

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento duomenimis, pagrindinės šiemetinių gaisrų daugiabučiuose priežastys: neatsargus elgesys su ugnimi.

Gaisro pavojai

mi (17,1 proc.), elektros įrenginių, prietaisų, instaliacijos gedimai (16,3 proc.), neatsargus rūkymas (15,5 proc.), krosnių, židinių bei dūmtraukių įrengimo ir eksploatavimo reikalavimų pažeidimai bei gedimai (15,3 proc.).

Vyresniame amžiuje siūlo „senėti sveikai“

Meilės LUKŠIENĖS švietimo centro informacija. Marijampolėje pradedamas vyresnio amžiaus žmonių ir senjorų fizinio aktyvumo stiprinimo projektas. Renginys vyks spalio 4 d. (sekmadienį) 11 val. sporto salėje, Vytauto 47. Pageidaujantiems dalyvauti būtina registracija el. paštu sc.marijampole@gmail.com arba tel. (8 343) 91401 iki spalio 2 d. Renginys ir pietūs nemokami. Lietuvoje apie 60 proc. pagyvenusių žmonių visai nesportuoja, todėl siekiant propaguoti fizinį aktyvumą ir aukštesnės gyvenimo kokybės vyresniame amžiuje, į reguliarią sportinę veiklą siekiama įtraukti kuo daugiau žmonių.

Renginio metu vyks vyresnio amžiaus žmonėms pritaikyta pavyzdinė treniruotė, kurią ves lengvosios atletikos sporto meistrė, asmeninė trenerė Karina Vnukova. Gongų garso terapijos užsiėmimą, padedantį sumažinti stresą, pagerinti savijautą, ves Jaroslavas Stankevičius, sertifikuotas jogos instruktorius.



Agnė su Lauriu
V. Žemaičio nuotrauka

Vytautas ŽEMAITIS. Mano pašnekovė Agnė Lukšaitienė, laikanti ant kelių keturių mėnesių Laurį, nuolat šypsosi, vadina save daugiakalbe. „Kad daugiau tokių daugiakalbių“, - galvoju klausydamasis marijampolietės. Vienintelis jos nusiskundimas per visą pokalbį, ir tas pateiktas su humoru, kad nei Marijampolėje, nei Kaune vaikeliui nerado tinkamų gražių šliaužtinukų. „Sprendžiant pagal siūlomą aprangą, krikštijami tik vaikai, sulaukę vienerių metų - parduotuvių lentynose vien kostiumėliai“, - sako Agnė. Į redakciją ji užėjo ieškodama vaikiškų drabužėlių parduotuvės, kuri, jos žiniomis, pradėjo veikti tame pačiame pastate.

Kadangi atėjo nešina neseniai gimusių sūnelių, spėjau viešnios amžių ir gerokai prašau. Lauris - pagrandukas, trečiasis Agnės sūnus. Pirmagimiui penkiolika, o viduriniajam - devyneri.

Plačiau apie tai 3 psl.

Agnė ir jos keturi vyrai

Į derliaus šventę - su bilietais ir kaukėmis

Jurgis MAČYS. Nepaisydama Vyriausybės rekomendacijų neorganizuoti masinių renginių, savivaldybė spalio 3 d. (šeštadienį) kviečia į derliaus šventę „Sūduvos kraitė 2020“ J. Basanavičiaus aikštėje.

Nuo 10 val. pradeda veikti rudens prekymetis; 12 val. - oficialus šventės atidarymas; nuo 13 val. - respublikinis senjorų liaudiškų šokių grupių festivalis; 14.30 val. - dainininko Edmundo Kučinsko koncertas. Tačiau šiais metais nebus taip, kad sugalvojau, atėjau, pažūrėjau, paklausiau, nusipirkau, užkandau...

Pageidaujantiems apsilankyti J. Basanavičiaus aikštėje (kaip ir šventės dalyviams) privalomas nemokamas įėjimo bilietas. Jį įsigyti galima interneto svetainėje <https://tickets.paysera.com/lt/event/derliaus-svente>. Tai, deja, galėtų reikšti, kad vyresnio amžiaus žmonės aikštėje mažai pageidaujami, nes vargu, ar be anūkų, vaikų pagalbos jiems pavyks įsigyti bilietą.

Organizatoriai taip pat prašo dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones ir laikytis saugaus atstumo nuo aplinkinių žmonių.

Jei ketinate pasirinkti kurį nors konkretų renginį, matyt, reikėtų atvykti anksčiau, nes neaišku, kiek susirinks žmonių - gali susidaryti eilės tikrinant bilietus.

Kaip bebūtų, geros ir sveikos šventės.

Už netvarką moka rūšiuojantys tvarkingai

Neringa BARANAUSKIENĖ, agentūra „Flow“. „Kaip parodė gegužės-rugsėjo mėnesiais atlikti kontroliniai patikrinimai 14 savivaldybių, į individualaus naudojimo rūšiavimo konteinerius, skirtus pakuotėms, gyventojai ir toliau meta avalynę, drabužius, higienos priemones, maisto ir kitokias atliekas. Netinkamai išrūšiuotos atliekos kartais sudaro apie trečdalią ir daugiau tokių konteinerių turinio. Kitaip sakant, už pakuočių tvarkymą atsakingi gamintojai ir importuotojai priversti tvarkyti dar ir mišrias atliekas, nors tai jiems nepriklauso“, - aiškina Pakuočių tvarkymo organizacijos (PTO) direktorius Valentinas Miltienis.

Pasak jo, kolektyvinio naudojimo plastiko ir popieriaus pakuotėms skirtų konteinerių turinys yra panašus - rūšiuotos atliekos stipriai užterštos mišriomis atliekomis.

Kiek geresnis kolektyvinio naudojimo stiklo konteinerių turinys. Nors pasitaiko, kad į stiklo pakuotėms skirtus konteinerius metami automobiliniai stiklai, molio dirbiniai, plytelės. Tuo tarpu mišrių atliekų konteineriuose, deja, gausu pakuočių, kurios turėtų būti rūšiuojamos.

Plačiau apie tai 5 psl.

Naujas kompensuojamųjų vaistų kainynas

Rimantas ZAGREBAJEV, Valstybinė ligonių kasa. Nuo spalio 1 dienos įsigaliojusiame naujame kompensuojamųjų vaistų kainyne įrašyti 2 105 vaistai - septyniomis dešimtėmis daugiau, nei buvo iki šiol. Kainyne - 124 nauji vaistai prekiniais pavadinimais, kurių iki tol nebuvo.

Palyginti su 2020 metų III ketvirčio analogišku kainynu, naujajame sąraše sumažėjo 684 vaistų bazinės kainos, 1 284 - išliko nepakitusios, 13 - padidėjo. Vaistų tiekėjai sutiko padaryti nuolaidas daugiau kaip 300 vaistų. Skaičiuojama, kad naujasis kainynas per šiuo metų IV ketvirtį Privalomojo sveikatos draudimo fondui leis sutaupyti apie 800 tūkstančių eurų.

Šios lėšos ir toliau bus naudojamos naujiems, inovatyviems vaistams kompensuoti.

Į Buktą

NE

grybų

Plačiau apie tai 6 psl.

Festivalis „Nepatogus kinas“

Vytautas ŽEMAITIS. Pandemija turi ir tam tikro teigiamo poveikio. Antai žiniasklaida plačiai informuoja, kad motulė Žemė giliau atsikvėpė aptilus ekonominei veiklai. Mat į atmosferą išmetama mažiau šiltnamio efektą keliančių dujų. Marijampolė šiuo atžvilgiu nuo pasaulio neatsiliko - aprimęs transporto judėjimas išnaudotas gatvėms remontuoti.

Pristabdžius keliones daugeliui įprastais maršrutais į Graikiją, Ispaniją, Turkiją ir kitur, žymiai išaugo skaičius poilsiaujančių Lietuvoje.

Ją labiau pažinti kviečia turizmo agentūros, miestai ir miesteliai savais objektais vilioja individualius keliautojus. Jei anksčiau nemažai moksleivių, susitikusių po vasaros atostogų, dalijosi įspūdžiais iš užsienio, tai šiemet tarp jų minimų vietovių galima buvo išgirsti Anykščius, Rokiškį, Ignaliną...

Draugas pasakojo šeimą nusižežęs į Dzūkiją - ten, be kita ko, ragavo ant kopūstų lapų keptų bandų. „Grįždami užsukome pasivaikščioti Buktos miško pažintiniu taku. Tokios įdomybės Marijampolės pašonėje, o tik dabar aplankėme! Supratau, kad geriau pažįstu Palangą nei savo miesto apylinkes“, - atviravo bičiulis.

Jis toks toli gražu ne vienas. Prieš kelias savaites kalbėjau su mergina, vadovaujanti vienai iš Marijampolės jaunimo organizacijų. Jos nariai apsodino medeliais Ramybės parką. Paklausiau, ar žinanti, kuo jis ypatingas. Pašnekovė atsakė kažką girdėjusi, bet tiksliai pasakyti negalinti, nes pati talkoje nedalyvavo.

Vyriausybės informacija. Ministras Pirmininkas Saulius Skvernelis artėjančios Lietuvos policijos profesinės šventės - Angelų sargų dienos (spalio 2 d.) proga susitiko su Lietuvos policijos ir jos teritorinių padalinių vadovais. „Lietuvos policijai teko patirti visko, bet šiandien galime didžiuotis modernia ir šiuolaikiška institucija, kuria pasitiki absoliuti dauguma gyventojų“, - sakė premjeras.

Susitikime, be kita ko, aptarti artėjančios Seimo rinkimai ir pareigūnų darbo organizavimas jų metu.

Didelis dėmesys skirtas Lietuvos policijos darbui 2022 metais - numatoma, kad ji veiks kaip vienas juridinis asmuo, o jos veikla teritorijose bus organizuojama 5 apygardų principu - Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių ir Panevėžio. Aptartas specializuotų policijos įstaigų funkcijų centralizavimas, kitos darbinės aktualijos.

Marijampolės policija bus Kauno

Cukraus ir pieno pramonė Marijampolėje. Ginti ir stiprinti

Šiais metais spaudoje mirga pranešimai apie Marijampolės maisto pramonės įmonių savininkų pasikeitimus, ypatingai cukraus fabrike. Kyla daugokai sumaišties, turinčios įtakos įmonių dirbantiesiems ir žaliavų tiekėjams, atsiskaitymams su jais, savivaldybės biudžeto rinkimu. Perspektyvai.

Mane tai neramina, nes Marijampolės apskrityje skurdo lygis ir taip yra didžiausias visoje Lietuvoje. Nauji trikdžiai jį tik dar labiau didintų, tuštintų Marijampolės ir kitų savivaldybių bei valstybės biudžetus, silpnintų paslaugų verslus, viešąjį sektorių. Aš pats manau, kad negalima abejingai žiūrėti, kaip sekasi „privatiems“, todėl pokalbiams ir problemų aptarimui susitikau ir su Aristydu Kulvinsku, naujuoju UAB „Marijampolės pieno konservai“ va-

dovu, ir su UAB „Lietuvos cukrus“ administratoriaus pareigas einančiu Kęstučiu Butkumi. Mano pasiūlymai buvo išgiršti ir priimtini. Siekiant deramų santykių su darbuotojais ir žaliavų tiekėjais, vietinė bendruomenė, svarbu stabilizuoti nuosavybės ir gamybos procesus, palaipsniui didinti atlyginimus ir supirkimo kainas. Tai garantuos stabilesnę procesą, kokybiškesnę ir aukštesnę vertės produkciją.

2011 m., minint fabriko 80-metį, inicijavau paminklą cukriniam runkeliui, kaip Sūduvos krašto gėrybių gausybės skrynją, miesto ir kaimo bei jų verslų bendrystės simbolį ir tarpusavio darną.

Darysiu viską įmanomą, kad jis netaptų paminklu buvusiam fabriku. Marijampolės miesto augimui būtina išsaugoti aplinkinių mieste-

lių ir kaimo gyvenviečių augimą, verslus juose.

Tikimės, kad teisminiai ginčai bus sprendžiami atsakingai ir jau spalio 12 d. prasidės cukraus perdirbimas Marijampolėje. Pažįstamas kvapas praneš apie tai.

Esu įsitikinęs, kad bedarbystės ir skurdo lygi galima bei būtina reguliuoti, jį kryptingai mažinti. Pirmiausia požiūriu – svarbu laiku paremti verslus ir darbo vietas, kad mažiau liktų paramos prašančių.

Neperžengsiu ribų sakydama, kad visų lygių valstybės institucijos privalo dalykiškai padėti privatiems verslams, ypač kai jų turtas ir gamybos procesas draskomas, kyla grėsmė mūsų įmonėms pralaimėti konkurencines kovas su kitų šalių gamintojais (ir jų žaliavų tiekėjais).



Siekdamas išsaugoti Marijampolės įmones G. Skamaročius organizavo mitingus. Akimirka iš vieno jų, vykusio J. Basanavičiaus aikštėje 2000 m.

Tai mūsų nacionalinio saugumo ir gyvenimo kokybės klausimas, todėl turime išsaugoti ir stiprinti mūsų pramonę, ypač valdomą lietuviško kapitalo, kuris mokesčius moka mūsų kraštu.

Politinė reklama. Bus apmokėta iš Centro partijos-tautininkų rinkiminės sąskaitos. Užs. Nr. 028

**Pagarbiai,
Jūsų Gintaras SKAMAROČIUS,
kandidatas į LR Seimą
Marijampolės apygardoje bei
numeris 17 Centro partijos-
tautininkų 6-tame sąraše**



**Aldona VILUTIENĖ-
SABAITYTĖ**
1931 - 2020

Rugsėjo 26 d., eidama devyniasdešimtuosius metus, Amžinybėn iškeliavo buvusi politinė kalinė, Tauro ir Dainavos apygardų partizanų ryšininkė, ilgametė mokytoja, kraštotyrininkė, aktyvi visuomenininkė, Tauro apygardos partizanų ir tremties muziejaus įkūrėja ir ilgametė jo vadovė Aldona Sabaitytė-Vilutienė (slapyv. Neužmirštuolė, Viltis).

Aldona Vilutienė-Sabaitytė gimė 1931 03 17 Vytautiškėje (Krosnos vlsč.) dabar Lazdijų raj., darbininkų šeimoje. Augo gausioje senelės Ievos Janušauskienės šeimoje Vytautiškės kaime. Baigusi Saltininkų pradžios mokyklą, toliau mokėsi Krosnos progimnazijoje, nuo 1947 metų rugsėjo – Marijampolės mokytojų seminarijoje.

Dar Vytautiškės kaime 1945 metais įsijungė į rezistencinę veiklą. Buvo Lietuvos antisovietinių partizanų ryšininkė. Nuo 1945 palaikė ryšį tarp Perkūno rinktinės, Palių ir Kalniškės apylinkių partizanų, 1946–1947 m. Tauro apygardos Vytauto rinktinės būrių, nuo 1947 gruodžio mėn. buvo šios rinktinės ir Dainavos apygardos Šarūno rinktinės ryšininkė. 1949 liepą, po susitikimo su Šarūno rinktinės kovotojais, buvo suimta ir kankinta Marijampolės saugumo rūsiuose; kalinta Intos ir Lemiu (Komija) Ypatingojo režimo lageriuose.

1954 m. pavasarį grįžo į Lietuvą, apsigyveno Marijampolėje. 1955 m. baigusi Alytaus pedagoginės mokyklos kursą pradėjo mokytojauti. 1970 m. baigusi Šiaulių pedagoginį institutą pradėjo dirbti matematikos mokytoja Marijampolės 5-ojoje vidurinėje mokykloje.

Nuo 1988 m. aktyviai dalyvavo Lietuvos sąjūdžio veikloje, rinko medžiagą apie Lietuvos antisovietines partizanines kovas ir tremtį. Dalyvavo 1988 metais Marijampolėje steigiant Tremtinio klubą, buvo Istorijos grupės koordinatore. Organizavo žuvusių partizanų palaikų paieškas ir jų palaidojimą kapinėse.

1993 m. Marijampolėje įkūrė Tauro apygardos partizanų ir tremties muziejų, jam vadovavo iki 2000 metų.

Apie muziejaus kūrimą ir veiklą parašė knygą „Laiko dulkes nužėrus“ (2013 m.). Parengė ir išleido partizanų ryšininkų ir rėmėjų rinktinę „Trečioji vėliavos spalva“ (1996 m.). Surinko ir pateikė žinių apie 4730 žuvusių kovotojų Tauro apygardos partizanų vardynui „Ištark mano vardą“ (1999 m.). Sudarė knygą „Mes iš Vytautiškių“ (2010 m.), buvo viena knygų „Nepataisomasis. Vardan Dievo, Tėvynės ir Laisvės: atsiminimai apie monsinjorą Alfonsą Svarinską“ (1 dalis, 2015) autorių.

Aldona Vilutienė-Sabaitytė už nuopelnus saugant istorinę atmintį apdovanota Vyčio Kryžiaus Ordino medaliu (2004 m.), už Lietuvos laisvės ir nepriklausomybės gynimą bei muziejinę publicistinę veiklą Šv. Jurgio, Marijampolės globėjo, ordinu (2011 m.), Lietuvos kariuomenės medaliu (2019 m.), TS-LKD partijos Auksiniu ženklu „Lietuvos ažuolai“ (2017 m.) ir kitais apdovanojimais.

Daugelio buvusių mokinių, bendražygių, bendradarbių, pažinusiųjų velionę, atmintyje išliks prasmingos kovotojos už Lietuvos laisvę ir kovojusiųjų atminimo saugotojos, puikios mokytojos gyvenimo akimirkos.

Nuoširdi užuojauta velionės vaikams ir visiems, pažinojusiems.

Marijampolės savivaldybės administracija



Ne aš.
MES.



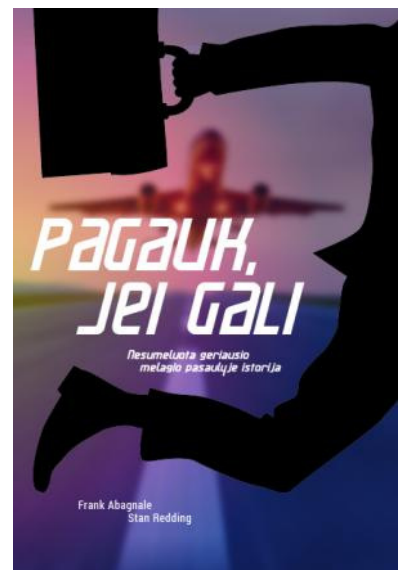
Politinė reklama. Bus apmokėta iš Tado Račiaus politinės kampanijos sąskaitos. Užs. Nr. 025

Tadas Račius
Kandidatas į LR Seimą

Leidykla „Briedis“ pristato

Šurmuli sukėlęs bestseleris – tikra istorija apie ieškomiausią pasaulyje aferistą, kurį „Dream Works“ filme tokiu pat pavadinimu įkūnijo Leonardas DiCaprio. Frankas W. Abagnale'as, dar žinomas Franko Williamso, Roberto Conrado, Franko Adamso ir Roberto Monjo vardu, buvo vienas žūliausių aferistų, klastotojų, apsimetėlių ir pabėgimo specialistų visame pasaulyje. Per savo trumpą, bet įspūdingą kriminalinę karjerą Abagnale'as, vilkėdamas piloto uniformą, valdė keleivinį „Pan Am'o“ lėktuvą, vienuolika mėnesių vaidino budintį ligoninės gydytoją, dirbo teisininku neturėdamas licencijos, apsimitinėjo universiteto sociologijos dėstytoju ir, pateikęs suklastotus čekius, išgrynino daugiau nei 2,5 mln. dolerių. Ir visa tai – nesulaukus nė dvidešimt vienerių!

Dvidešimt šešių užsienio šalių ir penkiasdešimties JAV valstijų policijai jis buvo puikiai pažįstamas Padangių Bandito vardu. F. Abagnale'as prabangiai gyveno sėkmingai slapstydamasis nuo policijos, bet teisėsaugos ranka jį galiausiai sučiupo. Anksčiau jis buvo žavus vagis, dabar – vienas geriausių finansinių sukčiavimų specialistų Amerikoje. Dėl įspūdingų, protu nesuvokiamų tarptautinių nusikalstamų nuotykių ir gudrių pabėgimų, pavyzdžiui, į laisvę per lėktuvo tualetą, knyga „Pagauk, jei gali“ tapo nepakartojamu pasakojimu apie apgaulės meną.



Mirus TS-LKD Marijampolės skyriaus narei, buvusiai politinei kalinei, Tauro apygardos partizanų ir tremties muziejaus įkūrėjai Aldonai Vilutienei, skaudžią netekties valandą nuoširdžiai užjaučiame jos artimuosius.

Tėvynės sąjunga – Lietuvos krikščionių demokratų Marijampolės skyrius

Agnė ir jos keturi vyrai

Atkelta iš 1 p.

„Tikriausiai sūnūs ir yra jūsų jaunystės eliksyras?“

„Ne, - sako Agnė. - Esu tokia, kokia esu, nes į viską žvelgiu pozityviai. Visada galvoju, kad gyvenime gali būti blogiau, nei dabar yra. Kad nėra padėties be išeities. Jeigu, pavyzdžiui, vaikai apsirgo, žinau, kad jie pasveiks, o pasaulį užklupusi koronaviruso pandemija praeis. Viso to mane išmokė tėvai. Esu jiems dėkinga už labai daug ką.“

Sūnelį pavadino Lauriu, nes šis vardas simbolizuoja pergalę (senovės Romoje lauramedžio šakelės naudotos pinti vainikus nugalėtojams). Pergalę prieš negandas ir nepatogumus - Agnė gimdė įpusėjęs karantinui

Besilaukdama marijampolietė ant savo pečių laikė visus penkis namų kampus. Sutuoktiniui buvo lūžusi koja ir jis po operacijos vos judėjo. Agnė prisimena važiuodavusi į paroduotes, kai tik jos atsidarydavo. Kad nereikėtų laukti eilės. Pagal sąrašą pirkdavo maisto šeimai ir pensinio amžiaus tėvams. Jiems palikdavo krepšį su produktais daugiaaukščio laiptinėje - kuris nors ateidavo pasiimti.

Per karantiną sako nepasigedusi renginių, o bendrauti su giminėmis ir pažįstamais užteko telefono. „Svarbiausia buvo šeimos sveikata ir sulaukti sveiko kūdikio, - kalba Agnė. - Gimdyti į Kauno klinikas nuvežė tėtis. Jis mane su vaiku ir pasiėmė.“

Pašnekovė kiekvieną sekmadienį lankosi bažnyčioje, neabejoja, kad tikėjimas jai padeda. „Prieš kelis metus sirgau labai sunkia liga virusiniu meningitu. Kilo komplikacijų, dėl kurių viena akimi vos mačiau. Ir šitas vyras (Agnė kilsteli ant rankų

Laurį), pajutęs, kad mama jo laukia, sutvarkė man regėjimą“, - šypsena pašnekovės veide neleidžianti abejoti jos žodžiais.

Agnė prisipažįsta, kad pagranduko laukėsi tikėdamasi mergaitės. „Kas bus, kai paaugęs Lauris apie tai sužinos? - pakartoja klausimą. - Jis nesužinos, o mama mylės marčias.“

Kadangi marčių sulauks dar negreita, dabar visas dėmesys vyrams. Visų pirma, mažiausiam, kuris šią savaitę bus pakrikštytas. Su juo namuose ketina būti dvejus metus, po to grįš į draudimo įmonę, kurioje dirbo prieš išeidama motinystės atostogų. „Ten reikia nuolat bendrauti su klientais, man tai patinka“, - sako A. Lukšaitienė. Ji tikisi, kad tėvai padės prižiūrėti sūnelį.

Vyras jau pasveiko, dabar atlyginimu prisideda prie šeimos išlaikymo. Anot marijampolietės: „Visada norėtuši daugiau, o gyvename iš to, ką turime.“

„Tėtis birštonietis“, - atskleidžia Agnė.

„... Ir susipažinote, kai nuvažiavote į Birštoną ilsėtis“, - mėginu rimuoti.

Moteris juokiasi: „Ne, susipažinome internetu. Matyt, buvome skirti vienas kitam.“

Gyventi Marijampolėje, sutuoktiniui sutikus, pasirinko Agnė. Svarbiausias argumentas - čia jos gimtinė, be to, ir darbų pasirinkimas didesnis, nei Birštone.

Agnė sako puikiai sutarianti su vyru. „Gal dėl to, kad esame skirtingi žmonės. Aš daug kalbu, o jis tylenis. Matyt, jam patinka manęs klausytis“, - samprotuoja marijampolietė.

Tuo tarpu Lauris pirmą kartą per pusvalandį parodo turintis balsą. „Matyt, bus į tėvą“, - juokiamės abu.

Kodėl už Vytauto Radžvilo Nacionalinį susivienijimą

Romas GUDAITIS

Rašytojas,

Nepriklausomybės Akto signataras

Todėl kad Vytautas Radžvilas išliko nuoseklus ir ištikimas Sąjūdžio, Atgimimo idėjoms tiek mokslinėje akademineje, tiek ir visuomeninėje veikloje! Todėl kad jam pavyko suburti gabų akademinį jaunimą, o vėliau - ir Nacionalinį susivienijimą! Todėl kad Vytautas Radžvilas ir Nacionalinis susivienijimas šiandien tiksliausiai artikuliuoja, kokia strategija Lietuvai, mūsų tautai tinkamiausia siekiant išlikti, neištripti globaliame „neoliberaliame“ tautų niveliacijos katile, išsaugoti ir praturtinti nacionalines vertybes bei tradicijas, atnaujinti jas tautos ir kalbos Tėvynėje! Vienatinėje! Kitos nėra ir nebus!

Ką matome prieš rinkimus į Seimą? Sociologinėmis apklausomis, įvairiomis išvalgomis, komentarais, politine reklama ir kitokiais triukais stengiamasi pateikti „objektyvų vaizdą“: dvi konfrontuojančios partijos, kitos mažėlesnės - garantuotai jau Seime, scenarijai koalicijų - tarsi visa jau įvyko, o toliau įprasta porinkiminė rutina ir t. t. Taip, tradicinės sisteminės partijos turi savo narius, rėmėjus ir šalininkus, tačiau silpni visi jie savo stovyklose - matyti, kokia menka, akyse nykstanti ir parama rinkėjų tarpe. Programos nykia vienos, idėjos trafaretinės, frazeologija moderni ir be turinio. Ypačiai drąsiai jaučiasi teisiųjų suole pabuvojusios partijos - naudojasi valstybės dotacijom, kelia galvas jų veikėjai, puikiai žinojė apie korupcinius viršūnių ryšius ir juose lig ausų įklimpę. Legalų ir slaptų rėmėjų pinigų upės teka šioms partijoms ir rinkimų mugei, struktūroms ir asmenims, ydingai praktikai, kuri susiklostė per tris dešimtmečius. Iš pažiūros ši partijų ir rinkimų sistema - demokratinė, iš esmės žiūrint - sustingusi, įteisiniusi nomenklaturą kiekvienoje partijoje, lojalumą vadukams, nepakantumą bent kiek savarankiškesniam mąstymui, vienetų pamaloninimą daugumai liekant statistais. Koks jau čia didelis skirtumas tarp kairės ir dešinės, kas čia arčiau centro ar toliau - juk rūpi tik išlikti, išsaugoti pozicijas, apdumti akis saviesiems ir, aišku, rinkėjams. Ir visa tai vyksta sėjant iliuzijas apie „gerovės valstybę“, apie pinigų upes, kurios plauks į valstybės biudžetą - nemokamai, negražinamai, taigi net dirbti nereikės, pakaks tik lankytis Briuseliui, paklusniai vykdyti komandas ir periodiškai rengti rinkimus, kurie nieko nelems, kadangi viskas bus nuspręsta iš anksto pakubinus elektroninį balsavimą ir t. t.

Kalbama ir elgiamasi taip, tarsi rinkimai jau įvyko! Mąstoma ciniškai: Lietuvą valdo pinigai, klanai ir grupės, tad kas įstengs atsispirti šiam diktatui! Be to, jau dešimtmečiai, kaip Lietuvoje į užribį stumiamos iškilnesnės asmenybės, autoritetai, juos keičia pseudopolitinių laukui atstovaujantys politologai, žurnalistai, viešųjų ryšių specialistai - ten-

dencingai, už didelius pinigus pasirinkę tam tikras politines jėgas, jas aptarnaujantys. Jie klįjuoja etiketes, dalija nuosprendžius „marginalams“, „liūdnei pagarsėjusiems“, jie tyčiojasi iš visų, kas mato tikrąjį jų vaidmenį aptarnauti dvarą, partiją, asmenį, uoliai vaidinantį valstybės veikėją, tačiau neturintį absoliučiai jokių duomenų parlamentinei ar valstybinei veiklai - jis taip ir liks karjeristas, savo veikla kenkiantis valstybei, nors manys, jog saugus ir amžinas savo įvaizdžiu. Netaislingų vidutinybių spiečiai žlugdo tradicines partijas, toliau katastrofiškai smukdo pasitikėjimą jomis. O kada jose jaučiausi seneliai su anūkais, tėvai su sūnumis, šlepetės su programomis ir įsivaizduojamais, brukte brukamais „politinės kovos dėsninumuais“ - tai jau nebe karikatūra, ne groteskas, o liepto galas.

Iš kur tos nuotaikos, jog rinkimai jau įvyko? Valdantieji gali būti ramūs? Kad skolintais pinigais kamšė visas skyles, dalijo kam reikia ir kam - nelabai, įsiteikinėjo tikėdamiesi, jog rinkimuose balsuos už juos? Bet juk taip elgiamasi visose Europos Sąjungos šalyse, skirtumas tik toks, jog ten - galvojama, kas bus po pandemijos ir krizės, po karštingiško pinigų dalijimo, o Lietuvoje - negalvojama! Lis pinigų lietūs, o jei ims ir nustos lyti, tik lašnos - tai ne mes atsakysime, atsakys kiti! Mes juk būsime Seime, kokia čia atsakomybė! Lietuva susitvarkė su pandemija?! Ar tikrai? Elgėsi standartiškai kaip ir kitos šalys, o jei geriau - tai ne „operacijų vadovo“,

NACIONALINIS SUSIVIENIJIMAS

7

9

Numeris sąrašė

MARIJAMPOLĖS
vienmandatė apygarda

ROMAS GUDAITIS

Pakelk galvą, lietuvi!

medikų pasiaukojimo dėka! Labai jau energingai dirbama buvo vis tam pačiam įvaizdžiui. Ir atostogaujama sudėtingiausi laikotarpiai, kada reikėtų dirbti, o ne plepėti apie darbą ir be saiko komentuoti pučiant nesamus nuopelnus. Juk apie chaosą sveikatos apsaugoje dabar geriausiai byloja ne laimėjimuose ir reitinguose besimaudantis ministras, o kryžiai kapuose - žmonių, kurie dėl „sėkmių sveikatos apsaugoje“ miršta taip ir nesulaukę pagalbos! O kokie darbai ir laimėjimai švietimo, aukštojo mokslo reformose? Energetikoje ir kitose sferose? Agrofirmons ir stambiems ūkininkams dalijami pinigai, dar Lukiškių kalėjimo iškėlimas, kas dar?! Miškai, kurie po skubotos pertvarkos liko su silpnu šeimnininku (juk ir tikslas buvo pašalinti dorus ir sąžiningus specialistus miškininkus, kad galima būtų beatodairiškai kirsti miškus)! Reikia užjausti ministrą pirmininką, kad susirgo ir pasidžiaugti, kad išsigydė, tačiau vyriausybės veikla apgailėtina absoliučiai visose srityse! O kaip atrodo Seimas, valdančioji koalicija, parlamentinė kontrolė, kaip atrodo „specialistai“ ministrų kėdėse, kaip atrodo betvarkė ir chaosas, kuris aiškiai naudingas kai kurioms suinteresuotoms grupėms, o ne Lietuvai? Kaip atrodo lyderiai, apdūję nuo savo vaidmens, tačiau lyderiaujantys šešėlyje, iš tolo? Kaip atrodo po teismus klaidžiojantis teisingumas, institucinių ir biurokratinių reikalavimų džunglės, kurios seniai pranoko F. Kafkos „Procesą“ ar Maironio „Kai kam“?..

Tęsinys kitame numeryje

Politinė reklama. Bus apmokėta iš Nacionalinio susivienijimo rinkiminės sąskaitos. Užs. Nr. 023

LIETUVOS VALSTIEČIŲ IR ŽALIŲJŲ SĄJUNGA

UŽ PRADĖTŲ DARBŲ TĘSTINUMĄ BEI STABILŲ TEISINGUMĄ!

NR. 11 SĄRAŠE

DAINIUS GAIŽAUSKAS

Interviu su kandidatu į Seimą Marijampolės vienmandatėje rinkimų apygardoje D. Gaižausku skaitykite kitame „Miesto laikraščio“ numeryje. Politinė reklama. Bus apmokėta iš LVŽS rinkiminės sąskaitos. Užs. Nr. 026

Sporto arenose

Marijampolės sporto centro informacija. Palangoje Lietuvos mokinių kroso čempionate tarp jaunių 3 000 m distancijoje antrą vietą užėmė Žilvinas Žilinskas, 1 500 m antra nubėgo Deimantė Bendaravičiūtė - trečias Airidas Bendaravičius. Tarp berniukų 1 500 m antras įveikė Airidas Simanavičius, trečias buvo Nojus Minevičius.

Estafetinio bėgimo varžybas laimėjo Marijampolės komanda: Marijus Dranginis, D. Bendaravičiūtė, A. Bendaravičius, Greta Miškinytė, Armandas Leonavičius, Andrėja Zigmantaitė.

Vilniuje Lietuvos vaikų šachmatų čempionato nugalėtoju tapo Šarūnas Norkeliūnas.

Elektrėnuose Lietuvos buriavimo čempionatą „Optimist“ jachtų klasėje laimėjo Ažuolas Žolynas. Kęstutis SKERYS. Šalies A lygos futbolo čempionato namų rungtynėse, „Sūduva“ 7:1 įveikė Vilniaus „Riterius“ ir antrąją vietą užimantį Vilniaus „Žalgirį“ lenkia dviem taškais, o bronzą užsitikrusį Kauno „Žalgirį“ - keturiais. Iki pirmenybių pabaigos „Sūduvai“ liko žaisti penkerias rungtynes, varžovams - po ketverias.

Nusikaltėliai internete taikosi ir į žmones, ir į verslą

Internetas kiekvienam žmogui atveria įvairių galimybių: nuo vaizdo skambučio iš Lietuvos į Angliją iki naujų patiekalų receptų. Apstu galimybių ir įmonėms – tiek naujų darbuotojų ar partnerių paieškoms, tiek klientų rato plėtrai. Vis dėlto verta įsidėmėti: kur galimybės, ten ir grėsmės.

Būna gėda prisipažinti, kad apgavo

Vienas iš leidinio „Kibernetinis saugumas ir verslas. Ką turėtų žinoti kiekvienas įmonės vadovas“ autorių Justas Kidykas atkreipia dėmesį, kad būtent dėl netyčinės žmogaus klaidos ar sistemų pažeidimų įvyksta beveik kas antras duomenų pažeidimas. „Pirma, žmonės ne visada linkę pripažinti savo klaidas. Antra, net ir paaiškėjus klaidai ar apgavystei, įmonės vengia viešinti tokias istorijas – vadovai jaučia gėdą“, – pastebi pašnekovas.

Įmonių patirtis nagrinėjęs „Kurk Lietuvai“ programos dalyvis žino ne vieną panašų atvejį, kai įmonės buhalterė įvykdo elektroniniu paštu gautą direktoriaus nurodymą pervesti lėšas, o vėliau paaiškėja, kad laiškas buvo apsimitėlių sukčių pinklės, o pervestų pinigų nebeįmanoma susigrąžinti.

J. Kidyko teigimu, jeigu verslas labiau dalintųsi informacija apie susidūrimus su kibernetiniais nusikaltėliais, visuomenė geriau suprastų pavojų ir galėtų labiau apsisaugoti. Grėsmių ir galimos žalos/galimų nuostolių suvokimas yra pirmasis žingsnis link verslo kibernetinio

saugumo stiprinimo. Įmonės siekiančios sustiprinti savo šarvus visada gali nemokamai pasikonsultuoti su Nacionalinio kibernetinio saugumo centro specialistais įvykus incidentui ir pasinaudoti svetainėje nksc.lt siūlomais įrankiais ar reguliariai konsultuotis su IT specialistais.

Keturi patarimai

„Nerti į elektroninę erdvę reikia ne mažiau atsargiai negu į nepažįstamą vandens telkinį karštą vasaros dieną“, – sako Darius Dužinskas, IT sprendimų ir konsultacijų įmonės „Baltic Amadeus“ personalo ir marketingo vadovas. Konsultuodamas verslo klientus jis ir jo kolegos į pokalbius visada įtraukia IT sistemų saugumo užtikrinimo klausimus.

Vertindamas užsienio įmonių ir Lietuvos verslo kibernetinio saugumo problemas, D. Dužinskas sako, kad mūsų šalis nėra išskirtinė: skaitmeninėje eroje susiduriame su tokiais pat iššūkiais kaip ir visos pasaulis.

„Internetinė erdvė yra bendra ir atvira visiems, tad nė vienas nėra visiškai apsaugotas nuo mažesnio ar didesnio masto kibernetinių atakų. Kenkėjiškos programos nesirenka taikinio pagal šalį ar miestą: jos tiesiog tikrina viską iš eilės ir ieško saugumo spragų“, – teigia ekspertas. Verslui jis siūlo atkreipti dėmesį į kelis svarbius dalykus:

- Nuolat ir periodiškai atnaujinti programinę įrangą
- Naudoti tik legalias programas

- Naudoti dviejų žingsnių autentifikavimą
- Periodiškai daryti atsargines duomenų kopijas

Klaidingas įsitikinimas

„Pati didžiausia bet kurio verslo ar žmogus daroma klaida – įsitikinimas, kad aš esu niekam neįdomus“ – priduria D. Dužinskas.

Manydami, kad yra neįdomūs, dauguma verslininkų neatkreipia dėmesio į kibernetinių nusikaltėlių bandymus atakuoti įmonę.

Piktadariai dažnai tiesiog kėsinaisi į informaciją – kuo ji svarbesnė, tuo vertingesnė. „Taigi, informacijos svarba paprastai lemia, kokios išpirkos už ją gali pareikalauti nusikaltėliai“, – aiškina D. Dužinskas.

Vienas iš leidinio „Kibernetinis saugumas ir verslas. Ką turėtų žinoti kiekvienas įmonės vadovas“ autorių J. Kidykas sako, kad būtent dėmesingumas ir sąmoningumas yra saugumo pamatas.

Praėjusių metų pabaigoje programos „Kurk Lietuvai“ komanda atliko tyrimą ir nustatė, kad beveik pusė (44 proc.) apklaustų smulkaus ir vidutinio verslo (SVV) įmonių nemano, kad galėtų tapti kibernetinių atakų taikiniais.

Nusikaltimą pastebi labai vėlai

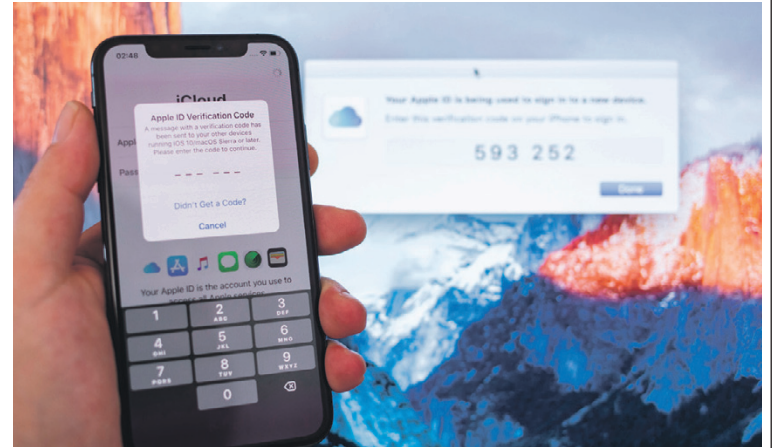
Tas pats tyrimas atskleidė, kad per paskutinius 12 mėnesių beveik kas antra (46 proc.) įmonė gavo apgau-



Kampaniją organizuoja



LIETUVOS
RESPUBLIKOS
VYRIAUSYBĖS
KANCELIARIJA



lingų el. pašto žinučių, siekiančių išgauti asmeninę informaciją, taip pat, nepageidaujamų laiškų, klaidinančios ar žeidžiančios informacijos (44 proc.). „Trumpai tariant, kada jūsų darbuotojai susidurs su apgavikais, yra tik laiko klausimas“, – sako J. Kidykas.

Savo ruožtu „Baltic Amadeus“ personalo ir marketingo vadovas D. Dužinskas atkreipia dėmesį į tarptautinę statistiką, kuri rodo, kad, pavyzdžiui, duomenų vagystės įmonės pastebi tik po 80 dienų ir vėliau. Per tokį laiką nusikaltėliai gali padaryti didžiulę žalą.

Kur kreiptis, jeigu kilo įtarimų dėl kibernetinio incidento?

Nacionalinis kibernetinio saugumo centras (NKSC) – institucija, atsakinga už vieningą kibernetinių incidentų valdymą, kibernetinio saugumo reikalavimų įgyvendinimo stebėseną ir kontrolę, ypatingos

svarbos informacinės infrastruktūros kibernetinį saugumą ir informacinių išteklių akreditaciją.

Į NKSC galima kreiptis trumpuoju numeriu 1805, taip pat el. paštu cert@nksc.lt arba užpildžius formą centro svetainėje <https://www.nksc.lt/pranesti.html>.

Lietuvos kriminalinės policijos biuras reaguos į jūsų pranešimą, jeigu parašysite el. laišką adresu cyberpolice@policija.lt ir informuosite apie įtariamą nusikaltimą. Taip pat galima skambinti trumpuoju numeriu 112. Daugiau informacijos: www.epolicija.lt.

Valstybinė duomenų apsaugos (ADA) inspekcija gali padėti, jeigu įtariate, kad incidento metu nutekėjo asmenų duomenys. Rašykite laišką adresu ada@ada.lt arba skambinkite +370 5 271 2804. Daugiau informacijos rasite ADA svetainėje: www.ada.lt.

Marijampolė nusipelnė, kad jai Seime atstovautų profesorius, o ne policininkas

Marijampolė yra viena lietuviškiausių savivaldybių. Be Marijampolės Rygiškių Jono gimnazijos apskritai būtų sunku įsivaizduoti Lietuvos valstybės atgimimą 20-ojo amžiaus pradžioje. Apskritai, tarpukario Lietuvoje Suvalkija buvo tas regionas, kuris bene daugiausiai išaugino ano meto intelektualų, verslo žmonių, valstybės politikų.

Ko šiandien labiausiai reikia Marijampolei ir Lietuvai? Valdžiai pirmiausia turi būti žmogus, nes pati valdžia yra iš žmonių. Demokratija turi būti visiems, o ne keliems. Vietoj sąrašinės Seimo rinkimų sistemos įvesime balsavimą už asmenybes. Kad Seimo nariai būtų atsakingi rinkėjams nuo pat jų išrinkimo, panaikinsime jų teisinę neliečiamybę, suteiksime žmonėms galimybę referendumo būdu paleisti Seimą. Visuomenės nuomonės tyrimai rodo, kad šiems siūlymams pritaria nuo 80 iki 90 proc. turinčių nuomonę. Užtenka piliečiams sėdėti ant atsarginių suolų. Vietoj „nesiskųsk, nes niekam čia neįdomu“ turi būti „aš galiu ir mes galime“.

Socialinės nelygybės problemą spręsimė nedelsiant. Tam bus realūs, ne imitaciniai progresiniai pajamų mokesčiai. Jų jau kelis dešimtmečius laukia trys ketvirtadaliai Lietuvos. Politikai prieš rinkimus pažada, o po to suseraga atminties praradimo liga iki pat kitų rinkimų. Politinis Alzheimeris.

Marijampolės, kaip ir kitų regionų, ateitis gerokai priklauso nuo regioninės politikos. Jos per valstiečių žaliųjų kadenciją nebeliko. Ją atkursime ir jos prioritetą vietoj *trinkelizacijos hektarais* bus investicijos į darbo vietas ir žmogų. Visoje Lietuvoje, kaip ir Marijampolėje, yra nemažai vietos problemų. Viena jų yra sodų bendrijos. Jų gyventojai nustumti į užribį. Sodų bendrijų problemas reikia spręsti nieko nelaukiant. Čia turės sutarti Seimas, savivaldybės ir bendrijos, nes taip, kaip dabar, gyventi negalima.

Tiesiai šviesiai sakau, nenusipelnėme valstiečių žaliųjų valdžios dar ketveriems metams. O Lietuvos žmonės nėra buratinai ir žino, kad žemėn užkasti pinigėliai ant medžio neišauga. Galima ilgai kvailinti, bet liepto galas visada yra prieinamas. Viliuosi, kad Marijampolės krašto žmonės, kurie visada buvo racionalūs, skaičiuojantys ir apskaičiuojantys, kaip 2016 m. Seimo rinkimuose aiškų „NE“ pasakė iki tol valdžioje vienas kitą keitusioms partijoms – socialdemokratams ir konservatoriams, šįkart tą „NE ir UŽTENKA“ pasakys valstiečiams ir žaliesiems.

Visi kartu pasakysime „NE“ save ištrinantiems vyriausybės posėdžių įrašams ir save išsiasfaltuojantiems keliukams, keturis kartus brangiau perkamiems testams, miškų išskirtimo ministrams, žemės ūkio politikai, kai 5 proc. ūkininkų gauna 50 proc. Europos



Sąjungos paramos, tokiai švietimo ir sveikatos politikai, kuri pirmiausia yra mokyklų, universitetų ir ligoninių uždarymas.

Marijampolė ir Lietuva nusipelnė tiesą sakančios, žmones girdinčios, padoringos ir sąžiningos, vietoje chamų, savanaudžių ir „žodžio žmonių“, valdžios. Užtenka Lietuvą skirstyti į „runkelius“ ir „elitą“. Lietuva yra visų.

Politinė reklama. Bus apmokėta iš partijos LIETUVA-VISŲ rinkimų sąskaitos. Užs. Nr. 027

Profesorius Algis KRUPAVIČIUS,



SĄRAŠO NR. 11

Spalio 11-ąją už Nr. 11!

Neleisime, kad mus sugrąžintų į „balanos gadynę“



Gediminas AKELAITIS

Krikščionių sąjungos kandidatas į Seimą

Tikriausiai retas nesutiktų, kad elektra mūsų gyvenime reiškia labai daug. Todėl, suprantama, jos ir naudojama daug, o mokėti norime kuo pigiau. Deja, tai nerūpi esantiems valdžioje. Seimas neseniai priėmė Elektros energetikos įstatymo pakeitimus, kurių iniciatoriai aiškina, kad taip liberalizuojama elektros tiekimo rinka. Pagal šiuos pakeitimus visi buitiniai vartotojai – kiekvienas iš mūsų nuo 2021 iki 2023 metų turėsime pasirinkti elektros tiekėją. O pasiryžusių aprūpinti elektra yra kelios dešimtys įmonių.

Atrodo puiku – kuo daugiau tiekėjų tuo mažesnė elektros energijos kaina, tačiau aš, išrinktas į Seimą, visų pirma, sieksiu atšaukti Elektros energetikos įstatymo pataisais, nes jos skurdina Lietuvos gyventojus. Prisidengiant artėjančiais rinkimais, ES direktyvomis, COVID-19 pandemija, Baltarusijos įvykiais ir triukšmeliu dėl Astravo atominės elektrinės

Seimo priimtos įstatymo pataisais iš esmės reiškia ne elektros rinkos liberalizavimą, o jos privatizavimą.

Ką tai reiškia, patyriau gavęs kelių įmonių siūlymus sudaryti su jomis elektros tiekimo sutartį. Visi siūlytojai pripažino, kad elektra brangs. Esą dėl to, kad į jos kainą įtrauktas valstybinių elektros tinklų aptarnavimas, kitos „smulkmenos“.

Beje, sukurti „elektros energijos tiekimo įmonę“ užtenka kelių žmonių, išmanančių kompiuterius ir įstatymus, sugebančių rasti patiklius gyventojus. Su jais bus sudarytos sutartys, pagal kurias įmonės pateiks sąskaitas, o vartotojas privalės mokėti.

Vadinamasis liberalizavimas didins elektros energijos kainą ne tik namų ūkyje, bet ir viešajame sektoriuje. Todėl gali grįžti „balanos gadyne“, kai, taupant elektrą, buvo išjungiamas dalis viešųjų erdvių apšvietimo, mažiau elektros energijos siekė naudoti ligoninės, mokyklos, kitos savivaldybių ir valstybės įstaigos. Kai taupymas nebegelbės, valdžia ims didinti mokesčius...

Nors įstatymo pataisų rengėjai aiškina, kad vartotojų interesus gina Valstybinė energetikos reguliavimo taryba, galiu drąsiai teigti, kad taip nėra. Antai ji jau žadėjo, kad pradėjus veikti biokuro (medienos skiedrų, kitų atliekų, medienos granulių) biržai, šilumos kainos mažės, tačiau to neįvyko. Atvirkščiai, pavyzdžiui, Marijampolėje šilumos kaina tik auga ir dabar per pusę lenkia Lietuvos vidurkį.

Marijampoliečiai puikiai žino, kad, išpėdamas apie elektros kainų kilimą, netuščiažodžiauju. Antai net politiniai oponentai pripažįsta mane buvus teisų, kai beveik prieš dešimt metų teigiau, jog nuo Kauno iki sienos su Lenkija tiesiamas ne europinių standartų geležinkelis „Rail Baltica“, o rekonstruojama sena rusiška vėžė.

Praėjusią savaitę Lietuvos ir Lenkijos susiekimo ministrai pareiškė, kad abi valstybes jungiantis europinio standarto geležinkelis

iki 2026 metų bus modernizuotas taip, kad keleivinių traukinių projektinis maksimalus greitis siektų 249 km/val. Anot ministrų, tai įvyks, jei tik bus laiku gautas Europos Sąjungos fondų finansavimas. Bet jis jau buvo gautas ir iššvaistytas tiesiant pseudo „Rail Baltica“ geležinkelį! Šimtai milijonų eurų nusėdo kišenėse tų, kurie priėjo prie „lovio“.

Kodėl pinigų „Rail Baltica“ atkarpi nuo Kauno iki sienos su Lenkija dar kartą turėtų skirti ES? Tegul juos grąžina tie, kurie juos pasisavino. Išrinktas į Seimą sieksiu, kad korupcinių schemų kūrėjai ir veikėjai būtų tinkamai nubausti.

Dabartiniai valdantieji to daryti nediršta, nes tarp jų yra pasišildžiusių rankas prie pseudo „Rail Baltica“ projekto, kitų aferų. Todėl dabar jie svaičioja apie pavojus kintietišku technologijų, kitus dalykus, galinčius nukreipti rinkėjų dėmesį nuo aktualijų. Pavyzdžiui, kad ir nuo daug kartų linksniuotos e.sveikatos informacinės sistemos. Ko ji verta, parodė paprastas lietus: jam užpylus įrangą gydytojai iki šios dienos negali išrašyti kai kurių receptų, kyla kitų problemų. O juk ši sistema galėtų pasitarnauti kovojant su korupcija, mažinant eiles gydymo įstaigose.

Pavyzdžiui, jei žmogus kartą kreipėsi į Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybą, kuri jam pripažino neįgalumą, tai nesitūčiodami iš jo, kas metus ar du siūsdami per specialistus, versdami laukti eilėse, kad būtų patvirtinta, negalia. Juk nei ranka, nei koja neataugs - situacija gali tik pablogėti. Neįgalumo liudijimą išdavę specialistai kompiuterio ekrane galėtų matyti visą žmogaus gydymo eigą: kokius vaistus vartojo, kodėl lankėsi poliklinikoje, gulėjo ligoninėje ir taip toliau. Pacientui nereikėtų vargti lankantis gydymo įstaigose, reguliariai duoti kyšius, kad būtų pratęstas invalidumas. Tačiau valdžiai nereikia tinkamai veikiančios e.sveikatos, nes tada nebus kaip pateisinti didžiulio biurokratinio aparato, kuriam išlaidyti kasmet reikia dešimčių milijonų eurų.

Juos per mokesčius sumokame mes visi.

Artėjant rinkimams valdantieji giriasi atpiginę vaistus. Bet jie neatpigo, o nusipirkti vaistų vis sudėtingiau. Antai gavome Valstybinės ligonių kasos pranešimą, kad, remiantis Sveikatos apsaugos ministro įsakymu, nuo spalio 1 dienos paprastam gydytojui draudžiama išrašyti tam tikrus vaistus. Tarp jų ir elementarius raminamuosius, kuriuos dažnas vyresnio amžiaus žmogus vartoja prieš miegą. Nors nė vienas gydytojas nėra nuodytojas, žino, ką ir koku atveju skirti, ministrui atrodo kitaip. Todėl jis nusprendžia, kad tokius vaistus išrašyti gali tik psichiatras. Neduok, Dieve, patekti į rankas tokiam psichiatru kaip A. Veryg, žiūrėk, dar pavers psichiniu ligoniu. Tokių „specialistų“ neturi būti Seime.

Deja, dabar jų ten nemažai ir šie parlamentarai, palaikomi nuolatinių rankų kilnotojų, „stumia“ Valstybinių vaistinių įstatymą. Tai iškreipta mano idėja, siūlyta dar prieš 2016 metų Seimo rinkimus. Tada kalbėjau ne apie valstybines vaistines, o valstybinius vaistų sandėlius užpildyti dideliems kiekiams kompensuojamųjų vaistų. Jie būtų išdalinami vaistinėms su sąlyga taikyti minimalius atkainius. Tada kainos tikrai sumažėtų. Pelną vaistinės tegul užsidirba iš kitų prekių.

Labai abejotina, kad bus steigiamos valstybinės vaistinės, nes jos nepritrauks iš privataus sektoriaus patyrusių farmacininkų, kitų specialistų. Nebent į jų vietą valdžia pasitelktų Užimtumo tarnyboje registruotus bedarbius. Žinoma, juokauju, tačiau, kita vertus, ką gali žinoti - šio Seimo patirtis rodo, kad valdantieji neretai trūksta blaivaus proto.

Jo linkiu rinkėjams. O sau - sėkmės, kuri per rinkimus bus Jūsų rankose, gerbiami marijampoliečiai.

Politinė reklama.

Bus apmokėta iš Krikščionių sąjungos rinkiminės sąskaitos.

Užs. Nr. 024

Už netvarką moka rūšiuojantys tvarkingai

Atkelta iš 1 p.

Problemas įvardija ir Elektronikos platintojų asociacijos vadovas Linas Ivanauskas: „Mus nuolat pasiekia informacija, kad į konteinerius, skirtus po rūšiavimo likusioms atliekoms, metama ir įvairi buitinė elektronika, panaudotos baterijos. Bendro naudojimo konteinerių aikštelėse galima rasti senų šaldytuvų, dulkių siurblių, mikrobangų krosnelių, elektrinių virdulių, elektronikos įrangos dalių. Plastiko pakuotėms skirtuose konteineriuose būna kompiuterių klaviatūrų, kitų plastikinių kompiuterių liekanų. O juk daugybę sykių esame siuntę visuomenei žinią, kad elektronikos laužas nėra nei metalo, nei plastiko atliekos. Patekęs į pakuotėms skirtus konteinerius elektronikos laužas užteršia rūšiuotas atliekas ir padidina pakuočių tvarkymo organizacijų išlaidas.“

Pasak UAB „Ecoservice“ atliekų surinkimo verslo direktorės Daivos Skrupskelienės, bendro naudojimo konteineriai, skirti pakuočių ir popieriaus atliekoms, dažniausiai perpildomi ir nelegalūs sąvartynai šalia jų susidaro daugiausia dėl to, kad gyventojai prieš mesdami pakuotes į konteinerius jų neišardo ir nesuspaudžia. Taip konteineriuose lieka daug tuščios ertmės.

Tiek Pakuočių tvarkymo organizacija, tiek „Ecoservice“ atstovai nurodo, kad individualių valdų savininkai, kuriems kintamoji rinkliavos dalis už komunalinių atliekų išvežimą priklauso nuo konteinerių ištuštinimo dažnio, kartais tiesiog gudrauja. Siekdami sutaupti, dalį mišrių komunalinių atliekų meta į pakuočių konteinerius, už kurių tuštinimą ir išvežimą jiems mokėti nereikia.

„Tiesa ta, kad užteršdami pakuotėms skirtus konteinerius netinkamomis atliekomis vartotojai savo netvarkos kainą pajunta per prekių kainas. Tvarkydami jas patiriame papildomų išlaidų, kurios yra tris kartus didesnės už atliekų, surenkamų mišrių atliekų konteineriais, tvarkymo išlaidas. Taip vartotojas padidina veiklos sąnaudas, o galiausiai tampa naujų prekių kainos dalimi. Deja, turbūt reikia laiko, kad šią sąsają bei atsakingo rūšiavimo naudą suprastų ne mažuma, o dauguma“, – pastebi PTO vadovas.

Pasak jo, didžiausia dabartinės atliekų rūšiavimo ir tvarkymo sistemos bėda yra tai, kad už netvarką, kurią sukelia neatsakingi gyventojai, moka tvarkingi rūšiuotojai bei įmonės, tvarkančios ir mišrias atliekas, dėl kurių neturėtų sukulti galvos.

Stovyklos

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos informacija. Iš valstybės biudžeto lėšų vaikų vasaros poilsui ir neformaliajai veiklai skyrus papildomai 8 mln. eurų, šiemet vasarą buvo surengta ir daugiau stovyklų, ir daugiau vaikų turėjo galimybę turiningai stovyklauti. Iš viso valstybės, savivaldybių ir ES paramos lėšomis šią vasarą buvo organizuotos 1937 stovyklos, jose stovyklavo 79,2 tūkst. vaikų. Dauguma stovyklų buvo nemokamos arba kaina tebuvo simbolinė.

Papildomus 8 mln. savivaldybės galėjo naudoti ne tik vasaros stovykloms organizuoti. Šiuos pinigus galima panaudoti iki metų pabaigos ir organizuoti įvairias neformaliojo vaikų švietimo veiklas: edukacines keliones, stovyklas per vaikų rudens atostogas ir pan. Pasinaudojant šiais pinigais taip pat galima organizuoti ir nuotolinę neformaliojo vaikų švietimo programas.

Kviečiu Jus balsuoti už tėvynės sąjungą. Kad mūsų siekis įveikti negandas susilietu į vieną galingą jėgą. Kad Seime turėtume stiprią partiją, stiprią koaliciją, stiprią Vyriausybę ir stiprią Lietuvą.

O po ketverių metų, kai gyvensime stipresnėje, gražesnėje, šviesesnėje Lietuvoje, pasveikinsime vieni kitus, kad priėmėme teisingą sprendimą.

Jūsų

Ingrida Birbaitytė



Pirmumo balsai daugiamandatėje rinkimų apygardoje Lietuvoje



Reitinguoti svarbu, nes tai yra galimybė išrinkti tą Seimo narį, kurio pasitikite.

TS-LKD daugiamandatėje rinkimų apygardoje Marijampolės regionui taip pat atstovauja Kęstutis Traškevičius, Jonas Bieliauskas, Birutė Kažemkaitė, Valdas Aleknavičius, Andrius Vyšniauskas, Vaidas Šalaševičius ir kiti, Jūsų pasirinkimo verti, kandidatai.

Politinė reklama. Bus apmokėta iš kandidato į Seimą Vaido Šalaševičiaus rinkiminės sąskaitos. Užs. Nr. 029

ŽIURĖKITE Į ŽMOGŲ, KĄ JIS NUVEIKĖ ANKSČIAU
**DUOK LIETUVAI
DAUGIAU JĖGOS** **TS
LKD**



Juozas

Vaičiulis

95

Numeris
TS-LKD
sąrašė

Marijampolės savivaldybės kontrolierius,
buvęs Marijampolės rajono meras

ŠILTAMIAI POLIKARBONATINIAI

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

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

Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje



PARDUODA

Parduodu namą gražioje vietoje, ant Šešupės kranto. Tel. 8-648 51572.

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

PERKA

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

Perku namą mieste arba sodybą vaizdingoje vietoje. Žinantys siūlykite, atsilyginsiu. Tel. 8-684 44444.

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

Brangiai perku sendaikčius, ragus, medalius, pinigus, fotoaparatus, stalo įrankius, statulėles, laikrodžius, karo atributiką, nuotraukas ir kt. Tel. 8-671 04381.

PASLAUGOS

SIENŲ ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

DĖMESIO

UAB „Metrum Lt“ matininkas 2020-10-12 10:00 val. atliks žemės sklypo, kadastro Nr. 1801/0018:84, esančio Marijampolės m., Karaliaučiaus g. 26, kadastrinius matavimus. Gretimo sklypo, kadastro Nr. 1801/0018:97, esančio Marijampolės m., Karaliaučiaus g.,

savininką ar jo įgaliotus asmenis prašome dalyvauti matavimuose. Apie dalyvavimą būtina pranešti adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, tel. 8 (657) 74673, el.p. jolanta@metrumlt.eu

LAZERINĖS DERMATOLOGIJOS KABINETAS

- Gydomos odos, plaukų, nagų, lytiniu keliu plintančios ligos, išsiplėtusios kraujagyslės, veido raudonis, šalinamos karpos.
- Raukšlių, randų gydymas, užpildų leidimas.
- Apgamų ir kt. odos darinių apžiūra, šalinimas.
- Kitos lazerinės procedūros.

Alytus, Vilties g. 32.
tel. 315 72480, 8- 685 32787.
Priimami vaikai ir suaugusieji.

Kultūros paveldo departamentas prie Kultūros ministerijos informuoja, kad 2020 m. spalio 19 d. 9 val., numatoma Kultūros paveldo departamento prie Kultūros ministerijos antrosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos posėdis, kuriame bus svarstomas Skardupių Švč. M. Marijos Krikščionių Pagalbos bažnyčios statinių komplekso (45352), susidedančio iš Švč. M. Marijos Krikščionių Pagalbos bažnyčios (2172), Šventoriaus vartų (45353), klebonijos – vienuolyno pastato (u.k. 2111), Bažnyčios g. 36, Antano Viliaus g. 46, Skardupių k., Marijampolės sav., nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos akto projektas. Su projektu galima susipažinti <https://dangulys.kpd.lt/public/2020-10-19-vt2>

SIŪLO DARBĄ

Reikalingi žmonės tiesioginio pardavimo kompanijoje. Vyksta mokymai. Tel. 8-656 52812.

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

Ieškome baldų gamybos OPERATORIŲ Kazlų Rūdoje. Nemokamas transportas į/iš Marijampolės, Vilkaviškio. Atlyginimas 560-700 Eur į rankas. Susisiekiama tel. 8 667 42239.

Gauk atlyginimą kas savaitę! Darbas gamybos darbuotojams Marijampolėje.

Organizuojamas nemokamas transportas iš aplinkinių miestų. Atlyginimas 580-700 Eur/mėn. į rankas. Susisiekiama tel. 8 667 42239.



JUODELIAI

Medienos perdirbimo įmonė UAB „Juodeliai“

darbui Marijampolėje naujai atidaromame gamybiniame padalinyje, renka komandą ir kviečia prisijungti:

ĮVAIRIŲ SPECIALYBIŲ/ PAREIGYBIŲ DARBUOTOJUS/AS

Garantuojame laiku mokamą ir nuo rezultatų priklausantį darbo užmokestį!

Skambink ir gauk pasiūlymą tel.: 8-686-34981.



JUODELIAI

Medienos perdirbimo įmonė UAB „Juodeliai“

Marijampolėje naujai atidaromame gamybiniame padalinyje, renka komandą ir kviečia prisijungti:

EKSKAVATORININKUS/ES

Garantuojame laiku mokamą ir nuo rezultatų priklausantį darbo užmokestį!

Skambink ir gauk pasiūlymą tel.: 8-686-34981



MOKYMAI ŪKININKAMS

Kauno g. 100a, Marijampolė

2020 m. spalio 12 d. nuo 14.00 val. (pirmadienis)

Nemokamas renginys ūkininkams dirvožemio derlingumo išsaugojimo klausimais Klaipėdos universitetui įgyvendinant projektą: „Augalininkystės produkcijos gerinimas optimizuojant biologinius procesus dirvožemyje naudojant organinių rūgščių preparatus“ (trukmė 4 ak. val.).

Informacija ir registracija internete www.musuprojektai.lt/dirvozemis arba tel. 8 700 40025.



STATYBOS RITMAS

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

KASAME KŪDRAS ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel.: 8 699 49060, (8-343) 70482 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.



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



UAB Ekobetonas
**GAMINA ĮVAIRIŲ RŪŠIŲ BETONĄ
IR BETONO MIŠINIUS**
BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽIMIS IR SAVIVARČIAIS
METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

Jūs laukiami Marijampolės kultūros centre

Spalio 2 d. 17 val.

Šokių kolektyvo „OPA“ gimtadienio koncertas.
Marijampolės kultūros centre.

Spalio 3 d. 12-16 val.

Derliaus šventė „Sūduvos kraite-2020“. Respublikinis senjorų liaudiškų šokių grupių festivalis „Supynėm šokių pyne - 2020“, Edmundo Kučinsko koncertas.
J. Basanavičiaus aikštėje.

Spalio 4 d. 14 val.

Šokių festivalis „Vizijos-2020“.
Marijampolės kultūros centre.

Spalio 6 d. 17 val.

Remigijaus Pačėsos fotografijų paroda, skirta autoriaus 65-mečiui paminėti.
Marijampolės kultūros centre I aukšte.

Paroda veiks iki spalio 31 d.

Spalio 7 d. 18 val.

Andriaus Kaniavos teatralizuotas koncertas „Naktis teatre“.
Marijampolės kultūros centre.

Spalio 8 d.

Vytauto Kauno tapybos darbų paroda. M.B. Stankūnienės menų galerijoje.
Paroda veiks iki lapkričio 10 d.

Spalio 10. 18 val.

Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras. Operų arijos ir duetai. Atlikėjai: Liudas Mikalauskas, Ona Kolobovaitė, dir. Gintaras Rinkevičius.
Marijampolės kultūros centre.

Spalio 11 d. 16 val.

Šokių festivalis „Vizijos-2020“ Šo-

kių teatro „Aura“ spektaklis „Noriu būti paprasto žiedu“.
Marijampolės kultūros centre.

Spalio 13 d.

Mokinių grafikos ir piešinių paroda-konkursas R. Krasninkevičiaus premijai laimėti.
Marijampolės kultūros centre II aukšte.
Paroda veiks iki lapkričio 11 d.

Spalio 16 d. 18 val.

Vinco Šlekio 150-ųjų gimimo metinių minėjimas-koncertas. Dalyvauja MKC folkloro ansambliai „Žvirgždė“ ir „Žibinyčia“.
Marijampolės kultūros centre.

Spalio 20 d. 18 val.

Koliažinė opera „Mažvydas“ pagal Justino Marcinkevičiaus dramą
Marijampolės kultūros centre.

Skelbimai į laikraštį TELEFONU!

1679
TRUMPOSIS
SMS

ŽINUTĖMS
SMS kaina 4,34 €

SMS žinutėje rašykite:

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

Kilų paslaugoms 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, 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 spaustuvė Ignatkose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai - pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.

Sena daržovė, nauji gamavimo būdai

Anot Vilmos JUODKAZIENĖS, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertės, svogūnai ne vien padeda įsisavinti maistingąsias medžiagas, mažinti kraujospūdį ar naikinti bakterijas, jie taip pat gerina nuotaiką.

Būtų sunku išvardinti visus svogūnų privalumus, nes jų – daugybė. Be to, ruošiant maistą juos galima naudoti praktiškai visur, o naudojamą kiekį paprasta priderinti prie valgytojų poreikių.

Nepaisant susiformavusio įpročio, kad svogūnas – prieskoninė daržovė, jį galima naudoti kur kas universaliau. Daugelis nustebtų paragavę patiekalų, kuriuose pagrindinis ingredientas – svogūnas. Galia užtikrinti, kad ši daržovė – ne vien sveika, bet ir pasižymi įvairiomis skonių kombinacijomis. Tad siūlyčiau nedelsti ir išmėginti.

Svogūnų pyragas su sūriu

Reikės:

- 1 kg svogūnų;
- 0,5 kg bėmėlės sluoksniuotos tešlos;
- 250 g fermentinio sūrio;
- 4 kiaušinių;
- 4 v. š. grietinės;
- sultinio kubelio;
- krapų;
- petražolių;
- druskos, pipirų.

Paruošimas

Nulupkite svogūnus ir supjaustykite plonais pusšedžiais. Keptuvėje troškinkite apie 20 minučių, kol suminkštės. Inde suplakite kiaušinius, sudėkite grietinę, druską, pipirus, krapus ir petražoles. Įdėkite pakepintus svogūnus ir sutarkuotą fermentinį sūrį. Viską sumaišykite. Atšildytos tešlos dalimi iškllokite keptimo indą ir paskirstykite masę. Likusią tešlą dėkite ant pyrago viršaus. 190 laipsnių įkaitintoje temperatūroje kepkite apie 40 minučių.

Svogūnų sriuba

Reikės:

- 1 kg svogūnų;
- 250 g sviesto;
- 200 g fermentinio sūrio;
- druskos, pipirų.

Paruošimas

Svogūnus supjaustykite pusšie-

džiais, o sviestą puode ištirpinkite. Sudėkite svogūnus ir ant nedidelės ugnies patroškinkite apie 30 minučių. Pagal skonį pagardinkite pipirais ir druska. Puode verdančius svogūnus užpilkite 1 litru vandens ir užkaiškite. Virkite 20 minučių. Sriubą pagardinkite fermentiniu sūriu.

Svogūnų džemas

Reikės:

- 2 kg svogūnų;
- 200 g cukraus;
- 100 ml acto;
- 60 ml alyvuogių aliejaus;
- 2 vnt. apelsinų;
- 3 skiltelės česnako;
- druskos, pipirų.

Paruošimas

Juostelėmis supjaustykite nuluptus svogūnus. Įdėkite juos ant aliejumi įkaitintos keptuvės. Vis pamaišydami kepkite apie 20 minučių. Susmulkinkite česnaką ir kepinkite dar 15 minučių. Įberkite cukrų, druską, pipirus, įpilkite actą ir sultis, išspausťas iš apelsinų. Išmaišius kaitinkite ant nedidelės ugnies tol, kol nebėlis skysčio (gali trukti iki 2 valandų). Karštus svogūnus sudėkite į stiklainius, dangtelius tik uždėkite, bet neužsukite. Į puodo dugną įdėkite rankšluostį ir ant jo sudėkite stiklainius. Puodą užpilkite vandeniu, kad stiklainius apsemtų iki pusės. Užvirus puodą kaitinkite 15–20 minučių. Stiklainius gerai užsukite ir palikite atvėsti, uždenge šiltu apklotu.

Žuvų taukai bent tris mėnesius



Virgilija BEČELYTĖ, „Camelia“ vaistininė. Artėjant peršalimo ligų sezonui naudinga pradėti vartoti žuvų taukus. Kaip ir bet kurį maisto papildą, juos rekomenduojama nuosekliai naudoti tris mėnesius, o po to padaryti pertrauką.

Ištisus metus vartoti žuvų taukų nereikia ir tai net nerekomenduojama. Jei tai darysite, smarkiai apkrausite kepenis, atsiras šio organo suriebėjimo pavojus. Kaip ir bet ką naudojant ar vartojant, taip ir gerti žuvų taukus reikia saikingai. Mes ir su maistu turime gauti natūralių medžiagų, reikia nepamiršti ir tuo pasirūpinti.

Prieš pradėdant vartoti žuvų taukus reikėtų apsibrėžti, kokį tikslą norima pasiekti: sustiprinti imuninę sistemą, sumažinti cholesterolio kiekį, nuovargio jausmą ar pagerinti odos būklę? Siūloma visiškai grynų žuvų taukų bei sudėtinųjų, kuriuose papildomai yra vitaminų bei kitų medžiagų.

Žuvų taukai turi ne tik mūsų sveikatai reikalingų omega-3 riebalų rūgščių, kurių sunku gauti dažnai nevalgantiems žuvies, tačiau ir omega-6, omega-9, antioksidantų, vitaminų A, B, E, D, kofermento Q10.

Žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, derėtų rinktis žuvų taukus su padidintu omega-3 riebiųjų rūgščių kiekiu. EPR, DHR riebiosios rūgštys padeda sumažinti blogojo cholesterolio kiekį, tad norint pasiekti gerą rezultatą, tokius žuvų taukus reikėtų vartoti bent tris mėnesius.

Širdies kraujagyslių sistemai skirtuose žuvų taukuose taip

pat papildomai būna vitaminai A, E, kofermentas Q10. Jei žmogus vartoja beta blokatorius, jie dažnai sukelia silpnumą, o Q10 suteikia energijos, tad šį nemalonų pojūtį gali sušvelninti.

EPR, DHR riebiosios rūgštys taip pat naudingos smegenų funkcijai palaikyti, regėjimui gerinti.

Omega-6 riebalų rūgštys naudingos palaikyti odos elastingumą, stangrumą, taip pat nervų sistemai. Omega-9 riebalų rūgštys būtinos kraujagyslių sienelių elastingumui, odos būklei pagerinti, sumažinti nuovargį, kovoti su širdies ir kraujagyslių ligomis.

Kai kurie klientai prašo, kad žuvų taukuose būtų dar ir kitų vitaminų. Pavyzdžiui, dažnai patiriantiems įtampą, daug besimokantiems, dirbantiems, žmonėms, kurie nervinasi, sportuoja, pasiūlau žuvų taukų su papildomais B grupės vitaminais ir magniu. Kiekvienas žuvų taukus turėtų pasirinkti pagal savo gyvenimo būdą ir sveikatos būklę. Tai patarčiau aptarti su specialistu.

Turintiems padidintą blogojo cholesterolio kiekį ir sergantiems širdies bei kraujagyslių ligomis gydytojai rekomenduoja rinktis skystus žuvų taukus su didesne omega-3 riebiųjų rūgščių doze ir gerti ryte.

Kas nepakenčia žuvų taukų skonio, nors yra ir paskanintų, renkasi kapsules, ir tai nėra prastesnis pasirinkimas, nei gerti žuvų taukus šaukštais. Svarbu išgerti reikiamą dienos dozę: profilaktiškai – 2 kapsules, o kai kuriais atvejais rekomenduojama dozę didinti net iki 6 kapsulių per dieną.

Jei turite tam tikrų sveikatos negalavimų, patariu dėl paros dozės pasitarti su specialistais

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja sveikiems žmonėms kasdien suvartoti nuo 300 iki 500 mg EPR ir DHR riebalų rūgščių (bendrai). Tai atitinka 1-2 tokios koncentracijos riebalų rūgščių omega-3 kapsules per parą.

Esant širdies ir kraujagyslių ligų rizikai, Amerikos kardiologų asociacija rekomenduoja per parą išgerti 1 g EPR ir DHR riebalų rūgščių. Todėl, renkantis omega-3 riebalų rūgščių maisto papildus, svarbu žiūrėti į jų sudėtį, kokia tiksliai yra omega-3, EPR ir DHR koncentracija.

Žuvų taukai vaikams nuo skirtų suaugusiems gali skirtis skoniu bei forma. Be įprastų skystų paskanintų žuvų taukų su specialiais dozatoriais, siūlomos kapsulės, spalvotos kramtomos žuvelytės.

Daugumoje žuvų taukų papildomai yra mums labai svarbaus vitamino D. Šio gyvybiškai reikalingo vitamino Lietuvos gyventojams trūksta, ypač šaltuoju metu laiku.

Patariu atlikti kraujo tyrimą ir, jei trūkumas labai didelis, vitamino D vartoti papildomai. Jo žuvų taukuose būna labai nedaug – tai tik palaikomoji, profilaktinė dozė sveikam žmogui.

Jeigu žmogus skundžiasi silpnumu, mieguistumu, vargu ar jam padės tik žuvų taukai. Reikėtų pasidaryti vitamino D tyrimą ir pasirinkti dozę, reikalingą atstatymui. Taip pat svarbu priminti, kad maisto papildai nėra maisto pakaitalai.

Per dieną – iki 1 kg vaisių ir daržovių



Živilė DUMBRAITĖ, dietistė. Ruduo turtingas sveikomis ir skaniomis sezoninėmis daržovėmis bei vaisiais. Siekiantiems maitintis visavertiškai, būtina įsiklausyti į Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas: kiekvienas suaugęs žmogus kasdien turėtų suvalgyti 400–1 000 g šviežių daržovių ir vaisių.

Daržovių ir vaisių rekomenduojama valgyti santykiu 4:1, tačiau viskas priklauso nuo žmogaus gyvenimo būdo ir poreikių. Daržovės – produktas, kuris tinka pusryčiams, pietums ir vakarienei. Jei tik yra galimybė, prie kiekvieno dienos maitinimosi suvalgykite bent kažkiek daržovių. Tuo tarpu vaisiai gali būti puikus priedas prie patiekalų arba kaip atskiras užkandis. Juos galite vartoti taip pat bet kuriuo paros metu, svarbiausia

taisyklė – saikas ir natūralūs kūno poreikiai.

Gausesnis vaisių ir daržovių įtraukimas į maisto racioną nėra sudėtingas – prekybos centruose siūlomas gausus jų asortimentas, tad patinkančius variantus gali rasti kiekvienas.

Sezoniniai vaisiai ir daržovės būna sukaupę daugiausia maistingųjų medžiagų ir vitaminų, tad juos rinktis yra sveikiausia. Su jais mes taip pat gauname organizmui gyvybiškai svarbių skaidulų, kurios užtikrina sklandų virškinimą, padeda palaikyti gerą žarnyno mikrobiotos būklę ir geriau įsisavinti kai kurias medžiagas. Pavyzdžiui, fermentuotos ir raugintos daržovės žmogaus organizmui taip pat naudingos, bet sezoninės turėtų sudaryti didžiąją dalį mūsų raciono.

Karštos sriubos ir troškiniai su

daržovėmis, namie keptas obuolių pyragas, šviežiai pagaminta uogienė – tokius patiekalus įprastai siejame su rudens sezonu. Susiformavę įpročiai parodo, jog sezoninių vaisių ir daržovių poreikis mūsų organizmui yra natūralus.

Morkos, burokėliai, bulvės, pomidorai ir agurkai, svogūnai, česnakai, moliūgai, cukinijos ir kopūstinės daržovės – šios daržovės turėtų vyrauti kiekvieno žmogaus virtuvėje ir ruošiamuose patiekaluose rudenį. Gaminkite karštus ir šaltus patiekalus, užkandėles ir darbą, pasigardinkite sumuštinį ar omletą – galimų receptų įvairovė yra didžiulė.

Tuo metu į kasdien valgomų vaisių asortimentą patariamą įtraukti obuolius, kriaušes, slyvas bei vėlyvasias uogas – avietes, gervuoges.