

Mero šališkumas žlugdo sporto ateitį

Kelis metus patyrusių specialistų kurta savivaldybės sporto strategija Marijampolės valdantiejiems nėra motais. Svarbiausia jiems - skirti kuo daugiau lėšų artimos aplinkos valdomoms įstaigoms, pavyzdžiui, užsieniečių „prifarširuotai“ Sūduvos futbolo komandai. Jos apetitui patenkinti šiemet atseikėta 200 tūkstančių eurų. Tiek užtenka, kad visi Sporto centro auklėtiniai pasirinktas treniruotes galėtų nemokamai lankyti net tris metus (dabar jie kas mėnesį moka nuo 5 iki 10 eurų). O kur dar 130 tūkstančių eurų, skirtų Sporto ir sveikatingumo klubui „Mantinga“.

Kodėl vyksta tokie dalykai, sporto įstaigos skirstomos į savas ir svetimas, atskleidžia savivaldybės tarybos narys Tadas Račius. Jo straipsnį skaitykite 5 psl.

Miesto LAIKRAŠTIS

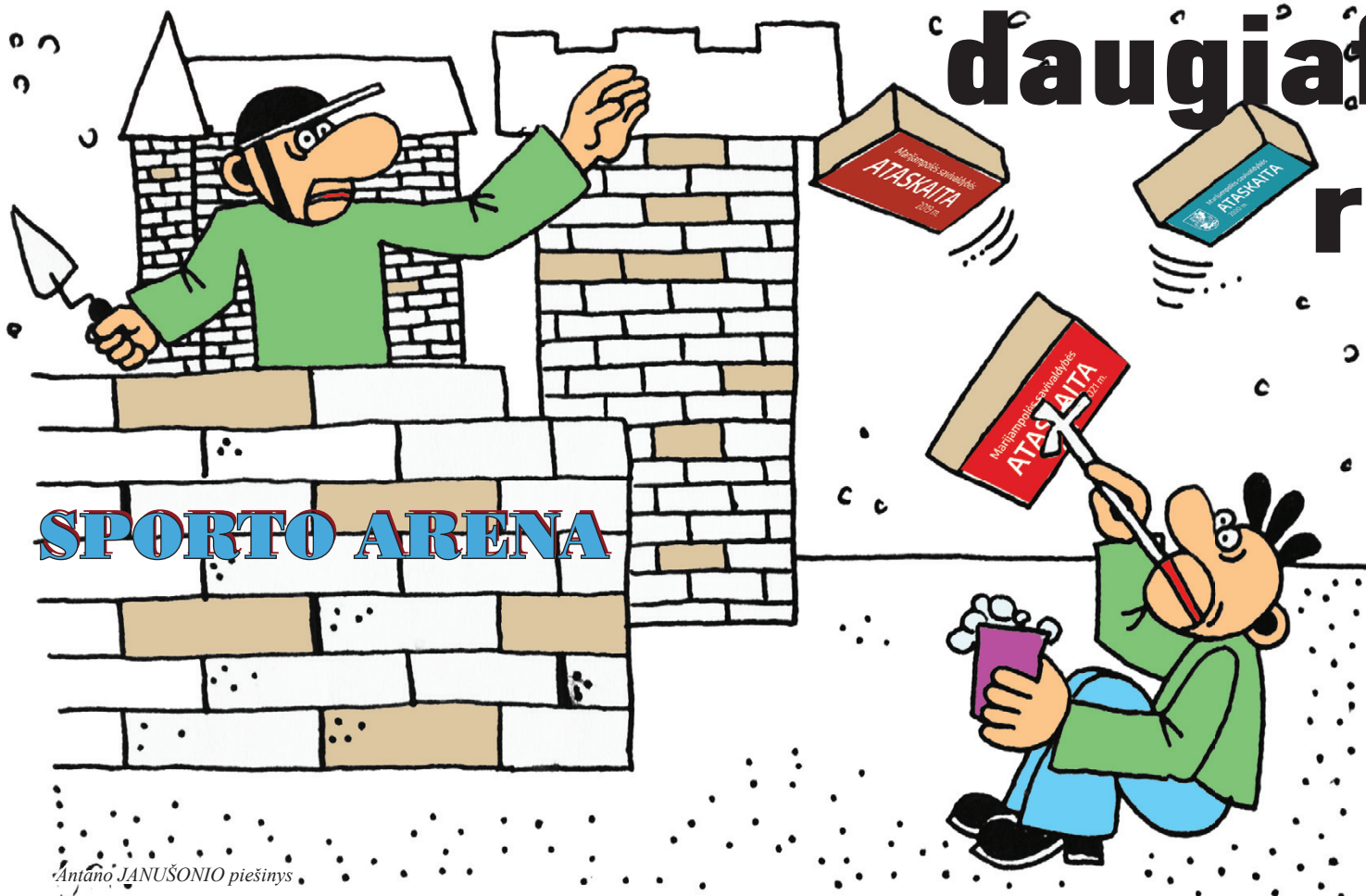
Marijampolės bestseleris

NEMOKAMAS. Ir www.miesto.lt

2022 m. kovo 31 d. Nr. 6 (1781)



Tarp „Playboy“ ir pakeelės į daugiafunkcę realybę



Marijampolės savivaldybės ataskaitos už 2021-uosius metus recenzija

Daugiau 3 psl.

Kaip kylant kainoms sutaupyti

Jūratė Cvilikienė, „Swedbank“ Finansų instituto vadovė. Brangstančios žaliavos bei energetiniai išteklių trūkumai, trūkinėjantis tiekimo grandinės augina būtinų produktų bei paslaugų kainas. Dažnam kyla klausimas, ko imtis, kad kylančios kainos kandžiotųsi mažiau. Štai keli patarimai, į kuriuos verta atkreipti dėmesį siekiant sutaupyti.

Visų pirma, reikėtų fiksuoti savo išlaidas ir sudaryti biudžetą, kuriame aiškiai matytume, kiek pinigų per mėnesį išleidžiame konkrečioms prekėms ar paslaugoms. Svarbu šeimoje sutarti, kad biudžeto ribų stengsimės neviršyti, kad ir kokia pagunda išlaidauti mums kiltų. Pinigų yra tiek, kiek yra, ir su jais turime išsiversti.

Kiekvienas iš mūsų greičiausiai galėtų įvardinti prekę ar paslaugą, kurios atsisakyti nebūtų sudėtinga, nes ji nėra būtina. Jei pasistengsime nepirkti, pavyzdžiui, mėgstamo deserto ar saldumynų „į atsargą“ artimiausių kelių apsipirkimų metu, vėliau ne nepastebėsime, kaip šie produktai dings iš mūsų pastovaus prekių krepšelio. Žinoma, visiškai deserto galima ir neatsisakyti – juo pasimėgauti galbūt išskirtine proga ar daug rečiau.

Verta susidaryti ne tik konkretaus apsipirkimo sąrašą, bet ir suplanuo-

ti savaitės valgiaraštį bei tam reikalingus produktus. Nepatariama į parduotuvę eiti labai išalkus – tokiu atveju tikimybė išleisti daugiau, nei planavote, labai išauga.

Rinkitės produktus, kuriuos dažnai naudojame savo virtuvėje. Neįprastų patiekalų planavimas gali baigtis tuo, kad prisipirksime produktų, kurių galiausiai nesunaudosime. Be to, nepasiduokite pagundai pirkti „nuolaidas“. Įsigiję pigiau produktų, kurių nelabai mėgstate ir retai naudojate, vis tiek greičiausiai nevalgysite.

Naudinga atminti, kad, pavyzdžiui, sezoninės daržovės paprastai kainuoja pigiau. Todėl planuojant racioną naudinga pirkti mūsų sąlygoms būdingas gėrybes: bulves, burokėlius, kopūstus, morkas.

Sutaupyti pavyks ir renkant šaldytas daržoves. Greitai atšaldytos (o būtent taip ir yra daroma pramoniniu būdu), jos, ir ilgai laikomos šaldiklyje, išlaiko maistines ypatybes, tuo tarpu šviežios daržovės neretai sugenda greičiau, nei spėjame suvalgyti.

Pietūs ar vakarieni kavinėje su šeima ar draugų kompanija, į namus pristatomas maistas, – džiugus kulinarinis malonumas, bet atsieina gerokai brangiau, nei gaminti maistą namuose.

Daugiau 2 psl.

ICECO
FIRMINĖ PARDUOTUVĖ

Ruošiamės Velykoms iš anksto!

Visi žuvies produktai vienoje vietoje.

Laukiame Jūsų adresu:
Ledo g. 1, Liepynai

Tarp „Playboy“ ir pakelės į daugiafunkčę realybę

Atkelta iš 1 p.

Vytautas ŽEMAITIS. Visų pirma, turiu pažymėti, kad šią recenziją skaitote tik dėl to, kad savivaldybės ataskaitos įžanginiame žodyje meras paminėjo šių eilučių autorių. Jis į Povilo Isodos akiratį pateko kartu su visais marijampoliečiais bei aplink miestą įsikūrusiais žmonėmis. „Labiausiai didžiūjuosi visais savivaldybės gyventojais...“ - akcentuoja meras ir priduria. - Dėkoju, kiekvienam iš Jūsų, kad kiekvieną dieną sąžiningai dirbate, esate atsidadę savo profesijai...“ (citatos rašyba netaisyta – V. Ž).

Spalvingas kaip „Playboy“

Po ataskaitos pasirodymo gyventojų pašto dėžutėse praėjo mėnuo, o atsiliepimų žiniasklaidoje nepasirodė. Todėl tenka prisiimti šią naštą, nes esu atsidadęs profesijai, kuri apibūdinama kaip tekstų rašymas. Kai kas tokį užsiėmimą vadina šūdo malimu, bet, kaip žinia, kiekvienas sprendžia pagal save.

Beveik 40-ies spalvingų puslapių leidinių dėl iliustracijų gausos greičiau derėtų vadinti žurnalu. Gal ir neprilygstančiu „Playboy“ (liet. vėjavaikis, padauža), nors mero abrozdėlių (vieno, poroje, grupėje ar būryje) užtektų papuošti beveik kas antrą puslapį.

O štai ataskaitos skyrių apie savivaldybės tarybos sudėtį puošia išskirtinis kompiuterinės

grafikos kūrinys. Jis skirtas padeemonstruoti absoliutų socialdemokratų dominavimą – 59 proc. Kitoms partijoms skirta po atitinkamą vietale, o viena palikta tuščia. Matyt, čia per skubėjimą pamiršta atspausdinti iliustracijos komentaras. Arba to nepadarė specialiai, nes ataskaitą rengusi Marijampolės socdemų viršūnėlė nenorėjo berti druskos ant koalicijos partnerių „valstiečių“ žaizdos, tebekraujuojančios dėl visiškai sumenkusios frakcijos (11 proc.).

Ieškokite moters

Čia pats laikas grįžti į artimą praeitį, kurią atspindi savivaldybės ataskaita už 2020 metus. Tada socdemai sudarė 48 proc. tarybos, „valstiečiai“ -19 proc. Skirtumas reikšmingas, nors savivaldos rinkimų permai nebuvo.

Reikia reikia ieškoti moters. Šiuo atveju randame net dvi. Viena jų - Raimonda Knygauskaitė-Dvylienė, Socialinių paslaugų skyriaus vyriausioji specialistė. Kai opozicija ėmė kelti triukšmą, kad ši darbo vieta jai sukurta kaip atlygis už vyro „valstiečio“ perbėgimą pas socdemus, specialistę mūru užstojo meras. Anot jo, „Įdarbinta specialistė tikrai turi reikiamą kvalifikaciją, (...) ilgametę darbo patirtį notaro biure, kur vykdė tokias funkcijas kaip juridinių dokumentų ruošimas, klientų konsultavimas...“

Tai citata iš pernykščio apskrities laikraš-

čio. Daugiau kaip puslapį užimančiame straipsnyje, kuriame savo nuomonę apie politiko žmonos įdarbinimą dėsto jos sutuoktinis, pozicijos ir opozicijos atstovai, nė karto nepaminėta moters pavardė. Matyt, nė vienas nelaikė jos viešu asmeniu, kurį galima linksniuoti (nemaišykite su žodžiu „linčiuoti“!).

Net pačiai ilgametei teisinės įmonės (!) darbuotojai R. Knygauskaitei-Dvylienei pritrūko kvalifikacijos suprasti, kad, pradėjusi dirbti savivaldybės administracijoje, ji tapo viešu asmeniu. Tą vyriausiajai specialistei išaiškino tik Žurnalistų etikos inspektorė, į kurią tarybos nario sutuoktinė kreipėsi skųsdamasi „Miesto laikraščiu“, kuris ją/jos pavardę „ištraukė į dienos šviesą“.

Paraudonavę Nr. 2

Dėl kito buvusio „valstiečio“ žmonos Agnės Krivickienės, įdarbintos Bendrųjų reikalų skyriaus vyriausiąja specialiste, aistrų nekilo. Gal tarybos opozicija nusprendė leisti merui užsiimti svarbesniais reikalais nei advokatauti dar vieno išverstakailio sutuoktinei, o gal susitaikė su mintimi, kad mažuma prieš vėją (daugumą) nepapūs.

Yra šioje istorijoje ir trečioji moteris – Vaida Giraitytė-Juškevičienė, išrinkta į savivaldybės tarybą pagal Darbo partijos sąrašą. Šiai opozicijos atstovei permai tapus Seimo nare, jos vietą užėmė darbiečių sąraše antruoju buvęs Metas Ražinskas. Jis ne tik prisiglaudė didžiojoje valdančiųjų frakcijoje, bet ir išstojo iš Darbo partijos. Aukščiau minėto kompiuterinės grafikos kūrinio pavadinimas „Tarybos sudėtis pagal partijas“ turėtų reikšti, kad ponas Metas galutinai paraudonavo. Ne ta prasme, jei pagalvojote apie gėdą. Turiu omenyje foną, kuriame puikuoja socialdemokratų simbolis rožė.

Per metus įgyvendintas socdemų projektas jų frakciją išaugino iki 16 narių (iš viso taryboje 27 asmenys), o „valstiečių“ aptirdė iki trijų (kadencijos pradžioje jų buvo septyni).

Pakelė į realybę

Kiek prasčiau, švelniai tariant, socialdemokratams sekėsi įgyvendinti kitą projektą, kuris kainuoja nepalyginamai daugiau, nei dviejų tarybos narių žmonių įdarbinimas. Todėl nei projekto iliustracijos, nei aprašymo ataskaitoje nerasisime. Kas gi nori demonstruoti savo bejėgiškumą?

„Daugiafunkcė sporto arena bus“, - žadėjo merė Irena Lunskenė marijampoliečiams, 2017 metų pavasarį susirinkusiems J. Basanavičiaus aikštėje. Čia buvo pagerbiama

šalies moterų krepšinio čempionė tapusi Marijampolės komanda (amžiną jai atilsi!).

Po kiek laiko Nacionalinės krepšinio lygos aukso medalius ir teisę startuoti LKL pirmenybėse laimėjusios „Sūduvos-Mantingos“ vyrų komandos vienas retų marijampoliečių Aurimas Kieža pareiškė: „Mes savo darbą atlikome, dabar jūsų eilė“. Taip jis Marijampolės vadovams priminė I. Lunskenės pažadą.

Merė jau buvo pakeitęs dabartinis Marijampolės galva, bet valdžioje liko socdemai, kuriems pažadėti kaip du pirštus apspjauti. Antai prieš 2019 metų savivaldos rinkimus įtikinęs marijampoliečius, kad sudarys Dramos teatrui galimybes tapti profesionaliu, gavę daugumą balsų ėmėsi naikinti net šios meno įstaigos savarankiškumą.

Užtat 2019 m. savivaldybės ataskaitoje valdantieji pasigyrė: „Daugiafunkcė sporto arena Marijampolėje po truputį virsta realybe. Paskelbus architektūrinės idėjos konkursą sulaukta 8 pasiūlymų (...), vieningai buvo nuspręsta, kad (...) projektas „Sūkurys“ yra geriausias ir Vokiečių gatvėje iškilis būtent pagal jį pastatyta arena.“

Lygiuojasi į Vilnių

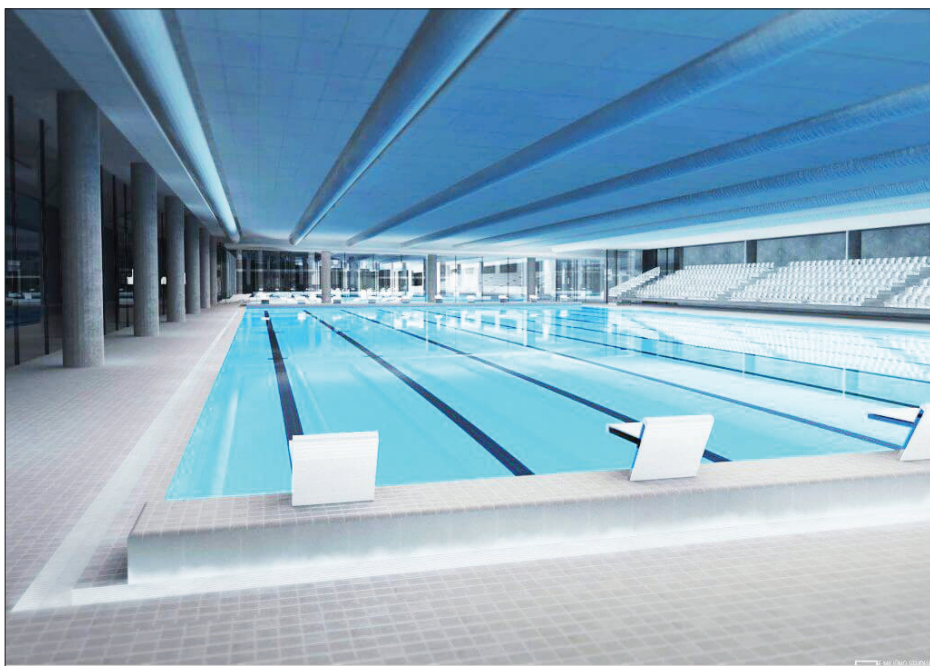
Besibaigiant 2020-iesiems pradėtas rengti arenos techninis projektas. Tada savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis pareiškė, kad jo rengimas gali užtrukti iki 2021 metų vidurio.

Po truputį artėja 2022 m. vidurys ir jau iš mero girdime, kad projektas bus baigtas iki šių metų pabaigos, o tada reikės ieškoti pinigų (ne mažiau 15 mln. eurų) jam įgyvendinti.

Palyginimui: beveik tuo pačiu, kai pradėtas rengti Marijampolės arenos techninis projektas, Kaune, šalia „Žalgirio“ arenos imtas statyti vandens sporto ir pramogų centras. Jis atsies apie 30 milijonų eurų ir pradės veikti 2022 metų vasarą.

Tačiau Marijampolės valdantieji akivaizdžiai lygiuojasi į Vilnių, kuris daugiau kaip 30 metų „stato“ nacionalinį stadioną ir iki šiol nežino, kada jis bus baigtas. Gali būti, kad abi sostinės – viena Lietuvos, kita – Sūduvos dar ilgai bus prie suskilusios geldos, atitinkamai be stadiono ir arenos.

Tiek pastabų apie savivaldybės ataskaitą (-as). Visa kita galite paskaityti ir pamatyti pačiame leidinyje. Jei šiųmetinį išmetėte į šiukšlių dėžę (žinau, blizgus popierius sunkiai dega), ataskaitą rasite savivaldybės interneto svetainėje www.marijampole.lt.



Šią vasarą Kaune pradėsiančio veikti vandens sporto ir pramogų centro vienas baseinų bus olimpinio standarto: 50 metrų ilgio ir 10 takelių su 500 vietų žiūrovų tribūnoms

Kompiuterinė vizualizacija

Populiariausiu lietuvių pomėgiu išlieka knyga

Justina DUNDULYTĖ, tarptautinė bendrovė „Kantair“. Tyrimai rodo, kad 4 iš 10 šalies gyventojų knygų skaitymą įvardija kaip savo laisvalaikį ar pomėgį, kuris lenkia net tokius populiarius laisvalaikio būdus kaip sodininkystė ar daržininkystė

Atsirandant naujoms medijoms pasigirsta kalbų ir apie senesnių išnykimą. Tačiau su knygomis tokios tendencijos nematome. Lietuvoje dominuoja spausdintos knygos – jas renkasi du trečdaliai skaitančiųjų. Likusieji renkasi elektronines knygas kompiuteryje, telefone ar planšetėje.

Tyrimo duomenimis, dažniausiai žmonės knygas atsiverčia po darbo, o didžiausia dalis – nuo 21 valandos iki vidurnakties. Yra ir tam tikra dalis popietės skaitančiųjų.

Knygų kaip atgaivos svarba pasimatė ir pandemijos metu – trečdalis apklaustųjų įvardijo, jog rūpindamiesi emocine sveikata per karantiną skaito.

Knygas moterys skaito pustrečio karto dažniau nei vyrai, skaitančiųjų daugiau tarp vyresnio nei 40 metų amžiaus žmonių. Tarp turinčiųjų aukštąjį išsilavinimą skaito daugiau nei pusė, tarp turinčių vidurinį bei aukštesnįjį išsilavinimą – daugiau nei po trečdalį.

Internetu knygas yra pirkę beveik trečdalis apklaustųjų. Kone dešimtadalis knygas linke pirkti išskirtinai internetu, apie 12 proc. perka daugiausia internetu, o 8 proc. nesvarbu, kur pirkti. Tik apie porą procentų žmonių linke rinktis išskirtinai fizines knygų pardavimo vietas.

Nors statistškai vidutinis Lietuvos gyventojas per dieną skiria knygai 17 minučių, analizuojant grynai knygų vartotojų įpročius, šie skiria knygai vidutiniškai beveik 2 valandas per dieną.

Pandemija tik sutvirtino knygos kaip laisvalaikio būdo, geros emocinės būklės palaikymo įrankio vaidmenį. Tad nors jos persikelia ir į naujas elektronines formas, kol kas jokių ženklų, kad spausdintinės knygos grimztų į užmarštį, nematyti.



PARDUODA

ŠILTNAMIAI. Parduodu įvairaus dydžio šiltnamius. Nemokamas pristatymas. Suteikiu garantiją. Tel. 8-608 90070.

PERKA

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

BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

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

DĖL PERKAMO MIŠKO
ATSAKYMAS PER 1 VAL.

864455355, 866066466

Perku vienkiemį su daugiau žemės, gali būti miške ar vaizdingoje vietoje prie ežero ar upės. Gerą variantą siūlyti tel. 8-611 01110.

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

Įmonė „UAB Vuclita“ perka malkas - ažuolo, klevo, skroblo, beržo (popiermedį), uosio. Atsiskaitymas iš karto. Galime pasiimti savo transportu. Tel. +370 699 86646.

UAB „Telemarketing“ siūlo darbą

PARDAVIMŲ TELEFONU VADYBININKEI (-UI)

Reikalavimai:

- sklandi lietuvių kalba;
- atkaklumas siekiant rezultato;
- noras mokytis ir užsidirbti.

PATIRTIS NEBŪTINA!

Telefonas pasiteirauti
8-611 27221.

FurnMaster®

IEŠKAI PASTOVAUS DARBO?

Kviečiame jungtis prie mūsų komandos!
Patirtis nereikalaujama – apmokome darbo vietoje.

IEŠKOME:

SIUVĖJŲ, SUKIRPĖJŲ,
BALDŲ PRAMONĖS
DARBININKŲ,
SANDĖLIO DARBUOTOJŲ,
KOMPLEKTUOTOJŲ.

Darbo užmokestis priklauso nuo pozicijos, darbo patirties, kvalifikacijos, darbo rezultatu.

Darbas dviem pamainom (rytinė ir vakarinė), savaitgaliai ir šventinės dienos laisvos.

Susidomėjote? Laukiame jūsų:

- Geležinkelio g. 3, Marijampolė
- vapau@furnmaster.lt / jka@furnmaster.lt
- 8-603 98579 / 8-683 60184.

MIUZIKLAS

PARYŽIAUS KATEDRA

DOMINUS TEATRAS

Balandžio 6 d. 18 val.
Marijampolės kultūros centras

PASLAUGOS

Šilumos siurblių oras/vanduo, oras/oras, kondicionieriu, saulės elektrinių pardavimas, montavimas, konsultacija, pogarantinis aptarnavimas. Tel. 8-600 23832.

REIKALINGA

Raseinių rajone reikalingi darbuotojai: gyvulių ūkyje, mėsos ceche, kaulintojai, skerdikai moterys ir vyrai. Atlyginimas nuo 700 eu. Apgyvendiname, maitiname. Tel. 8-672 50316.

DĖMESIO

Informuojame žemės sklypo kad. Nr. 5152/0016:104, esančio Pašešupių k. Marijampolės sav., paveldėtojus ar jų įgaliotus asmenis, kad UAB „EVVI“ matininkas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-1332) 2022-04-12 d. 11 val. vykdys žemės sklypo kad. Nr. 5152/0016:0203, esančio Pašešupių k. Marijampolės sav., ribų ženklavimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į matininką adresu J.Basanavičiaus a. 16-2, Marijampolė, el. paštu info@boldo.eu arba telefonu 8 610 70964.

Dėl Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos direktoriaus priimtų įsakymų dėl žemės sklypų paėmimo visuomenės poreikiams (Krėvos gatvės atšakos iki įvažiavimo į naujai užstatomą gyvenamųjų namų kvartalą Marijampolės sav., Marijampolės sen., Triobiškių k. susisiekimo infrastruktūrai vystyti).

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Marijampolės, Kazlų Rūdos ir Kalvarijos skyrius (toliau – Skyrius) vadovaudamasis Lietuvos Respublikos žemės įstatymo 46 straipsnio 8 dalimi, informuoja, kad yra priimti Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos direktoriaus įsakymai dėl visuomenės poreikiams paimtų žemės sklypų:

- D. Hohlveg ir K. D. Hohlweg nuosavybės teise valdomo 0,0137 ha žemės sklypo, esančio Triobiškių k., Marijampolės sen., Marijampolės sav.;
- T. Balaikos ir O. Balaikienės nuosavybės teise valdomo 0,0306 ha žemės sklypo, esančio Triobiškių k., Marijampolės sen., Marijampolės sav.;
- T. Balaikos ir O. Balaikienės nuosavybės teise valdomo 0,0215 ha žemės sklypo, esančio Triobiškių k., Marijampolės sen., Marijampolės sav.

Informuojame, kad nuo šios informacijos paskelbimo dienos bus laikoma, kad žemės savininkams ir (ar) kitiems naudotojams, kuriems nepavyko įteikti registruotų laiškų pasirašytinai, apie įsakymą paimti žemę visuomenės poreikiams, pranešta tinkamai.

Susipažinti su parengta informacija galite Žemėtvarkos planavimo dokumentų rengimo informacinėje sistemoje (ŽPDRIS) adresu www.zpdris.lt (paslaugos numeris ZPVP-69717).

Dėl papildomos informacijos galite kreiptis į Skyriaus (adresas: Vytauto g. 28, Marijampolė) vyriausiąją specialistę Loreta Norkeliūniene, tel. 8 706 85 604, el. p. loreta.norkeliuniene@nzt.lt.

CSSS
SENUKAI

ĮRANKIŲ NUOMA



Nuo 5 iki 10 parų -15%

Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau, sekmadienio mokestis neskaičiuojamas

☎ 8 650 32 667

📍 Stoties g. 47, Marijampolė



SR

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

KASAME KŪDRAS ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel. (8-343) 70482

www.sr.lt

ALGA
K O N C E R N A S

PARDUODA

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

NUOMOJA

- Patalpas biurai, 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.

Ką valgyti prieš miegą

Vilma JUODKAZIENĖ, prekybos tinklas „Iki“. Tam, kad miegas naktį būtų kuo gilesnis, reikėtų stebėti, kiek kofeino suvartojame per dieną. Ypač jo reikėtų vengti gerokai

po pietų ar vakare. Saldūs gėrimai ir saldumynai taip pat siejami su prastesniu miegu, vakarais neįnaudą ir riebus ar aštrus maistas, kurį sunku virškinti.

Prie maisto, padedančio geriau miegoti, priskiriami kai kurie vaisiai, pilno grūdo dribsniai, žolelių arbatos, medus, uogos, kai kurių rūšių riešutai ir mėsa. Pavyzdžiui, bananuose yra daug kalio, todėl jie gerina miego kokybę. Be to, juose yra ir B6 vitamino, o būtent jis reikalingas melatonino, padedančio užmigti, gamybai.

Vitamino B6 taip pat turi grūdiniai dribsniai su džiovintais vaisiais, todėl šie produktai rekomenduojami miego sutrikimų kamuojamiems žmonėms. Miegą pagerinti gali ir protingas kiekis graikinių, migdolų, lazdynų ar anakardžių riešutų. Bene didžiausi kiekiai melatonino aptinkami vyšniose, todėl prieš miegą suvartota sauja šių uogų arba stiklinė sulčių taip pat pagerins naktinį poilsį. Nemažai melatonino yra ir raudonose vynuogėse.

Dar vienas vaisius, kurį suvalgę vakare turėtume geriau miegoti – kiviai. Juose ypač gausu vitaminų C ir E, taip pat kalio ir folio.

Tiems, kurie neišsivaizduoja vakarienės be mėsos, rinktis rekomenduojama kalakutieną – joje gausu amino rūgšties triptofino, kuris yra gero miego garantas. Na, o karšti gėrimai, pavyzdžiui, puodelis šilto pieno ar žolelių arbata suteiks raminaujantį poveikį.

Dubenėlis su kruopomis, kalakutiena ir riešutais

Reikia: 120 g bulguro kruopų; 2 mažesnių kukurūzų burbuolių; 220 g kalakutienos filė; 1 a. š. druskos; 2 v. š. alyvuogių aliejaus; 200 g pievagrybių; 1 obuolys; saujelės graikinių riešutų; 2 saujų tarkuotų raudonųjų kopūstų; 1 citrinos; ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų; 10 melisos arba mėtų lapelių.

Gaminimas: išvirkite bulgurą pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Grilio keptuvėje paskrudinkite kukurūzų burbuoles, kol jos suminkštės.

Kalakutieną supjaustykite nedideliais gabalėliais, pasūdykite ir kepkite grilio keptuvėje ant įkaitinto aliejaus apie 10 minučių. Iškepusią mėsą perkelkite į lėkštę, į keptuvę suberkite griežinėliais supjaustytus grybus ir kepkite, kol nugaruos vanduo, tačiau ne per ilgai, kad grybai neprarastų formos. Grybams baigiant kepti, pagardinkite juos druska ir pipirais.

Obuolį nupjaukite, išpjaukite sėklytes, supjaustykite plonomis skiltelėmis ir apšlakstykite jas citrinos sultimis. Graikinius riešutus šiek tiek patraiškykite.

Tarkuotus kopūstus pasūdykite ir apšlakstykite likusiomis citrinos sultimis. Į dubenėlį sudėkite virtas kruopas, ant viršaus dėkite kalakutieną, griežinėliais supjaustytus kukurūzus, grybus, obuolius bei kopūstus. Viską apibarstykite graikiniais riešutais ir papuoškite mėtų ar melisų lapeliais.

Vaisių salotos

Reikia: 2 kriaušės; 4 obuolių; 30 g spanguolių; saujos vyšnių; saujos vynuogių; 200 g natūralaus jogurto; žiupsnelio cinamono; žiupsnelio kokosų drožlių.

Gaminimas: kriaušes ir obuolius nuplaukite, nulupkite, išimkite sėklytes ir supjaustykite kubeliais. Iš vyšnių pašalinkite kauliukus, vynuoges perpjaukite per pusę. Į dubenį suberkite visus supjaustytus vaisius, užpilkite jogurtu, įberkite žiupsnelį cinamono bei kokosų drožlių ir viską išmaišykite. Papuoškite salotas šviežiomis spanguolėmis ir patiekite.

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.**

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Antikos laikų užkariautojas Aleksandras ...	Miestas Turkijos pietuose	Ekologijos specialistai	Patamsėja (nuo saulės)	Pasak	Bebro kailis	Duoti citatą
					1	
Kūno priežiūros priemonės ...			E. L. Vėberio muziklas	„Ledo nuomuose nuo ... Senis Šaltis sau gyvena“	Miestas Centrinėje Olandijoje	Kauno televizija ... TV*
Krokodilas plačiu ir plokščiu snukiu		6				
Vyriausybės diplomatinis kreipimasis		3	Antgamtis-ka jėga, kuria tiki indėnai	Ištekėjusių moterų muturiuojama skepeta	8	Usnių priaugusi vieta
Didžiulė nuodinga rūpūžė			... dvyiniai	Sausra		
Pikta, paniurusi	Etiopijos sostinė – Adis ...	Mažai matanti				
			Sen. graikų stovinčios merginos statula			
Holivudo aktorė Driu ...	Nudažė nagus rausvu ...				5	7
Savo ... plaukti (natūraliai vykti)	„Volks-wagen“ modelis					
		4	Valstybės įgaliotieji ...			

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

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, BĖTONVEŽIMIS IR SAVIVARČIAIS
METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

Kryžiažodžio atsakymus **SIŪSKITE** trumposiomis SMS žinutėmis

8-605 99998

SMS žinutėje rašykite **atsakymą ir vardą, pavardę.**

Atsakymus siųskite iki balandžio 8 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kryžiažodžio (Nr. 5) atsakymas: **MENUETAS**

VERTIKALIAI: *Elegancija. Gimtinė. Platina. Žarna. Sagan. Dušas. Lakaja. Arama. Anau. Sirokas. Raus. Atašė. Ni. Atsisės. Stos.*

HORIZONTALIAI: *Priežodis. Rišaras. Aro. Atsakas. Matė. Ariel. Lasas. Asta. Citata. Karės. Iguana. Janina. Jauno. Antausis.*

Knygą „Raudonoji mafija“ laimėjo EUGENIJA KILINSKIENĖ. Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998.

NEMOKAMA „Miesto laikraštis“ (ISSN 1822-5667) leidžia UAB „Regionas“ (įmonės kodas 122210251, 92 proc. akcijų priklauso UAB koncernui „Alga“). Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Redakcijos adresas Kauno g. 15 (6 kab., II a.), LT-68178 Marijampolė, tel. 8-605 99998, e.p. miesto@miesto.lt. Vyriausiasis redaktorius Vytautas Žemaitis, e.p. zemaitis@miesto.lt, reklamos vadovė Inesa Kazlauskienė, tel. 8-605 99998, e.p. reklama@miesto.lt, vyriausioji dizainerė Kristina Budrienė. Šio numerio tiražas 8 020 egz. Spausdina spaustuvė Ignatkosė (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.

Kitas numeris išeis balandžio 14 d.

Lietuva pagal etnografinę geografiją

Etninės kultūros globos tarybos (EKG) užsakymu parengtas Lietuvos etnografinių regionų žemėlapis. Tai 2003 metų tokio pat žemėlapio patobulintas variantas.

Remiantis susiklosčiusia tradicija, Lietuvos teritorija dalinama į penkis etnografinius regionus: Aukštaitiją, Dzūkiją (Dainavą), Mažąją Lietuvą, Suvalkiją (Sūduvą) ir Žemaitiją. Nors šie regionai formavosi ne vienu laiku ir jų vaidmuo istorijos gana skirtingas, tačiau juos sudaro pakankamai ryškios etninės kultūros sanklodos, reikšmingos ne tik ten gyvenančių žmonių savimonei, bet ir visos Lietuvos kultūrinio identiteto palaikymui ir stiprinimui.

Svarbiausi kriterijai, pagal kuriuos nustatoma Lietuvos etnografinių regionų teritorija, yra regioniniu savitumu pasižymintys materialinės ir dvasinės kultūros reiškiniai: darbo, šeimos, kalendorinių ir bendruomenės šventės, kalba (tarmės), folkloras, tradiciniai amatai ir verslai, kulinarinis paveldas, architektūra, drabužiai ir kt. Tai kultūriniai regionai, kurie nesutampa su įvairiais laikotarpiais egzistavusių politinių, administracinių darinių ribomis.

Tobulinant žemėlapi, papildomai pažymėti etnografinių regionų centrai, didesni miestai, savivaldybių ribos, Vilnius ir Kaunas išskirti kaip nepriklausantys etnografiniams regionams, nes šie didmiesčiai nepasižymi atskiriems etnografiniams regionams būdingomis ypatybėmis (skirtingai negu Klaipėda, reprezentuojanti Mažąją Lietuvą), tiksliau pažymėta istorinė Mažosios Lietuvos riba.

Aukštaitijos vardas pirmą kartą paminėtas Petro Dusburgiečio Prūsijos žemės kronikoje kalbant apie 1294 m. įvykius. Jis ne kartą iškyla XIV a. šaltiniuose. Pavyzdžiui, 1323 m. Aukštaitiją mini Didžiojo kunigaikščio Gedimino kanceliarija: Aukštaitija suvokiama kaip viena iš dviejų pagrindinių Lietuvos sudedamųjų dalių (šalia Žemaičių). 1420 metais Aukštaitijos sąvoka vartojama Vytauto laiške, kur paaiškinta jos reikšmė: tai žemė, kuri yra aukščiau nei Žemaičių.

Dėl Aukštaitijos centro vardo nuo seno konkuruoja Utena (pirmą kartą istoriniuose šaltiniuose paminėta 1261 m.) ir Panevėžys (1503 m.). Pastarajam, tapusiam vienu didžiausių Šiaurės Lietuvos miestų, 2003 m. išleistame Lietuvos etnografinių regionų žemėlapyje suteiktas Aukštaitijos sostinės titulas.



Dzūkijos pavadinimas pradėtas vartoti tik XIX a. Jis kilo nuo dzūkų tarminės ypatybės dzūkuoti, t. y. tarti „c“ ir „dz“ vietoj „t“ ir „d“. Tačiau Dzūkija turi ir kitą savo krašto vardą – Dainavą, kuris siejamas su vėlyvajame geležies amžiuje dešiniame Nemuno krante ir Merkio baseine gyvenusia jotvingiams priklausiusia dainavių gentimi. „Terra Deynowe“ (Dainavos žemė) pirmą kartą paminėta 1253 m. karaliaus Mindaugo donaciniame akte Livonijos kryžiuočiams. Dainavos pavadinimą ypač išpopuliarino Vincas Mickevičius-Krėvė.

Dabartinė Dzūkijos sostinė tituluojamas Alytus. Tačiau nuo seniausių laikų Dzūkijoje svarbus ekonominis, kultūrinis, teritorinį administruojantis ir organizuojantis centras buvo ir Merkinė.

Mažosios Lietuvos (vok. Klein Litauen) ir kaip sinonimas Prūsų Lietuvos (vok. Preussisch-Litauen) pavadinimai kartografijoje vartojami nuo XVII a., šie vardai vartoti ne tik vokiškuose, bet ir angliškuose, prancūziškuose,

flamandiškuose, lenkiškuose, rusiškuose žemėlapuose, periodiniuose leidiniuose, knygose ir kt. Nuo 1618 m. iki XIX a. pradžios Prūsijos lietuvių žemės Prūsijos valstybės teisiniuose dokumentuose, valdovų įsakuose ir potvarkiuose dar buvo vadinamos Lietuvos provincija (vok. Provinz Litauen). Po Pirmojo pasaulinio karo, siekiant lietuviškų Prūsijos žemių prijungimo prie Lietuvos valstybės, dažniausiai buvo vartojamas Mažosios Lietuvos vardas. Nuo 1919 m. atsirado Klaipėdos krašto (vok. Memelland) pavadinimas, reiškiantis 1919–1939 m. egzistavusį administracinį teritorinį vienetą šiaurinėje Mažosios Lietuvos dalyje ir palei Nemuno žemupį bei Baltijos jūrą. Prijungus prie Lietuvos tik šią Mažosios Lietuvos dalį, Klaipėdos krašto vardu buvo pradėta vadinti ir Lietuvos etnografinę regioną. Tačiau nuo XX a. antrosios pusės ir ypač pastaraisiais dešimtmečiais visuomenėje įsitvirtino ir tradiciniu tapo šio regiono pavadinimas Mažąja Lietuva. Mažosios Lietuvos

lietuviai save vadina lietuvininkais, taip pat šišioniškiais, rečiau – būrais.

Istorinės Mažosios Lietuvos centras – Tilžė, dabar esanti Rusijos Federacijoje. Tarpukariu iškilo Klaipėdos, kaip administracinio vieneto centro, reikšmė. Šiandien Mažosios Lietuvos sostinė dažniausiai tituluojama Šilutė.

Dėl **Sūduvos** pavadinimo tebediskutuojama. Istoriniai šaltiniai liudija dabartinės Marijampolės apskrities teritorijoje II amžiuje gyvenus jotvingių sūduvių gentį (sūduvius apie 150 m. mini Klaudijus Ptolemėjus).

Dalis Sūduvos gyventojų mano, kad reikia laikytis Suvalkijos pavadinimo, kuris yra įsitvirtinęs pastarųjų dešimtmečių etnologų ir kalbininkų darbuose. Šis pavadinimas pradėtas naudoti nuo 1867 m., kuomet ši teritorija buvo patekusi į carinės Rusijos sudarytą Suvalkų guberniją. Krašto geografinę padėtį lemia, kad jis vadinamas dar ir Užnemune. Etninės kultūros valstybinės globos pagrindų įstatyme įtvirtintas

dvigubas krašto pavadinimas – Suvalkija (Sūduva).

Regiono sostine laikoma Marijampolė, tapusi kultūrinio ir ekonominiu etnografinio regiono centru.

Žemaičiai pirmą kartą paminėti 1219 m. Ipatijaus kronikoje, aprašant Haličio–Voluinės didžiųjų kunigaikščių ir Lietuvos taikos sutartį, minimi ir du žemaičių kunigaikščiai Erdvilas (Gerdvilas) ir Vykintas. Žemaitijos vardas iki XX a. pradžios nebuvo paplitęs – šis regionas vadintas Žemaičiais. Vytautas Didysis Žemaičių vardą aiškino tuo, kad tai žemė, esanti geografiniu požiūriu žemiau negu aukštaičių. Kai kurie kalbininkai Žemaitijos vardą kildina iš žodžio „žemė“. Nuo XV a. lotyniškuose ir vokiškuose rašytiniuose šaltiniuose Žemaičių žemė buvo vadinama Samogitia, Samogitiae.

Dabartinė Žemaitijos sostinė – Telšiai. Istoriniai Žemaičių žemės centrai – Medininkai (dabartiniai Varniai), Kražiai, Raseiniai.

Į kavinę su savo puodeliu!



Eglė RAZBADAUSKAITĖ, Pakuočių tvarkymo organizacijos specialistė. Kiekvienas vienkartinis puodelis – tai žala gamtai. Ir nors daugelis vis dar mano, kad popieriniai puodeliai yra ekologiškas sprendimas, deja, tai – klaidingas įsitikinimas. Pasaulyje šiuo metu perdirbama tik apie 1 proc. tokių popierinių puodelių. Bėda ta, kad didžioji jų dalis padengta plonu plastiko sluoksniu, ir tai labai apsunkina perdirbimą. Šaltinių tvirtinimu, perdirbamas tik 1 iš 400 tokių puodelių. Skaičiuojama, kad sąvartyne jie suyra maždaug per 30 metų.

Nepagalvojame, kad galėtume nešiotis daugkartinį puodelį ir gertuvę, o gal-

būt tiesiog pamirštame juos pasiimti.

Europos kavinių savininkai jau vasario mėnesį buvo susirūpinę, kad vienkartiniai popieriniai puodeliai kainą išaugo daugiau kaip tris kartus. Tai lėmė ne tik padidėjusios gamybos sąnaudos, bet ir gabenimo išlaidos, nes didžioji dalis tokių gaminių atkeliauja iš Kinijos. Be to, pastaruoju metu vis dažniau kalbama ir apie logistikos trikdžius, kurie sukelia vienkartinį puodelių stygių. Tai – dar viena priežastis tiek vartotojams, tiek ir kavinėms keisti vartojimo kultūrą, pamažu atsisakant vienkartinį gaminių.

Popieriniai puodeliai priskiriami prie pakuočių, tad panaudojus juos

reikėtų išmesti į plastiko pakuotėms skirtus konteinerius. Jei toks puodelis atsidurs bendrųjų atliekų konteineryje, didelė tikimybė, kad vėliau jis pateks į sąvartyną, o jam pūvant į atmosferą išsiskirs metanas, kuris, kaip ir anglies dvideginis, yra šiltnamio efektą sukeliančios dujos.

Jei tokių puodelių išmesime į pakuotėms skirtą konteinerį, jis bus panaudotas energijai gauti saugiu būdu sudeginant specialiuose įrenginiuose. Tai visai kas kita, nei sudeginti jį namų krosnyje. Čia kartu su popieriumi sudeginsime ir plastiko sluoksnį, į aplinką paskleisime gamtai ir sveikatai neigiamą poveikį turinčius teršalus.