

Prisimename (kai patogiu), bet ar laikomės?

Dešimt Dievo įsakymų – taisyklės, kurias, pasak Biblijos, Dievas perdavė Mozei ant Sinajaus kalno, užrašytas ant dviejų akmeninių plokščių. Taisyklės turėjo būti įrėžtos dukart, nes Mozė, pamatęs, kaip žmonės ėmė garbinti auksinį veršį, pirmas plokštes sudaužė.

Žydai pasakojo, kad pirmieji prie sudaužytų plokščių atskubėjo turtingieji ir pasiėmė „turėk“ „paleistuvauk“, „vok“ ir t. t. Neturtingiesiems liko „ne“, „ne“, „ne“...

Dešimt Dievo įsakymų (pagal Romos katalikų Bažnyčią) yra šie: neturėk kitų dievų, tik mane viena; netark Dievo vardo be reikalo; švesk sekmadienį; gerbk savo tėvą ir motiną; nežudyk; nepaleistuvauk; nevok; nekalbėk netiesos; negeisk svetimo vyro ar svetimos moters; negeisk svetimo turto.

Pavojiinga Draugystės gatvės draugystė

Vytautas ŽEMAITIS. „Tikriausiai bus slėptuvė valdžiai“, - spėliojo keletas marijampoliečių, susibūrusių pagrindiniame Pašešupio parko take. Iš čia kaip ant delno matyti kitapus upės, Mokolų kaimo, kylantis išpūdingų gabaritų betono statinys. Miestelėnai savo prielaidą grindė faktu, kad objektas pradėtas statyti sulig Rusijos kariuomenės invazija į Ukrainą.

Jeigu pultų rusai...

... (apsaugok, Viešpatie ir NATO). „O aš „Suvalkietyje“ skaičiau, kad ir paprastiems žmonėms savivaldybė paruošė vietų, kuriose galima pasislėpti, jeigu rusai pultų raketomis arba mestų bombų. Vadinasi priedangomis“, - pastebėjo vienas pašnekovų.

„Pastarieji metai buvo skirti šalies civilinės saugos gaivinimui. Ministerijos lygmeniu padarėme daug, tačiau jei norime maksimalaus rezultato, mums būtinas ir aktyvus savivaldybių įsitraukimas, merų lyderystė, suteikiant prioritetą civilinės saugos sričiai“, - prieš keltą savaičių teigė vidaus reikalų ministrė.

Bomba po langais

Alytaus padangų perdirbimo gamykloje 2019 metų spalio 16 d. kilo didelis gaisras, trukęs 10 dienų. Į aplinką pateko daug pavojingų medžiagų, Alytaus miesto ir rajono savivaldybėse buvo paskelbta ekstremali situacija.

2019 m. Lietuvos radijo ir televizijos apdovanojimuose Alytaus meras Nerijus Cesiulis, įvertinus jo darbą gaisro metu ir po jo, išrinktas populiariausiu metų žmogumi.

2020 metų rugsėjį Kauno apygardos vyriausiasis prokuroras pareiškė, kad Alytaus savivaldybė nevykdė kontrolės, galėjusios padėti išvengti gaisro.

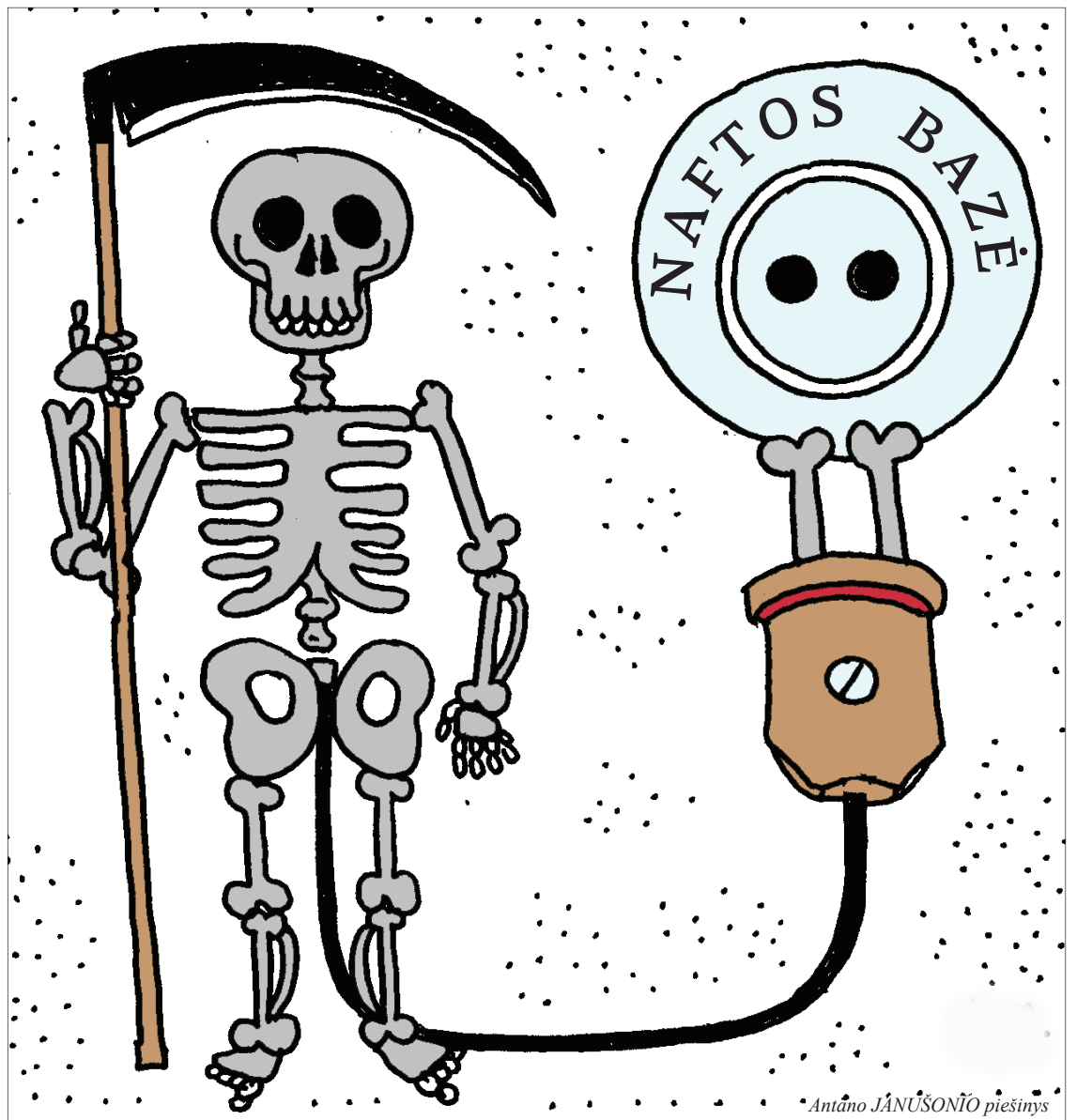
Nepraėjus nė mėnesiui po gaisro Alytuje, 2019 m. lapkričio 8 d. „Miesto laikraštis“ paskelbė publikaciją „Žmonės planuoja, Dievas juokiasi“. Apie Naftos bazę Marijampolėje, kuri yra ne pramoninėje zonoje, kaip Alytaus padangų perdirbimo gamykla, o vos už gero šimto metrų nuo Draugystės gatvės daugiabučių kvartalo. „Tai didžiulio galingumo bomba, kuri laukia, kol kas nors užmins ant jos sprogdiklio“, - vaizdžiai situaciją komentavo statybos inžinierius, projektuotojas Aloyzas Jurdonas.

Tikslas ir fondas

Toje pačioje prieš pusketvirtų metų pasirodžiusioje publikacijoje paskelbtas mero Povilo Isodos pažadas įtraukti Naftos bazės iškėlimo klausimą į savo ir savivaldybės tarybos darbotvarkę. Bet iki šiol to nepadaryta, nors jau daugiau kaip metus miestelėnai (arba bent jų dalis) baiminasi rusų raketų, bombų. Kad jų pirmasis taikinys Marijampolėje būtų Naftos bazė, aišku kiekvienam, besidominčiam karu Ukrainoje.

Šių metų kovo 2 d., lankydamasi Mažeikiuose, vidaus reikalų ministrė paskelbė: „Siekiant dar labiau sustiprinti savivaldą, taip pat numatoma kurti „civilinės saugos fondą“, iš kurio atrankos būdu būtų finansuojamos savivaldybių paraiškos, didinančios saugumą“.

Reiškia savivaldybės klerkams



Antano JĀNUŠONĪO piešinys

pats laikas ruošti paraišką dėl naftos bazės iškėlimo. Jeigu, žinoma, Marijampolės valdžia nenuspręs, kad labiau didinti sau-

gumą padės betoninės slėptuvės.

Beje, pašėsupyje, pasirodo, kyla ne slėptuvė, o gyvenamasis namas. Tai išsiaiškino keli mari-

jampoliečiai, vietoje rytinio pasi-vaikščiojimo parko takais nukakę į Mokolų kaimą ir pabendravę su „bunkerio“ statytojais.

Prezidentienė iš Marijampolės

Arūnas KAPSEVIČIUS. Mūsų kraštas davė Lietuvai ne tik gausybę nusipelnusių vyrų, tokių kaip Petras Kriaučiūnas, Jonas Basanavičius, Vincas Kudirka, Jonas Jablonskis, bet ir ne mažiau garsių moterų. Žvelgiant į senesnius laikus akivaizdu, kad dar valdant grafams Butleriams mūsų moterys dalyvavo „politikoje“. Marijampolės įkūrėja Pranciška Butlerienė su vyru Marku Antonijumi, o po jo mirties su sūnumi Mykolu buvo Prienu seniūnais. Istorikas Dalius Viliūnas archyvuose aptiko 1809 m. išleistą knygelę „Dainos Lenkijos kariuomenės kareiviams“ (sukūrė Hiacintas Jablonskis), Daugiau 5 psl.

Vilija Blinkevičiūtė: „Užduotis Europai: kuo daugiau žmonių išvaduoti iš skurdo spąstų“

Europos Sąjunga turi sukurti tokias minimalių pajamų sistemas, skirti tokią finansinę (ir ne tik) paramą, kuri leistų kiekvienam gyventojui pabėgti iš skurdo spąstų. Tuo įsitikinusi Europos Parlamento narė, socialdemokratė Vilija BLINKEVIČIŪTĖ.

Rimantas KAZLAUSKAS

- Gerbiama Vilija, kodėl mane, kad skurdo problemoms spręsti reikia dar daugiau dėmesio?

- Šiandien Europoje skursta daugiau nei 95 milijonai žmonių. Akivaizdu, kad minimalių pajamų sistemos didžiojoje dalyje ES valstybių nesugeba užtikrinti net minimalaus pragyvenimo. Skurda ir socialinę atskirtį patiria ne tik pensininkai ir vaikai, bet ir darbingo amžiaus žmonės, dirbantys žmonės, kurių gaunamos pajamos ar socialinės išmokos nebeužtikrina oraus pragyvenimo.

Pastarojo meto krizės, pandemija, energetikos krizė, rekordinė infliacija ir tebesitęsiantis karas Ukrainoje dar labiau pablogino situaciją. Todėl negalima delsti, būtina dėti dar daugiau pastangų kovojant su socialine atskirtimi ir skurdu.

- ES Taryba ir Komisija neseniai pateikė valstybėms narems rekomendacijas dėl minimalių pajamų užtikrinimo, Europos Parlamentas priėmė rezoliuciją. To nepakanka?

- Europos Parlamento socialdemokratų grupė vienerius metus siūlė ES lygmeniu priimti priemones dėl minimalių pajamų užtikrinimo. Dabar pateikti pasiūlymai valstybėms. Tai didelis žingsnis pirmyn: dėmesys į skurdo proble-

mas atkreiptas aukščiausiu lygiu, pasiūlyti veiksmai, pažangos stebėseną.

Vis dėlto įvertinkime dabartinę situaciją. Ji sudėtinga. Valstybės savarankiškai sprendžia skurdo problemas ir, deja, toli gražu ne visoms sekasi tai daryti. Manau, kad reikia ir kitų bendrų ES sprendimų.

Esu už privalomą visoms valstybėms direktyvą, kuri nustatytų veiksmingus minimalių pajamų principus, garantuojančius visų ES piliečių teisę turėti pakankamai išteklių oriam gyvenimui. Sukurti tokias sąlygas ir taisykles, kurios leistų iš skurdo spąstų išvaduoti kuo daugiau žmonių. Pirmiausia – vaikus, moteris, bedarbius, nepilnas šeimas, vienišuosius ir neįgaliuosius, ligų užkluptuosius. Ir kalba yra ne tik apie finansinę paramą, bet ir apie paslaugas šiems žmonėms.

Europos Parlamente jau yra tokia iniciatyva ir aš jai pritariu. Juk sugebėjome priimti direktyvą dėl deramo minimalaus darbo užmokesčio, kurią reikės įgyvendinti ir Lietuvoje.

- Gal ES skiria per mažai lėšų valstybėms, kad būtų užtikrintos minimalios pajamos?

- Lėšų yra. Visos ES institucijos, taip pat ir Europos Parlamentas, yra ne kartą pareiškusios, kad kie-

kviena ES valstybė turėtų skirti bent 25 proc. „Europos socialinio fondo +“ lėšų kovai su socialine atskirtimi. Europos regioninės plėtros fondo ir programos „InvestEU“ lėšomis taip pat gali būti remiamos investicijos į, pavyzdžiui, socialinį būstą ir ikimokyklinį ugdymą bei priežiūrą, taip pat įrangą ir galimybes naudotis kokybiškomis paslaugomis. Pagal techninės paramos priemonę ir Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonę valstybėms narėms padedama rengti ir įgyvendinti struktūrines reformas minimalių pajamų srityje.

Klausimas toks: kodėl kai kurios ES valstybės tas lėšas per mažai naudoja socialinei atskirtčiai mažinti? Kas gali būti svarbiau už žmones?

- Neseniai kritikavote Lietuvos Respublikos Vyriausybę dėl europinės Vaiko garantijos iniciatyvos įgyvendinimo. Kodėl?

- Lietuva galėtų pretenduoti į ES paramą vaikų skurdui ir socialinei atskirtčiai mažinti, tačiau Vyriausybė Europos Komisijai nėra pateikusi nacionalinio veiksmų plano dėl Vaiko garantijos įgyvendinimo. Tai turėjo padaryti dar iki praėjusių metų kovo.

Vaikų garantijos iniciatyvai ES yra numačiusi skirti beveik 6 milijardus eurų. Šia iniciatyva siekiama užtikrinti, kad visi vai-



Vilija Blinkevičiūtė: „Negalima delsti, būtina dėti dar daugiau pastangų kovojant su socialine atskirtimi ir skurdu.“

kai turėtų tinkamą maitinimą ir gyvenimo sąlygas, kokybiškas ir prieinamas priežiūros, švietimo, lavinimo ir sveikatos paslaugas. Tai ir investicijos į švietimą, mokytojus, į socialines paslaugas ir socialinius darbuotojus, tai ir konkreti pagalba augi-

nantiems neįgalius, sergančius vaikus.

Europos Parlamente esu įdėjusi daug pastangų, kad atsirastų europinė Vaiko garantijos iniciatyva ir jai būtų numatytos lėšos. O Lietuva net plano nepateikia laiku. Skauda širdį.

S&D

Europos Parlamento
socialistų & demokratų
pažangiojo aljanso frakcija

www.blinkeviciute.eu

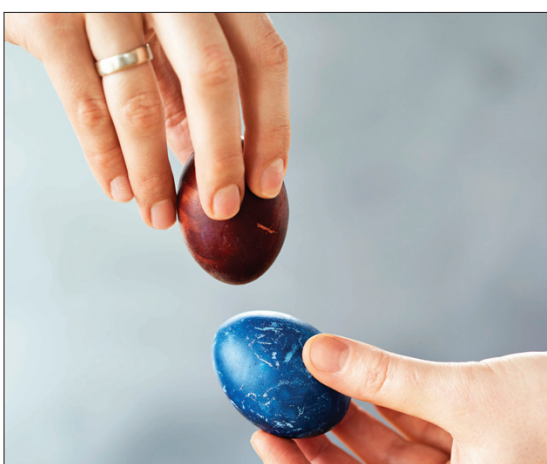
Kviečia sekti protėvių tradicijas

Rimvydas LAUŽIKAS, profesorius. Dideli perkamų kiaušinių kiekiai prieš Velykas žinomi iš pačių seniausių lietuviškos gastronomijos istorijos rašytinių šaltinių – XIV a. pabaigos Jogailos dvaro dokumentų. O bene seniausios užuominos apie dovanojamus velykinius kiaušinius Lietuvoje mus pasiekia iš XVI amžiaus: juos mini Martynas Mažvydas. Žinoma, kiaušinio, kaip pradžios, atgimimo simbolika – senesnė už krikščionybę. Dar senovės romėnai turėjo posakį: „Ab ovo“ („Nuo kiaušinio“, t. y. nuo pradžių pradžios).

Daug kur Europoje kiaušinių marginime dominuoja raudona – aukos – spalva, primenanti Kristaus mirtį ir prisikėlimą. Taip pat įvairiuose kraštuose nuo senų laikų labai populiarus dažymas svogūnų lukštais, o štai marginimas įvairiais raštais – retesnis. Įdomu ir tai, kad dar prieš 100 metų margutis buvo ne vien Velykų, bet ir kitų pavasario švenčių atributas.

Nors kiaušinių marginimo būdų yra labai daug, iki šiol neužmiršti ir keli senoviniai, reikalaujantys nemažai laiko bei įgūdžių marginimas karštu vėsiu bei skutinėjimas. Nuo seno šeimose būdavo pasirenkami tam tikri raštai ir simboliai, kurie keliavo iš kartos į kartą.

Kai kalbame apie etninę kultūrą, reikia suprasti, kad tai nuolat kintanti, laisva tradicija. O margintojų „improvizacijos“ yra kitokios, nei mums įprastos šiais laikais. Savo kūryboje anuomet žmonės nesiekė pademonstruoti asmeninio išskirtinumo ar kitonisškumo. Dažniau darė taip, kaip tėvai ir seneliai išmokė. Tad



dalis margučių raštų atkeliauja iš pakankamai senų laikų ir atsikartoja įvairiuose regionuose. Kažkada Lvive, muziejuje, mane nustebino ukrainietišku margučių raštu „lietuviškumas“.

Sena, bet iki šiol gyva tradicija kiaušinius dažyti natūraliomis medžiagomis. Spalvų pasirinkimą anksčiau pirmiausia lėmė galimybės: populiariausias buvo svogūnų lukštų ir ažuolo žievės. Juos ir kitus natūralius būdus – dažymą ciberžole, raudonuoju vynu, raudongūžių kopūstų ar burokėlių sultimis – verta rinktis ne tik dėl tradicijos išsaugojimo. Juk margučiais ne vien puošiamo Velykų stalą, bet juos su visa šeima ir valgome, tad reikėtų rinktis kuo natūralesnius dažus.

Kodėl airiai laidoja silkę

UAB „Bosanova“. Velykos Airijoje laikoma viena svarbiausių bažnytinių ir šeimos švenčių. Tarp smagiausių ir mėgstamiausių būdų leisti laiką su šeima yra velykinių kiaušinių medžioklė. Vaikai ir suaugusieji džiaugsmingai ieško spalvingų šokoladinių ar tikrų kiaušinių, iš anksto paslėptų namuose ar sode.

Tradiciškai Didįjį penktadienį airiai mėgaujasi simboliu kryžiumi paženklintomis karštomis bandelėmis su džiovintomis razinomis, o ant velykinio stalo visuomet galima pamatyti daug mėsos, riebesnių patiekalų ir, žinoma, saldumynų. Airiškas valgiaraštis neįsivaizduojamas be keptos avienos, kumpio, bulvių, porų sriubos, kiaušinių ar specialaus velykinio pyrago su marcipanais.

Velykų tradicijos atspindi turtingą šalies kultūros, bendruomenės ir gastronomijos paveldą. Pavyzdžiui, egzistuoja įdomi senovinė tradicija, susijusi su Gavėnia.

Per šį laikotarpį, bent keturiasdešimt dienų prieš Velykas, daugelis airių nevalgydavo mėsos. Dėl šios priežasties mėsininkai savo produkciją pakeisdavo žuvimi ir dažniausiai pardavinėdavo silkę.

Žmonėms pabosdavo valgyti tik žuvį, todėl Gavėnijos pabaigoje, Velykų sekmadienį, airiai juokaudami rengdavo silkių laidotuvių ceremoniją. Per ją žuvis būdavo ne tik išplakama, bet ir į paskutinę kelionę artimiausiam vandens telkinyje palydima iškoneveikiant.

Religingsiems airiams svarbios ir su Bažnyčia susijusios tradicijos. Velykų sekmadienio mišios – būtinybė, tačiau populiarūs ir kiti ritualai, simbolizuojantys ne tik dvasinį apsilavimą, bet ir, manoma, užtikrinantys laimingesnį gyvenimą. Pavyzdžiui, tikima, kad tądien išgerti trys gurkšniai šventinto vandens gali suteikti gerą sveikatą, o tam, kad lydėtų sėkmė, reikia juo ir apsišlakstyti.



RESTORANAI IR PARDUOTUVĖS Į NAMUS

Wolt

Restoranų maistas bei gausus parduotuvių asortimentas – vienoje programėlėje.



Dvasinė sveikata – kaip ja rūpintis



Rimantas NORVILA, Vilkiavieškio vyskupas. Kai žmogus suseraga kokia nors liga, jis paprastai ieško būdų greičiau pasveikti. Jei liga sunkesnė, tenka kreiptis į medikus. Dauguma žmonių stengiasi rūpintis savo sveikata preventyviai – domisi, kaip sveikiau maitintis, stengiasi daugiau judėti, atlieka kraujo tyrimus, seka kraujospūdžio parametrus ir dar daugelį kitų dalykų. Tam dar daugiau dėmesio skiria vyresnio amžiaus žmonės, įgiję gausiau gyvenimiškos patirties, medi-

cininių žinių ir jau patyrę įvairių susirgimų.

Mąstydami apie mūsų vidinę būklę, ją neretai galėtume įvardinti kaip dvasinę sveikatą. Per daugelį amžių Bažnyčia sukaupė patirtį, kaip ja rūpintis. Jai palaikyti daug patarimų randame Šventajame Rašte. Kai kurie iš jų yra ir paties Dievo - mūsų Kūrėjo pamokymai. O juk jis geriausiai žino, kas mums naudinga, o kas žalinga. Taip pat ir Bažnyčios tradicija, apimanti daugelio įvairių amžių dvasinių mokytojų, mąstytojų, teologų, šventųjų žinias ir patirtį, yra sukaupusi nepaprastai gausų lobyną įvairių dvasinių išvalgų, patarimų, pamokymų, kaip gyventi, ko siekti, ko vengti. Kaip elgtis kasdienybėje, kad patirtume mažiau vargų, lengviau įveiktume iššūkius ir pakeltume ištinančius sunkumus.

Ši, dvasinės brandos ir vertybių pagrindu išugdyta ilgą laiką patirtis, ypatingai svarbiais laiko žmonių tarpusavio santykius. Ir šeimos, giminių, ir draugų, pažįstamų tarpusavio ryšiai turi labai daug įtakos mūsų visų kasdienybei. Šiuos santykius Šventasis Raštas įvardija kaip santykius su savo artimu, tai yra su žmonėmis, kurie yra tiesiog mūsų gyvenimo dalimi. Dažnai net nepagalvojame, kiek daug jie reiškia mūsų gyvenime.

Apie tai susimąstant galima prisiminti ir kai kurių žmonių gyvenimo sunkumus, vidines kančias, slegiančias, varginančias ir neretai net susargdinančias kūną, įtampas tarpusavio santykiuose šeimose, tarp

draugų ar pažįstamų. Dekalogo nustatyti principai, kaip nežudyti, nevogti, nekaltbėti netiesos, negeisti nieko svetimo, turi lemiamos reikšmės mūsų santykiams su kitais ir tuo pačiu daug lemia mūsų ir šalia esančių žmonių kasdieninio gyvenimo kokybę.

Žinoma, tai tik keletas pamatinių bendražmogiškų santykių liečiančių dalykų, o kartu ir dvasinio gyvenimo nuostatų. Labiau gilindamiesi į gausų dvasinį, teologinį Bažnyčios mokymą, pamažu perprantame daug daugiau iš to, kas svarbu ir daro tiesioginę įtaką mūsų vidinei brandai, santykiams su artimu, vertybėms, visam žmogaus gyvenimui.

Tešiant šį pamąstymą prisimintina kita labai svarbi sritis mūsų dvasiniame gyvenime, būtent santykiai su Dievu. Jų atšalimas dėl kokių nors sunkių, slegiančių moralinio blogio apraiškų mūsų elgesyje gali labai apstemdyti ir kasdienos gyvenimą. Žmoguje įdiegta sąžinė, jaurumas moraliniam blogiui vis primena, pavyzdžiui, skriaudas artimui, kurios paprastai nelieka be pasekmių. Tokie dalykai lyg sunkus, nuolat nešiojamas bagažas ilgai vidiniai prislegia. Nors ir su tokia našta laikui bėgant galima apsiprasti, vis gi ji neišnyksta. Tai nėra vien emocinė, psichologinė, bet taip pat dvasinė tikrovė.

Viena svarbių dvasinio gyvenimo patirčių ir vidinio išgydymo priemonių yra didelė atgailos sakramento pagalba. Šios gavėnios metu Popiežius Pranciškus, kalbėdamas apie susitaikinimo sakramentą, padrašinan-

čiai sakė: „Tuo momentu prisitartinęs Viešpats pašalina atstumus ir mus pakelia. Jis mus, išpažinusius savo nuogumą, apvelka šventiniu drabužiu. Atgailos sakramentas yra ir turėtų būti kaip džiugi šventė – šventė, kuri išgydo širdį ir padovanoja vidinę ramybę. Atgailos sakramentas nėra tribunolas, kurio reikėtų bijoti, tai paguodžiantis dieviškas apkabinimas“.

Svarbi tolimesniame pamąstyme apie dvasinę sveikatą yra tiesa, jog ir vidinis, dvasinis, ir akimis regimas žmogaus kūnas yra ne kažkas skirtingas, bet viena nepaprastai turtinga ir sudėtinga visuma, sudaranti žmogišką asmenybę. Tai ir proto galios, ir jausmai, ir įvairių organų funkcionavimas, ir dvasinis gyvybės pradai, gautas iš Kūrėjo. Visa tai yra viena. Tad rūpintis turime ne tik kūno priežiūra, gydymu, bet ir visu žmogumi - kūnišku ir dvasiniu.

Šiandienos daug dirbantys, vis skubantis ir daug ko nesusipėjantis žmogus rečiau susidomi tuo, kas dvasiniai praturtina ir vidiniai gydo. Visgi ir dvasinė tikrovė kiekvienam iš mūsų svarbi, labai daug lemianti. Ne visas žmogaus fizinės sveikatos ir vidines problemas galime išspręsti. Ne nuo visų gali jų apsaugoti ir medikai, psichologai, mokslininkai.

Ir žmogaus santykiams su kitais, ypač su Dievu, laimingesniais gyvenimui, netgi neretai taip pat fizinei sveikatai daug lemia ir dvasinė būklė. Tebūna gavėnios metas gera proga atnaujinti mūsų dažnai primirštamą vidinį žmogų, kuris yra visos mūsų nors sudėtingos, bet turtingos ir nuostabios asmenybės dalis.

Apklausa

Bendrovės „Moller Auto“ užsakymu atlikta apklausa atskleidė, kad penktadalį vairuotojų erzina, kai šalia sėdintis keleivis staiga išblaško dėmesį ir tenka atitraukti akis nuo kelio. 7 proc. apklausoje dalyvavusių vairuotojų taip pat trikdo muzikos perjungimas, garso ir kondicionieriaus reguliavimas, 6 proc. – nuolatinis keleivio šnekėjimas, kuris trukdo susikaupti, o 3 proc. – kai šalia sėdintis žmogus valgo. Tuo tarpu 19 proc. respondentų nurodė, kad nėra tokio keleivio elgesio, kuris juos erzintų ar trikdytų.

Saugiam vairavimui įtakos turi daugybė veiksnių. Todėl keleiviams reikėtų ne tik paisyti vairuotojo prašymų, bet ir patiems įsitikinti, ar sėdinčiajam už vairo kas nors netrukdo vairuoti saugiai. Juk tokiu būdu užtikrinamas ne tik vairuotojo, bet ir paties keleivio saugumas.

Vandens taupymas namuose

UAB „Bosanova“. Vilniaus kolegijos lektorė Dalia Karlaitė sako, kad didžiausius pokyčius taupant vandenį lemia mūsų suvokimas ir elgesys.

„Suvartotas vanduo nėra tik kaštai, kuriuos patiriame, nors šiomis ekonominės aplinkybėmis apie tai natūraliai galvojame daugiausiai. Vanduo yra atsinaujinantis, tačiau senkantis ir ribotas išteklius. Panaudotas vanduo turi būti ne tik atsakingai vartojamas, bet ir tinkamai tvarkomas, valomas, taip mažinant ir neigiamą poveikį aplinkai“, – pabrėžia D. Karlaitė.

Anot jos, priklausomai nuo standartinio, įprasto vandens suvartojimo, 2-3 asmenų šeimos ūkis galėtų sutaupyti 2 kartus ir daugiau vandens, jei kasdien stengtųsi taupiai bei atsakingai jį naudoti.

„Elementariausia ir lengviausia yra valant dantis, muiluojant rankas ar kūną, užsukti vandens čiaupą. Dažnai vandens taupymas klaidingai gali būti siejamas su mažiau kokybišku kasdieniu gyvenimu. Pavyzdžiui, retas žmogus nori jausti vėsumą duše ir riboti tekančią vandenį, tačiau jei kiekvieną kartą siek tiek pamažintumėm naudojamo prausiklio kiekį, sutauptumėm nemenką kiekį vandens. Mat daugiausiai jo sunaudojama, kol stengiamasi nusiplauti visą muiluotą kūną“, – teigia Vilniaus kolegijos atstovė.

Jai antrina IKEA interjero di-

zaino skyriaus vadovė Eimantė Nemanė: „Vandens taupymas turėtų būti kasdieniu įpročiu. Jį taupyti gali būti lengviau, kai pirmenybę teikiame efektyviems prietaisams. Pavyzdžiui, vienos srovės rankinėse dušo galvutėse, dėl specialiai integruotos detalės, prausiantis sutaupomas ženklus skaičius vandens, nors jo srautas lieka nepakitęs. Sunaudoti mažiau vandens ir energijos taipogi padės dušo maišytuvai su aeratoriais, kurie padeda sutaupyti iki 50 proc. vandens, nemažindami srovės stiprumo, tad prausdamiesi skirtumo nė nepajusite“.

Pasak D. Karlaitės, nėra abejonių, kad mokytis naujų įpročių užtrunka, tačiau teigiami rezultatai, kai galima realiai pamatyti sumažėjusias išlaidas, atsakingą elgesį gali paversti siektinu pavyzdžiu.

„Ugdant tinkamus įpročius nenuvertinčiau ir technikos, inovacijų įtakos. Apskaičiuota, kad indus plaudami rankomis per minutę išleidžiame apie 4-8 litrus vandens, kai šiuolaikinės indaplovės viso plovimo metu sunaudoja 7-11 litrų. Be to, pažangūs prietaisai pagal indų ar skalbinių kiekį apskaičiuoja būtina vandens poreikį. Įvairiose viešose vietose itin populiarūs sensoriniai vandens maišytuvai, kurie patys įsijungia ir išsijungia, taip pat padeda taupyti vandenį, tačiau kol kas jie nėra įprasti namuose. Galima pasidžiaugti, kad vis dažniau žmo-

nės taiko paprastus, didelių išlaidų nereikalaujančius sprendimus, tokius kaip aeratorius ar dvigubo vandens nuleidimo sistemas tualetu bakeliuose“, – sako lektorė.

Anot IKEA atstovės, naujesni prietaisai paprastai gaminami taip, kad, atlikdami savo funkciją, naudotų mažiau vandens. „Perkant naujus prietaisus rekomendučiau lyginti juos pagal energijos vartojimo efektyvumą. Pavyzdžiui, pasidomėkite, kuri skalbyklė vienam skalbimui sunaudoja mažiau vandens ir elektros. Ilgainiui taupesni prietaisai neabejotinai atsiperka“, – pabrėžia E. Nemanė.

Vienas vandenį taupančių techninių sprendimų yra aeratorius. Tai nedidelis prietaisas, montuojamas ant maišytuvo arba jo viduje. Jis, nesumažindamas vandens srovės, ją plačiau paskirsto, kad vanduo būtų naudojamas efektyviau.

Naudojant maišytuvus su įtaisytais aeratoriais vonioje galima sutaupyti iki 40 proc. vandens, o virtuvėje – iki 30 proc., tačiau plaudami rankas ar indus jokio diskomforto nepajusite. Neseniai IKEA pristatė dar vieną naują – specialų vandens maišytuvo antgalį,



LIEUVOS VALSTYBINIS SIMFONINIS ORKESTRAS



MENO VADOVAS IR VPL. DIRIGENTAS GINTARAS RINKEVIČIUS



**LVS MARIJAMPOLĖJE:
GRAŽIAUSI OPERŲ
PERLAI**

DIRIGENTAS GINTARAS RINKEVIČIUS

2023
**BALANDŽIO
19 D. 18 VAL.**

MARIJAMPOLĖS
KULTŪROS CENTRAS

SIMFONINIS KONCERTAS

Programoje gražiausios
G. Donizetti, F. Leháro, G.
Verdi, G. Puccini ir kitų
operų arijos

ATLIKĖJAI:

LINA DAMBRAUSKAITĖ,
sopranas

KAROLIS KAŠIUBA, tenoras

LIEUVOS VALSTYBINIS
SIMFONINIS ORKESTRAS

Dirigentas
GINTARAS RINKEVIČIUS

Bilietai parduodami: **bilietai.lt**

kuris sutaupo iki 95 proc. vandens.

„Šis antgalis sustiprina srovę, stumdama vandenį pro labai mažas skylutes. Taip susidaro nedideli vandens lašeliai, kurie nuplauna rankas ar išplauna dantų šepetėlį taip pat, kaip įprasta srovė, tik su mažiau vandens. Taupyti brangesnį karštą vandenį papildomai padeda ir specialūs maišytuvai. Pakėlus tokio maišytuvo svirtelę

aukšty, bėga tik šaltas vanduo. Tam, kad pradėtų bėgti karštas, svirtelę reikia pasukti kairėn. Vadinasi, karštą vandenį galima paleisti tik tada, kai jo reikia, o ne kaskart, kai naudojama maišytuvu. Tai gali sumažinti net trečdali karšto vandens sąnaudų, atitinkamai mažėja ir sąskaitos už karštą vandenį“, – įrenginio privalumus vardina IKEA dizainerė.

Prezidentienė iš Marijampolės

Atkelta iš 1 p.

kurios leidybą finansavo Marijampolės pavieto seimelis, o jo narė buvo Liudvika Tiškevičienė, pavieto valdytojo žmona...

Lietuvybės atgimimo laikotarpiu visuomenine bei šviečiamąja veikla užsiėmė Zofija Arminienė - Kriauciūnienė ir Joana Griniuvienė, pirmoji daktaro Kazio Griniaus, vėliau Lietuvos Prezidento, žmona.

Dabar persikelkime į tarpukario Lietuvą ir prisiminkime Prezidento Aleksandro Stulginskio žmoną, prezidentienę iš Marijampolės. Tiesa, tikroji Onos Matulaitytės gimimo vieta Limarkų kaimas (dabartinė Kazlų Rūdos savivaldybė) - ten ji gimė 1894 m. rugpjūčio 24 d., bet 1912 metais tėvai pardavė ūkį ir nusipirko 15 margų žemės Tarpučiuose, Marijampolės priemiestyje, greta naujų žydų kapinių. Čia ir pasistatė namus.

O. Matulaitytė baigė Marijampolės gimnaziją ir 1914 m. gavo mokytojos vietą Vilniuje, suaugusiųjų kursuose. Štai kaip ją atsiminė gimnaitis kunigas Kazimieras Aloyzas Matulaitis MIC, bendraamžis, kuris tuo metu mokėsi Marijampolės vyrų gimnazijoje: „namiškiai ir giminės į akis ir už akių ją vadina Onute. Grakšti, švelni, juodbruvė Onutė labai skyrėsi iš kitų savo amžiaus moksleivių ir merginų savo asmens taurumu, išlavintu būdu, paslaugumu.“

Per Pirmąjį pasaulinį karą ji gyveno Vilniuje, ten susipažino su Vasario 16-tos akto signataru Aleksandru Stulginskiu. Dalyvavo Krikščionių demokratų partijos ir krikščioniškų organizacijų veikloje, dainavo lietuvių chore, vaidino spektakliuose. Lietuvos laikinąją sostinę tapus Kaunui, A. Stulginskis pakvietė ją dirbti Finansų ministerijoje.

Amžininkai O. Matulaitytę prisimena kaip ramaus būdo, malonią, mokačią su visais gražiai bendrauti. Pasiekęs „senbernio amžių“ (būdamas 35 metų) A. Stulginskis nusprendžia vesti, o išrinktą turi tapti O. Matulaitytė. Buvęs jo draugas kunigas Mykolas Vaitkus prisiminė tokį pokalbį: „Žinai, kad kunige Mykolai, aš ryžausi vesti! /.../ Stulginskis, lyg varžydamasis, ištraukęs man rodo fotografiją: šitai mano išrinktoji. Kaip Tamstai patinka? - Aš pažiūrėjau, pažiūrėjau ir manau sau: na, iš kur tas mano Aleksandras, kuris nepasižymi fiziniu grožiu, ištraukė tokią aukso žuvį, tikrą lietuvaite gražuolę, tokiu simpatingu, kukliu, melancholišku veideliu?!“

1920 metų balandžio 24 dieną įvyko vestuvės, o jau gegužės 15 d. A. Stulginskis išrenkamas Steigiamojo seimo pirmininku. Povestinė kelionė buvo į Marijampolę, pas jaunosios tėvus ir, kaip prisimena Petronėlė Lastienė, jaunavedžiai po pietų išsiruošė apžiūrėti Marijampolės kapines,

bet taip užsižiūrėjo vienas į kitą, kad nepastebėjo sutemų. Kapinių sargui užrakinus vartus jiems teko lipti per tvorą. Galima manyti, kad O. Matulaitytė ištėkėjo iš meilės, o ne už valstybininko. Ji neatsakė visuomeninės veiklos ir buvo viena iš savanorių globojusių Lietuvos moterų komiteto Tėvynei ginti steigėjų.

Tuo metu Matulaičių šeimoje įvyko nelaimė. Jaunesnis brolis Kazimieras (šeimoje buvo keturi broliai) 1919 m. sausio 7 dieną įstojo į Lietuvos kariuomenę savanoriu, baigė Karo mokyklos I laidą bei buvo sunkiai sužeistas kovose su bolševikais prie Daugpilio ir Radviliškio. Pasveikęs grįžo į kariuomenę ir 1920 m. lapkričio 21 d. Giedraičių mūšyje su lenkais žuvo (palaidotas Marijampolėje).

1921 m. balandžio 28 dieną gimė Stulginskių vienturtė dukra Aldona. 1922 m. gruodžio 21 d. A. Stulginskis tapo Lietuvos Prezidentu ir, kaip atsiminimuose rašo kunigas K. A. Matulaitis MIC: „Tuo būdu, Onutė Stulginskienė medaus mėnesio metu tapo Lietuvos prezidentiene“. Ji nesiveržė į politinį darbą ir nuo viso to viešai laikėsi atokiau, bet prezidentas A. Stulginskis neturėjo nuo jos paslapčių ir dažnai klausdavo patarimo. Beje, reikia priminti, kad A. Stulginskis Lietuvos prezidentu buvo dvi kadencijas, nes 1923 m. Seimui teko vėl rinkti Prezidentą ir juo antrą kartą tapo A. Stulginskis.



O. Stulginskienė

O. Stulginskienė padėdavo jam ne tik patarimais, bet ir mokėjo priimti, pavaišinti, pakalbinti Europos valstybių diplomatus, su jais kalbėdavo be vertėjo, pelnydavo jų palankumą savo kuklumu. Neatsisakė ir visuomeninės veiklos: buvo Kūdikių gelbėjimo draugijos „Lopšelis“ vadove, Lietuvių katalikių moterų draugijos ir Lietuvos didžiosios kunigaikštienės Birutės karininkų šeimų moterų draugijos garbės pirmininke.

Kartu su Prezidentu ar viena su dukra lankydavosi Marijampolėje. Tėvai ir namiškiai džiaugėsi jos laime, tik motina apgailėstavo, kad „Onutė neturinti kiek laisvesnio laiko ilgiau pabuvoti pas motiną, kaip pusdienį“. Vyrui perdavus Prezidento pareigas Kaziu Griniui, O. Stulginskienė su dukra ilgiau vasarojo pas tėvus Marijampolėje.

Baigęs kadenciją Prezidentas A. Stulginskis galėjo didžiuotis savo palikimu: įsteigtas Lietuvos universitetas, Žemės ūkio akademija, Aukštesnioji technikos mokykla, Meno mokykla, 2 124 pradžios mokyklos, 68 gimnazijos, 10 mokytojų seminarijų, 68 žemės ūkio mokyklos. Lietuva pripažinta *de jure*, prisijungtas Klaipėdos kraštas, įvestas litas, išmokėtos valstybės skolos didžiosioms valstybėms, įsteigtos ligonių kasos, nutiesti nauji geležinkeliai, aptvarkyti keliai ir, svarbiausia, valstybė valdyta demokratiniais principais.

Po valstybinio perversmo (kai valdžia atiteko Antanui Smetonai), Stulginskių šeima nusipirko Jokubavo dvaro centrą (Kretingos

apskirtyje) ir užsiėmė žemės ūkiu. Aleksandras kūrė pavyzdinį ūkį, o Ona rūpinosi namų reikalais. Kiekvieną vasarą su draugais poilsiaudavo netolimoje Palangoje. Deja, šeimos idilė tęsėsi neilgai - sovietams okupavus Lietuvą 1941 m. birželio 14 dieną Aleksandras ir Ona Stulginskiai buvo suimti ir ištremti į Sibirą. Dukra Aldona išvengė tremties, o po karo pasitraukė į Vakarų, vėliau apsigyveno JAV.

Aleksandras atsidūrė Kraslage, o Ona - Komijoje, kur, nuvežta darbams į kolūkį, gavo gerą darbą - buvo paskirta virėja vaikų darželyje. Tačiau likimo draugėms lietuviams paskundus, kad ji buvusi Prezidento žmona ir gerai gyvenusi Lietuvoje, perkelta į miško kirtimo brigadą. Sunkus darbas atsiliepė insultu.

Kai 1956 m. šeima grįžo į Kauną, tremtyje smarkiai „sušlubavusi“ sveikata nepagerėjo ir 1962 m. liepos 18 d. Ona Stulginskienė mirė. Po septynerių metų mirė Aleksandras Stulginskis. Sutuoktinių amžinojo poilsio vieta - Kauno Panemunės kapinės.

Kunigas K. A. Matulaitis MIC rašė: „Nedaug prezidentienų turėjo Lietuva. Ji, atrodo, savo pareigose tautai ir valstybei užima pirmąją vietą.“

Matulaičių sodyba Marijampolėje buvo sunaikinta dabartinėje Vilkaviškio gatvėje statant vieną iš trijų gelžbetoninių daugiaaukščių. Nežinia, ar namo vieta buvo parinkta, kad neliktų O. Matulaitytės tėvų namų, ar iš kitų paskatų.



Nugriautos Matulaičių sodybos vietoje pradėtas statyti dvilinkas aukštų gyvenamasis namas, bet, žlugus sovietijai, pavyko pastatyti tik penkiaaukštį

A. Kapsevičiaus nuotrauka

Dviratės transporto priemonės sugrįžo

UAB „PR Service/Edelman Affiliate“. Šylant orams prasideda aktyviausias laikas visiems eismo dalyviams. Keliuose - ne tik retai į gatves išriedantys vairuotojai, vairavimo praktikos siekiantys „žalieji lapai“, bet ir dviračių transporto priemonių mėgėjai - dviratininkai, motociklininkai ir paspirtukininkai. Visi jie eisme dalyvauja tik šiltuoju metų laiku ir yra vieni aktyviausių eismo dalyvių.

„Išriedėdami į gatves po pertraukos ir vairuodami sezoniškai, dalis

motociklininkų, dviratininkų bei paspirtukų vairuotojų stokoja įgūdžių, todėl būtina vairuoti atsargiai, ypač sezono pradžioje“, - sako draudimo bendrovės „Gjensidige“ skyriaus vadovas Agnius Gučius.

Anot jo, dėl mažesnių gabaritų motociklas yra sunkiau pastebimas, todėl kyla susidūrimo pavojus. Vairuotojai, prieš atlikdami persirikiavimo ar posūkio manevrą, kai Kelių eismo taisyklės (KET) reikalauja duoti kelią kitiems eismo dalyviams, turėtų

atidžiai įvertinti situaciją. „Jei matote atvažiuojantį motociklą ir turite duoti jam kelią, taip ir padarykite, nes sunku įvertinti jo greitį. Todėl automobilių vairuotojai neretai rizikuoja atlikti manevrą prieš motociklą, o tai, deja, gali tapti eismo nelaimės priežastimi. Motociklininkai turėtų prisiminti, kad kiti eismo dalyviai atrapę nuo motociklų gatvėse, todėl pirmosiomis savaitėmis reikėtų pasirinkti ne leistiną, o saugų važiavimo greitį. Būti geriau matomais kelyje padės ryškiaspalvė apranga, šviesą atspindinti liemenė“, - tikina skyriaus vadovas.

Važiuojant pagrindiniu keliu, kuriame daug išvažiavimų iš šalutinių gatvių, svarbu nesikliauti tik Kelių eismo taisyklėse įtvirtinta pirmumo teise, bet ir stebėti išvažiuojančių iš šalutinių kelių vairuotojų elgesį, pasiruošti reaguoti.

„Dviračiams ir paspirtukams pritaikytų takų tinklas sparčiai didėja, miestuose šie takai dažnai kertasi su nereguliuojamais išvažiavimais iš kiemų ir kitų teritorijų. Šios sankirtos - didžiausios pavojaus vieta. Pagal KET, išvažiuodamas ar įvažiuodamas į šalia esančias teritorijas, vairuotojas privalo pra-

leisti pėsčiuosius ir dviratininkus, jei kerta jų judėjimo kryptį. Deja, ši taisyklė neretai pamirštama“, - pastebi A. Gučius.

Eismo saugumui itin svarbi žmonių, vairuojančių paspirtuką ar dviratį, atsakomybė. Nors ir kaip norėtusi lėkti su vėjeliu, reikėtų rinktis saugų važiavimo greitį, vengti pavojingų manevrų ir pagalvoti ne tik apie savo pačių, bet ir kitų eismo dalyvių saugumą. Nors šalmas dviratininkams, paspirtukų vairuotojams privalomas iki 18 metų, saugumo sumetimais jį reikėtų dėvėti ir vyresniems.

JUODELIAI KVIĘČIA

Medienos perdirbimo įmonė „Juodeliai“
Marijampolės padalinyje 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 (ŠALTALVIAI/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 gauk Tau tinkantį pasiūlymą: **+370 600 00515**
Arba atsiųsk savo CV adresu: **cv@juodeliai.lt**

PAGALBA SENJORAMS JŲ NAMUOSE!

Suteiksime pagalbą buityje, pasirūpinsime higiena, maisto nupirkimu, šiltai bendrausime. „SENJORO“ paslaugos visiškai arba dalinai finansuojamos savivaldybės.

Daugiau informacijos apie paslaugas bei jų gavimo tvarką telefonu 8-674 87076 arba www.senjoro.lt

Spektaklis/žaidimas

Bulotų namai
(P. Vaičiailio g. 16),
balandžio 5 d. 17 val.

Knygos teatro interaktyvus audiovizualinis spektaklis/žaidimas „Altorių šešėliai“ pagal Vinco Mykolaičio-Putino to paties pavadinimo romano trečiąją dalį.

Būtina išankstinė registracija tel. 8 343 54575 arba el. paštu markmuziejus@gmail.com.

Renginys nemokamas.

Jeigu ruošiatės į Kauno „Mega“

Prekybos ir laisvalaikio centras „Mega“ šeštadienį prieš Velykas, **balandžio 8 d.**, pirkėjų lauks jiems įprastu laiku, o štai šventinį Velykų sekmadienį nedirbs.

Lankytojai kviečiami Velykų pirkinius ir šventinio stalo patiekalus planuoti ir jais pasirūpinti iki šventinio sekmadienio.

Balandžio 10 d., antrąją Velykų dieną, PLC „Mega“ parduotuvės, paslaugų, pramogų ir restoranų erdvės savo lankytojų lauks jiems įprastu darbo laiku, parduotuvė „Senukai“ darbą pradės nuo 9 val.

Iki balandžio 12 d., išskyrus Velykų sekmadienį, PLC „Mega“ veikia centrinėje aikštelėje įsikūrusi dizainerių erdvė. Į ją užsukusiems pirkėjams, vienu apsipirkimu „Megoje“ išleidusiems 50 Eur ar didesnę sumą, galima pasinaudoti profesionalų teikiama pirkinių individualizavimo paslauga – išskirtiniais piešiniais, užrašais, antsiuvais, kniedėmis, ryškiaspalviais ar neoniniais raišteliais dekoruoti įsigytus drabužius, batus ar aksesuarus. Išsamius šventinius darbo laikus rasite www.mega.lt.

GYPSY FIESTA!

Istvano Kvik ir *Sare Roma*

koncertinis turas 2023



Balandžio 5 d. 18:30
Marijampolės kultūros centre

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

PARDUODA

Tujas vakarines gyvatvorėms: karpomas, kolonines, „Smaragd“ (1-1,7 m., 3-8 €), pušis kalnines (0,6-0,8 m., 4-5 €), pušis kedrinės, riešutmedžius graikinius ir kitus dekoratyvinius augalus. Galime atvežti. Marijampolė, tel. 8-610 98306.

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 atraižas. 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 nusmėliuoti paviršius. 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 statybinių mechanizmų nuoma:

Tel. (8-343) 70482

www.sr.lt



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



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.**

Gamtos sutvėrimas, menantis dinosauro laikus

Lietuvoje atrasta nauja vandens žuvų rūšis mokslininkams yra dešimtmečio įvykis, rašoma pranešime spaudoje. Tačiau brakonierių užmojų nei naujos, nei retos žuvų rūšys nekeičia. Artėjant nėgių nerštui piktadariai puikiai žino vietas, kur jų bus itin daug, mat šios ypatingos žuvis pavasarį sustoja ir susitelkia prie užtvankų, negalėdamos judėti toliau.

Naują nėgių rūšį Lietuvoje atradęs ichtiologas, daktaras Robertas Staponkus pastebi, kad, apskritai, nėgės yra gan prastos plaukikės – net ir žuvitakiu užtvanką įveikia iki 5 proc. šių migruojančių žuvų. Keliauti Lietuvos upėmis ir upeliais joms labai sunku, nes iš viso šalyje pristatyta apie 1,5 tūkst. užtvankų. Paprastais žmonėms labiau gyvatę negu žuvį savo išvaizda primenančios nėgės vienu aspektu yra panašios į lašišas – jos migruoja Lietuvos upėmis, kad galėtų išneršti, o po neršto žūva.

Užtvankos užkerta kelią

Iki R. Staponkaus atradimo Lietuvoje buvo žinomos trys nėgių rūšys – dažniausiai pasitaikanti upinė, retesnė mažoji ir labai reta jūrinė. Mokslininkas su kolegomis Žemaitijoje atrado ukraininę nėgę – prieš milijonus metų vykusių ledynmečių palikimą. Anot ichtiologo, paprastai ukraininės nėgės dabar gyvena kalnų pašlaitėse tekančiuose upeliuose, mėgsta šaltą

vandenį. Tad atrasti šią rūšį Šventosios upėje ir Blendžios upelyje buvo netikėta. Atradimą patvirtino molekuliniai genetinės medžiagos tyrimai – nėgių genome užkoduota informacija.

Apskritai žmonių, kuriems priklauso ir nėgės, grupė gamtoje egzistuoja jau 500 milijonų metų. Kitaip tariant, dinosaurai išnyko, o nėgės liko – jos yra itin archajiškas sutvėrimas, puikiai sugebėjęs prisitaikyti prie kintančių aplinkos sąlygų. Kita vertus, anot mokslininkų, Lietuvos upes varžančios užtvankos gerokai apsunkina nėgių gyvenimą – žuvis negali judėti maršrutais, kuriais plaukė neršti tūkstančius metų.

„Dėl to Mažojoje Lietuvoje tik iš pasakojimų žinome apie seną nėgių sezono tradiciją – visas Kuršių kraštas švėsdavo, kai šios žuvis pasirodydavo upėse. Jos būdavo gaudomos specialiais bučiais, rūkomos ir valgomos. Rūkyta nėgė yra itin kaloringas patiekalas, todėl ši žuvis buvo vertinama labiau negu ungurys“, – atskleidžia R. Staponkus ir priduria, kad nėgių valgymo paprotys vis dar gyvuoja kaimyninėje Latvijoje, kur šių žuvų yra gausiau. Latviai jas vertina kaip ypatingą delikatesą.

Žvejyba reguliuojama

Lietuvoje nėgės yra saugomos pagal Berno konvenciją ir Europos Buveinių direktyvą. Už nelegalų

nėgių gaudymą yra skiriamos baudos.

Upines nėges žvejai verslininkai gaudo Nemuno žemupyje, Šventosios upėje ir Kuršių mariose, naudodami nėgines gaudykles, bučiukus. Leidžiamų sužvejoti nėgių kiekis ribojamas, nėges draudžiama žvejoti nuo vasario 1 d. iki rugsėjo 15 d.

Žvejai mėgėjai nėges gali gaudyti tik turėdami žvejo mėgėjo kortelę ir laikydamiesi limituotos žvejybos sąlygų: žvejyba leidžiama tinkliniu samčiu iki 1 m skersmens arba 5 bučiukais. Žvejoti leidžiama tik nuo balandžio 1 d. iki balandžio 30 d. ir nuo birželio 1 d. iki gruodžio 31 d.

Per vieną žvejybą leidžiama sugauti 50 vnt. upinių nėgių. Draudžiama žvejoti arčiau kaip 50 m nuo tvenkinių vandens nuleistuvų (užtvankų) ir šliuzų. Tiesa, nėgių žvejyba nėra labai populiarus žvejų mėgėjų tarpe, išduodamas žvejo mėgėjo kortelės galima skaičiuoti dešimtimis.

„Žinoma, brakonieravimo problema Lietuvoje neišnyksta. O užtvankos yra tarsi pagalba brakonieriams, nes net ir žuvitakiais nėges neužkyla – tiesiog susispačia prie dirbtinių užtvankų. Čia brakonieriai jas gali tiesiog semti semti ir masiškai naikinti šių archajiškų gyvūnų populiaciją“, – įspėja pašnekovas.



Upinė nėgė

Nuotrauka iš interneto

Stebinantys faktai

Daugybę valandų nėgėms tyrinėti skyręs Klaipėdos universiteto mokslininkas R. Staponkus yra įsitikinęs, kad tai – ypatingas gyvūnas. Žmonėms gali pašiurpti oda išgirdus, kad suaugusios upinės ir jūrinės nėgės prisisiurbia prie didesnių žuvų tarsi dėlės. Raginiais dantimis ir stipriai padengtu liežuviu jos pragaužia odą ir minta kito gyvūno audiniais bei kraujau.

O iki tol nėgės didžiąją gyvenimo dalį, apie 5 metus, praleidžia lervos stadijoje, kai neturi akių, maitinasi filtruodamos vandeniu plaukiančias organikas daleles.

Nėgės lervą žmonės nuo seno yra įpratę vadinti vijūnu, nors mokslinis pavadinimas – vingilis. Įdomu tai, kad vingilių gleivės yra nuodingos – tai padeda joms apsisaugoti nuo plėšrūnų.

Ypač įspūdingi nėgių neršto ritualai. Susitelkusios žuvis kartu ruošia lizdą ikrams. Tam jos net prisisiurbia prie akmenėlių ir ima juos gabenti kartu su savimi, kad dugne suformuotų duburį, kuriame galėtų užsilaikyti apvaisinti ikrai. Paruoštame lizde patinėliai apsiveja kūnais pateles ir sudaro kilpas. Judant srovėje iš patelių išspaudžiami ir apvaisinami ikrai, kurie iškart nusėda į lizdą. Po šio poravimosi šokio nėgių patelės ir patinai žūva. „Jau plaukdamos į nerštavietę nėgės sunaudoja labai daug gyvybinės energijos. Po neršto joms tiesiog nebelineka jėgų ir jos žūva, kad milijonus metų gyvuojanti gyvenimo ratą galėtų tęsti nauja karta“, – sako R. Staponkus, pripažįstantis, kad per pastarąjį šimtmetį žmonių sukurtos kliūtys ir elgesys nėgėms padarė didelės žalos.

Įkvepia pavyzdys

Kita vertus, mokslininkas Lietuvoje mato ir pozityvių ženklų. Pavyzdžiui, Salanto upėje prieš pusantrų metų išardyta sena užtvanka, tad dabar ši upė sparčiai atsigauna. „Apie tikruosius pokyčius bus galima kalbėti dar po poros metų, kai upė visiškai persitvarkys, atsinaujins bioįvairovė. Salantas įteka į Miniją ir yra už ją gilesnis, o žuvis mėgsta kur giliau. Pakalbėjus su vietiniais žvejais jau dabar galima susidaryti įspūdį, kad užtvankos išardymas žuvims atvėrė svarbų kelią. Pirmasis ryškus to įrodymas – sugautas šlakis – laišiūnių šeimai priklausanti praeivė žuvis, atplaukianti neršti iš Baltijos jūros“, – teigia R. Staponkus. Beje, Blendžios upelis, kuriame ichtiologas atrado ukraininių nėgių, yra Salanto upės intakas.

Būtent Salantų miestelyje, Kretingos rajone, neseniai išardyta didelė betoninė užtvanka. Žuvims ir kitiems organizmams vėl atsivėrė 46 kilometrai Salanto upės ir jos intakų. Projekto iniciatoriai ši žingsnį atkuriant upės vientisumą pavadino visų ekologų laimėjimu, o užtvankos demontavimo darbai buvo atliekami neslepiant lūkesčių, kad į Salanto aukštupį grįš neršti gausūs migruojančių žuvų ir nėgių būriai, pagausės žuvų išteklių, pagerės upėje aptinkamų kitų retų rūšių būklė.

Ekspertų teigimu, didžiausia nauda bus žuvų praeivių – šlakių ir upinių nėgių – populiacijoms, kurios negalėjo patekti aukščiau užtvankos daugiau kaip 30 metų. Užtvankų šalinimas užsienio šalyse pasiteisino kaip veiksmingiausia priemonė atkuriant žuvų migracijos kelius ir upių biologinę įvairovę.

Kryžiažodis Sudarė Danutė Šulcaitė

Drožimas, skaptavimas	Lietuvos karalius							1	Laukinės rožės, paprastieji erkščėliai	
	Piniginis, turtinis, dailtinis	Jaudinosi, nerimavo ... Baba ir 40 plėšikų*		... gėdos nedaro Portugalijai prik. salos						
			2							
	Gleivinės uždegimas „Rondo“ daina „Sudie, ...“								7	
4										
	Holivudo aktorė Driu ...	Priklausanti gyvatai gamtai								
			Aplinkos apsaugos komitetas			Lietuvos miestas – Naujoji ...		6	A. Juzėno filmas „Rojuje ... sninga“	
	Katės žodelis Rašytojo Sajos inicialai	Krypo iš sąnario	Darys mainus, mainys	Upė Sibire, Obės dešinysis intakas		Animacinis filmas „Riki Tiki ...“			Mados namai „... Ricci“	
				Manė ką daryti, žadėjo, rengėsi						
	Rėkšk, rašyk		5						3	
	Vežimo sėdynė	Kikilių š. paukštis Lengvai yrantis		„Tai mūsų ... graži Lietuva“					Rusiško motociklo markė Iterbis	
						Ibų tautos atstovas			8	

Kryžiažodžio atsakymus SIŪSKITE trumposiomis SMS žinutėmis
8-605 99998

SMS žinutėje rašykite atsakymą ir vardą, pavardę.
Atsakymus siųskite iki balandžio 9 d. 19 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kryžiažodžio (Nr. 6) atsakymas: **RAŠIKLIS**
Vertikaliai: Rododendras. Epušė. Zosė. Malsi. Eko. Palik. Bra. Hanojus. Tat. Sasi. Sietuva. Anri. Ligitas. Rasa. Vitas. Skėrys.
Horizontaliai: Rezerviniai. Opoka. Duso. Taira. Ošė. Tuntas. Odė. Havras. Pataisas. Ingman. Alos. Brolija. Skus. Ūsai. Sigalas.

Knugą „Mano vaikai...“ laimėjo EDVINAS MEŠKUOTIS.
Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.),
prieš tai susitarus tel. 8-605 99998.





Puodeliai iš svogūnų

Olga SUCHOČEVA, prekybos tinklas „Rimi“. Renkantis svogūnus svarbu atkreipti dėmesį į jų kietumą, taip pat apžiūrėti ar nėra mechaninių pažeidimų, puvimo žymių. Svogūnus patariama laikyti tamsioje, sausoje vietoje, kambario temperatūroje. Taip pat jų nederėtų laikyti kartu su šakniavaisiais ar bulvėmis

Norėdami išvengti ašarojimo prieš pjaustydami žalius svogūnus trumpai juos atvėsinkite. Pjaustydami naudokite aštrų ir šaltu vandeniu lengvai sudrėkintą peilį. Tai pat galite sudrėkinti ir pačią svogūno galvutę. Be to, ant pjaustymo lentelės galite užlašinti kelis lašus acto arba citrinos sulčių.

Sūriu įdaryti kepti svogūnai

Reikia: 6 baltųjų svogūnų; 2 šaukštų alyvuogių aliejaus; 100 g susmulkinto varškės sūrio; 50 g džiovėsių; 0,25 vnt. susmulkintos raudonosios aitriosios paprikos; 4 saulėje džiovintų pomidorų; 1 žiupsnelio smulkintų šviežių čiobrelčių lapelių; 2 šaukštelių smulkintos petražolės; 50 g graikinių riešutų; 1 kiaušinio.

Gaminimas: orkaitėje įkaitinkite iki 190°C. Nulupkite svogūnus, nupjaukite jų viršūnėles ir šaukšteliu išgremžkite svogūnų vidų – palikite tik du sluoksnius. Tada svogūnų „puodelius“ dėkite į kepimo indą, šliukštelėkite į indą porą šaukštų vandens ir patepkite svogūnus aliejumi. Kruopščiai uždenkite folija ir kepkite 20–30 minučių, kol svogūnai suminkštės, bet stipriai nesusmuks; tuo metu susmulkinkite išskobtą svogūnų masę. Vidutinio dydžio prikaistuvyje pakaitinkite likusį aliejų ir 10 minučių jame kepkite susmulkintus svogūnus nuolat maišydami, kol jie suminkštės ir pagels. Tada leiskite atvėsti; dubenyje sumaišykite atvėsintą svogūnų masę su puse nurodyto kiekio varškės sūrio, aitrąja paprika, saulėje džiovintais pomidorais, susmulkintais čiobreliais, petražolėmis, graikiniais riešutais, išplaktu kiaušiniu, taip pat trupučiu druskos ir šviežiais maltais pipirais. Viską gerai išmaišykite.

Užkerta kelią ligoms, padeda lieknėti

Vaida KURPIENĖ, mitybos specialistė. Kiekviena spalva, kuria pasižymi maistas, yra ne tik gamtos dovana, bet ir nauda sveikatai. Tinkamai pasirinkus spalvotus produktus galime nesunkiai malšinti alkį, apsaugoti ląsteles, rūpintis sveika oda bei kitais teigiamais organizmo pokyčiais.

Geltonos bei oranžinės spalvos produktų grupėje išskirčiau morkas, moliūgus, kukurūzus, paprikas, apelsinus, abrikosus, persikus, bananus, papajas, mangus, greipfrutus ir kitas šių spalvų gėrybes.

Tokios spalvos vaisiai ir daržovės turi gana didelį kiekį karotenoidų, kurie organizme virsta vitaminu A. Jis saugo nuo senatvinių akių ligų, teigiamai veikia širdį. Be to, geltonos daržovės ir vaisiai dar turi flavonoidų, zeaksantino, kalio ir vitamino C. Jie padeda gerinti sąnarių, odos būklę, mažina cholesterolį, aukštą kraujospūdį ir net šalina iš organizmo toksinus.

Raudoną spalvą didžiąja dalimi uogų, pomidorams, burkokams, paprikoms, obuoliams ir kitiems vaisiams bei daržovėms suteikia likopenas ir antocianinai. Šie produktai padeda mažinti per didelį kraujospūdį bei cholesterolį, gerinti sąnarių audinių būklę sergant artritu. Daugiau raudonos spalvos produktų patariama vartoti ir rūpinantis oda.

Stiprių antioksidacinių savybių turi ir baltos spalvos produktai, pavyzdžiui, svogūnai, žiediniai kopūstai, česnakas, bulvės, pievagrybiai, riešutai ir kt. Juose yra ir alicino, kuris padeda mažinti per aukštą cholesterolį bei kraujospūdį, taip pat užkerta kelią kraujagyslių ir širdies susirgimams. Dar viena baltųjų produktų nauda organizmui – gebėjimas mažinti lėtinių susirgimų riziką, susijusią su hormonų disbalansu.

Tuo metu mėlynos (ir violetinės) spalvos produktai, kuriems priskiriami baklažanai, mėlynosios bulvės, mėlynės ir kiti, maitina nervinę sistemą ir yra tarsi atsvara raudoniems, oranžiniams ir geltoniems produktams. Šios spalvos produktuose esančios maisto skaidulos, luteinas, flavonoidai, vitaminas C ir kitos naudingosios medžiagos padeda apsaugoti akis, mažinti cholesterolį, uždegiminiuosius procesus, gerinti virškinimą, kalcio ir kitų mineralų pasisavinimą.

Raminantį poveikį turinčios žalios spalvos pigmentą daržovėms ir vaisiams suteikia chlorofilas: kuo tamsesnė spalva, tuo šio pigmento daugiau.

Žaliose daržovėse gausu skaidulų, folatų, kalcio, beta karotino, B ir C grupės vitaminų. Toks kompleksas ne tik stiprina imunitetą, bet ir prisideda prie gero virškinimo bei apsaugo nuo širdies kraujagyslių ligų.

Senoviniai patiekalai, populiarūs ir dabar

Rimvydas LAUŽIKAS, gastronominio paveldo tyrinėtojas, profesorius. Vilniuje vykdomų archeologinių kasinėjimų metu randama gyvulių kaulų, skirtingų javų grūdų, vaisių kauliukų, uogų sėklų, įvairių augalų likučių, žiedadulkių. Tai rodo, iš ko gamintas maistas. Geriausiai ištiroto miesto vietoje – Žemutinės pilies teritorijoje buvusioje V–IX a. gyvenvietėje vyrauja naminių gyvulių kaulai, o laukinių gyvūnų, daugiausia – elnių liekanos sudaro tik nedidelę dalį.

Taip pat rasta bebrų, kiškių, stirnų, briedžių, stumbrų, taurų ir šernų kaulų fragmentų. Panašios tendencijos matyti ir viduramžių (XIII–XVI a. pradžia) pilyje, tik čia pagal gausą iš laukinių gyvūnų kaulų išsiskiria stumbrų, taurų ir briedžių kaulai. Vadinas, šių gyvūnų mėsa dominavo ir lėkštėse.

Kokie valgiai atsidurdavo puoduose taip pat galima nustatyti pagal archeologijos radinius. Antai ant Bekešo kalno XIV a. sluoksniuose rasta net gabalėlių ruginės duonos. Tyrimai rodo, kad ji labai panaši į mums įprastą, natūralaus raugo duoną.

Valdovų bei didikų maistas pateko ir į rašytinius šaltinius. Šiek tiek žinome, ką valgė Jogaila, Vytautas, kiti XV–XVI a. valdovai. Nuo XV–XVI amžių mūsų regione jau turime ir pirmuosius patiekalų receptus, leidžiančius ne tik suprasti, kokie buvo valdovų valgiai, bet ir jų pasigaminti, paragauti.

Vilniuje gyveno daug pasiturinčių žmonių, kurie vaikėsi gastronominių madų. Sostinė lankė įvairūs keliautojai, užsienio pasiuntiniai, veikė kavinės, restoranai, buvo prekiaujama prieskoniais, kava, arbata. Mūsų žodžiais tariant, tai buvo tikras idėjų centras, kuriame profesionalūs kuchmistrai kūrė naujus patiekalų receptus, valgiams gaminti taikyti egzotiškiausi ingredientai, perimamos naujos virtuvės technologijos.

Vėliau tai, kas išbandyta ir pamėgta mieste, plisdavo

į kaimiškas vietas, kuriose gastronominė kultūra buvo konservatyvesnė.

Iš patiekalų, kurie buvo populiarūs, bet šiais laikais iš vilniečių virtuvių išnykę ar mažiau žinomi, paminėtini litvakų kiškė, makaronų kugelis, senojo Vilniaus restoranuose populiarūs Nelsono zrazai, veršio kojos tešloje, seliavos, vienuolynuose valgyti kopūstai su grybais, lydeka su šafrano padažu, valdovo ir didikų rūmuose mėgti kaplūnai (visus šiuos patiekalus netrukus bus galima pasigaminti ir namuose, mat jie sugulę į profesoriaus su kolegomis parašytą receptų ir istorijų knygą „Senoji Vilniaus skoniai“ – red. pastaba).

Vilnius visada buvo daugiakultūris, todėl šioje erdvėje žydiškos baronkos, totoriški koldūnai, jėzuitų bigosas ne tik sugyveno, bet ir migravo iš vienos kultūros į kitą. Kažkuriu metu Vilniaus regione totoriški koldūnai virto lietuviškais, o XIX a. virėjas (ko gero, Janas Szyttleris) juos interpretavo savaip ir sukūrė naują receptą – Tiškevičiaus koldūnus. Taip pat šiame regione iš mielinės tešlos su aguonų įdaru pradėtas kepti totoriškas pakeičėvnikas, kuris virto Lietuvos totorių šimtalapiu.

Bulvinių patiekalų gausa mūsų virtuvėse yra litvakų palikimas. O jei ieškosime su Lietuva susijusio valgio, pelniusio pasaulinį populiarumą, tai – neabejotinai – beigeliai (baronkos), kurie buvo populiarūs visoje Abiejų tautų respublikoje (Lenkijos karalystė ir Lietuvos Didžioji Kunigaikštystė).

Tarp valgių, kurie glaudžiai susiję su senuoju Vilniumi ir tebėra populiarūs dabartinėje Lietuvoje, vienas pirmųjų būtų baumkuchenas (šakotis). Seniausias jo receptas užrašytas žymaus Vilniaus kuchmistro ir gastronomijos knygų autoriaus Jano Szyttlerio dar 1830 metais. Kiti senieji, iki šiol mėgiami patiekalai yra šaltanosisai, koldūnai, šaltibarščiai, duonos gira, lazankos.

Tiškevičiaus koldūnai:

Reikia tešlai: 2 stiklinių miltų; 2 kiaušinių; žiupsnio druskos; **įdarui:** 140 g džiovintų baravykų; 2 svogūnų; 2-3 šaukštų sviesto; 200 g riebaus rūkyto kumpio; 2 kiaušinių; druskos, pipirų.

Gaminimas: iš miltų, kiaušinių, žiupsnio druskos ir virinto vandens suminkykite standžią tešlą; džiovintus grybus praskalaukite, pavirkite, kol suminkštės ir smulkiai supjaustykite; svogūną smulkiai supjaustykite, nuspauskite sultis, pakepinkite su dideliu šaukštu sviesto, sumaišykite su grybais, dviem kiaušiniams, žiupsniu druskos ir pipirų; rūkytą kumpį sukupokite peiliu į vientisą masę, sumaišykite su grybų faršu; plonai iškočiokite tešlą, lygiais atstumais sudėliokite eilę įdaro rutuliukų, užlenkite ant jų tešlos kraštą, formele išspauskite koldūnus ir užlankstykite jų kraštelius. Kartokite, kol sunaudosite visą įdarą; koldūnus suleiskite į verdantį vandenį, kai iškilis į paviršių – nukoškite. Patiekite užpylę svieste pakepintu likusiu svogūnu.



Ką turėtumėte žinoti apie kruopas

Vilma JUODKAZIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ ekspertė. Pagal sveikatinimo rekomendacijas, grūdinės kilmės maistą reikėtų vartoti bent kelis kartus per dieną. Grūdą sudaro sėlenos, daigioji dalis ir vidinis branduolys. Kiekvienoje dalyje esama skirtingų maistinių medžiagų, todėl mitybos specialistai pataria rinktis viso grūdo dalių produktus, kuriuose gausu geležies, magnio, fosforo, B grupės vitaminų, skaidulų. Be to, viso grūdo produktai užtikrina sotumo jausmą, sklandesnę žarnyno veiklą.

Dieną būtų galima pradėti nuo dubenėlio viso grūdo košės. Kruopomis galima gardinti ir sriubas arba gaminti šviežių arba keptų daržovių salotas jas derinant su mėgstama mėsa, žuvimi arba fetos sūriu. Įvairiausių kruopos puikiai tinka kepti blynus, ruošti vegetariškus įdarus paprikoms, cukinijoms, kitoms daržovėms.

Miežiai ne tik tinka įvairiems troškiniams, bet ir yra labai nau-

dingi. Juose gausu skaidulų, antioksidantų, mineralų, tokių kaip selenas ir varis, kalcio, geležies bei organizmui svarbių baltymų, todėl miežius dažnai rekomenduojama valgyti sportininkams. Tiesa, žmonėms, kurie yra jautrūs glitimui, šių kruopų vertėtų vengti.

Griekiai puikiai tinka ir glitimo netoleruojantiems žmonėms. Be to, jie itin maistingi ir lengvai virškinami, juose gausu antioksidantų: liuteino, rutino, zeaksantino, kvercetino ir mangano, taip pat atspariojo krakmolo. Griekius galite valgyti kaip košę, pagardintą riešutais ar šviežiais vaisiais, kepti griekių apkepų, o štai griekių miltai puikiai tinka blynams, pyragams.

Supermaistu vadinamos **bolivinės baltos** neabejotinai vertos vienos sveikiausių ir naudingiausių sėklų titulo. Jose gausu vitaminų, mineralų, antioksidantų, skaidulų, esama magnio, geležies, cinko ir B grupės vitaminų. Prieš gamindami bolivines baltas būtina jas per-

plaukite, kad pašalintumėte saponino sluoksnį – sėklas dengiančią karčią medžiagą. Bolivinės baltos vartojamos gaminant blynus, košę su pienu, tinka ir į daržovių sriubas bei mėsos kukulius.

Bulguras gaunamas išvalius, apvirus, išdžiovinus ir susmulkinus kviečių kruopas. Tai nereiškia, kad jos mažiau maistingos. Bulguru gardinkite sriubas ar dėkite į salotas.

Rudieji ryžiai kur kas sveikesni už baltuosius, nes gaminami iš neskaldytų grūdų, taigi jie ir maistingesni, ir kur kas lėčiau kelia cukraus kiekį kraujyje.

Tarp labiausiai vertinamų kruopų garbingą vietą užima **avižos**. Šios kruopos yra skaidulų, fosforo, vario, magnio ir cinko šaltinis. Geriausia jas valgyti nevirtas arba apvirtas tik truputį.

Burnočiai, kuriuose gausu baltymų, kalcio, magnio, kalio, folio rūgščių, foliatų ir daug kitų maistinių medžiagų, jas yra sūkaupe pačiame grūde, o ne išoriniame luobe, taigi net apdorotos šios kruopos yra pakankamai naudingos.