	2,9	12,5	804,9	2,5	12,4	53 939	-3,2	-2,3	14
Šiaulių r. sav.	1 060,8	0,7	10,0	696,3	0,6	10,3	8 927	0,1	0,0	50
Šilalės r. sav.	1 064,7	2,2	7,4	698,6	1,9	8,0	4 383	-3,8	-4,2	49
Šilutės r. sav.	1 125,0	0,6	5,8	733,0	0,5	6,5	9 599	0,4	-2,6	33
Širvintų r. sav.	1 161,5	3,5	9,2	753,8	3,1	9,5	3 072	0,6	0,1	25
Švenčionių r. sav.	1 101,7	1,4	5,9	719,7	1,2	6,6	6 328	0,9	0,3	43
Tauragės r. sav.	1 124,0	1,2	11,1	732,4	1,0	11,3	10 258	-2,6	-3,8	34
Telšių r. sav.	1 151,3	3,2	9,9	748,0	2,8	10,2	11 948	-1,5	-2,4	26
Trakų r. sav.	1 317,7	2,7	0,4	843,1	2,4	1,4	7 957	-3,2	-4,2	5
Ukmergės r. sav.	1 136,4	-1,5	2,4	739,5	-1,3	3,5	9 234	-2,0	-3,0	30
Utenos r. sav.	1 226,0	4,6	13,8	790,7	4,1	13,5	12 879	-2,0	-3,6	17
Varėnos r. sav.	1 007,3	0,0	5,3	665,8	0,0	6,3	4 073	-2,3	-3,9	58
<b>Vilkaviškio r. sav.</b>	<b>1 050,1</b>	<b>2,9</b>	<b>11,9</b>	<b>690,2</b>	<b>2,5</b>	<b>12,0</b>	<b>5 939</b>	<b>-1,3</b>	<b>-2,6</b>	<b>53</b>
Vilniaus m. sav.	1 608,5	1,1	8,4	1 009,1	1,0	8,6	469 246	-2,0	0,4	1
Vilniaus r. sav.	1 274,2	-0,9	9,0	818,2	-0,8	9,3	31 146	-2,4	1,3	10
Visagino sav.	1 238,8	-2,8	1,9	798,0	-2,5	2,8	7 180	-1,7	-0,8	15
Zarasų r. sav.	980,1	0,7	6,7	650,3	0,6	7,5	2 917	-0,3	-2,4	59

<sup>1</sup>Be individualių įmonių

## Taip gyvenome antrąjį metų ketvirtį

Atkelta iš 1 p.

Vidutinis darbuotojų skaičius per ketvirtį sumažėjo visose apskrityse – nuo 1,3 proc. (Utenos) iki 4 proc. (Tauragės).

Vidutinis darbuotojų skaičius sumažėjo 51 savivaldybėje (nuo 0,3 proc. Zarasų ir Pakruojo rajonų iki 7,5 proc. Jurbarko rajono), o likusiose (8) – padidėjo nuo 0,1 proc. (Šiaulių rajono) iki 8,8 proc. (Neringos).

## „Ką tai galėtų reikšti?“



Klausia Antanas Jonyla, atsiuntęs nuotrauką, darytą prie Kauno gatvės 31-ojo namo. Figūra (?) ant atliekų konteinerio pasirodė/ buvo padėta praėjusį sekmadienį. Praeiviai ją matyti galėjo kelias valandas. Figūrą dar spėjo nufotografuoti redakcijos darbuotojas, o po to plastiko kūrinys dingo. Taigi, ką jis galėtų reikšti?

Atsakymus prašome siųsti el. paštu [regionas@miesto.lt](mailto:regionas@miesto.lt) iki rugsėjo 13 d. imtinai. Kaip įprasta, originaliausio parašo po nuotrauka autorių apdovanosime. Prizas – beveik 600 puslapių Stasio Ylos knyga „Žmonės ir žvėrys“ (kaina knygyne 20 eurų).

## Apie pensijas

„Sodra“ gyventojams jų asmeninėse paskyrose pateikė naujausius jų stažo ir pensijos apskaitos vienetų, įgytų iki šių metų liepos, duomenis.

Savarankiškai dirbančiųjų gyventojų duomenys pateikiami už paskutinį deklaravimo laikotarpį – rodomi iki 2019 metų gruodžio 31 d. įgytas stažas ir apskaitos vienetai, jeigu gyventojai jau sumokėjo įmokas už praėjusius metus.

Šiuos asmeninius gyventojų duomenis „Sodra“ atnaujina kiekvieną pusmetį, kad gyventojai galėtų paprastai ir aiškiai sužinoti, kiek teisių į senatvės pensiją jie yra įgiję.

Svarbu, kad dalis vyresnių gyventojų, dirbusių iki 1994 m. pradžios, gali matyti ne visą savo stažą. Taip gali būti, jeigu gyventojas „Sodrai“ dar nėra pateikęs dokumentų apie stažą, įgytą sovietmečiu.

Tai galima padaryti bet kada, taip pat ir skiriant senatvės pensiją, tad nerimauti nereikėtų.

Kad būtų patogiau, stažas ir apskaitos vienetai pateikiami tituliname asmeninės gyventojų paskyros, prie kurios galima prisijungti [www.sodra.lt](http://www.sodra.lt) gyventojui puslapyje.

## Necukrinis „festivalis“

Atkelta iš 1 p.

Rūta Slušnytė, UAB „Publicum“. Kauno apygardos teismo sprendimu, restruktūrizuojamos bendrovės (RUAB) „Lietuvos cukrus“, kuriai priklauso cukraus fabrikas Marijampolėje, vadovavimą perėmė laikinasis administratorius – UAB „Insolvensa“.

Teismas atsižvelgė į bendrovės kreditorių siekį užtikrinti įmonės veikimą prasidedant derliaus supirkimo sezonui ir tebesitęsiant chaotiškam restruktūrizavimo ir bendrovės valdymo procesui.

Teismo sprendimas pritaikyti laikinąsias apsaugos priemones ir paskirti pilną administravimą buvo priimtas rugsėjo 4 dieną. Teismas taip pat sustabdė jau anksčiau atsistatydinusios RUAB „Lietuvos cukrus“ vadovės Linos Minderienės bei Kipro bendrovės „Hofenberg Limited“ paskirto vadovo Rimo Smolsko įgaliojimus, o sprendimą dėl restruktūrizavimo bylos nutraukimo ir bankroto bylos iškėlimo „Lietuvos cukrui“ Kauno apygardos teismas turėtų priimti rugsėjo 23 dieną paskirto posėdžio metu.

„Pilnas bendrovės administravimas nėra dažnas reiškinys Lietuvoje, tačiau šiuo atveju toks sprendimas padės išlaikyti įmonę funkcionalią itin svarbiu

jai ir viso regiono ūkininkams laikotarpiu. Teismas atsižvelgė į trijų kreditorių, kurių bendra reikalavimų suma sudarė beveik 90 procentų visų reikalavimų sumos, argumentus. Nepaisant to, kad Lietuvos apeliacinis teismas konstatavo, kad tikrasis „Lietuvos cukraus“ akcininkas yra „Arvi ir ko“, įmonėje svarbius sprendimus mėginta priimti tam įgaliojimų neturinčios Kipro bendrovės vardu. Iš esmės bendrovė buvo likusi be legalaus vadovo, todėl tikėtina, kad jos veikla būtų paralyžuota“, – pažymėjo paskirtasis administratorius.

Administratorius organizuos „Lietuvos cukraus“ veiklą, užtikrins sutartinių įsipareigojimų vykdymą, galės bendrovės vardu sudaryti sandorius, valdyti banko sąskaitas ir atlikti visus būtinius veiksmus, kad UAB „Lietuvos cukrus“ visas ir bet koks turtas būtų naudojamas tik UAB „Lietuvos cukrus“ įstatuose numatyti ūkinei komercinei veiklai vykdyti bei UAB „Lietuvos cukrus“ pajamoms uždirbti.

Įmonės valdymą administratorius perėmė nedelsiant po teismo sprendimo, todėl šiuo metu visas „Lietuvos cukraus“ administravimo funkcijas atlieka UAB „Insolvensa“.

## Šildymo sezonas jau ne už kalnų: kaip šilumos taupymu pasirūpinti jau dabar?

Nors dar ką tik džiugino vasariška šiluma, ne už kalnų ir šaltasis sezonas, kuriam verta pasiruošti iš anksto. Bendrovės **Litesko** „Litesko“ filialo „Marijampolės šiluma“ technikos direktoriaus Darius Blažausko teigimu, pasitelkus tinkamas priemones galima reikšmingai sumažinti šilumos suvartojimą ir sutaupyti nemažai lėšų.

**VEOLIA**

„Laikas iki pirmųjų šalnų – ne tik paskutinė galimybė pasimėgauti atostogomis, bet ir vis dar tinkamas metas remontui, todėl yra palanku pasirūpinti ne tik savo buto ar kitų patalpų estetinė dalimi, bet ir energetiniu efektyvumu. Pavyzdžiui, remontuojant namus pravartu pasikeisti ir nesandarius langus ar duris, taip pat apvarstyti galimybę efektyvesniais pakeisti senus ketinčius radiatorius. Žinoma, tai darant reikėtų vadovautis pastato projekte nurodytomis specifikacijomis. Be to, sutaupyti gali padėti ir tinkamai parinkta radiatoriaus pozicija – šiluma patalpos efektyviausiai aprūpinamos, kai nuo radiatoriaus iki grindų ir palangės paliekami maždaug 5-10 cm oro tarpai“, – sako D. Blažauskas.

Dar daugiau naudos, D. Blažausko teigimu, galima gauti atlikus viso pastato šilumos ir karšto vandens sistemų modernizavimą. Viena iš priemonių tai padaryti – atlikti vadinamąją mažąją renovaciją. Tam šiuo metu kaip tik yra skiriama valstybės parama, dėl kurios į Būsto energijos taupymo agentūrą gali kreiptis pastatų administratoriai. Pagal numatytą priemonę, daugiabučio vidaus šilumos sistemų atnaujinimui galima gauti iki 30 proc. finansavimą.

„Vidaus šildymo sistemų atnaujinimas gali būti itin naudinga tiems pastatams, kuriuose šiluma paskirstoma netolygiai. Taip neretai nutinka senesnės statybos namuose,

kuriuose šildymo sistema yra išbalansuota, todėl dalis patalpų yra peršildomos, o kitose – per šalta. Nepaisant to, už šilumą gyventojai moka vienodai. Ši problema išsprendžiama atnaujinant šilumos punktą, keičiant ir izoliuojant vamzdžius, įrengiant šildymo bei karšto vandens sistemos terminio balansavimo priemones su automatinio karšto vandens recirkuliacijos temperatūros palaikymu stovuose. Kartu galima įrengti ir individualų šilumos reguliavimą. Tai leidžia šilumą naudoti pagal savo poreikius ir mokėti už tiek energijos, kiek suvartojama“, – sako „Marijampolės šiluma“ technikos direktorius.

Ekspertų teigimu, šilumos ir karšto vandens sistemų modernizavimas energijos poreikius sumažina iki 25 proc. ir yra aktualus ne tik daugiabučių gyventojams, bet ir įmonėms ar įstaigoms. Visais atvejais dėl šilumos sistemos atnaujinimo reikėtų kreiptis į pastatų administratorius.

Kokios tiksliai taupymo priemonės bus veiksmingiausios, kiekvienu atveju padeda nustatyti pastato energetinis auditas. „Atliekant energijos vartojimo auditą nustatomos silpnosios pastato šilumos sistemos grandys. Kartu pateikiamos rekomendacijos, kaip mažinti energijos sąnaudas. Kitaip tariant, audito metu išsiaiškinamos neefektyvaus energijos vartojimo priežastys ir pateikiamos konkrečios priemonės pagerinti situaciją“, – sako D. Blažauskas.

Galiausiai, efektyviau naudoti šilumos energiją ir sutaupyti gali padėti ir labai paprastos priemonės – pavyzdžiui, langų ir durų užsandarinimas. Gerų rezultatų gali duoti ir balkonų įstiklinimas. Be to, balkonuose pravartu po grindimis pakloti izoliacinę medžiagą sluoksnį. Tai sumažina šalčio iš lauko patekimą į patalpos vidų, o kartu ir šilumos energijos poreikį. Šildymo efektyvumą patalpose galima padidinti tinkamai išdėstius baldus. Dideli baldai neturėtų užstoti radiatorių – šiltas oras nuo jų turėtų sklįsti netrukdomai.

Šaltuoju metų laiku visuomet reikėtų uždarinėti laiptinės duris, nepalikti pravirų langų ir juos taip pat užsandarinti. Taip šaltis iš laiptinės per sienas nesivers į butus, o ir pačių laiptinių šildymui prireiks mažiau energijos. Vėdinant patalpas tai derėtų daryti intensyviai, bet trumpą laiką. Taip iš patalpų pašalinami kvapai ir drėgmė, o kartu jos neatšąla tiek, kiek langus pravirus laikant ilgą laiką.

Nors apie žiemos šalčius galvoti galbūt dar nesinori, tačiau tai yra praktiška. Tinkamai pasiruošus šaltasis sezonas gali atsieiti gerokai mažiau. Svarbu nepamiršti, kad sutaupyti energiją leidžia tiek specialistams patikėtas tikslingas šilumos sistemų modernizavimas, tiek kiekvieno atsakingumas ir priemonės, kurių imamės individualiai.

## Ragina įsigyti dūmų detektorius

Sonata KUKIENĖ. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento duomenimis, pernai per 8 mėnesius gaisruose žuvo 51, šiemet – 57 žmonės, iš jų 2 vaikai.

Dažniausia žūties gaisre priežastis – neatsargus rūkymas. Šiemet dėl neatsargaus rūkymo gaisruose žuvo 26 žmonės. Dar 10 žmonių žuvo dėl neatsargaus elgesio su ugnimi ir tiek pat dėl krosnių, židinių bei dūmtraukių įrengimo ir eksploatavimo reikalavimų pažeidimų bei gedimų.

„Kadangi didžioji dalis gaisrų aukų žūsta gyvenamojoje aplinkoje, departamentas pastaruosius keletą metų daugiausia dėmesio skyrė gaisrų prevencijai gyvenamajame sektoriuje, – sako Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento skyriaus viršininkas Aurimas Gudžiauskas. – Nors jau keletą metų galioja reikalavimas gyvenamuosiuose būstuose įsirengti autonominius dūmų detektorius, ne visi gyventojai jo paiso.

Šiemet iš 57 gaisrų, kuriuose žuvo žmonės, tik trijų namuose buvo įrengti autonominiai dūmų detektoriai. Didžioji dauguma jų neturėjo.“

Pasak A. Gudžiausko, ypač sudėtinga prisibelsti į socialinės rizikos grupės žmonių sąmonę: „Pagrindinės žūčių gaisruose priežastys – neatsargus rūkymas ir neatsargus elgesys su ugnimi rodo nepakankamą gyventojų saugos kultūrą. Dažniausiai gaisruose žūsta gyventojai, nelinkę laikytis elementarių saugumo taisyklių. Be to, šie metai buvo sudėtingi ir dėl COVID-19 iššū-

kių. Tai, kad didžioji dauguma gyventojų karantino metu daugiau laiko praleido namuose, irgi turėjo įtakos žuvusiųjų skaičiaus padidėjimui. Todėl norime dar kartą paraginti gyventojus nelaukti nelaimės, o kuo greičiau įsigyti dūmų detektorius, kurie gali padėti išgelbėti gyvybę ir turtą.“

Šiemet kilo 6 gaisrai, kuriuose žuvo po 2 šalies gyventojus. Miestuose žuvo 15 (26 proc. žuvusiųjų), o miesteliuose bei kaimo vietovėse – 42 žmonės (74 proc.).

Gaisrų metu gyvenamosios paskirties pastatuose šiemet žuvo 46 gyventojai, 3 žmonės žuvo pagalbinio ūkio paskirties pastatuose, 1 – degant sodo nameliui, dar 3 – apleistuose (nenaudojamuose) pastatuose, 4 – statybiniuose vagonėliuose.

Šešiolika gyventojų žuvo Kauno apskrityje, 11 – Vilniaus apskrityje, 7 – Alytaus, po 6 – Klaipėdos ir Šiaulių, 4 – Panevėžio, 3 – Utenos, 2 – Telšių, po 1 – Marijampolės ir Tauragės apskrityse.

Daugiausia žmonių žuvo antradienį ir trečiadienį (po 11 gyventojų). Tamsiuoju paros metu (nuo 22 val. iki 8 val.) gaisruose žuvo 29 gyventojai. Tragiškiausios mėnesio dienos – 5-oji, 11-oji, 16-oji, 17-oji ir 19-oji (ugnis pasiglemžė po 4 žmonių gyvybes). Gaisruose žuvo 39 vyrai, 11 moterų, o 7 žmonių tapatybė nenustatyta. Žuvusių žmonių amžiaus vidurkis – 60 metų.

Gaisrų metu ugniagesiai išgelbėjo 76 gyventojus.

### Lems COVID-19

Marijampolės savivaldybės administracija. Derliaus šventę „Sūduvos kraite 2020“ planuojama surengti spalio 3-ąją J. Basanavičiaus aikštėje. Šventėje šiais metais bus atsisakyta seniūnijų ir bendruomenių svečiakiemių, tačiau seniūnijose planuoja parengti ekspozicijas, kuriose atsispindėtų kiekvienos seniūnijos išskirtinumas ir rudens gėrybės bei grožybės. Ugdymo įstaigos kviečiamos sukurti gėlių ir rudens grožybių kompozicijas. J. Basanavičiaus aikštėje šurmuliuos rudeninis prekymetis, bus galima įsigyti kulinarinio paveldo ir

kaimiškų gėrybių, amatininkų dirbinių, gardumynų, sodinukų ir kitų grožybių.

Geriausią ūkininkų, žemės ūkio produkcijos augintojų ir gamintojų, kaimo tradicijų puoselėtojų, konkursų „Žydinti Marijampolė“ ir „Metų ūkis“ nugalėtojų lauks apdovanojimai. Planuojami senjorų liaudiškų šokių grupių, savivaldybės meno kolektyvų, dainininko Edmundo Kučinsko pasirodymai.

Galutinis sprendimas dėl šventės organizavimo, atsižvelgiant į pandemijos situaciją, bus priimtas artėjant renginio datai.



„Tauro“ klubo moterai

## „Taurus“ sužibo perlu

Renaldas ČESNAITIS, „Tauro“ klubo vyriausiasis treneris. Latvijos sostinėje Rygoje vykusioje „Fit Model“ Pasaulio taurės varžybose Kristina Micikienė kategorijoje iki 163 cm iškovojo 2-ąją vietą.

Ten pat surengtų kultūrizmo ir fitneso varžybų „Rygos perlas“, kuriose dalyvavo penkių valstybių atstovai, nugalėtojais tapo Andrius Talačka (kultūrizmas), Julita Ciunytė (fitnesas), Marius Šileika (klasikinis kultūrizmas), antras liko Vytautas Jusas (lengvasis kultūrizmas). Visus sportininkus treniruoja šių eilučių autorius.

Prezidentas Gitanas Nausėda Prezidentūroje su Seimo valdybos nariais aptarė prioritetinius parlamento rudens plenarines sesijas darbus, tarp kurių svarbiausias bus kitų metų biudžeto parengimas.

„Besibaigianti Seimo kadencija buvo pilna iššūkių, tačiau dabar reikia galvoti apie tai, kaip efektyviai išnaudoti likusius mėnesius“, – sakė šalies vadovas.

Pasak Prezidento, praėjusią savaitę Regionų forume pasirašytas parlamentinių partijų memorandumas dėl savivaldybių savarankiškumo stiprinimo rodo, kad prireikus politikai gali rasti politinės valios ir pasiekti sudėtingus susitarimus. Susitikime aptarta galimybė memorandumo pagrindu suformuluoti konkrečius naujus siūlymus dėl savivaldybių galimybių skolinis išplėtimo.

## Paskutinė sesija

K. Mickienė

## „Covidautojai“: vieni, antri ir tretii

Remigijus ŽEMAITAITIS, Seimo narys. Atsibodo tie visi „covidautojai“, kurie, nesvarbu kokių motyvų skatinami, kelia nuolatine įtampa mūsų visuomenėje. „Covidautojus“ skirstau į tris grupes.

Pirmieji – tai nepakaltinami, įvairaus plauko antivakseriai, acto garintojai, burtininkai ir kito plauko šarlatanai. Vieni iš jų veikia prigimtinio dumumo genami, kiti – kitų šalių specialiųjų tarnybų skatinami, nuolat kuriantys įvairiausias sąmokslų teorijas ir neigiantys ligą iš esmės. Šiems viskas aišku ir su šitais irgi viskas aišku. Jie nėra labai pavojingi. Jie garinsis, nesiskieps ir nesigydydys. Jie į eketes nardys. Jiems liga neegzistuoja. Gerai, kad nelabai kas jų klausosi, todėl didelės žalos jie nepadarys. Na ir tiek to.

Antroji grupė – pavojingesnė. Jie turi valdžią. Jie nuolat mums grasi-

na, jeigu nebūsime geri, tai mes jums uždėsime kaukes, uždarysime namie. Ką reiškia tekstas apie tai, kad Operacijų vadovas nuspręs, kaip mes gyvensime ir praneš ryte? Ir tai sako sveikatos apsaugos ministras. Tas pats, kuris ir yra Operacijų vadovas. Jie „apsidovanoja“ save pistoletais. Jie sako, kad suvaldė pandemiją, nors, pasirodo, nė velnio jie jos nesuvaldė. Ir įdomu, kaip jie ten valdė? Pliurpė kiekvieną dieną televizijos ekranuose ir baugino visus. Jie Pasaulio sveikatos organizacijos nurodymus vykdo negalvodami ir dar prikurdami savų papildomų taisyklių, kad tik griežčiau, kad tik dar ką nors uždraustų. Jie jaučia malonumą mus gainioti, mums nurodinėti. Ir nesvarbu, kad jų nurodymai, duoti iš ryto, skiriasi nuo nurodymų, duotų vakare. Jie visada ras paaiškinimą – liga, suprask, nauja ir mes

nežinojome, kaip ji vystysis. Jie gali sakyti, kad kaukių nereikia, o vėliau išpūtę akis bliauti, kad kaukės būtinos. Jie gali sakyti, kad visko valstybė turi, o kai susimauna, tai vėl išvertę akis šaukia, kad negalėjo apsirūpinti, nes visas pasaulis neapsirūpino. Jie gali gelbėti sveikatos apsaugos sistemą nuo kolapso ir tai pačiai sveikatos apsaugos sistemai sukelti komą. Bet tada vėl išpūtus akis sakyti, kad čia gydymo įstaigų vadovai nesusitarko ir juos reikia bausti. Jie gali paskelbti, kad po savaitgalio Palangoje, kur susirinko 500 000 žmonių, bus didelis ligos protrūkis, o kai vis dėlto protrūkio nebus – atsižadėti savo žodžių. COVID-19 židiniai jiems sapnuojasi. Jie gali garsiai paskelbti, kad Lietuvoje yra dar viena mirtis nuo COVID-19 viruso ir tada tyliai pasakyti, kad tai – 100-metis žmogus, sirgęs ir

kitomis ligomis. Manęs neapleidžia nuojauda, kad jie iš mūsų tyčiojasi. Ir dėl to jaučia didelį malonumą. Jų tikslas laikyti mus baimėje.

Trečioji grupė – tai medikai – autoritetai. Brangieji, kai bandote analizuoti mokslinius duomenis žiniasklaidoje, tai tik dar labiau keliate paniką. Prisiminkite, kai Jūs COVID-19 isterijos pradžioje lygintote situaciją su 1918 metų gripo pandemija ir skelbėte, kad tuo metu mirė 50 milijonų žmonių. Rimtais veidais Jūs analizavote duomenis. O vargšas Lietuvos Respublikos pilietis, būdamas kitoje ekrano pusėje, suprasedavo, kad mirs milijonai, milijonai žmonių. Palikite mokslines išvalgas mokslinėms konferencijoms. Kam Jums to reikia? Suprantu, kad kažką sakyti reikia, ne visada ir turite ką pasakyti. Tad tada geriau protिंगai patylėti ir nelįsti į eterius, nedalinti pamokslų tol, kol nebūsime tikri dėl savo žodžių. Prisiminkite, kokius prognozavote mirtingumo skaičius. 10 gal 5 procentai nuo susirgusiųjų. O dabar? Cituoju gerb.

Vytautą Kasiulevičių: „daugelis ekspertų mano, kad realus COVID-19 mirštamumo rodiklis svyruoja nuo 0,56 iki 1,2 procento. Publikacijose vis dažnesnis skaičius – 0,68 proc.“. Matote skirtumą tarp skaičių dydžių? Nors Jūs – Jūs mūsų gelbėtojai. Tik jums ir galima pasikliauti šiuo beprotišku laiku.

Nedalinsiu patarimų, kaip reikia elgtis, nes neturiu pakankamai informacijos, o gal ir kompetencijos to daryti. Vertinu visų COVID-19 veikėjų veiksmus. Manau, kad turite teisę pasakyti, ką galvoju. Ir žinau, kad taip galvojančių yra daug.

P. S. Dabar sveikatos apsaugos ministras, pagarsėjęs pravardė CO-MENDANTE AURELIJUS, sprendžia, kaip panaikinti eiles gydymo įstaigose. Ministras, visgi drįstų duoti bent vieną patarimą. Skirkite papildomai lėšų gydytojams už darbo viršvalandžius. Neprievartaukite jų dirbti nemokamai. Tiesiog mokėkite už padarytą darbą. Ir eilės tikrai sumažės.

**Rugsėjo 12 d. 14 val.**  
**Vytauto parke**  
(seniau vadintame Miesto sodu)

**vyks Narto seniūnijos šventinė popietė**  
**„Mums gera būti KARTU“**

**PROGRAMA IR VEIKLOS:**

- 12 val. Šv. Mišios už Narto seniūnijos bendruomenę Šv. Vincento Pauliečio bažnyčioje
- nuo 13 val. parke dalyviai ir organizatoriai pasirošia šventei
- 14 – 15 val. šventės pradžia, seniūnaitijų, gatvių, kaimynų ir bičiulių prisistatymas, svečių sveikinimai
- 15 – 16 val. užsiėmimai ir veiklos pagal pasirinkimą:
  - literatų „kavinė“ (mokomės eiliuoti)
  - balso pastatymo pratimai (padainavimai)
  - piešimo kampelis
  - matuojamės skrybėlaite (prašymas turėti savo)
  - gėlės iš namų ir laukų (komponuojame ir puošiame)
  - proto mankšta (žaidžiame lauko šachmatais)
- 16 – 17 val. veiklų pasirodymų valanda
- 18 – 19.30 val. koncertas
- Suvenyrų ir prizų pusvalandis
- 20-21 val. šokiai, rateliai, žaidimai

## Rinkimai bus organizuojami saugiai

Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) ir Vyriausiosios rinkimų komisijos (VRK) atstovai aptarė, kaip užtikrinti, kad spalį vyksiantys rinkimai į Seimą būtų organizuojami saugiai, maksimaliai laikantis prevencinių priemonių, kurios būtinos koronaviruso (COVID-19) plitimo užkardymui.

VRK vadovės Lauros Matjošaitytės teigimu, kitą mėnesį vykstančiuose rinkimuose bus imtasi būtinų prevencinių priemonių, kurios leistų saugiai jaustis visiems rinkimų dalyviams.

„Aplink mus esant koronavirusui turime surengti saugius rinkimus, tad labai svarbus sveikatos specialistų, epidemiologų indėlis ir patarimai. Toliau bendradarbiausime ruošiantis artėjantiems rinkimams, rengiant rekomendacijas, kaip užtikrinti maksimalų saugumą visiems juose dalyvaujantiems. Planuojama organizuoti ir bendras iniciatyvas, supažindinant visuomenę, kokių saugumo reikalavimų svarbu lai-

kytis visiems rinkimų dalyviams – kandidatams, rinkėjams, rinkimų komisijų nariams“, – sako L. Matjošaitytė.

Sveikatos apsaugos viceministras Algirdas Šešelgis tvirtina, kad SAM atsakingi specialistai, epidemiologai, infektologai jau dėlioja įvairius scenarijus ir rekomendacijas, kaip užtikrinti kuo saugesnę būsimų rinkimų eigą.

„Kai kurios rekomendacijos jau yra parengtos. Pavyzdžiui, kokių saugumo rekomendacijų turi laikytis kandidatai ir jų atstovai, kai lanko gyventojus namuose, kaip elgtis uždarose patalpose, kai vyksta politinės kampanijos dalyvių susitikimai su rinkėjais. Rengiamos ir kitos rekomendacijos, kurios bus pristatytos artimiausiu metu“, – sako A. Šešelgis.

Anot jo, rinkimų organizatoriai ir dalyviai pagal poreikį bus aprūpinti visomis būtinomis asmens apsaugos priemonėmis.

## Po truputį atsikratoma gėdos klausti

UAB „Idea prima“. Naujų įgūdžių įgyti norintys žmonės vis drąsiau kreipiasi pagalbos ir pamažu atsikrato gėdos klausti. Tą parodė liepą bendrovės „Spinter tyrimai“ atliktos apklausos rezultatai – palyginti su prieš metus atliktu analogišku tyrimu, 16 proc. daugiau gyventojų drąsiau prašo pagalbos, kurios pririekia naudojantis išmaniisiais įrenginiais, programėlėmis ar internetu.

Šiemet prašyti pagalbos nedrįstančių yra 60 procentų, praėjusių metų rugsėjį darytos apklausos duomenimis, pagalbos gėdijosi prašyti net 76 proc. šalies gyventojų.

Apklausa inicijavusios asociacijos „Langas į ateitį“ informavimo ekspertė Birutė Stanevičienė sako, kad gerėjantys rezultatai rodo žmonių norą ir pastangas įveikti nuo naujų įgūdžių skiriančių barjerą – gėdos ar nepatogumo jausmą. „Šiandieninis pasaulis skaitmenizuojasi itin sparčiai, į internetinę erdvę persikelia vis daugiau viešųjų ir komercinių paslaugų, tad dažnai žmogui net nereikia eiti iš namų norint apsipirkti, užsakyti kokį nors dokumentą ar užsiregistruoti pas gydytoją. Džiugina tai, kad žmonės išdrįsta, pamažu atsikrato kompleksų ir gėdos, kad kažko nežino ar nemoka. Juk tai natūralu – nėra nė vieno žmogaus, žinančio viską“, – teigia pašnekovė.

Pasak psichologės Ugnės Juodytės, gėdos jausmas yra toks pats natūralus kaip nerimas, džiaugsmas, baimė ir kiti. Jį turi ir patiria visi žmonės, tik išraiška ir intensyvumas gali skirtis. Geriausias „vaistas“ nuo gėdos jausmo yra bandyti, leisti sau klysti, pripažinti, kad gali kažko nežinoti, ir palaikyti pačiam save.

„Jokiu būdu nesakykite „aš nesugebėsiu, man nepavyks“. Pagalvokite, ar taip jums sakytu artimiausi žmonės, geriausi draugai. Greičiausiai ne, o juk jūs esate sau pats geriausias draugas, tad pastiprinkite ir palaikykite save“, – pataria ekspertė.

### Nepatogus, bet reikalingas jausmas

Remiantis tyrimo rezultatais, 40 proc. apklausos dalyvių atsakė, kad kylant klausimų dėl naudojimosi išmaniisiais įrenginiais, jiems niekada nebūna nepatogu ar gėda prašyti pagalbos. Apie 24 proc. respondentų nurodė, kad gėdos jausmą patiria retai, 23 proc. – kartais, maždaug 10 proc. – dažnai, o 2 proc. apklaustųjų nurodė, kad pagalbos prašyti jiems nepatogu visada arba beveik visada. Kad nesigėdija klausti, teigė 44 proc. vyrų ir 36,5 proc. moterų.

Praėjusių metų rudenį Lietuvoje startavo projekto „Prisijungusi Lietuva“ viešinimo kampanija „Man ne gėda klausti“, kuria žmonės skatinami drąsiau ieškoti

pagalbos, susijusios su skaitmeninėmis žiniomis, ir atrasti bibliotekose vykstančius nemokamus skaitmeninio raštingumo mokymus.

„Pastebėjome, kad kampanijos metu skaitmeninių žinių naudą pajuto daugiau vyresnio amžiaus žmonių, anksčiau sakydavusių, kad jiems to nereikia arba neišdrįsdavusių kreiptis pagalbos. Karantinas dar labiau padidino vyresnių žmonių norą įvaldyti skaitmenines technologijas ir pradėti naudotis skaitmeninėmis paslaugomis – jam pasibaigus jau nereikia įtikinėti, jog skaitmeniniai įgūdžiai šiandien yra būtini“, – sako ekspertė B. Stanevičienė.

Savo ruožtu U. Juodytė akcentuoja, kad gėda nėra blogas jausmas – jis žmogui tiesiog nepatogus. „Visi jausmai tėra signalai, kad turime atkreipti dėmesį į savo poreikius. Svarbu pirma išmokti gėdos jausmą atpažinti ir pastebėti, o tada tiesiog smalsiai tyrinėti ir paklausti savęs, kokį emocinį ar fizinį poreikį jis gali slėpti, ir jei įmanoma – tą poreikį patenkinti. Pavyzdžiui, žmogus nori mokėti naršyti internete, bet nemoka ir dėl to jam gėda. O išmokus dingtų ir gėda, ir nepasitenkinimas, kad kažko nemoka“, – teigia psichologė.

### Nedrįsta ir senjorai, ir jaunuoliai

Apklausa atskleidė, kad gėda paklausti nepriklauso nuo amžiaus – ją jaučiančių procentai tarp senjorų ir vos mokyklą baigusių jaunuolių yra beveik vienodi.

Psichologė atkreipia dėmesį, kad su amžiumi gėdos išaugti neįmanoma, per gyvenimą keičiasi tik tai, dėl ko gėdijamės ir kaip intensyviai. „Gėda atsiranda nuo to momento, kai įgyjame gėdijimo patirtį. Jei žmogui buvo diegiama, jog jis turi viską mokėti ir negali klysti – jis jaus gėdą, kai atsidurs tokiose situacijose, kuriose kad ir hipotetiškai, bet bus galimybė pasirodyti ko nors nemokančiam. Be to, vyresnių žmonių mokymosi tempai yra kitokie dėl natūralių atminties ar dėmesio koncentracijos pokyčių. Vyresnis žmogus mato, kad jaunesniems sekasi geriau, pradeda save lyginti su jais ir dėl to gali pasijusti prastai“, – aiškina U. Juodytė.

Asociacijos „Langas į ateitį“ ekspertė tikina pastebinti, kad išdrįsę ir išmokę naudotis skaitmeninėmis technologijomis žmonės tiesiog švyti pasitikėjimu. „Jie supranta, kad šie nauji įgūdžiai suteikia jiems daugiau laisvės rinktis, pasitikėjimo savimi, praplečia akiratį ir pasaulio suvokimą, o visi šie dalykai svarbūs bet kokio amžiaus žmonėms – ir moksleiviams, ir senjorams“, – sako B. Stanevičienė ir primena, kad į nemokamus skaitmeninio raštingumo mokymus registruotis gali visi norintys, o informacijos apie juos kviečia ieškoti projekto puslapyje [www.prisijungusi.lt](http://www.prisijungusi.lt).

### Baltosios pirštinės

Marija ŠARAITE. Iki Seimo rinkimų likus mėnesiui prasideda visuomenės informavimas apie naujas rinkimų įgyvendinimo taisykles, kurių bus privaloma laikytis, siekiant užtikrinti saugumą Covid-19 pandemijos kontekste. Nepriklausomo rinkimų stebėjimo organizacija „Baltosios pirštinės“ išpėja apie rizikas, susijusias su naujovėmis.

Siekiant sumažinti galimų pažeidimų rizikas, „Baltosios pirštinės“ kviečia piliečius tapti nepriklausomais rinkimų stebėtojais, kurių vaidmuo artėjančių rinkimų metu bus ypač svarbus. Rinkimų stebėtojai turi teisę stebėti išankstinius balsavimus savivaldybėse, specialiuose punktuose bei namuose, kur balsuoti pageidaujama didesnis nei įprasta rinkėjų skaičius. Rinkimų dieną suteikiama galimybė likti balsavimo patalpose ir stebėti balsų skaičiavimą.

Nepriklausomų rinkimų stebėtojų registracija vyksta organizacijos tinklalapyje [baltosiospirstines.lt](http://baltosiospirstines.lt).

## Rems gyvūnų globos organizacijas

Justina POLIKAITYTĖ, UAB „Publicum“. Prekybos tinklas „Iki“, reaguodamas į viešumoje pasirodžiusią informaciją apie žiauriomis sąlygomis laikomus gyvūnus, nusprendė finansiškai paremti gyvūnų globos organizacijas.

„Gyvūnų gerovė mums labai svarbi, jos principais vadovaujamės ir kasdienėje savo veikloje, todėl šiais metais visiškai atsisakėme prekybos gyva žuvimi. Matydami, kas vyksta, negalime išlikti abejingi. Suprantame, kad šiuo metu didžiausias krūvis tenka gyvūnais besirūpinančioms organizacijoms, todėl norime joms pagelbėti. Skirsime 5 proc. nuo visų rugsėjo mėnesio gyvūnų prekių pardavimų šioms organizacijoms paremti“, – sako Vaida Budrienė, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovė.



## Kaip ginti tą, kuris negali apsiginti

Martynas NORBUTAS, buvęs aplinkos viceministras. Nuo praėjusio penktadienio pradėti vykdyti reidai, kaip įtariama, nelegaliose šunų veisyklose. Iki šiol nustatyti galimi židiniai yra Kretingoje, Tauragėje ir Širvintose. Pragaras – būtent taip rastas vietas vadina jas apžiūrėję specialistai. Deja, nors ir ne tokiais dideliais mastais, žiaurus elgesys su gyvūnais Lietuvoje nėra kažkas naujo. Metų pradžioje Joniškylje pakartas šuo, tokios pat baigties sulaukė pėmai šuo Kaune, o apie augintinių mušimą ar pakastus, prigirdytus šuniukus retai kas besivargina pranešti.

Iki šiol Lietuvoje gyvūno gyvybė ir sveikata nėra vertybė. Tai rodo ir teisės aktai, ir egzistuojančios baudos, ir kompetencijų stoka institucijose, pagaliau nemažos dalies žmonių neįsivertimas bei nenoras aukoti laiką ginant tą, kuris negali apsiginti. Galima, kaip visada, viskuo kaltinti Seimą ar Vyriausybę, tačiau iš tiesų atsakomybė gūla ir ant mūsų visų pečių.

### Atidėtas ženklavimas

Seimas buvo nusprendęs, kad nuo 2016-ųjų visi šunys ir katės privalo būti ženklinami mikroschemomis ir registruojami Gyvūnų augintinių registre. Tačiau dėl milžiniško visuomenės spaudimo tais pačiais metais ši nuostata buvo atšaukta. Liko tik reikalavimas ženklinti kates, šunis ir šėškus, jei juos ketinama parduoti. Nepaisant draudimo parduoti neženklintus ir neregistruotus gyvūnus, nelegali rinka tiesiog klesti. Interneto skelbimų svetainėse gausu pranešimų apie parduodamus šunis ar kates, o atsakingi pareigūnai, tikėtina, netikrina, ar gyvūnai parduodami laikantis teisės aktų.

Nelegalūs pardavėjai neretai prisidengia įstatymo paliktomis spragomis šunis veisti juos perduodant arba pasiliekanči sa. Oficialiai taip ir vyksta – vienas subjektas užtikrina, kad jo laikomi

šunys pasidaugintų, o palikuonis perduoda kitam subjektui, kuris konkretaus augintinio ieško. Bet realybė kita – neteisėtas veisimas atliekamas sąmoningai, siekiant pasipelnyti.

Pardavimo dokumento nėra, abi pusės patenkintos, o tikimybė, kad viskas iškils į viešumą ir nelegalus veisėjas bus nubaustas – minimali. Dėl to kenčia valstybė, nes sandoriai nedeklaruojami ir mokesčiai nemokami.

Belgijoje šunų identifikavimas ir registravimas privalomas nuo 1998 m. Tai padaryta dėl didelio pamestų augintinių skaičiaus ir poreikio stebėti šunų prekybą. Čia egzistuojančios registracijos duomenų bazės leidžia greitai atsekti šuns kilmę, vados kilmės vietą bei, susisiekius su naujais šuns šeimininkais, identifikuoti nelegalius prekeivius. Būtent tai galėtų būti padaryta ir Lietuvoje – bet tam reikia kuo greitesnio susitarimo dėl ženklavimo. Gal būt jį patikint ne tik veterinarams, gal būt su valstybės pagalba.

### Baudos neatgraso

Už žiaurų elgesį su gyvūnais, kankinimą Baudžiamasis kodeksas numato viešųjų darbų, baudos ir net arešto bei laisvės atėmimo iki vienerių metų galimybes. Vis dėlto, čia svarbi viena sąlyga – būtina gyvūno žūtis arba suluošinimas.

Baudos už žiaurų elgesį su gyvūnais ar gyvūnų gerovės ir apsaugos įstatymo nesilaikymą yra nedidelės. Nepaženklinti šuniuko, skirto parduoti, ir tave pagavo – greičiausiai pirmą kartą atsipirksi 30 eurų bauda. O šuniuko kaina, net neturint kilmės dokumentų, gali siekti nuo kelių šimtų iki kelių tūkstančių eurų.

Tuo tarpu žiaurus elgesys su gyvūnais mūsų šalyje „ikainotas“ nuo 50 iki 1 200 eurų. Žinant, kad pirmą kartą gavus baudą, skiriama mažiausia – ar tai nėra juokinga

## „Tele2“ pasiūlymai namams: nuolaidos televizoriams, robotams dulkių siurbliams ir išmanioji televizija

**Rudenį daugiau laiko praleidžiame namuose, todėl dabar itin palankus metas išsirinkti namams skirtus išmaniuosius įrenginius už ypatingą kainą. Pasiūlymais jau dabar galima pasinaudoti operatoriaus salonuose ir internetinėje parduotuvėje [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt).**

„Kokybiškam laikui namuose svarbūs ir išmanieji įrenginiai. Svarstantiems apie naują televizorių, robotą dulkių siurbli ar išmaniosios televizijos paketą, šiuo metu siūlome itin patrauklias sąlygas jiems įsigyti“, – sakė Petras Masiulis, „Tele2“ generalinis direktorius.

### Televizoriai su 1 Eur pradine įmoka

Tiems, kas svajoja apie naują televizorių – geros naujienos. Dabar užsakant televizorių su 24 mėn. „Tele2 Laisvo interneto“ planu, pradinė televizoriaus įsigijimo įmoka yra tik 1 Eur. „Tele2 Laisvo interneto“ plano kaina prasideda vos nuo 4,90 Eur/mėn.

Be jokio pabrangimo šiuo metu galite įsigyti vieną iš pasiūlyme dalyvaujančių „Xiaomi“, „Samsung“, „LG“, „Sony“, „Hisense“ ar „TCL“ gamintojų modelių.

Pavyzdžiui, puikus pasiūlymas šiuo metu taikomas ypač gera vaizdo ir garso kokybe pasižyminčiam televizoriui „Xiaomi Mi Led TV 4A 32EU“. Itin lengvas – vos 4 kg, patogiai ir paprastai tvirtinamas prie sienos bei turintis net 8 GB vidinę atmintį. Nustebins ir ryškus HD raiškos ekranas, vaizdą atkuriantis 1366x768 pikselių kokybe.

Užsakant šį televizorių su 24 mėn. interneto planu ir pasirašant 36 mėn. įrangos pirkimo sutartį, jo kaina – tik 4,66 Eur/mėn. Televizoriaus kaina mokant visą sumą iškart – tik 169 eur.

Geras televizorius be išmaniosios televizijos – kaip automobilis tuščiu baku. „Tele2 išmanioji televizija“ turi

didžiausią turinio biblioteką Baltijos šalyse ir praleistų tiesioginių transliacijų peržiūros galimybę iki 7 d. Su taupyti galite išmaniąją televiziją įsigyti kartu „Tele2 Laisvo interneto“ planu. Tokio bendro paslaugų paketo kaina prasideda nuo 19,90 Eur/mėn.

Jei dvejojate ar nenorite ilgalaikių įsipareigojimų – išbandykite visiškai nemokamai be sutarčių dovanojamą „Tele2 išmaniosios televizijos“ 3 mėn. paketą „TV + Filmai“. Pasiūlymas galioja užsisakant „Tele2 Laisvo interneto“ planą ir pasirašant 24 mėn. sutartį. Modemo kaina į pasiūlymą neįtraukta ir prasideda nuo 2,5 Eur/mėn.

### Robotai dulkių siurbliai nuo 6,99 Eur/mėn.

Šiuo metu su bet kuriuo pasirinktu „Tele2 Laisvo interneto planu“ ir 24 mėn. sutartimi, galite įsigyti vieną iš dviejų vartotojų pamėgtų siurblių robotų.

Siurbli „Ecovac Deebot 500“ įsigysite su 1 Eur pradine įmoka už 6,99 Eur/mėn. Mokant visą sumą iš karto, šis dulkių siurblys kainuos vos 169 Eur. Išmanus siurblys surenka dulkes ir nešvarumus net iš sunkiai pasiekiamų namų zonų, saugosi ir išvengia kliūčių, o pritrūkęs energijos pats nukeliauja iki maitinimosi stotelės.

Kitas siurblys robotas „Xiaomi Mi Robot Vacuum“ ypatingas tuo, kad ne tik siurbia dulkes, bet ir plauna grindis. Šį išmanų siurbli dabar įsigysite su 3 Eur pradine įmoka už 8,99 Eur/mėn. Siurblio kaina mokant visą sumą iškart – 219 Eur.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt), „Tele2“ salonuose arba paskambinę telefonu 117.

Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmėnos mokestis. Akcijos laikas bei įrenginių kiekis – riboti.

## TELEVIZORIAI SU 1 € PRADINE ĮMOKA!



# TELE2

suma? O dar greičiausiai tokį elgesį reikės įrodyti teisme, kur daug ką lems ne tik įrodymai, bet ir teisėjo kompetencija bei požiūris į gyvūnus. Vieniems teisėjams gyvūnai nėra sąmoningi, todėl jų gyvenimo sąlygos nelabai aktualios, kitiems gyvūnai turi emocijas ir individualius poreikius, todėl jų gerovės užtikrinimas yra šeimininko prievolė.

### Menka kompetencija

Būtent augintinio traktavimas neretai lemia jo ateitį ištikus bėdai. Pirmiausia – koks žmogus pastebi kankinamą gyvūną ir kokius veiksmus jis atlieka. Vieni tiesiog praeina, kiti – praneša apie tai tarnybos.

Antrasis egzaminas – Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos ir policijos pareigūno veiksmai. Ne

visuomet kankinami gyvūnai uždaromi į ankštus narvus, kaip socialinėje erdvėje neseniai paskelbtose nuotraukose.

Kankinimas gali būti atliekamas ir garsu, neleidžiant užmigti, pilant vandenį ir pan. Todėl jei pareigūno vertinimas apsiriboja voljero ilgio ir pločio matavimais, patikrinimu, ar augintinis turi maisto bei vandens, galimybę sušilti ar pasislėpti nuo saulės ir lietaus – tuomet tiesa lieka neatskleista.

Trečiasis egzaminas – teismas. Net ir tuomet, kai pasiseka įrodyti gyvūnų gerovės pažeidimus, nelengva iš šeimininko paimti gyvūną. O jei nėra akivaizdaus mušimo ar kankinimo žymių – tikimybė šeimininkui išsisukti nenubaustam patrigubėja. Dažnai negelbsti net profesionalų

vertinimai – juk, kaip sako kai kurie pareigūnai, į šuns galvą neįlysi.

Įvairių pareigūnų kompetencijos trūkumas Lietuvoje yra pateisinamas dideliu darbo krūviu. Vis dėlto problema slypi kur kas giliau. Nėra aiškios strategijos ir tikslo šias kompetencijas ugdyti, kad tamautojai ir teismai galėtų ginti ne tik žmonių, bet ir gyvūnų teises. Dar daugiau – nėra požiūrio, jog piliečių gebėjimą įsijausti į kito padėtį taip pat galima ugdyti, o be to gausybė žiaurus elgesio su gyvūnais atvejų taip ir liks neatskleisti.

Galbūt, tik galbūt mes jau bundame. Norėtūsi, kad pabudimas būtų savaiminis – o ne paskatinamas įvykių Kretingoje, Tauragėje ir Širvintose ar dar kitose, galbūt netrukus paaiškėsiančiose, vietose.



## PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus – 50 eur ir žvejybos tinklą – 40 eur. Tel. 8-678 66028.

Parduoda 15 ha žemės ūkio paskirties sklypą Lūginės kaime, Marijampolės sav. Tel. 8-698 16975.

## PASLAUGOS

**Ruošiu dokumentus skryboms** – 160 Eur (jeigu nėra ginčo). Padėdu išspręsti šeimos (išlaikymo priteisimas, vaiko gyvenamosios vietos nustatymas, turto tarp sutuoktinių padalinimas ir kt.), paveldėjimo, sutarčių, darbo ginčus taikos sutartimi. Pirmą valandą – 30 Eur. [www.mediatorgerda.online](http://www.mediatorgerda.online) Tel. 8-656 28408.

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
į oro tarpus  
Tel. 8 696 42 020

ŠILTINAMIAI  
POLIKARBONATINIAI

## ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

## DIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m<sup>2</sup>) – 236 Eur  
3x6 (18 m<sup>2</sup>) – 339 Eur  
3x8 (24 m<sup>2</sup>) – 439 Eur

Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje



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

## SIŪLO DARBĄ

**Siūlome trumpalaikį darbą (iki 10.21 d.) PAKUOTOJAMS Marijampolėje.**

Nemokamas transportas iš aplinkinių miestų. **Patirties nereikia – apmokysime.** Atlyginimas 580-700 Eur į rankas. Susisiekiame tel. 8 667 42239.

**Reikalinga moteris Marijampolėje kartu gyventi ir prižiūrėti senyvo amžiaus vyrą.** Tel. +370 699 58482.

**Ieškome gamybos įrengimų specialisto Kazlų Rūdoje.**

Nemokamas transportas į/iš Marijampolės, Vilkaviškio. Atlyginimas 560-700 Eur į rankas. Turite patirties dirbant su gamybiniais įrengimais? Susisiekiame tel. 8-667 42239.

„SPINDULIO“  
KINO TEATRAS

(Kauno g. 13)

DIDŽIOJOJE SALĖJE

**„Troliai 2“** (JAV, animacinė nuotykių komedija visai šeimai, V). Dubliuota lietuviškai. Rugsėjo 11, 14-17 d. 15 val. Rugsėjo 12, 13 d. 11 val., 13 val., 15 val. Bilieto kaina 11 val. – 3 Eur, 13, 15 val. – 4 Eur, vaikams iki 10 m. – 3,50 Eur. Sekmadienį 13 val. **ŠEIMOS SEANSAS**, bilieto kaina – 3,50 Eur.

**„Mulan“** (JAV, veiksmo, nuotykių drama, N-13). Rugsėjo 11-12, 14-17 d. 17.30 val. Bilieto kaina – 4,90 Eur.



630-ieji mūsų eros metai. Kinijos imperijai ima grasinti žiaurūs įsibrovėliai iš šiaurės – gok-tiurkai. Kinijos imperatorius (kurį vaidina veiksmo filmų žvaigždė Jet Li) išleidžia įsakymą, pagal kurį eiti ginti tėvynės privalo vienas vyras iš kiekvienos imperijos šeimos. Dvi dukras auginantis Hua Žu – buvęs karys, tad jam šis įsakymas yra garbės reikalas, nors ir jis pats, ir visi aplinkiniai puikiai supranta, kad dėl garbingo amžiaus ir silpnos sveikatos šis žygis jam bus paskutinis.

Negalėdama su tuo susitaikyti, jo dukra Mulan (aktorė Liu Yifei) apsisprendžia. Naktį, visiems sumigus, mergina pasiima garbingą šeimos relikviją – kardą – ir iškeliauja ginti tėvynės vietoje tėvo.

**„Pilis“** (Lietuva, drama, N-13). Rugsėjo 13 d. 17.30 val. Bilieto kaina – 4,90 Eur.

## „After. Kai mes abejojom“

(JAV, romantinė drama, N-16).

Rugsėjo 11, 12 d. 19.45 val.

Bilieto kaina – 4,90 Eur.

Tesai (akt. Josephine Langford) skauda



kaip niekad giliai ir stipriai. Hardinas (akt. Hero Fiennes Tiffin) jai buvo viskas... Žmogus, dovanojęs svaiginančius nuotykius, kvapą gniaužiančius bučinius, kūną virpinančius prisilietimus, aistringas bemiegės naktis... Viską, kas sudrebino jos pasaulį iki pamatų ir įsirežė į atmintį visam laikui... O dabar liko tik skausmas ir tūkstančiai į galvą lendančių minčių... kodėl? Kodėl ji Hardinui buvo tik nerimtas nuotykis, dar vienas žaisliukas? Dėl jo ji paaukojo viską: draugus, mylintį vaikina, mokslus, daug žadančią karjerą. Tačiau reikia stotis ir, kas benutiktų, žengti pirmyn, o kai žengi žingsnį, atsiveria galimybės, kurios nuveda dar toliau, nei gali įsivaizduoti...

**„Tenet“** (JAV, veiksmo trileris, drama, N-13). Rugsėjo 11, 12 d. 22 val. Bilieto kaina – 4,90 Eur.

**„Bilas ir Tedas gelbėja visatą“** (JAV, muzikinė nuotykių komedija, N-13). Rugsėjo 13-17 d. 20 val. Bilieto kaina – 4,90 Eur. Jaunystėje patyrė keisčiausių ir itin pašėlusių nuotykių keliaudami telefono būdelėje (kuri iš tikrųjų buvo užmaskuota laiko mašina), dabar į penktą dešimtį jau išžengė Bilas Prestonas (aktorius Alex'as Winter'is) ir Tedas Loganas (K. Reeves'as), gyvena gana monotonišką ir nuobodoką priemiesčio tėčių gyvenimą. Monotoniją sudrasko nekviesti

**„Geriausie draugai“** (Norvegija, animacinė nuotykių komedija visai šeimai, V). Dubliuota lietuviškai. Rugsėjo 12, 13 d. 11.30; 13.30 val. Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur. Sekmadienį 13.30 val. **ŠEIMOS SEANSAS**, bilieto kaina – 3 Eur.

**„Languotas Nindzė“** (Danija, animacinis filmas visai šeimai, V). Dubliuota lietuviškai. Rugsėjo 11-17 d. 15.30 val. Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur.

**„Advokatas“** (Lietuva, drama, N-13). Rugsėjo 11, 12 d. 17.15 val. Bilieto kaina – 3,70 Eur.

**„Pilis“** (Lietuva, drama, N-13). Rugsėjo 11, 12 d. 19.30; 21.30 val. Rugsėjo 14-17 d. 17.15 val. Bilieto kaina – 3,70 Eur.

**„After. Kai mes abejojom“** (JAV, romantinė drama, N-16). Rugsėjo 13 d. 17.15; 19.30 val. Rugsėjo 14-17 d. 19.30 val. Bilieto kaina – 3,70 Eur.

Perkant internetu [www.spinduliokinas.lt](http://www.spinduliokinas.lt), bilietai pigesni! Informacija teikiama tel. (8 343) 54787.

svečiai iš ateities. Itin svarbi delegacija paprikaištuoja vyrukams dėl jų užmirštos svajonės tapti roko žvaigždėmis ir tada numeta tikrą bombą: Žemei ir visai Visatai gresia neišvengiama pražūtis. Užkirsti tam kelią gali tik Bilas ir Tedas, sukurdami visą pasaulį suvienijusiančią dainą.

Atsipeikėję po pirmojo šoko, bičiuliai ima sukuti galvas, kaip išgelbėti pasaulį. Savo talentu sukurti tokį kūrinių vaikinai labai stipriai abejoja. Vadinasi, nėra kitos išeities, kaip savąja laiko mašina keliauti į ateitį ir „pavogti“ dainą iš pačių savęs. Į pagalbą pasitelkę savo jau užtejęsias dukras, krūvą istorinių asmenybių ir kelias muzikos legendas, Bilas ir Tedas leidžiasi į dar vieną „stogą raunančią“ kelionę, kad išgelbėtų pasaulį ir sugrąžintų pusiausvyrą Visatai.

MAŽOJOJE SALĖJE

**„Geriausie draugai“** (Norvegija, animacinė nuotykių komedija visai šeimai, V). Dubliuota lietuviškai. Rugsėjo 12, 13 d. 11.30; 13.30 val. Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur. Sekmadienį 13.30 val. **ŠEIMOS SEANSAS**, bilieto kaina – 3 Eur.

**„Languotas Nindzė“** (Danija, animacinis filmas visai šeimai, V). Dubliuota lietuviškai. Rugsėjo 11-17 d. 15.30 val. Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur.

**„Advokatas“** (Lietuva, drama, N-13). Rugsėjo 11, 12 d. 17.15 val. Bilieto kaina – 3,70 Eur.

**„Pilis“** (Lietuva, drama, N-13). Rugsėjo 11, 12 d. 19.30; 21.30 val. Rugsėjo 14-17 d. 17.15 val. Bilieto kaina – 3,70 Eur.

**„After. Kai mes abejojom“** (JAV, romantinė drama, N-16). Rugsėjo 13 d. 17.15; 19.30 val. Rugsėjo 14-17 d. 19.30 val. Bilieto kaina – 3,70 Eur.

Perkant internetu [www.spinduliokinas.lt](http://www.spinduliokinas.lt), bilietai pigesni! Informacija teikiama tel. (8 343) 54787.

**Jubiliejinė akcija!**

**25 METUS** LYDERIS LIETUVOJE **RUUKKI**

**Nuolaidos plieniniams stogams iki 25%!**

**VIDARA** STOGAI IR FASADAI

Sasnavos g. 76 B  
Marijampolė, tel. 8-699-46959

Švėskime kartu!

**SR**

**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](http://www.sr.lt)

**Čempionų klubas „Tauras“**

Treniruotės su treniruokliais:

- \* jaunimui;
- \* vyresnio amžiaus žmonėms;
- \* vaikams;
- \* aerobinės treniruotės moterims;
- \* esant įvairiems sveikatos sutrikimams;
- \* įvairių sporto šakų sportininkams;
- \* svorio metimo programos;
- \* konsultacijos mitybos klausimais.

**Laukiame Jūsų:**

- Lietuvninkų g. 18. Informacija tel.:
- Rinaldas – 8-698 70364, Greta – 8-651 54773,
- Andrius – 8-676 19286, bendras – 8-659 67793.

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

UAB Ekobetonas

**GAMINA** ĮVARIŲ RŪŠIŲ BETONĄ IR BETONO MIŠINIUS

BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽIMIS IR SAVIVARČIAIS

**METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)**

Tel. 8 655 04687

**Skelbimai į laikraštį TELEFONU!**

**1679** TRUMPOSIOMIS 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 nesišukumams 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.



## Ką daryti apsinuodijus grybais

Laura BIELSKĖ. „Eurovaistinės“ farmacijos specialistai primena, kad apsinuodijimas galima ir netinkamai paruoštais gerais grybais.

„Jeigu pradeda skaudėti pilvą, jį raižo, galbūt vėmėte, bet daugiau jokių simptomų nepastebite ir žinote, kad valgėte grybus, kuriuos pažįstate, tikriausiai tiesiog sustoję virškinimas ir nepajėgiate suvirškinti suvalgytų grybų“, – sako „Eurovaistinės“ atstovė Jovita Juodsnukytė.

Pasak jos, dažniausiai suvalgius grybų apsinuodijimas pasireiškia per 12 valandų ir kuo vėliau pasireiškia simptomai, tuo sunkesnis apsinuodijimas. Jį patyrus pykina, vemiami, stipriai skauda galvą, viduriuojama. Kartais gali pasireikšti simptomai panašūs į gripą: kaulų laužymas, stiprus skausmas, labai aukšta temperatūra. Jeigu suvalgę grybų jaučiate apsinuodijimo simptomus, būtina kreiptis į gydytoją. Jeigu po jų labiau primena persivalgymą, padėti gali ir aktyvinta anglis ar preparatai virškinimui gerinti.

Suvalgius nuodingą grybą rekomenduojama nedelsiant vykti į ligoninę. Dažniausiai tokiu atveju atliekamas skrandžio plovimas, o po

jo gydytojai gali paguldyti į ligoninę stebėti savijautą.

Vaistininkai rekomenduoja nevalgyti svetimų žmonių surinktų nepažįstamų grybų, jeigu jų rinko vaikai, būtinai papildomai peržiūrėkite.

„Grybai labai sunkiai virškinami, todėl jų mūsų racione neturėtų būti daug, tai nėra maistinga miško gėrybė, – sako vaistininkė. – Grybai labai tinka pajavinti maistą, tačiau neturėtų būti valgomi kaip pagrindinis patiekalas ilgą laikotarpį.“

Surinktus grybus rekomenduojama nuplauti, išvalyti ir tik tada ruošti patiekalus, juos svarbu suvartoti kuo skubiau. Labai svarbu nevalgyti grybų tuo pačiu metu, kai vartojamas alkoholis. Grybų ir alkoholio reakcija gali sukelti apsinuodijimą net tada, kai grybai paruošti tinkamai.

Grybaujant svarbu rinkti tik gerai pažįstamus grybus, dėl kurių esate tikri. Perrinkite vaikų ar prasciaus matančių žmonių surinktus grybus. Jeigu abejojate, koks tai grybas, vėčiau jo neimkite. Surinktus grybus gerai termiškai apdorokite. Eidami į mišką pasirūpinkite priemonėmis nuo erkų, jos šiuo metu suaktyvėjo.

## Kad uogos, vaisiai, daržovės ilgiau negestų

Maisto ir veterinarijos tarnybos informacija. Užaugintų gėrybių laikymas gyvenamose patalpose yra gana ribotas, tad specialistai siūlo prisiminti keletą taisyklių, kurios padės ilgesnį laiką išsaugoti produktus sveikus ir kokybiškus.

Kambario temperatūroje, sausoje ir vėsioje vietoje, apsaugotoje nuo tiesioginės saulės, derėtų laikyti agurkus, pomidorus, baklažanus, šparagineles pupėles, svogūnus, bulves (taip pat saldžiąsias), moliūgus (vasarinius ir žieminius), arbūzus, bananus. Vaisius visada rekomenduojama laikyti atskirai nuo daržovių, jei įmanoma, sudėti į padėklus ar atskiras dėžutes pagal jų biologines rūšis: vienoje laikyti bananus, kitoje – moliūgus ir t. t., nes kai kurie vaisiai nokdami išskiria etileno dujų, o nemažai daržovių yra jautrios etilenui ir gali greičiau sugesti ar pernokti.

Kad vaisiai ir daržovės ilgiau laikytųsi, į etileno reaguojančius produktus (obuolius, šilauoges, agurkus, avokadus ir kt.) patariama laikyti atskirai nuo šių dujų išskiriančių sodo ir daržo gėrybių (brokolių, kopūstų, aviečių, braškių, slyvų, kriaušių, pomidorų, mangų, abrikosų ir kt.), o norint pagreitinti nokimo procesą galima juos sudėti šalia.

Česnakams ir svogūnams patinka tamsios, sausos bei vėsios patalpos, tad juos geriausia laikyti sudėjus į popierinius maišelius, galima pakabinti supintus į „kasas“ ar padėti lentynoje į pintines. Bulvėms, burokėliams, morkoms ypač tinkamos šalto rūšio patalpos. Šias daržoves galima supilti į medines, plastikines dėžes ar į specialiai įrengtus atitvertus „mini aruodus“, o jei rūšys yra šaltas, drėgname švariame smėliuke laikomos morkos sulauks ir pavasario.

Prieskonines žoleles (bazilikus, krapus, petražoles, pipirmėtes ir pan.), taip pat salotų lapus vertėtų laikyti kuo drėgnesnėje, vėsesnėje vietoje. Jei tai įmanoma, nuskintus žolynus siūloma pamerkti į vandenį, kaip gėles. Dar juos galima laikyti

šaldytuve suvyniotus į drėgną popierinį rankšluostį ar audeklą. Toks laikymo būdas tinka ir šparagams – taip jie ilgiau išliks švieži. Taip pat gana populiari išaugintus prieskonius persodinti žiemai į vazonėlius su žemėmis, tokia žalia kompozicija aromatingais prieskoniais džiugins gana ilgą laiką.

Vaisius ir daržoves dėti į šaldytuvą reikia tik tuomet, kai jie visiškai prinoksta (t. y. sunokusius abrikosus, avokadus, mangus, melionus, nektarinius, persikus, papajas, kriaušes, slyvas ir pan.). Šaldytuve rekomenduojama laikyti šilauoges, brokolius, kopūstus (briuselinus, žiedinius), morkas, tamsias lapines daržoves, daržinius porus, žirnius, avietes, braškes.

Citrusinius vaisius (greipfrutus, apelsinus, citrinas ir pan.) reikėtų laikyti tamsioje vietoje arba, jei jų nespėjama suvartoti greitai, – plastikiniame maišelyje šaldytuve. Supjaustytas ar nuluptas daržoves (morkas, salierus ir kt.) patariama laikyti tik šaldytuve. Tereikia patalpinti į indą su nedideliu kiekiu vandens arba sudėti į specialius ilgam laikymui skirtus maišelius, tam pritaikytus vakuuminius konteinerius ar laikyti uždaroje plastikinėse dėžutėse. Beveik visuose šaldytuvuose yra specialus daržovių, vaisių skyrius, kuriame temperatūra pritaikyta būtent šiems produktams.

Specialistai pataria nelaikyti vaisių ir daržovių hermetiškuose plastikiniuose maišeliuose, nes jiems būtina kvėpuoti. Jei vis dėlto naudojate plastikinius maišelius, juose reikėtų pradurti skylučių arba sandariai neužrišti. Geriausia sudėti į daugkartinio naudojimo tinklinį arba popierinį maišėlį, į plastikinius ar medinius atvirus konteinerius ar popierines dėžutes. Nelaikykite vaisių ir daržovių suverstų, suspaustų, suslėgtų, geriausiai išdėlioti viena ar dviem eilėmis, paliekant vietos oro cirkuliacijai, nes priešingu atveju jie greičiau suges, praras būdingą išvaizdą ir kt.

# Paruoštukai žiemai iš sezono gėrybių

Kaip teisingai ir paprastai konservuoti šilto sezono gėrybes, pasakoja prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė Vilma JUODKAZIENĖ.

**Džiovinimas** - vienas iš paprasčiausių konservavimo būdų, leidžiančių išsaugoti didžiąją dalį produktuose esančių vitaminų ir kitų vertingų savybių. Ypač patogu džiovinti juoduosius serbentus, avietes, mėlynės, obuolius. Turėsite ne tik sveiką užkandį, bet ir pagardą košėms, desertams ar granolai.

Vėlesniam naudojimui patariu sudžiovinti šviežių bazilikų, krapų, rozmarinų, čiobrelų, svogūnų laišku, mėtų ir kitų žolelių.

Džiovinti patogiau naudojant specialią elektrinę maisto džiovyklę, tačiau tai galima daryti ir orkaitėje, naudojant kepimo popierių. Nepriklausomai nuo prietaiso, labai svarbu produktus dėlioti taip, kad jie nesiliestų, be to, reikia atidžiai stebėti temperatūrą, kad ji nebūtų per aukšta ir neleistų perdžiūti.

Prieš džiovinimą produktus patartina gerai nuplauti, nusausinti, jei reikia – nulupti odele. Nedidelis triukas, padėsiantis išlaikyti sodresnę jų spalvą – citrinų sultys, kuriomis reikėtų apšlakstyti dar šviežias gėrybes. Džiovintus vaisius ar daržoves rekomenduojama laikyti tamsioje, vėsioje ir sausoje vietoje.

**Marinavimas** - vienas iš žinomiausių konservavimo būdų, kuris dažnam

asocijuojasi su ilgu ir sudėtingu procesu, tačiau iš tiesų viską galima atlikti labai paprastai. Marinuoti galima įvairias daržoves, ypač tinka agurkai, pomidorai, cukinijos, moliūgai, paprikos, burokėliai, taip pat svogūnai. Rekomenduojama rinktis mažesnio dydžio ir kuo šviežesnes daržoves – taip jos ilgiau išliks traškios.

Paprasčiausia marinuoti naudojant druską, vandenį ir šiek tiek žolelių ar lauro lapelių, taip pat dažnai naudojamas actas, geriausiai baltos spalvos: obuolių sidro, baltos vynu ar ryžių. Unikumo skoniui suteiks prieskoniniai: krapų ir česnakų derinys tinka agurkams, pomidorams ir kitoms daržovėms, o morkoms – kalendra, ciberžolė, imbierai ir garstyčių granulės.

**Šaldymas** yra vienas sveikiausių ir paprasčiausių jų konservavimo būdų. Tam ypač tinka mėlynės, bruknės, spanguolės, nes jos geriausiai išlaiko savo tekstūrą ir skonį, be to, tai puikus antioksidantų šaltinis. Kad išlaikytų daugiau naudingųjų savo savybių, uogas geriausia užšaldyti kuo greičiau – dar šviežias. Siūlau prieš šaldymą produktus švariai nuplauti ir gerai nusausinti. Uogas geriau išlaikys savo pradinę formą, jeigu pirmiausia jas subersite ant padėklo ar lėkštės ir palikysite šaldiklyje, kol sustings. Po to perkelti į specialius šaldymo maišelius ar indelius.

### Keptos marinuotos paprikos

#### Reikės:

- 6 vnt. saldžiųjų paprikų;
- Puodelio vandens;
- ½ puodelio baltos vynu acto;
- ½ puodelio aukštos kokybės alyvuogių aliejaus;
- 2–3 traiškytų česnako skiltelių;
- 1 v. š. medaus;
- 1 a. š. druskos;
- 1 a. š. maltų juodųjų pipirų;
- Saujos šviežių petražolių ir čiobrelio;
- 1 lauro lapelio;
- Pagardinti – žiupsnio aitriosios paprikos dribsnių.

#### Paruošimas:

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Supjaustykite paprikas norimo dydžio griežinėliais, išimkite sėklytes. Paprikas dėkite ant kepimo popieriaus odele į viršų ir kepkite apie 30 minučių arba kol pilnai suminkštės ir paruduos. Iškeptas paprikas dėkite į sandarą indą ir leiskite atvėsti kambario temperatūroje. Kai atvės, nulupkite odeles. Puode sumaišykite visus marinato ingredientus, išskyrus aliejų, ir keletą minučių pavirkite. Tuomet supilkite alie-

jų ir dar truputį pakaitinkite. Paprikas dėkite į įkaitintus pusės litro stiklainius, užpilkite karštu marinatu. Geriausia paprikomis užpildyti pusę stiklainio, o likusį jo turį palikti marinatui. Gerai išmaišykite, uždarykite dangteliais ir šiek tiek palaikykite šiltai – tam galima naudoti virtuvinius rankšluostėlius. Kai visiškai atvės, stiklainius su paprikomis laikykite sausoje ir vėsioje vietoje.

Jeigu norite išbandyti greitąjį marinatą, naudokite šiek tiek mažiau vandens ir marinato nekaitinkite, taip pat nekaitinkite stiklainių. Sumaišę likusius marinato ingredientus, užpilkite ant keptų ir atvėsusių paprikų, viską perpilkite į sandarą indą su dangčiu ir palikite šaldytuve pernakt. Rekomenduojama suvartoti per 2 savaites.

