

## Teatras bus kaip „pusiau nėščia“ moteris

Agnė ČIŽINAUSKAITĖ. „Profesionalus teatras Marijampolėje – misija įmanoma“, paskelbė savivaldybės Komunikacijos skyrius. Įmanoma buvo visą praėjusią tarybos kadenciją, bet socdemai vietoje žadėto kurti profesionalaus teatro, jį lyg kaimo filialą prijungė prie Kultūros centro. Ir štai vėl misija įmanoma. Tik ne taip, kaip planavo šviesios atminties meras Vidmantas Brazys – sukuriant profesionalią trupę, finansuojamą iš savivaldybės biudžeto. Juk metams reikėtų kelis kart mažiau lėšų nei skiriama „Sūduvos“ futbolo klubui.

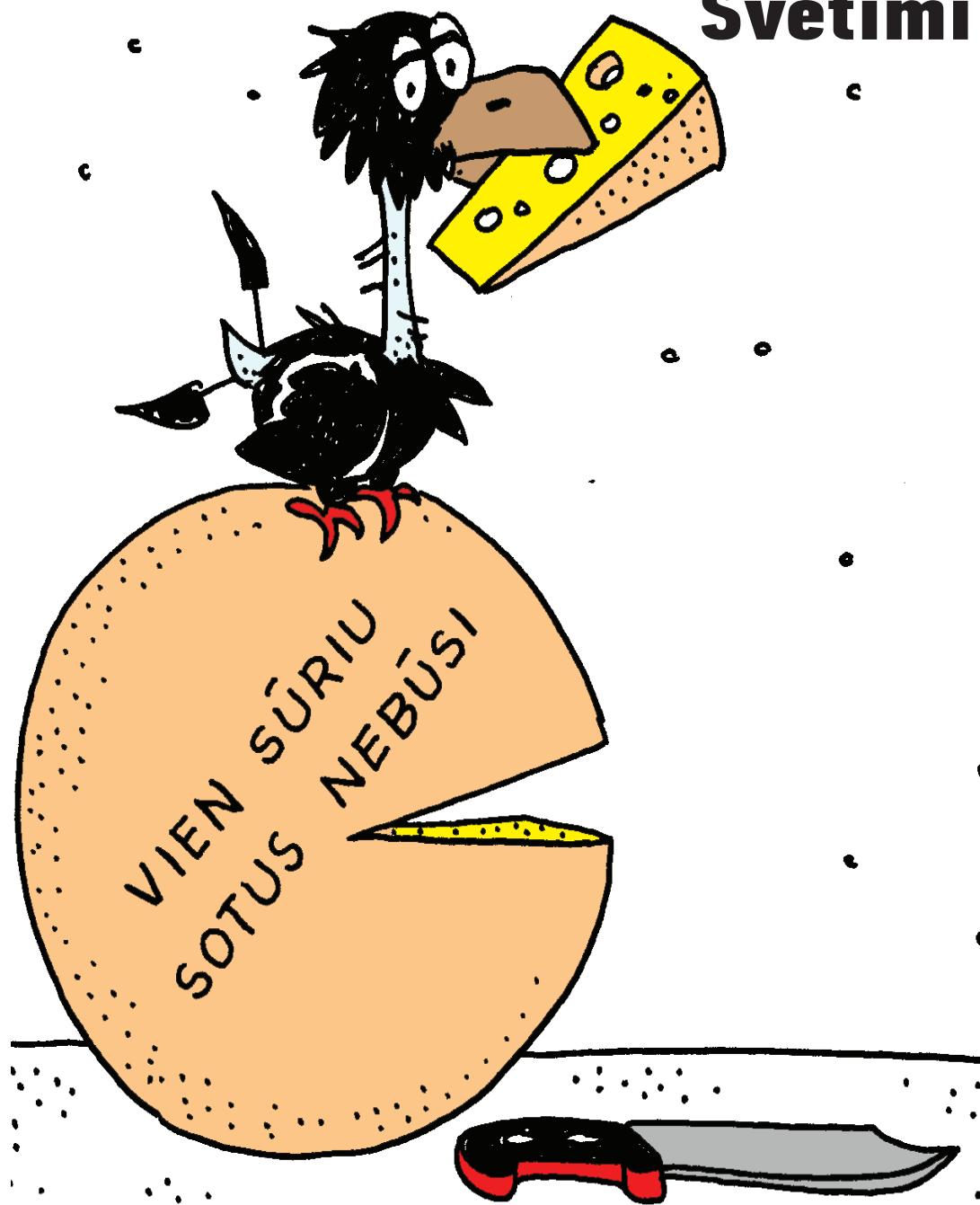
Planuojama, kad rudenį teatras žiūrovus pasitiks su 3 profesionaliais ir 7 mėgėjų spektakliais. Reiškia trijų kūrėjams bus atlyginta, o saviveiklininkai tegul džiaugiasi galimybe pasirodyti scenoje.

# MIEŠTO LAIKRAŠTIS

Jūs geriausiai žinote, ką skaityti

2023 m. gegužės 11 d. Nr. 10 (1809)

## Svetimi pinigai arčiau kūno



Antano JANUŠONIO piešinys

Arūnas KAPSEVIČIUS. Jeigu duoda imk, jeigu muša bėk – byloja suvalkietiška išmintis. Ji praverčia ir mūsų savivaldybės tarybos nariams, jau ne pirmą kadenciją įsisavinantiems „labai griežtai prižiūrimus“ miesto ir kaimiškųjų seniūnijų gyventojų į Marijampolės biudžetą sunešamus pinigus. Viskas legalu, pagal įstatymą, kurį savo nuožiūra interpretuoja šalies savivaldybių tarybos. Jų narių išmonę galima pasisavinant mūsų mokesčių mokėtojų pinigus, skirtus kanceliarinėms išlaidoms, atskleidė visuomenininko Andriaus Tapino tyrimas.

Dabar sunku patikėti, tačiau nuo 2000 iki 2007 metų Marijampolės tarybos nariai (tarp jų ir šių eilučių autorius – red. pastaba) dirbo neatlygintinai ir tik atėjus į valdžią tvarkos bei teisingumo mylėtojams atsirado lėšos kanceliarinėms išlaidoms. Vėliau jos, tarybos sprendimu, tik didintos, kol praėjusią kadenciją (per ketverius metus) pasiekė 380 tūkstančių eurų sumą. Svetimi pinigai arčiau kūno ir „valstiečiams“, ir socialdemokratams, ir konservatoriams, ir kitos „mosties“ vietos politikams. Tiesa, būta mažų išimčių, kai vienos ar kitos partijos nariai kurį laiką nesinaudojo šia šėrykla, bet tai tik išimtis iš taisyklės.

„Miesto laikraštis“ keletą kartų kėlė „kanceliarinių išlaidų“ klausimą, tačiau komisijos, kuri turi prižiūrėti šių lėšų naudojimo skaidrumą, pirmininkas teigė, kad pažeidimų nėra.

Tuo tarpu kuro – svarbiausios kanceliarinės prekės 😊 išlaidoms pateisinti užtenka degalinės čekio. Schema paprasta, paprašai operatoriaus, kad parinktų čekių, palieki eurą kitą už vargą, ir pinigai kišenėje.

Tačiau niekas nedraudė mums taraujantiems (?) tarybos nariams priimti sprendimą, kad už kurą ir kitas kanceliarines prekes būtų išrašomos sąskaitos, kaip kad visiems mirtingiesiems, turintiems atsiskaityti už valdiškas lėšas.

„Jeigu jums patinka politika ir dešra, geriau nematykite, kaip tai daroma.“

Bismarkas, Prūsijos ir Vokietijos XIX a. politikas

Tęsiant mintį apie išlaidas kurui, atkreiptinas dėmesys į kiekvieną mėnesį vietos žiniasklaidoje skelbiamus grafikus, pagal kuriuos tarybos nariai priima rinkėjus. Dažniausiai tam pasirenkamas miesto centras, savivaldybės administracijos pastatas, o įžulesni tarybos nariai laukia rinkėjų savo tiesioginėse darbovietėse. Kad patektų į priėmimą, atokesnių miestelių, kaimų gyventojai privalo sėsti į asmeninį automobilį ar visuomeninį transportą ir vykti į Marijampolę. Būtent jie patiria išlaidų, o ne tarybos nariai, nesuvokiantys, kad jų prievolė yra rengti priėmimo valandas Sasnavoje, Igliaukoje, Gudeliuose, Barštinėje...

Pabaigai apie dar aukštesnius ponus Seime, kurie po visuomenininko tyrimo sukruito ir puolė piktintis bei žadėti keisti kanceliarinių išlaidų naudojimo tvarką savivaldybėse. Ir čia tinka liaudies išmintis: „Svetimoje akyje mato krislą, o savoje ir rąsto nepamato.“ Apie tai Jūs, „Miesto laikraščio“ skaitytojai, girdite ne vieną dešimtmetį, bet virš seimo tik Dangus 😊

Draudimo bendrovės ERGO iniciatyva tyrimų bendrovės „Norstat“ atlikta šalies gyventojų apklausa parodė, kad automobilis Lietuvos gyventojams išlieka sunkiai pakeičiama transporto priemone, kuria kasdien naudojasi 7 iš 10 lietuvių. 15 proc. gyventojų visur, kur prireikia, vaikšto, o 12 proc. kasdien naudojasi viešuoju transportu.

Labiausiai prie automobilių prisirišę Panevėžio (78 proc.), Telšių (77 proc.) ir Klaipėdos (76 proc.) apskričių gyventojai, o mažiausiai – gyvenantys Vilniaus (63 proc.), Marijampolės (67 proc.) ir Kauno (71 proc.) apskrityse.

Viešuoju transportu daugiausiai remiamasi Vilniaus (19 proc.), Kauno (14 proc.) ir Šiaulių (14 proc.) apskrityse. Pagal viešojo transporto naudojimą ypač išsiskiria Vilniaus miestas – ketvirtadalis vilniečių nurodė kasdien besinaudojantys autobusais ar troleibusais. Savo ruožtu Mari-

jampolės apskrities gyventojai yra vaikščiojimo lyderiai. Net 27 proc. jų jokiais transporto priemonėmis nesinaudoja ir kasdien vaikšto.

Automobilius kasdien naudojančių gyventojų dalis Lietuvoje yra didesnė tarp vyrų – be šios transporto priemonės nė dienos neišsiverčia 78 proc. Palyginimui, kasdien automobiliu naudojasi 65 proc. moterų. Labiausiai automobiliu kasdieniam susisiekimui remiasi 30-39 metų (80 proc.) ir 40-49 metų (74 proc.) amžiaus gyventojai.

Apklausos duomenimis, po 1 proc. šalies gyventojų kasdien naudojasi pavežėjū ar taksi paslaugomis ir keliauja dviračiu. Paspirtukais kasdien naudojasi dar mažesnė gyventojų dalis.

Dviratis, paspirtukas, viešasis transportas ar pavežėjai daugeliu atveju papildo, tačiau nepakeičia nuosavo automobilio gyventojams suteikiamų patogumų.

## Zebras marijampolietišškai yra juodis?



Tikėtina, kad tai pėsčiųjų perėja

K. Skerio nuotrauka

Kęstutis SKERYS. Kelių eismo taisyklėse nurodoma, kad „zebras“ žymi nereguliuojamas pėsčiųjų perėjas. Įprastai jos žymimos baltais dažais – todėl ir vadinamos vardu Afrikos gyvūno, kurio kūnas išmargintas juodais ir baltais dryžiais.

Anot laisvosios enciklopedijos „Vikipedija“, Honkonge bei Šveicarijoje pėsčiųjų perėjoms žymėti pasirinkta geltona spalva – matyt, kiniečiams ir šveicarams zebras atrodo išmargintas juodais ir geltonais dryžiais. Nieko nuostabaus – balta nuo geltonos spalvos mažai kuo skiriasi, be to, pastaroji geriau matoma silpnaregiams.

O Marijampolės savivaldybės valdininkams, besirūpinantiems eismo saugumu, zebras yra vienspalvis, kaip, pavyzdžiui, arklys juodis. Mat mūsų mieste pėsčiųjų perėjos pradėtos žymėti juoda spalva. Tiksliau jos išasfaltuotos nepasiteisinus senamiestyje perėjas žyminčioms šviesaus akmens plokštėms, kurios nuolat trūkinėjo nuo mašinų svorio.

Plokštes pakeitusio asfalto dryžių neapsirūpinta nudažyti baltais ar kita ryškia spalva. Gal dėl to, kad perėjos ne pagrindinėse gatvėse, gal pritrūka lėšų įsigyti dažams, o gal siekta originalumo. Kaip bebūtų, tai nesuteikia saugumo einantiems per gatvę, ypač silpnaregiams.

## Prieraišumas automobiliams

# Nemokamas venų amžiaus tyrimas Marijampolės „Eurovaistinėje“: išbandė ir dainininkė Irūna Puzaraitė-Čepononienė

Vaistinė – tai gali būti vieta, kur žmonės ne tik užsuka įsigyti vaistų ar maistų papildų, bet ir gali pasikonsultuoti su vaistininkais bei netgi pasidaryti sveikatos tyrimus. Ne išimtis ir Marijampolė, kurios gyventojai „Eurovaistinėse“ turi galimybę išbandyti nemokamą venų amžiaus tyrimą. Viena pirmųjų jį išbandė dainininkė Irūna Puzaraitė-Čepononienė.

## Ligos sparčiai jaunėja

Kraujagyslės natūraliai kinta su amžiumi, tačiau jos kai kuriems žmonėms sensta greičiau nei įprasta – pasakoja Marijampolės „Eurovaistinės“ vaistininkė Toma Gečienė. Todėl, anot jos, norint išlikti sveikiems, svarbu žinoti savo kraujagyslių biologinį amžių, t. y. kraujagyslių „standumą“.

„Kraujagyslių standumo padidėjimas yra ankstyvas širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos požymis. Pavyzdžiui, kraujagyslių „standumas“ skatina insultą, miokardo infarktą. Venų amžiaus tyrimas rekomenduojamas kiekvienam žmogui, ypač 40–70 metų, sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, cukriniu diabetu, turintiems padidėjusį cholesterolio

kiekį ir rūkantiems asmenims. Visgi, šiais laikais didžioji dalis ligų užklumpa vis jaunesnius žmones, todėl reguliariai šį tyrimą nemokamai gali atlikti ir jaunesni žmonės“, – pasakoja vaistininkė T. Gečienė.

## Svarbiausia nieko nelaukti ir taisyti problemą

Dainininkė Irūna Puzaraitė-Čepononienė neslepia, kad sveikata jai be galo svarbi, dėl to ji niekuomet negaili laiko sveikatos tyrimams.

„Venų amžiaus tyrimo metu vaistininkė papasakojo, kad mūsų kraujospūdis yra nepastovus ir jis gali kisti netgi sveikam žmogui, priklausomai nuo veiklos. Kas man buvo artima, kad dažniausiai jis pakyla nuo streso ir įtampos, su kuo susiduriu savo darbe kone kiekvie-

ną dieną. Rūpestis savo sveikata padeda laiku pastebėti kylančias sveikatos rizikas ir užkirsti joms kelią. Svarbiausia nieko nelaukti ir taisyti problemą, o tai gali padaryti kiekvienas pacientas vaistinėje – sako dainininkė I. Puzaraitė-Čepononienė.

## Kaip užsiregistruoti nemokamam tyrimui Marijampolėje?

Registruotis vitaminų ir mikroelementų tyrimui galima paskambinus nemokama linija 8 800 50005 arba apsilankius tyrimus atliekančiose Marijampolės „Eurovaistinėse“:

- Gedimino g. 23,
- V. Kudirkos g. 3 (Maxima XXX),
- Vilkaviškio g. 72A-2.



# Nuvysti gali ne tik gėlės, bet ir... klausia

Kas nutiktų, jeigu pastebėję silpstančią kambarinę gėlę tiesiog paliktume ją likimo valiai? Ji palaiptu silptų, vystų, kol galų gale tektų pripažinti, kad augalo jau nebeįmanoma išgelbėti. Tačiau net apie 80% klausos nusilpimą pastebėjusių žmonių elgiasi būtent taip – atidėlioja sprendimus ir pamažu artėja prie negrįžtamų klausos pokyčių.

Gegužė – ne tik puikus mėnuo persodinti kambarinius augalus, juos patręsti ir gausiau palaistyti, bet ir pasirūpinti savo klausia. Jau ne pirmus metus klausos specialistai gegužę skelbia „Geros klausos mėnesiu“ ir kviečia ateiti pasitikrinti klausos.

Klausos centro „Audiomedika“ klausos protezavimo specialistės Daivos Charsika

teigimu, klausos patikrinimas yra tarsi vanduo augalui.

„Užtenka labai nedaug – tiesiog ateiti pasitikrinti, pakalbėti, pasitarti. Kartais gali paaiškėti, kad prastesnės klausos priežastis yra sieros kamštis ar užstrigęs svetimkūnis, o kartais tampa aišku, kad jokia pagalba šiuo metu nėra reikalinga, bet tikėtina, kad bus

reikalinga po metų ar kitų. Tada žmogui lengviau planuoti, pasiruošti“, – tikino „Audiomedika“ specialistė D.Charsika.

Rinkos ir socialinių tyrimų kompanijos RAIT atlikto tyrimo duomenimis, klausos nusilpimą jaučiantys, tačiau pagalbos nesikreipiantys žmonės dažniausiai to nedarė, nes mano dar girdintys pakankamai gerai (59% respondentų), o 19% apklaustųjų yra įsitikinę, kad nėra būtina kreiptis pagalbos, jeigu nusilpsta klausia tik viena ausimi.

Klausos protezavimo specialistės D.Charsika nuomone, šie žmonės rizikuoja atidėlioti iki tos akimirkos, kai padėti tampa sudėtinga bei primena, kad už girdėjimą ir garso suvokimą iš tiesų yra atsakingos ne ausys, o smegenys. Ausys nukreipia dirgiklį į klausos sistemą, kurioje esantys klausos receptoriai garso bangas paverčia į nervinius impulsus, o smegenyse esantys klausos centrai šią informaciją perdirba į garsą ir prasmę.

Pavyzdžiui, ausys užfiksuoja skambutį į duris, klausos sistemoje esančios plaukelių pavidalo klausos ląstelės garsą apdoroja, o smegenys identifikuoja jį kaip „durų skambutį“ ir siunčia signalą, kad reikia eiti patikrinti, kas atėjo į svečius.

Jeigu vidinėje ausyje esančios klausos ląstelės sunyksta ir dėl to suprastėja klausia, ją galima nesunkiai kompensuoti individualiai pritaikytais klausos aparatais. Jie ne tik padeda girdėti geriau, bet ir neleidžia smegenims „pamiršti“ garso impulsų – atlieka savotišką treniruoklio funkciją. Tačiau



Klausos protezavimo specialistė Daiva Charsika

jeigu yra delsiama per ilgai, smegenys gali „nebesuprasti“ siunčiamų signalų.

Kitaip tariant, jeigu ilgai nelaistėtė savo augalo, net ir matydami, kad jis vysta, augalo ląstelės sunyks ir nebeatsigaus, kad ir kiek jį drėkinsite.

Laikas yra svarbus išgelbėti ne tik augalą, bet ir klausą, tad minėdami „Geros klausos mėnesį“ visą gegužę „Audiomedika“ klausos centrai kviečia registruotis NEMOKAMAI konsultacijai ir klausos patikrinimui. Registruotis galima internetu arba telefonu.

Leiskite žydėti garsams!

Užsukite pasitikrinti. Užsukite pasitarti.

## Gegužė - geros klausos mėnuo

### Registruokitės nemokamam klausos patikrinimui!

Gedimino g. 3A, Marijampolė

Būtina išankstinė registracija

+37062033338

[www.audiomedika.lt/registracija](http://www.audiomedika.lt/registracija)

audiomedika



## Tulpių žydėjimo šventė

Daugyvenės kultūros istorijos muziejaus draustinio Burbiškio dvare (Radviliškio r.) gegužės 13 dieną vyks vienintelis Lietuvoje festivalis „Tulpių žydėjimo šventė“. Lankytojai laukiami nuo 9 valandos, festivalis iškilmingai prasidės 13 valandą.

Gilias tradicijas turinčiame festivalyje lankytojams siūloma mėgautis žydėjimu ir gera muzika, susipažinti su dvaro istorija, tradicijomis ir kultūra, išmokti senovinių žaidimų, veiklų ir išbandyti šiuolaikines pramogas, autentiškoje dvaro aplinkoje pajausti

praėjusio laiko dvasią. Burbiškio dvare gėlynas kasmet pasipildo naujomis veislėmis, tad lankytojai kaskart gali rasti kažką naujo ir nematyto. Šiuo metu kolekcijoje skaičiuojama apie 500 veislių tulpių – kone visa gamtos paletė.

Kad lankytojai kuo ilgiau galėtų žrėti pražydusiu gėlynu, iki gegužės 25 dienos muziejus pirmadieniais dirba nuo 9 iki 18 valandos, antradieniais–sekmadieniais – nuo 9 iki 20 valandos.

# Atliekų konteineriai priliję automobiliams

Jurgis MAČYS. Smarkiai į gera pasikeitė miesto senųjų kapinių prieigos: sutvarkytoje Varpo gatvėje sužymėtos automobilių stovėjimo vietos, įrengtas šiuolaikiškas tualetas, pastatytos stoginės atliekų konteineriams, taip pat rekonstruota prekybai skirta aikštelė P. Armino gatvėje. Tačiau įprasta, kad miestelėnų, įskaitant „Miesto laikraščio“ skaitytojus, dėmesį dažniausiai patraukia ne teigiami pokyčiai - esą taip tvarkytis reikėjo seniai, o akis badantys trūkumai.



Tokia tvora pasitinka kapinių lankytojus

J. Mačio nuotrauka

Štai Antanas Černiauskas piktinasi nuolat trupančia kapinių tvora. „Ją remontavo ne kartą ir ne du, o tinkas po darbų laikosi vos kelis mėnesius, ne daugiau. Jei neina tinkamai sumūryti plytų, kodėl jų nepakeitus stambiais akmenimis, kaip kad padaryta dalyje tvoros - ilgaamžiškumas būtų garantuotas?“ - samprotauja marijampolietis.

Tuo tarpu Kazimierui Grudzinskui užkliuvo šiukšlių konteineriai. Skaitytojas į redakciją atsinešė net kelias jų nuotraukas. „Su žmona dažnai lankausi kapinėse, džiau-gėmės stoginėmis šiukšlių konteineriams: ir estetiška, ir patogų atnešantiems atliekas, pavyzdžiui, kai lyja, nereikia skubėti išversti šiukšlių, kurios neretai atsидuria ant žemės. Visa bėda, kad iš trijų ar keturių stoginių naudojama tik viena“, - apgailėstavo ponas Kazimieras.



Aikštelė P. Armino gatvėje - nustumti konteinerius po stogu pritrūko jėgų?

K. Grudzinsko nuotraukas



Konteineriai tuoj tuoj gali nuredėti į gatvę. Bet kam tai rūpi - svarbiausia, kad pastatyta graži stoginė. Gal ji pravars kapinių lankytojams pasislėpti nuo lietaus arba sniego



Čia statybininkai užmiršo (?) įrengti stoginės stogą. Todėl konteineriai užima automobiliams skirtas vietas. O gal atliekų tvarkytojai/surinkėjai nusprendė, kad konteineriai taip pat transporto priemonė

## Vieništumas smogia vyresniems žmonėms

Gintarė BAKŪNAITĖ. Sparčiai senstančioje visuomenėje vieništumas ir socialinė atskirtis tampa vis didesne problema. Ir nors vienvė dažnai apibūdinama kaip jausmas, daugėja duomenų, rodančių, kad tai yra sudėtinga problema, stipriai žalojanti tiek fizine, tiek emocinę žmonių sveikatą.

Skaičiuojama, kad Lietuvoje vieniši yra šimtai tūkstančių gyventojų, o skaudžiausiai vieništumas smogia vyresniems žmonėms. „Sidabrinės linijos“ įkūrėjai Marius ir Kristina Čiuželiai įsitikinę, kad statistikoje matoma problema tėra ledkalnio viršūnė, o vienvė paveiktų žmonių yra gerokai daugiau. Spręsti šią problemą tėra vienintelis kelias - socialinių kontaktų grąžinimas į atskirtų žmonių kasdienybę.

### Nedrįsta prisipažinti

Lietuvos socialinių mokslų centro duomenimis, šalyje iš viso yra 7,8 proc. vienišų žmonių, tai yra daugiau nei 200 tūkst. arba 1 iš 13 gyventojų. Šis skaičius viršija Europos vidurkį, kuris siekia apie 7 proc.

„Vien vyresnio amžiaus žmonių skaičius Lietuvoje artėja prie 30 proc. Apie pusę jų gyvena po vieną. Žinoma, ne visi jie jaučiasi vieniši, tačiau problema šioje amžiaus grupėje yra didelė“, - sako M. Čiuželis.

Jis atkreipia dėmesį, kad vieniši žmonės apie tai nemėgsta kalbėti, o tyrimų, kurie matuotų lietuvių vienvė, iki šiol turime labai nedaug. M. Čiuželio teigimu, „Sidabrinės linijos“ darbo praktikoje gan dažnai pasitaiko atvejų, kai senoliai neišdrįsta pripažinti savo vieništumo ir ieškoti pagalbos.

Kad didžiausia vienvė išgyvenančių žmonių dalis yra vyresniųjų amžiaus grupėje, patvirtina ir Lietuvos socialinių mokslų centro atliktas tyrimas. Remiantis jo duomenimis, tarp vienišų žmonių ypač didelė 60-74 m. amžiaus grupė.

### Didina mirties riziką

Įvairiuose moksliniuose tyrimuose viena-

tvė ir socialinės izoliacijos neigiamas poveikis prilijamas rūkymui, fizinio aktyvumo stokai, nutukimui ar aukštam kraujospūdžiui.

Vieną išsamiausių tyrimų šioje srityje atliko Mičigano (JAV) universiteto mokslininkai. Anot jų ataskaitos, socialinių ryšių stoka gali tapti ankstyvos mirties, o taip pat sergamumo plačiu spektru ligų priežastimi arba rizikos veiksniumi.

Tiesa, mokslininkai pastebėjo, kad kol kas nėra užtekinai duomenų apie vieništumo ir sergamumo konkrečiomis ligomis ryšį, kaip kad, pavyzdžiui, aiškios rūkymo sąsajos su plaučių vėžiu.

Vieno populiariausių medicinos žurnalų „Lancet“ publikacijoje „Auganti vieništumo problema“ teigiama, kad vieništumas ankstyvos mirties riziką padidina net 26 procentais.

„Vieništumas prastina kognityvines funkcijas, prisideda prie didesnės depresijos, prastina miego kokybę, siejamas su Alzheimeriu ir kitomis ligomis.“

Per COVID-19 pandemiją vienvė didesnį dėmesį pradėjo skirti ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). Iki šiol ši problema buvo tarsi likusi paraštėse, bet dabar akivaizdu - tai nėra pavienių žmonių gyvenimiškas iššūkis, tai - sudėtinga visuomenės sveikatos problema“, - sako M. Čiuželis.

### „Visi mane pamiršo...“

Kad vienvė glaudžiai siejasi su depresija, rodo ir „Sidabrinės linijos“ pašnekovų apklausa. Šiuo metu linijoje bendrauja ar kitokią pagalbą gauna beveik 6 000 vyresnių nei 60 m. Lietuvos gyventojų. Remiantis apklausos duomenimis, beveik 40 proc. jų dažnai jaučiasi vieniši, dar 30 proc. vieniši jaučiasi retkarčiais. Tyrimas taip pat rodo, kad apie pusę linijos pašnekovų turi depresijos požymių.

„Didžioji dalis senolių kreipiasi, nes jiems labai sunku, blogai jaučiasi ir dažnai pirmieji žodžiai būna - aš nieko negaliu, nieko nenoriu, visi mane pamiršo, nerūpiu net savo vaikams“, - apie problemą kalba „Sidabrinės

linijos“ Skambučių centro vadovė Kristina Čiuželienė.

Vis dėlto, kaip rodo tiek linijos pašnekovų, tiek savanorių patirtys, kasdienis bendravimas tarsi grąžina vienišus žmones į gyvenimą.

Taip nutiko ir 79-erių Danutei. Į liniją paskambinusi bei draugystės pokalbiams užsiregistravusi moteris buvo netekusi artimųjų, o sveikatos problemos apribojo galimybę judėti. Netektis skausmas ir fizinės sveikatos suprastėjimas nustūmė Danutę į socialinę izoliaciją, jai dingo motyvacija bet kokiai veiklai.

Ne kartą su Danute kalbėjusi savanorė Edita pasakoja, kad vienvėje gyvenanti moteris buvo tyli, su ja sunkiai sekėsi užmegzti ryšį, tačiau bendrų temų rasti visgi pavyko. Edita pirmiausiai išsiaiškino pašnekovės pomėgius, klausė patarimų temomis, kurias Danutė puikiai išmano, ir taip padėjo moteriai pasijusti reikalinga.

### Pokalbiai gydo

Reguliarūs pokalbiai paskatino Danutę užsiimti veikla namuose, intensyviau bendrauti su kitais, po pokalbių su savanore ji jausdavosi daug geriau, būdavo emociškai pakylėta. O Edita gavo puikių patarimų, kaip gydytis liaudiškais priemonėmis.

„Tai tik vienas pavyzdžių, tokių draugystės istorijų mūsų praktikoje yra labai daug. Žinoma, būna, kai vien grįžusio socialinio kontakto neužtenka - vyresnius žmones turime nukreipti psichikos specialistų pagalbai, bet kartais draugystės suveikia lyg vaistai nuo vienvės.“

Gražiausia, kad prie to galime prisidėti kiekvienas“, - sako K. Čiuželienė ir priduria, kad deklaruodami pajamas gyventojai gali skirti 1,2 proc. GPM vienišų senolių pokalbiams.

Paskambinęs į „Sidabrinę liniją“ nemokamu telefonu 8 800 800 20, žmogus gali rinktis iš trijų paslaugų: siūlomi reguliarūs draugystės pokalbiai su bendraminčiu, suteikiama emocinė pagalba arba padedama rasti reikiamą informaciją, atsakyti į rūpimus klausimus.

### Marijampolės muziejai visiems nemokamai atvers duris gegužės 13 dienos (šeštadienio) vakare.

**Lietuvos Prezidento K. Griniaus memorialiniame muziejuje** (Bažnyčios g. 23)

**19 val.** Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos parodos „Užsienio profesionalai - Lietuvai“ pristatymas. 1918 m. atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, labai trūko įvairių sričių specialistų, tad nenuostabu, kad jų gretas papildė nemenkas būrys profesionalų iš užsienio. Kai kurie iš jų buvo epizodiškai, kiti pasiliko ilgai ir įsiliejo į valstybės gyvenimą. Iš kokių valstybių ir kokių sričių specialistai atvyko, ar buvo užsieniečių Marijampolėje? Apie tai ir dar daugiau sužinosite apsilankę renginyje.

**Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejuje** (Vytauto g. 29)

**20 val.** parodų „Partizanų ltn. Kazimierui Pypliui-Mažyčiui - 100“ ir Mečislovo Raginsko kūrybos parodos „Minčių atspindžiai“ lankymas. Kazimieras Pyplys - kovotojas už Lietuvos nepriklausomybę, vienas „Blynų baliaus“, kurio metu likviduoti aukšti sovietiniai pareigūnai, organizatorių ir dalyvių, prisaveržęs į vakarus, vėliau sugrįžęs ir žuvęs Lietuvoje.

**Muziejuje „Bulotų namai“** (Vaičiūčio g. 16)

**22 val.** Poezijos vakaras, skirtas Vinco Mikolaičio-Putino 130-ioms gimimo metinėms „Palaimintas būki, žmogaus nežinojime“. Rašytojo eiles skaitys Auksinio scenos kryžiaus ir Sidabrinės gervės laimėtojas, Jaunimo teatro aktorius Andrius Bialobžeskis.

### Ir tai dar ne viskas!

Naktinėme iki pat vidurnakties!

**Jūsų taip pat lauksime: Tauro apygardos partizanų ir tremties muziejuje** (Vytauto g. 29); nuo 20 val. - **Kauno regioninio valstybės archyvo Marijampolės filialė** (P. Butlerienės g. 9); nuo 18 val iki 22 val. - **Palaimintojo Jurgio Matulaičio muziejuje** (J. Bendoriaus g. 3). Renginių metu bus fotografuojama, nuotraukos viešinamos žiniasklaidoje.

Tel. pasiteirauti 8-343 91362.

## Finansiškai priklausomi

Jūratė CIVILIKIENĖ, „Swedbank“ Finansų instituto vadovė. 40 proc. šalies gyventojų teigia, kad yra visiškai arba iš dalies finansiškai priklausomi nuo kitų ir nesudorotų be pagalbos iš antrosios pusės, tėvų ar valstybės. Tokius duomenis atskleidžia reprezentatyvi „Swedbank“ užsakymu atlikta šalies gyventojų apklausa.

Natūralu, kad pradėję savarankišką gyvenimą jaunuoliai, o taip pat pensinio amžiaus gyventojai ir dėl tam tikrų priežasčių dirbti negalintys asmenys yra labiau finansiškai priklausomi nuo kitų. Vis dėlto, kaip rodo tyrimas, negalėjimas visiškai savarankiškai pasirūpinti savo finansiniais poreikiais būdingas ne tik labiau pažėdžiamoms visuomenės grupėms.

Savarankiškai pasirūpinti savo finansiniais poreikiais gali 54 proc. gyventojų. Tuo metu 32 proc. tai gali padaryti tik iš dalies, o 8 proc. nurodo esantys visiškai priklausomi nuo antrosios pusės, tėvų ar valstybės pagalbos. Daugiausia tokių, kurie visiškai arba iš dalies finansiškai nesudorotų savarankiškai, yra tarp 18–29 m. amžiaus (47 proc.) bei 40–49 m. amžiaus (44 proc.) grupių gyventojų.

Nors skirtumas tarp lyčių nėra dramatiškas, su finansais visiškai savarankiškai galinčių susidoroti moterų yra mažiau nei vyrų. Tam įtakos turi nepagrįsti atlyginimų skirtumai bei visuomenėje vis dar gajūs lyčių stereotipai. Net pačios moterys kartais linkusios vadovautis stereotipu, kad pinigai yra vyrų reikalas.

Blogiausia, kai finansinio savarankiškumo trūkumas virsta ekonominio smurto forma, kuomet vienas asmuo šeimoje ar poroje reguliuoja kito asmens pajamas, išlaidas, pasisavina gautas lėšas. Retesniais atvejais ekonominis smurtas gali įgauti sunkesnes formas, kai vienas iš poros ne tik reguliuoja kito kasdienes finansus, bet ir neskiria lėšų būtinosioms išlaidoms, pasisavina turtą.

Dažniau finansiškai nuo partnerio yra priklausomos bei su ekonominiu smurtu rizikuoja susidurti moterys, tačiau aukos pozicijoje gali atsidurti ir vyrai.

Gebėjimas patenkinti savo finansinius poreikius savarankiškai yra itin svarbi kiekvieno žmogaus finansinio saugumo ir emocinės ramybės sąlyga. Pasirūpindami savo finansine nepriklausomybe mes nesumenkiname ryšio su antrąja puse ar kitais artimaisiais, o tiesiog užsitikriname savo saugumą ir kontrolės jausmą. Galbūt dabartiniame gyvenimo etape tai neatrodo aktualu, tačiau svarbu būti pasiruošus galimiems netikėtumams.

Jei didesnio finansinio savarankiškumo nepavyksta pasiekti dėl palyginti nedidelių pajamų, o jas padidinti sudėtinga, vertėtų pasirūpinti bent jau asmeninėmis santaupomis – sukaupti nuo 3 iki 6 mėnesių būtinųjų išlaidų dydžio rezervą.

## Pažinkime saugomas teritorijas

Rūta BAŠKYTĖ, Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos vyriausioji patarėja. Ne visi šalies gyventojai žino, kas yra saugomos teritorijos, kur jos yra ir kodėl jų reikia, kas jose saugoma.

Žmonės sako: „aš važiuoju į Neringą“, „aš važiuoju į Trakus“, „aš važiuoju į Palūšę“. Retas kuris sako, kad važiuoja į Kuršių nerijos nacionalinį parką, Trakų istorinį nacionalinį ar į kitą nacionalinį, regioninį parką.

Saugomas teritorijas sudaro nacionaliniai ir regioniniai parkai, rezervatai ir draustiniai, biosferos rezervatai ir poligonai, paveldo objektai. Saugomos ne pačios teritorijos, o jose esančios vertybės: biologinė įvairovė, gamtos ir kultūros paveldas, tradicijos ir t. t.

Apsilankę Lietuvos regioniniuose parkuose galime sužinoti apie saugomą reljefą, kraštovaizdį: kalvotą, ežeringą, slėniuotą, molingą, smėlingą lygumų, pajūrio su kopomis ir t. t.

Jeigu pakeliautume per visas teritorijas, galėtume suvokti, kokia yra Lietuvos gamta, jos kraštovaizdis ir kiek mes jį pakeitėme bei pritaikėme žmogaus gyvenimui. Tai yra, kur pastatėme pilis, buvo dvarai, vyravo kaimiškas kraštovaizdis. Galime pabandyti atsakyti į klausimą: o kodėl būtent taip, o ne kitaip.

Saugomose teritorijose saugoma ir gyvensena. Pavyzdžiui, Dzūkijos nacionaliniame parke dar galime pamatyti, kaip žmonės gyveno miškuose. Jie net nežinojo, kas vyksta pagrindinėje Lietuvoje, tiesiog gyveno taip, kaip diktavo gamta.

Saugomose teritorijose galime pažinti tradicijas, kurios skiriasi Aukštaitijoje, Dzūkijoje, Žemaitijoje, Mažojoje Lietuvoje. Kartais edukacijas organizuojantys specialistai patys tampa savotiškais eksponatais: jiems įdomu pasidalinti, kaip duona kepama, sėjama, verpiama, audžiama ir t. t.

Kuršių nerija šalyje yra vienintelė su smėlio kopomis tarp dviejų vandenų. Kitas išskirtinis regionas – Nemuno delta. Kitos tokios taip pat neturime: čia yra potvyniai, polderių sistema. Ir dar vienas visiškai unikalus – Šiaurės Lietuvos karstinis regionas – pramengiančios žemės kraštas.

### Rodyti pavyzdį vaikams

Vaikai neretai auklėja savo tėvus ir kitus suaugusiuosius gamtosauginiais klausimais, nes yra imliausi šiai informacijai. Antai mano kolegė, lankydamą vaikų JAV, nuvyko su anūke į nacionalinį parką. Jo reindžeris išėgė keturmetei mergaitei ženkluką ir pasakė, kad ji dabar bus šio parko draugė bei paaiškino, ką čia galima daryti, o ko ne, pavyzdžiui, kad vaikščioti leidžiama tik takeliais. Tai primiršusi mano draugė norėjo prisėsti pievoje, bet anūkė ėmė drausminti. Buvo pasakyta negalima ir viskas: jeigu vaikams dar suteiki įgaliojimus, tai jie tikrai saugos gamtą.

Ją saugome ne tik sau, bet ir kitoms kartoms – būtent tai reikia perteikti vaikams. Šią misiją vykdo devynios Lietuvoje veikiančios saugomų teritorijų gamtos mokyklos.

Pirmiausia turime skatinti pažinti vertybes, kad užaugintume gamtos draugų ratą. Besikeičiant socialinei ir ekonominei santvarkai, persiorientavome į materialias vertybes: pinigus, namus, žemes. Tačiau pamiršome, kad labai svarbu išsaugoti tai, kas visiems bendra – gamtą. Viskas priklauso nuo to, kaip ugdytume naująją kartą. Profesorius Česlovas Kudaba yra pasakęs: „naujoji karta neišskris iš dangaus geresnė už mus“. Todėl reikia dirbti su vaikais, o geriausia rodyti savo pavyzdžiu.

Į saugomų teritorijų gamtos mokyklas galima atvažiuoti ir valandai ar kelioms – to pakaks žygiui, ekskursijai ar edukacijai. Taip pat gamtos mokykloje galima praleisti kelias dienas ar net visą savaitę, per tą laiką susipažinti su vertybėmis ir būdais jas išsaugoti.

Vaikams labai patinka naktiniai užsiėmimai, apskritai jie mėgsta mokytis iš gamtos, mokytis gamtoje. Visa tai daroma per pojūčius: pačiupinėti, pauostyti, netgi paragauti, išgirsti, pamatyti. Tačiau vien teorinio suvokimo apie gamtos ciklus ar paukščių migraciją nepakaks norint įskiepyti meilę gamtai. Pirmiausia, turime suvokti, kas yra vertingiausia ir kodėl tai reikia išsaugoti. Tam būtina sužadinti suvokimą, kad esu ne tik gamtos dalis, aš pats esu gamta, todėl be jos išgyventi negaliu.

# Sveikatos draudimo garantijos senjorams

Valstybinės ligonių kasos (VLKD) informacija. Visiems privalomuoju sveikatos draudimu apraustiems gyventojams, neatsižvelgiant į jų amžių, Lietuvoje teikiamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis apmokamos medicinos paslaugos, jei dėl jų kreipiamasi į gydymo įstaigas, sudariusias sutartis su ligonių kasomis, o pas gydytoją specialistą ar atlikti tyrimų vykstant turint siuntimą. Vis dėlto mūsų šalyje senjorams, kurie sudaro 30 proc. visų gyventojų, suteikta galimybė gauti didesnę nemokamų paslaugų paketą, nei kitų amžiaus grupių žmonėms.

### Dantų protezavimas

Senatvės pensijos amžiaus žmonėms, kaip ir kelioms kitoms gyventojų grupėms, kompensuojamos dantų protezavimo išlaidos – iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo apmokamas gydytojo darbas, dantų protezų gamybos medžiagos, pritaikymas (idėjimas) ir kiti veiksmai minimaliai kramtymo funkcijai atkurti.

Valstybinės ligonių kasos specialistės Jurgitos Grigarienės teigimu, jau kelerius metus gyventojams nebereikia dantų protezuoti už savo pinigus ir laukti kompensacijos, o paslaugų gavimo tvarka visai paprasta.

„Pirmiausia reikia kreiptis į gydytoją odontologą gydymo įstaigoje, kurioje žmogus prisirašęs, ar į kitos įstaigos odontologą, jei ji turi licenciją teikti odontologines priežiūros paslaugas ir dėl jų sudariusi sutartį su ligonių kasa. Gydytojas, nustatęs, kad kompensuojamasis dantų protezavimas pacientui priklauso, jį užregistruoja. Tuomet žmogus iškart gali kreiptis dėl dantų protezavimo pageidaujamoje gydymo įstaigoje, kuri dėl šių paslaugų turi sutartį su ligonių kasa. Paslaugos turi būti suteiktos

per 3 metus nuo teisės jas gauti įgijimo ir žmogaus užregistravimo. Pakartotinai gauti šias paslaugas galima po 3 metų nuo dantų protezavimo paslaugų kompensavimo dienos“, – aiškina ligonių kasų atstovė.

Pasak jos, įstaigų, teikiančių kompensuojamojo dantų protezavimo paslaugas, Lietuvoje yra daugiau nei 1 000. Jų sąrašas skelbiamas ligonių kasų interneto svetainėje.

Senatvės pensijos amžiaus žmonėms ir neįgaliesiems kompensuojama iki 670,39 euro dantų protezavimo išlaidų. Tam tikrais sudėtingesniais medicininiais atvejais ar po burnos, veido, žandikaulių onkologinės ligos gydymų, gydytojų konsiliumui pritarus gali būti kompensuojama iki 2 062,70 euro. Patiems pacientams nereikia mokėti šios sumos ir paskui kreiptis į ligonių kasą kompensacijos – kompensuojamąją sumą ligonių kasos perveda protezavusiai įstaigai. Žmonėms patiems savo lėšomis tereikia sumokėti papildomą sumą, jei faktinės dantų protezavimo išlaidos yra didesnės už nustatytą kompensuojamąją sumą.

### Ligų prevencija

Ankstyvajai diagnostikai skirtos penkios ligų prevencijos programos, iš kurių trys – tiek vyresnio ikipensinio, tiek senatvės pensijos amžiaus žmonėms.

Dėl krūties vėžio kas 2 metus gali ir turėtų tikrintis 50–69 m. (imtinai) moterys, kas 2 ar 5 metus dėl prostatos vėžio – 50–69 m. (imtinai) vyrai (nuo 45 m., jei šia liga sirgo tėvas ar broliai), kas 2 metus dėl storosios žarnos vėžio – 50–74 m. (imtinai) vyrai ir moterys. Norint nemokamai pasitikrinti pagal programas, reikia kreiptis į šeimos gydytoją.

Ligonių kasų preliminariais duomenimis, iš gyventojų, pernai pasitikrinsiu pagal

šias programas, beveik pusė buvo vyresni nei 60 metų žmonės.

Kartą per metus suaugusiems pacientams profilaktiškai gydytojas turi pamatuoti kraujo spaudimą, svorį, ūgį, skirti elektrokardiogramą, nustatyti cholesterolio kiekį kraujyje, atlikti burnos apžiūrą, moterims – krūtų apžiūrą ir apčiuopą. Vyresniems kaip 65 metų žmonėms papildomai kasmet profilaktiškai turi būti atlikta regėjimo aštrumo patikra ir bendras šlapimo tyrimas, ištirtas gliukozės kiekis kraujyje, o jaunesniems tai atliekama kas 2 metus. Gydytojui nustačius kitų paslaugų poreikį, apdraustiesiems jos irgi turi būti suteiktos be papildomų priemonių.

### Kompensuojamieji vaistai

Daugumos gydytojo išrašytų kompensuojamųjų vaistų bazinė kaina visiems pacientams kompensuojama 100 proc., t. y. vadinamojo A sąrašo vaistai gydyti on-

kologinėms ligoms, tuberkuliozei, cukriniam diabetui, epilepsijai, astmai, išsėtinei sklerozei, kraujo krešėjimo sutrikimams ir pan. Į B sąrašą įrašyti vaistai skiriami tam tikrų socialinių grupių žmonėms, kurių finansinės galimybės mažesnės nei kitų apdraustųjų, tarp jų – pensininkai, neįgalieji ir kt. Neįgaliesiems šių vaistų bazinė kaina kompensuojama 100 proc., pensininkams ir sumažėjusio 30–40 proc. darbingumo neįgaliesiems – 50 proc.

„Už išrašytus kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones iš viso neturi mokėti žmonės nuo 75 metų – jiems kompensuojamos ir vaistų priemonės. Jos padengiamos ir senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems gyventojams bei neįgaliesiems, kurių gaunamų pajamų (pensijų, šalpos pensijų, kompensacinių išmokų, rentų) suma yra mažesnė nei 354 eurai per mėnesį“, – sako VLK skyriaus patarėja Irma Medžiaušaitė.





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

### PARDUODA

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

### PASLAUGOS

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

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

Stogų fasadų, trinkelų plovimas atnaujinimas, dažymas, patalpų balinimas kalkėmis. Tel. 8-631 91211.

Kviečiame rezervuoti sezoniniai vejos, sklypo priežiūrai. Tel. 8-692 77122.

### PERKA

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

### PERKAME

įvairų **NEKILNOJAMĄ TURTA**, butus, namus, sklypus.

Greitas atsiskaitymas.

Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės tel. 8-658 00756.

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

### REIKALINGA

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

**J**

**JUODELIAI**

UAB „Juodeliai“ – viena iš lyderiaujančių medinių padėklų elementų gamintojų Europoje. **KVIEČIAME PRISIJUNGTI PRIE MŪSŲ KOMANDOS:**

- Staklių operatorius;
- Gamybos darbininkus;
- Kiemo darbininkus;
- Šaltkalvius;
- Elektrikus.

MES SIŪLOME:

kelionę autobusu į darbą arba kuro kompensavimą (darbo vieta: Juodelių g. 8, Nendriškių k., Marijampolės sav.); darbo rūbus ir visas reikalingas darbo priemones; gardžią kavą ir sočius sumuštinis; draudimą nuo traumų.

Susidomėjote? Skambinkite tel.: +370 600 00515 arba siųskite savo CV el.p.: cv@juodeliai.lt

## Siūlykite „Gamtos herojus“

VšĮ „Žalioji taška“ bei aplinkosaugos iniciatyva „Kita forma“ kviečia siūlyti ugdymo įstaigas, pedagogus bei 1-12 klasių moksleivius apdovanojimui „Gamtos herojai“. Jis skiriamas už reikšmingą veiklą saugant gamtą, puoselėjant tvarią aplinką. Visų trijų kategorijų geriausiai bus apdovanoti medaliais ir stipendijomis: įstaiga 1 000 eurų, pedagogas ir moksleivis – po 500 eurų.

Kandidatūras galima teikti patiems arba tai gali padaryti kiti, matantys jų darbo prasmę.

**Registracija konkursui vyksta iki gegužės 22 d.** Daugiau informacijos ir registracijos anketą rasite <https://kita-forma.lt/gamtos-herojai-23/>.

## Knyga šokio spektaklyje

Marijampolės kultūros centras (Vilkaviškio g. 2). gegužės 23 d. 17 val. Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro šokio spektaklis „Altorių šešėly“.

Žiūrovai kviečiami pasinerti į Vinco Mykolaičio-Putino romano teatrinės interpretacijos, „perskaityti“ šį psichologinį kūrinį skirtingomis formomis: audiovizualiniu spektakliu/žaidimu (teatralizuotais skaitymais) ir šokio kalba.

Renginys nemokamas, tačiau būtina rezervuoti bilietus. Tai galite padaryti internetu: <https://tickets.paysera.com/lt-LT/event/sokio-spektaklis-altoriu-sesely>

**EKO 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** **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.**

## DRAUGYSTĖS KULTŪROS FORUMAS II

PROJEKTĄ FINANSUOJA:



LITERATŪRINIAI  
PASIKALBĖJIMAI  
**Su Gina Viliūne**

**GEGUŽĖS  
18 D.  
16 VAL.**

DRAUGYSTĖS PADALINYS  
MARIJAMPOLĖS PETRO KRIAUCIŪNO VIEŠOJI BIBLIOTEKA

**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**

**SSSD**  
SENUKAI

## ĮRANKIŲ NUOMA



Nuo 5 iki 10 parų -15%

Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau,  
sekmadienio mokestis neskaičiuojamas

☎ 8 650 32 667

📍 Stoties g. 47, Marijampolė



# Valgykime vaivorykštės principu

Neringa GORELĖ, mitybos specialistė. Penkias porcijas vaisių ir daržovių kasdien rekomenduoja suvartoti Pasaulio sveikatos organizacijos specialistai. Nemaža dalis žmonių klaidingai įsivaizduoja, kad norint įvykdyti rekomenduojamą „5 porcijas per dieną“ tiksla, užtenka suvalgyti, pavyzdžiui, 5 obuolius. Tačiau ne ką mažiau už vaisių bei daržovių kiekį svarbu į racioną įtraukti kuo daugiau skirtingų gamtos gėrybių.

Reikėtų suvartoti mažiausiai 400 gramų vaisių, uogų ir daržovių. Neverta orientuotis į atskirus produktus – kiek vynuogių ar špinatų suvalgyti kiekvieną dieną. Svarbiausia, kad dominuotų įvairovė – tai visapusiškai svarbi mitybos taisyklė. Taip pat žmogus turėtų rinktis, ką mėgsta, kad valgydamas jaustų malonumą. Jei verčiame save valgyti brokolius, nors jie labai neskanūs,

ilgainiui tarsi patvirtiname mitą, kad sveika mityba yra neskanė. Todėl akiai vadovautis mitybos taisyklėmis nereikėtų. Nėra vieno stebuklingo vaisiaus ar daržovės, kurie išspręstų visas sveikatos problemas, todėl į racioną praverčiau įtraukti skirtingus produktus, kurių pasirinkti verta individualiai, atsižvelgiant į mėgstamą skonį, finansines galimybes, virškinimo ypatumus.

Brokolius valgyti sveika, bet jei pučia pilvą – ši daržovė ne jums. Galbūt jus kamuoja geležies stoka? Tuomet rinkitės daugiau špinatų. Vargina refluksas – pomidorai ne jums.

Žmonės dažnai daro esminę klaidą – suvalgo daug vaisių ir mažai daržovių. Iš reikiamų suvartoti 400 gramų – 200 gramų turėtų sudaryti daržovės ir lygiai tokią pačią dalį vaisiai. Labiau priimtinas variantas – gal net sėkmingesnis metant svorį, kai suvartojama daugiau daržovių ir mažiau vaisių, nes taip gauname mažiau cukrų.

Pirmenybę reikėtų teikti šviežioms, sezoninėms, Lietuvoje užaugintoms daržovėms. Tačiau galima valgyti ir šaldytas, džiovintas ar liofilizuotas gėrybes. Mažiausiai naudingi konservuoti produktai, todėl didelės maistinės vertės iš jų tikėtis nereikėtų. Reikiamo vaisių ir

daržovių kiekio suvartojimas gali smarkiai prisidėti prie geros savijautos bei sveikatos.

Vaisiai ir daržovės organizmui reikalingi dėl to, kad juose yra C, PP, A, K bei B grupės vitaminų, taip pat mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies. Be to, daržovėse ir vaisiuose yra nemažai skaidulinių medžiagų, antioksidantų, padedančių stiprinti sveikatą bei išvengti ligų. Tyrimai rodo, kad šalyse, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių, mažiau sergama kraujotakos ligomis bei onkologiniais susirgimais.

Priežastys, dėl kurių daugelis nesuvartoja rekomenduojamo kiekio vaisių ir daržovių, gali būti įvairios. Neskanu, nėra atitinkamų žinių apie sveiką mitybą, kai kam gali būti per brangu. Taip pat daržoves ir vaisius sunku išlaikyti šviežius, trūksta fantazijos, kaip šias maisto grupes įtraukti į receptus.

Kasdien į darbą ar mokslo įstaigą užkandžiui neškitės vaisių. Pietų metu pusę lėkštės skirkite daržovėms. Vakarienei rinkitės salotas ar daržovių troškinius. Laikykite daržoves matomoje vietoje, kol susiformuos įprotis valgyti jų daugiau. Skubantiems žmonėms naudinga vartoti vaisių ir daržovių glotnučius, nes juos patogiau išgerti net vairuojant. Kasdien ragaukite vis naują daržovę ar vaisių, valgykite žalių, geltonų, oranžinių, raudonų, violetinių ir kitų spalvų vaisius, uogas bei daržoves.



# Daržovių patiekalai

Lina BARČAITĖ, „Rimi“ kulinarijos technologė. Kopūstai, kaip ir kiti šakniavaisiai, yra daržovė, kurią galima laikyti ilgai. Senstant džiūsta tik viršutiniai lapai, tačiau juos nuėmus galima rasti šviežius. Renkantis kopūstus parduotuvėje, svarbu atkreipti dėmesį į jų kotą. Kuo jis mažesnis, tuo nuo kopūsto buvo nuimta mažiau lapų. O brokolių žydėjimo požymius išduoda šviesūs žiedeliai ant paviršiaus.

Kalafiorus, kale lapinius bei žiedinius kopūstus galima skanauti ne tik šviežius, bet ir užšaldyti. Tokios daržovės praktiškai nepraras savo skonio ir išvaizdos, išlaikys

naudingas medžiagas bei vitaminus.

Prieš pjaustant kopūstus reikėtų pašalinti senus arba pažeistus išorinius lapus, tada daržovę nuaplauti. Apdoroti kopūstus reikėtų pagal tai, kokį patiekalą norima gaminti. Šviežių daržovių sriubai naudojame šviežią kopūstą, kuris verda apie penkias minutes, o rudens derliaus kopūstai labai populiarūs greitam marinavimui. Juos reikėtų plonai supjaustyti, sudėti morkas, cukrų ir marinuoti. Žiedinį kopūstą galima šiek tiek apvirti arba tiesiog supjaustyti ir dėti į salotas.

## Apkepėlė

**Reikia:** 400 g kopūstų; 300 g kreivabūdės; 2 šaukštų sviesto (ghi); 5 g krapų; šaukštelio čiobrelių; druskos pagal skonį.

**Tešlai reikia:** 400 ml kefyro; 3 kiaušinių; šaukštelio druskos; 220 g miltų; 0,5 šaukštelio sodos; 2 šaukštų sezamų sėklų.

**Gaminimas:** kopūstą supjaustykite šiaudeliais ir pakepinkite keptuvėje su sviestu 2–3 min., kol suminkštės. Tuomet sudėkite nuplautas, nususintas kreivabūdes. Mažesnes dėkite visas, o didesnes suplėšykite; visus tešlai ruošti skirtus ingredientus, išskyrus sezamų sėklas, mentele sumaišykite dubenėlyje; paruoštą tešlą sumaišykite su kopūstais ir kreivabūdėmis, gautą masę sukrėskite į kepimo popieriumi išklotą formą, apibarstykite suformuotą apkepėlę sezamų sėklomis ir kepkite 30–40 min. iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje, kol apkepėlės paviršius šiek tiek paruduos; paruoštą patiekalą perkelkite į lėkštę ir patiekite į stalą karštą su grietine. Apkepėlę galima apibarstyti tarkuotu kietuoju sūriu.

## Itališka sriuba

**Reikia:** 2 morkų; 2 salierų stiebus; skardinės pjaustyti pomidorų; skardinės pupelių; 100 g žiedinių kopūstų – šviežių arba šaldytų; česnako skiltelės; mažo svogūno; 2 lauro lapų; druskos ir pipirų pagal skonį.



**Gaminimas:** smulkiai supjaustykite svogūną ir česnaką. Apkepkite juos puode, įpylę šaukštą aliejaus ir sudėję lauro lapus; morkas ir salierų stiebus supjaustykite maždaug 1 centimetro gabaliukais, sumeskite juos kartu su žiediniais kopūstais į puodą ir maišydami apkepkite, kol daržovės suminkštės; tada supilkite konservuotus pomidorus ir pupeles, pasūdykite daržovių mišinį ir užpilkite 600 ml verdančio vandens. Jei norite tirštesnės sriubos, pridėkite 100 gramų makaronų. Uždenkite ir palikite virti 10-15 minučių.

## Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

|   |                               |                            |                                |                                      |   |   |
|---|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| Gydymo priemonė, vaistas                | Tol mokomės, kol gyvi ...     | Įdubusi vieta, įlinkimas   | Burlaivis įstrižomis burėmis   | Grieblam, sveriam                    | Trumpas išankstinis TV laidos skelbimas | Balagano juokdarys                      |
| ... galvą (gaivoju, mąstau)             |                               | 3                          | Staciatikių religinis paveldas | Interneto sąjunga (Internet Society) | Keliauju pėsčiomis                      | M. Tveno romanas „... Sojerlo nuotykių“ |
| Teisė tam tikrą laiką kuo nors naudotis |                               |                            | 1                              |                                      |   | 7                                       |
| Veldo išraiška                          |                               |                            | Vietnamo ir Laoso kalnai       | Mozės brolis, kunigų pirmtakas       |   | Tirštas cukraus tirpalas                |
| Filmas su K. Hadsonu „Aleksas ir ...“   | 4                             |                            | ... į galvą (nuolat kartoti)   | Stengiasi išgirsti                   | 5                                       |   |
| Romėnų šeimos židinio deivė             | „Onyte, ... su manim pašokti“ | Sala Egėjo jūroje          |                                |                                      |   |   |
|   |                               |                            | Prancūzų tapytojas Kamilis ... |                                      |   |   |
| Hollywoodo aktorė Dženifer ...          | 6                             | Norėjo valgyti, kentė alkį |                                |                                      |   |   |
|   |                               |                            |                                |                                      |   | 2                                       |
| Staigus, smarkus                        | Moters vardas                 | 8                          |                                |                                      |   |   |
|   |                               |                            | JAV kino meno apdovanojimas    |                                      |   |   |

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

# Mityba nuo palangių

Edita GAVELIENĖ, dietologė. Dauguma šviežių žolelių turi nemažai vitamino C bei flavonoidų, kurie pasižymi antioksidacinėmis ir antiuždegiminėmis savybėmis. Įvairios žolelės aptinkamos ne tik pievose, bet ir prekybos centruose, kur jų galima rasti ištisus metus. Reikėtų nepamiršti, kad nesunkiai jas galima užsiauginti ir ant namų palangės. Nusiskynę lapelių, juos galėsite rytė dėti į glotnučius, šviežias sultis, salotas ar sriubas.

Grūdų daiginimas taip pat galėtų būti puikus įprotis. Daiginimas praturtina grūdus C, E, B grupės vitaminais, taip pat cinku, magniu, manganu, fosforu, geležimi.

Daiginti grūdus namuose itin

lengva, o gaunamos naudos viršija lūkesčius. Pavyzdžiui, avižų daiguose yra gausu baltymų, beta gliukanų ir tirpių skaidulų, jos sumažina gliukozės ir cholesterolio išsavinimą, taip pat pasižymi atstatomuoju, priešuždegiminiu ir imunitetą stiprinančiu poveikiu.

Kitas daigintinas grūdas, kurį verta išbandyti – rugiai. Rugių daigai turi daugiau B grupės vitaminų, kalio ir fosforo, be to – mažą glikemijos indeksą ir yra puikus vitamino C bei folio rūgšties šaltinis.

Dėl mažo kalorijų skaičiaus, 100 g salotų yra maždaug nuo 15 iki 25 kcal, jos gali būti vartojamos žmonių, kuriems svarbu kontroliuoti kūno svorį.

Kryžiažodžio (Nr. 9) atsakymas: **DENTINAS**

Vertikaliai: *Graužtukas. Premisa. Giuntas. Iltis. Narsi. Gausa. Kamavo. Raiti. Edis. Spindis. Rasi. Retmė. AN. Taisėsi. Sūdė.*  
 Horizontaliai: *Flamingas. Tauriai. San. Skaidrė. Ties. Žerti. Kisti. Unža. Urmana. Merės. Triada. Auslas. Visad. Silosinė.*

# Keliaudami pažinkime energetiką

Dovilė SELIUKĖ, „Keliau Lietuvoje“ rinkodaros ir komunikacijos skyriaus vadovė. „Energetikos pažanga yra lygi valstybės pažangai. Keliaudami ir pažindami energetikos objektus, galime matyti ne tik technologinę pažangą, bet ir kaip keitimės mes, mūsų miestai ir šalis. Energetikos objektus galima skirstyti į dvi grupes – jau istoriniai, bet kažkada buvę modernūs, davę pradžią mūsų pažangai. Ir – „žalieji“, kurie jau dabar prisideda prie viso mūsų regiono gerovės, tvaresnės ateities“, – sako „Ignitis grupės“ edukacinių programų vadovė Vaiva Rutkauskaitė.

**Elektros kėdė Lietuvoje.** Ją galima apžiūrėti Šiauliuose įsikūrusiame Teismų istoriniame muziejuje. Ne tik apžiūrėti, bet ir atsistoti ant jos, pabūti nusikaltėlio vietoje. Tiesa, kraupus su mirties bausmėmis susijęs eksponatas nebuvo naudotas. Kėdė yra butaforinė. Muziejų Šiaulių apygardos teisme įkūrė čia dirbę teisėjas.

**Pirmoji lemputė.** Vos dešimtmečiu vėliau nei Anglijoje, Prancūzijoje ar JAV, Lietuvoje buvo įžiebtą pirmoji elektros lemputė. Tai įvyko Rietavo Šv. arkangelo Mykolo bažnyčioje (Plungės r.), vietinių vadinamoje „Baltąja gulbe“. Čia galima apžiūrėti restauruotą XIX a. sietyną, kuriame kunigaikščio Bogdano Oginskio dėka pirmąkart nušvito 100 lempučių. Pasakojama, kad pažūrėti šviečiančio stebuklo į bažnyčią plūdo žmonės iš įvairių šalies kampelių. Išlikę pasakojimai, kad vieni lemputes bandė užpūsti, kiti – prisidegti nuo jų pypkė.

**Filmavimo aikštelė Ignalinos atomi-**

**nėje elektrinėje.** Apsirengti specialią aprangą ir batus, palikti visus asmeninius daiktus, rankoje laikyti dozimetą, nekramtyti gumos. Tai – lankymosi Ignalinos atominėje elektrinėje taisyklės. Nors ji nebeveikianti ir šiuo metu demontuojama, tebėra ypatingos svarbos strateginis objektas. Ekskursijų metu (dėmesio: ekskursijose gali dalyvauti asmenys nuo 18 metų) galima patekti į saugomą IAE teritoriją: reaktorių salę, turbinų salę, bloko valdymo skydą.

**Lietuviškos Atlantidos.** Energetikos amžiaus istorijos dalis – ir hidroelektrinės, kurių veiklai reikėjo suformuoti vandens tvenkinius. Todėl didžiausias – Kauno ir Antalieptės – marias būtų galima laikyti „lietuviškomis Atlantidomis“. Jų dugne – užlietų kaimų, sodybų, ežerų istorijos.

Kauno hidroelektrinės istorijos pradžia – užtvenktas Nemunas ir suformuotos Kauno marios. Didžiausiam dirbtiniame Lietuvos vandens telkinyje – keliolika salų, pakrantėse – išpūdingos atodangos, o po vandeniu – daugiau nei 30 užlietų kaimų. Atkurtus jų vaizdus galima pamatyti įrengtuose stenduose-molbertuose **Arlaviškių pažintiniame take**, garsėjančiame kadagynu.

1961 m. pastatyta Antalieptės hidroelektrinė (Zarasų r.) yra vienintelė kalnų tipo elektrinė Lietuvoje. Vanduo joje ant turbinų ratų krinta net iš 35 m aukščio. Apsilankymas elektrinėje negalimas, tačiau ne mažiau įdomus yra ir pasivaikščiavimas **Šventosios aukštupio pažintine trasa**. 10 km ilgio take – ne tik nuostabūs vaizdai, bet ir „ežerų kapinės“, t. y. rieduliai su iškaltais

pavadinimais 26 ežerų, kuriuos kadaise prarijo užtvenkta Šventosios upė. Jos užlietas 800 ha plotas, virtęs Antalieptės mariomis, dabar yra antras pagal dydį tvenkinys Lietuvoje.

**Kruonio hidroakumuliacinė elektrinė** Kaišiadorių rajone yra vienintelė tokio tipo elektrinė Baltijos valstybėse. Tai – išskirtinis inžinerijos statinys su dviem vandens baseinais, žemutiniu Kauno mariose ir aukščiau (100 m aukščiau marių esančiu dirbtiniu rezervuaru). Kertinis jos akmuo įbetonuotas 1984 m., veikti pradėjo 1992 m. Ši hidroakumuliacinė elektrinė kitų elektrinių avarijos atveju galėtų būti tarsi greitoji pagalba. Net išsijungus visoms šalies elektrinėms ji galėtų pradėti veikti be jokio išorinio energijos šaltinio ir jau po 2 minučių pradėtų gaminti elektrą. Elektrinėje organizuojamos ekskursijos.

**Baltijos auksas ir elektros krūvis.** Susipažinti su šiuolaikine elektrostatische gintaro mašina ir jos veikimo metodu – tokią „elektrintą“ patirtį siūlo **Nidos** kultūros ir turizmo centras „Agila“ Mizgirių gintaro muziejuje. Elektrinė mašina, sukurta sujungus meną ir techniką, įrodo, jog natūralus gintaras gali būti naudojamas kaip medžiaga elektros krūviui išgauti. Elektrostatische mašiną sudaro du gintariniai diskai, ant kurių yra priklijuotos metalinės plokštelės.



Gintaro energiją gaminanti mašina

Mizgirių gintaro muziejus

Sukant elektrinę mašiną ir įelektrinant gintarinius diskus pradeda šokinėti kibirkštys, galima pajusti specifinį ozono kvapą.

**Elektrosimuliacija, arba gydymas elektra.** Viena iš procedūrų sanatorijose – elektroterapija. Jai naudojami geriausių mokslininkų ir medicinų sukurti modernūs prietaisai, su kuriais moduluota srovė stimuliuoja paviršinius ir giliuosius raumenis, malšina skausmą ir skatina atsipalaidavimą. Kineziterapija, paremta gydymu elektros srove, yra saugi ir maloni. Šią procedūrą teikia dauguma sanatorijų Druskininkuose.

# Siaurukas ir geležinkelio stotis Utenoje

Jūratė BRASIŪNIENĖ, Utenos rajono savivaldybės administracijos Kultūros skyriaus vedėja. Aukštaitijoje tiesiog siauruko vadinoto siaurojo geležinkelio traukiniai Utenoje nebilda jau keturis dešimtmečius. Juos pakeitė pro buvusią geležinkelio stotį nutiestu magistraliniu keliu Vilnius–Utena skubantys automobiliai.

Lietuvoje geležinkelis atsirado 1861 m., kai pagal carinės Rusijos vyriausybės 1851 m. priimtą nutarimą buvo nutiestas pirmasis plačiojo geležinkelio Sankt Peterburgas–Varšuva ruožas Kaunas–Kybartai. XIX a. 7-ame dešimtmetyje Rusijos vyriausybė susidomėjo ir siauruoju geležinkeliu. 1870 m. į Angliją buvo komandiruota grupė specialistų – norėta susipažinti su tokio geležinkelio tiesimo patirtimi.

Lietuva tuo metu buvo Rusijos imperijos sudėtyje, todėl su jos struktūra buvo susijęs ir pirmasis mūsų šalyje siaurojo geležinkelio raidos etapas. Jo paskirtis buvo aptar-

nauti platųjį geležinkelį – gabenti vietinius krovinius, vežti keleivius. Siaurojo geležinkelio statybos techninės sąlygos buvo lengvesnės, tiesimo darbai pigesni, todėl kurti tokio transporto infrastruktūrą buvo racionalus sprendimas.

Aukštaitijoje siaurasis geležinkelis pradėtas tiesti 1891 m. 1895 m. pirmoji 750 mm pločio vėžės, 71 km ilgio siauruko atkarpa sujungė Sankt Peterburgo–Varšuvos plačiojo geležinkelio stotį Švenčionėliuose su Postavų miesteliu Baltarusijoje.

1897 m. pradėtas tiesti 144 km siauruko ruožas Švenčionėliai–Panevėžys, sujungęs kitas plačiojo geležinkelio atšakas. Šiame ruože buvo pastatyta siaurojo geležinkelio Utenos stotis: 1898 m. įrengtas 20 m³ talpos mūrinis istorizmo stiliaus vandens bokštas, skirtas vandeniu aprūpinti garvežius, o 1899 m. pastatytas vieno aukšto mūrinis vėlyvojo klasicizmo stiliaus stoties pastatas. Čia buvo įrengtas garvežių gražios trikampis,

nutiasta 14 kelių, iš kurių vienas jungė su Sankt Peterburgo–Varšuvos trakto Utenos pašto stotimi. Oficialus šio geležinkelio ruožo atidarymas įvyko 1901 m.

Siaurąjį geležinkelį Lietuvoje tiesė Rusijos privačiuojuojuoju kelių akcinė bendrovė, o tiesimui vadovavo Saldutiškio (dabar Utenos raj. savivaldybė) dvaro savininkas, karo inžinierius, generolas Boleslovas Jaloveckis (1846–1918). Jis baigė Peterburgo karo akademiją ir domėjosi geležinkeliais kaip pelningu strateginiu objektu. B. Jaloveckis suprojektavo ir du prabangius, ypač saugius caro traukinius. Tačiau 1888 m. vienas toks traukinys nuvažiuo nuo bėgių. Laimei, šis incidentas nevirto tragedija: keleiviai rimtai nenukentėjo, caro šeima atsipirko lengvais nubrozdinimais, o projektuotojas neušitraukė caro rūstybės ir bausmės. Priešingai – B. Jaloveckis buvo apdovanotas ir įgijo teisę prisipirkti žemių aplink Saldutiškį.

Pasiteisino ir visas siaurojo geležinkelio projektas Lietuvoje. Šaltiniuose nurodoma, kad 1903 m. juo pervežta 65 000 tonų krovinių ir 40 632 keleiviai.

Antrasis siaurojo geležinkelio raidos etapas susijęs su Pirmuoju pasauliniu karu. 1916 m. Vokietijos kariuomenė nutiesė naujus 600 mm pločio ruožus, kuriuos planuojant atsižvelgta į intensyviai eksploatuojamų miškų bei durpynų rajonus. Miško medžiaga tuo metu daugiausia buvo vežama į Vokietiją.

Siaurojo geležinkelio aukso amžiumi vadinamas trečiasis jo raidos etapas, apimantis 1920–1938 m. Tuo metu siaurasis geležinkelis buvo perorganizuotas ir plėtojamas pagal nepriklausomos Lietuvos ūkio poreikius. Prie šio transporto tinklo kūrimo daug prisidėjo valsčių savivaldybės, kurios buvo suinteresuotos naujų geležinkelio šakų tiesimu per jų teritorijas. 1935 m. siauruko centru tapo Panevėžys.

Pokario metais, kai nekursavo autobusai, siaurasis geležinkelis buvo pagrindinė susisiekimo priemonė. Teigiama, kad

sovietmečiu per parą juo važiuodavo iki 24 traukinių. Tačiau vėliau siauruko reikšmė vis mažėjo, prasidėjo šio geležinkelio tinklo ardymo periodas.

1972 m. buvo nutrauktas susisiekiimas tarp Utenos ir Švenčionėlių. Per trejus metus, panaudojant ir siauruko pylimus, iki Utenos nutiestas platusis geležinkelis, kuriuo pirmasis traukinys atvažiuo 1975 m. Siauruko traukinių eismas ruožu Utena–Anykščiai buvo panaikintas 1983 m., stotis Utenoje neteko reikšmės ir buvo uždaryta.

Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, išlikęs siaurasis geležinkelis funkcionavo bendrovės „Lietuvos geležinkeliai“ bendroje veikloje. 1999 m. šiuo geležinkeliu buvo nutrauktas krovinių, 2001 m. – ir reguliarus keleivių vežimas, o vienintelis iki šiol veikiantis 68 km ilgio siauruko ruožas Panevėžys–Rubikiai naudojamas tik užsakovams reisams.

Šių dienų sulaukę siaurojo geležinkelio objektai vertinami kaip išskirtinis kultūros paveldas, Aukštaitijos turtas, kurio dalelė išsaugota ir Utenoje.

Tai buvusi siaurojo geležinkelio Utenos stotis, savo lankytojams liudijanti apie sudėtingą šio krašto ir visos šalies istorijos laikotarpį. Čia, lyg praeities paveikls šviesotamsoje, šviesą skleidžia XIX a. technologinė pažanga, lėmusi geležinkelio atsiradimą ir palengvinusi daugelio žmonių gyvenimus, tačiau tamsoje skendi labai skaudus XX a. trėmimų laikotarpis. 1940–1941 m. ir 1945–1953 m. iš Utenos rajono buvo ištremti, išvežti į lagerius daugiau kaip 3 000 gyventojų.

Šiuo metu buvusios stoties pastate veikia Laisvės kovų muziejus – pagrindinius 1940–1965 m. istorinius įvykius atskleidžiantis Utenos kraštotyros muziejaus padalinys. Muziejaus ekspozicija parengta istorinių kontrastų principu, svarbiausius įvykius lyginant su gyvenimu už „geležinės uždangos“, įtaigiai ir jautriai perteikiant Laisvės kovų dvasią.



Traukinio laukiančius keleivius pasitinka ir išlydi stoties prižiūrėtojai (skulptūrų autorius Mantas Kazakevičius)

Lolitos KAMINSKIENĖS, Utenos savivaldybės administracijos vyriausiosios specialistės nuotrauka