

Tokių gatvių Marijampolėje nėra, bet yra pagerbiančių okupantų bendrininkus



Vytautas ŽEMAITIS. Kapinėse vargu ar rasite bent vieną antkapį, kuriame būtų parašyta mirusiojo pavardė ir jo vardo pirmoji raidė. Rašomas visas vardas. To reikalauja elementari kultūra. Tačiau mažai ką stebina tik didžioji raidė prieš pavardę gatvių, aikščių pavadinimų lentelėse.

Vardus – į Raudonąją knygą

J. Basanavičiaus aikštė, V. Kudirkos, A. Civinsko, R. Juknevičiaus, J. Kriščiūno, P. Rimšos, P. Vaičiaičio gatvės ir nemažai kitų, kurioms suteiktos žymių žmonių pavardės, informacinėse lentelėse verkia savo vardų. Išverkia reta. Radau vieną –

Zigmo Drungos gatvę, kuri yra Naujųjų Tarpučių mikrorajone. Gal yra daugiau, jei kas nors tokių žinote, praneškite „Miesto laikraščio“ redakcijai, kartu kursime Marijampolės kultūros vertybių Raudonąją knygą.

Gatvių pavadinimus siūlo savivaldybės

Gatvių pavadinimų parinkimo komisija, juos patvirtinus savivaldybės tarybai, gatvės įregistruojamos Adresų registre. Tada darbo imasi savivaldybės administracijos Aplinkotvarkos ir infrastruktūros skyrius – jis užsako pagaminti informacines lenteles.

Daugiau 6-7 psl.

PREKYBA
šaldyta žuvis



SILKĖ
s/g 400+, 20 kg/dėžė,
kaina 1,75 eur/kg

SKUMBRĖ
s/g 400-600, 20 kg/dėžė,
kaina 2,60 eur/kg

EŠĖRYS
b/g skrostas 300-500, 7 kg/dėžė,
kaina 4,70 eur/kg

Kviečiame pirkti internetu
www.zuvis.eu

Tel. +370 690 00 004.
UAB Žuvis, Tilžės g. 51, LT-91260 Klaipėda

Laikrodis: vėl pirmyn ir atgal

Kovo 28 d. (sekmadienį) laikrodžius persuksime viena valanda į priekį. Anot laikraščio „Kauno diena“, šis savaitgalis turėjo būti paskutinis, kai gyvename vadinamoju žiemos laiku, bet galutiniai sprendimai užstrigo europinėse institucijose.

Tad kitą ir nežinia dar kiek paskutinių kovo ir spalio sekmadienių toliau sukio-

sime laikrodžius pirmyn atgal.

Dukart per metus daugelyje šalių žybteli diskusija – daugiau naudos ar žalos sukiooti laikrodžius. Kad tai daugeliui gerokai pabode, parodė ir ES gyventojų apklausa. Europos Komisijos (EK) atstovybės Lietuvoje laikinoji vadovė Agnė Kazlauskaitė pasakoja, kad 2018 m. vasarą EK surengtoje viešojoje konsultacijoje sulaukta net 4,6 mln. atsakymų, ir tai rekordinis ES viešosios apklausos dalyvių skaičius. Joje net 84 proc. respondentų pritarė minčiai nustoti sukiooti laikrodžius į vasaros ir žiemos laiką.

MIESTO
LAIKRAŠTIS

NEMOKAMAI ir www.miesto.lt

2021 m. kovo 25 d. Nr. 7 (1756)

Bolt Food

Tapk Bolt Food kurjeriu Marijampolėje!

Daugiau informacijos:

<http://bit.ly/BFmarijampole>



Užtikrinti padorų ir orų gyvenimą visiems Lietuvos piliečiams – misija įmanoma

Į „Miesto laikraščio“ klausimus atsako Seimo narė Vaida GIRAITYTĖ



- Kandidatuodama į Seimą Darbo partijos sąrašė skelbėte sieksianti Lietuvą išskirti į patraukliausių valstybių penketuką. Kokias įsivaizduojate priemones tokiam užmojui įgyvendinti, kas to turi imtis?

- Valdžioje, kuri 30 metų valdė valstybę, nebuvo nei vieno vadovo, gerai suprantančio mikro- ir makroekonomikų subtilybės. Darbo partijos rinkimų programoje ir yra numatyta pradžioje sukurti tvirtą ekonominį pagrindą, o tik tada kalbėti apie atlyginimų kėlimą, didesnes pensijas ir t. t.

Valdžia visiškai nesupranta, kad smulkus ir vidutinis verslas – ypač paslaugų sferoje – šlubuoja todėl, kad nesutvarkyta investicinė aplinka toje srityje, kurioje gaminama eksportui bei konkuruojama vidaus rinkoje. Tokių verslo subjektų, kurie gamina eksportui skirtą produkciją ir konkuruoja vidaus rinkoje su importinėmis prekėmis, šiai dienai yra tik 10 procentų, todėl būtent šioje srityje reikia didinti investicijas ir suteikti verslui geresnes sąlygas, nei visose aplinkinėse valstybėse. Įgyvendinus Darbo partijos regioninės politikos paketą, būtų galima pritraukti investicijų, kurios leistų sukurti apie 180 tūkstančių gerai apmokamų darbo vietų. Tik tada padidėtų socialinis „portfelis“, kuris galėtų užtikrinti padorų ir orų gyvenimą visiems Lietuvos piliečiams. Būtent tokie pokyčiai turi sukurti ir išplėtoti žiniomis grindžiamą konkurencingą ūkį, užtikrinti žmonių užimtumą, panaikinti socialinę atskirtį ir skurdą. Tad patenkimas į patraukliausių valstybių penketuką nebūtų toks tolimas.

- Iki tapdama Seimo nare dirbote Marijampolės socialinės pagalbos centro direktoriaus pavaduotoja, anksčiau buvote socialinės apsaugos ir darbo ministrės patarėja: kodėl dirbti Seime pasirinkote ne Socialinių reikalų ir darbo komitetą, o Sveikatos reikalų?

- Socialinių reikalų ir darbo komiteto darbas man būtų artimesnis pagal profesinę patirtį, tačiau Seimo statute numatytos komitetų sudarymo procedūros, išlaikant proporcinio frakcijų atstovavimo principą. Todėl šiuos reikalus derinomės mūsų frakcijoje ir taip jau išėjo, kad man tenka dirbti Sveikatos reikalų komitete. To visiškai nesigailiu, kaip tik šiuo metu Sveikatos reikalų komitete daug dėmesio skiriama pandemijos valdymo iššūkiams, vakcinacijos procesams. Nesu medicinos srities specialistė, tačiau kaip žmogus, pacientas - stengiuosi iš šios pusės įvertinti pasiūlymus. Nes labai dažnai diskusijose pamirštama, kaip mūsų aptariami procesai palies galutinį paslaugos vartotoją – pacientą. Nebijau klausyti specialistų patarimų, bendrauju su regiono sveikatos priežiūros įstaigomis, domiuosi, kaip jas paveiktų vieni ar kiti sprendimai.

- Esate ir Neįgalųjų teisių komisijos pirmininko pavaduotoja – kokių pokyčių gali tikėtis negalia turintys žmonės, gal Jūsų atstovaujama komisija jau ką nors nuveikė jų labui?

- Neįgalųjų teisių komisija dabar Seime dirba kaip laikinoji. Tad vienas iš tikslų buvo įtvirtinti jos nuolatinį statusą. Su komisijos kolegoms užregistravome atitinkamą pataisą. Neįgalųjų klausimai negali būti sprendžiami momentaliai - tai kompleksinis ir nuolatinis procesas tobulinant jau esamus šiuos srities reguliavimus ar priimant naujus.

Jau surengėme 10 komisijos posėdžių. Analizavome neįgalųjų teises apimančius klausimus pagal kiekvieną ministeriją. Atkreipėme Sveikatos apsaugos ministerijos dėmesį, kad vakcinuojami turėtų būti ne tik neįgalieji, bet ir jų šeimų nariai.

Pavasario sesijoje daug dėmesio skirsime asmenų su negalia socialinio būsto ir kitų gyvenamųjų patalpų nuomos teisinio reglamentavimo tobulinimui, neįgalųjų integracijos ir užimtumo klausimams. Taip pat analizuosime, ar ankstyvosios reabilitacijos paslaugos atitinka neįgalųjų vaikų poreikiams. Komisija aktyviai bendradarbiauja su neįgalųjų nevyriausybinėmis organizacijomis. Tai labai svarbus partneris, padedantis suprasti, kaip vieni ar kiti teisės aktai praktiškai atsilieps neįgalųjų gyvenimui.

- Nuo 2007 metų iki 2020-ųjų, kai Jus pagal Darbo partijos sąrašą išrinko į parlamentą, buvote Marijampolės savivaldybės tarybos narė. Ar ši patirtis bent kiek praverčia dirbant Seime? Jei taip, kas būtent?

- Į Marijampolės savivaldybės tarybą buvau išrinkta jau ketvirtą kadenciją. Ir nors patekus į Seimą teko atsisakyti savivaldybės tarybos nario mandato, nuo Marijampolės nenutolstu. Atvirkščiai, stengiuosi padėti priimant nacionalinius teisės aktus. Man labai svarbi visuomenės nuomonė, o ji didžiuosiuose miestuose ir regionuose labai dažnai skiriasi. Noriu, kad regiono žmonių balsas būtų išgirstas, išklaustas ir tinkamai įvertintas.

O įvairiuose darbuose įgyta patirtis, kaip ir gyvenimiška – visada padeda. Savivaldybės veikla labai priklauso nuo nacionalinės valdžios priimtų teisės aktų. Žinau, kiek kartais kildavo praktinių problemų juos įgyvendinant savivaldoje. Artimiausiuose Darbo partijos frakcijos planuose numatomos glaudžios konsultacijos su Lietuvos savivaldybių asociacija, finansinėmis institucijomis, Vyriausybe ir Seimu dėl savivaldybių savarankiškumo, finansinio stiprinimo ir tvarios regioninės politikos. Esu įsitikinusi, kad atėjo metas pertvarkyti savivaldybių finansus ir pasitikėti vietos valdžia. Nereikia centrinei valdžiai imtis to, ką geriausiai užtikrinti vietinė valdžia.

- Seime jau teikėte įstatymų pataisų. Kokios jos ir kodėl jas inicijavote?

- Praėjusių metų gruodžio mėnesį pateikėme Seimo rezoliuciją „Dėl smulkaus verslo diskriminacijos, valdant Covid-19 pandemiją, vengimo“, dėl to paties kreipėmės į Konkurencijos tarybą. Gaila, kad valdančioji dauguma nenori girdėti, jog savo veiksmais žlugdo smulkų ir vidutinį verslą. Niekas nesiklausė nei argumentų, nei rodiklių. Bet mes buvome ryžtingi, nuleidome rankų siekdami padėti verslui išgyventi. Darbo partijos frakcija šių metų vasario pradžioje kreipėsi į visus Seimo narius, prašydama pasirašyti kreipimąsi dėl neeilinės Seimo sesijos sušaukimo, kad būtų galima kreiptis į Konstitucinį teismą dėl karantino laikotarpio diskriminuojamo smulkią verslą. Dėl susiskaldymo opozicijoje sušaukti neeilinės sesijos nepavyko. Tačiau atsižvelgusi į visuomenės nepasitenkinimą ir mūsų frakcijos iniciatyvas, Vyriausybė šiek tiek sušvelnino karantino ribojimus verslui.

Su kolege esu pateikusi Papildomosios ir alternatyviosios sveikatos priežiūros įstatymo pakeitimus. Papildomosios ir alternatyviosios

sveikatos priežiūros specialistai su nerimu laukė 2021 m. sausio 1 d., kai turėjo įsigaliooti reikalavimas jiems turėti aukštąjį medicininį išsilavinimą arba specialios Sveikatos apsaugos ministerijos komisijos išvadas dėl tinkamumo dirbti. Mūsų pateiktomis pataisomis šis skubotas reikalavimas buvo nukeltas iki 2021 m. liepos 1 d. Ir labai tikiuosi, jog per šį pusmetį pavyks visoms suinteresuotoms grupėms susitarti, kokios paslaugos priklausos papildomajai ir alternatyviajai medicinai, o kas yra tiesiog gyvenimo būdo praktikos (joga, meditacija, kvėpavimo praktikos ir kita), bus paruošti reikalingi poįstatyminiai teisės aktai, kokybiškai sureguliuosiantys šią sritį.

Labai svarbus įstatymo pakeitimas, kurio pateikime taip pat dalyvauju, yra Farmacijos įstatymo pataisos, kurios leis pacientui įsigyti ne pigiausią vaistinių preparatą, o paciento jau vartojamą ir jam labiau tinkantį vaistą gaunant numatytą vaisto bazinę kompensacinę priemoną.

- Prasadėjo Seimo pavasario sesija. Kokius darbus planuoja jūsų frakcija?

- Ją pradėdame skubiais sprendimais dėl pandemijos padarinių įveikimo, nes Vyriausybė pati nesusitvarko. Iniciatyva susijusi su Darbo partijos įsipareigojimais ginti mažiausias pajamas gaunančių žmonių interesus, todėl Darbo kodekse siūlysiu įtvirtinti, kad minimalus mėnesinis atlyginimas būtų ne mažesnis kaip 50 proc. vidutinio darbo užmokesčio.

Darbo partijos frakcija žada grįžti prie vienu svarbiausių Darbo partijos iniciatyvų ir siūlyti mažinti Pridėtinės vertės mokestį iki 5 proc. būtiniausiems maisto produktams ir nereceptiniams vaistams.

- Ar bendraujate su kitais į Seimą išrinktais marijampoliečiais: Dainiumi Gaižausku, Kęstučiu Mažeika, Andriumi Vyšniausku? Jei taip, kokiais klausimais?

- Šią kadenciją marijampoliečiai turi bene daugiausiai atstovų iš savo krašto. Tenka posėdžių salėse susitikti, pabendrauti. Su kolegomis esame įkūrę parlamentinę Sūduvos bičiulių grupę. Labai tikiuosi, kad regioninės politikos stiprinimo klausimais visi bus vieningi nepriklausomai kur dirba, pozicijoje ar opozicijoje.

- Vienu atžvilgiu, nepaisant Jūsų jauno amžiaus, esate veteranė – 2003 metais įkurtai Darbo partijai priklausote nuo 2004-ųjų. Kas lemia tokia ištikimybę?

- Kiek save prisimenu, visada buvau nuosekli vertybinių atžvilgiu. Į Darbo partijos veiklą įsitraukiau tikėdama, jog šios politinės jėgos programa geriausiai atspindi sprendimus, kurie sudarytų sąlygas vystytis šaliai, užtikrinti orų gyvenimą jos žmonėms. Tuo tikiu ir dabar. Darbo partijos programa Seimo rinkimuose buvo pripažinta viena iš geriausių.

Žinau iš vidaus, kiek teko partijai išgyventi, kaip oponentai nenorėjo tokios politinės jėgos atsiradimo, labai stengėsi, kad jos neliktų. Tačiau mes atsilaukėme, nes visada dirbome kryptingai, siekėme geriausių sprendimų žmonėms. Matyt, todėl ir netikome „politinei sistemai“. Esu ištikima vertybėms ir, tikiu, tai nepasikeis.

- Ar domitės, kas vyksta Marijampolėje, kodėl savivaldybės taryboje, Jus išrinkus į Seimą, subyrėjo Darbo partijos frakcija, o Jūsų įpėdinis Metas Ražinskas pasirinko atstovauti socialdemokratų frakcijai?

- Domėjimasis Marijampolėje niekada nedings. Čia mano namai, tad, visų pirma, kaip gyventojai rūpi viskas, kas vyksta savivaldybėje. Antra, kaip politikei, dabar dirbančiai Seime, svarbu žinoti, kuo gyvena savivaldybė, nes galiu siūlyti problemų sprendimo būdus nacionalinėje plotmėje. Visada stebiu savivaldybės tarybos posėdžius. Svarbu neatitrūkti ir žinoti, kokie klausimai aktualūs, kokie darbai daromi, kokie stringa, kur galiu būti naudinga.

Savivaldybės tarybos Darbo partijos frakcijoje tik aš buvau Darbo partijos narė. Kiti du - nepartiniai. Frakciją gali sudaryti ne mažiau kaip 3 tarybos nariai. Tad man pasitraukus iš savivaldybės tarybos, automatiškai nebeliko reikiamo skaičiaus narių frakcijai išlikti.

O savivaldybės tarybos nario mandatas nepaveldimas - pasitraukus vienam, jis tenka sekančiam pagal rinkimų sąrašą. Gaila, kad čia jokios įtakos neturi rekomendacija partijos, kurios sąrašė asmuo kandidavo į savivaldybės tarybą.

- Kaip laikosi Skaisčiūnų kaimo bendruomenė, ar likote jos pirmininke?

- Kalbant plačiąja prasme - bendruomenė gyvuoja gerai. Žinoma, karantinas stipriai pakoregavo veiklas, negalimi „gyvi“ susirinkimai, o to neatstos joks virtualus bendravimas. Kai matai žmogų, jo akis, gali jausti emociją, tuomet ir pokalbis tampa šiltesnis. Nesu bendruomenės pirmininke, tačiau dalyvauju kaip narė ir džiaugiuosi galėdama padėti patarimais.

- Ar pasibaigus karantinui marijampoliečiai galės „gyvai“ bendrauti su Seimo nare V. Giraityte – kur ji priiminės interesantus, kaip bus galima užsiregistruoti į priėmimą?

- Žinoma, kad taip. Ir dabar esu pasiekiamą visiems, kas turi klausimų, pasiūlymų. Visuomenė vis labiau ištraukia į socialinių tinklų gyvenimą, tad šiose platformose sulaukiu daug kreipimųsi. O pasibaigus karantinui informuosiu žmones, kur mane galima rasti „gyvą“. Šiuo metu man galima skambinti tel. 8 600 17899, rašyti elektroninį laišką vaida.giraityte@lrs.lt.

Turiu padėjėjų ir Marijampolės, ir Kalvarijų savivaldybėse. Tačiau, visų pirma, pati bendrauju su žmogumi, kuris kreipiasi, siekiu suprasti jo problemą, įsigilinti į situaciją ir tik tada prašau padėjėjų pagalbos. Jie padeda man surinkti, išanalizuoti informaciją, jiems adresuojau kai kuriuos paklausimus ir pan.

Klausinėjo Vytautas ŽEMAITIS

Vien vakcina valdo valdžią. Ir tam skirti pinigai



Gediminas AKELAITIS
Krikščionių sąjungos Marijampolės
regiono skyriaus pirmininkas

Viena partija ir viena tiesa. Taip buvo tarybiniais laikais. Deja, jų dvokas jaučiamas ir dabar, kai į valdžią atėjo konservatoriai ir liberalai. Jie įvairiausiais būdais siekia užčiaupti kitaip mąstančius pateikdami savo nuomonę kaip neginčijamą.

Antai Seimo narei Jurgitai Sėjonienei nepatiko mano mintys, išdėstytos „Miesto laikraštyje“ („Man jokių privilegijų nereikia“, vasario 4 d.), respublikinėse žiniasklaidos priemonėse, mat pareiškiau, kad neskubėsiu skiepytis, paaiškinęs, kad viruso išvengti yra kitų būdų, kuriuos valdžia „pamiršta“.

Todėl parlamentare pateikė prašymą valstybiniais Lietuvos bioetikos komitetui (jis atsakingas už žmogaus teisių ir jo orumo apsaugą sveikatos priežiūros

sistemoje), kad įvertintų mano viešus pasisakymus. Kad ir kas bei kaip vertintų mano nuomonę, jokie komitetai ar kitos institucijos neuždraus man jos išsakyti, juolab kad remiuosi ne nuogirdomis, interneto „melagienomis“, o mokslo patvirtintais faktais.

Ponia Sėjoniene, matyt, senokai vartė Lietuvos Respublikos konstituciją ir užmiršo vieną esminių jos nuostatų, kad „Žmogus turi teisę turėti savo įsitikinimus ir juos laisvai reikšti.“ Tai vis dažniau nepriimtina ne tik posėdžiaujantiems Seime, bet ir vietiniams vadukams. Turiu omenyje ir Marijampolės ligoninės direktorių, kurio įsakymu patvirtintos įstaigos darbo tvarkos taisyklės vietomis prasilenkia ne tik su Konstitucija, bet ir sveiku protu.

Čia negaliu neprisiminti rusiškos geležinkelio vėžės nuo Kauno iki sienos su Lenkija rekonstrukcijos, kurią kelios ankstesnės valdžios pateikė kaip europinio geležinkelio „Rail Baltica“ statybą. Man įvairiausiais būdais buvo trukdoma viešinti informaciją apie šią daugiamilijoninę aferą, kuri praturtino ne vieną valdininką. Mat iš anksto buvo aišku, kad toks „europinis geležinkelis“ neduos jokios ekonominės naudos.

Dabar vėl tas pats – tiesos sakymui priešinasi struktūros, kurios, kaip ir „Lietuvos geležinkeliai“, valdo milžiniškus pinigus, tik šį kartą Europos Sąjungos skirtus skiepams įsigyti, jų panaudojimo procesams organizuoti. Todėl iš valdžios girdime vien: „skiepykitės, skiepykitės“, juk reikia įsisavinti vakcinavimui gautas lėšas.

Valdančiuosius tiesiog siutina kiekvienas, pareiškęs abejonę skiepais ar neskubantis skiepytis. O juk šie žmonės yra teisūs. Tai parodė istorija su „Astra Zeneca“ vakcina. Aktyviai ją propagavusi dar iš ryto, po pietų valdžia sustabdė skiepijimą šiuo vaistu, kuris, kaip ne kartą minėjau, iš esmės yra eksperimentinis. Galop ir Vilniaus politikai ėmėsi siūlyti, kad šia vakcina galėtų skiepytis tik to norintys. Tačiau ir vėl nekalbama apie imuniteto stiprinimą, kitas priemones, padedančias kovoti su virusu ir jį įveikti.

Pabrėžiu - aš ne prieš vakciną, naujus gydymo metodus, aš prieš nesąmones, kurias tautai perša politikai, neretai nesuprantantys, apie ką kalba.

Antai Prezidentas pareiškė, kad Lietuva nepirks rusiškos vakcinos „Sputnik“ ir ja neskiepytis net tada, jei ši preparatą patvirtins Europos Sąjunga. Valstybės vadovas politiką, o gal ir asmenines ambicijas iškelia aukščiau žmonių sveikatos, neatsiejamos nuo gerovės, kurią Prezidentas nuolat akcentuoja kalbėdamas apie savąją valstybės viziją.

Jo žodžiai reiškia, kad mūsų žmonėms draudžiama naudotis pažangiais gydymo metodais, skatinama kontrabanda. Juk vakcinos „Sputnik“, jeigu ją patvirtins ES, į Lietuvą įveš iš Baltarusijos, Rusijos, kaip kad dabar nelegaliai įveža cigaretes.

Ir bus kaip prie ruso – kai emigravusieji į Kanadą iš ten lauktuvių lietuviams parveždavo po 500 tablečių amerikoniško aspirino, kurį išsidalindavo ne viena de-

šimtis giminių. Tai tokia laisvė teiškovota per 31-erius atkurtos nepriklausomybės metus?

Vis sulaukiu klausimų, kodėl COVID-19 atvejų nemažėja Marijampolėje, kuri įtraukta į sąrašą savivaldybių, paskelbtų „juodosiomis zonomis“ - uždarytomis susisiekimui su „sveikesnėmis“ vietovėmis.

Manyčiau, „juoduoti“ mūsų savivaldybė gali ir dėl politinių motyvų. Zonas nustato ne Sveikatos apsaugos, o Vidaus reikalų ministerija, kurioje savivaldybės. Kas galėtų paneigti, kad Marijampolės statistika pabloginta nepaliepus konservatoriams, kurie siekia išversti socialdemokratų iš vietos valdžios?

Kita vertus, prastą situaciją gali lemti savivaldybės administracijos ir tarybos neįgalumas – čia nėra žmonių, išreiškiančių medikų poziciją, todėl šokama pagal Vilniaus dūdą, o Marijampolės ligoninei, kaip jau ne kartą minėjau, vadovaujama iš Kauno klinikų. Tai, pavyzdžiui, reiškia, kad savivaldybėje mažėjant užsikrėtusių gyventojų, ligoninėje išlieka vis tas „covidinių“ pacientų skaičius arba jis didėja.

Reikalas tas, kad, Kauno klinikų vadovų nurodymu, į mūsų ligoninę persiunčiami ten gydomi užsikrėtusieji bei susirgusieji iš kitų Marijampolės apskrities gydymo įstaigų, kuriose nėra „covidinių“ skyrių. O visus, nuo viruso gydomus mūsų ligoninėje, statistika priskiria Marijampolės savivaldybei, todėl ir esame „juodojoje“ zonoje.

„Eurovaistinės“ ir Marijampolėje teikia nemokamą matavimosi pulsoksimetru paslaugą

Per pandemiją išaugęs susidomėjimas pulsoksimetru vaistinių tinklą „Eurovaistinė“ paskatino pasiūlyti nemokamą paslaugą. Nuo kovo daugiau nei 70 vaistinių Lietuvoje klientams siūlo galimybę saugiai ir nemokamai stebėti kraujo įsotinimą deguonimi.

Informacija apie vaistines suteikiama nemokama linija 8 800 50005.

Pulsoksimetras – tai neinvazinis medicininis prietaisas, leidžiantis matuoti žmogaus kraujo įsotinimą deguonimi (SpO2) ir pulsą. Atlikęs matavimą vaistininkas gali pateikti

informaciją apie žmogaus pulsą bei kraujo prisotinimo deguonimi rodiklius. Matavimų metu vaistininkas klientams pakomentuos rodiklius, paaiškins, kokie jie yra įprasti ir patars, jeigu reikėtų kreiptis į medikus.

Deguonies įsisavinimo bei pulso pokyčiai gali atsirasti dėl lėtinių ligų, gyvenimo būdo, kvėpavimo dažnio, deguonies kiekio ore, žalingų įpročių ir kitų veiksnių. Kraujo įsotinimo ir pulso matavimas – pagalbinė priemonė sekti savo sveikatos būklę, todėl tai naudinga atlikti reguliariai.

Vaistininkė paaiškina, kad naudojantis pulsoksimetru namuose, svarbu žinoti, kokie rodikliai yra įprasti. „Sveikam žmogui normalus arterinio kraujo įsotinimo deguonimi (SpO2) lygis turėtų būti nuo 96 proc. iki 99 proc. Toks rodiklis patvirtina, kad visi organai funkcionuoja gerai ir neturite jokių traumų“, – sako farmacininkė E. Ramaškienė.

Farmacinininkai įspėja, kad atliekant matavimus pulsoksimetru įtakos gali turėti ir išoriniai veiksniai. Minimali paklaida gali atsirasti dėl gelinių ar priaugintų nagų. Taip pat rodikliai gali skirtis ir tuo atveju, jeigu matuojant rankos yra šaltos arba žema aplinkos temperatūra.

Jei arterinio kraujo įsotinimo deguonimi lygis nukrenta žemiau 90 proc., tai išduoda apie sveikatos sutrikimus ir rekomenduojama

kreiptis į gydytojus, kurie padėtų išsiaiškinti to priežastį.

„Eurovaistinės“ komunikacijos vadovė Laura Bielskė sako, kad per pandemiją pulsoksimetrai atsidūrė dažno namų vaistinėje, tačiau įmonės iniciatyva jais nuo šiol leidžiama naudotis ir pačioje vaistinėje. „Dalis klientų pasimatuoti kraujo įsotinimo deguonimi matavimus nori atlikti tik suabejoję savo savijauta, o kartais tiesiog iš smalsumo eidami pro vaistinę. Suteikiame galimybę vos per keletą sekundžių pasinaudoti pulsoksimetru vaistinėje ir esant reikalui su vaistininku aptarti rodiklius bei nuspręsti, kokių veiksmų toliau imtis“, – sako bendrovės komunikacijos vadovė.

Šiuo medicininio prietaisu naudotis paprasta – jį tereikia uždėti ant piršto galiuko ir stebėti rodiklius. Pulsoksimetras yra tinkamas tiek suaugusiems, tiek ir vaikams. Vaistinėje matavimų metu imamas visų saugumo priemonių, naudojamos dezinfekcijos priemonės.

Pastebėjus nerimą keliančius požymius, specialistai rekomenduoja kuo skubiau kreiptis į gydytojus. Tikslų vaistinių sąrašą, kuriose galite pasimatuoti kraujo įsotinimą deguonimi, galite sužinoti paskambinę nemokama linija 8 800 50005 arba bendrovės interneto puslapyje.

Pasinaudoti pulsoksimetru Marijampolėje galite šiose „Eurovaistinėse“: Bažnyčios g. 38, Gedimino g. 96, Sporto g. 16, V. Kudirkos g. 3.



M. Markovska-Butlerienė ir podukros pasoga

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Prisimenant Prienų seniūnijos ir Marijampolės miesto

istoriją, apie Butlerienės ir jų darbus šiam kraštui rašomi tik geri žodžiai. Tai tinka Prienų se-

niūno, grafo Gotardo Vilhelmo Butlerio žmonai Konstancijai Vodinskytei, nuveikusiai daug reikšmingų darbų skatinant seniūnijos ekonominę veiklą, arba kitai Butlerienei - Pranciškai Ščiukaitei, Staropolės - Marijampolės kūrėjai.

Ši kartą priminsiu „blogąją“ Butlerienę: paskutiniojo Prienų seniūno grafo Mykolo Butlerio antrąją žmoną Marianą Markovską. Pirmoji Mykolo žmona Benedikta Pacaitė - Butlerienė mirė 1765 m. liepos 6 d, palikdama našlaitę mažą dukrelę, anytos garbei pavadintą Prancišką.

Vienuolių marijonų kronikoje likęs įrašas, kad Butleriui mirus „didžiuliai sambrūzdžiai kilo tarp kunigaikščių Radvilų ir seniūnienės dėl gėrybių, paveldo ir pasogų. Kunigaikščiai atvažiavo pasogos, bet iš to prasidėjo bylos su Seniūnienė, kuriai iki gyvos galvos buvo užrašytos visos gėrybės ir visas pasilikęs kilnojamas turtas.“ Ir dar vienuoliai rašo, kas grafas Butleris vedė Markovską „clandestine“ (tai yra „paslapčia“) ir Lietuvoje apie tai nebuvo žinoma. Kultūros istorikė Gražina Marija Martinaitienė mano, kad

ši santuoka buvo nelygiavertė ir grafo artimiesiems nepageidaujama.

Taigi, 1782 m. pradžioje mirus Mykolui Butleriui, seniūnija, kaip ir buvo numatyta dar 1775 m., atiteko artilerijos generolui Kazimierui Nestorui Sapiegai. Tačiau liko daug kilnojamo ir nekilnojamo Butlerių turto, kurį paveldėjo Mariana Markovska - Butlerienė. Jai iki gyvos galvos dar anksčiau buvo užrašyta Pramedžio (Promiezie) valda su dvaru ir kitais priklausiniais (apie Pramedžį 1986 metais rašė Algimantas Miškinis ir Algirdas Baliulis straipsnyje „Išnykę Lietuvos miestai ir miesteliai“).

Šis miestelis pretendavo tapti nemažu miestu, bet labai smarkiai nukentėjo per XVII a. vidurio karą - buvo apiplėštas ir sudegintas. Vis dėl to iš šios valdos M. Markovska - Butlerienė gaudavo nemažų pajamų, nes Pramedžio dvaras su kaimais ir malūnais turėjo 94 dūmus (namus, sodybas) ir 1794 metais sumokėjo 846 auksinus mokesčių. Palyginimui tais metais Marijampolės mieste buvo 120 dūmų ir mokėjo 562 auksinus metinio mokesčio.

Jai taip pat atiteko Vaizbūniškių dvaras su kaimais (Bartninkų parapijoje) su 30 dūmų, Siponių dvaras (Punios parapijoje) su 29 dūmais. Negana to, 1792 m. sausio 28 d. M. Markovska - Butlerienė iš Juozo Stravinsko už 3 000 auksinų nupirko valdą Kauno pavieta Panemunės apylinkėse, Punios parapijoje.

Prienų seniūno Mykolo Butlerio dukra iš pirmosios santuokos Pranciška Butlerytė 1778 metais ištekojo už karališkosios gvardijos generolo majoro Jurgio Radvilos, o šiam mirus antrą kartą ištekojo už tos pačios giminės atstovo Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės gvardijos vado Mykolo Radvilos.

Kaip rašo G. M. Martinaitienė, po daugybės peripetijų karališkasis tribunolas Liubline patenkino Radvilų apeliaciją ir įpareigojo pamotę atiduoti sutartą kunigaikštienės Pranciškos pasogą.

Su antrąja žmona M. Markovska grafas Mykolas Butleris sugyveno du sūnus - Joną ir Antaną bei dukterį Juzefą, kurių veikla su Lietuva beveik nesusijusi.

Dymy		Wloyskie		Podatki	
Podatki	Podatki	Podatki	Podatki	Podatki	Podatki
50	9	2	6		
94			94	846	
10	2		12	94	
68	2		70	616	
Summa Efficit				170	1177

Merkinės vaivadijos Prienų žemės 1794 m. mokesčių tarifas

Dokumentas iš Lietuvos valstybės istorijos archyvo

Ypatingi „Tele2“ pasiūlymai: nuolaidos telefonams ir išmanioji televizija už itin patrauklią kainą

Ieškantiems naujo išmaniojo telefono – puikios naujienos. „Tele2“ paruošė ypač gerų pasiūlymų telefonams įsigyti. Jais jau dabar galite pasinaudoti operatoriaus internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

Populiariausi ir naujausi „Samsung“ telefonai net iki 31 proc. pigiau

„Samsung“ fanams išties pasisekė. Šiuo metu net trims populiariems telefonų modeliams – „Samsung Galaxy A51“ (128 GB), „Samsung Galaxy S20 FE“ (128 GB) ir „Samsung Galaxy S21 5G“ (128 GB) – taikomos

nuolaidos net iki 31 proc.

Pavyzdžiui, minėtą „Samsung Galaxy A51“ (128 GB) išmanųjį dabar galite įsigyti vos už 269 Eur mokant visą sumą iškart. Šis modelis turi galingą aštuonių branduolių procesorių, ryškų 6,5 colių įstrižainės „Super AMOLED“ ekraną ir keturgubą pagrindinę kamerą, vaizdą fiksuojančią 48 MP raišką.

Visiems perkantiems „Samsung S21“ serijos telefoną – belaidės ausinės dovanų

Kitas vertingas „Samsung“ pasiūlymas – galimybė gauti dovanų patvarias ir kokybiškas „Samsung Galaxy Buds+“ belaides ausines.

Jos dovanojamos visiems, perkantiems vieną iš „Samsung S21“ serijos telefonų.

Telefonus galite įsigyti mokant visą sumą iš karto arba nurodytomis įmokomis su bet kuriuo www.tele2.lt pasirinktu planu ir 24 mėn. sutartimi. Dovana už 0,01 Eur prie užsakymo pridedama automatiškai. Dovanos vertė 149 Eur.

Pamėgti „OnePlus“ modeliai – vos nuo 6 Eur/mėn.

Didelės nuolaidos taikomos ir jaunuolių pamėgtiems „OnePlus“ telefonų modeliams. Išmaniuosius „OnePlus Nord N100“ (64GB), „OnePlus Nord“ (128 GB) ir „OnePlus 8T“ (128 GB) dabar galite įsigyti vos nuo 6 Eur/mėn. su www.tele2.lt pasirinktu planu ir 24 mėn. sutartimi.

Ekonomiškas, ryškus ir pajėgus išmanusis „OnePlus Nord N100“ turi didelę 5000 mAh talpos bateriją, 13 MP raiškos plataus kampo pagrindinę kamerą ir palaiko 18 W galios greitąjį krovimą. Šio telefono kaina be sutarties mokant visą sumą iškart – 159 Eur.

Kokybiškas išmanusis „Fonos O3“ + dovana

Ieškantiems patikimo telefono už gerą kainą, verta atkreipti dėmesį į „Fonos O3“ (32 GB) modelį. Įsigijus šį telefoną, dabar dovanojamos patogios ir kokybiškos belaidės ausinės „JBL TUNE 225TWS“. Jos pasižymi ilgai neišsenkančia energija – muzika galėsite mėgautis net 25 valandas.

Telefonas turi didžiulę 4000 mAh talpos bateriją, klasikinių 5,7 colių įstrižainės, „HD+“ raiškos „LCD“ ekraną ir 3 GB RAM atmintį,

kuri užtikrins sklandų veikimą. „Fonos O3“ išmaniajame jau yra įdiegta lietuvių kalba ir populiariausios programėlės, todėl jis bus iškart paruoštas naudoti. Telefono kaina be sutarties mokant visą sumą iškart – 159 Eur.

Pasiūlymas „iPhone“ gerbėjams

Už patrauklią kainą šiuo metu gali įsigyti ir puikiai vertinamą, greitą ir ištvermingą „iPhone SE“ (64 GB) išmanųjį. Jo kaina be sutarties ir mokant visą sumą iškart – 419 Eur.

Šiame modelyje apjungtos pažangios „iPhone 11“ serijos modelių savybės: itin kokybiška kamera ir galingas „A13 Bionic“ procesorius. Ekranas įstrižainės – vos 4,7 colio, bet vaizdas ypač ryškus ir detalus dėl specialios „Retina HD“ technologijos.

Išmanioji televizija „Go3“ – vos nuo 2,99 Eur/mėn.

Laisvalaikui ir smagiems vakarams su šeima – ypatingas išmaniosios televizijos „Go3“ pasiūlymas. Specialaus televizijos paketo „Startas“ kaina tik nuo 2,99 Eur/mėn.

Jame rasite 9 tiesioginės televizijos kanalų su 7 dienų archyvo funkcija ir apie 500 val. serialų biblioteką. Papildoma dovana – galimybė žiūrėti pamėgtas „TV3“ laidas ir serialus anksčiau nei per TV. Jei neturite išmanaus televizoriaus, jums pririks priedėlio. Jo kaina dabar tik nuo 2,5 Eur/mėn.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt arba paskambinę telefonu 117. Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokeskis. Pasiūlymų laikas ir įrenginių skaičius ribotas.

Populiariausi ir naujausi SAMSUNG iki 31% pigiau



TELE2

Kontrolės ir audito tarnyba: prižiūrinti ir bendradarbiaujanti



Juozas VAIČIULIS
savivaldybės kontrolierius

Marijampolės savivaldybės tarybai atskaitingos savivaldybės Kontrolės ir audito tarnybos pagrindinė funkcija yra prižiūrėti, ar teisėtai, efektyviai valdomas ir naudojamas savivaldybės turtas bei patikėjimo teise valdomas valstybės turtas, kaip vykdomas savivaldybės biudžetas ir naudojami kiti piniginiai ištekliai.

Kontrolės ir audito tarnyba yra profesionali ir atvira, siekia kurti naudą visuomenei, padėti Marijampolės savivaldybei išmintingai valdyti finansus ir turtą. Todėl bendradarbiaujame su kitomis institucijomis, veikiamie išvien su mūsų audituojamais subjektais: dalijamės žiniomis ir patirtimi, diskutuojame ir geranoriškai padedame vieni kitiems. Vienas pagrindinių Tarnybos veiklos garantų yra viešumo principas. Visos auditų ataskaitos, atliktų tyrimų vertinimo išvados kiekvieno ketvirčio tarnybos veiklos ataskaitos pristatomos ir nagrinėjamos savivaldybės tarybos Kontrolės komitete. Jį sudaro pirmininkas Kęstutis Traškevičius,

nariai Edmundas Razvickas, Jonas Grabauskas. 2020 metais buvo organizuota 11 Kontrolės komiteto posėdžių, kurių metu aptarti auditų rezultatai ir auditorių rekomendacijos. Kontrolės komiteto nariai visada išsiginėja mūsų darbo rezultatus, teikia konstruktyvius siūlymus.

Šių metų darbai

Kiekvienais metais Kontrolės ir audito tarnyba atlieka strateginį tyrimą, nustato rizikas, planuoja kitų metų veiklą. Finansinio (teisėtumo) audito tikslas – įvertinti, ar audituojamas subjektas tinkamai valdo jam patikėtus finansus bei turtą, tinkamai vykdo vidaus kontrolę, ar savivaldybės turtas valdomas ir naudojamas teisėtai, įstatymų numatytiems tikslams. Veiklos auditas ne tik vertina, ar audituojamo subjekto veikla atitinka taupumo, efektyvumo ir rezultatyvumo principams, bet ir atskleidžia jo veiklos tobulinimo galimybes.

Šių metų veiklos plane numatyti penkių biudžetinių įstaigų finansiniai (teisėtumo), dviejų viešųjų įstaigų ir trijų uždarytųjų akcinių bendrovių veiklos auditai. Be to, tarnyba, kaip ir kiekvienais metais, atliks 2020 metų Marijampolės savivaldybės konsoliduotųjų ataskaitų rinkinio, kurį sudaro konsoliduotųjų finansinių ataskaitų ir biudžeto vykdymo ataskaitų rinkiniai, bei savivaldybės lėšų ir turto valdymo, naudojimo ir disponavimo jais teisėtumo pasirinktose srityse vertinimo auditą. Jau pradėtas VŠĮ „Marijampolės ligoninė“, UAB „Marijampolės būtų ūkis“, UAB „Sūduvos vandenys“ veiklos ir ribotos apimties auditai bei atliekamos audito procedūros savivaldybės biudžetinėse įstaigose.

Tarnyba taip tiria savivaldybės tarybos narių skundus dėl priedų ir premijų mokėjimo 2020 metais vienoje savivaldybės biudžetinių įstaigų bei dėl asmens įdarbinimo Marijampolės savivaldybės administracijoje teisėtumo.

Geresnė kokybė, daugiau skaidrumo

Savivaldybių kontrolierių asociacija, pritarus visų Lietuvos savivaldybių kontrolieriams, 2020 metų gruodžio 22 d. su Europos socialinio fondo agentūra pasirašė projekto „Auditų dokumentavimo ir analizės informacinės sistemos (ADAIS) diegimas savivaldybių kontrolės ir audito tarnybų (SKAT) veikloje“ finansavimo sutartį. Pagrindinis projekto tikslas – pagerinti SKAT atliekamų auditų ir su jais susijusių veiklų kokybę, skaidrumą ir atskaitomybę, o uždaviny – kompiuterizuoti visose SKAT atliekamus audito procesus.

Igyvendinus šį projektą, Marijampolės savivaldybės kontrolės ir audito tarnyba prisijungs prie vieningos auditų dokumentavimo ir analizės informacinės sistemos, kuri apims: finansinio, veiklos, atitikties auditų dokumentavimą, duomenų analizės įrankį ir rekomendacijų įgyvendinimo stebėsenos dokumentavimą. Sukurta sistema bus testuojama, taip užtikrinant jos tinkamą naudojimą ir atitikimą vartotojų poreikiams. Baigus sistemos diegimo darbus bus optimizuoti auditų savivaldybės įstaigose ir įmonėse procesai, padidinta finansinių, veiklos, atitikties auditų kokybė ir rezultatyvumas. Įgyvendinti projekto veiktas planuojama 2023 metų birželį.

Suvienijo pajėgas

Valstybės kontrolė – aukščiausioji audito institucija – bei Lietuvos savivaldybių kontrolės ir audito tarnybos bendrai auditavo savivaldybių nekilnojamojo turto (NT). Toks projektas šalyje vykdytas pirmą kartą. Buvo pasirašytas bendras susitarimas su 58 savivaldybėmis, tarp jų ir Marijampolės kontrolės ir audito tarnyba.

Bendru auditu siekta išsiaiškinti, ar NT valdomas kryptingai ir kompleksiskai, naudojamas efektyviai ir siekiant didžiausios naudos visuomenei, ar savivaldybėse, įskaitant Marijampolės, sudaromos galimybės spręsti šio turto valdymo problemas.

Savivaldybių nekilnojamojo turto sudaro didžiausią nacionalinio NT dalį – apie 63 proc. Šis turtas yra viena priemonių savivaldybių funkcijoms vykdyti, todėl jis turi būti racionaliai tvarkomas, duoti naudą visuomenei ir tenkinti viešuosius interesus.

Ketvirtis milijono kvadratinų metrų

2019 metais savivaldybėje ir savivaldybės biudžetinėse įstaigose buvo 1 033 nekilnojamojo turto objektai – pastatai ir patalpos. Šių objektų plotas – 244 075,06 m², likutinė vertė – daugiau kaip 45,4 milijono eurų. Tai administracinės paskirties, mokslo ir specialiosios paskirties objektai, gydymo įstaigų pastatai, socialiniai būstai.

Savivaldybės administracija, kaip turto patikėtinis, valdo – 95 258,25 m² turto, kurio vertė daugiau kaip 17 milijonų eurų. Savivaldybės biudžetinės įstaigos patikėjimo teise valdo ir naudoja – 137 440,92

m² turto, kurio vertė beveik 25 milijonai eurų.

Socialinio būsto fondo ir socialinio būsto, kaip savivaldybės būsto fondo dalies, sąrašė yra 11 375,89 m² ploto, kurio vertė daugiau kaip 3,3 milijono eurų.

Savivaldybė yra perdavusi 60 369,26 m² ploto pastatų ir patalpų 101 panaudos gavėjui. Daugiausia – sveikatos priežiūros viešosioms įstaigoms ir kaimo bendruomenėms.

Savivaldybė išnuomojo 44 nekilnojamojo turto objektus, kurių bendras plotas sudaro 6 842,52 m². Jie išnuomoti vadovaujantis savivaldybės tarybos sprendimais. Tik 3 objektai išnuomoti skelbiant Viešąjį atvirą konkursą.

Bendras auditas – didesnės galimybės

Savivaldybių kontrolieriai, vykdydami įstatymu nustatytą prievolę, pasisako apie savivaldybės nekilnojamojo turto ir teikia rekomendacijas dėl efektyvesnio jo panaudojimo. Dviejų nepriklausomų išorės audito institucijų bendras sisteminis savivaldybių NT auditas suteikė galimybes ne tik labiau atskleisti šio turto valdymo problemas, bet ir, pasinaudojant vieni kitų patirtimi, sudarė pagrindą pateikti rekomendacijas efektyvesniam savivaldybių NT valdymui.

Auditas buvo atliekamas pagal nekilnojamojo turto valdymo veiklos audito planą, kuriame numatytos audito sritys, etapai bei problemos ir rizikos.

Audito tikslas – įvertinti ar savivaldybės nekilnojamojo turto valdomas efektyviai.

Tęsinsy kitame numeryje

Iniciatyva „Padėsiu mokytis(s)“

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos informacija. Praėjusią savaitę mokyklose pradėjo dirbti nevyriausybių organizacijų iniciatyvos „Padėsiu mokytis(s)“ savanoriai. Iniciatyvos, kuria siekiama padėti su mokymosi sunkumais dėl pandemijos susiduriantiems mokiniams, rengėjai dar sykį kreipiasi į visuomenę kviesdami prie jos jungtis daugiau žmonių.

Iniciatyva „Padėsiu mokytis(s)“ skirta pagelbėti moksleiviams mokytis nuotoliniu, kontaktiniu ar mišriu būdu. Savanoriai mokiniams padeda prisijungti prie elektroninių mokymosi sistemų, jose surasti ir atlikti klases ir namų darbus, gelbsti ir pamokų metu, ir po jų, teikia emocinę pagalbą, paramą.

Iniciatyva paremta savano-

riškos veiklos principu – prie iniciatyvos kviečiami jungtis Lietuvos piliečiai nuo 16 metų. Minimali savanorystės trukmė yra 2 mėnesiai, bent 4 valandos per savaitę. Pagalbos reikia mokiniams ir mokyklose, ir dienos centruose.

Norintys ir galintys prisijungti kviečiami užpildyti registracijos anketą: http://bit.ly/padesiu_mokytiis_registracija.

Prieš pradėdami dirbti su moksleiviais savanoriai išklausys Paramos vaikams centro mokymus. Taip pat, siekiant užtikrinti tiek savanorių, tiek moksleivių sveikatos saugumą, savanoriai bus aprūpinti saugos priemonėmis, jiems bus atliekami ir reguliariai kartojami COVID-19 testai.

Tokių gatvių Marijampolėje bet yra pagerbiančių okupantų bendr



Naujuosiuose Tarpučiuose Z. Drungos gatvė ne tik bevardė



Gal tikimasis, kad norvegai išsalfatuos?

Atkelta iš 1 p.

Rašymo taisyklės

Pasak šio skyriaus vedėjo Jono Kurtinaičio, taip pat keičiamos susidėvėjusios gatvių informacinės lentelės. Visose nurodomi oficialūs pavadinimai - kaip jie įregistruoti Adresų registre. Tokia tvarka įtvirtinta vidaus reikalų ministro įsakyme.

Savo ruožtu Gatvių pavadinimų parinkimo komisija vadovaujasi Valstybinės lietuvių kalbos komisijos (VLKK) dar 2004 m. gruodžio 2 d. patvirtinta rekomendacija laikytis šių gatvių pavadinimų sudarymo ir rašymo nuostatų: „2.1.7. Asmenvardžiai – garsių, kraštui ir Lietuvai nusipelnusių žmonių vardai ir pavardės, slapyvardžiai, pvz.: Barboros Radvilaitės g., Jono Basanavičiaus g., Vinco Mykolaičio-Putino g., Žemaitės g. Pavadinime rašomas visas vardas ir pavardė (išimtis – tradiciškai nusistovėjęs junginys Dariaus ir Girėno g.).“

VLKK Bendrojo skyriaus vyriausioji specialistė Aistė Pangonytė pastebi, kad naujesniais laikais rekomendacijos dažniausiai paaisma, tačiau daugybė gatvių pavadinimų patvirtinti gana seniai.

Aukštesnė kultūra

Pasižvalgius Adresų registre, galima rasti įdomybių. Antai Marijampolės savivaldybės net keturiose vietovėse įamžintas Tauro partizanų apygardos vieno įkūrėjų kunigo Antano Yliaus atminimas. Tokio pavadinimo gatvės yra Skardupių ir Svetlicos kaimuose, skersgatvis – Gulbiniškių kaime. O štai mieste gatvė pavadinta A. Yliaus.

Kadangi pavadinimas registruo-

tas dar iki įkuriant Marijampolės savivaldybę, galima spręsti, kad buvusio Marijampolės rajono tarybos nariai buvo raštingesni ir atitinkamai kultūringesni, nei jų kolegos mieste.

Panašiai, matyt, būta ir įamžinant generolo Antano Gustaičio atminimą: mieste įregistruota Gen. A. Gustaičio gatvė, o jo gimtajame Obelinės kaime – Antano Gustaičio g.

Adresų registre radau dar kelias mūsų savivaldybės gatves, kurių pavadinimuose yra visas vardas: Jono Dailidės, Povilo Plechavičiaus, Zigmo Drungos, Mykolo Krupavičiaus (Igliškėlių kaime, Igliškėlių miestelyje ir Marijampolės mieste), Prano Kidoliaus.

Belaukiant įsakymo

Didžioji dalis Marijampolės gatvių įregistruotos iki pasirodant VLKK rekomendacijai. Matyt, todėl nereikia stebėtis, kad vyrauja informacinės gatvių lentelės su „vienaraidžiais“ vardais.

J. Kurtinaičio nuomone, reikėtų apsispręsti dėl vieningos tvarkos rašant gatvių pavadinimus informacinėse lentelėse. Tai, anot Aplinkotvarkos ir infrastruktūros skyriaus vedėjo, savivaldybės administracijos direktoriaus prerogatyva.

Kita vertus, ar reikia laukti įsakymo dėl deramos pagarbos žmonėms, kurie įamžinti gatvių pavadinimuose? Juk informacinėje lentelėje prieš pavardę parašius visą vardą, nors Adresų registre nurodyta tik jo pirma raidė, niekas per galvą neduos. Juolab kad ir minėtame vidaus reikalų ministro įsakyme pabrėžiama, jog pavadinimai, pateikiami kelio informaciniuose

ženkluose, lentelėse, turi būti kalbiškai taisyklingi.

Praverstų ir angliškai

Suprantama, pakeisti visas „vienaraides“ lenteles kainuotų nemažus pinigus. Tačiau šio proceso nebūtina spartinti. Vietoje to praverstų ant pirmųjų (pagal numeraciją) gatvių namų pritvirtintos atminimo lentos su glausta informacija apie žmones, kurių garbei pavadintos gatvės. Jei nėra galimybių pritvirtinti tokias lentas ant namų, tiktų šalia įrengti specialius standus, pavyzdžiui, tokius, kokius yra Vytauto Didžiojo parke.

Tuo pirmiausiai reikėtų pasirūpinti miesto centre ir aplink jį – labiausiai turistų ir kitų svečių lankomose gatvėse. Ne nuodėmė būtų informacija pateikti ir angli kalba.

Mintį įrengti atminimo lentas puoselėjo buvęs savivaldybės administracijos vyriausiasis paminklotvarkininkas Gediminas Kuncaitis. Anot jo, reikalas strigo stokojant lėšų.

Jų trūksta ir dabar, tačiau ne savivaldybės metinėms ataskaitoms blizgančiame popieriuje. Joms parengti, padalinti šiemet ir pernai išleista maždaug po 5 tūkstančius eurų. Per akis užtektų pagaminti atminimo lentas visoms gatvėms, kurių pavadinimai – asmenvardžiai.

Nedraudžiama, bet...

Kai kurių marijampoliečiai, gyvenantys privačiuose namuose, juos puošia savadarbėmis arba individualiai užsakytomis lentelėmis su gatvių pavadinimais. Pasak J. Kurtinaičio, tai nedraudžiama, tačiau pavadinimai, už-

Pašešupio parko žuvys sulaukė pagalbos

Vytautas ŽEMAITIS. Kovo 10-osios laikraščio numeryje, rašydamas apie Pašešupio parko tvenkinyje (prie Parko g. 1) dūstančias žuvis („Žuvis, kaip ir žmonės, yra Dievo sutvėrimai“), klaidingai nurodžiau, kad jų pagalbos šauksmas neišgirstas.

Atsiprašau Aplinkos apsaugos departamento (AAD) Marijampolės valdybos viršininko Gintauto Česaičio, kuris ėmėsi priemonių gelbėti žuvis.

AAD, vadovaudamasis atitinkamu aplinkos ministro įsakymu, be kita ko, tikrina deguonies koncentraciją

pagal gautą informaciją dėl žuvų dusimo vandens telkiniuose. Tuo tarpu veiksmų mažinti žuvų nuostolius turi imtis telkinių savininkai, žūklės (žvejybos) ploto naudotojai.

Tvenkinys Pašešupio parke priklauso Marijampolės savivaldybei. Jos administracijos direktorius Karolis Podolskis vasario 17 d., nusistovėjęs šaltiems orams ir ledui pasidengus sniegu, kreipėsi į Aplinkos apsaugos departamentą, prašydamas duomenų apie deguonies kiekį tvenkiniuose (prie Parko g. 1) ir Santarvės parke (prieš Uosių g.)

Po penkių dienų pateiktame at-

sakyme, kurį pasirašė G. Česaitis, rašoma, kad, vasario 19 d. matavimo duomenimis: „Pašešupio parko tvenkinio deguonies koncentracija - 2,1 mg/l. Deguonies koncentracija artėja prie kritinės normos, žuvų dusimo nepastebėta“.

Dūstančias žuvis maždaug po savaitės pastebėjo Pašešupio parko lankytojai, kovo 4 d. fotografavau aukštyn pilvais išalusias žuvis ir apie tai informavau AAD Marijampolės valdybą. Jos viršininkas telefonu susisieki su Marijampolės savivaldybės administracija, įvardijo padėtį,

patarė, kokių priemonių imtis.

Jomis buvo pasinaudota. Anot UAB „Kelranga“ vadovo Algirdo Brazio, savivaldybės administracijai užsakius, bendrovės žmonės Pašešupyje darbavosi kovo 6, 7, 8 dienomis. „Tvenkinyje pjautos eketės, siurbliu pumpuotas vanduo“, - paaiškino A. Brazys.

Kovo 19 dieną AAD Marijampolės valdybos viršininkas G. Česaitis informavo redakciją, kad deguonies stoka žuvims negresia.

Ačiū gelbėtojams ir marijampoliečiams, pranešusiems apie dūstančias žuvis.

nėra, ininkus

rašyti informacinėse lentelėse, turi atitikti įregistruotus Adresų registre. To ne visuomet paisoma.

Valaičio gatvės Marijampolėje nėra ir nebuvo. Adresų registre yra įregistruota A. Valaičio gatvė. Jos 7 ir 9 namų savininkai tai ignoruoja nemažai metų. Nors ant 7 -tojo atsiradusioje iškaboje su įstaigos pavadinimu neužmiršta prieš pavardę parašyti pirmąją vardo raidę.

Nėra ir Dailidės gatvės – įregistruota Jono Dailidės, o ant 3-iojo namo nei vardo, nei jo pirmosios raidės. Ne be nuodėmės šioje srityje ir ne kartą minėtas Aplinkotvarkos ir infrastruktūros skyrius, anot J. Kurtinaičio, per neapsižiūrėjimą informacinėje lentelėje palikęs bevardę Zigmo Drungos gatvę. Tokia pat nepagarba parodyta ir kito iškilaus Lietuvos partizanų vado Juozo Vitkaus-Kazimieraičio atminimui.

Savivaldybės administracijos kalbos tvarkytoja Zina Eklerienė sako esanti atsakinga už kalbos taisyklumą - netinkamai užrašais turi rūpintis Viešosios tvarkos skyrius. Sprendžiant iš nuotraukų 1 puslapyje - nesirūpina.

Pagarba okupantų bendrininkams

O kam turėtų rūpėti informacinės lentelės su P. Cvirkos, L. Giros, S. Nėries pavardėmis? Kuo šie žmonės nusipelnė, kad Lietuvai tik ką paminėjus 31-ąsias nepriklausomybės atkūrimo metines, Marijampolėje tebėra jų gatvės? Gal tuo, kad pirmasis 1940-aisiais metais, būdamas vadinamojo Liaudies Seimo sekretoriumi, pasirašė sovietų okupaciją įtvirtinančią deklaraciją dėl įsijungimo



Vienintelė informacinė lentelė visoje gatvėje



Informacinė lentelė klaidina, nurodytą gatvę matote beveik tiesiai už šviesoforo

į SSSR, antrasis aktyviai bendradarbiavo su sovietais ir kartu su poete, parašiusia Staliną šlovinančią poemą, vyko į Maskvą prašyti, kad Lietuva būtų „priimta“ į Sovietų Sąjungos sudėtį?

Daugelyje miestų buvo tokios gatvės. Vieni jų atsikratė anksčiau, kitos vėliau, kitur jų liko. Antai artėjant Kovo 11-ajai Šiaulių miesto savivaldybės Gatvių bei visuomeninių objektų pavadinimų parinkimo komisijos siūlymu, dėl kolaboravimo su sovietų valdžia pakeisti L. Giros, V. Montvilos, P. Cvirkos gatvių pavadinimai. Beje, gyventojams nereikia kreiptis dėl duomenų pakeitimo, jie visuose registruose pakeičiami automatiškai ir nemokamai.

Žemėlapis ir tikrovė

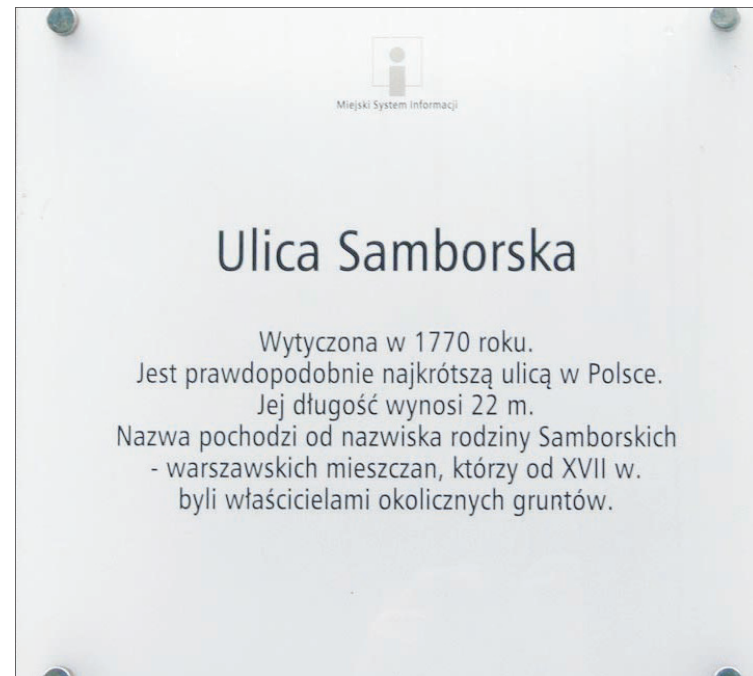
Kur Marijampolėje yra Mykolo Krupavičiaus gatvė? Viename kitame labai smulkiame žemėlapyje tokią galima rasti Naujuosiuose Tarpučiuose, tačiau įjungus navigaciją, ji siūlo važiuoti į M. Krupavičiaus gatvę Kaune arba ieškoti jos Vilkaviškyje. Stabteliu keliose Naujųjų Tarpučių mikrorajono gatvėse, klausinėju, tačiau niekas iš vietos gyventojų M. Krupavičiaus gatvės nei žino, nei girdėjęs.

Tada judu pagal žemėlapi Mikalinės gatvę iki A. Yliaus g. - ji turėtų baigtis „atsirėmusi“ į M. Krupavičiaus gatvę.

Nuorodą į A. Yliaus gatvę randu, tačiau jos tik keletas metrų -toliau laukai. Gal kada nors ten



O įstaigos pavadinime pirma vardo raidė įrašyta...



Varšuvoje tokių atminimo lentelių yra dažnos gatvės pradžioje. Ši informuoja, kad tai trumpiausia (22 m) Lenkijos sostinės gatvė, pavadinta žinomos miestelėnų giminės garbei

bus įrengta tai, kas jau nurodyta žemėlapyje ir įregistruota Adresų registre.

Žino tik gyventojai

Gerokai paprasčiau rasti Prano Kidoliaus gatvę, nors ir čia yra painiavos. J. Ambrazevičiaus-Brazaičio gatvėje pritvirtinta informacinė lentelė rodo į dešinę - ten, kur Šv. Jono Pauliaus II parapijos laikinoji bažnyčia. Tačiau prie jos veda takas, o gatvė vos kairiau už šviesoforo. Tai, matyt, žino vien jos gyventojai, atliekas surenkančių sunkvežimių vairuotojai ir komunalinės tarnybos, siunčiančios sąskaitas už patarnavimus.

Kad patekau į P. Kidoliaus gatvę, įsitikinau tik prie jos paskutiniojo

namo, kurio savininkas pasirūpino informacine lentele.

Kita, jau valdiška, įsmeigta už poros dešimčių metrų, žymi ten prasidedančią Lešos gatvę. Ji pavadinta su Marijampolės susigiminiavusios Norvegijos savivaldybės garbei. Gatvėje, kurią gatvę palaikytų tik labai lakios vaizduotės žmogus, yra vienas nebaigtas statyti namas. Aišku, tai nepalyginamai daugiau nei, pavyzdžiui, M. Krupavičiaus gatvėje, tačiau savivaldybės tarybos nariams, kuriems teks bendrauti su svečiais iš Lešos, rekomenduotina nesigirti, kad Marijampolėje yra tokio pavadinimo gatvė. O juo labiau siūlyti ją aplankyti.

Paštas adresą žino, o laiškanešiai ne

Vytautas ŽEMAITIS. Nepatogumu dėl kaimynų namo patiria kai kurie pareigingi R. Juknevičiaus 19-ojo daugiabučio gyventojai. Anot jų, anksčiau name laikinai įsikurdavo iš svetur atvykę „Sūduvos“ futbolo klubo žaidėjai. Prieš kurių laiką klubo savininkas perdavė ar pardavė namą savivaldybei. Pastate buvo įrengti butai, apgyvendinti žmonės. Visa bėda, kad pamiršta pritvirtinti numerį - R. Juknevičiaus g. 19x.

„Nors šis adresas yra pašto dokumentuose, korespondenciją paštininkai meta į mūsų namo pašto dėžutes, o mes laiškus, sąskaitas, pranešimus jau antri metai nešame kaimynams, - skundėsi vienas daugiabučio gyventojų. - Dėl numeracijos skambinome į „Butų ūkį“ - jis mus nukreipė į savivaldybę. Ten niekas nieko nežino ir patarė kreiptis į... „Butų ūkį“.

Ne kartą sutikę atėjusius paš-

tininkus prašėme nešti 19x namui skirtą korespondenciją, kur priklauso. Tačiau tokie prašymai menkai padeda, nes paštininkai dažnai keičiasi. Vienas, jau nebedirbantis, siūlė problemą išspręsti paprastai: „Suplėšykite ir išmeskite.“ Vis tik galvojame, kad protingiau būtų pritvirtinti prie namo jo numerį.“

Vietos pritvirtinti namo numerį yra daugiau nei užtektinai



V. Žemaičio nuotrauka

UAB „Garfus“ (Senukai)

karantino metu
dirbs tokiu grafiku:
I-V 8:00-18:00 val.
VI 8:00-15:00 val.
VII 8:00-14:00 val.

PARDUODA

Valuckų ūkis nuolat prekiauja įvairios paskirties bulvėmis, kukurūzais, garstyčiomis. Tel.: 8-652 73696, 8-687 29812.

Namų valdos sklypą (17 a) Marijampolės sen., Pietarių gyv., Beržų II-oji 53. Tel. 8-633 87669, 8-699 91248.

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

PERKA

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

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

Brangiai perku sendaikčius, ragus, meda-

Miško investuotojai perka įvairių miškų visoje Lietuvoje

Pinigus sumokame iki sutarties pasirašymo pas notarą.

Skambinti tel.
8 693 05 535



BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

Gali būti su bendraturčiais, neatidalinantis su skolomis, sutvarkome paveldėjimus ir kitus dokumentus.

DĖL PERKAMO MIŠKO
ATSAKYMAS PER 1 VAL.

864455355, 866066466

lius, pinigus, fotoaparatus, stalo įrankius, statulėles, laikrodžius, karo atributiką, nuotraukas ir kt. Tel. 8-671 04381.

Perku žemės sklypą miesto centre arba menkavertį pastatą su komunikacijom, tinkantį namo statybai. Tel: +370 672 80499.

PASLAUGOS

Geniu medžius, pjaunu krūmus bei kanalų šlaitus, ruošiu malkas. Tel. 8-690 24193.

REIKALINGA

Individualiai imonei reikalingas plataus profilio statybininkas, pagalbinis darbininkas. Darbas Marijampolėje, geros darbo sąlygos. Skambinti tel. 8-616 70222.

UAB „Žalias turtas“

PERKAME MIŠKĄ IŠSIKIRTIMUI VISOJE LIETUVOJE

Konsultuojame kirtimo klausimais

Tel. 8 621 38 993



Siūlome darbą: FASUOTOJAMS

- Darbas valgomųjų ledų gamybos ceche (temperatūra +20°C);
- Darbas slenkančiu grafiku po 11 darbo valandų (su naktinėmis);
- Produkcijos fasavimo – pakavimo darbai.

✓ **APMOKOME**

✓ **SUTEIKIAME draudimą nuo nelaimingų atsitikimų**

✓ **KOMPENSUOJAME kuro išlaidas važinėjantiems iš kito miesto/savi-valdybės**

UAB „ICECO ledai“
Tel. 8 620 84 042
El. p. darbas@iceco.lt

Siūlome darbą baldų gamybos įmonėje Kazlų Rūdoje!

Ieškome UŽSAKYMŲ KOMPLEKTUOTOJŲ bei AUTO-KRAUTUVO VAIRUOTOJŲ dieniniu arba pamaininiu grafiku. Organizuojamas transportas. Atlyginimas 470-800 Eur/mėn. į rankas. Susisiekiame tel. 8 667 42239.

VAIRUOTOJO DARBAS RATAIS su 120 m³ MB Actros

Darbas ratais: LT-EU-LT.

Reikalavimai:

- CE kategorija.
- 95kodas.
- skaitmeninė vairuotojo kortelė.
- savarankiškumas, atsakingumas, noras dirbti.

Mes jums siūlome:

- laiku mokama atlyginimą.
- papildomų pakrovimų/iškrovimų apmokėjimą.
- geras darbo sąlygas.
- darbą besiplečiančioje ir draugiškoje įmonėje.

Visos socialinės garantijos. Saugoma įmonės teritorija kurioje galėsite palikti savo asmenines mašinas, dušas, WC.

Kreiptis:

Martynas, tel. +370 663 70077.
El. p. martynas@egliana.lt



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



REIKALINGI

STATYBOS RITMAS

PLATAUS PROFILIO STATYBININKAI

Atlyginimas 1 100 eurų neatskaičius mokesčių

Kreiptis:
Gamyklų g. 3,
Marijampolė
tel. 8 652 50618;
8 343 71450.

VIDARA siūlo darbą:

PLATAUS PROFILIO STATYBININKAMS

Darbo aprašymas: bendrastatybiniai darbai.

Reikalavimai: darbo patirtis, atsakingumas.

Dėl darbo kreiptis: Gedimino g. 3 a, Marijampolė,
tel. 8-685 67606.



MARIJAMPOLĖS PROFESINIO RENGIMO
CENTRAS

Renkama nauja grupė!

**B kategorijos
vairavimo
kursai**

Registracija ir informacija tel:
(8 676) 24 419 arba **(8 616) 78 829**

Marijampolės mokyklų mokiniams taikoma nuolaida!

www.mprc.lt

ALGA

K O N C E R N A S

PARDUODA

- Likusius nuo gamybos įvairius metalus dar tinkamus naudoti gamyboje.
- Naudotus metalo apdirbimo įrengimus, stakles ir įrankius.

NUOMOJA

- Patalpas biurui, gamybai, sandėliavimui ar kitai veiklai Marijampolėje, Gamyklų g.
- Patalpas Marijampolės centre, senamiestyje komercinei ar kitai veiklai Gedimino g. 1, Marijampolė.

Daugiau informacijos www.turtas.alga.lt
arba telefonu 8 (686) 08077.

Ar skaldos, ar medžiams pagarbos?

Jurgi MAČYS. Vos dešimčiai automobilių yra vietos prie R. Juknevičiaus 104-ojo namo. Kas greitesnis, tas ir prisiparkuoja. Kai kurie, taip pat greitesni, mašinas palieka prie gretimo daugiabučio galinės sienos, kur yra žemės plotelis su keliais nuo seno augančiais medžiais. Jų šaknys raizgosi paviršiuje.

Plotelis „išmaltas“ automobilių, todėl 104-ojo namo gyventojų Rimo Pilecko nuomone, savivaldybė jį galėtų užpildyti skalda. Kad įvažiuoti į „stovėjimo aikštelę“ galėtų ne tik visureigiai.

Ponas Rimas sakė pastebėjęs, kad

kai kurie gretimi namai rezervavę vietas savo gyventojų automobiliams, svetimų neįsileidžia.

Gali būti, kad tų namų bendrijos įteisino daugiabučiu priskirtą žemę ir čia įvedė savo tvarką.

Bendrija namo, kuriame gyvena R. Pileckas, matyt, to nepadarė, tačiau tai nepateisina automobilių parkavimo ant vejų (jei vasarą ji dar sužaliuos) ir medžių šaknų. Juk mokykloje mums aiškino, kad ir medžiams skauda.



Rytą čia tik vienas kitas automobilis, o baigiantis darbo dienai visą plotelį padengia mašinos

J. Mačio nuotrauka

„Tele2“ naujienos: nuo išmanių daiktų už 1 eurą iki nuolaidų neribotam internetui

Atėjus pavasariui, „Tele2“ paruošė išskirtinių pasiūlymų išmaniems daiktams, namų internetui ir ryšio stiprinimo įrangai. Jais jau dabar galite pasinaudoti operatoriaus internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

Išmanieji daiktai po 1 Eur

Norėtumėte garso kolonėlės, roboto dulkių siurblio, išmaniojo laikrodžio, planšetės ar belaidžių ausinių? Užsakant neribotą „Tele2 Laisvo interneto“ planą už 17,90 Eur/mėn. ir pasirašant 24 mėn. sutartį, pasirinktą įrenginį galite įsigyti vos už 1 eurą.

Pavyzdžiui, už tokią simbolinę kainą galite pasiimti garso kolonėlę „JBL Charge 4“ (kaina perkant be sutarties 139 Eur), robotą siurbli „Xiaomi Mi Robot Vacuum-Mop Essential“ (kaina perkant be sutarties 169 Eur), belaides ausines „Harman Kardon FLY TWS“ (kaina perkant be sutarties 199 Eur) ir kitus populiarius išmanių daiktus.

Neribotas „Tele2 Laisvas internetas“ – tik nuo 9,90 Eur/mėn.

Mėgstantiems naršyti nevaržomai – puikios naujienos. Visiems „Tele2“ klientams, turintiems tris ir daugiau pokalbių planų vieno mokėtojo vardu, neribotas „Tele2 Laisvas internetas“ kainuos tik 9,90 Eur/mėn.

Pasiūlymas galioja pasirašant 24 mėn. neriboto „Tele2 Laisvo interneto“ paslaugų sutartį. Pasirinktos įrangos mokestis mokamas papildomai. Sutarties metu nutraukus pokalbių planų sutartis, nuolaida internetui nustos galioti. Modemo kaina į pasiūlymą neįskaičiuota. Akcijos laikotarpis ribotas, tad skubėkite pasinaudoti naudingą pasiūlymu.

Daugybė išmanių daiktų be pabrangimo

**IŠMANŪS
DAIKTAI PO 1 €!**

Užsakant su neribotu Laisvo interneto planu už 17,90 € / mėn.

Tik po

1€



TELE2

Šiuo metu „Tele2“ rasite didžiulį nešiojamų kompiuterių, planšetinių kompiuterių, laikrodžių ir kitų išmanių daiktų be pabrangimo pasirinkimą. Pasiūlymas galioja įsigyjant nurodytus įrenginius su bet kuriuo „Tele2 Laisvo interneto“ www.tele2.lt skelbiamu planu, sudarant 24 mėn. sutartį ir mokant visą sumą iš karto arba dalimis per 36 ar 24 mėn. Įrangai taikomos pradinės įmokos.

Prekes, pažymėtas ženkliuku „Tik su Neriboti GB planu“, galėsite įsigyti nurodytomis įmokomis tik su „Neriboti GB Laisvo interneto planu“ (17,90 Eur/mėn.) ir mokant dalimis per 36 mėn.

Ryšio stiprinimo sprendimai

Norint sustiprinti namuose veikiančią interneto ryšį, rekomenduojame išbandyti patikimus įeinančio ryšio arba vidaus („Wi-Fi“) ryšio sprendimus. Vidaus ryšio stiprinimui pravers pagalbinis maršrutizatorius, o įeinančią ryšį sustiprins išorinė įranga – išorinė kryptinė antena arba išorinis modemas.

Įrangą galite įsigyti mokant visą sumą iš karto arba nurodytomis įmokomis su bet kuriuo „Tele2 Laisvo interneto“ planu ir 36 arba 24 mėn. sutartimi.

eSIM išmanieji laikrodžiai nuo 6,05 Eur/mėn.

Svajojantiems apie laikrodį, kuris yra ir laikrodis, ir telefonas viename, išties pasisekė. Dabar „Samsung“ išmaniųjų laikrodžių su eSIM technologija kaina prasideda vos nuo 6,06 Eur/mėn. Pradinė įmoka – tik 1 Eur. Pasiūlymas galioja su 36 mėn. išsimokėjimo už įrangą terminu.

Norint aktyvuoti paslaugą „Vienas numeris“, susijančią laikrodį ir telefoną, reikia įsigyti planą „Neriboti GB laikrodžiui“. Jo kaina – vos 4,90 Eur/mėn.

„Tele2“ ieško darbuotojų Kaune ir Vilniuje

Vienas geidžiamiausių darbdavių technologijų sektoriuje, bendrovė „Tele2“ ieško klientų aptarnavimo konsultantų savo kontaktų centruose Kaune ir Vilniuje.

Lankstus darbo grafikas (galima derinti darbą su studijomis), išmanusis su solidžiu limitu, galimybė naudotis „Laisvu internetu“ ir kitomis „Tele2“ paslaugomis, draudimas nuo nelaimingų atsitikimų, asmeninio ir profesinio tobulėjimo galimybės, įsitraukę ir auginantys vadovai. Susidomėjus, kreipkitės el. paštu konsultantasCV@tele2.lt.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt arba paskambinę telefonu 117. Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokestis. Pasiūlymų laikas ir įrenginių skaičius ribotas.

Kaip mums toliau gyventi?

Marta DAPKEVIČIŪTĖ. Mūsų, Moku g. 37-ojo namo I laiptinėje, gyvena vieniša moteris, kuria niekas nesirūpina, nors, laiptinės gyventojų žiniomis, ji turi vaikų. Jai buvo priskirta socialinė darbuotoja, tačiau atėjusi vieną dieną daugiau nepasirodė.

Moteris nesilaiko asmens higienos, jos bute nešvara. Nors ji vaikščiojanti, nesivargina išnešti šiukšles, naudotus įklotus – atidaro langą ir viską išmeta. Čia pasidarbuoja varnos, jos plačiai paskleidžia maišų turinį.

Nors laiptinės gyventojai daug kartų perspėjo kaimynę neteršti, ji aiškina, kad yra aplinkos valytojas, jis viską surinks ir išmes į atliekų konteinerį.

Baimindamiesi, kad gali apsikirsti teritorijoje po langais vaikščiojantys vaikai, kreipėmės į policiją.

Tačiau ji bejėgė, nes moteris neatidaro durų, be to, karantinas.

Gal kas perskaitys šitą tekstą ir patars, kaip mums toliau gyventi.



Varnos jau pasidarbuo

M. Dapkevičiūtės nuotrauka



Lietuvos sporto žurnalistų federacija geriausia vasario mėnesio nuotrauka išrinko šią Sauliaus ČIRBOS užfiksuotą ledo ritulio varžybų akimirką

Prašome 2022-uosius paskelbti Sūduvos metais

Gintaras SKAMAROČIUS, Marijampoliečių bendrijos pirmininkas, Sūduvos regioninės etninės kultūros globos tarybos narys. Teigiama, kad mūsų protėvių kalba ir kultūra skaičiuojama tūkstantmečiais. Graikų geografas Klaudijus Ptolemėjus maždaug 150 metais parašytame veikale „Geografia“ pabrėžia mūsų protėvių etnines grupes, jas užrašydamas galindų, sūduvių (lot. sudini), venedų, ..., vardais.

Sūduvos kraštas augo, prekiaavo Gintaro keliu, klesėjo, stiprėjo, tačiau dalį laiko praleido ir svetimose struktūrose, trynusiose jo praeities didybę, kilnę, laisvę.

Vytauto Didžiojo diplomatijos ir kariuomenės dėka 1422 m. rugsėjo 27 d. pasirašytoje Melno taikos sutartyje Sūduvos (lot. Sudorum) vardas vėl skambėjo. Šį kartą skelbiant, kad Sūduva (ženkliai jos dalis) kartu su Žemaitija, susigrąžinama į Lietuvos valstybę.

2022 metais minėsime šios sutarties 600-ąsias metines. Ji labai svarbi ir Žemaitijos kraštui. 2019 metai, kai visa Lietuva minėjo Žemaitijos vardo pirmojo paminėjimo 800-metį, Lietuvoje buvo paskelbti Žemaitijos metais.

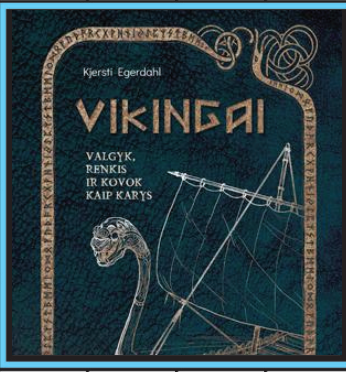
Atsižvelgiant į tai, kad Sūduvos vardas pirmą kartą rašytiniuose šaltiniuose paminėtas mažiausiai prieš 1870 metų, pažymint Sūduvos reikšmę Lietuvos XIII–XIV a. valstybės formavimosi istorijoje, pabrėžiant Sūduvos įtaką lietuvių kalbos, kultūros bei tapatybės stiprinimui, knygnešystei, Lietuvos atgimimui ir valstybingumui atkurti 1918 m., akcentuojant, kad nuo 2020-ųjų metų visuomenėje pradėta minėti Sūduvos diena (vasario 20 d.), o 2022 metais bus švenčiamas Sūduvos susigrąžinimo į Lietuvos valstybę 600-metis, Marijampoliečių bendrijos, Sūduvos regioninės etninės kultūros globos tarybos ir Lietuvos etninės kultūros globos tarybos vardu paprašėme Lietuvos Respublikos Seimo:

1. Paskelbti 2022 metus Sūduvos metais.
2. Pasiūlyti Lietuvos Respublikos Vyriausybei:
 - 1) sudaryti Sūduvos metų komisiją, kuri iki 2021 m. gruodžio 1 d. parengtų Sūduvos metų minėjimo programą;
 - 2) 2022 metų valstybės biudžete numatyti lėšų Sūduvos metų komisijos sudarytai ir patvirtintai Sūduvos metų minėjimo programai įgyvendinti.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Ima iš lukšto ar ankšties	Nepadori, nedoringa	Žaklina Kenedi ...	Karpinių š. gelujų vandenų žuvis	Nedažni	Bran-duollinis kuras	Jlipo, įsiuogė (šnek.)
	2					Saudo Arabijos kodas
Paprasciausias, savaimė suprantamas	Ukrainos dainininkė ... Lorak	Holivudo aktorė Dženifer ...	4	Aktorius Metju ... (serijalas „Draugai“)	3	
				Puollimas, štumas		
Virbas, žabas	Viršutinis odos stuksnis			Natūralūs audiniai iš ... ir medvilnės		Musulmonų tikyba
		6				
				Idirbi žanpė		
Haremo vergė ar taimaitė			„Garnys garnys ... ilgas kojas“	Seserys Knygų leidykla „Naujoji ...“	8	
Gruzijos miestas	V. Aleno komedija „Anė ...“	Nerūgęs alus				
Protingasis žmogus – ... sapiens	1		Sūnus (arabų varduose)			
Iš odos padarytas			7			
			Bermudų kodas			
Skis, platinis	Kompozitorius, vargonininkas Česlovas ...					5



Knygą „Žemiau juosmens viskas gerai?“ laimėjo DOVILĖ JANKAITYTĖ. Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Kryžiažodžio atsakymus **SIŪSKITE** trumpesiomis SMS žinutėmis

1679

SMS žinutėje rašykite: **RK1**, palikti tarpą, įrašyti atsakymą ir vardą, pavardę.

SMS kaina **0,57 €**

Atsakymus siųskite iki kovo 30 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje. Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

Kryžiažodžio (Nr. 6) atsakymas: **TRITOMIS**

Vertikalčiai: Istorinis. Aušykla. Atparpa. Ėjimas. Tel. Įspirs. Ugnies. Kulkšnis. Grosiu. Italė. Poetas. Gidas. Osaka.

Horizontalčiai: Erškėtuogė. Naomi. Arekipa. Omaras. Suuos. Iššūkis. Kito. Paštas. Iškart. NASA. „Persil“. Pabals. Seja.

Daugiafunkcinės arenos nėra, bus ledo? O gal abi?

Kęstutis SKERYS. Marijampolėje lankėsi asociacijos „Hockey Lietuva“ (šalies Ledo ritulio federacijos atitikmuo) delegacija, vadovaujama prezidento, buvusio garsaus žaidėjo Dainiaus Zubraus. Svečiai pasiūlė savivaldybės vadovams įrengti ledo ritulio areną.

Anot asociacijos atstovų, tai kainuotų apie 1,5 milijono eurų, suprojektuoti – nuo 50 iki 70 tūkstančių. Arena numatoma dirbtinio ledo, atvira (be sienų), bet su stogu, nes ledui didžiausią pavojų kelia lietus, saulė. Čiuožiamą būtų tarptautinių varžybų reikalavimus atitinkančioje aikštelėje, įgilintoje į žemę maždaug 4 metrus (kad geriau laikytųsi ledas). Po stogu taip pat išsirektų 500 sėdimų žiūrovų vietų, maitinimo įstaiga, inventoriaus nuomos punktas, drabužinės ledo ritulio žaidėjams ir mėgėjams pačiuožinėti, pagalbinės patalpos.

„Miesto laikraščio“ šaltinių teigimu, svečiai pageidavo, kad savivaldybė skirtų lėšų projektavimui, o asociacija padėtų rasti pinigų statybai. Paminėti, pavyzdžiui, ledo ritulio populiarinimui lėšų skiriamas Kanados fondai. Užsiminta, kad tokiam objektui pinigų būtų galima gauti parengus bendrą su lenkais projektą, pagal bendradarbiavimo per sieną programą, kurią finansuoja Europos Sąjunga. Suprojektuoti ir pastatyti areną truktų metus-pusantrų.

Beje, Alytuje panaši arena jau projektuojama, nes miesto taryba pritarė jos statybai.

Asociacijos „Hockey Lietuva“ atstovai neslėpė norų populiarinti ledo ritulį. Jeigu Marijampolė turėtų areną, jie žadėjo pasirūpinti specialistu treniruoti vaikus, padėti kuriant ledo ritulio klubą, kuris anksčiau ar vėliau pradėtų rungtyniauti Lietuvos čempionate, kuriame šį sezoną startavo tik penkios komandos.

Ledo ritulio arena, kuri, planuojama, veiktų nuo rugsėjo iki gegužės, būtų atvira visiems norintiems čiuožti. Tikėtina, kad savivaldybės išlaikomame objekte kainos nesikan-džiotų. Antai Panevėžio ledo arenoje suaugusiajam lankytojui vienkartinis mokestis (neribojant laiko) yra 2,50 euro, pensininkams, neįgaliesiems, studentams ir moksleiviams apsilankymas kainuoja dvigubai pigiau.

Arenai reikia maždaug hektaro žemės sklypo. Svečiai apžiūrėjo kelias galimas statybos vietas: šalia „Sūduvos“ gimnazijos stadiono ir prie teniso aikštyno netoli „Šaltinio“ progimnazijos.

Pasak „Miesto laikraščio“ šaltinio, meras Povilas Isoda labiau linktų parinkti sklypą Vokiečių gatvėje, kur planuojama ir daugiafunkcinė sporto arena.

Susitikime savivaldybės vadovai pažadėjo svečiams iki šio mėnesio pabaigos pranešti, ar jų projektas priimtinas. Jeigu atsakymas būtų teigiamas, atitinkamą sprendimą turės priimti savivaldybės taryba. Dalis valdančiųjų socialdemokratų, žinančių apie šį projektą, linke jam pritarti.

Vienas jos atstovų „Miesto laikraščiu“ sakė: „Žinoma, kainuos ne tik projektas, statyba, bet ir išlaikyti areną. Vien elektra šaldymo įrenginiams kasmet gali atsieiti ne vieną dešimtį tūkstančių eurų. Tačiau prisimenant, kokia populiarūs buvo nedidelė dirbtinio ledo aikštelė, prieš porą metų įrengta J. Basanavičiaus aikštėje, neabejoju, kad tokia arena miestui reikalinga.“

Specialistai perspėja: „Jūsų pinigai išskrenda per langus!“

Norėdami šiltai gyventi ir kvėpuoti švairiu oru, pasikeiskite langų tarpines ir įsirenkite kokybiškas orlaides.

Kodėl reikia keisti tarpines? Standartinių guminių tarpinių eksploatacijos laikas – 5–7 metai. Jeigu per šį laikotarpį neatlikote jokių guminių tarpinių priežiūros darbų (nevalėte ir netepėte silikonu), jos tampa neefektyvios ir ima praleisti šaltį, triukšmą, patalpose kaupiasi drėgmė. Netinkamai eksploatuojamos guminės tarpinės praranda elastingumą, sukietėja ir tampa lengvai paveikiamos temperatūrų kaitos: dėl karščio prisilydo prie langų profilio, dėl šalčio suskilinėja ir sukietėja, todėl būstų šeimininkai savo pinigais pradeda šildyti kiemą.

Kas gi iš mūsų taip prižiūri langų tarpines? Niekas! Tad belieka gumines tarpines pasikeisti į ilgaamžes.

Gumines tarpines pasikeiskime vokiškais Q-LON poliuretano tarpinėmis

Q-LON tarpinėms suteikiama 5 metų garantija, tačiau savo izoliacinių savybių jos nepraranda daugiau nei 20 metų. Šioms tarpinėms nereikia papildomos priežiūros



per visą eksploatacijos laikotarpį. Jų šilumos laidumo koeficientas (K) žemas – 0,033 w/mk.

Tarpinės atsparios ultravioletiniams saulės spinduliams, šalčiui, karščiui, cheminiams valikliams. Q-LON tarpinės sudarytos iš poliuretano putų ir apgaubtos karbonu – tai užtikrina ilgaamžiškumą.

Vokiškos „Schlegel Q-LON“ tarpinės pagamintos naudojant unikalų medžiagų derinį, turi puikią „atmintį“ – suspaustos grįžta į savo pradinę formą, jų neveikia temperatūros svyravimai, grybeliai, UV spinduliai ar ozonas. Laikui bėgant Q-LON tarpinės puikių savybių nepraranda – po 10 000 langų ar durų atidarymo ir uždarymo ciklų jos dirba taip, kaip dirbusios.

Įleisime šviežio oro

Norint išvengti langų rasoje, pelėsio, reikalinga natūrali ventilacija. Pasikeitę senus langus į plastikinius, ne vienas susidūrė su pelėsio atsiradimo ir langų rasoje problema. Mediniai langai kvėpuoja, o plastikiniai – ne. Išėitis – ventiliaciniai vožtuvai AIR-BOX.

Atvykęs pas jus UAB „Remvalus“ atstovas nemokamai patikrins jums langų sandarumą, tarpinių nusidėvėjimą, lango varčios mechanizmą, patars ir suskaičiuos darbų sąmatą. Ir visą tai – nemokamai. O kas pageidaus, galės užsisakyti ir paslaugą.

AKCIJA: iki kovo 31 d. užsakant 3 ir daugiau langų remontą, bus taikoma 20 proc. nuolaida.

REIVALUS specialistai ir tarpines Jums pakeis, ir vožtuvus įrengs.

Daugiau informacijos www.remvalus.lt.

Teirautis tel.: 8 604 24 268, 8 606 93 229.



Panašią areną ketinama statyti Alytuje (vizualizacija iš www.dzukijosveidas.lt)

Andrius „Sūduvos“ negražina



V. Žemaičio nuotrauka

Vytautas ŽEMAITIS. Daugiau kaip trys mėnesiai virš įėjimo į „Sūduvos“ stadioną nėra jo pavadinimo. Jį nuimti pasirūpino pernai birželį Marijampolės sporto centro direktoriumi paskirtas Andrius Larčenka, prieš tai dirbęs „Ryto“ pagrindinėje mokykloje aštuntokų auklėtoju.

Vasario 11-ąją „Miesto laikraščiu“ paviešinus negražią istoriją, kilo šioks toks šurmulyš, ypač tarp sporto veteranų, menančių „Sūduvos“ stadiono pavadinimą dar nuo praėjusio amžiaus septintojo dešimtmečio. Redakcija

iki šiol sulaukia, klausimų, kada bus gražintas pavadinimas virš įėjimo į stadioną?

Vargu kas tai žino. Tačiau redakcija informuota, kad istorinę iškabą direktorius nuėmė nederinę su savivaldybės vadovais, ji galimai jau sunaikinta. „Miesto laikraščio“ žiniomis, sporto veteranai artimiausiu metu ketina pradėti rinkti parašus po kreipimusi į savivaldybės merą, kad gražintų stadionui „Sūduvos“ iškabą.

Tuo tarpu A. Larčenkai rūpi kiti dalykai. Jis savivaldybės tarybos

prašo pakeisti įstaigos nuostatus taip, kad sporto centre būtų galima „pradėti vykdyti aerobinę gimnastiką“, nes dabar yra jos paklausa.

Apie paklausą nediskutuosiu, tačiau ne paslaptis, kad direktoriaus pavaduotoja tapusi Edita Kulikauskienė, dirbdama privačiame klube, vedė tokius užsiėmimus. Matyt, ten jie nebuvo paklausūs arba kainavo per brangiai, nes trenerė ėmėsi valdiško darbo. Dabar už valdiškus pinigus prireikė aerobinės gimnastikos.

Neįtikėtinu greičiu auganti daržovė

Jolanta SABAITIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ ekspertė. Smidrai mitybos požiūriu yra viena labiausiai subalansuotų daržovių. Jų paruošimui rasti galima jau ankstyvą pavasarį. Tai – ne tik skani, lengvai paruošiama daržovė, bet ir puikus maistingų skaidulų šaltinis, kuriame gausu folio rūgšties, vitamino C, vitamino E, vitamino B6.

Smidrų vardas kilęs iš graikų kalbos žodžio, reiškiančio „ūglis“ arba „daigas“. Manoma, kad ši daržovė, dabar plačiai auginama visame pasaulyje, atsirado prieš 2000 metų Viduržemio jūros rytiniame regione, kur buvo pamėgta dėl unikalių tekstūros ir sveikatai naudingų bei afrodižiakinių savybių. Pasaulyje labiausiai yra paplitusi žalios spalvos smidrų rūšis, tačiau dar yra balta, kuri pasižymi subtiliu skoniu, ir violetinė – ji mažesnė ir turi vaisius primenančio aromato.

Smidrus galima virti, garinti, kepti ant žarijų, troškinti, gruzdinti ar kepti keptuvėje. Daržovė paruošiama per kelias minutes ir yra puikus garnyras mėsos ar žuvies patiekalams. Smidrus galima valgyti ir vienus, kaip užkandį, pabarščius sūriu ar stieba apskus plonai supjaustyto kumpio gabalėliu.

Pirmiausia, prieš ruošiant smidrus, reikėtų nukirpti patį augalo galiuką. Geriausias būdas nuspręsti, ties kuria vieta nupjauti nevalgomą dalį, yra pirštų galiukais prilaukiant stiebo centrą spustelti jį per pusę. Natūralų lūžio tašką galima

naudoti kaip orientyrą likusiems stiebams apipjaustyti. Smidrus paskaninti užtenka lašelio kokybiško alyvuogių aliejaus ir žiupsnelio druskos bei pipirų.

Supjausčius smidrus, juos reikėtų sudėti į karštą, pasūdytą vandenį ir virti 4 minutes. Svarbiausia nepervirti, nes tuomet jie suglebs, praras savo formą ir skonį. Be to, rekomenduojama virti surištus ir ryšulėlį ir įstacių į puodą su vandeniu, kuris neapsemų jų viršūnių. Taip daržovė virs garuose ir išliks maistingesnė. Stenkitės smidrus sunaudoti per 1–2 dienas, nes ilgiau užsistovėjusiuose cukrus virs krakmolu.

Vokiečiai valgo tik baltus smidrus. Jie yra kur kas saldėni, nes auginant tamsoje, juose neįvyksta fotosintezė ir jie nepažaliuoja.

Bavarijoje, Vokietijoje, yra **smidrams skirtas muziejus**. Čia galima rasti Andy Warholo paveikslą, kuriame pavaizduoti smidrai.

Kad ir kaip neįtikėtinai skambėtų, **smidrai būna moteriškos arba vyriškos lyties**. Moteriškieji užaugina raudoną uogą ir įprastai yra mažesni už vyriškuosius. Kadangi pirkėjai nori didesnių daržovių, ūkininkai auginą daugiau vyriškos lyties smidrų.

Susidarius palankioms sąlygoms, **smidrai auga neįtikėtinu greičiu**. Tai galima stebėti plika akimi, nes smidras per dieną kartais išauga beveik 18 centimetrų.

Itališkas omletas su smidrais

Reikia:

ryšulėlio smidrų; kelių kiaušinių; gabalėlio sviesto; žiupsnelio druskos ir pipirų; gabalėlio parmezano; mėgstamo rūkyto sūrio; šviežių petražolių.

Paruošimas:

nupjaukite kietąją smidrų dalį ir surišę į tvarkingą ryšulėlį pavirkite 15 minučių aukštame siaurame puode su pasūdytu vandeniu. Išvirusius smidrus nusauskinkite ir perpjaukite pusiau. Tuomet keptuvėje išlydykite sviestą, įberkite druskos bei pipirų ir kelias minutes pakepinkite smidrus. Atskirame inde išplaukite kiaušinius, sumaišykite su tarkuotu parmezanu ir smulkiais kubeliais pjaustytu rūkytu sūriu. Sūrio ir kiaušinių plakiniu užpilkite keptuvėje esančius smidrus ir kepkite, kol omleto kraštelis lengvai apskrus. Patiekite su saujele šviežių smulkintų petražolių.



Sveikesnė mityba nereikalauja atsisakyti miltinių blynų

Edita Gavelienė, dietologė. Yra trys pagrindiniai sveikatai palankios mitybos principai – įvairovė, pusiausvyra ir saikas. Tam, kad mitybą vadintume sveikatai palankia, turime vartoti pakankamai baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, skaidulų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų.

Sveika mityba grindžiama maisto įvairove, racione turi būti daržovių, vaisių, kruopų, bulvių, mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų, ankštinių daržovių, riešutų, sėklų ir riebalų.

Kad neišlaidautumėte ir maitintumėmės sveikai, rekomenduojame į valgiaraštį įtraukti grikių, viso grūdo avižų, miežių, rudųjų ryžių, perlinių miežių.

Pavyzdžiui, rudieji ryžiai pigesni nei baltieji, tačiau juose daugiau skaidulų ir kai kurių vitaminų, mikroelementų. Ankštiniai produktai yra finansiškai naudingesnė alternatyva kiaušiniams ir mėsai, be to, pupelės, žirniai, lęšiai, soja, avinžirniai yra puikus baltymų šaltinis. Sveikatai palanku vieną ar dvi dienas per savaitę valgyti tik vegetarišką maistą, t. y. neįtraukti į savo racioną mėsos. Tai ne tik leis suvartoti reikiamą baltymų kiekį, bet ir gausite daugiau skaidulų, kurios pagerins virškinamojo trakto veiklą. Vietoje mėsos kepsnio paruoškite pupelių sriubą ar vegetarišką plovą ir atrasite puikių naujų skonių.

Pieno produktai, tokie kaip varškė ir kefyras, taip pat yra puikus būdas gauti reikiamą kiekį baltymų ir mikroelementų – kalcio, fosforo, taip pat pieno rūgšties bakterijų, būtinų žarnyno bei viso žmogaus organizmo veiklai.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja suaugusiam žmogui kasdien suvartoti 5 porcijas vaisių ir daržovių – apie 400 gramų. Tuo tarpu Lietuvos gyventojai vidutiniškai per dieną suvartoja tik apie 260 g.

Šaltuoju metų laiku pomidorų ir agurkų kaina yra gana aukšta, o jų skonis – visai ne toks, kaip vasarą. Žiemą patartina valgyti raugintas daržoves, saliero šaknį, morkas, burokėlius,

ridikėlius, ropes, kurių maistinė vertė yra didelė. Norint dar labiau sumažinti išlaidas, patariu sezoninius vaisius, uogas ir daržoves šaldyti, kai šie produktai yra pigesni.

Norint, kad mityba būtų subalansuota, reikėtų reguliariai vartoti riebalus iš augalinio aliejaus, riešutų ir sėklų. Nors riešutai kainuoja nemažai, greičiausiai galite sau leisti į morkų ar burokėlių salotas įdėti šiek tiek saulėgrąžų, linų sėmenų ar sezamo sėklų. Riešutai gali padėti sumažinti kasdien valgomų nesveikų užkandžių kiekį, tad į juos investuoti verta. Dienai rekomenduojama 20–30 gramų riešutų ir sėklų.

Miltinio gaminio vertinimas priklauso nuo to, iš kokių miltų ir kaip jis pagaminamas, kokie priedai naudojami. Vertinant miltus pagal maistingumą, maistingų medžiagų ir kalorijų santykį, vertingiausi – viso grūdo miltai. Kuo įvairesnius miltus naudosite, tuo ir racionas bus turtingesnis.

Miltiniai patiekalai – energijos šaltinis, turtingi kompleksiniais angliavandeniais, o gaminami iš viso grūdo miltų jie dar gali būti ir skaidulų, mikroelementų, vitaminų šaltinis.

Sveikatai palankiu būdu pagamintas miltinis gaminytis du kartus į savaitę būtų normalus vartojimo kiekis. Tiesa, tai nereikalauja, kad būtina du kartus. Jei valgysite kartą į mėnesį – taip pat viskas bus tvarkoje.

Renkantis sveikatai palankiausius miltus, grikiai būtų pirmoje vietoje dėl geležies ir baltymų. Ruginiai miltai dažniausiai yra viso grūdo ir ta prasme mums taip pat naudingesni už kvietinius. Ruginiai ir kvietiniai viso grūdo miltai tarpusavyje nekonkuruoja – jie abu organizmui naudingi, tiesiog ruginiuose miltuose vienu maistingų medžiagų daugiau, o kvietiniuose – kitų.

Norintiems pajavairinti receptus rekomenduojame išbandyti moliūgų sėklų, bolivių balandų miltus – jie padės pažinti naujus skonius ir praturtins mitybos racioną.

vidutinis prancūzas per dieną suvartoja apie pusę prancūziško batono. Palyginimui, 1970-aisiais vienam žmogui tekdavo visas, o XX a. pradžioje – net trys batonai. Duona yra tokia svarbi prancūzų

kultūros dalis, kad iki 2014 metų šalies įstatymai neleido visiems Paryžiaus kepejams vasarą atostogauti tuo pačiu metu, kad gyventojai nepertraukiamai būtų aprūpinami šviežia duona.

Napoleonas ir prancūziškas batonas

Gabrielė VALAITYTĖ, UAB „Publicum“. Prancūziškas batonas – vienas produktų, kuriuos galėtume pavadinti šios šalies simboliu. Prancūzai jį valgo ir pusryčiams, ir pietums, ir vakarienei ar užkandžiauja tiesiog eidami gatve. Thierry Lauvray, prekybos tinklo „Iki“ ekspertas, sako, kad išskirtinis prancūziško batono bruožas – auksinės spalvos traški išorė ir ypatingai minkštas vidus.

„Nors vadinamas prancūzišku, šis batonas itin mėgstamas ir Lietuvoje. Jis kepamas naudojant vos tris sudedamąsias dalis: kvietinius miltus, vandenį, mieles arba raugą ir druską“, – pasakoja T. Lauvray.

Anot jo, pusryčiams Prancūzijoje įprasta šį batoną valgyti su uogiene arba sviestu, jis taip pat naudojamas sumuštiniams – jie

yra vieni populiariausių užkandžių Paryžiuje.

Prancūziško batono kilmė vis dar neaiški, o teorijų yra įvairių – kai kurie istorikai mano, kad prancūzų kepėjai XIX amžiuje pailgos duonos idėją parsivežė iš Vienos. Kiti teigia, kad batonas atsirado per Prancūzijos revoliuciją. Iš pradžių prancūziško batono forma nebuvo konkrečiai apibrėžta, tačiau, pasak legendos, Napoleonas Bonapartas nusprendė pasirinkti pailgą jo formą tam, kad kareiviai galėtų duoną patogiai nešiotis galinėje apsiausto kišenėje.

Tačiau arčiausiai tiesos, matyt, istorija, jog 1920-aisiais vyriausybė priėmė įstatymą, draudžiantį kepėjams pradėti pamainas iki 4 valandos ryto ir dirbti ilgiau nei iki 22 valandos. Kadangi tešla

iškildinti ir duonai iškepti reikia nemažai laiko, buvo sukurta novatoriška duonos forma, kuri išminkoma ir iškepama daug greičiau – būtent dėl šios priežasties prancūziškas batonas įgavo ikonišką pailgą formą.

Ši duona taip išpopuliarėjo pasaulyje, kad kovo 21-ąją minima tarptautinė prancūziško batono diena. Nuo 1994 metų Prancūzijoje organizuojamas geriausio batono kepimo konkursas. Jo nugalėtojas gauna garbės medalį, 4 000 eurų premiją ir galimybę metus tiekti batoną į Prezidentūrą.

Prancūzijoje galioja griežtos batono kepimo gairės: jo skersmuo turi būti apie 5–6 cm, o ilgis – 55–65 cm. Nacionaliniai įstatymai numato, kad tokiam batone yra tik 4 dedamosios: miltai, mielės, druska ir vanduo. Šiuo metu