

Kiek kainuoja vaistai nuo idiotizmo?

Jurgis MAČYS. Nobelio literatūros premiją 2018-aisiais pelniusi lenkų rašytoja Olga Tokarczuk praėjusį mėnesį susitikime su skaitytojais, be kita ko, pasakė: „Literatūra ne idiotams. Norint skaityti knygas, reikia turėti bent kiek kompetencijos, jautrumo, tam tikros kultūrinės išvalgos.“

Didžiules nuolaidas daugeliui knygų pastaruoju metu taiko knygynai, visoms – prekybos centrai. Įdomu, ar taip norima lietuvius kultūrinti, nekalbant jau apie gydymą nuo idiotizmo, ar tiesiog sandėliai pilni knygų ir reikia atlaisvinti bent dalį lentynų?

Lenkų laikraštis „Nie“, paskelbęs rašytojos citatą, primena šioje šalyje kadaise rengtą akciją „Neskaitai knygų, neinu su tavimi į lovą“. Dabar į ją gulama su mobiliaisiais telefonais...

Kai giminytė = tvarkdarytė

Martynas ADAŠKEVIČIUS. Mergaitė, gal šešerių ar septynių metų, padėjo, kai praleidau ją, dviračiu išsukusią iš šiai transporto priemonei skirtos šaligatvio dalies Kauno gatvėje. Kone apstulbau, nes „ačiū“ iš nemotorinę transporto priemonę vairuojančio eismo dalyvio išgirdau bene pirmą kartą gyvenime. O jo nu gyvenau nemažai – jau keletą metų dirbu „Sodroje“ (autorius taip aiškina esąs pensininkas – red. pastaba).

Belaukdamas pensijos stengiuosi padėti valdžiai tvarkytis mieste. Vaikai 70-mečio proga dovanojo išmanųjį telefoną, kuris puikiai fotografuoja. Tad pamatęs nuvirtusį medį, automobilį ant šaligatvio, ar kokią kitą negerovę, fiksuoju ir siunčiu atitinkamoms įstaigoms, kad imtųsi priemonių. Džiaugiuosi, kai kartais imasi.

Kelis kartus fotografavau žmones, kurie dviračiais, paspirtukais važiuoja ten, kur šioms transporto priemonėms nevalia. Tačiau sūnus pasakė, kad tokių nuotraukų siųsti neverta, nes niekas nesiaiškina, kas tie pažeidėjai. Mat tiek dviračiai, tiek paspirtukai neturi valstybinių numerių.

Tada nusprendžiau veikti kitaip – imtis aiškinamojo darbo pažeidimų vietose. Kadangi gyvenu netoli didžiosios „Maximos“, ateinu pasėdėti ant suoliuko išpuoselėtoje Kauno gatvėje. Čia jos šaligatvis, kaip minėjau, padalintas į dvi dalis: pėstiesiems ir važiuotiems. Pastariesiems tai mažiausiai rūpi.

Štai viduriu šaligatvio kreivoja iš pažiūros dvidešimtmetė blondinė. Išgirdusi, kad važiuoja ne dviratinių juosta, atsako niekam netrukdančiai.

Matyt, mane palaikė netyčia prieš save išdygusių kalbančių medžių.

Dar viena blondinė ant paspirtuko apkabinusi kavalierių. Praleisti automobilio stabtelėjusiai porelei primenu, kad paspirtukas skirtas važiuoti vienam asmeniui. Vaikinukas nieko neatsako, pasukioja pirštą prie smilkinio ir toliau skuodžia su vėjeliu pėstiesiems skirta atkarpa. Įkandin važiuoja paspirtukas, kuriame tarp „vadeliojančios“ moters ir vairo konstrukcijos įsispraudusi apkūni mergaitė. Matyt, dukra. Abi kalbasi, todėl nusprendžiu netrukdyti savo tvarkdariškais aiškinimais.

Jų neišvengia ir „Spindulio“ kino teatrą draugę nuomotu paspirtuku (sprendžiu iš žalios spalvos) atvežęs vyrukas. Jo telefonas ar koks kitas aparatas plyšauja taip garsiai, kad girdėti J. Basanavičiaus aikštėje. Į mano prašymą pritildyti maždaug šešiolikmetis atsako, kad esame viešoje vietoje, kurioje galima daryti ką nori. Norėčiau užvožti, bet suprantu, kad galiu būti nubaustas už priekabavimą prie mažamečių arba jų tvirkinimą.

Susilaikau ir pasakau, kad pažįstu jo tėvus. Vaikinas pavažiuoja kelis metrus į šalį ir išjungia garsiarėkį.

Supratimo neturiu, kas jo tėvai. Nors... kas žino, kaip gali pasisukti gyvenimas. Prisimenu populiarų TV serialą „Auklė“, kurios herojė apsidžiaugę pagaliau radusi antrąją pusę. Tačiau po kelių dienų giminių suėjime paaiškėja, kad išrinktasis yra auklės pusbrolis. Gal paspirtukininkas taip pat žiūrėjo „Auklę“ ir dabar sumastė, jog galiu būti (neduok, Dieve) jo kažkurios eilės seneliu.

Vytautas ŽEMAITIS. Saulėtą dieną Uosupio gatvėje užkalbinu vaikelį vežimėlyje stumiančią Ingridą. Sako einanti prie „Iki“ parduotuvės – ji už kelių šimtų metrų, – nes iš ten patogiausia patekti į „Šaltinio“ progimnaziją supančią teritoriją.

„Matote, kaip gražiai sutvarkė takelius, vejas – lyg parke. Ir vaikų žaidimų aikštelė ten pat – kai maniškis pabus, galės karstyti“, – iš viršaus žvelgdama į jukų miesto kampelį šypsosi mama.

Šypsena dingsta, kai paklausiu, ar nemėgino leisti į sportui bei poilsiui pritaiktą teritoriją laiptais – jų stačiame skardyje net treji. „Čia pasityčiojimas, o ne laiptai. Gyvenu šioje gatvėje nuo mažens, lankiau šią mokyklą, tačiau nė karto nemačiau laiptais besileidžiančių ar kylančių tėvų su vežimėliais, neįgaliųjų, nors vežimėliams įrengta juosta. Čia per statų, tiktų karstyti nebent alpinistams ar žmogui – vorui. Pastaraisiais metais pavojų kelią ir smarkiai aptrupėjusios konstrukcijos. Tačiau tokie laiptai – tikras masalas ekstremaliems dviratiniams ir riedlentiniams. Kad tik sprando nenusisuktų“, – kalba marijampolietė.

Jai keista, kad teritoriją sutvarkė, o laiptus į ją užmiršo. „Gal pinigų pritrūko“, – samprotuoja atsisveikindama ponija Ingrida.

Gal vis tik užmiršo, o priminė gyventojai. Bent taip meras Povilas Isoda teigė prieš tris savaites savivaldybės interneto svetainėje: „Vyktant „Šaltinio“ progimnazijos ir esančios šalia teritorijos tvarkymo darbams, iš gyventojų sulaukėme prašymų pasirūpinti ir laiptais, kuriais kiekvieną dieną naudojasi gyventojai. Ieškome galimybių, kaip tai padaryti, ir tikiuosi, kad pabaigus darbus, gyventojai galės ne tik saugiai ir patogiai sportuoti naujoje sporto bazėje, bet taip pat saugiau ir patogiai judėti ir iš stadiono.“



Skundų dėl pavojų gyventojams keliančių laiptų būta daug ir gerokai anksčiau, nei išgirdo meras. Antai šių metų žiemą, kai stadiono tvarkymo darbai buvo tik planuojami, Uosupio gatvės gyventojas Alvydas Jakučionis „Miesto laikraščiu“ (2022 02 10, Nr. 3) sakė: „Statybininkai visus metus (2021 m. – red. pastaba) klojo šaligatvių trinkeles, asfaltavo gatvę, neįrengė laiptų, kurie negalėjo sutvarkyti laiptų, kurie visiems bado akis?“

Matyt negalėjo, nes valdžia negirdėjo marijampoliečių. Užtat dabar, artėjant savivaldos rinkimams, jau „ieškome galimybių.“ Ar nereikėjo jų ieškoti planuojant teritorijos tvarkymo darbus. Jus statybininkai įprastai pradeda nuo privažiavimo kelių. Šiuo atveju tai pavojingieji laiptai. Kita vertus, meras geriau žino, ką ir kada daryti. Mat jau sukaupt patirties „statydamas“ daugiafunkcę sporto areną ir tiltą per Sešupę Aušros gatvėje...

Ne alpinistai mes ir ne voražmogiai...

Krepšinio centras kviečia į peržiūras 14–15 m. merginas

Lietuvos krepšinio federacija. Druskininkuose įkurtas Merginų krepšinio centras iki rugsėjo kiekvieną penktadienį vykdo jaunųjų krepšininkų atrankas. Jose gali dalyvauti 14–15 metų merginos iš visos Lietuvos. Krepšinio patirtis nėra būtina, svarbiausia – noras sportuoti ir siekti aukštumų.

Krepšininkės gyvens Lietu-

vos sporto centro komplekse „Druskininkai“, bus maitinamos, gaus stipendiją.

Merginos lankys „Atgimimo“ mokyklą, kurioje bus suformuota speciali sporto klasė. Merginų krepšinio centre dirbs profesionalūs treneriai.

Išsamesnės informacijos prašome kreiptis telefonu 8-612 31690.



V. Žemaičio nuotraukos

Labiausiai pasitiki tradicine žiniasklaida

Dovaidas PABIRŽIS, Europos parlamento ryšių su žiniasklaida administratorius. Televizija (75 proc.) yra pagrindinis Europos sąjungos (ES) piliečių, ypač atstovaujančiųjų vyresniajai kartai, žinių šaltinis, rodo naujausias „Eurobarometro“ apklausos duomenys.

Apklausoje pateikiama išsami apžvalga apie žiniasklaidos naudojimo įpročius, pasitikėjimą įvairiais žiniasklaidos šaltiniais ir požiūrį į dezinformacijos keliamą grėsmę.

Labiausiai ES piliečius domina nacionalinės politikos temos (50 proc. respondentų), tačiau nuo jų nedaug atsilieka Europos ir tarptautiniai reikalai (46 proc.), ir vietinės žinios (47 proc.).

72 proc. respondentų teigė spaudoje, internete, per televiziją ar radiją neseniai ką nors skaitė, matė ar girdėję apie ES. 57 proc. neseniai ką nors skaitė, matė ar girdėję apie Europos Parlamentą (EP). Žinias ES klausimais prisimena nuo 57 proc. piliečių Prancūzijoje iki 90 proc. Rumunijoje, o žinias EP klausimais – nuo 39 proc. Prancūzijoje iki 85 proc. Maltoje.

75 proc. ES respondentų teigė daugiausia žiūrintis televiziją. Šis informacijos šaltinis ypač populiarus tarp vyresnių piliečių (daugiau nei 55 m.). Antri pagal populiarumą yra naujienų portalai (43 proc.), trečias – radijas (39 proc.), o ketvirti – socialiniai tinklai bei tinklaraščiai (26 proc.). Penktą vietą užima spauda – vienas iš penkių respondentų (21 proc.) laikraščius ar žurnalus mini kaip pagrindinį naujienų šaltinį. Jaunieji respondentai yra labiau linkę naujienas sekti socialinės žiniasklaidos platformose ir tinklaraščiuose – jomis naudojasi 46 proc. asmenų 15–24 metų amžiaus grupėje, palyginti su 15 proc. asmenų nuo 55 metų amžiaus grupėje.

88 proc. apklausos respondentų dalį naujienų sužino internetu per išmanųjį telefoną, paprastą ar knyginių kompiuterį. 43 proc. respondentų naujienų internete ieško naršydami naujienų svetainėse (pvz., laikraščio interneto svetainėje), o 31 proc. skaito jų socialiniuose tinkluose pasirodantiems straipsniams ar skelbimams. Socialiniuose tinkluose naujienas sužino daugiausia jaunimas (43 proc. 15–24 metų amžiaus grupės respondentų, palyginti su 24 proc. 55 metų amžiaus ir vyresnių respondentų).

Už internetu gaunamas naujienas moka dar palyginti nedaug piliečių:

70 proc. naujienas internete sužinančių respondentų teigė naudojantys tik nemokamą naujienų turinį ar nemokamas naujienų teikimo internetu paslaugas.

Tradiciniais transliuotojais ir spauda, įskaitant jų internetinį turinį, ES gyventojai pasitiki labiau negu internetiniais naujienų portalais ir socialinėmis žiniasklaidos kanalais. 49 proc. respondentų tikisi, kad visuomeninė televizija ir radijas jiems teikia teisingas naujienas tiek per jų pagrindinius kanalus, tiek internetu. 39 proc. respondentų nurodė, kad antras patikimiausias šaltinis yra spauda. Kita vertus, privačią televiziją ir radiją kaip patikimą žiniasklaidos šaltinį nurodo 27 proc. respondentų. Tik Lenkijoje privati televizija ir radijas laikomi patikimiausiu naujienų šaltiniu. Dar radikalesnis požiūris į tradicinius naujienų šaltinius atsiskleidžia Vengrijoje, kur respondentai teigia, kad socialinėje erdvėje sekamus žmones, grupes ar draugus laiko patikimiausiais savo naujienų šaltiniais.

Pasitikėjimo svarba išryškėja ir respondentams atsakant į klausimą, kas paskatintų juos internete perskaityti naujienų straipsnį. 54 proc. respondentų teigia, kad perskaityti straipsnį paskatina juos sudominusios antraštės, 37 proc. jų teigia, kad svarbu, ar jie pasitiki tą straipsnį skelbiančiu kanalu.

Daugiau kaip ketvirtadalis respondentų (28 proc.) mano, kad per pastarąsias septynias dienas jie labai dažnai ar dažnai susidurdavo su dezinformacija ar melagienomis. Daugiausia tokių atsakymų gauta iš respondentų Bulgarijoje: 55 proc. jų teigė su jomis susidūrę dažnai ar labai dažnai. Tuo tarpu Nyderlanduose taip teigusiu respondentų buvo mažiausia (3 proc. atsakė „labai dažnai“, o 9 proc. – „dažnai“).

Daugelis respondentų pasitiki savo gebėjimais atpažinti dezinformaciją ir melagienas: 12 proc. jaučiasi labai pasitikintys, o 52 proc. – gana pasitikintys. Pasitikėjimas savo gebėjimais atskirti tikras naujienas nuo melagienų mažėja su amžiumi, ir išauga didėjant išsilavinimo lygiui.

Bendrovė „Ipsos European Public Affairs“ kiekvienoje iš 27 ES valstybių internetu apklausė ir reprezentatyviąją imtį atrinktus ES piliečius, kurių amžius – 15 metų ar daugiau. Nuo 2022 m. balandžio 26 d. iki gegužės 11 d. iš viso buvo apklausti 52 347 asmenys.

Kaip išgyventi gedulo skausmą?

Rosita VASILIAUSKYTĖ, UAB „Adverum“. Nėra vieno apibrėžimo, kas yra gedėjimas, kaip teisingai elgtis ir kokiais būdais užpildyti paliktą tuštumą. Specialistai sako, kad visos išgyvenamos emocijos ir būsenos yra sveikos bei priimtinos, nes tai – asmeniniai signalai, kuriuos siunčia žmogaus psichonė.

Gedulą mokslininkai daugybę metų tiria įvairiais aspektais, yra išskirtos ir pagrindinės gedėjimo stadijos: neigimas, pyktis, derybos, depresija ir atsistatymo periodas. Karolina Jancevičiūtė, Kauno atsiveikimo namų „Rekviem“ administracijos vadovė, sako, kad, nepaisant įvairių teorijų ir praktikų, žmonės su netektimi susitaiko skirtingai, kiekvienas gedėjamą supranta ir išgyvena savaip, todėl tokio dalyko kaip tinkamas gedėjimas nėra.

„Gedėjimo trukmė, etapai ir eiga priklauso nuo gedinčio asmenybės, netekties aplinkybių, aplinkinių sąmoningumo ir kitų veiksnių. Nors mokslas apibrėžia penkis gedėjimo etapus, tai tikrai nėra taisyklė ir ji nėra pritaikyta kiekvienam. Net šeimos nariai, kurie prarado tą patį artimąjį, tikėtina, šį jausmą išgyvens labai skirtingai“, – pasakoja K. Jancevičiūtė.

Emocijų slopinimas

Liūdesį patiriame visi, tai – natūrali ir įgimta emocija. Normalu, kad netektis svarbaus ir artimo žmogaus, šis jausmas paastrėja, jautriau reaguojama į visumą, jaučiamas stresas, pasireiškia dažnai nevaldomos emocijos. Gedėjimą tyrinėjanti Arizonos universiteto klinikinė psichologė Mary-Frances O'Connor teigia, kad artimojo netektis žmogui, visų pirma, yra santykio netektis.

„Su žmonėmis mus sieja santykiai. Brolis, sesuo, sutuoktinis – šie žodžiai rodo, kas mus sieja su konkrečiu asmeniu.

Kai to žmogaus nebelieka, turime išmokti prisitaikyti prie visiškai kitokių taisyklių. Mūsų smegenims žodis „mes“ yra toks pat svarbus, kaip žodis „aš“. Todėl jeigu žmogus jaučiasi lyg mirus artimajam jis būtų praradęs dalį savęs, tai yra tiesa – taip veikia mūsų smegenys“, – yra sakiusi psichologė.

„Rekviem“ administracijos vadovė pastebi, kad žmonės dažnai vengia kalbėti apie emocijas – tuomet gedėjimo procesas gali užtrukti bei netektį būna sunkiau išgyventi.

„Nuo pat vaikystės esame pratinami vengti neigiamų emocijų ir su jomis susijusių išraiškų: liūdesio, pykčio, sielvarto, ašarų ir pan. Tokios emocijos dažnai siejamos su silpnumo momentais. Net ir vaikus saugame nuo liūdnu patirčių, raginame nustoti verkti ar liūdėti. Tačiau emocijos niekur nedingsta, taip tik išmokstama jas slopinti, susidaromas įspūdis, kad liūdesys yra mūsų priešas ir neigiama emocija“, – teigia K. Jancevičiūtė.

Negalime smerkti ar kritikuoti aplinkinių ir jų susitaikymo praktikų, nes emocijos: skausmas ir praradimas yra asmeninis jų reikalas. Žmonės atranda būdą, kaip kovoti su tuštuma ir liūdesiu. K. Jancevičiūtė pastebi, kad emocijų slopinimas dažnai pasireiškia įsitraukimu į skirtingas veiklas.

„Prasiblaškyti, mankštintis ir užsiimti mėgstama veikla yra gerai, tačiau svarbu suprasti, kad neigiamos emocijos nedings, nereikėtų bandyti jų atsikratyti dirbtiniu būdu. Kiti, labiau intravertiški žmonės, užsidaro savyje. Šioje situacijoje taip pat gali būti sunku atskirti, ar tai sveikas buvimas su savimi ir savo liūdesiu, ar apatija gyvenimui“, – komentuoja „Rekviem“ vadovė.

Gedėjimo praktikos

Pasak jos, geriausiai gedėjimo etapą padeda įveikti tie dalykai, kurių labiausiai vengiame – sunkų laikotarpį reikia išgyventi su visomis jaučiamomis emocijomis. Privalu leisti sau verkti, liūdėti, kalbėti apie praradimą ir netekties skausmą. Kuo mažiau asmuo priešinasi skausmo ir liūdesio emocijoms, tuo labiau tampa emociškai „pralaidesnis“, tai reiškia, kad sukaupti jausmai paleidžiami ir gedulas išgyvenamas greičiau, lengviau.

„Į savo skausmą reikėtų pažiūrėti kaip į draugą, o ne priešą. Atsisėsti su juo kartu, ne bėgti, duoti jam savo dėmesio, laiko ir be kaltės ar gėdos jausmo susigyventi su emocijomis bei gyvenimo iššūkiais“, – teigia K. Jancevičiūtė.

Ji taip pat pastebi, kad žmonėms susitvarkyti su emocijomis padeda įvairios gedėjimo praktikos, tokios kaip: laiškų rašymas, sąmoningumo meditacija arba emocijų paleidimo meditacija, kokybiškas poilsis ir pokalbiai su kitais žmonėmis.

Dalijimasis skausmu

Pokalbis ir pasidalinimas savo skausmu – geriausias vaistas gedėjimo bei gijimo procese. Nors atsivėrimas kitiems, kaip ir visas gedulo išgyvenimas, labai individualus, žmonės lengviau atsiveria artimiausiems, saugioje aplinkoje.

„Svarbu pasirinkti su kuo kalbėtis. Dauguma nėra susipažinę su tokio pobūdžio skausmu, todėl bandys pralinksinti, kartais pasakys, kad būna ir blogiau, arba, kad viskas bus gerai ir ši emocija bei tuštuma – laikina. Jeigu norite žmogui pagelbėti, bet nežinote kaip, kartais geriausia yra tiesiog pabūti ir gedėti kartu“, – sako „Rekviem“ atstovė.

Žolinė – „Žemės Dievo šventė“

Renata ADOMAVIČIENĖ. Senas posakis, kuriuo vadovavosi mūsų protėviai – „Kas per Žolinę neviešės, tas visą gyvenimą laimės neturės“. Lietuvos liaudies buities muziejaus senolių sodybos – pati tinkamiausia vieta tradiciškai susieiti!

Žolinės šventė muziejuje – rugpjūčio 15 d. 12 val.!

Per Žolinę atvykite paviešėti, padėkoti už naują derlių, pasidžiaugti jo gėrybėmis, spalvingomis gėlėmis ir dailiausiomis žolynų puokštėmis! Lietuvos liaudies buities muziejus parėngė įdomią ir gausią programą. Šventė tradiciškai prasidės šventomis mišiomis muziejaus miestelio Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčioje bei žolynų ir derliaus pašventinimu, o po šių apeigų su šventine eiseną visos linksmybės persikels į Aukštaitijos kaimą.

Šventėje bus galima gyvai pažinti Žolinės tradicijas bei smagiai ir nerūpestingai pra-

leisti šventadienio popietę senajame kaime. Lankytojų laukia pažintis su etnografinių regionų Žolinės puokštėmis, įvairiais darželiuose augintais žolynais ir sodo bei daržo derliaus gėrybėmis, kelionė laiku į šventadienį Lietuvos kaime XX a. 3–4 dešimtmečiais ir dar daug įvairiausių pramogų! Žinoma, kokia gi šventė be amatinių ir skanumynų gamintojų kermošiaus, jodinėjimo arkliais bei žaidimų! Šventę vainikuos „Ponios Hanos teatro“ spektaklis „Pirmiau mirė, paskui vedė“ bei šokiai ir dainos su geros nuotaikos nestokojančiais muzikos ansambliais.

ŽOLINĖ – tai atsiveikimo su želmenimis ir gėlėmis diena. Javai jau nupjauti ir suvežti, uogų ir vaisių surinkti, privirta uogienių. Moterys šią dieną rinkdavo gražiausias laukų gėleles, vaistažoles, dėkodavo Žemei už derlių ir grožį. Lietuvoje įvedus krikščionybę, Žolinės šventė sutapatinta su Švč.

Mergelės Marijos dangun ėmimo diena. Sakoma, kad Žolinė esanti bene vienintelė metų šventė, kai visos gėlės nori būti nuskintos ir nuneštos į bažnyčią. Bažnyčiose šventinamos vaistingos laukų žolelės, gėlės, javai ir daržovės. Džukės nuo seno į gėlių puokštę įdėdavo morką, griežtį, buroką ar net kopūsto galvą. Pašventintų daržovių valgydavo visa šeima, padalydavo su pašaru gyvuliams, tikėdami, kad taip visi bus apsaugoti nuo ligų. Sudžiovinti žolynai būdavo laikomi pirkioje už šventųjų paveikslų, užėjus griauštinui, jais smilkydavo namus, susirgę gerdavo iš jų išvirtą arbatą.

Ukininkai šiai šventei iškepėdavo duonos iš šviežio derliaus ir padarydavo alaus, geros. Žolinių šventi susirinkdavo visa giminė, buvo prisimenami ir giminės mirusieji. Buvo tikima – kas neateis kartu šventi per Žolinę, bus neturtingas arba liks vienas bėdoj. Tai ypatinga šventė, nes žmogus, turėdamas savo derlių aruoduose, atsigręžia į artimą ir jam siūlo pagalbą.



„Šakotinė“ nedraudžia, o pica – ne žuvis



A. Matulionio nuotrauka

Jurgis MAČYS. Kai nuomininkai išsikrausto, įprastai susirenka savo daiktus. Laisvės gatvėje veikusio bendrovės „Lietuvos draudimas“ padalinio senokai neliko, tačiau iškaba tebekviečia. Gal, sakau, naujieji patalpų nuomininkai taip pat teikia draudimo paslaugas? Pasirodo – ne, jie prekiauja šakočiais ir dėl iškabos šalia įėjimo nesuka galvos. Gal tikisi, kad žmogus, atėjęs į „šakotinę“ draudimo ir jo negavęs, iš nuoskaudos ar kokio kito jausmo vedinas nusipirks saldumyno.

O štai avalynę siūlanti parduotuvė Gedimino gatvėje vis nesugeba užsidaryti, nors apie užsidarymo nuolaidas skelbė nuo pavasario. Parašytų: „Užsidarysime, kai viską parduosime“ ir būtų aišku. Tačiau vargu ar toks aiškumas paskatintų pardavimus, todėl pirkėjai iki rugpjūčio buvo viliojami „beveik nemokamomis“ prekėmis. Po to parduotuvės savininkai, matyt, persigalvojo nutraukti veiklą (o gal reklamos akciją?), nes vietoje uždarymo nuolaidų atsirado kitos, bet mažesnės.

Tuo tarpu užėiga Vasario 16-osios gatvėje jau kelis metus reklamuoja tą pačią naujieną – užjūrio picą. Nežinau šio produkto skonio – nesu greito maisto mėgėjas, tačiau prisimenu posakį „Trečią dieną žuvis ir svečias pradeda smirdėti“.

Toje pačioje gatvėje mūsų skaitytojas Algis Matulionis nufotografavo skelbimą ant įstaigos durų. Jokio kriminalo, žmogus tiesiog nori pasidžiaugti, kad mieste yra taip darbu apkrautų įmonių, kad jos nebespėja aptamauti visų pageidaujančių.



J. Mačio nuotraukos

„Biuro spektras“ - kurti ir mokytis be rūpesčių

Gedimino g. 9 duris neseniai atvėrusios biuro prekių, mokyklinių bei dailės reikmenų parduotuvės „Biuro spektras“ vadovas Martynas apibūdina jos ypatumus: „Mes prekiaujame tik kokybiškais prekėmis. Tai garsių gamintojų tokių kaip „Schneider“, „Esselte“, „Faber-Castell“, „Citizen“, „Rebell“ bei daugelio kitų produkcija.

Kiekvienas klientas mums svarbus, todėl į parduotuvę užsukę darželinukų, pradinukų tėveliai bei vyresni moksleiviai ras įvairiausių mokyklinių reikmenų.

Bendradarbiaujame su įmonėmis, įstaigomis – joms taikome lanksčią kainų politiką.

Siūlydami patogius ir kokybiškus produktus siekiame padėti mūsų klientams kurti, dirbti ir mokytis be rūpesčių.“

Parduotuvėje iki rugpjūčio 31 dienos vyksta mugė „Atgal į mokyklą“, kanceliarinėms bei mokyklinėms prekėms taikomos nuolaidos nuo 25% iki 30%.



„Biuro spektro“ darbo laikas: I - V nuo 9 iki 18 val., VI nuo 9 iki 13 val., VII – išieginė. Tel. pasiteirauti +370 672 25262.

Ne tik kaina, bet ir ilgagamžiškumas

Rugpjūtį mokiniai ir jų tėvai jau pradeda ruošti mokslo metams – dailios ne tik kanceliarinių prekių, bet ir kuprinių, aprangų būreliams, sportui, rašoma spaudos pranešime. Sveikatai palankią mitybą skatinančios edukacinės laidos „Rinkis Sveikiau“ mažieji ekspertai Tauras ir Beatričė taip pat svarsto, kuo papildyti savo kuprines. Tiesa, būsimam trečiokui ir į priešmokyklinę klasę eisančiai Beatričėi galvos skausmo mažiau nei jų mamoms, informacinių technologijų specialistei Agnei ir teisininkei Eglei, planuojančioms visos šeimos apsipirkimus.

Beatričės šeimoje auga ir vyresnioji jos sesuo, dešimtmetė Dorotėja, o Tauras taip pat turi vyresniąją seserį, šešiolikmetę Urtę. Beatričės mama, teisininkė Eglė Valiulienė pasakoja, kad kanceliarines prekes įsigyja pagal planą: kol vyresnė Dorotėja dar pradinukė, reikiamų priemonių sąrašą atsiunčia mokytoja, su juo ir eina į parduotuves: „Man svarbiausias kriterijus – kokybė: kad pieštukai ryškiai pieštų, parkeris nelietų, o plastilinas nebūtų kietas. Kadangi pati tokių prekių nenaudoju, visada svarbūs ir mokytojų patarimai. Apsipirkti einame kartu su dukromis, tad dėl smulkmenų mergaitės gali pačios nuspręsti, ar imti rekomenduotą prekę, ar tą, kuri joms gražesnė. Dorotėja penalą renkasi tik pagal savo norus, o mano prašymas vienintelis – kad būtų patvarus ir greitai nesuplyštų.“

Didžiausia drama ir diskusijos kyla renkantis kuprines, nes čia mama turi tvirtą nuomonę. „Man svarbu, kad kuprinė turėtų užsegimą ir iš priekio, kaip turistinės kuprinės, nes tuomet svoris tolygiau pasiskirsto, mažesnis krūvis tenka nugarai. Deja, tokių kuprinių pasiūla maža ir jos ne tokios gražios kaip dauguma. Na, bet galiausiai suradome abiems tinkantį variantą ir nenusivylėme – kuprinė tarnauja jau ketvirtus metus. Visada esame linę rinkti kokybiškus daiktus, kad jie nebūtų vienkartiniai“, – pasakoja E. Valiulienė.

Tauro mama Agnė prieš apsipirkimą naujiems mokslo metams kartu su vaikais peržiūri jau turimus daiktus ir sudaro trūkstančių priemonių sąrašą. „Pirmausia įvertinu ar daiktas yra apskritai reikalingas. Jeigu taip, tuomet vertiname jo kokybę ir, žinoma, kainą. Pirkdama sąsiuvinį tiek rašymui, tiek ir piešimui ypač tikrinu popieriaus kokybę. Flomasterius visuomet perku brangesnius, nes tuomet jų užtenka iki mokslo metų pabaigos. Būsimoji dešimtokė Urtė visą savo mokyklinį krepšelį

susirenka pati, aš tik įvertinu, ar jame yra tiek sąsiuvinų, kad užtektų iki mokslo metų pabaigos“, – pasakoja informacinių technologijų specialistė Agnė Peteržikienė.

Agnės vaikai patys renkasi kuprines, penalus ir parkerius, nes tai, pasak mamos, labai svarbi mokyklinio stiliaus dalis. „Rinkdamiesi jie žino, kad šie daiktai yra perkami ne vieneriems mokslo metams, todėl renkasi labai atsakingai. Šįmet, kaip ir kiekvienais metais, reikės papildyti sąsiuvinų atsargas, jaunėliui įsigyti naujus pieštukus, flomasterius, akvarelinių dažų. Pastebėjau, kad kuo vaikas vyresnis, tuo mažiau mokyklinių prekių jam reikia. Brangiausiai kainuoja į mokyklą išleisti pirmoką, nes vėlesniais mokslo metais galima naudoti jau turimas priemones“, – dalinasi patirtimi A. Peteržikienė.

„Vasaros pabaigoje peržiūriu mergaičių drabužius ir tai, ko trūksta, dažniausiai užsakau internetu – taip perkant mažesnė tikimybė prisipirkti per daug ar nelabai praktiškų daiktų. Žinoma, svarbu suderinti mamos praktiškumą su mergaičių, kurios irgi turi savo nuomonę, norais – paprastai abiems pusėms priimtina sprendimą pavyksta rasti be didesnių dramų“, – pasakoja dviejų dukrų, Beatričės ir Dorotėjos, mama Eglė Valiulienė.

Tauro mama Agnė prisimena, kad vyresnė dukra buvo gerokai reiklesnė mokyklinio krepšelio turiniui: „Sūnus labai nemėgsta lankytis parduotuvėse, todėl viską jam superkame kartu su dukra. Berniukui labai svarbu sportinė avalynė, kuprinė, penalas ir, svarbiausia, gražūs sąsiuvinų viršeliai. Visa kita jam tinka ir patinka. Tuo tarpu dukrai būdavo labai svarbu, kokie bus pieštukai, trintukai, todėl visas priemones ji iki šiol renkasi pati. Tiesa, pastebėjau, kad jos mokyklinių priemonių krepšelis kiekvienais metais traukiasi. Dabar jai nebereikia penalo, flomasterių, akvarelės – užtenka gero tušinuko, pieštuko, trintuko ir sąsiuvinų. Svarbiausias daiktas yra kuprinė, kuri turi atitikti dėvimą stilių, bei batai.“

Nors iš anksto dar nėra suplanavusi, kiek šiais metais išleis vaikų pasiruošimui rugsėjui, Agnė prognozuoja, kad reikės mažiausiai poros šimtų eurų. „Įvertinus pastarojo meto kainų pokytį, planuoju išleisti žymiai daugiau nei pernai, greičiausiai prireiks 200–300 eurų, tad dairysimės geriausių pasiūlymų tėvams ir plačiausio pasirinkimo vaikams“, – sako Tauro mama.

Profilaktinis sveikatos tyrimas yra būtinybė, o ne prabanga

Vytautas DOCKUS, gydytojas. Daugeliui pažįstamas jausmas, kad būdami jauni ir stiprūs esame neliečiami ligų. Visgi verta atminti, kad visi senstame ir bent kartais sukirbanti mintis „o kaip mano sveikata?“ iš tiesų gali padėti išvengti susirgimų ateityje.

Rūpinimasis savo sveikata – platesnė sąvoka, nei gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Reguliarus rankų plovimas ar atsakymas valgyti šaldytuve rastą jogurtą, kurio galiojimas pasibaigė prieš savaitę, gali skambėti kaip savaime suprantami dalykai, tačiau tai – taip pat ir rūpestis savo sveikata.

Tokios smulkmenos – tik pirmas žingsnis. Aktyvesnis gyvenimo būdas, kokybiškesnė mityba, emocinės gerovės puoselėjimas ir net į mobiliojo telefono kalendorių įvestas priminimas pasiskiepyti nuo erkinio encefalito – visa tai veda į sveikesnį rytojų.

Svarbūs reguliarūs vizitai

Dar vieną svarbų žingsnį į sveikesnį rytojų žengia jau gerokai mažiau žmonių. Tai –

reguliarūs vizitai pas gydytojus. Reguliarumas gali būti įvairus, priklausomai nuo asmens bendros sveikatos būklės, amžiaus, rizikos veiksnių, lėtinių ligų bei profesijos. Bet reguliarumo reikia.

Gali kilti klausimas, kodėl (niekuo nesiskundžiu, tai kam tą gydytoją trukdyti?). Užsienio tyrimai rodo, jog rutininiai vizitai pas gydytojus gali lemti ankstyvesnę lėtinių ligų, tokių kaip arterinė hipertenzija, diagnostiką, efektyvesnę rizikos veiksnių identifikavimą bei aktyvesnį pacientų dalyvavimą profilaktinėse tyrimų programose (gimdos kaklelio vėžio patikros programos, prostatos vėžio patikra ir kitos).

Negana to, reguliarus bendravimas kuria ypatingą ryšį tarp gydytojo ir paciento. Taip didėja tikimybė, kad pacientas jausis saugiai ir ateityje iškilus sveikatos problemoms apie jas pasisakys, o ne slėps ir tikės, kad viskas išsipręs savaime. Toks savo sveikatos būklės kontroliavimas gali padėti išvengti ligų ir jų komplikacijų.

Gydytojai – ne išimtis

Sveikatą reguliariai tikrinasi ir gydytojai, kurie, kad ir kaip paradoksaliai skambėtų, besirūpindami kitais neretai linkę pamiršti save.

Chirurgas Karolis Daktaras teigia, kad sveikatą būtina tikrintis dėl begalės lėtinių ar latentinių („slypinčių“) ligų, kurios gali paūmėti ir sukelti problemų nedėkingiausiu gyvenimo momentu. Reguliarus sveikatos tikrinimasis gali užkirsti kelią daugumai ligų joms dar neišsibėgėjus.

„Pagal pasaulinių mirčių priežastis, vėžys tėra antroje vietoje“, – primena chirurgas. Pirmąją vietą užima širdies ir kraujagyslių ligos. Jų atsiradimą neretai lemia gyvenimo būdas, o išvengti padeda rutininiai tyrimai ir nuoseklus rūpestis savo sveikata.

K. Daktaras sveikatą tikrinasi bent kartą per metus. Tačiau jis pabrėžia, kad lėtinėmis ligomis sergantiems asmenims tai reiktų daryti bent keletą kartų per metus,

pasikliaujant gydančio gydytojo rekomendacijomis.

Lyg kuopti namus

Sveikatą pasitikrinti rutiniškai galima tiek viešojoje įstaigoje pas savo šeimos gydytoją, tiek naudojantis privačiomis sveikatos priežiūros paslaugomis. Vienas būdų, leidžiančių sutaupyti laiko netrypčiant poliklinikos eilėse bei nerimastingai nelaukiant šeimos gydytojo skambučio – platforma VOW.health. Ji teikia kraujo tyrimų paslaugas bei sudaro galimybę konsultuotis su šeimos gydytojais nuotoliniu būdu.

Profilaktinę sveikatos patikrą galime prilyginti namų kuopimui – tvarkytis kasdien po truputį yra lengviau ir paprasčiau, negu laukti, kol namai taps tokie nešvarūs, kad nugaros lenkimui teks skirti visą dieną.

Svarbiausia – skubant nepamiršti savęs bei pagarbos savo kūnui ir nepasiduoti patogiai iliuzijai, kad sveikatos sutrikimai – kažkur toli.

Kultūros sostinė – ir Baraginė

Kultūros ministerijos informacija. Lietuvos mažųjų kultūros sostinių projektų atrankos posėdyje išrinktos 2023 metų mažosios kultūros sostinės. Konkursui pateiktas paraišką vertinusios komisijos sprendimu šis vardas suteiktas Kulautuvai (Kauno r.), Pačeriaukštei (Biržų r.), Marcinikonims (Varėnos r.), Baraginei (Marijampolės sav.) ir Plateliams (Plungės r.).

Įvairiems Lietuvos etnokultūriniais regionams atstovaujantys mažųjų kultūros sostinių atrankos laimėtojai didelį dėmesį skyrė pristatyti mažosios kultūros sostinės renginius, vietos tapatybę ir įvaizdį įtvirtinančias, partnerystę bendruomenėje stiprinančias veiklas, kurti naujas kultūros tradicijas bei atgaivinti ir puoselėti esamas.

Kultūros ministerija remia mažųjų Lietuvos kultūros sostinių iniciatyvą, padedančią sutelkti

vietos bendruomenes, aktyviau įtraukti jas į kultūrinį vyksmą, o platesnei visuomenei suteikti galimybes artimiau susipažinti su regionų kultūrinio savitumu.

Nuo 2018 m. Lietuvos kultūros taryba kasmet skiria 50 tūkst. eurų svarbiausiems jų projektams. Daugelyje mažųjų sostinių vietinių entuziastų, kultūros darbuotojų ir savanorių pastangomis sukuriama įsimintini kultūriniai renginiai vietos bendruomenei, auga profesionalaus meno prieinamumas ir sklaida, atsiranda naujų kultūrinio turizmo iniciatyvų. Lietuvos mažosios kultūros sostinės kasmet išrenkamos konkurso būdu.

Lietuvos mažųjų kultūros sostinių konkursą inicijuoja Lietuvos kaimo bendruomenių sąjunga. Projekto partneriai – Kultūros ministerija, Lietuvos savivaldybių asociacija, Lietuvos seniūnų asociacija.

Sveikatos draudimas užsienyje

Valstybinės ligonių kasos (VLK) informacija. „Jei privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) apsidraudęs gyventojas išvyko iš Lietuvos nepasidėjęs Europos sveikatos draudimo kortelės (ESDK) arba kelionės metu ją prarado, o jam skubiai prireikė būtinosios medicinos pagalbos Europos šalies gydymo įstaigoje, yra būdas operatyviai išspręsti problemą. Tereikia prisijungti prie VLK informacinės sistemos ir savarankiškai susiformuoti laikinai ESDK pakeičiantį sertifikatą. Atsisiųsti sertifikatą į mobilųjį telefoną, kompiuterį ar planšetę keliautojas gali tiek sau, tiek vaikams. Tam kad būtų galima žmogų identifikuoti, reikia prisijungti per Elektroninių valdžios vartų (e-valdžios) portalą“, – sako VLK skyriaus patarėja Neringa Šafranavičienė.

Pasak jos, ši paslauga pastebimai populiarėja. Jei užpernai buvo išduota beveik 22 tūkst. sertifikatų, tai pernai – jau arti 29 tūkst. O iki šių metų rugpjūčio ligonių kasos spėjo išduoti daugiau nei 21,8 tūkst. sertifikatų.

Sertifikatas, kaip ir ESDK, patvirtina asmens teisę Europos Sąjungos šalyse, Lichtenšteine, Islandijoje, Norvegijoje, Šveicarijoje bei Jungtinėje Karalystėje gauti būtinają medicinos pagalbą, kurios išlaidas visiškai arba iš dalies apmoka ligonių kasos. Tai reiškia, jog užsienyje patyrus traumą ar ūmiai susirgus ir gydymo įstaigoje pateikus sertifikatą, būtinoji medicinos pagalba bus suteikta pagal toje šalyje nustatytas pagalbos apimtis ir už ją sumokėta tos šalies nustatyta tvarka ir įkainiais.

„Jei žmogus neturi galimybės prisijungti prie e-valdžios vartų ir užsakyti sertifikato bei atsisiųsti jo į savo mobilų įrenginį – ne bėda. Galima elektroniniu būdu pateikti užpildytą nustatytos formos prašymą teritorinei ligonių kasai arba kreiptis į šalies, kurioje viešima, vietos valstybinio sveikatos draudimo įstaigą. Ji kreipsis į Lietuvos teritorinę ligonių kasą pagal asmens gyvenamąją vietą su prašymu atsiųsti ESDK pakeičiantį sertifikatą“, – pataria N. Šafranavičienė.

Kada reikia siuntimo pas gydytoją

Siuntimas pas gydytoją specialistą yra svarbus ir, rodos, daugumai žmonių aiškus dalykas. Visgi ligonių kasų specialistai pastebi, kad neretai gyventojai nežino, jog kai kuriais atvejais norint gauti Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis apmokamas gydytojų specialistų paslaugas siuntimo nėra nereikia.

Privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems žmonėms siuntimus gauti PSDF lėšomis apmokamų paslaugų išduoda šeimos gydytojai arba gydytojai specialistai. Siuntimai išduodami, jei gydytojui dėl paciento sveikatos būklės reikia pasikonsultuoti su kitu gydytoju, atlikti tyrimus, tikslinti gydymą, gydyti liginėje.

Siuntimas galioja 60 dienų ir net tai žinodami žmonės dažnai mano, kad per šį laiką reikia siuntimą panaudoti apsilankant pas jame nurodytos specializacijos gydytoją ar atliekant tyrimus. Tačiau tokios skubos nėra – per du mėnesius siuntimą turintis pacientas turi ne apsilankyti, o užsiregistruoti siuntime nurodytiems tyrimams ar vizitui pas specialistą. Su siuntimu galima registruotis vieną kartą.

Svarbu žinoti, kad dėl gydytojo specialisto paslaugų ar tyrimų su siuntimu nebūtina kreiptis į tą pačią gydymo įstaigą, kurioje jis išduotas. Siunčiantis gydytojas turi nurodyti bent tris įstaigas, kuriose reikiama kompensuojamoji paslau-

ga gali būti suteikta. Tačiau renkasi pats pacientas – paslaugą jis gali gauti nebūtinai savo poliklinikoje, gydytojo pasiūlytose įstaigose ar savo gyvenamajame mieste, tačiau ir bet kurioje Lietuvos gydymo įstaigoje, dėl reikiamos paslaugos teikimo turinčioje sutartį su teritorine ligonių kasa (TLK).

Tokia gydymo įstaigos pasirinkimo galimybė praverčia, kai siekiama paslaugą gauti greičiau, t. y. renkama ta įstaiga, kurioje siuntime nurodytos paslaugos laukimo eilė trumpiausia. Be to, tokiu būdu pacientas turi ir platesnį reikiamos kvalifikacijos gydytojų pasirinkimą, jei nepageidauja kreiptis į vieną konkretų gydytoją.

Keliais atvejais norint gauti kompensuojamąsias medicinos paslaugas siuntimo iš viso nereikia. Gydymo įstaigoje, kurioje apdraustasis yra prisirašęs, tiesiogiai galima registruotis pas pirminės odontologijos ir pirminės psichikos sveikatos specialistus. Apdraustiems žmonėms be siuntimo taip pat galima gauti PSDF lėšomis apmokamas odos ir venerinių ligų gydytojo paslaugas bet kurioje gydymo įstaigoje, dėl šių paslaugų sudariusioje sutartį su TLK.

Sergant lėtine liga, dėl kurios gydytojas specialistas turi ilgėsnį laiką stebėti žmogaus sveikatos būklę, pakanka, kad šeimos gydytojas siuntimą pas reikiamą

specialistą išrašytų kartą per metus. Pavyzdžiui, siuntimą pas akių gydytoją, kai pacientas serga 1 ar 2 tipo diabetu su progresuojančia akių liga.

Tiek apdrausti, tiek neapdrausti gyventojai nemokamai ir neatidėliotinai be siuntimo turi gauti būtinają medicinos pagalbą ūmiai susirgę, susižeidę ir pan. Jai priskiriama pirmoji medicinos pagalba ir poliklinikoje arba liginėje teikiama skubi medicinos pagalba, kai kyla realus pavojus gyvybei ar sveikatai, sunkių komplikacijų rizika.

Tik tokiais būtinosios pagalbos atvejais, kaip patyrus didelę traumą, stipriai nudegus, susirgus liga, gresiančia gyvybei, be siuntimo galima vykti į liginės priėmimą. Kitais atvejais reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, o savo poliklinikos ne darbo metu – į budinčius gydytojus toje pačioje gydymo įstaigoje arba kitoje, su kuria paciento poliklinika sudariusi sutartį dėl šeimos gydytojo paslaugų teikimo jos ne darbo valandomis.

Informaciją, kur teikiama medicinos pagalba gydymo įstaigų ne darbo laiku, savaitgaliais ir per šventes, galima sužinoti iš registratūros darbuotojų, gydymo įstaigų interneto svetainėse ir skelbimų lentose. Taip pat šią informaciją patogiu rasti ligonių kasų interneto svetainėje.

Daniško „Feta“ sūrio būti negali

Lina Gužienė, advokatų kontoros COBALT vyresnioji teisininkė. Europos Teisingumo Teismas padėjo tašką beveik ketverius metus nagrinėtoje sūrio byloje. Europos Komisijos (EK), palaikoma Graikijos ir Kipro, 2019 m. kreipėsi į ES Teisingumo Teismą, kaltindama Daniją, kad ji nesutrukdė savo pieno gamintojams neteisėtai naudoti pavadinimo „Feta“ Danijoje pagamintam sūriui, parduodamam už ES ribų.

Negana to, Danijos pienininkai „Feta“ sūrį gamino daugiausia iš karvių pieno ir vadino šiuos pro-

duktus „Feta“, „daniška Feta“ bei „Danišku Fetos sūriu“.

Graikams tai tarsi spjūvis į veidą, mat šalies pasididžiavimas – „Feta“ sūris, nuo seniausių laikų gaminamas tik iš avių arba ožkų pieno. Be to, nuo 2002 m. šis sūris įtrauktas į sąrašą produktų, kurių kilmės vietos bei geografinė nuoroda saugomos. Tai reiškia, kad tik Graikijoje ir buvusios Lesbos prefektūros salose pagamintas „Feta“ sūris gali būti parduodamas naudojant šį pavadinimą.

Danija tvirtino kitaip. Šalies atstovų požiūriu, saugomos kilmės

vietos ir geografinės nuorodos galioja tik į vidinę ES rinką tiekiamiems produktams. Draudimai, anot jų, nėra taikomi tais atvejais, kai produktai eksportuojami į trečiąsias šalis.

Tačiau Europos Teisingumo Teismas šių metų liepos viduryje nutarė, kad Danijoje pagamintas sūris negali vadintis „Feta“. Teismas akcentavo, kad šalis turėjo imtis veiksmų ir neleisti pieno gamintojams komerciniais tikslais naudoti pavadinimą „Feta“. Nutarime pažymima, kad kilmės vietos nuorodos ir saugomos geografinės nuorodos yra saugomos kaip intelektualinės nuosavybės teisės, net jei produktas skirtas eksportuoti į trečiąsias šalis.

„Jauti – druska Tu, aras ir...gerumas“

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Teksto pavadinimas – tai eilutė iš kunigo Albino Budriko sveikinimo savo pašaukimo draugui Pranciškui Račiūnui. Rugpjūčio 24 d. minėsime šio kunigo mirties 25-ąsias metines. Apie marijampolietį išleista knyga, kurią parengė kunigas Vaclovas Aliulis, publikuota nemažai straipsnių, atsiminimų.

Pr. Račiūnas gimė Marijampolėje, 1919 m. kovo 28 d. tarnautojo Elzbietos Račiūnienės (Paulionytės) ir Jurgio Račiūno šeimoje. Baigęs prie Marijampolės mokytojų seminarijos veikusias pradžios mokyklos tris skyrius, 1929 m. įstojo į Marijampolės marijonų gimnaziją. Tuo metu jos direktoriumi buvo kunigas profesorius Jonas Totoraitis. Jo vadovaujamos įstaigos svarbiausias uždavinys buvo ruošti jaunuolius aukštajam mokslui ir kandidatus savajai kongregacijai.

Nuo pirmos klasės mokyta lotynų ir vokiečių kalbų, nuo 3 klasės – graikų, nuo 5 klasės – prancūzų. Septintoje klasėje, 1936 m. Pr. Račiūnas įstojo į Marijonų vienuoliją. 1938–aisiais baigęs gimnaziją, lankė vienuolijos dvejų metų filosofijos kursą Kaune, o 1940–1944

m. m. studijavo Kauno teologijos fakultete.

1943 m. gegužės 2 d. išventintas kunigu. Dirbo vikaru Varėnoje, 1945 m. paskirtas Panevėžio Švč. Mergelės Marijos koplyčios rektoriumi ir Panevėžio antrojo marijonų vienuolyno vyresniuoju, kartu buvo mokyklų kapelionu. 1947–1949 metais darbavosi Kaune, Šv. Gertrūdos bažnyčioje.

Pr. Račiūnas 1947 m. informavo Vatikaną apie Bažnyčios padėtį sovietinėje Lietuvoje, todėl 1949 m. birželio 4 d. sovietų valdžios suimtas ir nuteistas 25 metams lagerio. Kalėjo Vorkutoje, Taišete ir Mordovijoje. Ir iš nelaisvės perduodavo žinių Vatikanui apie Bažnyčios persekiojimą, nagrinėjo asketiką, moralės, bažnytinės teisės klausimus, dirbo švietėjišką darbą. Lageriuose sutiko kelias dešimtis katalikų kunigų ir Ukrainos Galicijos unitų arkivyskupą kardinolą Josifą Slipijų, padėjo jam rengti Ukrainos unitų istoriją.

Po 16 metų nelaisvės, 1965 m. grįžo į Lietuvą ir buvo paskirtas Gerdašių (Lazdijų dekanatas) parapijos klebonu, 1970 metais perkeltas į Paluobių (Šakių dekanatas) parapiją. Ten surinko kelis tūkstančius tautinės kultūros eks-

ponatų, įrengė senienų muziejų, kurį vėliau perdavė Žemės ūkio akademijai.

1972 m. su kunigu Sigitu Tamkevičiumi inicijavo Lietuvos katalikų bažnyčios kronikos leidimą. Jis taip pat buvo tautinės tematikos pagrindinio leidinio „Aušra“ iniciatorius. 1980 m. perkeltas į Alytų, Šventųjų Angelų Sargų parapijos klebonu, 1990 – į Tabariškių parapiją (Aleksoto dekanatas).

Pr. Račiūnas 1989–1996 metais ėjo Lietuvos marijonų provincijolo pareigas, kurį laiką dirbo Maskvos katalikų Šv. Liudviko parapijos klebonu. Buvo vienas pagrindinės kunigų seminarijos prie Marijonų vienuolijos, parengusios 25 kunigus (ne tik Lietuvai, bet ir Ukrainai, Rusijai, Baltarusijai), kūrėjų ir vadovų. Apie tai parašė straipsnių, taip pat veikalų, bet tik vienas – trumpų biografijų rinkinys „Mūsų švyturiai“ išleistas 1992 metais dar jam gyvam esant.

Atgimimo Pr. Račiūnas sulaukė Alytuje. Čia aktyviai įsijungė į Sąjūdžio veiklą – buvo delegatu į Lietuvos Sąjūdžio suvažiavimą, išrinktas į Sąjūdžio Seimą. Didelio susidomėjimo sulaukė jo kalba Lietuvos persitvarkymo sąjūdžio Alytaus skyriaus 1988 m. liepos



Pr. Račiūnas su pussesere Angele Nelsiene-Barkauskaite ir jos dukromis JAV, 1976 m.

24 d. organizuotame mitinge Alytaus Dainų slėnyje. Jis taip pat ruošė Sąjūdžio ir Krikščionių demokratų partijos programos dalį, skirtą dorovės klausimams.

Nuo 1976 metų kunigas Pr. Račiūnas palaikė ryšius su Vilniaus Universitetu (VU), jo bibliotekai perdavė vertingų ir retų leidinių

bei rankraščių. 1989 metais VU bibliotekos rankraščių skyriuje susiformavo asmeninis dvasininko fondas. Dabar jo kolekcija gali naudotis visi besidomintys istorija.

Mirė Pr. Račiūnas 1997 metais, palaidotas Kaune, Petrašiūnų kapinėse.

Vertino ir mūsų kontrolierius

Valstybės kontrolė, vykdydama įstatymo nustatytą funkciją, atliko 9 savivaldybių kontrolės ir audito tarnybų (SKAT) atliktų auditų išorinę peržiūrą, kurios tikslas – įvertinti audito kokybės kontrolės sistemą ir atliktų auditų kokybę. Šiais metais įvertintos Alytaus, Kauno, Palangos miestų, Mažeikių, Vilkaviškio, Zarasų, Kupiškio Lazdijų rajonų ir Marijampolės SKAT. Kasmet Valstybės kontrolės išorės peržiūrai atrenkamos vis kitos tarnybos, o kiekvienos jų peržiūra vyksta ne rečiau kaip kas 6 metus.

SKAT atliekamų darbų kokybė itin svarbi, nes, atlikdamos finansinius ir veiklos auditus savivaldybių administracijose, administravimo subjektuose ir valdomose įmonėse, jos prižiūri, ar efektyviai valdomas ir naudojamas savivaldybių turtas ir patikėjimo teise valdomas valstybės turtas, kaip vykdomi savivaldybių biudžetai. Be to, SKAT savivaldybių tarnyboms teikia išvadas dėl audito rezultatų ir kitas išvadas, reikalingas sprendimams priimti.

„Nepaisant to, kad nustatėme trūkumų, stebime gerėjančią finansinių (teisėtumo) auditų kokybę. Veiklos auditams atlikti pagal tarptautinių aukščiausiųjų audito institucijų standartų keliamus reikalavimus vis dar trūksta praktinių įgūdžių. Pastebėjome, kad atliekant tiek finansinius (teisėtumo), tiek veiklos auditus, pagrindinis trūkumas lemiantis veiksnys – netinkamai suplanuotos audito procedūros. Į tai svarbu atkreipti dėmesį, nes tinkamai suplanuotos audito procedūros sudaro galimybę surinkti visus reikiamus audito įrodymus ir nustatyti, kokių veiksmų tikslinga imtis nustatytoms problemoms spręsti“, – teigė audito metodologijos patarėja Akvilė Dovydaitytė.

Siekiant, kad savivaldybėse atliekami auditai būtų kokybiški, patikimi ir atitiktų tarptautinius aukščiausiųjų audito institucijų standartus ir tarptautinius audito standartus, Valstybės kontrolė, kaip ir kasmet, tęs mokymų ciklą auditus atliekantiems SKAT darbuotojams.

Parama savivaldybėms

Ekonomikos ir inovacijų ministerija Lietuvos savivaldybių infrastruktūros projektams skiria 10 mln. eurų. Pasinaudojusios šiomis lėšomis, jos galės įrengti ir tobulinti Lietuvos laisvosios ekonominės zonos (LEZ), pramonės parkuose ir kitose pramoninėse teritorijose esančią infrastruktūrą.

Paraiškas gauti finansavimą savivaldybės gali teikti iki š. m. rugpjūčio 17 dienos. Finansavimą galėtų gauti savivaldybių 2022 m.

įgyvendinami projektai, kuriais būtų tobulinama Lietuvos regionuose įsikūrusių LEZ, pramonės parkų ir kitų pramoninių teritorijų infrastruktūra. Finansavimas bus skirtas savivaldybės inžinerinės infrastruktūros ir su jomis susijusioms išlaidoms padengti bei kitoms reikmėms.

Šiuo metu Lietuvoje veikia 7 LEZ: Akmenės, Kauno, Kėdainių, Klaipėdos, Marijampolės, Panevėžio, Šiaulių.

30 rugpjūčio
20 d. 18 val.

JUBILEJINIS TARPTAUTINIS
GALIŪNŲ TURNYRAS

GENERALINIS RĖMEJAS
ALGA GRUPĖ

MARIJAMPOLĖJE
STADIONE
„SŪDUVA“

Koncertinėje
programoje
scenos grandas
Vytautas Šiškauskas.

Renginį vainikuos
įspūdingi
„Bliko“
fejerverkai.

RENGINIO GLĖBĖJIA
MARIJAMPOLĖS
SAVIVALDYBĖ

RUNGŲ RĖMEJAI

RĖMEJAI

RĖMEJAI

INFORMACINIAI RĖMEJAI

PARDUODA

2 k. butą Kosmonautų g. (37 kv. m, 1 a.). Tel. 8-650 35231.

Parduodu naują klausos aparatą (60 Eur) ir naują orinį pistoletą (80 Eur). Tel. 8-646 04605.

PERKA

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

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

BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

Gali būti su bendraturčiais, neatidalinantis 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.

Neliknojamojo turto operacijos: pirkimas; pardavimas, tarpininkavimas; paskolos; vertinimas. www.zeme.lt. Tel. 8-680 84444.

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

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

PASLAUGOS

Stogų dengimas, skardinimas, fasado dailylentelių montavimas. Tel. 8-692 77122.

Stogų, fasadų, trinkelėlių plovimas, atnaujinimas, dažymas. Tel. 8-621 99958.

NUOMA

Plaunamo siurblio nuoma - baldams, kilimams, automobilių salonams atnaujinti. Tel. 8-633 68395.

MES KARTU
MARIJAMPOLĖ

Kviečiame visus į NEMOKAMAS sveikatinimo treniruotes-mankštas su Sveikatingumo trenere Edita Kulikauskiene + į paskaitą sveikos gyvensenos tema - „Judėjimo nauda fizinei ir psichinei žmogaus sveikatai“.
KUR: Marijampolės Sporto centras „Sūduva“ (Sporto g. 1) patalpose.
KADA: rugpjūčio 16, 17, 24 dienomis - 19:30 val.
Rugpjūčio 22 d. 19:30 val. paskaita/treniruotė „Judėjimo nauda fizinei ir psichinei žmogaus sveikatai“.
Daugiau informacijos apie projektą VšĮ Socialinis integracijos centras „Mes kartu“ tel. 8-684 93661 arba el. paštu meskartu-centras@gmail.com.
Įgyvendinamas projektas: „Gyventojų sveikos gyvensenos stiprinimas ir psichoemocinės sveikatos gerinimas Marijampolės savivaldybėje“.

FurnMaster®

Kviečiame jungtis prie mūsų sparčiai augančios komandos:

BALDŲ PRAMONĖS DARBININKUS (-ES)

(porolono klijavimas, baldų apmušimas, pakavimas, surinkimas)

✓ Atlyginimas priklauso nuo turimos darbo patirties, darbo rezultatų, mokami papildomi priedai.

✓ Nemokančius apmokome darbo vietoje.

✓ Darbas dieniniu grafiku 8:00 – 16:30 val. Ateityje galimas darbas pamainomis (rytinė ir popietinė).

✓ Iš kitų miestų darbuotojus vežame įmonės transportu (derinama pokalbio metu).

UAB „FurnMaster“

Tel. 8-603 98579.

El.p vapau@furnmaster.lt

JUODELIAI SIŪLO!

UAB „Juodeliai“

stiprina savo komandą ir turi pasiūlymų:

MARIJAMPOLĖS gamykloje, Juodelių g. 8, Nendriškių k., Marijampolės sav.

Pamainos operatoriui/padėjėjui

(800-1500 Eur į rankas)

Šaltkalviui-remontininkui, elektrikui

(1 100-1 500 Eur į rankas)

Medienos krovimo mašinos operatoriui

(1200-1500 Eur į rankas)

Gamybos darbininkui

(pamainomis) (700-800 Eur į rankas)

JŪRĖS gamykloje, Medelyno g. 4B, Jūrės k., Kazlų Rūdos sav.

Gamybos darbininkui

(pamainomis) (750-850 Eur į rankas)

Kiemo darbininkui

(dienomis) (600 Eur į rankas)

Kelionė autobusu į darbą arba kuro kompensavimas (yra papildomų sąlygų)!

Darbo rūbai ir visos reikalingos darbo priemonės!

Gardi kava ir sotūs sumuštiniai!

Draudimas nuo traumų!

Skambink +370 600 00515 ir gauk Tau tinkamą pasiūlymą!
Arba CV siųsk cv@juodeliai.lt

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

REIKALINGI

STATYBOS RITMAS

PLATAUS PROFILIO STATYBININKAI

Atlyginimas 1 100 eurų neatskaičius mokesčių

Kreiptis:

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

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

EPO BETONAS

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

UAB Ekobetonas

GAMINA

BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

VIDARA STOGAI IR FASADAI

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

SPECIALUS PASIŪLYMAS!

RUUKKI PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS

Stoties g.14, Marijampolė, tel.8-699-46959

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



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 spaustuve Ignatkose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai - pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.

Kitas numeris rugpjūčio 25 d.

Savaitgalio ekskursijos IX forte

Kauno IX forto muziejaus informacija. Vasaros sezono metu šeštadieniais ir sekmadieniais vykstančios ekskursijos padeda iš arčiau susipažinti su unikaliu kultūros paveldo objektu, daugiau sužinoti apie svarbius istorijos įvykius.

IX fortas mena reikšmingus praėjusio šimtmečio Lietuvos istorijos periodus. XX a. pradžioje pastatytas kaip gynybinis įtvirtinimas, fortas tarpukario Lietuvoje tapo Kauno sunkiųjų darbų kalėjimo filialu. Per pirmąją sovietinę okupaciją jis paverstas NKVD kalinių persiuntimo į lagerius punktu. Nacių okupacijos laikotarpiu IX forte atimta dešimtys tūkstančių gyvybių. Dabar forte veikia šias temas pristatantis muziejus, į kurį atvykę lankytojai gali aplankyti vidaus erdves, patyrinėti įrengtas ekspozicijas, pasivaikščioti memorialiniame parke, apžiūrėti 32 m aukščio monumentą nacizmo aukoms atminti.

Norintys pasisemti žinių apie istoriją, pasiklausti turiningo ekskursijų vadovo pasakojimo ir pabuvoti autentiškose šimtmetį menančiose patalpose turi galimybę savaitgaliais dalyvauti teminėje arba apžvalginėje ekskursijoje. Išplėstinė teminė ekskursija „IX forto gynybinė siena – požemiai“ supažindina su tvirtovės tematika: apsilankoma IX forto puskaponierio ekspozicijoje ir gynybinėje sienoje, į kurią įprastai patenkama tik su ekskursijų vadovu. Apžvalginė ekskursija „IX fortas: nuo įtvirtinimo iki muziejaus“ skirta norintiems plačiau sužinoti apie visas muziejaus pristatomas temas: Kauno tvirtovę, sunkiųjų darbų kalėjimą, sovietinę ir nacistinę okupacijas, Holokaustą.

Lankytojų patogumui sudarytas grafikas su plačiu ekskursijų laikų pasirinkimu, ekskursijos vedamos lietuvių ir anglų kalbomis. Įsigijus specialų organizuotos ekskursi-

jos dalyvio bilietą, galima ne tik dalyvauti ekskursijoje, bet ir savarankiškai apžiūrėti muziejaus ekspozicijas – įėjimo į muziejų bilietas į kainą yra įskaičiuotas.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad į šeštadieniais ir sekmadieniais (išskyrus paskutinį mėnesio sekmadienį) organizuojamas ekskursijas išankstinė registracija nėra vykdoma. Pavieniai lankytojai, šeimos, nedidelės draugų grupės kviečiami atvykti ekskursijos dieną ir registruotis vietoje – muziejaus kasoje (Žemaičių pl. 75, Kaunas).

Kiekvieno mėnesio paskutinį sekmadienį, kai muziejaus lankymas nemokamas, galioja atskiras ekskursijų tvarkaraštis – tuomet vedamos teminės ekskursijos po IX forto gynybinę sieną. Į jas būtina išankstinė registracija.

Paslaugų kainos ir ekskursijų tvarkaraštis skelbiami www.9fortomuziejus.lt

Ant iešmelių ne tik šašlykai

Jolanta SABAITIENĖ, prekybos tinklas „Iki“. Daržovių kepimas ant grilio nereikalauja didelių pastangų, tačiau norint, kad jos iškeptų sultingos ir traškios, reikia žinoti kelias paprastas gudrybes.

Daržovės kepa skirtingą laiką, todėl jas reikėtų derinti pagal kepimo laiką ir ant vieno iešmelio užverti vienodo kepimo laiko reikalaujančias daržoves. Pavyzdžiui, kietos daržovės, tokios kaip moliūgai, cukinijos, bulvės ir svogūnai ant vidutinės ugnies kepa apie 30-40 minučių, minkštesnėms daržovėms: brokoliams, briseliniams kopūstams, smidrams užtenka apie 15 minučių. Dar viena taisyklė – prieš verdami daržoves ant iešmelių, pamirkykite juos bent pusvalandį šaltame vandenyje, kad nepradėtų degti.

Kai kurias mažiau sultingas daržoves patartina trumpai apvirti arba nuplikyti karštu vandeniu, kad jos suminkštėtų ir kepamos išgautų saldų ir traškų skonį. Pavyzdžiui, morkas, šparagus, brokolius, kalafiorus geriausia apvirti puode bent 5-10 minučių, o dar kietesnes daržoves, tokias kaip bulves, kopūsto galvą, artišokus, smidrus patariama virti bent 10-15 minučių.

Aliejumi apšlakstytos daržovės ne tik gražiai apskrunda kepamos, bet ir tampa sultingesnės, įgauna sodresnį skonį. Nebijokite eksperimentuoti, išbandykite įvairių rūšių aliejus bei užpilus.

Šviežios daržovės pačios savaime skanios, todėl neverta jų marinuoti – užtenka gausiai apšlakstyti aliejumi ir apibarstyti druska bei pipirais. Tačiau nereikia apsiboti vien tik alyvuogių ar dažnai namų virtuvėje naudojamu rapsų ar saulėgrąžų aliejumi. Išbandykite ir kitų.

Pievagrybių iešmeliai

Reikia: 400 g pievagrybių; 2 valg. š. alyvuogių aliejaus; 2 valg. š. sojų padažo; 3-4 česnakų skiltelių; žiupsnelio čiobrelių; arbat. š. juodųjų pipirų; žiupsnelio petražolių; vienos citrinos.

Gaminimas: į nedidelį dubenį įpilkite alyvuogių aliejaus, sojų padažo, sudėkite smulkiai supjaustytą česnaką, čiobrelius, petražoles, įberkite juodųjų pipirų ir paprikos prieskonių. Viską gerai

išmaišykite. Pievagrybius perpjaukite pusiau, suberkite į dubenį su marinatu. Leiskite bent 10 minučių pasimarinuoti. Uždėkite iešmelius ant įkaitintų kepsninės grotelių ir kepkite iš abiejų pusių apie 3-4 minutes. Iškepčius pievagrybius perkelkite ant lėkštės ir patiekite su citrinos skiltele. Patiekite su mėgstamais žuvies ar mėsos kepsniais arba valgykite vienus.

Daržovių iešmeliai

Reikia: 2 didelių cukinijų; geltonos paprikos; raudonos paprikos; 10-12 mažų pomidorų; 1/3 puodelio pesto padažo; 2 valg. š. alyvuogių aliejaus; 2 valg. š. citrinų sulčių; žiupsnelio druskos.

Gaminimas: į didelį dubenį įdėkite pesto padažo, įpilkite alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių ir viską gerai sumaišykite.

Daržoves supjaustykite gabalėliais ir sudėkite į paruoštą padažą. Maišykite, kol visos daržovės tolygiai pasidengs pesto padažu. Uždenkite dubenį, įdėkite į šaldytuvą ir leiskite daržovėms marinotis bent 2 valandas. Įkaitinkite kepsninę iki vidutinės ugnies. Ant iešmelių suverkite daržoves ir kepkite apie 20-25 minutes, kas 5 minutes apversdami iešmelius, kol daržovės suminkštės, o iešmeliai lengvai apanglės. Patiekite dar karštus.

Bulvių iešmeliai

Reikia: 1 kg bulvyčių; 6 askaloninių česnakų; ¼ puodelio alyvuogių aliejaus; arbat. š. tarkuotos citrinos žievelės; 2 šaukštų laiškinų česnakų; 4 česnakų skiltelių; žiupsnelio druskos ir pipirų.

Gaminimas: bulves nuskusite, perpjaukite per pusę ir šiek tiek apvirkite, kad suminkštėtų. Nusausinkite. Į didelį dubenį supilkite alyvuogių aliejų ir citrinos sultis. Sutarkuokite citrinos žievelę, išspauskite citriną, susmulkinkite askaloninius česnakus bei laiškinius česnakus, įberkite druską ir pipirus.

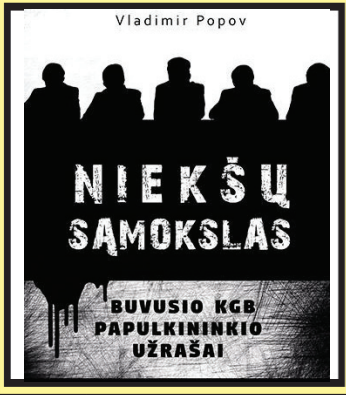
Sudėkite bulves ir viską gerai išmaišykite. Ant iešmelių suverkite bulves ir askaloninius česnakus. Kepkite ant vidutinės ugnies, apversdami, kol apskrus (8-10 min.) Iškepus, pabarstykite druska ir pateikite su mėgstamais patiekalais kaip garnyrą arba valgykite vienus.

Dantų protezavimas

Valstybinės ligonių kasos informacija. Teisę gauti Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis apmokamo dantų protezavimo paslaugas turi apdraustieji, sulaukę senatvės pensijos amžiaus, nedarbingais ar iš dalies darbingais pripažinti gyventojai, vaikai bei žmonės, kuriems gydyta burnos, veido ir žandikaulių onkologinė liga. Susiprotezavę dantis, vėl gauti šias paslaugas minėti gyventojai gali po 3 metų nuo tada, kai kompensuojamosios dantų protezavimo paslaugos suteiktos ir ligonių kasų gydymo įstaigai apmokėtos. Norint jas gauti pakartotinai, netaikoma jokia išskirtinė tvarka ar sąlygos. Tiek dėl pirmo, tiek dėl pakartotinio kompensuojamojo dantų protezavimo apdraustieji pirmiausia turi kreiptis į gydytoją odontologą. Jis arba gydytojų konsiliumas sudėtingesniais atvejais, nustatę dantų protezavimo pagrįstumą, pacientui teikia pranešimą apie teisę gauti šias paslaugas ir užregistruoja šią teisę įgijusių žmogų sistemoje. Visa tai gali atlikti gydytojas odontologas gydymo įstaigoje, kurioje žmogus prisirašęs, taip pat kitose gydymo įstaigose, sudariusiose sutartį su ligonių kasa dėl gydytojo odontologo konsultacijų.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Vieta, kur augo burokai	Grupės „Antis“ albumas „... atsitiko“					Humoristiniai apdovanojimai „Aukšiniai ...“	Moteriškos lyties dievybė	Ta, kuri mėgsta valgyti mėsą
			4			... skalbti (mušti)	Kalnių liūtas	Užmuš, nugalabins
3						Nereal, neįvykdoma Vikrus, mitrus, apsukrus		5
						Trapus valgomas grybas		
		1					„Aš tave myliu galbūt ...“	Ne „...“, o žandenos
	Kalbėjimo būdas		Kas dirba, įstato langus		Kas daug ėda, ėdūnai	Medžiaga, nepalankanti tūrio ir formos	Liet. studento pažymėjimas	
	„Nes šimto metų laukti aš ...“		Apie mirusį ... gerai, ... nieko		Rusų popdainininkas ... Bilanas		Sen. lietuvių mielis deivė	
								6
						Nigerijoje gyvenanti tauta		
	Lengvai yrantis				Poetas ... Janonis			
Filmas „... kaip senais laikais“							Saulės karštis, kaitra	
								8
						Kuo stipriau dugną ... tuo labiau garas veršis		

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 rugpjūčio 20 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kryžiažodžio (Nr. 14) atsakymas: **MOLDAVAI**

Vertikaliai: *Alegorija. Legenda. Reikšmė. Išduba. Sakas. Mari. Novelės. Eduardas. Astatas. Aula. Alas. Rav. Gausės. Šasi.*
 Horizontaliai: *Oficiantas. Davatka. Baletas. Galera. Ėdalė. Susas. Rūgtis. Kamera. Januška. Dura. Maršalas. Tarėsi. Savi.*

Knygą „Įvairių laikų istorijos“ laimėjo EGLĖ VITVICKYTĖ.

Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998.

Vavelio pilies lobyne – ir Lietuvos istorija

Valdovų rūmų muziejaus informacija. Lenkijos nacionalinių vertybių ir valstybingumo relikvijų kolekcija saugoma Krokuvos Vavelio karališkosios pilies lobyne, kuris per paskutinius metus neatpažįstamai pasikeitė ir buvo pavadintas Naująja Karalystės izdine. Ekspozicijai skirta tris kartus daugiau erdvės, nei iki šiol. Per pandemiją Vavelio pilies specialistai daugiau dėmesio skyrė rinkinių tyrinėjimams, užsienyje ieškojo su Lenkijos Karalystės istorija ir paveldu, europiniais kontekstais susijusių vertybių - vien per pastaruosius dvejus metus muziejus už daugiau nei 1 mln. eurų įsigijo auksakalystės meno kūrinių. Dar per 2 mln. kainavo naujojo lobyne ekspozicijos įrengimas. Tad nuo liepos mėn. atvertos Naujosios Karalystės izdinės rinkinys patraukia dėmesį, stebina ir karališkųjų turtų spindesys.

Svarbiausia karalių rezidencija

Ant Vavelio kalvos gynybinė ir rezidencinė pilis bei svarbus religinis centras kūrėsi pradant XI amžiumi. XIII a. pilis gynėsi nuo mongolų totorių antplūdžio, vėliau buvo nuolat stiprinama ir plečiama. Krokuvai tapus suvienytos Lenkijos Karalystės sostine, Vavelio pilis virto svarbiausia Lenkijos karalių rezidencija ir valstybės reprezentacijos vieta, šv. Stanislovo kultu paremtu dvasiniu centru.

Tris šimtus metų Krokuvos Vavelio karališkojoje pilyje rezidavo ir valstybės bei visos Europos reikalus sprendė Lenkijos valdovai, didelė jų dalis nuo Jogailos valdymo (1377–1381, 1382/1386–1434) laikų tuo pat metu buvo ir Lietuvos didieji kunigaikščiai. Čia buvo karūnuojami Lenkijos valdovai, tuokėsi ir buvo laidojami valdančiosios dinastijos nariai, čia gimė daugelis Piastų, Jogailaičių ir Vazų dinastijų princesių ar princų. Nuo Liublino unijos sudarymo Krokuvos Vavelyje vyko bendrų Lenkijos Karalystės ir Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės (LDK) – Abiejų Tautų Respublikos – valdovų inauguracija.

Klestėjo valdant Jogailaičiams

Vavelio pilis itin suklestėjo valdant lietuviškosios Jogailaičių dinastijos atstovams. Jogaila išpuošė pilį freskomis, kurias kūrė iš Lietuvos atvežti meistrai. XVI a. pradžioje Lenkijos ir Lietuvos valdovas Žygimantas Senasis (1506–1548) ir jo žmona, italų princesė Bona Sforca, į Krokuvą pakvietė žymius italų architektus, skulptorius, vokiečių menininkus, kurie Vavelio pilį perstatė į ištaigingus Renesanso rūmus.

Čia buvo saugomi vertingiausi Lenkijos Karalystės, vėliau – Abiejų Tautų Respublikos valdžios ženklai, brangenybės, ginklai, meno vertybės. Archyve kaupti svarbiausi valstybės dokumentai. Šie turtai į dienos šviesą būdavo ištraukiami tik ypatingomis progomis, dažniausia per karūnacijų iškilmes.

Istorikų vertinimu, gausiausių ir vertingiausių meno kolekcijų buvo sukaupęs paskutinis Jogailaičių giminės valdovas – Lenkijos karalius ir Lietuvos didysis kunigaikštis Žygimantas Augustas (1544/1548–1572). Tiesa, jis, kaip ir dalis kitų bendrų Lietuvos bei Lenkijos valdovų, dažnai rezidavo ir LDK sostinės Vilniaus rūmuose, kur kaupė ir saugojo svarbiausią savo kolekcijos dalį. XVI a. viduryje Lietuvos didžiųjų kunigaikščių rūmuose Vilniuje sukaupto lobyne turtai nustebino net popiežiaus pasiuntinį. Krokuvą su Vilniumi svarbiausios bendrų valdovų rezidencijos vaidmeniu dalijosi dar ir Vazų dinastijos valdymo laikais.

Grobė ir prūsai, ir rusai

Paskutiniųjų Jogailaičių ir Vazų sukaupti turtai jau nuo XVII a. vidurio vadinamojo „tvaro“, t. y. alinančių karų prieš Maskvą ir Švediją laikų, buvo naikinami, grobstomi ir pasklido po daugelį Europos šalių.

XVIII a. pabaigoje, po trečiojo Abiejų Tautų



Vavelio pilis

Nuotrauka iš <https://wawel.krakow.pl/o-muzeum>

Respublikos padalijimo, kai buvo galutinai sunaikinta federacinė Lietuvos ir Lenkijos valstybė, Krokuvą trumpam užgrobė prūsai, išlaužė į Vavelį, pirmiausia nusitaikė į lobyną – brangenybes ir karališkąsias regalias. Jos buvo pagrobtos, o karūnos, kaip valstybės suverenumo simboliai, sunaikintos – sulydytos į brangiųjų metalų luitus. Tada senasis Lenkijos Karalystės izdas po ilgų gyvavimo šimtmečių nustojo egzistavęs. Krokuvą atiteko Habsburgų imperijai, o Vavelio karališkojoje pilyje buvo įkurdintos austrų karėvinės.

Tik 1905 m. išpirkus Vavelio pilį iš austrų nuspresta grąžinti jos karališką praeitį.

Pirmojo pasaulinio karo pabaigoje atsikūrusi Lenkijos valstybė jau 1920 m. Vavelio pilį paskelbė Respublikos rūmais, o 1930 m. čia įsteigtas muziejus, pavadintas Vavelio karališkąja pilimi – Valstybiniais meno rinkiniais. Dar vienas išbandymas lenkų muziejininkų laukė Antrojo pasaulinio karo metais, kai nuo nacių sėkmingai pavyko paslėpti ir į užsienį išgabenti svarbiausias nacionalines relikvijas: Lenkijos karalių karūnacinį kalaviją (vadina- mąjį Ščerbecą) ir neįkainojamus Žygimanto Augusto gobelenus.

Šiandien Krokuvos Vavelio karališkosios pilies muziejininkai visame pasaulyje ieško Lenkijos Karalystės paveldo ženklų ir bando juos susigrąžinti. Čia galima išvysti ir ne vieną su LDK susijusią vertybę, priklausančią bendriems valdovams ar siejamą su Lietuvos didikais. Viena vertingiausių relikvijų, turinčių ir lituanistinę prasmę, yra Žygimanto Augusto gobelenai. Didelė jų dalis buvo užsakyta valdovui gyvenant Vilniuje.

Prabanga tviskančios salės

Keli šimtai neįkainojamų lobyne vertybių sutelkta aplink kalaviją – svarbiausią Lenkijos istorinę relikviją, valstybės suverenumo simbolį. Per stebuklą išlikęs karūnacinis kalavijas, kai kurių tyrinėtojų teigimu, priklausė dar Boleslovui I Narsijam, antrajam Lenkijos karaliui, karūnuotam 1025-aisiais. Pirmą kartą istoriniuose šaltiniuose kalavijas paminėtas 1320 m., kai Lenkijos Karalystės sostą paveldėjo vienas iš beveik 400 metų valdžiusios Piastų dinastijos atstovų – Vladislovas Lokietka.

Nuo to laiko iki Abiejų Tautų Respublikos sunaikinimo kalavijas saugotas Vavelio pilies Karalystės izdineje ir naudotas per valdovų karūnavimo iškilmes. Lenkijoje ir šiandien tikima legenda, esą jei šis kalavijas bus išgabentas iš pilies, šalį užgrius nelaimės. Todėl nacionalinė relikvija, net ir tapusi muziejiniu eksponatu, niekam ir niekada neskolinama. Greta šio kalavijo rodomas ir kitas – Žygimanto Senojo kalavijas, kurį valdovai naudodavo pakėlimo ir riterius ir kitose iškilmėse.

„Naujos ekspozicijos įrengimas užtruko vienuolika mėnesių. Atvėrėme iki šiol vi-

suomenei nerodytą erdvę, kurioje dar visai neseniai buvo Valstybinių meno rinkinių saugyklos. 2020 m. jas perkėlėme į naujas patalpas. Didesnė erdvė šiandien suteikia galimybę parodyti daugiau eksponatų, – sako Vavelio karališkosios pilies – Valstybinių meno rinkinių direktorius prof. Andrzej Betlej. – Pristatome juvelyrinius dirbinius, audinius, trofėjus. Tai svarbiausia kolekcija Lenkijoje. Ekspozicijoje – ne tik paties izdo, bet ir Lenkijos valstybės istorija.“

„Jauniausia vertybe“ kolekcijoje vadinamas sidabrinis Lenkijos erelis, XVII a. priklausęs Lenkijos ir Lietuvos valdovui Jonui Sobieskiui (1674–1696). Jį, kaip Lenkijos valstybingumo ženklą, 1829 m. prie karūnacinio kardo paprašė pritvirtinti Rusijos caras Nikolajus I, karūnuodamas save Lenkijos karaliumi. Šį istorinį sidabro dirbinį 1928 m., po Lenkijos ir sovietų Rusijos karo bei susitarimo dėl pagrobtų vertybių grąžinimo, sovietai grąžino Vavelio karališkajai piliai.

Vitrinose – pavienės senojo karališkojo lobyne relikvijos, kurias pavyko paslėpti nuo grobikų, Lenkijos Karalystės ir LDK valdovų, kunigaikščių, žymiausių didikų gimi- nių (Sobieskių, Radvilų, Sapiegų, Potockių, Oginskių) išsaugotos istorinės brangenybės. Kartu su auksakalystės dirbiniais, Vilniuje sukurtais stalo laikrodžiais, kitomis relikvijomis naujojoje ekspozicijoje rodomi ir keli Žygimanto Augusto gobelenai, kurie, kaip visos Abiejų Tautų Respublikos turtas, taip pat kurį laiką saugoti Vavelio pilies lobyne.

Ir pasaulinės retenybės

Vienas įdomiausių su Lietuva susijusių Naujosios Karalystės izdinės eksponatų – iš pirmo žvilgsnio neišvaizdi kalavijo geležtė. Iš tikrųjų – tai 1580 m. gegužės 29 d. priešais Vilniaus katedros didįjį altorių Lenkijos ir Lietuvos valdovui Steponui Batorui (1576–1586) įteiktas popiežiaus Grigaliaus XIII pašventintas kalavijas, per amžius praradęs savo puošnią rankeną. Kalaviją ir perlais puoštą popiežiaus pašventintą kepurę valdovui įteikė žemaičių vyskupas Merkelis Giedraitis. Lietuvoje ši ceremonija traktuota kaip Lietuvos didžiojo kunigaikščio pakėlimo iškilmės, kurias rengiant buvo ignorojama Liublino unija ir manifestuojamas Lietuvos savarankiškumas.

Lenkijos Karalystės ir LDK herbai ryškiai matomi unikalioje šilko vėliavoje, sukurtoje 1553 m. Žygimanto Augusto tuoktuvėms su trečiąja žmona Kotryna Habsburgaite, kuri, beje, mėgo buvoti Vilniuje ir labai palankiai atsiliėpė apie čionykštę visuomenę. Žinoma, kad išlikusi vėliava po vestuvių naudota kitose valstybinėse ceremonijose – per karūnacijas ar laidotuves.

Taip pat eksponuojami papuošalai su brangakmeniais iš Žygimanto Augusto kauptos kolekcijos, rodomi ir per 500 m. išsaugoti karūnaciniai bateliai, kuriais Žygimantas

Augustas avėjo, kai jį karūnavo Lenkijos karaliumi.

Aukščiausios meistrystės kūriny yra, kaip manoma, princui Vladislovui Žygimantui Vazai (1595–1648), būsimajam Lenkijos karaliui ir Lietuvos didžiajam kunigaikščiui, priklausiusi buožė, puošta auksu, turkio akmenimis ir rubiniais. Vėliau ši juvelyrinė galios insignija galėjo atitekti kunigaikščiui Mykolui Kazimierui Radvilai, LDK didžiajam etmonui ir Vilniaus vaivada. 1924 m. vertybę grąžino sovietų Rusija.

Panašiai kaip minėta buožė, gausiai įvairiais brangakmeniais papuošti itin reti ir vertingi rytietiški žirgų pakinktai, įspūdingi karių skydai. Pasak muziejininkų, smaragdai, kuriais puoštos karališkų ginklų rankenos, yra tokie dideli ir reti, kad juos brangakmenių žinovai yra įtraukę į pasaulinių retenybių sąrašus.

Pilies metamorfozės

Pastaraisiais metais atnaujintos ir kitos Vavelio karališkosios pilies erdvės: Karališkųjų rūmų reprezentacinė ekspozicija trečiajame rūmų aukšte, Privatūs karališkieji apartamentai antrajame aukšte, tame pačiame aukšte įkurta Lanckoronškių kolekcijos paroda.

Ekspozicijas papildė ir išskirtiniai Europos tapybos kūriniai, tokie kaip Piterio Breigelio jaunesniojo (Pieter Brueghel de Jonge, 1564–1636) ar Jano van Gojeno (Jan van Goyen, 1596–1656) XVII a. darbai. Jie nupirkti mecenuojant valstybei, ir tai buvo brangiausiai kainavę tapybos darbai nuo Antrojo pasaulinio karo pabaigos.

Iš viso meno kūriniams įsigyti ir tvarkymo darbams atlikti Lenkijos kultūros ir paveldo ministerija Vavelio karališkosios pilies muziejui skyrė per 8 mln. eurų. Šalies Vyriausybė siekia, kad į Lenkiją grįžtų karaliams ir jų aplinkai priklausę meno kūriniai, puošnūs ginklai, prabangūs indai ir kitos polonistinės vertybės. Dalis tokių pasaulinėje rinkoje atsirandančių vertybių turi ir lituanistinę reikšmę bei vertę, taigi dėl jų lenkams ir lietuviams tenka konkuruoti. Į šį procesą kartais įsijungia ir baltarusiai bei ukrainiečiai.

Krokuvos Vavelio karališkoji pilis – Valstybiniai meno rinkiniai yra svarbiausias Nacionalinio muziejaus LDK valdovų rūmų Vilniuje užsienio partneris, ryškiausių bendrų muziejinių projektų organizatorius. Kone kasmet Vavelio pilis dalijasi su Valdovų rūmais bendrą istoriją ir paveldą liudijančiais eksponatais.

Vienas paskutinių bendrų projektų – ką tik vykusį Žygimanto Augusto vaikiškų šarvų paroda. Kitąmet, kai Vilnius švęs 700 metų jubiliejų, į Valdovų rūmų muziejų atkeliaus bene vertingiausia Vavelio karališkosios pilies kolekcijų dalis, tačiau kol kas muziejus viešai neišvardija, kokios relikvijos grįš į Lietuvos sostinę.