



Antano JANUŠONIO piešinys
Krištinės BUDRIENĖS montžas

Daugiau 3 psl.

Kišenpinigiai vaikui: Kiek? Kam? Kaip dažnai?

Indrė BALTRUŠAITIENĖ. Banko „Luminor“ komunikacijos vadovė. Vasarai artėjant prie pabaigos, tėvų galvose neišvengiamai pradeda sukintis mintys apie būsimus jų atžalų mokslo metus. Penalas ir kuprinė paprastai su vaikais aptarinėjami dažniau ir intensyviau negu pinigai. Tai – klaida. Neretai tėvams atrodo, kad tokios diskusijos vaikui – pernelyg ankstyvos, tačiau finansų ekspertai ragina nenustumti šios temos. Pirmieji patarimai vaikui: kaip tvarkytis su kišenpinigiais,

planuoti nedideles išlaidas, taupyti – svarbi įžanga į finansinio raštingumo ugdymą.

Vaikams kylantys klausimai, susiję su finansais, tėvams net gali pasirodyti nepatogūs – tarkime, kaip paaiškinti mažajam šeimos nariui, kodėl rinkdamiesi pirkinių krepšelį parduotuvėje nesusižeriame visko, kas traukia akį?

„Painių paaiškinimų galima išvengti, palaipsniui nuo mažens vaikui aiškinant kasdieninius pir-

kinius, išlaidas, taupymo naudą – taip pamažu bus formuojamas vaiko supratimas apie pinigus ir jų vertę. Paaiškindami, kaip pinigai naudojami paprasčiausiose buitinėse situacijose, leidžiame vaikui jaustis svarbiam ir įsitraukusiam į šeimos reikalus – tai reikšmingas veiksnys, didinantis pasitikėjimą. O kai vaikas pradeda neapdairiai elgtis su kišenpinigiais, kai kurios pamokos gali būti ir pavėluotos“, – pažymi Giedrė Blazgienė, „Luminor“ banko pardavimų direktorė Lietuvoje.

Kišenpinigiai – gera pradžia kurti finansinio raštingumo pagrindus, kadangi jie moko vaiką savarankiškai tvarkyti savo pinigus ir supažindina su jų verte. Nepatariama kišenpinigius „išmokėti“ tik už namuose atliktus darbus – visų pir-

ma, vaikas gali atsisakyti šių pinigų, kad išvengtų užduočių. Maža to, toks metodas neleidžia atžalai savarankiškai planuoti ir valdyti savo lėšų.

• **Kaip nustatyti vaiko kišenpinigių sumą?** Pirmiausia, rekomenduojama įvertinti bendras šeimos mėnesio išlaidas – vaikui skiriami kišenpinigiai neturėtų tapti finansine našta tėvams. Taip pat dera atsižvelgti į kasdienes vaiko išlaidas, kurios priklauso nuo to, ar jam reikia važinėti į mokyklą bei kitus užsiėmimus, ar jis planuoja pietauti namuose, ar kitur ir pan.

• **Kaip dažnai vaikui mokėti kišenpinigius?** Tai priklauso nuo amžiaus. Patiems mažiausiems, kurie dar tik pradeda suprasti, kas yra pinigai, rekomenduojama skirti kišenpinigių daugiausia dviem dienoms.

Kuo vyresnis vaikas, tuo ilgesnis laikotarpis, kuriam skiriami kišenpinigiai. Galiausiai apsisistoti siūloma ties kišenpinigių skyrimu kartą per mėnesį.

• **Ką daryti, jei vaikas per greitai išleido kišenpinigius?** Svarbu sekti vaiko išlaidas – jei jis mėnesio kišenpinigius išleido per savaitę, būtina pasikalbėti ir išaiškinti tokio elgesio pasekmes: likusią mėnesio dalį pinigų nebus, taigi būsimas išlaidas galima planuoti tik kitą mėnesį. Tai paskatins vaiką atsakingiau skirstyti savo biudžetą ir atsisaikyti neapgalvotų išlaidų.

• **Kaip vaiką paskatinti taupyti?** Reikėtų paaiškinti, kad pakeitus išlaidavimo įpročius ir sumažinus nebūtinus išlaidas, galima susitaupyti didesnę sumą.

Daugiau 5 psl.

MIESTO
LAIKRAŠTIS

NEMOKAMAI ir www.miesto.lt

2021 m. rugsėjo 9 d. Nr. 19 (1768)

Artėja žiema. Kaip šildysimės šiemet?

Miestelių ir priemiesčių gyventojai nebenori pečkuriuoti ir tarnauti katilinėje. Sparčiai išpopuliarėjęs šildymo būdas sukuria komfortą ir reikalauja mažai priežiūros. Misija įmanoma - pastovi vidaus temperatūra senesnės statybos ir renovuotuose namuose.

Saulė vis mažiau lepina spinduliais ir norom nenorom dažno lietuvio galvoje pradeda sukintis mintys apie artėjantį šildymo sezoną. Šaltasis sezonas Lietuvoje trunka nuo spalio iki balandžio, taigi, itin svarbu apgalvotai pasirinkti šildymo būdą, ypač jei malkų skaldymas ar židinio kurstymas nebeatrodo patrauklus užsiėmimas. Nekilnojamojo turto ekspertai pastebi, jog patraukliausi pirkėjams individualieji namai, kuriuose įrengtas dujinis šildymas arba šilumos siurblys. O labiausiai lietuviai grežiasi nuo namų, šildomų kietuoju kuru. Būsimajam sezonui specialistai pataria ruoštis jau dabar: mat tiek šildymo sistemų pardavėjai, tiek montuotojai klientams gali skirti daugiau dėmesio ir pasiūlyti racionaliausią sprendimą.

Kieto kuro katilą keičia dujų balionų šildymo sistema

Dujinis šildymas yra patogus, mažai priežiūros reikalaujantis, pilnai automatizuotas ir išmanus sprendimas. Pavyzdžiui, šilumos siurbliui kai kuriais atvejais efektyvumu nusileidžia dujinio šildymo sistemoms, ypač senos statybos prasčiau apšiltintuose namuose. Jei greta sklypo nėra dujų tinklų, puiki alternatyva gali būti šildymas dujų balionais. Puiki žinia tiems, kas nori gyventi patogiau, bet vis dar negali atsisveikinti su senuoju šildymu - šildymo dujomis sistema galima kombinuoti ir su kitais šilumos šaltiniais. Tai sprendimas, kai namo šeimininkas

dar nori išlaikyti turimą kieto kuro katilą, bet kartu naudotis ir nauja, patogesne dujinio šildymo sistema.

Tačiau pastaraisiais metais pastebima tendencija, jog žmonės nori kuo mažiau priežiūros reikalaujančios ir komfortiškos šildymo sistemos, o ir šildymas kietuoju kuru tampa nebe toks pigus. Taigi, sena, daug priežiūros reikalaujanti sistema keičiama į modernesnę, reikalaujančią mažiau priežiūros šildymo sistemą.

„Dabar gyvenu kaip tikra ponija savo kaime, net kaimynai ateina pasižiūrėti - juokiasi Kristina. – Namai visada švarūs ir šilti. Nei man rūpesčio dėl malkų pirkimo, nei galvos skausmo dėl pelenų.“

Šilti namai ir pastovi temperatūra be jokio vargo

„Jau seniai atsibodo tarnauti katilui ir pečkuriuoti - pasakoja Kristina, jau ne vienerius metus besidžiaugianti nauja šildymo sistema dujų balionais. – Anksčiau, būdavo, šaltukui užspaudus tekdavo net naktį keltis pasikurti ne pirmos jaunystės malkinį katilą. Sunku būdavo ir temperatūrą nureguliuoti - tai per karšta,

tai per šalta, o tik neužmetus malkų, namai greitai atvėsdavo“, - apie kasdieninius šildymo rūpesčius pasakoja pašnekovė ir numoja ranka.

„Dabar gyvenu kaip tikra ponija savo kaime, net kaimynai ateina pasižiūrėti, - juokiasi Kristina. – Namai visada švarūs ir šilti. Nei man rūpesčio dėl malkų pirkimo, nei galvos skausmo dėl pelenų. Dabar anūkai atvažiuoja į švarius ir šiltus namus manęs aplankyti, o ne malkų skaldyti“, - atvirauja miestelio gyventoja.

Komfortiškas ir mažai priežiūros reikalaujantis šildymas SAURIDA GAS

Kaip jau supratote, pašnekovė pasirinko naują šildymo sprendimą - dujų balionų sistemą SAURIDA GAS. Moderni dujinio šildymo sistema reikalauja labai nedaug priežiūros, o išmanus ir patogus kondensacinio dujinio katilo BOSCH valdymas leidžia vidaus temperatūrą suprogramuoti pageidaujamu režimu arba reguliuoti mobiliuoju telefonu net ir nesant namuose. Tereikia pasirinkti bei nustatyti komfortišką temperatūrą namuose ir užprogramuoti žemesnę temperatūrą miego metu ar tuomet, kai esate išvykę - tai padeda gerokai sumažinti šildymo išlaidas ir komfortiškai gyventi.

Tinkamas sprendimas radiatoriams ir grindiniam šildymui

SAURIDA GAS šildymo sistema puikiai dera ir naujos, ir senos statybos namuose. Daugelyje senesnės statybos namų dar išvedžiotas šildymas radiatoriais, tad šis variantas tikrai jūsų nenuvils. Svarbu tai, kad radiatoriams reikalinga aukšta temperatūra, kuri lengvai pasiekama šildant dujomis, ko kitos šildymo sistemos negali užtikrinti.

Dujinis šildymas balionais puikiai tinka namų šildymui, nepriklausomai nuo to, kokia šildymo sistema įrengta - grindinis ar radiatorinis šildymas.

UAB „Saurida“ marketingo vadovė Jolita Vaitkevičienė pabrėžia, jog dujinio šildymo sistemas pastaruoju metu vis dažniau įsirengia senesnės statybos ir renovuotų būstų savininkai. Pasirengimas būsimajam šildymo sezonui greitas ir paprastas: suderinus ir patvirtinus užsakymą, dujų tiekimo sistema, dujinis katilas ir kiti įrenginiai sumontuojami per vieną dieną.

Šildymas dujų balionais - patrauklus pasirinkimas tiems, kurie nori komfortiško, mažai priežiūros reikalaujančio šildymo sprendimo.

**Artėjant žiemos sezonui,
šildymo sistemų konsultantai nemokamai
konsultuoja telefonu +370 610 46004.**



Varžovus vėl paliko Olimpo papėdėje

Rinaldas ČESNAITIS, „Tauro“ klubo vyriausiasis treneris. Tauragėje apdovanoti geriausi praėjusių metų Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos klubai, sportininkai, treneriai.

Septyniolikta kartą (penkiolikta iš eilės) geriausiu tarp 20 šalies klubų pripažintas „Taurus“ (vadovas Vidmantas Žiemys).

Kultūrizmo kategorijoje pirmoji vieta atiteko Andriui Talačkai, tarp klasikinio kultūrizmo atstovų trečias buvo Marius Šileika.

„Figūra“ kategorijoje 2-ąją vietą užėmė Donatas Rapšas, trečias liko Edvinas Tuinyla. Tarp moterų šioje kategorijoje pirmavo Alina Čepurnienė, trečia buvo Martyna Binderytė.

Kūno fitneso kategorijoje nugalėtoja pripažinta Julita Ciūnytė, o tarp „Fit Model“ atstovių pirmavo Kristina Mickienė.

Jaunimo grupėje tarp kultūristų trečias liko Laurynas Čižinauskas.

Šių eilučių autorius pripažintas geriausiu suaugusiųjų treneriu ir trečiu tarp rengiančių jaunimą.



„Tauro“ sportininkai su nugalėtojų taure

Socdemams nereikia geriausių specialistų, jiems tinka tik savi



Tadas RAČIUS

Nepriklausomas savivaldybės tarybos narys, advokatas

Kai savivaldybės tarybos nario Karolio Dvylio žmona buvo priimta į specialiai jai sukurtas vyriausiosios specialistės pareigas savivaldybės administracijos Socialinių paslaugų skyriuje, ir aš tai paviešinau, šių metų pradžioje kilo nemažas triukšmas. Opozicija ir net socdemų koalicijos partneriai „valstiečiai“ ėmėsi aiškintis, ar šios pareigos nėra atlygis buvusiam „valstiečiui“ K. Dvyliui už jo perėjimą į tarybos socialdemokratų frakciją. Meras Povilas Isoda ir administracijos direktorius Karolis Podolskis tada suskubo pareikšti, kad šie faktai nėra susiję, o, anot jų, Socialinių paslaugų skyriui reikėjo būtent tokios specialistės.

Tačiau net ir naiviam žmogui, linkusiam tikėti savivaldybės vadovais, kiltų abejonių dėl tokių jų teiginių sužinojus, kad praėjus keliems mėnesiams ir kitam savivaldybės administracijos skyriui,

šiuo atveju Bendrųjų reikalų, prireikė būtent tokios vyriausiosios specialistės, kurios sutuoktinis yra tarybos narys. Savaiame suprantama, ne bet koks, o naudingas tarybos narys, koks šiuo metu yra prie socdemų frakcijos kartu su K. Dvyliu prisijungęs buvęs „valstietis“ Vilius Krivickas.

Nors jaunieji Marijampolės savivaldybės vadovai: meras P. Isoda, mero pavaduotojas A. Visockis, administracijos direktorius K. Podolskis augo ir brenė jau nepriklausomoje Lietuvoje, tačiau jie yra sovietinio mąstymo politikai. Tokie, kuriems svarbiausi savi ir partijos interesai. Kad ir ką jie bekalbėtų apie pokyčius, sutarimą su kitaip galvojančiais, skaidrumą, viskas pamirštama, kai ateina laikas darbams.

Pavyzdžiui, aukščiausi skaidrumo standartai reikalavo paviešinti (nors tai ir neprivaloma), kad Bendrųjų reikalų skyriuje yra laisva vyriausiosios (-jo) specialistės (-o) vieta. Tada iš kelių ar keliolikos kandidatų būtų buvę galima pasirinkti patį geriausią. Deja, bet vietiniams socdemams nereikia geriausių, nereikia kompetentingiausių. Jie neskelbė konkurso, nes žinojo, kad įdarbinti turi būtent naujojo partijos bičiulio V. Krivicko žmoną, kurios galimybės laimėti konkursą būtų minimalios. Tačiau ji „sava“, nes jos sutuoktinis tarybos posėdžiuose paklusniai balsuoja taip, kaip nurodo socialdemokratų lyderiai, o tai jiems yra svarbiausia.

Atskiro dėmesio vertas administracijos direktoriaus adminis-

tratorės Ievos Jundienės tapimas savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyriaus vedėja. Tam, kad ši socialdemokratė be konkurso taptų vedėja, buvo pakeistas vedėjo pareigybės aprašymas, nes ji neatitiko prieš tai buvusio. Kiek esu informuotas, I. Jundienei paskirta didesnė alga, negu prieš tai buvusiam vedėjui.

Šio įdarbinimo klausimas dar „neuždarytas“, renkama informacija, kad būtų galima pradėti procesus, siekiant išsiaiškinti minėto „karjeros šuolio“ teisėtumą ir pagrįstumą.

Per pastaruosius 20 metų iš esmės visas savivaldybės viešasis sektorius buvo uzurpuotas socialdemokratų. Čia įdarbinami lojalūs šios partijos nariai, jų tėvai, sutuoktiniai, vaikai, vaikų sutuoktiniai, draugai ir kiti reikalingi žmonės. Kai kuriuos faktus primenu: mero P. Isodos tėvas dirba UAB „Sūduvos vandenys“ (visos šios bendrovės akcijos priklauso savivaldybei), čia taip pat įdarbintas tarybos narys Romualdas Makauskas. Želsvos bibliotekoje įdarbinta tarybos narė Irena Lunskenė, UAB „Marijampolės šilumos tinklai“ – tarybos narys Sigitas Valančius, Marijampolės kultūros centre – tarybos narys Kęstutis Petraška, UAB „Marijampolės autobusų parkas“ – tarybos narys Jonas Grabauskas.

Mero pavaduotojo A. Visockio sutuoktinė dirba ligoninėje, administracijos direktoriaus K. Podolskio sutuoktinė, tarybos narių Alvydo Kirkliausko dukra bei Irenos Lunskenės sūnus dirba savivaldybės administracijoje.

Mero patarėjos Agnės Pavelčikienės vyras, kuriam buvo pateikti įtarimai dėl korupcijos darbe, įdarbintas savivaldybės finansuojamos Marijampolės priešgaisrinės apsaugos tarnybos vienoje iš ugniagesių komandų, mero pusbrolio partnerė pasirinkta Marijampolės socialinės pagalbos centro direktorės pavaduotoja

(vietoje į Seimą išrinktos Vaidos Giraitytės).

Socdemų ir jų draugų ratui priklausantys asmenys pasirinkti vadovauti ligoninei, Pirminės sveikatos priežiūros centrui, kino teatrui ir vietos televizijai (viešoji įstaiga „Marijampolės telekinas“), bendrovėms „Marijampolės autobusų parkas“, „Marijampolės butų ūkis“, „Sūduvos vandenys“, daugeliui švietimo įstaigų, seniūnijų ir kitoms savivaldybės arba jos išlaikomoms/finansuojamoms įstaigoms ir įmonėms. O kiek „socdemų žmonių“ dirba vadovų pavaduotojais, įvairiais specialistais įvairiose savivaldybės įmonėse ir įstaigose, sunku ir suskaičiuoti.

Kai žmonės įdarbinami ne pagal kompetenciją, o pagal politinį išskaičiavimą, giminystę ir dragystę, nereikia stebėtis, kad mūsų savivaldybės gyventojai, gavę Marijampolės savivaldybės administracijos ir savivaldybės įmonių ar įstaigų darbuotojų ruoštus raštus, neretai negali suprasti, kur juos pradėti skaityti, o kur baigti, ir kas jais buvo bandoma pasakyti, nes to, matyt, nesupranta ir tie, kurie raštus rengė. Arba – sukurta programėlė, kurioje marijampoliečiai gali informuoti, kas Marijampolėje tvarkytina. Žinau, kad žmonės ne kartą rašo apie pastebėtas problemas, tačiau nesulaukia jokios reakcijos. Kai paklausiau mero, kodėl pastaruoju metu neužtikrinamas tinkamas šios programėlės veikimas mūsų mieste, jis paaiškino, kad keitėsi darbuotojai, todėl nebuvo kam „prižiūrėti“ tą programėlę. Bet juk tai reiškia, kad atitinkamame savivaldybės administracijos skyriuje trūksta kompetentingų darbuotojų.

Daugiabučių namų bendrijų pirmininkai ir namų gyventojai skundžiasi, kad UAB „Marijampolės butų ūkis“ vadovai ir darbuotojai juos arba ignoruoja, arba bendrauja atmetinai, arba tik tada, kai kompetentingų institucijų yra įpareigojami tą daryti. Tarybos posėdyje į mano klausimą, ar normalu, kai savivaldybės įmonės vadovai nesikalba su savivaldybės gyventojais, valdantieji

atsakė, kad tai ne problema, esą tai vienkartiniai dalykai. Tačiau gyventojų skundai rodo ką kitą – valdančiųjų nesiskaitymas su marijampoliečiais tapęs beveik norma. Pavyzdį „saviškiams“ rodo meras, dažnai neišklausantis gyventojų arba juos išsklausantis tik formaliai, tą gali patvirtinti tiek savivaldybės įstaigų darbuotojai, tiek smulkūs prekiautojai, tiek smulkūs vežėjai, tiek kiti savivaldybės gyventojai.

Tuo tarpu valdantieji vos ne kiekvieną dieną per vietos TV, savivaldybės interneto svetainėje, apskrities laikraštyje giriasi gerėjančia aplinka mieste, ypač sparčiai klojamomis šaligatvių trinkelėmis, įrengiamomis laisvalaikio leidimo erdvėmis – taip, matyt, siekiama „kompensuoti“ nepavykusią sporto arenos statybą. Deja, bet po tokių pasireklamavimų padaryti darbai jiems tampa nebeįdomūs. Tai akivaizdu pamačius, kokios būklės yra baigti statiniai ar įrenginiai praėjus tam tikram laikui.

Kai kam, visų pirma, valdantiems ir jų aplinkai, tokia situacija yra priimtina, tačiau dauguma gyventojų nusivylę, apatiški ir, atrodo, susitaikę su tuo, jog nieko negalima pakeisti. Tačiau pakeisti galima žinant, kad yra žmonių, galinčių ir norinčių savivaldybės taryboje atstovauti marijampoliečiams, o ne savo ir partiniams interesams.

Iš tokių kartu su kolegomis buriu visuomeninį rinkimų komitetą. Kviečiame prisidėti aktyvius, visuomeniškus savivaldybės gyventojus. Kuo mūsų bus daugiau, tuo didesnė tikimybė ne tik dalyvauti artėjančiuose savivaldos rinkimuose, bet ir po jų formuoti naują, gyventojų daugumai priimtina vietos politiką, kurioje, visų pirma, viskas, įskaitant darbuotojų skyrimus, viešuosius pirkimus, būtų skaidru, kiekvienas sprendimas – teisėtas, pagrįstas ir aiškus.



Apie balsą, darbą ir žmoną

Po „Miesto laikraštyje“ šių metų vasario 4 d. paskelbtos publikacijos „Socdemų ir K. Dvylio sandoris: aš jums balsą - jūs mano žmonai darbą“, savivaldybės tarybos nario Karolio Dvylio žmona Raimonda Knygauskaitė-Dvylienė dėl paskelbtos informacijos pasiskundė Žurnalistų etikos tarnybai. Esą be jos sutikimo paskelbiant vardą, pavardę, darbovietę ir šeiminius ryšius buvo pažeista jos teisė į privataus gyvenimo apsaugą, todėl ji prašo, kad laikraštis paneigtų tikrovės neatitinkančią informaciją, žeminančią jos garbę ir orumą.

Žurnalistų etikos inspektorius nusprendė, kad skundas nepagrįstas.

Marijampolės valdantieji ruošiasi atimti verslą iš privačių keleivių vežėjų



Kęstutis Traškevičius
Marijampolės savivaldybės tarybos
TS – LKD frakcijos narys,
TS-LKD Marijampolės skyriaus
pirmininkas

Marijampolės socialdemokratų valdžia smulkioju ir vidutiniu keleivių vežimo verslu užsiimantiems marijampoliečiams pasiuntė aiškų signalą, kad nei

jie, nei jų verslo įmonės Sūduvos sostinei nereikalingi. Kaip gi kitaip galima suprasti savivaldybės vadovų užmojų nuo 2021 m. gruodžio 2 d. nepratešti keleivių vežimo paslaugų sutarčių su penkiomis maždaug 20 metų keleivių vežimo paslaugas teikiančiomis įmonėmis, kuriose iš viso dirba apie 60 darbuotojų? Jei savivaldybės administracijos direktorius kartu su meru įvykdys savo ketinimus, šie darbuotojai jau gruodžio mėnesį papildys bedarbių gretas.

Būtų natūralu, jei vežėjai pasikeistų dėl to, kad savivaldybės paskelbtą konkursą keleivių vežėjų parinkimui laimėjo kitos keleivių vežimo paslaugas teikiančios įmonės, pasiūliusios geresnes sąlygas. Tačiau Mari-

jampolės savivaldybės administracija tokio konkurso šiais metais skelbti neketina, nors jau antri metai tikina, kad jį „ruošiasi“ organizuoti. Taigi, ar bus kam vežti keleivius priemiestiniais maršrutais nuo gruodžio 2 dienos?

Pasirodo, kad bus kam, nes Marijampolės valdantieji socialdemokratai suplanavo nesilaikyti Konkurencijos įstatymo reikalavimų ir nuo gruodžio 2 dienos be konkurso suteikti privilegijas vienam keleivių vežėjui bei diskriminuoti likusius, nevykdant minėtame įstatyme nustatytos pareigos užtikrinti sąžiningos konkurencijos laisvę. Tas privilegijuotas keleivių vežėjas bus savivaldybės įmonė „Marijampolės autobusų parkas“, kuriam

be konkurso planuojama atiduoti privačių keleivių vežėjų maršrutus, tiksliau tariant, perduoti šiai įmonei iš privačių keleivių vežėjų atimtą verslą.

Nesinorėtų vertinti, kiek etišką toks planuojamas savivaldybės valdančiųjų sprendimas, labiau primenantis 90-ųjų laukinio kapitalizmo laikus, kuomet Lietuvoje klestėjo reketavimas, o verslo atiminėjimas iš konkurentų būdavo įprastas reiškinys. Tad ar šių dienų Marijampolės savivaldybės vadovų planuojami sprendimai privačių keleivių vežėjų atžvilgiu neprimena anų laikų nusikalstamo pasaulio metodų, tegul sprendžia skaitytojai.

Norėtųsi tikėti, kad meras su

savivaldybės administracijos direktoriumi dar atsitokės ir neįvels savivaldybės į ilgalaičius teisminius ginčus su privačiais keleivių vežėjais, kurie investavę nemažai pinigų į savo verslą gali pareikalauti atlyginti nuostolius.

Priešingu atveju, savivaldybės biudžetas gali patirti reikšmingų finansinių praradimų, ir kartu bus formuojamas Marijampolės savivaldybės, kaip nedraugiškos smulkiam ir vidutiniam verslui, įvaizdis. Po to jau neturėtume stebėtis, kodėl Marijampolėje ir toliau mažėja gyventojų, kai vietos savivalda socialdemokratų asmenyje yra sutelkusi dėmesį naikinti darbo vietas užuot sudariusi sąlygas joms kurtis.

Atminti, kad išliktum savimi

Arvydas JAKUŠOVAS, kunigas. Rugsėjo 8 dieną Katalikų Bažnyčia liturgijoje su džiaugsmu mini Švč. Mergelės Marijos gimimą – per šią ypatingąją Mergelę Amžinasis Žodis, viengimis dangiškojo Tėvo Sūnus tapo žmogumi dėl visų išganymo. Dėkojant už Mariją kaip dovaną, per kurią mus pasiekė didžioji Dovana – pats Jėzus Kristus, žmonijos Atpirkėjas, atmename, kad tiek Jis Pats, tiek Nazareto Mergelė buvo judaizmą išpažįtantys žydai.

Mums, krikščionims katalikams, nėra lengva išlaikyti šią atmintį rugsėjo 23 dienos – Lietuvos žydų genocido atminimo – akivaizdoje, nes tiek 1941-1944 metais Lietuvos visuomenėje vyravusios pilietinės nuostatos, tiek pačios Katalikų Bažnyčios Lietuvoje, kaip ir kitose Europos šalyse, krikščioniškasis tikėjimas nepajėgė užkardyti neopagoniškojo nacių režimo siautėjimo, kuris tiek savo, tiek vietinių talkininkų rankomis sunaikino mūsų šalyje beveik 200 tūkstančių žydų – niekuo nekaltų žmonių.

Jei Marija su Jėzumi būtų gyvenę anuo metu, panašu, kad ir jie būtų tapę genocido aukomis vien tik todėl, kad buvo žydai. Blogio veikimas visada nukreiptas prieš Dievą. Nors blogis negali pakenkti pačiam Kūrėjui, tačiau stengiasi naikinti Jo gerumo atvaizdą visoje kūrinijoje, ypač žmoguje.

Tad ir žydiškumas, kurio Dievas norėjo šiame pasaulyje ir kurį amžiais sujungė su savo

dieviškąja prigimtimi, buvo nuolat puolamas. Tai, kas liudijo ir nešė žmonijai tikrojo Dievo pažinimą bei išganymą, tapo mirties ir potencialaus visiško sunaikinimo ženklų. Tačiau visa Holokausto (verčiant iš graikų kalbos, *deginamosios aukos*), tiksliau reiktų vartoti terminą Šoa (hebrajų kalboje, sunaikinimo), drama yra nesuvokiama be laisvavališko konkretaus žmogaus pritarimo šiam blogiui, galinčiam tyliai užgimti abejingoje ar priešiškoje kitokiam asmeniui širdyje.

Panašūs ateities holokaustai visada išlieka galima grėsme. Todėl būtina perduoti ateities kartoms šią labai skaudžią ir svarbią atmintį palaikant viešoje erdvėje profesionalią diskusiją apie antisemitizmą, kitas totalitarines antižmogiškąsias ideologijas, kad mūsų pilietinė ir religinė krikščioniška tapatybė vėl nebūtų kaip nors pažeidžiama ir iškraipoma blogio demonų.

Bet, pirmiausia, ar ši tapatybė jau atstatyta? Dar ne, tačiau toks religinės tapatybės atstatymas Katalikų Bažnyčioje pasireiškia jau daugiau kaip 55 metus vykdomu žydų-krikščionių tarpreliginiu dialogu.

Visuotinio Vatikano II Susirinkimo 1965 m. Bažnyčios santykių su nekrikščionių religijomis deklaracija *Nostra Aetate* („Mūsų laikais“), ypač šio dokumento 4 paragrafas, padėjo pagrindus tarpreliginiam žydų-krikščionių dialogui. Nuo tada abi pusės, žengdamos susitikimo bei gilesnio tarpusavio

supratimo link, pasiekė svarbių rezultatų.

Katalikų Bažnyčia galutinai atmetė „dievažudžių“ titulą, kuris du tūkstančius metų, tam nesant nei istorinio, nei teologinio pagrindo, buvo taikomas žydų tautai kaip visumai, neva atsakingai už Jėzaus kaip Mesijo nepriėmimą bei nukryžiuvimą. Taip pat, ypač šventojo popiežiaus Jono Pauliaus II dėka, 1980 m. Bažnyčia savo mokyme išpažino, jog Dievo Sandora per Mozę, duota Izraelio tautai Sinajaus kalne iš Dievo pusės, niekada istorijoje nebuvo atšaukta ar panaikinta.

Religinių santykių su judaizmu komisijos 2015 m. dokumente „Nes Dievo malonės dovanos ir pašaukimas – neatšaukiami“ Bažnyčia pirmąkart viešai pareiškė atsisakanti bet kokių formalių savo, kaip institucijos, organizuojamų bei palaikomų veiklų siekiant atversti žydus į krikščionybę. Tokiu būdu šandienos rabiniškasis judaizmas yra visiškai pripažįstamas kaip autonominė religija, gyvenanti Sinajaus sandora, pašventinanti žmones ir kaip įrankis tarnaujanti žmonijai jos išganymo istorijoje.

Judaizmo religijos skirtingi autoritetai taip pat priėmė keletą reikšmingų žydų-krikščionių dialogui dokumentų: „Kalbėkime tiesą“ (2002 m.), „Vykdėti mūsų Tėvo Danguje valią“ (2015) ir „Tarp Jeruzalės ir Romos“ (2017 m.).

Anot jų, žydai, jausdamiesi pripažinti Katalikų Bažnyčios kaip lygiaverčiai tikintieji, yra pasi-



Popiežius Pranciškus susitinka su rabinais

Nuotrauka iš interneto

ruošę atsakingai bendradarbiauti su krikščionimis liudydami tą patį Dievą Kūrėją bei vienodai visiems svarbias teisingumo bei moralines vertybes. Nors Holokausto tragedija vyko krikščioniškoje Europoje, persmelktoje pilietinio antisemitizmo nuostatomis, pripažįstama, kad nacių režimo ideologija bei jų prieš Dievą ir žmoniją įvykdyti sunkūs nusikaltimai negali būti tiesiogiai kildinami iš krikščioniškojo antijudaizmo. Priešingai, tiek Religinių santykių su judaizmu komisijos 1998 m. dokumente „Mes atsimeiname: Šoa apmąstymas“, tiek Europos Rabinų konferencijos ir Amerikos Rabinų tarybos vykdomojo komiteto dokumente „Tarp Jeruzalės ir Romos“ minima, jog daugybė geros valios žmonių – krikščionių, kitų religijų ar netikinčiųjų – rizikuodami savo bei savo artimųjų gyvybėmis gelbėjo žydus ar kartu kalėjo kentėdami ar net mirdami koncentracijos stovyklose dėl

savo tikėjimo ir pasipriešinimo nacių režimui. Krikščionybė, rabiniškojo judaizmo požiūriu, nėra laikoma istorine klaida ar istoriniu atsitiktinumu, o Dievo Apvaizdos norėta religija, turinčia savo misiją pagoniškajame pasaulyje. Krikščionys pripažįstami broliais bei seserimis, žydai ir krikščionys turi padėti vieni kitiems būti geresniais savo religinės tradicijos tikinčiaisiais bei dirbti pavieniui ir ypač kartu dėl teisingesnio ir žmogiškesnio pasaulio.

Tokie svarūs pokyčiai Katalikų Bažnyčios ir judaizmo tarpreliginiame dialoge, viliuosi, palengva taps realybe ir Lietuvos pilietinėje visuomenėje bei žydų ir krikščionių bendruomenėse. Kultūrinis bei religinis tamsumas gimdo baime, nepasitikėjimą *kitokiu*, priešišumą, abejingumą ir, galiausiai, neapykantą. Tegul šio tamsumo mūsų asmeninėje laikysenoje būna kuo mažiau.

Nauji „Tele2“ pasiūlymai: nuo išmaniosios televizijos iki nuolaidų telefonams ir eSIM laikrodžiams

Rudens pradžia „Tele2“ paruošė daugybę puikių pasiūlymų išmaniajai televizijai, eSIM laikrodžiams ir telefonams, kuriais jau dabar galite pasinaudoti operatoriaus fiziniuose salonuose arba internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

Išbandykite išmaniają televiziją nemokamai

Tam, kad rudens vakarai namie būtų dar smagesni, siūlome išbandyti „Tele2“ išmaniają televiziją. Paketą kainą prasideda vos nuo 2,99 Eur/mėn. Čia rasite vieną didžiausių filmų ir serialų biblioteką, o populiarius „TV3“ televizijos serialus (pavyzdžiui, „Moterys meluoja geriau“) galėsite žiūrėti net dviem savaitėmis anksčiau.

Išmaniają „Tele2“ televiziją galite išbandyti ir nemokamai. Vieno mėnesio nemokamo laikotarpio pasiūlymas (paslaugai be priedėlio) galioja „Tele2“ paslaugomis besinaudojantiems klientams, pirmą kartą

užsisakiusiems „Go3“ paslaugą, vartotojų pamėgtą „Televizija + Filmai“ paketą. Pasibaigus 1 mėn. trukmės nemokamam laikotarpiui, paslaugų paketas kainuos 9,99 Eur/mėn. Paketo bet kada galite atsakyti „Tele2“ savitarnos svetainėje arba paskambinę telefonu 117. Išsirinkite jums tinkamą išmaniosios televizijos paketą www.tele2.lt/tv.

Nuolaidos naujiesiems „Samsung“ telefonams ir draudimas dovanų

Naujausias inovatyvus dizaino „Samsung Galaxy Z Fold 3 5G“ ir „Samsung Galaxy Z Flip 3 5G“ išmaniuosius dabar galite įsigyti ypatingomis kainomis. Telefonams taikoma pradinė įmoka – tik 1 Eur. Mėnesinė įmoka prasideda nuo 37,83 Eur/mėn. Įsigijus telefoną bus dovanojamas 6 mėnesių pilnas telefono draudimas.

Telefonus galite įsigyti nurodytomis įmokomis su „Tele2“ balso

planais iš nurodytų www.tele2.lt ir 24 mėn. sutartimi. Telefono draudimas 6 mėn. nemokamai bus pridėtas pokalbio su konsultantu metu. Išmaniesiems telefonams taikomas vienkartinis 5,25 Eur laikmenos mokėstis.

Planas eSIM laikrodžiui – net 6 mėn. nemokamai

Dabar įsigiję eSIM laikrodį, specialia „Vieno numerio“ paslauga, kuri susieja telefoną ir laikrodį, net 6 mėnesius galėsite naudotis nemokamai. Ši paslauga suteikia galimybę gauti skambučius, telefone esančių programėlių pranešimus ir SMS žinutes į abu įrenginius tuo pačiu metu.

Pasiūlymas galioja pasirinkus bet kurį laikrodį ir sudarant 24 ar 36 mėn. sutartį ir mokant pradinę įmoką bei mėnesinę įmoką, kuri nurodyta www.tele2.lt prie konkretaus laikrodžio modelio. 6 mėn. išbandymas nemokamai galioja sudarius 24

mėn. sutartį, po 6 mėn. įsigalioja įprasta plano laikrodžiui kaina 4,90 Eur/mėn. Laikrodžiams taikomas vienkartinis 1,74 Eur laikmenos mokėstis.

Išmanusis laikrodis vaikams „Gudrutis“ – tik nuo 2,44 Eur/mėn.

Mažiesiems palaikyti ryšį su tėvais ir draugais bei stebėti fizinį aktyvumą padės vaikams skirti išmanieji laikrodžiai „Gudrutis“. Jų vartotojų sąsaja išgryninta ir parasta, todėl laikrodžiu naudotis labai lengva. Jame taip pat yra įdiegta lietuviška programėlė, kurioje tėvai gali matyti kur šiuo metu yra jų vaikas.

Minėtą išmanųjį laikrodį galite įsigyti vos nuo 2,44 Eur/mėn. Galite rinktis iš trijų laikrodžių modelių – „Super-G Active“, „Super-G Blast“ arba „Super-G Active S“. Įrangą galite įsigyti mokant visą sumą iš karto arba nurodytomis įmokomis su bet kuriuo „Tele2“ balso planu iš nurodytų www.tele2.lt ir 24 mėn. sutartimi.

Pereik į „Tele2“ ir gauk dovanų „Pildyk“ vartotojai – kviečiame jus

ateiti į „Tele2“. Tai padarę gausite puikių dovanų – net 100 dienų galėsite naršyti neribotai. Privalumų yra ir daugiau – pasiūlysimė puikų, jūsų poreikius atitinkantį planą, galėsite įsigyti įrangą patraukliomis kainomis ir nebereikės nuolat pildyti sąskaitos. Be to, bus išsaugomas jūsų turimas telefono numeris. Pasiūlymas galioja „Pildyk“ klientams sudarant 24 mėn. „Tele2“ paslaugų sutartį.

Puikus darbo pasiūlymas jums

Šiuo metu „Tele2“, vienas geidžiamiausių darbdavių Lietuvoje, ieško pardavimų vadybininkų salonuose įvairiuose Lietuvos miestuose. Nepraleisk progos tapti „Tele2“ komandos dalimi. Naujausias darbo pasiūlymas rasite www.tele2.lt/karjera.

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



2021-IEJI KARŽYGIO DŽIUGO METAI!

KVIETIMAS

Kviečiame kilmingai Misijai – savo sūnui suteikti legendinio žemaičių Karžygio Džiugo vardą ir prisidėti prie šio mitologinio didvyrio 800-ųjų gimimo metinių sukakties paminėjimo.

Suteikus Džiugo vardą, įteiksime Jums dovaną – piniginę premiją ir DŽIUGAS sertifikatą.

- ✓ Kiekvienam berniukui, užregistruotam nuo 2021 m. gegužės 01 d. iki gruodžio 31 d. metrikacijos skyriuje DŽIUGAS vardu, skirsime vienkartinę premiją 400 Eurų.
- ✓ 7 - 11 metų vaikai galės rašyti laišką su norais Lietuvos Džiugo seneliui Kalėdų laikotarpiu.
- ✓ Kiekvienais metais visus sveikinsime su gimtadieniu.
- ✓ Kiekvienam DŽIUGAS vardo projekto dalyviui, ruošiantis pirmai klasei suteiksime pirmojo priemonių krepšelį.
- ✓ Kas 5-is metus visus DŽIUGO vardo projekto dalyvius, sukviessime į viešą šventę DŽIUGO vardui paminėti.

Detalesnė informacija tel. +370 620 33358 arba el. paštu info@dziugaskids.eu



TELE2 IŠMANIOJI TELEVIZIJA

IŠBANDYKITE NEMOKAMAI

JOKIŲ ĮSIPAREIGOJIMŲ

TELE2

Kišenpinigiai vaikui

Atkelta iš 1 p.

Parodykite, kaip paprastai galima sutaupyti, pavyzdžiui, dovanokite vaikui gertuvę – nešdamasis vandenį iš namų, jis neišleis pinigų vandeniui buteliukuose.

Pagrindinė paskata taupyti – aiškus tikslas. Vaikui reikėtų paaiškinti, kad sukaukęs reikiamą sumą, jis galės įsigyti trokštamą žaislą ar naują telefoną. Tėvai neturėtų skubėti tenkinti tokių norų patys, kadangi taip tik užgesintų taupymo motyvą.

Skatinimas taupyti padeda vaikui suprasti, per kokį laiką įmanoma sukaupti tam tikro dydžio sumą ir formuoja supratimą apie pinigų bei daiktų vertę.

Nedidelių įgeidžių atsisakymas dėl išsvajoto tikslo rodo ne tik au-

gantį finansinį raštingumą, bet ir liudija apie augančią atžalos brandą.

Vaikai mokosi iš tėvų, taigi svarbu jį įtraukti į bendrus šeimos taupymo projektus, pavyzdžiui, kuomet ruošiamasi ir taupoma atostogų kelionei.

Mokėjimo kortelė vaikui – pirmoji jo pažintis su bankų paslaugomis. Turėdamas mokėjimo kortelę, vaikas mokosi naudotis bankomatu ir internetinėmis banko paslaugomis, įgyja saugaus naudojimosi mokėjimo priemonėmis įgūdžių. Savo ruožtu tėvams tampa lengviau stebėti vaiko išlaidas ir, esant būtinybei, tartis dėl jų ribojimo. Peržiūrėję mokėjimų išsklotes, tėvai gauna pakankamai informacijos, kad pasiruoštų pokalbiui apie atsakingesnę pinigų naudojimą.

PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus, žve-
jybės tinklus, siunčiu (40 eur). Tel. +370
670 99923.

Parduodu naujus įvairius klausos apa-
ratus (pakraunami) - 50 eur ir žve-
jybės tinklą - 40 eur. Tel. 8-678 66028.

Parduodamas dviejų k. butas su žeme Bebru-
liškėse, Kazlų Rūdos r. Tel. 8-642 33366.

PERKA

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

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

UAB „Žalias turtas“
**PERKAME MIŠKĄ
IŠSIKIRTIMUI
VISOJE LIETUVOJE**
Konsultuojame kirtimo klausimais
Tel. 8 621 38 993

Be tarpininkų pirkčiau butą Marijampolės
mieste. Pirkčiau be paskolos. Tel. 8-698-
08886.

**Miško investuotojai perka
įvairių mišką visoje Lietuvoje**
Pinigus sumokame iki sutarties
pasirašymo pas notarą.
Skambinti tel.
8 693 05 535 MIŠKŲ FONDAS

Pirkčiau garažą arba panašias patalpas Ma-
rijampolėje arba netoli jos. Kontaktinis tel.
8-690 40264.

PASLAUGOS

Mediacijos ir teisinės paslaugos. Kreiptis
tel. 8-699 97724.

REIKALINGA

UAB „Naujasis Nevezis“, esanti Kauno raj.,
Ilgakiemyje (apie 50 km nuo Alytaus) – tai
didžiausia sausų pusryčių ir įvairių užkan-
džių gamintoja Lietuvoje. Šiuo metu siūlo
darbą: gamybos operatoriams (-ėms) (nuo
900 į rankas), paruošimo operatoriams
(-ėms) (nuo 800 į rankas). Skiriame priedą
kelionės išlaidoms padengti. Kreiptis tel.:
+370 600 07272; +370 670 20084. Email:
info@nevezis.lt

DĖMESIO

Informuojame žemės sklypų, esančių Mari-
jampolės m., Jaunimo g. 14, Jaunimo g. 12,
Jaunimo g. 18 naudotojus, kad UAB „Metrum
Lt“ matininkė Inga Sarpalienė (kvalifikacijos
pažymėjimo Nr. 2M-M-652) 2021-09-21
d. 09:00 val. vykdys žemės sklypo, esančio

GERIAU GIRDĖKIME!

Klausos aparatų lyderio „Phonak“
šveicariški aparatai nuo 200-2 000 €.

**Klausos protezavimo specialistas
rugsėjo 17 d. (penktadienį)** parinks
klausos aparatą.

Su LOR gydytojo siuntimu, už klausos
aparatus mokėkite nuo 85 € mažiau.

Galima užsisakyti individualų ausies įdė-
klą. Prekiaujame elementais, plovimo
ir džiovinimo tabletėmis, standartiniais
ausų įdėklais. Atliekame smulkių remontą.
Registruotis tel. 8-620 97877.

„Optika“ Laisvės g. 14-1, Marijampolė
(prie LUMINOR banko).

Marijampolės m., Jaunimo g. 16, ribų ženklini-
mo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos,
prašome kreiptis į UAB „Metrum Lt“ matininkę
Ingą Sarpalienę adresu Vytauto g.34A, Ma-
rijampolė, el. paštu inga@metrumlt.eu arba
telefonu 8-657-75706.

Informuojame žemės sklypo, esančio Kalva-
rijos sav., Gulbiniškių k., SB „Sūduonia“ sklypo
proj. Nr. 360, naudotojus, kad UAB „Metrum Lt“
matininkė Inga Sarpalienė (kvalifikacijos pažy-
mėjimo Nr. 2M-M-652) 2021-09-20 d. 09:00
val. vykdys žemės sklypo proj. Nr. 359, esančio
Kalvarijos sav., Gulbiniškių k., SB „Sūduonia“
ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės
informacijos, prašome kreiptis į UAB „Metrum
Lt“ matininkę Ingą Sarpalienę adresu Vytauto g.
34A, Marijampolė, el. paštu inga@metrumlt.eu
arba telefonu 8-657-75706.

Informuojame žemės sklypo, esančio Marijam-
polės sav., Obelinės k., SB „Obelinė“ sklypo
kadastr. Nr. 5190/0001:348, savininko turto
paveldėtojus ar jų įgaliotus asmenis, kad UAB
„Metrum Lt“ matininkė Inga Sarpalienė (kva-
lifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-652) 2021-
09-20 d. 10:30 val. vykdys žemės sklypo proj.
Nr. 86, esančio Marijampolės sav., Obelinės k.,
Šaltalankių 2-oji g., SB „Obelinė“ ribų ženklini-
mo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos,

Mieli klientai,
atnaujiname darbo laiką:

I-V 8-20 val.

VI 8-17 val.

VII 8-14 val.

Adresas: Stoties g. 47,
Marijampolė

CSSS
SENUKAI

prašome kreiptis į UAB „Metrum Lt“ matininkę
Ingą Sarpalienę adresu Vytauto g. 34A, Mari-
jampolė, el. paštu inga@metrumlt.eu arba
telefonu 8-657-75706.



UAB „Lietuvos cukraus fabrikas“
2021 m. gamybos sezonui dirbti
pamainomis
REIKALINGI

- Gamybos operatoriai
 - Laborantai
 - Šaltkalviai elektrikai
 - Produkcijos krovėjai
 - Produkcijos krovėjai-krautuvo
vairuotojai
- Apmokome darbo vietoje.

El. paštas
personalas@lietuvoscukrus.lt
Tel.: (8 343) 97 816, 8 672 11 271.

SR **REIKALINGI**
STATYBOS RITMAS

PLATAUS PROFILIO STATYBININKAI

Atlyginimas nuo 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

**SPECIALUS
PASIŪLYMAS!**

RUUKI PARTNERIS

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

**EKO
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

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

JUODELIAI

SAMDOM

**Gamybos darbuotojus
darbi dienomis!!!**

Darbas nuo pirmadienio iki
penktadienio, po 8 val.
Savaitgaliai laisvi!
Darbo užmokestis 600 Eur
„į rankas“

Tavęs laukiam

Marijampolės padalinys,
Juodelių g. 8, Nendriškių
k., Marijampolės sav.
arba

Jūrės padalinys, Medelyno g.
4B, Jūrės k., Kazlų Rūdos sav.

Skambink arba rašyk!

+370 600 00515;
cv@juodeliai.lt

CIE LT Forge

IEŠKAI DARBO?

**Junkis prie UAB
„CIE LT Forge“ kolektyvo!**
Šiuo metu ieškome:

- Gamybos darbininko (at-
lyginimas 1 200-1 500 €/mėn.
neatskaičius mokesčių);
- Programinio valdymo sta-
klių operatorių (atlyginimas 1
100-1 450 €/mėn. neatskaičius
mokesčių);
- Kalvių štampuotojų (atly-
ginimas 1 200-1 500 €/mėn.
neatskaičius mokesčių);
- Šaltkalvio remontininko (at-
lyginimas 1 300-1 600 €/mėn.
neatskaičius mokesčių);
- Krautuvo operatorių (atly-
ginimas 1 100-1 250 €/mėn.
neatskaičius mokesčių);
- Inžinieriaus automatiko (at-
lyginimas 1 900-2 500 €/mėn.
neatskaičius mokesčių);

KANDIDATUOKITE:

cv.lt@cieautomotive.com

8 606 88883

f CIE LT Forge

Sveikesnė mityba nereiškia 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 naudingesni 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 reikėtų 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 vertingumas priklauso nuo to, iš kokių miltų ir kaip jis pagaminamas, kokie priedai naudojami. Vertinant miltus pagal maistingumą, maistinių medžiagų ir kalorijų santykį, vertingiausi – viso grūdo miltai. Kuo įvairesnius miltus nauduosime, 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 gaminys du kartus į savaitę būtų normalus vartojimo kiekis. Tiesa, tai nereiškia, kad būtina du kartus. Jei valgysite kartą į mėnesį – taip pat viskas bus tvarkoje.

Renkantis sveikatai palankiausius miltus, griekiai 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 maistinių medžiagų daugiau, o kvietiniuose – kitų.

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

Ir geri grybai gali tapti nuodu



Laura ČIGINSKAITĖ. Klinikinės toksikologijos gydytoja Gabija Mikulevičienė sako, kad dažniausiai rizika apsinuodyti grybais kyla tada, kai nežinome, ar rinkome gerus grybus, tinkamai juos paruošime.

Anot jos, grybai turi galiojimo laiką kaip ir visi švieži maisto produktai, bet jeigu juos dvi paras laikėme šiltoje virtuvėje, tai ir geri grybai gali tapti nuodu.

Apsinuodijima maistu dažnai ne tik dėl to, kad konkretus produktas yra nuodingas, o dėl pradedančių daugintis bakterijų, ypač, kai šilta. Tokiomis sąlygomis jų prisidaugina tiek, kad pradeda išskirti toksinus, o tuomet netinkamai laikomą maistą suvalgęs žmogus patiria skrandžio, virškinimo trakto sudirginimo simptomus, pradeda vemti, viduriuoti.

To nereikėtų išsigąsti, nes tai yra organizmo apsauginė reakcija. Gydytoja įspėja, kad po to svarbu pasirūpinti skysčių ir mikroelementų atstatymu – reikėtų gerti vandenį mažais kiekiais, po kelis gurkšnelius. Jeigu buvo suvalgytas, kaip įtariame, nuodingas grybas, ypač svarbu nedelsti kuo skubiau kreiptis į specialistus.

„Eurovaistinės“ vaistinė Kristina Staivė pataria nepamiršti, kad grybai – tik vienam sezonui.

Didelių kiekių konservuoti, šaldyti ar džiovinti ji nerekomenduoja, nes grybai turėtų būti ne kasdienis patiekalas, o vartojamas tam tikromis progomis, pavyzdžiui, pagardinti kokią nors ypatingą vakarienę.

Nors grybai – sunkiai virškinamas maistas, juose yra naudingų mineralų: fosforo, kalcio, kalio, cinko, magnio, geležies. Taip pat grybai, ypač džiovinti, vertinami dėl baltymų, tačiau jie pasižymi ir dideliu kaloringumu.

Vaistinė rekomenduoja vengti grybų vaikams ir vyresniems žmonėms, taip pat turintiems kasos, kepenų problemų, po tulžies operacijos.

Ruošiant grybus patariama vengti patiekalų, kuriuose jie būtų pagardinami riebalais ar spirgučiais. Taip pat grybai negali būti derinami su alkoholiu.

Sutrikus virškinimui reikėtų vartoti daugiau skysčių, fermentų. Jeigu žmogus turi bėdų ir žino, kad įprastai jam grybai yra sunkiai virškinami, turėtų fermentų išgerti prieš valgant.

Specialistai rekomenduoja valgyti tik savo surinktus pažįstamus grybus. Ypač atidžiai reikėtų perrinkti prasčiau manančių žmonių surinktus grybus.

Uogos vasarą ir žiemą

Edita GAVELIENĖ, dietologė. Vasarą lengviausia gauti šviežių vaisių ir uogų – užsiauginti jų patiems, nusipirkti ar tiesiog prisiskinti miške, todėl šią galimybę būtina išnaudoti. Lietuvoje užaugintos uogos yra unikaliausios tuo, kad jose gausu antioksidantų, įvairių naudingų medžiagų, A, E, C ir B grupės vitaminų.

Vienas labiausiai tausojančių ir produktų maistines savybes išsaugančių vaisių ir uogų ruošimo būdų yra šaldymas. Jis padeda išsaugoti maistines, skonines savybes bei tekstūrą, todėl skirtumas tarp šviežio ir šaldyto produkto yra minimalus. Tik svarbu, kad į šaldomus vaisius ir uogas nepridėtume



cukraus. Šaldyti reikėtų prinokusius, bet ne pernokusius vaisius ir uogas, o daugiausia maistinių medžiagų gėrybėse liks tuomet, kai produktus šaldysime sveikus, nesutrintus.

Dar vienas geras būdas išsaugoti derlių žiemai – jo džiovinimas. Karštą vasarą tai daryti galima atvirame ore, tačiau greičiau ir paprasčiau džiovinti orkaitėje arba specialiuose džiovintuvuose. Džiovinant

iš vaisių ir uogų pašalinamas vanduo, tačiau tokiu būdu vis tiek išsaugoma apie pusė naudingų vitaminų bei mineralų. Taip pat džiovintuose vaisiuose ir uogose lieka organizmui reikalinga ląsteliena, skaidulos, mikroelementai, tai gali tapti puikiu užkandžiu

Populiarus būdas, padedantis išsaugoti uogų bei vaisių aromatą – uogienės ir džemai. Juos rekomenduojama virti iš šviežių,

saldžių vaisių ir uogų. Dažniausiai nieko daugiau be cukraus į uogienes nededama.

Uogienės ir džemai tinka raciono pajavairinimui, tačiau šiais produktais reikėtų mėgautis saikingai, nes jiems ga-

minti naudojamas pridėtinis cukrus.

Svarbu patikrinti, ar stiklainiai, kuriuose laikomos uogienės ir džemai, yra sandarūs, juos laikyti reikėtų vėsioje vietoje, atokiau nuo saulės spindulių.