

Atstovauja gražiausiam Lietuvos miestui

Kęstutis SKERYŠ. Lietuvos karšto oro balionų čempionate Klaipėdoje, surengtame praėjusį savaitgalį čia vykusios Jūros šventės metu, garsiausiai skambėjo Marijampolės vardas. Mat varžybas laimėjo Rokas Kostiuškevičius, o antrąją vietą užėmė jo tėtis Rimas Kostiuškevičius, anot pastarojo, atstovavę mylimiausiam ir gražiausiam Lietuvos miestui.

Paklaustas, kuris jų laimėjo daugiau šalies čempionatų, vyresnysis Kostiuškevičius, geriausiu Lietuvos pilotu tapęs net 10 kartų, šypsodamasis sako, kad sūnui dar reikia gerokai padirbėti. „Laiko tam Rokas turi užtekinai, nes gimė 1990-aisiais, kai aš jau pilotavau oro balioną“, - pastebi Rimas, nemažai apdovanojimų pelnęs ir stambiausiose tarptautinėse varžybose.

„Sūduvos“ prezidentui panorėjus, tarybai paliepus

Kęstutis SKERYŠ. Gera vieta tuščia ilgai nebūna – šis posakis puikiai tiko pačiame mūsų futbolo arenos (stadiono) „palubėje“ sumontuotam stendui. Jame dešimtmetį švietė didžiausio mieste sporto įrenginio pavadinimas.

Iš pradžių tai buvo „Arvi“ arena. Už šią garbę to paties pavadinimo Marijampolės įmonė įsipareigojo „Sūduvos“ futbolo klubą kasmet paremti penktadaliu milijono litų. Kiek sumokėjo, kiek ne, žino tik klubo prezidentas Vidmantas Murauskas ir galbūt jo artimiausia aplinka. Tačiau visus sutartus pinigus klubas vargu ar gavo, nes „Arvi“ verslas sekėsi vis prasčiau, kol galop įmonei buvo paskelbtas bankrotas.

Kadangi „Sūduvos“ futbolo komandos reikalai klostėsi gerai – ji kelis kartus iš eilės tapo šalies čempione, nebuvo sunku rasti kitą generalinį rėmėją, kurio pavadinimas puikuotųsi matomoje stadiono vietoje, būtų linksniuojamas ataskaitose apie varžybas. Juo 2020-aisiais metais tapo kinų kompanija „Hikvision“, anot klubo

pranešimo, didžiausia pasaulyje vaizdo stebėjimo sprendimų kūrėja ir įrangos gamintoja. „Miesto laikraščio“ šaltinių duomenimis, už arenos pavadinimą ji suderėjo mokėti mažiau nei „Arvi“.

„Sūduvos“ prezidentas, matyt, sąlygų nediktavo, nes klubas ir be naujojo rėmėjo indėlio disponavo reikšmingu (Lietuvos futbolo metais) biudžetu. Antai vien UEFA (Europos futbolo asociacijų sąjunga) 2019 metais „Sūduvai“ pažėrė beveik 1,5 milijono eurų premijų už laimėtą šalies čempionatą ir sėkmingą žygį europiniuose turnyruose. O kur dar kitų rėmėjų lėšos, savivaldybės tarybos skirtos (ir teskiriamos) šimtatūkstantinės sumos iš Marijampolės biudžeto.

Tačiau praėjusiais metais „Sūduva“ liko be šalies pirmenybių medalių (užėmė 6-ąją vietą), europinio turnyro, todėl negavo lėšų iš UEFA, o „Hikvision“ vadovai, kuriems rūpėjo, kad su „Sūduva“ siejamas kompanijos vardas skambėtų ne tik Lietuvoje, nepratęšę su Marijampolės klubu rėmimo sutarties. Susidarius tokiai situ-



Ilijos BEREZNICKO piešinys

acijai teko atsakyti brangesnių legionierių ir lietuvių, todėl komandoje radosi vietos keliems marijampoliečiams.

„Būtų puiku, jei komandai pavyktų užimti aukštesnę vietą nei praeitą sezoną“, - čempionato išvakarėse portalui *lytas.lt* sakė V. Murauskas, pridūręs, kad finansinė klubo padėtis yra stabili, jis neturi skolų, o biudžetas – subalansuotas.

Stabili finansinė padėtis, įveikus du trečdalius čempionato distancijos, leidžia „Sūduvai“ stabiliai laikytis apatinėje turnyro lentelės dalyje, kurioje kovojama dėl išlikimo A (aukščiausioje) lygoje. Ją aplėis paskutinę vietą dešimties

klubų turnyre užėmusi komanda, o priešpaskutinė žais vadinamąsias pereinamąsias rungtynes su I lygos vicečempionų vienuolike.

Tokios „Sūduvos“ perspektyvos nevilioja rėmėjų. Pasitraukus „Hikvision“ nuspręsta, kad arena vadinasi Marijampolės, bet gera vieta stadiono „palubėje“ iki šiol tuščia. Matyt, savininkų (areną lygiomis dalimis valdo savivaldybė ir V. Murauskas per vieną savo įmonių) rankos nepasiekia atnaujinti stendo. Nors kas žino, gal laukiama turtingo dėdės ar tetos milijonierių, kurie, kaip kad savivaldybės taryba, skirtų komandai pinigų vos „Sūduvos“ prezidentui panorėjus.

Turnyro lentelė (vieta, komanda, rungtynės, pergalės, lygiosios, pralaimėjimai, taškai):

1. „Panevėžys“	22	17	4	1	55
2. Viln. „Žalgiris“	23	16	4	3	52
3. FA „Šiauliai“	23	12	7	4	43
4. Kauno r. „Hegelmann“	22	11	1	10	34
5. „Kauno Žalgiris“	23	7	9	9	30
6. Alytaus „Dainava“	23	6	8	9	26
7. Gargždų „Banga“	24	6	5	13	23
8. Mrj. „Sūduva“	22	5	3	14	18
9. Telšių „Džiugas“	23	4	6	13	18
10. Vilniaus „Riteriai“	23	2	9	12	15



Vieta gera, o norinčių nėra

K. Skerio nuotrauka

Argi Marijampolė prasideda nuo senojo stadiono?

Vytautas ŽEMAITIS. Kai kam, pavyzdžiui, pasirašančiam tekstus „Marijampolės savivaldybės administracijos Komunikacijos skyrius“, įvažiavus į miestą nuo Kauno pusės, akys visada krypta į senąjį „Sūduvos“ stadioną, kuriame įsikūręs Sporto centras.

Pastarojo pastatas jau senokai atnaujintas, o dabar, nugriovius vartus, jis atsivėrė praeiviams ir pravažiuojantiems.

Anot vicemero Artūro Visockio, architektai, kuriais jis pasitiki, dar 2013 metais parengė ir gal būt su bendruomene suderino Sporto centro pertvarkymo planą, o mes (suprask, valdžia) jį įgyvendiname, kad būtų reprezentatyvu tokioje judrioje kryžkelėje. Tuo tarpu savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis tikina, kad sentimentus keliantis užrašas „stadionas Sūduva“, kiek kitoks, bet tikrai sugrįš puošti šios vietos.

Vyrai sako, vyrai atsako už savo žodžius. Todėl nėra pagrindo netikėti, kad dabar įgyvendinti prieš dešimtmetį parengti architektūriniai sprendimai, leidę beveik dvigubai išplėsti automobilių stovėjimo aikštelę prie stadiono.

Vargu ar šis projektas geresnis už vėlesnį, pagal kurį čia buvo numatyta ne atnaujinti aikštelę (mašinoms užtekinai vietos Kauno gatvėje), o pertvarkyti Sporto centro pastatą jį išplečiant ir įrengiant beveik 2 tūkstančių žiūrovų vietų universalią sporto areną su atskiromis patalpomis treniruotis lengvaatlečiams ir kitų sporto šakų atstovams.

Projektas, kurį rengė UAB „Ugira“, neįgyvendintas, nes jį užsakė ir lėšų statyboms galėjo parūpinti socialdemokratams nepriklausantis Marijampolės vicemeras.

Jei ne politinės socdemų ambicijos, seniai turėtume Tarptautinės krepšinio federacijos reikalavimams atitinkančią daugiafunkcinę areną.

O įvažiavus į miestą nuo Kauno pusės akys jei ne visada, tai dažniausiai, visų pirma, krypta į pastatą, kurį matote nuotraukoje. Šio „reprezentacinio“ Marijampolės objekto šalia Kauno, Stoties, Gamyklų ir Statybininkų gatvių sankryžos vaizdas iš esmės nesikeičia nuo Nepriklausomybės atgavimo. Tik žymiai paūgėjo medžiai, po truputį ardentys buvusį gamybinį pastatą.



V. Žemaičio nuotrauka

Pasibaigusio galiojimo vaistai

Jovita ALEKNIENĖ „Eurovaistinė“ vaistininkė. Savo pirkėjų klausiu: „Kada jūs paskutinį kartą peržiūrėjote savo namų vaistinėlę?“ Šį įprotį verta išsiugdyti, nes dažnu atveju tai gali apsaugoti ir mūsų sveikatą.

Iš pirmo žvilgsnio nekaltas pasibaigusio galiojimo vaistinių preparatų išmetimas į buitinių atliekų šiukšlinadėžes arba jų nuleidimas į tualetą gali turėti neigiamos įtakos mūsų sveikatai ir gamtai. Jie ne tik teršia aplinką, bet, patekę į gruntinį vandenį, gali sukelti pavojų gyvūnijai ir žmonių sveikatai.

Kartais žmonės į vaistines atneša ne tik nebereikalingus ar negaliojančius vaistus, bet ir vitaminus, maisto papildus, kosmetiką bei pleistru, tvarsčius. Iš tiesų vaistinėse rūšiavimui laukiami tik vaistai, o visus anksčiau minėtus vitaminus ir medicinos priemones kiekvienas gali paprasčiausiai rūšiuoti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Taip pat galima vadovautis taisykle, kad naikinimui į vaistines nešami tik tie preparatai, ant kurių pakuotės užrašyta – „receptinis vaistas“, „nereceptinis vaistas“.

Viena iš savigydos klaidų – neberekalingų vaistų taupymas „atsargai“. Dažnai tai būna receptiniai vaistai, taip pat antibiotikai. Pirmiausia, atliekamų antibiotikų namų vaistinėlėje neturėtų būti, nes privalu suvartoti visą gydytojo paskirtą kursą. Tačiau jeigu dėl tam tikrų priežasčių nutraukėte antibiotikų vartojimą anksčiau laiko arba namuose turite kitų, jau jums neberekalingų receptinių vaistų, būtinai atneškite juos į vaistinę saugiai utilizuoti.

Kartais gyventojai kreipiasi nežinodami, ką daryti su tokiomis medicinos priemonėmis kaip švirkštai, adatos ar namų vaistinėse užsilikę gyvsidabrio termometrai. Jų negalima išmesti nei į šiukšlinadėžę, nei atiduoti vaistinėms. Juos atiduokite į gyvenamosios savivaldybės stambiagabaričių atliekų surinkimo aikšteles.

Pasibaigusio galiojimo vaistų sudėtis gali chemiškai pakisti – tapti neveiksminga arba kaip tik sukelti šalutinius poveikius, todėl patariama nusimatyti laiką, kada reguliariai atliksite vaistinės pertvarką. Pusę metų – tai optimalus laikotarpis, per kurį vertėtų atsakingai peržiūrėti visos vaistinės turinį.

Stendas senosiose žydų kapinėse

Aleksas CHADARAVIČIUS. Sekmadienį (liepos 23 d. - red. pastaba) su žmona važiuodami iš Kauno pas gimines Varšuvoje, užsukome į Marijampolę pamatyti garsiųjų sienų piešinių. Vienas retų praeivių centrinėje miesto aikštėje paaikškino, kur jų rasti.

Eidami gatvele (Šaulių – red. pastaba) link nurodytų tiltų su piešiniais, pamatėme užrašą, kad laukas, kuriuo veda asfaltuotas takas, yra mūsų tautiečių Marijampolėje senosios kapinės. Už keliasdešimties metrų išvydome ir stendą, kuriame, tikėjomės, bus

aprašytos kapinės, Marijampolės žydų istorija – kaip įprasta Europoje. Deja, priėję įsitikinome, kad stendas skirtas ne tam.

Ne jau informacijos apie nuotėkas negalima patalpinti šiek tiek atokiau kapinių, net jei vamzdžiai kloti jų teritorijoje (vamzdžiai kloti po Šaulių gatve – red. pastaba).

Pasidžiaugėme, kad bent yra paminklinis akmuo, kuris iš po eglės šakų vos matomas, prie jo sukalbėjome malda.



Šią vasarą mėgaukitės pigiais „Tele2“ 5G namų interneto pasiūlymais: pirmi 6 mėnesiai – nemokami!

Mobiliojo ryšio operatorius „Tele2“ ir toliau sparčiai plečia 5G tinklą, kad naujosios kartos ryšiu galėtumėte mėgautis dar daugiau savivaldybių. „Tele2“ 5G namų interneto planas dabar kainuoja mažiau, o pirmus 6 mėnesius jį galite išbandyti nemokamai.

Pasinaudokite „Tele2“ pasiūlymu ir namuose naršykite dar patogiau už prieinamą kainą. Daugiau apie šį pasiūlymą galite sužinoti www.tele2.lt.

Išbandykite nemokamai

Ši vasara dovanoja puikius orus ir geras emocijas, o „Tele2“ – kaip niekada palankius pasiūlymus kokybiškam ir nebrangiam 5G namų internetui. Pažangioji 5G duomenų

perdavimo technologija pasižymi didesniu greičiu ir pralaidumu. Dėl didesnio greičio, mažos delsos ir itin didelio pralaidumo 5G ryšys leidžia prie mobiliojo ryšio tinklų prijungti 10 ir daugiau vartotojų ir net iki 50 įrenginių, tad užtikrins greitą ir kokybišką internetą visiems jūsų vasaros grilio vakarėlio svečiams.

Naujiems „Tele2“ klientams dabar puikiausia proga išbandyti 5G namų internetą už

itin mažą kainą: pasirašius sutartį, 500 GB planas su 5G modemu kainuoja tik 18,90 Eur/mėn., o neribotų GB planas su 5G modemu – 21,90 Eur/mėn. Tačiau tai dar ne viskas – pasirašę sutartį, pasirinktą planą pirmus 6 mėnesius galėsite išbandyti visiškai nemokamai.

Dovanos, dovanos, dovanos!

Atostogaudami, keliaudami ir ilsėdamiesi gamtoje būkite visuomet pasiekiami, savo nuotykius užfiksuokite itin pažangia kamera, o už tai gaukite dovanų. Pasinaudokite „Tele2“ pasiūlymu – pirkdami mobilųjį telefoną „Redmi Note 12 Pro+“ už 479 Eur arba su planu išsimokėtinai, visiškai nemokamai dovanų gausite mobilųjį telefoną „Redmi 12C“, kurio vertė – 139 Eur.

Nebrangus, tačiau pažangus mobilusis telefonas „Redmi Note 12 Pro+“ šią vasarą gali tapti puikiu pirkiniumi – įrenginys palaiko 5G ryšį, yra itin greitai įkraunamas ir pasižymi itin aukšta vaizdo kokybe. Be to, išskirtinė objektyvų skiriamoji geba ir ypač galinga „Redmi Note“ kamerų sistema turi aukštos raiškos didelį vaizdo jutiklį su OIS ir 7P objektyvu.

Dovanos laukia ir tų „Tele2“ klientų, kurie įsigys „Samsung Galaxy S23 Ultra“ serijos mobilųjį telefoną. Pirkdami vieną iš šios serijos įrenginių, visiškai nemokamai gausite ir planšetinį kompiuterį „Samsung Galaxy Tab A8 LTE“, kurio vertė – 319 Eur. „Samsung Galaxy S23 Ultra“ išsiskiria itin talpia baterija, 6,8 colių ekranu su prisitaikančiu regėjimo stiprintuvu ir itin galingu procesoriumi. Be to, ypač aukštos kokybės nuotraukas galėsite daryti net

sutemus – naktinė kamera su išskirtiniu optiniu vaizdo stabilizavimu leis profesionaliai įamžinti įsimintiniausias vasaros akimirkas.

Vasara su muzika – nebrangiai

„Tele2“ pasirūpino mažomis kainomis ir kitiems išmaniems įrenginiams, be kurių vasara tiesiog neįsivaizduojama. Tarp jų ir kiekvieno melomano pamiltos belaidės ausinės. Vienas populiariausių – „Samsung Galaxy Buds Live“ – dabar galima įsigyti vos už 55 Eur. Tai pirmosios „Samsung“ ausinės su aktyvia garso slopinimo sistema, todėl jos tobulai tiks toms dienoms, kai norisi atsitraukti nuo išorinio pasaulio ir jo keliamo triukšmo. Pigesnėmis belaidėmis ausinėmis gali džiaugtis ir „iPhone“ naudotojai – „Tele2“ siūlo įsigyti antrosios kartos „Apple AirPods“ ausines tik už 139 Eur.

Jei savo mylimiausias muzikos kūrinius norite dalintis su šeima ar draugais, o vasaros susibūrimus paversti smagiausiais vakarėliais, nepamainomu įrenginiu taps belaidės garso kolonėlės. Šį prietaisą galima prijungti prie jūsų išmaniojo telefono ir garsia muzika mėgautis paprastai. Belaidės garso kolonėlės dabar taip pat galima įsigyti pigiau: „Tele2“ sumažino kainas populiariems įrenginiams. Pavyzdžiui, belaidė garso kolonėlė „JBL Flip 6“ vietoje 139 Eur kainuoja 109 Eur, kolonėlė „Sonos Move“ kaina nuo 349 Eur sumažėjo iki 299 Eur, o aukštesnės klasės kolonėlė „Bang & Olufsen Beoplay M5“ vietoje 598,95 Eur dabar kainuoja 399 Eur.

ITIN PIGUS TELE2 5G NAMŲ INTERNETAS!

5G

6 mėn. nemokamai

TELE2 5G

Valyti Šešupę ėmėsi sunkioji technika

Vytautas ŽEMAITIS. Nepraėjo nė mėnuo po „Miesto laikraščio“ publikacijos apie sužėlusią Šešupę – kaip ji tada atrodė Poelijos parke, matote nuotraukoje, o dalis upės žemiau Senosios užtvankos jau išlaisvinta nuo tankios augmenijos.

Kadangi ją šienauti prieš keletą metų pritaikyta UAB „Kelranga“ motorinė valtis neturėjo jokių galimybių net įplaukti į šias vandens džiuogles (o gal „šienpjovys“ savo jau atitarnavo), pasitelkta sunkioji technika. Ji sugeba ir plaukti, ir žeme ropoti, ir rauti (pjauti, kaptoti) augmeniją, ir galop gana tvarkingai ją sukrauti krante. Iš paupio žalioji masė vežama džiovinti, kad virstų nebloga trąša.

Gali būti, kad čia ir glūdi atsakymas į klausimą, kodėl šienauti upę imtasi tik vidurvasarį? Būtent tada Šešupės augmenija labiausiai suveši, sukaupta daugiausiai tręšimui tinkančių medžiagų.

V. Žemaičio nuotraukos



Mažas vabzdys – didelis verslas

UAB „Bosanova“. Vienas sudėtingiausių šiandienos iššūkių – užtikrinti, kad maistas būtų prieinamas milijardams žmonių, auginti ir gaminti efektyviai bei nekenkti aplinkai. Prie maisto pramonės pokyčių prisidės ir lietuvių įmonė „Divaks“, Marijampolės Laisvojoje ekonominėje zonoje (LEZ) nuo 2025 ujų metų gaminanti alternatyvius baltymus. Jų pagrindas – džiovintos didžiųjų milčių lervos – priskiriamos naujo maisto kategorijai. Europos Sąjunga jau patvirtino vabzdžių produktus žmonių vartojimui.

Planuojama, kad projektui įgyvendinti prireiks 67 mln. eurų investicijų, kurios bus panaudotos moksliniams tyrimams ir plėtrai, gamyklos statyboms, technologiniams įrenginiams ir apyvartinėms lėšoms.

„Dėl gerai apgalvotos alternatyvių baltymų atsiradimo politikos valgomųjų vabzdžių produktai didžiausią pagreitį įgyja Europoje“, – sako „Divaks“ vadovas Kęstutis Lipnickas. Anot jo, formuojasi stiprus atitinkamų gamintojų, jų

klientų, akademinų institucijų ir technologijų tiekėjų tinklas. Tai spartina vabzdžių baltymų sektoriaus plėtrą ir padeda greičiau sukurti ir pritaikyti naujausias technologijas bei produktus.

„Pirmaudami šioje srityje ir bendradarbiaudami su kitais lyderiais turime galimybę naujausius pasiekimus ir žinias pritaikyti Marijampolės gamykloje, kuri dabar projektuojama“, – aiškina K. Lipnickas.

„Divaks“ bendradarbiauja su aukščiausio lygio tarptautinėmis akademinėmis institucijomis ir tyrimų centrais, o tyrimų išvados taikomos planuojant pramoninę gamybą bei bandomojoje gamykloje Vilniuje. Čia pagaminti produktai ir jų pavyzdžiai jau tiekiami maisto pramonės įmonėms daugiau nei dešimtyje ES šalių.

„Divaks“ valdybos pirmininkas Audrius Grušnis pasakoja, kad sparčią sektoriaus plėtrą lemia pasaulinės tendencijos ir palankus investuotojų vertinimas. Anot jo, neseniai prancūzų bendrovė „Ynsect“ pritraukė 160 mln. eurų investicijų. Tai – signalas, kad vab-

džių maistui sektorius sėkmingai įsitvirtina maisto pramonės šakoje.

Maistingi vabzdžių baltymai ir riebalai gali būti pritaikomi įvairiuose maisto produktuose, pavyzdžiui, kepinuose, makaronuose, mėsos patiekaluose, jais taip pat galima praturtinti gėrimus ar saldumynus. Tačiau „Divaks“ veikia neapima maisto produktų gamybos, įmonės paruošta produkcija skirta maisto gamintojams.

Štai galimybę pakeisti žirnių baltymus pranašesniais vabzdžių baltymais jau išmėgino šaltyje džiovintus produktus gaminanti UAB „Geld Baltic“. Šios įmonės vadovė Laura Kaziukonienė pasakoja: „Naudodami „Divaks“ produktus pagaminome pavyzdinę partiją vaisių užkandžių, kuriuose dar daugiau skaidulų ir sveikatai palankių amino rūgščių. Liofilizuotą (procesas, kai vanduo pašalinimas iš užšaldyto produkto – red. pastaba) ir vabzdžių baltymais praturtintą maistą jau kuris laikas vartoja astronautai kosmose, o šiandien tokį jau gaminame ir išbandome Lietuvoje“.

Iškraustyti šaldytuvą - nauja pradžia

Tomas ALEŠIŪNAS, „Samsung Electronics Baltics“ buitinės technikos ekspertas. Pasitelkdami kelias paprastas strategijas lengvai paversite savo šaldytuvą tvarkos ir organizuotumo pavyzdžiu. Pirmiausia reikėtų jį iškraustyti ir išvalyti. Tuščias šaldytuvą bus tarsi nauja pradžia, kuri leis efektyviai įgyvendinti suplanuotą strategiją.

Išimkite visus produktus, kuriuos šiuo metu laikote šaldytuve, patikrinkite jų galiojimo laiką. Taip pat išvalykite lentynas, stalčius. Tada pradėkite nuo produktų suskirstymo į kategorijas ir grupes.

Verta apsvarstyti galimybę sukurti zonas vaisiams ir daržovėms, pieno produktams, gėrimams, pagardams, likučiams ir mėšai. Tuomet reikėtų numatyti ir konkrečią vietą lentynose atsižvelgiant į temperatūrą, kuri reikalinga produktams laikyti.

Pavyzdžiui, produktai, kurių nereikia apdoroti, turėtų būti talpinami aukščiau esančiose lentynose, o apatinėse turėtų būti skirtos produktams, kuriuos ketinate virti ar kepti aukštoje temperatūroje.

Šviežumą išlaikyti padės ne tik produktų skirstymas į kategorijas ar tinkamos lentynos parinkimas, bet ir produktų laikymas tam skirtose talpose. Skaidrios, viena ant kitos sudedamos dėžutės idealiai tinka maisto likučiams, mėsos gaminiams ir kitiems smulkiems produktams laikyti. Taip ne tik palaikysite tvarką, bet ir maksimaliai padidinsite turimą erdvę.

Maisto talpų įsigijimas yra ilgalaikė investicija, kuri ateityje

leis sutaupyti. Kadangi produktai ilgiau išliks švieži, šaldytuve jie galės išbūti ilgesnį laiką, tad sutaupysite pirkdami naujus maisto produktus. Be to, siūlau vadovautis taisykle „pirmas vidun, pirmas laukan“. Tai principas, kuriuo remiantis pirmiausia suvartojame produktus, į šaldytuvą sudėtus anksčiausiai.

Naujai įsigytus ar paruoštus produktus dėkite į šaldytuvo galą, o senesnius – į priekį. Taip suvartosite produktus, kol nepasibaigė jų galiojimo laikas, ir sumažinsite maisto sugedimo riziką.

Siekdami palaikyti tvarką šaldytuve, o produktus išlaikyti ilgiau šviežius, turėtumėte apsvarstyti galimybę etiketėmis ženklinti maisto dėžutes nurodant ant jų galiojimo datą. Tokia praktika padeda išvengti painiavos ir prisiminti, kada reikia sunaudoti produktus.

Suskirstius produktus į kategorijas ir sudėliojus juos į tam skirtas talpas svarbu atsižvelgti ir į efektyvų šaldytuvo erdvės panaudojimą.

Įvairius prieskonius ir padažus galite tvarkingai sudėlioti durelių skyriuose, kurie specialiai sukurti jiems laikyti. Išdėliokite juos naudojimo tvarka arba pagal kategorijas, kad juos būtų lengva pasiekti. Pavyzdžiui, platesnėje lentynoje galima laikyti pagamintus maisto produktus, kurie įprastai užima šiek tiek daugiau erdvės – tarkime, picą. Taip pat „Samsung Electronics“ gaminami šaldytuvai turi dviejų žingsnių sulankstomą lentyną, kurią galima slankioti, ištraukti ar sulenkti per pusę taip sukuriant dar daugiau erdvės.



„Divaks“ gamyklos Marijampolės LEZ kompiuterinė vizualizacija

Mažinti cholesterolį padeda aštrus maistas ir juokas

Elvyra RAMAŠKIENĖ, „Eurovaistinės“ vaistininkė. Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje - ši diagnozė išgąsdina dažną pacientą, o labiausiai pergyvenama, nuo ko reikės pradėti keisti savo kasdienę rutiną.

Gyvybiškai svarbus

Cholesterolis – šis žodis daugumai žmonių gali nuskambėti gąsdinančiai, tačiau cholesterolis yra būtinas mūsų organizmui. Dėl to svarbu atskirti „gerąjį“ ir „blogąjį“ cholesterolį.

Blogasis nusėda ant mūsų kraujagyslių sienelių ir taip skatina aterosklerozės vystymąsi. Tai kraujagyslių sienelės liga. Ilgainiui ją išduoda nuolatinis skausmas krūtiniuose, kojų ir pilvo skausmai. Tokiais atvejais su bloguoju cholesteroliu mums padeda kovoti gerasis, todėl turime nuolat palaikyti jo kiekį organizme. Jis neleidžia blogajam kauptis ant kraujagyslių sienelių, jį suriša, perneša į kepenis, kur yra suardomas ir pašalinamas.

Augaliniai riebalai

Svarbu nepamiršti rinktis maistą, kuriame yra augalinių riebalų – sterolio. Daugiausia jo galima pasisavinti iš pistacijų, taip pat migdolų, anakardžių, pekano ir graikinių riešutų. Iš grūdų geriausia vartoti linų sėmenis ir kviečių gemalus. Sterolio daržovėse kiek mažiau nei riešutuose ar

grūdiniuose produktuose. Visgi jo galima pasisavinti iš kukurūzų, brokolių, briuselio kopūstų, salotų. Augalinis sterolis žemyne tarsi kovoja su bloguoju cholesteroliu ir užkerta kelią jo įsisavinimui į kraują.

Naudingu prieskoniai

Cholesterolio kiekio kraujyje mažinimui gali praversti ir aštrus maistas. Aštrūs pipirai ne tik gali padėti sumažinti blogąjį cholesterolį, bet ir padidinti gerojo kiekį kraujyje.

Taip pat šie pipirai – tiek juodieji, tiek jėlapeno, kajeno ar čili – sumažina aterosklerozės riziką, be to, apsaugo nuo susidarymo kraujo krešulių, sukeliančių širdies priepuolį ar insultą. Nepamirškite ir kitų prieskonių – česnako, ciberžolės, cinamono ir imbiero – jie taip pat mažina cholesterolį.

O ypač – skumbrė

Rinkitės maisto produktus, kuriuose gausu „omega-3“ riebalų rūgščių. Jos mažina ne tik cholesterolio kiekį, bet ir kraujospūdį.

„Omega-3“ rūgščių gausu avokaduose, riešutuose ir, žinoma, žuvyje. Siekiant sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje, patariama vietoje mėsos dažniau rinktis žuvį. Iš visų žuvų geriausiai su cholesteroliu kovoja lašiša, sardinės, menkė ir ypatingai maistingoji skumbrė. Taip pašalinsite

iš organizmo blogąjį cholesterolį ir paskatinsite gerojo gamybą kraujyje.

30 min. per dieną

Aktyvus judėjimas – viena svarbiausių priemonių cholesterolio mažinimui. Tačiau nebūtina rinktis sunkių treniruočių, svarbiausia judėti kasdien – aktyviam judėjimui skirkite bent 30 minučių.

Tiek reguliariai skiriant laiko sportui, sumažėja širdies infarkto ar insulto ateityje rizika. Geriausia rinktis vidutinio intensyvumo treniruotes, kartais jas dar suaktyvinant. Tuo tarpu nemėgstantys kardiotreniruočių gali rinktis kitas alternatyvas, pavyzdžiui, plaukimą arba jogą.

Daugiau juokitės

Ne veltui yra posakis, kad juokas gydo. Atsiranda mokslinių tyrimų, patvirtinančių, jog juokas gali padėti ne tik numalšinti streso keliamą įtampą, bet ir sustiprinti imunitetą, suaktyvinti kraujotaką, netgi sumažinti cholesterolio kiekį.

Kai juokiamės, padažėja širdies susitraukimų dažnis, daugiau giliai įkvepiame, atitinkamai mūsų kūne cirkuliuoja daugiau deguonimi prisotinto kraujo. Tai ilgainiui pagerina kraujagyslių funkciją ir užkerta kelią širdies ligoms. Tad ne tik sportuokime, sveikai maitinkimės, bet ir nenustokime juoktis.

Atliekomis nuklotas Baltijos dugnas

Malvina BAUŽYTĖ, agentūra „Publicum“. Vienos labiausiai užterštų jūrų titulu išlaiko Baltija. Jos aplinkos apsaugos komisijos duomenimis, didžiausią dalį – net 70 proc. šiukšlių sudaro plastikas. Andrius Albrikas, „Nardymo akademijos“ atstovas, įvardija, kad dažniausias radinys yra žvejų tinklai, kuriuos ištraukti ne taip paprasta, o kartais – nebeįmanoma.

„Baltijos jūros užterštumas didelis tiek dėl ten randamo mikroplastiko įvairovės, tiek dėl sprogmėnų, cheminių ginklų, likusių po Antrojo pasaulinio karo. Rimta problema yra ir žvejybiniai tinklai, kurie jūros dugne tūno šimtmečius – jie aptinkami praktiškai ant kiekvieno nusprendusio jūros objekto.

Tai yra labai rimta problema, nes tokie tinklai nesuirs šimtmečiais, o mikroplastikas žudo žuvis, kenkia visai jūros ekosistemai. Taip pat su žuvimis mikroplastikas atkeliauja ir ant mūsų stalo“, – sako A. Albrikas.

Patvarus plastikas, išmestas į jūrą, joje išlieka šimtus metų. Per trumpą laiką jis gali susiskaidyti į mikroplastiką ir nanoplastiką – tokiu būdu patenka ir į žmonių maisto grandinę. A. Albriko teigimu, mikroplastikas lengvai praryjamas ir išgeriamas, o nanoplastikai gali prasiskverbti per ląstelių membranas.

Baltijos jūros būklei neabejingos Lietuvos įmonės. Pavyzdžiui, bendrovė „Neste Lietuva“ pernykščiam Vilniaus maratone matavo jo dalyvių ant specialaus bėgimo takelio nueitus metrus, juos konvertavo į pinigus ir galutinę sumą skyrė „Nardymo akademijai“ traukti iš Baltijos dugno žvejybinius tinklus.

Organizacijos nariai birželį leidosi daugiau nei 35 metrus gilyn į Baltijos jūrą, ieškodami nuskendusių laivų „vaiduoklių“ ir juos vadavo nuo vandenį teršiančių žvejybinių tinklų.

Toliau laukia darbas sausumoje – siekiant nustatyti nuskendusių laivų savininkus ir kontroliuoti jų laivų priežiūrą, bus tiriami cheminiai tinklų junginiai, tipas bei kilmė.

Bažnyčios liturgijos esminė muzikos kalba

Vilniaus Šv. Kazimiero grigališkojo choralo studijos informacija. Kiekvieno tikinčiojo atsakymas į klausimą, kas Jums yra *musica sacra*, gali būti savitas, nelygu kaip širdis linkusi Kūrėją pašlovinti. Bet retas kuris nesutiks, kad šis terminas ypač dera tradiciniame Romos Katalikų Bažnyčios giedojimui – grigališkajam choralui. Neveltui vienas svarbiausių Bažnyčios autoritetų Josephas Ratzingeris, Benediktas XVI savo veikalė „Liturgijos dvasia“ rašė: „Vakaruose tradicinis „psalmiavimas“ grigališkojo choralo pavidalu išsiplėtojo iki tokių naujų aukštumų ir tokio grynumo, kad tapo nenykstančiu

musica sacra, Bažnyčios liturginės muzikos, matu.“

Grigališkasis choralas pelnytai laikomas Bažnyčios liturgijos esmine muzikos kalba. Šis Katalikų bažnyčios vienbalsis lotyniškas liturginis giedojimas atsirado ankstyvaisiais Viduramžiais. Per Mišias ir kitas pamaldas giedamas grigališkasis choralas amžiams bėgant patyrė įvairių peripetijų, tačiau iki šių dienų išliko, yra gerbiamas ir puoselėjamas. Svarbu tai, kad 1903 m. popiežius Pijus X savo Motu proprio „*Tra le sollecitudini*“ (italų k. „Tarp rūpesčių...“) grigališkąjį choralą paskelbė pagrindine, sava Romos

Katalikų Bažnyčios liturgine muzika, o Vatikano II susirinkimas (1962–65 m.) iš esmės pakartojo šias nuostatas, nedraudamas ir kitokios sakralinės muzikos.

Manytina, kad Lietuvoje grigališkojo choralo giesmės pirmą kartą skambėjo jau XI a. pradžioje, kai čia su misija lankėsi šv. Brunonas. Prie grigališkojo choralo tradicijų mūsų šalyje daug prisidėjo įvairūs vienuolių ordinai, senuosiuose archyvuose yra išlikę bernardinų vienuolių nuo XV a. naudotų giesmynų. Ir mūsų choralo tradicijos patyrė įvairių raidos tarpnių. Antai sovietų okupacijos metais grigališkasis cho-

ralas Lietuvos bažnyčiose beveik išnyko, o prasidėjus Atgimimui choralu vėl susidomėta. 1989 m. Vilniaus arkikatedroje bazilikoje įsikūrė pirmasis grigališkojo choralo ansamblis „Cantores chorales capellae S. Casimiri“ (nuo 1995 m. – choras „Schola Gregoriana Vilnensis“), vėliau panašios grupės įsikūrė Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje, Biržuose ir kituose miestuose.

Marijampolėje nuo 2011 metų puoselėjama Grigališkojo choralo savaičių tradicija. Savaitės, bendradarbiaujant Vilkaviškio vyskupijos pastoraciniam centrui ir Palendrių šv. Benedikto vienuolynui, čia rengia Vilniaus šv. Kazimiero grigališkojo choralo studija, šiuos meistriškumo kursus remia Lietuvos kultūros taryba.

Šiomet Grigališkojo choralo savaitė MARIJAMPOLĖ 2023 vyksta liepos 23–30 dienomis. Dalyvių vyriausiuoju mokytoju jau trečią kartą yra garbus svečias iš Ispanijos, choro „Schola Antiqua“ vadovas prof. Juan Carlos Asensio. Savaitės dalyviams J. C. Asensio suteikia įdomių teorinių žinių, lygindamas mozarabiškojo ir grigališkojo choralo stilistinę sąveiką bei abipusę įtaką, taip pat jis visą savaitę repetuoja su giesmininkais, rengdamas jungtinio Savaitės dalyvių choro „Cantores Montis Pacis“ koncertinę programą. Prie J. C. Asensio kursuose prisijungė arba prisijungs ir paskaitas įvairiomis liturgijos, giedojimo, muzikos istorijos temomis skaito bei skaitys kun. dr. Mariusz Białkowski iš Poznanės arkivyskupijos, kun. Marius Talutis bei keli Vilniaus šv. Kazimiero grigališkojo choralo studijos nariai: dr. Giedrius Tamaševičius, Beata

Baublinskienė, Živilė Stonytė ir kt.

Savaitės dalyviai liepos 26 dieną aplankė šv. Benedikto vienuolyną Palendriuose, kur drauge su broliais giedojo Mišiose ir liturginėse valandose, susitiko su bendruomene.

Savaitės dalyviai gyvena ir mokosi istoriniame Marijampolės marijonų vienuolyne (Vilkaviškio vyskupijos pastoraciniame centre), o gieda ir meldžiasi Marijampolės šv. arkangelo Mykolo bazilikoje. Jei iš jos išgirsite atsklandant grigališkojo choralo giesmę, stabtelkite, užėikite ir pabūkite kartu, parinkite liturginės muzikos gelmenį.

7 val. ryto bazilikoje skamba Rytmetinė liturginė valanda, 12 val. – Mišios, 17 val. – Vakarinė liturginė valanda, 21 val. – dvasinė konferencija ir Naktinė liturginė valanda. Dalyvių sielovada rūpinasi kunigai Marius Talutis, Edvardas Rynkevič ir Mariusz Białkowski.

Savaitę, kaip ir kasmet, vainikuos baigiamieji **vieši renginiai**:

Mišios ir grigališkojo choralo bei vargonų muzikos koncertas Vilkaviškio Švč. M. Marijos Apsilankymo katedroje – liepos 28 d., penktadienį, 18 val.;

koncertas Marijampolės bazilikoje – liepos 29 d., šeštadienį, 19 val.;

iškilmingos Sumos Mišios Marijampolės bazilikoje – liepos 30 d., sekmadienį, 12 val., kurias transliuos Marijos radijas. Giedos J. C. Asensio diriguojamas jungtinis Savaitės dalyvių choras „Cantores Montis Pacis“, vargonuos Marijampolės bazilikos ir šios Savaitės vargonininkė Akvilė Kergyte.



Grigališkojo choralo savaitė Marijampolėje

Negalią stengiamės pateikti kaip užslėptą stiprybę



T. Bartaševičius ir R. Kupčinskaitė

„Publicum“ agentūra. Kas bendro tarp tekstilinių rankdarbių ir negalios pažinimo? Marijampoliečių šeima – Tadas Bartaševičius bei Rūta Kupčinskaitė – tikina, kad šie dalykai gali sėkmingai papildyti vienas kitą. Jų įkurta mažoji bendrija „Spanguolės dirbtuvėlės“ jungia ne vieną veiklą – užsiima socialiniais bei edukaciniais projektais, bendruomeniniais renginiais, siūlo įsigyti šeimą suartinančius rankdarbių rinkinius.

Skirtingi išore, panašūs vidumi

„Edukaciniuose renginiuose tiek vaikams, tiek suaugusiems vis primename, kad nors iš išorės visi skiriamės savo ūgiu, plaukų spalva ar nosies forma, viduje mūsų poreikiai yra tokie patys – mes norime draugystės, bendrumo, supratimo,“ – sako „Spanguolės dirbtuvėlės“ įkūrėjas T. Bartaševičius. Pasak jo, būtent išoriniai skirtumai turėtų skatinti ieškoti bendrystės, panašių tikslų, supratimo.

Edukacijas apie negalią ir teksti-

linius rankdarbius sujungė Tadas bei neįgaliojo vežimėlio pagalba judanti Rūta teigia, kad šios dvi veiklos padeda vaikams geriau suprasti, kaip gyvena ir jaučiasi žmonės, kurie vizualiai skiriasi nuo jų, pavyzdžiui, naudojami ne-regio baltąja lazdele, vaikštyne ar bendrauja gestų kalba.

„Pasisiuvę asmeninį žaislą vaikui pamato, kad, nors naudotos tos pačios medžiagos, instrukcijos, iškarpos, kiekvieno jų žuikis ar meškiukas yra skirtingas, savitas,“ – sako T. Bartaševičius. Būtent tai suteikia progą pakalbėti ir apie skirtumus tarp žmonių bei kiekvieno unikalumą. „Negalią stengiamės pateikti kaip užslėptą stiprybę, dėmesį skiriame ne tam, ko neįgalus žmogus negali, o tam, ką jis gali,“ – aiškina Tadas.

Nuo rankdarbių iki edukacijų

Stovyklose bei susitikimuose Tadas ir Rūta suteikia galimybę pažinti negalią ir per pagalbines priemones. „Mūsų partneriai, kurių veiklos sritis yra slaugos bei neįgalųjų technika, duoda vežimėlius, ramentus, vaikštynes ir kitas priemones, kad vaikai galėtų realiai išbandyti, koks jausmas jomis naudotis, kokie sunkumai kyla, kokie privalumai gali būti atrandami,“ – pasakoja „Spanguolės dirbtuvėlių“ įkūrėjas.

Be tekstilinių edukacijų pora užsiima ir prekyba rankdarbių rinkiniais. Juose – žaislo iškarpos, audinys, užpildas, kiti priedai. „Tokie bendri rankdarbiai, kai vaikas padedamas suaugusiųjų gali susikurti unikalų, nuostabią šiltą žaisliuką, labai suartina šeimą,“ – tikina Tadas. Įsigydami šiuos rin-

kinus pirkėjai tuo pačiu prisideda ir prie kitų „Spanguolės dirbtuvėlių“ veiklų – edukacijų apie negalią ir gyvenimą su ja bei šalia jos.

„Važiuojame ir į mokyklas kalbėti apie įtraukūją ugdymą, pasakojame, kaip pritaikyti aplinką taip, kad, pavyzdžiui, judėjimo negalią turintis vaikas galėtų pats patekti į mokyklą, judėti jos viduje,“ – sako pašnekovas.

Vien idėjų neužtenka

Nors prekyba rankdarbių rinkiniais iš dalies prisideda prie edukacinių jaunos šeimos projektų, vis tik, pasak T. Bartaševičiaus, vien gerų norų ir idėjų – negana. „Man visai ne gėda pripažinti, kad kažko nemoku, pavyzdžiui, mūsų dirbtuvėlėms labai trūksta žinių apie projektų rašymą bei valdymą,“ – sako jis. Todėl „Spanguolės dirbtuvėlės“ išitraukė į socialiniam verslui skirtą Lietuvos socialinio verslo asociacijos organizuojamą intensyvią trijų mėnesių trukmės programą „Poveikio akademija“, kurios dalyviai mokosi finansinio tvarumo, aiškinasi, kaip plėtoti verslą, sėkmingai komunikuoti kuriamą vertę ir kitų dalykų, aktualių socialinių verslų steigėjams. Pasak T. Bartaševičiaus, dalyvaujant programoje labai svarbu ne tik žinios, bet ir lektorių pripažinimas, tikėjimas jų idėja.

„Poveikio akademijoje“ šiemet dalyvauja 12 Lietuvos socialinio verslo įmonių, kurioms organizuojamos 4 ekspertinės mokymų sesijos, bus užtikrinta individuali mentorystė, konsultacijos. Programos pabaigoje geriausiai įvertintas socialinio verslo pristatymas laimės finansinį „Luminor“ banko paskatinimą – 3 000 eurų.



Mažųjų rankdarbiai

„Publicum“ pateiktos nuotraukos

Drąsina negalią turinčius žmones dirbti tai, ką nori

UAB „Budinti komunikacija“. Beveik du trečdaliai „Spinter“ tyrimo dalyvių teigia, kad jiems nėra jokio skirtumo, ar kolega turi negalią, ar jos neturi. Ir nors vos 7 proc. apklaustųjų sako, kad nenorėtų dirbti su žmogumi, kuris turi negalią, pasak specialistų, pastarieji vis dar nedrįsta kandidatuoti į daugybę darbo pozicijų.

Dirbančių neįgalųjų asociacijos vadovė Simona Kunigonytė sako, kad šiuo metu Lietuvoje yra daugiau nei 146 tūkst. darbingo amžiaus negalią turinčių žmonių, iš kurių dirba mažiau nei trečdalis. Asociacijos užsakymu atlikta apklausa rodo, kad be tų, kuriems nėra skirtumo, ar asmuo turi negalią, bei tų, kurie nesutiktų dirbti kartu, penktadalis mielai padėtų dirbančiam neįgaliajam, skirtų jam daugiau dėmesio.

„Turime įdėti šiek tiek daugiau pastangų ir laužyti stereotipus apie vienintelį šiuo metu žmogui su negalia skirtą – aukos – vaidmenį“, – sako S. Kunigonytė.

Pasak socialinės apsaugos ir darbo viceministrės Justinos Jakštienės, pokytis visuomenėje vyksta, stereotipai nyksta: „Inicijuodami užimtumo įstatymo pataisas turėjome aiškų tikslą, kad tiek darbuotojai su negalia, tiek darbdaviai rastų būdų geriau išnaudoti tarpusavio sąveikos potencialą“.

Lietuvos pramonininkų konfederacijos generalinio direktoriaus Ričardo Sartatavičiaus teigimu, darbdaviai laukia norinčių ir galinčių dirbti negalią turinčių žmonių.

„Praėjo daugiau nei pusmetis nuo įsigaliojusios užimtumo įstatymo pataisos, kuri suteikė žmonėms su negalia daugiau galimybių įsitraukti į atvirą darbo rinką, o darbdavius paskatino plėsti sampratą apie lygias galimybes dirbti visiems žmonėms. Kalbėti apie konkrečius pokyčius darbo rinkoje šiuo klausimu dar anksti, bet galime patvirtinti, kad darbdaviai laukia visų norinčių ir galinčių dirbti,“ – sako R. Sartatavičius. - Darbdavys turi žinoti, ką žmogus gali daryti, ir ko – ne. Reikėtų atvirai kalbėtis, viską išsiaiškinti – tai garantuoja gerą tarpusavio sprendimą.

Kaip ir minėjau, rinka ir jos dalyviai darbdaviai yra pasiruošę dirbti su visais darbuotojais. Šiandien mūsų konfederacijos vienijamose įmonėse dirba 4 proc. žmonių su negalia.“

Naujausią tyrimą apie dirbančius žmones su negalia lydinčios socialinės kampanijos „Noriu ir dirbu“ centre – nelikę savo negalioje žmonės, kurie dirba ir gyvena visavertį gyvenimą. Vienoje iš reklamų nusifilmavusi Olga neslepia – jai tai buvo iššūkis, kurio ji ėmėsi, kad kiti žmonės su negalia tu-

rėtų kuo daugiau pozityvių pavyzdžių ir peržengę barjerus aktyviau įdarbintų savo gebėjimus ir nebijotų teikti savęs darbo rinkai.

„Įsidarbinau atsitiktinai. Vedžiau draugę į darbo pokalbį. Būsimų vadovų paklausiau, ar yra galimybė dirbti man ir vyrui. Darbdavys pakvietė pasibandyti ir netrukus mus įdarbino. Jau tris metus dirbu šioje įmonėje, – apie darbą pasakoja moteris ir drąsina kitus neįgaliuosius išdrįsti ieškoti darbo. – Bendraudami su neįgaliaisiais pirmiausia paklauskite, ar jiems reikalinga pagalba. Dauguma mūsų visko bijo. Nebijokime, eikime ir darykime“.

Anot R. Sartatavičiaus, socialinės kampanijos teiginys „Noriu ir dirbu“ – taip pat skatinantis imtis pokyčių, įkvepiantis pozityvumo.

„Puikus socialinės kampanijos krepynys – noriu ir dirbu. Darbo rinkoje šiandien užfiksuoti 24 tūkstančiai laisvų darbo vietų – šie skaičiai realybėje yra kone dvigubai didesni. Tikrai ne daug laiko praėjo nuo įstatymo pakitimo, bet pokyčiai matomi. Labai svarbu, kad žmogus su negalia gali ir nori dirbti. Visuomet atsiras nepatenkintų žmonių, bet manau, kad į viską reikia žvelgti pozityviai. Tikiuosi, kad greitai tų septynių procentų respondentų, teigiančių, kad nenorėtų dirbti su negalią turinčiu žmogumi, neliks“, – samprotauja jis.

Kasmetinis KPMG tyrimas atskleidė, kad Lietuva lieka viena iš nelegalios cigarečių prekybos „lyderių“ Europos Sąjungoje. Jų rinka 2022 m. tebebuvo panašiam lygyje kaip ir ankstesniais metais – kas penkta mūsų šalyje surūkoma cigaretė yra nelegali. Dėl to pernai šalies biudžetas neteko apie 80 mln. eurų potencialių pajamų – 1 mln. daugiau nei ankstesniais metais.

Nelegalią cigarečių rinką tiriantis pasaulinis profesionalų paslaugų bendrovių tinklas KPMG įvertino padėtį 27-ose ES valstybėse, taip pat Jungtinėje Karalystėje, Norvegijoje ir Šveicarijoje bei naujai į tyrimą įtrauktoje Ukrainoje bei Moldovoje.

Tyrimas parodė, kad per 2022 m. Lietuvoje suvartota 2,63 mlrd. cigarečių, t. y. 0,2 mlrd. mažiau nei 2021. Iš jų 0,59 mlrd. vienetų buvo nelegalūs tabako gaminiai – kontrabanda, klastotės ar legaliai įvežtos cigaretės iš kitų šalių.

Pernai nelegalių tabako gaminių rinkos dalis Lietuvoje šiek tiek išaugo. Ji sudarė 19,2 proc., 0,2 procentinio punkto daugiau nei 2021 metais.

Problematiškiausių valstybių trejetą 2022 m. sudarė Prancūzija, Airija ir Graikija, kur nelegalios cigaretės užėmė atitinkamai 32, 24 ir 21 proc. rinkos dalis. Žemiau atsідūrusioje Jungtinėje Karalystėje nelegali cigarečių rinka sudarė 21 proc., o Ukrainoje – 20 procentų.

Iš kitos pusės, kaimyninėje Lenkijoje pavyko pasiekti žemiausius nelegalios rinkos rodiklius nuo 2005 m. – tik 4,2 proc. šalyje surūkytų cigarečių buvo nelegalios.



TEIKIAME PAGALBĄ SENIORAMS JŲ NAMUOSE!

Padėsime buityje, pasirūpinsime higiena, maisto nupirkimu, šiltais bendrausime.

„SENIORO“ paslaugos visiškai arba dalinai finansuojamos savivaldybės.

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

PARDUODA

Sodų bendrijoje „Kurmis“ 12 a sklypą. Yra kadastriniai matavimai. Tel. 8-615 65761.

PREKIAUJA SUKAPOTOMIS MALKOMIS ĮVAIRIAIS KIEKIAIS!

- Beržas – 65 Eur už erdm.
- Alksnis – 55 Eur. už erdm.
- Ažuolas, uosis, skroblas – 80 Eur. už erdm.
- Mišrios – 62 Eur. už erdm.

Suvalkijoje pristato nemokamai!
Tel. +370 675 16005

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

REIKALINGA

Siūlome darbą miško sodintojams Suomijoje. Suteikiame drabužius, apgyvendinimą, įrankius, automobilį. Atlyginimas „į rankas“ 1 700-2 800 Eur. Išvykimai rugpjūčio mėnesį. UAB SKOGRAN +370 600 61369 arba karjera@skogran.com

PASLAUGOS

SIENŲ ŠILTINIMAS į oro tarpus Tel. 8 696 42 020

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

Dažome medinius, tinkuotus namus ir šiferinius, skardinius stogus, skardiname. Tel. 8-621 99958.

PERKA

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

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iškart, apmoka visas išlaidas. Tel. 8-646 79600.

Perkame butą 1-3 kambarių arba sodybą su daugiau žemės. Tel. 8-611 35280.

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

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

Brangiai perku sendaikčius: statuleles, ženklukus, laikrodžius, plokšteles, karo atributiką. Tel. 8-671 04381.

Išgelbėti 53 ruoniukai

Prie pilkųjų ruonių išsaugojimo Baltijos jūroje prisidedanti „Lidl Lietuva“ iniciatyva „Duok ruoniukui penkis“ jau surinko apie 120 tūkst. eurų ir padėjo Lietuvos jūrų muziejui išgelbėti 53 ruoniukus. Spartėjant klimato kaitai ir augant gyvūnų reabilitacijos kaštams, parama tokiems projektams išlieka kaip niekada aktuali. Nuo 2021 m. liepos mėn. „Lidl“ prekybos tinkle įsigyjant specialų daugkartinį „Duok ruoniukui penkis“ pirkinį maišelį 0,05 euro yra skiriama Lietuvos jūrų muziejaus vykdomai Baltijos jūrų gyvūnų reabilitacijos veiklai.

Projekto metu surenkamos lėšos padeda Lietuvos jūrų muziejui slaugyti Baltijos jūros pakrantėje randamus nusilpusius, sergančius ruonių jauniklius bei vėliau stebėti, kaip ruoniukams sekasi sugrį-

žus į jūrą. Vieno mažylio slaugymo ir gydymo išlaidos kainuoja per 1 200 eurų. Jeigu ruoniukas į Lietuvos jūrų muziejų atkeliauja turėdamas sunkesnių sveikatos problemų, suma dar išauga.

Pernai šalia Lietuvos jūrų muziejaus duris atvėrė Baltijos jūrų gyvūnų reabilitacijos centras, kuris gerokai palengvino nusilpusių ruoniukų ir kitų gyvūnų priežiūros procesus.

Šiomet Baltijos jūros pakrantėje buvo rasti ir į Lietuvos jūrų muziejų atvežti 22 nusilpę Baltijos pilkųjų ruonių jaunikliai. Nors trijų ruoniukų išgelbėti, deja, nepavyko, likusieji glubotiniai buvo išslaugyti ir pavadinti suvalkietiškais vardais. Dauguma ruoniukų jau yra atgavę jėgas, daugiau nei pusė jų sveria virš 42 kg.

VIDARA STOGAI IR FASADAI

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

RUUKI PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS

Stoties g.14, Marijampolė, 8-659-42018

**SPECIALUS
PASIŪLYMAS!**

Europos sveikatos draudimo kortelė

Besirenkantį poilsį ir keliones Europos šalyse ligonių kasų specialistai ragina nepamiršti Europos sveikatos draudimo kortelės – ją paprasta užsakyti ir gauti prieš išvykstant. Su kortele poilsis Europoje bus saugesnis, nes ji garantuoja būtinają medicinos pagalbą, kurios kelionės metu gali prireikti kitos šalies gydymo įstaigose.

Europos sveikatos draudimo kortelė (ESDK) patvirtina žmogaus teisę Europos Sąjungos šalyse, Lichtenšteine, Islandijoje, Norvegijoje, Šveicarijoje bei Jungtinėje Karalystėje gauti būtinają medicinos pagalbą, kurios išlaidas visiškai arba iš dalies apmoka ligonių kasos. Kortelę galima gauti iš karto, kai tik kreipiamasi į teritorinę ligonių kasą (TLK).

Gyventojai noriai renka ir paslaugą gauti ESDK registruotu laišku, tuomet dėl kortelės iš viso nereikia kelti kojos iš namų. Pildydamas elektroninį prašymą, žmogus gali pasirinkti, kad kortelė registruotu paštu būtų atsiųsta pageidaujama adresu Lietuvoje. Kortelė ir jos siuntimas paštu yra nemokami.

Galima užsakyti bei pasiimti

ESDK ir savo nepilnamečiams vaikams. Atsiimant kortelę būtina pateikti savo asmens tapatybės dokumentą.

Kai nelieta laiko pasirūpinti kortele, išvykdamas į kelionę apdraustasis gali per Elektroninių valdžios vartų portalą prisijungti prie Valstybinės ligonių kasos informacinės sistemos ir savarankiškai susiformuoti bei atsisiųsti į mobilųjį telefoną sau ir nepilnamečiams vaikams sertifikatus, laikinai pakeičiančius ESDK. Sertifikatas galioja iki einamojo mėnesio paskutinės dienos, todėl kitą mėnesį reikia jį susiformuoti iš naujo.

Tokį sertifikatą galima atsisiųsti ir tada, kai pamirštama pasiimti ESDK, o keliautojui skubiai prireikia būtinosios medicinos pagalbos Europos šalies gydymo įstaigoje. Jei žmogus neturi galimybės užsakyti sertifikato, galima elektroniniu būdu pateikti užpildytą nustatytos formos prašymą TLK arba kreiptis į šalies, kurioje viešima, vietos valstybinio sveikatos draudimo įstaigą. Ši įstaiga kreipsis į Lietuvos TLK pagal asmens gyvenamąją vietą su prašymu atsisiųsti sertifikatą.



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





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

ĮVARIŲ RŪŠIŲ BETONĄ IR BĖTONO MIŠINIUS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687



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.





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



RUGPJŪČIO 5 D., ŠEŠTADIENĮ
ARIOGALOJE, DUBYSOS SLĒNYJE

TRADICINIS
 LIETUVOS TREMTINIŲ, POLITINIŲ KALINIŲ
 IR LAISVĖS KOVŲ DALYVIŲ SAŠKRYDIS
SU LIETUVA ŠIRDY



PROGRAMA:

10 val. šventinė eiseną į Dubysos slėnį.
10.45 val. vėliavų pakėlimo ceremonija.
11 val. šv. Mišios tremtinių, politinių kalinių, laisvės kovotojų pagerbimui.
12 val. sąskrydžio aukuro įžiebimas, šventės atidarymas, sąskrydį sveikina Šakių „Varpo“ mokyklos moksleiviai.
12.30 val. jungtinio tremtinių choro koncertas.
14.00 val. ŠVENTINĖ POPIETĖ:
 Groja Jungėnų kapela „Vėl gegužio žiedai“, dainuoja „Žvaigždžių kvartetas“, Vilniaus senjorų ansambli „Romantikai“.
16 val. sąskrydžio vėliavos nuleidimas.

PARTIZANŲ STOVYKLOJE:
 Visą dieną – partizanų gyvenimo rekonstrukcija.

DISKUSIJŲ ERDVĖJE:
 Nuo 13 val. knygų, LGGRTC parodos „Laikom frontai!“ pristatymai, filmų peržiūros, diskusijos.

SLĒNYJE:
 Visą dieną – Patriotinių leidinių knygynėlis.

Stiebai, lapai ir gumbai

Salierai – universali daržovė: įvairiems patiekalams galima panaudoti tiek stiebus, tiek lapelius, tiek šakniagumbį. Dėl mažo kalorizingumo ir didelės maistinės vertės salierus vertėtų įtraukti į kasdienės mitybos racioną.

Prekybos tinklo „Rimi“ komercijos operacijų vadovė Olga Suchočeva pataria, kaip ilgiau išlaikyti salierių stiebus: „Nepjaustyta salierą tvirtai suvyniokite į aliuminio foliją, kuri padeda geriau išlaikyti drėgmę nei plastikas. Tačiau neužspauskite folijos kraštų. Įdėkite suvyniotą salierą į daržovėms skirtą šaldytuvo stalčių ir laikykite net iki keturių savaičių. Neplaukite ir nepjaustykite, kol nepasiruošėte naudoti“.

„Minestrone“ sriuba

Reikės: 2 morkų; 2 salierių stiebų; skardinės pjaustyto 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 salierių 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.

Mėsa kepta ir prieš milijoną metų

Rimvydas LAUŽIKAS, profesorius, gastronominio paveldo tyrinėtojas. Mėsą kepti ant ugnies ar žarijų pradėta daugiau kaip prieš milijoną metų, anksčiau nei susiformavo šiuolaikiniai žmonės. Kitos seniausios technologijos yra į augalų lapus suvyniotos mėsos čirškinimas žarijose, jos rūkymas bei kepimas duobėje su lauve įkaitintais akmenimis: šį būdą galėtume laikyti duonkepės krosnies „protėviu“.

Dar vienas svarbus žingsnis maisto gamyboje prieš tūkstantčius metų buvo keramikos išradimas: jis sudarė sąlygas mėgautis puode išvirta ar keptuvėje kepta mėsa. Tie patys mėsos paruošimo (skrudinimas, kepimas, virimas) būdai aptinkami XV-XIX amžių virtuvėse, žinomi jie ir šiais laikais. Jei lygintume istorines virtuves skirtingų socialinių sluoksnių žmonių namuose, pagrindinis skirtumas būtų ne gamtinio būdai, bet receptai. Kuo žmogus žemesnio sluoksnio, tuo dažniau mėsa ant jo stalo garuodavo ne kaip pagrindinis patiekalas, bet buvo maišoma su kruopomis ar daržovėmis.

Lietuviai kepdavo žvėrieną ir laukinius paukščius – visus ar atskirus jų gabalus – iki žemdirbystės ir gyvulininkystės paplitimo neabejotinai tai buvo populiariausia mėsa. Situacija mūsų krašte pradėjo keistis prieš 3 000-3 500 metų. Žemdirbių ir gyvulių augintojų namuose vis daugiau buvo valgo mašos iš tvarto ir vis mažiau iš miško. Viduramžiais ir vėlesniais laikais visiškai dominavo naminių gyvulių mėsa. Diduomenei medžioklė buvo privilegija, sportas, laisvalaikio praleidimo forma, bet ne maisto šaltinis, o nepasiturintiems medžioti buvo draudžiama.

Žmonių, galinčių leisti kasdien sau valgyti gryną mėsa, dar prieš 200 metų buvo nedaug, vos keli procentai gyventojų. Kiti mėsa valgydavę per šventes ar taupydami žiemos metui bei darbymečiui. O ir pati mėsa dažniausiai nevalgyta gryna, tik kaip užkulas šiupiniui, košei, barščiams, kopūstienei ar žirnienei. Iki XIX amžiaus tie, kas galėjo rinktis maisto produktus, valgė daugiau jautienos, avienos, stambiųjų paukščių: žąsų, kalakutų, kaplūnų (sterilizuotų ir specialiu būdu nupenėtų gaidžių) mėsos.

Žvėriena ant prabangių stalų grįžo tik XIX amžiuje: tam turėjo įtakos pasikeitus sveikos gyvensenos supratimas ir romantizmo idėjos. Janas Szytleris – žymusis Abiejų Tautų Respublikos kuchmistras ir gastronomijos populiarintojas 1839-1845 metais Vilniuje išleido net dvi knygas, skirtas medžioklės virtuvei ir žvėrienos bei laukinių paukščių mėsos patiekalams.

Istoriniais laikais kepimas lauke, ant laužo buvo būdingas kelienei, karo žygiui, bet jei pasitaikydavo galimybė, naudotasi ir virtuve. Keliaujantis didikas stengdavosi nakvoti savo dvare ar pakeliui išsinuomodavo visą karčemą su virtuve ir tada jau virtuvėje triūsavo didiko virėjų komanda. Su kepimu ant laužo, kaip kasdienine praktika, vakarų europiečiai naujai susipažino tik XVI-XVIII amžiais per geografinius atradimus ir kolonizaciją. Tačiau populiarėti tai pradėjo ne taip jau seniai.

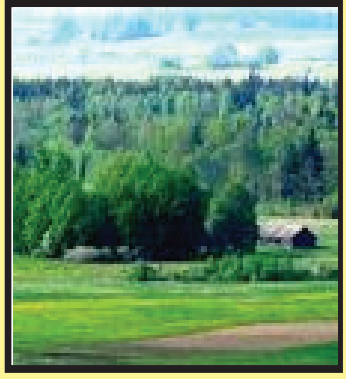
Tarpukariu Vilniuje gyvavo keli restoranai, taip vadinami *grill-room*, kuriuose buvo galima paragauti ant žarijų keptos mėsos. Dabartinės praktikos mėsą kepti prie ežero ar sodyboje iš dalies susiformavo sovietmečiu. Tada, trūkstant maisto, ant grotelių kepta mėsa (šašlykas) buvo laikomas ne kasdieniniu, bet šventiniu, prestižiniu valgiu.

Olga SUCHOČEVA „Rimi“ komercijos operacijų vadovė. Kartais kepsnius perkepa ar apdeginame, jie būna sausi, o neturintiems patirtiems grilintojams ne iškart pavyksta sulaukti komplimentų dėl kepsnių ar šašlykų.

Kepkite tik nurimus liepsnai, kai žarijos tampa pilkšvo atspalvio. Patikrinti, ar kaitra pakankama, paprasta – kai ties kepimo aukščiu ištiesę delną galite jį išlaikyti 2-3 sekundes, vadinasi kaitra yra tinkama ir galite pradėti kepti. Atviro ugnies kepsninėje neturėtų likti, tačiau dažnai pasitaiko, kad uždejęs kepti mėsa ar kitų riebalų turinčių produktų, iš jų išsiskiriančios sultys ugnį vėl įžiebė. Tokiu atveju trumpam nuimkite grotelės ar iešmus su kepa maistu, kol liepsna nurims.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Apmašymas labai pasinėrus į mintis				4						Su grėbliu sutrauks į krūvą šieną
Alaus gamintoja	Lėktuvas su laisvai besisukančiu sraigtu		Matematikoje – sudedamoji dalis, dėmuo		Nagrinėtoja, aiškintoja					
7										
Mažakraujystė	Susijusi su dorove		... į galvą (rūpinasi, kreipia dėmesį)		Neužšąlant vieta upėje ar ežere					
				6						
Dantistė						2				
Mianmario „centas“	1			Jungė, vienija, rišo	Medžioklinių ir tamišinių šunų veislė		Aktorius Napoleonas ...		Kad (senovinėje ar iškilmingoje kalboje)	
Senovės Armėnijos karalystė			Vyro brolis							
			„Prizas“ be balsių							
			Opėraus namai	Čir ... pavasaris		... tavo kur balai!				3
Arimo metas	Mašina trikotažui apsiūlėti									
5										
Lietuvos dainininkė	Automobilio „Seat“ modelis									

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

Kryžiažodžio (Nr. 14) atsakymas: **AVIACIJA**

Vertikaliai: *Geltona. Kar. Tuzinas. Islamas. Škic. Pekinas. Vejasi. Ten. Luara. Ateivis. Yžta. Vernas. Kaniava. AS. Astartė.*
 Horizontaliai: *Perspektiva. Ežena. Atlapa. Itris. Mes. Vana. Antakiai. Ava. Ausi. Susas. NKL. Kiša. Anksta. Orai. Er. Scenaristė.*

Ar bus mūsų vejos kaip žydinčios pievos?

UAB „Idea Prima“. Lietuvoje pievos pagal vyraujančius plotus ir įvairovę yra labai svarbi ekosistemų dalis, tačiau kaip istoriniais laikais žmonių veikla pievas suformavo, taip pastaruoju metu dėl žmonių veiklos jos nyksta.

Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sodo skyriaus vadovo Arūno Balsevičiaus teigimu, kartais neteisingai sakoma, kad pievos yra natūralios augalų bendrijos. Taip nėra, pievos atsirado, kuomet žmonės pradėjo laikyti naminius gyvulius, kurie ganydamiesi jas ir suformavo: trypė žemę, ten įsivyravo varpinės žolės, užsisėjo miškų properšose augdavusių pievinių augalų rūšys.

„Pastaruoju metu laukinės gamtos, taip pat pievų, plotų kasmet mažėja, ir tokia liūdna statistika stebima visoje Europoje. Pievos atsikuria per labai daug metų, tad

jei mes pievą suarsime, prieš tai nupurškę herbicidais, tai turėsime laukti daug dešimčių metų, kol iš dirvonuojančio lauko vėl susikurs pieva, o gali būti, kad ji ir nebesusikurs“, – sako A. Balsevičius.

Pieva pievai nelygu

Pievų įvairovė Lietuvoje – labai didelė. Pievos auga pačiuose įvairiausių dirvožemiuose – nuo nederlingų iki labai derlingų, nuo sausų iki drėgnų. Pasak A. Balsevičiaus, mūsų šalyje išskiriamos 4 pagrindinės pievų klasės.

„Didžiausia pievų klasė yra trąšios. Šioje klasėje dominuoja mezofitų bendrijos, mezofitai – augalai, augantys vidutinio drėgnumo ir vidutinio derlingumo dirvožemiuose, jų Lietuvoje yra daugiausia. Trąšios pievos gali susiformuoti ir sausuose ar drėgnuose dirvožemiuose – nuo vidutiniškai sausų

augaviečių, kuriose auga pieviniai eraičiai, aukštosios avižolės, iki drėgnesnių, kur galima aptikti pelkines vingiorykštes, pelkinius snapučius, melsvasias melvenes. Pievose auga ir nemažai retų, į Lietuvos Raudonąją knygą įrašytų rūšių augalų“, – sako specialistas.

Sausesniam, kalkingame dirvožemyje, ypač pietinėse kalvų šlaitų pusėse, susiformavusios stepinės pievos. Nors dėl reljefo padėties jos nebuvo suartos ir sunaikintos, tokios pievos Lietuvoje yra retos, mat nėra tiek daug joms tinkamų augaviečių. Stepinėse pievose auga labiau šilumamėgiai augalai, dalis jų gana reti ar reti: pavyzdžiui, stačioji dirsuolė, pievinis šalavijas.

Dar vienas pievų tipas sausose augavietėse, kurį labai veikia mikroklimatas, yra pamiškių, miško aikštelių pievos ir šlaitų pievos. Anot Botanikos sodo atstovo, tai pačios spalvingiausios ir gražiausios pievos, nes dažniausiai jose vyrauja ne varpiniai, o žydingi augalai. Vasaros pradžioje tokiose pievose žydi lieknosios plukės, smaliukės, snapučiai, įvairūs katilėliai. Deja, tokių pievų Lietuvoje taip pat nėra daug dėl tinkamų augimviečių trūkumo.

Ketvirtas pievų tipas, kuris irgi nėra dažnas – tyruinės pievos. Jų išvaizda primena tyrus, nes tokias pievas sausuose, rūgščiuose ir nederlinguose dirvožemiuose formuoja unikalūs augalai – briedgaurė. Ji auga kupstais ir suformuoja labai tankią velėną.

Šios keturios pievų klasės gali būti skirstomos į dar smulkesnes dalis, bendrijas, kurių yra daugybė.

Kodėl mieste auga dilgėlynai?

A. Balsevičius sako pastebintis, kad pastaraisiais metais tampa vis madingiau kurti aplinką, kurioje būtų kuo didesnė biologinė įvairovė. Ji reiškia daugiau augalų, o geresnis jų pažinimas lemia didesnę norą padėti gamtai, ją saugoti.

„Tada mes tiek miestuose, tiek savo kiemuose norime matyti ir pažinti įvairiausių

augalus, o ne tik iščiustytas vejas. Tokia tendencija stebima ir Europos miestuose – nesistengiama visko nušienauti, paliekant natūraliai augančius augalus. Pavyzdžiui, Prancūzijos miestų parkuose galima pamatyti nešienaujamus dilgėlių plotus, prie kurių stovi stendai su informacija, koks tai augalas, kuo jis naudingas, kad žmonės galėtų susipažinti su biologine įvairove. Mano galva, tai geras požiūris, nes tame dilgėlyne gyvena daugybė vabzdžių, gal net ežiai. Panašaus požiūrio kaip prancūzai laikosi ir vokiečiai, skandinavai“, – pasakoja ekspertas.

Lietuvos gyventojų požiūris į biologinės įvairovės saugojimą taip pat gana palankus. Šių metų pavasarį sodo technikos bendrovės „Husqvarna Lietuva“ iniciatyva atlikta visuomenės apklausa parodė, kad rečiau pjauna turimą veją arba skiria dalį jos žydingiems augalams 9 proc. šalies gyventojų, 11 proc. ketina tai pradėti daryti artimiausiu metu, dar 18 proc. pagalvoja apie biologinės įvairovės didinimą, tačiau kol kas veiksmų nesiima.

Bendrovė šiuo metu vykdo kampaniją „Veja – ne dykuma. Pamatink bitę“, kviesdama privačių sklypų ar sodybų savininkus įsirengti juose žydinčios vejos plotą.

Pasak A. Balsevičiaus, kiekviena pastanga, kiekvienas žingsnis, net ir simbolinis, yra labai sveikintinas. Kuo daugiau gamtos priemonių, tuo ir gražiau, ir naudingiau mums, nes ten randa prieglobstį naudingi vabzdžiai, apdulkinantys vaismedžius, uogynus, daržoves ir kitus augalus.

„Nors žydingi veja kieme nėra tas pats, kas laukinė žydingi pieva, tačiau jos abi gali tapti prieglobsčiu ir maisto šaltiniu naudingiems vabzdžiams apdulkintojams. Pastaraisiais metais pasigirsta daug nuogastavimų, kad nyksta bitės, jų mažėja, tad ir miestuose pradeda įrengti gėlynai su medingomis augalų rūšimis, kad bitės rastų maisto. Mūsų sukurtose žydingiose vejose bitės ir vabzdžiai taip pat gali puikiai rasti prieglobstį“, – pažymi botanikas.



Sasnavos apylinkių pamiškių pievos

Vytauto ŽEMAIČIO nuotrauka

Tvarios kelionės – nebūtinai pėsčiomis

Susisiekimo ministerijos informacija. Visos transporto priemonės, kad ir kokios naujos, modernios bebūtų, prisideda prie aplinkos taršos, tad vis daugiau gyventojų, norėdami kuo mažiau kenkti gamtai ir tuo pačiu – sau, ieško tvaresnių keliavimo alternatyvų.

„Ne tik mažiausiai anglies dioksido (CO₂) išskiriantis būdas, bet ir palankus sveikatai yra vaikščiojimas, tad, kada įmanoma, reikėtų jam teikti pirmenybę. Toliau – važiavimas dviračiu. Jeigu kalbame apie tolimesnes keliones ar vykimą į užsienį, akivaizdu, kad pirmi du būdai atkrenta, o lieka arba viešasis transportas, arba asmeninis automobilis. Keliavimas viešuoju transportu daug tvaresnis už keliones asmeniniu automobiliu“, – sako Vilnius TECH skyriaus vedėjas, docentas Saugirdas Pukalskas.

Paklaustas, kodėl dviratis yra mažiau tvarus negu vaikščiojimas, pašnekovas sako, kad svarbu vertinti ne tik transporto naudojimo, bet ir jo gamybos bei utilizavimo metu išskiriamą CO₂. Dviračiui pagaminti reikia energijos, o tai reiškia, kad gamybos metu išsiskiria tam tikras CO₂ kiekis, tas pats galioja ir utilizavimo procesui.

Pagal transporto priemonių naudojimo metu išskiriamo CO₂ kiekį galime spręsti, kuri priemonė tvaresnė.

„Pavyzdžiui, dyzelinis traukinys išskiria 3 000-5 000 g CO₂ šimtui kilometrų. Atrodytų, nemažai, tačiau paskaičiavę, kiek traukinyje telpa keleivių, pamatysime, kad išmetamo CO₂ kiekis vienam žmogui yra itin mažas. Lengvasis automobilis su vidaus degimo

varikliu gali išmesti apytiksliai 100-200 g CO₂ /100 km. Be abejo, keliauti automobiliu taip pat galima tvariau, bet tam reikia, kad juo važiuotų daug keleivių“, – kalba docentas.

Pasak jo, traukiniai pagal tvarumo aspektą tarp viešojo transporto yra pirmoje vietoje, tad ten, kur geležinkelių tinklas pakankamai išplėtotas, vertėtų rinktis šį keliavimo būdą. Traukiniai ne tik išmeta santykinai nedaug CO₂, bet ir naudoja mažai kuro, talpina daug keleivių ir krovinių. Įsibėgėjęs traukinys juda nuolatiniu greičiu, retai jį keičia, skirtingai nei autobusai ar automobiliai, o tai lemia mažesnes kuro sąnaudas.

S. Pukalskas sako, kad dyzeliniai autobusai, o kartais – net ir lėktuvai, gali būti pakankamai tvarus keliavimo būdas, skaičiuojant jų išmetamą CO₂.

„Dyzelinis autobusas išskiria 1 000-2 000 g CO₂ /100 km. Autobusas didelis ir sunkus, jis sunaudoja daug kuro, todėl ir CO₂ emisija (išmetimas, išskyrimas) didelė, tačiau padalinus ją iš keleivių skaičiaus pamatytume, kad vienam žmogui emisija daug mažesnė, nei važiuojant automobiliu. Lėktuvų CO₂ emisija, skaičiuojant 1 keleiviui, taip pat nedidelė – 80-100 g CO₂ /km. Tai lemia oro tankis ir lėktuvo aptakumo koeficientas. Lėktuvui pakilus į kelis kilometrų aukštį, oras yra praretėjęs, tad jo pasipriešinimas daug mažesnis, nei važiuojant automobiliu. Lėktuvo aptakumo koeficientas daugiau nei 15 kartų mažesnis nei aptakiausio šiuo

metu gaminamo automobilio“, – aiškina pašnekovas.

Kalbėdamas tiek apie lengvųjų automobilių, tiek sunkvežimių gamintojus jis pastebi tvarumo tendencijas. Antai taikant naujas technologijas siekiama, kad degimo ir susimaišymo su oru procesai būtų kuo tobesni, leidžiantys naudoti kuo mažiau kuro ir atitinkamai išskirti mažiau CO₂.

S. Pukalskas įsitikinęs, kad, siekiant didesnio tvarumo miestuose, turėtų daugėti viešojo transporto ir mažėti automobilių, vežančių vieną žmogų. Ir nesvarbu, ar jie asmeniniai, ar nuomotai, ar taksi. Viešasis

transportas turėtų būti daug labiau patrauklesnis: kuo mažiau persėdimų ir kuo mažesni atstumai iki stotelių. Asmeninių automobilių turėtų mažėti, galbūt tolimoje ateityje miestuose jų gali išvis nelikti.

Pagal naujausius savivaldybių pateiktus duomenis, šalies viešojo transporto parką miesto, priemiesčio ir tarp miestiniams maršrutams šiuo metu sudaro apie 3,2 tūkst. priemonių, iš kurių apie 13 proc. yra elektra varomi autobusai ir troleibusai. Jų skaičius augs, nes iš 2021–2027 m. laikotarpio ES fondų tam numatoma skirti 160 mln. eurų, šiam tikslui bus naudojamos ir kitų finansavimo šaltinių lėšos.



„Keliavimas viešuoju transportu daug tvaresnis už keliones asmeniniu automobiliu“, - tvirtina S. Pukalskas

Susisiekimo ministerijos pateikta nuotrauka