

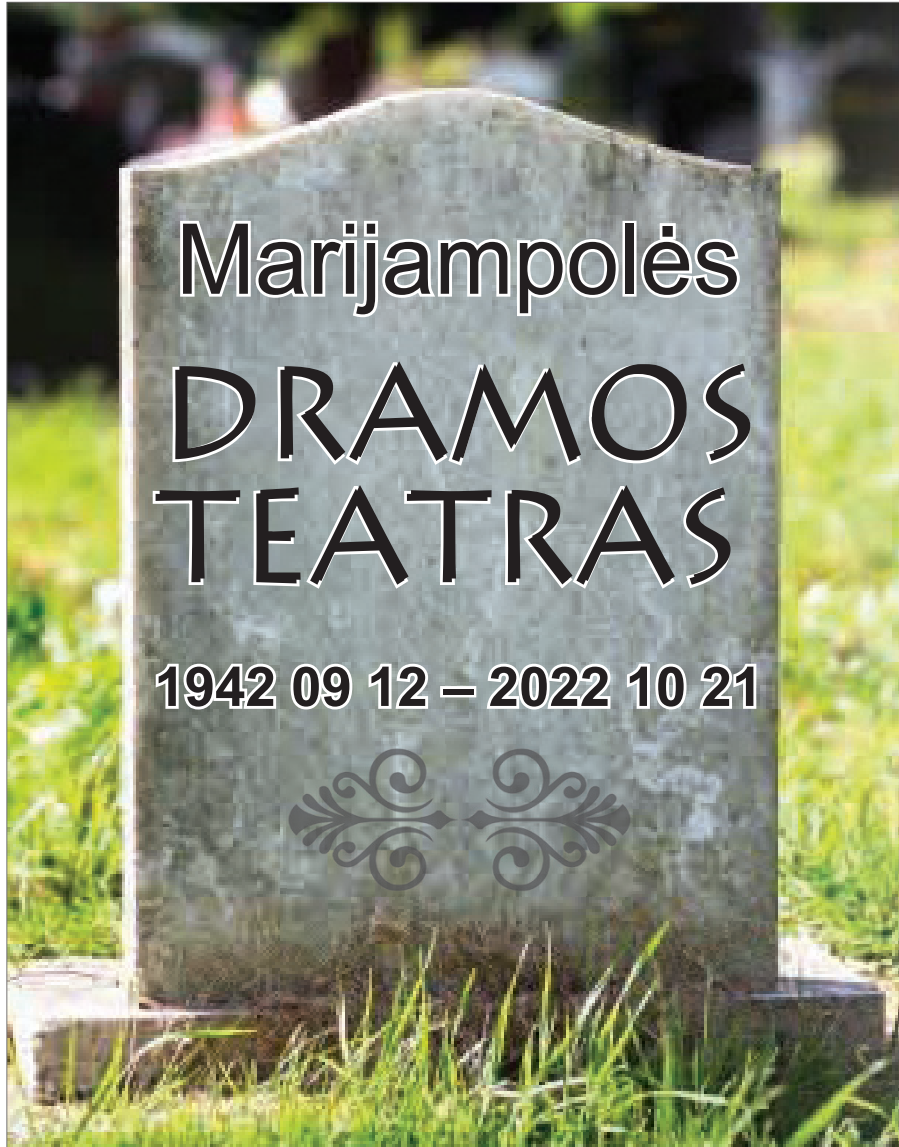
Šeškučiai ir kiti gyvenimo gerintojai

Vytautas ŽEMAITIS. Kartais (ypač artėjant rinkimams) manęs klausia, ko reikėtų, kad Marijampolėje būtų geriau?

Kadangi neketinu kandidatuoti nei į mero pareigas, nei į tarybą – kitaip žadėčiau miestą paversti tikru Miamiu – turiu omenyje ne su šiais 😊, o kandidatų nuomones šiuo klausimu sužinosite iki rinkimų kitų metų kovą, atsakau citata iš pasaulinio garso JAV psichologijos profesorius Mihalo Čiksentmihelio knygos „Srautas“: „Kai jaunuolis paklausė Karlailo (britų lordas), kaip galima būtų pagerinti pasaulį, šis atsakė: „Keiskis pats. Taip vienu nenaudėliu pasaulyje bus mažiau.“

Tinka daugeliui, tarp jų „buliavos“ šeškučiams, kurie stengiasi pagerinti gyvenimą kitiems, patys neišmokę valdyti savojo.

Metas žadėti, kad ateitų metas netesėti



Vytautas ŽEMAITIS. „Ir štai šiandien jūsų karštas troškimas išsipildė. Šalia Kauno, Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio teatrų, kultūrinio darbo baran stoja ir Marijampolės miesto teatras – penktasis profesionalinis teatras Lietuvoje! Garbė jums sunkią kelerių metų kovą laimėjus...“ – tokiais žodžiais naujo teatro atidarymo iškilnėse 1942 m. rugsėjo 12 d. marijampoliečius sveikino aktorius K. Dineika iš Kauno.

Tada Marijampolę valdė ne komunistai, atgautos nepriklausomybės laikais patapę socialdemokratais, todėl, sakydamas „jūsų“, kaunietis kreipėsi į miesto bendruomenę. Tačiau Marijampolės socdemai vis tik sugebėjo įsispiešti į savarankiško Dramos teatro istoriją kaip ją užbaigę.

Tariant K. Dineikos stiliumi: Ir štai šiandien (spalio 21 d.) valdančiosios daugumos karštas troškimas išsipildė. Prie Kultūros centro (KC) prijungus Dramos teatrą jis stojo į vieną gretą su Baraginės, Gudelių ir kitais KC skyriais! Negarbė jums sunkią kelerių metų kovą laimėjus (teatras nepakluso savivaldybės tarybos sprendimui dėl įstaigos savarankiškumo panaikinimo ir prieš trejus metus jį apskundė teismui, kuris neseniai pripažino tarybos sprendimą teisėtu – red. pastaba).

Tai reiškia, kad teatras prarado galimybę tapti profesionaliu, nors socdemai prieš 2019 metų savivaldos rinkimus žadėjo: „Marijampolės dramos teatrui **sudarysime galimybes** (paryškinta socialdemokratų – red. pastaba) tapti profesionalaus scenos meno įstaiga (iš LSDP Marijampolės skyriaus programos 2019–2022 metams“.

Anot socdemės, tarybos narės, buvusios merės Irenos Lunskenės: „Politika sudėtingas dalykas, bet tai ir yra vienas iš instrumentų daryti reikalingus pokyčius – su šiuo šūkiuėjome į rinkimus.“

Bet štai rinkimai laimėti ir socdemai keičia plokštelę: „Optimizuodami valdymo išlaidas ir suprasdami, kad konsolidavus jėgas bus pagerinta sąlygos kultūros ir meno sklaidai, Marijampolės dramos teatrą prijungėme prie Marijampolės kultūros centro“ (iš LSDP Marijampolės skyriaus pirmininko Povilo Isodos pasigyrimo leidinyje „LSDP 2019 metais, įgyvendinti LSDP rinkiminės programos darbai“).

Tikrai taip, ponija Irena, politika sudėtingas dalykas. Antai ne kiekvienas supras, kodėl, neįstengiant atleisti neįtinkančio direktoriaus (nes nėra už ką), naikinamas aštuonis dešimtmečius (su pertraukomis) veikusio Dramos teatro savarankiškumas? Nes politika yra įrankis, kuriuo galima pasinaudoti, kai neveikia kiti, pavyzdžiui, Darbo kodeksas.

Politika taip pat yra įrankis, leidęs valdančiajai daugumai nusišluostyti subinę beveik trims tūkstančiais penkiais šimtais (3 500) parašų po savivaldybės tarybai adresuota peticija, kuria marijampoliečiai nepritarė Dramos teatro prijungimui prie Kultūros centro. Beje, minėtos I. Lunskenės vadovaujamoje Marijampolės savivaldybės peticijų komisijoje nėra nė vieno atstovo iš opozicijos (ji nepritarė prijungimui).

Kas toliau? Ogi 2023 metų savivaldos rinkimai: vėl metas žadėti, kad ateitų metas netesėti.

UAB „Bosanova“. Lietuvoje atliktas tyrimas rodo, kad kas penktas žmogus patiria smurtą artimoje aplinkoje, tarp moterų tokių yra beveik trečdalis.

Tyrimo bendrovės „Norstat“ atliktos apklausos metu 30 proc. moterų ir 12 proc. vyrų teigė, kad yra patyrę smurtą artimoje aplinkoje. Kaimo vietovėse tokių žmonių buvo kas ketvirtas.

Problema daug didesnė namų ūkiuose, kuriuose vienam nariui tenka iki 250 eurų pajamų (47 proc.), o tarp žmonių tik su pradiniu išsilavinimu smurtą patyrė daugiau nei pusė apklaustųjų (57 proc.).

Iš tų, kurie nurodo patyrę smurtą, 80 proc. sako, kad tai buvo emocinis smurtas. Pusė žmonių įvardina fizinį smurtą, 20 proc. – finansinį suvaržymą, o kas dešimtas – seksualinį smurtą. Dauguma smurto atvejų nebuvo vienkartiniai – taip teigė net 85 proc. aukų.

Žmonės, kuriems reikėtų pagalbos sunkiose situacijose, raginami kreiptis į Specializuotą kompleksinės pagalbos centrą telefonu 8 700 55516.

Smurtas

Vėlinės: medžių sielos žygiuoja į kabinetus

Vėlius LAPKRITYS. Anot lietuvių tautosakos, medžiai turi sielą. Kol jų nenukerta. Atsižvelgdamas į tai, darau išvadą, kad nukirstojo medžio vėlė, kaip ir ja tampanti mirusio žmogaus siela, atsiskiria nuo kūno (kamieno šakų, šaknų...) ir kurį laiką klaidžioja tarp gyvųjų. Prietaringi baltai tikėjo, kad vėlės toli neiškeliauja: lanko gyvuosius ir su jais bendrauja. Dažniausiai tai daroma tamsų, niūrų šaltą rudenį. Matyt, per Vėlines.

Iš patikimų šaltinių sužinojau, kad šią lapkričio 2-ąją Parko gatvės 1D sklype šių metų vasarį iškirstų medžių vėlės numačiusios susitikti su savivaldybės administracijos Aplinkotvarkos ir infrastruktūros skyriaus specialistais. Mat medžiai numarinti labai skubant, naudojantis dar skubiau šio skyriaus išduotu leidimu. Esą reikėjo vietos dviems daugiaaukščiams namams.

Tačiau jie iki šiol nepradėti statyti (per tą laiką netoliese iškilo visa „Norfa“). Ir nežinia, ar iš viso bus statomi. Todėl vėlės ketina aiškintis, kodėl buvo reikalinga tokia skuba, kur tie daugiau medžių, kuriuos žadėta pasodinti vietoje mirusiųjų (nukirsdintų)? Rūpi vėlėms ir iš ko dabar marijampoliečiai semiasi stiprybės, mat iki šiol neretas žmogus glaudžiasi prie medžio, taip iš jo kamieno semdamasis stiprybės?

Kadangi vėlės gali pasirodyti buvusiu kūniškuoju pavidalu (tikėtina, šiek tiek išplaukusiu), informuoju, kad senolių teigimu, nuo numirėlių baimės padeda karštas gėrimas iš šermukšnių.

Pastaba dėl gėrimo: kad jį pasigamintum, nebūtina kirsti šermukšnių, užtenka nusiskinti uogų.

Pastaba dėl stiprybės: mano žiniomis, valdininkai jos semiasi iš įstatymų ir kitų dokumentų, įteisinančių Marijampolės medžių genocidą.



REIKALINGI

STATYBOS RITMAS

**PLATAUS PROFILIO
STATYBININKAI**

Atlyginimas nuo 1 100 eurų atskaičius mokesčius.

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

Renkasi ne produktą, o akciją

Paulina ČESONYTĖ, UAB „Idea prima“. Kainos Europos rinkose auga greičiau nei vidutinis pasaulinis tempas. Tarp Rytų Europos valstybių 2022 m. rugpjūčio mėn. didžiausia infliacija buvo Estijoje (24,8 proc.), Lietuvoje (22,4 proc.) ir Latvijoje (21,5 proc.).

„Lyginant su Baltijos šalimis, infliacija Vakarų Europos šalyse ir Jungtinėje Karalystėje buvo daugiau nei du kartus mažesnė, vidutiniškai siekė apie 10 proc. JAV fiksuojama 8,3 proc. infliacija, Kinijoje – 2,5 proc., o Rusijoje – 13,7 proc.“, – teigia ekonomistas Marius Dubnikovas. Pasak jo, prognozės rodo, kad po 2022 m. III ketv. pasiekto piko, infliacijos lygis turėtų mažėti, tačiau esminį vaidmenį ekonomikoje turės karo Ukrainoje raida ir pasekmės.

„Drastiškai augančios kainos Rytų Europoje kelia infliacijos triukšmą žiniasklaidoje. Daugybė kasdienių straipsnių, reportažų ir žinučių dėl ekonominės padėties ir kainų raidos kelia visuomenei vis didesnę nerimą bei susirūpinimą finansine ateitimi“, – sako rinkos tyrimų kompanijos „NielsenIQ“ vadovė Ilona Lepp.

Tyrimų duomenys rodo, kad Baltijos šalių vartotojų kainų augimo emocinis suvokimas viršija faktinius skai-

čius. Pavyzdžiui, Lietuvos gyventojų manymu, kainų augimas kasdienio vartojimo maisto ir buitinių prekių yra 15 proc. didesnis nei iš tiesų, latviams – 14 proc., o estams – 11 proc.

Du trečdaliai vartotojų teigia, kad labiausiai jaučia išaugus maisto prekių kainas. Kasdienio vartojimo maisto ir buitinių prekių kainos 2022 m. II ketv. Rytų Europos šalyse, įskaitant ir Lietuvą, buvo 11,6 procentinio punkto didesnės nei bendras visos Europos vidurkis. Daugiausia brango daržovės, riešutai, bakalėja, užkandžiai, gyvūnų maistas ir gaminiai iš popieriaus.

„Mėsai, žuviai, pieno produktams vartotojai teigia pirmiausiai ieškantys pigesnių alternatyvų arba perka rečiau. Žmonės taip pat dažniausiai ieško mažiau kainuojančių skalbimo ir valymo priemonių, gyvūnų maisto, tualetinio popieriaus. Rečiau perkami ir alkoholiniai bei gaivieji gėrimai, užkandžiai ir saldumynai. Vieninteliai produktai, kuriems dažniausiai netaupoma ir neieškoma kitų alternatyvų, yra kava, arbata, vaisiai ir daržovės, duona bei asmeninės higienos priemonės“, – teigia „NielsenIQ“ vadovė.

Pasak jos, vartotojai šiandien yra linkę rinktis ne produktą, o akciją. Vidutiniškai 29 proc. europiečių nusiteikę pirkti tuos produktus, kuriems taikoma akcija. Lietuvoje šis rodiklis gerokai didesnis – 84 proc. vartotojų teigia ieškosiantys nuolaidų.

Kiek išmetame maisto

Prekybos tinklo „Rimi“ visose Baltijos šalyse atlikta apklausa parodė, kad vidutinis namų ūkis per mėnesį išmeta maisto už 31,90 euro. Per metus susidaro net 383 eurai.

„Apklausa atskleidė, kad 55 proc. namų ūkių Lietuvoje maisto produktams per mėnesį skiria iki 400 eurų, todėl suma, už kurią per metus išmetama maisto atliekų, yra labai reikšminga.

Stebime, kad daugiau maisto atliekų išmeta didesni namų ūkiai, kuriuose yra vaikų. Švaistymą galima sumažinti koreguojant vartojimo bei gaminių įpročius, pavyzdžiui, atidžiau stebint produktų galiojimo laiką, mažinant gaminių perteklių ir atsakingiau planuojant apsipirkimus“, – įsitikinęs „Rimi Lietuva“ generalinis direktorius V. Lukoševičius.

Jis nurodo pagrindines priežastis, kodėl išmetamas maistas: jis sugenda, yra netinkamai laikomas, nesekamas galiojimo terminas, per daug pagaminama, užmirštama šaldytuve.

„Skaičiuojama, kad maždaug 73 proc. visų maisto atliekų sudaro paruoštas, termiškai apdorotas maistas. Kiti 27 proc. – vaisių ir daržovių, duonos, pieno bei mėsos produktų atliekos. Pavyzdžiui, 5 proc. virtos sriubos puodo su daržovėmis ar salotų tampa atliekomis“, – pastebi V. Lukoševičius.

P.S. Nešvaistyti maisto, jį gerbti bei tausoti mokomi patys mažiausieji Lietuvos gyventojai. Maisto švaistymui skirta viena iš ŽŪM remiamos Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno gaminių vartojimo skatinimo programos edukacinių temų.

Netrukus suksime laiką – pasiruoškime

Gintarė BAČINSKAITĖ, UAB „Azeta“. **Šį savaitgalį, naktį iš šeštadienio į sekmadienį, atsuksime laiką viena valanda atgal.** Ir nors tą naktį dauguma gyventojų apsidžiaugs gavę papildomą valandą miego, organizmui šie pokyčiai gali sukelti stresą ir išbalansuoti įprastą miego režimą. „Eurovaistinė internete“ vaistininkė Evelina Laurinavičiūtė pataria, kaip padėti sau lengviau prisitaikyti prie laiko pokyčių ir išvengti miego sutrikimų.

Anot vaistininkės, kiekvienas iš mūsų turime individualų biologinį laikrodį, dar vadinamą cirkadiniu ritmu. Jis reguliuoja mūsų dienos ritmą bei miego fazes.

„Persukus laiką net ir viena valanda, sujaukiame savo biologinio laikrodžio „mechanizmą“. Turime keltis mums neįprastą valandą, pabundame ne toje miego fazėje, kurioje esame įpratę keltis. Taip pat gali būti sunku užmigti, nubusti, dažnai gali būti prabundama nakties metu. Dėl šių priežasčių gali pablogėti poilsio kokybė, trūkti energijos, kamuoti mieguistumas, sumažėti koncentracija ar produktyvumas“, – teigia E. Laurinavičiūtė.

Pasak jos, ilgainiui prasta miego kokybė ar miego trūkumas gali sukelti nuotaikos svyravimus, turėti įtakos imuninės sistemos, virškinimo trakto veiklai, atsivoriui, kraujospūdžiui, cukraus kiekiui kraujyje. Miego metu gaminasi serotoninas – laimės hormonas, kurio trūkumas gali pasireikšti emociniais sutrikimais ar net depresija.

E. Laurinavičiūtė dalijasi patarimais, kokie įpročiai gali padėti lengviau prisitaikyti prie laiko pokyčių ir pagerinti miego kokybę:

Likus kelioms dienoms iki naujo laiko įvedimo galite pradėti pratintis, adaptuodami

savo miego režimą po 10-15 minučių arčiau naujojo laiko.

Prieš miegą pravartu sumažinti intensyvią šviesą kambaryje, užtamsinti erdvę užuolaidomis. Taip pat rekomenduojama bent dvi valandas prieš miegą nesinaudoti išmaniaisiais telefonais, televizoriumi ar kompiuteriu.

Venkite sporto prieš miegą, nes tai gali išbalansuoti organizmą. Kita vertus, lengvas ir raminantis pasivaikščiavimas prieš miegą gali padėti atsilaaiduoti ir lengviau užmigti.

Gyventojai, kurie prasčiau išsimeiga dėl laiko pokyčių, gali bandyti kompensuoti poilsio trūkumą trumpomis popiečio miego pertraukėlėmis. Jeigu miegate dieną, stenkitės miegoti iki 30 minučių ir atsikelkite ne vėliau nei 16 val.

Prieš naktį išvėdinkite miegamąjį ir palaikykite šiek tiek vėsesnę kambario temperatūrą. Nelaikykite miegamajame stiprių namų kvapų. Taip pat rekomenduojama miegamajame nedirbti, nevalgyti ar nežiūrėti televizoriaus, paliekant šią erdvę tik miegui.

Popietinė kava gali sutrikdyti jūsų miego ciklą. Taip pat rekomenduojama vakarais nepiktnaudžiauti užkandžiais, kuriuose gausu greitai virškinamų angliavandenių, cukraus, nes tai gali sukelti gliukozės šuolį kraujyje.

Svarbu pasirūpinti, kad jūsų mityboje netrūktų magnio, kurio gausu sėklose ir riešutuose, špinatuose, avižose. Taip pat pravartu papildyti organizmą vitaminų B atsargas, kurių trūkumas gali sąlygoti miego sutrikimus. Šios grupės vitaminų galite rasti lapinėse daržovėse, lašišoje, kepenėse, kiaušiniuose.

Pagerinti miego kokybę gali padėti žolelių pagrindo preparatai, kurių sudėtyje yra valerijono, melisų, apynių, mėtų ar pasiflorų.

ŠIAULIŲ BANKAS

Indėlio palūkanos padvigubėjo

Dabar metinio terminuoto indėlio „Plus“ palūkanos – net dvigubai didesnės.



Perkelkite indėlį į Šiaulių banką.

Pasikalbėkime:

Šiaulių banko skyriuje

telefonu 1813

internetu sb.lt

Krikščionių sąjunga + Šeimų sąjūdis = saugi ir taiki Marijampolės savivaldybė



Gediminas AKELAITIS

Krikščionių sąjungos
Marijampolės regiono skyriaus pirmininkas

Artėjant savivaldos rinkimuose Marijampolėje Krikščionių sąjunga dalyvaus vienu sąrašu su Šeimų sąjūdžiu, pažangiai mąstančiais nepartiniais piliečiais, pripažįstančiais krikščionišką moralę ir demokratiją. „Miesto laikraščio“ skaitytojai pirmieji sužinos apie mūsų siūlomus kandidatus į savivaldybės tarybą.

Tarp jų bus šių eilučių autorius ir Šeimų sąjūdžio pirmininkas Raimondas Grinevičius. Kitų pavardžių sutarė neskelbti, kol kandidatų sąrašą privalėsime pavišinti pagal įstatymą. Taip nuspresta, kad rinkimuose dalyvausiantys žmonės dėl savo įsitikinimų

nepatirtų patyčių, smurto, grasinimų atleisti iš darbo, jei neatsakys vietos sąraše, nebūtų ujamai jų šeimų nariai. Tačiau galiu atskleisti, kad mūsų sąraše rasite pedagogų, gydytojų, socialinių darbuotojų, kitų profesijų atstovų, jaunimo. Taip pat sutarėme kelti kandidatą į mero pareigas.

Krikščionių sąjungos Marijampolės regiono skyriaus bendradarbiavimas su Šeimų sąjūdžiu prasidėjo ne tuščioje vietoje. Prieš dvejus metus, kai ši organizacija dar nebuvo įkurta, su dabartiniais jos nariais minėjome iškilias Lietuvos tautai datas, nors valdžia, dangstydama karantinu dėl „covid“, buvo uždraudusi visus susibūrimus. Daugelis marijampoliečių, be abejo, prisimena Vasario 16-ąją miesto gatvėmis važinėjusius automobilius, padabintus tautine atributika.

Be to, ir tai svarbiausia, Šeimų sąjūdžio keliamos idėjos, visa veikla visiškai atitinka Krikščionių sąjungos pozicijai ir moralei. Šeima yra valstybės, o vaikai – giminės tęstinumo ir tautos išlikimo pagrindas. Tuo tarpu tokią nuostatą ignoruojanti Seimo konservatorių ir liberalų dauguma, kuriai pritaria dalis vadinašios opozicijos, neatsako minties priimti Konstitucijai prieštaraujantį civilinės sąjungos įstatymą. Su tuo nesutinka didžioji dalis visuomenės – jos atstovai šią nuostatą dar kartą patvirtino praėjusį šeštadienį Šeimų sąjūdžio organizuotame mitinge Vilniuje.

Neabejoju, šio renginio dalyvių protestai

turės įtakos stabdant liberastiškus užmojus puoselėjančius Seimo ir Vyriausybės narius, nepaisydami Konstitucinio teismo išaiškinimo, jau „praturtino“ lietuvišką abėcėlę nelietuviškais raidėmis. Dabar dažnas nežino, kaip rašyti Lenkijos sostinės pavadinimą: su viengubomis ar dvigubomis raidėmis. Toks lietuvių kalbos darymas yra ne kas kita, kaip pataikavimas tautiui lenkei ministrei su nebaigtu aukštuoju išsilavinimu.

Suprantama, kad mes negalime net įsivaizduoti savęs viename kinkinyje su globalistų pinigais mintančiais ir atitinkamai jų idėjas, kurios griaua Lietuvą, tautiškumą, neigia šeimą, įgyvendinančiais konservatoriais bei liberalais. Ne pakeliui mums ir su Seimo opozicija, nes kai kurie jai atstovaujantys socialdemokratai, Regionų ir vadinamosios S. Skvernelio partijų nariai palaikė su sveiku protu prasilenkiančias valdančiųjų iniciatyvas, pavyzdžiui, drausti dirbti nuo „covid“ eksperimentiniais (!) vaistais skiepytis atsisakiusiems medikams. Priimti šį įstatymą pritrūko vos kelių balsų.

Daug skaudulių Marijampolėje. Neracionaliai naudojamas liginė, kitas nekilnojamas turtas, brangsta šiluma, atliekų tvarkymas, vanduo, bankrutuoja smulkios įmonės... Visa tai yra savivaldybės kompetencijoje – meras, taryba neturėtų nuolankiai laukti, kol Vilnius patvirtins kainas, leis ką nors daryti ar skirs pinigų, bet neatidėlio-

tinai spręsti savivaldybės gyventojams aktualias problemas. Tam galima pasitelkti Seimo narius, atsakingas centrinės institucijas, kitus svetus. Deja, savivaldybės tarybos kadencija baigiasi, o valdantieji tegali pasigirti nuolat organizuojamomis šventėmis, trinkelėmis išklojamais takais, pertvarkomomis savivaldybės įstaigomis, kurių darbuotojai nejunta jokios naudos.

Visa tai reikia keisti ir mūsų kandidatai rengiasi imtis šios atsakomybės vadovaudamiesi principu „saugi ir taiki Marijampolės savivaldybė“. Tai nereiškia, kad su viskuo susitaikysime, bet ir nereiškia agresyvios rinkiminės agitacijos. Krikščionių sąjunga ir Šeimų sąjūdis yra paprasti piliečiai, jie neaptarnauja, kaip valdžios partijos, kailių alupių bankininkų, stambiųjų verslininkų, kurie Lietuvą suvarė į ubagyną, palikdami gausybę žmonių žemiau skurdo ribos.

Mes nekabinsime agitacinių plakatų su būsimo merų (-ių) atvaizdais, kurie jau dabar „puošia“ Marijampolės centrą. Žinome, kiek tai kainuoja, suprantame, kad pasibaigus rinkimams, plakatų herojai turi atidirbti pinigų donorams, o tai dažniausiai daroma akieplėiškiškai mulkinant, apgaudinėjant, apvagiant rinkėjus. Tai nemoralu ir nepriimtina Krikščionių sąjungai ir Šeimų sąjūdžiui.

Politinė reklama. Bus apmokėta iš Krikščionių sąjungos Politinės kampanijos sąskaitos. Užs. Nr. 001

Prieš šildymą - finansinė „pagalvė“

Tadas VAITELE, UAB „Idea Prima“. Rugsėjo pabaigoje-rugsėjo pradžioje rinkos tyrimų bendrovė „Spinter tyrimai“ atliko reprezentatyvią šalies gyventojų apklausą, kuri atskleidė, kad tik 33 proc. respondentų savo finansinių įpročių vasarą niekaip nepakeitė.

Tyrimą užsakiusio Medicinos banko departamento direktorius Julius Ivaška sako: „Šaltasis metų laikas, kurio metu išlaidos tradiciškai išauga, visuomet yra vienas didžiausių vartotojų dirgiklių. Artėjanti žiema, didėjančios palūkanų normos, infliacija ir kainų šuolis palies arba jau palies bene visus. Tokios situacijos primena, kaip svarbu turėti santaupų ir būti pasiruošus galimai krizei.“

Vasarą išlaidas daugiausiai karpė bedarbiai (44 proc.), pensininkai (40 proc.) ir namų šeimininkės (-ai) (37 proc.). Išlaidas mažinimo linkme peržiūrėjo ir 22 proc. aukščiausio lygio vadovų, kurių pajamos nepalyginamai didesnės nei pirmųjų dviejų respondentų grupių. Papildomai taupyti taip pat rinkosi daugiausiai bedarbių (38 proc.) bei pensininkų (35 proc.).

„Esminius sprendimus priimančios aukščiausio lygio vadovai iš visų įmanomų priemonių dažniausiai rinkosi papildomai taupyti (35 proc. šios respondentų grupės atstovų). Idealiu atveju kiekvienas namų ūkis turėtų turėti bent 3-6 mėnesių dydžio išlaidų „pagalvę“, – pastebi J. Ivaška.

Brangymetis skaudžiausiai atsiliepią tiems, kurių mėnesio pajamos vienam šeimai sudaro iki 300 eurų. Jie, anot apklausos, daugiausiai taupo, karmo išlaidas (po 32 proc.), beveik kas penktas vasarą bandė užsidirbti papildomai.

Tuose namų ūkiuose, kurių vienam nariui mėnesio pajamos viršijo 700 eurų, didžiausia dalis (43 proc.) leido savo finansiniame elgesyje nekeisti nieko. Tačiau po 29 proc. jų ir labiau taupė, ir net karpė išlaidas, 16 proc. bandė užsidirbti papildomai.

Pilietiškumo ir gynybos įgūdžiai

Švietimo mokslo ir sporto ministerijos informacija. Po moksleivių rudens atostogų dar dešimties mokyklų devintokai galės dalyvauti pilietiškumo ir gynybos įgūdžių kurse, skirtame gerinti mokinių žinias apie nacionalinį saugumą, piliečių vaidmenį valstybės gynyboje, suteikiant jiems praktinių įgūdžių.

Lapkričių mokymuose dalyvaus devintokai iš Alytaus, Kauno, Pasvalio, Šaulių, Plungės, Utenos,

Šalčininkų rajonų, Šilutės, Marijampolės, Tauragės mokyklų.

Praktiniai pilietiškumo ir gynybos įgūdžių mokymai bus tęsiami pavasarį, planuojama, kad per keletą ateinančių mokslo metų juose galės dalyvaus visi šalies devintokai. Pilietiškumo ir gynybos įgūdžių kursas 9 klasių moksleiviams yra bendras Krašto apsaugos bei Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos projektas.

Pirmieji bandomieji pilietiškumo

ir gynybos įgūdžių mokymai devintokams vyko pavasarį. Tuomet iš juose dalyvavusių mokyklų sulaukta teigiamų atsiliepimų ir palaikymo. Mokyklų vadovai teigė, jog vaikai aktyviai įsitraukė tiek į teorinius mokymus, tiek į išbandymų žygį, kuriame galėjo pritaikyti sukauptas žinias. Dauguma mokymų dalyvių tikino, jog, jei būtų galimybė, panašiuose kursuose dalyvautų dar kartą.

Viena didelė biblioteka

Renata RIMKUTĖ, UAB „Adverum“. Nuo šiol kiekvienas skaitytojas, neradęs norimos knygos savo vietovės bibliotekoje, galės nemokamai ją užsisakyti iš bet kurios kitos Lietuvos bibliotekos. Šią galimybę suteikia tarpbibliotekinis abonentas – knygų dalijimosi tarp šalies bibliotekų paslauga.

„Anksčiau ši paslauga buvo mokama – skaitytojas turėjo su-

simokėti už knygos persiuntimą. Dabar už tai moka bibliotekos. Viskas, ką reikia padaryti skaitytojui – neradus norimo leidinio, kreiptis į bibliotekininką, kuris paieškos jo kitoje Lietuvos bibliotekoje ir nemokamai parsius. Galima sakyti, kad nuo šiol Lietuva tampa viena didele biblioteka“, – pasakoja Edita Urbonavičienė, Apskričių viešųjų bibliotekų asociacijos pirmininkė. Ji pabrėžia,

kad net tolimiausiuose Lietuvos kampeliuose gyvenantys žmonės turi galimybę skaityti knygas, esančias tik didžiosiose šalies bibliotekose, ir atvirkščiai.

Bet kurioje viešojoje bibliotekoje užsisakyti norimą knygą naudojantis tarpbibliotekinio abonemento paslauga galima bibliotekos registratūroje, elektroniniu paštu arba telefonu. Pasiskolinti galima bene visus leidinius, išskyrus retus, vertingus egzempliorius, taip pat periodinius leidinius.

Naujos vaistinės - iki 2023 m. vidurio

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) dėl įvairių priežasčių nusprendė atidėti terminą, iki kurio vairuotojai turėtų atnaujinti vaistines savo automobiliuose, iki 2023 m. liepos 1 d.

Poreikis atnaujinti pirmosios pagalbos rinkinį kilo dėl to, kad jo sudėtis nesikeitė 18 metų, o per tiek laiko pasikeitė pirmosios pagalbos teikimo principai.

SAM atkreipia dėmesį, kad vairuotojai, turintys pirmosios pagalbos rinkinius, atnaujintus po 2019 m. sausio 1 d., turi tik pasipildyti savo vaistinėlių rinkinį 2 turniketais. Jei vaistinėlių rinkinys pirtas anksčiau

minėtosios datos, vairuotojas privalo įsigyti naują rinkinį.

Pirmosios pagalbos rinkiniuose esančios medicinos priemonės turi būti paženklintos privalomu atitikties ženklų CE, kuris patvirtina, kad šios medicinos priemonės gamintojas laikosi nustatytų saugos reikalavimų, atliko visas būtinas atitikties vertinimo procedūras ir užtikrina, kad jo pagaminta medicinos priemonė yra saugi, naudojant ją pagal paskirtį ir laikantis naudojimo instrukcijos. Asmenys, prieš pirkdami medicinos priemones iš ne Europos Sąjungos gamintojų, turi pasidomėti, ar

medicinos priemonė tinkamai paženklinta, ar gamintojas yra registruotas Europos Sąjungoje, ar turi reikiamus sertifikatus, ar tie sertifikatai galioja. Neatitinkančios reikalavimų medicinos priemonės turėtų būti neįleidžiamos į Lietuvos rinką, todėl šias prekes importuojantys asmenys gali patirti nemažų finansinių nuostolių. Dar blogiau, jei tokios medicinos priemonės patenka į rinką ir potencialiai kelia pavojų pacientams bei naudotojams.

Pirmosios pagalbos rinkinyje, skirtame automobiliams ir geležinkelių transportui, turi būti šios priemonės (pasvirintos naujai įtrauktos priemonės): **1.** sterilūs įvairių dydžių pleistrai; **2.** pleistras (ruloninis); **3.** sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio ste-

rilus padelis ne mažesnis kaip 10 cm x 10 cm, pats tvarstis ne mažesnis kaip 15 cm x ir 180 cm; **4.** nesterilus tvarstis; **5.** palaikomasis trikampio formos tvarstis; **6.** pirmosios pagalbos žirkklės; **7.** specialii antklodė, skirta paguldyti ar apkloti nukentėjusį, ne mažesnė kaip 130 cm x 200 cm; **8.** sterilus žaizdų tvarstis, ne mažesnis kaip 5 cm x 10 cm; **9.** vienkartinės medicininės pirštinės; **10.** vienkartinės apsauginės plėvelės / pirmosios pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniam kvėpavimui atlikti; **11.** vienkartinis šalčio maišelis; **12.** turniketas, skirtas stipriam (masyviam) kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti; **13.** atmintinė – pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba atmintinė, turniketo naudojimo taisyklės.

Ar tinka švęsti heloviną aplankius artimųjų kapus?



Kęstutis ŽEMAITIS, kanaaninkas. Dvi pirmosios lapkričio dienos yra labai svarbios mūsų krikščioniškoje kultūroje. Visi prisimename savo mirusius artimuosius ir stengiamės gelėmis, degančiomis žvakelėmis papuošti kapus, prie jų minutėlę kitą pastovėti, sukalbėti malda.

Visgi lapkričio mėnesio pirmoji diena vadinama Visų šventųjų diena – mirusių, kurie Bažnyčios yra paskelbti šventaisiais. Mes žinome daug tokių žmonių: šv. Antanas, šv. Juozapas, šv. Ona, šv. Liucija ir daugybė kitų. Tačiau dar daugiau jų nežinome. Todėl ši lapkričio pirmoji ir yra diena, kada prisimename, pagerbiame visų laikų ir visuose kraštuose gyvenusių palaimintuosius bei šventuosius.

Mes tikime, kad šventieji padeda žmonėms įvairiuose reikaluose, ypač kai jų to prašome maldoje. Šventieji puikiai supranta žmogaus rūpesčius ir vargus, siekius, nes jie ir patys kažkada gyveno žemėje, patyrė ligas ir vargus, džiaugėsi, dirbo, kartais liūdėdavo. Todėl jie yra gyvenančio žmogaus žemėje puikiais pagalbininkai ir užtarėjai dangaus.

Lapkričio antroji diena jau turi kitokią liturginę ir kultūrinę prasmę. Tą dieną mes prisimename visus mirusius, žinoma, ypač savo artimuosius: tėvus, senelius, brolius ir seseris, kitus šeimos ir giminės mirusiuosius, buvusius kaimynus ir bičiulius, o dažnai ir visus mirusiuosius, kurie pirma mūsų iškeliavo į anapusinę tikrovę. Ši diena vadinama Vėlinėmis. Vėlė tai šiandienine bažnytine kalba reiškia sielą. Mes žinome, kad žmogus yra ypatingas Visatos Kūrėjo kūrinys, turintis ne tik kūną, bet ir sielą.

Mirusiųjų minėjimas ir maldos už juos buvo aiškiai žinomos jau ankstyvojoje Bažnyčioje, o antrajame tūkstantmetyje minėjimas išplito labai plačiai. Jeigu Visų šventųjų šventė yra labiau šventųjų pagerbimo, tai Vėlinės – mūsų pagalbos mirusiems diena. Natūralu, kad vėlinių dieną tinka užlaikyti rimtį ir susikaupimą, nes prisimenant savo brangius mirusius dėl to neima linksmumas. Visgi pastaraisiais laikais mirusiųjų prisiminimą pradeda užgožti visiškai nei su mūsų kultūra, nei su religija nieko bendro neturintis helovinas. Tai pagonių kultūros reliktas. Gal ir nėra

kažkas labai blogo išskaptuoti moliūgai, keisti apdarai ir vaikščiojimas nuo vieno gyventojų prie kito atliekant įvairius pokštus. Tačiau nemaža problema yra ta, kad ši pagonišku šaknų sušiandieninta tradicija yra ne tik svetimkūnis mūsų lietuviškoje krikščioniškoje kultūroje, bet daugeliui tiesiog atstoja mūsų tikėjimo Visų šventųjų ir Vėlinių esmę ir prasmę.

Daugelis rašytojų, poetų mąstė ir rašė šių dienų prasme prisimindami ne tik savo artimuosius, bet ir mūsų Tėvynės istorijoje pasižymėjusius laisvės gynėjus, partizanus, šalto Sibiro laukuose ar miškuose palaidotus. Kažkada ateityje ukrainiečių poetai rašys dainas apie šių dienų savo didvyrius, tėvai pasakos savo vaikams ir anūkams laisvės kovų istorijas. Kažin ar tai derės su helovinu. O mes, aplankę tėvų ar brolių kapus, sustoję prie draugo ar kaimyno kapo kauburėlio, ar turėtume paręję į namus tiek noro ir drąsos švęsti tą patį heloviną?

Sugrįžtame lapkričio pirmą ar antrą iš kapinių ir dar ilgai žvakių liepsnelių jūra išlieka mūsų akyse. O jausmai, nors ir su tikėjimu gyvename, visgi primena Salomėjos Nėries eilėraštį „Vėlinės“, kuriame išreikštas žmogaus laikinumas, trapumas žemėje:

„Šaltuos miškuos numirę lapai šlama.

Į skurdų apsiaustą supiesi.

Ir medžiai – toki pat benamiai

Išdžiūvusias rankas tau tiesia.

Gyvenimas – daina žiogelio

Į purvą kruviną suminta.

Todėl ir beržui širdį gelia,

Ir ašaros pušelei krinta...“

Ir nors tą šaltą lapkričio vakarą gelia širdį ir krenta gailėsčio ašaros, pažvelgę į giedrą dangų pamatome daug ryškių žvaigždžių ir kaip tikintys žmonės suprantame, kad ten, kažkur kitame gyvenime tarsi žvaigždės spindi ir mūsų laukia mūsų artimieji.

Visų šventųjų ir Vėlinių dienos tegul bus praleidžiamos prasmingai, kaip dera krikščioniškos kultūros išugdytiems ir katalikų tikėjimą išpažįstantiems žmonėms.

Atsainus požiūris į sveikatą

Eglė CIBIENĖ, UAB „Idea Prima“. Nors Lietuvoje širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) kasmet nusineša daugiausiai gyvybių, vos kas antras (55 proc.) aukštą kraujo spaudimą bei padidintą cholesterolio kiekį kraujyje turintis žmogus reguliariai vartoja gydytojo paskirtus vaistus. Kiti į tai žiūri pro pirštus – vaistus vartoja su pertraukomis (13 proc.) arba nevartoja visai, nors turėtų (11 proc.), rodo bendrovės „Spinter tyrimai“ atlikta reprezentatyvi visuomenės apklausa. Gydytojams kardiologams tokia statistika kelia nerimą – nevartojant vaistų neįmanoma kontroliuoti ir gydyti ligų.

Pasak gydytojos kardiologės doc. Jolitos Badarienės, sveikiems žmonėms vaistai neskiriami. Jei gydytojas skyrė vaistų, vadinasi yra tam tikra liga, kurią reikia jais koreguoti.

„Tiek arterinė hipertenzija, tiek padidėjusi kraujo riebalų, lipidų koncentracija yra reikšmingi rizikos veiksniai susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis – patirti miokardo infarktą, insultą, kai kuriems pacientams net ir staigią koronarinę mirtį. Nevartojant vaistų, nekontroliuojama ir liga. Vos porą dienų neišgėrus vaistų nuo arterinės hipertenzijos, ima didėti kraujo spaudimas, kraujagyslių standumas, o kartu ir rizika patirti miokardo infarktą, insultą“, – aiškina kardiologė.

Apklausa parodė, kad maždaug keturis iš dešimties (38 proc.) šalies gyventojų kamuoja aukštas kraujospūdis ar padidintas cholesterolio kiekis kraujyje. Net kiek daugiau nei šeštadaliui (16 proc.) yra diagnozuoti abu šie sveikatos sutrikimai, 14 proc. nustatytas vien aukštas kraujospūdis, o 8 proc. – vien padidinta cholesterolio koncentracija kraujyje.

Kalbėdama apie tai, kodėl pacientai vaistus vartoja nereguliariai arba apskritai nevartoja, nors gydytojas juos paskyrė, J. Badarienė sako, kad viena iš pagrindinių priežasčių galimai yra tai, kad pacientas nejaučia jokių ligos simptomų.

Neigiamą įtaką daro ir šalutinių vaistų poveikio baimė. Gydytoja kardiologė teigia, kad pacientai dažnai sąžiningai perskaito vaistų informacinius lapelius, kur randa surašyta daug galimų šalutinių poveikių, ir išsigąsta, nors nurodyti nepageidaujami poveikiai nebūtinai pasireikš pacientui. Reikėtų gilintis ne į galbūt galimus šalutinius povei-

kus, o į vaisto teigiamą poveikį sveikatai.

Pasak J. Badarienės, išsūkių kelia ir sudėtingi vaistų dozavimo režimai. Jei pacientas serga ir arterine hipertenzija, ir dislipidemija, vaistai paprastai skiriami ne mėnesiui ar pusei metų, o visam gyvenimui. Ilgainiui pacientai pavargsta galvoti, ką gerti ryte, ką vakare, prieš ar po valgio.

„Vartojamų vaistų kiekį mažina ir jų vartojamumą efektyviai gerina politabletės. Dviejų ar daugiau aktyvių vaistinių medžiagų kombinacija vienoje tableteje mažina arterinį kraujo spaudimą ir koreguoja cholesterolį“, – kalba pašnekovė.

Apklauso duomenimis, apie politabletes yra girdėję ar jas vartoja 22 proc. šalies gyventojų.

Gydytojo paskirtus vaistus nuo aukšto kraujospūdžio ar padidinto cholesterolio pareiškia daugiausiai vartoja vyresni nei 45 metų amžiaus gyventojai, o turinčių vartoti, bet nevartojančių daugiausiai tarp 36–45 metų pacientų (25,5 proc.).

Gydytojos kardiologės manymu, vyresni žmonės jaučiasi mažiau atsparūs ligoms. O štai jaunesnius nuo vaistų vartojimo gali atbaidyti psichologinis aspektas – pastebėta, kad gerdami vaistus žmonės psichologiškai jaučiasi senesni.

Dažnai atsainiau į vaistų vartojimą žvelgia ir pacientai, kurie nėra sirgę miokardo infarktu, priešinfarkatine būkle, nepatyrę širdies kraujagyslių plėtimosi procedūros. J. Badarienė sako, kad daliai pacientų trūksta suvokimo, kad juos gali ištikti infarktas ar insultas, todėl gydytojas turi paaiškinti visus galimus scenarijus.

Apklauso duomenimis, vaistų vartojimui teigiamos įtakos turi šeiminių padėtis. Susituokę ar neregistruotoje santuokoje gyvenantys pacientai gerokai dažniau vaistus vartoja reguliariai – 58 proc., kai tarp vienišių tokių tik 37 proc. Negana to, tarp turinčių antrą pusę tokių, kurie vaistų nevartoja, nors turėtų, yra vos 9 proc., kai tarp vienišių net dvigubai daugiau – 22 proc.

J. Badarienė sako pastebinti, kad pacientai vaistus nereguliariai dažniau vartoja per atostogas ar savaitgaliais, nes tuomet atsipalaiduoja, nebelieka darbo dienų rutinos ir nusistovėjusio režimo.



LIETUVIŠKO SAVAITRAŠČIO
ŠIANDIEN

prenumerata
2023 metams

Lietuvos kultūros, švietimo, politikos, verslo, sporto aktualijos tik ŠIANDIEN

Pusmečio kaina
tik 24.99 €

Visuose Lietuvos pašto skyriuose,
internetu www.prenumeruok.lt;
www.prenumeruoti.lt

Ateinantys metai po miesto lengvosios atletikos šimtmečio ženklų

Pokalbis su Marijampolės lengvosios atletikos sporto klubo pirmininku, savivaldybės tarybos nariu Dariumi KEMERAIČIU

- Jūsų vadovaujamas klubas, šiemet jau devintą kartą organizavęs vieną populiariausių miesto renginių „Bėgam už Marijampolę“, vėl palepino Sūduvos sostinę išskirtine dovana - atlikusias nuo bėgimo organizavimo lėšas skyrė įrengti stacionarią vandens gertuvę sportuojančiųjų pamėgtoje erdvėje prie Rygiškių Jono gimnazijos. Ar tik nekuriate dovanų skvero, nes šalia gertuvės yra ir stacionarus stalas žaisti tenisą, basakojų sveikatingumo takas, taip pat atsiradę už lėšas, nepanaudotas ankstesniuose bėgimuose?

- Dėl skvero negaliu patvirtinti, nes „Bėgam už Marijampolę“ yra miesto renginys ir jo organizatoriai: ne tik mūsų klubo nariai, bet ir didelis būrys savanorių nusprendė, kad nepanaudotus pinigų reikia skirti miesto labui. Ir ne tik įrenginiams. Antai parėmėme neįgalųjų sporto klubus „Siekis“ ir „Sešupė“, taip pat skyrėme pinigų minėtiems objektams, o įrengiant pastarąjį - stacionarią gertuvę - prisidėjo savivaldybė ir bendrovė „Sūduvos vandenys“.

- Kitais metais jau dešimtas bėgimas, gal jis bus išskirtinis?

- Taip, nes 2023-ieji yra išskirtiniai Marijampolės lengvajai atletikai - sukanka 100 metų nuo to laiko, kai mūsų miesto atstovai pirmą kartą dalyvavo šalies lengvosios atletikos pirmenybėse, 1923 metų rugpjūtį vykusiose Kaune. Šiam jubiliejui bus skirta nemažai renginių, tarp jų „Bėgam už Marijampolę“, vienos valandos bėgimas, „Sūduvos“ taurės varžybos, kurias mūsų klubas organizuoja kartu su Lietuvos lengvosios atletikos federacija. Pastarąsias varžybas planuojame kaip dalį iškilmių, šventiškai minint miesto lengvosios

atletikos šimtmetį. Jubiliejui bus skirtas ir specialus leidinys apie šios sporto šakos istoriją. Tarp jų rengiančiųjų trenerių yra Regina Bindokienė, Vladas Komisaraitis, Gintautas Janušauskas.

- Pastarasis šiais metais pavirtintas Lietuvos jaunių ir jaunimo rinktinė vyriausiojo treneriu. Kaip vertinate tokį šalies Lengvosios atletikos federacijos sprendimą?

- Tai visų Marijampolės lengvosios atletikos trenerių įvertinimas, didelis džiaugsmas visai lengvosios atletikos bendruomenei. Beje, G. Janušauskas buvo ir mano treneris, - pastebi pašnekovas, savo laiku laimėjęs šalies jaunimo pirmenybes, pelnęs apdovanojimų Lietuvos suaugusiųjų čempionatuose. - Tai bene pirmas atvejis po Nepriklausomybės atkūrimo, kai tokias pareigas skiriamas treneris iš provincijos. Atsižvelgta į mūsų lengvaatlečių pasiekimus įvairių amžiaus grupių varžybose. Jie visur pastebimi, nes išsiskiria ne tik aukštais rezultatais, bet ir gražia, tvarkinga apranga.

- Ją greta užrašo „Marijampolė“ puošia ir logotipas Jūsų vadovaujamos bendrovės „Vidara“, kuri yra didelė lengvaatlečių rėmėja. Kodėl?

- Nes myliu lengvąją atletiką. Man tarsi į kraują įaugę padėti šią sporto šaką kultivuojantiems vaikams, jaunuoliams.

- Tęsiant kalbą apie rėmimą - „Vidara“ reikšmingai prisidėjo kuriant filmus apie Lietuvos sportininkus, dalyvavusius Olimpiniuose žaidynėse. Koks čia Jūsų interesas?

- Lietuvą garsinę olimpiečiai yra mūsų sporto istorija, kurią turi žinoti jaunimas. Antai prieš keletą metų Marijampolėje suren-

gėme susitikimą su Olimpiados auksą Barselonoje iškovojusiu disko metiku Romu Ubartu. Gausiai susirinkusiems jauniems sportininkams jis suprantamai atskleidė, kaip iš paprasto kaimo berniuko gali išaugti didis atletas. Manau, jog po tokio renginio nemažai daliai jo dalyvių pavyzdžiu bus ne kovinių filmų ar kompiuterinių žaidimų herojai, o iškilūs sportininkai.

- Ko reikia, kad jaunieji marijampoliečiai pasiektų geriausių atletų lygį?

- Visų pirma, papildyti trenerių korpusą, nes šių specialistų bendruomenė sensta. Kaip spręsti problemą, kuri aktuali ne tik mūsų savivaldybei, tariausi su Sporto centro direktoriumi, kolegomis iš savivaldybės tarybos, tarp jų treneriu Alvydu Kirkliausku, su kuriuo prieš kelis metus inicijavome Marijampolės sporto strategijos rengimą. Dabar ją ketiname peržiūrėti, išskirtinį dėmesį skirdami priemonėms pritraukti į mūsų miestą mokslus baigusius jaunos trenerius. Šioje srityje nemažai gali ir „veikiantys“ specialistai. Kai jie gerbiami sportininkų, miesto bendruomenės, vaikų supranta trenerio darbo prasmingumą ir gali „užsikabinti“ už šios profesijos, juolab kad džiaugiamės ne tik sėkmingu jaunųjų atletų ugdytojų darbu, bet ir gerėjančiomis treniruočių sąlygomis.

Sujungus į vieną centrą visas sporto įstaigas, efektyviau naudojamos bazės. Pavyzdžiui, neretai lankydamosi „Sūduvos“ stadione matau čia šurmuliuojančius darželinukus, įvairių kolektyvų organizuojamas varžybas, sporto šventes. Naudingos atvirų durų dienos, kai tėveliai ir jų vaikai susipažįsta su Sporto centre kultivuojamomis šakomis, sporto mugės, kiti pa-



Darius Kemeraitis (dešinėje) dažnai bendrauja su treneriais Regina Bindokiene ir Gintautu Janušausku

žintiniai ir šviečiamieji renginiai.

Atnaujinama buvusi Kolegijos sporto salė Kvietiškyje - ją perdavus savivaldybei čia šeimininkaus sporto centras. Baigiamas šiltinti jo pastatas Sporto gatvėje, kitais metais ketinama rekonstruoti šio objekto drabužines, dušines, tualetus, „Sūduvos“ stadiono tribūnas. Savivaldybė didelį dėmesį skiria mokyklų sporto bazėms - antai šiemet baigti atnaujinti visi stadionai.

- Olimpiniuose žaidynėse iki šiol dalyvavo tik du Marijampolės lengvaatlečiai - 1928 metais Amsterdame (Olandija) Lietuvai atstovavo šuolininkas į aukštį Adolfas Akelaitis ir ietį

metės Viktoras Ražaitis. Gal 2028-ųjų žaidynėse vėl išvysime mūsų miesto atstovų?

- Visada reikia tikėtis. Juk turi tokių olimpiečių Alytus, kodėl negalime ir mes?! Sąlygas rengti aukšto lygio sportininkus sudarome kuo geriausias - tai rodo rezultatai tiek respublikinėse, tiek tarptautinėse varžybose, kuriose Lietuvai atstovauja vis daugiau Marijampolės lengvaatlečių.

Kalbino Kęstutis SKERYŠ

Politinė reklama. Bus apmokėta iš Lietuvos socialdemokratų partijos politinės kampanijos sąskaitos. Užs. Nr. 002

Mirusiesiems - asfaltas, gyviesiems - dulkės



Kazys NARKEVIČIUS. Prieš Vėlinės savivaldybės samdyta įmonė atnaujino taką per buvusias žydų kapines Šaulių gatvėje. Jis toks asfaltuotas ir platus, kad nors automobiliu važiuok.

Sakyčiau, mirusiais pasirūpinta atsakančiai, nebus gėda prieš uždegti žvakučių, padėti gėlių ateinančius miesto svečius ir marijampoliečius, nors pastarieji įsitikinę, kad ir senas takas puikiai galėjo tarnauti dar ne vieną dešimtį metų. Bet kas padaryta, tai padaryta. Tokia valdžios valia.

Kitas reikalas į „žydkaupes“ besiremianti Kalvių gatvelė. Paskutinį kartą ji tvarkyta, kai meru buvo Rolandas Jonikitis (2007-2008 m. m. - red. pastaba). Tada čia pabėrė kažkokio grunto ir jį suvolavo. Kelis metus laikė, po to ėmėsi rasti duobių, nekaltant apie didžiulius dulkių debesis, kurie čia kyla vasarą važiuojant automobiliams.

Duobių bei dulkių karštuoju metų laiku apstu ir Kalvių bei P. Cvirkos gatves jungiančioje gatvelėje palei daugiabučius. Remontininkų ji nematė jau kelis dešimtmečius, nors iš asfalto čia nieko nelikę - jį pakeitė kartais užpilamos statybinės atliekos. Taip lyginama gatvelė, kuria automobilių kas dieną važiuoja dešimtys kartų daugiau nei pamatysi pėsčiųjų „žydkaupėse“.

Gal valdžia bent iki rinkimų prisimins, kad prie balsavimo urnų ateina ne mirusieji, o gyvieji marijampoliečiai.

LEZ ketina plėstis

Marijampolės laisvojoje ekonominėje zonoje (LEZ) planuojama statyti maistinių baltymų gamyklą, kurioje dirbtų iki 100 darbuotojų, dauguma jų - aukštos kvalifikacijos specialistai, rašoma pranešime spaudai. LEZ išikuriančios UAB „Divaks“ vadovas Kęstutis Lipnickas sako, kad įmonė veikia naujoje ir itin sparčiai besivystančioje maisto pramonės nišoje, o projektui lėšas skiria tiek užsienio, tiek Lietuvos investuotojai.

Planuojama, kad gamykla pradės veikti 2024 m. viduryje, visą pajėgumą ji turėtų pasiekti dar po poros metų.

Gamykla bus skirta apie 4 ha sklypas Marijampolės LEZ teritorijoje, galutinės investicijų apimtys derinamos.



Nuo spalio mėn.
gyd. Purtojų klinikoje
(Kauno g. 76)
echoskopuos ir konsultuos
pacientus, sergančius
širdies ligomis,
gydytoja kardiologė
Ina ALEKSONIENĖ
Būtina išankstinė registracija.
Tel. 8-672 44488.

PARDUODA

Parduodamas 37 kv. m butas R. Juknevičiaus g. (110 namas, 3 a., langai į parko/upės pusę, namas renovuotas). Kaina sutartine. Tel. +370 611 77294.

PERKA

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

Sendaikčius: papuošalus, ženklelius, karo atributiką. Fotoaparatus, plokšteles, monetas, nuotraukas, žiūronus, laikrodžius ir visa kita. Atvykstu. Tel. 8-671 04381.

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

BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

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

DĖL PERKAMO MIŠKO
ATSAKYMAS PER 1 VAL.

864455355, 866066466

PASLAUGOS

Kaminų valymas. Tel. 8-621 99958.

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

REIKALINGA

Reikalingas automechanikas (šaltkalvis) darbui prie sunkvežimių remonto. Tel. +370 630 08336.

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

Reikalingas autovežio vairuotojas LT-EU-LT arba EU. Darbo grafikas – LT-EU-LT iki 2 savaitių; EU 4/2, 6/3. Atlyginimas nuo 120 e už k. d. + premijos. Tel. +370 630 08336.

Situacijų komedija

KAZKAS ČIA NE TAI

DOMINOTEATRAS

PREMJERA!

Lapkričio 12 d. 18 val.
Marijampolės kultūros centras

Bilietus įsigykite: www.dominoteatras.lt

Kviečia „Vaiduoklių traukinys“

Aukštaitijos siaurasis geležinkelis kviečia Panevėžio svečius „Vaiduoklių traukiniu“ vykti pasisemti neišdildomų įspūdžių į Helovyno miestelį. Čia siauruko keleivių lauks „pragariška“ traukinių depo aplinka, šimtai skaptuotų moliūgų, Šiurpių staigmenų mugė.

Aplankius miestelį ir įsiamžinus su Helovyno veikėjais bus galima „Vaiduoklių traukiniu“ grįžti į Panevėžio siaurojo geležinkelio stotį (Geležinkelio g. 23). Kelionės trukmė – 1.30 val.

Traukinys spalio 28-31 d. d. išvyksta 18 val. ir 20.30 val.

Bilietai <https://siaurukas.eu/bilietu-prekyba/>

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

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

UAB Ekobetonas

GAMINA

ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONĄ
IR BĖTONO MIŠINIUS
BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

SR
STATYBOS RITMAS

REIKALINGAS

TRANSPORTO PADALINIO VADOVAS

Darbo pobūdis: vadovavimas įmonės transporto skyriui. Skyriaus darbuotojų darbo organizavimas, koordinavimas ir kontrolė.

Pageidautina: aukštasis arba aukštesnysis išsilavinimas transporto srityje.

Panašaus darbo patirtis transporto srityje.

Transporto vadybininko atestacija, keliamųjų kranų priežiūros meistro atestacijos pažymėjimas būtų privalumas.

Gerai darbo kompiuteriu įgūdžiai.

Atlyginimas: nuo 1 800 eurų neatskaičius mokesčių.

Kreiptis:
Gamyklų g. 3, Marijampolė.
Tel. 8 652 50618;
8 343 71450.
CV siųsti el. p. info@sr.lt

CSSS
SENUKAI

ĮRANKIŲ NUOMA

IRANKIŲ
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



Keisčiausi daiktai, skraidinti į kosmosą

Įmonė „Headline Burson-Marsteller“. Kosmoso platiybės žmoniją gašdina ir vilioja jau daugybę metų. Praėjusio amžiaus viduryje į ten skraidinti gyvūnai ir tik po to pirmajai kelionei ryžosi žmogus. Virš žemės buvo iškelta ir nemažai įvairių objektų.

Štai legendinio filmo „Žvaigždžių kelias“ kūrėjas G. Rodenberry labai žavėjosi kosmosu ir norėjo, kad po mirties dalis jo pelenų būtų nugabenti į kosmosą ir grįžtų atgal į Žemę. Nuo šio įvykio 1992-aisiais nemažai asmenų ėmė pageidauti, kad po mirties, dalis jų pelenų būtų išbarstyta kosmoso platiybėse.

Žymę kosmose paliko garsi pilotė A. Earhart – pirmoji moteris, lėktuvu perskridusi Atlanto vandenyną ir be žinios dingusi skrisdama virš Ramiojo vandenyno 1937-aisiais. Pilotė per visus savo skrydžius dėvėdavo seną laikrodį, kurį vėliau dovanavo vienam verslininkui. Po A. Earhart dingimo laikrodžius keliavo iš rankų į rankas, o 2009-aisiais atiteko astronautei S. Walker, kuri jį nusigabeno į Tarptautinę kosminę stotį.

Kosmoso karštligė užsikrėtė ir vienas žinomiausių žaislų gamintojų „Lego“. Įmonės atstovai tikėjo, kad kosmose atsідūrusios figūrėlės įkvėps vaikus dar labiau mokytis bei siekti aukštų rezultatų. 2011-aisiais NASA paskelbė apie „Juno“ misiją, skirtą tyrinėti Jupiterio planetą. Pagrindiniu misijos partneriu bei rėmėju tapo „Lego“. Kosminiame laive atsідūrė ir įmonės figūrėlės: romėnų dievai Jupiteris ir Junona bei mokslininkas Galilėjus Galilėjus.

2012-aisiais metais lietuviai nusprendė išbandyti savo jėgas ir nuskraidinti picą į kosmosą. Prie meteorologinio baliono pririštas patiekalas pakilo į daugiau nei 30 kilometrų aukštį ir nusileido Panevėžio rajone.

Į dar didesnį, net į 33 kilometrų aukštį neseniai išskeltas virtualus Šiaulių banko skyrius. Skaitmeninis ekranas su veikiančiu internetu ryšiu buvo

nuskraidintas specialiu kosminiu įrenginiu, kuris leidžia objektus iškelti ypatingai aukštai. Kelionė užtruko beveik dvi valandas.

Kelionės kulminacija tapo pirmoji finansinė operacija atmosferos aukštybėse. Šiuo originaliu eksperimentu Šiaulių bankas norėjo parodyti, kad yra inovatyvus ir pasirengęs aptarnauti klientus bet kur.

„Žvaigždžių karų“ filmai įkvėpė daugybę žmonių domėtis kosmosu, technologijomis ir moksline fantastika. 2007-aisiais legendinis šių filmų atributas – šviesos kardas, kuriuo kovojo Lukas Skaivokeris, kartu su septynių astronautų komanda pasiekė kosmosą.

2018-aisiais „Tesla Motors“ ir „SpaceX“ vadovas E. Muskas kartu su komanda nusprendė į kosmosą išsiųsti „Tesla Roadster“ elektromobilį, vairuojamą manekeno. Prabėgus metams buvo pranešta, kad transporto priemonė pirmą kartą apskriejo aplink Saulę. Mokslininkai mano, jog po kelių dešimčių milijonų metų automobilis atsitrenks į Venerą arba Žemę.

NASA astronautas J. Young kartu su savimi į kosmosą pasiėmė jautienos sumuštinį, kuriuo skrydžio metu pasidalino su kolega. Situacija taip supykde politikus, kad ši maista jie pavadino „30 milijonų dolerių vertės sumuštinium“. Tuo metu poelgis buvo laikomas itin rizikingu – kosminiame laive pasklidusios patiekalo dalelės galėjo sugadinti brangiai kainuojančią techniką.

2001-aisiais vienas populiariausių JAV greito maisto restoranų tinklų „Pizza Hut“ pirmą kartą istorijoje pristatė picą į Tarptautinę kosminę stotį. Prieš legendinį pristatymą atlikti testai parodė, jog „Pepperoni“ dešra negali atlaikyti 60 dienų kelionės, tad vietoje jos buvo panaudoti saliamio griežinėliai ir specialūs skonį išlaikantys prieskoniniai. Šie astronautų pietūs kainavo daugiau nei milijoną dolerių.

Kas draudžiasi brangiausiai

UAB „Winning media group“. In-temeto svetainės „InsurTech“ duomenimis, viena didžiausių atgarsį sukėlusiu už apgadintą automobilį išmokėta žalos kompensacija siekia kiek daugiau nei 1 mln. eurų. Juos gavo garsus britų aktorius Rovanas Atkinsonas, kuris 2011 metais pateko į eismo įvykį, per kurį buvo apdaužytas jo „McLaren F1“ superautomobilis.

Praėjus maždaug penkeriems metams po avarijos aktorius jį pardavė už maždaug 11 mln. eurų. Tikėtina, kad šios transporto priemonės pirkėjas mokėjo ne tik už automobilį, bet ir jo išskirtinę istoriją, žinomą savininką.

Įspūdingomis sumomis apdraustų automobilių galima rasti ir Lietuvoje. Didžiausia KASKO draudimo suma - daugiau nei 590 tūkst. eurų apdraustas visureigis „Toyota Land Cruiser“.

BTA Ekspertizų skyriaus vadovas Andrius Žiukelis atkreipia dėmesį, kad visiško transporto priemonės sunaikinimo metu patirta žala būtų apskaičiuojama įvertinus tokios transporto priemonės vertę rinkoje. Šiemet draudimo bendrovės išmokėta didžiausia suma už transporto priemonei padarytą žalą siekia beveik 70 tūkst. eurų, kai Vokietijoje sudegė vilkikas. Didžiausia bendrovės išmokos suma lengvojo automobilio savininkui siekia beveik 53 tūkst. eurų. Žala patirta automobiliui atsitrenkus į medį.

Pastaruoju metu pasaulyje daugėja meno dirbinių draudimo atvejų. Dažniausiai tuo pasirūpina galerijos ar muziejai, kuriuose

eksponuojami meno kūriniai. Priežastis gana paprasta – būta atvejų, kai ilgapirščiai tiesiog išsinešdavo žinomų dailininkų paveikslus.

Viena didžiausių vagysčių dar 1994 metais įvyko Frankfurto (Vokietija) meno galerijoje, iš kurios buvo pavogti trys paveikslai. Dvieju autorius Viljamas Turneris, o kito – Casparas Davidas Friedrichas. Šiuos paveikslus vokiečiams paskolino Londono „Tate“ galerija.

Kadangi pastaroji buvo apdraudusi meno kūrinius, draudikai „Tate“ išmokėjo tuomet įspūdingą maždaug 30 mln. eurų sumą. Kaip rašė britų laikraštis „The Guardian“, kiek vėliau galerija už maždaug 8 mln. eurų perpirko teises į paveikslus ir leidosi ieškoti pavogtų paveikslų. Praėjus beveik dešimtmečiui galerija už beveik 3,5 mln. eurų iš pagrobėjų susigrąžino du paveikslus. Dar po kelių metų už maždaug 300 tūkst. eurų atgavo ir trečiąjį.

Įprantama drausti ne tik automobilius ar gyvenamuosius pastatus, bet ir įmonės turta. Įvertinus visą užgyvento turto vertę, Lietuvoje BTA brangiausiai apdrausto gyvenamojo namo suma siekia daugiau nei 12 mln. eurų, o brangiausiai apdrausto įmonės turto – daugiau kaip 650 milijonų.

„Drauddami nekilnojamąjį turta mūsų klientai gali apdrausti ir pastato viduje esantį turta. Todėl ne tik stichijos ar kitos netikėtos žalos atveju apsidraudusysis gali pretenduoti į išmoką, bet ir tada, kai ilgapirščiai iš pastato išneša buitinę techniką ar kitus vertingus daiktus“, – sako A. Žiukelis.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Afrikos žolėdis	Stalgus prievartinis polit. valdžios nuvertimas	„Te ... šviečia saulė“ Daro nematantį	1					Skolinami pinigai, kreditas
	7		„Iškylulyse“ veide Kraujo kerštas					
Vandens paukščiai								
Policinis serijalas „Komisar ...“		3		Tyrimas, kvotimas klausiant				
Rodo sąsąją su skraidyba								
Pinigai, skirti ar renkami tam tikram tikslui			E. Riazanovo komedija „... plėšikai“		„... oželis į rūtų darželį“			
Dainininkė ... Pugačiova Jūdikimas, įniršimas			Skieis platyn, plėis			Drabužio skelta vieta, skeltukas	Paniuręs, nekalbus žmogus	Garsas, nata, melodija
					5	... - žinių šaltinis		
Gausu, apstu, nemaža, daug			Motery grožio ir gynybos priemonė				2	Štai, va, antai
								Užims sėdimą padėtį
						Dėmėtas miškų plėšrūnas		
Mainysiu			Žamyne parazituojanči apvalloji kirmėlė					6
„... traktoriukas, garsiai burzgia motorukas“						Pokario Japonijos politinis veikėjas		

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

Be namų...

„Caritas“ informacija. Benamystės Lietuvoje mastą tik iš dalies atskleidžia statistikos departamento pateikiami skaičiai: 29 nakvynės namuose 2021 m. gyveno 1 439 žmonės, iš jų 323 moterys.

Nurodomos gyvenimo nakvynės namuose priežastys: 1 043 neturėjo būsto, 163 grįžė iš įkalinimo vietų, 47 prieglobstį gavę užsieniečiai, 34 atvykę iš socialinės bei psichologinės rehabilitacijos įstaigų, 27 grįžusieji ar deportuoti iš užsienio, 22 patyrę smurtą artimoje aplinkoje, 5 nukentėję nuo stichinių nelaimių, 4 prekybos žmonėmis ir priverstinės prosti-

tucijos aukos, 3 būsto neturintys našlaičiai, 1 prieglobsčio prašantis užsienietis, 70 žmonių nurodė kitas gyvenimo nakvynės priežastis.

„Nematyti“ ar „nurašyti“, neva žmonės patys kalti – ne išeitis“, – sako Lietuvos „Caritas“ vadovė Deimantė Bukeikaitė. „Caritas“ ne tik rūpinasi, kad vargingiausi žmonės gautų pavalgę, bet ir benamystę patiriančiųjų dienos užimtumu, tarpiniu būstu, integracija į visuomenę.

Būvimas su patiriančiais benamystę leidžia permąstyti, kaip matome tuos žmones jų nepažindami ir kaip keičiasi požiūris vis labiau pažįstant. Regionuose be namų likę žmonės gali kreiptis pagalbos į „Caritą“ parapijose.

Kryžiažodžio atsakymus SIŪSKITE trumposiomis SMS žinutėmis

8-605 99998

SMS žinutėje rašykite atsakymą ir vardą, pavardę.

Atsakymus siųskite iki lapkričio 4 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kryžiažodžio (Nr. 19) atsakymas: **GULBINAS**

Vertikaliai: Pleiskana. Septima. Iron. Opalina. Tuomet. Sodas. Mityba. Lasas. Lubos. Sapiega. Vata. Maumedis. Susiaus. Lasa. Horizontaliai: Fantomas. Ostapas. Emblema. Sustot. Augau. Baus. Asilo. Nutilo. „Asvel“. Iridis. Ada. Mona. Antis. Ananasas. Ąsa.

Knygą „SAS. Nutrūktgalviai didvyriai“ laimėjo LAIMA MACKEVIČIENĖ. Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998.

Vakarienė dviems vos už 2 €



Lina BARČAITĖ prekybos tinklo „Rimi“ kulinarinės technologė. Turint namuose cukinijų, visada galima sugalvoti, ką iš jų pagaminti. Ši daržovė tinkama ne tik blyneliams ar apkepui, bet ir troškiniams, salotoms, sriuboms. Tarkuotomis galima pakeisti dalį faršo – maltinukai bus sultingesni ir puresni, taip pat įmaišyti į pyragų tešlą, o plonai supjaustytas juostelėmis panaudoti suktinukams ar jomis pakeisti lazanijos lakštus. Iš jaunų cukinijų galima pasigaminti net cukinijų makaronų: tereikia supjaustyti cukiniją išilgai plonais šiaudeliais daržovių skustuku ar spiraline daržovių pjaustykle, o paskui vos kelias minutes juos pakepti. Daugelio mėgiamas bulvių plokštainis taip pat įgaus kitokio skonio įtarkavus cukinijoms. O jei norite greitos vakarienės ir namuose yra daržovių, galite iškepti **paprastų, bet ne prastų blynelių**.

Reikia: 200 g bulvių; 140 g morkų; 200 g cukinijų; 40 g miltų; kiaušinio; svogūno; česnako, druskos ir pipirų; mėgstamų prieskonių.

Gaminimas: bulves, morkas, cukinijas ir svogūną sutarkuokite burokine tarka; dideliame dubenyje viską sumaišykite su lengvai paplaktu kiaušiniu, miltais, smulkiai kapotu arba išspaustu česnaku. Pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais; keptuvėje įkaitinkite truputį aliejaus. Formuokite nedidelius blynelius, dėkite į keptuvę ir gražiai apkepkite iš abiejų pusių.

Apie kisielių ir jo mėgėjus

„Eckes-Granini Lietuva“ užsakymu „Spinner tyrimai“ atlikta reprezentatyvi apklausa parodė, kad beveik 43 proc. šalies gyventojų mėgsta kisielių ir dar daugiau jų šį gėrimą vartoja ne tik per šventes.

Apklausoje duomenimis, kas trečias respondentas kisielių vartoja tik per šventes, dar beveik trečdalis teigia jį vartojantys kartais, o maždaug vienas iš dešimties šį gėrimą vartoja reguliariai. Kas yra kisielius, nežino vos procentas – tai rodo, kokias galias tradicijas šis gėrimas turi Lietuvoje.

Kad kisielius – lietuviams ypatingas gėrimas, sutinka ir etnologė, knygų autorė Nijolė Marcinkevičienė. Pasak jos, XX a. pirmoje pusėje, kai mums gerai žinomi kūčiukai ir aguonpienis dar nebuvo paplitę, avižų kisielius buvo privalomas Kūčių stalo patiekalas.

„Tais laikais kisielių gamindavo tik iš avižų, jo paruošimui skirdami keletą dienų iki švenčių – avižas sugrūdavo, užmerkavo ir raugindavo. Avižos buvo laikomos vertingu maistiniu augalu, kuris naudotas ne vien arkliams šerti, bet ir kasdienėje mityboje, kaip priemonė gydyti nusilpusius ligonius“, – pasakoja N. Marcinkevičienė.

Su avižų kisieliu sieti įvairūs burtai ir ritualai – iš gėrimo paviršiaus spręsdavo apie ateinančių metų sėkmę, juo prašydavo vėjo, kad šis kitais metais neišguldytų javų ir neišpurtytų varpų. Kūčių naktį avižų kisieliaus būdavo paliekama ant stalo artimųjų vėlėms pamaloninti.

Pasak etnologės, įprastai avižų kisielių virdavo tik vyresnės moterys, jį raugindavo duonkubilyje geriausioje namų kertėje, užklojus švaria drobule. Kisielius, kaip ir užmaišyta duona, būdavo peržegnojamas, kad neišlįstų velnias. Manoma, kad avižų kisielių ant Kūčių stalo reikšdavo ir simbolinę padėką arkliai – pagrindiniam ūkio pagalbininkui.

„Avižų kisieliaus reikšmė mažta, bet ant šventinių stalų vis dar puikuojasi uogų kisieliai. Jų pamėgimą lemia ne tik puikus skonis, bet ir senojo apeiginio avižų kisieliaus prasmis krūvis, tebesiunčiantis impulsas iš amžių glūdumos. Šiuo metu kisielius verdamos ne vien iš spanguolių, bet ir iš duonos giros, morkų, burokų, džiovintų vaisių“, – vardija N. Marcinkevičienė.

Avižų kisielius būdavo verdamos ne tik Lietuvoje, bet ir Baltarusijoje, šis patiekalas žinomas daliai lenkų ir vokiečių, o štai latviai tokio valgio nežino. Vis dėlto kisieliaus, ypač verdamo iš uogų, analogų galima rasti ir kituose kraštuose.

„Švedai ir suomiai turi vadinamąją mėlynių sriubą, verdama iš šių uogų, cukraus ir krakmolo – ji valgoma viena arba kaip priedas prie košės, šilta arba šalta. Danijoje ir Šiaurės Vokietijoje dažniausiai verdamos raudonų uogų kisielius, vartojamas kaip šiltas ar šaltas desertas, pagardintas pienu, plakta grietinėle ar ledais“, – pasakoja didžiausios šalys sulčių, nektarų ir vaisių gėrimų gamyklos „Eckes-Granini Lietuva“ vadovas Marius Gudauskas.

Pasak jo, kisielius Lietuvoje yra nepelnytai retai vartojamas gėrimas – juo galima mėgautis ne tik Kūčių vakarą, bet ir ištisus metus.

„Įvairių uogų kisieliai tinka vartoti ne vien kaip gėrimai, bet ir kaip saldžių sriubų pagrindas, užpilas košėms ar sausiesiems pusryčiams.

Taip pat kisielius gali būti naudojamas kaip įvairių sulčių kokteilių sudedamoji dalis, suteikianti ne vien norimo skonio, bet ir tirštesnės konsistencijos“, – sako M. Gudauskas.

Nors įprastai kisieliai verdami iš uogų, jie gali būti gaminami ir iš obuolių, rabarbarų, slyvų, persikų ar net bananų. Sveikuoliai savo meniu papildo kisieliu su linų sėmenimis.

Augalas, galintis pakeisti rytinį kavos puodelį

Ernesta DULKIENĖ, „Maxima“ komunikacijos projektų vadovė. Mėgstate dieną pradėti puodeliu kvapnios kavos, bet norėtumėte sumažinti kofeino kiekį? Nebūtina visiškai atsakyti mėgiamo gėrimo – cikorių kava yra puiki alternatyva. Šis Prūsijos laikais išpopuliarėjęs gėrimas ne tik malonaus skonio, bet ir naudingas sveikatai.

Su dūmo prieskoniu

Rugpjūtį Lietuvos laukuose, pakelėse melsvais žiedais apsipilanti cikorijos kitaip vadinamos trūkažolėmis. Jas galima suvartoti nuo šaknų iki žiedų. Pavasarį sultingi lapeliai puikiai tinka salotoms, juos galima troškinti kaip špinatus. Ūgtelėje žiebtiebiai gali keliauti ne tik į salotas ir troškinius, bet ir ant griliaus, į stiklainius marinavimui ar rauginimui.

Vasarą cikorijos pasidabina dangaus mėlynumo žydrais žiedais, kurie gali būti puikiai tortų, pyragų dekoracija, juos galima džiovinti arbatai.

Bene labiausiai žinomas produktas iš cikorių – kava, gaminama iš šio augalo šaknų. Jos pirmiausiai skrudinamos, o paskui malamos. Kvapu ir išvaizda šis gėrimas primena įprastą kavą, tačiau skonis šiek tiek saldus ir su labai lengvu dūmo prieskoniu.

„Galite užplikyti ir gerti gryną cikorių kavą arba jos įmaišyti į įprastą kavą, taip sumažindami kofeino kiekį. Kokiomis proporcijomis maišyti, priklauso nuo kiekvieno skonio, tad eksperimentuokite. Tokią kavą galima gerti tiek karštą, iškart po užplikymo, tiek atvėsintą, patiekiamą su ledo kubeliais“, – siūlo Brigita Baratinskaitė, „Maximos“ Maisto gamybos departamento vadovė.

Vietoje prabangios kavos

Mūsų kraštuose cikorijos žinomos šimtmečius, o ypač išpopuliarėjo XVIII amžiuje.

Tiesa, labiau iš vargo, kai kava buvo virtusi prabanga.

1763 m. pasibaigęs Septynerių metų karas ištuštino Prūsijos valstybės iždą, ir nebuvo pinigų brangioms importuojamoms prekėms, pavyzdžiui, kavos pupelėms. Karalius Frydrichas II sumojo, kad pakaitalu galėtų tapti šiek tiek kartoku skoniui pasižyminčios cikorijos, ir XVIII a. pabaigoje Prūsijoje imta gausiai sodinti šį augalą.

Mažajoje Lietuvoje, kuri kadaise buvo Rytprūsiai, iki šiol mėgiama gerti kafiją – balintą kavą, kuri neretai ruošiama iš cikorių. Lietuvninkai kafijai ruošti naudojo ir spragintas ažuolo giles, miežius, kviečius, rugius ar kavos pupeles, tačiau receptai su cikorijomis – dažniausi.

„Senuoju Frizu“ vadinamas Prūsijos valdovas neišrado nieko naujo – jis pasinaudojo kelių tūkstančių metų žiniomis. Cikorija laikoma viena seniausių augalų rūšių pasaulyje – ją auginę dar senovės egiptiečiai, o romėnai ją laikė vaistiniu augalu.

Cikorių kava į populiarumo viršūnes šaukdavo sunkmečiu: tiek Didžiosios Depresijos, tiek Antrojo pasaulinio karo metais ar per 1976-1977 m. vykusią kavos kainų krizę.

Metų vaistinis augalas

Cikorių kava – ne tik pigi, bet ir naudinga alternatyva kavai. Ji be kofeino, glitimo, riebalų, cukraus, o 100 gramų yra vos 3 kalorijos. Augaluose yra magnio, mangano, kalio, cinko, fosforo, geležies, B grupės vitaminų, vitamino C, skaidulų, cholino ir inulino, tad ji pastaraisiais metais populiarėja Europoje ir JAV kaip sveikas pasirinkimas, o 2020 m. Vokietijoje cikorija net paskelbta metų vaistiniu augalu.

„Svarbu atsiminti, kad jokie augalai ar jų gėrimai nepakeis vaistų tiems, kurie susidūrė



su sveikatos problemomis. Cikorija taip pat stebuklą nepadarys, bet negalima paneigti ir mokslinių tyrimų, įrodžiusių šio augalo teigiamą įtaką organizmui“, – pažymi B. Baratinskaitė. Pavyzdžiui, dar Sebastianas Kneipas, populiariosios terapijos kūrėjas, rekomendavo cikorijas virškinimo sutrikimams gydyti. Jų gėrimas gali gelbėti užkietėjus viduriams ar praradus apetitą.

Šaknyse kaupiamas inulinas turi savybę gerinti kepenų, virškinimo sistemos, žarnyno darbą, skatina naudingų bakterijų augimą taip stiprindamas imuninę sistemą.

Verta tartis su gydytoju

Mokslininkų tyrimai rodo, kad cikorijos gali turėti teigiamą įtaką mažinant cukraus ir cholesterolio kiekį kraujyje, jos rekomenduojamos ir turint kraujotakos bėdų.

2011 m. vengrų mokslininkai paskelbė, kad cikorių kavoje esantys polifenoliai gali teigiamai veikti širdį ir kraujagysles.

Gydymosiomis cikorių savybėmis gali pasinaudoti kovojantys su egzema ar odos dėmėmis. Jiems rekomenduojama tiek cikorių gėrimas, tiek kompresai iš cikorių šaknų ir žiedų. Tačiau...

B. Baratinskaitė pabrėžia, kad cikorijas reikia vartoti saikingai. Jeigu gersite vieną šio gėrimo puodelį po kito, gali suskausti skrandį, sutrikti virškinimas ar prasidėti diarėja.

Pasitarti su gydytoju prieš geriant cikorių kavą ar arbatą vertėtų nėščioms moterims ir tiems, kurių kraujas yra labai skystas.

Be to, cikorijos priklauso ramunių šeimai, tad kaip ir visi šios šeimos nariai, alergiškiems žmonėms gali netikti.