

Vytautas ŽEMAITIS. Atėjusieji į Poezijos parką nebeturi galimybės grožėtis Šešupe - ji čia taip sužėlusi, kad iš toliau net nesimato upės vagos. Vien tik žalia akys. Net antys išsikraustė iš stovinčio vandens.

Prieš porą metų tokiu atveju darbo imdavosi UAB „Kelranga“ valtis, pritaikyta šienauti upės sąžalynus. Tačiau dabar jie tokie dideli ir tankūs, kad vargu į juos beįplauksi. Tačiau nėra padėties be išėitės. Štai Anykščių savivaldybėje, kurioje tokia situacija buvo susidariusi per miestą tekančios Šventosios upėje, vietos politikai ir gyventojai į ją brido pasiėmę dalgius. Po to miesto centre akį vėl džiugino skaidrus vandens paviršius.

Gal sukurs ir Marijampolės politikai, juk tarp jų yra mėgėjų šienauti... medžius, kad būtų vietos automobiliams.

„Pasaulį seną išardysime iš pamatų pačių...“

Juozas RAŠKAUSKAS. Materialistai viską vertina pinigine, turinine, daiktine naudos požiūriu. Pavyzdžiui, jeigu nugriovus istorinius senojo miesto stadiono vartus galbūt rastųsi daugiau vietos automobiliams, tai velniop visus sentimentus. Tuo tarpu idealistai nesavanaudiškai myli savo miestą, gerbia istorinę atmintį ir naiviai tiki, kad galima suderinti istorinį palikimą ir šios dienos poreikius.

Tokiems žmonėms „Sūduvos“ stadiono vartai primena (priminė...) dainų šventės, bokso, dviračių, krepšinio, lengvosios ir sunkiosios atletikos treniruotes. Savo jaunystę, vaikų ir anūkų pirmuosius žingsnius sporte. Pro šiuos vartus į stadioną žengė kelios „Sūduvos“ futbolininkų kartos, garsūs Lietuvos žaidėjai: Valdas Kasparavičius, Gintautas Papečys, Saulius Stankūnas, Tomas Radzinevičius ir kiti. Pro šiuos vartus įvažiuodavo galiūnų konkurso dalyviai.

O pažvelgus dar ankstesnę istoriją, pro šiuos vartus 1941 m. birželio 23 d. į laisvę išėjo Marijampolės burmistras Juozas Maurukas ir miesto inteligentai, kurie, išsivadavę iš kalėjimo, stadione turėjo praleisti naktį, kol naujieji okupantai vokiečiai išsiaiškino, kas yra kas (teisybės dėlei, vartai nuo tų laikų buvo perstatyti).

Tad ar gali sugyventi materialistai ir idealistai? Anglijos futbolo klubo „Liverpoolis“ pavyzdys rodo, kad tai įmanoma. Komanda nuo 1892 m. rungtyniauja „Enfildo“ stadione. Jis kelis kartus rekonstruotas, tačiau gerbiant istoriją ir išlaikant tradicijas. Antai prieš keturis dešimtmečius, įamžinant legendinio trenerio Bill'o Shankly atminimą, įrengti vartai, kurie atrodo, kaip pagaminti XX a. pradžioje.

O Marijampolė keičiasi neatpažįstamai. Taip kaip ragina tarptautinis proletariato himnas „Internacjolas“, kurio eilutė panaudota pavadinti tekstui.



Istorija...

Vladislovo SKARICKO nuotrauka



...sugriauta Marijampolės valdžiai palaiminus

J. Raškausko nuotrauka

Pamiršta tragedija Vilkaviškio gatvėje

Vytautas GAULIA. Važiuodamas iš miesto Vilkaviškio gatvės ties posūkiu į Tyliają gatvę (ji veda į miesto naująsias kapines) sulėtinu greitį, kad nusilenkčiau ant griovio krašto pastatytam varganam paminklėliui žuvusiems už laisvę 1992-aisiais.

Prieš dvejus metus, liepos 1-ąją, pamačiau ant jo sukniubusią moterį: jos krepšys ant žemės, dega žvakės. Padaręs posūkį link kapinių, sustojau ir skubu prie paminklėlio.

Palaukęs, kol 50-60 metų moteris atkreipia į mane dėmesį, paklausiu – gal reikia padėti?

Ji atsako, kad pagalbos nereikia ir po ilgos pauzės atskleidžia ne vienus metus rengusis čion atvažiuoti, mat pažadėjo mirštančiai giminaitei, nes šioje vietoje žuvo jos jauniausias sūnelis. Kadangi gyvena kitame Lietuvos krašte, išsirengti į Marijampolę buvo sudėtinga, bet štai kaimynas vyko su reikalais į Vilkaviškį, tai ir atvežė.

Toliau verkdama kalbėjo: „Uždegiau žvakeles, padėjau gėleles, išpyliau iš motinos darželio atvežtas žemeles... Kapelis neprižiūrimas, nelankomas, o cementinis pilkas paminklinis akmenėlis juodų vamzdžių tvorele atrodo kaip žuvusiems sūneliams motinėlės svetimoje šalyje už varganus pinigėlius pastatytas“.

Ant akmenėlio užrašytos žuvusių aštuonių kareivėlių pavardės, penkiolika tapo invalidais, o ir jų ne vienas jau išėjęs amžinybėn. Moteris klausė manęs, ar dar čia gyvena lietuvių, katalikų, ar čia dar lietuvių valdžia, ar dar yra bažnytelė, kunigėlių, kareivėlių, ar dar yra tas prakeiktas kalėjimas, per kurį tiek žuvo ir tapo tiek daug nelaimingųjų.

Paaiškinau, kad miestas turi visus leidžiamus viršininkus, yra ne tik du vyskupėliai, bet ir daug kunigėlių, net ne vienas vienuolis. Yra ir kalėjimas, kuris turi daug gražiai aprengtų vadų, o mieste daug kareivėlių ir ne vienas pulkininkas vaikštinėja... O liūdinčiai, verkiančiai lietuvaitei pažadėjau, kad kol būsiu gyvas – kasmet liepos 1-2 d. ir lapkričio 1-2 d. uždegsiu po dvi žvakes, nurašius žoles, pastovėsiu.

Rytojaus dieną nuvykau į Petro Kriaučiūno biblioteką, čia darbuotoja surado to meto laikraštį su trumpa eismo skyriaus žinute, kad 1992 metų liepos 1-ąją, apie 3 val. nakties į būrį Lietuvos kariuomenės pirmojo pulko kareivių, vykdančių naktinį žygį, įvažiavo „žigulys“, vairuojamas užmigusio vairuotojo, grįžtančio iš Vilkaviškio. Kariai neseniai buvo perėmę Marijampolės kalėjimo sargybą iš tarybinės kariuomenės.

Šią tragediją dar prisimena daug senųjų miestelėnų, o aš ją mačiau tą kruviną rytą...

Po tragedijos Marijampoliečių bendrijos

aktyvistai kreipėsi į kalėjimo, Marijampolės merijos, apskrities administracijos vadovus prašydami sutvarkyti žuvimo vietą pastatant pagarbos atminimo ženklą, nes žuvo ir buvo sužeisti pirmieji Lietuvos kariai mūsų daug iškentėjusioje Sūduvoje, Marijampolės parėigose, tačiau problema iki šiol neišspręsta.

Tuo metu būdamas Marijampoliečių bendrijos pirmininku, dėl deramo žuvusiųjų atminimo įamžinimo kreipiausi į du kalėjimo viršininkus, kurie pareikalavo netrukdyti dirbti, beveik visus metus, pradedant Broniumi Beržiniu ir baigiant Vidmantu Braziu, buvusius apskrities administracijos viršininkus, krašto apsaugos viceministrą, kraštietį Edmundą Simonavičių – Simonaitį, tačiau visi vieningai atsisakė, esą nėra pinigų, ne mūsų reikalas ir pareiga, praleistas laikas, žuvo nuo savų, yra svarbesnių reikalų ir t. t.

Nuo tragedijos praėjo 31 metai, mes prisimename įvairiausių veikėjus ir net ne lietuvius, statome jiems paminklus, minime, o čia stovi varganas akmenėlis ir niekas jo neprižiūri, nors praeina daugybė žmonių, pravažiuoja galybė automobilių. Tos vietos sutvarkymo idėjos projektą buvo nemokamai padaręs architektas vilnietis, kilęs iš Sūduvos. Projektas įteiktas savivaldybės administracijai, bet dingio archyvuose, o tragedija pamiršta.

Pakelės kapelis rodo, kad mes, gyvendami daugiau kaip prieš tris dešimtmečius atgimusioje Lietuvoje, apsamosioje, pavargome nuo ilgų turistinių kelionių, nepasikeičiančių malonumų, gyvūnėlių priežiūros ir daugybės kitų nesminių reikalėlių.

Liepos 1-ąją dieną, 11 valandą kviečiu atvykti prie paminklinio akmens, uždegti žvakeles, paminėti žuvusiuosius.



Redakcijos nuotrauka

Tramdys paspirtukininkus

Viktorija KATILINĖ, draudimo bendrovės „Gjensidige“ departamento vadovė. Sparčiai išpopuliarėję elektriniai paspirtukai Lietuvoje – jau ne laisvalaikio atributas, o pilnavertė transporto priemonė. Vilniuje įsigaliojo paspirtukų ir dviračių eismo ribojimai, apie juos svarstoma ir kituose miestuose. Nidos Kuršių marių pakrantėje elektrinių paspirtukų ir kitų elektravaromų transporto priemonių eismas jau uždraustas. Šį sezoną paspirtukininkų traumų padaugėjo: dažniausiai jie nukentė patys, tačiau dalį nelaimių sudaro susidūrimai su kitais eismo dalyviais – pėsčiaisiais, dviratininkais ir net automobiliais.

Paspirtukai ir dviračiai negali važinėti keliose centrinėse Vilniaus gatvėse, o jų eismas centrinėje miesto dalyje ir ant visų tiltų ribojamas bei mažinamas iki 12 km/val. Šios priemonės, ypač sumažintas šių transporto priemonių greitis, padės apsaugoti nuo skaudžių traumų, kurias pirmiausia patiria patys paspirtukininkai. Mažesnis greitis sumažins ir galimo susidūrimo su kitais eismo dalyviais, ir kritimo rizikas.

Draudimo bendrovės „Gjensidige“ duomenimis, beveik pusė visų paspirtukininkų traumų sudaro nosies ir galūnių kaulų

lūžiai, ketvirtadalį – lūpos, smakro, plaštakos ar antakio siūtos žaizdos, po dešimtadalį – dantų nuskėlimai, čiurnos ir riešo patempimai. Kas trečias patyręs traumą yra vaikas ar jaunuolis iki 16 metų.

Fiksuojame draudžiamuosius įvykius, kai paspirtukininkai susidūrė su kliūtimi ar nesuvaldę transporto priemonės dėl kelio dangos – duobių ar pasitaikius žvyru – visu svoriu virsta veidu į asfaltą. Neretai traumas priežastimi tampa ir atsitrenkimas į metalinį paspirtuko rėmą arba vairą, kai paspirtukininkas praranda pusiausvyrą ar nepaiso saugaus eismo reikalavimų.

Paspirtukų vairuotojai nelaimės patiria ir kirsdami važiuojamąjį kelio dalį. Jie ne tik kliudo sankryžoje ar per perėją einančius pėsčiuosius, bet pasitaiko, kai atsitrenkia į gatvę judančius automobilius. Skaudžiai nukentėjo paspirtukininkas, kai kirsdamas važiuojamąjį kelio dalį nepastebėjo ir užkliuvo už troso, kuriuo vienas automobilis vilko kitą.

Kol važiavimo elektriniais paspirtukais reglamentavimo tvarka mūsų šalyje kuriama, svarbu prisiminti, kad šiomis transporto priemonėmis važiuojantiems asmenims galioja Kelių eismo taisyklės ir būtina jų nepriekaištingai laikytis.

Informacija apie parengtą Viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių, geležinkelio želdinių prie viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių apsaugos zonų Marijampolės savivaldybės teritorijoje planą

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo Nr. XIII-2166 (toliau – Įstatymas) nustatyta tvarka bei Lietuvos Respublikos susisiekimo ministro 2020 m. rugsėjo 8 d. įsakymu Nr. 3-511 „Dėl Lietuvos Respublikos specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo įgyvendinimo“ patvirtintu „Aerodromo, kelių, geležinkelio kelių ir jų įrenginių, geležinkelio želdinių, elektroninių ryšių tinklų elektroninių ryšių infrastruktūros apsaugos zonų planų, žemėlapių ir (ar) schemų rengimo (nerengiant teritorijų planavimo dokumento ar žemės valdos projekto) ir tvirtinimo tvarkos aprašu“ (toliau – Aprašas), parengtas viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių, geležinkelio želdinių, prie viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių, apsaugos zonų Marijampolės savivaldybės teritorijoje planas (toliau – Planas).

Plano iniciatorius – AB „LTG Infra“ (juridinio asmens kodas 305202934, Geležinkelio g. 2, LT-02100 Vilnius).

Plano rengėjas – AB „LTG Infra“, (juridinio asmens kodas 305202934, Geležinkelio g. 2, LT-02100 Vilnius). Atsakingas asmuo - Kokybės ir saugos Kelių tyrimų ir projektavimo Geodezijos vyriausiasis specialistas Marius Umbrasas, kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-1242, el. paštas: marius.umbrasas@ltginfra.lt, Tel. +370 618 23506.

Planavimo tikslai:

- Įregistruoti specialiąsias žemės naudojimo sąlygas visiems žemės sklypams, patenkantiems į AB „LTG Infra“ valdomų geležinkelio kelių apsaugos zonas;
- Įgyvendinti Lietuvos Respublikos įstatymuose nustatytą AB „LTG Infra“ pareigą, susijusią su viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių, geležinkelio želdinių prie viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių apsaugos zonų nustatymu.

Planuojama teritorija – Marijampolės sav. teritorija.

Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerija 2023 m. balandžio 19 d. priėmė sprendimą Nr. 2-1547 teikti tvirtinti Planą.

Plačiau su parengtu Planu bei Lietuvos Respublikos susisiekimo ministro įsakymo „Dėl Viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių, geležinkelio želdinių prie viešosios geležinkelių infrastruktūros kelių ir jų įrenginių apsaugos zonų Marijampolės savivaldybės teritorijoje plano patvirtinimo“ projektu galite susipažinti Plano iniciatoriaus interneto svetainėje, adresu: <https://ltginfra.lt/planuojami-projektai>

Muzika paaiškinama matematikos dėsniais

Inga VAITKEVIČIŪTĖ, UAB „Idea Prima“. Dauguma šalies moksleivių ir abiturientų svarsto, kokias studijų kryptis pasirinkti. Pasak Lietuvos inžinerijos ir technologijų pramonės asociacijos (LINPRA) direktoriaus Dariaus Lasionio, labai dažnai jauni žmonės renkasi studijuoti ne tai, ką galėtų, o kas atrodo paprasčiau.

„Toks požiūris pastebimas ir mokyklose – mokiniai vengia mokytis tiksliuosius mokslus aukštesniųjų lygiu, vis mažiau abiturientų laiko fizikos, chemijos egzaminus, nes išmokti šias disciplinas reikia daugiau pastangų. Tad labai svarbi grandis yra mokytojai, išmanantys tiksliuosius mokslus, norintys perteikti žinias mokiniams, sudominti juos atskleidžiant, kad tikslieji mokslai gali būti pritaikomi ne vien kažkurioje labai siauroje srityje“, – sako D. Lasionis.

Jam antrina Rapolas Gražys, „Lava Drops“ gitarų, kuriomis groja garsiausi pasaulio muzikantai, kūrėjas. Jo teigimu, tikslieji mokslai su muzika visada yra šalia, nes, atmetus muzikos kuriamą jausmą, daug ką galima paaiškinti matematiniais dėsniais.

„Esu baigęs produkto dizaino studijas, o ši specialybė apjungia daug sričių – meninę, inžinerinę, kažkiek ir tikslųjų mokslų. Šiandien labai svarbią mano veiklos dalį sudaro darbas su inžineriniu įrankiu – trimačio modeliavimo programa „Solidworks“. Ji nau-

dojama ne tik muzikos industrijoje, bet ir projektuojant lėktuvus, automobilius, jachtas“, – kalba R. Gražys.

Anot jo, gitarų kūrimo bei gamybos procesas yra ilgas ir daugialypis. Pirmiausia tai užsakovo arba kūrėjo vizija, tuomet ateina eilė idėjos piešimui ir eskizams – reikia kruopščiai apsvaistyti visas įmanomas galimybes ir technologijas. Vėliau projektas vizualizuojamas trimatėje erdvėje, tuomet pereinama prie testavimo ir bandymų, kuriems pavykus pradeda gamyba.

Visas šis procesas trunka nuo trijų iki penkių mėnesių - priklauso nuo projekto. Rapolas prisimena gitarą gaminęs ir ilgiau nei metus.

Kūrėjas pasakoja, kad jo neatšiejamas palydovas nuo vaikystės buvo gitara, tad jis nesunkiai pastebėjo, jog rinka perpildyta panašiu, vienodai skambančių instrumentų. Taip gimė idėja sujungti natūralias, kartais, atrodytų, nesujungiamas medžiagas, panaudojant savitą dizainą ir taip rasti naują kelią styginių instrumentų pasaulyje.

„Naudodamas naujausias technologijas viename darbu, kuris laimėjo prestižinį dizaino apdovanojimą, sujungiau kietmedį su lėktuvo aliuminiu. Kitas aspektas – instrumentų viduje inkrustuojame karbono juostas, kurios padeda išlaikyti instrumento stabilumą ir neišsikraipo skraidant dėl atmos-

ferų skirtumo. Taigi čia vėl įsijungia ir fizikos dėsniai, ir žinios apie medžiagų savybes“, – pasakoja R. Gražys.

Jo teigimu, yra instrumentų, kuriuos pagaminus pačiam kilo nuostaba, kad pavyko. Vienas tokių – gitara iš juodojo gintaro lydinio.

„Ji buvo pristatyta visame pasaulyje ir apkeliavo labai daug modernaus meno, muzikos, inovacijų, juvelyrikos ir dizaino parodų. Ja grojo pasaulinio lygio žvaigždės, tarp kurių Steve Morse iš „Deep Purple“ ir Dominic Miller iš grupės „Sting“ bei daugelis kitų. Kitas projektas buvo bosinė penkiastygė gitara, kurios didžioji dalis pagaminta naudojant kianto (aliuminio silikatas, įprastai permatomas, su perlamutrinu blizgesiu) kristalą, taip pat gitara su meteorito inkrustacijomis“, – vardija pašnekovas.

LINPRA duomenimis, inžinerijos specialistų poreikis kasmet išauga 2-3 kartus, o iki 2025 m. šioje pramonėje bus sukurta daugiau nei 12 tūkst. naujų darbo vietų.

„Inžinerinės pramonės sektoriuose dirbantys žmonės vidutiniškai uždirba 10-15 proc. daugiau negu Lietuvos vidurkis, o gabūs studijuojantys jaunuoliai darbo pasiūlymų neretai sulaukia dar nebaigę aukštųjų mokyklų, darbdaviai juos graibstyte graibsto, siūlydami gerai apmokamas ir perspektyvias darbo vietas“, – sako LINPRA direktorius.



R. Gražys šalia savo kurtų gitarų

Fred Morledge nuotrauka

Valdantieji trukdo opozicijai tinkamai atstovauti rinkėjams



Dainius GAIŽAUSKAS, Marijampolės LVŽS skyriaus pirmininkas ir Kęstutis TUMELIS, Erika NAIKELIENĖ, Marijampolės savivaldybės tarybos nariai, išrinkti pagal Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos sąrašą

Prieigą prie kompiuterinės duomenų valdymo sistemos pagaliau gavo visi savivaldybės tarybos nariai. Tai reiškia, kad jie gali sekti, kaip rengiami tarybos sprendimų projektai, elektroninėje erdvėje užduoti klausimus savivaldybės administracijos darbuotojams, gauti jų atsakymus, teikti savo ar rinkėjų siūlymus, paprasčiau atlikti kitus veiksmus. Tokią galimybę meras Povilas Isoda tarybos nariams suteikė ne geranoriškai, o po begalės LVŽS tarybos narių skundų ir prašymų bei duoto interviu „Miesto laikraščiui“ praėjusį mėnesį. Tačiau nepakito visa kita, kas susiję tarybos narių, nepriklausančių valdančiajai socialdemokratų frakcijai, santykiais su savivaldybės administracija.

Keista mero matematika

Ji, mero bei jo aplinkos nurodymu, visais įmanomais būdais blokuoja opozicijos prašymus. Antai pastarajame, praėjusį pirmadienį vykusiam tarybos posėdyje valdančiųjų balsais nuspręsta, kad tarybos posėdžių dokumentai tarybos nariams įteikiami likus dešimčiai dienų iki posėdžio. Terminas susipažinti su projektais ir lydinčiais dokumentais - ne į naudą savivaldybės gyventojams - sutrumpintas dviem dienomis, nes meras pareiškė, kad 12 darbo dienų yra beveik trys savaitės. Tuo tarpu tarybos darbo reglamente aiškiai nurodytos kalendorinės dienos, o tai, jeigu moki skaičiuoti, yra ne trys, o mažiau nei dvi savaitės. Taip pat pritarta sprendimui, pagal kurį visi prašymai pateikti dokumentus teikiami per savivaldybės tarybos sekretorių (-ę), kuris (-i) priklauso mero politinio (asmeninio) pasitikėjimo komandai. Reiškia visi atsakymai bus politizuoti arba vilkinami pateikti. Antai sekretorės paprašius dokumentų, nurodant jų tvirtinimo datas, gautas atsakymas, kad tokių nėra, nors savivaldybės administracija juos atsianti. Tačiau dažniausiai administracijos darbuotojai siekia ne padėti tarybos nariui, kuris nepriklauso valdančiajai daugumai, o jam trukdyti. Galop dokumentą gauni, bet jau po laiko, kai jis nebėra aktualus.

Rinkėjų nuomonė „dzin“

Pastarasis tarybos posėdis parodė, kad opozicijos siūlymai, kokie bebūtų, net jeigu jiems pritaria dalis valdančiųjų, yra visiškai ignoruojami. Kaip, deja, ir savivaldybės gyventojų nuomonė. Antai nuspręsta uždrausti neseniai suremontuotą Šventragio kaimo vaikų darželį. Ne dėl to, kad nėra vaikų - darželis uždaromas ir tiek. Nors buvo

surinkta 200 parašų, reikalaujančių neuždaryti darželio (Šventragyje ir jo apylinkėse yra 300 balsavimo teisę turinčių piliečių), į tai neatsižvelgta, su bendruomene nediskutuota. Kad toks raštas egzistuoja, tarybos dauguma sužinojo tik posėdžio metu apie tai pranešus vienam tarybos nariui. Meras patvirtino, kad dokumentas buvo. Kodėl jis nepateko į tarybos komitetus ir ten nebuvo svarstytas, niekas negalėjo atsakyti. Ar ne dėl to, kad vaikai į kitas patalpas, kurioms įrengti numatyta beveik 20 tūkstančių eurų, iškeliami iš sutvarkyto darželio, kurį, kaip sklendo kalbos, privačiam verslui nužiūrėjęs valdantiejiems atstovaujantis savivaldybės tarybos narys?

Regis meras tai žino, todėl nepageidauja jokių diskusijų nei šiuo, nei kitais klausimais, kuriuos savo rate sprendžia valdančioji dauguma.

Iš P. Isodos pasisakymų galima spręsti, kad jam neįdomi kitų nuomonė. Jei leistų įstatymai, jis neklausytų opozicijos kalbų, su ja nediskutuotų, o viską spęstų vienvaldiškai, suderinęs su jam pavaldžia tarybos socialdemokratų dauguma. Primenu, kad meras yra Socialdemokratų partijos Marijampolės skyriaus vadovas.

Drumstame vandenėlyje

Iš savivaldybės kontrolieriaus ataskaitos paaiškėjo, kad Autobusų parkas be jokio konkurso pardavė turto už 400 tūkstančių eurų. Savivaldybė visais būdais slepia pirkėją. Meras aiškina, kad viskas teisėta, nes Autobusų parkas yra Uždaroji akcinė bendrovė (UAB) ir jos vadovai gali elgtis savo nuožiūra. Priminus, kad visos UAB akcijos priklauso savivaldybei, meras pasako esąs parduodamo turto savininkas, taip įsmeindamas save kaip savivaldybę. Matyt,

užmiršo, kad savivaldybė - tai jos žmonės, įskaitant jų rinktus tarybos narius, kokiai partijai jie bepriklauptų.

Nenorėjo meras atskleisti ir pavardžių dviejų Rimanto Stankevičiaus progimnazijos darbuotojų, kuriems, anot savivaldybės kontrolieriaus, be jokios pateisinamos priežasties ilgą laiką mokėti 40% atlyginimo priedai. Po diskusijų pavyko išsiaiškinti, kad viena jų yra direktoriaus pavaduotoja ūkiui Ingrida Kidolienė, buvusi Marijampolės apygardos rinkimų komisijos pirmininkė, deleguota Darbo partijos.

Saugo tiekėjų interesus

Priedas šiuo metu pakeistas, galimai dėl to, jog pasibaigė rinkimai. Kas galėtų paneigti, kad mokėta ne už tai, kad pirmininkė nepastebėtų pažeidimų, kuriuos rinkimų metu darė socialdemokratai, pavyzdžiui, nešdami rinkėjams lauknešėlius. Ne paslaptis, kad į praėjusios kadencijos tarybą pagal Darbo partijos sąrašą išrinktas Metas Ražinskas, perėjęs į socialdemokratų frakciją, savo įkurtai projektavimo firmai, kuriai dabar vadovauja sūnus, užtikrino pelningą savivaldybės užsakymą.

R. Stankevičiaus progimnazijoje yra ir kitų, gal net teisėsaugai įdomių dalykų. Pavyzdžiui, mokykla už 17 tūkstančių eurų pirko kondicionierius, tačiau nenurodo kiek: vieną, du, penkis, dešimt? Nenurodomos ir prekių kainos, anot direktorės, saugant tiekėjų interesus. Čia kyla klausimas, kieno interesams mūsų savivaldybės įmonės atstovauja - marijampoliečių ar kažkokių privačių kompanijų? Sprendžiant iš valančiųjų veiksmų, jie atstovauja pastarosios. Iš verslo pusės žvelgiant galima pasakyti tik tiek, kad R. Stankevičiaus progimnazijos pirkimai primena pinigų plovimą.

Juozas RAŠKAUSKAS. „Tris dienas skirtingose miesto erdvėse vykusį šventę džiugino koncertais, ekskursijomis, spektakliais, sporto varžybomis, edukacinėmis programomis, policijos, ugniagesių ir kariuomenės parodomosiomis programomis, vaikams skirtomis pramogomis. Kvapais, skoniais, spalvomis, įmantriais dirbiniais ir tautinio paveldo produktais praeivius viliojo turgus. Buvo gausu staigmenų, netikėtų pasirodymų, tačiau neužmiršti ir jau tradicija tapę miesto gyventojų bei svečių pamėgti renginiai...“

Tai ištrauka iš laikraštyje „Trakų žemė“ (birželio 9 d. Nr.23) aprašomos Trakų miesto šventės. Panašių aprašymų būta ar bus Alytaus, Jurbarko, Tauragės ir kitų miestų laikraščiuose. Panašūs tekstai, nes vos ne kaip vandens lašai panašios miestų šventės.

O dabar apie Marijampolę. Miesto dienų metu surengta naktinė ekskursija „Išėjusiems negrįžti“. Kai gidai susirinkusiems pradėjo aiškinti, kodėl neleidžiama dalyvauti nepilnamečiams, vienas ekskursantų paklausė: „Ar bus taip baisu, kaip Miesto dienoje?“ Žmogus turėjo omenyje jų programą.

Suprantama, kiekvieno valia reikšti nuomonę, tačiau šventės organizatoriams būtų pravartu pasidomėti Lenkijos patirtimi. Šios valstybės miestai seniai nebešvaisto pinigų Miesto šventėms. Jie ieško (ir randa) išskirtinių renginių, dėl kurių atvyktų ir svečių iš užsienio. Pavyzdžiui, Suvalkai nuo 2008 metų organizuoja tarptautinį bliuzo festivalį. Šiomet jis numatytas liepos 6-8 dienomis.

O Suvalkų miesto šventėje karaliauja vietos šokėjai, chorai, kapelos ir tautodailės meistrai.

Šventės, panašios kaip vandens lašai

Apie naująją automobilių vaistinėlę

Nuo liepos 1-osios visuose automobiliuose ir geležinkelių transporto priemonėse turės būti naujos sudėties pirmosios pagalbos vaistinėlės. Į dažniausius su ja susijusius klausimus atsako „Camelia“ vaistininė Reda PILKYTĖ-KLIMIENĖ.

Ar senąją vaistinėlę galima tik papildyti naujomis privalomomis priemonėmis?

Jeigu turite dar tinkamą naudoti vaistinėlę, kurioje yra visos reikiamos ir galiojančios priemonės, turimą vaistinėlę galite papildyti tuo, ko trūksta. Visų priemonių vaistinėje galima įsigyti ir atskirai, tačiau tuo atveju svarbu pasitikrinti turinį, kad ko nors nepraleistumėte.

Kaip dažnai rekomenduojama peržiūrėti vaistinėlę?

Klientai dažnai nustemba, tačiau vaistinėlės turi galiojimo laiką. Jį galima rasti arba ant vaistinėlės, arba ant priemonių. Dauguma vaistinėlių galioja trejus metus. Vaistinėlę rekomenduojame pasitikrinti kasmet arba bent nerečiau nei kas antrus metus, papildyti, jeigu jau panaudojote, tam tikras priemones.

Kodėl reikalingi du turniketai?



Siūlyčiau susipažinti su turniketo naudojimo instrukcija - jis skirtas stabdyti arteriniam galūnių kraujavimui. Du turniketai reikalingi, visų pirma, tam, kad galėtume sustabdyti daugiau nei vienos galūnės kraujavimą, taip pat dėl to, kad nukentėjusiuoju gali būti daugiau nei tuo atveju, jeigu jau būsite panaudoję turniketą arba jį panaudosite netinkamai, prireiks antro.

Vaistinėlėje esantys turniketai yra vienkartiniai. Naudoti pakartotinai turniketą draudžiama, nes teikiant pagalbą sau arba kitam žmogui, jis gali tiesiog nesuveikti arba veikti netinkamai.

Pažymėtina, kad visos vaistinėlėje esančios priemonės yra vienkartinės, išskyrus pirmosios pagalbos žirkutes ir ruloninį pleistrą.

Kuo skiriasi turniketo ir spaudžiamojo tvarsčio paskirtis?

Turniketas skirtas stabdyti arterinį kraujavimą. Tai pulsuojantis kraujavimas, kai kraujas trykšta pro pažeistą arterijos sienelę. Arterinis kraujavimas yra labai pavojingas.

Veninis kraujas dažniausiai teka silpna srove, tokiam kraujavimui stabdyti naudojamas spaudžiamasis tvarstis. Jį stipriai prispaudžiame ir tuomet tvarstome sužeistą vietą.

Kaip aktyvuoti ledo maišelį?

Jį supurčius arba paspaudus. Jis šaldo pusvalandį ir vėliau tampa neaktyvus. Šaldant sužeistą vietą maišelis neturėtų tiesiogiai liesti odos, jį

reikėtų įvynioti į medžiagą, vėsinti per drabužį, audekla.

Kur laikyti vaistinėlę?

Svarbiausia, kad prireikus būtų lengva ją paimti. Nerekomenduojame laikyti saulės spinduliuose. Jeigu laikote salone, būkite tikri, kad ji netrukdyt vairuoti, nepasimes arba jos negalės pasiekti kartu keliaujantys vaikai.

Kada pirmą pagalbą teikti pačiam, o kada kreiptis į medikus?

Jeigu bent truputį abejojate, nedelsdami skambinkite bendrosios pagalbos telefonu ir specialistai padės jums, paaiškindami žingsnis po žingsnio, kaip suteikti pagalbą, kol laukiate medikų. Bet pirmiausia, ką reikėtų daryti - nepanikuoti ir nuraminti nukentėjusį. Jeigu nežinote, kaip suteikti pagalbą, neeksperimentuokite, jeigu aplink yra žmonių, kvieskite juos.

Pasitikrinkite! Pirmosios pagalbos rinkinyje turi būti šios priemonės:

sterilūs įvairių dydžių pleistrai; pleistras (ruloninis); sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio sterilus padėlis ne mažesnis kaip 10 cm x 10 cm, pats tvarstis ne mažesnis kaip 15 cm x ir 180 cm; nesterilus tvarstis; palaikomasis trikampio formos tvarstis; pirmosios pagalbos žirklys; specialiai antklodė, skirta paguldyti ar apkloti nukentėjusį, ne mažesnis kaip 130 cm x 200 cm; sterilus žaizdų tvarstis, ne mažesnis kaip 5 cm x 10 cm; vienkartinės medicininės pirštinės; vienkartinės apsauginės plėvelės / pirmosios pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniam kvėpavimui atlikti; vienkartinis šalčio maišelis; turniketas, skirtas stipriam (masyviam) kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti; atmintinė - pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba atmintinė, turniketo naudojimo taisyklės.

„Pildyk“ klientams – dovanos kasdien: laimėkite daiktus iš naujausios K. Meschino kolekcijos

Dovanos kasdien? Sukurtos pačios Karolinos Meschino? Ir dar beveik be pastangų? Taip! Išankstinio mokėjimo paslaugos „Pildyk“ klientams šypsosi sėkmė – prizus kasdien galima laimėti nutrynus specialią virtualią žaidimo kortelę „Pildyk“ programėlėje arba www.pildyk.lt svetainėje. Visus „Pildyk“ pasiūlymus ir daugiau informacijos apie juos galite rasti internetinėje svetainėje pildyk.lt.

Laukia stilingos dovanos

Daugiausia klientų išankstinio mokėjimo paslaugų segmente turintis „Pildyk“ prasidėjus vasarai nori savo klientams padėkoti už pasitikėjimą. Smagumu, lengvumu ir jaunatviškumu pasižymintis prekių ženklas pristatė naują, riboto leidimo drabužių ir aksesuarų kolekciją, kurią kūrė K. Meschino.

Dabar „Pildyk“ klientai kasdien iki pat liepos 30 d. gali dalyvauti žaidime ir laimėti prizus iš naujausios kolekcijos. Ją sudaro 6 skirtingi universalūs dydžio daiktai: džemperis, drobinis maišas, juoda kuprinė, dviejų rūšių kepurės ir lengvo audinio marškinėliai.

Visų šių daiktų dizainą kūrė pati K. Meschino. Kolekcijoje esantys drabužiai ir aksesuarai papildyti įvairiais piešiniais, garsios merginos tatuiruočių elementais ir trumpomis frazėmis lietuvių ir italų kalbomis.

Bandyti sėkmę galima kasdien

Dalyvauti šiame žaidime paprasta – reikia užėiti į www.pildyk.lt arba „Pildyk“ programėlę ir nutrinti virtualų loterijos bilieta. Prizų fonde – ne tik drabužiai ir aksesuarai iš naujausios K. Meschino kolekcijos, tačiau ir papildomos pokalbių minutės bei gigabaitai, tad laimėjimo šansai išties dideli.

Tam, kad galėtumėte dalyvauti žaidime, nereikia atlikti jokių papildomų veiksmų – užtenka būti „Pildyk“ klientu. Tiesa, įvykdžius kitas sąlygas, pavyzdžiui, užsisakius naujienlaiškį, galima gauti papildomų virtualių žaidimo kortelių.

Savo laimę šiame žaidime galėsite išbandyti kasdien. Virtuali žaidimo kortelė atsinaujina kas 24 val., o bandymų skaičius – nesumuojamas.

Jeigu nusižiūrėjote kurį nors daiktą iš naujausios Karolinos Meschino kolekcijos, nebūtina laukti, kol jį laimėsite. Drabužį ar aksesuarą galite iškart įsigyti internetinėje svetainėje www.pildyk.lt.



Kad vestuvės nesujauktų svečių biudžeto

Laurita PUTNAITĖ. Prasidėjus vestuvių sezonui, daugybė žmonių sulaukia kvietimo kartu su jaunaisiais švęsti jų meilės sąjungą. Tačiau ne vienam tai sukelia ne tik daug džiaugsmo, bet ir nerimo, mat vestuvių šventę lydi nemenkos išlaidos. O tai gali sujaukti mėnesio biudžetą ar net ištuštinti taupyklę.

Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, daugiausiai vestuvių šalyje įvyksta gegužės–rugsėjo mėnesiais. Praėjusiais metais amžinos meilės įžadus įteisino daugiau nei 16 tūkst. porų. Per pastaruosius keletą metų anksčiau populiarias buitines dovanas pakeitė vokelis su tam tikra suma pinigų.

Negana to, ruošiantis kartu švęsti dviejų žmonių sąjungą, prireikia nemažai lėšų puošniems drabužiams, kirpėjų-stilistų bei makiažo meistrų paslaugoms, transportui, gėlėms ir kitiems aspektams. Finansų valdymo ir skolinimo platformos „Creditea“ klientų aptarnavimo vadovė Donata Stoškuvienė skaičiuoja, kad bendras pasiruošimo vestuvių šventei biudžetas svečiui gali siekti apie 500 eurų, o jei svečias – itin artimas jaunavedžiams, suma gali padvigubėti ar patrigubėti.

„Išlaidos vestuvių šventei keičiasi priklausomai nuo asmens sąsajų

su besituokiančia pora. Tolimesni giminaičiai ar ne tokie artimi draugai į dovanojamą voką įdeda mažiausiai 100 eurų nuo vieno svečio. Jei voką dovanoja artimas draugas – finansinė išraiška nuo asmens dažniausiai dvigubėja, o jei šeimos narys – dovana gali siekti ir trijų nulių ribą.

Artimi žmonės taip pat organizuoja bernvakarius bei mergvakarius, kas vėlgi gali pareikalauti nuo 100 eurų vienam dalyviui. Be to, vestuvių šventėje svečiai nori gerai atrodyti, todėl neretai investuoja dar keletą šimtų eurų drabužiams, avalynei, makiažui ir pan. Vienoms vestuvėms per sezoną sutaupyti nėra labai sudėtinga, tačiau nemažai žmonių per dalyvauti bent keliose tuoktuvų ceremonijose“, – sako D. Stoškuvienė.

Anot jos, vos sulaukus pakvietimo į vestuves, svarbiausia tiksliai susiplanuoti, kiek ir kokioms išlaidoms galima skirti lėšų, ir nuo šio plano nenukrypti. Taip pat pravartu pasinaudoti įvairiausių galimybiomis, leidžiančiomis sutaupyti.

Ekspertai prognozuoja, kad dėvėtų drabužių rinka per artimiausius penkerius metus ūgtels net dvigubai, nes tvari mada vis labiau populiarėja. Juolab tiek fizinėse, tiek interneto parduotuvėse galima atrasti ne tik kasdienių, bet ir puošnių, šiuolaikiškų rūbų. Taip

pat iš antrų rankų galima gero-kai pigiau įsigyti ir visiškai naujų prekių, nuo kurių net nepašalintos etiketės.

Kalbant apie avalynę, nepartartina kiekvienai vestuvių šventei įsigyti naujos. Visų pirma, ji per šventę gali išvarginti ar net nutrinti kojas. Antra, tai nėra praktiškas ir tvarus pasirinkimas. Parankiausia įsigyti tokią avalynę, kurią galėsite avėti ne tik keliose vestuvių šventėse, bet ir tam tikromis progomis vėliau. Čia labiausiai tiks neutralios ir prie didžiosios dalies drabužių derančios spalvos, pavyzdžiui, juoda, ruda ar smėlio.

Visažistų ar kirpėjų paslaugos gali nemenkai ištuštinti piniginę – vien kokybiškas makiažas atsieina apie 60–80 eurų ar daugiau. Visgi, gera praktika yra patiems išmokyti susidorojti su šiuo iššūkiu. Socialiniuose tinkluose apstu įvairių neapmokestinamų mokymų, naujausias tendencijas atspindinčių patarimų.

Jei vestuvių šventės vieta yra itin nutolusi nuo jūsų gyvenamosios vietos, vertėtų pasvarstyti apie kelionės kooperaciją su kitais vestuvių svečiais. Kiekvienam skyrus tam tikrą sumą už kuro sąnaudas, bus sutaupyta nemažai pinigų.

Jaunavedžiams šventės metu įteikiant voką su grynaisiais, didelė dalis svečių padovanoja ir didelę puokštę gėlių. Nors galėtų atrodyti, kad išlaidoms gėlėms neturėtų būti didelės, išvaizdi ir didesnė puokštė gali atsieiti apie 30–60 eurų, o kartais ir daugiau. Vis labiau populiarėja vietoje gėlių jauniesiems įteikti įdomią knygą. Ji atsieis ne tik pigiau, bet ir bus ilgalaikė. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad nors gėlės yra šventiška staigmena, reikėtų pagalvoti, kad dešimtims puokščių sunku atrasti tiek vietas, tiek laiko visomis tinkamai pasirūpinti. O dažna pora po tuoktuvų iškeliauja į povestutinę kelionę, tad ir šiuo atveju gėlių puokštė neatrodoys geriausias sprendimas.

Andrius KAMARAUSKAS, Šiaulių banko kasdienės bankininkystės direktorius. Atostogų metu daugelis mūsų linkę plačiau atverti pinigines ir išleisti daugiau nei įprastai. Kad po atostogų grįžus į kasdieninį ritmą netektų susidurti su finansine įtampa, patartina iš anksto suplanuoti atostogų biudžetą – kiek išleisite kelionei, transportui, apgyvendinimui, maistui, lankytinoms vietoms ir pramogoms.

Pradėti kaupti atostogų biudžetą reiktų kuo anksčiau, dalį atlyginimo reguliariai atidedant į atskirą sąskaitą. Delsti neverta, nes kuo anksčiau pradėsite kaupti, tuo mažesnes įmokas į atostogų biudžetą atsidėsite (arba tuo daugiau galėsite sau leisti atostogų metu). Paskutinei minutei nereikėtų palikti ir nakvynės vietų rezervacijų, bilietų įsigijimų – prieš atostogų sezoną turizmo agentūros pasiūlo kelionių už patrauklią kainą.

Įprastai patariama taupymui skirti 10-20 proc. nuo mėnesinių pajamų. Tačiau tai nėra biudžetas atostogoms – tai turėtų būti santaupos „juodai dienai“, kaupimui pensijai, investavimui ir t. t. Puiku, jeigu galite skirti papildomą pajamų procentą atostogoms, tačiau jeigu nepavyksta – įvertinkite, iš kurių taupymo sričių galite laikinai „nuimti“ šiek tiek pajamų ir skirti jas atostogų kaupimui. Arba pasekite savo išlaidas – galbūt galite laikinai kažko atsisakyti.

Iš anksto sukauptas atostogų biudžetas taip pat suteikia finansinio saugumo jausmą. Žinodami, kad turite pinigų atsargą, galėsite mėgautis atostogomis negalvodami apie finansinius rūpesčius, pavyzdžiui, kaip grįžus iš kelionės „pratempti“ iki kitos algos.

Jei biudžeto atostogoms nepasiruošėte – apgalvokite, ar verta atostogauti. Galbūt geriau pradėti taupyti dabar, o atostogomis mėgautis rudenį, kuomet, kaip

taisyklė, kelionių organizatoriai siūlo mažesnes kainas.

Bene „žalingiausias“ samdomų darbuotojų įprotis – atostoginių atlygių naudoti atostogoms padengti. Tokiu atveju artimiausias atlyginimas po atostogų gali būti nepakankamas finansinėms reikmėms.

Pavyzdžiui, artėjantį liepos mėnesį atostogausite 10 darbo dienų ir jų metu išleisite atostoginius. Tarkime, kad atlygis mokamas paskutinę mėnesio dieną. Tai reiškia, kad po atostogų grįšite į darbą, dirbsite dar 11 darbo dienų. Ir už liepą gausite vos virš 50 proc. atlygio. Vadinas rugpjūčio mėnesį jūsų pajamos bus tik apie 50 proc. įprastų pajamų. Daugečiau – tai iššūkis.

Tad net jei turite finansinę „pagalvę“ tokiems atvejams, rekomenduojame atostoginius pasilikti sekančiam mėnesiui, o atostogų išlaidas dengti iš santaupų.

Kelionėje gali tekti patirti įvairių išlaidų, kurių neplanavote. Tokiems atvejams reiktų turėti papildomą pinigų rezervą, pavyzdžiui, kortelę su kredito limitu. Net jei limitu nepanaudosite, kelionės metu galėsite jaustis ramūs, jog iškilus papildomam pinigų poreikiui, turėsite rezervą, kuriuo galėsite iškart pasinaudoti.

Keliaujant po Europą, gryniesi dažniausiai reikalingi tik arbatpinigiams. Didžiąją dalį kelionei skirtų pinigų siūlau turėti kortelėje, nes ją praradę galėsite operatyviai užblokuoti. O štai praradus grynuosius pinigus, atgauti jų greičiausiai nepavyks.

Ne euro zonos valstybėse labiau apsimoka atsiskaityti vietine valiuta. Jeigu pasirenkama konvertuoti lėšas į eurus prekybos vietoje, būna atveju, kad pritaikomas ir 8-10% papildomas valiutos keitimo antkainis, o tai vidutiniškai 3-4 kartus daugiau nei pasirinkus atsiskaitymą vietine valiuta.

Pinigai atostogoms ir po jų



Šventieji nebuvo kitokie žmonės, nei mes

Viktorija PLEČKAITYTĖ, Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo Vargdienių seserų kongregacijos Vyriausioji vadovė. Beliko gera savaitė iki Šv. Ark. Mykolo bazilikoje liepos 8-16 d. vyksiančio Palaimintojo Jurgio Matulaičio minėjimo – atleidų. Šios dienos kasmet primena – savo artume turime šventąjį. Savą. Marijampolietį. Jau 36-eris metus (Arkivyskupas J. Matulaitis palaimintuoju paskelbtas 1987 m. birželio 28 d.). Ir turime jį dėl mūsų.

Aną birželio 28-ąją Šventasis Popiežius Jonas Paulius II jį pavadino dovana Lietuvai ir priminė: „šventuosius reikia priimti [...], kad jie parodytų mums kelią“. Tikrai? Mums? Mūsų kelią? O koku keliu ejo jie – šventieji? Verta to klausiti. Ypač, kad atsakymų galime tikėtis iš paties t. Jurgio. Štai keletas sakinių iš jo rašytinio palikimo*:

Dažniausiai į šventumą žvelgiame iš išorės ir tapatiname jį su išoriniais darbais [...]. O vis tik ne tame yra šventumas. [...] Nuostabūs, didvyriški šventųjų darbai

buvo jų tikėjimo ir karštos Dievo meilės išsiskleidimas, greičiau šventumo pasekmės ir vaisiai, o ne jo priežastis.

Bet koku gi keliu ejo šventieji? Kovos, ryžto ir savęs nugalėjimo keliu. Netinka manyti, kad šventieji buvo kitokie žmonės, nei mes. Ir jie turėjo tas pačias aistras, tą patį kūną, pilną geismų ir silpnų, ir visi pradėjo nuo kovos su savimi ir savęs nugalėjimo, taip sekdami Kristaus balsą, kuris sakė: „Jei kas nori eiti paskui mane, teišsižada pats savęs, teima savo kryžių ir teseka manimi“ (Mk 8, 34). [...] Ir apgaudinėja save tas, kuris mano, kad šventumą galima pasiekti kitu keliu, kuris stebisi, kad nežiūrint gerų pasiryžimų, vis nupuola, kad [...], nuolat grįžta prie blogio, dėl kurio save kaltina [...].

Šventieji ejo kryžiaus keliu, pareigų ke-

liu, atsidėdavo smulkių, tylių, kasdieniškų dorybių praktikai. Ir mes eikime paskui juos tuo keliu. Tai pats tikriausias kelias, ir visi dvasinio gyvenimo mokytojai rekomenduoja [...], kad nesiektume kažki ko [...], bet ištikimai vykdytume savo kasdienes pareigas. Ir Viešpats Dievas nereikalauja iš mūsų neįprastų, ypatingų dalykų. Bet [...] nemanykime, kad šis pareigos kelias yra lengvas. Ištikimybė mažuose dalykuose yra mūsų prigimčiai labai sunki, reikalauja budrumo, pastangų, darbo ir kovos. [...] Ne tas iš tiesų myli artimą, kuris geba kurį laiką maloniai šypsotis, bet tas, kuris nenustos meilės rodes kasdieniame gyvenime, tarp tu, kurių jau seniai nebesivaržo. Ne tas yra kantrus, kuris įstengia drąsiai atstatyti kaktą, kai visų akys į jį atkreiptos [...], o tas, kuris didvyriškai išters kasdieniame gyvenime, tada, kai niekas į jį nežiūri, kai žino, kad niekas jo už tai nepagirs, kuris visada ir

visose aplinkybėse elgsis taip, kaip liepia Dievas ir jo paties sąžinė.

Kas turi būti šventumo patikrinimas ir matas? Mes dideliu šventuoju vadiname tą, kuris išgarsėjo dideliais darbais ar ypatingais stebuklais. Pas Dievą yra kitaip. Gerai išidėmėkime, kad šventumo esmė yra meilė. Visų pirma – Dievo meilė, o Dievuje – meilė artimui [...]. Visokie išoriniai šventumo ženklai tėra sublizgėjimas, sužydėjimas, šventumo vaisiai [...]. Ir mes, kai tikrai pamilsime Dievą, nepasiduosime jokiai nedėkingumui, išmoksime pasišvesti artimui ir pereisime šį gyvenimą gera darydami.

Toks ir mūsų t. Jurgio gyvenimo ir tikėjimo liudijimas – galintis užkalbinti mus kasdienėse akistatose su mūsų dovanomis ir iššūkiams, ištikimybė ir apsilaidumais. Bet tai dar ne viskas. Yra ir šventųjų užtarimas – stulbinantis ženklas, kad mūsų gyvenimai – paprastai ir kasdieniški – tokie svarbūs Dievui, kad Jis juos liečia ir keičia – labai konkrečiai ir apčiuopiamai. Liudija S.L., 37 m. vyras iš Vilniaus:

2021 m. gruodžio mėn. pajutau, kad už dešinės ausies formuojasi ir didėja darinys. Tuo metu darbo reikalais buvau JAV. Skubiai grįžau į Lietuvą ir kreipiausi į gydymo įstaigą. Mane apžiūrėjęs chirurgas patarė nedelsiant operuoti ir ištirti biopsinį mėginį.

2022 m. gruodžio 29 d. man buvo atlikta chirurginė operacija, pašalintas darinys ir atliktas jo tyrimas. 2022 m. sausio 6 d. buvo gauti tyrimų rezultatai – buvau informuotas, kad įtariama agresyvi limfoma.

2023 m. sausio 7 d. biopsijos mėginys perduotas pakartotiniam tyrimui į Valskybinių patologijos centrą, kuris patvirtino limfomos diagnozę. Tolesnių tyrimų metu ji turėjo būti tikslinama. Gydytojai prognozavo chemoterapinį gydymą.

Meldėsi mano Mama, jos draugai, mano draugai. Nors niekada nebuvau tikintis, aš taip pat atradau maldą ir meldžiausi. Paraginti Mamos daugės, prašėme Pal. Jurgio užtarimo. Ta pati Mamos draugė prašymą melstis perdavė Švč. M. Marijos Nekaltojo Prasidėjimo vargdienių seserims. Jos įtraukė mano vardą į sąrašą ligonių, už kuriuos buvo meldžiamasi novenoje 2023 sausio 9 – 17 d.

2023 m. sausio mėn. 7 – 21 d. buvo atlikti PET tyrimai, echoskopija, kaulų čiulpu biopsija, kraujo tyrimai, kurie parodė, kad esu visiškai sveikas ir jokių onkologinio susirgimo ženklų organizme nėra. Buvau informuotas, kad gydytojai po kelių konsiliumų, kuriuose ilgai svarstė mano atvejį, paskyrė ilgalaikį stebėjimą be gydymo.

2023 m. birželį atliktų kraujo ir echoskopijos tyrimų rezultatai yra geri – aš esu sveikas!

Sausio mėnesio išgyvenimai ir patirtys į mano gyvenimą atnešė labai daug teigiamų pokyčių, aš pradėjau labiau mylėti savo kūną ir sielą, rūpintis psichologine sveikata. Pradėjau daryti daugiau gerų darbų, padėti žmonėms, džiaugtis kasdieniu gyvenimu, gamta, rutina. Supratau, kad gyvenimas yra gražus ir esu širdingai dėkingas už šia dovaną, kurią gavau.

P. S. Šiandien (2023 birželio 26 d.) telefoninio pokalbio metu L.S. patvirtino, kad ir vėlesni pakartotiniai tyrimai (atliekami net dažniau, nei gydytojų nurodyta) jokių onkologinio susirgimo ženklų jo organizme neparodė, jis visiškai sveikas ir gyvena malonės patirtimi.

* PAL. JURGIS MATULAITIS. Konferencija Varšuvos dvasinės seminarijos klierikams, 1917 lapkričio 8 d. (Publikuota: Bl. Jerzy Matulewicz, Konferencje ascetycznej, Warszawa, 2002, p. 195-199, vertė s. V.)



Palaimintojo JURGIO MATULAIČIO minėjimas ir atleidai

2023 m. liepos 8-16 d., Marijampolė

Pašaukimų ugdytojai, melski už mus!

125-osios Pal. Jurgio kunigystės šventimų metinės

Liepos 8 d., šeštadienis
ATLAIŲ IŠVAKARĖS

Meldžiamės už visus į atleidus atvyksiančius piligrimus, taip pat už visus, atleiduose tarnaujančius

18.00 val. Šv. Mišios Pal. Jurgio Matulaičio tėviškėje Lūginėje

Liepos 9 d., sekmadienis
PADĖKOS DIEVUI UŽ MALONES DIENA

Dėkojame už palaimintojo Jurgio Matulaičio užtarimu patirtas malones

13.00 val. Liudijimai apie Palaimintojo užtarimą gautas malones Bazilikos pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje

Liepos 10 d., pirmadienis
PAŠAUKTŲJŲ TARNAUTI BENDRAJAM GĖRIUI DIENA

Meldžiamės už Krašto apsaugos, teisėsaugos, Priešgaisrinės gelbėjimo ir kitų bendro gėrio tarnybų darbuotojus

ATLAIŲ DIENOTVARKĖ:

11.00 val. Katechezė

11.30 val. Šv. Rožinio malda Bazilikos pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje

12.00 val. Šv. Mišios Bazilikoje, po jų – agapė Marijonų vienuolyno sode

14.00 val. Pasivedimo pal. Jurgiu Matulaičiui pamaldos Bazilikos pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje nuo pirmadienio (liepos 10 d.) iki šeštadienio (liepos 15 d.)

15.00 val. Švč. Sakramento adoracija pal. Jurgio Matulaičio tėviškėje Lūginėje

18.00 val. Šv. Mišios Bazilikoje

Kitos šv. Mišios sekmadieniais: 8.00 ir 9.30 val.

Liepos 11 d., antradienis
PAŠAUKTŲJŲ Į JUDĖJIMUS IR BENDRUOMENES BAŽNYČIOJE DIENA

Meldžiamės už tikinčiųjų draugijų, taip pat maldos grupių, bendruomenių ir judėjimų narius

Liepos 12 d., trečiadienis
PAŠAUKTŲJŲ MOKYTI, UGDYTI IR INFORMUOTI DIENA

Meldžiamės už tikybės mokytojus, katechetus ir visus švietimo bei žiniasklaidos darbuotojus

Liepos 13 d., ketvirtadienis
PAŠAUKTŲJŲ Į KUNIGYSTĘ IR PAŠVĖSTĄJĮ GYVENIMĄ DIENA

Meldžiamės už vyskopus, kunigus, diakonus, seminaristus, vienuolius ir vienuoles bei pasauliečių institutų narius

Liepos 13 d., ketvirtadienis
ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS, VISŲ PAŠAUKIMŲ MOTINOS, VAKARAS SU BENDRUOMENE „GLORIOSA TRINITA“

17.30 val. Šlovinimas
18.00 val. Šv. Mišios
19.00 val. Švč. Sakramento adoracija
20.30 val. Agapė Marijonų vienuolyno sode

Liepos 14 d., penktadienis
UŽTARIMO MALDOS VAKARAS SU BENDRUOMENE „GAILESTINGUMO VERSMĖ“ IR ŠLOVINIMO GRUPE „JESŲS ATŽALA“

18.00 val. Šv. Mišios
19.00 val. Užtarimo malda ir šlovinimas

Liepos 14 d., penktadienis
PAŠAUKTŲJŲ GYDYTI IR RŪPINTIS SERGANČIAISIAIS DIENA

Meldžiamės už medikus ir slaugytojus, už ligonius ir neįgaluosius

Liepos 15 d., šeštadienis
PAŠAUKTŲJŲ LIUDYTI ARTIMO MEILĘ DIENA

Meldžiamės už Carito narius, socialinius darbuotojus, savanorius ir visus tikėjimo bei artimo meilės liudytojus

Liepos 15 d., šeštadienis
PĖSČIŲJŲ PILIGRIMINIS ŽYGIS IŠ LŪGINĖS Į MARIJAMPOLĖS BAZILIKĄ

9.00 val. Pradžios malda Pal. Jurgio Matulaičio koplyčioje Lūginėje

Liepos 16 d., sekmadienis
PAŠAUKTŲJŲ Į GYVENIMĄ ŠEIMOJE – PAGRINDINĖ ATLAIŲ – DIENA

Meldžiamės už katalikiškas šeimas, už šeimas, įvaikinusias ar globojančias vaikus, turinčias ligų ir priklausomybių paveiktų narių

VIGILIJA – MALDOS BUDĖJIMAS PRIEŠ PAGRINDINĖ ATLAIŲ DIENĄ

21.00 val. Šv. Mišios Bazilikoje
22.00 val. Šviesos kelias su Švenčiausioju Sakramentu miesto gatvėmis
23.00 – 7.30 val. Naktinė Švenčiausiojo Sakramento adoracija Bazilikoje

PAŁAIMINTOJO JURGIO TĖVIŠKĖJE LŪGINĖJE maldininkai laukiami nuo 10.00 iki 17.00 val.

PAŁAIMINTOJO JURGIO MATULAIČIO MUZIEJUS lankytojų laukia nuo 10.00 iki 17.00 val.

Plačiau: www.marijampolesbazilika.lt

PARDUODA

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

REIKALINGA

IEŠKAI DARBO?

Junkis prie
UAB „CIE LT Forge“
kolektyvo!

Šiuo metu ieškome:

- Pakuotojo (-os) šaltkalvio (-ės); atlyginimas nuo 1250 €/mėn. neatskaičius mokesčių.
- Gamybos darbininkų; atlyginimas nuo 1450 €/mėn. neatskaičius mokesčių.

KANDIDATUOKITE:

✉ cv.lt@cieautomotive.com
☎ 8 606 88883
f CIE LT Forge

PASLAUGOS

Stogų fasadų, trinkelėlių plovimas, atnaujinimas, dažymas. Tel. 8-631 91211.

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.

Renginiai

Meno ir architektūros simpoziumas „Malonny – Marijampolė, Londonas, Niujorkas: minčių migracija 10“.

Petro Kriaučiūno biblioteka. Birželio 27 d., 18 val. Stasio Eidrigėvičiaus knygos pristatymas; birželio 28 d. 18 val. Ray Bartkaus knygos pristatymas.

Beatričės Kleizaitės – Vasaris menų galerija. Birželio 30 d., 18 val. susitikimas su simpoziumo menininkais.

J. Basanavičiaus aikštė. Liepos 2 d., 13 val. ekskursija „Nuo paveiklo prie paveiklo“.

Marijampolės futbolo arena. Liepos 6 d., 20.30 val. simpoziumo uždarymo renginys. Būtina registracija: <https://tickets.paysera.com/en/event/malonny-10-uzdarymo-performansas-725f>

Kviečia

Liepos 4 d. kultūros klubas „Aistuva“ kviečia į renginį „Mūsų sambūris - Marijampolėi, Lietuvos jaunimo sostinei“.

Pradžią 11 val. savivaldybės salėje.

Programoje užsiėmimai, žygis į Baraginę, mažąją Lietuvos kultūros sostinę.

Registruotis telefonu 8-656 19882 arba el. paštu vidamicus@yahoo.com

KVIEČIAME!

Senjorų vasaros šventė

MARIJAMPOLĖS POEZIJOS PARKAS | LIEPOS 4D. 15 VAL.

- MUZIKINĖ PROGRAMA
- SENJORŲ GREITIEJI SUSITIKIMAI
- SVEIKATOS PATIKRINIMAS IR KINEZITERAPIJA
- REGĖJIMO PATIKRA
- FOTOSIENĖLĖ IR MOMENTINĖS NUOTRAUKOS
- SENJORO INFORMACINĖ ERDVĖ

RENGINYS NEMOKAMAS

DAUGIAU INFORMACIJOS: TEL. 8 674 87076 WWW.SENJORO.LT

VIDARA STOGAI IR FASADAI

- Plieninės stogų dangos
- Lietaus nuvedimo sistemos
- Skardos lankstinių gamyba

RUUKKI PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS
Stoties g.14, Marijampolė, 8-659-42018

SPECIALUS PASIŪLYMAS!

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

UAB „Miškų darbai“
BRANGIAI PERKA MIŠKUS
VISOJE LIETUVOJE
Tel.: 8 665 86 012,
8 687 49 953

CSSD
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



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

UAB Ekobetonas
GAMINA
BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS
METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)
Tel. 8 655 04687



UAB „Juodeliai“ - viena iš lyderiaujančių medinių padėklų elementų gamintoja Europoje.

AUGANT GAMYBOS POREIKIUI SIŪLOME DARBĄ:

- ✓ OPERATORIAMS (-ĖMS) (1000-1500 €/mėn. į rankas)
- ✓ GAMYBOS DARBININKAMS (-ĖMS) (700-800 €/mėn. į rankas)

KĄ MES ŽADAME:

- ✓ konkurencingą ir motyvuojantį atlygį;
- ✓ patogų darbo grafiką;
- ✓ karjeros galimybes bei ugdančią komandą;
- ✓ modernią darbo įrangą;
- ✓ papildomas naudas: nemokamą kelionę iš/į darbą, maitinimą, draudimą.



Skambink:
+370 600 00515



Rašyk:
cv@juodeliai.lt



Ateik:
Gedimino g. 30,
Marijampolė

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.

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



Vyturių ir pelėdų pusryčiai

Edita GAVELIENĖ gydytoja dietologė. Pirmasis dienos valgymas gali suteikti 15–30 proc. visos dienos kalorijų normos. Taigi, kaip gera savijauta prasideda nuo pirmo žingsnio, taip gera diena prasideda nuo sveikų pusryčių.

Vieni mėgstame pusryčiams rinktis tik lengvus patiekalus, kiti visada pavalgo sočiai, o trečią linę visai nepusryčiauti. Pusryčių reikėtų nepraleisti, o patiekalus kiekvienam derintis prie savo kasdienybės, bioritmų. Viskas priklauso nuo to, ar keliatės anksti, ar vėlai.

Jei ryte atsikelti lengva ir tai darote anksti, verčiau suvalgyti sočius pusryčius – „vyturėliams“ bus lengviau be užkandžiavimų sulaukti pietų. Sočiau papusryčiauti verta ir tada, kai žmogus žino, jog visa diena nusimato darbinga, tai yra, bus ne tik protinės, bet dar ir fizinės veiklos. Tada galima rinktis turtingą angliavandeniais ir baltymais maistą, pavyzdžiui, kiaušiniene, varškę su trupučiu medaus ar sauja uogų.

Pusryčiams taip pat siūlau rinktis viso grūdo duonos sumuštinis su

liesa mėsa, įvairiomis daržovėmis, liesu sūriu ar kitais maistingais ingredientais. „Pelėdžiukams“ kiek kitaip – kai ryte atsikelti labai sunku, pusryčiai turėtų būti lengvesni, pavyzdžiui, vaisiai ar indelis jogurto, o sotesnis valgymas galėtų nusikelti į šiek tiek vėlesnį laiką.

Energija – ne tik fizinė, bet ir emocinė – kurią gauname su maistu, priklauso nuo produktų sudėties bei savijautos pavalgius. Todėl verta pasidomėti maisto produktų sudėtimi, o svarbiausia, žinant savo dienvartę ir dažnai

rytais labai skubant, kartais nepatingėti pusryčius pasiruošti iš vakaro. Pusryčiai padeda tolygiau išdėlioti dienas skirtą maistą, tokiu būdu neapkraunama virškinimo sistema, ne taip stipriai išalkstama ir galima dažniau pasimėgauti valgymo procesu.

Pirmasis dienos valgymas turėtų būti teikiantis energiją ir lengvumo pojūtį organizme. Jei nepavyksta pasimėgauti pusryčių valgymu tam skiriamą 15 minučių, geriau nukelti pirmąjį dienos valgymą kiek vėliau. Pusryčius patariama pavalgyti per pirmąsias 2–3 valandas nuo atsibudimo.

Šeimai gaminami pusryčiai turi

būti kuo maistingesni – turtingi įvairiomis medžiagomis, palankiomis kiekvienam šeimos nariui. Dažnai įsivaizduojama, kad pagaminti gardžius, sveikus ir sveikatai palankius pusryčius – ne kiekvienos šeimos biudžetui. Tačiau tokie patiekalai kaip kruopų košės ar kiaušiniene dažniausiai tinka kiekvienam šeimos nariui, o ruošiant didesnę jų kiekį galima ir sutaupyti. Kūdikiai stengiamės užtikrinti reguliarią valgymo režimą puikiai žinodami, kad tai svarbu jo sveikatai. Bet tai svarbu bet kuriam žmogaus amžiaus tarpsnyje, todėl reikėtų tęsti pusryčiavimo kartu šeimoje ritualą. Pradėti galima nuo bendrų pusryčių savaitgaliais.

Rinkimės įvairiausius patiekalus

Lina BARČAITĖ, „Rimi“ kulinarijos technologė. Nors yra žmonių, kurie kasdienius pusryčių neįsivaizduoja be virto kiaušinio ar avižinių dribsnių košės, siūlau išbandyti vis naujus receptus, kuriems nereikia nei daug laiko, nei pastangų. Štai ankstyviems savo pusryčiams pasigaminau sūrio suflė, kuris iškepė per keliolika minučių – tol, kol prie patiekalo pasipjauščiau daržovių salotų ir užsikaičiau kavos.

Galima pakeisti vos vieną patiekalo ingredientą ir skonis jau bus visai kitoks. Pavyzdžiui, mėgstantys avižinių dribsnių ar avižų košės dažniausiai jas gardina šviežiais ar džiovintais vaisiais, uogomis, medumi, grikių košės gerbėjai įpjausto į ją avokado skiltelių. Nors šių grūdų kruopos yra, ko gero, populiariausias pusryčių pasirinkimas, nereikia pamiršti ir kitų – miežių, sorų, bolivinių

balandų, burnočių. Kaskart jas galima valgyti vis su kitais priedais: vaisiais, uogomis, tyrėmis, pesto ar sojos padažu, saulėje džiovintais pomidorais, šviežiomis ar pakepintomis daržovėmis, įvairiais daigais, sėklomis, fetos ar kitokiu sūriu, barstyti smulkintomis žolelėmis ir mėgstamais prieskoniais. Siūlau išbandyti pusryčius, kurie padės gerai jaustis visą dieną.

Kiaušiniene su daržovėmis

Paruošimo laikas – 10 min.

Reikia: 2 kiaušinių; 25 ml alyvuogių aliejaus; 60 g špinatų; šaukštelio Provanso žolelių arba kito mišinio; avokado; 2 pomidorų; 100 g graikiško jogurto; 4 riekelių mėgstamos rūšies duonos.

Gaminimas: Įjunkite orkaitę grilio režimu ir įstatykite grotelės arčiau orkaitės viršaus, o kepimo skardą – po grotelėmis. Supjaustykite duoną riekelėmis ir dėkite ant grotelių, apkepkite iš abiejų pusių. Tą patį padarykite su pomidorais – apšlakstykite juos aliejumi ir kepkite ant grotelių iš abiejų pusių. Tuo pat metu keptuvėje įkaitinkite aliejų ir sudėkite špinatus su prieskonių mišiniu, atsargiai išmaišykite. Tada įmuškite du kiaušinius ir keptuvę uždenkite. Sumažinkite temperatūrą perpus ir leiskite kiaušiniams kepti iki norimos konsistencijos. Patiekite viską kartu – su jogurtu ir avokadu.

Šaldytų uogų kokteilis

Paruošimo laikas – 11 min.

Reikia: 400 g šaldytų uogų; minkšto avokado; 2 minkštų bananų; 400 ml avižų arba riešutų pieno; 2 šaukštų migdolų sviesto; medaus – pagal skonį.

Gaminimas: Visą sudėkite į trintuvą ir sumaišykite iki kreminės konsistencijos (trinkite bent 1-1,5 min.).

Košė su keptais bananais

Paruošimo laikas – 10 min.

Reikia: 80 g penkių grūdų dribsnių; 300 ml avižų, ryžių arba liesnio karvės pieno; banano; 8 ml alyvuogių aliejaus.

Gaminimas: Dribsnius su pienu, ryžių arba avižų pienu užkaiškite ant vidutinės kaitros ir užvirkite. Pavirkite juos bent 3 minutes, tada leiskite košei šiek tiek pastovėti. Išmaišykite ir išdėliokite į lėkštes. Bananą supjaustykite griežinėliais ir apkepkite ant keptuvės iš abiejų pusių, uždėkite ant košės. Ją taip pat galima gardinti varške, riešutų sviestu arba gabalėliu sūrio.

Mėsos ženklėjimas

Brigita BUDRYTĖ-MAČIULSKIENĖ, „Budinti komunikacija“. Mėsos rūšis priklauso nuo to, kiek kokybiškos žaliavos naudota gaminant produktą, kokia jos mitybinė vertė. Priklausomai nuo rūšies, leidžiamas skirtingas mėsos baltymų be jungiamojo audinio baltymų, drėgmės, riebalų kiekis. Taip pat ribojamas mėsos pakaitalų ir krakmolo naudojimas.

Pavyzdžiui, jei gaminys aukščiausios rūšies, reikiama jį gaminant nenaudota kraujo, baltyminių mėsos pakaitalų, maisto užpildų ir mechaniškai atskirtos mėsos. Jei vis dėlto gamyboje naudojami tokie produktai kaip sojos, kukurūzai ar kitos augalinės kilmės baltymai – jų leidžiama ne daugiau kaip 0,2 proc. Aukščiausios rūšies daktariškose dešrose, virtose pieniškose dešrelėse taip pat leidžiama naudoti ne daugiau kaip 3 proc. pieno ir kiaušinių miltelių.

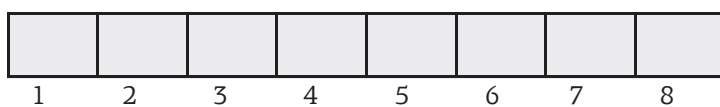
Pirmos rūšies mėsos gaminiuose mėsos pakaitalų, užpildų ir krakmolo naudojimas taip pat ribojamas, neleidžiami sojos miltai, o antros rūšies – tokių produktų naudojimas gamyboje neribojamas, tačiau kiekis privalo būti nurodytas sudėties ženklėjime.

Užsienyje pagaminti mėsos produktai, kurie pagal atitinkamą reglamentą negali būti priskirti tam tikros rūšies gaminiams, turi būti ženklėjami nurodant „nerūšinis“. Į rūšis neskirstomi ir tie mėsos gaminiai, kurie įregistruoti į ES Saugomų kilmės vietos nuorodų ir saugomų geografinių nuorodų registre arba Garantuotų tradicinių gaminių registre, taip pat tie, kurie ženklėjami „Garantuotas tradicinis gaminytis“.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Plokščios figūros kraštinių ilgių suma									Don Kichoto ginklėnė Šančas ...
Burinis laivas				Vokiečių ir amerikiečių aktorė ... Dytrich		Tampuras		Dejonė	
				7					
				Atogrąžų Afrikos nuodinga gyvatė					3
5				Televizoriaus ...		Malonus kvapas		Jordanijos sostinė	
				Amerikos gervinis paukštis					
	Arbata ...		Ne ... Ir tenai (prastas gyvenimas)	F ... Pauersas – auksinis narys*		Įlipi į autobusą		2	„... Stebuklų šalyje“
						Iš dangaus kritęs maistas (Biblija)			
	6								
	Izraelio valstybinė kalba		Amazonės kalnų intakas	Kiaulių maistas					
						Vengrijos upė, Dunojaus intakas			8
	Išilginė atraminė stogo sija		Rudens darželio gėlė						100 cm
Pažvelkime ... į akis						Dž. Golsvortio romanas „Forsaitai ...“			



Kryžiažodžio (Nr. 12) atsakymas: **KRIKETAS**

Vertikaliai: Artilerija. Panelis. Java. Kokonas. Skiauterė. Slapti. Esami. Saulės. Sin. Kilimo. Tai-ki. Anankė. Lia. Isa. Spėsi.

Horizontaliai: Įsakas. Ašaros. Asla. Trejos. Paimni. Lankstumas. Laivai. Ilona. Sasas. Estės. Tos. Asilė. Mikis. Erškėtiniai.

Nepakartojamas lietuviškų kraštovaizdžių grožis

UAB „Idea Prima“. Gražiausius Lietuvos kraštovaizdžius galima rasti saugomose teritorijose – nacionaliniuose ir regioniniuose parkuose, tad pristatome įspūdingas vietas, kurias būtina pamatyti, jeigu to dar nepadarėte.

„Dažnai keliaujame užsienyje, stebimės kalnais, egzotiška svečių kraštų gamta. Mes neturime ypatingų aukštikalnių arba šiltos jūros, bet mūsų kraštovaizdis taip pat labai mozaikiškas ir įvairus“, – teigia Diana Rakauskaitė, Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos specialistė.

Pasak jos, visose Lietuvos saugomose teritorijose įrengti puikūs pažintiniai takai su nuorodomis bei informaciniais stendais. Pastaruoju metu nacionaliniuose ir regioniniuose parkuose pastatyta daugiau kaip 20 apžvalgos bokštų, taip pat yra apžvalgos aikštelių ant piliakalnių ar aukštesnių kalnų. Turistų laukia lankytojų centrai, galima užsisakyti edukacijas ir daugiau sužinoti apie saugomą Lietuvos kraštovaizdį.

„Pažinti saugomas šalies teritorijas turėtų kiekvienas, tad kviečiame dalyvauti akcijoje „Saugomų teritorijų pasas“. Ji galima pasiimti bet kuriame lankytojų centre arba atsispausdinti patiems, o aplankiusieji 5 nacionalinius ir 30 regioninių parkų Lietuvos gaus dovanų knygą apie Lietuvos saugomas teritorijas“, – sako D. Rakauskaitė.

* Šalia Kauno marių įrengtas 1,3 km ilgio lentų ir natūralios dangos **Arlaviškių pažintinis takas**, dar vadinamas Kadagių slėnio taku, veda vaizdingu mišku, leidžiasi Kauno marių link ir, apsukęs ratą, grįžta į Kadagių slėnį. Nuo tako matosi ne tik apačioje besidriekiantis Kadagių slėnis, bet ir Kauno marios, Dabintos sala bei Ručkakiemio kaimo pievos kitame marių krante.

* Didžiausia vienintelio Lietuvoje biosferos rezervato vertybė yra **Žuvinto pelkė su Žuvinto ežeru** – užpelkėjusiu, sekliu, vos 0,6 m vidutinio gylio, su gausybe plaukiojančių augalijos salelių. Tai laukinių paukščių, kurių priskaičiuojama daugiau nei 240 rūšių, karalija. Čia peri gausios didžiųjų baublių, nendrinų lingių, plovinių vištelių populiacijos, apsistoja pailsėti tūkstančiai praskrendančių gervių, žąsų, kitų vandens ir pelkių paukščių, gyvena vienas rečiausių Europoje sparmuočių – meldinė nendrinukė. Lietuva yra tarp keturių šalių, kuriose šis globaliai nykstantis paukštis dar peri. Šalia ežero įsikūręs lankytojų centras su interaktyvia ekspozicija, į ežerą nutiestas gamtinis takas.

* Dzūkijos nacionaliniame parke, šalia Marcinkonių kaimo, plyti aukštapelkė keistu pavadinimu, dėl kurio dažnai ir pasirenkama ją aplankyti – **Meškos šikna**. Ją pasiekti galima keliaujant Zackagirio pažintiniu taku. Pelkė apaugusi retomis nedidelėmis pušaitėmis, jos paviršius nu-

klotas pelkinėmis samanomis kiminiais, taip pat čia auga spanguolės, gailiai, kupstiniai švyliai, vaivorai. Kiminai kasmet nežymiai paauga, o apatinė jų dalis susiskaido ir su kitais augalais pamažu virsta durpių klodu, kurio storis čia siekia iki 5,5 m.

* Per visą Kuršių neriją nusidriekusi kopų grandinė vadinama Didžiuoju kopagūbriu. **Preilos kopa** – viena iš jo viršūnių. Prieš porą metų Kuršių nerijos nacionalinio parko direkcija įrengė laiptus, kuriais kopos viršūnė galima pasiekti tiesiai iš gyvenvietės. Užkilus ant 53 m aukščio kopos atsiveria plati Kuršių nerijos panorama – žaliuojantys miškai, kalnapušėmis apželdintos kopų viršūnės, iš abiejų pusių smėlio juostą skalaujantis vanduo. Čia galima stebėti tiek iš marių kylančią, tiek į jūrą besileidžiančią saulę.

* Kalvotame Švenčionių aukštumos reljefe aiškiai atsiveria Sirvėtos regioninio parko kraštovaizdis, kurio perlas – **Kačeniškės piliakalnis** prie Mergežerio ežero. Piliakalnis stačiais šlaitais aiškiai išsiskiria jį supančio miško fone, vienas jo šlaitas baigiasi ties ežeru, kitas – žemapelkėje, per kurią vingiuoja pažintinis takas.

Piliakalnio šlaitų aukštis nuo vandens paviršiaus aukščiausioje vietoje siekia 22 m. Nuo piliakalnio viršūnės atsiveria vaizdas ne tik į ežerą, bet ir į kitame krante esančias Švenčionių aukštumos kalvas. Kadangi

piliakalnis yra tolokai nuo gyvenviečių ar kelių, čia niekada negirdėti triukšmo.

* **Sprūdės piliakalnis** – vienas gražiausių Žemaitijoje, iškilęs 216 m virš jūros lygio. Nuo viršaus atsiveria puikūs vaizdai į Biržulio ir Lūksto ežerus, gerai matomi Šatrijos ir Medvėgalio piliakalniai. Legendos byloja, kad kunigaikštis Sprūdeika supylė šį piliakalnį su trimis 4 m aukščio pylimais juostomis ir pastatė galingą medinę pilį su didžiuliais požemiais.

* **Mušos tyrelio pažintinis takas** įrengtas vertingoje gamtinėje teritorijoje – Mušos tyrelio telmologiniame draustinyje, kuris priklauso Žagarės regioniniam parkui. Šis išskirtinis Šiaurės Lietuvos gamtinis kompleksas susideda iš aukštapelkės, tarpinio tipo pelkės, žemapelkės, durpynų ir šlapių miškų. Pelkės pietinėje dalyje prasideda Mūšos ir Juodupio upės, rytinėje dalyje telkšo natūralus Miknaičių ežeras ir daug ežerėlių. 6,7 km ilgio pažintinis takas apjuosia visą Mūšos tyrelio pelkę ir yra ilgiausias pelkėse įrengtas lentų takas, įtrauktas į Lietuvos rekordų knygą.

* Aukštaitijos nacionalinis parkas – tai gilių dubaklonių, vingiuojančių tarp įspūdingų gūbrių ir kalvų keterų, spindinčių ežerų ir protakų vilnimis, kraštas. Čia yra ir giliausias Lietuvos ežeras Tauragnas, ir seniausių Lietuvos girių fragmentai. Parke galima rasti daugiau kaip 4,5 tūkst. augalų, gyvūnų ir grybų rūšių, iš kurių 195 įrašytos į Lietuvos raudonąją knygą. Susipažinti su dalimi šių gamtos turtų galima einant **Lūšių ežero gamtos taku** tarp Palūšės ir Meironių kaimų. Keliaudami galite pasirinkti vieną iš trijų skirtingo ilgio žiedinių maršrutų, apimančių vis kitą gamtinį akcentą: reljefo žiedas – norintiems kopti į kalvas, pelkių žiedas veda per pelkėtą daubą, o Taramo ežero žiedas atskleidžia paežerių grožį.

* Užkopus ant aukščiausio Šiaulių rajone 183,4 m **Girnikų kalno** arba šventakalnio, atsiveria puikūs Kurtuvėnų regioninio parko vaizdai, pietuose baltuoja Kurtuvėnų bažnyčia, saulėje lyg veidrodis žiba tvenkiniai, rytuose driekiasi Šiauliai, į vakarus už 30 km Žemaičių aukštumos kalvų grandinėje stačiais šlaitais išsiskiria Šatrijos kalnas. Padavimai mini čia buvus šventą vietą. Pasakojama apie kalne palaidotą milžinų motiną Kurtuovę, prasmegusią bažnyčią, akmenį kalno viršūnėje, ant kurio degusi šventoji ugnis.



Meškos šikna

Nebegalime gyventi kitų kartų sąskaita

Rūta BAŠKYTĖ, Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos vyriausioji patarėja. Dabartinė karta yra aktyvesnė, šiuolaikiniai vaikai nėra užguiti taip, kaip ankstesnės kartos, dažniau kartodavusios „negalima“, „reikia kalbėti tyliau“ – gal tai tautos išgyventų represijų pasekmės. Dabartiniai vaikai tiesiog yra laisvesni, o laisvesnis žmogus laisvai reiškia savo nuomonę. Be to, vaikai ir šiaip yra aktyvesni už suaugusiuosius, jie turi daugiau energijos: jiems svarbu kažką daryti ar išreikšti savo poziciją.

Kadangi viešojoje erdvėje daug kalbama apie klimato kaitą, paauglius nuolat pasiekia informacijos nuotrupos šia tema ir jie natūraliai ima užduoti klausimus: „O tai kaip aš gyvensiu? Ar aš turėsiu galimybes šioje Žemėje išlikti?“

Didelis įkvėpimas jaunajai kartai buvo Greta Thunberg. Ji tiesiog išsakė daugumos nuomonę, kad nebegalime gyventi kitų kartų sąskaita. Ir iš tiesų jaunimas yra teisus. Žmonija tiek išnaudojo neatsinaujinančius gamtos išteklius, kad kiti turės susimąstyti, iš kur jiems paimti tam tikras žaliavas ar medžiagas. Ateitis labai priklauso nuo Žemės kraštovaizdžio, jos biologinės įvairovės, nes juk viską, įskaitant informaciją, imame iš gamtos. Viską sunaikinę, prarasime savo pačių potencialą. Šiuolaikinė karta yra la-

bai imli – ji mokosi iš pavyzdžių, jai rūpi, protestuoja. Pavyzdžiui, karas Ukrainoje jaunąją kartą taip pat labai paveikė, nes jai svarbu, kas vyksta pasaulyje.

Su vaikais reikėtų daugiau kalbėti apie tai, ko mokyklose nemokoma – gyvenimo prasmę ir esmę: dėl ko žmogus gyvena šioje Žemėje, ką turime padaryti ne tik dėl savęs, bet ir dėl kitų.

Prieš darydami bet kokią darbą, pirmiausia turėtume užduoti sau klausimą: ar savo veiksmais prisidėsiu prie planetos, žmonių gerovės, ar jai, jiems pakenksiu? Saugomų teritorijų gamtos mokyklose, kurių Lietuvoje turime devynias, tikimės pasėti meilę gamtai, pojūtį ir supratimą, kad gamta be žmogaus išgyvens, bet žmogus be gamtos – ne. Pasėta sėkla anksčiau ar vėliau sudygs.

Antai atsiranda suvokimas, kad gimtadienį galima švęsti ne prie vaišių stalo – išvykti į gamtą, susiorganizuoti žygį ar talką ir surinkti šiukšles ar išrauti kokius nors invazinius augalus.

Būna, jaunimas pasirenka globoti kokį nors saugomos teritorijos objektą – kalvą, upelį, šaltinį, medį, akmenį. Prižiūrėdami konkrečią vietą, jis aktyviai prisideda prie vertybių išsaugojimo, pavyzdžiui, nušienauja pievą, sklaidžia informaciją. Jaunuoliai tampa aktyviais dalyviais – įsitraukus ir matant

rezultatą, pasikeičia ir požiūris į gamtą. Tai kur kas geriau nei teorinis mokymas.

Ateityje problemos bus tik didesnės, todėl ir naujajai kartai reikės būti aktyvesnei. Grėsmė kyla žmonijos išlikimui, o gamtoje taip surėdyta – jeigu rūšiai gresia išnykimas, ji kažkaip bando prisitaikyti, išgyventi. Pavyzdžiui, eglės užaugina daugiau kankorėžių, kad išliktų. Tas pats galioja ir žmonių psichologijai. Tik viena, ką reikia žmonijai įskiepyti – žmogus nėra gamtos valdovas, mes visi dalijamės viena sistema, kvėpuojame tuo pačiu oru. Žmogus yra toje pačioje gretoje su visais gyvūnais, augalais. Viskas yra viena. Vien tai suvokus bei taikant gyvenime jau galima tikėtis šviesesnės ateities.

Prieš 15 metų priėmė japonų delegaciją – mokytoją su trimis mokiniais. Atvykę į Lietuvą jie negalėjo atsigerėti vietos gamta. Viena mokinė, gulėdama ant tiltelio virš Bukos upės Aukštaitijos nacionaliniame parke, kruopščiai piešė žuvis. O japonų mokytojas sakė: „Jūs neįsivaizduojat, ką jūs turit. Ką jūs patartumėt mūsų vaikams?“

Aš patariau vežti į gamtą. Jis atsakė, kad nebėra kur jų vežti – natūralios gamtos praktiškai nebėra arba reikia vežti labai toli, o vaikus nuvedus į parką, jie iškart įninka į savo mobiliuosius. Mokytojas pasakojo, kad Japonija po Antrojo pasaulinio karo

pasirinko sekti JAV pavyzdžiu – sutvarkyti valstybę ir sustiprinti ją ekonomiškai, dėl ko iš esmės buvo sunaikinta gamta. Jis primygtinai akcentavo nekartoti jų klaidų.

Vienas būdų pasiekti vaikus yra taikyti „šoko“ terapiją – išsivežti juos į gamtą ir surinkti mobiliuosius telefonus, tačiau nebūtina griebtis šio kraštutinio varianto. Šiandien ir tą patį mobilųjį galima pasitelkti gamtos pažinimui – yra visokių programėlių paukščiams, augalams, medžiams pažinti. Be to, jeigu vaikai yra aktyvūs, reikia leisti jiems išsibėgioti. Viskas priklauso nuo vaiko ir jo poreikių – čia reikia išradingumo. Taip pat geras metodas labiau įtraukti vaikus, taikomas minėtose saugomų teritorijų gamtos mokyklose, iš grupės išsirinkti vieną ar kelis pagalbininkus. Kai padarai vaiką atsakingu, pasikeičia jo elgesys. Pavyzdžiui, galima sudaryti grupelę net iš padaužų ir duoti jiems užduotį. Vaikams reikia aktyvios veiklos, svarbu juos sudominti, jiems nepakanka sausų pasakojimų, antraip jie nesiklausys ir patys ras kuo užsiimti gamtoje.

Svarbiausia jaunajai kartai įskiepyti supratimą, jog mes esame priklausomi nuo motinos gamtos, o ne ji nuo mūsų. Net jei viską sunaikintume, gamta atsikurs, išliks, o mes ne. Gamta buvo milijardus metų be žmonių ir dar bus milijardus metų be žmonių. Visi turime suvokti, kad mūsų pareiga rūpintis gamta: tiek gyvąja, tiek negyvąja.