

## Neskaitantys mažai skiriasi nuo beraščių

Jim ROHN, buvęs Bilo Geitso verslo treneris, kūręs kompanijos „Coca cola“ strategiją. Visos knygos, kurių mums prireiks, kad taptume tokie turtingi, sveiki, laimingi, galingi ir rafinuoti, kokie norime būti, jau parašytos. Įvairių profesijų, skirtingų socialinių sluoksnių, nepaprastai dalykų patyrę - nuo nulio pradėję ir praturtėję, nesėkmes įveikę - žmonės rašo knygas, kad mes galėtume pasisemti turtingos jų patirties.

Kas neskaito, nedaug kuo skiriasi nuo visiško beraščio. Jei norite tobulėti, privalote kuo daugiau skaityti. Jei norite pakilti virš vidutinybių, be knygų neapsieisite. Įpratę skaityti, susikuriame tvirtos pasaulėžiūros pamatus. Tai yra vienas iš kertinių dalykų, kai siekiame sėkmės ir laimės.

# MIESTO LAIKRAŠTIS

Jūs geriausiai žinote, ką skaityti 2023 m. balandžio 27 d. Nr. 9 (1808)

## 0 koks jūsų sugedimo laipsnis?



Antano JANUŠONIO piešinys

Vytautas ŽEMAITIS. Po priesaikos šį pirmadienį (balandžio 24 d.) darbą pradėjo naujos kadencijos Marijampolės savivaldybės taryba, kurioje absoliučią daugumą turi socialdemokratai.

Prisieki ir jų partijos bičiulis meras Povilas Isoda. Jis išrinktas pirmajame ture. Kaip ir beveik pusė kitų Lietuvos savivaldybių vadovų.

Anot politologės Gabrielės Burbulytės, tokia situacija susidarė, nes dalyje savivaldybių gyventojams tiesiog nebuvo iš ko rinktis.

Dėl to vienam didmiesčių trečią kadenciją vadovauja meras, kurio šeimos įmonė dirba Rusijoje, moka

ten mokesčius taip didindama valstybės agresorės biudžetą. Todėl kurorto meru trečią dešimtmetį lieka dėl neteisėtai sau statyto namo kovojęs buvęs autolenktynininkas.

Šalia jų pritinka „mūsiškis“, praėjusią kadenciją pasirūpinęs, kad dviem tarybos nariams, perbėgusiems į socialdemokratų frakciją, būtų atlyginta savivaldybės administracijoje įdarbinant jų žmonas.

Negalima negerbti marijampoliečių (kaip ir kitų miestų gyventojų) pasirinkimo. Bet ar vertas pagarbos jų pasirinktas? Čia jau sprendžia kiekvienas. Pagal savo sugedimo laipsnį.

## Krepšinis prie suskilusios geldos



Vytautas JUŠKAUSKAS. Esu ilgametis „Miesto laikraščio“ skaitytojas ir didelis futbolo gerbėjas (deja, „Sūduva“ šiemet neblizga), tačiau seku ir NKL (Nacionalinė krepšinio lyga – red. pastaba) žaidžiančios „Sūduvos-Mantingos“ vyrų žaidimą.

Džiaugiasi, kai jie ir šiais metais pateko į finalinio ketveto turnyrą, kuriame praėjusią savaitę varžėsi dėl teisės žaisti LKL pirmenybėse. Šį kartą nepavyko – liko ketvirta, tačiau ir „Sūduvos-Mantingos“ pergale atveju marijampoliečiai – tiek krepšininkai, tiek komandos austruoliai būtų likę prie suskilusios geldos. Juk miestas neturi LKL reikalavimus atitinkančios arenos, o Marijampolės valdžia, kaip ne kartą rašyta „Miesto laikraštyje“, tuo nesugeba pasirūpinti.

Problema buvo galima seniai išspręsti, pavyzdžiui, rekonstravus

Prieš 15 metų pradėjusį veikti maniežą galima būtų pertvarkyti taip, kad jame tilptų krepšinis ir futbolas. Tačiau tokia transformacija, anot specialistų, kainuotų gerokai brangiau nei išplėsti ŽSM salę – maniežui tektų įrengti priestatą, be to, žymiai brangiau atsieitų šildymas, kurio poreikis, žaidžiant futbolą, yra minimalus

V. Juškausko nuotrauka

Paklydo tarp dviejų gydymo įstaigų arba, paprasčiau tariant, apsižioplino „Miesto laikraštyje“ publikuoto rašinio autorius Vytautas Žemaitis. Pateikdamas skaitytojos istoriją apie nesėkmingą mėginimą išsiti inkstus (echoskopijos registratūroje pasiūlė laukti mėnesį), jis nurodė veiksmą vykusį poliklinikoje (Pirminės sveikatos priežiūros centre), tuo tarpu moteris turėjo omenyje Ligoninės konsultacinę polikliniką.

Perskaičiusi straipsnį marijampolietė iš karto nurodė redakcijai klaidą, o po poros dienų „Miesto laikraštis“ gavo oficialų Pirminės sveikatos priežiūros centro direktorės Dženitos Sabašinskienės raštą. Jame, be kita ko, pažymima, kad jos vadovaujamoje įstaigoje inkstų echoskopija (tyrimas) neatliekama, o straipsnyje minimi kai kurie kiti faktai pažeidžia įstaigos dalykinę reputaciją.

Vadovė reikalauja paneigti tikrovės neatitinkančią informaciją ir prideda paneigimo tekstą. Jį spausdiname.

## Tikrovės neatitinkančios informacijos paneigimas

Viešoji įstaiga Marijampolės pirminės sveikatos priežiūros centras (toliau – Įstaiga), atsižvelgdama į „Miesto laikraščio“ 2023 m. balandžio 13 d. Nr. 8 (1807) paskelbtą tikrovės neatitinkančią straipsnį „Lapatai, lapatai pakalnios...“ informuoja, kad Lietuvos Respublikoje asmens sveikatos priežiūros gali būti teikiamos tik gavus licenciją atitinkamai asmens sveikatos priežiūros veiklai ir Įstaigoje yra ir gali būti teikiamos tik licencijoje nurodytos pirminės asmens sveikatos priežiūros paslaugos: šeimos gydytojo komandos, odontologinės priežiūros ir psichikos sveikatos priežiūros. Maksimalūs asmens sveikatos priežiūros teikimo terminai yra nurodyti Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstaigų įstatyme, kur nurodyta, kad pirminės ambulatorinės sveikatos priežiūros paslaugos (nuo apdrausitojo paciento kreipimosi momento iki paskirtos paslaugos gavimo) turi būti suteiktos ne vėliau kaip per 24 val. (tik ūmių Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatytų būklių atveju) ir ne vėliau kaip per 7 kalendorines dienas paūmėjus ligai ir kitais atvejais, šio teisės akto reikalavimo Įstaiga ir laikosi. Siekiant užtikrinti Įstaigos pacientų srautų valdymą, pacientui sudarytos galimybės jam pasirinkti tinkamiausią registracijos būdą:

telefonu per Įstaigos Skambučių centrą, atvykus į Įstaigos registratūrą arba per Išankstinės pacientų registracijos informacinę sistemą. Pažymime, kad jeigu dėl didelio besikreipiančiųjų srauto pacientui nepavyksta susisiekti su Įstaigos Skambučių centru, skambutis yra registruojamas ir jam perskambinama. Visų Įstaigoje dirbančių gydytojų darbo grafikai bei laisvi konsultacijų laikai yra vieši ir skelbiami taip, kaip nurodyta Lietuvos Respublikos teisės aktų reikalavimuose. Taip pat atkreipiame dėmesį, kad 2023 m. kovo 31 d. duomenimis, prie Įstaigos yra prisirašęs 18 841 pacientas ir tai daugiausiai pacientų turinti pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaiga Marijampolės savivaldybėje, į kurią 2022 metais pacientai kreipėsi 147 100 kartų. Įstaiga, turinti 50 gydytojų ir jiems prilygintų specialistų siekia ir sieks pagrindinio veiklos tikslo – gerinti Marijampolės savivaldybės gyventojų sveikatos priežiūrą, mažinti gyventojų sergamumą, mirtingumą bei teikti kokybiškas medicinos sveikatos paslaugas.

„Miesto laikraštis“ nuoširdžiai atsiprašo viešosios įstaigos Marijampolės pirminės sveikatos priežiūros centro už 2023 m. balandžio 13 d. Nr. 8 (1807) straipsnyje pateiktą, su Įstaiga nesujusią, tikrovės neatitinkančią informaciją.

(išplėtus) buvusią Žaidimų sporto mokyklą (ŽSM) Gamyklų gatvėje. Net keli statybų specialistai man sakė, kad tai kainuotų nepalyginamai pigiau nei įgyvendinti žinomo Marijampolės verslininko užgaidą statyti 3 tūkstančių žiūrovų vietų daugiafunkcinę areną. Vieną tokią, beje, jau seniai turime – tiesa, vadinama ji maniežu ir tarnauja išimtinai futbolui. Kitų renginių čia sulaukiama kaip sniego vasarą.

Rekonstruoti ŽSM užtektų savivaldybės lėšų, o „Sūduva-Mantinga“ jau kitą sezoną galėtų orientuotis į siekį žaisti LKL. Kol bus įrengiama reikalavimus atitin-

kanti salė, galima tartis su Prienų savivaldybe, kad leistų Marijampolės komandai namų rungtynes žaisti jos arenoje.

Jei „Sūduva-Mantinga“ turi tikrų gerbėjų, 40 kilometrų atstumas jiems – jokia kliūtis. Puikus pavyzdys šiemet LKL pradėjusi rungtyniauti Gargždų komanda. Klaipėdos rajono savivaldybei rūpinantis salės statyba, krepšininkai rungtyniauja Palangos arenoje. Jos tribūnos dažniausiai būna artipilnės Gargždų ekipos sirgalių, įveikiančių lygiai tokį pat atstumą, koks skiria Marijampolę ir Prienus.

## Šimtai žiedlapių viename žiede

Jolanta ŠABŪNAITĖ, Kauno botanikos sodo vyresnioji specialistė. Išgirsti žodį „vyšnios“ – ir burnoje pajunti jų skonį, užuodi kvapą. Tačiau 19 amžiuje sakuroms, japoninėms vyšnioms, apsigyvenus europiečių soduose, skambėjo nepasitenkinimas: jos nebrandina maistui tinkamų, gardžių, didelių uogų! Vis dėlto grožis nugali: nuostabūs žiedai pakerėjo Europą, Ameriką.

Japonijoje jau 17-19 amžiuose buvo žinoma keli šimtai sakurų formų. Ne vieną šimtmetį Tekančios saulės šalyje leisti katalogai, pavyzdžiui, 1822 metais pasirodžiusiam aprašomos 224 sakurų veislės.

Jos skirstomos į anksti ir vėlai žydinčias. Įspūdingiausios – vadinamosios „chrizanteminės“, kurios kartais turi daugiau nei šimtą

žiedlapių – šie gali būti garbanoti, išlankstyti.

Šiomet šimto metų jubiliejų švenčiančiame Vytauto Didžiojo universiteto Kauno Botanikos sode sakuros auginamos nuo seno. Pirmoji pražysta hokaidinės vyšnia „Ruby“.

O štai apie sode augančią seniausią ir įspūdingiausią „kalnų vyšnią“ pirmasis rašė vokiečių botanikas Phillippas Sieboldas. Šis mokslininkas į Europą parvežė ir japonų botaniko M. Miyoshi piešinių albumą su sakuromis, kuris saugomas Nyderlanduose, Leidenso muziejuje.

Kita Botanikos sodą puošianti veislė „Amano-gawa“ patraukia frezijas primenančiu žiedų aromatu, o jos pavadinimas verčiamas kaip „dangaus upė“. Pirmą kartą rašytiniuose šaltiniuose ši sakura minima 1886 m.

Smaliadantė vyšnia „Kanzan“ išsiskiria 23-28 žiedlapių žiedais. Įdomu tai, kad šios vyšnios veislė „Kiku-shidare-sakura“ savo žiedelyje gali turėti nuo 75 iki 125 žiedlapių.

Visos šios vyšnios puikiai auga mūsų sąlygomis, jų nebūtina kasmet genėti, o jei labai reikia, japonai rekomenduoja tą daryti pačioje pradžioje žydėjimo. Jo laikas gali labai skirtis – pirmosios sakuros pražysta balandžio pirmoje pusėje, o paskutinės gali žiedus išskleisti tik gegužę.

Pasodinus jauną augalą, reikėtų laistyti maždaug 3 kartus per savaitę.



## VMI įspėja gyventojus

Valstybinė mokesčių inspekcija (VMI) informuoja, kad sukčiai, prisidengdami VMI vardu, siunčia gyventojams melagingus pranešimus apie mokesčių permokas, skolas ir siekia išvilioti elektroninės bankininkystės duomenis. Raginame būti budriais ir, sulaukus įtartinio pranešimo, neatidarinėti jame pateiktų nuorodų. Visą mokesčių informaciją gyventojai gali patikrinti savarankiškai prisijungę prie Mano VMI per oficialią VMI svetainę www.vmi.lt.

Sukčiai gyventojus apgauti bando įvairiais būdais, pavyzdžiui, SMS žinutėmis ir el. laiškais, kuriuose pateikiamos nuorodos, QR kodai su nuorodomis, raginimai kuo greičiau prisijungti. Šios nuorodos veda į sukčių internetinius puslapius imituojančius VMI informacines sistemas ir siūlančius prisijungti su el. bankininkystės prisijungimo duomenimis. Užfiksuota ir tokių atvejų, kai pranešimuose dėl tikroviškumo nurodyti ir iš galimai nelegalių duomenų bazių gauti gyventojų asmeniniai duomenys (vardas, pavardė, asmens kodas arba jo fragmentas).

VMI nesiunčia gyventojams pranešimų el. paštu ar SMS žinute su jų asmenine informacija, asmens kodu, mokėtinomis sumomis, raginimu susigrąžinti permoką. Dėl sukčių siunčiamų pranešimų mokesčių administratorius aktyviai bendradarbiauja su atsakingomis institucijomis.

**Į ką atkreipti dėmesį gavus pranešimus su nuoroda?**

1. VMI oficiali svetainė, iš kurios galima tiesiogiai prisijungti prie VMI informacinių sistemų, yra www.vmi.lt. Jei nuoroda baigiasi .net, .com, .info, .org, .biz, .eu – tai sukčiai. Taip pat jeigu po panašios į VMI nuorodos yra brukšnys „-“ (pvz.: vmi.lt-koks\_nors\_tekstas) – tai irgi sukčiai.

2. Oficialūs VMI el. pašto adresai baigiasi galūne @vmi.lt. Jei gaunate laišką, kuris baigiasi ilgesne galūne ar labai panašia (@vni.org, arba manovmi@vni.meil-snder.lt) – tai sukčiai.

3. VMI nesiunčia pranešimuose asmeninės informacijos apie gyventojus – permokų sumų, asmens kodų ar jų fragmentų.

4. VMI nesiunčia SMS su papildomomis nuorodomis bei iš kitų šalių numerių. Sukčių atsiųstoje SMS žinutėje siuntėjo pavadinimas, kurį savo telefone mato SMS žinutės gavėjas, gali būti nurodytas VMI, tačiau tai dar nereiškia, jog žinutę atsiuntė VMI.

5. Sukčiai yra sukūrę interneto svetainių, vizualiai panašių į VMI ir kitų institucijų, bankų interneto svetaines. Visais atvejais jungtis prie savitarnos sistemų reikėtų savarankiškai ne per gautas nuorodas, o per oficialius interneto puslapius.

Jei turite abejonių dėl gauto pranešimo, kuriame prisistatoma VMI, galite pateikti paklausimą per Mano VMI (skiltyje Paslaugos > Paklausimai) ar el. paštu duomenų\_sauga@vmi.lt (kartu pridėdant gauto pranešimo vaizdą). Visą informaciją mokesčių klausimais gyventojai gali sužinoti ir paskambinę telefonu 1882 (skambinant iš užsienio +370 5 260 5060).

## „Tele2“ pavasario pasiūlymas: net tris mėnesius internetu naudokitės nemokamai

Pavasarij startuoja ilgai lauktas kelionių sezonas – visi skuba aplankyti žiemos sezonu primirštas sodybas ar saulės šiluma pasimėgauti pajūryje. Dažnai keičiant buvimo vietą pravartu su savimi turėti ir „Laisvą internetą“, kuris užtikrins interneto ryšį visur, kur nukeliautumėte. Kaip tik jam „Tele2“ paruošė išskirtinį pasiūlymą – pasirašę 24 mėn. sutartį su 50 GB ar 100 GB planais, pirmus 3 mėnesius internetu galėsite naudotis nemokamai! Tai – ne vienintelis dėmesio vertas pasiūlymas – dabar daug pigiau galite įsigyti išmanųjį „LG“ televizorių bei nešiojamąjį kompiuterį „Lenovo“.

Visus pasiūlymus ir daugiau informacijos apie juos galite rasti internetiniame puslapyje [www.tele2.lt](http://www.tele2.lt).

### 50 GB arba 100 GB – pirmieji 3 mėnesiai nemokami

Suskubkite pasinaudoti išskirtiniu „Tele2“ pasiūlymu 50 GB ir 100 GB „Laisvo interneto“ planams. Nauji klientai, užsisakę 50 GB arba 100 GB planą ir sudarę 24 mėn. sutartį, turės galimybę pirmuosius 3 mėn. juo naudotis nemokamai. Be to, suteikiama 14 d. paslaugos grąžinimo garantija ir 1 mėn. nemokama „Go3“ televizija. „Go3“ televizijos sutartis neterminuota, todėl po 1 mėn. šis pasiūlymas nustos galioti. Jeigu norėtumėte jį pratęsti, pasibaigus nemokamam 1 mėn., „Go3“ televizijos kaina bus vos 11,99 Eur/mėn. 50 GB plano kaina, pasibaigus pirmiesiems 3 mėn. – 8,90 Eur/mėn., tuo tarpu 100 GB – 11,90 Eur/mėn.

### Sporto renginių maratonui – „LG“ televizorius pigiau

Ieškantiems plono, aukštos raiškos televizoriaus vertėtų užmesti akį į „LG UHD

AI“, kuris pasižymi 50 colių įstrižaine. Šis televizorius sukuria tikrą 4K raiškos pojūtį – jame integruotas 5-os kartos procesorius su dirbtiniu intelektu, o tai suteikia geresnę filmų ir serialų žiūrėjimo patirtį.

Šis televizorius turi asmeninių nustatymų funkciją. Galite susikurti savo paskyrą ir žiūrėti jums rekomenduojamą turinį. Mėgautis filmams su „Filmmaker mode“ funkcija, kuri suteiks autentiškiausią filmų žiūrėjimo patirtį. Ji suteiks galimybę reguliuoti filmų raišką arba stebėti juos tarsi iš režisieriaus perspektyvos.

Taip pat galėsite įsijungti ir sporto funkciją – tokiu būdu visada gausite pranešimus apie svarbiausias artėjančias rungtynes. „LG“ bendradarbiauja su garsiausiais žaidimų pramonės žaidėjais, todėl jūs turėsite galimybę žaisti naujausius žaidimus, naudodamiesi „Cloud Game“ žaidimų aplinka.

Dabar, kartu su planu sudarę 36 mėn. įrenginio išsimokėjimo sutartį, šį „LG“ televizorių galėsite įsigyti net 94 Eur pigiau. Televizoriaus mėnesio įmoka siekia vos 9,55 Eur, o pradinė įmoka – 1 Eur.

## KOKIE PLANAI PAVASARIUI?

50 GB ir 100 GB  
PLANAI

3 MĖN.  
NEMOKAMAI



### Jūsų naujasis pagalbininkas – „Lenovo“ kompiuteris vos nuo 1 Eur

Ilgai tamaujanti baterija, aukšta ekrano raiška ir stereo garsiakalbiai – visos šios savybės apibūdina „Lenovo IdeaPad3“ (8+256GB) nešiojamąjį kompiuterį. Tai greitas ir kompaktiškas kompiuteris, sukurtas tam, kad jį

patogiai galėtumėte vežtis į visas savo išvykas, kuriose galėsite mėgautis filmais bei muzika, o prireikus – atlikti visas užduotis.

Dabar, kartu su planu pirkdami nešiojamąjį kompiuterį „Lenovo IdeaPad3“ (8GB + 256GB) ir sudarę 36 mėn. įrenginio išsimokėjimo sutartį, jį galite įsigyti vos už 1 Eur pradinę įmoką. Kompiuterio mėnesio įmoka siekia 14,94 Eur/mėn.

# Pastatyti paprasčiau nei išnuomoti?

Jurgis MAČYS. Kiekvienas savaip įsivaizduoja augančią Marijampolę: vieniems tai 230 kūdikių prieauglis per metus, kitiems – profesionalus dramos teatras arba miesto tapimas vienu iš TOP 5 Lietuvos ekonomikos centrų.

Kadangi „topine“ vizija pasidalino savivaldybės vadovas, dalis verslo tai galimai suprato kaip spartėjančią Marijampolės plėtrą ir ėmėsi atitinkamų veiksmų. Pavyzdžiui, įrengti objektus, kuriuose įsikurs mūsų miestą savo veiklai pasirinkiančios įstaigos. Akivaizdus to įrodymas tik šiais metais baigti statyti keli komercinės paskirties pastatai, viliojantys iškabomis „Nuomojamos patalpos“. Vien centre - Kauno ir Gedimino gatvėse - tokių aptikau tris.

O kur dar rekonstruoti statiniai, kurių valdytojai taip pat siūlo nuo-

mos paslaugas. Ir tai nepaisant to, kad centre apstu nuomininkų laukiančių senesnės ir senos statybos statinių, nes bankai išsikraustė į naujus, mažiau imlius energijai, valstybės įstaigos optimizavo veiklą ją koncentruodamos didmiesčiuose, parduotuvės, maitinimo įstaigos pritrūko klientų.

Kompanijos RE/MAX Marijampolės biuro nekilnojamojo turto brokeris Vytautas Brazaitis komercinės paskirties objektų statybą aiškina ne ekonomikos plėtra, o investuotojų siekiu apsaugoti nuo pinigų nuvertėjimo. „Ar investicijos atitinka nekilnojamojo turto plėtojtojų lūkesčius, pasakyti gali tik jie patys. Tačiau Marijampolėje nėra tokio nuomininkų srauto kaip didmiesčiuose. Antai biurų paklausa neauga ir nėra ženklų, kad ji pradėtų augti“, - kalba V. Brazaitis.

Matyt, tokią tendenciją išvelgė žinomos Lietuvoje įmonių grupės atstovai, prieš pusantrų metų vietos žiniasklaidoje paskelbę apie P. Cvirkos gatvėje planuojamą statyti administracinės paskirties pastatą ir jame nuomojamas patalpas. Neseniai iš potencialios statybos sklypo pašalintas stendas, informavęs, koks objektas ir kada čia iškilis.

Anot V. Brazaičio, gali būti, kad naujų objektų valdytojai prisivilioti klientų tikisi patrauklia vieta miesto centre arba šalia jo, automobilių parkavimo galimybėmis. Tačiau tai ne visada suveikia. Štai Kauno gatvėje bene šeštus metus naujakurių nesulaukia juodu stiklu žvilgantys statinys. Nors ant jo matoma informacija apie nuomojamas patalpas, viename internetinių skelbimų portalų šis objektas parduodamas.

Į naujas patalpas labai atsargiai žvelgia prekybininkai, nes daugumą mažų parduotuvių, ypač miesto centre, išstūmė prekybos tinklai. Nekilnojamojo turto brokerio teigimu, Marijampolėje paklausios nedidelės sandėliavimo, gamybos patalpos – jų ieško smulkus ir vidutinio verslo įmonės.

Tuo tarpu komercinio nekilnojamojo turto plėtojtojai iš esmės varžosi dėl tų pačių klientų, nes, kaip minėta, naujų mieste pasigendama. Tai daroma mažinant kainas arba/ir pasirūpinant pastatų energiniu efektyvumu bei kitais privalumais. Kokiais, matote nuotraukoje, darytoje prie įėjimo į kaktik baigtą statyti namą.



Šis skelbimas pačiame miesto centre kabo nuo „neatmenamų“ laikų. Prieš dešimtmetį savivaldybė domėjosi galimybėmis išpirkti statinius, kad pritaikytų marijampoliečių reikmėms, tačiau savininkai užprašė labai brangiai

J. Mačio nuotraukos

## Ne kiekvienas „zebras“ pėstiesiems

Kęstutis SKERYS. Pamatęs šį automobilį prie „Mercurė“ viešbučio, visų pirma, pasipiktinai, kad jis „numestas“ pėsčiųjų perėjoje. Apėjęs mašinytę susilažinau su savimi, jog vairuotojas nedrįstų jos palikti gatvės perėjoje.

Įsitikinęs, jog laimėjo manasis „aš“, kuris įpratęs laikytis Kelių eismo taisyklių (KET), pajutau užuojautą viešbučio administratoriui. Juk kainuoja ir dažai, ir darbas sužymėti linijomis nemažą automobilių stovėjimo aikštelę, o naudos...

Kita vertus, administracija galėjo įspėti vairuotoją dėl neteisingo parkavimo – juk

aikštelė stebima vaizdo kameromis. Nors ką žinai, gal viešbučio svečiams šioje aikštelėje negalioja KET.

Jos, beje, nuo gegužės 1-osios šiek tiek keičiasi.

Pavyzdžiui, automobilių stovėjimo aikštelėse esant pėsčiųjų perėjai, bus privalu ją naudoti. Jeigu iki šiol nebuvo privalu, idomu, kodėl prie prekybos centrų, viešbučių perėjos buvo žymimos – tikintis pėsčiųjų sąmoningumo?

Šį kartą jį pademonstruoti sutrukdė automobilis. Gal, sakau situacija pasikeis kitą savaitę įsigaliojus KET pataisoms.



K. Skerio nuotrauka

## Erkės jau pabudo

Valerijus MOROZOVAS, šeimos gydytojas. Erkių su itin šiltu pavasarišku oru ar netgi vasara sieti nereikėtų. Pirmasis erkių sezonas Lietuvoje šiemet prasidėjo apie Naujuosius metus, kada lauko termometro stulpelis rodė keletą laipsnių šilumos. Antroji erkių sezono banga taip pat startavo.

Žmonės klysta manydami, kad repelentai nuo erkių yra patikima apsauga - tiesa yra tokia, kad nėra nei vieno purškalo, kuris vienareikšmiškai atbaidytų erkes. Nors tai nėra moksliskai pagrįsta, bet sakoma, kad jeigu repelentas bus aktyviai ir dažnai naudojamas vienoje specifinėje teritorijoje, po keleto metų erkės prie jo pripras ir nebebijos. Erkių medžiojimo stilius skiriasi nuo musių, mašalų ar uodų – jos pakankamai lėtai juda ir, kai gyvenas ar žmogus eina pro šalį, užsikabina už jų kailio ar drabužių.

Drabužiai ir avalynė yra pirminė apsauga, mat jei erkė negalės prasiskverbti iki odos ir įsisiurbti, bus išvengta visų ligų. Jei norime, jog drabužiai apsaugotų nuo šių voragyvių, būtina dėvėti ilgarankovius megztinius ar palaidines, ilgas kelnes, galvos apdangalą. Tai pat pravartu su-

kišti kelnių klešnes į kojines, kurios taip pat turėtų būti storesnio audinio, avėti aukštus batus. Svarbiausia – palikti kuo mažiau atviros odos plotų bei, grįžus iš erkių zonos, nusirengti dėvėtus drabužius.

Jei visgi erkei pavyksta įsisiurbti, labai svarbu ją kuo greičiau ištraukti. Kartais geriau nevykti į gydymo įstaigą ir nelaukti pacientų eilėse, o patiems ištraukti erkę. Kuo greičiau tai bus atlikta, tuo mažesnė tikimybė užsikrėsti jos pernešama liga. Jei odoje lieka erkės galvutė, jaudintis nereikėtų – ji, tarsi rakštis, pati pasišalins iš organizmo.

Nepatartina tikėti mitais ir ant įkandimo vietos tepti aliejaus – jis tik privers erkę greičiau išleisti nuodus į žmogaus kraują.

Pirmieji erkinio encefalito ir Laimo ligos simptomai gali būti apgaulingi. Erkinį encefalitą lydi į gripą panašūs požymiai: aukšta temperatūra, raumenų skausmas, nuovargis. Tačiau tai vyksta bangomis – nuslūgsta ir vėl atsinaujina. Laimo ligos skiriamasis bruožas yra migruojanti eritema, dar vadinama „buliaus akimi“ – bėrimas aplink įkandimo vietą su aiškiu centru ir formą keičiančiu kraštu.

Abi minėtos ligos sudėtingai gydomos bei palieka sunkius, ilgalaikius sveikatos sutrikimus, todėl reikėtų imtis visų pastangų jų išvengti.

## Liko savaitė

Valstybinė mokesčių inspekcija (VMI) informuoja, kad beveik 360 tūkst. gyventojų jau pateikė prašymus skirti dalį už 2022 m. sumokėto gyventojų pajamų mokesčio (GPM) paramai. Prašymą skirti paramą reikia pateikti iki gegužės 2 d. Paprasčiausias ir greičiausias būdas tai padaryti - prisijungus prie VMI Elektroninės deklaravimo sistemos (EDS) ir skiltyje „Deklaravimas“ pasirinkus „Pildyti formą“. GPM paramą skirti gali tie gyventojai, kurie praėjusiais metais sumokėjo GPM nuo savo gautų pajamų (atlyginimas, parduotas pelningai turtas, pajamos iš savarankiškos veiklos ir kt.). Privalantys pajamas deklaruoti gyventojai GPM dalį skirti galės tik teisingai ir laiku pateikę pajamų mokesčio deklaracijas ir sumokėję apskaičiuotą mokestį.



## Mėgstamiausi padaužos vaikiškose knygose

UAB „Patogu pirkti“. Su jais praleista vaikystė, kvatojant iš pramušgalviškų nuotykių ir perimant neklaužadų idėjas. Su jais nesiskiriama ir suaugus, mokantis drąsos ir netradicinio mąstymo, valios ir užsispyrimo. Kas jie – mėgstamiausi visų laikų neklaužados ir pramušgalviai, sutinkami knygose vaikams?

### Emilis iš Lioneborgos

Šis pasiutėlis iš pirmo žvilgsnio galėjo pasirodyti meilus, dailus vaikas, tikras angelėlis. Tačiau taip tik atrodė... Vieną dieną jis vaikė katę aplink vištide, kitą puldavo gnaibytis ir laistyti grietinėlę, o kartą ikišo savo galvą į sriubos vazą, tad teko vykti pas gydytojus, kad padėtų ją ištraukti.

Grasios knygų vaikams autorės Astridos Lindgren veikėjas – tikras pasiutėlio įsikūnijimas ir, nors pirmoji knyga apie šį neklaužadą buvo išleista prieš 60 metų, Emilis iš Lioneborgos tebėra vienas labiausiai įsiminamųjų švedų rašytojos sukurtų personažų.

### Tomas Sojeris

Jis – žymiausias amerikiečių rašytojo Marko Tveno veikėjas. Jo bei Tomo draugo valkatos Heklberio Fino ir Džo Harperio išdaigos įneša gyvybės į ramų miestelio ant Misisipės kranto gyvenimą. Ieškodami nuotykių, vieną naktį berniukai atsiduria kapinėse ir tampa žmogžudystės liudininkais. Prisiekę krauju, jie pasižada niekam neišduoti paslapties ir pabėga kaip piratai ieškoti paslėpto lobio. Vis dėlto jie turi užkirsti kelią žudikui ir neleisti, kad būtų nuteistas nekaltas žmogus.

„Tomo Sojerio nuotykių“ – vaikiškų išdaigų, šviesios išminties apie laisvę, garbę ir meilę kupina knyga. Tai tikra klasika, be kurios neišsivaizduojama amerikiečių literatūra. Beje, 1876 m. išleista istorija – viena pirmųjų, parašytų rašomąja mašinėle.

### Piteris Penas

Jis moka skraidyti, labiau už viską svajoja niekada neužaugti, o kiekviena diena – tai dar viena proga linksmybėms! Padauža Piteris Penas pirmą kartą pasirodė 1904 m. škotų autoriaus James Matthew Barrie pjesėje, o 1911 m. skraidantis berniukas atgimė romane „Piteris Penas ir Vendė“.

Piterio ir jo draugų nuotykių fantastiškoje Niekados šalyje moko vaikus atsakomybės, atskleidžia mirties neišvengiamybę.

### Pepė Ilgakojinė

Padaužų sąrašė negalima nepaminėti pačios didžiausios visų laikų raudonplaukės pasiutėlės tyrantiomis kasytėmis – Pepės Ilgakojinės. Ši Astridos Lindgren sukurtas veikėja – tikra bebaimė, kuri buvo pati stipriausia žemėje, gyveno savarankiškai kartu su arkliu ir beždžionėle, o gyvenimas jai buvo vienas didelis nuotykis. Knyga apie Pepę Ilgakojinę išversta į daugiau nei 70 kalbų, o jos pagrindinė vei-

kėja puikuoja ant 20 švedišku kronų banknoto.

### Meškiukas Pedingtonas

Britų rašytojo Michael Bond sukurtas veikėjas atsirado netikėtai. Autorius paskutinę minutę ieškojo kalėdinės dovanos ir vienoje parduotuvėje aptiko vienišą meškiuką. M. Bond jį nupirko, dovanojo žmonai, o žaislą pavadino netoliese veikiančios metro stoties vardu. Pedingtonas įsismelkė į būsimąjo rašytojo mintis ir šis pradėjo kurti istorijas apie meškiuką net neplanuodamas jų išleisti. Visgi 1958 m. pasirodė pirmoji istorijų knygelė, po kurios buvo daugybė tęsinių.

Knygose pasakojama apie nuolat paskui save chaosą sukeliantį meškiuką iš Peru, kurį užaugino teta, išmokiusi jį kalbėti angliškai ir įskiepijusi meilę marmeladui.

### Plėšikas Hocenplocas

Vokiečių vaikų rašytojo Otfried Preusler sukurtas personažas plėšikas Hocenplocas – baisus nusikaltėlis, krečiantis vieną po kitos šunybės. Jis pavogė iš policininko uniformą, išgašdino močiutę, jog ši net apalpo ir, įsiveržęs į jos namus, surijo visas dešreles ir puodą raugintų kopūstų.

Knygų serija apie plėšiką Hocenplocą – viena populiariausių šio rašytojų knygų, kartu su „Raganiuke“ bei romanu „Krabatas“.

### Mamulė Mū

Tai – ne šiaip karvė. Ji karsotosi po medžius, supasi ant sūpynių, mina dviratį ir šokinėja nuo tramplinų. Mamulė Mū – drąsuolė pramušgalvė, kuri nusprendė elgtis kaip žmogus ir kiekvieną savo „karvišką“ dieną paversti kažkuo ypatinga.

Jai iš paskos sekioja „proto balsas“ – racionalioji atsargulė Varna, nuolat niurzganti ir drausminanti savo pasiutusią draugę. Rinkinyje „Gražiausias Mamulės Mū ir Varnos istorijos“ švedų autoriai Sved Nordqvist ir Jujja Wieslander sutalpino dešimtis šmaikščių istorijų apie šių dviejų keistų draugių bičiulystę bei smagius nutikimus.

### Mauglis

Žmonių vaikas Mauglis buvo dar kūdikis, kai pateko į tigro Šerchano nagus. Berniuką iš nuožmaus plėšrūno išgelbėjo vilkai, užauginę jį kaip mažą vilkiuką – pilnavertį gaujos narį. Gyvenimą džunglėse nuspalvina ir draugai bei mokytojai – sarkastiška gražuolė pantera Bagira, bauginantis smauglys Ka bei gerasis lokys Balu.

Pagal 1894 m. pasaulį išvysdusią anglų rašytojo Rudyard Kipling „Džiunglių knygą“ pastatyta daugybė animacinių ir vaidybinių filmų, spektaklių, sukurta radijo laidų ir t. t. Istorija apie berniuką, gyvenantį džunglėse, pelnė rašytojui pasaulinį pripažinimą bei Nobelio literatūros premiją.

## Miestų draugystę tęsia jaunimas

Juozas RAŠKAUSKAS. Rygiškių Jono gimnazijoje lankėsi Suomijos Kokkolo miesto moksleiviai ir mokytojai. Ši vizitas – tąsa Marijampolės (Kapsuko) ir Kokkolo draugystės, prasidėjusios daugiau kaip prieš 50 metų. Per šį laiką tarpą būta pakilimų ir nuosmukių, o šiuo metu miestų draugystę palaiko tik moksleiviai ir pedagogai.

Kokkolo suomiškos gimnazijos direktorius Markku Anttila, mūsų mieste viešėjęs trečiąjį kartą, ir Hakalahden mokyklos dailės mokytojas Ami Hassinen, čia apsilankęs antrą sykį, pasidalino įspūdžiais.

**Apie Marijampolę.** Mūsų mieste svečiai lankėsi įvairiais metu laikais, tačiau gamta bei žmonės juos vis nustebina ir pradžiugina: gamta – savo grožiu, o žmonės – svetingumu.

**Apie jaunimą.** Tiek Suomijoje, tiek Lietuvoje jis panašiai elgiasi, puikiai kalba angliškai. Gal pradžioje mokiniai jaučiasi šiek tiek susikaustę, tačiau po savaitės, kai reikia išsiskirti, dažnai būna daug ašarų. Vizito metu aplankę Vilnių, Trakus, pašnekovai tvirtino, kad jiems buvo sunku atskirti, kurie moksleiviai suomiai, o kurie lietuviai. Tai pavyzdys, kai atviras pasaulis šiek tiek suvienodina žmones ir aprangą, ir elgesius.

Pasidomėjus, kokias problemas tenka spręsti Suomijos mokyklose, pašnekovai sakė, kad vyresnieji moksleiviai, kaip ir mūsų, rūko elektronines cigaretes, tiesa anksčiau tokių gimnazistų buvo apie trisdešimt procentų, o šiuo metu tik dešimt. Mat jaunimas patiria tam tikrą tėvų ir mokytojų spaudimą bei pradeda suprasti rūkymo žalą.

Nors Suomijos mokytojai gali įspėti ir pasiūlyti mokiniams per pamokas nenaudoti telefonų ar kompiuterinių planšėčių, tačiau pasitaiko, kad moksleiviai imasi kompiuterinių žaidimų. Mokytojai stengiasi parodyti, kad telefonas ar planšetė – ne tik pramoga, bet ir informacijos šaltinis. Mokiniai skaito vis mažiau knygų, paprastai tik tas, kurių reikia mokslui. Mažiams vaikams knygas skaito tėvai. Jie ir nuperka telefoną atžalai, kai tai tik pradeda lankyti mokyklą.



A. Hassinen (kairėje) ir M. Anttila

**Apie miestų draugystę.** Suomii ir lietuvių tautos yra mažos, todėl jaunų žmonių susitikimai yra lygiaverčiai, skirtingai ne būtų bendraujant su didelių tautų, pavyzdžiui, prancūzų, vokiečių ar kitų atstovais. Pašnekovų nuomone, mes esame tame pačiame lygmenyje ir tai leidžia giliau susipažinti. Mokyklų bendravimas yra geras būdas tęsti mūsų miestų draugystę. Mokytojai ir mokiniai gali keistis idėjomis, o bendravimas su kitos tautos bendraamžiais moksleiviams bus svarbus ir ateityje, baigus mokyklą ir pradėjus dirbti.

Markku Anttila ir šį kartą atvežė Kokkolo mero sveikinimo laišką Marijampolės merui. Suomiai

prisimena, kad anksčiau buvo keičiamasi delegacijomis, Suomijoje koncertuodavo lietuviškų kolektyvų, atvykdavo futbolininkų ir krepšininkų. Jų nuomone, ir toliau būtų tikslinga palaikyti kultūrinius ryšius. Tai galėtų pasireikšti parodomis ar net roko grupių koncertais.

Savo laiku Marijampolė (tuo metu Kapsukas) dovanojo Kokkolai „Baltijos“ skulptūrą. Ji stovi miesto centre, prie savivaldybės pastato. Ši dovana, Markku ir Ami nuomone, primena gyventojams, kad kitoje Baltijos jūros pusėje yra giminingas miestas.

Savo ruožtu vienai mūsų miesto gatvių suteiktas Kokkolo vardas.



Kapsuko delegacija Kokkoloje 1969 m. Centre iš kairės: Juozas Oleka vyresnysis (su peteliške), Romualdas Neniškis ir Algimantas Viliūnas

Nuotrauka iš Kokkolo laikraščio

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

### PARDUODA

2 kambarių butą Draugystės g. renovuotame name (IV a., 49,99 kv. m). Tel. +370 657 71799.

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

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

Parduodu naują klausos aparatą (70 Eur), naujus elektrinius prietaisus kurmiams, kuriams naikinti (20 Eur). Tel. 8-646 04605.

### REIKALINGA

Raseinių rajone gyvulių ūkyje reikalingi darbuotojai moterys ir vyrai. Apgyvendiname, maitiname. Tel. 8-672 50316.

## JUODELIAI KVICIA!

Viena didžiausių ir moderniausių medienos perdirbimo įmonių UAB „Juodeliai“ į savo komandą kviečia prisijungti Marijampolės gamykloje Juodelių g. 8, Nendrinikių k., Marijampolės sav.

- Staklių operatorių
- Gamybos darbininką
- Kiemo darbininką
- Šaltkalvį
- Elektriką

Kelionė autobusu į darbą arba kuro kompensavimas!

Darbo rūbai ir visos reikalingos darbo priemonės!

Gardi kava ir sotūs sumuštiniai!

Draudimas nuo traumų!

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

### PASLAUGOS

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
į oro tarpus  
Tel. 8 696 42 020

Tujų - gyvatvorių kirpimas, žeminimas. Medžių genėjimas. Sodybų - apleistų sklypų priežiūra, tvarkymas ištiesus metus. Malkų pjovimas. Kiti aplinkos tvarkymo darbai. Tel. 8-637 33271.

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

### 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](http://www.senjoro.lt)

Stogų, fasadų, trinkelio 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.

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

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

## Deklaruoti pajamas liko kelios dienos

Valstybinė mokesčių inspekcija (VMI) primena, kad pajamas privalantys deklaruoti gyventojai tai gali padaryti iki gegužės 2 d. VMI dalinasi dažniausiais paskutinę pajamų deklaravimo savaitę užduodamais klausimais bei atsakymais.

**Kodėl man susidarė mokėtina suma?**

Mokėtina gyventojų pajamų mokesčio (GPM) suma gali susidaryti dėl pritaikyto per didelio Metinio neapmokestinamojo pajamų dydžio (MNPD), taip pat tais atvejais, kai gauta pajamų iš individualios veiklos, nuomos pajamų iš gyventojų bei kt.

**Ar turiu deklaruoti ir nulines individualios veiklos (IDV) pajamas?**

Taip, pajamų deklaraciją iki gegužės 2 d. turi pateikti visi gyventojai, kurie praėjusiais metais buvo įregistravę IDV su pažyma arba įsigiję verslo liudijimą, net ir tada, kai pajamų iš veiklos nebuvo gauta. Tuomet į pajamų eilutę tiesiog įrašomas „0“.

**Kodėl turiu teikti gyventojų (šeimos) turto deklaraciją?**

Iki gegužės 2 d. gyventojų (šeimos) turto deklaracijos formą „FR0001“ per Elektroninę deklaravimo sistemą (kartu su pajamų deklaracija) turi pateikti asmenys, kuriems tokia pareiga atsirado dėl 2022 m. eitu pareigų politikai, valstybės tarnautojai, biudžetinių ir viešųjų įstaigų, savivaldybių, valstybės įmonių vadovai ir jų pavaduotojai, teisėjai, notari ir kiti asmenys bei jų šeimų nariai.

**Kaip deklaruoti NT nuomos pajamas?**

Jei būstas nuomotas įsigijus verslo liudijimą, fiksuotas pajamų mokeskis sumokamas iš karto, tačiau pajamas, kaip ir visas kitas IDV pajamas – netgi nulines, deklaruoti reikės iki gegužės 2 d. Gyventojų pajamoms iš šios veiklos perkopus 45 tūkst. eurų ribą, viršijanti dalis papildomai apmokestinama 15 proc. GPM. Jei veikla nebuvo registruota, gautas pajamas galima deklaruoti teikiant pajamų deklaraciją, tuomet jos apmokestinamos 15 proc. (arba 20 proc.\*) GPM tarifu – tai padaryti taip pat reikia iki pajamų deklaravimo termino pabaigos.

Pažymėtina, kad gyventojai, ku-

rie NT nuomojo įmonėms arba IDV vykdančioms gyventojams, GPM nemoka, nes gautos pajamos yra priskiriamos A klasės pajamoms, nuo kurių mokesčių apskaičiuoja, išskaičiuoja ir sumoka pats nuomininkas.

**Deklaravau mokesčių permoką – kada ją gausiu?**

Permokas VMI visiems klientams gražina iki liepos 31 d., o permokų gražinimui sąrašai sudaromi atsitiktine tvarka, neatsižvelgiant į deklaracijos pateikimo datą. GPM permoka gražinama tada, kai gyventojas yra pateikęs ar patikslinęs visas privalomas ankstesnių metų pajamų deklaracijas, o taip pat, jei reikia, ir nekilnojamojo turto mokesčio deklaracijas.

Visa aktuali informacija apie pajamų deklaravimą - [www.vmi.lt](http://www.vmi.lt) > Pajamų deklaravimas, o deklaracijos pildymo instrukcijos - VMI „Youtube“ kanale. Avykimui į VMI aptarnavimo padalinį būtina išankstinė registracija.

\* Jei pajamų suma viršija 120 VDU (2022 m. – 180 492 eurai), tai viršijančioji dalis apmokestinama 20 proc. pajamų mokesčio tarifu.

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

UAB Ekobetonas

**GAMINA** ĮVARIŲ RŪŠIŲ BETONĄ IR BETONO MIŠINIUS  
BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS

**METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)**

Tel. 8 655 04687



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

**KASAME KŪDRAS ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI**

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:  
Tel. (8-343) 70482 [www.sr.lt](http://www.sr.lt)



**SR** 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.

**SSS SENUKAI**

**ĮRANKIŲ NUOMA**

Nuo 5 iki 10 parų -15%  
Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau, sekmadienio mokeskis neskaičiuojamas

☎ 8 650 32 667  
📍 Stoties g. 47, Marijampolė

## Faktai apie Kauno „Žalgirio“ krepšinio klubą

Kauno „Žalgiris“ žinomas ne tik kaip pirmas krepšinio klubas Lietuvoje, bet ir tas, kuriam per daugiau nei septynis dešimtmečius pavyko iškovoti daugiausia medalių ir tapti geriausiu krepšinio klubu šalyje. Ilgą „Žalgirio“ gyvavimo laikotarpį žymi ne tik laimėti titulai, bet ir kiti įdomūs nutikimai, apie kuriuos girdėjo ne visi krepšinio aštuoliukai.

Patys didžiausi „Žalgirio“ fanai gali lengvai išvardinti visą klubo istoriją, paminėti garsiausius krepšininkus ar suskaičiuoti, kiek kiekvienos spalvos medalių yra iškovojusios komanda. Tačiau 1944 m. įkurtas klubas gali pasigirti ne tik geriausio šalies klubo titulu vertais laimėjimais, bet ir pasiektais rekordais.

1944 m., dar tebevykstant Antrajam pasauliniam karui, buvo įkurtas pirmasis šalies krepšinio klubas, kuris tuo metu vadinosi Kauno „Žalgirio“ sporto draugija. Įkūrus klubą ilgai laukti pergalių neteko – jau 1947 m. kauniečiai iškovojo aukščiausią titulą Sovietų Sąjungoje – iš SSRS čempionato parsivežė aukso medalius ir taip padėjo pamatus ateities krepšininkams. Vėliau SSRS krepšinio čempionų vardą „Žalgiris“ laimėjo 1951 m. 1985 m., 1986 m. ir 1987 m.

Lietuvos krepšinio istorijoje daugiausia pelnytų taškų per vienerias rungtynes rekordas priklauso žalgiriečiui Gintarui Einikiui. 1995-aisiais Lietuvos krepšinio čempionato rungtynėse Kauno „Žalgiris“ – Kauno „Neca“ G. Einikis pelnė 61 tašką. Vos per 24 minutes, praleistas aikštelėje, aukštaūgis pataikė net 30 dvitaškių, atkovojo 12 kamuolių ir atliko 2 rezultatyvius perdavimus. Pagerinti šio šalies rekordo nepavyko dar nė viename Lietuvos krepšininkui.

Kauno „Žalgiris“ taip pat yra vienintelis Lietuvos krepšinio klubas, kuris jau 19 metų iš eilės atstovauja Lietuvai Eurolygoje. Pirmą kartą kauniečių ekipa Eurolygoje sužaidė 2004 metais. Nuo to laiko nebuvo praleistas nė vienas sezonas. Per 19 metų Europos krepšinio taurę Kauno „Žalgiris“ iškovojo



vieną kartą 1999-aisiais, o 2007 m. komanda buvo pakviesta į JAV sužaisti trejų rungtynių su NBA komandomis.

2019-2020 metų Eurolygos sezono „Žalgiriui“ pavyko pagerinti daugiausiai įmestų tritaškių per rungtynes sezono rekordą. Kauniečiai rungtynėse prieš Stambulo „Anadolu Efes“ klubą trijų taškų vertės metimus atliko net 61 proc. taiklumu ir įmetė 19 tritaškių.

Nors aštuntą dešimtmetį skaičiuojantis krepšinio klubas per savo istoriją džiugino rekordais ir laimėjimais, 2023-aisiais Kauno „Žalgiris“ vėl nustebino – tapo pirmuoju krepšinio klubu Baltijos šalyse pradedančiu partnerystę su pasauliniu technologijų milžinu. Kovo pabaigoje „Samsung“ kartu su „Žalgiriu“ išleido „Galaxy S23 „Žalgiris“ edition“ rinkinį, į kurį įeina „Galaxy S23“ išmanusis telefonas, unikalaus dizaino apsauginis dėklas ir ekrano apsauginis stiklas.

## Atradimas, kuris gali tapti raktu į ilgaamžiškumą

UAB NAOS BALTIC. Ilgaamžiškumas, senėjimo sustabdymas – vienos aktualiausių šių dienų temų. Kompanijos NAOS mokslinių tyrimų komanda skelbia atradusi raktą į senėjimo ir su juo susijusių degeneracinių ligų sustabdymą.

„Tai yra 15 metų draugystės ir 40 mano karjeros metų bendras rezultatas“, – pristatydama naują tyrimą Paryžiuje vykusioje konferencijoje džiaugsmo neslėpė kroatų biologas ir genetikas profesorius Miroslav Radman, pasaulyje pripažintas už novatoriškus darbus tiriant žmogaus sveikatą.

„Po tiek daug metų darbo pagalvojau, kad būtų gerai pasirinkti temą, kuri man darosi vis įdomesnė ir kuri labai įdomi žmonėms – senėjimas. Ką laikas daro mūsų ląstelėms, kad jos senėja, mes sergame ir galiausiai mirštame? Noriu atrasti gyvybės limitus, o kartu ir sužinoti, kokia stipri ji gali būti“, – sakė M. Radman.

Naujoji jo ir mokslininkų Isabelle Benoit bei Elodie Burty-Valin studija prisideda prie bendrų pasaulio mokslininkų pastangų perprasti su amžiumi susijusias patologijas: Alzheimerio, Parkinsono ligas, diabetą.

### Negydamos priežastys

„Mūsų apžvalga parodė, kad fundamentaliai su senėjimu susijusios ligos nėra labai sudėtingos – tokia mano pagrindinė žinutė. Sudėtingos tų ligų pasekmės mūsų organizmams“, – kalbėjo M. Radman.

Apžvalgos autoriai teigia, kad paslaptis slypi proteome. Tai – mūsų kūno sintetinamų baltymų visuma. Šis terminas pradėtas naudoti 1994 m. ir netrukus proteomo tyrimai tapo viena pagrindinių molekulinės biologijos sričių. Mintį, kad baltymų pažeidimas gali lemti senėjimą, su amžiumi susijusias degeneracines ligas, mokslininkai pradėjo svarstyti 2016 m. Šia tema pirmąjį savo tyrimą jau 2019 m. paskelbė ir prof. M. Radman.

Baltymai dalyvauja beveik kiekvienoje gyvo organizmo funkcijoje. Tačiau tam jie turi būti tinkamai sulankstyti – į savo unikalios trimates struktūras.

„Kalbant paprasčiau, manome, kad oksidacinis baltymų pažeidimas yra pagrindinė senėjimo priežastis. Bakterijos Arthrobacter agilis ekstraktas gali apsaugoti odos proteomą nuo pažeidimo ir galbūt sustabdyti priešlaikinę odos senėjimą. Ši bakterija taip pat yra identifikuota ir patentuota NAOS laboratorijų“, – teigė viena tyrimų autorių dr. I. Benoit.

Dešimtmečius biomedicininiai tyrimai buvo skirti su senėjimu susijusioms degeneracinėms ligoms, o ne pačiam senėjimo procesui analizuoti, todėl didžioji dalis duomenų buvo apie pasekmių, o ne priežasčių gydymą. Prof. M. Radman teigimu, egzistuoja daug

mechanizmų, galinčių apsaugoti, taisyti ir palaikyti ląstelių funkciją, tačiau senėjimas vis tiek vyksta rūšiai būdingu greičiu. Taigi, raktas į senėjimo sustabdymą gali būti baltymų apsauga nuo pažeidimų. Tai ypač svarbu kalbant apie išorinį odos senėjimą. Panašu, kad už tai labiausiai atsakingi ne medžiagų apykaita ar genetika, o aplinkos veiksniai, būtent – ultravioletiniai spinduliai.

Žinoma, reikės dar daugiau tyrimų, kad būtų patvirtinti prof. M. Radman ir kolegų padaryti atradimai.

### Jaunystės eliksyras

Senėjimas žmones domina jau tūkstantmečius. Graikų filosofas Platonas dar 400 m. prieš mūsų erą apibūdino senėjimą ir ligas kaip du skirtingus reiškinius. Jo teigimu, senėjimo išvengti negali niekas. Tik gyvendami sveikai žmonės gali atrasti harmoniją tarp sielos ir kūno.

Platono mokinys Aristotelis svarstė, kad senėjimas – tai natūrali liga, kurios simptomai yra intelekto praradimas.

Prieš teisėją stovi įtariamasis. Teisėjas jo klausia:

- Ar tiesa, kad buteliuose paravinėjote žemuogių sultis, teigdamas, kad tai jaunystės eliksyras?
- Taip, tamsta teisėjau.
- Ar buvote už tai anksčiau teistas?
- Taip. 1221 metais, 1372 ir 1728 metais.

Nors senėjimas kėlė ankstyvųjų filosofų susidomėjimą, daugelį metų mokslo bendruomenei senėjimas nerūpėjo. Tai buvo laikoma evoliucijos proceso dalimi, o evoliuciniu požiūriu senėjimas buvo ne kas kita, kaip natūrali atranka. Tik XX a. pradžioje mokslininkai suprato, kad galima pratęsti gyvenimo trukmę. Daugėjant tyrimų ir duomenų, atsirado vis daugiau įrodymų, kad senėjimą galima ne tik nukelti, bet ir galbūt visai sustabdyti.

Vieni mokslininkai pradėjo ieškoti senėjimo sustabdymo raktą aplinkos veiksmuose, dietoje, gyvenimo būdo pasirinkimuose, ligų istorijoje, kiti nėrė giliau – į ląstelių lygmenį.

Atsižvelgiant į tai, kad senėjimo tyrimai išibėgėjo tik per pastaruosius 40 metų, ateities galimybės yra neribotos. Vieną dieną gali būti sukurtas laboratorijos patvirtintas gydymas, kuris prailgintų gyvenimo trukmę ir leistų žmonėms gyventi ilgiau ir sveikiau. Tiesa, kada to sulauksime – pasakyti negali niekas.

„Mokslinė prasmė, neturiu jokio pagrindo manyti, kad senėjimo negalima sustabdyti“, – teigė prof. M. Radman.

## Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Rožinis vandens paukštis →				↙						↘	Sveiko, gerėjo ↘
					3						

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

Kryžiažodžio (Nr. 8) atsakymas: **PRABANGA**  
 Vertikaliai: *Latviai. Oušeno. Kim. Robotas. „Neste“. Avi. Ina. Apsą-la. Tošėlė. Ovalas. Gilės. Greit. Aaai. Alanija. Inas. Orkos.*  
 Horizontaliai: *Suknia. Toga. Šienpjoviai. Emsas. Šalin. Ašėlė. „Lo-real“. Lasas. Apės. Tūba. Gao. OV. RNR. Irti. Neik. Ijo. Instrumentas.*

## Lašiniai naudoti net kepant tortus



Rimvydas LAUŽIKAS, gastronomijos paveldo tyrinėtojas, profesorius. Lašinių, kaip ir daugelio kitų tradicinių produktų, nereikia ignoruoti – tiesiog verta atsiminti, kad mes, šiuolaikiniai žmonės, dirbame kur kas mažiau fizinio darbo nei mūsų protėviai, tad ir kaloringo maisto mums reikia kur kas mažiau.

Tyrimai rodo, kad kiaules Lietuvos teritorijoje žmonės augina jau ne mažiau kaip 3 500 metų ir proistoriniu laikotarpiu būtent kiaulieną buvo viena pagrindinių mėsos rūšių. Viduramžiais, formuojantis aukštajai Lietuvos virtuvei, kiaulienos vaidmuo kiek mažėjo. Ant valdovų, didikų bajoriškų stalų liko tik prabangesni kiaulienos gaminiai: kumpiai, skilandžiai, dešros, tačiau valgyti ir lašiniai. Įdomu tai, kad žodis „lašiniai“ yra vienas pirmųjų lietuviškų žodžių, patekusių į rašytinius dokumentus. Dar 1394 metų Jogailos karališkojo dvaro dokumentuose randame įrašą, kad „5 grivnos duotos skerdiui, kuris nudūrė 12 meitelių ir paruošė losziją, skirtus pačiam Jo Didenybei karaliui“. Ko gero, tai buvo sūdyti lašiniai, nors ir jų rūkymas yra labai sena maisto konservavimo technologija.

Lašiniai buvo itin svarbūs lietuvių virtuvėje, tad ir valgyti jie įvairiai. Neturtingų valstiečių namuose lašiniai ar iš jų pagaminti spirgai buvo universalus

pagardas šiuipiniui, troškintiems ir raugintiems kopūstams, košei ar padažui su skryliais, blynais bei kitais valgiais. Per Mažąją Lietuvą spirgai pakliuvo net į vokiečių kalbą („spirgel“).

Turtingesniuose, miestiečių bei bajorų, namuose lašiniai buvo įmantresnių patiekalų receptų dalis. Be jų nepavykdavo gardžiai paruošti daugelio avienos ar jautienos patiekalų – šios mėsos rūšys buvo populiariausios dvaro virtuvėje. Lašiniai naudoti zrazams, virtai lydekai, paštetams, padažams, tortams, sriuboms gardinti. Jei reikėdavo spirgų per pasninką, dvare gamindavo jų pakaitalą iš baltos duonos gabalėlių, pakepintų aliejuje.

Ko gero, seniausia lašinių gaminių technologija buvo sūdymas. Apie tai primena slaviški šio gaminių pavadinimai, pavyzdžiui, lenkiškas „słonina“. Lašinių sūdyimo receptų rasime XVII a. Radvilų virėjo receptų knygelėje, o sūdyti lašiniai populiarūs iki šiol. Maisto konservavimas dūmais – jau kita technologija, kuri lašinių konservavimui pradėta naudoti ne taip ir seniai. Pavyzdžiui, Teodoras Lepneris, rašydamas apie XVII amžiaus Prūsijos lietuvius, pamini, kad valstiečiai, nors ir moka puikiai rūkyti avieną, bet lašinius dažniausiai sūdo. Rūko – tik kai kurie, bet ir tie išmokę iš vokiečių.

Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje XVI-XVII amžiais mėsos rūkymas buvo suvokiamas kaip džiovinimas dūmais. Tad rūkyti tie mėsos gaminiai, kurie džiūva: raumeningi kumpiai, dešros, skilandžiai. Tam, kad mėsa geriau laikytųsi, XVII amžiuje ją rekomenduota papildomai aprūkyti apynių ar dilgėlių dūmais. Bet tai buvo šaltas rūkymas. Kitokia, karšto mėsos rūkymo technologija susijusi su specialiai tam skirtų pastatų – rūkyklų plitimu, pirmiausia dvaruose, o po to – jau ir valstiečių ūkiuose. Tarpukario Lietuvoje skirtingi lašinių konservavimo būdai jau pasiskirstę regionais. Jei ties Biržais buvo daugiau rūkoma karštuoju būdu, tai ties Utena – šaltuoju, o Dzūkijoje – apskritai sūdoma.

Senesniais laikais lašiniai turėjo būti nepigūs, nes buvo brangi druska – pagrindinis jų konservavimo ingredientas. Tarpukario Lietuvoje, derlingesnių žemių regionuose, jie buvo visiškai įprastas kasdieninis produktas. Visoje senojoje gastronomijoje riebus maistas laikytas geru maistu, o tai lašinių reputacijai taip pat buvo į naudą. Na, o šiais laikais jų populiarumą užtikrina gastronominės kultūros konservatyvumas – žmogus gali net nebekalbėti gimtąja kalba, nebešvesti tradicinių švenčių, bet turi mėgti ir gaminti savo protėviams būdingus valgius.

## Jos vadintinos superdaržovėmis

Jolanta SABAITIENĖ, „Iki“ darbuotoja. Nors visos daržovės yra naudingos, kai kuriose jų ypač daug vitaminų ir vertingų medžiagų.

**Špinatuose** gausu vitaminų ir mineralų. Dėl tokių maistinių medžiagų kaip vitaminas A, folio rūgštis, vitaminai C, E, K1 bei mineralų: geležies, kalcio, natrio ir magnio, špinatai yra svarbi subalansuotos mitybos dalis. Šiuos žalumynus verta dažnai valgyti ir dėl gausos antioksidantų kempferolio bei kvercetino, dalyvaujančių kasdieniauose medžiagų apykaitos procesuose. Be to, špinatai laikomi funkciniais maistu, nes juose gausu fitocheminių medžiagų ir bioaktyvių junginių, ženkliai prisidedančių prie geros sveikatos.

**Morkos** ne tik traškios, skanios, pasižymi švelniu salstelėjusiu sko-

niu, bet ir labai maistingos. Jose ypač gausu beta karotino, skaidulų, vitamino K, kalio ir antioksidantų. Morkas itin mėgsta vartoti ir mentantys svorį, mat jose labai mažai kalorijų. Be to, vartojant morkas, gerėja regėjimas, virškinimas, mažėja cholesterolio. Ne mažiau svarbu tai, kad morkose esantis beta karotinas padeda atjauninti odą, apsaugo ją nuo kenksmingų saulės spindulių.

**Brokoliai** padeda geriau kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje, stiprina imunitetą, naudingi širdžiai, mažina uždegimų tikimybę. Brokoliuose gausu antioksidantų, skaidulų, vitamino C, K, kalio, magnio, geležies.

**Česnake** randami fitoncidai veikia kaip stiprūs natūralūs augaliniai antibiotikai. Tyrimai rodo, kad česnakai gali padėti sumažinti

trigliceridų ir cholesterolio kiekį organizme. Česnakuose gausu fosforo, cinko, kalio ir magnio, taip pat vitaminų C, K, folio rūgšties, ypač reikalingos nėščiosioms.

**Briuselio kopūstai** pasižymi ne tik dideliu kiekiu įvairiausių sveikatai naudingų maistinių medžiagų, bet ir itin mažu kiekiu kalorijų – viename puodelyje jų galima rasti vos 56. Briuselio kopūstuose gausu vitamino C ir K, folio, kalcio, geležies ir kalio.

Valgydami daug Briuselio kopūstų galite apsaugoti nuo skrandžio, plaučių, inkstų, krūtų, šlapimo pūslės ir prostatos vėžio. Ši daržovė taip pat gali padėti išvengti aukšto kraujospūdžio ir cholesterolio, širdies ligų bei diabeto. Briuselio kopūstai taip pat turi akims naudingų karotinoidų,

## Kas žinotina apie B grupės vitaminus

Mindaugas RUTALĖ, „Eurovaistinės“ vaistinininkas. Vitaminas **B12** palaiko nervų sistemos veiklą, raudonųjų kūnelių, aprūpinančių organizmą deguonimi, gamybą. Šio vitamino trūkumą gali išduoti žaizdelės burnos ertmėje, dilgčiojančios galūnės – atrodo tarsi jomis laksto skruzdėlės. Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį, jeigu jaučiate silpnumą, skauda sąnarius, esate dirglesni nei įprastai. Norint pasisavinti šio vitamino galima vartoti tiek mair-

to papildus, tiek į mitybą įtraukti daugiau pieno produktų, mėsos, kiaušinių, žuvies ir paukštienos.

Dažnai girdime, kad vitaminas **B6** gali padėti sumažinti širdies ligų ir anemijos riziką, tačiau nevertėtų pamiršti kitų jo ypatybių. Pirmiausia, vitaminas B6 gali pagerinti nuotaiką, sumažinti depresijos simptomus, taip pat yra naudingas smegenų veiklai – įrodyta, kad jis gali net atitolinti Alzheimerio ligą. Reguliariai var-

tojamas šis vitaminas gali padėti išvengti vėžinių ligų. Negana to, jis padeda nėščiosioms, patiriančioms pykinimą, dažnai vemiančioms.

Grožio vitaminu pramintas **B7** kur kas geriau atpažįstamas kaip biotinas, taip pat itin naudingas sergantiems lėtinėmis ligomis. Jis padeda palaikyti normalią plaukų, odos ir nagų būklę. Jo trūkumas pasireiškia paraudusia ir pleiskanojančia oda, taip pat plonais ir slenkančiais plaukais

## Tinka visais metų laikais

Edita GAVELIENĖ, gydytoja dietologė. Vos vienas vidutinio dydžio pomidoras aprūpina žmogaus organizmą 30 proc. reikalingos dienos vitamino C dozės. Jei vasarą dažniau pjaustome pomidorus salotoms, skanaujame tiesiog iš lysvės ar gardžiuojamės jų sultimis, tai kitais metų laikais galime juos naudoti sriuboms, troškiniams, apkepams, padažams, omlėtams. Termiškai apdoroti pomidorai atskleidžia kitas naudingas savo savybes – juose padidėja antioksidanto likopeno koncentracija, nors sumažėja vitaminų.

Pomidoruose nedaug baltymų, beveik nėra riebalų, negausu angliavandenių, tačiau pakankamai daug skaidulų, ypač jei jie valgomi su odele. Juose taip pat gausu sveikatai palankių mikronutrientų: polifenolių, vitaminų, mineralinių medžiagų. Todėl pomidorus rekomenduojama įtraukti į kasdienį mitybos racioną ir drąsiai skanauti visais metų laikais.

Be vitamino C, kurio nemažai randama šiuose vaisiuose, juose taip pat gausu kalio bei vitamino K1, kuris svarbus kraujo krešumo reguliavimui ir kaulų sveikatai. Pomidorai svarbūs ir dėl juose randamų antioksidantų, svarbių lėtinio uždegimo bei cukrinio diabeto, širdies kraujagyslių ligų, vėžio išsivystymo prevencijai.

### Pomidorų sriuba su lęšiais

**Reikia:** 400 g konservuotų pomidorų; 200 g lęšių; 200 g 10 proc. grietinėlės; šaukšto adžikos arba kitų aštresnių prieskonių pastos; svogūno; šaukšto aliejaus; druskos, pipirų, kitų mėgstamų prieskonių; šviežio arba džiovinto baziliko pagal skonį.

**Gaminimas:** nuplaukite lęšius ir dėkite į puodą virti. Į kitą puodą įpilkite aliejaus, šiek tiek pakaitinkite smulkiai supjaustytą svogūną ir adžiką. Tada supilkite pomidorus savo sultyse, sukrėskite virtus lęšius, užpilkite grietinėlės ir neilgai pakaitinkite. Galiausiai sutrinkite sriubą trintuvu ir patiekite užbarstę baziliko.



## Subalansuota vakarienei

Vištienoje yra organizmui būtinų aminorūgščių, o vertingiausia vištienos dalis – krūtinėlė. Ji liesesnė už kitas dalis, ypač jei valgoma be odos. Brokoliai puikiai tinka gardinti sriubas, daržovių troškinius, salotas, juos galima valgyti ir žalius – kaip užkandį.

### Traškios salotos su vištiena

**Reikia:** šviežio brokolio; puodelio smulkintos keptos ar virtos vištienos; 60 g smulkinto kietojo sūrio; raudonojo svogūno; turimo padažo; pipirų – pagal skonį.

**Gaminimas:** smulkiai supjaustykite brokolius, perliekite juos verdančiu vandeniu, nukoškite ir atvėsinkite. Virtą ar keptą vištieną taip pat supjaustykite mažais gabalėliais. Į didelį dubenį sudėkite brokolius, vištieną, smulkintą sūrį, smulkiai supjaustytą svogūną ir turimą padažą. Gerai išmaišykite, kol viskas tolygiai pasidengtų padažu. Pagal skonį įberkite šviežiai grūstų pipirų.

bei lūžinjančiais nagais. Be to, biotinas svarbus sergantiems išsėtine skleroze bei diabetikams. Biotino gausu mėsos produktuose: kepenyse bei inkstuose, taip pat žirniuose, avižose, kukurūzuose, migdoluose, vaisiuose ir uogose.

Reguliariai vartodami vitaminą **B1** galime išvengti nervų sistemos, raumenų, širdies ir žarnyno sutrikimų. Kai jo trūksta, pajuntame sutrikus virškinimui – dažniausiai užkietėja viduriai, taip pat kartojasi galvos skausmas, nusilpsta atmintis, sutrinka miegas, tirpsta rankos. Daugiausiai vitamino B1 yra rupiuose miltuose, kepenyse

ir inkstuose, ankštinėse daržovėse, saulėgrąžų sėklose, riešutuose, pieno produktuose ir kiaušiniuose

**B2, B3 ir B5** vitaminų retai kam trūksta. Pavyzdžiui, B2 ir B3 dažniausiai gali stigti sergantiems lėtinėmis virškinimo arba alkoholio ligomis. Tuo tarpu vitaminą B5 mūsų organizmas pasisavina lengvai. Vaikams jo trūkumas gali pasireikšti sulėtėjusiu augimu, o bendrai visiems – didesniu kiekiu pigmentinių dėmių, dermatitu, plaukų slinkimu, nusilpusiais raumenimis ir imunitetu – dėl to kur kas dažniau sergama infekcinėmis ligomis.