

# Miesto LAIKRAŠTIS

NEMOKAMAI ir [www.miesto.lt](http://www.miesto.lt)

2020 m. lapkričio 12 d. Nr. 32 (1744)



KAUNO PREKYBOS,  
PRAMONĖS IR AMATŲ RŪMŲ  
MARIJAMPOLĖS FILIALAS

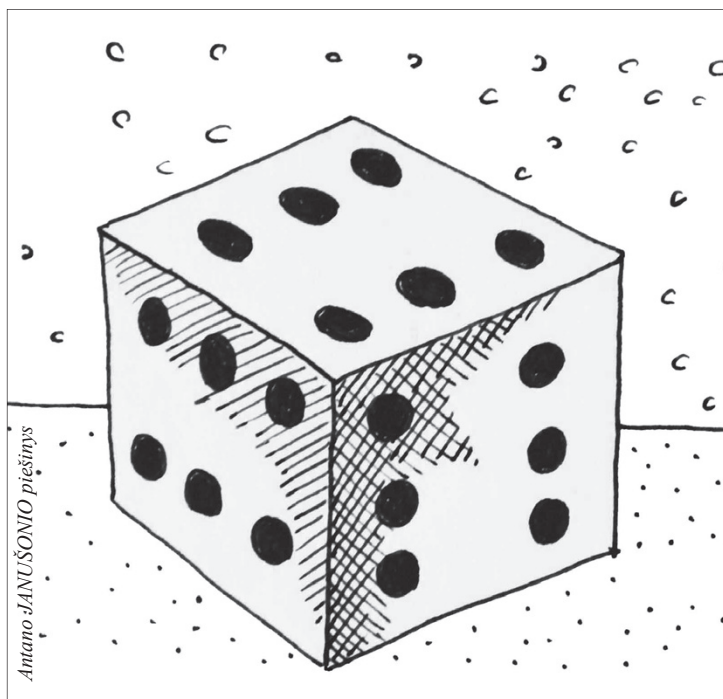
## Mieli verslo žmonės,

Šiomet lapkričio 13 dieną Lietuvoje minėsime Verslo dieną.

Tai priminimas apie Jūsų pasirinktą gyvenimo kelią, kurio norėtų eiti daugelis, bet ne visi išdrįsta. Jis pilnas netikėtumų, iššūkių, rizikos.

Tikime, kad sunkus darbas yra raktas pasiekti aukštus tikslus, įgyvendinti verslo idėjas.

Šventės proga Jus sveikina ir kuo geriausias sėkmės linki Tarybos pirmininkas Vygantas SUBAČIUS



Antano JANUŠONIO piešinys

Kas laukia Marijampolės ligoninės po metų, trijų, penkerių? Kodėl net šešiolika jaunų specialistų, kuriems rengti pastaraisiais metais per 100 tūkstančių eurų skyrė savivaldybė arba ligoninė, neatvyko į Marijampolę, o buvo „perpirkti“ didesnių ir pažangesnių ligoninių?

Gal tai reiškia, kad mūsų netolimoje ateityje taps tik filialu Kauno klinikų, iš kurių į Marijampolę bus atvežami tolesniam gydymui, slaugymui Laikinojoje sostinėje operuoti ligoniai? Kada ir kaip bus „įdarbintas“ jau apie dešimtį metų tuščias daugiaaukštis korpusas ligoninės teritorijoje?

Atsakymų į šiuos klausimus nepateikia nei ligoninės steigėja – savivaldybė, nei jos administracijos surengto konkurso gydytojų įstaigos direktoriaus vietai užimti dalyviai. Kodėl? *Plačiau apie tai 3 psl.*

## Kaip „rinko“ direktorių

### Mokslas ir technika Marijampolės istorijoje

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Pirmoji elektros stotis Marijampolėje pastatyta 1916 metais vokiečių okupacinės valdžios, tačiau noro ir pajėgų tai padaryti buvo dar iki kylančios I Pasaulinio karui.

**Įrengti miesto elektros tinklą 1914 metų pradžioje** ketino Suvalkų gyventojas Michailas Monastyrskis. Žinoma, kad jis 1909 metais Suvalkuose atidarė kinematografą „Edisson“, o vėliau su kitais verslininkais ketino elektrifikuoti Suvalkų

miestą. Tačiau įrengtos tik lokaliaios elektros stotys, nes negauta leidimo sukurti miesto elektros tinklą. M. Monastyrskis, kuriam priklausė ir Marijampolės kinematografas, taip pat mėgino elektrifikuoti mūsų miestą.

1916 m. liepos 6 d., būdamas evakuacijoje Maskvoje, jis siunčia prašymą į Riazanę, kur rezidavo Suvalkų gubernatorius, informuodamas, kad 1914 m. pradžioje Marijampolės apskrities viršininko Jakovlevo vardu pervedė 300 rublių, tuo patvirtindamas savo įsipareigojimą Marijampolės mieste 18-likai metų koncesiniais pagrindais įrengti elektros apšvietimą. Deja, prasidėjo karas ir sutarties su miesto magistratu nespėta pasirašyti.

*Plačiau apie tai 3 psl.*

### Pirmosios finansinio raštingumo pamokos

Nerijus MAČIULIS, „Swedbank“ vyriausiasis ekonomistas. Vaikai finansinius sprendimus – kada ir ką pirkti, taupyti ar netaupyti, kur investuoti ir kaip dalintis – priima labai ankstyvame amžiuje, o susiformavę įgūdžiai išlieka visą gyvenimą. Kada pradėti vaikų finansinio raštingumo ugdymą ir kokie turėtų būti pirmieji žingsniai?

Daugelis tyrimų ir ženklų rodo, kad lietuvių finansinis raštingumas yra gana žemas. Net ir po nemažos pažangos pastarąjį penkmetį penkiolikmečių finansinis raštingumas vis dar nesiekia Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) narių vidurkio. Ne visi moka subalansuoti šiandienos ir ateities poreikius, supranta, kokias ilgalaikes neigiamas pasekmes gali sukelti susigundymas greitaisiais kreditais, kaip investuoti ne tik į nekilnojamąjį turtą, kaip nepakibti ant vis išmanesnių sukčių kabliukų bei kodėl pinigų reikia skirti ne tik savo poreikiams tenkinti. Šių gebėjimų ugdymas turi prasidėti šeimoje, ir visomis šiomis temomis kalbėtis reikia dar su ikimokyklinio amžiaus vaikais.

*Plačiau apie tai 5 psl.*

Firma KOMOTA  
visada dirba savo darbu  
8 643 44099  
[www.komota.lt](http://www.komota.lt)  
Kauno g. 13A,  
Marijampolė

Tikisi kaimynų pagalbos,  
bet patys...

„titanai“  
IR  
„titanikas“

Vytautas ŽEMAITIS. „Marijampolės savivaldybės meras Povilas Isoda pasakoja, kad 2019–2023 m. veiklos prioritetuose numatyta titaniškas tikslas – pastatyti daugiafunkcė arena“, - tai citata iš teksto, paskelbto savivaldybės interento svetainėje.

Kitas „titanas“, savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis, prieš kelias savaites pasirašęs sutartį parengti arenos techninį projektą, per Marijampolės TV samprotavo, kaip jį ketina įgyvendinti: „... ieškosime finansinių išteklių. Tiek valstybinio sektoriaus, tiek mūsų savivaldybinio, na, ir tiek privataus“.

Ieškotojams reikės labai pasistengti, nes vienas didžiausių valstybės rūpesčių artimiausiais metais - grąžinti skolas. Todėl, pavyzdžiui, vyriausybė prieš mėnesį paskelbė kitąmet nefinansuosianti Druskininkų kultūros centro statybos. Šį 29 milijonų eurų vertės objektą savivaldybei pasiūlyta baigti savo lėšomis. Labai abejotina, kad naujoji vyriausybė išgirs Marijampolės valdančiųjų šauksmą, nors 3 000 žiūrovų vietų „titanikai“ reikia dvigubai mažiau lėšų nei kultūros centrui.

Dėl „savivaldybinio“ finansavimo taip pat didelis klausimas – Marijampolės biudžete žiojėja milijono eurų skylė, kuri turi tendenciją plėstis.

Lieka privatus kapitalas. Jis, kaip žinia, linksta ten, kur galima tikėtis pelno. Anai verslininkas Gediminas Žiemelis perka „Siemens“ areną Vilniuje, o ne dvigubai mažiau žiūrovų (5 tūkstančius) talpinančius Alytaus sporto rūmus.

Rimas RUDAITIS. Seimas priėmė Administracinių nusižengimų kodekso pataisas, kuriomis nutarta nuo 2021 m. sausio 1 d. beveik dvigubai padidinti administracinę atsakomybę už Triukšmo valdymo įstatymo ir kitų teisės aktų, reglamentuojančių triukšmo valdymą, nevykdymą ar pažeidimą.

Tokie veiksmai užtrauks baudą nuo 100 iki 600 eurų (vietoje nuo 50 iki 300 eurų), už pakartotinį nusižengimą grės bauda nuo 500 iki 1 tūkst. eurų (vietoje nuo 280 iki 600 eurų).

Savivaldybių tarybų patvirtintų triukšmo prevencijos viešosiose vietose taisyklių nesilaikymas užtrauks baudą nuo 150 iki 600 eurų (vietoje nuo 80 iki 300 eurų), už pakartotinį nusižengimą – nuo 500 iki 1 tūkst. eurų (vietoje nuo 300 iki 600 eurų).

Pataisų aiškinamajame rašte nurodoma, kad baudų didinimas galimai sumažins triukšmą ir turės teigiamos įtakos gyventojų poilsio kokybei.

### Triukšmausi, didelę baudą gausi

## Tikisi kaimynų pagalbą, bet patys...

Kristina JUGULYTĖ, „PR Service“. Tyrimas parodė, kad daugiau negu pusė Baltijos šalyse gyvenančių žmonių su kaimynais nekuria ir nepalaiko draugiškų santykių, o apsiriboja mandagiu pasisveikinimu. Tik vienas iš dešimties Baltijos šalių gyventojų į kaimynus kreipiasi pagalbos. Vos keli procentai su kaimynais vieni kitiems paskambina ar drauge švenčia šventes.

Tai atskleidė draudimo bendrovės „Gjensidige“ užsakymu reprezentatyvi Baltijos šalių gyventojų apklausa.

Draudimo bendrovės „Gjensidige“ vadovas Marius Jundulas atkreipia dėmesį, kad santykiai su kaimynais tampa vis svarbesniais žmonių emociniam saugumui. „Pastarąjį pusmetį visų Baltijos šalių gyventojams teko išmokti gyventi pasikeitusiomis aplinkybėmis. Koronavirusas sumažino visuomenės socialinių kontaktų skaičių, o saugumo jausmas šiandien tapo vienu kritiškiausių savijautos taškų mūsų visuomenėje. Todėl kaimynystės santykis pastaruoju metu įgavo ypatingą svarbą. Žmonės rūpinasi vieni kitų pirkiniais, pakaitomis dezinfekavo laiptines ir lifthus, siūlė kitokią pagalbą. Tikėtina, kad sukurti ryšiai stiprės ir toliau“, – sako draudimo bendrovės generalinis direktorius.

Tyrimo duomenimis, lietuviai dažniau negu latviai ir estai kaimynus laiko draugais. Su kaimynais draugystę yra užmezgę 14 proc. Lietuvos, 13 proc. Estijos ir 10 proc. Latvijos gyventojų.

Tuo tarpu, prireikus pagalbos, į kaimynus dažniau kreipiasi estai. Taip bliūkšta stereotipas, esą jie yra santūriausi Baltijos šalių gyventojai. Išties kaimynišką pa-

galbos ranką prašo 14 proc. Estijos, 11 proc. Lietuvos ir 9 proc. Latvijos žmonių.

„Kartu su Žmogaus studijų centru mūsų bendrovės atlikti tyrimai rodo, kad net 81 proc. Lietuvos žmonių tiki, jog, esant svarbiam reikalui, kaimynai išties pagalbą ranką. Situacija kiek kontraversiška: tikimės, kad mums kaimynai padės, kai patys nerodome iniciatyvos“, – sako M. Jundulas.

Tyrimas parodė, kad tik 5 proc. Lietuvos, Latvijos ir Estijos gyventojų paskambina kaimynams. 4 proc. lietuvių ir latvių bei 3 proc. estų prisipažįsta su kaimynais visiškai nebendruojantys.

„Jei žinote, kad jūsų name yra vienišų žmonių, pasistenkite sužinoti, kaip jiems sekasi – galbūt turite jų telefoną ir galite paskambinti. Parodykite iniciatyvą ir palikite jiems raštelį su savo telefonu, jei esate pasirengę pagelbėti nupirkti maisto ar vaistų. Pasidomėkite, ar jie gali pasirūpinti savo keturkojais, o gal paprasčiausiai neturi su kuo pasikalbėti“, – sako M. Jundulas.

Jis atkreipia dėmesį, kad iš pirmo žvilgsnio nereikšmingas dėmesys fiziškai arčiausiai gyvenantiems žmonėms leis sukurti socialinius ryšius – tvirtesnę kaimynų bendruomenę, jaukesnį mikroklimatą daugiabutyje ar gyvenamųjų namų kvartale.

Vis dėlto vos 3 proc. Estijos ir 2 proc. Latvijos bei mūsų šalies gyventojų prisipažino, kad jų santykiai su kaimynais yra prasti. „Vadinasi, socialiniai ryšiai tiesiog nėra užmezgti ir dabartinės aplinkybės, kuriomis gyvename, yra itin reikšmingos bei palankios juos sukuriant“, – sako M. Jundulas.

## „Eurovaistinė“ padeda smurto artimoje aplinkoje aukoms

Nuolat viešose vietose dėvimos apsauginės veido priemonės svarbios siekiant saugotis siaučiančios COVID-19 pandemijos, tačiau smurto artimoje aplinkoje aukos po jomis lieka nepastebimos. Karantino metu smurto artimoje aplinkoje atvejų skaičius išauga drastiškai, smurto aukos labai dažnai net neturi galimybės kreiptis pagalbos. Daivos Žeimytės-Bilienės ir Mindaugo Biliaus fondas „Žmogaus namai“, Lietuvos policija ir pagrindinis šalies vaistinių tinklas „Eurovaistinė“ imasi iniciatyvos „Kaukė-19“.

Daiva Žeimytė-Bilienė sako šią idėją pirmiausiai pamačiusi įgyvendinant Ispanijos saloje Gran Kanarijoje esančiose vaistinėse. Ten ši iniciatyva gimė pavasarį, per pirmąjį karantiną. Tuo metu smurto artimoje aplinkoje atvejų skaičius smarkiai šoktelėjo visame pasaulyje, taip pat Lietuvoje.

„Kaukė-19“ – Kanarų salų aktyvistų iniciatyva, jos autoriai – Kanarų Lygybės institutas. Idėja išplito visame pasaulyje – „Kaukė-19“ iniciatyva įgyvendinta ne tik Ispanijoje, bet ir Italijoje, Vokietijoje, Norvegijoje, Jungtinėje Karalystėje, Afrikoje ir Pietų Amerikoje. Ši idėja nuo lapkričio įgyvendinama ir Lietuvoje. Jos metu į bet kurią „Eurovaistinę“ atėjusioms moterims ir pasakiusioms raktinį žodį „Kaukė-19“ vaistininkai pasirūpins, kad joms būtų suteikta reikalinga pagalba. Pagal specialistų parengtas rekomendacijas vaistininkai informuos atitinkamas institucijas ir pasirūpindami jų privatumu suteiks pagalbą.

„Iš Bendrojo pagalbos centro gavome labai aiškia instrukciją, kaip vaistininkas turėtų elgtis, jeigu į jį kreipsis smurto auka. Tereikia išdrįsti kreiptis pagalbos. Kodėl vaistininkas tampa tarpininku tarp smurto aukos ir pagalbos tarnybų? Labai dažnai smurto aukoms būna apribota laisvė, neretai ir jų telefonai būna sugadinami. Smurtautojų aukoms neretai būna sudėtinga išeiti į viešumą. Įtikinti smurtautoją, jog reikia į vaistinę vaistų, ko gero, yra kiek lengviau, nei, pavyzdžiui, pasakyti, kad nori susitikti su drauge. Vaistininkas tokioje situacijoje gali tapti gelbėjimosi šiaudu. Užsidarius antrajam karantinui, smurto artimoje aplinkoje atvejų vėl gali daugėti, kaip buvo per pirmąjį karantiną, pavasarį“, – sako šią idėją įgyvendinti Lietuvoje pasiūliusi Daiva Žeimytė-Bilienė.



Iniciatyvos „Kaukė-19“ pristatymas

„Eurovaistinės“ valdybos pirmininkė Ingrida Damulienė sako, kad tokios iniciatyvos labai prasmingos.

„Į vaistinę gyventojai užsuka vis dažniau. Negalėdami susisiekti su šeimos gydytojais, dažnas į savo miesto vaistinę ateina tiesiog pasitarti su sveikatos priežiūros specialistu. Čia pagalbos randa ir jauni tėvai, ir savijauta besirūpinantys paaugliai, ir išlikti sveikos bei gražios siekiančios moterys. Mes dirbame net tuomet, kai kitos įstaigos būna uždarytos. Todėl tikime, kad, prasidėjus antrajam karantinui, galėsime būti naudingi žmonėms, kuriems reikalinga pagalba“, – sako I. Damulienė.

Lietuvos policijos generalinis komisaras Renatas Požėla teigia, kad kas mėnesį sulaukiama iki 5 000 skambučių dėl smurto artimoje aplinkoje ir sveikina iniciatyvą.

„Turime didžiulius skaičius, nužudymų skaičius, didžiulę latentiką. Prisimenu atvejį pirmosios bangos metu, kai jauna moteris žuvo nuo artimo žmogaus rankos. Kaimynai matydavo ją su smurto žymėmis,

tačiau nesiryžo įspėti policijos, pati auka irgi nesiryžo kreiptis pagalbos. Problema išlieka tokia pati – alkoholis. Dažnai smurtaujama tada, kai mokamos pašalpos, būna ilgieji savaitgaliai“, – sako R. Požėla.

„Eurovaistinės“ komunikacijos vadovė Laura Bielskė sako, kad ši pagalba nuo lapkričio pradžios teikiama kiekvienoje iš 274 veikiančių įmonės vaistinių.

„Jeigu reikalinga pagalba, atėjus į vaistinę asmuo vaistininkui pasako kodą „Kaukė-19“ ir jis čia pat vaistininko yra palydimas į atskirą patalpą (jeigu tai didesnė patalpa) arba pavedamas atokiau, kad būtų paskambinta pagalbos telefonu 112, ir kartu sulaukiame pareigūnų, kuriems perduodame pagalbos ieškantį žmogų“, – detalizuoja L. Bielskė.

Visi šios iniciatyvos rėmėjai kviečia moteris nebijoti ir kreiptis pagalbos, taip apsaugant ne tik sveikatą, bet ir galimai gyvybę.

**Išsamiau apie kampaniją: apie-eurovaistine.lt**

## „Tele2“ pataria, kaip nuotoliniu būdu efektyviai suvaldyti verslo procesus

Lietuvoje prasidėjus antrajam karantinui biurai vėl kraustosi į namus. Šis procesas bus daug sklandesnis pasitelkus „Tele2“ nuotolinio darbo sprendimus verslui.

„Siekiamo būti ten, kur yra mūsų klientai, kad darbas nuotoliniu būdu vyktų be jokių rūpesčių, o verslo procesai nesustotų. Išmanius sprendimus verslui galima užsisakyti neišeinant iš namų – „Tele2“ savitamos svetainėje“, – sakė Petras Masiulis, „Tele2“ generalinis direktorius.

### 1. Valdykite skambučių srautą

Kiekvienas skambutis verslui dabar ypatingos reikšmės. Išmaniuoju skambučių valdymu (ISV) nepasiekiamo darbuotojo skambučiai automatiškai nukreipiami kolegai, o bendrojo įmonės numerio skambučiai – į kitus pasirinktus telefono numerius. Išmanioji autoatsakiklio funkcija klientui leidžia pasirinkti

skyrių, su kuriuo norima susisiekti – taip išvengiama papildomo tarpininkavimo.

Darbą namuose ypač palengvina skambučių statistika, su kuria efektyviau valdomas klientų aptarnavimo procesas. Daugiau apie ISV: <https://tele2.lt/verslui/sprendimai-verslui/ismanus-skambuciu-valdymas/>

### 2. Komandos darbą organizuokite virtualiai

Efektyviam nuotoliniam įmonės valdymui rekomenduojame skaitmenizuoti procesus bei planavimą su sprendimu „Tasker“. Įrankiu eliminuojama popierinė dokumentacija ir galimas su tuo susijusias klaidas. Išsamiau: <https://tele2.lt/verslui/sprendimai-verslui/tasker-programa>

Dar sklandesnį įmonės klientų aptarnavimą, projektų bei pardavimų valdymą užtikrina ryšių su klientais valdymo sistema „Tele2 Hanna

CRM“. Ji integruota su „Tasker“ ir „Išmanaus skambučių valdymo“ sprendimais, todėl svarbiausius verslo procesus valdyti ypač patogiu. Sužinokite daugiau apie „Tele2 Hanna CRM“: <https://tele2.lt/verslui/sprendimai-verslui/hanna-crm/>

Komandos darbui taip pat svarbus virtualus įrankių paketas „viskas viename“, lengvai pasiekiamas iš namų.

Tokį paketą siūlo „Microsoft 365“ – galinga el. pašto programa, aplikacijos bendravimui ir talpi duomenų debesis. Išsamiau: <https://tele2.lt/verslui/sprendimai-verslui/office-365/>

### 3. Informuokite savo klientus

Svarbią informaciją klientams ar darbuotojams praneškite efektyviau „SMS verslui“ sprendimu. Juo greitai išsiųsite didelį skaičių žinučių pasirinktiems gavėjams. Vienos žinutės kaina – vos 0,016 Eur. Daugiau apie „SMS Verslui“: <https://tele2.lt/verslui/sprendimai-verslui/sms-verslui/>

### 4. Naudokite mobiliųjį parašą

Pasitikrinkite, ar veikia vienas pagrindinių nuotolinio identifikavimo įrankių – mobilusis parašas, asmens parašo ir asmens tapatybės dokumento elektroninis atitikmuo.

M. parašu galima pervesti pinigus, pasirašyti sutartis, sumokėti mokesčius, užsisakyti pažymą iš valstybės institucijų ir kita.

Dėl asmens duomenų apsaugos m. parašas išduodamas ir pratęsiamas tik fiziniuose salonuose, todėl juo pasirūpinti rekomenduojame iš anksto susitarus su aptarnaujančio operatoriaus vadybininku. Daugiau: <https://tele2.lt/verslui/sprendimai-verslui/mobilusis-parasas>

### 5. Įrangą darbui namuose įsigykite pigiau

Dabar „Tele2“ internetinėje parduotuvėje taikomi specialūs pasiūlymai verslui reikalingos įrangos įsigijimui. Pasirinkus neribotą GB mobilusis interneto planą verslui su 12 arba 24 mėn. sutartimi, suteikiama 100 Eur nuolaida išmaniems įrenginiams. Daugiau apie pasiūlymus verslui: <https://tele2.lt/verslui/internetas/mob-internetas-kompiuteryje/planai/> <https://tele2.lt/verslui/kompiuteriai/> <https://tele2.lt/verslui/aksesuarai/>

### 6. Pasirūpinkite sklandžiu interneto ryšiu

Darbui per atstumą reikalingi spartūs interneto sprendimai. „Tele2 Laisvą internetą“ itin paprasta įdiegti, o pradėti naudotis galite iškart. Mobilusis interneto plano kaina prasideda vos nuo 3,50 Eur/mėn. Išsamiau: <https://tele2.lt/verslui/internetas/mob-internetas-kompiuteryje/planai/>

Prireikus šviesolaidinio interneto, rekomenduojame rinktis jungtinį

telekomunikacijų paslaugų planą verslui. Mobilųjų planų ir šviesolaidinio interneto jungtinio paketo kaina prasideda vos nuo 4,90 Eur/mėn. Sužinokite daugiau: <https://tele2.lt/verslui/internetas/sviesolaidinis-internetas>

### 7. Taupykite su išmaniais planais verslui

Užsisakę keletą verslo paslaugų viename pakete – „Tele2 Išmanus planas“ verslui ne tik sutaupysite, bet ir gausite pridėtinį naudą. Dvigubai daugiau duomenų pokalbių planams, nemokami skambučiai į ES šalis. Taip pat pasisveikinimo pranešimai, balso pašto, skambučių nukreipimo ir pokalbių statistikos paslaugos bei 6 mėn. nemokamas m. parašas. Neišnaudoti interneto duomenys automatiškai perkeliama į kitą mėnesį. Išsamiau: <https://tele2.lt/verslui/ismanus-planai-verslui>

Šiuo laikotarpiu rekomenduojame lankytis fiziniuose klientų aptarnavimo vietose tik tada, kai negalima paslaugų užsisakyti elektroniniu būdu. Operatorius primena, kad atvykus į salonus būtina dėvėti veido kaukes, išlaikyti saugų bent 1 m. atstumą, laikytis čiaudėjimo ir kosėjimo etiketo bei pasirūpinti rankų higiena.

„Tele2“ paslaugas verslui galite užsisakyti internetinėje svetainėje [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt), „Tele2“ salonuose arba paskambinę telefonu 117.

**Pasikalbėkite su TELE2!**

**Padedame verslui išleisti mažiau ir uždirbti daugiau**

TELE2 POWER YOUR BUSINESS

## Mokslas ir technika Marijampolės istorijoje

Atkelta iš 1 p.

Suvalkų vicegubernatorius perdavė M. Monastyrskio prašymą Marijampolės apskrities viršininkui, o pastarasis patvirtino, kad tokia pinigų suma gauta ir pateko į apskrities išdą. Pinigai M. Monastyrskiui buvo gražinti.

Verta paminėti, kad 1915 metais į Jaroslavlį evakuota Marijampolės berniukų gimnazija elektra pradėjo naudotis kiek anksčiau nei karo niokojamos Marijampolės gyventojai. Mat mokykla, besirengdama 1915-1916 mokslo metams, ne tik suremontavo kabinetus, bet ir savo lėšomis įrengė elektros instaliaciją aštuoniuose kabinetuose bei koridoriuose.

1913 m. rugpjūčio 31 d. Marijampolės apskrities viršininkas raštu kreipėsi į Suvalkų gubernatorių: „Atsižvelgiant į Jūsų žodinių sutikimą prašau tarpininkauti Pašto ir telegrafo Vyriausioje valdyboje gaunant leidimą įrengti telefono tinklą man patikėtoje apskrityje“. Pirmiausiai buvo planuojama telefono linijas įrengti tarp Marijampolės ir Prienų, vėliau tokios linijos turėjo pasiekti valsčių centrus, valstybines įstaigas, visuomenines organizacijas. Centrinę telefonų stotį siekta įrengti Marijampolės pašto-telegrafo stotyje.

Šiek tiek daugiau kaip po pusmečio Pašto-telegrafo Vilniaus valdyba savo atsakyme paaiškino, kad, vadovaujantis 1896 metais išleistu Nutarimų rinkinio 208 straipsniu, telefono laidus tvirtinti ant vyriausybinių telegrafo stulpų draudžiama. Apskrities viršininkui rekomenduota nuo Marijampolės iki Prienų ir kitur projektuoti telefono linijas ant atskirų stulpų kitoje kelio pusėje arba, blogiausiu atveju, laidus tiesti toliau nuo telegrafo laidų, t. y. ne arčiau nei 0,5 sieksnio (sieksnis apie 2,13 metro).

Taip pat nurodyta, kiek kainuotų telefonų instaliacijos: abonementų turi būti ne mažiau 30-ties; abonementinis mokestis asmeniuose butuose - 50 rublių metams, o įstaigoms, prekybos ir pramonės įmonėms, viešbučiams ir kitoms visuomeninėms organizacijoms - 60 rublių. Už tokį mokestį vyriausybė įrengia ir prižiūri linijas ne toliau kaip už 2 varstų nuo stoties. Gyvenantys toliau turėtų už kiekvieną varstą primokėti 15 rublių arba patys įsirengti linijas. Būta ir kitų sąlygų.

Marijampolės pašto-telegrafo kontoros viršininkui pavesta parengti sąrašą norinčių turėti telefonus ir sutinkančius su tokiomis

sąlygomis. Toliau telefonizavimo reikalai sustoja. Ant dokumento ranka užrašyta „Priešui užėmus Suvalkų guberniją susirašinėjimas nutraukiamas. 1917 m. spalio 9 d.“

1914 m. sausio 20 d. Suvalkų gubernijos viršininką pasiekė Suvalkų automobilių bendrijos narių nusiskundimas, kad Prūsijos pilietis Oberpichleris nusipirko asmeninį automobilį ir be valdžios leidimo vežioja keleivius po visą guberniją.

Iš susirašinėjimo sužinome, kad Ottas Leopoldas Oberpichleris gyveno Suvalkų mieste, Sankt Peterburgo prospekte, Berenšteino name ir vasario 5 d. pateikė prašymą leisti nuosavu automobiliu vežioti keleivius. Jo automobilis „Doppel Phaeton“ pagamintas Rytų Prūsijos Komniko (Komnick) gamykloje, yra atviras keturvietis, 30 arklio jėgų ir sveria 60 pūdų (per 980 kilogramų). Prašydamas leidimo automobiliu valstybiniais keliais vežioti keleivius bei krovinius, nurodo maršrutus: Suvalkai-Kalvarija-Marijampolė-Vilkaviškis-Virbalis; Marijampolė-Kaunas bei Suvalkai-Augustavas-Ščiucinas-Lomža.

Susirašinėjime yra ir Kalvarijos apskrities viršininko informacija Suvalkų gubernatoriui apie tai, kad šis pilietis veža keleivius iš Suvalkų miesto į Virbalio geležinkelio stotį, o pravažiuodamas pro Kalvariją dažnai čia paima keleivius. Aiškėja ir tai, kad apskrities viršininkui tokia vežėjo veikla buvo nauja ir teisinis jos reguliavimas neaiškus, nes jis klausė, ką daryti ir šiuo reikalu, prašė nurodymų. Gubernatoriaus valdyba atsakė, kad keleivių, jų bagažo pervežimo tvarka ir sąlygos parengtos 1909 m. liepos 4 d.

Susirašinėjant dar buvo klausama, ar pilietis galės teisingai eksploatuoti automobilį. Atsakant į šį klausimą akcentuota, kad „savininko turtinė padėtis leis jam užtikrinti tinkamą automobilio eksploataciją“, o jo teikiama paslauga vietos gyventojams bus didelis patogumas. Kokios nors taisyklės ar mokėjimas vairuoti gubernatoriaus valdybos atsakyme neminimi.

Reikia pažymėti, kad mūsų krašto keliai buvo neblogi. Carinė Rusija, siekdama strateginių-karinių tikslų, Suvalkų gubernijoje prieš I Pasaulinį karą buvo nutiesusi 520 kilometrų plentų, t. y. žymiai daugiau nei Kauno ar Vilniaus gubernijose, nors tos buvo didesnės.



Tokios markės automobilis paimti keleivių į Marijampolę užsukdavo 1913-1914 metais

Nuotrauka iš interneto

## Kaip „rinko“ direktorių



Gediminas AKELAITIS  
Krikščionių sąjungos Marijampolės regiono skyriaus pirmininkas

Kad mūsų ligoninė turi naują direktorių, daugeliui jau ne naujiena. Mantas Česna, iki šiol vadovavęs Marijampolės pirminiam sveikatos priežiūros centrui (PSPC), konkurso laimėtoju paskelbtas prieš dvi savaites, nors prieš porą mėnesių man tvirtino ligoninės direktoriaus posto nesieksiantis.

Pokalbis, kuriame dalyvavo ir meras Povilas Isoda, vyko stadione, „Sūduvos“ futbolo komandos rungtynių metu. Kadangi jau sklido kalbos, kad atleista ligoninės direktorė pakeis M. Česna, pasidomėjau, ar tai tiesa. Abu pašnekovai tokią informaciją pavadino laužta iš piršto. Matyt, po to PSPC vadovas persigalvojo.

### Angelo sparnai

Vos priėmęs sprendimą, kad konkursą laimėjo ir naujuju Marijampolės ligoninės direktoriumi išrinktas Mantas Česna, jo bičiulis tiek tiesiogine prasme, tiek pagal priklausymą socialdemokratų partijai P. Isoda savo „poste“ (liet. - interneto žinutėje) „prikabino“ nugalėtoji angelo sparnus. Naujasis vadovas, esą, supranta kelių lygių gydymo sistemas, yra drąsus ir ryžtingas, jei ne jis, Marijampolėje nebūtų COVID-19 patikros punkto, karščiavimo klinikos. Ir taip toliau, ir panašiai.

Paskaičius visus ditirambus peršasi mintis, kad, socdemams laimėjus Seimo rinkimus, M. Česna būtų užėmęs sveikatos apsaugos ministro pareigas. Bet socdemai ne tik nelaimėjo, jie gavo galingą dvigubą niukšą Marijampolės apygardoje. Čia rinkimus „prapylė“ tiek jų kandidatė Irena Lunskenė, tiek vietos socdemų viršūnėlių antrame ture remtas „valstietis“ Dainius Gaižauskas.

Kadangi ligoninės direktorius ne renkamas, o mero pasirenkamas – toks įstatymas - socdemai šį kartą „nesusimovė“.

### Klausimai be atsakymų

Konkurso nugalėtojas, anot mero: „buvo tikrai geriau-

sias pretendentas iš dalyvavusių atrankoje. Antras likęs kandidatas taip pat buvo labai stiprus, bet kai kurie jo požiūriai ir matymas kaip turi vystytis mūsų ligoninė atrodė silpniau nei laimėjusio kandidato ir ne visai atitiko mūsų miesto interesus.“ (citata iš P. Isodos „posto“, kalba netaisyta – red. pastaba).

Argumentai tokie pat „itikinami“, kaip Aurelijaus Vergygos, pandemijos pradžioje teigusio, kad COVID-19 iššūkiui sveikatos apsaugos sistema tikrai pasirengusi. Kokia buvo realybė, visi puikiai žinome.

O kokiems iššūkiams pasirengęs naujasis direktorius, ar jis susigaudo Lietuvos sveikatos apsaugos sistemoje, kokią mato Marijampolės ligoninės perspektyvą, juk reikia spręsti, ar regioninė gydymo įstaiga aptačiau tęstiniam gydymui ir slaugymui iš Kauno klinikų atvežtus pacientus bei išrašinė mirties liudijimus, ar liks daugiaprofilinė ligoninė? Ir dar gausybė klausimų, įskaitant per visą respubliką nuskambėjusį, tačiau be atsako likusį daugiau kaip pusšimčio ligoninės darbuotojų kreipimąsi į merą dėl nepasitikėjimo skyriaus vedėju. Tačiau konkurso organizatorius – savivaldybės administracija ligoninės kolektyvui nesudarė galimybių bendrauti su pretendентаis.

### Vieta tik savam

Jeigu jų pavardžių, kaip teigia meras, negalima viešinti dėl duomenų apsaugos, kas trukdė pateikti kolektyvui kandidatų programas arba bent pagrindinius jų punktus nenurodant autorystės? Priežastis aiški – socialdemokratų noras į direktoriaus pareigas pastatyti savo žmogų.

Kai 2018-aisiais metais iš pareigų pasitraukė PSPC vadovė, savivaldybės galvoms siūliau šios įstaigos direktoriaus rinkimus rengti demokratiškai, tai yra, kad pretendentes vertintų ir PSPC darbuotojai. Jiems būtų sudarytos sąlygos susipažinti su visų kandidatų veiklos programomis, išgirsti atsakymus į savo klausimus. Darbuotojų balsai lemtų 50 procentų balų, kitą pusę skirtų konkurso komisijai. Tačiau tada valdančioji dauguma, vedina merės I. Lunskenės ir tuometinio vicemero P. Isodos, pasirodė nepribrendusi tokiam atvirumui. Todėl ir PSPC vadovas, jau minėtas M. Česna, buvo atrinktas įprastai – valdančiųjų sudarytos komisijos sprendimu.

### Geriausią... atleido

Dabar vėl komisija, vėl tas pats kandidatas, tas pats laimėtojas. Teigdamas, kad jo pasirinktas M. Česna „buvo tikrai geriausias pretendentas iš dalyvavusių atrankoje“, meras kartojasi – tikrai geriausia jis įvardijo ir pavasarį į ligoninės direktorės pareigas dar vienai kadencijai pasirinktą Audronę Kuodienę. Po poros mėnesių situacija atleido dėl nesugebėjimo tvarkytis sudėtingoje situacijoje.

Abejojančius jo sprendimais P. Isoda kviečia klausti, diskutuoti konstruktyviai, o ne vadovaujantis gandais ar nuogirdomis, kurios, anot mero, dažnai būna neteisingos. Negalio nepastebėti, kad gandai ir nuogirdos atsiranda, kai trūksta skaidrumo. Jo visai nebuvo renkant ligoninės direktorių.

## Ilsėkis ramybėje, bet ne kapinėse

Arūnas KAPSEVIČIUS. Senosiose miesto kapinėse amžinajam poilsiui atgulė ne vienas kunigas ar vienuolis. Vienų nuopelnai bažnyčiai ir žmonėms - didesni, kitų - mažesni. Tarp mažiau žinomų - kunigas Jonas Orintas, gimęs 1844 metais Žyplių valsčiuje.

Jis Marijampolėje baigė keturias klases, po to įstojo į Seinų kunigų seminariją. Kunigu iššventintas 1869 metais. Tarnystę Dievui pradėjo Lenkijoje, po to darbavosi Pakuonyje, Balbieriškyje, Skraudžiuose, Liškiavoje, o nuo 1893 m. dvidešimt dvejus metus buvo Liudvinavo klebonu. Dirbo ir tikybos mokytoju. 1900 metais Varšuvos generalgubernatorius J. Orintui skyrė 50 rublių baudą, nes jis Liudvinavo parapijoje nesilaikė policijos nurodymų per vyskupo vizitaciją. Sulaukęs garbingo amžiaus mirė 1920.11.08 dieną ir buvo palaidotas Marijampolės kapinėse.

Jis čia ramiai ilsėjosi 100 metų. Tačiau per Vėlines jo kapą prižiūrintis marijampolietis buvo priblokšti. Atėję sutvarkyti kapą ir uždegti žvakę, rado kunigo paminklą „įstatytą“ į naują trinkelį šaligatvį. Šalimais esančius savo artimųjų kapus prižiūrintis bedieviai ar „balvonai“, matyt,



A. Kapsevičiaus nuotrauka

nusprendė, kad nerašytos ar surašytos kapinių taisyklės skirtos ne jiems. Svarbu padidinti nuosavos žemės plotus, nes kapinių sklypeliai - „už dyką“.

Nesu naujų mokesčių ar didesnių baudų gerbėjas, bet, manau, laikas apmokestinti kapinių žemę, juolab

kad mes vieni iš nedaugelio civilizuotame pasaulyje nemokame šio mokesčio. Gal, kai meilė išėjusiems anapilin kainuotų, ji apsiribotų viena kita gele ir malda už mirusius. Beje, už plastikines gėles irgi reikėtų vieną kitą eurą paimti klimato kaitos mažinimo labui.

Mūs šeimos židiny,  
kur užgeso nūnai ir švietė kuris Taip kadaise,  
Suliepsnotų ir vėl taip didžiai, taip šventai,  
bet Tu jau niekad nepareisi...

Dėkojame visiems buvusiems kartu, palaikiusiems  
ir palydėjusiems į paskutinę kelionę

**VIDĄ JUOZĄ ŠALAŠEVIČIŲ.**

Žmona, vaikai ir artimieji.

## Trūksta Tavo ramumo, neskubrių žodžių...



1948-2020

„Suremontuotas bendrabutis Kauno gatvėje turėtų padidinti įstaigos patrauklumą – sulauktume daugiau besimokančiųjų iš Marijampolės regiono“, - samprotavo Marijampolės profesinio rengimo centro (MPRC) direktorius **Vidas Juozas ŠALAŠEVIČIUS**, prieš keletą metų pasakodamas apie savo vadovaujamos įstaigos perspektyvas. Matyt, taip ir bus – bendrabutis jau atnaujintas, kai tik baigsis karantinas, čia kursis moksleiviai. Deja, tuo nepasidžiaugs ilgametis Centro vadovas – lapkričio 5 dieną, eidamas 73-iusius metus, jis išskeliavo anapilin.

Atnaujintas bendrabutis – dar vienas štrichas MPRC dėlionėje, kurios V. J. Šalaševičius ėmėsi 2000-aisiais metais paskirtas (laimėjo konkursą) direktoriumi įstaigos, „sudurstyto“ iš kelių profesinio rengimo mokyklų, anuomet niekinamai vadintų „profkėmis“. Profesinio rengimo centrui tokia etiketė jau senokai nekljuojama. Ir tai viena didžiausių velionio direktoriaus sėkmių, kuriai pasiekti neužteko žinių, įgytų Smalininkų žemės ūkio mechanizacijos technikume, Žemės ūkio akademijoje ir Vilniaus pedagoginiame institute, dirbant gamybinio mokymo meistru, dėstytoju, profesinės mokyklos direktoriaus pavaduotoju. Jis nuolat tobulino savo žinias, ypač vadybos srityje,

nes suprato, kad rinkos sąlygomis išgyvena įstaigos, kurių vadovai išvelgia galimybes ten, kur kiti jų nemato arba delsia pasinaudoti.

Lietuvai įstojus į Europos Sąjungą, V. J. Šalaševičiaus iniciatyva, MPRC vienas pirmųjų šalies profesinio mokymo sistemoje ėmė rengti projektus, pagal kuriuos gali būti skiriama ES parama. Taip gauta lėšų atnaujinti sovietinės statybos mokymo korpusus. Po to per visą Lietuvą nuskambėjo žinia apie MPRC atidarytą sektoriinį praktinio mokymo centrą – šiam projektui įgyvendinti ES ir Lietuvos vyriausybė skyrė beveik penkis milijonus eurų. „Kadangi šalia Marijampolės tiesiamas tarptautinis geležinkelis „Rail Baltica“ bei kelias „Via Baltica“, todėl pirmieji Lietuvoje parengėme kelininko mokymo programą, o sektoriiniame centre bus galima mokytis dirbti pačia naujausia kelių tiesimo ir remonto technika,“ - išpūdingo objekto atidarymo metu sakė V. J. Šalaševičius.

Projektus rengė jo suburtas kūrybingas MPRC dėstytojų, kitų specialistų kolektyvas. Direktorius džiaugėsi, kad vis daugiau moksleivių pagal mainų programas praktikuojasi užsienyje, pats ne kartą lankėsi pažangiausiose Europos profesinio rengimo įstaigose, rūpinosi taikyti jų patirtį.

Darbą savo vadovaujamoje įstaigoje buvo susty-gavęs taip, kad turėjo laiko išklausti visus besikreipiančius, dainuoti ansamblyje „Sūdūvietis“ - su juo aplankė nemažai valstybių keliuose žemynuose, dalyvavo Lietuvos prekybos, pramonės ir amatų rūmų veikloje ir... talkose – su kaimynais tvarkė aplinką daugiabučio, kuriame gyvena.

Labai džiaugdavosi nuvykęs į gimtinę Lazdijų rajone. Ten ne tik grožėdavosi gamta, bet ir dar-bavosi ūkyje, pavyzdžiui, prižiūrėjo kelis avilius bičių, jų suneštu medumi apdalindavo draugus ir pažįstamus

Mums trūksta Vido neapsakomo ramumo, neskubrių, gerai apmąstytų žodžių, nuolatinės šypsenos.

Vytautas Žemaitis

## Žemės mokestį — reikia sumokėti iki — lapkričio 16 d.

Deklaracijos

[deklaravimas.vmi.lt](http://deklaravimas.vmi.lt)

Informacija

[www.vmi.lt](http://www.vmi.lt), 1882

# Dezinformacija – deramai neįvertinamas ginklas



sustiprink  
imunit@q

Kampaniją organizuoja



LIETUVOS  
RESPUBLIKOS  
VYRIAUSYBĖS  
KANCLERIJA



Internetas suteikia galimybę tiesiogiai stebėti įvairius įvykius – naujienos dar niekada nesklido taip greitai ir taip plačiai. Tačiau tarp naujienų šiandien neretai pasitaiko ir melagienų – nepatikimos informacijos ar tyčia sukurpto melo, kurio skleidėjų tikslai yra priešiški valstybei ir visuomenei.

Vilniaus politikos analizės instituto medijų ir demokratijos programos vadovas Donatas Puslys atkreipia dėmesį, kad tyčinis visuomenės klaidinimas ar bandymai dezinformacija paveikti tam tikrų grupių nuostatas yra senas ir gerai žinomas ginklas. Neretai šis ginklas šiandien veikia nepastebimai ir pavojingai. „Jeigu imtume atidžiau analizuoti dezinformacijos poveikį ir tikslus, tai galbūt suvoktume, kad dezinformacija gali būti pavojingesnis ginklas negu Kalašnikovo automatas.

Dezinformacija yra hibridinio karo priemonė. O tai, kad jos apraiškas pastebime Lietuvoje, reiškia, kad mus atakuoja priešiškos valstybės“, – sako D. Puslys.

„Verta įsisąmoninti, kad vienas iš dezinformacijos tikslų yra kurstyti nepasitikėjimą valstybinėmis institucijomis, bendrapiliečiais. Pagrindinis priešiško atakų organizatorių taikiny yra demokratija – siekiama, kad ji neveiktų, kad Lietuva būtų traktuojama kaip nepavykęs projektas, žlugusi valstybė“, – akcentuoja pašnekovas.

### Kai informacija prasilenkia su tikrove

Šiandien apstu pavyzdžių, kai Kremliaus kontroliuojamas kanalus kasdien skleidžiamos dešimtys vaizdo reportažų, straipsnių ar

radijo laidų, kuriuose apie Lietuvą tendencingai skleidžiama melaginga, iškraipyta informacija. Dalis turinio yra skirta rusakalbams gyventojams Lietuvoje, dalis – vyresnio amžiaus žmonėms, dalis – kaimyninių šalių gyventojams ir t. t.

Tokius melo paketus kuriantys veikėjai ir organizacijos labai detalai analizuoja auditoriją, žino jos silpnybes ir net gali nuspėti elgesį. „Pavojingiausia tokia dezinformacija, kuri metodiškai ir tikslingai skleidžiama nuolat, atsižvelgiant į auditorijos nuostatų ir elgesio polychius“, – dėsto D. Puslys.

Savo ruožtu Antrojo operatyvinių tarnybų departamento prie Krašto apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos valstybės saugumo departamento grėsmių nacionaliniam saugumui vertinimas kasmet

atkreipia gyventojų dėmesį į informacinio saugumo problemą.

„Kremlius prieš užsienio valstybes, tarp jų ir prieš Lietuvą, nukreiptą Rusijos informacinę politiką naudoja kaip įtakos instrumentą. Aukščiausiu lygiu koordinuojama Rusijos informacinė politika įgyvendinama tikslingai skleidžiant propagandą ir dezinformaciją. Kuriant užsienyje paveikius propagandinius įvaizdžius Rusiją bandoma parodyti kaip daug geresnę ir patikimesnę alternatyvą „žlungantiems Vakarams“. Viešai pateikiant neva „kitokią nuomonę“ kartu bandoma sukelti nepasitikėjimą Kremliui nepalankia informacija ir tuojau pat pasiūlyti keletą alternatyvių, bet tikrovės neatitinkančių įvykio versijų“, – rašoma grėsmių nacionaliniam saugumui vertinime.

„Ar prisimenate, kokie gąsdinimai buvo skleidžiami, kai Lietuva stoji į Europos Sąjungą? Kad Lietuva praras laisvę, Briuselis įves diktatūrą, kad ištrūkė iš Sovietų Sąjungos dabar patekome į tokią pačią Europos Sąjungą“, – dalijasi D. Puslys ir priduria, kad apie narystę NATO irgi buvo skleidžiama nuomonė, neva Lietuvoje dislokuoti sąjungininkų kariai erzina Maskvą ir skatina Rusijos agresiją. Panašiais pareiškimais, anot D. Puslio, stengiamasi įpiršti nuomonę, kad Lietuva yra nesavaraikiška žlugusi valstybė.

### Siekia skaldyti ir valdyti

Dezinformacija gali būti siekiama supriešinti kaimynines valstybes ar skirtingas gyventojų grupes šalies viduje, taip pat – sumenkinti piliečių pasitikėjimą valstybe, demora-

lizuoti visuomenę. Taigi, informacinio karo strategai dezinformaciją naudoja siekdami įgyvendinti principą „Skaldyk ir valdyk“.

D. Puslys pastebi, kad dalis Lietuvos gyventojų yra priklausomi nuo rusakalbės Rusijos ar Baltarusijos žiniasklaidos, todėl rizika, kad juos veikia ir veiks dezinformacija, yra didelė. Rusija naudoja daug įvairių dezinformacijos priemonių, tokių kaip „Sputnik“, „Pervyj baltijskij kanal“ ar „Baltnews“, kurios sugeba apsimesti žiniasklaida ir aktyviai skleidžia melagienas. Tad labai svarbu siekti, kad rusakalbei auditorijai būtų prieinama kokybiška žiniasklaida rusų kalba.

Ne veltui Lietuvos nacionalinio saugumo ekspertai išpėja: **kritiškas požiūris į gaunamą informaciją, neskubėjimas dalytis sensacijomis ir informacinių tinklų saugumo užtikrinimas yra vieni efektyviausių būdų didinti atsparumą įvairių formų manipuliacijoms.**

Labai dažnai dezinformacijos pranešimais siekiama sukelti auditorijos emocijas: baimę, pyktį, nusivylimą ir panašiai. Įaudrintiems ir sujaudintiems skaitytojams ar žiūrovams beveik iš karto pasiūlomas ir taikinis – tariamas kaltininkas, savotiškas atpirkimo ožys, kurį derėtų nubauti. „Svarbu užfiksuoti, kad gauta informacija paveikė jūsų jausmus ir būseną. Nepasiduokite pirminėms emocijoms, pavyzdžiui, pykčiui, neapykantai, baimei. Pasakykite sau „stop“ – dar kartą perskaitykite tekstą, išigilinkite, panagrinėkite ir patikrinkite argumentus“, – pataria pašnekovas.

# Pirmosios finansinio raštingumo pamokos

Atkelta iš 1 psl.

## Iš kur atsiranda pinigai

Gauti dienpinigius, stipendijas ar kitokias besąlygiškas išmokas gali būti smagu, bet vaikai turi išmokyti, kad pinigai nėra tiesiog gaunami – jie turi būti uždirbami. Vos pradėję kalbėti ir išmokę įvardinti savo norus, vaikai turi suprasti, kad pinigai tėvų kortelėse ir kišenėse yra riboti, o tam, kad jie ten atsirastų, dažniausiai reikia įdėti nemažai pastangų. Tėvai įprastai aiškina, kad jie eina į darbą, papasakoja, ką ten dirba, ir už savo pastangas gauna pinigų. Tačiau to nepakanka – daugelis darbų vaikams gali būti nesuprantami, o kai kurie gali atrodyti labai įdomūs, todėl jie nesuvoks pinigų uždirbimo sudėtingumo ir jų ribotumo.

Ne visi tėvai sutinka, tačiau viena nebloga alternatyva yra ne šiaip duoti dienpinigius, bet mokėti vaikams, pavyzdžiui, už tam tikrus atliktus darbus. Padėti tvarkyti namus daugelyje šeimų yra vaikų pareiga, tačiau paaiškinti keturmečiui, ką reiškia žodis pareiga, ne visada lengva. Ne ką lengviau gali būti sukurti motyvaciją atlikti tėvų sukurtas pareigas.

Žinoma, ne visi darbai ir pareigos turi turėti monetarinį pagrindą, bet jei mes nesigėdijame dirbti už pinigus, kodėl manome, kad tai nėra geras būdas gauti pajamas mūsų vaikams? Norint ugdyti ir pareigos

jausmą, ir finansų valdymo pagrindus, galima sudaryti darbų sąrašus, kurie yra pareiga, o už kuriuos galima tikėtis finansinio atlygio. Tiesa, kai kurie santaupų turintys vaikai gali šias taisykles apversti aukštyn kojomis. Pavyzdžiui, nustačius 5 eurų įkainį už kambario sutvarkymą, mano šešiametė pasiūlė man penkis eurus iš savo taupyklės už jos kambario sutvarkymą ir dar davė instrukcijas, kaip reikia aprenkti lėles.

## Mokslas išleisti pinigus

Ne visi sugebame gyventi asketiškai ar net mėgautis buitiniu minimalizmu. Daugeliui yra gerai pažįstama ekonomistų daroma prielaida apie žmogaus prigimtį – jo norai ir poreikiai yra neriboti ir niekada nebus patenkinti. Kitaip sakant, gaunamų pajamų, nesvarbu, kokio dydžio jos bebūtų, daugeliui dažniausiai nepakanka. Todėl antra svarbi asmeninių finansų valdymo dedamosios – racionalus pinigų išleidimas.

Jis daug kam yra malonus procesas, todėl gali atrodyti, kad nėra ko mokytis. Bet būtent čia dažniausiai atsiranda pirmosios asmeninių finansų klaidos. Kiekvieną kartą gavęs pinigų žmogus iš karto turi priimti sprendimą – išleisti ar taupyti, arba kitaip sakant, tenkinti šiandienos ar ateities poreikius. Būtent vaikams yra sudėtingiausia atsisakyti pramogos šiandien dėl galimai didesnės naudos ar malonumo rytoj.

Spontaniškumas apsipirkinėjant

gali vesti ne tik prie pirkinų, kuriais džiaugiamasi labai trumpai, bet ir prie asmeninio biudžeto išbalansavimo. Staiga spontaniškai, su entuziazmu ir be plano išleidžiami pinigai net ir labai daug pajamų bei turto turinčius asmenis gali nuvesti prie bankroto slenksčio.

Nereikėtų galvoti, kad, didėjant pajamoms, reikia mažiau pastangų planuoti išlaidas. Džiaugiantis sparčiu pajamų augimu gali atrodyti, kad atsiveria galimybės įgyvendinti visas svajones. Tačiau išlaidos neturi iš karto vyti pajamų, ypač jei jų prieaugis yra laikinas ir negarantuotas – kaip dažniausiai ir būna. Turbūt galima papasakoti vaikams, kad tokie garsūs aktoriai, sportininkai ar atlikėjai kaip, pavyzdžiui, Dennis Rodman, Johny Depp, Nicolas Cage ar Floyd Mayweather net ir uždirbę šimtus milijonų sugebėjo iššvaistyti dar daugiau ir likti skolingi.

Vaikai yra ne tik nekantrūs, bet ir mokantys svajoti. Nesunku parodyti jiems, kad menkaverčio pirkinio atsisakymas šiandien leidžia sutaupti ir priartėti prie didesnio, labiau geidžiamo ir vertingesnio pirkinio rytoj. Taigi, tėvai, padėdami vaikams gauti pirmąsias pajamas, iš karto turi pradėti rūpintis, kad atsirastų įprotis ne tik tenkinti šiandienos norus bei poreikius, bet ir kaupti ateičiai.

## Kas tie sukčiai?

Nereikėtų slėpti nuo vaikų, kad



visur ir visada bus sukčių, norinčių pasisavinti kitų sunkiai uždirbtus pinigus. Ir nebūtinai tai bus tik banditėliai, dienpinigius bandantys pasisavinti fizine jėga. Daug dažnesni yra subtilūs sukčiai, bandantys parduoti, išvilioti, suklaidinti, sugraudinti ar šiaip įtikinti. Skaudžios gyvenimo pamokos padeda išmokyti atskirti grūdus nuo pelų, bet vaikams galima padėti išvengti per daug brangių pamokų – kritinio mąstymo ugdymas padės net tik valdant asmeninius finansus, bet ir daugelyje kitų gyvenimo sričių.

Būdamas su savo vaikais kartais stebiu, kaip šešiametė seka pasaką keturmečiui apie jam tariamai labai naudingą, bet iš tikro labai prastai kvepiantį sandorį. Tokiose situacijose svarbu ne tik padėti vienam vaikui nepasiduoti vilionėms ir spaudimui, bet ir paaiškinti kitam, jog sukčiavimas ir apgaulinėjimas yra labai blogas būdas siekti asmeninės naudos.

## Apie investavimą

Kažkada seniai, kai centriniai bankai dar nebuvo nustatę nulinių ir neigiamų palūkanų, buvo gana lengva vaikams parodyti, kaip šiandien sutaupyti euras po metų gali išaugti ir pavirsti didesnę perkamąją galią turinčia pinigų suma. Neigiamų palūkanų reiškinio paaiškinti vaikams nerekomenduojau – jis suprantamas ir priimtinas net ne visiems ekonomistams, ir turbūt nebus amžinas.

Vis tik vyresnio amžiaus vaikams turime pradėti pasakoti apie investavimo alternatyvas ir leisti su jomis eksperimentuoti, tuo pačiu paaiškinant ir

pagrindinius investavimo principus ir dėsnius. Pavyzdžiui, diversifikavimas – nedėkite visų dūžtančių kiaušinių į vieną pintinę; rizika visada proporcinga gražai – netikėkite, kad kažkur galima greitai daug uždirbti niekuo nerizikuojant; investavimas turi būti nuoseklus ir nuobodus – nereikia didelių investicinių gražų laukti įbedus akis į ekraną; praeities sėkmė ar nesėkmė beveik nieko nepasako apie ateities potencialą.

## Dalintis ir aukoti

Ne mažiau svarbus įgūdis ir suvokimas, kurį galima diegti labai ankstyvame amžiuje – pinigus galima ir reikia išleisti ne tik savo poreikiams tenkinti. Ką turime sakyti, kai vaikas paklausia apie gatvėje išmaldos prašantį asmenį? Atsakymas nėra lengvas ir susijęs ne tik su finansais, bet ir su valstybės socialine sąranga, žmogaus pasirinkimais bei morale. Šiomis temomis kalbėti su vaikais nėra lengva, tačiau jie turi suprasti, kad kartais gyvenime žmonės priima klaidingus sprendimus ir nuveikia priklausomybėmis nusėtais klystkeliams.

Saugiau ir lengviau pradėti mokytį vaikus aukoti ne kitų gerumu galima piktnaudžiaujančiam asmeniui, bet, pavyzdžiui, padėkojant gatvės muzikantui ar skiriant lėšų parama užsiimančioms organizacijoms. Tiesa, būtina paaiškinti ir tai, kad kartais žmogus skurde atsiduria ne dėl jo padaromų klaidų, ir tokiomis atvejais dažniausiai turi padėti valstybė, į kurios biudžetą mes visi sumokame mokesčius. Tačiau tikrai nereikėtų formuoti nuomonės, kad visais atvejais silpnaisiais, suklydusiais ar nuskriaustaisiais pasirūpins kažkas kitas. Dalies savo pinigų skyrimas kitiems ir empatijos ugdymas žengia koja kojon.

## Langų specialistai pataria: ką reikia žinoti apie plastikinių langų priežiūrą, remontą ir orlaides

Norint saugoti šilumą namuose bei užtikrinti gerą ventiliaciją patalpose, būtina atkreipti dėmesį į esamas gumines tarpines.

Kodėl reikia keisti tarpines? Guminių tarpinių eksploatacijos laikas 5-7 metai. Jeigu per šį laikotarpį neatlikote jokios priežiūros guminei tarpinei (nevalėte ir netepėte silikonu), guminės tarpinės tampa neefektyvios ir praleidžia šaltį, triukšmą, pradeda kauptis drėgmę patalpose. Netinkamai eksploatuojama guminė tarpinė praranda elastingumą, sukietėja, yra lengvai paveikiama temperatūrų kaitos: dėl karščio prisilydo prie langų profilio, tampa kaip kramtoma guma, dėl šalčio suskilinėja ir sukietėja, todėl lango izoliacinės medžiagos sandarumas sumažėja, padidėja triukšmas, sklindantis iš lauko, lengvai patenka drėgmė ir šaltis į patalpas. Jei per uždarytą langą veržiasi drėgmė ir šaltis, vienas iš požymių, kad nusidėvėjusios tarpinės nebeatlieka savo funkcijos. O per nesandarius langus prarandama šiluma.

### Rekomenduojame gumines tarpines pakeisti į vokiškas Q-LON poliuretano tarpines.

Vokiškai „Schlegel“ firmos tarpinei suteikiama 5 metų garantija. Tarpinė nepraranda savo izoliacinių savybių daugiau nei 21 metus. Šiai tarpinei nereikia papildomos priežiūros visu eksploatacijos laikotarpiu. Žemas šilumos laidumo koeficientas (K) – 0,033w/mk. Netraukia ir nepraleidžia drėgmės į patalpas. Susitvarkę langus ir pasikeitę langų tarpines, pakelsite temperatūrą kambaryje ir išvengsite pelėsio bei drėgmės pertekliaus.

Tarpinė atspari ultravioletiniams saulės spinduliams, šalčiui, karščiui, cheminiams valikliams. Nereikalinga papildoma priežiūra. Nors jūsų langams bus 10 metų ir daugiau, jie jums vėl tarnaus kaip nauji.

### Kam reikalingos orlaidės arba ventiliaciniai vožtuvai plastikiniuose languose?

Norint išvengti langų rasojimo, pelėsio, reikalinga natūrali ventiliacija. Pasikeitus medinius langus į plastikinius ne vienas susidūrė su pelėsio atsiradimu ir langų rasojimo problema. Mediniai langai kvėpuoja, o plastikiniai NE!

Vėdinant patalpas atidarius langus netenkama visų sandarių langų savybių, pažeidžiamas normalus oro mikroklimatas, ženkliai sumažėja šilumos panaudojimo efektyvumas, padidėja triukšmo lygis.

„Air-Box“ vožtuvai padės jums išvengti langų rasojimo ir pelėsio. Visada bus grynas oras be triukšmo, dulkių ir skersvėjų. Jie puikiai atstoja orlaides.

„Air-Box“ vožtuvai yra dviejų tipų. „Air-Box ECO“ – tai ventiliacinis vožtuvas su filtru, skirtas alergiškiems žmonėms, kuris filtruoja orą patenkantį iš lauko. Šis vožtuvas – su triukšmo apsauga ir patenkančio oro valymu nuo žiedadulkių, dulkių, sporų ir suodžių, skleidžiamų gyvenamųjų, viešųjų ir pramoninių pastatų, su mechanine arba natūralia ventiliacija. „Air-Box Comfort“ be filtravimo



mehanizmo taip pat puikiai atstoja tarybines orlaides, kurios buvo mediniuose languose.

Speciali „Air-Box“ vožtuvo funkcija – tai galimybė greitai įdiegti ventiliaciją nefrezuojant lango profilio. Per ventiliacinį vožtuvą per 1 valandą į patalpą patenka 40 m<sup>3</sup> gryno oro. Tai ypač aktualu renovuotiems daugiabučiams namams, kurių natūrali ventiliacija dar labiau sumažėjusi dėl sienų ir langų užsandarinimo, o papildoma ventiliacija renovuojant daugiabutį namą nebuvo įrengta.

Sureguliuavę drėgmės lygį patalpose, sustiprinsite savo imuninę sistemą ir taip išvengsite virusinių bei kitų ligų: astmos, sauso kosulio, nemigos, alergijų, kvėpavimo takų infekcijų bei pagerinsite miego kokybę. Drėgnos patalpos, pelijančios sienos, rasojantys langai taip pat bus pamiršti. Nuolat vėdinamos patalpos jums padės apsaugoti ir išvengti virusų ir kitų infekcijų plitimo.

**Konsultanto iškvietimas langų diagnostikai - nemokamas. Konsultantas jums patars, paaiškins ir suskaičiuos darbų sąmatą.**

**AKCIJA: užsisakius visų langų remontą vienu kartu iki lapkričio 30 d. bus taikoma 20 % nuolaida.**

Tel. 8 604 24 268, 8 606 93229 [www.remvalus.com](http://www.remvalus.com)

## Kviečia prisiminti žuvusius keliuose

Aušra RAMOŠKAITĖ. Lietuvos automobilių kelių direkcija ir Kelių policijos tarnyba, siekdamos atkreipti visuomenės dėmesį į kiekvieno asmeninę atsakomybę už savo elgesį kelyje, Kelių eismo taisyklių laikymąsi ir kad būtų išvengta beprasmių aukų, kviečia visus šių metų lapkričio 15 d. paminėti Pasaulinę dieną žuvusiems eismo įvykiuose atminti.

Šiai dienai atminti specialiai sukurtu logotipu NEUŽGESK, institucijos ir organizacijos kviečiamos neatlygintinai pažymėti savo tinklapius, žiniasklaida kviečiama minėtos dienos transliacijas pagal galimybes taip pat pažymėti logotipu ir šią dieną skirti ypatingą dėmesį saugaus eismo temoms ir paraginti visus eismo dalyvius kelyje elgtis atsakingai. Logotipą atsisiųsti

rasite adresu: <https://lakd.lrv.lt/lt/eismo-sauga/akcija-neuzgesk>

Fiziniai asmenys socialiniame tinkle „Facebook“ savo profilio nuotraukas taip pat gali pažymėti minėtu logotipu. Socialinio tinklo vartotojas, „Facebook“ profilio rėmelių paieškoje suvedęs žodį „neužgesk“, ras Pasaulinei dienai žuvusiems eismo įvykiuose atminčiai kelis profilio rėmelius.

2019 metais Lietuvos keliuose žuvo 186 žmonės. Lietuvos kelių policijos tarnybos pirminiais duomenimis, šiais metais per dešimt mėnesių Lietuvoje įvyko 2 575 eismo įvykiai, kuriuose sužeisti 2 979 žmonės, žuvo 134. Viena pagrindinių eismo įvykių priežasčių – žmogiškasis faktorius – daugelio eismo dalyvių Kelių eismo taisyklių nepaisymas, sąmoningumo ir atsakomybės stoka.



## PARDUODA

Parduodamas 69 kv. m 3 kamb. butas naujos statybos name Druskininkuose, Liškiavos g. Butas su grindiniu šildymu, labai mažos šildymo išlaidos. Yra privati parkavimo vieta. Tel. 8-638 85452.

Parduodu naujus klausos aparatus (pakraunami) - 50 eur ir elektrinius prietaisus žiurkėms, pelėms naikinti 12 eur. Tel. 8-678 66028.

Namų valdos sklypą 16 a, Marijampolės sen., Pietarių k., Beržų g. II-oji 53. Tel. 8-633 87669.

## PASLAUGOS

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

## 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.

## ŠILTINAMIEI 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



## PERKA

Brangiausiai Lietuvoje miškus (brandžius, jaunus, malkinius, išskirtus), 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.

## SIŪLO DARBĄ

## Įsidarbinkite GAMYBOJE Patirties nereikia!

Darbo vieta Marijampolėje, nemokamas transportas iš Vilkaviškio, Keturvalakių, Gražiškių, Klausučių, Kybartų, Kalvarijos, Pilviškių, Antanavo, Kudirkos Naumiesčio, Šakių, Griškabūdžio. Atlyginimas 580-700 Eur į rankas. Susisiekite tel. 8 667 42239.

Transporto įmonei reikalingas autotodetalių tiekimo vadybininkas. Tel. 8-659 77393.

## DĖMESIO

Informuojame žemės sklypo (proj. skl. Nr. 138), esančio Marijampolės sav., Sasnavos sen., Būdvičių k., SB „Pasaga“, savininką, kad UAB „MetrumLt“ matininkė Jolanta Blėdienė (kv. paž. Nr. 2M-M-1018) 2020-11-24 12:00 val. vykdys žemės sklypo



JUODELIAI

## Medienos perdirbimo įmonė UAB „Juodeliai“

darbu 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, 8-698-41844.

(kadastr. Nr. 5168/0003:236), esančio Marijampolės sav., Sasnavos sen., Būdvičių k., Pylimo 11-oji g. 8, ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į UAB „MetrumLt“ matininkę adresu Marijampolė, Vytauto 34A, el. p. jolanta@metrum.lt arba tel. 8 (657)74673.

Informuojame žemės sklypo (proj. Nr. 305) esančio Marijampolės sav., Triobiškių k., Krėvos g. 44, naudotojus, kad UAB „MetrumLt“ matininkė Inga Sarpalienė, (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-652) 2020-11-23 d. 09:00 val. vykdys žemės sklypo (proj. Nr. 306), esančio Marijampolės sav., Triobiškių k., Krėvos g. 46, ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į UAB „Metrum Lt“ matininkę Inga Sarpalienę adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, el. paštu inga@metrum.lt. arba telefonu 8-657-75706.



Reikalingi automobilvežių vairuotojai dirbti maršrutais Lietuva - ES valstybės - Lietuva. Komandiruotės trukmė pagal vairuotojo pageidavimą. Pageidautina panašaus darbo patirtis.

**Kreiptis tel. 8-686-66907**  
El.p. info@kradis.eu

UAB „Kradis“,  
Giedrių g. 145, Bučiūnų km.,  
Vilkaviškio raj. LT-70192

**Jubiliejinė akcija!**

**25 METUS**  
LYDERIS LIETUVOJE

**NUOLAI DOS**  
plieniniams stogams  
iki 25%!

**VIDARA**  
STOGAI IR FASADAI

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

Švęskime kartu!

Kultūros paveldo departamentas prie Kultūros ministerijos informuoja, kad 2020 m. lapkričio 24 d. 9 val. numatoma Kultūros paveldo departamento prie Kultūros ministerijos pirmosios nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos posėdis, kuriame bus svarstomas Marijampolės Šv. Vincento Pauliečio bažnyčios (u. k. 17), Marijampolės sav., Marijampolės m., Vytauto g. 1A, duomenų Kultūros vertybių registre tikslinio klausimas. Su nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo tarybos akto projektu galima susipažinti <https://dangulyis.kpd.lt/public/5d08d661193d>.

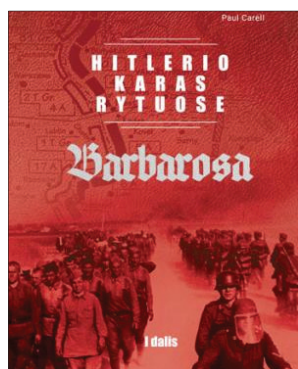
**SR**  
STATYBOS RITMAS

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**

## Leidykla „Briedis“ pristato



„Hitlerio karas Rytuose. I dalis. Barbarosa“ – pirmoji lietuviškai išleista vokiečių autoriaus Paulo Carello (tikrasis vardas ir pavardė – Paulas Karlas Schmidtas) knyga iš serijos „Hitlerio karas Rytuose“. Joje aprašytas pirmasis Trečiojo reicho karo prieš SSRS etapas, trukęs nuo 1941 m. birželio 22 d. – operacijos „Barbarosa“ pradžios – iki tų pačių metų pabaigos. Ši knyga, grįsta karo dalyvių prisiminimais bei dokumentine medžiaga, neabejotinai

pritrauks skaitytoją gyvu ir originaliu stiliumi. Kovos veiksmai nužvelgiami ne tik Vermachto armijų grupių lygmeniu, bet ir aprašoma paprastų vokiečių kareivių kasdienybė, svarstoma apie tai, kokios įtakos vienų ar kitų mūšių baigčiai turėjo politinės ir karinės vadovybės sprendimai. Nors kadaise SS oberšturmbanfireris laipsnį turėjęs autorius dirbo Trečiojo reicho užsienio reikalų ministerijoje ir iš esmės vykdė propagandinį darbą, pokariu jo knygos sulaukė didžiulio populiarumo ne tik Vakarų Vokietijoje, bet ir kitose šalyse kaip gana tikroviškai atspindinčios vieną baisiausių XX a. tragedijų.

Šioje knygoje išsamiai pasakojama apie moterų šnipių vaidmenį žvalgyboje ir kontržvalgyboje, nagrinėjamos šio reiškinio prielaidos. Be to, autoriui piešiant kiekvienos iš agencijų išsamų paveikslą, kartu nušviečiamas dokumentais kruopščiai pagrįstas Rytų ir Vakarų slaptyjų tarnybų veiklos kontekstas. Buvęs diplomatas,



žurnalistas, patyręs Rytų ir Vakarų santykių, taip pat žvalgybos apžvalgininkas Dž. Bernardas Hatonas (J. Bernard Hutton) šioje knygoje atskleidžia, kaip sovietai atrenka ir apmoko savo šnipus, ir vyrus, ir moteris. Pasakodamas apie konkrečius atvejus, autorius vaizdingai aprašo keleto Rusijos, Kinijos ir kitų komunistinio bloko šalių įtakingų moterų šnipių ir joms pavaldžių agentų veiklą Vakaruose, nenuitylėdamas ir visus itin dominančios informacijos apie taikomas šnipinėjimo technikas.

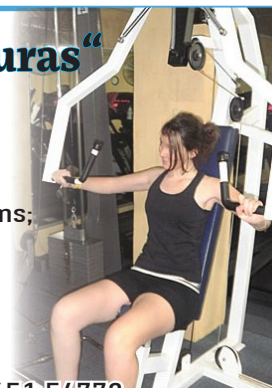
## Čempionų klubas „Taurus“

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.



## EPO BETONAS

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



UAB Ekobetonas

## GAMINA

ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONŲ  
IR BĖTONO MIŠINIUS

BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BĖTONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

## METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

**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 spaustuviė Ignatose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.

## Ar duona – sveikas produktas?

Agnė KALINKAITĖ, UAB „Headline agency“. Vis dažniau produktų etiketėse matant užrašus „be gliuteno“, „mažiau angliavandenių“, „keto dieta“ – duonos maistinė vertė tampa diskutuotina. Tačiau mitybos specialistas profesorius Rimantas Stukas tikina, kad tai – laikinos mitybos mados, kurioms trūksta mokslinio pagrindimo: iš tikrųjų žmonės suvalgo per mažai kokybiškų angliavandenių, tarp jų – ir duonos.

### Figūrai nepakenks

Pasak R. Stuko, kaltinti duoną dėl augančio svorio yra neteisinga – juk ją labai retai valgome vieną. Vartojant duonos gaminius su saiku, tai neturės jokios įtakos svorio augimui. Būtent dėl to duona ir yra mitybos piramidės apačioje, tai vienas svarbiausių maisto produktų. Žinoma, svarbu stebėti suvartojamus kiekius, tačiau kelios riekelės per dieną tikrai nepakenks figūrai.

„Gardėsi“ duonos produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius teigia, kad viena duonos riekė turi apie šimtą kalorijų, priklausomai nuo to, iš kokių miltų pagaminta, ar pagardinta papildomais priedais, pavyzdžiui, sėklomis ar grūdais. Tačiau ją užtepus riešutų sviestu ir uogiene, šio skrebučio kalorijų skaičius išaugs keturis kartus.

### Maistas smegenims

Dabar populiarėja ketogeninė dieta, kurioje dominuoja riebalai ir baltymai, o angliavandenių vartojama itin mažai.

„Ketogeninės dietos poveikis žmogaus organizmui nėra pakankamai ištirtas ir įrodytas. Tai mokslu nepagrįsta teorija, kuri gali padėti numesti svorio, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje gali sukelti daugiau žalos, negu naudos. Deja, šiais laikais žmonės tokioms teorijoms imlūs, pavyzdžiui, kažkada buvo populiarė mityba pagal kraujo grupes, o šiandien mes ją jau pamiršome. Todėl reikėtų kliautis ne madomis, o mokslu grįstomis mitybos rekomendacijomis“, – teigia specialistas.

Vien smegenims per parą reikia apie 120 gramų angliavandenių. Be to, juos vartojant su maistu gaunama būtinų skaidulų. Anot R. Stuko, lietuviai jų suvalgo per mažai, nors maistinės skaidulos užtikrina sklandų žarnyno darbą, palaiko gerųjų žarnyno bakterijų gyvybingumą, sumažina riziką susirgti širdies bei kraujagyslių sistemos ligomis.

„Mūsų kepyklos užsakymu atlikta Lietuvos gyventojų apklausa\* atskleidė, kad 35 proc. lietuvių, rinkdamiesi duonos gaminius, atkreipia dėmesį į juose esantį skaidulų kiekį. Pavyzdžiui, savo asortimente turime gaminių, kurių 100 g produkto turi 10-12 g skaidulų. Kelios riekelės tokios duonos užtikrina praktiškai visą žmogui rekomenduojamą paros skaidulų kiekį. Atsisiakius grūdinių produktų ir angliavandenių, šią normą pasiekti labai sunku“, – teigia T. Aleknavičius.

### Reikia ir gliuteno

Pasak R. Stuko, sąvokos „sveikas“ ir „be gliuteno“ šiandien sutapatamos be pagrindo. 2017 m. JAV Kolumbijos ir Harvardo universitetų atlikta mokslinė studija\*\* atskleidė, kad neturint alergijos, netoleravimo ar kitų sveikatos sutrikimų, atsisakyti gliuteno turinčių gaminių nerekomenduotina.

„Prieš keletą metų „British Medical



Journal“ publikuota mokslinė studija parodė, kad gliutimo vartojimas nepadidina galimybių susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Atvirkščiai, atsisakydami gliutimo, atsisakome ir grūdinių produktų, kurie mums suteikia būtinų stambiamolekulinių angliavandenių, – teigia profesorius.

T. Aleknavičius atkreipia dėmesį į tai, kad renkantis gaminį be gliuteno, vertėtų dar atidžiau panagrinėti ir jo sudėtį. Mat kuriant gaminį be gliuteno, neretai pridama įvairių dirbtinių priedų, kildinimo medžiagų, kurios primintų įprastą kepinių struktūrą: būtent dėl gliutimo jie yra minkšti, purūs. Taip pat svarbu suprasti, kad be gliuteno – tai nereiškia be cukraus, be riebalų ar kitų sveikatai nepalankių priedų.

### Ne tik viso grūdo

Lietuvos gyventojų apklausos duomenimis, kas antras, rinkdamasis duonos kepinius, atkreipia dėmesį į sudėtyje esančius viso grūdo miltus. Anot R. Stuko, juose išsaugota daugelis maistingųjų medžiagų.

Tačiau ir rafinuotų kvietinių miltų duonos demonizuoti nereikėtų – pagal mitybos piramidės rekomendacijas, šviesi duona ir batonas, šalia kitų grūdinių produktų, yra jos apačioje.

„Nors visų grūdo dalių duona suteiks daugiau naudingųjų medžiagų, turės daugiau skaidulų, tai nereiškia, kad įprasta balta duona sugriaus jūsų sveiką mitybą. Nors jos maistinė vertė žemesnė, tai vis tiek gali būti sveikos mitybos dalis. Tyrimai rodo, kad 75 proc. lietuvių pirmiausiai renkas duoną pagal jos skonį, todėl jeigu jums avokadas skanesnis su įprasta šviesia duona, kartais galite rinktis ir tokį gaminį, svarbu saikas ir balansas“, – sako R. Stukas.

Rafinuotų kvietinių miltų gaminiai neišvengiamai vertinami dėl to, kad greitai užkelia cukraus kiekį kraujyje – jų aukštas glikeminis indeksas. Tačiau, anot R. Stuko, duona retai valgoma viena, tad ant duonos riekės uždėjus avokado ir vištienos, bendro patiekalo glikeminis indeksas ženkliai sumažėja.

### Išrankūs sudėčiai

43 proc. lietuvių, rinkdamiesi duoną, atkreipia dėmesį į etiketę ir duonos sudėtį. Šie kriterijai formuoja ir duonos pasiūlą, todėl kokybiškų kepinių visai nebūtinai ieškoti tik nišinėse kepyklėlėse ar turguose.

„Vakarų Europoje duonos lentynose dažnai sutiktume kepinių, kurių ingredientų sąrašas siekia dešimtis, tarp jų – įvairūs konservantai ir priedai. Lietuvoje tokia duona pasisekimo vargiai sulauktų – mes esame išrankūs jos sudėčiai, nes turime ilgametes duonos kepimo tradicijas. Lietuviams svarbus duonos skonis, tačiau svarbu ir iš ko ji pagaminta, todėl kartelė mūsų prekybos tinkluose parduodamiems duonos gaminiams – labai aukšta“, – teigia „Gardėsi“ duonos atstovas.

Svarbiausias lietuviams duonos sudėtyje (57 proc.) – cukraus kiekis. Anot T. Aleknavičiaus, šiandien vis daugiau gamintojų atsisako pridėtinio cukraus, mažina druskos ir riebalų kiekius, tad duonos sudėtis tik gerėja.

\*Tyrimą 2020 m. liepą atliko bendrovė „Spinter tyrimai“, jo metu apklausta 1030 respondentų iš visos Lietuvos.  
\*\* „British Medical Journal“, <https://www.bmj.com/content/357/bmj.j2135>

## Receptai su moliūgais

Vilma JUODKAZIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė. Turbūt ne vienas esame patyrę, kai pasigaminome visus tradicinius patiekalus – uogienes, daržovių troškinius, sriubas – o vienas užsilikęs moliūgas, regis, taip ir bus nepanaudotas. Tačiau ši daržovė puikiai įkomponuojama į pusryčių meniu, pavyzdžiui, ruošiant omletą, košę ar sveikuolišką kokteilį, taip pat gaminant saldžius gaminius.

### Saldainiai

#### Reikės:

• 1 kg moliūgo; • 250 g rudojo cukraus; • citrinos; • mažo apelsino.

#### Paruošimas

Gabaliukais supjaustytą moliūgą užberkite cukrumi ir palaikykite per naktį. Atsiradus sultims, moliūgus išgriebkite, o į cukraus sirupą įtarkuokite citrinų ir apelsinų žieveles, įspauskite vaisių sultis. Užvirintą karštą sirupą užpilkite ant moliūgų. Palikite pastovėti kambario temperatūroje apie 16 valandų. Po to viską su sirupu ir moliūgo gabalėliais virkite kaip uogienę. Sekite, kad moliūgai neišžiūtų. Vėliau moliūgų gabaliukus išimkite ir džiovinkite orkaitėje 70 laipsnių temperatūroje, kol jie bus norimos tekstūros.

### Pyragas

#### Reikės:

• 500 g moliūgo; • 250 g speltos



miltų; • 150 g rudojo cukraus; • 3 kiaušinių; • 150 g sviesto; • 100 g riešutų; • v. š. citrinų sulčių; • 3 a. š. kepimo miltelių; • 2 a. š. Cinamono; • a. š. vanilinio cukraus.

#### Paruošimas

Kiaušinius kartu su cukrumi gerai išplakite, įdėkite sviestą ir plakite iki vientisos masės. Moliūgą smulkiai sutarkuokite, apšlakstykite citrina, apibarstykite cinamonu. Visą įmaišykite į kiaušinių masę. Pamažu berkite miltus su kepimo milteliais, galiausiai įmaišykite smulkintus riešutus. Visą gerai sumaišykite ir gautą masę dėkite į kepimo popieriumi išklotą formą. 170 C įkaitintoje orkaitėje kepkite 60 min., kol paviršius gražiai paruduos.

### VafLIAI

#### Reikės:

• stiklinės speltos miltų; • stiklinės moliūgų tyrės; • stiklinės pieno; • 2 kiaušinių; • 40 g tirpinto sviesto; • 3 v. š. rudojo cukraus; • a. š. kepimo miltelių; • a. š. Cinamono; • a. š. Imbiero; • tarkuoto ar malto muskato (pagal skonį).

#### Paruošimas

Miltus, cukrų, krakmolą ir prieskonius išmaišykite, gerai persijokite. Atskirkite kiaušinių trynius nuo baltymų, pastaruosius išplakite iki standžių putų, o trynius, pieną, moliūgo tyrę gerai išplakite šakute. Į gautą masę pilkite sviestą, suberkite sausus ingredientus ir maišykite, kol neliks sausų miltų. Sudėkite išplaktus baltymus ir viską dar kartą permaišykite. Kepkite įkaitintoje vaflinėje, patiekite su agavų, klevų sirupu, šaldytomis ar šviežiomis uogomis.

## Siūlo avinžirnių kotletukų

Simonas URBOINAS, tinklaraštininkas. Darželis formuoja vaikų valgymo įpročius, tad džiaugiuosi, kad vaikai noriai valgo sveiką ir subalansuotą maistą. Namuose auginame ir vieną vegetarą, kuriam palaikau kompaniją, tad stengiuosi atrasti patiekalų, kurie patiktų visai šeimai. Pavyzdžiui, tradicinius mėsos kotletukus pakeičiau į vegetariškus avinžirnių. Mūsų šeimoje tai tinka visiems – pigu, sveika ir gana greitai.

Receptas, kuriuo noriu pasidalinti, labai paprastas. Jis tarsi sulipdytas iš daug kitų receptų, kadangi su šeima bandėme atrasti idealiausią skonį. Nereikia bijoti improvizuoti, nustebsite, kokių skonių galite atrasti.

#### Reikės:

• 1 skardinės avinžirnių;  
• Pusės svogūno;  
• 1 skiltelės česnako;  
• 1 nedidelės morkos;  
• Mėgstamų žalumynų;  
• Pusės a. šaukštelio kumino;  
• Pusės a. šaukštelio raudonosios paprikos (jei mėgstate – gali būti ir aštri);  
• Žiupsnelio druskos;  
• 3 šaukštų miltų;  
• Šiek tiek aliejaus kepimui.

#### Gaminimas:

Į elektrinį smulkintuvą dedame avinžirnius, įpilame šaukštą avinžirnių skysčio ir smulkiname tol, kol masė pavirs gabaliukais. Atkreipkite

dėmesį – masė neturi būti vientisa.

Svogūną, česnaką ir mėgstamus žalumynus smulkiai supjaustykite ir sudėkite į avinžirnių masę. Smulkia tarka sutarkuokite morką, sudėkite miltus, prieskonius, druską ir šlakelį aliejaus. Visą gerai išmaišykite.

Šaukštu ar šlapiomis rankomis formuokite nedidelius paplotėlius ir juos dėkite į skardą su kepimo popieriumi. Kepkite iki 200 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30-40 minučių, kol kotletukai lengvai apskrus. Patiekite su graikišku jogurtu ir šviežiomis salotomis. Ypač tiks kopūstų ir tarkuotos morkų salotos su aliejumi.

