

Geriau briedis girioje, nei žvirblis rankoje

Kęstutis SKERYS. Savivaldybės lėšomis pradėtas remontuoti Sporto centro pastatas Sporto gatvėje. Jis taps gražesnis, patrauklesnis. Bet neatitiks reikalavimų rengti LKL varžybas, kaip kad ketinta beveik prieš 10 metų. Tada savivaldybė turėjo žvirblį rankoje: sporto centro pertvarkymo į daugiavandenią areną projektą, galimybę gauti valstybės pinigų jam įgyvendinti. Tačiau „operaciją“ sumanė ne tos partijos žmogus.

O štai tinkamam asmeniui vos prabilus apie 3 000 žiūrovų vietų areną, savivaldybė rado pinigų vizijų konkursui, o po to ir techniniam projektui. Vėliau procesas sustojo - neaišku, kas ir ką statys, mat reikia daug milijonų. Bet, žinoma, aciū partijai ir už kelis šimtus tūkstančių Sporto centrui naujinti.

Miesto LAIKRAŠTIS

Marijampolės bestseleris

NEMOKAMAS. Ir www.miesto.lt

2022 m. liepos 14 d. Nr. 13 (1788)



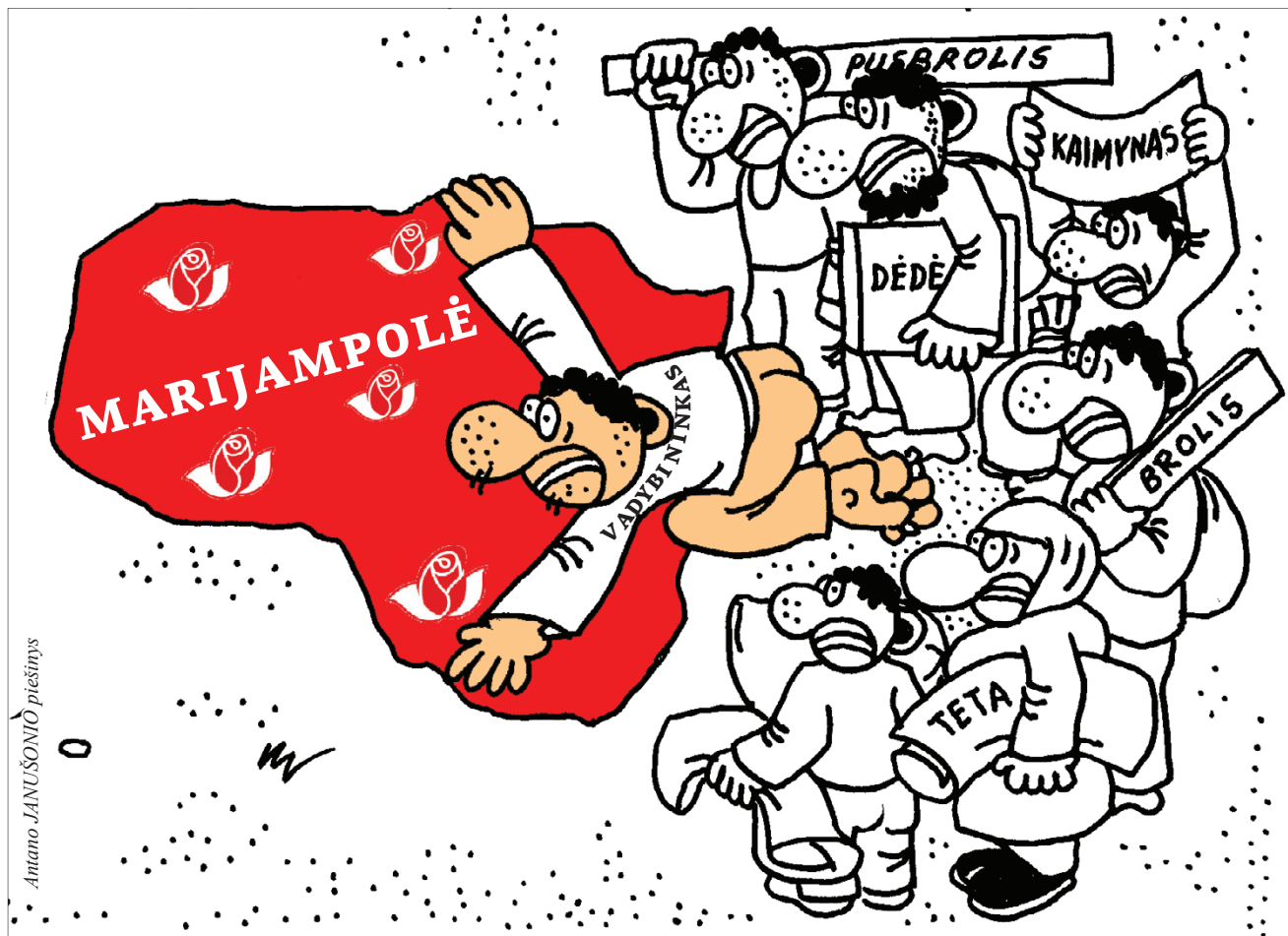
Rože, Miamio gėle...

Vytautas ŽEMAITIS. „Planuojame nuo rugpjūčio mėnesio įsteigti etatą atvejo vadybininko“, - vietos TV žinių laidoje paskelbė savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis. Čia tas retas atvejas, kai direktorius priims žmogų į darbą, kurį pats gerai išmano. Turiu omenyje naudingų jo atstovaujama socialdemokratų partijai žmonių/žmonų įdarbinimą. Taupydamas skaitytojų laiką nekartosiu, kokius žmones ir kieno žmonas įdarbino administracijos vadovas.

Tačiau dabar susiklostė situacija, kai jis vienas napsidirba, o savivaldybės administracija nebegeba tenkinti visų perbėgėlių ir mažai motyvuotų partijos bičiulių poreikių, kurie apibendrinus skamba „kuo didesnis atlyginimas, kuo mažiau darbo“. Nors toks apetitas trikdo net kai kuriuos socialdemokratų senbuvius, įpratčius gauti privilegijų už tam tikrus nuopelnus partijai arba merui, tačiau ir jie supranta - artėjant savivaldos rinkimams ne laikas demonstruoti principus.

Todėl nusprešta pritari direktoriaus iniciatyvai dėl atvejo vadybininko. Jam bus suteikti visi įgaliojimai integruoti savo pacientus į darbo rinką. Ji Miamyje nėra labai plati, tačiau tai jos daliai, kurioje „ganysis“ atvejo vadybininkas, vadovauja išskirtinai socialdemokratai arba šios partijos stattyiniai.

Pensijinio, priešpensijinio amžiaus, o kartais ir jaunesnių socdedmų prieglaudomis tapusių bendrovių „Sūduvos vandenys“, „Marijampolės autobusų parkas“, „Marijampolės šilumos tinklai“, Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centras ir kitų būrių, tikėtina, netrukus papildys UAB „Litesko“ filialas „Marijampolės šiluma“, kurį išpirks savivaldybė.



Antano JANUŠONIS piešinys

Tiesa, kad ten įdarbintų savuosius, socialdemokratai turi laimėti kitamet numatytus rinkimus.

Didžiausia savivaldybės tarybos frakcija nebejoja pergale. Ir turi tam pagrindą - iki šių metų pabaigos, K. Podolskio žodžiais tariant, į darbo rinką tikimasi įtraukti apie 50 asmenų. O pusė šimto su šeimomis, kitais giminėmis ir artimaisiais - tai mažiausiai keli šimtai papildomų rinkėjų.

Galimas daiktas, kad planas bus viršytas, juk čia ne sporto

areną ar tiltą per Šešupę pastatyti. Todėl tai nutuokiantis administracijos direktorius anonsuoja, kad valstybės remiamoje pagalbos ilgalaikiams bedarbiams programoje savivaldybė ketina dalyvauti ir kitais metais. „Dalis gyventojų susiduria su nedarbo problema dėl įvairių priežasčių ir norisi kažkaip tiems žmonėms padėti“, - kalbėdamas per vietos TV neslėpė K. Podolskis.

Žinoma, norisi, juk kovą rinkimai.



Redakcijos nuotrauka

Paaugliai su paspirtukais šėlsta be ribų. Kas ir už ką atsakingas?

paspirtuku, tai turi supažindinti ir su taisyklėmis“, - pranešime žiniasklaidai teigia Lietuvos kelių policijos tarnybos vyriausioji specialistė Jorūnė Liutkienė.

Ji atkreipia dėmesį, kad elektrinių paspirtukų ir dviračių vairuotojai per metus padaro per 12 tūkst. įvairiausių Kelių eismo taisyklių pažeidimų, o į eismo įvykius patenka apie 300 kartų.

Didelę pažeidimų grupę sudaro atvejai, kai žmonės, nepaisydami taisyklių, elektriniu paspirtuku veža kitus asmenis, nepilnamečiai vairuotojai ar keleiviai nedėvi saugos šalmų.

Lietuvos kelių policija atkreipia dėmesį, kad vairuoti elektrinį paspirtuką savarankiškai važiuojamąja kelio dalimi leidžiama ne jaunesniam kaip 14 metų asmeniui; paspirtuko vairuotojas, kuriam nėra 18 metų, važiuodamas keliu privalo dėvėti užsegta dviratininko šalmą;

vairuojant paspirtuku važiuojamąja kelio dalimi, privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba paspirtuko priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale - raudonos šviesos žibintas; tamsiu paros metu paspirtuko priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, paspirtuko gale - raudonos šviesos

žibintas, o vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais; elektrinio paspirtuko vairuotojas judėdamas kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu, neturi niekaip trukdyti pėstiesiems ar juo labiau kelti pavojaus. Pro pėsčiąjį važiuojant reikia pristabdyti ir važiuoti (3-7 km/val.) greičiu, kuris yra artimas pėsčiojo judėjimo greičiui bei rinktis saugų greitį, tarpą iš šono bei saugų atstumą iki pėsčiojo ar iki kitos transporto priemonės; elektrinių paspirtukų vairuotojams griežtai draudžiama kirsti važiuojamąją kelio dalį važiuojant pėsčiųjų perėja ir vežti kitą asmenį. Privažiavus pėsčiųjų perėja privalu sustoti, nultipti ir per perėją elektrinį paspirtuką vestis; pagal Administracinių nusižengimų kodeksą atsakomybė už eismo taisyklių pažeidimus taikoma asmenims nuo 16 metų. Žalos atlyginimo klausimai sprendžiami civiline tvarka, nes drausti paspirtuko nepraloma; nors Lietuvos kelių policijos tarnyba linkusi pirmiausia įspėti ir informuoti, tačiau, jeigu pažeidė taisykles asmenys išaiškinami, jiems gresia baudos nuo 10 iki 230 eurų. Didžiausia bauda (230 eurų) numatyta už eismo įvykį, kurį sukėlė neblaivus elektrinio paspirtuko vairuotojas.

„Gerbiama redakcija, jei jau išspausdinote straipsnį apie taisyklių nesilaikančius paspirtukininkus, dviratininkus ir elektrinių motociklų vairuotojus („Mūsų šaligatviai iškenčia viską“, „Miesto laikraštis“ birželio 30 d.), tai išspausdinkite ir taisykles, kurių jie privalo laikytis - gal tai tuos asilus bent šiek tiek atves į protą“, - parašė Antanas KANTARAUSKAS.

Dėl proto abejojame, o taisykles spausdiname. Gal tėvai susimąstys, kad jų kišenės gali palengvėti dėl „nekaltų“ vaikų pramogų, nors, reikia pripažinti, paspirtukus, dviračius ir elektrinius motociklus vairuoja ir taisyklių nesilaiko ne tik nepilnamečiai.

„Tėvų, šeimos ar globėjų atsakomybė yra milžiniška - jei perka, duoda, leidžia naudotis

Suvalkiečiai ne tik taupo, bet ir daug skolinasi

Žana JAKEVIČIENĖ. Pastarąjį pusmetį lietuvių skolos vėl pradėjo augti, nors 2021 m. antrąjį pusmetį buvo užfiksuotas skolų mažėjimas, rodo kredito biuro „Creditinfo Lietuva“ atlikta analizė. Palyginęs gyventojų įsiskolinimo rodiklius pernai birželį, gruodį ir šių metų birželį, kredito biuras nustatė daugelio rodiklių pablogėjimą.

Pavyzdžiui, pernai birželį bendra Lietuvos gyventojų skolų suma sudarė 425,6 mln. Eur, gruodį buvo sumažėjusi iki 410,7 mln. Eur, o šiuo metu vėl pasiekė 422,2 mln. Eur – tai beveik 3 proc. daugiau, nei prieš pusmetį.

Skolininkų skaičius pernai birželį siekė kiek daugiau kaip 159 tūkstančius, gruodį – 153 tūkst., o šiuo metu išaugo iki 154 tūkst.

„Skolininkų skaičiaus ir skolų sumos augimas pakankamai tiksliai atspindi bendrą šalies ekonominę situaciją. Pabrangus energijai, šildymui, kurui ir maistui, spar-

čiai didėjant infliacijai, daugumos gyventojų išlaidos auga sparčiau, nei pajamos, todėl jiems būtina peržiūrėti savo pirkinių krepšelį, – komentuoja kredito biuro „Creditinfo Lietuva“ vadovas Aurimas Kačinskas. – Daug metų stebime tendenciją, kad gruodį lietuvių skolos kiek sumažėja – baigiantis kalendoriniams metams gyventojai siekia gražinti skolas. Tačiau dabar vėl matome, kad įsiskolinimų dinamiką atspindintys rodikliai pradėjo blogėti.“

Kredito biuro vadovo patarimu, siekiant išvengti įsiskolinimų, gyventojams vertėtų atidžiau įvertinti savo išpareigojimus, suderinti išlaidas su pajamomis. O atsiradus skolų grėsmei būtina glaudžiai bendradarbiauti su kreditoriais ir aiškiai susitarti dėl skolų gražinimo terminų – tai padėtų išsaugoti finansinę reputaciją ir užtikrinti aukštesnę kreditingumą ateičiai.

Net 64,6 proc. visų skolininkų vėluoja atsi-

skaityti su finansinio sektoriaus įmonėmis, o bendra skolų suma viršija 307 mln. Eur. Tarp jų 6,9 proc. skolingi bankams ir kredito unijoms, o jų skolininkų bendra skolų suma sudaro 192 mln. Eur. 5,6 proc. skolininkų beveik 8 mln. Eur skolingi greitųjų kreditų bendrovėms, 1,6 proc. skolininkų daugiau kaip 3 mln. Eur skolingi lizingo ir vartojimo kreditų įmonėms.

Beveik trečdalis skolininkų (31,8 proc.) vėluoja atsiskaityti su telekomunikacijų bendrovėmis, tačiau jų vidutinė skolos suma yra palyginti nedidelė ir siekia 227 Eur, o bendra skolų suma sudaro beveik 13 mln. Eur. Kiek didesnis vidutinis skolos dydis – 347 Eur – yra tarp komunalinių paslaugų bendrovių klientų, kurie bendrai skolingi beveik 7,5 mln. Eur.

„Palyginti efektyviausiai su skolų gražinimu tvarkosi telekomunikacijų bendrovės, kurioms labai paprasta nutraukti paslaugų

teikimą skolininkams ir tokiu būdu skatinti juos padengti skolas, – sako A. Kačinskas. – Kitą veiklą vykdančios įmonės turi mažiau galimybių paveikti skolininkų elgesį, joms tenka kliautis įprastomis skolų išieškojimo procedūromis.“

Didžiausiomis vidutinėmis skolų sumomis, siekiančiomis 14,7 tūkst. Eur, išsiskiria bankų ir kredito unijų klientai, kurie bendrai skolingi daugiau kaip 192 mln. Eur. Greitųjų kreditų įmonėse vienas skolininkas vidutiniškai skolingas 782 Eur, o bendra įsiskolinimų suma siekia 7,8 mln. Eur.

Nevienodos skolingų gyventojų dalys kiekvienoje apskrityje.

Daugiausia skolininkų yra Marijampolės (6 proc. visų apskrities gyventojų skaičiaus) ir Šiaulių (5,9 proc.) apskrityse, toliau rikiuojasi Kauno, Klaipėdos, Panevėžio ir Utenos apskritys (po 5,5 proc.).

KVIEČIAME STUDIJUOTI MARIJAMPOLĖS KOLEGIJOJE!

Studijos Marijampolės kolegijoje – asmenybinės brandos laikotarpis

„Manau, kad studijų kokybė nenusileidžia geriausioms šalies aukštosios mokykloms. Studijų programa buvo nelengva, bet labai įvairiapusiška, kas man ir patiko. Karantino metu studijos nesustojė, mokėmės nuotoliniu būdu, visi prisitaikėme prie naujovių, kurios, manau, pravers ir ateityje. Visa mūsų grupė buvo labai stipri, visos merginos siekiančios savo tikslo ir žingeidžios. Džiaugiuosi pačia kolegija, jos puoselėjama aplinka, kvalifikuotais kompetentingais dėstytojais, administracija, personalu. Studijų metai mane praturtino žiniomis, patirtimi, pažintimis. Esu laiminga ir dėkinga gyvenimui už studijas Marijampolės kolegijoje.“

Ineta Jankeliūnienė, Vaikystės pedagogikos studijų programos absolventė

„Studijuodama Marijampolės kolegijoje tapau labiau pasitikinti savimi, atviresnė naujoms pažintims. Tapo lengviau bendrauti su nepažįstamais žmonėmis. Visų studijų metu ugđiausi kūrybiškumą ir originalumą, įgijau daug komunikacinių ir kitų bendravimo kompetencijų. Visi šie pokyčiai įvyko dėka prasmingų paskaitų ir visuomeninės veiklos, į kurią įsiliečiau studijų metu. Studijuojant teko skaityti pranešimus studentų konferencijose, vesti renginius ir organizuoti iniciatyvas, tapau Studentų atstovybės prezidente – visa tai suteikė neįkainojamos patirties.“

Vaida Vosyliūtė, Socialinio darbo studijų programos absolventė

„Studijų metu supratau, kad šeima, darbas, mokslas – visa, kas užima mūsų laiką, tai nėra tas „viskas“, ką gali veikti šiandien. Reikia turėti noro ir tada atsiranda laiko, nors kartais gali atrodyti, jog paros yra per mažai turimiems darbams atlikti ar idėjoms įgyvendinti. Svarbiausia – motyvacija. Didžiuojuosi, kad galėjau studijuoti Marijampolės kolegijoje, nes studijos arčiau namų leido užbaigti ankščiau pradėtus, bet nebaigtus mokslus, būti arti šeimos ir dirbti. Studijos kolegijoje atvėrė galimybę tęsti studijas ir siekti magistro laipsnio, apie kurį studijų metu net negalvojau ir gal net sakiau „niekada“. Studijos leido suprasti, koks yra tas „studento statusas“, kai įsitrauki į visuomeninę, kolegijos bendruomenės ir mokslinę veiklą, pamatai, koks iš tiesų malonumas yra studijuoti.“

Gabrielė Kardokienė, Buhalterinės apskaitos studijų programos absolventė

Nenusiminkite, jeigu nepavyko išlaikyti arba silpnai išlaikėte brandos egzaminus – Jūsų laukia MarKo moksleivių akademija. Kiekvienam sudarysime palankias sąlygas perlaikyti brandos egzaminus ir studijuoti klausytojo statusu.

Sukurkite savo sėkmės istoriją Marijampolės kolegijoje.

Čia susijungia
TRADICIJOS ir INOVACIJOS

Vaikystės pedagogika
*(Pradinis ugdymas /
Klimoklyklinis ugdymas)*



Buhalterinė apskaita ir finansai



Transporto logistika



Teisė ir viešieji pirkimai



Darnaus verslo vadyba
**Kultūros ir sporto industrijos
*Sveikatingumo ir grožio verslas
*Socialinių medijų rinkodara
Agroverslas



Informacinių sistemų technologijos ir kibernetinė sauga



Socialinis darbas
**Socialinis darbas sveikatos priežiūroje
Socialinio darbo vadyba



Tarptautinio verslo vadyba



Verslo anglų kalba ir komunikacija

Bendrosios praktikos slauga*

Marijampolės KOLEGIJA
www.marko.lt

MarKo – SŪDUVOS PROVERŽIS

Naujovių siekime kartu!

*bus priimama, jei programa bus patvirtinta SKVC

Išsamesnė informacija tel. 8 612 88087,
el. adresu studijos@mkolegija.lt ir www.marko.lt

Galvosūkis: „SMART Marijampolė“, kuri sudaryta iš būdvardžių

Vytautas ŽEMAITIS. „Idealaus „Smart TV“ beiškant. „Ar kada nors sustojote ir pagalvojote, kas yra tas „išmanusis TV“? - perskaičiau užklydęs į kažkokį tinklapį.

Atvirai pasakius nepagalvojau, užtat gana ilgai mažčiau, kad „SMART Marijampolė“ yra išmanioji Marijampolė. Juk mieste veikia net pora išmaniųjų šviesoforų, yra keli tokie patys jaunuoliai vietos valdžioje. Juokauju, žinoma, nors ką gali žinoti: dėl išmanumo, kaip ir dėl grožio, nesiginčijama.

O štai dėl „SMART Marijampolė“ galima būtų pasiginčyti, tačiau, pasirodo, žodis didžiosiomis raidėmis reiškia ne tai, apie ką galvojau.

Taip pavadintas Marijampolės turizmo ir verslo informacinis centras. Įprasta Lietuvoje tokių įstaigų santrumpa yra TIC (Turizmo informacijos centras). Tačiau mūsų šiek tiek išskirtinis – jis anonsojasi ir teikiantis praktinę pagalbą smulkaus bei vidutinio verslo subjektams.

Todėl prireikė įmantraus pavadinimo. Neabejotinai čia rankas pri-

kišo savivaldybės – jai priklauso ši viešoji įstaiga (VŠĮ) – vadovai. Juk jie nuolat kupini idėjų naujadarams. Užtenka prisiminti kvietimą „ant kultūros“

Ši kartą SMART. Bet tai ne anglų kalbos žodis „išmanus“, o kelių lietuviškų santrumpa. Ją, atsakydama į „Miesto laikraščio“ klausimą, paaiškino VŠĮ Marijampolės turizmo informacinio centro „SMART Marijampolė“ direktorė Ieva Vizgirdienė: „*pavadinime naudojama santrumpa SMART, sudaryta iš būdvardžių, leidžiančių apibūdinti mūsų mylimą miestą, pirmųjų raidžių - sumani, moderni, atvira, romantiška ir tvari Marijampolė. Kiekviena raidė reiškia žodį, kurį pasirenkame apibūdinti miestui, savivaldybei. Raidės sudėliojus tam tikra tvarka, gauname prasmingą ir šiandien visiems suprantamą žodį SMART, puikiai tinkantį komunikacijai ir marketingui.*“

Štai taip, žodžiai – lietuviški, komunikacija – angliška. Originalu, tačiau vargu ar visiems suprantama. Todėl siūlau kiekvienam, užsukusiam į SMART ir atspėjusiam,

ką reiškia direktorės išvardinti būdvardžiai, suteikti Marijampolės garbės svečio vardą. Atspėjusius iš pirmo karto apdovanoti Šv. Jurgio, Marijampolės globėjo, medaliu.

Ponios Ievos dar klausėme, kieno iniciatyva sukurta ši abrakadabra. Neatsakė. Todėl klausiamo Marijampolės turizmo ir verslo informacinio centro kalba: K.P.S.T.A.?

Pirmajam, iššifrusiam klausimą, redakcija dovanos Algimanto Čekuolio knygą „Staugmenos ir kiti žinomi dalykai“. Atsakymų laukiaime el. paštu regionas@miesto.lt iki liepos 25 dienos.

Beje, kodėl įstaigos logotipe po kiekvienos raidės yra taškas? Klausiu todėl, nes kitame tinklapyje radau: „...ką reiškia S.M.A.R.T. ir kaip išsikelti tikslus taikant šį metodą? Žodis S.M.A.R.T. – tai iš anglišku žodžių pirmųjų raidžių sudarytas akronimas, kur kiekviena raidė turi atskirą reikšmę:

S – specific (konkretus), M – measurable (pamatuojamas), A – achievable (įgyvendinamas), R – relevant (prasmingas), T – timely (apibrėžtas laike).“



Daug mūsų tokių...

V. Žemaičio nuotrauka



Jūrų muziejaus nuotrauka

Duok ruoniukui penkis

Rasa DIDJURGYTĖ, UAB „Coagency“. Prieš metus startavęs „Lidl Lietuva“ projektas „Duok ruoniukui penkis“ džiugina. Prekybos tinklo pirkėjams įsigyjant daugkartinį, specialiai projektui sukurtą maišelį su ruoniuko atvaizdu, įmonė skiria po 0,05 euro Lietuvos jūrų muziejaus vykdomai Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos veiklai – jau surinkta daugiau nei 62 tūkst. eurų.

Šį pavasarį Baltijos jūros pakrantėje rasti 22 nusilpę ir ligoti Baltijos pilkųjų ruonių jaunikliai. Nors trijų žinduolių Lietuvos jūrų muziejaus specialistams išgelbėti, deja, nepavyko, likusieji, tęsiant tradiciją, pavadinti įmantriais Raudonojoje knygoje esančių Lietuvos augalų vardais: Smiltės, Vikio, Kardelio, Gvazdiko, Dobilio, Česnako, Slyvos ir kitų.

„Visi ruonių mažyliai yra atgavę jėgas, nesisukdžia apetitu ir keli jų jau sveria virš 40 kg. Tiesa, ruoniukų grupėje yra dvi inteligentiškos jaunos patelės, kurioms vis dar reikia

peilio ir šakutės, mat silkę ēda tik mažais gabaliukais. Nors lėčiau nei kiti grupelės žinduoliai, jos taip pat mokosi išgyventi jūroje būtinų igūdžių, grundalus gaudo ir ryja jų nė nedraskydamos“, – sako Lietuvos jūrų muziejaus skyriaus vedėjas Arūnas Grušas.

Aštuoni iš šiemet slaugytų ruoniukų antroje birželio pusėje paleisti į laisvę. Jie laivu išgabenti į Baltijos jūrą, toliau nuo kranto, kur nėra žvejų tinklų. Kiti sustiprėję mažyliai bus paleisti vos pasiekę reikiamą svorį.

Nors per kelis dešimtmečius Lietuvos jūrų muziejuje specialistams pavyko išslaugyti ir į laisvę paleisti apie 170 gyvūnų, įstaigos infrastruktūra nepritaikyta ruoniukų globai ir gydymui, pažymi A. Grušas. Todėl jau artėjantį rudenį šalia muziejaus duris praversiantis Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centras gerokai palengvins nusilpusių ruoniukų ir kitų gyvūnų priežiūros procesus. Centre vienu metu bus galima slaugyti net 30 mažylių.

Nesemkime medaus šaukštais

Edita GAVELIENĖ, gydytoja dietologė. Apie tai, kad lietuviams visada buvo svarbios darbštuolės bitės ir jų produktai, liudija kalboje įsitvirtinęs žodis „bičiulis“ – anksčiau taip buvo vadinamas žmogus, su kuriuo turėta bendrų bičių, o vėliau pradėta vadinti ir tiesiog gerus draugus. Net tie, kurie kasdien medaus nevarato, spintelėje turi bent stiklainėlį medaus tam atvejui, kai užpuola sloga ar ima perštėti gerklė.

Liaudies medicinoje medus naudotas kaip saldinimo produktas ir vaistas sunegalavus. Medus pasižymi nedideliu antibakteriniu, antiuždegiminiu poveikiu, tad dažnai pajutę pirmuosius peršalimo požymius žmonės linkę jo įsidėti į karštą arbatą. Be to, kai žmogus karščiuoja, jam skauda gerklę, suprastėja apetitas, todėl trūksta energijos. Jos, be visų savo naudų, suteikia medus.

Vieni labiau mėgstame liepų ar pienių, kiti – grikių ar viržių medų. Jis skiriasi spalva, aromatu, skonio savybėmis. Pasaulyje suskaičiuojama daugiau kaip 300 medaus rūšių, bet nėra nė vienos, kuri maistinėmis savybėmis gerokai pranoktų kitas.

Pagrindinis medaus komponentas yra fruktozė,

kuri ketvirtadaliu saldesnė už cukrų. Nuo cukraus medų skiria ir tai, kad meduje yra šiek tiek B grupės vitaminų, taip pat vitamino C, folio rūgšties, mineralų. Medus negali būti traktuojamas kaip maistinių medžiagų šaltinis.

Tradiciškai mėgstame medaus užsitepti ant varškės sūrio, juo pagardinti varškę, dėti į glotnučius ar kepinius vietoje cukraus, o šviežio, ką tik iš korio nuvarančio medaus su šviežiais agurkais skonis išties neužmirštamas. Saldžiamėgiai medumi saldina arbatą ar kavą, nors žino, kad karštame vandenyje žūsta vitaminai. Tačiau, jei jau norime pasaldinti gėrimą, tai medus yra daug geresnė alternatyva, nei cukrus.

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, medus ar kitas saldiklis turėtų sudaryti dešimtdalį žmogaus kalorijų normos. Tai yra maždaug 60 g, bet su sąlyga, kad jokio kito pridėtinio cukraus daugiau tą dieną negausime. Lengviau orientuotis į tris nubrauktus arbatinius šaukštelius.

Bet koks medus turi laikymo terminus, šiuolaikinėmis sąlygomis neverta jo laikyti ilgiau nei metus.



Ar toli infliacijos viršūnė?

Laura MOCIŪNAITĖ, Lietuvos banko skyriaus vyresnioji ekonomistė. Maisto prekės birželių buvo daugiau kaip ketvirtadaliu brangesnės, nei prieš metus. Itin ženkliai brango pieno produktai ir kiaušiniai (42,6 %), aliejus ir riebalai (40,9 %) bei daržovės (37,3 %). Tai daugiausiai lėmė praėjusiais metais ėmusios brangti maisto žaliavos. Prasidėjus Rusijos karui prieš Ukrainą jos dar šoktelėjo ir birželių buvo 23 proc. didesnės, nei prieš metus.

Maisto žaliavų kainų pokyčiai vartotojus pasiekia ne iš karto, tad galime matyti tik palyginti neseniai įsismarkavusių maisto kainų augimą. Tiesa, įtakos turi ir kiti savikainą didinantys veiksniai, pavyzdžiui, sparčiai kylantis darbo užmokestis, kuris šių metų pirmąjį ketvirtį buvo 14 proc. didesnis nei prieš metus, brangstanti energija, trąšos ir pašarai. Numatoma, kad veikiamos šių veiksmų maisto kainos dar kils, o jų augimo pikas turėtų būti pasiektas šių metų rudenį.

Sparčiai kylančios energijos kainos tiesiogiai atspindi Rusijos karo prieš Ukrainą sukeltus neramumus energijos išteklių rinkose.

Lietuvoje sparčiausiai brangstantiems – energijos ir maisto – prekėms skiriama išlaidų dalis vartojimo krepšelyje yra didesnė nei vidutiniškai ES, tai prisideda prie

aukštesnės infliacijos. Remiantis naujausiais prieinamais duomenimis, gegužę metinė infliacija ES sudarė 8,8 proc., o Lietuvoje – 18,5 proc. (Latvijoje – 16,8 %, o Estijoje – 20,1 %).

Lietuvoje maisto prekėms vidutiniškai skiriama 19,2 proc., o ES – 15,9 proc. išlaidų. Pavyzdžiui, degalų dalis vartojimo krepšelyje Lietuvoje sudaro 6,6 proc., o ES – 4,5 proc., šilumos energijai skiriame beveik keturis kartus daugiau išlaidų, nei vidutiniškai ES. Visa tai turi įtakos tam, jog Lietuvoje infliacija yra didesnė, nei ES.

Be skirtingos vartojimo išlaidų struktūros, skirtumui tarp Lietuvos ir ES infliacijos įtakos turi ir stipri vidaus paklausa, sparčiai augantis darbo užmokestis, Lietuvos artėjimas prie Vakarų valstybių pragyvenimo lygio bei kiti veiksniai, tokie kaip, pavyzdžiui, prastas pernykštis daržovių derlius Lietuvoje.

Praėjusių metų antroje pusėje kainų lygis ėmė augti ženkliai sparčiau, tad šių metų rudenį metinis kainų augimas turėtų mažėti. Vertinant infliaciją, vis dėlto svarbu nepamiršti, kokio didelio neapibrėžtumo sąlygomis šiuo metu gyvename – tą puikiai iliustruoja pastarojo mėnesio dujų kainų šuolis – tad egzistuoja daug rizikų, kurios gali paveikti kainų raidą.

Apie garantinį elektros tiekimą

Paulius KALMANTAS, bendrovės „Energijos skirstymo operatorius“ (ESO) atstovas. Pasibaigė antrasis šalies elektros rinkos dereguliacijos etapas. Nors į jį patenkantys gyventojai toliau aktyviai renkas nepriklausomą elektros energijos tiekėją, tie, kurie sprendimo nepadarė laiku, gaus garantinio elektros energijos tiekimo paslaugą. Ją teiks ESO.

Garantinis tiekimas – tai elektros energijos tiekimo užtikrinimo paslauga. Ją nuo liepos 1 d. gauna gyventojai, kurie pateko į antrąjį elektros energijos tiekėjo pasirinkimo etapą, t. y. suvartoja 1 000-5 000 kilovatvalandžių (kWh) per metus ir laiku savo namams nepasirinko nepriklausomo elektros energijos tiekėjo.

Pagal galiojančią tvarką, ši paslauga teikiama laikinai – ne ilgiau kaip 6 mėnesius. Tai lyg „draudimas“, kuris apsaugo vartotoją, kad šis neliktų be elektros energijos, tačiau kartu neatleidžia nuo pareigos pasirinkti kitą elektros tiekėją. Jei per pusę metų vartotojas nepasirenka naujo elektros tiekėjo, ESO įgyja teisę nutraukti elektros energijos tiekimą. Garantinio tiekimo kaina yra kintanti – perskaičiuojama kiekvieną mėnesį, todėl gyventojai kviečiami nedelsti ir pasirinkti nepriklausomą elektros energijos tiekėją.

Visų pirma, ESO iki liepos vidurio informuos gyventojus, kad jų objekte taikomas garantinis

elektros energijos tiekimas. Toliau, iki liepos 31 d. reikės deklaruoti skaitiklio rodmenis sąskaitai pateikti, o rugpjūčio 1–10 dienomis vartotojai gaus pirmą sąskaitą iš ESO.

Pasirinkti nepriklausomą elektros energijos tiekėją turės visi šalies gyventojai: tai galima ir reikia daryti gaunant garantinio tiekimo paslaugą. Svarbu atkreipti dėmesį, kad naujos sutarties įsigaliojimo laikas priklauso nuo to, kurią mėnesio dieną bus pasirinktas tiekėjas.

Pavyzdžiui, jeigu vartotojas tiekėją pasirinko iki liepos 18 d., sutartis su juo įsigalios nuo rugpjūčio 1 d., o už liepos mėn. garantinį tiekimą bus pateikta tik viena sąskaita.

Jeigu vartotojas tiekėją pasirinko po liepos 18 d., sutartis įsigalios tik nuo rugsėjo 1 d., o už liepos ir rugpjūčio mėn. garantinį tiekimą bus pateiktos dvi sąskaitos.

Gyventojai, kurie gaus garantinio tiekimo paslaugą, taip pat kviečiami atnaujinti savo kontaktinius duomenis, kad nepraleistų svarbios informacijos. Pateikti arba atnaujinti savo telefono numerį ir elektroninio pašto adresą galima ESO savitarnos svetainėje eso.lt/savitarna.

Daugiau informacijos rasite ESO svetainėje eso.lt, skiltyje „Garantinis tiekimas“ arba paskambinę telefonu 1852.

Žaidynės

Druskininkuose šiandien, liepos 14 d., startuoja penkerius metus lauktos Pasaulio lietuvių sporto žaidynės. Keturias dienas vyksiančiam renginiui išleistas specialus pašto ženklas.

XI Pasaulio lietuvių sporto žaidynių šūkis: „Aš – Lietuva“, todėl pagrindiniu ženklo akcentu tapo ši frazė, kartu su renginio logotipu atvaizduojama miškingų Druskininkų fone, rašoma pranešime žiniasklaidai. Dizainą kurė Aidis Gudauskas. Pašto ženklą renginio dienomis galima įsigyti Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centre.

Darbas „Tele2“ salone padėjo tvirtus karjeros pamatus: Tadas ne tik užaugo įmonės viduje, bet ir prisidėjo prie naujovių

Susidomėjęs programavimu ir technologijomis, Tadas pasuko į telekomunikacijų sritį ir įsidarbino „Tele2“ salone Kaune. Kaip jis pats pasakoja, galimybė pirmam išbandyti naujausius įrenginius ir bendrauti su daugybe skirtingų žmonių padėjo kopti karjeros laiptais įmonės viduje.

„Jeigu bijosi priimti sprendimus ar naujus iššūkius, tave lydės įtampa ir negalėsi tobulėti, todėl būtina būti drąsiam. Nors pačio žmogaus indėlis kylant pareigose yra labai svarbus, kai įmonė padeda ir skatina žmogų, pasireiškia visas jo potencialas ir galimybės. Augimas įmonės viduje padėjo pasisemti įvairios patirties ir tapo tvirtais pamatais dabartiniam darbui“, – teigia Tadas Kastanauskas, „Tele2“ išankstinės mokėjimo paslaugos produkto specialistas.

Tobulėti skatina vertybės ir kolegos

Jo teigimu, jau pirmosios pažinties su „Tele2“ metu jis suprato, kad norėtų čia dirbti – įsiminė laisvas darbuotojų bendravimas bei darbas be įtampos. Anot T. Kastanausko, per ketverius metus jis pakeitė net 4 pozicijas, o tai leido ne tik bendrauti su naujais žmonėmis, bet ir pamatyti, kaip jie mąsto bei kokius darbo metodus taiko. Sprendimą pradėti karjerą ir toliau tobulėti įmonės viduje lėmė „Tele2“ vertybės, artimas ryšys ir atvirumas su kolegomis.

„Pirmoji pozicija įmonėje buvo pardavimų vadybininko, kadangi buvau sukaupęs patirties apie produktą ir norėjau klientus aptarnauti gyvai. Kai nusprendžiau studijuoti universitete, teko keisti darbą, nes buvo sudėtinga suderinti grafiką. Man atsirado praktikos vieta „Tele2“ kontaktų centre. Po sėkmingos praktikos prisijungiau prie ekspertų komandos – klientų aptarnavimo specialistų. Dabar dirbu produkto skyriuje ir esu išankstinio mokėjimo paslaugos „Pildyk“ produkto specialistas“, – apie savo karjeros kelią įmonėje pasakoja jis.

Naudingos pamokos salone

Kaip pasakoja Tadas, dėl salonų vykdomos rotacijos, jam yra tekę dirbti net keliose skirtingose vietose, tai padėjo išmokyti bendrauti su skirtingais klientais. Pasak jo, dirbant salone svarbiausia užduotis – pasiūlyti klientams aktualiausias paslaugas. Jis tikina, kad vienas esminių dalykų, kurio išmoko šioje pozicijoje – prieiti prie žmogaus, tinkamai suvaldyti pokalbį, sudominti klientą.

„Kiekvienas klientas yra unikalus ir kaskart reikia surasti būdą, kaip būtent jam surasti geriausią sprendimą. Džiaugiausi galimybe prisiliesti prie naujausių įrenginių modelių ir juos išbandyti, turėdavome ir specialius apmokymus, kad galėtume juos pardavinėti. Šis darbas padėjo įgyti bendravimo įgūdžių, išlavinti greito mokymosi įgūdžius“, – pasakoja jis.

Pasiūlė sprendimą, kurį taiko visa įmonė

Pašnekovo teigimu, praktika kontaktų centre leido labiau prisiliesti prie „Tele2“ ir suteikė galimybę daryti tai, ką jis mėgsta. Anot jo, šis žingsnis padėjo įgyti daug analitinio mąstymo įgūdžių, pagerinti žinias apie produktus, taip pat susipažinti su įmonėje dirbančiais žmonėmis. T. Kastanauskas tikina, kad suteikti laisvės jauniems specialistams ne tik padeda tobulėti pačiam darbuotojui, bet yra naudinga ir įmonei.

„Mano asmeninė patirtis rodo, kad įmonei suteikti daugiau laisvės jaunam darbuotojui, labai pasikeičia požiūris į ją – atsiranda artumas, jautiesi savas. Praktikoje man labiausiai įsiminė atvejais, kuomet pasinaudojęs savo analitinėmis žiniomis, pasiūliau



T. Kastanauskas

supaprastinti atskaitų apdorojimą – mano sprendimas leido apjungti daugybę failų ir atvaizduoti visą informaciją vienoje atskaitoje. Nors buvo dvejojama, ar tai pavyks, naujovė ne tik pasiteisino, bet ir iki šiol yra naudojama įmonėje“, – patirtimi dalinasi jis.

Kiekvieną dieną – nauji iššūkiai

Pasak pašnekovo, dabartinėje pozicijoje jis atsakingas už išankstinės mokėjimo paslaugos „Pildyk“ veikimą bei kilusių problemų sprendimą. Anot jo, kasdienis darbas yra labai įvairus – kaskart pasitinka nauji iššūkiai, tenka generuoti naujas idėjas, tačiau naujovės ne tik neleidžia pasinėti į rutiną, bet ir skatina nuolat tobulėti. Pašnekovo teigimu, dirbant „Tele2“, suteikiamos visos galimybės kalbėtis apie norą kilti karjeros laiptais, tačiau svarbu tai drąsiai parodyti.

„Didžiąją darbo dienos dalį sprendžiu

įvairius, su „Pildyk“ susijusius, techninius klausimus. Vienas iš esminių iššūkių mano darbe – kai planuojame paleisti naujus planus, aš turiu paruošti sistemas, kad klientai galėtų juos užsisakyti. Neneigsiu – iššūkių pasitaiko, kadangi reikia susisteminti ir įsisavinti daug naujos informacijos. Šioje vietoje padeda palaikantys kolegos, kurie visada pataria ir „užveda ant kelio“ bet kurioje situacijoje. Žmonėms, abejojantiems savo galimybėmis, palinkėčiau dėl to per daug nesijaudinti ir drąsiai bandyti“, – drąsina jis.

Kaip prisijungti prie „Tele2“ komandos?

Jei domitės technologijomis ir drąsiai primatė naujus iššūkius, „Tele2“ kviečia kartu kurti taisykles ir prisijungti prie pardavimų vadybininkų komandos. Daugiau apie šias ir kitas karjeros galimybes galite sužinoti „Tele2“ internetiniame puslapyje.

Nuo Lūginės iki altoriaus garbės

Šventojo arkangelo Mykolo bazilikoje tęsiasi arkivyskupo Jurgio MATULAIČIO paskelbimo palaimintuoju minėjimas ir atlidai. Jie baigsis sekmadienį, liepos 17 d.

Kęstutis ŽEMAITIS, kanauninkas. J. Matulaitis gimė 1871 metais Marijampolės parapijoje, tuometėje Seinų vyskupijoje, mokėsi Marijampolės gimnazijoje. Būdamas našlaitis tolimesnių mokslų siekti negalėjo. Jis dirbo namuose visokius ūkio darbus ir net negalėjo svajoti apie mokslą.

Tik giminaičio padedamas išvyko į Lenkiją (ten jį vadino Matulevičiumi), įstojo į Kelcų gimnaziją, o 1891 m. – į Kelcų kunigų seminariją. 1893 m. mokslus tęsė Varšuvos kunigų seminarijoje ir ją baigė 1895 m. Vėliau jis studijavo Peterburgo dvasinėje akademijoje ir kaip labai gabus studentas pelnė aukso medalį bei magistro laipsnį.

Kunigu Jurgis Matulaitis pašventintas 1898 m. lapkričio 20 d. Peterburge, tačiau toliau studijavo Fribūro universitete, Šveicarijoje. Nors ir turėdamas rimtų sveikatos problemų 1902 m. apgynė mokslų daktaro disertaciją ir grįžo į Kielcų profesoriauti. Pora metų darbuosė Varšuvoje, vėliau Dvasinėje akademijoje Petrapilyje, o 1909 m. slapta įstojo į caro valdžios uždaramą Marijonų vienuoliją, ją reformavo ir pradėjo veiklą savotiškame pagrindyje. 1911 m., mirus paskutiniam senųjų marijonų generolui kunigui Vincentui Senkui, jo pareigas perėmė Jurgis Matulaitis.

Jau mokydamasis Kelcų seminarijoje su-

prato, kad lietuviai ir lenkai gali gyventi krikščioniškoje draugystėje, nes kurse buvo vienas lietuvis, priimtas gana draugiškai, o kai kurių netgi šiltai. Vėliau, baigęs mokslus Petrapilio dvasinėje akademijoje ir Fribūro universitete, tapęs Vilniaus vyskupu, J. Matulaitis sugebėjo būti tėviškas įvairių tautų žmonėms, nors dažnai likdavo nesuprastas arba neteisingai kaltinamas.

Tuojuo po nepriklausomybės atgavimo Lietuvai iškilio Vilniaus vyskupo klausimas, kurio vien valstybė be Bažnyčios negalėjo išspręsti. Tai buvo pirma tokios svarbos bendra problema, suvienijusi valstybės ir Bažnyčios pastangas. Be abejo, Lietuva siekė, kad Vilniuje būtų lietuvis vyskupas. Tiek valstybės veikėjai, tiek dvasininkija stengėsi paveikti Vatikaną šiuo klausimu. Tad 1918 metų spalio mėnesį Vilniaus vyskupu buvo paskirtas Jurgis Matulaitis

1925 metais jį popiežius Pijus XI pakėlė arkivyskupu ir paskyrė apaštališkuoju vizitatoriumi Lietuvoje. Nedažnai Šventasis Sostas pasiuntiniu skirdavo tos pačios tautybės žmogų, kilusį iš krašto, į kurį būdavo siunčiamas. Tai reikėdė gana didelį Šventojo Tėvo dėmesį Lietuvai ir norą kuo geriau sutvarkyti Lietuvos bažnytinius reikalus

Apaštališkasis vizitatorius per gana trumpą laiką nuveikė didelius darbus Lietuvos Katalikų Bažnyčios labui. Būdamas Vatika-

no pasiuntinys jis rūpinosi ir pačia krašto hierarchija. Rengiant Lietuvos bažnytinės provincijos projektą arkivyskupas J. Matulaitis pristatė Bažnyčios padėtį Lietuvoje Vatikano valstybės sekretoriui kardinolui Pietro Gasparri. Šiame raštinėje apaštališkasis vizitatorius trumpai charakterizavo ir kai kuriuos vyskopus, pavyzdžiui, mūsų krašto - Seinų vyskupą A. Karosą kaip dorą, kilnių troškimų ir siekių įkvėptą žmogų.

Svarbus Lietuvos Respublikos bendras projektas su Katalikų Bažnyčia buvo Konkordato (tarptautinės tarpvalstybinių santykių sutarties) pasirašymas tarp Lietuvos ir Vatikano. Konkordato projektą, kuriuo vėliau pasinaudojo ministras pirmininkas Augustinas Voldemaras, parengė arkivyskupas J. Matulaitis.

Vatikano ir Katalikų Bažnyčios Lietuvoje santykiams kažkiek reikšmės turėjo ir Vatikano diplomatų asmeninės savybės. Tai aiškiai paliudijo arkivyskupas Jurgis Matulaitis, savo pasiuntinybę Lietuvoje vykdęs labai sudėtingu bažnyčios ir vals-



J. Matulaitis

tybės santykių metu. Jis sugebėjo gerai ir greitai išspręsti labai svarbias Lietuvos Bažnyčios problemas.

Mirė arkivyskupas 1927 metų sausio 27 dieną. Popiežius Pijus XI Jurgį Matulaitį ne kartą yra pavadinęs „Dievo vyru, tikrai šventu žmogumi“. 1953 m. pradėta beatifikacijos byla, o 1987 m. birželio 28 d. popiežius Jonas Paulius II Jurgį Matulaitį paskelbė palaimintuoju.

Dirbantys pensininkai ir neįgalieji liepą sulauks atnaujintų pensijų

Malgožata KOZIČ, SODRA. Daugiau nei 11 proc. Lietuvos pensininkų vis dar dirba. Kiekvienais metais dirbantys pensininkai sulaukia pensijų atnaujinimo – jų gaunamos pensijos perskaičiuojamos, įvertinus papildomai įgytą stažą ir taškus. Taip pat atnaujinamos ir dirbusiųjų neįgalijų netekto darbingumo (neįgalumo) pensijos.

Skirtingi pokyčiai

Pensijos dydį lemia per visą gyvenimą sukauptas stažas, apskaitos vienetų suma, bazinės pensijos rodiklis ir apskaitos vieneto vertė tą mėnesį, kai žmogus išėina į pensiją. Kai žmogus išėjęs į pensiją toliau dirba ir moka pensijų socialinio draudimo įmokas, jo stažas ir apskaitos vienetų skaičius kiekvienais metais padidėja. Dėl to daugeliu atvejų didėja ir senatvės pensija arba netekto darbingumo pensija.

Šį mėnesį dirbantys pensininkai gaus naujo dydžio pensijas, atnaujintas atsižvelgiant į praeitais metais papildomai įgytą stažą ir apskaitos vienetų skaičių. Kadangi pensijos perskaičiuojamos nuo sausio, pradėjus mokėti atnaujintą pensiją nuo liepos, bus sumokėta taip pat nepriemoka už pirmuosius šešis šių metų mėnesius.

Pavyzdžiui, jeigu pernai dirbusio pensininko darbo užmokestis visus metus buvo maždaug minimalios mėnesio algos dydžio (2021 m. – 642 eurai), žmogus įgijo vienų metų stažą ir maždaug pusę pensijos apskaitos vieneto. Tokiu atveju pensija padidėja maždaug 9 eurai, o atnaujintus ją nuo liepos, už pirmus šešis šių metų mėnesius žmogus gaus ir maždaug 54 eurų nepriemoką. Vėliau kiekvieną mėnesį žmogus gaus 9 eurai padidėjusią pensiją.

Svarbu prisiminti, kad kiekvieno sumokėtos socialinio draudimo įmokos skirtingos, todėl individualios pensijos pokytis bus skirtingas.

Savo sukauptą stažą ir apskaitos vienetų skaičių kiekvienas gali patikrinti prisijungęs prie asmeninės paskyros www.sodra.lt/gyventojui.

Gali didėti ne visiems

Daliai senjorų ir neįgalijų, kurie pernai dirbo, pensijos po atnaujinimo gali nepadidėti, arba padidėti mažiau negu vidutiniškai.

Taip yra dėl to, kad 2018 metais, kai senatvės pensijos buvo perskaičiuojamos, daliai gavėjų, kurių pensijos po perskaičiavimo būtų mažėjusios, pritaikyta pensijų nemažinimo taisyklė. Tokiu atveju naujinama perskaičiuotoji pensija – jeigu ir po naujinimo ji yra mažesnė, toliau mokama ankstesnio dydžio pensija.

Netekto darbingumo pensijos dėl naujinimo padidės tik tuo atveju, jei gavėjo 2021 metų pensijų socialinio draudimo įmokų suma viršija apskaičiuojant šią pensiją jau pridėtą netekto darbingumo pensijos apskaitos vienetų už šiuos metus skaičių.

Mažiausias pensijas gaunantys senjorai, kurių visų gaunamų pensijų suma nesiekia 267 eurų, gauna mažų pensijų priemokas. Jeigu po naujinimo jų pensijos vis tiek neperskaičiuojamos, jiems ir toliau bus mokama priemoka, kad žmogaus, įgijusio būtinaį stažą, visų gaunamų pensijų suma su priemoka sudarytų 267 eurus.

Dirbantiesiems – daugiau

Per pastaruosius kelerius metus darbo rinkoje likusių ir senatvės pensiją gaunančių žmonių skai-

čius stabilus – dirba daugiau nei 11 procentų pensininkų. Daugiau dirba vyrų (beveik 14 procentų), nei moterų (10 procentų). Sulaukus pensinio amžiaus dirbti dažniau lieka tie, kurie yra įgiję didesnę stažą ir tie, kurių senatvės pensija didesnė. Šiuo metu dirbančiųjų pensininkų vidutinis darbo stažas – 40,6 metų.

Naujausiais duomenimis, Lietuvoje yra apie 606 tūkst. senatvės pensijos gavėjų. 71 tūkst. iš jų dirba. Vidutinė dirbančiųjų pensininkų pensija siekia 556 eurus. Palyginti, vidutinė senatvės pensija su būtinuoju stažu yra 511 eurų.

Lietuvoje taip pat yra apie 125 tūkst. netekto darbingumo pensijos gavėjų, iš jų dirba 42 tūkst. Šių žmonių vidutinė pensija – 300 eurų.

Papildomas indeksavimas

Nuo liepos padidėjimą pajus ir kiti pensijų bei socialinių išmokų gavėjai. Šių žmonių pensijos padidėjo dėl papildomo indeksavimo, kuris buvo pritaikytas birželio mėnesį. Kadangi dalis išmokų mokama ne už einamąjį, o už praeitą mėnesį, kai kurios nuo birželio padidintos pensijos ir kompensacijos bus mokamos liepą.

Liepos mėnesį didesnes pensijas gaus tie gyventojai, kurie gauna išankstines senatvės pensijas, nukentėjusiųjų asmenų valstybines pensijas, pirmo ir antro laipsnio valstybinę pensiją, mokslininkų, pareigūnų ir karių valstybines pensijas.

Didesnių išmokų taip pat sulauks šalpos senatvės pensijų, šalpos kompensacijų, šalpos neįgalumo pensijų, šalpos našlaičių pensijų gavėjai. Padidės ir kompensacinės išmokos profesionaliojo scenos meno įstaigų kūrybiniais darbuotojams.

Koronavirusas toliau cirkuliuoja...

Lietuvoje fiksuojamas padidėjęs sergamumas COVID-19 liga, tačiau situacija ligoninėse išlieka stabili, dauguma pacientų serga lengva šios ligos forma. Sveikatos apsaugos ministerija primena, kad koronavirusas toliau cirkuliuoja, todėl labai svarbu nepamiršti per pandemiją išmoktų pamokų ir laikytis COVID-19 ligos prevencijos priemonių.

Sveikatos apsaugos ministerijos specialistų vertinimu, situacija šalyje stabili, tačiau ji neleidžia atsipalaiduoti ir skatina jau dabar pasirūpinti savo ir artimųjų sveikata, nelaukiant prognozuojamo sergamumo augimo.

Primename, kad nuo sunkios COVID-19 ligos formos efektyviausiai apsaugo vakcinos. Pasiskiepyti pirmą kartą arba gauti sustiprinančiąją vakcinos dozę galima registruojantis internetu tinklalapyje Koronastop.lt.

Taip pat svarbu laikytis bendrų COVID-19 ligos prevencijos priemonių:

- dėvėti medicines veido kaukes arba respiratorius, kurie priglundą prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną, viešose uždaroose vietose, paslaugų teikimo uždaroose vietose, renginiuose uždaroose erdvėse, maldos namuose ir kitose uždaroose viešose vietose, kurios yra prastai vėdinamos, taip pat kuriose yra didelis žmonių skaičius ir neįmanoma išlaikyti saugaus atstumo nuo kitų žmonių. Asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei, rekomenduojama dėvėti veido skydelį;

- atsižvelgiant į tai, kad užsikrėtimo rizika yra didžiausia perpildytose uždaroose erdvėse, labai rekomenduojama dėvėti kaukes viešajame transporte;

- uždaroose viešose erdvėse pagal galimybę laikytis saugaus (ne mažesnio nei 2 metrų) atstumo nuo aplinkinių;

- kruopščiai plauti rankas muilu po apsilankymo uždaroose viešose vietose, prekybos vietose, po važiavimo viešuoju transportu ir pan. Jei nusiplauti rankų galimybės nėra, naudoti rankų antiseptikus;

- neliesti neplautomis rankomis akių, nosies, burnos;

- kosėti, čiaudėti į servetėlę arba sulenktą alkūnę;

- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.) su asmenimis, kurie turi didesnę riziką sirgti COVID-19 liga sunkiai, ypač jeigu jie nėra vakcinuoti;

- kuo dažniau vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų, ypač rekomenduojama išvėdinti patalpas po didesnių susibūrimų, pvz., jei turėjote svečių.

Pajutus ūmios viršutinių kvėpavimo takų infekcijos požymius (kosulį, karščiavimą, galvos skausmą, pykinimą, dusulį ir pan.), būtina likti namuose, neiti į darbą ar ugdymo įstaigą, į kitas žmonių susibūrimo vietas, kreiptis konsultacijos į savo šeimos gydytoją. Jei yra galimybė, kol yra simptomai, rekomenduojama būti atskiroje patalpoje nuo kitų šeimos narių.

Liepos 26 d.
į gyd. Purtojų kliniką
(Kauno g. 76) atvyksta
Vilniaus Santarų klinikos
gydytojas kardiologas
med. m. dr. gyd.
Nerijus MISONIS
Echoskopuos ir konsultuos paci-
entus, sergančius širdies ligomis.
Būtina išankstinė registracija.
Tel. 8-672 44488.

PARDUODA

1,5 butą (37 kv. m) Marijampolėje, Kosmo-
nautų g., 1 aukšte. Tel. 8-650 35231.

Parduodu naują elektrošoką apsaugai (40
Eur) ir naują orinį pistoletą (80 Eur). Tel.
8-646 04605.

PERKA

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

Perku sodybą su žeme, gali būti miške ar
vaizdingoje vietoje prie ežero ar upės, pa-
geidautina vienkiemis. Siūlyti tel. 8-611
01110.

BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

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

DĖL PERKAMO MIŠKO
ATSAKYMAS PER 1 VAL.

864455355, 866066466

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

REIKALINGA

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

Reikalingas lengvųjų automobilių serviso
darbuotojas. Tel. 8-699 25481.

PASLAUGOS

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

Gyvatvorių karpymas, tujų žeminimas,
sodybų tvarkymas, krūmynų išpjovimas,
šiukslių išvežimas. Tel. 8-635 09998.

Šilumos siurblių oras/vanduo, oras/oras,
kondicionieriai, saulės elektrinių parduvi-
mas, montavimas, konsultacija, pogarantinis
aptarnavimas. Tel. 8-600 23832.

VIDARA siūlo darbą:

PLATAUS PROFILIO STATYBININKAMS:

Siūlome galimybę naudotis įmonės transportu atvykimui į darbą.
Atlyginimas 800 – 1200 eur į rankas.

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

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.

ecoservice

UAB „Ecoservice“ Marijampolės padalinys siūlo darbą:
PAGALBINIS DARBININKAS (-Ė)

Darbo pobūdis: Konteinerių pristūmimas ir prikabinimas prie spe-
cializuoto automobilio ir spec. mechanizmo.

Reikalavimai: darbštumas, atsakingumas, geras fizinis pasirengimas.

Atlyginimas nuo 650 iki 800 Eur į rankas.

Dėl darbo kreiptis tel. 8-680 55120.

ecoservice

UAB „Ecoservice“ Marijampolės padalinys siūlo darbą:
TERITORIJŲ PRIEŽIŪROS VAIRUOTOJAS-TRIMERISTAS (-Ė)

Darbo pobūdis: žolės pjovimo darbai – trimeriu, traktoriuku ir žoliapjove.

Reikalavimai: B kategorijos vairuotojo pažymėjimas, darbštumas,
atsakingumas.

Atlyginimas nuo 750 iki 850 Eur į rankas.

Dėl darbo kreiptis tel. 8-658 04081, el. p. svara@ecoservice.lt

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



UAB Ekobetonas

GAMINA

**ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONĄ
IR BĖTONO MIŠINIUS**

BETONAS PRISTATOMAS BĖTONO SIURBLIAIS, BĖTONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

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, 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
6 020 egz. Spausdina spaustuvė Ignatkose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai -
pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.

Kitas numeris liepos 28 d.

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 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.

**CSSD
SENUKAI**

**ĮRANKIŲ
NUOMA**



Nuo 5 iki 10 parų -15%

Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau,
sekmadienio mokesčiai neskačiuojamas

☎ 8 650 32 667

📍 Stoties g. 47, Marijampolė



Laidotuvėms verta taupyti

Rosita VASILIAUSKYTĖ, UAB „Adverum“. Mirus artimajam susiduriama ne tik su gedulu ir netekties skausmu, dažnai problema tampa laidotuvių išlaidos. Ne visi žmonės turi galimybę atsidėti santaupų kritiniams gyvenimo atvejams, dauguma apie šią perspektyvą nepagalvoja, kol nesusiduria su nelaimė. Tai gali sukelti daug papildomų rūpesčių, ypač kai artimasis mirė netikėtai: nesirgo, neturėjo rimtų sveikatos problemų. Tokiems atvejams suteikiama vienkartinė laidojimo pašalpa, tačiau jos gali neužtekti, todėl patariama laidotuvėms taupyti.

„Lietuvos krematoriumo“ užsakymu atlikto tyrimo duomenimis, savo ir artimųjų laidotuvėms taupo tik 19% lietuvių. Tiek pat jų, mirus artimam žmogui, pasinaudotų išsimokėjimo paslauga, nes papildomų santaupų neturi. Palaipsniui mažėja žmonių, kurie mano, kad taupyti laidotuvėms nereikia. Tyrimo duomenimis, šiemet tokių buvo tik 17 proc. apklaustųjų, kai 2020 m. -20 proc., o 2017 m. - 30 proc.

Daugiau kaip pusė apklausos dalyvių įvardijo, kad renkant laidojimo namų paslaugas, kaina yra vienas svarbiausių kriterijų, o 36 proc. atskleidė, kad atsisveikinimo namus renkasi tik pagal kainą.

„Dažniausiai už laidotuves moka velionio artimieji, nemažą dalį padengia į atsisveikinimą susirinkusiųjų suaukoti pinigai. Daugiausia pinigų žmonės skiria šarvojimui, aprengimui, karstui. Kremacijos atvejais beveik visada renkamas paprastas medinis karstas. Klientai vis dažniau renkasi ir minimalistinę puošybą gėlėmis, atsisako didelio kiekio vainikų“ – tendencijas vardija Karolina Jančevičiūtė, Kauno atsisveikinimo namų „Rekviam“ administracijos vadovė.

Kad už laidotuves turi mokėti artimiausi šeimos nariai, galvoja 5 proc. apklaustųjų, giminaičiai – 16 proc., išlaidos turi būti padengtos velionio santau-

pomis - 22 proc. „Iš klientų girdime, kad velioniai būna atsidėję santaupų laidotuvėms, tačiau paprastai artimieji nesidalina informacija apie konkrečią sumą, todėl įvardinti, kiek vidutiniškai žmonės sukaupia savo laidotuvėms, sudėtinga“, – teigia K. Jančevičiūtė.

Santaupas laidotuvėms kaupia namuose 33 proc. apklaustųjų, 56 proc. laiko banke, o 6 proc. renkasi laidotuvių draudimo paslaugą.

„Namuose laikomi grynieji pinigai, visų pirma, nuvertėja. Tikėtina, kad įvykus staigiai netekčiai, apie taupyti grynuosius artimieji net nežino. Taip pat nėra garantijų, kad laidotuvėms atidėti pinigai bus panaudoti būtent laidotuvėms“, – samprotauja K. Jančevičiūtė.

Anot jos, nemažai vyresnio amžiaus žmonių laidotuvėms ruošiasi atsidėdami drabužius, religinę atributiką, kalbėdami su artimaisiais apie laidojimo būdą ir vietą. Tai rodo, kad iš psichologinės pusės vyresnio amžiaus žmonės jaučiasi ramiau, kai yra pasiruošę iš anksto.

Jie taip pat dažniau suinteresuoti laidotuvių draudimu ir išankstine laidojimo sutartimi, kurioje galima pareikšti valią dėl priimtinausio laidojimo būdo, sudėlioti pageidaujama atsisveikinimo ceremonijos scenarijų, pasirinkti patogų atsisveikinimo būdą.

Psichologiškai sunku save įtikinti taupyti laidotuvėms ir galvoti apie tai. Žmonės, ypač neturintys rimtų sveikatos sutrikimų, dažniausiai linkę laikytis optimistiško požiūrio ir vengia šios minties. Tačiau atidėliojimas ateityje gali tapti papildoma našta artimiesiems.

„Didelė dalis žmonių tiesiog nežino apie galimybę sudaryti išankstinę laidojimo sutartį ar pasirūpinti laidotuvių draudimu. Kitus galbūt gąsdina mintis, jog tai – sudėtingas procesas. Tačiau laidotuvių draudimas ir išankstinė sutartis padeda užsitikrinti, kad atsisveikinimo su artimuoju procesas būtų kuo sklandesnis“, – teigia K. Jančevičiūtė.

Ir po mirties gyvybė gali tęstis

Laura GRONDSKĖ, Nacionalinis transplantacijos biuras. Vienas sunkiausių momentų medikų darbe – pranešti artimiesiems apie žmogaus mirtį. Vilniaus universiteto liginės Santaros klinikose dirbančio gydytojo anesteziologo reanimatologo Šarūno Judicko svarbi darbo dalis yra ne tik perduoti liūdnas žinias, bet ir kalbėtis su mirusiojo artimaisiais apie organų donorystę.

- Kokios būna žmonių reakcijos?

- Įvairios – nuo pykčio ir aistringų emocijų iki konstruktyvaus pokalbio. Dažniausiai, kai matome didelio masto smegenų sužalojimą, jau pirmojo pokalbio su artimaisiais metu užsimeiname, kad tokiais atvejais dažnai įvyksta smegenų mirtis. Iki kito pokalbio, kuris įprastai vyksta po kelių valandų, artimieji jau randa su smegenų mirtimi susijusios informacijos, ji neretai būna susijusi ir su donoryste. Todėl žmonės gana dažnai patys klausia apie donorystę.

Sunkiausia būna, kai su artimaisiais pirmą kartą bendraujame jau įvykus smegenų mirčiai, tuomet vienu metu informuojame apie mirtį ir klausime apie organų donorystę. Tokiais atvejais artimiesiems labai sunku, nes reikia ne tik išgirsti labai liūdnas žinias, bet ir priimti sprendimą dėl donorystės.

- Ką sako tie, kurie sutinka paaugoti mirusio žmogaus organus?

- Kiekvieno pokalbio su artimaisiais metu klausime, ar jie prieš tai kalbėjo su mirusiuoju apie organų donorystę, gal žino jo valią? Jei apie tai kalbėta, artimieji žymiai lengviau ir ramiau priima sprendimą. Tokiais atvejais, kai mirties fakto negali pakeisti, mintis, kad artimojo dalelė toliau gyvena kitame žmoguje ir prategus gyvybę, palengvina gedėjimo procesą, veikia terapškai, nes taip išpildoma ir mirusiojo valia. Todėl svarbiausia paskatinti žmones kalbėti šia tema su artimaisiais, pasakyti savo valią.

- Kaip savo sprendimą argumentuoja atsisakiusieji?

- Prieštaravimas dažniausiai išsakomas, kai nebuvo su artimuoju kalbėta apie donorystę, apskritai trūksta informacijos.

Dėl to svarbu ir toliau šviesti visuomenę. Dažnai pasitaiko atveju, kai, atsakius į visus klausimus ir suteikus informaciją, žmonės sutinka paaugoti organus. Tyrimas parodė, kad, praėjus keliems mėnesiams po artimojo mirties ir pakartotinai susisiekius su donoryste prieštaravusiai artimaisiais, didžioji jų dalis sutiktų paaugoti organus. Mat nurimus emocijoms susitaikoma su mirtimi.

- Papasakokite labiausiai įsiminusių atvejį?

- Jaunai užsieniečiui, keliausiam per Lietuvą, plyšo smegenų kraujagyslė, ji buvo atvežta į mūsų liginę, kur po kelių valandų nustatėme smegenų mirtį. Turėjome apie tai pranešti moters vyrui ir 3 metų vaikui. Pokalbis vyko užsienio kalba. Kad jis būtų suprantamas ir sūnui, pasakojome apie galvoje sprogsi balionėlį, stiprų miegą, iš kurio jo mama jau nepabus. Vyras visą laiką verkė, o pokalbio pabaigoje sūnus apkabino jį ir pasakė: „Tėti, neverk, aš tavimi pasirūpinsiu“. Jie sutiko donorystei ir tos moters organai toliau tęsia gyvenimą išgelbėję net kelias gyvybes.

Po metų šis vyras su sūnumi apilankė mūsų liginę ir sakė, kad labai džiaugiasi savo sprendimu, nes jų brangus žmogus gyvena toliau.

- Kokia organų donorystės padėtis Lietuvoje, kaip ją galima pagerinti?

- Organų donorystės padėtis yra gana gera. Tai tiesiogiai susiję su pasitikėjimu medikais. Situaciją pagerintų kryptingas, ilgalaikis ir efektyvus informacijos apie donorystę planas su serija įvairių kompleksinių priemonių, kurios galėtų padėti šviesti visuomenę ir kartu skatinti organų donorystę. O geriausia priemonė, kurią iš karto galime išbandyti kiekvienas mūsų – išreikšti artimiesiems savo valią dėl organų donorystės.

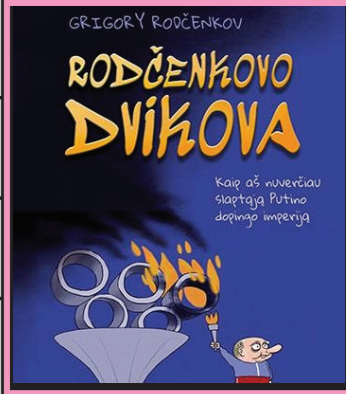
- Ką pasakytumėte žmonėms, abejantiems dėl donorystės?

- Paradoksalu, bet kiekvienam iš mūsų net ir po persirgto gripo kartais gali prireikti organų transplantacijos. Organų laukiantys žmonės yra tokie patys, kaip kiekvienas iš mūsų. Mus visus vienija gyvybė. Todėl kartais, net ir po mirties, galime padaryti taip, kad gyvybė ir toliau tęstųsi.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Banali, nuvalkiota schema, šablonas	Jūrininkas, vairuojantis laivus uoste						Rašytojas Saulius ...	Lėktuvo važiuoklė
Kaimyninė valstybė		Erotinės lyrikos globėja graikų mituose	Raiškūs veido judesiai	Graikų dievas, vyriškojo grožio simbolis	JAV kosminių tyrimų centras	4	Holivudo žvaigždė Džekas ...	
	2				Solistė ... Kolo-bovaitė			
Dvivičtis dviratis, varomas abiejų važiuotojų		Nuriedėtas keltas		7	TV serialas ... „Marpl“ ... Šanio kalnai			
Bagdadas yra ... sostinė					... upė (srauni)	6		
Kanados sostinė		„Reta“ antonimas		3			Meilė ..., bet veddybos gražina jai regėjimą	Pila kaip iš ... (smarkiai lyja)
					Įspėjo, atspėjo			
					Ežeras Ignalinos rajone, prie Linkmenų			
								Šuo susirangė po ...
					Įsūnytas bemiukas	8	Mažylis, Karlsonas ir freken ...	
					Be rūpesčių, kupina ramios mellės		Radianas	5
S. Montefiore romanas „Pilies ...“								



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

Kryžiažodžio atsakymus SIŪSKITE trumposiomis SMS žinutėmis

8-605 99998

SMS žinutėje rašykite atsakymą ir vardą, pavardę.

Atsakymus siųskite iki liepos 24 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kryžiažodžio (Nr. 12) atsakymas: **TIRPALAS**

Vertikaliai: Antistatikas. Nagas. Varžybos. Abi. Nes. BAM. Prošal. Irena. Sienojas. Išimti. Laivė. Arnas. Sugrėbs. ASK.
Horizontaliai: Akvaplanas. Stimos. Usnynas. Tabelininkė. Agos. Tas. Inkilas. Mis. RO. Mar. Abejotina. Garbana. Ivas. Imasi. Ėšk.

Knyga „Mūsų slaptieji ir dramblys bute“ laimėjo KRISTINA MILIŪNĖ. Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998.

Apetitą elektronikai turi lydėti atsakomybė už jos atliekas

Neringa BARANAUSKIENĖ, strateginių santykių valdy-
mo agentūra „Flow“. Birštono kurorto estradoje (Al-
girdo g. 36) sumontuota šalyje žinomo skulptoriaus
Martyno Gaubo skulptūra #ape_tit. Iš putplasčio
pagamintas kūrinys vaizduoja ant šaldytuvų, te-
levizorių ir kitų prietaisų krūvos išdidžiai įsitaisiusią
beždžionę. Elektronikos platinotojų asociacijos (EPA)
inicijuotame projekte dalyvaujantis menininkas siun-
čia žinią, kad kartu su prietaisų teikiama nauda pri-
siimtume atsakomybę už augančius elektronikos
atliekų kiekius, nekaupume, ko mums nereikia,
teisingai šalintume atliekas.

Vengia dovanoti, parduoti

„Lietuvoje elektronikos ir elementų atliekų kasmet
surenkama vis daugiau. Jungtinių Tautų duomeni-
mis, elektronikos atliekos pripažįstamos sparčiausiai
augančia atliekų kategorija. Kita vertus, Europos Są-
jungoje yra nustatytas reikalavimas kasmet surinkti
65 proc. elektros ir elektroninės įrangos atliekų, tačiau
2020 m. Lietuvoje surinkta tik 46 proc.“

Mūsų inicijuoti tyrimai rodo, kad šalies gyventojai
linkę savo namuose kaupiti nenaudojamus elektroni-
kos prietaisus, kurių dalis yra dar ir sugedę, – sako
EPA vadovas Linas Ivanauskas.

Jo teigimu, skulptoriaus M. Gaubo kūrinys perteikia
žinią apie ydingą dalies Lietuvos gyventojų elgseną.
Apklausa parodė, kad nenaudojami ar sugedę elek-
tronikos prietaisai namuose labai dažnai kaupiami,
užuoat pasirinkus juos kam nors dovanoti, parduoti,
o galbūt net sutaisyti, užuoat pirkus naujus.

Kompiuteriai, spausdintuvai...

Birštone gyvenantis menininkas M. Gaubas iki
šiol sukūrė per 500 skulptūrų iš medžio, akmens ir
bronzos, jis surengė 25 personalines parodas, dalyva-
vo daugiau kaip 70 grupinių Lietuvoje ir užsienyje.
Skulptorių išgarsino skulptūra „Lietuvaitė“, vaiz-
duojanti stambių gabaritų nuoga, apkūnią moterį, o
jis pats pastaruoju metu aistringai kuria skulptūras,
siejamas su šalies istorijai svarbiais ženklais.

„Skulptūrų eskizai dabar dažniausiai kuriami pasi-
telkiant specialias kompiuterines programas. Gelbsti
ir 3D spausdintuvai. Yra specialii programėlė, kuri
leidžia pasidaryti skulptūros pavyzdžius ar suma-
žintum modelius. Juos apžiūrėjęs geriau pamatai, ką
norėtum pakeisti. Tai sutaupo nemažai laiko“, – sako
skulptorius.

„Elektrinių prietaisų prireikę kiekvienai mano su-
kurtai skulptūrai, – tešia M. Gaubas. – Tad jei neliktų
elektros, gyvenimas gal ir nesustotų, ta-
čiau labai smarkiai sulėtėtų. Tiesa, turėjau
patirties dirbti ir be elektros – taip, kaip
mano senelis, kuris buvo kryždirbys. Be
elektros dirbo ir mano kryždirbys tėtis, o
mano pirmieji darbai iš medžio buvo pa-
daryti naudojant paprastą dvitraukį pjūklą,
kirvius ir kaltukus.“

Dalijasi įrankiais ir darbais

Vienas pirmųjų prietaisų, kurį menininkas
naudoja iš pat ankstaus ryto, yra kavos
aparatas. „Neišsiverstume ir be šaldytuvo,
o dabar, kai namuose yra nė metų neturin-
tis žmogus, kasdien naudojame skalbyklę
ir kaitlentę“, – prisipažįsta skulptorius.
Vis dėlto jis puikiai supranta: viskas, kuo
naudojasi žmonija, turi savo kainą, kurią
anksčiau ar vėliau tenka sumokėti. „Viena
medalio pusė – patogumas, greitis, naujos
galimybės, bet yra ir kita. Kiek įmanoma,
stengiuosi visus savo įrankius prižiūrėti,
tvarkyti, taisyti, nupirkti kolegai nereikalin-
gą prietaisą ir suteikti jam antrą gyvenimą.
Dar viena išėitis – pagal turimus įrankius
dalijamės darbais su kitais skulptoriais, kei-
čiamės darbais, padedame vienas kitam.
Nepirkti įrankio, kuris retai naudojamas,
naudinga tiek ekonomiškai, tiek ir eko-
loginiu požiūriu, be to, neapsikrauname
retai naudojamais daiktai“, – apie tvarumą
palaikančią elgseną pasakoja M. Gaubas.

Ekologija yra vienas iš svarbių menininko
gyvenimo principų. Neseniai jo šeima at-
sikraustė į butą, kuriame prieš tai gyveno
senjorai. Liko seni šviestuvai, lentelėmis
iškaltos sienos. „Iš pradžių atrodė, kad reikia
būtinai jų atsikvėsti, tačiau vėliau pasirink-
kome ekologiškesnius sprendimus. Daug

daiktų mūsų namuose liko – jie, manau, galės puikiai
būti naudojami dar 20 metų. Ekologiniais sumetimais
mažai ką pirkome ir iš vaikams skirtų drabužių – jų
gavome tiesiog dovanų, dažniausiai tai buvo dėvėti
daiktai“, – aiškina M. Gaubas.

Nei garbė, nei geras tonas

Atsisveikindamas su nebetinkama naudoti elektro-
nika ar kitais daiktai, jis naudojasi stambiagabaričių
atliekų surinkimo aikštele. Ten iškeliavo ir šaldytuvai.
Vietaje senų daiktų šeima įsigijo naujų, dalis jų į
namus atkeliavo per internetinę daiktų dalijimosi
platformą „Mainukas“.

Menininkas džiaugiasi, kad keičiasi žmonių požiū-
ris. Anksčiau daugeliui įsigyti naują daiktą būdavo
svarbu norint pasirodyti prieš kitus, dabar gi žmonės
supranta, kad toks požiūris nėra susijęs su garbe
ar geru tonu. „Nėra protinga be reikalo leisti pini-
gus tam, kad pasirodytum neva „aš galiu“, – pastebi
M. Gaubas.

Skulptūra #ape_tit, anot skulptoriaus, skirta atkreipti
dėmesį į niekam nenaudingus senus įpročius. Esą
dažnai sėdime tarsi kokios beždžionės ant kažkio
savo susikurto sosto, tarytum prilipę prie mums iš
esmės nereikalingų daiktų. Nesirūpiname su jais
atsisveikinti, nesugebame atsakingai juos išmesti ar
perduoti kitiems, kam jų reikia. „Jaučiamės tarsi su
kokia karūna, demonstruodami sau ir kitiems, kad
kažko daug turime“, – sako M. Gaubas.

Laimi gamta ir mes patys

Skulptūros „sosto“ kompozicijoje matyti po keletą
tos pačios paskirties daiktų: trys šaldytuvai, du te-
levizoriai. Ar tikrai mums to reikia, juk vienu metu
nežiūrime dviejų televizorių? Skulptorius tarsi kla-
sia: ar neatrodo, kad mūsų turėjimas pagrįstas ne
poreikiu naudoti, o polinkiu kaupiti?

Su juo sutinka EPA vadovas L. Ivanauskas: „Kuo
ilgiau ir dažniau naudojamas kiekvienas elektronikos
prietaisas, tuo didesnė iš jo nauda visiems: mažiau
iškastinių ribotų išteklių naujiems prietaisams pa-
gaminti, mažesnis gamintojo ekologinis pėdsakas
dėl gamybos proceso, mažesni elektronikos atliekų
kiekiai. Na, o jei vis dėlto nutariama, kad taisyti prie-
taiso ar jį naudoti dėl įvairių priežasčių neapsimoka,
tada turėtume pasirūpinti, kad tokie daiktai patektų
į elektronikos atliekų surinkimo tinklą. Tam turime
specialiuosius kontenerius prekybos centruose, bi-
bliotekose ir kitur, yra ir stambiagabaričių atliekų
aikštelės, o mūsų asociacija tokias atliekas išveža iš
namų nemokamai.“



Giedrius AKELIO nuotrauka

Špinatai – maistinga, greita ir gardu

Jolanta SABAITIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ darbuotoja. Špinatus drąsiai
galima vadinti supermaistu. Vos 100 g šios daržovės slypi ištisas
vertingųjų maistinių medžiagų kompleksas. Tai yra tik 23 kalorijos,
0,4 g cukraus ir riebalų, tačiau gausybė skaidulų - 2,2, baltymų - 2,9
g, bei 9 proc. organizmui reikalingo vandens. Kadangi špinatai -
skaidulų šaltinis, jie pagerina virškinimą, taip pat labai naudingi
kitoms organizmo sistemoms.

Špinatai valgyti nuo senų laikų. Jie pamėgti dar Persijoje, VII am-
žiuje paplito ir Kinijoje, o maždaug XII amžiuje - Europoje. Špinatus
geriausia valgyti šviežiai skintus - kuo ilgiau jie laikomi šaldytuve,
tuo labiau nuvertėja maistinės savybės.

Špinatuose gausu vitaminų ir mineralų. Dėl tokių maistinių
medžiagų kaip vitaminas A, folio rūgštis, vitaminai C, E, K1 bei
mineralų - geležies, kalcio, natrio ir magnio - špinatai yra svarbi
subalansuotos mitybos dalis. Jau vien dėl gausaus vitaminų, mi-
neralų bei kitų vertingųjų medžiagų kiekio špinatus verta valgyti
dažnai. Be to, juose yra antioksidantų kempferolio bei kvercetino,
dalyvaujančių kasdiniuose medžiagų apykaitos procesuose. Šie
žalumynai laikomi funkciniu maistu - tai reiškia, kad juose gausu
fitocheminių medžiagų ir bioaktyvių junginių, ženkliai prisidedančių
prie geros sveikatos būklės.

Siekiant išsaugoti visas vertingas maisto medžiagas, geriausia
špinatų termiškai neapdoroti. O apdorojant, pakanka virti vos minutę,
kad išliktų visi vitaminai ir mineralai. Taip pat rekomenduojama
špinatus susmulkinti - tokiu būdu jie išleidžia daugiau karotinoido
liuteino.

Kadangi špinatų nereikia ilgai gaminti, jų galite dėti į įvairiausių
patiekalus. Neapdoroti puikiai tiks salotoms su avokadais ar rie-
šutų sviestu. Apvirti vandenyje ar garuose, špinatai nepakeičiami
su makaronais, kaip garnyras prie mėsos ar žuvies patiekalų. Jų
galima dėti ir į įvairius pyragus, apkepų, blynelius bei glotnučius.
Šie lapuočiai ypač dera kiaušiniuose, sriubose, troškiniuose - beveik
visuose jūsų mėgstamuose patiekaluose

Žalieji blyneliai

Reikia tešlai: 300 ml pieno; 100 ml vandens; 2 kiaušinių; 200
g smulkių kvietinių miltų; 100 g špinatų; saujos gražgarsčių; 3
v. š. saulėgrąžų aliejaus; 1/2 a. š. sodos; 1/2 a. š. druskos; 2
v. š. saulėgrąžų aliejaus.

Įdarui: 300 g bulvių; 1 a. š. sviesto; 2 v. š. grietinės; 1/2 a. š.
druskos; 150 g pievagrybių; 3 v. š. alyvuogių aliejaus.

Gaminimas: visas tešlai skirtas dalis, išskyrus aliejų, suberkite
į elektrinį maišytuvą ir išmaišykite iki glotnios konsistencijos.
Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir iškepkite lietinius blynus. Bulves
nuskuskite, supjaustykite kubeliais ir virkite apie 20 minučių,
kol suminkštės. Nupilkite vandenį, bulves pasūdykite, įdėkite
sviesto, grietinės ir sutrinkite. Pievagrybius nuplaukite, su-
smulkinkite ir suberkite į įkaitintą keptuvę su šlakeliu aliejaus.
Kepkite 5–7 minutes. Grybus įmaišykite į bulves ir įvyniokite
į blynelius.

Špinatų padažas

Reikia: 400 g špinatų; 2 česnako skiltelių; 50 g sviesto; 1 v.
š. miltų; 250 ml pieno; 100 ml grietinės; 1 a. š. druskos; 1/4
a. š. maltų juodųjų pipirų.

Gaminimas: špinatus nuplaukite ir nuplikykite verdančiu van-
deniu. Nusausinkite ir susmulkinkite. Keptuvėje išlydykite svies-
tą, įdėkite miltų ir maišydami kepkite, kol miltai pageltonuos.
Susmulkinkite ir į keptuvę suberkite česnakus. Kai jie paskleis
malonų aromatą, supilkite pieną ir plakite kulinarine šluotele,
kol mišinys taps vientisas. Į keptuvę suberkite susmulkintus
špinatus, pagardinkite druska bei pipirais ir kepkite dar 7–8
minutes. Tuomet į padažą įmaišykite grietinės, dar porą mi-
nučių pakaitinkite ir patiekite padažą karštą su mėsa, žuvimi
ar kitu patiekalu.

Spanakopita (graikiškas pyragas)

Reikia: 8 lakštų filo tešlos (popieriaus plonumo lakštai, pa-
gaminti iš kvietinių miltų, naudojami Artimųjų rytų bei Balkanų
virtuvėse).

Įdarui: 500 g šviežių mažųjų špinatų; 100 g svogūnų; 2 kiaušini-
nių; 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių; 2 v. š. smulkintų šviežių
krapių; 250 g fetos; 2 v. š. alyvuogių aliejaus; 1 a. š. druskos;
1/2 a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų

Patepti: 2 v. š. alyvuogių aliejaus; 4 v. š. lydyto sviesto

Gaminimas: įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Šaltu vandeniu nuplau-
kite špinatus, gerai nusausinkite ir suberkite juos į didelį dubenį.
Ant špinatų berkite susmulkintus svogūnus, fetą, petražoles
bei krapus, įmuškite kiaušinius, įpilkite šaukštą alyvuogių alie-
jaus, įberkite druskos, pipirų ir viską gerai išmaišykite. Išstpinkite
kepimo skardą alyvuogių aliejumi, klokite 4 filo tešlos lakštus
ir aptepkite juos lydytu sviestu. Ant tešlos gabalėlių dėkite po
gerą šaukštą ar du įdaro. Pyragėlius užklokite likusiais tešlos
lakštais ir taip pat aptepkite lydytu sviestu. Pašaukite spana-
kopitas į orkaitę ir kepkite 40 minučių, kol tešla taps traški ir
švelniai paruduos.