

„Šie planai nėra gimę su pralaimėjimu, jie gimę, nes čia esu jau daug metų. Ir idėjomis, ir amžiumi jau pasenom. Pasižiūri į veidrodį ir matai priešais save žmogų, įkopusį į septintą dešimtį.

Pažodžiui

Gal laikas ir iš tos pusės pagalvoti apie ramesnį gyvenimą“, – Sūduvos“ futbolo klubo prezidentas Vidmantas Murauskas apie galimą pasitraukimą iš pareigų sakė portalui www.15min.lt.

Savivaldybės taryboje - pirmieji iš užribio

Agnė ČIŽINAUSKAITĖ. Spalį į Seimą išrinkus savivaldybės tarybos narius: konservatorių Andrių Vyšniauską ir Darbo partijos atstovę Vaidą Giraitę, jų vietas užėmė atitinkamai Gintaras Vievėrsys ir Metas Ražinskas. Jie 2019 metų savivaldybės tarybos rinkimuose savo partijų sąrašuose buvo pirmieji, likę už patekimo į tarybą ribos. Konservatoriai 27 narių taryboje turi šešis balsus, „darbiečiai“ - vieną.

Architektas G. Vievėrsys taryboje dirbs pirmą kartą – jį per savivaldos rinkimus marijampoliečiai kilstelėjo iš dvyliktosios vietos į septintą. M. Ražinskas į savivaldybės tarybą rinktas ne kartą, 2011 metais atsisakęs tarybos nario mandato jis iki 2015 metų dirbo savivaldybės administracijos direktoriumi.

Šį pirmadienį vykusiame savivaldybės tarybos posėdyje naujų narių priesaiką priėmė Vyriausiosios rinkimų komisijos atstovas, jiems įteikti atitinkami pažymėjimai ir ženklukai.

2018 metais už nuopelnus Marijampolės verslui merė Irena Lunskienė įteikė Artūriui Venšlauskiui Šv. Jurgio, Marijampolės globėjo, medali. Tačiau yra galvojančių, kad apdovanojimas buvo socialdemokratų padėka iš Marijampolės politinės scenos besitraukiančiam liberalų vadovui už lojalumą valdančiajai daugumai

Redakcijos archyvo nuotrauka



KAIP

Vytautas ŽEMAITIS. Kodėl spalį vykusiuose Seimo rinkimuose 13 mandatų laimėjęs Liberalų sąjūdis neturi nė vieno atstovo Marijampolės savivaldybės taryboje, kurioje iki pastarųjų savivaldos rinkimų liberalai turėdavo du-tris balsus? Paprasčiausias atsakymas – marijampoliečiai jų į savivaldybės tarybą neišrinko. Tai tokia pat tiesa, kaip ir faktas, kad 2019-ųjų metų savivaldos rinkimuose Marijampolės liberalai nedalyvavo. Lyg šitos politinės jėgos mūsų mieste nebebūtų. O juk ji buvo, iki pernykščių rinkimų savivaldybės taryboje Liberalų sąjūdžiui atstovavo jo Marijampolės skyriaus pirmininkas, UAB „Mantinga“ gamyklos direktorius Artūras Venšlauskas ir Benjaminas Mašalaitis.

Plačiau apie tai 3 psl.

A. Venšlauskas „ištrynė“ ... partiją

Milijardieriai ir milijonieriai

Jurgis MAČYS. Sumoki 7 eurus ir turi galimybę susipažinti su puse tūkstančio (500) turtingiausių Lietuvos žmonių, tarp kurių jau visa pora milijardierių ir būrelis marijampoliečių. Turiu omenyje žurnalą „TOP“, kurį rasite vos ne kiekviename prekybos centre.

Kadangi į parduotuves COVID-19 pandemijos metu rekomenduojama vaikščioti kuo rečiau, o vis tik susiruošus – prekes pirkti pagal sąrašą, abejoju, kad daugelis marijampoliečių jame ras vietas

žurnalui „TOP“. Septyni eurai – vis tik pinigas, už kurį vieno ar kito produkto galima įsigyti visai savaitei.

Tų, kurie apsiperka „Maxima“ bei „Norfa“ parduotuvėse, matyt nenustebins, kad tarp turtingiausių yra jų savininkai. Vienas milijardierius, kitas dar ne. Bet pastarajam, matyt, sunešime trūkstantą sumą.

Iš marijampoliečių pirmajame šimtuose yra UAB „Mantinga“ savininkas Klemencas Agentas, o trečiajame – UAB koncernas „Alga“ bendrasavininkai Andrius ir Antanas Linkai. Koks jų turtas? Nepagailėkite 7 eurų ir sužinosite.

Tačiau, kiek leido matyti dėl „antsnukio“ rasoje akiniai, parduotuvių pirkėjai tik meta žvilgsnį į žurnalą, kurio viršelį tarp kitų turtuolių puošia ir K. Agento nuotrauka, o perka „Vakaro žinias“. Šiame laikraštyje vos už 50 centų galima paskaityti, ką milijonierius kalbasi su milijardieriumi.

Jus nori atleisti iš darbo? Ko pirmiausia imtis

Jurgita KAŽUKAUSKAITĖ-SARNICKIENĖ, UAB „PR Service“. Valstybinė darbo inspekcija (VDI) pastebi, kad karantino laikotarpiu sulaukia daugiau besikreipiančiųjų, kurie atleidžiami iš darbo. VDI specialistų nuomone, kai darbdaviai priversti spręsti finansines problemas, vienas būdų tai padaryti yra tiesiog atsisveikinti su darbuotojais. Tiesa, kartais tai daroma ne visai teisėtai.

Darbo inspekcija tokiu atveju rekomenduoja kreiptis į Darbo ginčų komisiją. „Jos tikslas yra operatyviai, greitai ir nemokamai išnagrinėti ginčą ikiteismine tvarka. Žmogus, netekęs darbo, gali kreiptis, jei mano, kad darbdavys piktnaudžiavo, pažeidė jo teises ir neteisingai jį atleido. Kreiptis reikėtų per vieną mėnesį nuo atleidimo,“ – pabrėžia Irina Janukevičienė, VDI Darbo ginčų komisijų darbo organizavimo skyriaus vedėja.

Pasak jos, apie 40 procentų darbo ginčų kyla, kai darbdavys atleidžia už pažeidimus, o darbuotojas mano, kad tokių pažeidimų nepadarė. Dažniausiai kyla ginčai dėl atleidimo už tai, kad pažeista darbo tvarka ar netinkamai atliekamos funkcijos.

Plačiau apie tai 3 psl.

„Sodra ramina“ - pinigų išmokoms užtenka

Malgožata KOZIČ. Nors dėl pandemijos ir karantino augo išlaidos kai kurioms išmokoms, „Sodra“ toliau laiku vykdo visus savo įsipareigojimus. Lapkričio išmokos pasiekė gyventojus neveluodamos. „Sodros“ biudžetas yra tvarus, sukauptų lėšų pakanka pensijoms, ligos, nedarbo ir kitoms išmokoms. Jų mokėjimo grafikai iš anksto skelbiami kas mėnesį.

„Nors išlaidos ligos ir nedarbo išmokoms pandemijos metu yra didesnės, nei planuota metų pradžioje, „Sodros“ pajamos ir išlaidos lieka subalansuotos“, - sako „Sodros“ direktoriaus pavaduotojas Ježys Miskis.

Net jei įmokų „Sodra“ surinktų mažiau, Vyriausybė ekstremaliosios situacijos metu leido naudoti „Sodros“ biudžeto rezervą, kuriame sukaupta 600 milijonų eurų.

turime

GELBĖTIS

patys

Deimantė PURTOKIENĖ. Žmogus pats sau yra pavojingiausias virusas. Neturime laiko miegoti aštuonias valandas, svajoti, būti su savimi, mylimaisiais, stebėti gamtą... O kiek valgomieji, kokios mintys mus kamuoja, kokius patiriame jausmus, emocijas?

Nesibaigiantys norai, troškimai. Senovės graikus už nesaikingumą bausdavo Erinijos - keršto, baumės ir prakeikimo deivės. Per didelę įtaką aplinkiniams turintiems ir valstybės demokratijai pavojingiems Graikijos piliečiams grėsė ištrėmimas.

Savo varganu žinojimu, nepagrįstomis pretenzijomis nuodijame kito gyvenimą. Jei priimtume jį kaip dalelę savęs, nustotume ginčytis, kritikuoti, tytomis žvelgtume į save. Nesileistume ieškoti, teisti suklydusiojo. Ką žinome apie jo klaidą? Gal ji šventa?

Suvilioti prakeikimo pažinti daugiau nei esu aš pats, žolę liejame asfaltais, dangų raižome lėktuvais, kylame į kosmosą, braunamės į laštelę... Guodžiamės dėl to, kad naikiname gamtą. Tačiau iš tiesų naikiname tik save.

Kitaip ir negali būti, nes esame smalsūs, kūrybingi, klystantys. Visa, kas iš mūsų kyla yra, anot vokiečių filosofo ir rašytojo Frydricho Nyčės, „žmogiška. Permelyg žmogiška“.

O virusas yra virusas. Mokslininkai kuria vakciną, būsime nuo jo išgelbėti.

Tik nuo savojo viruso turime gelbėtis patys. Atjauta, jautrumu, saikingumu.

Atskleista buvusios kopolyčios paslaptis

Plačiau apie tai 5 psl.

Registru centras informuoja, kad jo interneto svetainėje elektroniniu būdu galima įsteigti uždarytą akcinę bendrovę, mažąją bendriją, asociaciją, viešąją įstaigą, labdaros ir paramos fondą ar individualią įmonę. Pateikus dokumentus per Registru centro savitarną, naujas juridinis asmuo įregistruojamas per vieną darbo dieną, o pateikus popierinius dokumentus – per 3 darbo dienas.

Informacijos apie juridinių asmenų steigimą internetu galima rasti Registru centro interneto svetainėje <https://www.registrucentras.lt/p/671>. Be to, Registru centro savitarnoje taip pat nesunkiai ir greitai galima pakeisti juridinio asmens pavadinimą, padidinti ar sumažinti bendrovės įstatinį kapitalą ar pakeisti duomenis apie valdymo organus.

Nuo spalio, vadovaujantis Vyriausybės nutarimu, keliskart atpigo naujų juridinių asmenų registravimo ir kitos paslaugos.

Įregistruos nespėjus mirkstelėti

„Rail Baltica“ gabens ir karinę techniką

ELTĀ. Tiesiant europinės vėžės geležinkelį „Rail Baltica“ numatoma pastatyti keturias karinės technikos logistikos aikšteles, kad dažnai Lietuvoje pratybose dalyvaujantys NATO daliniai galėtų lengvai atvykti su sunkiąja karine technika.

„Jaučiame nemenką poreikį sukurti infrastruktūrą, kuri būtų pritaikyta karinės technikos pervežimui. Vis tik esame NATO nariai, mūsų šalyje dažnai vieši kitų NATO valstybių kariniai daliniai, kurie į čia vykstančias pratybas atsigabena karinę techniką. Geležinkelis – patogiausia transporto priemonė tokioms kelio-

nėms, nes perdislokuoti techniką galima greitai ir nesudarant spūsčių automobilių keliuose. Tad planuodami „Rail Baltica“ atsižvelgiame į kariuomenės poreikius“, - sako „LTG Infra“ generalinis direktorius Karolis Sankovskis. Šiuo metu pradėtos planuoti keturios karinės technikos logistikos aikštelės, kuriose bus galima patogiai iškrauti ir pakrauti techniką į traukinius. Dvi aikštelės planuojamos greta esamos europinės vėžės geležinkelio linijos Lenkijos ir Lietuvos siena-Kaunas, ties Kazlų Rūda bei Kauno intermodaliniu terminalu Palemone.

Dar dvi geležinkelio karinės technikos logistikos aikštelės pradėtos planuoti greta pradamos statyti europinės vėžės „Rail Baltica“ geležinkelio linijos Kaunas – Lietuvos ir Latvijos valstybių siena, ties Jonava ir Panevėžiu.

„Tai strateginis šalies projektas, kuris pabrėžia karinio mobilumo ir tinkamos geležinkelių sistemos svarbą Lietuvos saugumui ir kolektyvinei gynybai. Šios infrastruktūros vystymas ypač palengvins sąjungininkų karių ir technikos atvykimą į Lietuvą. Greitas ir efektyvus sąjungininkų atvykimas į Lietuvos

teritoriją stiprina Lietuvos saugumą, todėl karinio mobilumo didinimas ir Lietuvos, kaip sąjungininkus priimančios šalies, paramos gerinimas išlieka vienu pagrindinių Lietuvos krašto apsaugos sistemos prioritetų“, - sako laikinai einantis pareigas krašto apsaugos viceministras Eimutis Misiūnas.

Šiuo metu geležinkeliu gabenama NATO šalių karinė technika į Lietuvą perkraunama į vagonus su plačiosios vėžės riedmenimis pasieptyje su Lenkija – Šeštokų terminale. Įgyvendinus „Rail Baltica“ projektą NATO šalių sąjungininkai techniką į mokymus galės atsigabenti daug patogiau ir greičiau.

Numatoma, kad kiekviena karinės

technikos logistikos aikštelė vienu metu gebės priimti net tris iki 750 m ilgio traukinių sąstatus, atgabensiančius iki 300 sunkiasvorės karinės technikos vienetų. Visos karinės technikos logistikos aikštelės bus pritaikytos sunkiasvorių karinei technikai perkrauti nuo geležinkelio ant automobilių transporto ir atvirkščiai. Jos bus prijungtos prie Lietuvos valstybinės reikšmės automobilių kelių tinklo, aptvertos, jose įrengtos apsaugos sistemos bei kita būtina infrastruktūra.

„Visapusiškas nacionalinis saugumas tiek ekonomine, tiek gynybine prasme yra vieni svarbiausių prioritetų „Rail Baltica“ projekto įgyvendinime. „Rail Baltica“ yra puikus pavyzdys, kaip ekonomiškai svarbios infrastruktūros plėtra užtikrinant jos efektyvumą ir saugų valdymą tuo pačiu padidina ir nacionalinį gynybinį saugumą“, - sako susisiekimo viceministras Gytis Mažeika.

Planuojama, kad karinių aikštelių įrengimas bus baigtas 2026-aisiais kartu su visu „Rail Baltica“ projektu.

LAIMĖKITE IŠMANAUS BIURO RINKINĮ

SMULKIAJAM
VERSLUI

VERTĖ
3000 €
BE PVM



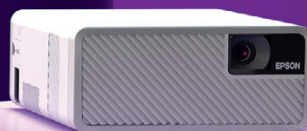
iPhone12



MacBook Air 13"



hp lazerinis spausdintuvas



EPSON
lazerinis projektorius

„Telia“ smulkiojo verslo Kalėdų žaidime dalyvauja iki 40 darbuotojų turintys „Telia“ verslo klientai, iki 2020 12 27 įsipareigojantys 24 mėn. naudotis mobiliojo ryšio, nešiojamojo arba biuro interneto paslaugomis. Pasiūlymų laikas ir prekių skaičius riboti. Daugiau informacijos ir žaidimo taisyklės www.telia.lt/verslui, mūsų salonuose ir tel. 1816.



Tikisi naudos

Domas JUREVIČIUS, projektų vadovas. Visuomenės nuomonės tyrimas rodo, kad 60 proc. Lietuvos gyventojų yra susipažinę su projektu „Rail Baltica“ ir net 50 proc. mano, kad baigus tiesti europinio standarto geležinkelį turės iš jo asmeninės naudos. Pernai šio strateginio geležinkelio projekto žinomumas siekė 56 proc., o 2018-aisiais – 58 proc.

Padidėjo ne tik žinomumas, bet ir, lyginant su pernai metais, išaugo skaičius manančių, jog šis projektas yra reikalingas Lietuvai. Jei 2019-aisiais kad projektas reikalingas arba greičiau reikalingas manė 62 proc. apklaustųjų, šiemet šis procentas siek tiek užtelėjo ir pasiekė 66 proc.

Didžiausios naudos šaliai, gyventojų įsitikinimu, duos tai, kad naujas geležinkelis pagyvins turizmo sektorių. Taip mano kas antras respondentas. Beveik tiek pat yra manančių, kad pastatčius „Rail Baltica“ geležinkelį pagerės bei padidės krovinių gabenimas per Lietuvą.

Tyrimas atliktas rugsėjo 16-26 dienomis, apklausti 1006 18-75 metų amžiaus Lietuvos gyventojai.

Trumpai

Savivaldybės administracija informuoja, kad UAB „Marijampolės švara“, Vasaros g. 14, darbo dienomis, nuo 7 iki 16 val. daugiabučių namų pirmininkams dalinamas druskos-smėlio mišinys. Prieš važiuojant pasiimti, reikia pasiskambinti tel. 8 655 63292.

Atskleista buvusios koplyčios paslaptis

Arūnas KAPSEVIČIUS, muziejinis. Iki šiol nežinoma, kur palaidoti mūsų miesto įkūrėjai grafai Markas Antonijus ir Pranciška Butleriai. Spėta, kad vėliau už vyrą mirusios grafienės Pranciškos kapas gali būti Marijampolėje. Faktais nepagrįstai legendai gyvuoti padėjo Antano Civinsko gatvės kapinėse iki 1949 metų stovėjusi koplyčia. Miestelėnų atsiminimuose ir pasakojimuose ji tapo menama P. Butlerienės paskutinio poilsio vieta. Įminti koplyčios paslaptį padėjo istoriko Daliaus Viliūno nuoroda į Varšuvos senųjų aktų archyvą saugomas Marijampolės miesto XIX amžiaus bylas.

1827-1832 metų aktu knygoje pavyko rasti Marijampolės piliečių Jurgio Bornello ir Mauricijaus Helmano prašymą, datuotą 1830 m.

rugpjūčio 4 d., Augustavo vaivadijos Aukščiausiajai vyriausybei vidaus reikalų ir policijos komisijai, kuriam jie rašo: „Maryanna Kozubska, norėdama įamžinti savo mirusio vyro atminimą, be valdžios leidimo ant jo kapo pastatė koplyčią ir sutarė su Marijonų vienuolių prezidentu Petter'iu (Pietariu), kad jis gaus leidimą kasmet per šv. Joną toje koplyčioje aukoti šv. Mišias“.

Toliau rašoma, kad „Ta moteris“ prašo, kad vienuolyno prezidentas kreiptųsi į valdžią ir padėtų nugriauti prie kapinių esančius jų kluonus, nes jie užstoja kapines ir koplyčią nuo miesto pusės. Kaip baigėsi kluonų „istorija“, ne šio straipsnio tema, todėl palikime ją ateičiai.

1909 metais „Suvalkų savaitraštyje“ korespondentas iš Marijampolės aprašo A. Civinsko gatvės kapines.

Autorius, neatskleidęs savo pavardės, pastebi, kad kapinėse uždrausta laidoti jau trisdešimt metų, todėl jos yra apgailėtinos būklės, sunyko kapinių ribos, tik styro kryžiai ir paminklai, kuriems iki šiol pavyko išvengti vagių ar vandalų. Per kapines išminta gausybė takų įvairiomis kryptimis, per jas veda takas iš Kalkinės priemiesčio į miestą. Kapinių pakraštyje yra mūrinė koplyčia be durų ir langų, su stogo likučiais, pastogėje įmūryta marmurinė lenta, kurioje likusi dalis užrašo. Jis skelbia, kad čia ilsisi Lenkijos kariuomenės pulkininkas Jan Kozubski, miręs 1820 metų spalio 7 dieną.

Šio karininko atminimo lenta išlikusi šv. Arkangelo Mykolo bažnyčioje (dešinėje

pusėje nuo pagrindinio įėjimo už stiklinės pertvaros). Ten rašoma, kad ji skirta šviesiam atminimui Jano Kozubskio, kuris gyveno penkiasdešimt metų, numirė 1828 m. spalio 7 dieną. Atminimo lentą užsakė jo žmona. Galime patikslinti, kad pulkininkas mirė ne 1820-aisiais, bet 1828 metais.

Lenkų istoriko Bronislavo Gembarzevskio knygoje „Lenkijos kariuomenė: Varšuvos kunigaikštystė, 1807-1814 metai“ radame žinių apie Jano Kozubskio karjerą. Tarnauti pradėjo 1809 m. 16-ajame Lenkijos kariuomenės pėstininkų pulke, kurį įkūrė kunigaikštis Konstantas Čartoriskis. Čia J. Kozubski buvo pulko šefas (tokios pareigos).

1812 m. spalio 8 d. perkeltas į 17-ąją pėstininkų pulką, kurį įkūrė didikas Zamoiskis, majoro pareigoms t. y. buvo antras karininkas dalinyje po pulko vado. Abu pulkai, kuriuose tarnavo karininkas dalyvavo Napoleono kariuomenės susirėmimuose su carine Rusijos armija.

Iš kariuomenės pasitraukė 1816 m. rugsėjo 19 d. užsitarnavęs papulkininko laipsnį. Tais pačiais metais Jan Kozubski paskiriamas Augustavo vaivadijos Policijos komisaru. Baigusiam tarnybą suteiktas pulkininko laipsnis.

Faktai rodo, kad koplyčia A. Civinsko gatvės kapinėse pastatyta pulkininkui Janui Kozubskui, čia atgulusiam amžinojo poilsio. Per I Pasaulinį karą koplytėlė kareivių buvo apiplėšta, o pokariu suremontuota.

Marijampolietė Eugenija Paraškevičiūtė užrašė Marijampolėje 1923 m. apsigyvenusios Marijos Gelgotienės atsiminimus. Juose tvirtinama, kad koplytėlėje kunigas Dargis Dvaranauskas laikydavo mišias, nors kapinės ir toliau nyko. Tuo metu koplytėlė turėjo kryžių (viršuje), dengtą medžio gontais, kalkintų plytų sienas, platesnes nei paprastos medinės duris su langu, tris laiptukus, akmenų pamatą. Grindys buvo medinės, įrengtas rūšys.

Kita marijampolietė Agota Ma-



PIECHOTA

Lenkų pėstininkai tuo metu, kai tarnavo J. Kozubski

Paveikslas iš B. Gembarzevskio knygos „Lenkijos kariuomenė: Varšuvos kunigaikštystė, 1807-1814 metai“

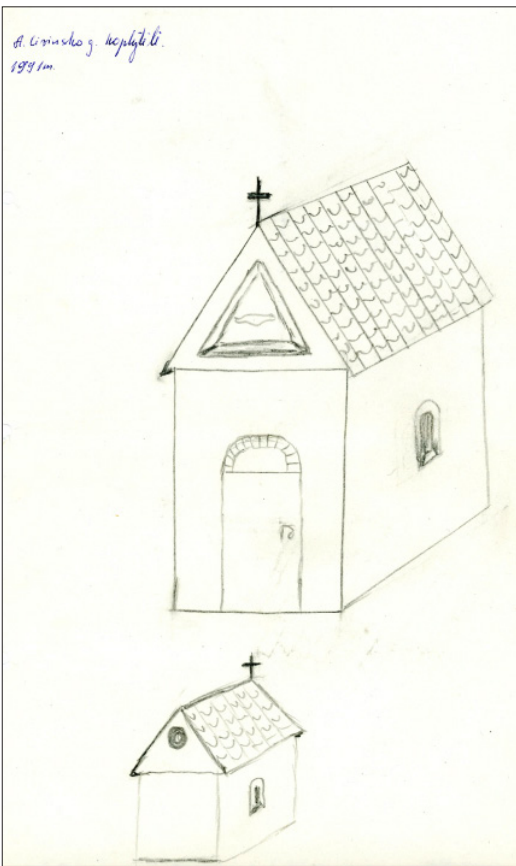
jauskienė prisimena, kad altorius susidėjo iš stalelio, ant stalo stovėjo kryžius. Lubos skliautinės. Ant sienos nupieštas (ar pakabintas?) paveikslas sėdinčios švenčiausiosios mergelės Marijos su kūdikėliu.

E. Paraškevičiūtė rašo, kad 1949 m. įsikūrus vaikų namams, koplytėlė buvo išardyta ir jos vietoje įrengtas lauko tualetas, o likusioje kapinių teritorijoje - žaidimų ir sporto aikštė.

„Suvalkų savaitraštyje“ korespondentas atskleidė ne tik koplytėlės istoriją, bet ir kelių šiose kapinėse palaidotų marijampolietėjų pavardes.

Antai teisėjo Julijano Kiersnickio kapas buvo šalia koplyčios, o kitoje kapinių pusėje - špižinis paminklas Lenkijos kariuomenės majorui Jan Radzibor (1784 m. rugsėjo 28 d. - 1848 m. birželio 10 d.). Kapinėse buvo išlikę ir daugiau kryžių bei paminklų su rusiškais, vokiškais ir vienas prancūzišku užrašu.

Marijonų vienuolyno inventoriuje užfiksuota, kad šios kapinės įkurtos 1769 metais. Bet tik 2014 metais joms grąžinta priderama ramybė - teritorija aptverta, pastatyta Juliaus Narušio sukurta skulptūra.



Koplytėlės piešinys iš E. Paraškevičiūtės prisiminimų sąsiuvinio

Danguolė ANDRIJAUSKAITĖ, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė. Apie vaistinguosius augalus ir jų poveikį sveikatai žinoma nuo seno. Daug amžių gydyta bei gydytasi vadovaujantis intuicija ir ilgamečiais stebėjimais, vaistingųjų medžiagų veikimą neretai dar sustiprinant žodinėmis formulėmis - užkalbėjimais. Jau Renesanso epochoje žinota, kad vaistas gali būti nuodas, o nuodas - vaistas, t. y. dozė lemia, ar medžiaga veiks kaip vaistas, ar kaip nuodas.

Lietuvos farmacijos įmonėse bei vaistinėse naudojama apie 230 vaistingųjų augalų. Vais-tažolių ir iš jų pagamintų preparatų įvairių formų pasirinkimas didelis, tačiau ir namų sąlygomis tinkamai paruoštos vaistažolių arbatos, ištraukos, užpilai gali būti veiksmingos priemonės organizmui pastiprinti ir kai kurių negalavimų simptomams sušvelninti.

Apklauskos įvairiose pasaulio šalyse rodo, kad daugiau nei pusė gyventojų taiko vadinamuosius alternatyvius metodus, tarp jų ir fitoterapiją. Alternatyviosios medicinos paslaugos - sparčiausiai auganti išlaidų sveikatos priežiūrai dalis.

Lietuvoje atlikto vaistingųjų augalų bei preparatų iš jų vartojimo tyrimas atskleidė, kad du trečdaliai suaugusių Lietuvos gyventojų, kai negaluoja, yra linkę vartoti natūralias priemones: vaistažolių arbatas, tinktūras ar augalines ištraukas, vitaminus. 71 proc. apklaustųjų atsakė, kad tinkamiausias būdas gydyti sveikatos sutrikimus - iš pradžių naudoti natūralias priemones, o tik vėliau, jei jos nepadeda, vartoti vaistų. Per pasku-

Vaistingieji augalai ne visada vaistai



tinus dvylika mėnesių 41 proc. apklauskos dalyvių, ištikti negalavimų, gėrė vaistažolių arbatas, 14 proc. vartojo tinktūras ar augalines ištraukas, 11 proc. vartojo vitaminus, 9 proc. - maisto papildus.

Jokių natūralių priemonių gydymiesi nenaudojo 15 proc. apklaustųjų. Mažiausiai sprendimą dėl vaistų ar natūralių priemonių pasirinkimo lėmė reklama (2 proc.), o didžiausią įtaką darė gydytojo patarimas ar rekomendacija (59 proc.). Trims iš dešimties apsispręsti labiausiai padėjo šeimos nariai (30 proc.) arba vaistininkas (29 proc.). Draugų ar pažįstamų nuomonė įtakos turėjo 11 proc. Cheminių vaistų galia kur kas labiau linkę pasitikėti vyrai - jų vartojo kas trečias apklauskos dalyvis.

Farmacijos specialistai ir medikai atkreipia

dėmesį į galimus pavojus ir riziką sveikatai dėl netinkamo augalinių vaistų vartojimo. Bene didžiausia žala galima, jeigu fitoterapijos priemonės vartojamos vietoje veiksmingų gydytojo paskirtų vaistų. Kai gydymo poveikio neturinčiomis žolelėmis bandoma pakeisti veiksmingą gydymą, paciento būklė gali pablogėti. Jeigu jis dar ir atsisakys gydytojo konsultacijų bei priežiūros, gali per vėlai išaiškėti, kad sveikata blogėjo. Pavojai dėl netinkamo vaistinių augalų ar augalinių vaistų vartojimo: apsinuodijimas, nepageidaujamos reakcijos dėl sąveikos su kitais vaistais, sveikatos sutrikimai dėl teršalų ir priemaišų poveikio.

Augalinių vaistų saugumo ir veiksmingumo tyrimų nėra pakankamai, jų poveikis daug mažiau tyrinėtas nei cheminių vaistų. Svarbu žinoti, kokių ir kaip augalinių preparatų ar

vaistinių augalinių medžiagų vartoti arba nevertoti.

Pavyzdžiui, azijinis ženšenis gali sąveikauti su vaistais kraujo krešėjimui mažinti, taip pat šio augalo preparatų vartojimas siejamas su nemiga, galvos skausmais, viduriavimu, širdies ir kraujagyslių ligomis, manija, endokrininės sistemos ligomis. Gudobelė gali sustiprinti kraujospūdį mažinančių vaistų ir vaistų nuo širdies ligų poveikį. Paprastas apynys gali daryti įtaką kontraceptinių cheminių priemonių poveikiui. Paprastoji mėlynė gali stipriai sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir sustiprinti vaistų nuo cukrinio diabeto poveikį, sąveikauti su vaistais kraujo krešėjimui mažinti. Tikrojo alavijo sultys gali provokuoti viduriavimą, pažeisti inkstus, daryti įtaką vaistų nuo cukrinio diabeto ir širdies ligų poveikiui. Apie tikrojo alavijo, naudojamo išoriškai, nepageidaujamą poveikį nėra žinoma.

Lietuvoje auga nemažai nuodingųjų augalų, kaupiančių alkaloidus, saponinus, dervas ir kitas nuodingas medžiagas: šunvyšnės, drignės, durnaropės, dėmėtosios maudos, barščiai, pelkiniai gailiai ir kt. O apsinuodyti keturlape vilkauoge galima mėlyniaujant miške; vaikui mirtinai pavojingos vos trys šio augalo uogos.

Vaistinius preparatus, taip pat vadinamuosius augalinius, vartokite pirktus vaistinėje ir taip, kaip paskyrė gydytojas ar vaistininkas. Su jais tarkitės dėl savo vartojamų cheminių vaistų ir augalinių sąveikos. Nenutraukite paskirtų vaistų vartojimo nepasitarę su gydytoju.

Balandėlių gamybos gudrybės

Vilma JUODKAZIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė. Vaidystė primenančių patiekalų poveikis mūsų nuotaikai ir savijautai – milžiniškas. Todėl visada bus dienų, kai norėsis prisidėti sklidiną lėkštę kvapnių balandėlių ar maltinių.

Žmonės mėgsta eksperimentuoti ir išbandyti naujus skonius, bet dažnai grįžta prie maisto, kurio skonis pažįstamas nuo vaikystės. Balandėliai – vienas tokių patiekalų. Jis kilęs iš Graikijos, atitinka puikiai subalansuotos Viduržemio jūros virtuvės principus. Daržovės turi įvairiausių vitaminų ir yra skaidulų šaltinis, o ryžiuose nėra glitimo.

Kiekvienuose namuose balandėliai gaminami kiek skirtingai. Tačiau dažniausiai be kopūsto ir maltos mėsos į juos dedama morkų, pomidorų bei aromatingų prieskoninių žolelių. Balandėliai yra santykinai nebrangus patiekalas. Jiems paruošti nebūtina laikytis tikslios receptūros. Vienintelis minusas – gana ilgas gamybos laikas. O kai kas nemėgsta ir verdama kopūsto kvapo.

Paspartinti balandėlių gamybą, pagerinti jų skonį padės kelios gudrybės: jei naudosite tik jautienos faršą, balandėliai gali būti sausoki, todėl rekomenduojama įdėti ne tik ryžių, bet ir apkeptų daržovių; pomidorų tyrė bus išraiškingesnio skonio, jei į ją įtarkuosite nuluptą obuolį ir įlašinsite šlakelį obuolių acto; jei erzina verdama kopūsto kvapas, į vandenį įmeskite žiupsnelį cukraus ir nederkite puodo; kopūsto apvirimo galite išvis išvengti įdėję kopūsto galvą nakčiai į šaldiklį – atšildytas jis bus minkštas.

Tradiciniai balandėliai

Reikės:

- kopūsto galvos;
- 2 v. š. sviesto;
- 1 l vandens arba jautienos sultinio;
- 400 g konservuotų trintų pomidorų;
- 2 v. š. grietinės;
- 300 g kiaulienos ir jautienos faršo (proporcijos pagal skonį);
- 3–4 v. š. ryžių;
- svogūno;
- morkos;
- druskos, pipirų.

Paruošimas:

Kopūstą apvirkite vandenyje, kol suminkštės. Atsargiai nuimkite lapus, lapkočius, jei sto-

ri, išpjaukite arba padaužykite.

Įdarui: svieste pakepkite smulkintus svogūnus ir per burokinę tarką smulkintą morką, kol suminkštės. Išvirkite ryžius. Viską sumaišykite su kiaulienos ir jautienos faršu. Pagal skonį įdėkite druskos, pipirų.

Ant kiekvieno kopūstlapio dėkite įdaro, kraštus užlenkite ir suvyniokite. Suvyniotus balandėlius apkepinkite svieste ir dėkite į puodą. Atskirame inde sultinį arba verdantį vandenį sumaišykite su pomidorų tyre, pasūdykite ir užpilkite ant balandėlių. Troškinkite apie valandą ant mažos ugnies. Pabaigoje įdėkite grietinės.

Vegetariški balandėliai

Reikės:

- kopūsto galvos;
- 800 g konservuotų avinžirnių;
- 2 česnako skiltelių;
- 1 v. š. kario miltelių;
- didelės saujos petražolių;
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
- mažo svogūno;
- 1 v. š. citrinų sulčių;
- druskos, pipirų.

Padažui:

- 500 g konservuotų trintų pomidorų;
- 3 puodelių pomidorų sulčių;
- 1–2 v. š. pomidorų pastos;
- pusės stiklinės vandens;
- druskos.

Paruošimas:

Kopūstą apvirkite, kol suminkštės. Atsargiai nuimkite lapus, lapkočius, jei stori, išpjaukite arba padaužykite.

Paruoškite padažą: pomidorų pastą sumaišykite su vandeniu, tuomet su pomidorų sultimis, sudėkite kapotus pomidorus, pasūdykite pagal skonį.

Paruoškite įdarą: alyvų aliejuje pakepinkite smulkintą svogūną, įspauskite česnaką, sudėkite kapotas petražoles. Suverskite avinžirnius, apkepkite. Apkeptą įdarą paminkykite, įpilkite citrinų sulčių, karį, druskos, pipirų ir gerai išmaišykite.

Suvyniokite balandėlius – ant kiekvieno kopūstlapio dėkite įdaro, kraštus užlenkite ir užvyniokite.

Į didelę keptuvę įpilkite šiek tiek parengto padažo ir vienu sluoksniu sudėkite balandėlius, užpilkite likusį padažą, kad juos pasemtų. Kai padažas užvirs, sumažinkit ugnį ir kepkite uždengtus apie 25 min.



Greipfrutų karalius



Auksė BAURIENĖ, UAB „Publicum“. Šaltuoju metų laiku parduotuvių lentynos prisipildo ne tik įprastų citrinų ar apelsinų, bet ir tiesiog stebuklingu vadinamo vaisiaus – raudonųjų ir oranžinių pomelo. Pasak Vilmos Juodkazienės, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertės, geriausiomis skoninėmis savybėmis pasižyminčios pomelo rūšys – oranžiniai ir raudonieji didieji greipfrutai – valgiaraštį papildys ir ryškiomis spalvomis.

Nors greipfrutas yra ganėtinai įprastas mūsų šalyje, ne kiekvienas žino, kad šių vaisių yra daugybė rūšių, kurios skiriasi spalva, forma ir, žinoma, skonio savybėmis.

Paprastieji ir pomelo greipfrutai yra tos pačios rūšies vaisiai, priskiriami citrusiniams. Tačiau raudonieji ir oranžiniai pomelo yra paprastųjų greipfrutų ir apelsinų hibridas, todėl pasižymi ne tik gražia raudona ar oranžine spalva, bet ir yra saldesni.

Vitamino C gausiai turintys vaisiai itin tinka pagardinti mėsos ar žuvies patiekalus, ruošti salotas ar netikėtus desertus. Geriausia šiuos vaisius valgyti šviežius – kruopščiai nuvalius odelės išdalinti skiltelėmis ar pjaustyti gabalėliais ir derinti su kitais produktais.

Pomelo dėl juose esančių skaidulų leidžia greitai pasijusti soties, tačiau jie visiškai neturi riebalų ir pasižymi ypač mažu kaloringumu. Būtent todėl raudonieji ir oranžiniai pomelo įtraukiami į daugybės dietų racioną.

Azija kvepiančios salotos

Reikės:

- Pusės vidutinio dydžio raudonojo pomelo;

- Pusės vidutinio dydžio oranžinio pomelo;

- 200 g vištienos filė;
- Pusės mėlynojo svogūno;
- Žiupsnelio druskos;
- Salotų lapų;
- Šlakelio sojų padažo;
- Juodųjų pipirų;
- Sezamo sėklų.

Paruošimas:

Vištieną supjaustykite mažais gabaliukais, apiberkite smulkintu česnakų, pabarstykite druska bei pipirais ir dėkite į keptuvę. Skiltelėmis supjaustykite raudonuosius ir oranžinius pomelo, sukupokite salotų lapus, susmulkinkite mėlynąjį svogūną. Sumaišykite salotų lapus su svogūnu, dėkite į lėkštę. Tuomet įdėkite vištienos gabaliukus. Ant viršaus paskirstykite greipfrutų skilteles, užpilkite šlakelį sojų padažo bei pabarstykite sezamo sėklomis ir juodaisiais pipirais.

Rytmečio „bomba“

Reikės:

- Pusės vidutinio dydžio raudonojo pomelo;
- Pusės vidutinio dydžio oranžinio pomelo;
- Saujos smulkintų pistacijų;
- Lieso jogurto be priedų.

Paruošimas:

Skiltelėmis supjaustykite pomelo, išklorkite jas lėkštėje. Pomelo skilteles aptepkite medumi ir užklorkite jogurtu. Papuoškite pistacijomis.

Gero mandarino paslaptys

Aldona ČEPULIS, „Iki“ produktų kokybės vadovė dalijasi pagrindiniais gero ir kokybiško mandarino požymiais.

Dydis. Didesni įprastai būna saldesni, o mažesni turi daugiau rūgštumo.

Svoris. Sunkesnis vaisius bus sultingesnis.

Kietumas. Prisirpęs mandarinas neturėtų būti kietas. Lengvai spustelėjus jis turėtų šiek tiek pasispauti ir grįžti į pradinę formą. Jei nesispaudžia – vaisius greičiausiai per mažai prinokęs. O jei paspaustas įdumba ir neatsistato, bus pernokęs.

Kvapapas. Prinokęs ir geros kokybės mandarinas būna intensyvaus saldaus kvapo. Jei kvapas rūgštus, „nemandariniškas“, vaisius gali būti sugedęs. O jei mandarinas nekvepia net pralupus, jis blogas.



Oda. Sveiko ir gero vaisiaus odelė nesutrūkinėjusi, nedėmėta, neturi juodų taškų, minkšta. Ji lengvai lupasi be peilio.

Lapai. Citrusinių vaisių lapai nėra lepūs ir nuskinti išsilaiko žali ir nesuvytę pakankamai ilgai. Tačiau, jei lapai susisuke, padžiūve, vaisius gali būti senstelėjęs.

Spalva. Į ją reikėtų kreipti mažiausiai dėmesio. Spalva priklauso nuo mandarino rūšies ir gali būti tiek ryškiai oranžinė, tiek geltona, tiek žalia. Ji neturi įtakos vaisiaus kokybei. Atvirkščiai – žalsvi mandariniai dažnai būna net saldesni už savo oranžinius brolius.