

Protingai nugyvent gyvenimą - sunku.  
Tu pradžiai bent žinok du tokiu dalyku:  
Verčiau būk alkanas, negu bet ko pavalgęs,  
Ir likis vienišas, jei nēr tikrų draugų

Omaras CHAJAMAS

## Knygynas: nuo Biblijos iki „rožantukų“



L. Mažeikaitė kviečia marijampoliečius atrasti Šv. Jurgio knygną  
Tomo VITKAUSKO nuotrauka

Iki šios dienos labiausiai spausdinama bei, suprantama, labiausiai skaitoma knyga pasaulyje yra Biblija (Šventasis Raštas). Ją įsigyti galima ir J. Bendoriaus gatvėje, Marijonų vienuolyno šiauriniame priestate jau trečius metus veikiančiame Švento Jurgio knygyne.

Jo administratorė Lina Mažeikaitė teigia, jog sunku pasakyti, ar marijampoliečiai skaito Šventąjį Raštą, bet perka nemažai. Juolab kad knygyne galima rinktis iš dešimties formatų ir skirtingų dydžių leidinių.

- Jeigu pirkėjas tikintis, paprastai įsigyja Lietuvos vyskupų konferencijos patvirtintą Šventąjį Raštą su komentarais. Turintys Bibliją, tačiau norintys, kad ji būtų po ranka ir kelionėse, renkasi mažesnio formato „su užtrauktuku“. Yra leidinys, skirtas moterims. Žinoma, jį taip pat gali skaityti vyrai - tiesiog knygos dizainas dailesnis. Turime Bibliją irištą vienetiniais odininko rankų darbo viršeliais. Pastebėjau, o ir pirkėjai liudija, kad Šventuoju Raštu su puošnesniu viršeliu mėliau domisi vaikai bei paaugliai, todėl jiems spausdinami atitinkami leidiniai, - aiškina Lina Mažeikaitė.

**- Skaitytojams siūlote tik religinę literatūrą - kurios knygos labiausiai perkamos?**

- Labai daug priklauso nuo leidinio pirmojo pristatymo - jeigu jis sudomina potencialius skaitytojus, knyga bus perkama aktyviai. Kaip ir tuo atveju, kai ją parašė „žvaigždė“. Pavyzdžiui, kunigo Ričardo Doveikos knyga, nors brangoka, buvo greitai išpirkta. Nemažai lemia ir leidėjo pastangos paskleisti žinią apie naują knygą.

Daugiau 5 psl.

## Ar vaikai privalo remti į pensiją išėjusius tėvus?

Daiva SELICKAITĖ, „Agency 1323“. Visuomenėje dažna nuostata, kad vaikai gimdomi tikintis pagalbos senatvėje, o teisės aktuose įtvirtinta pilnamečių vaikų pareiga rūpintis ir išlaikyti savo nedarbingus ir paramos reikalingus tėvus. Tačiau naujausia apklausa atskleidė, kad didelė visuomenės dalis besąlygiškai šio rūpesčio prisiimti nenorėtų ir pirmiausia tikisi, kad būsimi senjorai patys iš anksto pasirūpins pajamomis senatvėje.

Apklausos, kuri buvo atlikta Lietuvos gyvybės draudimo įmonių asociacijos (LGDĪA) užsakymu, metu 36 proc. respondentų sakė, kad pilnamečiai vaikai gali, bet ne-

privalo finansiškai padėti į pensiją išėjusiems tėvams. Jų nuomone, tėvai turėjo patys pasirūpinti, iš kokių pajamų gyvens senatvėje, ir senatvei kaupti papildomai.

27 proc. apklaustųjų mano, kad pilnamečiai vaikai privalo padėti tėvams tik tuo atveju, jei senatvės pensijos nepakanka patenkinti net bazinius poreikius. 15 proc. gyventojų sakė, kad suaugę vaikai finansiškai padėti į pensiją išėjusiems tėvams neprivalo.

Tik 13 proc. respondentų, dažniau - vyrų, apklausos metu pritarė, kad suaugę vaikai privalo finansiškai padėti į pensiją išėjusiems tėvams bet kokių atveju. Dar

9 proc. apklaustųjų sakė neturintys nuomonės šiuo klausimu.

„Visuomenės nuomonės dėl finansinės pagalbos tėvams klausime kviesdami susimąstyti, iš kokių pajamų patys dabartiniai trisdešimtmečiai ar keturiasdešimtmečiai gyvens, kai jų senatvės pensija sieks tik apie trečdalį dabartinių pajamų. Pajamų sumažėjimą labiausiai jus žmonės, kurie šiuo metu gauna vidutinį ir didesnį atlyginimą ir nekaupia senatvei papildomai“, - kalba LGDĪA prezidentas Giedrius Rimša.

Psichologė Monika Kuzminskaitė, komentuodama apklausos rezultatus, sakė, kad geriausia

būtų, jei kiekvienas pagal išgales pirmiausia rūpintųsi savimi.

„Suaugęs žmogus jau gali numatyti, jog ateis senatvė su labiau ribotais ištekliais, ir jai pasiruošti. Jei tam nebuvo skirta nei dėmesio, nei pastangų, o gal ir nepalankiai klostėsi aplinkybės - skurdesnė senatvė gali ateiti „netikėtai“. Tada gali apimti ir stiprus bejėgiškumo jausmas, norėsis perkelti atsakomybę ir rasti kaltininką, kuris privalo pasirūpinti - vaikai, valstybė ar dar kas nors. Vis dėlto daug žmonių ir šiuo metu gyvena nenorėdami būti našta savo vaikams, todėl ir patys elgiasi racionaliai, ir savo vaikus moko neužmiršti principo „deguonies kaukės pirma sau“, nes tik tada, kai patys esame pa-

kankamai stiprūs, galime padėti kitiems“, - sako M. Kuzminskaitė.

Teikiant pagalbą tėvams, dažnai kyla kitas svarbus klausimas - ar vaikai turėtų primygtinai siūlyti pagalbą tėvams, kuriems jos išties reikia. Psichologės teigimu, tai pirmiausia priklauso nuo abiejų pusių santykių, tačiau svarbu, kad finansinė pagalba nesukeltų emocinės žalos.

„Riba, skirianti nuoširdų siūlymą padėti ir žeminantį pinigų dalijimą, kiekvienoje šeimoje kita, todėl neįmanoma suformuluoti universalų, visiems tinkančių patarimų. Niekas geriau už vaikus savo tėvų nepažįsta. Gaunama finansinė pagalba tėvams neturėtų kelti kaltės, gėdos ar kitų neigiamų jausmų“, - pažymi M. Kuzminskaitė.

## Kai dainuojame kartu, mes tarsi pajaunėjame

Romualda GARKAUSKIENĖ. Kasmet Kovo 11-oji primena mums, kokią didelę dovaną - laisvę, esame gavę. Minėdami Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dieną, didžiukimės būdami drąsios, ryžtingos, laisvos Lietuvos piliečiai, auginkime šį jausmą savo širdyse, kurkime dar gražesnę savo šalį.

Mūsų, Marijampolės pagyvenusių žmonių bendrijos choras „Bočiai“ šia proga surengė šventinį koncertą „Dainuojame Lietuvai“ Suvalkijos socialinės globos namuose. Visi grožėjosi mūsų dainomis ir šokiais. Dėkojome gausiai susirinkusiems žiūrovams, kurie nepagalėjo plojimų. Koncertui pasibaigus choristės apdovanotos tulpių žiedeliu.

Dėkojame globos namų kolektyvui už vaišes ir šiltą bendravimą. Su gera nuotaika sugrįžome namolio - kai dainuojame kartu, mes tarsi pajaunėjame.

„Bočiai“ - Suvalkijos globos namuose  
R. Garkauskienės nuotrauka







## Automobilius niokoja ir iš keršto, ir iš pavydo

Nors dažniausiai transporto priemonės nukenčia eismo nelaimėse, draudikai sulaukia žmonių pranešimų, kai automobilius suniokoja ar apgadina piktaivaliai. Transporto priemonės subraižomos vinimi, išdaužiamas stiklas ar praduriamos padangos, o kartais nukenčia ir visas automobilio kėbulas ar salonas.

„Tik labai nedidelė dalis tokių atvejų yra netyčiniai, dažniausiai transporto priemonės gadinamos su tikslu, pavyzdžiui, keršijant ar pykstant dėl transporto priemonės savininko veiksmų. Pasitaiko atvejų, kai žmonės neteisėtu būdu bando spręsti kaimynystės problemas, nepasidalija stovėjimo vietų ar aiškinasi asmeninius santykius. Dažniausiai automobilių savininkai pikta-

valių pėdsakus randa po nakties, vandalai aktyviausiai „darbuojasi“ savaitgaliais“, – kalba draudimo bendrovės „Gjensidige“ departamento vadovė Viktorija KATILIENĖ.

Ji atkreipia dėmesį, kad piktaivaliai transporto priemonės dažniausiai apgadina nušaliose, mažiau apšviestose vietose, požeminėse automobilių stovėjimo aikštelėse. Tačiau būna ir išimčių. Štai metų pradžioje užmiesčio kelyje kliento automobilį apgadino iš laukų nežinomo asmens sviestas akmuo.

„Esame užregistravę atvejų, kai buvo tyčia išdaužti transporto priemonės priekinis arba šoninis stiklai. Tuomet automobilio salonas pažeidėjai išpurškė aerozolių dažais, gesin-

tuvi turiniu, į kitų – pripylė pieno produktų, netgi fekalijų. Pastaruoju atveju automobilių remonto dirbtuvių meistrams pavyko transporto priemonę išrinkti ir kruopščiai išvalyti. Pasitaiko draudžiamųjų įvykių, kai automobilis randamas apipurškstas dažais ar kitomis cheminėmis medžiagomis, kurios stipriai sugadina automobilio kėbulas. Yra buvę atvejų, kai automobiliai nuo priekio iki galo apipilami dažais iš skardinės, o ji paliekama ant transporto priemonės stogo, kad dažai tekėtų toliau. Visas automobilio kėbulas buvo sugadintas jame išgręžus kelias dešimtis skylių ar sukąpojus jį kirviu“, – apžvelgia V. Katilienė.

Prie namų esančiose arba požeminėse stovėjimo aikštelėse, pasak V. Katilienės, automobilių šonai subraižomi vinimis, nulaužiami transporto priemonės valytuvai arba šoniniai veidrodėliai. „Vandalai stovintiems automobiliams praduria bakus, išleidžia degalus, bet nieko neviagia. Itin retai, bet, deja, pasitaiko ir padegimų“, – pasakoja draudimo bendrovės atstovė.

Nors vandalizmo atvejai nėra dažni, draudimo žalų ekspertams jie įsimena ilgam dėl savo pobūdžio. Draudimas finansinę žalą atlygina, tačiau žmonės nukenčia morališkai, patiria pažeminimą ir išgastą, pasijunta nesaugiai.

V. Katilienės teigimu, apsisaugoti nuo niokotojų galima atsakingai renkant vietą, kurioje transporto priemonė paliekama. „Stenkitės automobilį pastatyti apšviestoje, per langus gerai matomoje aikštelėje. Efektyvus saugiklis ir vaizdo stebėjimo kame-

ros parkavimo teritorijoje. Taip pat venkite užstatyti pėsčiųjų šaligatvius ar takelius, neparkuokite transporto priemonių prie pėsčiųjų perėjų. Jei transporto priemonėje yra vaizdo registratorius, nakčiai būtina jį palikite įjungtą“, – pataria V. Katilienė.

Draudimo bendrovės atstovė ragina įsirengti automobiliuose signalizaciją, nepalikti automobilyje vertingų daiktų, kurie masintų vandalus, transporto priemonę apdrausti kasko draudimu.

Bendrovės duomenimis, didžiausia žala, šiemet atlyginta už vandalizmo atvejį, viršija 6 tūkst. eurų.

„Jei žala viršija 1 500 Eur, klientai apie įvykį turi pranešti policijai. Tačiau mes patariame kreiptis į policiją visais atvejais, ypač, kai žmogus įtaria, kas galėjo padaryti žalą“, – sako V. Katilienė.

Tokie atvejai yra administraciniai teisės pažeidimai, tačiau vandalams gresia ir baudžiamoji atsakomybė.

Jeigu padaryta turinė žala neviršija 150 eurų, automobilį apgadinusiam asmeniui gresia administracinė atsakomybė ir bauda nuo 50 iki 750 eurų. Jeigu padaryta turinė žala viršija 150 eurų, automobilį apgadinusiam asmeniui gresia baudžiamoji atsakomybė ir jis gali būti baudžiamas viešaisiais darbais arba bauda, arba laisvės apribojimu, arba laisvės atėmimu iki dvejų metų. Asmenys, kurių turtas buvo apgadintas, pirmiausia turėtų kreiptis į policiją, užfiksuoti įvykį, patikrinti galimas vaizdo stebėjimo kameras ir susisiekti su draudimo bendrove.

## Koks valstybės planas dėl garantijų pažeidžiamiems vaikams?

Ilona TAMUTIENĖ, Vytauto Didžiojo universiteto profesorė. Skurdą ir socialinę atskirtį patiriančios nėščiosios, motinos ir jų vaikai Lietuvoje susiduria su itin skaudžiomis problemomis, kurias valstybė sprendžia nepakankamai efektyviai. Vaikai, gyvenantys tokiose šeimose, yra apleisti – jiems būtina valstybinės paramos programa, kuri padėtų jautriausiu laikotarpiu: pirmąjį tūkstantį gyvenimo dienų.

### ES garantijų iniciatyva

Pirmasis tūkstantis gyvenimo dienų – tai laikotarpis, kai vaiko kūnas ir smegenys yra ypač jautrūs, labai dideliu greičiu vyksta daug svarbių procesų, kurie stipriai paveiks jo vystymąsi, sveikatą, socialinius santykius visam gyvenimui.

Įvairūs moksliniai tyrimai rodo, kad puoselėjanti vaiko priežiūra ir aplinka yra investicija į jo vystymąsi, šeimos darną, gimstamumo didinimą, ateities darbo jėgą, valstybės tolydžią socialinę raidą. Žalojanti aplinka neleidžia vaikui išskleisti jo potencialo. Šioje srityje dirbantys mokslininkai, politikai ir pilietinės visuomenės atstovai skatina ankstyvosios vaikystės vystymą, ypač akcentuodami pagalbą patiriantiems skurdą ir socialinę atskirtį. Tam skirta ir Europos Sąjungos Vaikų garantijų iniciatyva pažeidžiamiems vaikams.

### (Ne) išgyvenimo matematika

Šių eilučių autorė ir VDU doktorantė Vaida Auglytė 2022 m. atliko tyrimą „Kokia parama ir paslaugos yra prieinamos nėščiosioms ir vaikams iki 2 metų amžiaus? Nevyriausybinų organizacijų vaidmuo.“

Tyrimas atskleidė, kad fizinės sveikatos priežiūra vertinama palankiai. Bet tik vieną iš 9 mamų su vaikais po gimdymo namuose aplankė sveikatos priežiūros specialistė. Kad tokia paslauga šiuo jautriu periodu reikalinga, teigė visi tyrimo dalyviai. Tačiau didžiausios problemos susijusios su skurdą ir socialinę atskirtį patiriančių nėščiuoju

ir jų vaikučių socialine apsauga.

Moteriai, kuri pagal Ligos ir motinystės socialinio draudimo įstatymą neturi teisės gauti motinystės išmokos, iki numatytos gimdymo datos likus 70 kalendorinių dienų skiriama 6,43 bazinės socialinės išmokos (BSI) dydžio (2022 sausio 1 d. bazinė išmoka buvo 42 eurų) vienkartinė išmoka. 2022 m. nėščioji išgyventi 70 dienų iki gimdymo turėjo už 270,06 eurų.

Vienkartinė vaiko gimimo (506 Eur) ir kasmėnesinė išmoka vaikui (80,5 eurų) Lietuvoje yra universalios, jas gauna visi vaikai, nepriklausomai nuo tėvų statuso. Skurde ir atskirtyje esančios mamos, jei tik turėjo reikiamus dokumentus, papildomai gavo 47,38 eurų BSI priedą. Taigi, sudėjus išmokas vaikui, gauname 128 eurų per mėnesį. Kai kurių motinų su vaikais vadinamieji vaiko pinigai yra vienintelės pajamos, nes jos negali gauti nei priedo, nei socialinės pašalpos, nei kompensacijų, kol nepateikia visų reikiamų dokumentų, o jų labai daug.

### Gelbsti Maisto bankas

Motinos ir vaikams, kuriuos apleido vaikų tėvai, vaikui gimus gali tekti nustatinti tėvystę, vaiko išlaikymo išlaidas ir pan. Motinai, kuri iškart po nėštumo gali turėti sveikatos problemų ir patiria iššūkių rūpintis kūdikiu, gali būti labai sunku surasti jo tėvą ir sutvarkyti biurokratinis reikalus. O pirmuosius mėnesius po gimdymo tai yra neįmanoma. Tačiau kol motina to nepadarė, negalės tikėtis socialinės pašalpos ir kompensacijų.

Tyrėjų apklausta moteris tikino, kad prasimaitinti padeda tik Maisto bankas: „Jei ne jis, tai badas. Jis duoda, ką turi. Finansai labai maži, jei ne socialinė pašalpa, tai už 80 eurų vaiką išlaikyti mėnesiui... Ir pačiai išgyventi, nes tu negali dirbti, vaiką savo augini. Tai jei neturi artimo žmogaus, vyro, šeimos, giminių ir panašiai, tai pražūtis“.

Šia patirtimi pasidalinusi motina su 2 vaikais gyveno krizių centre, neturėjo privalomo 12 mėnesių darbo stažo. Jos vyresnis vaikas patyrė maisto nepriteklių ir žalingą aplinką, kurioje buvo smurtauojama. Aiškumo dėlei reikia pabrėžti, kad socialiniai darbuotojai nėščiąsias ir auginančias mažyliams maisto paramos siunčia į nevyriausybinę organizaciją – Maisto banką ar Krizinio nėštumo centrą, „Caritą“. Tačiau ir nevyriausybiniams sektorius specializuotos, vaiko amžiaus tarpsnį atitinkančios nuolatinės paramos maistu neteikia.

„Problemų kelia vaikų maitinimas mišiniiais – jų mums neskiria, kaip ir pinigų jiems pirkti. Kartais aukoja mišinius platinančios įmonės“, – aiškino nevyriausybinių sektoriaus darbuotoja.

Motinių, kurios turėjo reikiamą darbo stažą, bet gaudavo mažą atlyginimą, padėtis analogiška neturėjusioms stažo. Mat riba tarp socialiai remtinų pajamų ir mažas darbo pajamas gaunančių yra labai trapi, nes valstybė neatsižvelgia į išlaidas būstui – vieni jį turi, kiti nuomojasi.

### Jei ne stipendija...

Antai jauna moteris, tik gavusi aukštojo mokslo diplomą, pasijuto nėščia. Ji nusprendė gimdyti, o vaiko tėvas atsakomybės neparo. Moteris turėjo privalomą 12 mėnesių darbo stažą, nes studijavo ir dirbo. Dabar ji augina dukrelę ir tęsia magistrantūros studijas. Artimieji nepadedą. Nuomojasi butą, nerūko, nevaruoja alkoholio, rūpestingai prižiūri savo vaiką. Tačiau nėštumo metu patyrė daug streso baimindamasi, kad pagimdžiusi nepajėgs susidoroti su sunkumais. Pagalbos ranką ištiesė Krizinio nėštumo centras, bažnyčios bendruomenė.

„Aš per mėnesį gaunu vaiko priežiūros atostogų pinigų – 302 eurai pirmus metus. Plius vaiko pinigai – 80 eurų. Kadangi studijuoju, gaunu socialinę stipendiją – jei ne ji, neužtektų pinigų pragyventi“, – aiškino

į tyrėjų klausimus atsakinėjusi moteris.

Jos situacija nėra unikali – tyrime kalbinta socialinė darbuotoja apibendrino, kad skurdą patiriančių moterų su vaikais egzistencija iš tiesų yra pakibusi ant plauko, bent jau dėl būsto.

### Nors Konstitucija įpareigoja

Demografai pabrėžia, jog tokio mažo vaikų gimstamumo Lietuvoje nėra buvę nuo to laiko, kai prieš 60 metų pradėta rinkti išsami statistika. 2021 m. gimė 23 330 vaikų. Kiek iš jų labiausiai socialiai pažeidžiamose šeimose, duomenų neturime.

Lietuvoje gimstamumas neskatinamas, o pažeidžiamų vaikų gerovė atsiduria pavojuje. Valstybė kol kas padeda išgyventi, bet neprisideda prie pilnavertiško vaiko vystymo. Ir tai ne tik materialinės paramos klausimas, o platesnė problema. Ją lemia politinis, ekonominis, socialinis kontekstas, nes jis daro įtaką aplinkai, kurioje vaikas auga. Jeigu valstybė nesirūpina pirmųjų 1 000 dienų vaiko gyvenimo politika, reiškia ji nesirūpina vaikyste ir motinyste ar tėvyste, nors tai daryti įpareigoja Konstitucija. Ir čia turime omenyje ne prabangą, o egzistencinių poreikių tenkinimą.

Europos Sąjungos Vaikų garantijų iniciatyvai pažeidžiamiems vaikams įgyvendinti ES narės turi pateikti nacionalinius planus, kaip padėti skurstantiems, badaujantiems ar pastogės stokojantiems vaikams. Priemonės būtų finansuojamos iš ES struktūrinių fondų. Už tokį planą ir jo įgyvendinimą Lietuvoje atsakinga Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Viešos informacijos apie plano turinį nepavyko rasti.

Lietuvoje pagalbos reikia visiems vaikams, bet mažiausiai apsaugoti yra patys mažiausi, nes jie nelanko lopšelių/darželių ar kitų ugdymo įstaigų, kuriose teikiama pagalba maistu ir priežiūra. Egzistuojanti pagalba „Maisto banko“ maistu netinka jų amžiaus tarpsniui.



## Vis tiek bus kažkaip...

Juozas RAŠKAUSKAS. Kovo 5-ąją, savivaldos rinkimų dieną, marijampoliečiai ir kaimiškųjų seniūnijų gyventojai sudėliojo visus taškus ant „i“. Rinkimai baigėsi socialdemokratų pergale „i vienus vartus“. Jie turi mero kėdę ir absoliučią daugumą taryboje. Antrojo turo nebebus, dėl to gal būt apgailėstą tik rinkiminių komisijų nariai - su antru turu euras būtų buvęs ilgesnis.

Ar gerai, kad dauguma balsavusių atidavė valdžią socialdemokratams ir suteikė jiems galimybę vieniems spręsti, kaip gyvensime artimiausius ketverius metus, pamatysime, o dabar peržvelkime pralaimėjusių klaidas ir kandidatų pažadus - siūlymus.

Rinkiminė kova paprastai prasideda pavasarį, šiuo atveju tai turėjo būti 2022 m. pavasaris, nes išmanantys rinkimines technologijas supranta, kad vasarą politika niekam neįdomi, o rinkėjų dėmesys grįžta tik rugsejo mėnesį. Tačiau šį kartą agitacinio traukinio teko laukti ilgokai, praktiškai partijos „pabudo“ tik lapkričio mėnesį (į socialiniuose tinkluose surengtas kumštynės dauguma rinkėjų, kurie balsuoja, nekrepia dėmesio).

Buvo sunku suprasti, kodėl niekas nieko nedaro ar beveik nedaro... Gal visi „būsiami merai ir tarybos nariai“ nusprendė, kad vis tiek bus kažkaip, nes dar niekad taip nebuvo, kad niekaip nebūtų. Taip sakė kareivis Šveikas, o kol

paaiškės, kaip bus, jis nusprendė išgerti alaus...

Tuo metu valdantieji nenuilstamai dirbo ir rinko balsus. Tūlas marijampolietis pasakys, kad jie turėjo visus administracinius resursus ir taip toliau, ir panašiai. Atsakau - kitos partijos irgi turėjo savo atstovų Marijampolės savivaldybės taryboje ir niekas jiems nedraudė išnaudoti šią galimybę. Bet vienas iš buvusiųjų tarybos narių ieškojo amžinųjų vertybių ir per kadenciją pakeitė bene keturias partijas, kiti ištirpino savo frakciją taryboje iki beveik nulio. Trečiųjų atstovas jau penktą ar šeštą kadenciją postringavo apie aukštą šildymo kainas, o visi pasakojo apie nepotizmą (giminių ir draugų įdarbinimą) tiek savivaldybės administracijoje, tiek jai pavaldžiose įstaigose.

Piktintis lengva, tačiau pažvelkime į opozicionierių sąrašus, išstatytus kovo 5 d. rinkimams ir beveik visuose pamatysime tas pačias pavardes: vyrų ir žmonių, brolių ir seserų, pusbrolių ir pusseserių. Pasvarstyk, antele, o jeigu tie giminės ir artimieji būtų išrinkti, kaip jie dirbtų taryboje? Drįstu teigti, kad, anot vieno Seimo nario pareiškimo, svarbiausia lojalumas partijai, o po to jau rinkėjai, nes jei turėsi savo nuomonę, tai negausi vakarienės ar neprikalsiu lentynos vonioje.

Vietos politikai rimtai pragydo tik po Naujųjų metų, likus dviems mėnesiams iki rinkimų. Pasipylė



„Svajonių“ namas

J. Raškausko nuotrauka

šūkiu: „Daugiau rūpesčių, daugiau supratimo“, „Kiekvienas yra žmogus“, „Į savivaldybės paslaugas žiūrėsiu pro padidinamąjį stiklą...“ Net sunku ką ir pasakyti, nebent kad nereikia žiūrėti į paslaugas, reikia dirbti.

Prisidaryti rūpesčių galima ir be supratimo. Pažadai konkuruoti su Kaunu (!), padidinti savivaldybės biudžetą iki 100 mln. eurų (dabar apie 80 mln.), efektyviai kovoti su kibernetiniais incidentais, parengti ir platinti rekomendacijas, kaip elgtis ekstremalių situacijų metu ir dar daug visokių bendrybių, dažnai perkeltų iš centrinio rinkiminio štabo Vilniuje net nepasivarginus pritaikyti Marijampolei.

Pabaigai tradiciniai: „išsiklausysiu, išgirsiu, tarsiuosi, rengsime gyventojų apklausas...“

Gerbiami vietos politikai, išrinkti, perrinkti, išstrenkti iš tarybos, skubu jums pranešti, kad kaimo bendruomenės laikosi ant penkių šešių aktyvių gyventojų pečių, o seniūnaičius išrenka dešimt - dvidešimt seniūnaitijos gyventojų. Marijampolietis ar kaimiškų seniūnijų gyventojas iš savo „namų-tvirtovės“ teišlenda tada, kai gatvė netvarkyta, kažkas kokį nors verslą šalia atsidaryti nori ar kaimynas per gerai gyvena ir du automobilus aikštelėje laiko. O jūs apie kosmosą jiems pasakojate!

Niekas partinių-rinkiminių programų neskaito, niekas jų neįgyvendina ir niekam jos neįdomios. Tokia tradicija nuo neatmenamų laikų. Tai gal pradėkite dirbti dabar ir šiandien, o ne kaip vienas neišrinktas jaunas politikas siūlėsi į tarybą: „Sukauptą patirtį, savo idėjas, laiką ir jėgas noriu skirti savo miestui“. Ar idėjas, jėgas ir patirtį marinuosite iki kitų rinkimų?

Receptų, kaip laimėti rinkimus nepateiksiu, mat vien tai, kad visus jūsų pažadus perskaičiau, buvo kantrybės ir valios išbandymas. Darbuokitės, įtikinkite mane ir kitus marijampoliečius, kad sugebėsite dirbti mums, o mes per kitus rinkimus...

## Ne tik nuo kritulių šlapi WC prieangiai



Toks pat skelbimas ir ant moterims skirtu tualetu durų

P. Jurkonio nuotrauka

Povilas JURKONIS. Nors man patogiaus mankštintis Rygiškių Jono gimnazijos stadione ir jo apylinkėse - čia puikūs pėsčiųjų takai, treniruokliai, - nuo vėlyvo rudens iki šiol renkuosi tolimesnį Pašešupio parką. Dėl vienos vienintelės priežasties - ten yra veikiantis tualetas. Tuo tarpu įrengtąjį prie Rygiškių Jono gimnazijos „puošia“ skelbimas, kurį matote nuotraukoje.

Dėmesį į jį atkreipiau prieš porą mėnesių. Besukant ratus gimnazijos stadione prispyrė gamtinis reikalas. Kartu į WC pasuko bičiulis. Pamatę skelbimą daug negalvojome - sumetė, jog iki artimiausio viešojo tualetu šalia policijos komisariato šlapimo pūslės turinio nenunešime, išsituštinome šiek tiek toliau nuo durų su užrašu.

Nesakychiau, kad buvo gėda. Greičiau pikta, kad puikiame gamtos kampelyje neveikia įstaiga, skirta jo lankytojams. Nebūtinai sportuojantiems - juk giedrą žiemos dieną pašešupyje šalia gimnazijos stadiono galima išvysti būrelius jaunimo, šeimų su mažamečiais vaikais, senjorų. Nejau, prispyrus reikalui, visi turėtų skubėti prie policijos komisariato? Gal ir turėtų, tačiau žinau, kad neskuba, o naudojasi minėta mano ir bičiulio patirtimi.

Tądien vienas besimankštinančių paaiškino, kad tualetas uždarytas baiminantis, kad šaltomis dienomis jį užplūs Rygiškių Jono gimnazijos moksleiviai, dabar per pertraukus dūmijantys už elektros pastotės šalia „Spindulio“ kino teatro.

Tuo tarpu Sūduvos gimnazijos moksleiviai rūko prie buvusių garažų netoli mokyklos, nors galėtų tai daryti šilumoje ir po stogu - vos už gero šimto metrų veikiančiame Pašešupio parko viešajame tualete. Jis atviras ištisus metus. Gal dėl to, kad Sūduvos gimnazistai kultūringesni už kolegas iš Rygiškių?

„Luminor“ bankas perspėja klientus, kad pastarosiomis dienomis padaugėjo bandymų apgaulės būdu išvilioti klientų lėšas. Gaunama informacija apie pasikartojančius „fišingo“ (angl. phishing) atvejus, kai gyventojams siunčiamos SMS žinutės su nuorodomis, kur prašoma suvesti prisijungimo prie elektroninės bankininkystės duomenis.

Banko sukčiavimo prevencijos ekspertai primygtinai rekomenduoja žinutėse esančių nuorodų bei priedų laiškuose neatidaryti, prisijungimo duomenų nesuveidinti. Supratę, jog nukentėjote nuo sukčių atakos, nedelsdami kreipkitės į banką ir teisėsaugos institucijas.

„Luminor“ banko klientai pastarosiomis dienomis gaus pranešimus, kad „jūsų VISA buvo pridėta prie Apple Pay įtartiname renginyje“ ir raginimus prisijungti prie atsiųstos nuorodos. Paspaudus ją, atsidaro langas, kuris labai panašus į elektroninės bankininkystės puslapį mobilioje programėlėje.

„Banko klientus raginame kuo atidžiau vertinti situaciją, kilus abejonoms jungtis prie banko įprastu būdu, o ne per atsiųstą nuorodą. Taip pat galima pasitikrinti situaciją į banką skambinant telefonu.

Taip pat atkreipiame dėmesį, kad „Luminor“ bankas klientams SMS žinutėmis aktyvių nuorodų nesiuočia“, - sako „Luminor“ sukčiavimo rizikos valdymo skyriaus vadovas Linas Sadeckas.

Jei asmens prisijungimo prie elektroninio banko duomenys suvedami, nusikaltėliai nedelsdami mėgina jais pasinaudoti - prisijungti prie tikro interneto banko ir inicijuoti mokėjimo operacijas

Įtarimą sukelti turėtų žinutėje pateikiama nuoroda - jos galūnė „info“, o ne Lietuvoje veikiančioms bendrovėms įprasta „lt“, naudojami papildomi žodžiai, pridėti prie banko pavadinimo. Net jei sulauktumėte žinutės, kurioje pateikiama nuoroda yra identiška jūsų dažnai naudojamai, bet neatpažįstate žinutės siuntėjo - nespauskite jos.

**„Luminor“ banko sukčiavimo prevencijos ekspertai pataria:**

Jeigu sulaukėte SMS žinutės ar elektroninio laiško, kuris kelia įtarimą - neatidarinėkite jame pateiktą nuorodą, o verčiau susisiekite su „Luminor“ banku oficialiu klientų aptarnavimo telefono numeriu +370 5 239 3444.

## Sukčiavimas



# Būkime sau pačios „pačiausios“: karalienės, deivės ir tiesiog mylinčios moterys

Aušra KURTKUTĖ-RAZMUVIENĖ, „Komunikacijos konsultacijos“. Kodėl vienos moterys myli save, o kitos, besirūpindamos kitais, išdalina save po kruopelę ir už tai ne tik kad savęs negiria, bet ir įjungia vidinį kritiką – per mažai, ne taip gerai, kaip norėtumėsi. Kaip sako „Ellips Lietuva“ saviugdų mentore, kelių knygų apie moterų meilę sau autorė Raminta LAPINSKAITĖ, šiais laikais moterų nemeilė sau pasiekusi epideminį lygmenį, tačiau tai vyksta taip seniai, kad visuomenė prie to įprato ir tikrojo mąsto nebepastebi. Visgi, sąžiningai pažvelgusios į save dažniausiai pamatome, kad iš kitų negauname to, ko pačios nemokame sau duoti.

## - Kodėl moterys nebemyli savęs?

- Meilė sau – tai kiekvieno sveiko suaugusio žmogaus pareiga pasirūpinti savo fiziniams, emociniams, intelektualiniams ir dvasiniams poreikiams. Tai visapusiška atsakomybė už save ir savo gyvenimo gerovę. Moterys nuo seno auklėjamos rūpintis kitų poreikiams – ar tai būtų vyras, vaikai ar pasenusių tėvų karštinimas. Iš to ir susiformavo kultūrinis kantrios, likimui nuolankios, savų svajonių neturinčios ir dėl jų nesistengiančios moters vaizdinys.

Visa modernioji Vakarų kultūra pastatyta ant moterų galios menkinimo pamatų. Ar taip buvo visada? Anot istorikų – ne, bet tai vyksta taip seniai, kad mes visos prie to pripratome. Ir, nepaisant to, kad su motinos pienu šimtmečius paveldime nemeilę sau, nereiškia, kad tai turėtų būti norma. Dar mažiau tai yra sveika. Psichologai skelbia, kad moterų savęs menkinimas bei žalingos jo pasekmės yra epideminio lygmens, ir tik mes galime pasirūpinti savo psichologine sveikata. Meilė sau nėra tik madingas reiškinys, o jei ir madingas – tai vienas iš tų retų atvejų, kai mada yra sveika.

## - Daug viešojoje erdvėje, įvairiuose mokymuose kalbama – „mylėk save“, o kaip tai turėtų pasireikšti kasdieniame gyvenime?

- Net moterims, kurios susirenka į mano mentorystės kursus, sakau – nieko naujo mums išmokti nereikia, tik „atmokti“ tai, kas trukdo jausti savo poreikius, jausmus ir norus. Gamta išmintinga, todėl mes savyje turime viską, ko mums reikia, kad būtume sveikos visomis prasmėmis. Deja, kultūra ir auklėjimas dažnai stokoja išminties, nuo mažumės prikiša mums į galvą taisyklių, kurios prasilenkia su tuo, kas mums sveika. Užauginti laisvą ir savimi pasitikinčią moterį niekuomet nebuvo mūsų kultūros uždavinys, todėl pirmas žingsnis (ir ne vienerius metus trunkantis) yra daug ką „atmokti“.

Pastaruoju metu daug kalbama apie toksiškus santykius, o aš manau, kad toksiškiausias mes esame pačios sau. Pagydyti santykių su savimi – mūsų uždavinys, o įrankių ir būdų yra tikrai daug. Mąstymo keitimo procese nepamainomas yra dienoraštis, atitinkamos literatūros skaitymas, sveikos informacijos ieškojimas ir įsisavinimas.

Kai pradėdame kurti sveikesnį santykių su savimi, mažiau save menkinti, dažniau pagirti ir pasidžiaugti mažais žingsniukais, skiriame laiko savęs pažinimui ir suvokimui, pradėdame atkurti savo vertės pajautimą, įgyvendiname savo svajones, nustoja persidirbti ir persiekvoti, nebeapsikrauname kitų žmonių dramomis, tampame visomis prasmėmis sveikesnės ir laimingesnės.

## - Kokias pagrindines nemeilės sau priežastis išskirtumėte?

- Tai Vakarų kultūra, grįsta patriarchaline santvarka. Ji pasireiškia tuo, kad moterų galia ir saviraiška ilgus metus buvo apibrėžiama ne visų įmanomų vaidmenų visuomenėje spektru, o tik tais vaidmenimis, kurie apsiriboja vaikų gimdymu ir rūpinimusi šeimos poreikiams – mamos ir žmonos. Laimei, feminizmas pakeitė visuomeninę santvarką negrįžtamai. Tai, kad moterys gali vystyti savo talentus, siekti mokslo aukštumų, steigti verslus, eiti į politiką ir būti nepriklausomos ekonomiškai – labai nauja. Ir, nors išorinės galimybės istoriškai prasipletė, viduje mes dar nešiojame tūkstantmetę protėvių atmintį, kuri pasireiškia savęs menkinimu ir stipria nemeile sau.

Sovietmetis taip pat nuspalvino mūsų psichiką niūriomis spalvomis. Tai, kad daug metų, kaip tauta buvome nelaisvėje, neleido vystyti vidinės laisvės ir pasitikėjimo gebėjimams, kurie tokie natūralūs Vakarų Europos tautoms, neturinčioms kolektyvinės okupacijos patirties. Beje, ir apie psichologinę sveikatą sovietmečiu nebuvo kalbama, tad mes neturėjome nei žinių, nei įrankių psichologinei būklei prižiūrėti.

Vartojimu grįsta ekonomika skatina mus įrodyti savo vertingumą daugiau uždirbant, daugiau išleidžiant, daugiau perkant madinių prekių. Tai baigiasi tuo, kad vidiniame lygmenyje suvartojame pačios save. O kur dar reklamos, skatinančios būti apsėstoms jaunystės kultūrai ir nepasiekiamais grožio standartais.

## - Turbūt nėra lengva pralaužti užburta nemeilės sau ciklą, kurį įdiegė mama, o šiai – jos mama?

- Nėra nieko nepataisomo. Sveikesnę aplinką savo emocinei ir dvasinei sveikatai mes galime susikurti, o gerėjanti emocinė ir dvasinė sveikata kuria sveikesnę aplinką. Procesas abipusis, ir nors nelengvas – kelias tikrai yra. Ir tai kasmet tampa vis labiau įmanoma, nes psichologinės sveikatos klausimais tampame vis laisvesni, informacija ir edukacija vis lengviau pasiekiami.

Kai buvau paauglė ir vartydavau mamos moteriškus žurnalus, juose vyravo dietos, kosmetika, receptai ir interviu su žinomais žmonėmis. Kai vartau tuos pačius žurnalus dabar, matau, kiek daug dėmesio skiriama emocinei sveikatai, santykiams, palankių savivertei įpročių ugdymui, teisingam darbo ir poilsio režimui. Visuomenė keičiasi, todėl mano dukrai pamilti save bus lengviau nei man, nes jai nereikės pradėti nuo nulio.

## - Ar, pradėjus eiti meilės sau keliu, galima ir reikia bandyti išmokyti to savo mamą?

- Bandyti mes viską galim, svarbu, kad nekeistume aplinkinių žmonių per jėgą. Šiuo atveju, išmintingiau vadovautis M. Gandžio patarimu – jei nori, kad pasaulis keistųsi, tapk pavykiu. Kai mes investuojame į meilę sau, imame labiau pasitikėti savimi, džiaugtis mažais dalykais, leisti sau kvėpuoti nusimetusios korsetus, tik laiko klausimas, kada mūsų artimieji ims kreiptis į mus patarimo – kur tavo geros savijautos paslaptis? Kaip sako budistai – va tada mokins bus pasiruošęs mokytis. Iki tol galime savo giminės moterims duoti patarimų, dovanoti saviugdų knygų ar bielių į renginius, bet tik pats žmogus gali nuspręsti, ar jis nori šias dovanas priimti.



Pažįstu dukrą, kurios dovanojo savo mamoms mano knygą „Meilė sau“: vienos mamos noriai skaitė ir po to net tapo mano saviugdų renginių dalyvėmis, kitos šios knygos net neatsivertė, abiem atvejais – tai asmeninis žmogaus pasirinkimas. Mes šimtmečius buvome mokomos, kad nesame pakankamos tokios, kokios esame. Kai savo mamoms bandome per jėgą įbrukti psichologines inovacijas, elgiamės su jomis taip, kaip sistema elgėsi visą gyvenimą – bandome pakeisti per jėgą, užuot tiesiog dėkojusios už tai, kad su tuo, kokiomis sąlygomis mama augo, ji davė mums geriausią, ką galėjo duoti.

## - Nemylinčios savęs moterys dažniausiai mano, kad yra mylimos už kažką – skanų maistą, grožį, gerą seksą. Kodėl taip nutinka, kad moterys „susidaiktina“ – savo vertę nustato pagal funkcionalumą kiekį?

- Mūsų kultūra paremta darymu, pasiekimais, produktyvumu ir jau mano minėtu vartojimu – tai reikalingos žmogui ir žmogui savybės, bet jos neapima pilno žmogiškosios patirties spektro. O juk mes ne tik darome, bet ir esame, taip pat jaučiame, mylime, vystomės. Esame materialinėmis vertybėmis į priekį varoma visuomenė, kuri po savęs palieka nusiaubtą planetą ir kalnus šiukšlių. Ne daiktų mums reikia, o dvasinių vertybių, emocinės šilumos, santykių ir pakantumo. Šiaip ar taip, tai jau vyksta – pažvelkite, kiek veikia įvairių psichologijos ir saviugdų studijų, jogos ir meditacijos mokyklų, išleista dvasinės literatūros.

## - Kokie grožio ritualai gali padėti neiškreipti ir nenublokšdami į priešingą pusę – tuščio kevalo demonstravimą?

- Meilė savo kūnui kaip diena ir naktis skiriasi nuo bandymų savo išvaizda atitikti reklaminius įvaizdžius ar pataikyti į naujausias tendencijas, kurioms, regis, tik tas kevalas ir svarbus. Mylėti savo kūną – tai giliai įsisąmoninti, kad moteris, kuri žiūri į tavo akis kasryt veidrodyje, yra žmogus, su kuriuo tau duota nugyventi šį gyvenimą. Mes nugyvename gyvenimą su savimi visų pirma, o tik po to su kitais. Kaip ši moteris iš atspindžio veidrodyje jaučiasi? Ar jai gera gyventi savo odoje? Kas ją daro laimingą? Mūsų kūnas yra išmintingas – per jausmus ir pojūčius, per savijautos pokyčius jis parodo, ar mūsų pasirinkimai mums tinkami, ar jie mus įkvepia, suteikia jėgų, o gal tik

bandome kažkam patikti, nusipelninti meilę, pritarimą iš kitų, bėgame nuo problemų ar sunkių išgyvenimų, per dažnai leidžiame kitiems peržengti mūsų ribas, esame gerokai nusialinūsios, koneveikiame ir kritikuojame save kiekviename žingsnyje. Rūpintis savo kūnu, tai daug labiau domėtis tuo, kaip aš jaučiuosi, nei tuo, kaip aš atrodo. Šiaip ar taip, jei po storu makiažo sluoksniu slepiame nepasitenkinimą gyvenimu ir savimi – jei ką ir apgauname, tai tik save.

## - Ar yra kažkokių aiškiai apibrėžtų signalų, kurie išduoda, kad moteriai verkiant reikia pamilti save?

- Verkiant pamilti save derėtų moteriai, kuri per pokalbius kalba apie kitų poreikius – vyro, vaikų, o paklausta apie savo gyvenimą, toliau postringauja tai, kaip gyvena kiti. Į tą sąrašą patenka tos moterys, kurios gaišta daug laiko apkalbėdamos kitus žmones – pradėti nuo širdžiai rūpintis savimi – tai imtis pagrindinio vaidmens savo gyvenimo istorijoje ir nustoti vaidinti antraeilius vaidmenis kitų žmonių dramose. Pamilti save metas toms, kurios negeba priimti komplimentų nei už savo išvaizdą, nei už darbus. O kalbant apie darbus, kai moteris metų metus sėdi nemylimame darbe ir skriaudžia savo sielą nuoboduliu – metas investuoti į meilę sau, kaip ir nuolat perdegančioms moterims – perdegimas yra garsus ir aiškus signalas labiau mylėti save.

## - Kaip to siekti?

- Įsitikinimas, kad meilę galime gauti tik iš kitų ir gimdo mumyse besaikį kitų meilės bei pripažinimo poreikį. Kai pastebite, jog viduje imate savęs gailėtis, kad niekas jūsų nemyli, paklauskite savęs – ar aš pati pakankamai myliu save? Kitų žmonių elgesys tik atspindi mūsų elgesį su savimi. Negerbia, nerodo dėmesio, nesiskaito – o ar aš pati pakankamai save vertinu ir su savimi skaitausi, ar gerbiu savo laiką, ribas ir pastangas? Ar moku pasakyti kitiems žmonėms, ko aš noriu, koks elgesys man priimtinas, o koks – mane skaudina? Ar moku paprašyti ir aiškiai iškomunikuoti savo poreikius, ar kaip vaikas laukiau, kol mano poreikius patenkins kiti?

Sąžiningai pažvelgusios į save dažniausiai pamatome, kad iš kitų negauname to, ko pačios nemokame sau duoti. Užduočių, kurias atlieka meilė sau, neįmanoma perleisti į kito žmogaus rankas, o ir nereikia, tad būkite pačios „pačiausios“ sau – karalienės, deivės ir tiesiog mylinčios moterys.

## Solidariai

Finansų ministerija ir Lietuvos bankas parengė laikino solidarumo įnašo įstatymo projektą, kuriuo siūloma nukreipti dalį netikėto bankų pelno karinio mobilumo ir karinės transporto infrastruktūros projektams finansuoti. Inicijatyva siūloma terminuotai nustatyti 60 proc. laikino solidarumo įnašo tarifą bankų ir kredi-

to įstaigų grynųjų palūkanų pajamoms, daugiau kaip 50 proc. viršijančiam keturių įprastų finansinių metų šių pajamų vidurki. Siūlomu įstatymo projektu laikinas solidarumo įnašas būtų mokamas už 2023 ir 2024 m.

Prognozuojama, jog siūlomi laikino solidarumo įnašai įstatymo galiojimo

laikotarpiu sugeneruos 510 mln. eurų.

Rusijos pradėtas karas Ukrainoje papildomai išryškino karinio mobilumo poreikius Lietuvoje, kurie siekia 963 mln. eurų. Iš laikino solidarumo įnašo planuojama finansuoti kariniam transportui reikalingą aplinkkelio įrengimą, oro uostų ir jūros uosto plėtros ir atnaujinimo darbus, įreng-

ti logistikos ir krovos aikštes, valstybinės reikšmės kelių plėtrą prie Rūdninkų poligono, rekonstruoti magistralinių kelių prie Lenkijos sienos, atnaujinti tiltus ir viadukus, statyti rampas ir įgyvendinti kitus būtinus projektus. Skirtumą tarp poreikių ir laikinojo solidarumo įnašų ketinama finansuoti Europos Sąjungos lėšomis.



# Knygynas: nuo Biblijos iki „rožantukų“

Atkelta iš 1 p.

Būna, kad leidinys itin vertingas, tačiau skirta tik siauram skaitytojų ratui, todėl „gyvena“ knygyuose keletą metų. Antai mirus popiežiui Benediktui XVI tam tikrą laiką buvo domimasi jo knygomis, išleistomis daugiau kaip prieš dešimtmetį...

Religinio knygyno asortimento didžiąją dalį sudaro filosofinės, psichologinės, dvasinio tobulėjimo knygos, katekizmai, didžiųjų teologų darbai, todėl čia kiek mažiau veikia rinkodaros dėsniai, kuriais vadovaujasi kiti knygyvai.

## - Kaip gimė mintis atidaryti religinės literatūros knygyną?

- Marijampolėje užsidarius visiems gerai žinomam „Die-medžio“ knygynei žmonės ėmė skųstis, kad nėra net kur „rožantukų“ nusipirkti. Vilkaviškio vyskupas Rimantas Norvila pasiūlė atidaryti knygyną ir devocionalijų (religinio kulto daiktai, šventųjų paveikslai, rožančiai ir kita) parduotuvę Vilkaviškio vyskupijos pastoraciniame centre, kuris įsikūręs Marijonų vienuolyne. Prekybine prasme šios patalpos nėra dėkingos, tačiau kas ieško, tas randa, ir pirkėjų turime.

## - Kodėl knygyvas pavadintas Švento Jurgio?

- Pavadinimą rinkome kartu su vyskupu bei jo bendradarbiais. Šventąjį Jurgį pasirinkome, nes jis, visų pirma, yra Marijampolės globėjas, be to, čia pat palaimintasis Jurgis Matulaitis. Nusprendėme, kad gal tai bus graži ateities vizija siekiant, kad palaimintasis Jurgis būtų pakeltas į šventųjų garbę.

## - Kas jūsų pirkėjai?

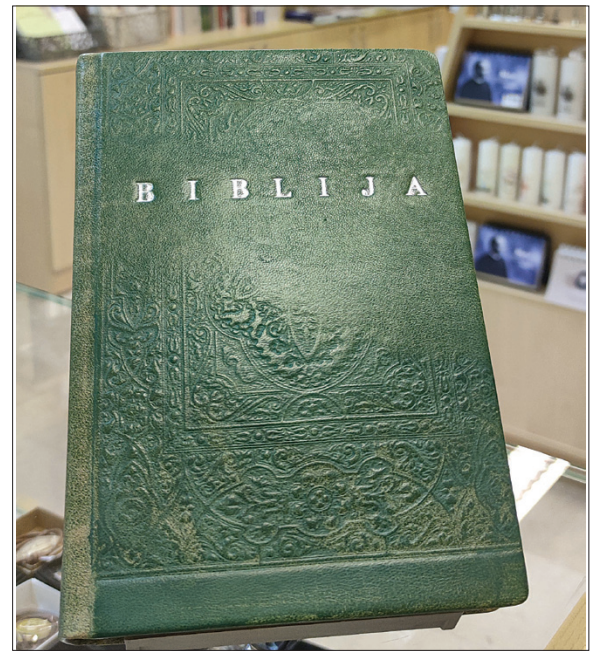
- Didesnė dalis - kunigai, kurie perka knygeles kalėdojimui, šventėms, dovanoti parapijiečiams. Taip pat dvasininkai įsigyja knygų sau, nes dauguma vertina rašytinį žodį. Pasauliečiai, tarp kurių nemažai jaunimo ir vidutinio amžiaus žmonių, ateina naujų knygų, o vyresnieji perka žvakes ar kitas devocionalijas. Štai kryželius dažniausiai perka nuo šv. Kalėdų iki šv. Velykų, nes tuo metu kunigai lanko savo parapijiečius namuose.

Nors jau atrodė, kad škaplierių (juostele sujungtos dvi kvadratinės audeklo skiautelės su Jėzaus Kristaus ir Švč. Mergelės Marijos atvaizdais) tradicija Lietuvoje bimiršanti, tačiau juos vis dar perka nemažai žmonių. Labai svarbus tokios devocionalijos patvarumas dėvint. Kadangi turime gamintojų, kuriems svarbu išlaikyti šią tradiciją, todėl tikime škaplierių nešiojimo atgimimu.

Dažniausiai žmonės perka rožančius. Liūdna, kad pasitaiko norinčiųjų jų įsigyti ne malda, o pakabinti ant automobilio veidrodėlio. Visada primename, kad rožinis kaip daiktas neapsaugos nuo nelaimių, saugo malda ir pasitikėjimas Dievu, o rožinis yra įrankis malda ir derėtų jį pašventinti. Dažnai žmonės mano, kad religinių prekių parduotuvėje visi daiktai pašventinti. Deja, turime nuliūdinti - negalima pardavinėti pašventintų daiktų. Religiniam kultui praktikuoti skirtų daiktų pašventinimas yra asmeninis žmogaus rūpestis ir jo valios išreiškimas.

## - Knygyne sukātės viena?

- Taip. Nuo prekių užsakymo iki jų išleidimo į pirkėjo rankas ir dokumentų sutvarkymo... Baigiau tuometinio Vilniaus pedagoginio universiteto (dabar Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija - red. pastaba) Katalikų tikybos katedrą, įgijau religijos mokslų bakalauro laipsnį,



Biblija, įrišta vienetinais odininko rankų darbo viršeliais  
L. Mažeikaitės nuotrauka

vėliau - antropologijos magistro. Todėl, atsižvelgdama į pirkėjų pageidavimus, galiu padėti pasirinkti, kokią įsigyti knygą, religinio kulto daiktą ar kitas prekes. Labai džiaugiuosi galimybe čia dirbti ir kviečiu visus marijampoliečius atrasti Šv. Jurgio knygyną.

Kalbėjosi Arūnas KAPSEVIČIUS

## Laikai, kai valdžia bijojo lietuviškos spaudos

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Caro valdžia, vykdydama nacionalinę engimo politiką, nuo 1864 iki 1904 metų buvo uždraudusi spausdinti ir įsivežti į Lietuvą visus lietuviškus leidinius tradiciniu lotynišku raidynu.

Tuo metu, nebijodami caro policijos bei žandarų persekiojimų, gresiančio arešto, kalėjimo ir tremties, knygnešiai nešė į Lietuvą ir platino lietuviškus laikraščius bei knygas.

Suskaičiuota, kad knygnešių buvo apie 2 000 (daugiau apie tai galima sužinoti B. Kaluškevičiaus

K. Misiaus knygoje, pavyzdžiui, „Lietuvos knygnešiai ir daraktoriai 1864-1904 m.“).

Kova dėl nacionalinės spaudos ypač buvo stipri Suvalkijoje, čia ėmė kurtis pirmosios knygnešių organizacijos. Ankstyviausia iš jų sudaryta 1873 metais vadovaujant Sudargo klebonui Martynui Sederavičiui (1829 - 1907). Jam buvo svarbu, kad plistų religiją propaguojanti literatūra. Tačiau tai pasitarnavo ir kovai prieš carinę priespaudą. M. Sederavičiaus organizacija veikė beveik iki XIX a. pabaigos. Jos vadovas ėmėsi leisti knygas, jas platinti, pats tapdamas

knygnešiu ir suburdamas daug padėjų.

Apie vieną iš tokių pasakoja Kauno regioninio valstybės archyvo Marijampolės filiale saugoma knygnešio Prano Rekešiaus byla. Jos dokumentai atskleidžia įdomių faktų iš šio žmogaus gyvenimo, taip pat Suvalkijos knygnešių veiklos.

Šykštūs anketiniai duomenys informuoja, kad Pranas Rekešius (slapyvardis „Aleksa“) gimė 1870 m. vasario 18 d. Šakių apskrities Kidulių valsčiuje. Dar paauglys būdamas padėdavo tėvui Jokūbui nešti lietuvišką spaudą per

Rusijos-Vokietijos sieną iš Mažosios Lietuvos. Istorikas Vytautas Merkys knygoje „Lietuvos valstiečiai ir spauda XIX a. pabaigoje-XX a. pradžioje“ nurodo, kad kunigui M. Sederavičiui padėdavo Bosų kaimo valstietis Rekešius. Tai galėjo būti pats Pranas Rekešius arba jo tėvas Jokūbas.

P. Rekešius atsiminimuose pasakoja, kaip pradėjo nešti knygas: „Kunigas Sederavičius priešneko, kad aš vienas eičiau nešti knygų, paskui važiuoti į Tilžę duodavo gramatą ir pinigus ir gabendavau iš Vokietijos. Parsiveždavau laikraščių ir dalydavau žmonėms. Sederavičius atsiųsdavo knygnešius, kurie gabendavo į Kauną, Vilnių, Kėdainingus.“

1900 metais einat per sieną ties Sudargu, Kirkilų kaime P. Rekešius buvo sužeistas ir tapo invalidu. Vėliau, jau nepriklausomos Lietuvos metais, apsigyveno sūnaus namuose Gelgaudiškio valsčiaus Pajotijų kaime.

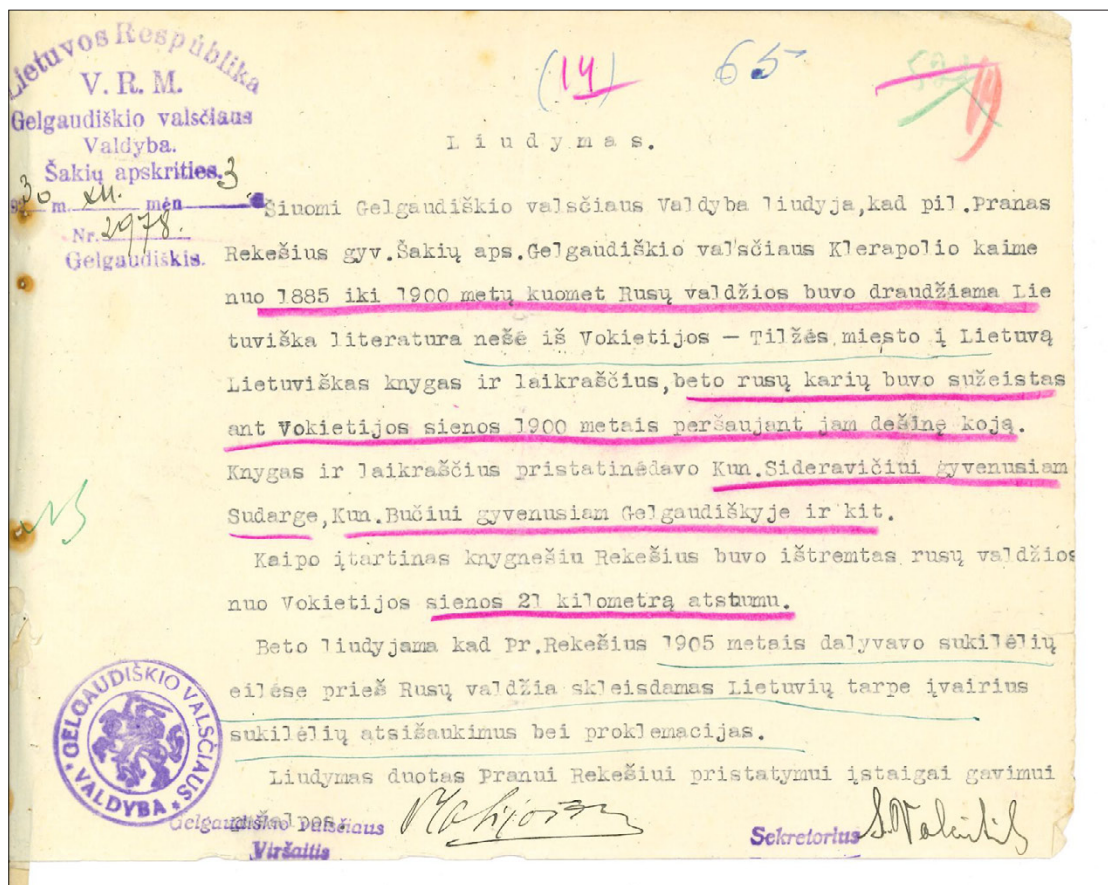
Lietuvos valdžiai paskelbus, kad bus skiriamos pensijos buvusiems knygnešiams, Pranas Rekešius kreipėsi į Vidaus reikalų ministeriją, o vėliau į Lietuvos Prezidentą.

Procesas užtruko ieškant liudinių, patvirtinančių knygnešio veiklą, bet 1937 m. balandžio 8 d. Respublikos prezidento aktu Nr. 431 jam buvo skirta 20 litų pensija mėnesiui. Anketas užpildė ir rekomendacijas pateikė Petras Ruseckas, tuometis visuomenės veikėjas, spaudos darbuotojas, atsiminimų rinkinio „Knygnešys“ sudarytojas. Martynas Jankus, vienas „Aušros“ redaktorių ir kiti.

## Knygnešiams

Knygnešiams mes esame skolingi už gimtos kalbos gyvybę. Ryžtui jų, dvasios stiprybei tariam ačiū, kad lietuviškai dar šiandien kalbam. Klampus kelias per laukus ir ryšulys su knygomis lenkdavo žemyn pečius, bet nesusvyravo jie – kartu keliavo ryžtas. Glaudė prie širdies draustas knygas ir aukojo laiką, kartais net gyvybę...

Gema GALINIENĖ



Dokumentas liudijantis, kad Pranas Rekešius buvo knygnešys



## JUODELIAI KVIEČIA

Medienos perdirbimo įmonė „Juodeliai“  
Marijampolės padalinėje kviečia prisijungti



### GAMYBOS DARBININKUS

Darbas pamainomis:  
2 dienišės / 2 naktinės / 4 laisvos.

Atlyginimas:  
nuo 700 iki 800 EUR (į rankas)

### PJOVIMO LINIJOS OPERATORIUS

Darbas pamainomis:  
2 dienišės / 2 naktinės / 4 laisvos.

Atlyginimas:  
nuo 1100 iki 1500 EUR (į rankas)

### TECHNIKOS DARBUOTOJUS (SALTĖKALVIAI/ELEKTRIKAI)

Darbas pamainomis:  
2 dienišės / 2 naktinės / 4 laisvos.

Atlyginimas:  
nuo 1100 iki 1500 EUR (į rankas)

### OPERATORIŲ PADĖJĖJUS

Darbas pamainomis:  
2 dienišės / 2 naktinės / 4 laisvos.

Atlyginimas:  
800 EUR (į rankas)

#### Darbo sąlygos:

- Darbuotojus vežame autobusu arba kompensuojame kurą (yra papildomų sąlygų)
- Darbo rėbai ir visos darbai reikalingos priemonės
- Gardi kava ir sotūs sumuštiniai
- Patirtis neprivaloma – apmokome darbo vietoje
- Garantuojame laiku mokamą ir nuo rezultatų priklausantį darbo užmokestį

Skambink ir gausi Tau tinkantį pasiūlymą: **+370 600 00515**  
Arba atsiųsk savo CV adresu: **cv@juodeliai.lt**

## Vitražų paroda

Galerijoje „Sauleratis“ (Vytauto g. 29) iki kovo pabaigos veikia tautodailininko Romo Šapoko paroda „Margi vitražai – gyvenimo dëlionė“.

## Dovanojo 479 dviračius

Beveik du mėnesius trukusi Susisiekimo ministerijos iniciuota gerumo akcija #DviratisUkrainai baigėsi – jos metu susivieniję Lietuvos gyventojai, verslo atstovai ir institucijos ukrainiečiams surinko net 479 dviračius.

Padovanoti dviratį buvo galima 25-iuose surinkimo punktuose visoje Lietuvoje.

Aktyviausi buvo vilniečiai, padovanoję 145, kauniečiai su 79 ir klaipėdiečiai su 57 dovanotais dviračiais. Telšiuose buvo padovanoti 29, Panevėžyje ir Marijampolėje – atitinkamai 22 ir 20, Rokiškyje – 19, o likusiuose šalies miestuose – 108 dviračiai.

## Piešinių konkursas „Saugus eismas kelyje 2023“

Lietuvos automobilių kelių direkcija (toliau – Kelių direkcija) skelbia piešinių konkurso „Saugus eismas kelyje 2023“ pradžia.

Šešių konkurso nugalėtojų darbai bus perpiešti autobusų stotelių paviljonuose, kurie, pasibaigus konkursui, bus išrinkti pagal laimėjusių dalyvių gyvenamąją vietovę. Konkurse dalyvauti gali švietimo ir ugdymo įstaigų mokiniai, nevyriausybinė organizacijų nariai, bendruomenės.

Pagrindiniai būsimųjų piešimo darbų vertinimo kriterijai – atitiktis konkurso tikslui ir tematikai, idėjos ir formos originalumas, darbų kokybė, praktinio panaudojimo galimybės ir kt. Visas darbuose perteiktas vizualinis turinys turi atitikti Kelių eismo taisyklių reikalavimus.

Norintys dalyvauti konkurse kviečiami registruo-

tis iki balandžio 7 d. Registruojama pagal gyvenamąją vietą. Užsiregistravę darbus turės pateikti iki gegužės 12 d. Darbai bus vertinami iki gegužės 19 d., o nugalėtojai paskelbti gegužės 31 d.

Konkurso dalyvių darbai bus panaudoti švietiškai saugaus eismo veiklai (plakatai, katalogai, kalendoriai, atvirukai, informaciniai stendai, vaizdo siužetai, visuomenės informavimo priemonės, socialiniai tinklai, Kelių direkcijos interneto tinklalapis ir kt.). Atrinktų šešių konkurso darbų autoriai ir koordinatoriai bus apdovanoti padėkomis ir Kelių direkcijos įsteigtais prizais, o likusiems dalyviams bus skirtos simbolinės Kelių direkcijos dovanos.

Registracija bei daugiau informacijos apie konkursą „Saugus eismas kelyje 2023“ ir jo nuostatus – Kelių direkcijos interneto tinklalapyje.

ŠILTNAMIAI. Parduodu įvairaus dydžio šiltnamius. Nemokamas pristatymas. Suteikiu garantiją. Tel. 8-661 51614.

### PARDUODA

Parduodu naują klausos aparatą (60 Eur) ir tepalą nagų grybeliui gydyti (15 Eur). Tel. 8-646 04605.

Parduodu alksnio, beržo, skroblo kapotas malkas, statybinę medieną, pušines atraizas. Atvežu. Tel. 8-648 61061.

### PASLAUGOS

Gaminame ir montuojame kraigus, vėjines, palanges, pakalimus. Dengiame stogus, valome kaminus. Tel. 8-621 99958.

Stogų, fasadų, trinkelėlių plovimas, atnaujinimas, dažymas. Galime ir nusrėliuoti paviršių. Tel. 8-631 91211.

Krūmų genėjimas, smulkinimas. Malkų skaldyklės nuoma. Griovimo, šiukšlių išvežimo darbai. Tel. 8-692 77122.

### PERKA

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

Perkame mišką, žemę visoje Lietuvoje. UAB Agroland. Tel. 8-683 33955.

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



STATYBOS RITMAS

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

KASAME KŪDRAS  
ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI

Transporto ir statybinė mechanizmų nuoma:

Tel. (8-343) 70482

www.sr.lt

CSSS  
SENUKAI

ĮRANKIŲ  
NUOMA



Nuo 5 iki 10 parų -15%

Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau,  
sekmadienio mokestis neskaičiuojamas

☎ 8 650 32 667

📍 Stoties g. 47, Marijampolė



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

**Darbo pobūdis:** Konteinerių pristūmimas ir prikabinimas prie specializuoto automobilio ir spec. mechanizmo.

**Reikalavimai:** darbštumas, atsakingumas, geras fizinis pasirengimas.

**Atlyginimas** nuo 650 iki 800 Eur „į rankas“.

**Dėl darbo kreiptis:** tel. Nr. 8 680 55120 arba 8 658 34713.



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.**



# Sąnarius skauda ne dėl prasto oro

Rytis SABAS. Daugelis brandesnio amžiaus žmonių įsitikinę, kad keičiantis orams, dažniausiai jiems šąlant, lyjant ima mausti ir skaudėti sąnarius. Ar iš tikrųjų orai turi įtakos sąnarių skausmams ir nuo ko tai priklauso? Vienareikšmią atsakymą būtų sudėtinga rasti, nes nuomonių yra įvairių. Tačiau, kai kalbama apie sąnarių skausmus ir jų gydymą, dažniausiai minimi tik malšinantys skausmą vaistai. Tuo metu apie priežastis nutylima.

„Atėjus rudenii, sutrumpėjus šviesiam paros metui, ateina daugiau pacientų, kurie kenčia sąnarių skausmus. Bet koks veiksnys – ar tai oras, ar šaltis – tik paryškina tam tikras sveikatos problemas, o jų kiekvienas turime savų. Iš tikrųjų nekaltas nei oras, nei šaltis“, – sako natūralios medicinos pradininkė Lietuvoje gydytoja Jelena Tulčina.

Pasak jos, skausmas dažniausiai yra organizmo imuninės sistemos signalas, kad kažkas ne taip visai kitoje vietoje. Ir sąnarių skausmas yra tik simptomas, kad mūsų imuninė sistema neturi jėgų kovoti su kitais priešais, tokiais kaip toksinai, patekę į mūsų organizmą su maistu.

„Organizmas neturi kaip kitaip pranešti, kad jam negerai. O šaltis – paskutinis lašas, kuris suveikia kaip katalizatorius. Kai kuriems prisideda ir viršsvoris, padidėjęs vasaros metu. Sunkus žmogus vaikšto kaip namas, kurio pamatai neatitinka pastato svorio. O pamatai yra jo kojos. Tada sunkus „namas“ spaudžia, perkrauna sąnarius, kuriuose jau vyko uždegiminiai procesai dėl netinkamos mitybos. Prie to prisideda ir stresas, kuris pasireiškia greičiau, kai aplink šalta, drėgna, tamsu“, – aiškina J. Tulčina.

Sąnarių skausmo schema – paprasta. Pavyzdžiui, visą vasarą žmonės džiaugiasi maistu, valgo ką nori. Nemažsto apie padarinius, rūgština organizmą netinkamu maistu.

Dėl to susidaro šlapimo rūgšties kristalų. Jie su krauju cirkuliuoja po visą organizmą. Patenka ir į uždegimines sąnarių struktūras. Kaulas darosi nely-

gus, šerpetuotas. Šlapimo rūgšties kristalai nusėda ant tu paviršių ir sukelia skausmą.

Kenčiančius sąnarių skausmus pacientus J. Tulčina skirsto į kelias grupes. Pirmoji – sergantieji artritu. „Tada tik skauda, jokių pakitimų daugiau nėra. Mechanizmas – toks pats. Dėl užrūgštinto kraujo kyla uždegimas. Gydytojai skiria priešuždegiminius preparatus. Jie numalšina skausmą, bet nepašalina priežasties“, – sako gydytoja.

Kitiems tai išsiplėtoja į podagrą, ypač vyrams. Ši liga dažnai vadinama aristokratų – ja serga žmonės, vartojantys perteklinį kiekį gyvulinių maisto produktų, nevengiantys alkoholio. „Gydytojai išstiria kraują, randa padidintą kiekį šlapimo rūgšties. Skiria ją mažinančius preparatus, tačiau priežastis vėl nepašalinama. Dažnai dėl to sutrinka inkstai, kartais prireikia dializės, net inkstų persodinimo“, – pasakoja J. Tulčina.

Trečia kategorija – reumatoidiniai susirgimai, tokie kaip reumatoidinis artritas. „Nuolat atakuojama imuninė sistema tarsi išprotėja, nesupranta, ko iš jos norima. Pradedama save naikinti. Atsiranda skausmas, sąnarių pakitimai, reumatoidinis faktorius. Konstatuojama – autoimuninis procesas. Tačiau kodėl imunitetas taip elgiasi, nesiaiškinama“, – teigia natūralios medicinos specialistė.

Anot jos, podagra nuo reumatoidinių susirgimų skiriasi tik tyrimų rezultatai, o gydymas skiriamas praktiškai toks pats – steroidiniai hormonai, uždegimą bei skausmą mažinantys vaistai ir panašiai.

„Kai vaistai nebepadės, prireiks chirurginio gydymo. Dabar daug kas giriasi, kaip greitai galima pakeisti sąnarius – alkūnių, kelių, klubų... Tai – tinginiams, kurie nieko nenori daryti patys arba tiesiog nežino, ką daryti. O padėti sau pirmiausiai galime ne vaistais. Kaip tai padaryti? Sužinokite, kuris maistas padeda, o kuris kenkia jūsų imunitetui. Ir pirmiausia venkite pieno produktų ir cukraus“, – sako Jelena Tulčina.

# Į lėtinį uždegimą nežiūrėkite pro pirštus

Laura ČIGINSKAITĖ. Nuovargis, energijos trūkumas, miego ar virškinimo sutrikimai, bėrimai, nusilpęs imunitetas – simptomai, dažnai pažįstami ne vienam žmogui. Būtent jie neretai įspėja, kad organizme prasidėjo lėtinis uždegimas. Kaip pastebėti biomedicinos mokslų daktarė, Lietuvos sporto universiteto docentė Sandra Čapkauskienė, lėtinis uždegimas ilgainiui gali neigiamai veikti ne tik organus ir audinius, bet ir paskatinti įvairių ligų, tarp kurių ir vėžys bei insultas, atsiradimą.

„Uždegimas – tai imuninės sistemos atsakas į išorinį ar vidinį dirgiklį. Uždegimo metu gaminamos bei išskiriamos tam tikros cheminės ir signalus perduodančios medžiagos, kurios sukelia dirginimą bei tinimus organizmo viduje. Šis procesas yra būtinas, nes padeda organizmui reaguoti į svetimkūnius ar sužeidimus.

Situacija blogėja, kai uždegiminis procesas užtrunka per ilgai ir tampa nekontroliuojamas – jis gali susilpninti imuninę sistemą, sukelti didelių pokyčius audiniuose bei organuose. Ilgainiui lėtinis uždegimas gali turėti neigiamą poveikį audiniams ir organams, dėl to didėja rizika susirgti įvairiomis ligomis – nuo vėžio iki insulto“, – aiškina mokslų daktarė.

Lėtinį uždegimą gali paskatinti toksinių ar radiacinių medžiagų poveikis, stresas ir miego sutrikimai, žalingi įpročiai, menkas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, infekcijos, hormonų pusiausvyros sutrikimai. Į visa tai nereikėtų žvelgti pro pirštus, nes lėtinio uždegimo sukeltos ligos yra viena didžiausių mirties priežasčių pasaulyje.

Prasidėję lėtinio uždegimo pro-

cesai gali paskatinti išaugusią metabolinio sindromo, II tipo diabeto, širdies ir kraujagyslių sistemose ligų, nealkoholinių kepenų suriebėjimo, lėtinį inkstų ligų, įvairių rūšių vėžio, depresijos, osteoporozės, sarkopenijos, psoriazės, aknės, rožinės riziką.

„Uždegimą skatina kviečių produktuose esančio gliuteno, karvės pieno baltymų, rafinuotų angliavandenių ir cukraus, transriebalų, sočiųjų riebalų rūgščių, alkoholio perteklius. Baltieji miltai, baltasis cukrus ir iš dalies hidrinti riebalai (arba transriebalai) – lėtai „žudo“ mūsų organizmą“, – sako S. Čapkauskienė.

Uždegimą mažina daržovės, vaisiai ir uogos, viso grūdo produktai (ypač kruopos), sėklos, riešutai, alyvuogių, linų sėmenų aliejus, riebi žuvis, avokadai. Galingu antioksidaciniu veikimu pasižymi daug vitamino C turinčios spanguolės, bruknės, aronijos, erškėtrožės, rauginti kopūstai, paprikos, pomidorai, citrusiniai vaisiai.

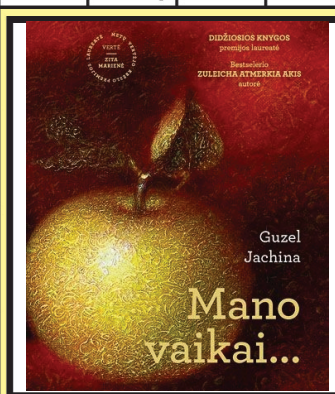
Taip pat S. Čapkauskienė išskiria uždegimą mažinančių omega-3 riebalų rūgščių naudą. Be to, labai svarbu ir cinkas, selenas bei magnis. Mitybos specialistė akcentuoja, kad kovojant su uždegimu ypač naudingas aukšto kokybės tyras alyvuogių aliejus. Specialistė ragina nepamiršti ir augalų, kurių biologiškai aktyvios medžiagos suteikia galingą apsaugą organizmo ląstelėms, tai: kurkuminas, imbieras, česnakas, žaliosios arbatos ekstraktas, bromelainas (galingas ananasuose esantis fermentas).

Biomedicinos mokslų daktarė atkreipia dėmesį į galingą priešuždegiminį „užtaisą“ – kurkuminą. Jis yra pagrindinė ciberžolės veiklioji medžiaga, pasižyminti stipriu priešuždegiminiu poveikiu.

## Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Dekoratyvus krūmas rožiniai žiedais	Drebulė	„Cekava ...“ (apie pemelį smalsią)	Rodo sąsają su namais, ūkiu	Steninis šviestuvas	Gili upės ar ežero vieta, duburys	Dainininkas ir politikas ... Kemagis	Holivudo žvaigždė Denis de ...
Atsarginiai	1						6
Nuosėdinė uoliena, statybinė medžiaga					Manekėnė ... Benks	Prancūzų dailininkas ... Matisas	Lietuviška kosmetika ...
Stigo oro, troško				Didelis būrys, pulkas	Tai (kitai)		
ES himnas „... džiaugsmui“		3		Prancūzijos uostas	Vietnamo sostinė		8
			Vaistinis besidriekiantis miškų augalas	... mane ramybėje!			Į žiogą panašus šiltnaminių augalų vabzdys
Ledus gaminantį įmonė „... ledai“	Vėjas pūtė, medžiai ...		Smulkinti grūdus į miltus				
						7	
					Prancūzų orientalistas Silvestras de ...		
4							
Filmas „Harris Pouteris ir Fenkso ...“	... Pu-gačlovos koncertas		2				
Panosės plaukai	Pjauš plaukus palei odą			5			
					Veiksmažodis filmų herojus Stivenas ...		



1 2 3 4 5 6 7 8

Kuo skiriasi vyras nuo telefono Niekuo. Arba tyli, arba užimtas, arba nepasiekiamas.

Restorane nepatenkintas klientas teiraujasi padavėjo:

- Kada paskutinį kartą keitėte staltiesę?
- Nežinau, dirbu čia tik tris mėnesius.

- Rabine, noriu skirtis.

- Dėl kokios priežasties?

- Jų daug. Visų pirma, esu vedęs...

Kryžiažodžio atsakymus SIŪSKITE trumposiomis SMS žinutėmis

**8-605 99998**

SMS žinutėje rašykite atsakymą ir vardą, pavardę.

Atsakymus siųskite iki kovo 26 d. 19 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kryžiažodžio (Nr. 3) atsakymas: **VIRDULYS**

Vertikaliai: Makulatūra. Lagūna. Atirti. Tivra. Inas. Afarai. Mis. Pi. Mes. Galanda. Šypt. Viskis. Raito. Molkalnis. Mažuma. Stori.

Horizontaliai: Latimerija. Apatinis. Giras. KMU. Usūris. Šiom. NTA. Gysla. Arai. Apap. Filtras. Alt. Rondino. TIR. Metrikavosi.

Knygą „Kriukas“ laimėjo MILDA DANILEVIČIŪTĖ.

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



## Kiškis nėra skeltalūpis

Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos informacija. Pagal Rytų kalendorių 2023 metai įvardijami kaip Vandens kiškio metai. Lietuvoje dažniau sutinkami pilkieji kiškiai, tačiau jų populiacija pastaraisiais metais žymiai sumažėjo. Mūsų šalyje gyvena ir baltieji kiškiai, jie retesni, todėl įtraukti į Lietuvos raudonąją knygą.

Pilkasis kiškis (*Lepus europaeus*) yra 4-6,5 kg svorio žvėrelis, ilgomis ausimis, pilkai rusva ar juosva viršutine kūno puse, ruda krūtine ir kojomis, baltu pilvu. Uodega trumpa, viršutinė pusė juoda, apatinė – balta. Ausų viršūnėlės juodos. Priekinės kojos trumpos, užpakalinės – ilgos. Pirštai – su aštriais nagais.

Kiškiai gyvena miškuose, laukuose, soduose, net daržuose. Poruotis pradeda sausio-vasario mėnesiais. Per metus užaugina 1-3 vadas, kuriose gali būti nuo vieno iki septynių jauniklių. Minta įvairiais žoliniais ir sumedėjusiais augalais bei jų dalimis. Žiemą, trūkstant maisto, dažniausiai laupo medžių žievę.

Baltasis kiškis (*Lepus timidus*) – šiek tiek mažesnis už pilkajį. Vėlyvą rudenį jo kailis tampa baltas, o kovo viduryje keičiamas į vasarinį pilkos spalvos. Žiemą žvėreliai būna visiškai balti, tik su juodais ausų galiukais. Kadangi pastaraisiais metais žiemos mūsų krašte nelabai sniegingos, baltajam kiškiui būna sunku pasislėpti nuo priešų.

Kiškis – labai judrus gyvūnas, nuo grėsmių gelbėjasi bėgdamas. Nedidelį atstumą gali skuosti net 80 km/val. greičiu, bet dažniau linkęs besivejantį suklandinti „mėtydamas pėdas“ – sulėtėdamas ir staiga pagreitėdamas, netikėtai pakeisdamas bėgimo kryptį, vingiuodamas per lauką ar tarp medžių bei krūmų, sukdamas ratus, kelis kartus prabėgdamas savo paties

pėdsakais ir pan. Net medžiotojai pripažįsta, kad patyrę kiškiai gana dažnai suklandina skalikus.

Lakstyti kiškiui tenka gana dažnai, nes ne tik medžiotojams, bet ir daugumai plėšrūnų jis yra geidžiamas grobis. Todėl ilgaausiai aktyvesni sutemus, kai yra sunkiau pastebimi. Jie net išsėdamiesi nesumerkia akių, giliau įminga tik vienai kitai minutei, bet ir tuomet pasiroošęs šokti ir bėgti. Bet ar todėl juos galima vadinti bailiais?

Pasak Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos eksperto Remigijaus Karpuškos, tiesiog kiškiai pasirenka tokį gynybos būdą, o ir ne visuomet nuo persekiotojų bėga – užspeistas į kampa apsisuka ir būna pasiroošęs spirti užpakalinėmis kojomis. Stiprus smūgis ir aštrūs nagai ne vieną plėšrūną priverčia atsitraukti.

Lengvabūdišku kiškiu taip pat nepavadinsi – sakoma, kad patelės rūpinasi ne tik savo jaunikliais, bet neatsisako pamaitinti ir sutiktus kitų kiškių mažylius. Ne kartą matyta, kaip kiškio patelė jauniklius nuo mažesnių plėšrūnų gynė spirdama užpakalinėmis kojomis.

Neretai kiškį pavadina žvairiu, ilgausiu ar skeltalūpiu. Gal ir nusipelno žvairio epiteto, tačiau tikrai ne blogąja to žodžio prasme. Kiškio regėjimas yra neįprastas – jo didelės akys yra kaukolės šonuose, todėl nepasukdamas galvos gali matyti viską aplink. Deja, prieš pat nosį ir už uodegos nemato. Bet čia gelbsti ausys – jos ilgos, todėl gyvūnas girdi geriau nei mato. Be to, kiekviena kiškio ausis savarankiška, gali viena nuo kitos nepriklausomai pasisukti į garsus, sklindančius iš skirtingų pusių. O su skeltalūpiu prašautą pro šalį – pertrūkusios lūpos vaizdą sukuria tarpas tarp nosies šnervių.

## Labiausiai gerbiami Lietuvos medžiai

Valstybinės miškų tarnybos informacija. Svarbiausias ir labiausiai gerbiamas medis Lietuvoje visais laikais buvo ąžuolas. Mūsų šalyje natūraliai paplitę paprastasis ir bektotis ąžuolas, pastarasis – tik pietinėje Lietuvos dalyje esančiame Trako miške. Dabartinis ąžuolynų plotas Lietuvoje sudaro 2,3 proc. visų miškų.

Gausiausia ąžuolynų – centrinėje Lietuvos dalyje. Antai Kėdainių rajone jie užima daugiau kaip 10 proc. visų medynų ploto. Kauno natūralus ąžuolynas yra didžiausias Europoje, esantis mieste. ąžuolai miške dažnai išlieka gyvybingi daugiau nei 300 metų. 400-600 metų gali sulaukti augdami atvirose erdvėse, o optimaliomis sąlygomis kartais pasiekia ir 1 000 ar daugiau metų. Manoma, kad tokio amžiaus yra Stelmužės ąžuolas.

Pastaruju metu Vakarų Europoje vis intensyviau ieškoma seniausių, stambiausių medžių – gamtos paminklų, jie inventorizuojami, apie juo kaupiami duomenys. Šis darbas turi ne tik kultūrinę, šviečiamąją, bet ir praktinę reikšmę – išsaugoti genofondą. Antai siekiant išsaugoti

paprastojo ąžuolo genofondą, Lietuvoje išskirti miško genetiniai draustiniai, įveisti bandomieji želdiniai ir klonų rinkiniai. Genetinių miško medžių išteklių informacinėje sistemoje įregistruoti 3 gamtinę brandą pasiekusių ąžuolų klonų rinkiniai. Du iš jų 2021 m. įtraukti į augalų nacionalinių genetinių išteklių sąrašą.

Pastaruju metu įvertinta daugiau kaip 300 senųjų ąžuolų. Dalis jų jau aprašyti informacijos šaltiniuose, tačiau rasta ir ne viena dešimtis dar niekur nežymėtų, vertų seniausių ir stambiausių ąžuolų statuso, medžių. Daugiausia ąžuolų rasta Šiaulių (46) ir Vilniaus (45) apskrityse, mažiausia – Klaipėdos (16) ir Marijampolės (8) apskrityse. Vidutinė sanitarinė ąžuolų būklė 5 balų sistemoje siekia 3,9 balus.

Storiausi Lietuvos ąžuolai yra Zarasų rajone augantis Stelmužės (9,7 m), Sandariškių (8,2 m) Biržų rajone, Mingėlos (7,8 m) Plungės rajone, Glitiškių (7,7 m) Vilniaus rajone. Jų aukštis svyruoja nuo 15 iki 30 m. Aukščiausias yra 7,5 m pločio Agluonos ąžuolas Tauragės rajone.

## Sudarytas 2023 metų rūšių dešimtukas

Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos informacija. **Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras, Valstybinė saugomų teritorijų tarnyba ir Lietuvos gamtos fondas išrinko TOP 10 rūšių, į kurias turėtų būti atkreiptas visuomenės dėmesys. Tarp jų yra retos, nykstančios, saugomos ar tiesiog mažai žinomos rūšys.**

Dešimtukų tikslas – visuomenei plačiau pristatyti biologinę įvairovę ir skirtingumą. Lietuvoje gyvena daugiau nei 30 tūkst. skirtingų sisteminių grupių organizmų rūšių: nuo plika akimi neįžiūrimų iki pačių stambiausių žinduolių.

TOP rūšių dešimtuko organizatoriai prie dešimtuko pridėjo ir gamtinę buveinę, nes kiekvienas organizmas gyvena tam tikroje aplinkoje, buveinėje.

Lietuvos gamtininkai tikisi, kad mūsų šalies mokiniai, mokytojai, gamtos mylėtojai ir gamtosauginio mąstymo žmonės įsitrauks į gamtos stebėjimus ir paragins kitus atkreipti dėmesį į gamtos vertybes.

Lietuvos ornitologų draugija išrinko metų paukštį, Lietuvos entomologų draugija – metų vabzdį ir bestuburį, voragyvių stebėjimo entuziastai – metų voragyvį, Lietuvos mikologų draugija – metų grybą. Trys organizacijos (Lietuvos gamtos fondas, Valstybinė saugomų teritorijų tarnyba ir Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras) renka kitas metų organizmų rūšis ir gamtinę buveinę, konsultuodamiesi su Gamtos tyrimų centru ir Vilniaus universiteto Gyvybės mokslų centru.

### Žinduolis

**Pilkasis kiškis** (*Lepus europaeus*) mums nuo vaikystės pažįstamas kaip greitas ir gudrus daugelio pasakų herojus. Didelės kiškio ausys byloja apie ypatingai išlavintą klausą. Kiškiai minta įvairiomis žolėmis, krūmų ūgliais. Žiemą neretai užsuka į sodus pasmaguriauti vaismedžių žieve. Kiškiaus nuo natūralių priešų gelbsti greitos kojos, tačiau nemažai jų nukenčia nuo lapių, kranklių ir kitų plėšrūnų. Kiškučiams ypač pražūtingas pavasarinis žolės deginimas.

### Vabzdys



**Kurklys** (*Gryllotalpa gryllotalpa*), užaugantis net iki 5,5 cm, turi rausiamono tipo priekines galūnes, kuriomis kaip kurtis rausia žemėje urvelius. Aptinkamas soduose. Pavadintas kurkliu dėl poravimo si metu skleidžiamo melodingo kurkimo.

### Samana

**Garbanotasis kiminas (Sphaerium squarrosum)** iki 20 cm aukščio, šviesiai ar tamsiai, netgi

melsvai žalios spalvos. Lengvai atpažįstamas pagal šakučių lapus, kurių viršūnės yra atsilošusios ir žemyn nulinkusios, dėl to kiminas atrodo tarsi garbanotas. Auga šlapiuose ir užpelkėjusiuose miškuose, ypač eglynuose ir juodalksnynuose.

### Paukštis



**Baltasis gandra** (*Ciconia ciconia*) - nacionalinis Lietuvos paukštis kuriasi ne tik medžiuose, bet ir ant sodybų stogų, elektros stulpų. Mūsų krašte dažnas ir gausus, tačiau Vakarų Europoje gandrų mažėja dėl intensyvios žemdirbystės.

### Grybas

**Raudonasis auksabaravykis** (*Aureoboletus projectellus*) kilęs iš Šiaurės Amerikos, Europoje pasirodęs maždaug prieš dvidešimt metų. Jis susijęs su pušimi, gana ryškiai išsiskiria iš kitų Lietuvos baravykinių raudonai ruda (dažniausiai) kepurėle, kurios kraštai įlinkę į vidų, gelsvai rusvu, giliai vagotu kotu. Apatinė kepurėlės pusė gelsva, o senesnių įgauna rusvai žalsvą atspalvį. Vidus balsvas, kartais kiek rausvas, perpjautas nemėlynuoja, tik kiek ruduoja, o siaura juostelė ties vamzdeliais tampa tamsiai raudona. Neturi specifinio kvapo, skonis kiek rūgštokas, valgomas.

### Bestuburis

**Medicininė dėlė** (*Hirudo medicinalis*) minta krauju. Nugara tamsiai žalsva, papuošta ryškiomis oranžinėmis, gelsvomis juostelėmis ir taškais. Žalsva pilvinė pusė pamarginta tamsiomis dėmėmis. Išsitempusi gali siekti iki 10 cm. Šios dėlės dar senovėje naudotos nuleisti „blogą“ kraują siekiant gydyti įvairius negalavimus. Jos vis dar naudojamos gydymui. Dėlių seilėse yra antikoagulianto hirudino, kuris mažina kraujo krešėjimą, taip pat medžiagų, kurios gerina kapiliarinę kraujotaką.

### Sumedėjęs augalas

**Šiaurinė linėja** (*Linnaea borealis*) dažnesnė pajūryje bei šiaurinėje šalies dalyje. Visžalis vos 5-20 cm aukščio krūmokšnis, kurio ant samanų kilimo besidriekiantis horizontalus stiebas gali užaugti kelis metrus. Ant stiebo beveik apskriti lapeliai išsidėstę poromis vienas prieš kitą. Tokius stiebus galima pastebėti visais metų laikais, kai nėra sniego. Gražiausia šiaurinė linėja tada, kai žydi. Jos varpelio formos žiedai išauga poromis ir vasaros naktimis vilioja kvapais.

### Voras

**Juostuotojo margašoklio** (*Marpissa radiata*) patelė išauga iki 10 mm, patinas – 7 mm. Abi lytys panašios išvaizda: jų galvakrūtinės ir pilvelio spalvų intensyvumas variuoja nuo pilkos iki tamsios. Galvakrūtinė ruda, o jos galvos dalis tamsesnė. Pilvelis šviesiai rudas, šonuose su dviem platesnėmis tamsiomis išilginėmis juostomis, o per vidurį gelsvai rudu dryžiu, susidedančiu iš trumpų šviesių plaukelių. Kojos šviesiai rudos, su ilgais šviesiais plaukeliais.

### Augalas

**Stačioji žemenė** (*Sagina nodosa*). Ši vos apie sprindžio aukščio daugiametis augalą geriausiai galima pastebėti žemapelkėse ir pievose, smėlėtose vandens telkinių pakrantėse, pažemėjimuose tarp pajūrio kopų, kur yra drėgmės perteklius bei išliko atviro dirvožemio ploteliai. Stačiąją žemenę lengviau pastebėti ir atpažinti vasaros saulėtomis dienomis, kai ji būna išskleidusi žiedų baltus vainiklapius, nes jie dvigubai ilgesni už taurėlapius.



### Žuvis

**Vėgėlė** (*Lota lota*) yra ežerų ir upių plėšrūnė. Kūnas išmargintas maskuojančiomis rusvomis dėmelėmis. Dieną vėgėlė dažniausiai tūno po kelmiais, tarp akmenų ar pakrančių urvuose. Medžioti varliū, smulkesnių žuvų išlenda naktį. Tai vienintelė Lietuvos žuvis neršianti žiemą, po ledu. Žvejai vėgėlių daugiausia pagauna dugninėmis meškerėmis rudenį ar žiemos pradžioje. Vasarą, per karščius, vėgėlės tampa neaktyvios ir slepiasi gilesniuose ir šaltesniuose vandenyse. Manoma, kad dėl klimato kaitos pasitaikantys vis dažnesni vasaros karščiai prisideda prie vėgėlių nykimo.

### Buveinė

#### Kerpiniai pušynai.

Parengtas metų organizmų plakatas bus dovanojamas Lietuvos mokykloms, saugomų teritorijų įstaigoms, gamtinių organizacijoms.

Kviečiame pažinti, stebėti, kaupti paplitimo informaciją apie išrinktas metų rūšis bei metų buveinę. Informaciją teikite tinklalapyje [www.inaturalist.org](http://www.inaturalist.org)

ąžuolynus nuolat retina sausros, ligos, kenkėjai, urbanizacijos procesas, gamtos tarša, o dalis ąžuolų

per šimtus metų pergryveno visas negandas ir toliau žaliuoja. Labai svarbu neprarasti „patirties“, kuri

įrašyta medžių senolių genuose, nes tai gali padėti išsaugoti ąžuolus ateities kartoms.