

Arenos statyba atidedama neapibrėžtam laikui. Kalti „valstiečiai“

Vytautas ŽEMAITIS. Savivaldybės administracija išaldė daugiafunkcinės arenos, planuojamos Vokiečių gatvėje, projektavimą. Sutartis dėl jo praėjusių metų lapkritį sudaryta su UAB „Tiksli forma“. Tada savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis pranešė: „Pradedame Marijampolės daugiafunkcinės sporto arenos techninį projektavimą. Projektavimas vykdomas pagal įvykusį architektūrinės idėjos konkursą, kuriame laimėjo idėja „Sūkurys“. Pagal terminus, vėliausiai techninį projektą turėsime kitų metų viduryje. Turint techninį arenos su 3 000 sėdimų vietų projektą, bus derinamas valstybinis, savivaldybinis ir privatus finansavimas projekto įgyvendinimui.“

Daugiau 6-7 psl.



MARIJAMPOLĖS ARENA

Antano JANUŠONIO piešinys



Šie metai kultūros lauko bendruomenei buvo ypatingai sunkūs. Teko prisitaikyti prie esančių aplinkybių, išmokti dirbti ir kurti kitaip, stengtis neprarasti tarpusavio ryšio ir bendrystės, tačiau Jūs, kultūros kūrėjai ir puoselėtojai, nepasidavėte ir visomis išgalėmis prisitaikėte ir kūrėte. Norime palinkėti, kad Jūsų vidinės kūrybos veržlumo neužgožtų pasaulinės pandemijos, o kūrybinė laisvė klestėtų ir išlauktų, kada galės atsiskleisti gražiausiomis spalvomis!

Tikėkimės ir laukime, kada galėsime grįžti į pilnas žiūrovų sales, pilnas vaikiško juoko ir gražiausių balsų repeticijas, parodų lankymą bičiulių apsuptyje ir dar daugelį dalykų, kuriuos mums suteikia bendravimas ir kūryba!

Su Pasauline kultūros diena!

Marijampolės kultūros centro komandos vardu sveikina direktorė Rima STRIAUŠIENĖ

MIESTO LAIKRAŠTIS

NEMOKAMAI ir www.miesto.lt

2021 m. balandžio 15 d. Nr. 9 (1758)

Marijampolės valdžia, peikdama Vyriausybę, mėgina spręsti ne miesto, o socialdemokratų problemas

Prieš dvejus metus, 2019-ųjų balandžio 23 dieną prisiekė 9-ojo šaukimo Marijampolės savivaldybės taryba ir tiesiogiai išrinktas meras. Apie pusę kadencijos dirbusios tarybos reikalus kalbame su savivaldybės tarybos nariu, opozicinės Tėvynės sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų (TS-LKD) frakcijos atstovu Kostu JANKAUSKU.

- Kokia ta pusiaukelė?

- Pilka. Galėjome (ir privalėjome!) geriau.

- **Nenuostabu, kad taip sakote – juk opozicija tradiciškai balsuoja prieš valdančiųjų siūlymus.**

- Kas mėnesį tarybos posėdžiuose svarstoma 40-50 klausimų. Mūsų šešių narių frakcija nepritaria gal 5-6 klausimams. Stengiamės oponuoti konstruktyviai, atskirais klausimais pateikiame argumentuotą nuomonę: paruošėme ir pateikėme alternatyvų savivaldybės šių metų biudžetą, įrodinėjame, kad reikalingas ypatingas dėmesys sprendimams dėl šilumos kainų bei šilumos ūkio. Net rekomendavome bei pakvietėme patirtį šioje srityje turinčius advokatus. Griežtai pasisakome prieš nepotizmo apraiškas, neracionalų lėšų naudojimą, neapgalvotus ir neparuoštus įstaigų jungimus, kritikuojame nepakankamą komunalininkų dėmesį gatvėms ir šaligatviams, nes prižiūrima tik apie trečdali tų objektų, ir pan. Į kai kuriuos strateginius siūlymus atsižvelgiama, tik gerokai pavėluotai, pavyzdžiui, administracijos struktūroje daugelį metų siūlėme naikinti griozdiškus departamentus, kol galų gale buvo ryžtasi tokiam žingsniui. Manau, valdantieji kažkada atsižvelgs ir į mūsų siūlymus dėl infrastruktūros, kitų klausimų.

- **Ar turite už ką pagirti valdančiąją daugumą?**

- Reikia pripažinti, kad išgražėjęs miestas - strateginio požiūrio pasekmė. Projektų įgyvendinimas yra ilgalaikis procesas ir vadovų galvos skausmas. Pirmename laikinus nepatogumus, bambėjimus dėl iškasinto miesto, išrausto Poezijos parko, kai miestui vadovavo šviesios atminties meras Vidmantas Brazys. Jis žinojo, kad savivaldybės vadovams nemažus darbelius reikia nudirbti ir namuose, ir Vilniuje. Panašu, kad jauniems mūsų vadovams taip neatrodo. Stengiamasi įžnybti, parodyti, kad mums Vilnius nenurodinės. Dabar didesnių infrastruktūrinių objektų mažai. Nėra ką lyginti su V. Brazio laikais.

- **Seimo narys Andrius Vyšniauskas neseniai orga-**

nizavo mūsų miesto vadovų susitikimą su aukšto lygio, sprendimų teisę turinčiais Vyriausybės nariais.

- Jis nuolatos inicijuoja rimtus pokalbius tarp savivaldos ir centrinės valdžios. Buvo susitikimas su susisiekimo ministru, už kelių dienų bus susitikimas su ekonomikos ir inovacijų ministre, žinau, kad nuolat rengiami susitikimai dėl pandemijos valdymo su Sveikatos apsaugos ministerija. A. Vyšniauskas minėjo, kad planuose yra ir pokalbis su socialinės apsaugos ir darbo ministru. Seimo narys dirba, daro savo darbą ir tempas yra geras. Problema kitoje pusėje - savivaldybėje. Ar ji sugeba išnaudoti mūsų Seimo narių? Ar tuose susitikimuose išsako ministrams marijampoliečių poreikius? Kečiuose susitikimuose dalyvavau ir galiu konstatuoti, kad aiškumo bei noro iš savivaldos yra per mažai. Dažnai daugiau yra politikavimo ir nepasitikėjimo, nors iš tiesų centrinė valdžia nori padėti mums, marijampoliečiams.

- **Kodėl nėra jokio judesio Laisvojoje ekonominėje zonoje (LEZ), nors buvusioji Vyriausybė buvo pažadėjusi jo infrastruktūros plėtrai apie 3,5 milijono eurų - ar tikėtina gauti šias lėšas?**

- LEZ'e įvykdyti darbai - taip pat buvusių kadencijų tarybų darbo rezultatas. O dabartinė ramybė - neatliktų darbų pasekmė. Jau atmesta keletas LEZ investicinių projektėlių, jūsų minimas žadėtas didysis infrastruktūrinis projektas turėjo prasidėti dar pernai. Visgi džiaugiuosi, kad tarpininkaujant ir mūsų miesto atstovui Seime, pavyko šitą ilgą istoriją priversti prie šios tokios pabaigos - LEZ sulauks rimtos investicijos, nors anksčiau jau buvome ją beveik palaidoję. Tai yra pavyzdys, kai savivalda surėmusi pečius su mūsų atstovu ir centrine valdžia, gali rasti gerus sprendimus. Reikia tik savivaldos noro ir iniciatyvos, o jos trūksta.

- **Socialdemokratai renka naują pirmininką vietoje Gintauto Palucko, kurio pavaduotojas buvo Marijampolės meras Povilas Isoda - ar tai turės įtakos vietos soci-**

aldemokratams?

- Kartais mūsų savivaldybės jaunesni vadovai įsivelia į valstybės vadovo lygio klausimų aiškinimą, lyg būtų jau išaugę iš savivaldybininkų kelnų. Kas galėtų paneigti, kad tai ne noras įsisteigti savo partijos vadams Vilniuje ir užsitarnauti postą centrinėje partijos vadovybėje. Visoje Lietuvoje socialdemokratai yra praradę žmonių palaikymą. Jiems tai yra didelė problema, kurią spręsti nebus lengva, o bandymai nukreipti dėmesį per kritiką Vyriausybei, ypač iš vietos politikų, socialdemokratų problemų neišspręs. Nepagerins tai ir mūsų savivaldybės sąveikos su Vyriausybe. Nesukurs tai bendro darbo miesto ir Lietuvos labui. Todėl linkiu, kad tuo keliu nebūtų einama.

- **Kaip ir kodėl socialdemokratams pavyko padidinti savo frakciją iki absoliučios daugumos?**

- Daugumą jie turėjo iš pat pradžių. Valstiečių ir žaliųjų sąjungos (LVŽS) atstovai tik kaip priedas įsiprašė į koaliciją. Bet čia ne socialdemokratams pavyko padidinti frakciją, tiesiog stipriai „nubyrėjo“ LVŽS frakcija. Tai dėsninga, nes jų rinkiminių sąrašų buvo daug atsitiktinių žmonių, kurių niekas nevienijo. Besiblaškant į tarybą išrinktiems kairesnių pažiūrų žmonėms, socialdemokratai du priglaudė iš „valstiečių“ bei vienintelį - iš Darbo partijos. Už tai, žinoma, neliko skolingi. Vienam jų buvo suteikta vieta Marijampolės regiono plėtos tarybos kolegijoje, o kito žmona jau pradėjo dirbti savivaldybės administracijoje.

- **Ar savivaldybės taryboje jaučiama kartų trintis?**

- Jau anksčiau esu pasisakęs apie „sunkiasvorių“ tarybos socialdemokratų didžiulę įtaką jaunimui. Pastarasis, radęs progą, bando rodyti nagučius, bet, manau, tik atsiklausęs senbuvų. Kartų kaita - natūralus, bet sunkus procesas: galima manyti, kad dėl vienybės stokes partijoje ilgametė socialdemokratė Irena Lunskenė rinkimuose į Seimą nepateko net į antrą turą. Pastebima ir tai, kad socialdemokratiškas jaunimas linkęs konkuruoti ir tarpusavyje. Tarybos veikloje tai matoma.



K. Jankauskas

- **Marijampoliečiai nepamiršo apgavystės dėl teatro: socialdemokratai rinkimuose žadėjo viena, o po jų buvo padaryta kita...**

- Gal manoma, kad politikoje apgavystės galimos? Opozicija primins rinkėjams apie neištesėtus valdančiųjų pažadus.

- **Kaip prognozuojate būsimų savivaldos rinkimų rezultatus?**

- Jeigu nebus rimtų projektų, kuriamos naujos darbo vietos, bendruomenė bus erzinama pažadais ir prastais sprendimais, laimėti socialdemokratams bus labai sunku. Tikėtina, kad tuomet reikėtų tartis ir jungtis su kitomis partijomis, pasitvirtinti bendrą veiklos programą - tada laimi ir bendruomenė. Manau, daug įtakos rinkimams gali turėti (nes žmonės prisimena) ir tai, kaip dabar valdoma „Covid“ o situacija.

Bet štai meras P. Isoda „ant visos Lietuvos“ skėlė idėją, kad, atsekant užsikrėtimus, vertėtų pasitelkti policiją - mat „jie sugeba tirti, tardyti, gal tada visuomenė rimčiau žiūrėtų“. Manau, kad savivaldybės vadovui garbės nedaro ir vieša vulgari bendravimo kultūra, reaguojant į kitaip galvojančių nuomonę („...nesąmonės, kurias kalbate...“, „...tai, ką sakote, visiškai klaidėsiai...“ ir pan.). Apima svetima gėda dėl tokio politikų komunikavimo ir žodyno, nes

visi esame „viename katile“ - savivaldybės taryboje.

Greta to žmonės pastebi augančias ir stiprėjančias alternatyvias jėgas. Pirmiausiai Tėvynės Sąjunga. Nauji veidai, nauji politikai, ryškesnės iniciatyvos ir degančios akys laimėti - tai puikus pokytis, kurį pasiekėme. Todėl ir žmonių palaikymas auga. Tą parodė Seimo rinkimai. Jeigu valdantieji elgsis taip, kaip dabar, o opozicija toliau dirbs taip gerai, Marijampolė pirmą kartą per 20 metų gali sulaukti rimtų pokyčių. Savivaldybės žmonės tam jau subrendo.

- **Kuo norėtumėte pasižliaugti tarybos kadencijos pusiaukelėje?**

- Nežiūrint į tai, kad valdančioji dauguma rodo nevienodą dėmesį įvairiems verslams ir verslininkams, džiugina, kad jie tiki Marijampolę ir marijampoliečiais. Džiaugiuosi verslo savininkų investicijomis, atsidarančiomis naujomis didelėmis ir mažesnėmis įmonėmis ne tik LEZ'o teritorijoje. Marijampolės centro grožis džiugina, bet gyventojų skaičius mieste vis tiek sumažėjo nuo 52 iki 35 tūkstančių. Tik naujų įmonių atsidarymas, sveika konkurencija sudarys sąlygas dirbti, užsidirbti ir likti Marijampolėje. Bet ir išlaikyti „status quo“ neužtenka, reikia auginti miestą.

Klausimus pateikė Jurgis MAČYS

Ar nebus greitas darbas – kreivas vaikas?

Juozas RAŠKAUSKAS. Kovo viduryje mero pavaduotojas Paulius Marozas paskelbė žinią, kad gyventojai pirmą kartą galės patys nuspręsti, kaip ir kur panaudoti visą 100 000 eurų iš šių metų Marijampolės biudžeto. Pavadino šią naujieną „dalyvaujamoju biudžetu“. Tvarka, kaip teikti paraiškas ir balsuoti už geriausius siūlymus, žadama sukurti „iki vasaros“. Mero pavaduotojas įsitikinęs, kad viską spėsime ir pinigai bus panaudoti dar šiais metais.

Kadangi tokia idėja daug kur prigijusi, pasidomėjau Suvalkų patirtimi. Šiaip ar taip šis miestas daug arčiau nei Brazilijos Porto Alegre miestas, kuriame sumanytas „Piliečių biudžetas“.

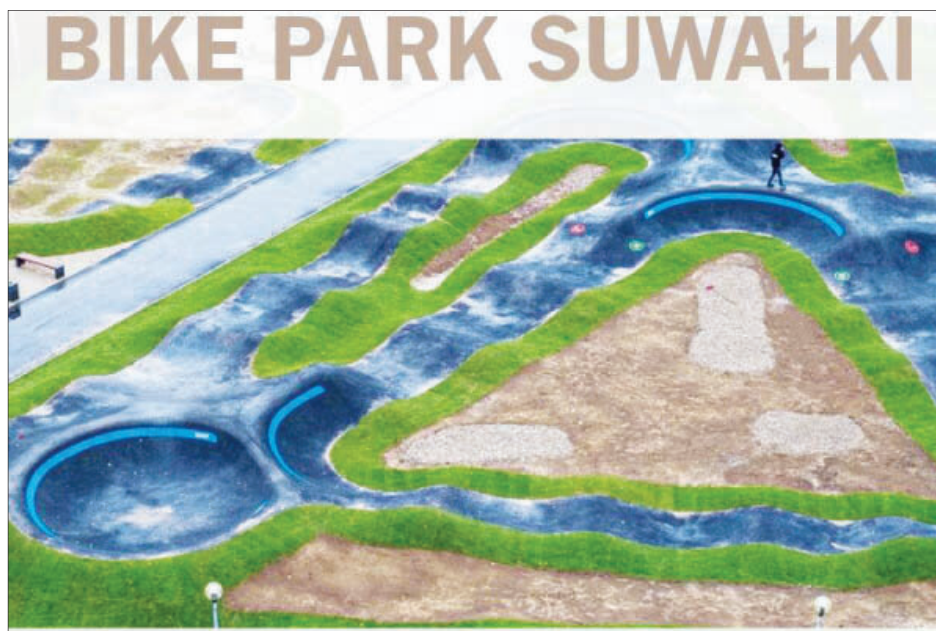
Jam lėšų Suvalkų miesto taryba pirmą kartą skyrė prieš aštuonerius metus. Šiems numatyta 2,6 milijono zlotų (apie 565 000 €), o paraiškos - jų gauta daugiau kaip už 7 mln. zlotų - buvo priimamos iki praėjusių metų gegužės 29 - osios. Nuo birželio 1 iki 26 dienos devyniolikos kompetingų visuomenės atstovų komisija vertino siūlomus projektus įvairiais as-

pektais: ar galima juos įgyvendinti teisiškai, ar jie aktualūs visam miestui, gal lėšų įgyvendinti vienam kitam sumanymui paprasta gauti iš kitų fondų ir panašiai.

Atrinkus tinkamas paraiškas, dėl jų balsuota nuo rugsėjo 14-osios iki spalio 2 dienos. Suvalkų mieste, kuriame gyvena apie 70 000 žmonių, balsavime dalyvavo daugiau kaip dešimtadalis - 8 674 miestelėnai. Pusė savo nuomonę pareiškė elektroniniu būdu, kiti - gyvai. Tarp laimėjusių projektų - gatvės remontas ir dviračių parkas, kuriam įrengti reikės beveik 900 000 zlotų.

Kodėl smulkiai aprašinėju kaimynų „Piliečių biudžeto“ įgyvendinimo vingrybes? Nes pačią geriausią idėją gali nužudyti greitas darbas. „Iki vasaros“ sukūrus taisykles, paraiškų teikimas ir balsavimas nusikeltų į laiką, kai visi atostogaus, todėl tikėtis gyventojų aktyvumo būtų naivu.

Toliau Marijampolės laukia balsavimo rezultatų tvirtinimas, projektų įgyvendinimo darbų konkursai, kitos neišvengiamos procedūros ir... užklumpa Kalėdos. Tuo tarpu Suvalkai svarsto kitąmet sukurti



Suvalkų dviračių parko kompiuterinė vizualizacija

iš www.dwutygodniksuwalski.pl

„Žaliąjį piliečių biudžetą“, skirtą apželdinti mažas apleistas miesto teritorijas, sukurti žaliąsias dangas ant daugiabučių namų sienų ir stogų.

Sutaupėme ar pirkome iš savų?

Juozas RAŠKAUSKAS. Anot Lenkijos statistikos, praėjusiais metais Suvalkų mieste alkoholinių gėrimų parduota už 13,3 milijono zlotų (beveik 3 mln. eurų) mažiau nei 2019 metais. Kad suvalkiečių poreikis išlenkti taurelę, bokalą taip ženkliai sumenkų, sunkiai įtikėtina. Akivaizdu, jog tokios finansinės netekties kaltininkai yra lietuviai, dėl karantino negalėję apsipirkti Suvalkų parduotuvėse.

O juk pinigų už pigesnę alkoholį (ir ne tik ji) nepandeminiais metais marijampoliečiai, kauniečiai bei kiti tautiečiai taip pat

palikdavo Seinuose, Punske kituose pasienio miesteliuose. Tai vis buvusio sveikatos apsaugos ministro kovos su alkoholiniais gėrimais (ne alkoholizmu!) pasekmės.

Sveiko proto suvalkiečiai į finansinį nuostolį sureagavo iškart. Suvalkų miesto taryba šiais metais dviem trečdaliais sumažino barų ir restoranų mokesčių už leidimus prekiauti alkoholiniais gėrimais.

Kol, pasibaigus karantinui, lietuviai grįš ir užpildys biudžete atsiradusią spragą. Belieka sulaukti vasaros ir padėti kaimynams.

Apie kosmonautus

Vytautas ŽEMAITIS. Prieš porą dienų – balandžio 12-ąją sukako 60 metų, kai į kosmosą pakilo pirmasis žmogus Jurijus Gagarinas. Po to buvo antras, trečias...

Dabar mažai kas besuskaičiuotų, kiek pasaulyje yra žmonių, pabuvojusių kosmose. Nekalbant jau apie pavardes, tautybes.

Marijampoliečiai vis nepamiršta pasididžiuoti savuoju kosmonautu Rimantu Stankevičiumi. Jis mokė-

si II vidurinėje mokykloje (dabar progimnazija), kuriai suteiktas jo vardas.

R. Stankevičius daugelyje lietuviškų šaltinių vadinamas vieninteliu Lietuvos kosmonautu, nes buvo įtrauktas į kosmonautų-tyrėjų būrį, tačiau dėl susiklosčiusių aplinkybių ir galop žūties kosmose nepabuvojo.

Kita vertus, dėl to, jog gandrų būryje skrenda flamingas, nereiškia, kad jis yra gandras. Kad ir kas to labai norėtų.

Nei kiemo, nei vietų palikti automobilius

Valentina BRISOČIENĖ, R. Juknevičiaus g. 104 namo bendrijos pirmininkė. Prie mūsų namo nėra vietos automobiliams, nors „Miesto laikraštis“ rašė apie dešimtį (kovo 25 d. Jurgio Mačio straipsnis „Ar skaldos, ar medžiams pagarbos?“).

Namas R. Juknevičiaus g. 104 tarybiniais laikais statytas kaip kooperatinis. Kažkas iškrėtė pokštą – sudarius sklypo detalų planą, namas liko be mašinų stovėjimo aikštelės - jos vietoje iškilo daugiabutis R. Juknevičiaus g. 102 - ir kiemo.

Bendrija ne kartą kreipėsi į savivaldybės administraciją, kad atitaisytų kažkada padarytą klaidą, kurią įvėlė jos pirmtakas - miesto vykdomasis komitetas.

Paskutiniame atsakyme, kurį pasirašė administracijos direktorius Karolis Podolskis, paaiškinta, kad namui bus priskirta da-

lis automobilių stovėjimo aikštelės adresu R. Juknevičiaus g. 88B. Ten dabar pieva, o visais aikštelės įrengimo darbais turėtų rūpintis mūsų bendrija.

R. Juknevičiaus 104-ojo namo 70 procentų gyventojų yra garbaus amžiaus, jų pensijos nedidelės. Tuo tarpu už aikštelės detalų planą, projekto paruošimą ir įrengimą reikės atiduoti ne vieną eurą.

Nors savivaldybė prie tokių darbų prisideda 80 procentų, likusioji dalis mūsų bendrijos nariams bus nemaža našta.

Manychiau, kad, vardan gyventojų gėrovės, bendrijai vertėtų sudaryti galimybę savąją dalį mokėti palaipsniui, pinigus pervedant į savivaldybės sąskaitą. Gyventojai būtų labai dėkingi, kad priedo savivaldybė dovanotų ir kelias papildomas mašinų stovėjimo vietas.

Paspirtukai, kurie yra ne paspirtukai

Janina KUDARAUSKIENĖ. Per televiziją išgirdau, kad Marijampolėje galima išsinuomoti elektrinių paspirtukų – jų palikta įvairiose vietose. Ir jaunimas, mačiau, naudojasi. Tik štai, ar tai į naudą?

„Miesto laikraštis“ nuolat rašo apie sveiką gyvenimo būdą, kurios svarbi dalis yra fizinis aktyvumas. Agituojama bent retkarčiais atsisakyti automobilio ir prasivaikščioti, važiuoti dviračiu arba paspirtuku. Paspirtuku tikrąja šio žodžio prasme, reiškiančia ratukus turinčią transporto priemonę, kuri rieda naudotojui pasispiriant koja. Tokiomis dabar naudojasi tik dalis pradinukų, o visi kiti, jaunimas, kai kurie suaugusieji įnikę į elektravaramus „paspirtukus“. Tiek nuosavus, tiek dabar ir nuomojamus.

Greitai moksleiviai užmirš, kaip

vaikštoma, nepadės nė fizinio lavinimo pamokos, kurias jau dabar (turiu omenyje ne karantino laikus) gausybė mokinių praleidžia dėl sveikatos sutrikimų. Elektriniai „paspirtukai“ jų tik pagausins. Juk nereikia nei pasispirti, nei ką. Tiesiog važiuoji ir tiek.

Suprantu, kad vaikams mano pamąstymai „džin“. Gal, sakau, į šią problemą (o tai, patikėkite, problema!) atkreips dėmesį tėvai.

Paspirtukininkais vertėtų susirūpinti ir policijai, savivaldybei, nes važiuoja, kas kur ir kaip išmano. Nesiūlau Palangos pavyzdžiu uždrausti tokią transporto priemonę pagrindinėse gatvėse, tačiau nevaldomas šmirinėjimas tarp pėsčiųjų (o kartais ir automobilių) gero nežada. Juk yra atskiros šaligatvių juostos dviračiams, tegul ten važinėja ir paspirtukų gėrėjai.

Lengvesnis būdas pavasarį javus apsaugoti nuo visų žalingiausių ligų

Javus auginantys ūkininkai pavasarį susiduria su keliomis augalų apsaugos problemomis, kurios išspręsti reikia ir agronominių žinių, ir gerų produktų, ir palankių orų sąlygų, kurios, deja, nuo žmogaus norų nepriklauso. Žemdirbiams tenka prie gamtos prisitaikyti.

Problemos, kurias tenka spręsti pavasarį:

- Pavasarį, atėjus pirmojo javų purškimo metui, dažnai dar negalima tiksliai numatyti, kokios ligos pasėliuose plis. Todėl reikia tokio fungicido, kuris būtų efektyvus nuo kuo platesnio ligų spektro, - sako dažnas kviečių augintojas.
- Keičiantis klimatui, vis dažniau pavasarį Lietuvoje užklumpa trumpesnės ar ilgesnės sausros. Jos gali padaryti didelės žalos pradėjusiems augti pasėliams ir sumenkinti būsimą derlių. Ūkininkai tikisi rasti tokių augalų apsaugos produktų, kurie ne tik būtų efektyvūs nuo ligų, bet ir padėtų augalams sausros metu.
- Nenuspėjami pavasario orai kartais diktuoja visai kitokias pasėlių priežiūros sąlygas - žemos temperatūros, dažni lietūs. Ir tokiais atvejais javų augintojai privalo sugebėti rasti būdų pasėliuose tinkamu metu panaudoti fungicidus ir užtikrinti jų efektyvumą.
- Ūkiams ne mažiau svarbus ir išlaidų bei būsimų pajamų santykis - kad augalų apsaugos produktai būtų ne tik efektyvūs, bet ir ekonomiškai apsimokėtų.

Ar įmanoma suderinti visus šiuos dalykus ir rasti lengvesnį bei efektyvesnį javų apsaugos nuo ligų būdą?

Viena pakuotė - platus ligų spektras

Taip, įmanoma, - užtikrina viena pirmaujančių pasaulio agrochemijos kompanijų BASF, šalies javų augintojams pristatydama šio sezono naują: fungicidų paką Balaya Flex Pack.

„Balaya Flex Pack sukūre, siekdamį palengvinti javų augintojų darbą - kad jie vienoje pakuotėje gautų viską, ko reikia pirmajam javų purškimui nuo ligų“, - sako BASF agronomas vadybininkas Paulius Paulauskis, pridurdamas, kad tai - dar vienas produktas iš naujausios REVYSOL® grupės.

Šiame dviejų fungicidų - Balaya® ir Flexity® rinkinyje yra net trys veikliosios medžiagos: REVYSOL® + piraklostrobinas ir metrafenonas.

„Ši mišinį BASF specialistai kūrė, siekdamį pirmajam javų purškimui pateikti produktus, kurie apimtų kuo platesnį ligų, plintančių pavasarį, spektrą. Kaip žinome, REVYSOL® veiklioji medžiaga išsiskiria savo efektyvumu nuo lapų septoriozės, taip pat dryžligės, įvairių rūdžių. Tuo tarpu Flexity pasižymi itin geru poveikiu prieš miltligę, stiebalūžę. Piraklostrobinas veikia nuo kviečių dryžligės, rūdžių.

Trijų veikliųjų medžiagų mišinys, kurio sudėtyje yra REVYSOL®, apsaugo nuo viso spektro ligų.

Ligos gali plisti itin svarbiose būsimam derliui javų augimo fazėse - bambėjimo pradžioje ir vėlyvesniuose bambėjimo tarpsniuose“, - pažymi P. Paulauskis.

Balaya Flex Pack sudarytas iš 10 l Balaya® ir 5 l Flexity® fungicidų. Toks pakas skirtas nupurkšti 20-čiai hektarų pasėlio, naudojant registruotą minėtų produktų normą: 0,5 l/ha Balaya® + 0,25 l/ha Flexity®.

Produktų pakus Lietuvos žemdirbiams BASF pateikia jau bene trečiąjį sezoną, o Balaya Flex Pack yra naujausias iš jų.

Būk nepriklausomas nuo oro sąlygų

Kadangi pirmą kartą javai nuo ligų purškiami gegužės pradžioje, labai aktualios to laikotarpio oro sąlygos. Ne visuomet jos būna idealios augalų apsaugos darbams kokybiškai atlikti. P. Paulauskis pastebi, kad dar vienas Balaya Flex Pack privalumas - nepriklausomumas nuo orų.

Balaya Flex Pack galima naudoti net esant vėsiems orams, nes jie veikia nuo +5°C.

Ir tokiu vėsiu oru augalai gerai įsisavina veikliąsias medžiagas, ir jos būna efektyvios.

Pavasarį dėl permainingų orų idealiai tinkančių pasėlių purškimui dienų būna ne tiek daug, o fungicidus būtina panaudoti laiku. Balaya Flex Pack esanti veiklioji medžiaga REVYSOL® dėl pažangios produkto formos labai greitai įsiskverbia į lapus, todėl po purškimo užtenka vos 0,5-1,0 valandos be lietaus, kad gautume maksimalų veikliosios medžiagos įsisavinimą ir didelį efektyvumą net ir po lietaus.

Kita dažna pavasarinė situacija - ankstyvos sausros, neigiamai veikiančios pradėjusius intensyviai augti javus. Balaya Flex Pack dėl savo sudėtyje esančios piraklostrobino veikliosios medžiagos pagerina augalų prisitaikymą prie nepalankių augimo sąlygų, sumažina dėl jų patiriamą stresą, suteikia žalinimo efektą. Tai reiškia, kad panaudojus Balaya Flex Pack javai ne tik bus apsaugoti nuo ligų, bet ir turės didesnę žalių lapų plotą, geriau įsisavins azotą, efektyviau naudos esamą drėgmę ir atrodys žalesni, gražesni. Geresnė augalų energija garantuoja didesnę derlingumo potencialą.

Visos minėtos Balaya Flex Pack savybės javų augintojui užtikrina galimybę veikti praktiškai nepriklausomai nuo oro sąlygų ir suteikia galimybę efektyviau planuoti laiką.

Netyčia atliktas bandymas parodė akivaizdžius skirtumus

Pernai Pasvalio rajono Gintauto ir Viliaus Arlauskų ūkyje žieminių kviečių 'Etana' pasėlyje buvo atliktas fungicidų bandymas, kuriame labai gerai išryškėjo produktų skirtumai.

Kaip pasakoja Kazimieras Poškus, BASF verslo plėtros vadybininkas, šis bandymas pasvaliečių ūkyje gavosi netyčia: viena kviečių lauko pusė buvo nupurkšta Balaya Flex Pack 0,5 l/ha + 0,25 l/ha, o kita lauko pusė nupurkšta senos kartos epoksikonazolo ir strobilurino produktu, 1 l/ha.

„Toje lauko dalyje, kurioje panaudota Balaya Flex Pack, jau vizualiai matėme didesnę žalinimo efektą, o atidžiau apžiūrėję augalus pastebėjome, kad jie daug sveikesni: buvo kur kas mažiau miltligės, septoriozės ir kviečių dryžligės pažeidimų. Produktai buvo panaudoti pirmajam purškimui, t.y. javų bambėjimo tarpsnyje. O po daugiau kaip dviejų savaičių, išaugus vėliaviniams lapams, matėme, kad jie visiškai sveiki. Taip veikia REVYSOL® veiklioji medžiaga, kuri juda augalu iš apačios į viršų ir apsaugo naujai išaugusius lapus“, - apie praėjusių metų patirtį ūkininkų laukuose pasakoja BASF specialistas K. Poškus.

Ūkiams, ieškantiems ekonomiškiausio sprendimo

BASF agronomas Paulius Paulauskis akcentuoja dar vieną Balaya Flex Pack privalumą - šis produktų rinkinys labai turėtų patikti ūkininkams, kurie ieško ekonomiškiausio pasėlių apsaugos nuo žalingiausių ligų sprendimo.

„Kadangi pake yra naujos kartos veiklioji medžiaga REVYSOL®, daugeliui atrodo, kad produktai bus brangūs.

Šio pako kaina tikrai turėtų maloniai nustebinti ir tuos ūkininkus, kurie tikisi nebrangaus sprendimo.

Šis produktas bus ne tik efektyvus nuo visų pagrindinių ligų, bet ir ekonomiškias. REVYSOL® yra investicija, kuri visada atsiperka, o Balaya Flex Pack - išskirtinis kokybės ir kainos santykis“, - sako BASF specialistas.

Pasak jo, per dvejus metus buvo atlikta nemažai bandymų, kuriuose esančiais panašios paskirties fungicidais. Bandymų rezultatai parodė, kad Balaya Flex Pack, netgi naudojant mažiausiomis registruotomis normomis, dažniais atvejais ne tik neatsiliko, bet ir pralenkė produktus, esančius aukštesniame kainų segmente.

Pavyzdžiui, BASF Baltijos bandymų centre Latvijoje žieminių kviečių pasėliuose panaudojus Balaya Flex Pack, gautas vidutiniškai 7,4 t/ha grūdų derlius, kai kontrolėje jis buvo 6,8 t/ha.

Danijoje atliktas bandymas parodė, kad Balaya Flex Pack naudojamas dviejų purškimų technologijoje

kartu su fungicidų sprendimais antrajam purškimui davė nuo 1,69 iki 1,74 t/ha žieminių kviečių derliaus priedą.

Balaya Flex Pack pagrindu bus naudojamas žieminių ir vasarinių kviečių pasėliuose, taip pat šis produktas registruotas naudoti ir kitų rūšių javams: žieminiams ir vasariniams miežiams, kvietrugiams. Rekomenduojamas purškimo laikas - javų bambėjimo pradžia - trečiojo bamblio tarpsnis (BBCH 30-33).

„Apsauga nuo plataus ligų spektro ir galimybė naudoti esant žemai temperatūrai, nes pirmojo purškimo metu orai dažnai yra nenuspėjami (REVYSOL® užtenka 5 oC šilumos), akivaizdus žalinimo efektas dėl sudėtyje esančio piraklostrobino, labai geras kainos ir kokybės santykis. Naujų produktų forma užtikrina greitą prasiskverbimą į augalo audinius, todėl nereikės perpurškšti užlijus lietuvi. Purškiant galima naudoti sumažintą vandens kiekį, ir tai taip pat prisideda prie tvarumo didinimo“, - naujo produkto privalumus vardijo Paulius Paulauskis ir patikino, kad tai pats ekonomiškiausias produktas. Išėmus iš rinkos v. m. epoksikonazolą, neliko daugelio populiarių fungicidų, kurie sudarė pigųjį segmentą - Balaya Flex Pack užpildys šią spragą.



Norėdami daugiau sužinoti apie BASF produktus, kreipkitės į mūsų agronomus. Jie visada jums padės atsakyti į rūpimus klausimus. Agronomų kontaktus rasite www.agro.basf.lt. Augalų apsaugos produktus naudokite saugiai. Prieš naudodami perskaitykite ženklimą ir informaciją apie produktą. Nuskenaukite QR kodą ir klausykitės produkto pristatymo.

Vakcinacijai įsibėgėjant – išskirtinis centrinės valdžios dėmesys Marijampolei

Apie COVID-19 pandemijos problemas, iššūkius ir prioritetus Lietuvoje bei Marijampolėje kalbamės su Seimo nariu Andriumi VYŠNIAUSKU.

- Kas šiuo metu yra svarbiausia ir ką reikia padaryti neatidėliotai, kad Lietuva galėtų pajudėti masinės vakcinacijos link?

- Pagaliau turime stabilų ir gausų vakcinų tiekimo grafiką. Praėjusią savaitę Lietuvą pasiekė apie 120 000 „Pfizer“ vakcinų ir tokias apimtis išlaikysime kas savaitę. Vien per balandį sulauksime pusės milijono įvairių gamintojų vakcinų, tai reiškia, kad jungiame aukštesnį vakcinacijos bėgį ir judame masinės vakcinacijos trajektorija. Visgi šioje trajektorijoje turime peršokti dar vieną svarbią duobę. Iki masinės vakcinacijos pradžios turime paskiepyti bent 70 proc. 65+ grupės žmonių. Kodėl? Ogi todėl, kad šis virusas labiausiai kerta vyresniems mūsų visuomenės nariams. O štai vakcina ne tik sumažina užsikrėtimo riziką, bet ir apsaugo nuo sunkiausių jos būklių. Kitaip tariant, senjorų vakcinacija atlaisvina ligonines ir leidžia su pandemija tvarkytis kiek lengvesnėmis sąlygomis.

Todėl, jeigu norime masinės vakcinacijos ir kaip galima greičiau – turime labai sparčiai siekti tikslo įmunizuoti 70 procentų žmonių, priklausančių grupei 65+. Per keletą savaičių tą galime padaryti, tačiau turime suremti pečius. Turime savo aplinkoje surasti tuos senolius, kurie dar nepasiskiepė, padėti juos įkalbinti, jei reikia, pavežėti ir kitaip padėti jiems gauti labai reikalingą skiepa.

- Ką galite pasakyti apie pandemijos situaciją Marijampolėje?

je? Kokias matote problemas ir iššūkius? Ar centrinė Lietuvos valdžia skiria pakankamai dėmesio Marijampolei ir ar padeda spręsti kilusius sunkumus?

- Marijampolės situacija nėra gera. Užsikrėtimų skaičius išlieka labai aukštas. Ši sparti viruso sklaida pirmiausiai vyksta dėl sparčiau plintančios britiškosios COVID-19 viruso atmainos.

Visgi prieš tris savaites situacija atrodė dar blogiau, nes aktyvių priemonių nebuvo pakankamai, daugybė procesų strigo. Džiaugiuosi, kad pavyko rasti sutarimą su Sveikatos apsaugos ministerija ir ji tiesiog ėmė aktyviai siūlyti savivaldybės vadovams, ką ir kaip daryti. Kur pasistengti, ką dar pajudinti, kokia tvarka naudotis. Kas savaitę ministerija ir kitos institucijos vykdo ir papildomų kontrolės veiksmų, ragina ir nurodo, ką ir kaip daryti. Džiaugiuosi tokiu įdėmiu ir svarbiu dėmesiu Marijampolei.

Tai davė rezultatą. Stipriai išaugo testavimo apimtys. Mobiliajame punkte anksčiau dirbo viena komanda, dabar jau trys. Atsirado mobili grupė, kuri vykdo testavimą įmonėse, kolektyvuose, ten, kur yra židiniai. Buvo sakančių, kad įmonės nenorės, bet rezultatai, man rodos, dabar kalba ką kitą. Testavimas yra labai gera priemonė, ji duos rezultatą.

Visgi vakcinacija išlieka esminiu galvos skausmu. Marijampolėje turime virš 10 000 žmonių, kurie

priklauso 65+ grupei. Šiuo metu savivaldybės senjorų paskiepyta dar nepakankamai, todėl turime gerokai pasitempti. Savivaldybės vadovai sakė, kad viskas stoja, nes trūksta „Pfizer“ vakcinų. Vien praėjusią savaitę jos gavome beveik 1 300 dozių, t. y. ketvirtadalį viso poreikio imunuoti iki 70 proc. senjorų. Šią savaitę taip pat gavome gerą siuntą ir taip dabar jau bus kas savaitę. Greta to turime ir dideles „Astra Zeneca“ vakcinų atsargas, kurias irgi galime naudoti jei ne senjorams, tai bent jau kitoms grupėms. Todėl raginu nebedelsti ir imtis darbo. Skirstyti vakcinas visoms savivaldybės klinikoms (ne tik savivaldybės poliklinikai, bet ir privačioms šeimos klinikoms, kuriose yra prisirašę apie 60 proc. visų savivaldybės gyventojų) ir atsiraitojus rankoves, surėmus pečius paskiepyti senjorus.

Paraginkite pažįstamą senjorą pasiskiepyti ir, jeigu jam ar jai reikia, padėkite tai padaryti. Tai yra bendras reikalas.

Kas dar padėtų? Būtų gerai, kad nesikartotų nutikimai su keistomis gyvomis eilėmis, kokias matėme prieš gerą savaitę. Chaotiškas ir palaidas gyvų eilių mechanizmas nieko neduoda. Jis tik sukelia įtampą ir nereikalingo bruzdesio, kuris



A. Vyšniauskas nuolat skiria dėmesio Marijampolei, kurios gyventojai išrinko jį į Seimą

savo ruožtu sukelia dar daugiau visuomenės nepasitenkinimo. Jeigu nesugalvojama, ką daryti su „Astra Zeneca“ vakcina, rekomenduoju vietos valdžiai atsiversti vakcinacijos tvarką ir tiesiog elementariai judėti prioritetais žemyn. Tikrai manau, kad galima surasti norinčių tiek policijoje, tiek kitose grupėse. Vakcinų pakaks visiems, reikia tik turėti kantrybės ir jei kažkur stringama – pasukti galvą. Tai nėra sunku.

- Turbūt, vienas svarbiausių dalykų šiuo metu yra kviešti ir raginti skiepytis labiausiai pažeidžiamus mūsų visuomenės narius.

- Taip, tai labai svarbu, todėl kviečiu ateiti skiepytis, jei jums jau daugiau nei 65 m. ar sergate lėtine liga. Paraginkite savo artimuosius užsiregistruoti skiepi. Padėkite užsiregistruoti tiems, kuriems nepavyksta. Tai labai svarbu.

- Kur kreiptis, jeigu nori gauti skiepa? Atsakymas paprastas – skambinti šeimos gydytojui ir viskas bus tikrai suorganizuota, skiepas suteiktas.

- Na ir galiausiai ypatingai pagelbėtų visos visuomenės susitelkimas, paraginimas senjorams nebijoti skiepo. Gerą ir teisingą pavyzdį parodė mūsų parapijų klebonai, išgirde mūsų raginimus ir jau per atvelykio mišias raginė žmones nebijoti, eiti skiepytis. Turime suprasti, kad vakcinų yra mūsų visų kelias į laisvę ir šioji tokį poilsį po šios nelemtos pandemijos.

Nesvarbu kas jūs – dukra ar anūkas, kunigas ar tiesiog paprastas kaimynas – paraginkite pažįstamą senjorą pasiskiepyti ir, jeigu jam ar jai reikia, padėkite tai padaryti. Tai yra bendras reikalas.

Kalbino Julius KAZAKAUSKAS

Ir kam gi tu pabeldei į socdemų klėtį, juk aš turiu kentėti?

Vytautas ŽEMAITIS. Savivaldybės tarybos nario Karolio Dvylio, perbėgusio iš Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos frakcijos į socialdemokratų stovyklą, žmonos įdarbinimo savivaldybės administracijoje istorija nesibaigia.

Ši tema, konservatorių frakcijos seniūno prašymu, nagrinėta savivaldybės tarybos Kontrolės komiteto posėdyje. Čia Socialinių paslaugų skyriaus vedėja Svajonė Rainienė apie savo pavaldinę Raimondą Knygauskaitę-Dvylienę kalbėjo: „šis žmogus atlieka techninius darbus. Surenka informaciją. Vėliau atliks komisijos sekretoriaus funkcijas, t. y. protokolų rašymas, registravimas. (...) nei vienas skyriaus darbuotojas neteikia socialinių paslaugų (...)“

Tuo tarpu sutuoktinis žiniasklaidoje savo žmonos veiklą apibūdino „šiek tiek“ kitaip:

„darbas - su vaikų teisių pažeidimais, rizikos šeimomis, bausmė atlikusių nuteistųjų integracija į visuomenę.“

Skamba kaip didžiulis iššūkis, todėl ir retorinis K. Dvylio klausimas: „Ar daug vyrų eitų prašyti mero tokio darbo savo mylimai moteriai?“ suprantamas. Kas galėtų siūsti į toki pragarą savo sutuoktinę? Žinoma, pati panoro, o dabar vyras turi aiškintis.

Ne tik vyras, bet ir meras. „Įdarbinta specialistė tikrai turi reikiamą kvalifikaciją: baigusi verslo administravimo, bakalauro ir viešojo administravimo magistro studijas (...). Būtent tokios patirties reikia Socialinių paslaugų skyriuje...“

Kontrolės komiteto pirmininkas Kęstutis Traškevičius kitos nuomonės. Jis pastebi: „Socialinių paslaugų skyriaus specialis-

to pareigybės aprašyme yra 25 funkcijos. Iš jų 13-14 funkcijų tinkamai atlikti gali tik socialinio darbo krypties išsilavinimą turintis asmuo. Viešą administravimą ar verslo administravimą baigęs žmogus tokių dalykų nėra mokėsis, todėl kompetentingai negali nei spręsti dėl socialinių paslaugų skyrimo, nei konsultuoti socialinių paslaugų klausimais (...)“

Komiteto pirmininkui aišku, kodėl į šią vietą nebuvo skelbtas konkursas – būtų kreipęsi pretendentai, turintys socialinės krypties išsilavinimą, ir ši darbuotoja nebūtų laimėjusi konkurso.

Todėl komitetas pasiūlė savivaldybės administracijos direktoriui viešinti informaciją apie laisvas nuolatinio pobūdžio darbo vietas savivaldybės adminis-

tracijoje ir pavaldžioje įstaigose, kad būtų išvengta korupcijos ir nepotizmo apraiškų bei didinamas pasitikėjimas savivaldybės institucija.

Žmonos - vyriausiosios specialistės klausimas „prasuktas“ ir savivaldybės tarybos Antikorupcijos komisijoje.

Jos nutarime „korupcijos ir nepotizmo apraiškų“ išvengta, skirtingai nei komisijos pirmininkės Vaidos Pituškieienės atskirojoje nuomonėje: „Atsižvelgiant į tai, kad apie naujai kuriamą darbo vietą nebuvo skelbiama vieša informacija, nevyko konkursas, į pareigas buvo priimta naujo valdančiosios LSDP frakcijos nario Karolio Dvylio sutuoktinė, galima teigti, kad tokia įdarbinimo praktika galimai sudaro rizikas korupcijai ir galimoms nepotizmo apraiškoms.“

Tiek kontrolės komiteto, tiek Antikorupcinės komisijos posėdžių protokolus galite paskaitinėti savivaldybės interneto svetainėje. Ten rasite ir K. Dvylio sutuoktinės Socialinių paslaugų skyriaus vyriausiosios specialistės pareigybės aprašą. Beje, komiteto ir komisijos nutarimai yra rekomendacinio pobūdžio, tarybos valdančiosios daugumos jie neįgyvendina.

Todėl konservatoriai svarsto dėl K. Dvylio sutuoktinės įdarbinimo kreiptis į Specialiųjų tyrimų tarnybą – gal ta ką nors atkas. Kol opozicija galvoja, tarybos nario antroji pusė veikia: įsižeidusi dėl „Miesto laikraštys“ vasario 4 d. paskelbtos publikacijos „Socdemų ir K. Dvylio sandoris: aš jums balsą - jūs mano žmonai darbą?“ R. Dvylienė kreipėsi į tarnybą. Tiesa, ne Specialiųjų tyrimų, o Žurnalistų etikos inspektoriatas.

Arenos statyba atidedama neapib

Atkelta iš 1 p.

Viliasi rasti privatininką

Gerai informuoto „Miesto laikraščio“ šaltinio teigimu, sprendimas stabdyti projektavimą priimtas paaiškėjus, kad nebus valstybinio finansavimo. „Praėjusios kadencijos „valstiečių ir žaliųjų“ Vyriausybė žadėjo palaikyti arenos statybą, tačiau lėšų neskyrė, o pastatyti tokį objektą savo jėgomis savivaldybė nepajėgi“, - aiškino šaltinis.

Anot jo, dabar bus ieškoma galimybių statyti areną taikant viešąją ir privačią partnerystę. Investicijų įstatyme ji apibrėžiama kaip valstybės arba savivaldybės institucijos ir privataus subjekto bendradarbiavimo būdai, kuriais valstybės arba savivaldybės institucija perduoda jos funkcijoms priskirtą veiklą privačiam subjektui, o privatus subjektas investuoja į šią veiklą ir jai vykdyti reikalingą turtą, už tai gaudamas įstatymų nustatytą atlyginimą.

Paprastai tariant, savivaldybė ieškos privataus investuotojo, kuris išvelgtų galimybę uždirbti iš arenos su 3 000 sėdimų vietų.

Jeigu toks rasis, jis rengs savąjį arenos projektą. „Tačiau savivaldybė sieks, kad investuotojas pagal galimybes panaudotų bent dalį to, ką spėjo parengti jos samdyti projektuotojai. Pavyzdžiui, statinio konstrukciją, sklypo išplanavimą“, - sakė „Miesto laikraščio“ šaltinis.

Neišsipildžiusių vilčių jubiliejus

Daugiafunkcinės sporto arenos perspektyvai skendint tirštose miglose „stuktelėjo“ dešimtmetis, kai buvo parengtas pirmasis tokio objekto projektas.

„Mano sena idėja buvo turėti talpią, Tarptautinės krepšinio federacijos (FIBA) reikalavimus atitinkančią salę ir modernų sporto centrą vienoje, miestelėnams patogioje vietoje. Sumanymui įgyvendinti labiausiai tiko „Sūduvos“ sporto centras, kurio pastatas prašėsi remonto,“ - pasakoja 2011 metais savivaldybės mero pirmuoju pavaduotoju dirbęs Algis Žvaliauskas.

Projektinius siūlymus rekonstruoti šį objektą įrengiant priesatą pateikė architektas Laimanas Masilionis. Buvo numatyta 2 190 sėdimų žiūrovų vietų salė, patalpos bokso, sunkumų kilnojimo, lengvosios atletikos, kitų sporto šakų treniruotėms, drabužinės, kavinė...

Tokio objekto sąmata - apie 17 milijonų litų (5 mln eurų). „Pateikiau skaičiavimus ir kitus dokumentus tuometiniam Kūno kultūros ir sporto departamentui, kuris pažadėjo skirti pusę reikalingos sumos“, - prisimena A. Žvaliauskas.

Priklausė ne tai partijai

Tačiau beveik pustrėčio milijono eurų teko ne Marijampolei, o

Prienams, kur 2011 metų pabaigoje pradėjo veikti universalus sporto, kultūros ir kitų masinių renginių kompleksas. Pusanatro tūkstančio žiūrovų talpinančioje salėje Prienų komanda žaidžia Lietuvos krepšinio lygos (LKL) pirmenybių susitikimus, priėmė varžovus rungtyniaudama FIBA Europos taurės varžybose.

A. Žvaliauskas nelinkęs atvirai, kodėl mūsų miestas tada atsisakė puikios galimybės turėti daugiafunkcinę areną, tačiau „Sūduvos“ sporto centro buvęs direktorius Gintautas Janušauskas nevynioja žodžių į vata: „Viskas „užgesinta“ dėl to, kad arenos iniciatorius buvo A. Žvaliauskas.“

Vicemeru jis tapo susiklosčius aplinkybėms, kai socialdemokratams reikėjo partnerių sudaryti valdančiąją koaliciją. Kaip jie besikaičiavo, geriausias variantas buvo A. Žvaliausko suvienyti dviejų partijų atstovai. Kitas reikalas, kaip su jais buvo skaitomasi.

Ketinių būta rimtų

Tikrai ne taip, kaip su „Arvi“ įmonių grupės vadovu Vidmantu Kučinsku, kuris rėmė daug miesto renginių, išlaikė aukščiausioje šalies krepšinio lygoje medalius „skynusią“ moterų komandą. Jai reikėjo tinkamos arenos.

Vieta buvo parinkta Petro Armino ir Aušros gatvių sankirtoje, kur stovi buvusios P. Armino pradžios mokyklos pastatas. Ketini-

mų rimtumą rodo faktas, kad į šį sklypą buvo atvestas dujotiekis, o savivaldybės administracija 2012 metais sudarė sutartį su UAB „Laimos ir Ginto projektai“ dėl projektinių siūlymų.

Pasak architekto Gintauto Vieversio, siekta išsiaiškinti sporto arenos su 2 500 vietų žiūrovų sale užstatymo galimybes sklype ir kokia būtų preliminarinė sąmatinė statybų vertė.

Siekė išbraukti, kad galėtų griauti

- Paskaičiuota mūsų sąmata buvo apie 25 mln litų (apie 7 mln eurų). Tiek reikėjo, kad arena iškiltų laikantis Kultūros paveldo departamento reikalavimų. Projekte taip pat buvo numatyti sprendiniai įveikinti mokyklą. Jos kapitalinis remontas būtų atsiėjęs dar apie 7 mln litų (apie 2 mln eurų). Savivaldybės vadovams pasirodė, kad tai yra pakankamai brangu. Dabar įgyvendinti šį projektą kainuotų kažkiek brangiau, nes per tiek laiko viskas pabrango, ypač statybos, - sako G. Vieversys.

- Bet prie šio projekto vis tik buvo grįžta?

- Taip, kiek žinau, savivaldybė puoselėjo planus statyti areną nugriovus mokyklą. Tam ją reikėjo išbraukti iš Kultūros paveldo registro. Marijampolės valdžiai inicijavus šį procesą, savival-

dybės Nekilnojamojo kultūros paveldo vertinimo taryba, kuriai priklausiau ir aš, priėmė atitinkamą sprendimą, kurį 2016 metais patvirtino Kultūros paveldo departamentas. Savivaldybės atstovai pažadėjo mūsų tarybai, kad išbraukta iš paveldo registro mokykla nebus griauinama. Bet įvykiai ėmė klostytis kitaip, kaip žinote, į sklypą atvažiavo traktoriai griauti pastatą.

Valdžia susirinko žaislus ir pabėgo

- Kuris dabar užkaltais langais, nes, atsizvelgęs į visuomenininkų protestą, Kultūros paveldo departamentas skubė vėl registruoti mokyklos pastatą Kultūros vertybių registre...

- Pritariu tokiam sprendimui, nes mokyklos pastatas yra puikus ankstyvojo modernizmo architektūros pavyzdys. Tokių pastatų Marijampolėje labai mažai, juos privalu saugoti. Neįtraukus mokyklos į vertybių registrą, galimas daiktas, ją vėl būtų kėsintasi griauti.

O dėl užkaltų langų... Marijampolės valdžia pasielgė kaip darželinukai - susirinko žaislus ir pabėgo iš smėlio dėžės. Jei ne toks neatsakingas požiūris, galėjome po truputį tvarkyti sklypą, įveikinti mokyklos



Kai pamatai ženklus, dingsta noras keiktis

Agnė ČIŽINAUSKAITĖ. Atvažiuoji kartais į miestą, o tave pasitinka apylankos ženklas. Vairuotojas nusikeikia net matydamas užrašą, kad Kaunas ar kas kitas tvarkosi, Marijampolė ar kas kitas keičiasi. Mat „keičiasi“ ir „tvarkosi“ parašyti gerokai didesnėmis raidėmis nei „atsiprašome už laikinus nepatogumus“.

Aišku, atsiprašymas kažkiek pamalonia eismo dalyviui, tačiau nepraskaidrina nuotaikos taip, kaip perspėjimai apie remonto darbus Alytuje. Dzūkai tam pasitelkė humorą.



rėžtam laikui. Kalti „valstiečiai“

pastatą ir galop jau turėti areną. Aišku, prieš tai būtų reikėję surengti konkursą ir atrinkti geriausią šiai situacijai tinkamą projektą.

Sklypas parinktas valdančiųjų buldozeriu

- Jūsų minėtas „pabėgo“ reiškia Vokiečių gatvę – ten dabar numatoma statyti areną, kuri, valdžios teigimu, atsieitų per 12 milijonų eurų – gerokai mažiau nei Jūs suskaičiavote tokiam objektui P. Armino gatvėje. Ar tokia suma reali?

- Planuojant mieste reikšmingus visuomeninius objektus, labai svarbu tartis jau parenkant jiems vietą. Paprastai yra rengiamos studijos vietai parinkti, apie tai diskutuojama su visuomene. Šiuo atveju nebuvo jokio dialogo nei su specialistais, nei su architektais, nei su visuomene - sklypas parinktas valdančiųjų buldozeriu. Tyliai, ramiai.

Kalbant apie objekto kainą, reikia įsivertinti ne tik jo statybos vertę, bet ir inžinerinių tinklų, kelių infrastruktūros vertes. Aš nežinau, ar minėta infrastruktūra buvo įvertinta, nes jos įrengimas pakankamai brangus. Mes čia kalbame ne tik apie naujus inžinerinius tinklus, kelius, bet ir apie tiltą per Šešupę Aušros ga-

tvėje, be kurio pilnavertiškai negalės funkcionuoti sporto arena. Manau, galutinė kaina bus gerokai didesnė.

Matyt, Marijampolė apsieis be tilto

Kiek konkrečiai atsieis arenos įrengimo darbai, neaišku, nes jos projektavimas sustabdytas, kol ieškoma finansavimo šaltinio. Kad tai gali užtrukti neapibrėžtą laiką, rodo G. Vieversio minimo tilto per Šešupę pavyzdys. Šis miestui reikšmingas objektas baigtas projektuoti dar 2008 metų vasarą. „Kadangi projektavimui buvo skirta europinių lėšų, savivaldybė ne be pagrindo tikėjosi jų ir statyti tiltą, kuriam reikėjo 37 milijonų litų (apie 11 mln. eurų)“, - prisimena savivaldybės administracijos Investicijų ir verslo skatinimo skyriaus vedėjas Darius Cinaitis.

Tačiau tada įvyko Seimo rinkimai, pasikeitė valdančioji dauguma, o dar po ketverių metų mieste prasidėjo su geležinkeliu „Rail Baltica“ susijusios grandiozinių pervažų statybos ir Marijampolė liko be tilto per Šešupę Aušros gatvėje.

Savivaldybės administracijoje vis labiau abejojama, kad šis projektas bus įgyvendintas. „Nebent Vyriausybę vėl sudarys socialdemokratai“, - šyptelėjo vienas „Miesto laikraščio“ pašnekovų.

Žinoma, jeigu tada socdemai valdys ir Marijampolę.



G. Vieversys P. Armino gatvėje siūlė tokią areną (kairėje - buvusi P. Armino pradžios mokykla)



Pagal L. Masilionio projektą, arena būtų derėjusi su „Sūduvos“ stadionu (jis už šio pastato)

Kompiuterinė vizualizacija

Taupymas ne visada kančia

Donata STOŠKUVIENĖ, finansinių paslaugų įmonė „Credit24“. Be mobilaus telefono mes kaip be rankų. Tai ne tik ryšio priemonė, bet ir mini kompiuteris. Todėl nenuostabu, jog kartais telefono sąskaitos gali nustebinti.

Net ir turint konkretų planą, jį pakankamai lengva viršyti ir mėnesio gale susimokėti kur kas didesnę sumą nei planavote. Todėl verta bent kartą per metus susisiekti su visais operatoriais ir pasiteirauti kainų ir pasirinkti mažiausią. Kai esate patalpoje, naudokite Wi-Fi, visada pasitikrinkite ar telefonas prisijungęs, tuomet galėsite naršyti kiek norite ir tai nekainuos papildomai. Prisijungę prie savo ryšio operatoriaus, savo paskyroje galite nusistatyti mokėjimo ribas, prie kurių priartėjus, ryšio operatorius jums atsiųs žinutę.

Ne naujiena, jog nuosavas automobilis dažnai reikalauja nemažai išlaidų: remontas, priežiūros darbai, draudimas, jei automobilį pirkote

išsimokėtinai – įmokos, kuras, plovimas. Jei automobilis jums – būtina transporto priemonė, sutaupyti galėtumėte radę patikimą ir nebrangų meistrą, kuris reguliariai tikrins automobilį. Jei galite tikslą pasiekti pėsčiomis – eikite.

Neturint konkretaus biudžeto maistui, mėnesio gale itin sunku įsivertinti, kiek pinigų išleidome. Efektyviausia priemonė, padedanti ne tik sutaupyti, bet ir nešvaistyti – maisto planavimas.

Nusistatykite biudžetą, kurį galite skirti maistui ir pasistenkite jo neviršyti. Kiekvieną sekmadienį susiplanuokite, ką valgysite kiekvieną kitos savaitės dieną. Pagal meniu sudarykite produktų sąrašą. Prieš tai būtinai patikrinkite visas spinteles, ten dažnai būna užsilikę produktų, apie kuriuos seniai pamiršote. Apširkite internetu. Taip išvengsite neapgalvoto ir impulsyvaus pirkimo bei neplanuotų pirkinių.

Šalies pirmenybėse

Marijampolės sporto centro informacija. Kėdainiuose Lietuvos jaunimo iki 21-erių metų **atviro dziudo čempionato** bronzos medalį laimėjo Markas Giraitis.

Panevėžyje Lietuvos jaunimo **graikų-romėnų imtynių pirmenybių** nugalėtojais tapo Vilius Adomavičius ir Vilius Savickas, antras buvo Benas Mickevičius, trečiasias vietas užėmė Matas Liutkevičius ir Nojus Asipauskas. Ten pat vykusiame **laisvųjų imtynių čempionate** Nojus buvo antras, o Matas – trečias. Bronzos medalį pelnė ir Dominyka Vaitulionytė.

Šalies **A lygos futbolo pirmenybėse** „Sūduvos“ komanda, pastarosiose rungtynėse Telšiuose 2:1 įveikusi vietas „Džiuga“, yra 10 ekipų turnyro priešakyje – 5 pergalės ir pralaimėjimas. II-III vietas dalinasi rungtynėmis mažiau žaidęs Vilniaus „Žalgiris“ bei „Panevėžys“ (po 4 pergalės ir vienerias lygiašias).



Mieli klientai,
atnaujino darbo laiką:

I-V 8-20 val.

VI 8-17 val.

VII 8-14 val.

Adresas: Stoties g. 47,
Marijampolė

CSSS
SENUKAI

PERKA

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

BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

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

DĖL PERKAMO MIŠKO
ATSAKYMAS PER 1 VAL.

864455355, 866066466

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

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

Tel. 8 657 99478



GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

PARDUODA

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

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

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

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

Miško investuotojai perka įvairių miškų visoje Lietuvoje

Pinigus sumokame iki sutarties pasirašymo pas notarą.

Skambinti tel.
8 693 05 535

MIŠKŲ FONDAS

UAB „Žalias turtas“
PERKAME MIŠKĄ
IŠSIKIRTIMUI
VISOJE LIETUVOJE

Konsultuojame kirtimo klausimais

Tel. 8 621 38 993

Pirkčiau motociklą „Ural“ arba jo dalis.
Tel. 8-656 16902.

DĖMESIO

Informuojame žemės sklypų, kadastriniai Nr.5112/0004.0006 ir Nr.5112/0004.0125, esančių Marijampolės sav., Marijampolės sen., Meškučių k., mirusios savininkės J.B. nuosavybės teisių paveldėtojus, kad S. Kazlauskio firmos „Korika“ matininkė Monika Kazlauskienė (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-395) 2021-04-27d. 09:30 val. vykdys gretimo žemės sklypo, kadastrinis Nr.5112/0004.0029, esančio Marijampolės sav., Marijampolės sen., Meškučių k., ribų nužymėjimą. Kviečiame nuosavybės teisių paveldėtojus dalyvauti nužymėjime, prašome su savimi turėti paveldėjimo teisę patvirtinantį dokumentą ir jo kopiją, prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis: tel. 8-65287788 ir 8-69983018, el.p. firma.korika@gmail.com arba adresu Alytaus m. Pramonės g. 7-410, LT-62175.

Kauno klinikų kraujagyslių
chirurgas
Antanas JAKUTIS

balandžio 19 d.

Gyd. Purtojų klinikoje,
Kauno g. 76,

KONSULTUOSI IR ECHOSKOPIUOS
pacientus, sergančius
kraujagyslių (kojų, rankų, pilvo)
ligomis. Tel. 8-672 44488.

REIKALINGA

ADAMPOLIS

UAB „Adampolis“,
Marijampolės servisas,
IEŠKO:

Autoelektriko;
Autošaltkalvio.

Darbas su sunkiasvorėmis transporto priemonėmis.

Reikalinga patirtis, atlyginimas nuo 1 000 eur į rankas.
Kreiptis tel. +370 655 48108.

Ieškome PAKUOTOJŲ
Kazlų Rūdoje!

Patirtis nereikalinga.

Nemokama kelionė į darbą iš Vilkaviškio, Marijampolės.

Atlyginimas 470-530 Eur/mėn. į rankas.

Susisiekiame tel. 8 667 42239.

SR

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

KASAME KŪDRAS
ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

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

EPO
BETONAS

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

UAB Ekobetonas

GAMINA

ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONĄ
IR BĖTONO MIŠINIUS

BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BĖTONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

Baldų gamybos įmonė
prie Kauno (LEZ teritorijoje)
IEŠKO įvairių sričių
gamybos darbuotojų:

CNC operatorių, stalių-suirinkėjų, medienos šlifuo-tojų, suvirintojų, metalo poliruotojų, šaltkalvių, frezuotojų, dažytojų, pagalbinių darbuotojų.

Skambinkite +370 655 51537
arba +370 655 44295.

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

ICECO
LEDAI

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/savivaldybės

UAB „ICECO ledai“

Tel. 8 620 84 042

El. p. darbas@iceco.lt

Darbas Kazlų Rūdoje
BE PATIRTIES!

Ieškome užsakymų komplektuotojų - pakuotojų. Nemokama kelionė į darbą iš Vilkaviškio, Marijampolės. Atlyginimas 470-530 Eur/mėn. į rankas.

Susisiekiame tel. 8 667 42239.

Skelbimai į laikraštį telefonu, trumposiomis SMS žinutėmis!

SMS žinutėje rašykite: MAML, palikti tarpą ir įrašyti savo skelbimą, toliau siųsti numeriu 1679. Žinutėje negali būti daugiau kaip 160 simbolių (skaičiuojami ir tarpeliai). Priešingu atveju, bus dvi žinutės ir kaina padvigubės. SMS kaina 4,34 €. Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

SR

STATYBOS RITMAS

REIKALINGI

PLATAUS PROFILIO
STATYBININKAI

Atlyginimas 1 100 eurų neatskaičius mokesčių

Kreiptis:

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

VIDARA STOGAI IR FASADAI

- Plieninės stogų dangos
- Lietaus nuvedimo sistemos
- Skardos lankstinių gamyba

Pavasarinės nuolaidos!

RUUKI PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS
Stoties g.14, Marijampolė, tel.8-699-46959

Dėl prašymų pateikimo rengiant Marijampolės apskrities Marijampolės savivaldybės Marijampolės seniūnijos Baraginės kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Marijampolės, Kazlų Rūdos ir Kalvarijos skyrius (toliau - Skyrius) informuoja, kad 2021-05-07 Marijampolės seniūnijos Baraginės kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektas. Asmenys, pageidaujantys šioje kadastro vietovės teritorijoje susigrąžinti žemę natūra, gauti nuosavybėn neatlygintinai, pirkti arba nuomoti iš valstybės, gauti neatlygintinai naudotis ar patikėjimo teise valdyti žemę, iki 2021-04-30 gali pateikti prašymus Skyriui. Projektavimo darbus vykdo Rasa Čiuladaitė (VĮ Valstybės žemės fondo Kauno žemėtvarkos ir geodezijos skyrius, K. Donelaičio g. 33, Kaunas, tel. 8 689 50443). Su laisvos žemės fondo žemės planu galima susipažinti interneto svetainėje www.nzt.lt arba Skyriuje, Vytauto g. 28, Marijampolė, darbo dienomis nuo 9 iki 12 val.

Dėl prašymų pateikimo rengiant Marijampolės apskrities Marijampolės savivaldybės Marijampolės seniūnijos Patašinės kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektą

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Marijampolės, Kazlų Rūdos ir Kalvarijos skyrius (toliau - Skyrius) informuoja, kad 2021-05-07 Marijampolės seniūnijos Patašinės kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektas. Asmenys, pageidaujantys šioje kadastro vietovės teritorijoje susigrąžinti žemę natūra, gauti nuosavybėn neatlygintinai, pirkti arba nuomoti iš valstybės, gauti neatlygintinai naudotis ar patikėjimo teise valdyti žemę, iki 2021-04-30 gali pateikti prašymus Skyriui. Projektavimo darbus vykdo Danutė Butkienė (VĮ Valstybės žemės fondo Kauno žemėtvarkos ir geodezijos skyrius, K. Donelaičio g. 33, Kaunas, tel. 8 656 45952). Su laisvos žemės fondo žemės planu galima susipažinti interneto svetainėje www.nzt.lt arba Skyriuje, Vytauto g. 28, Marijampolė, darbo dienomis nuo 9 iki 12 val.

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.

„Nuostabu, kad iš mirties gali kilti sveikata ir gyvenimas“

Roma MACIJAUSKAITĖ, Nacionalinis transplantacijos biuras. „Galimybė po mirties padovanoti ką nors iš savo kūno, kad kitas galėtų pasveikti, yra dovana ne tik kitam, bet ir pačiam donorui“, – sako Vilniaus arkivyskupijos vyskupas Arūnas Poniškaitis.

- Apie organų donorystę žino daugelis, tačiau lietuviai – tikėjimą išpažįstanti tauta, kuriai labai svarbi Bažnyčios nuomonė. Kokia ji?

- Bažnyčios pozicija žmogaus organų donorystės klausimu yra pakankamai aiški: tai kilnus artimo meilės veiksmas, vertas pagarbos ir skatintinas. Be abejo, tam reikalingos kelios būtinos sąlygos. Jeigu kalbame apie gyvą donorą, tai turi būti jo paties laisvas apsisprendimas. Be to, donorui gresianti rizika turi būti proporcinga naudai, kurią persodinimas suteiktų ligoniui. Neleistina suluošinti ar numarinti vieną žmogų, kad būtų išgelbėtas kitas.

Akivaizdu, kad gyvybiškai būtinų organų persodinimas yra įmanomas tik po to, kai konstatuojama donoro mirtis. Kalbama apie smegenų mirtį, po kurios jau nebėra jokios vilties išgelbėti tokio žmogaus gyvybę, tačiau kiti svarbūs jo organai kurį laiką dar išlieka gyvybingi, ir juos persodinus galima išgelbėti kito žmogaus sveikatą ar gyvybę. Neleistina kaip nors paskubinti smegenų mirties ar išimti organus persodinimui anksčiau, tuo būdu sukeliant donoro mirtį.

Laikantis šių būtinų sąlygų, organų atidavimas persodinimui po mirties yra didžiadvasiško solidarumo ženklas. Tokiam veiksmui turi būti duotas aiškus paties donoro ar už jį atsakingų asmenų sutikimas.

- Ar yra tekę bendrauti su žmonėmis, kuriuos kankintų abejonės dėl sutikimo paaukoti mirusio artimojo organus, audinius? Kokiais žodžiais būtų galima išsklaidyti jų abejones, padrašinti kilniam poelgiui?

- Nieko materialaus negali-

me išsinešti iš šio pasaulio. Teisingai yra sakoma, kad iš tiesų turime vien tai, ką padovanuojame. Per mirties slenkstį į amžinybę mus palydi tik artimo meilės darbai, kai kitų labai padovanojame savo laiką, talentus, įvairius kitus konkrečius, daugiau ar mažiau „apčiuopiamus“ dalykus.

Nors tikime „kūno iš numirusiųjų prisikėlimu“ išeinant į amžinybę, šis prisikėlimas nebus tiesiog mirusiojo kūno reanimacija, kaip ją šiandien suprantame. Mūsų kūnas kelsis perkeistas, jau nebevaldus mirčiai. Šiam Dievo darbui nėra reikalinga, kad dabartinis mirusio žmogaus kūnas išliktų „integralus“, su visais organais „savo vietoje“.

Tad laikantis būtinų sąlygų atlikta mirusiojo organų donorystė yra paskutinis šiame pasaulyje jam įmanomas kilniaširdiškas artimo meilės darbas, palydintis į amžinybę. Tai dovana ne tik kitam, bet ir pačiam donorui.

- Ką apie donorystę sako Šventasis Tėvas?

- Popiežius Pranciškus pabrėžia donorystę kaip neatlygintiną dovana. Žmogaus kūnas ar jo dalis neturi būti vertinama kaip prekė. Nuostabu, kad organų donorystės dėka netgi iš pačios mūsų mirties gali kilti kitų ligonių, kenčiančiųjų sveikata ir gyvenimas. Popiežius sako, kad tai prisideda prie vilties, dovanojimo, gyvenimo kultūros skatinimo. Abortai, eutanazija ir kiti panašūs dalykai primena, kad žmogaus gyvybei, deja, netrūksta įvairių grėsmių nuo pat jos pradžios iki pabaigos. Šiame kontekste visuomenei reikia tokių konkrečių solidarumo ir dosnios meilės gestų kaip donorystė,

kuri pabrėžia, kad žmogaus gyvybė yra šventa.

- Ką galėtumėte perduoti tiems žmonėms, kuriems persodinami organai?

- Tikra dovana visada paliečia. Šiuo atveju tai nėra koks nors suvenyras, paliekamas lentynoje ir pamiršamas. Tai nėra kokia nors finansiškai brangi ir praktiškai praverčianti dovana. Tai tarsi gyvenimo trupinėlis, neįkainojamas pinigais, gautas iš kito ir pasiliekančias manys, kad aš galėčiau gyventi. Tai laisva dovana žmogaus, kuris ne vienu atveju netgi nepažįsta šią dovana gaunančiojo. Man tai primena, kad dosnumas leidžia patirti gyvenimą kaip dovana. Apskritai, leidžia patirti gyvenimą, nes jis yra dovana.

- Prisikėles Kristus ir donorystė, dovanojanti antrą gyvenimą – ar būtų šventvagiška čia išvelgti paralelę?

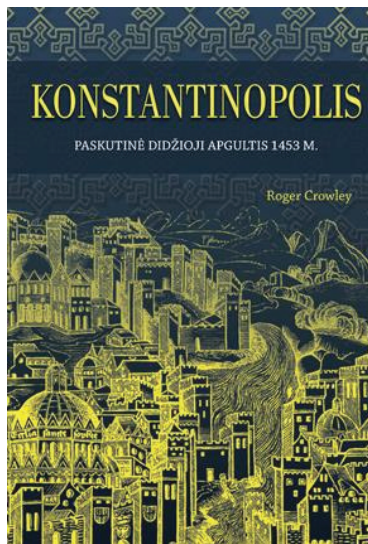
- Ši paralelė krikščioniui yra akivaizdi. Jėzus parodo kelią į amžinąjį gyvenimą. Šis kelias neaplenkia mirties, bet veda per ją. Jėzaus mirtis ant kryžiaus yra meilės veiksmas, o toji meilė – stipresnė už mirtį. Ši meilė ir gyvenimo dovana palikta mums Eucharistijoje. Jėzaus kūnas ir kraujas atiduoti už mus ir dovanojami mums, kad turėtume gyvenimą ir patys savo ruožtu jį dovanotume. Krikščioniui ir paskutinis atodūsis šioje žemėje yra kaip meilės, pasitikėjimo veiksmas, gyvenimo atidavimas į Dievo rankas – to, iš kurio tas gyvenimas ir yra gautas. Galimybė po mirties padovanoti ką nors iš savo kūno, kad kitas galėtų pasveikti, visiškai atitinka „krikščionio DNR“. Tai yra dalis jo kelio, per mirties slenkstį vedančio į amžinąjį gyvenimą.



NEMOKAMĄ „Miesto laikraštį“ (ISSN 1822-5667) leidžia UAB „Regionas“ (įmonės kodas 122210251, 92 proc. akcijų priklauso UAB koncernui „Alga“). 2021 metais laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Redakcijos adresas Kauno g. 15 (6 kab., II a.), LT-68178 Marijampolė, tel. 8-605 99998, el.p. miesto@miesto.lt. Vyriausiasis redaktorius Vytautas Žemaitis, el.p. zemaitis@miesto.lt, reklamos vadovė Inesa Kazlauskienė, tel. 8-605 99998, el.p. reklama@miesto.lt, vyriausioji dizainerė Kristina Budrienė. Šio numerio tiražas 8 000 egz. Spausdina spaustuvė Ignatose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.

Kitas numeris išeis balandžio 29 d.

Leidykla „Briedis“ pristato



Tai nepaprastai įtemptas pasakojimas apie narsą ir žiaurumą, technologinį išradimą, ištermę ir sėkmę.

1453-ųjų pavasarį Osmanų imperijos tiurkai užpuolė Konstantinopolį, siekdami senos islamo svajonės – užimti tūkstantmečio senumo krikščioniškosios Bizantijos sostinę.

Per apgultį nedidelis būrys prastai pasirengusių gynybinių pajėgų, kurios skaičiumi tepilygo dešimtdaliui užpuoliku, aršioje kovoje sausumoje, ant vandens ir po žeme susirėmė su galinga otomanų armija. Kovotojams vadovavo du išskirtiniai

vyrai – sultonas Mechmedas II ir imperatorius Konstantinas XI. Abiejų pusių kovotojai manė, kad artėja pasaulio pabaiga, nes pirmą kartą buvo masiškai naudojamas artilerinis bombardavimas.

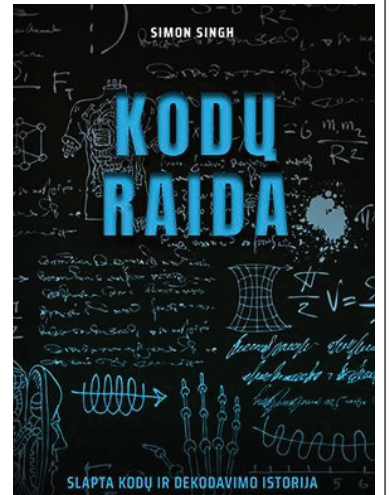
Šios apgulties atomazga, kuri buvo nulemta per keletą 1453 m. gegužės 29-osios valandų, yra vienas įstabiausių momentų pasaulio istorijoje.

Tai pirmoji didelės apimties šifravimo istorija, kurioje tiriama jo raida, atskleidžiami lemiami kodų padariniai karuose, tautų ir pavienių žmonių gyvenime. Nuo Škotijos karalienės Marijos Stiuart, kuri buvo nuteista myriop iššifravus jos pačios kodą, navahų

kodakalbių, padėjusių sujungti ninkams laimėti Antrąjį pasaulinį karą, iki saugų internetą užtikrinusio neįtikėtino logistikos proveržio – pats galingiausias, koks tik žinomas, intelektualinis ginklas yra slaptumas.

Pateikiami aiškūs techniniai ir matematiniai paaiškinimai, įžymių asmenybių, sukūrusių ir iššifravusių pačius sudėtingiausius pasaulyje kodus, portretai.

Ši knyga privers jus susimąstyti, kiek iš tikrųjų asmenišką yra ką tik jūsų išsiųstas elektroninis laiškas.



Naujoji Lietuvos raudonoji knyga

Raimonda KARNACKAITĖ. Po 14 metų pertraukos išleista nauja Lietuvos raudonoji knyga. Kapitalinį Aplinkos ministerijos leidinį rengė beveik 50 mokslininkų ir gamtininkų daugiau kaip ketverius metus.

Lietuvos raudonoji knyga supažindina visuomenę su šalyje saugomomis gyvūnų, augalų ir grybų rūšimis, joms gresiančiu pavojumi, jų apsaugos būkle. Knyga parengta pagal 2019 m. sausio 1 d. įsigaliojusį Lietuvos Respublikos saugomų gyvūnų, augalų ir grybų rūšių sąrašą. Joje aprašytos 566 gyvūnų, augalų ir grybų rūšys su iliustracijomis ir paplitimo žemėlapiams. Naujojoje knygoje saugomų gyvūnų, augalų ir grybų sąrašas sutrumpėjo ketvirtadaliu – 2007 m. leidinyje buvo aprašytos 764 rūšys.

„Pagrindinė sutrumpėjusio sąrašo priežastis – pirmą kartą šalies biologinės įvairovės apsaugos sistemoje apie 900 rūšių buvo įvertinta ne pagal atskirų mokslininkų rekomendacijas, specialistų siūlymus, o pagal Tarptautinės gamtos išsaugojimo sąjungos vertinimo kriterijus“, – sakė naujosios Lietuvos raudonosios knygos vyriausiasis redaktorius Valerijus Rašomavičius.

Daug kam gali būti staigmena, kad anksčiau į nulinę, išnykusią rūšies kategoriją naujojoje knygoje įrašytas rudasis lokys. Aplinkos ministerijos

vyriausiosios specialistės Laurės Janulaitienės žodžiais, buvo pastebėti jo veiklos pėdsakai prie Vilniaus, kituose regionuose. Į knygą šis gyvūnas įtrauktas pagal mažai svarbius kriterijus – istorinį, kultūrinį.

Rinkti duomenis apie rūšis, jų augavietes ir radavietes Lietuvoje padės biologinės įvairovės informacinė platforma, kurią Aplinkos ministerija planuoja sukurti per trejus metus, pasitelkus 1,7 mln. eurų ES sanglaudos fondų lėšų.

Nacionalines raudonąsias knygas turi daugelis išsivysčiusių šalių. Prieš 58 metus pasirodžiusi pirmoji Raudonoji knyga, kurią inicijavo žymiausi pasaulio gamtininkai, yra tapusi bendrine sąvoka. Praėjusį gruodį Pasaulinės gamtos apsaugos organizacija paskelbė, kad bus atnaujinama Tarptautinė raudonoji knyga. Dabar šios knygos sąrašas yra 128 918 ištirtų gyvūnų, augalų ir grybų rūšių, iš kurių net 35 765 rūšims gresia išnykimas.

Pirma Lietuvos raudonoji knyga buvo išleista 1981-aisiais. Pastaroji, ką tik išleista, – jau ketvirtoji. Ji išspausdinta 3 tūkst. egzempliorių tiražu. Apie 2,5 tūkst. egzempliorių bus išplatinta šalies bibliotekoms.

Elektroninė naujoji Lietuvos raudonoji knyga yra prieinama visiems. Ją galima rasti Aplinkos ministerijos interneto svetainėje.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Akių ligų gydytoja, okulistė	Įsijautimas j kito emocinę būseną							Ne arti, toli	Vilką ... vilkas čia
Nedidelės žuvys dygliais pelekais		Pulkiai matosi plika ...	Filmas su M. Pfajfer ir R. Redfordu ... širdžiai		Stambūs dešimtkojai jūrų vėžiai		Nuvargo	Oreivis (skraidantis aerostatu)	
							Indijos guru Satja ... Baba		
							Iš ... visi bėga		
		Darėsi dusius, neteko balso					Vaižduos pieštuku		
Tropikų irklakojai paukščiai									
Ištraukla, paima iš kur nors							Gerai sutrinta, ... bulvių košė		
Lipšni, švelni		„Geriausia ... blogos dukčės neatstoja“						Žingsniuoj	Tauta, išradusi plėč
					Smulkios kvietinės kruopos		Komedija „Dėkui, kad ...!“		
									Japonų alkoholinis gėrimas iš ryžių
							Sakoma: „Viltis ... paskutinė“	Gamins audinį	
							Neprasikaltusi	Aplinkos apsaugos komitetas	
Turinti vienodas teises									

Knygą „Su apkasų smarve“ laimėjo SILVA MAZURKEVIČIENĖ.
Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998

Kryžiažodžio atsakymus SIŪSKITE trumposiomis SMS žinutėmis

1679

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

SMS kaina
0,57 €

Atsakymus siųskite iki balandžio 27 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

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

Kryžiažodžio (Nr. 8) atsakymas: **KRIOKLYS**

Vertikaliai: Madagaskaras. Ivasi. Nemylimi. Kap. Enė. Ara. Niauri. Paros. Antilopė. Yrimas. Gaila. Artyn. Žiūrėti. Ėsi.

Horizontaliai: Meningitas. Adamsas. Agilera. Avininkystė. Samė. Ksi. Pūnigai. Lai. Al. Mar. Karosaitė. Vakarop. Šlys. Pasės. Ani.

Ištakos. Marijampolės amatų mokykla

Balandžio 15 dieną sukanka 95-eri metai, kai įkurta Marijampolės amatų mokykla. Ši data laikytina formalaus profesinio mokymo mūsų mieste pradžia.

Apie Amatų mokyklą siūlome straipsnį, kuris 1936 m. lapkričio 26 d. publikuotas laikraštyje „Amatininkas“. Jį leido Lietuvių prekybininkų, pramonininkų ir amatininkų sąjunga. Teksto šaltinis - www.epaveldas.lt.

J. BARKAUSKAS, Marijampolės amatų mokyklos vedėjas. Marijampolės amatų mokykla įkurta 1926 m. balandžio mėn. 15 d. Švietimo Ministerio D-ro K. Jokanto įsakymu. Mokytojų seminarijos direktorius Kun. P. Dabrauskas perleido būsiančiai amatų mokyklai dalį seminarijos patalpų ir 16 mokinių buvo pradėtas darbas. Pirmuoju mokyklos vedėju buvo kun. P. Dabrauskas, pirmuoju praktikos darbų - amato - mokytoju p. Adomas Karalius.

Laikui bėgant mokykla išaugo ir išsiplėtė. Prie stalių skyriaus, kuris davė mokyklai pradžią, prisijungė nuo 1932 m. medžio drožėjų ir nuo 1936 m. rudens - dailių skyrius. Mokykla dabar turi penkis amato mokytojus - iš jų du yra baigę gimnaziją ir išėję amato mokslą Čekoslovakijoje. Mokinių dabar yra 60.

Mokyklos patalpos išmėtytos tikrai po visą miestą; dirbtuvių patalpos keturiuose paskiruose iš kelių asmenų nuomojamuose namuose, o teorinėms pamokoms tenka naudotis dar ir penktu - berniukų gimnazijos senuoju fligeliu. Atstumas tarp paskirų namų siekia iki gero kilometro - taigi dirbti tenka nepalankiose sąlygose.

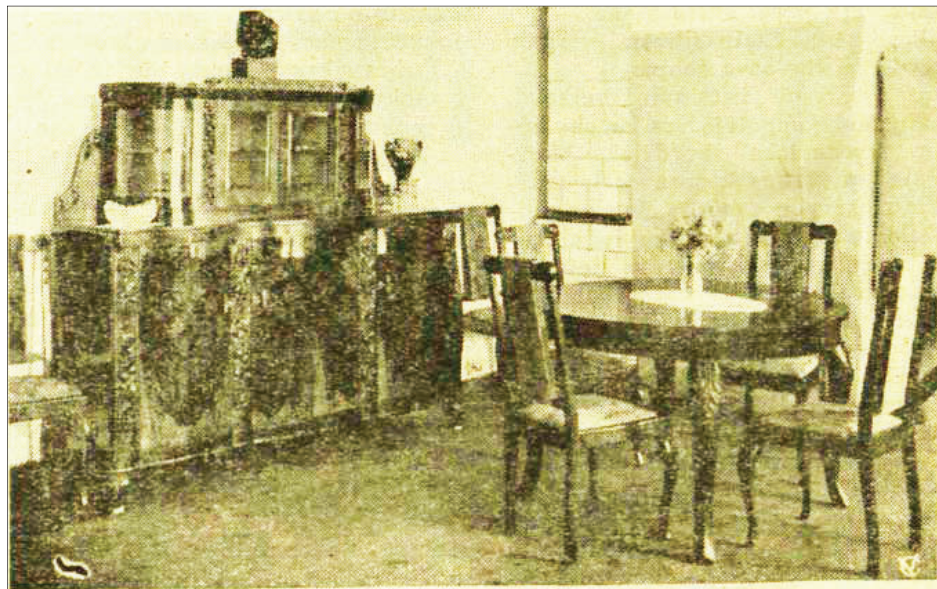
Mokykloje krepiama labai daug dėmesio į grafinių išmokslinimą = paišybai, braižybai, konstrukcijų mokslui ir projektavimui pavesta didesnė pusė teorinių pamokų.

Mokykla reikalauja iš jaunuolio nemažos ištvermės: keturias valandas kasdien dirbama praktikos darbai dirbtuvėse ir kitos keturios valandos po pietų - teorinėse pamokose; reikia braižyti ir pamokas ruošti dar ir namie - tai laisvesnio laiko taip visai ir nelieka.

Mokyklos auklėtiniai sugeba pagaminti tiek minkšto, tiek kieto masyvinio medžio, tiek ir faneruotą darbą.

Kas metai mokykla ruošia savo auklėtinų grafikos darbų ir gaminių parodą. Tos parodos labai mieliai publikos lankomos ir net laukiamos. Jos jau suspėjo mokyklą kiek ir išreklamuoti: mūsų dirbiniai perkami ne tik Marijampolėje ir jos apylinkėse, bet yra jų ir Lazdijuose, ir Kybartuose, Kaune, net Tauragėje, Klaipėdoje ir Panevėžyje.

Mokyklą yra baigę ligi šiol jau 55 žmonės - 50 stalių ir 5 medžio drožėjai. Vienas drožėjas tęsia studijas Meno mokykloje; keletas stalių jau visai pa-



Marijampolės amatų mokyklos mokinių dirbiniai

Nuotrauka iš laikraščio „Amatininkas“

doriai įsitaisė valstybinėse dirbtuvėse; kai kurie bando savarankiškai verstis ir šiaip taip stumiasi; dauguma gi vistiek gyvena sunkokai, dideliais uždurbiais nesigiria.

Tuo tarpu kantriai laukiame geresnių

mokymo sąlygų - vis mažu atsiras kada nors lėšų nuosaviems mokyklos rūmams pastatyti ir suburti ją po vienu stogu; o mokyklos absolventai tikisi, kad amatų ir amatininkų reikalai bus pagaliau sutvarkyti taip, kad žmogui dirbti sugebančiam ir norinčiam bus ir darbo ir duonos.

Nuo cesliaus iki moderniškios vitrinės

P. VYTONIS, laikraštis „Amatininkas“ (1936 m). Cesliais suvalkiečiai vadina tokius amatininkus, kurie dirba vežimų, rogių ir kitų kaimo susisiekimo priemonių medžio darbą. Jų darbas nelengvas. Žiemą tokie cesliai turi rūpintis nusipirkti miškuose tinkamos medžiagos, parsigabenti ją iš miško ir tinkamai paruošti gamybai, t. y. ratų ir rogių dirbimui. Šiuo amatu daugiausiai verčiasi kaimo biednuomenė, taip vadinami grintelnikai. Jų darbas labai sunkus ir skurdus. Tik labai retam pasiseka prasimušti ir sukurti geresnę ateitį, įsigyti tinkamesnę dirbtuvę. Man neseniai pasisekė Marijampolėje susipažinti su vienu tokiu cesliu.

- Ar seniai, tamsta pradėjai verstis šiuo amatu? - klausiu mano bendrakalbį, energingą ir entuziastingai nusiteikusį verslininką, ištikimą „Amatininko“ draugą.

- Medžio darbo specialybė ir verslas yra mano paveldėtas iš tėvo, senelio ir net prosenio. Tiesa, jie nedirbo tokių moderniškų baldų, nes tuo laiku niekas jų nebūtų ir pirkę, bet jie buvo cesliai. Mano prosenis šį amatą pradėjo Kvietiški dvaro baudžiauninku būdamas. Pasakoja, kad to dvaro ponai, kuriems jis dirbo ir vergavo, buvo labai žiaurūs ir vieną kartą jį išplakė penkiasdešimčia rykščių, kad jis rogių stipinus išrietė ne taip, kaip norėjo ponas. Tai buvo sunkūs laikai šio amato proseniams...

Bandas ganydamas peiliu pradėjau išdroži-

nėti gražius modelius kiekvieno daikto, kurį aš pamatydavau. Bet vis dar tėvas abejojo, ar aš būsiu tinkamas cesliaus amatui. Drožiniai neišėjo man iš rankų ir kas kart vis naujų dalykų išgalvodavau. Darbas man sekėsi labai gerai ir po metų praktikos aš pralenkiau tėvą. Mano padaryti ratai ar rogės būdavo geresnės už kitų ceslių darbą ir mūsų užsakymai staiga padidėjo.

Pasaulinio karo metu aš patekau į Karaliaučių ir dirbau geriausiuose baldų fabrikuose. Ten įsigijau kvalifikuoto staliaus amatą, kuris, kaip matote, man dabar labai naudingas. Iki susitaupiau pinigų dirbau kitiems, vargau iki susikūriau Tarpučiuose mažą dirbtuvėlę. Metai po metų aš plėčiau savo dirbtuvę, kuri išaugo į rimtą įmonę su tikrai lietuviška prekyba. Marijampolėje retai rasite butą, kuriuose nebūtų mano gamybos baldų.

- Ar tamstos klientai visada patenkinti?

- Jie patenkinti netik pačiu pirkimu, bet ir jo kaina. Mano didžiausias noras: gerai pagaminti, pigiai parduoti, ir daugiau dirbti. Aš noriu, kad visi lietuviai verslininkai nesivaikytų didelių uždurbimų, o pirmiau siektų patenkinti lietuvių pirkėją sąžiningu ir geru darbu. Mums per savo verslininkų organizacijas ir savąją spaudą reikia kovoti su kitataučių paveldėtomis ydomis ir sukurti savą, lietuvišką, sąžiningą amatininko tipą, - baigė pasakojimą marijampolietis amatininkas.

Vyrų ir moterų atlyginimų skirtumas

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija. Siekiant mažinti atotrūkį tarp vyrų ir moterų darbo užmokesčio, darbdavių, kurie turi bent 8 darbuotojus ir iš jų 4 ar daugiau yra moterys arba vyrai, duomenys apie darbo užmokesčio vidurkius pagal lytį bus viešai prieinami „Sodros“ atvirų duomenų portale.

Su balandžio mėnesio įmonių darbo užmokesčio vidurkiu pagal lytį visuomenė galės susipažinti jau gegužės mėnesį. Darbdaviams jokios papildomos informacijos „Sodrai“ teikti nereikės. Tikimasi, kad ši naujovė padės tiek visuomenei, tiek darbdaviams įsivertinti moterų ir vyrų atlyginimų skirtumus. Šiuo metu Lietuvos moterų užimtumas - beveik kaip Švedijoje, o atlyginimų skirtumas su vyrais - mažesnis nei ES vidurkis.

„Atlyginimų viešinimas yra mažas, tačiau labai svarbus žingsnis, sprendžiant atlyginimų skirtumų problemą. Šioje srityje pokyčiai nepasiekiami labai greitai. Turi keistis visuomenės nuostatos, svarbi darbdavių motyvacija ir jų įsitraukimas. Labai dėkoju visiems darbdaviams, kurie nelaukdami teisės aktų įpareigojimų, savo iniciatyva, sudaro palankias sąlygas moterims, moty-

vuoja jas ir moka deramą atlygį“, - sako socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė.

Socialiai atsakingos įmonės, peržiūredamos atlygį atsižvelgia į tai, kuri lytis konkrečiame pareigybių lygyje dominuoja pagal gaunamą darbo užmokesčių, ir priešingos lyties darbuotojams papildomai padidina darbo užmokesčių.

Pažangia įmonių praktika laikytini ir veiksmai, kuomet stebima, kiek vyrų ir moterų pasinaudojo karjeros galimybėmis, dalyvavo mokymuose, vyko į komandiruotes, anoniminės apklausos, kurios padeda išsiaiškinti, kokia darbuotojų nuomonė dėl darbo užmokesčio atotrūkio tarp vyrų ir moterų.

Darbo užmokesčio skirtumas, visų pirma, susidaro dėl horizontaliosios ir vertikaliosios darbo rinkos segregacijos. Trumpai tariant, egzistuoja „moteriškos“ ir „vyriškos“ profesijos, pavyzdžiui, vyrai dažniausiai dirba informacinių technologijų srityje, moterys - švietimo, sveikatos priežiūros sistemoje. Vyrai taip pat dominuoja tarp užimančių aukštas pareigas. Kita priežastis - moterys kuriam laikui iškrenta iš darbo rinkos dėl vaiko priežiūros atostogų, artimųjų slaugos.



Inga NORKIENĖ, BENU vaistininė. Miegodami praleidžiame beveik trečdalį savo gyvenimo, o gera miego kokybė padeda palaikyti žmogaus fizinę, psichinę ir emocinę gerovę. Tiesą sakant, miegas toks svarbus, kad be jo žmogus tiesiog numirtų – kaip ir be maisto, vandens ar oro. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) miegą įvardija kaip vieną svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, kurio pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas.

Individualus žmogaus miego poreikis yra nulemtas genetiškai, tačiau apibendrinus įvairiausių tyrimus, mokslininkai pateikia ir rekomenduojamas miego valandas skirtingoms amžiaus grupėms:

- * Naujagimiams (0–3 mėn.) – 14–17 val.
- * Kūdikiams (4–11 mėn.) – 12–15 val.
- * Mažiems vaikams (1–2 m.) – 11–14 val.
- * Ikimokyklinio amžiaus vaikams (3–5 m.) – 10–13 val.
- * Mokyklinio amžiaus vaikams (6–13 m.) – 9–11 val.
- * Paaugliams (14–17 m.) – 8–10 val.
- * Suaugusiems (18–64 m.) – 7–9 val.
- * Senyvo amžiaus žmonėms (> 65 m.) – 7–8 val.

Tačiau daug žmonių dėl spartaus gyvenimo tempo šiandien miega per trumpai, nesilaiko tinkamos miego higienos, o tai trikdo gebėjimą aiškiai mąstyti, priimti svarbius sprendimus, valdyti stresą mažėja darbo našumas, kyla kitų problemų. Miego stoka trukdo palaikyti ir normalią imuninės sistemos veiklą, sklandžių endokrininės ar virškinimo sistemos darbą, didėja nutukimo, arterinės hipertenzijos rizika. Pastebėta, kad nemigos sutrikimų turintys žmonės jaučia didesnę skausmą, dažniau nukentia nelaiminguose atsitikimuose.

Svarbu prisiminti, kad ne tik miego trūkumas, bet ir perteklius neretai neigiamai veikia fizinę ir psichologinę žmogaus

sveikatą: gali padidėti nerimas, dirglumas, prastėja gebėjimas įsisavinti naujas žinias. Jeigu per parą miegate daugiau nei 10 valandų ir vis tiek dienos metu jaučiate nuovargį, mieguistumą – pasikonsultuokite su gydytoju ar vaistininku, nes tai gali signalizuoti apie miego sutrikimus, kuriems reikia gydymo, arba kitas lėtinės ligas, pavyzdžiui kvėpavimo, širdies ar nervų sistemos.

Nakties miegui reikia šviesos dieną

Saulės šviesa tiesiogiai veikia žmogaus miego ir budrumo kaitą, todėl dieną reikia kuo daugiau būti natūralioje šviesoje, o vakare ją prigesinti, riboti mėlyną šviesą skleidžiančius ekranus – nuo televizorių, kompiuterių iki telefonų.

Taip padėsite savo organizmui sklandžiai reguliuoti fiziologinius, biocheminius, hormoninius procesus, nes paryčiais ima gamintis veiklumą palaikantis hormonas kortizolis, vakarop jo sumažėja, o dienos metu saulė veikia miego hormono melatonino gamybos kontrolę – jis pradeda skirtis temstant ir vakare sukelia norą miegoti. Poilsui ruošiasi ir kitos organizmo sistemos: krenta kūno temperatūra, sulėtėja pulsas.

Užmigti rekomenduojama iki 22 val., tačiau žmogus tuo metu dar aktyviai veikia, dirba ar naudoja si ekranais, o miegoti susiruošia apie 2–3 val. nakties, kuomet natūraliai jau ima gamintis aktyvinantys hormonai, ruošiantys organizmą dienos veikloms.

Reguliaraus poilsio režimo reikia laikytis kasdien – tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais. Nemažai žmonių tikisi, kad už nemiegotas naktis per darbo savaitę, galės atsigriebti savaitgaliais. Tačiau tokia nuostata yra klaidinga, nes papildomos miego valandos teigiamos naudos duoda tik pradžioje, vėliau jaučiamas nuolatinis nuovargis, organizmas sekinamas.

Kaip gerai išsimiegoti?

Keletas patarimų, kurie padės

jaustis žvaliems ir sveikiems kasdien.

Stenkitės kiekvieną dieną keltis tuo pačiu metu – nesvarbu, ar tai darbo diena ar savaitgalis. Tai padės jūsų biologiniam laikrodžiui veikti sklandžiai.

Reguliariai sportuokite ir aktyviai judėkite, tačiau stenkitės tai daryti likus kelioms valandoms iki miego, nes fizinis aktyvumas vėlai vakare gali sutrikdyti miegą.

Rytą pasitikite su natūralia šviesa, dienos metu stenkitės kuo daugiau būti saulėje ar ryškioje šviesoje. Vakare šviesa turi būti blankesnė, o naktį miegamajame tamsu. Prabudus iki nakties 2 val., stenkitės nedegti šviesos, nes tai skatina nemigą.

Bent valandą ar dvi prieš miegą venkite elektroninių prietaisų ir įvairių ekranų.

Venkite ilgo popietinio miego. Jeigu jaučiate, kad apie 15–16 val. atstatyti jėgas būtina, nusenūskite neilgiau 15–20 min.

Diena raskite laiko poilsio pertraukėlėms, jogai, ramiam kvėpavimui, maloniai bei atpalaiduojančiai veiklai, bendravimui su draugais ir pan. Tai padidins ramesnio nakties miego tikimybę.

Kelias valandas prieš miegą nevartokite kofeino bei nikotino turinčių produktų. Užmigti trukdo ir sunkiai virškinamas maistas, todėl paskutinį kartą valgykite ne vėliau nei pora valandų iki miego.

Jeigu vakare sunku užmigti, išgerkite vaistinių ramunų žiedų arbatos. Vaistinių valerijonų šaknų ekstraktas taip pat palaiko natūralų miegą bei stiprina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, reguliuoja kraujo spaudimą. Paprastųjų sukatžolių ekstraktas palaiko nervų sistemos veiklą, vitaminas B12 mažina nuovargio jausmą.

Mažinti užmigimo trukmę padeda ir preparatai, kurių sudėtyje yra melatonino.

Miegamojo oras turi būti gairus – prieš miegą trumpam, bet plačiai atidarykite langus. Taip pat venkite miegoti per karštoje patalpoje, optimali temperatūra miegamajam yra apie 16–20 laipsnių Celsijaus.

Kaip rinktis geriamą vandenį

Rytis SABAS. Dažnas žmogus žino, kokia alyva geriausia jo automobiliui arba kokį benzina pilti. Dar daugiau žmonių gali papasakoti, kokie maisto produktai yra jiems geriausi ir kas yra nesveika. Tačiau į save pilame vandenį pernelyg nekreipdami į jo fizines ir chemines savybes, nors vidutiniškai 60 proc. žmogaus organizmo sudaro vanduo.

Specialistai pripažįsta, kad daugybei Lietuvos žmonių trūksta išprusimo renkantis geriamąjį vandenį parduotuvėje. O, besirūpinant geriamo vandens kokybe namuose, dažnai kenkiama sau. Kai kas net nežino, kokia vandens, tekančio iš čiaupo, sudėtis.

„Centralizuotai tiekiamo arba nuosavo gręžinio vandens kokybės, kaip ir Tėvyinės, nepasirinksi. Savo ruožtu fasuoto mineralinio vandens asortimentas didelis, kiekvienam skoniui. Išskirti gražiausios etiketės arba patogiausio butelio ne pats teisingiausias pasirinkimas“, – sako vandens tyrimų profesionalas Valdas Šimčikas.

Centralizuotai tiekiamo vandens kokybę užtikrina hidrogeologai, vandens tiekėjai (savikontrolė) ir išorinė kontrolė – Nacionalinė maisto ir veterinarijos tarnyba. Kokybiško vandens tiekimas užtikrinamas iki įvado į namą. Vidiniai namo tinklai yra namo savininkų rūpestis.

Dėl to, besirūpindami vandens kokybę butuose, jų savininkai dažnai įsirengia filtrus, nors savo vandens kokybės bei sudėties netikrina. Tai pastebi ir visoje Lietuvoje tyrimus atliekančiai bendrovei „Vandens tyrimai“ vadovaujantis V. Šimčikas.

„Reikėtų suprasti, kad vandens filtrai tam tikra prasme yra kaip vaistai. Jei yra liga, vaistai gali pagelbėti, tačiau jei ligos nėra – net ir geriausi vaistai gali tik pakenkti“, – sako V. Šimčikas.

Aukščiausios kokybės yra natūralus mineralinis vanduo. „Tai reiškia, kad jis yra stabilios sudėties, iš vieno šaltinio ir taikomas tik toks paruošimas, kuris nepakeičia vandens fizinės ir cheminės pagrindinių sudeamųjų dalių kompozicijos, vandeniui suteikiančios jam būdingų savybių. Jei etiketėje

užrašyta, kad tai mineralizuotas, stalo, geriamasis, šaltinio ir pan. vanduo, tai reiškia, kad jam taikomi ne tokie griežti kokybės reikalavimai“, – sako V. Šimčikas.

Labai svarbia laikoma geriamo vandens grynumo kategorija, kurią apibrėžia vandenyje esantys nitratai ir nitritai – toksiniai junginiai, kuriais užterštas vanduo neturi specifinio skonio, kvapo ir spalvos. Jie nepašalinami nei virinimu, nei buitinais vandens filtrais.

Juo mažiau nitritų (NO²⁻) ir nitratų (NO³⁻) jonų – tuo grynesnis vanduo. Aukščiausios grynumo kategorijos vandenyje nitratų ir nitritų kiekis litre neviršija 1 mg/l. Lietuvoje vienas žinomiausių natūralių mineralinių vandenių – „Akvilė“ – yra filtruojama per požeminių uolių ir smėlio sluoksnius Dzūkijos nacionaliniame parke. Dėl unikalių kilmės „Akvilė“ yra vienas iš nedaugelio vandenių pasaulyje, kuriame nėra nei nitratų, nei nitritų, jis tinkamas ir kūdikiams.

Geriamo vandens etiketėje gali būti nurodytas terminas „kūdikų vanduo“, tačiau tik tuo atveju, jei bus laikomasi visų teisinių sąlygų, lemiančių bendrą mineralizacijos kiekį ir natūralaus mineralinio vandens grynumą. Kūdikų vanduo negali būti valomas chemiškai arba filtruojant. Tokį vandenį galima naudoti ruošiant kūdikių maistą. Pavyzdžiui, ruošiant mišinukus kūdikiams, tokio natūralaus mineralinio vandens kaip „Akvilė“ nereikia virinti, užtenka sumaišyti su pieno mišiniu.

Savo ruožtu daugelis specialistų akcentuoja ir vandens šarminumą (pH) rodiklį – juo jis didesnis, tuo gaudamas tokio vandens organizmas greičiau neutralizuoja rūgštingumą, skatinantį organizmo senėjimą. Kai kurie medikai rekomenduoja šarminį vandenį gerti kovojant su onkologinėmis ligomis. Šarminiu vanduo vadinamas, kai jo pH rodiklis yra 7,8–10.

Fasuoto mineralinio vandens sudėtis yra ant gaminio etikečių, centralizuotai tiekiamo vandens sudėtį galima sužinoti iš vandens tiekėjų, nuosavus geriamojo vandens telkinius privalo išsitiirti patys savininkai.