

## Startavo pacientų pavėžėjimo paslauga

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija. Nuo rugpjūčio 1 dienos dalyje savivaldybių teikiama pacientų pavėžėjimo paslauga. Pirmame etape ją gali pasinaudoti pacientai, kuriems reikia atlikti hemodializę ar transplantaciją. Vėliau, rudenį, paslauga bus teikiama vyresnio amžiaus pacientams bei neįgaliesiems, kurie negali savarankiškai vykti į/iš gydymo įstaigas bei yra socialiai pažeidžiami. Pirmuoju etapu Marijampolės savivaldybėje paslauga teikiama tik transplantacijai. Pavėžėjimą galima užsisakyti per gydytoją ir tiesiogiai. Kai paslaugą užsako pacientas arba jo artimasis, jis turi tai padaryti telefono numeriu 1808. Operatorius pagal asmens duomenis patikrina, ar pacientas turi teisę gauti paslaugą.

# Kas drumsčia Ramybės parko ramybę?

Vytautas ŽEMAITIS. Pernai vasarą ir šią savaitę darytose nuotraukose matomas suoliukas yra Ramybės parke. 2022 m. rugpjūčio 18 d. Marijampolės savivaldybės administracijos Architektūros ir teritorijų planavimo skyriaus vedėjas - vyriausiasis architektas Arvydas Bekeris, atsakydamas į „Miesto laikraščio“ klausimą apie jo atsiradimą, nurodė: „Dėl šio suoliuko pastatymo ir medelių sodinimo į sav. administraciją kreipėsi Lietuvos socialdemokratinio jaunimo sąjungos filialas „Marijampolės skyrius“ 2021-05-25. Suoliuką planuota pastatyti kultūros paveldo teritorijoje. Todėl sav. administracija kreipėsi į KPD (Kultūros paveldo departamentas – red pastaba) Alytaus - Marijampolės teritorinį skyrių ir 2022-06-10 gautas departamento pritarimas. 2021-06-14 savivaldybės administracija parengė raštą Lietuvos socialdemokratinio jaunimo sąjungos filialui „Marijampolės skyrius“, kuriame duotas leidimas pastatyti suoliuką ir pasodinti medelius, anksčiau buvusių vietoje.“

Kadangi Ramybės parkas nėra skirtas reklamai,

pono A. Bekerio paklausiau, ar kreipimesi dėl šio suoliuko įrengimo buvo nurodyta, kas ant jo bus užrašyta, ir jei taip, ar šis užrašas taip pat derintas su KPD skyriumi? Po savaitės bus metai, kai laukiu Architektūros ir teritorijų planavimo skyriaus vedėjo atsakymo.

Per tą laiką suoliuko vieta nepakito, tik štai jaunųjų socdemų ir garbaus jų patrono įsiamžinimo lenta užpekiota. Į policiją, anot jos atstovės, dėl to nesikreipta. Arba medelių sodintojai (kaip ir vyresni jų partijos bičiuliai) to dar nematė, arba jiems „džin“, arba tai, kas užpekiota, nebuvo įteisinta. Kodėl užpekiota, kitas klausimas, į kurį pradėjus gilintis, be kita ko, galima nuklysti į pokarį, komunistų valdymo laikus, prisiminti, kurios partijos pavadinimo atsisakė dabartiniai socdemai.

Prie Ramybės parko tai nedera. Kaip nedera ir išstepliotas suolelis. Jei jau jaunieji socdemai ėmėsi iniciatyvos atsodinti parko medžius, kodėl jiems neatnaujinus suoliuko – juk tam nereikia nei savivaldybės administracijos, nei KPD leidimo.



Redakcijos nuotraukos

## Pakalbėti mes mėgėjai...

Kęstutis SKERYS. Apie Marijampolės daugiavilnių sporto areną kalbame apie dešimt metų. Kai atrodo, kad kalbos baigėsi – imamasi darbų, kelią pastoja Kultūros paveldo departamentas, neleisdamas griauti tarpukarį iškilusio P. Armino mokyklos pastato – jis iki šiol į gatvę žvelgia užkaltais langais.

Tada parinkta vieta Vokiečių gatvėje – čia turėtų (?) iškilti 3 000 žiūrovų vietų arena, kad ir miesto krepšinio komanda žaistų, ir jos savininkas savo įmonės darbuotojų vakarėlius galėtų rengti. Iš pradžių tam planuota 12 milijonų eurų, vėliau – ne mažiau penkiolikos, o kiek reikėtų dabar, negalėtų pasakyti nė savivaldybės administracijos direktorius

Karolis Podolskis, jau bene trečius metus kalbantis, kad arena projektuojama.

Kol Marijampolė kalba, Tauragės rajono savivaldybė pasirašė daugiavilnių arenos statybų sutartį su konkursą laimėjusia įmone. Darbų vertė – per 19 milijonų eurų. Tai savivaldybės, valstybės ir skolintos lėšos. Pastatyti areną planuojama per 36 mėnesius.

Jis bus pritaikyta krepšiniui, tinkliniui, mini futbolui ir kitoms sporto šakoms. Numatyta 1 500 sėdimų žiūrovų vietų, o didesnius renginius galės stebėti apie 2 500 žmonių. Beje, Tauragė neturi krepšinio komandos nėra nei LKL, nei Nacionalinėje krepšinio lygoje.



Nuotrauka iš Tauragės rajono savivaldybės tinklapio

## Tamsioji interneto pusė - kaip atpažinti vaikams žalingą turinį?

Audrius STASIULAITIS. Jaunuoliai, kuriems pernai sukako 18 metų, gimė 2004-aisiais - vieno populiariausių socialinių tinklų pasaulyje „Facebook“ įkūrimo metais. Ši karta jau nepažįsta pasaulio be socialinės žiniasklaidos, išmaniųjų įrenginių, akimirksniu pasiekiamos informacijos iš bet kurio pasaulio kampelio ir bendravimo bet kurio paros metu. Dar nei vienai kartai informacija nebuvo taip lengvai prieinama. Vis dėlto tyrimai rodo, kad socialinių tinklų platformos, kuriose šie jaunuoliai praleidžia didelę dalį vaikystės, gali kelti grėsmę jų gerovei ir interesams.

2022 m. Jungtinės Karalystės vaikų komisarė Rachel de Souza atkreipė dėmesį į vis didėjančią žalingo turinio vaikams internete problemą. Atliktas tyrimas atskleidė, kad net 45% 8-17 metų vaikų matė netinkamą turinį internete, kuris sukėlė jų nerimą ar liūdesį, pusę jų apie žalingą turinį internete niekam nepranešė.

„Telia“ Skaitmeninės pažangos centro vaikų saugumo internete ekspertė Indrė Bimbirtė-Yun teigia, kad bet koks internete esantis turinys, kuris gali turėti neigiamos įtakos augančio

žmogaus psichikai, emocinei ar fizinei sveikatai, yra žalingas. Toks turinys apima smurtinę, pornografinę, sukrečiančią vaizdinę medžiagą, taip pat savęs žalojimą, valgymo sutrikimus skatinančią informaciją, dezinformaciją, neapykantą kurstančius pranešimus bei įvairias patyčių internete formas.

„Toks turinys tarpsta ne tik tamsiuose interneto užkaboriuose, bet dažnai prasiskverbia ir į socialinius tinklus ar populiarias vaizdinio turinio platformas, tokias kaip „YouTube“. Kadangi vaikai yra labai imlūs informacijai, neturi susiformavusių kritinio vertinimo ar savisaugos mechanizmų, tvirtų vertybių, toks turinys jiems gali būti itin kenksmingas ir turėti įtakos mažamečių elgesiui ir pasirinkimams, psichologinei raidai, emocinei būsenai. Todėl tėvų pareiga yra užtikrinti savo vaikams internete maksimaliai saugią aplinką“, – sako I. Bimbirtė-Yun.

Anot jos, tėvams lengviausia atpažinti akivaizdžias žalingo turinio formas – pornografiją, smurto peršmektus ar sensacingus vaizdus.

Daugiau 3 psl.



## Pavojus eismo saugumui kyla ne vien viršijus greitį

Greitį ribojantys ženklai statomi atsižvelgiant į kelio ruožo avangumą, dangos būklę, reljefą ir panašiai. Tačiau vairuotojai nebūtinai turi spausti maksimaliai leistinu greičiu, svarbiausia, kad jų pasirinktas greitis būtų saugus. Nors greičio viršijimas yra dažniausias pažeidimas keliuose, tačiau pasitaiko ir vairuotojų, kurie važiuoja lėčiau, nei leidžiama, nors tam nėra jokių objektyvių priežasčių. O tai, ekspertų teigimu, taip pat pavojinga.

### Provokuoja pavojingą lenkimo manevrą

Nepatyrę vairuotojai ar tie, kurie turi greičio baimę dėl buvusių eismo įvykių, sulaukę neigiamų reakcijų iš artimos aplinkos dėl savo vairavimo gebėjimų dažnai važiuoja gerokai mažesniu, nei leistinas maksimalus greičiu. Ilgametę patirtį turintis vairavimo instruktorius Artūras Pakėnas pastebi, kad tokių vairuotojų yra gana nemažai. „Jeigu yra geras oras, puiki dangą, o leistinas greitis – 90 km/h, tai kodėl tokiu greičiu ir nevažiuoti. Tačiau pasitaiko vairuotojų, kurie tokiomis sąlygomis vietoj 90, važiuoja tik 70 ar net 60 km/h greičiu ir savo veiksmais verčia kitus vairuotojus daryti lenkimo manevrą, kuris yra gana pavojingas. O avarijos lenkiant užima antrą vietą po eismo įvykių, kurie kyla viršijus greitį“, – sako A. Pakėnas.

Specialistas atkreipia dėmesį, kad lenkimo manevras turėtų būti atliekamas nepažeidžiant kelių eismo taisyklių. Mūsų reljefas yra kalvotas, ypač užmiesčiuose yra daug tokių kelių – be skiriamosios juostos, su daug posūkių. „Lenkimo manevro tokiose vietose dažnai net negalima atlikti, nes kelią skiria ištininė juosta, o privažiavus punktyrinę lenkti vis tiek pavojinga, nes dažnai pasitaiko priešais atvažiuojantis automobilis“, – sako pašnekovas.

Lenkti automobilį viršijant maksimalų leistiną greitį – draudžiama, bet pasitaiko situacijų, kai norisi lenkti automobilį, kuris nesiekia maksimalaus leistino greičio. Tačiau A. Pakėnas sako, kad ir tokiu atveju lenkti negalima. „Tarkime, automobilis važiuoja apie 80 km/h, nors leidžiamas greitis yra 90 km / val. – tai saugiai, nepažeidžiant kelių eismo taisyklių, neviršijant greičio, aplenkti praktiškai

neįmanoma. Aš dirbu su pažeidėjais, kurie priversti atnaujinti žinias, tai panašaus klausimo dažnai sulaukiu ir iš jų: kiek aš turiu teisę viršyti maksimalų leistiną greitį, darant lenkimo manevrą? Nė kiek. O tai kaip tada aplenkti? Niekaip. Tad tų vairuotojų, kurie dėl įvairių priežasčių renkas važiuoti lėčiau, nei leidžiama, norisi paprašyti supratimo, kad jie ne vieni kelyje ir vis tik turi stengtis važiuoti kaip galima arčiau to leistino maksimalaus greičio, išskyrus atvejus, kai yra išskirtinės sąlygos – liūtis, škvallas, milžiniškas vėjas, žiemą sniegas, kai naktis, tada važiuojamas lėčiau yra pateisinamas“. – sako ekspertas.

Važiavimas naktį maksimaliu leistinu greičiu galimas nebent tuo atveju, jei įjungtos ilgiosios šviesos. A. Pakėno teigimu, kelią pasišviečiant trumposiomis šviesomis matomumas siekia apie 50-60 metrų ir važiuojamas leistinu 90 km/h greičiu jau tampa pavojingas, nes atsiradus netikėtai kliūčiai sustabdyti automobilio nebepavyks. „Net ir saugaus eismo vadovėliuose rašoma, kad negalima važiuoti greičiau, nei siekia matomumas,



nes sustojimo kelias tokiu atveju yra kitoks. O sustoti reikia turėti galimybę iki tos ribos, kurią tu naktį matai – to padaryti važiuojant 90 km/h greičiu paprasčiausiai neįmanoma“, – sako pašnekovas.

### Nemuno žiedas bus įveiktas per kelerius metus

Ekstremalaus vairavimo mėgėjai, kurie dideliu greičiu mėgsta palenktyniauti su varžovais renkas specialias trasas. Tokių, A. Pakėno teigimu yra ne tik Lietuvoje, bet ir kaimyninėse šalyse.

Lietuvoje motosporto gerbėjai treniruojami Kačerginės trasoje Nemuno žiede, kur vyksta ir varžybos. Tačiau trasa ten jau susidėvėjusi ir jai reikalinga rekonstrukcija. Memorandumą dėl trasos atnaujinimo ir Nemuno žiedo įveiklinimo jau pasirašė

Švietimo, mokslo ir sporto bei Susisiekimo ministerijos, Kauno rajono savivaldybė ir Lietuvos techninio sporto federacijų asociacija. Planuojama, kad per artimiausius keletą metų darbai bus vykdomi etapais ir ateityje pasitarnaus ne tik ekstremalaus sporto mėgėjams, bet ir visuomenės reikmėms.

Nacionalinės sporto agentūros Infrastruktūros skyriaus vedėjas Rimantas Šerkšnas teigia, kad po rekonstrukcijos Nemuno žiede galės vykti ne tik tarptautinės varžybos, čia galės vykti ir saugaus eismo mokymai, išbandyti nauji automobiliai, propaguojamos ir kitos sporto šakos.

Publikacija parengta bendradarbiaujant su AB Lietuvos automobilių kelių direkcija.

## Vilija Blinkevičiūtė: „Mažiau turtingi Žalioju kursu nekeliaus?“

Įsibėgėjusi vasara užbaigė aktyvųjį politinį sezoną Europos Parlamente. Europos Parlamento narė, socialdemokratė Vilija BLINKEVIČIŪTĖ nė kiek nenustemba išgirdusi siūlomą pokalbio temą.

„Apie energijos taupymą, švartą aplinką, apie aplinkosaugą? Netikėta, bet, oj, mielai. Retai apie tai kalbu, bet dažnai galvoju. Juolab kad Europos Parlamentas šį sezoną priėmė sprendimų, kurie ateityje, po truputį, keis mūsų gyvenimus, mūsų elgesį. O ir kada, jei ne vasarą, kalbėti apie gamtą?“ – šypsosi V. Blinkevičiūtė.

Rimantas KAZLAUSKAS

**- Gerbiama Vilija, dar spalį Europos Parlamentas balsavo už naujas automobilių prekybos taisykles. Taisyklės įsigaliojo. Ką turėtų žinoti automobilių savininkai?**

- Turėtų žinoti ne tik automobilių savininkai, bet ir automobilių gamintojai bei prekeiviai. Nuo 2035 metų ES bus uždrausta prekiauti naujais automobiliais, išskiriančiais anglies dvideginį. Taigi naujais benzinu ir dyzelinu varomais automobiliais prekiauti bus draudžiama.

Sakau labai aiškiai visiems, turintiems dyzelinu ar benzinu varomus automobilius: jais bus galima važinėti, taip pat pirkti, parduoti naudotus ir po 2035-ųjų. Vis dėlto reiktų žinoti, kad kryptis numatyta aiški – elektriniai, kitų naujų technologijų automobiliai. Europoje, pavyzdžiui, kasmet daugėja miestų, kurie draudžia dyzelinių automobilių eismą.

**- Bet juk dauguma, pavyzdžiui, Lietuvos vairuotojų elektrinių automobilių neįperka?**

- Taip, žinoma, ir tai didžiulė problema. Prognozuojama, kad elek-

triniai automobiliai pils, bet juk žinot, kaip su tom kainų prognozėm būna. Žalioju kursu kelias tik turtingieji? Nepasiturintieji ar mažiau turtingi – gal kažkada, iš paskos?

Balandį Europos Parlamente priėmė esminius ES žaliojo kurso teisės aktus. Vienas sprendimas, mano galva, labai svarbus: nuo 2026 metų veiks ES Socialinis klimato fondas, kuris privalės užtikrinti, kad žaliojo kursas būtų socialiai teisingas. Šio fondo lėšomis bus padedama energijai ir transportui lėšų itin stokojantiems gyventojams ir šeimoms bei mažoms įmonėms. Tai dešimtys milijardų eurų plus nacionaliniai ištekčiai.

Žaliojo kursas – išties puiku ir gyvybiškai svarbu, bet tuo keliu einant būtina padėti ir sunkiai besiverčiantiems gyventojams.

**- Liepą Europos Parlamentas patvirtino naujas energijos taupymo taisykles. Kas tai?**

- ES valstybės įpareigojamos kasmet po truputį mažinti energijos suvartojimą. Minėtos taisyklės yra kartu ir Europos Parlamento atsakas į ES piliečių raginimus remti energijos taupymo projektus.

Kas, pavyzdžiui, nenorėtų gyventi renovuotame name? Visi norėtų, nes sąskaitos mažesnės. Ir matome, kaip lėtai vyksta pastatų renovacija. Gyventojams renovacija dažnai per brangi. Ir čia vėl norėčiau atkreipti dėmesį į socialinį aspektą: Europos Parlamentas siekia, kad dalis išlaidų sunkiai besiverčiantiems šeimoms ar gyventojams būtų kompensuojamos. Naujos taisyklės dėl pastatų energinio naudingumo apima pasiūlymus dėl nacionalinių renovacijos planų, kurie suteiktų galimybę gauti finansavimą pažeidžiamiems namų ūkiams.

**- Taip pat liepą europarlamentarai sutarė dėl Gamtos atkūrimo taisyklių pataisų. Kodėl dėl šių taisyklių užvirė tokios aistros?**

- Manau, kad susidūrė dvi galingos interesų grupės. Iš vienos pusės verslas, žemės ūkis, iš kitos – aplinkosaugininkų judėjimai, viešasis interesas. Manau, kad į Gamtos atkūrimo taisykles reiktų žiūrėti ramiau: greitų, radikalių pokyčių nebus. Tai tik proceso pradžia. Iki 2030 m. ES valstybės gamtos atkūrimo priemonės turi pradėti taikyti 20 proc. visų savo



Vilija Blinkevičiūtė: „Žaliojo kursas – išties puiku ir gyvybiškai svarbu, bet tuo keliu einant būtina padėti ir sunkiai besiverčiantiems gyventojams“.

ekosistemų. O juk net apie 80 proc. Europos gamtos buveinių yra prastos būklės. Be to, valstybės turės daug laisvės priimančias sprendimus ir sudarant planus.

Vienas dalykas šiose taisyklėse man tikrai patinka be jokių išlygų – draudimas miestuose lengva ranka kirsti medžius ir reikalavimas nemažinti želdynų.



Europos Parlamento  
**socialistų & demokratų**  
pažangiojo aljanso frakcija

[www.blinkeviciute.eu](http://www.blinkeviciute.eu)



## Marijampolės istorija – naujame leidinyje

Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejus kviečia į naujausio savo leidinio „Marijampolės istorijos puslapiai“ pristatymą, kuris vyks rugpjūčio 10 d. (ketvirtadienį) 17.30 val. muziejuje „Bulotų namai“ (P. Vaičiūčio g. 16).

Renginyje dalyvaus knygos autorius, Kauno regioninio valstybės archyvo Marijampolės filialo vedėjas Rimvydas Urbonavičius. Renginį ves muziejaus vyresnysis muziejininkas Tomas Kukauskas.



Autorius, rinkdamas istorinę medžiagą knygai Lietuvos, Lenkijos ir kitų šalių archyvuose, aptiko daug naujų, iki šiol neskelbtų ar mažai žinomų dokumentų, miesto planų, kurie susiję su Marijampolės raida, miesto įkūrėjų grafų Butlerių veikla ir gyvenimu bei kitais mažiau žinomais miesto istoriniais faktais.

R. Urbonavičius kilęs iš Anykščių rajono, baigė Kapsuko antrąją vidurinę mokyklą, studijavo Vilniaus universiteto Istorijos fakultete, 1982–2016 m. dirbo Marijampolės apskrities archyvo direktoriumi. Nuo 2017 m. iki šiol R. Urbonavičius yra Kauno regioninio valstybės archyvo Marijampolės filialo vedėjas, publikavęs ne vieną mokslinį straipsnį Marijampolės krašto istorijos ir miesto kūrimosi temomis.

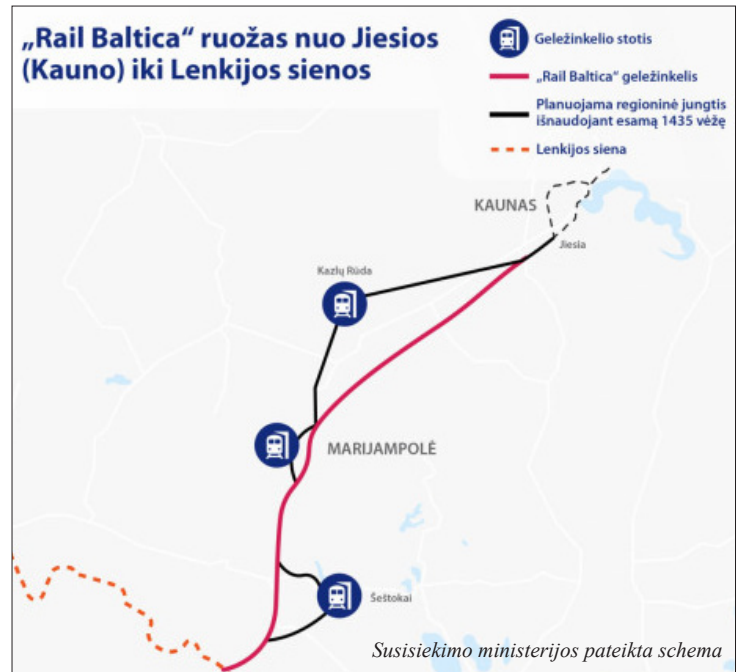
Knygos leidybą finansavo Marijampolės savivaldybės administracija, parėmė Marijampolės „Rotary“ klubas.

## Europinis geležinkelis: kuo toliau, tuo lėčiau

Jurgis MAČYS. Net tokiu atveju, jei europinės vėžės geležinkelis „Rail Baltica“ būtų nutiestas anksčiau nei pradės skraidyti automobiliai, Marijampolė liks šios linijos nuošalyje. Tai paaiškėjo Susisiekimo ministerijai apsisprendus dėl konkrečių teritorijų, kuriomis nuo Kauno iki sienos su Lenkija eis naujasis geležinkelis, prieš aštuonerius metus tuometinio jo statybos vadovo Dainiaus Budrio pavadintas „Rail Baltica 2“.

Antrojo geležinkelio prireikė, nes pirmasis, tiestas ir per Marijampolę bei atsijęs per 360 milijonų eurų, anot Marijampolės savivaldybės tarybos nario Gedimino Akelaičio, „Rail Baltica“ vadintinas tik biurokratu, plovusių europinius pinigus, dokumentuose. Iš esmės atkarpoje tarp Kauno ir Lietuvos-Lenkijos sienų rekonstruota rusiška vėžė, todėl kai kuriose šios linijos ruožuose traukinių greitis per valandą tesiekia 40-50 kilometrų, nors minėtas D. Budrys portalui *lrytas.lt* žadėjo 120 km/val.

Praėjusią savaitę išplatintame Susisiekimo ministerijos pranešime informuojama, kad, nutiesus naują geležinkelį („Rail Baltica 2“), Varšuvą iš Kauno bus galima pasiekti per 3,5 valandos. Tiesus atstumas tarp šių miestų – apie



360 kilometrų, reišia traukiniai dardės šiek tiek didesniu nei 100 km/val. greičiu.

Marijampoliečiams keliauti traukiniu į Lenkijos sostinę truks dar ilgiau, nes Marijampolėje greitieji (!) traukiniai nestos – keleiviams teks vykti į Kauną.

Marijampolėje, kaip ir Kazlų Rūdoje bei Šeštokuose, numatoma regioninė stotis, o rekonstruota

rusiška vėžė (pirmoji „Rail Baltica“) ir toliau bus naudojama regioniniam keleivių susisiekimui (tarp mūsų miesto ir Kauno).

Tie, kuriems nepatinka toks Sūduvos sostinės „nuvertinimas“, savo nuomonę galės pareikšti spalio 5 d., 17 val., Marijampolės savivaldybės administracijos I a. salėje vyksiančiame viešame naujosios „Rail Baltica“ linijos sprendinių svarstyme.

## Tamsioji interneto pusė – kaip atpažinti vaikams žalingą turinį?

Atkelta iš 1 p.

Jų vyresni vaikai ar paaugliai gali siekti sąmoningai, o mažamečius toks turinys dažnai pasiekia atsitiktinai – spustelėjus netinkamą nuorodą ar dėl netobulų mechanizmų socialiniuose tinkluose bei vaizdo įrašų talpinimo platformose.

„Prie žalingo turinio vaikus atvesti ir į jį įklampinti gali socialinių tinklų bei turinio platformų algoritmai, kurie dažnai yra palankūs šokiruojantiems, sensacingiems vaizdams plisti. Šie algoritmai veikia taip, kad peržiūrėjus vieną nepadorų ar smurtu persmelktą vaizdelį, vartotojui jų rodoma dar daugiau. Ribodami vaikų prieigą prie tokio turinio daugelis socialinių tinklų platformų taiko tam tikrą amžiaus cenzą. Visgi jo dažnai nepaisoma, o ir patys tėvai dažnai leidžia jaunesniems vaikams be apribojimų naudotis socialiniais tinklais“, – sako ekspertė.

Pasak vaikų saugumo internete specialistės, ypač daug kritikos, o taip pat ir reguliuojančių institucijų dėmesio sulaukia tarp jaunesnio amžiaus vartotojų populiarius so-

cialinius tinklus „TikTok“. Teigdama, kad ši platforma nesugeba apsaugoti nepilnamečių nuo žalingo turinio ir siekia išnaudoti jų silpnynes, Didžios Britanijos duomenų apsaugos institucija „TikTok“ programėlę vystančiai Kinijos kompanijai „ByteDance“ neseniai skyrė beveik 15 mln. eurų baudą.

„Didelį pasipiktinimą sukėlė tai, kad „TikTok“ algoritmai vaikams skleidžia nesveiką suvokimą apie savo kūną ir žalingus mitybos įpročius propaguojantį turinį. Tai, kad jis pasiekia vaikus, tėvams gali būti sunkiau pastebėti, nes priešingai nei smurtiniai ar pornografiniai vaizdai, įrašai, skatinantys rinktis tam tikras dietas, gėdinantys dėl kūno svorio, išaukštinantys nerealistiškus grožio idealus, kartais yra pateikiami labai nekaltai ir neatkreipia suaugusiųjų dėmesio“, – sako I. Bimbirytė-Yun.

Jos teigimu, tėvų pastangos apsaugoti vaikus nuo žalingo turinio internete neturėtų apsiriboti vien kartas nuo karto žvilgtelėjimu į vaiko telefono ekraną. Anot I. Bimbirytės-Yun, visų pirma, šeimoje reikalinga diskusija, kada ir kokius

socialinius tinklus bei platformas vaikams leisti naudoti, kiek smarkiai atžalas kontroliuoti. Siekiant apsaugoti vaikus taip pat svarbu pasidomėti tėvų kontrolės (angl. parental control) nustatymais įrenginiuose bei įrankiais, kurie gali padėti apriboti vaikų prieigą prie tam tikrų programėlių ar žalingo turinio juse.

Anot „Telia“ Skaitmeninės pažangos centro vaikų saugumo internete ekspertės, dar viena palanki terpė vaikams žalingam turiniui plisti ir dalintis yra interneto bendruomenės (angl. online communities), kurios buriasi interneto forumuose ar tokiose platformose kaip „Discord“ bei „Twitch“. Jose vaikai ir paaugliai gali susidurti su patyčiomis, neapykantos kursyvu, ekstremistinėmis idėjomis, kitu nepriimtiniu turiniu. Tokios bendruomenės dažnai yra uždaros, jų nariai anoniminiai, todėl tėvams gali būti itin sudėtinga žinoti, kokia informacija jose dalinamasi, kaip bendraujama. Tai, jog buvimas tokiose bendruomenėse vaikui daro žalą, gali išduoti pakitęs jo elgesys, bendravimas.

„Paprastų ir greitų sprendimų ža-

lingo turinio problemai nėra, nes draudimai paaugliui naudotis viena ar kita platforma ar socialiniu tinku dažniausiai neveikia. Pavyzdžiui, jei visi vaiko draugai žaidžia tam tikrą internetinį žaidimą ar bendrauja populiarioje virtualioje platformoje, kuria naudotis tėvai jam draudžia, jaunuolis gali jaustis atskirtas. Be to, ir praktiškai sukontroliuoti, ką 12–16 metų vaikas

veikia internete, būtų sudėtinga. Dėl to, norint apsaugoti atžalą nuo žalingo turinio interneto bendruomenėse, reikalingas bendravimas su vaiku, domėjimasis jo pomėgiais, rūpesčiais. Taip pat svarbu puoselėti atvirumą ir abipusiu pasitikėjimu grįstus santykius, kalbėtis apie internete tykančius pavojus, mokyti juos atpažinti“, – sako I. Bimbirytė-Yun.



Asociatyvi nuotrauka

## Jūsų „Gmail“

„Publicum“ agentūra. „Google“ produktų valdymo viceprezidentė Ruth Kricheli įspėjo, kad neaktyvių asmeninių „Google“ paskyrų naudotojams nuo 2023 m. gruodžio mėnesio gali būti ištrintos paskyros ir jų turinys, saugomas „Gmail“, „Docs“, „Drive“, „Meet“, „Calendar“ ir „Google Photos“ programose. Neaktyvių paskyrų politika bus taikoma toms paskyroms, kurios nebuvo naudojamos arba prie kurių nebuvo prisijungta bent dvejus metus.

Pirmiausiai bus šalinamos „Gmail“ bei „Google Photos“ paskyros. „Google“ atstovai pabrėžė, kad gruodžio mėn. prasidėsiantis paskyrų ir turinio šalinimo procesas bus vykdomas lėtai ir atsargiai, apie tai visiems vartotojams pranešant iš anksto. Pirmosios bus trinamos tokios pasky-

ros, kurios buvo sukurtos, bet taip niekada ir nenaudotos bei neturinčios jokio turinio, nes nenaudojamos paskyros yra daug labiau pažeidžiamos kibernetinėms grėsmėms, o tai gali turėti įtakos kitų susietų paskyrų saugumui.

„Neaktyvioms paskyroms neretai naudojami pakartotiniai arba seni slaptažodžiai, kurių pažeidimo rizika yra didesnė. Be to, senesnėse, nenaudojamose paskyrose rečiau įdiegtas dviejų žingsnių autentiškumo patvirtinimas. „Google“ vidinė analizė taip pat parodė, kad tikimybė, jog nenaudojamos paskyrose bus įdiegtas dviejų žingsnių autentiškumas, yra bent 10 kartų mažesnė nei aktyvių paskyrų“, – sako Justina Antropik, „Tele2“ skaitmeninių kanalų turinio vadovė.

Pasak jos, jei turite tik vieną „Gmail“ arba „Google Photos“ paskyrą ir ja naudojotės per pastaruosius dvejus metus, jums daryti nieko nereikia. Jei turite kelias paskyras, kurios galėjo būti neaktyvios, jas galite apsaugoti prisijungdami bent kartą per dvejus metus ir atlikdami vieną iš kelių veiksmų.

„Jei norite aktyvinti retai naudojamą „Gmail“ paskyrą, turite perskaityti ten esančius laiškus ar išsiųsti bent vieną laišką pasirinktam adresatui. Taip pat galite iš neaktyvios paskyros vykdyti bent vieną „Google“ paiešką, peržiūrėti „YouTube“ įrašą ar atsisiųsti programą iš „Google Play“ parduotuvės – visos šios programos susijusios tarpusavyje ir aktyvuoja viena kitą“, – pataria J. Antropik.



# Įrenginių priežiūra vienosė rankose: „Tele2“ salonuose ekspertai telefonus išvalys nuo virusų ar atkurs pamirštus slaptažodžius

Ar žinojote, kad „Tele2“ salonuose galite ne tik pasikonsultuoti visais rūpimais klausimais, bet ir pasinaudoti kitomis įrenginių priežiūros paslaugomis? Čia dirbantys ekspertai naudojimui gali paruošti naują įrenginį, išvalyti jau naudojamą telefoną nuo virusų, atnaujinti programinę įrangą ar suteikti kitas su sklandžiu įrenginių naudojimui susijusias paslaugas.

Paslaugos atliekamos „Tele2“ salonuose visoje Lietuvoje.

Už nedidelį mokestį mobiliojo operatoriaus salonuose suteikiamos pačios įvairiausios su jūsų įrenginiais susijusios paslaugos. Pradedant asmenine konsultacija išmaniųjų įrenginių, paskyrų ir kitų paslaugų klausimais ir baigiant programinės įrangos atnaujinimu.

Tam, kad nusipirkus naują telefoną nereikėtų sukkti galvos, kaip persikelti duomenis iš senojo įrenginio į naują, „Tele2“ salono konsultantai visus reikiamus žingsnius atliks vos per kelias minutes – išėję iš salono iškart galėsite pradėti naudotis naujuoju pirkiniumi.

Lygiai taip pat ir nusipirkus naują išmanųjį lai-

krodį – visus su reikalingais nustatymais susijusius rūpesčius išspręs „Tele2“ ekspertas – susies jį su išmaniuoju telefonu ir parodys, kaip teisingai sekti sveikatos rodiklius.

„Tele2“ dirbantys ekspertai salone klientų patogumui gali paruošti naują įrenginį naudojimui, sukurti vartotojo paskyras, atkurti ar sukurti slaptažodžius, atsiųsti ir įdiegti reikiamas programėles, netgi padėti su reklaminių pranešimų valdymu. Taip pat perkelti telefone esančius duomenis ir išsaugoti juos debesyje, laikmenoje ar kitame įrenginyje priklausomai nuo to, kokiais prietaisais naudojate.

Salonuose taip pat teikiamos ir „Smart Master“ paslaugos, yra įrengtos ir naujų įrenginių išbandymo zonos.

## TELE2 salonuose

- ✓ atnaujiname programėles
- ✓ perkelsime duomenis iš vieno telefono į kitą
- ✓ atnaujiname programinę įrangą
- ✓ išvalysime įrenginį nuo virusų

Užsukite, jei turite klausimų!

TELE2<sup>5G</sup>

## Apie dažniausias žalas

Jolanta KARPUŠKIENĖ, ERGO komunikacijos projektų vadovė. Transporto priemonių žalos sudaro didžiausią draudžiamųjų įvykių skaičių Lietuvoje. Tai rodo draudimo bendrovės ERGO pirmojo 2023-ųjų pusmečio duomenys. Draudikai skaičiuoja, kad eismo įvykiai pridarė žalos, kuri siekia 25 mln. eurų.

Vidutinė transporto priemonių savininkams, apsidraudusiems privalomuoju ir kasko draudimais, išmokama suma apžvelgiamu laikotarpiu siekė virš 1,3 tūkst. eurų. Tačiau gegužės pradžioje įvykęs didžiausias draudžiamasis eismo įvykis pareikalavo net 100 kartų didesnės kompensacijos. Tuomet važiuojančio automobilio ratai nuslydo nuo asfalto ant smėlio ir dėl to vairuotojas prarado transporto priemonės kontrolę bei nuo kelio nuvažiavo į griovį. Šis eismo įvykis sukėlė beveik 134 tūkst. eurų žalą.

„Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2021-ųjų pabaigoje šalyje buvo virš 1,4 mln. registruotų individualiųjų lengvųjų automobilių. Šis skaičius iki dabar dar ūgtelėjo. Todėl faktas, kad transporto priemonių žalos sudaro didžiausią jų skaičių, nestebina“, – sako ERGO Žalų administravimo departamento vadovas Baltijos šalyse Gytis Matiukas.

Jis skaičiuoja, kad pirmąjį šių metų pusmetį antroje draudžiamųjų įvykių sąrašo vietoje rikiuojasi nelaimingų atsitikimų žalos. Jų draudikai fiksavo virš 4 tūkst., o klientams jau išmokėtos ir planuojamos kompensuoti sumos siekia virš 1 mln. eurų. Didžiausia dėl nelaimingo atsitikimo klientui išmokėta išmoka siekė virš 21 tūkst. eurų.

„Treti pagal dažnumą – gyventojų nekilnojamojo turto draudžiamieji įvykiai. Jų pirmąjį šių metų pusmetį užfiksavome virš 3,5 tūkst., o didžiausia nelaimė įvyko 2023-ųjų vasario pabaigoje. Tuomet kilo gaisras – jo metu sudegė visas namas bei viduje esantis turtas. Spėjama, kad ugnis išplieskė garaže. Dėl šio įvykio padarytos žalos klientui išmokėjome 145 tūkst. eurų išmoką ir mūsų statistika rodo – nors gaisro atvejai fiksuojami rečiau, jų nuostoliai būna vieni didžiausių“, – teigia ERGO atstovas.

Visgi, G. Matiuko teigimu, ne gyventojų turtui padarytos žalos yra skaudžiausios. Pasak draudimo eksperto, ypač liūdna statistika fiksuojama kelionių draudimo srityje. Nors šioje kategorijoje draudžiamųjų įvykių nutiko mažiausiai – beveik 1000.

„Sausio pabaigoje mūsų klientai užsienyje patyrė eismo nelaimę, kuomet buvo sunkiai sužaloti vyras ir žmona. Tuomet kelionių draudimo išmoka siekė beveik 33,7 tūkst. eurų. Tačiau skaudžių pasekmių gali sukelti net kasdienė situacija. Vienas mūsų klientas kelionės metu duše susitrenkė ranką. Ji ištino, teko kreiptis pagalbos į medikus. Kompensavome gydymo įstaigos klientui išrašytą 11 tūkst. eurų sąskaitą. Todėl nuolatos gyventojus raginame išvykstant pasirūpinti kelionių draudimu. Medicinos paslaugos užsienyje yra brangios, tačiau apsidraudus galima išvengti bent finansinių rūpesčių“, – akcentuoja G. Matiukas.

# Žolinės atlydai

## PIVAŠIŪNUOSE

2023 m. rugpjūčio 14–22 d.





**Rugpjūčio 14 d., pirmadienis**  
**Iškilmų išvakarės. Jaunimo vakaras**  
 Šv. Mišios 18 val.  
 Sutvirtinimas ir Eucharistinė procesija

**Rugpjūčio 15 d., antradienis**  
**ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS ĖMIMO Į DANGŲ IŠKILMĖ (Žolinė)**  
 Dėkojame Dievui už Palaimintojo Teofiliaus Matulionio, vyskupo ir kankinio, gyvenimą ir tarnystę, minint gimimo 150 metų sukaktį.

**Rugpjūčio 16 d., trečiadienis**  
**Kunigų ir vienuolių diena**

**Rugpjūčio 17 d., ketvirtadienis**  
**Caritas diena**

**Rugpjūčio 18 d., penktadienis**  
**Tikybės mokytojų, katechetų ir pedagogų diena**

**Rugpjūčio 19 d., šeštadienis**  
**Ligonių, neįgalųjų, gydytojų ir medicinos darbuotojų diena**

**Rugpjūčio 20 d., sekmadienis**  
**Šeimų diena**

**Rugpjūčio 21 d., pirmadienis**  
**Dievo gailėstingumo diena**

**Rugpjūčio 22 d., antradienis**  
**Gyvojo rožinio ir maldos grupių diena**

**PAMALDOS ATLAIDŲ METU**

Šv. Mišios – 10, 12 ir 18 val.  
 Rožinio malda – 9.30, 11.30 ir 17.30 val.  
 Išpažinčių klausoma – nuo 9.30 ir nuo 17.30 val.  
 Adoracija Švč. Sakramento koplyčioje 9–19.30 val.

[www.pivasiunai.lt](http://www.pivasiunai.lt)



## Paspirtukininkų nebaudžiamumo saulėlydis

Apie eismo įvykių pavojus yra girdėjęs kone kiekvienas paspirtukininkas. Pastebima, kad didelė dalis vairuotojų paspirtukais aplenkia ne tik spūstis, bet ir kelių eismo taisyklės (KET). Nors nuo ateinančių metų šių transporto priemonių vairuotojų laukia sugriežtintos taisyklės, ekspertai išvelgia naujus eismo saugumo iššūkius.

„Vien praėjusiais metais fiksavome virš 100 įvykių, kuriuose dalyvavo paspirtukininkai. Įpusėjus vasarai jau fiksuota bene pusė tiek įvykių, kiek per visus praėjusius metus. Galima sakyti, kad yra pasiektas tokių nelaimių pikas, tačiau vasara tęsiasi, o paspirtukų sezonas paprastai trunka iki pirmojo sniego“, – sako BTA Ekspertizų skyriaus vadovas Andrius Žiukelis.

Lietuvos transporto saugos administracijos atliktas tyrimas parodė, kad kelių eismo taisyklių nesilaiko net 70 proc. paspirtukininkų. Dažniausiai pažeidimai susiję su šalmų ir šviesą atspindinčių liemenių nedėvėjimu, važiuoimu per pėsčiųjų perėjas, važiuoimu vienu paspirtuku keliese arba esant neblaiviam.

„Paspirtukininkai ne tik patys krenta nesuvaldę transporto priemonių, bet kliudo pėsčiuosius arba susiduria su kitomis transporto priemonėmis. Esame fiksavę nemažai atvejų, kai nelaimė įvyksta automobiliui kertant dviračių taką arba pačiam paspirtukininkui ne pagal taisyklės įvažiuojant į važiuojamąją dalį. Pasitaiko atvejų, kai automobiliai kliudo ta pačia kryptimi važiuojančius paspirtukininkus“, – pasakoja BTA ekspertas.

Vasaros pradžioje Seimas priėmė KET pakeičius, kurie įsigalios nuo 2024 metų sausio. Elektrinių paspirtukų vairuotojai galės važiuoti šaligatviais, jei savivaldybės nenumatys kitaip. Bus ribojamas paspirtukų greitis, vairuotoi šias transporto priemones galės ne jaunesni nei 16 metų amžiaus asmenys.

Vairavimo instruktorė Olga Židovlenkova pastebi, kad paspirtukininkai pripratę prie nebaudžiamumo. Pavojingus manevrus ji jau kurį laiką pastebi ne tik pėsčiųjų takuose, bet ir judriose gatvėse.

„Ne kartą buvo, kad važiuojame su mokiniu tuneliu, pirmą juosta, 60 km/val. greičiu ir

pamatome, kad antra juosta mus lenkia paspirtukininkas. Aišku, ne standartiniu, o galingesniu paspirtuku, bet vis tiek, be liemenės ar žibintų. Tunelio tamsoje tokio žmogaus visiškai nematai. Jeigu jis dar sugalvotų persirikiuoti, nelaimės tikrai būtų neišvengta“, – apie grėsmes, atsirandančias paspirtukams persikėlus į važiuojamąją dalį, pasakoja ji.

A. Žiukelis priduria, kad papildomų pavojų gali kilti, jei savivaldybės nuspręs paspirtukininkams drausti važiuoti šaligatviais. Pasak eksperto, kone didžiausią riziką kelia galimi eismo dalyvių greičio bei gabaritų skirtumai.

„Dažniausiai sutinkami paspirtukai pasiekia 25-30 km/val. greitį. Nepamirškime, kad jie neturi ir posūkio signalo. Tokia transporto priemonė kelyje, kuriuo važiuoja daugybė automobilių, kels pavojų ne tik pačiam paspirtukininkui, bet ir kitiems eismo dalyviams. Lenkdami paspirtukus, automobilių vairuotojai turės ne tik saugiai manevruoti, bet ir tikėtis, kad paspirtukininkas nesugalvos staiga pakeisti važiuojamąją kryptį“, – sako BTA ekspertas.

Dar vienas aspektas, kuris kliūna vairavimo instruktoriui – tai pats taisyklių įgyvendinimas, nes policijos pareigūnams čia užkrauta tokia našta, kurios jie paprasčiausiai nebus pajėgūs panešti.

„Jei policija kasdien pagautų bent vieną kitą pažeidėją, tai jau būtų pasiekimas. Kyla klausimas, kas bus svarbiau pareigūnams: tikrinti kažkokį paspirtuką ar skubėti į šeimyninį konfliktą? Prioritetų sąrašas paspirtukininkai vargu ar bus aukštoje vietoje“, – įsitikinusi pašnekovė.

Jai pritaria ir Pėsčiųjų asociacijos vadovas Eduardas Kriščiūnas. Jis sako, kad bandymas spręsti paspirtukų problemą yra sveikintinas, tačiau nepakankamas. Lieka neišspręsta esminė problema: ką daryti pamačius pažeidėją? Naujosios taisyklės nesukuria paspirtuko savininko identifikacijos sistemos.

„Esmė juk ne tame, leidžiam ar neleidžiam kažkam važiuoti šaligatviais, o tame, kad šie daiktai pagal ES teisę šiaip jau turėtų turėti valstybinę numerį ir draudimą. Nei vieno, nei kito atsiradimas nenumatytas, nors Seimui ir buvo

siūlyta. Įsivaizduokime, kažkas greitai pralėkė, numetė paspirtuką ne vietoje. Ką man daryti? Net nėra galimybės policijai pranešti, kad paspirtukas su konkrečiu identifikacijos numeriu pažeidė taisyklės“, – teigia Pėsčiųjų asociacijos vadovas.



## Kiek kainuoja gydymas Lietuvoje?

### Apsidraudusiems

Apmokama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo, jei žmogus:

- dirba pagal darbo sutartį ar gauna autorinį atlyginimą – privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokos mokamos nuo pajamų,
- dirba savarankiškai ir moka fiksuotas PSD įmokas,
- apdraustas valstybės lėšomis,
- savarankiškai moka nustatyto tarifo (58,63 Eur per mėnesį) PSD įmokas.



Daugiau informacijos ligoniuokasa.lrv.lt

SEKITE MUS f i t t i n / Valstybinė ligonių kasa

info@vlk.lt

+370 5 232 2222

Sužinokite savo gydymo kainą



### Neapsidraudusiems

Už suteiktas konsultacijas, procedūras, reabilitaciją ir kitas paslaugas reikia susimokėti visą jų kainą, pavyzdžiui:

- ūminio miokardo infarkto (atliekant vainikinių arterijų šuntavimą) vidutinės trukmės gydymas kainuoja nuo 8 295 iki 15 751 Eur,
- apendicito operacija ir vidutinės trukmės gydymas ligoninėje – nuo 1 291 iki 2 214 Eur,
- vaistai melonomai, plaučių vėžiui gydyti gali kainuoti per 60 000 Eur,
- vaistai inkstų vėžiui gydyti – daugiau nei 80 000 Eur.

## Ar telefonas klausosi mano pokalbių?

Mindaugas Beniušis, advokatų kontoros „TGS Baltic“ teisininkas. Internetinėje parduotuvėje peržiūrėjus įvairias prekes, kitą dieną išvysti jų reklamą socialiniuose tinkluose jau įprasta ir nebestebina. Tačiau pasitaiko atvejų, kai ten pasirodo reklamos prekiai, apie kurias, regis, tik pagalvojome ar pasikalbėjome su kolega ir internete neieškojome. Daugelis tai patyrė, bet mažai kas žino, kad tai vyksta dėl to, kad mobiliosios programėlės turi daug daugiau duomenų apie mus nei įprastai galvojame.

Taigi, klausimas, į kurį visi nori atsakymo – ar mano telefonas klauso mano pokalbių? Tikriausiai taip ir dažniausiai mums patiems leidus.

Žinoma, savaime tai ne visada yra blogai. Virtualūs asistentai klausosi mūsų pokalbių tam, kad prireikus pagelbėtų: paleistų norimą muziką, priimtų skambučius ar žinutes, išsaugotų užrašus, teiktų personalizuotus siūlymus ar atsakymus į įvairius klausimus. Natūralu, kad tvarkant šią informaciją gauname rezultatus, įskaitant ir reklamas, kurie pritaikyti konkrečiam asmeniui – taip užtikrinamas geresnis programų veikimas bei reklamos efektyvumas.

Tačiau tai nereiškia, kad nežiūrint galima suteikti visus leidimus programėlėms, kurių jos prašo. Jei programėlė tinkamai neužtikrina jūsų duomenų saugumo, kyla rizika, kad duomenys pateks į netinkamas rankas, o tai gali suteikti ne tik nepatogumų, bet ir realių grėsmių – gyvenamosios vietos,

kontaktinių duomenų, pomėgių, ipročių atskleidimą.

Štai neseniai daug dėmesio sulaukė populiarus „Life360“ programėlė, kurią tėvai naudojo stebėti savo vaikų buvimo vietą. Pasirodo, kad šie duomenys buvo slapta parduvinėjami ir dėl to programėlės savininkams pareikštas grupinis ieškinys. Tai būtų itin rimtas ir didelio masto pažeidimas, mat programėlė turi daugiau nei 33 mln. naudotojų.

Nors su tokiu dideliu duomenų kiekiu galima padaryti gerų dalykų – užtikrinti nepilnamečių asmenų saugumą, žinoti, kur yra tavo artimieji ir pan., vis dėlto jie gali patekti ir į nesąžiningų asmenų rankas – lygiai taip pat nepilnamečių buvimo vietos duomenys gali būti atskleisti ir pavojingiems asmenims, kurie tuos duomenis gali panaudoti nusikalstamai ar kitais neteisėtais tikslais.

Šiais laikais itin svarbu suprasti, kas vyksta su jūsų asmens duomenimis bei sugebėti tai valdyti. Targetingas (suasmeninta reklama) dažnai yra patogus, tačiau privatumo nebuvimas gali sukelti nemalonių situacijų – tapatybės vagystę, persekiojimą, jautrios informacijos paviešinimą ir t. t. Kuo daugiau duomenų turima apie konkretų asmenį, tuo tiksliau galima jį apibūdinti ir netgi nuspėti jo elgesį. Todėl būtina aktyviai domėtis ir suprasti, kam ir kodėl pateikiame savo duomenis ir jei jų gavėjas yra nepatikimas ar prašomi duomenys yra pertekliniai, verta užduoti klausimą – ar apskri-

tai noriu atskleisti šią informaciją apie save?

Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija neseniai išleido gaires, kaip reikėtų saugiau naudotis kiekvieno kišenėje esančiais išmaniaisiais: siųskitės programėles tik iš oficialių aplikacijų platformų („Google Play“, „App Store“ ir pan.); peržiūrėkite, ar naudojate visas turimas programėles, nenaudojamas ištrinkite; atidžiai peržiūrėkite, ar tikrai reikia duotis visus leidimus, kurių programėlė prašo. Pavyzdžiui, ar susirašinėjimo aplikacijai reikia prieigos prie jūsų buvimo vietos, kontaktų knygos ar mikrofono? Dalinimasi buvimo vieta įjunkite tik tada, kai tai būtina ir išjunkite, jei konkrečiai programėlei jos nereikia. Tai galima padaryti pasirenkant „klausti kaskart“ arba „neleisti“.

Na, o įdomumo dėlei visuomet galima paprašyti ir vienos iš jūsų dažnai naudojamų aplikacijų valdytojų pateikti duomenis apie jus ir jie privalo tokį prašymą patenkinti – rezultatai tikrai nustebins.

Pavyzdžiui, „Facebook“ man paprašius pateikė net 22 gigabitus duomenų – ten pateko ne tik visi mano susirašinėjimai, nuotraukos, vaizdo įrašai, skelbimai, įrašai, bet ir labai tiksli gyvenamoji vieta, paieškos, iš kur ir kada prisijungta prie paskyros, mano rinkimų apygarda, pamėgti ir nebemėgstami puslapiai, pirkimai ir mokėjimai, kuriose grupėse buvau aktyviausias bei daug kitos informacijos. Taigi, ar toks duomenų kiekis neramina? Matyt, kiekvienas turi spręsti pats.

## Daugiausiai lėšų - onkologiniams vaistams

Valstybinės ligonių kasos informacija. Už kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones (MPP) pernai Lietuvos vaistinėse iš viso išleista 497 mln. eurų. Didžioji dalis šios sumos – 458 milijonai eurų buvo kompensuota iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšų, 19 milijonų paciento priemonių padengta iš valstybės biudžeto, o dar beveik 20 milijonų priemonių sumokėjo pacientai savo lėšomis.

Pernai kompensuojamuosius vaistus vartojo ir MPP naudojo apie 1,2 milijono pacientų, t. y. apie 43 proc.

visų Lietuvos gyventojų (beveik 3 proc. daugiau nei užpėmai), kai kitose Europos Sąjungos šalyse vartojimas siekia apie 40–60 proc. gyventojų.

Didžiausias PSDF išlaidų augimas pernai fiksuotas priešnavikinių vaistų grupėje. Išlaidos onkologiniams vaistams kompensuoti sudarė net 44 proc. visų fondo išlaidų, skirtų vaistams kompensuoti ir siekė net 193 milijonų eurų. Dar 69 milijonų eurų prireikė kardiologiniams, o beveik 48 milijonų eurų - kraujotakos sistema veikiančių vaistų išlaidoms padengti.

Daugiausia priemonių pernai, kaip ir ankstesniais metais, gyventojai

sumokėjo, įsigydami kardiologinius vaistus – beveik 12 milijonų eurų, vaistus, veikiančius virškinimo traktą – daugiau nei 2 milijonus eurų bei vaistus, veikiančius nervų sistemą – 1,4 milijono eurų. Kardiologinių vaistų Lietuvoje suvartojama daugiausiai.

Statistika rodo, kad 2022 metais pacientas vidutiniškai savo lėšomis už vieną kompensuojamojo vaisto ar MPP receptą sumokėjo 3,14 euro, o valstybės biudžeto lėšomis už vieną kompensuojamąjį vaisto ar MPP receptą buvo padengiama 4,67 euro paciento priemonės.



## TEIKIAME PAGALBĄ SENJORAMS JŲ NAMUOSE!

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

„SENJORO“ paslaugos visiškai arba dalinai finansuojamos savivaldybės.

**Daugiau informacijos** apie paslaugas bei jų gavimo tvarką telefonu 8-674 87076 arba [www.senjoro.lt](http://www.senjoro.lt)

## 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

## PASLAUGOS

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

Artėjant kūrenimo sezonui, kiekvieną šeštadienį atliekame profilaktinį kaminių valymą. Tel. 8-631 91211.

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

Skardiname, dengeme, remontuojame stogus. Atliekame fasado šiltinimo, dailylenčių montavimo darbus. Tel. 8-631 91211.

## PERKA

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

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

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

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

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

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

## Atgijo užlietų kaimų istorijos

Valstybinė saugomų teritorijų tarnyba kviečia aplankyti dar vieną naujai sutvarkytą objektą Kauno marių regioniniame parke – užlieto Nemuno slėnio lauko ekspoziciją. Ji atverta visuomenei Arlaviškių kaime, Kauno rajone.

Pagal architekto Tomo Žutauto projektą įrengtoje ekspozicijoje pasakojama užlietų kaimų istorija: 1959 metais užtvinkus Nemuną, jo slėnis virto 6 tūkstančių hektarų dydžio mariomis. Vanduo per 9 mėnesius užliejo buvusį Nemuno slėnį. Iš būsimų marių dugno iškelta daugiau kaip 700 sodybų. Marios pasiglemžė ne tik kaimus, bet ir piliakalnius.

Lankytojai gali pasivaikščioti simboliškai senąja Nemuno vaga, aplankyti stilizuotus namelius-

informacinius standus, įprasminančius 19 kaimų, kurie atsidūrė Kauno marių dugne. Lauko ekspozicijoje galima pasidomėti „nuskendusiomis“ Nemuno rėvomis ir piliakalniais, sužinoti čia gyvenusių žmonių papročius, šio krašto legendas. Lauko ekspozicija įrengta remiantis senųjų gyventojų prisiminimais.

Informaciniuose stenduose namukuose patalpintos senos fotografijos, buvusio ir esamo kraštovaizdžio nuotraukos. Stenduose informuojama apie gyvenimą prie Nemuno: sielių plukdymą, kaimuose gyvenusių žmonių tradicijas ir amatus, unikalias rėvas, paukščių salas ir kt. Stenduose taip pat yra QR kodai, kuriuos atvėrus galima pasiklausyti „dugniečių“ dainų,

## 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!**

## Smegduobės ir pažintinis takas

Valstybinės saugomų teritorijų tarnybos informacija. Lankytojus pasitinka atsinaujinusi Biržų regioninio parko lankytojų centro (Rotušės g. 10, I aukštas) ekspozicija. Naujos kabinos leidžia pasigrožėti garsiausiomis Biržų krašto saugomomis vertybėmis, kurių gausu Kirkilų ir Karajimiškio kraštovaizdžio, Padaičių ir Drąseičių geologiniuose draustiniuose. Sukurti filmukai, supažindinantys su smegduobėmis ir šio regioninio parko unikalumu.

Biržų krašte žemės paviršius aktyviai formuojasi nuolat keisdamas kraštovaizdį. Gruntiniam vandeniui išplovus gelmėje esančius gipso klodus, įgriūva žemė. Susidaro paslaptingos smegduobės: vienos sausos (pavyzdžiui garsusis gamtos paveldo objektas „Karvės ola“), kitos – virtusios ežerėliais su plika akimi matomomis sieros bakterijomis (Kirkilų ežerėliai).

Jau vien užėję į centrą lankytojai pasijaus lyg patekę į pačią smegduobę, mat juos pasitiks „šaltas“ stiklinis priimamasis. Jo tūris savo reljefine struktūra simbolizuoja smegduobės šlaitų sandarą, kai po žemių griūties apsinuogina geologiniai sluoksniai, sudaryti iš įvairių uolienų, lubos taip pat imituoja smegduobes.

Lankytojų centre lankytojus su-

domins mineralų bei uolienų ekspozicija, supažindinanti su krašto geologiniais turtais. Svečių laukia dar vienas įdomus pažintinis interaktyvus kerno ekspozicijos standas, informuojantis apie gręžinio gylio mastelį ir geologinių sluoksnių kaitą.

Biržų regioninio parko lankytojų centras vasarą dirba savaitgaliais.  
\*\*\*\*\*

Nuo šiol Škėvonių gūbrio atodangą Nemuno kilpų regioniniame parke patogiau pasiekti pėsčiomis ar dviračiu ir gėrėtis kvapą gniaužiančia Nemuno kilpų panorama. Lankytojams atvertas naujai pritaikytas lankymui Škėvonių gūbrio pažintinis takas. Čia pakeistos nusidėvėjusios apžvalgos aikštelės konstrukcijos, šlaitai atitvarai, atokvėpio vietos, įrengtas 10 metrų ilgio gūbrio maketas.

Valstybinė saugomų teritorijų tarnyba pažinti su Nemuno kilpų regioniniu parku kviečia pradėti regioninio parko lankytojų centre (Birštonas, Tylioji g. 1, tel. nr +370 612 37543), po to keliaujant promenada palei Nemuną užlipti ant pritaikyto lankymui Vytauto kalno, nužingsniuoti iki aukščiausio Lietuvoje Nemuno kilpų regioninio parko apžvalgos bokšto ir tuomet aplankyti Škėvonių gūbrio taką.

**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**



**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 EKSŪVATORIUMI**

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:  
**Tel. (8-343) 70482** **www.sr.lt**





# Ant grotelių kepamos daržovės

gali būti ne tik puikus garnyras, bet ir pagrindinis patiekalas. Anot „Rimi“ kulinarijos technologės Linos BARČAITĖS, taip kepti galima tiek šviežias, tiek šiek tiek marinuotas daržoves. Ir ne tik bulves, baklažanus, cukinijas, porus ar pomidorus, bet ir kopūstus, grybus, paprikas, morkas, šparagus ar svogūnus.



„Daržovės turi savo natūralų skonį, todėl joms pagardinti užtenka šiek tiek druskos ir pipirų. Skonis taip pat pagerėja naudojant kokybišką alyvuogių aliejų, tačiau jo irgi nepadauginkite, tiesiog truputį apšlakstykite prieš pat patiekdami. Taip ant grotelių keptos daržovės bus meistriškai paruoštos“, – pataria specialistė.

Gydytoja dietologė Edita Gavelienė sako, kad kaitinant daržoves ant žarijų svarbu neperkepti ir nepadauginti aliejaus, o prisvilus – nulupti odeles ir tik tada skanauti. Ant grotelių keptos daržovės gali atskleisti kitas savo naudingas savybes nei neapdorotos. Pavyzdžiui, pomidoruose padidėja antioksidanto likopeno koncentracija. „Nereikėtų baimintis, jog kepanant žus visi vitaminai bei mineralai, nes, termiškai apdorojant, suyra daržovių ląstelių struktūra, tad organizmas gali lengviau pasisavinti naudingąsias medžiagas. Be to, baklažanus, cukini-

jas, pomidorus rekomenduojama kepti bei valgyti su odele, kuri savyje sukaupia organizmui naudingų medžiagų bei skaidulų“, – aiškina dietologė.

Pasak L. Barčaitės, daržovių pjaustymas – skonio reikalas. Tačiau tokias daržoves kaip cukinija, rekomenduojama pjaustyti griežinėliais, o svogūnus – per pusę, dar kai kurias daržoves, pavyzdžiui, paprikas ar morkas, reikėtų pjaustyti išilgai, o grybus bei šparagus kepti nepjaustytus.

„Kepant kai kurias daržoves būtina kantrybė. Pavyzdžiui, bulves reikia kepti maždaug po 10 minučių iš kiekvienos pusės, kad jos būtų gerai paruoštos. O baklažanams ar paprikoms gali prireikti apie 6 minučių iš kiekvienos pusės. Grybams, pomidorams ar svogūnams tereikia, kad jų paviršius paruduotų.

# Kiek vandens reikia išgerti per dieną

Roberta JANULYTĖ, „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė. Vasarą negalima akiai tikėti, jog žmogus privalo išgerti mažiausiai du litrus vandens per dieną – kiekvienas organizmas skirtingas, todėl ir skysčių gerti reikia atitinkamai.

Rekomenduojamas vandens kiekis per dieną priklauso ne tik nuo žmogaus ūgio ir svorio, bet ir nuo jo veiklos, aplinkos temperatūros ir bendros organizmo būklės: amžiaus, lėtinių ligų, prakaitavimo ir panašiai.

Norint apskaičiuoti tikslų organizmui reikalingą vandens kiekį per parą, reikia savo svorį kilogramais padauginti iš 0,033, gautas rezultatas bus lygus litrams vandens, kurio turėtumėte išgerti. Tiesa, jeigu dienos metu planuojate užsiimti aktyvia fizine veikla, už kiekvieną sporto pusvalandį turite išgerti papildomus 350 mililitrų vandens.

Į dehidrataciją negalima žiūrėti pro pirštus – organizmui pritrūkus skysčių žmogui gali pasireikšti galvos skausmas, svaigimas, nuovargis ir vengimas, sutrinki širdies veikla, pakilti arba nukristi spaudimas, atsirasti širdies ritmo permušimai, sutrinki virškinimas ir žarnyno veikla.

Kritinis skysčių trūkumas iš esmės neigiamai veikia visus organizmo procesus. Geriant per mažai vandens rečiau šlapinamasi. Šlapimas pasidaro tamsios spalvos ir turi intensyvią kvapą, todėl sutrinka ir kenksmingų medžiagų, toksinų šalinimas iš organizmo. Be to, pradeda sausėti gleivinės – akys, burna, nosis bei oda.

Paprastą vandenį galima paskaidinti ir jį dedant vaisių griežinėlių. Tam puikiai tinka citrinos, apelsinai, greipfrutai, obuoliai arba aromatinės žolelės, tokios kaip mėtos, melisos, verbenos arba citrinžolės. Sumaišius šiuos priedus su vandeniu reikėtų indą palikti stovėti per naktį kambario temperatūroje arba šaldytuve. Kiekvienas žmogus gali susigalvoti tokių skonių derinį, koks jam labiausiai patinka, tačiau svarbu vengti vandenį skaninti cukrumi, medumi arba labai saldžiais vaisiais.

Sultys arba gazuoti gėrimai neturėtų būti laikomi vandens pakaitalais. Esant itin aukštai aplinkos temperatūrai, kofeino, daug cukraus, saldiklių ir gazuotų gėrimų reikėtų iš viso atsisakyti arba jie turėtų sudaryti minimalią suvartojamų skysčių dalį – iki 2-iejų stiklinių per dieną.

Paprastas arba negazuotas mineralinis vanduo turėtų būti pagrindinis gėrimas. Natūralios, šviežios spaustos sultys ir

kofeino neturintys žolelių arba vaisinės arbatos taip pat tinka atsigaivinti. Tačiau yra ir tokių arbatžolių, kurios turi diuretinį, šlapimo išsiskyrimą skatinantį poveikį. Juo pasižymi petražolės, kiaulpienių šaknys, pipirmėtės, kinrozės, pankolių vaisiai. Arbatų su šiais augalais karštą dieną reikėtų atsisakyti.

Karštą vasaros dieną atsigaivinti galima ir maisto produktais. Agurkai, pomidorai, salotų lapai, cukinijos, salierai, arbūzai, braškės, brokoliai, ridikėliai ir kiviai – šiuos vaisius ir daržoves sudaro 90 arba daugiau procentų vandens.

Žindant arba maitinant mišiniu kūdikiams derėtų tai daryti mažesnėmis porcijomis, bet dažniau. Vyresniems vaikams reikėtų periodiškai siūlyti atsigerti, į mitybos racioną įtraukti daugiau jų mėgstamų šviežių vaisių ir daržovių, iš natūralių sulčių gaminti naminį šerbetą arba limonadą. Jeigu vaikai vandenį geria nenoriai, jį galima paskaninti arbatiniu šaukšteliu naminės uogienės.

Padidėjusi rizika kyla žmonėms, kurie serga lėtinėmis širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu bei vartoja šlapimo išsiskyrimą skatinančius vaistus. Jeigu žmogus pajuto pirmuosius dehidratacijos simptomus, bet yra sąmoningas, nėra ūmaus vėmimo arba viduriavimo bei širdies ritmo sutrikimų, situaciją galima pataisyti nesikreipiant į ligoninę.

Pirmaisiai reikėtų suvartoti didesnę kiekį skysčių negu įprastai, tačiau tai reikėtų daryti nedideliais kiekiais vis gurkšnojant kas keliolika minučių. Dehidratacijos atveju netenkama kalio ir magnio. Šie mineralai yra labai svarbūs žmogaus organizmui, todėl norint greičiau atstatyti skysčių balansą organizme, galima vartoti ir elektrolitų tirpalus.

Pajutus pirmuosius dehidratacijos simptomus negalima iš karto išgerti visos dienos skysčių kiekio, kadangi padidėja pavojus pernelyg apkrauti inkstus. Jeigu skysčių vartojama ženkliai per daug, apsikrauna inkstai. Tai reiškia, kad jie nebespėja filtruoti ir pašalinti viso vandens pertekliaus su šlapimu, todėl tinsta kojų ir rankų pirštai, paburksta akių vokai.

Kartu su vandens pertekliumi gali būti pašalinami kalio, magnio ir natrio mineralai. Jų praradimas gali lemti atsiradusį raumenų silpnumą, mėšlungį, širdies ritmo sutrikimus, greitesnį nuovargį ir galvos svaigimą.

## Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Teismo sprendimas baudžiamojoje byloje	Operos solistė Judita ...								Griebėsi, stvėrėsi	Filmas ... žydra jūra
	Leidžiama riba, ribojamas kiekis	Vienas iš Romos įkūrėjų	Kalnai Slovakijoje	5	Trileris „Nevaldoma ...“	Tropikų ir subtropikų gandrinių paukštis			Sanitarinis ir tarybinis pėdsekys šuo	4
					2	Godžiai valgai, ryj				
	Tauta, priklausanti finougrių grupei	Ežeras JAV ir Kanadoje				Muzikos garsas			Filmas ... Kongas	
8	Išdirbta ožio oda			7		Greitai kimbanti, limpanti				
	Didelės slavų tautos žmogus	Gaiži, karti, gaili							Plauk po vandeniu	Žemynas
					Šiuo metu	... visų klausinių į vieną pintinę				
										1
					V. Bubnio romanas „Po vasaros ...“	Radianas				Žieduotoji vandens kimmė, slurbėlė
					Laikas, kada trūks la duonos, badas	TV spalvų kodavimo sistema				
	Antros klasės mokinė									3

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

Kryžiažodžio (Nr. 15) atsakymas: **PODIUMAS**

Vertikalčiai: *Malūnsparnis. Etinė. Dedamoji. Ola. Ima. Vir. Tyrėja. Siejo. Atavaras. Laikos. Nakas. Idant. Sugrėbs. Sat.*

Horizontalčiai: *Meditacija. Aludarė. Anemi-ja. Stomatologė. Pija. An. Svainis. Orė. IA. Kad. Overlokas. Giulija. Sana. „Arosa“. STT.*

- Ką dovanosi Rebekai vestuvių proga?
- Kavos servizą dvylikai asmenų. O tu?
- Arbatos sietelį keturiasdešimčiai asmenų.



Rusijoje. Vyras perka kioske laikraštį, nužvelgia pirmą puslapį ir išmeta laikraštį.

Kioskininkas klausia: - kodėl išmetėte?

- Ieškojau tik nekrologų.
- Bet jų nespausdina pirmame puslapyje!
- Tą, kurio laukiu, spausdins.



## Mūsų protėviai uogomis gydėsi

Rimvydas LAUŽIKAS, profesorius, gastronominio paveldo tyrinėtojas. Uogos sudarė tik nedidelę mūsų protėvių maisto dalį. Tiek dvaruose, tiek valstiečių namuose avietės, žemuogės, mėlynės rinktos dažniausiai su lapais ir stiebais, o paskui džiovintos kaip vaistažolės. O rūgštesnės spanguolės ar kartesnės kadagio uogos vartotos kaip prieskoniai.

Nors XVI-XVIII amžių dvarų dokumentuose rasime nemažai įvairiausių konfitūrų, sulčių ir užpiltinių, jos paprastai buvo gaminamos iš kultūrinių uogų ir vaisių. Nedidelę laukinių uogų reikšmę rodo ir tai, kad jų rinkimas nebuvo reglamentuojamas kokių nors taisyklių (skirtingai nuo drevinės bitininkystės, žvejybos, medžioklės ar apynių rinkimo).

Uogavimo reikšmė pradėjo augti XIX amžiuje, kai dėl romantizmo įtakos aukštojoje virtuvėje buvo atsigręžta į vietines, paprastas, laukines maisto sudedamąsias dalis. Tada miško uogos įgijo didesnę vertę, jomis pradėta prekiauti. Kitas pokytis įvyko jau tarpukariu, kai dėl pagerėjusio pragyvenimo lygio vis daugiau žmonių galėjo leisti sau įsigyti cukraus ir išsivirti uogienių. Nuo tada uogienė tapo populiariu desertu ir atsarga žiemai.

Senovėje uogaudavo tie, kas negalėdavo dirbti sunkių vasaros darbų, įprastai vaikai ir senolės. Dažniausiai rinktos avietės, spanguolės, bruknės, mėlynės. Tačiau senovėje jų vertę daugiausia lėmė ne skoninės, o vaistinės savybės.

Net XIX amžiuje gydytojai ar vaistinės buvo retingos, tad namuose vaistų žmonės turėdavo tiek, kiek jų prisirinkdavo ir pasigamindavo. Dvaruose tam būdavo net atskira spinta ar patalpa, vadinta vaistinėle. Kadangi laukinės uogos ir vaisiai vartoti daugiausia gydomaisiais tikslais, jų asortimentas buvo didesnis, nei šiais laikais. Į uogautojų krepšius patekdavo ir šeimamedžio, sedulos, erškėčio, šermukšnio, putino, gervuogės, tekšės, gudobelės, vaivoro, raugerškio uogos bei vaisiai.

Tiek seniausiais laikais, tiek dabar populiariu pasidžiovinti vaistažolių, o anksčiau žmonės džiovindavo ir uogas – tai buvo pigiausias konservavimo būdas. Iš jų virdavo gydomąją arbatą ar gydomuosius nuovirus vyne arba acte. Dar buvo vadinamieji konfektai arba sausieji konfitūrai, primenantys mūsų laikų obuolių sūrį, drėgnieji konfitūrai, uogienės, sultys, sirupai. Tačiau juos gaminant reikėdavo daug cukraus ar medaus, o šie buvo brangūs.

Uogas taip pat konservuodavo alkoholyje – gamindavo užpiltines, distiliavimo būdu ruoštos ir traukinės: dažniausiai dvaruose, vienuolynuose, kur buvo tam reikalingos įrangos ir profesionalų. O vėliau tuo rūpindavosi vaistininkas ar kitas žmogus, bent kiek išmanantis mediciną.

XVIII-XIX amžių turtingų dvarų virtuvėse galėtume sutikti ir atskirą virėją – konfitūrūrininką, kurio pareiga buvo virti uogienes. Neturintys šių gėrybių namuose, jų galėjo įsigyti, bet ne parduotuvėje, o vaistinėje. XIX amžiaus pabaigoje – XX amžiaus pradžioje jau rasime ne vieną receptų knygą, skirtą vien uogienių virimui. Jose aprašytas agrastų, kriaušiu, obuolių, bruknių, slyvų, vyšnių, trešnių, serbentų, aviečių, žemuogių, braškių, spanguolių ir kitų uogų virimas, vaisių ir uogų sulčių spaudimas, vaisių, daržovių, rūgštynių ir grybų laikymas, džiovinimas, sūdytas, rauginimas ir marinavimas. Tarpukario laikotarpiu uogienė jau tampa įprastu lietuvio stalo desertu.



Receptas iš Vincentos Zavadzkos 1881 metais Vilniuje išleistos knygos „Kucharka litewska“ („Lietuvos virėja“).

### Bruknės su cukrumi ir obuoliais

**Reikia:** bruknių; cukraus; rūgštesnių obuolių.

**Gaminimas:** atrinkite gerai prinokusias bruknes, nuplaukite ir apdžiovinkite; maždaug 0,4 kg uogų naudokite 3/4 cukraus. Jį pamirkykite vandenyje ir išvirkite tirštą sirupą; į karštą sirupą supilkite bruknes ir virkite, puodą vis pakratant ir pamaišant šaukštu, kad nepridegtų prie dugno; kai jau bus pusiau išvirę, įdėkite nuluptus ir gabalėliais supjaustytus obuolius ir kartu pavirkite. Kai obuoliai išvirus, galima išjungti kaitrą ir leisti uogienei atvėsti.

## Kodėl lietuviams nuo seno svarbūs grybai



Rimvydas LAUŽIKAS, profesorius, gastronominio paveldo tyrinėtojas. Praeityje lietuviams grybavimas buvo būtinybė, o valgiai su grybais – kasdienybė. Mat vien iš gyvulininkystės ir žemdirbystės buvo sunku pragyventi. Ir nors dabar daugeliui grybavimas likęs tik pramoga ar pabuvimo gamtoje forma, iki šių laikų jis išliko ir kaip pragyvenimo šaltinis.

Paplitus žemdirbystei ir gyvulininkystei, maistas iš gamtos – grybai, uogos, valgomi augalai – tapo priedu, kuris prisimenamas, kai pradeda trūkti maisto iš tvarto, lauko ar daržo. Laikui bėgant, gamtos gėrybių rinkimas išliko ten, kur dėl prastų žemių ar menko ūkininkavimo lygio nepavykdavo pragyventi. Lietuva – viena tokių šalių. Iki pat tarpukario žemdirbystės ir gyvulininkystės produktyvumas mūsų krašte nebuvo aukštas ir vis tekdavo dairytis į mišką.

Mėgstame įvairius pyragėlius, virtinius su grybais, jie nepamainomi su silke, įvairiais pavidalais puikuojasi ir ant lietuvių Kūčių stalo. Grybų maišymas su kultūriniais augalais viename patiekale yra lietuvių virtuvės bruožas, anksčiau stebinęs kitataučius. Lenkų satyrikas Hiacyntas Przetockis rašė: „Tik lietuviams tikras skanėstas – kopūstai su grybais: / Vilniuje jie statomi ant stalo tarp kitų valgių. / Nes Lenkijoje grybai – ažuolyne, o kopūstai – darže. / Jei viename puode – ten yra skurdas.“

Baravykų, raudonviršių, voveraičių, briedžiukų, pievagrybių, rudmėsių valgymas minimas Jogailos ir kitų valdovų bei didikų dvaruose. Jie valgyti miestiečių namuose, vienuolynuose, ypač per pasninkus. Na, o neturtingų valstiečių grybų asortimentas buvo dar platesnis. Pavyzdžiui, Kristijonas Donelaitis „Metuose“ mini net 11 grybų rūšių: plempė, rudmėsė, storkotis, baravykas, jautakis, baltikis, grūzdas, bobausis, šungrybis, kelmutis, pintis.

Iki šiol grybus populiariu džiovinti – tai vienas seniausių jų konservavimo būdų. Senosiose gastronomijos knygose randa daug patiekalų su grybais: jie buvo net tik pakepinami ar patroškinami svieste bei grietinėleje, bet su jais verdamos sriubos, kepami pyragai, gaminami įvairūs garnyrai. Kartais grybai būdavo raugiami gana egzotišku būdu. Pavyzdžiui, Simonas Syrenijus 1613 metais rašė, kad „...Lietuvoje [raudonuosius burukus] raugina kartu su ropėmis,

su česnakais, su svogūnais, su kopūstais, su grybais [ko gero – grūzdais], klodami sluoksniais ir vadina [ši valgi] kvašenina (kwaszenina)...“.

Sūdytas buvo prabangesnė konservavimo technologija, nes druska buvusi brangi. Grybai buvo ir marinuojami su actu.

Dzūkijos miškai turtingi baravykų, o kai kuriems vietiniams žmonėms grybavimas tapo ne tik laisvalaikio užsiėmimu, bet kartais ir pragyvenimo šaltiniu. Tai sena tradicija: dar XIX amžiuje, nutiesus Sankt Peterburgo – Varšuvos geležinkelį ir atsiradus galimybei grybus supirkti ir greitai pristatyti į didelius miestus, grybavimas dzūkams tapo pakankamai pelningu verslu.

Dzūkija yra ypatingas grybautojų regionas ir tai nulemta dviejų skirtingų veiksnių: būtinybės valgyti grybus dėl menko žemės derlingumo ir galimybių uždirbti grybus parduodant. Ir vienu, ir kitu atveju grybai buvo (ir iš dalies tebėra) šio regiono žmonių pragyvenimo šaltinis. Net ir šiais laikais šilinių dzūkų grybavimo tradicija yra išskirtinė, saugotina ir įtraukta į Lietuvos nematerialaus kultūros paveldo vertybių sąvadą.

Žinoma, dėl skirtingų miškų, skirtingose Lietuvos vietose skiriasi augančios grybų rūšys, skiriasi ir pats grybavimas. Tačiau, žemaičiams, suvalkiečiams ar Vidurio ir Šiaurės Lietuvos derlingose žemėse gyvenantiems grybavimas tapo daugiau pramoga, laisvalaikio praleidimo, pabuvimo gamtoje forma.

*Dalinosi iš Ilguvos dvaro kilusios Anielos Rubinstein (1908-2011) receptų knygoje aprašytu senoviniu receptu.*

### Lazankos (skryliai) su grybais

**Reikia:** iš kvietinių miltų, kiaušinių, vandens, šiek tiek aliejaus bei trupučio druskos suminkytos tešlos; 2 svogūnų; šaukšto sviesto; 225 gramų miško grybų; druskos pagal skonį.

**Gaminimas:** tešlą plonai iškočiokite, supjaustykite rombais ir išvirkite pasūdytame vandenyje; smulkiai supjaustykite svogūną, pakepinkite jį svieste, tuomet sudėkite grybus ir kepinkite tol, kol išgaruos vanduo; pasūdykite pagal skonį; gautą įdarą puode sumaišykite su virtomis lazankomis, uždenkite ir troškinkite 10 min. (ar kiek ilgiau) orkaitėje.

## Desertas iš senovės civilizacijų

UAB „Integrity PR“. Dar V-III a. prieš Kristų ledai pradėti gaminti Kinijoje, Persijoje ir Graikijoje. Nors jų receptūra skyrėsi, tačiau idėja buvo ta pati – šaldytas desertas.

Vėlesniais amžiais ledai modernėjo ir pasiekė dabartines, puikiai visiems pažįstamas formas. 1686 m. iš Sicilijos kilęs žvejys Francesco Procopio dei Coltelli ištobulino pirmąją ledų gaminimo mašiną ir Paryžiuje atidarė kavinę, skirtą „gelato“ ledams ir šerbetui. Greitai ši vieta Prancūzijos sostinėje tapo populiaria laiko praleidimo vieta, o jos savininkas tapo turtingu žmogumi. Vėlesniais me-

tais ledų gamyba vis tobulinta ir jau XX a. pradžioje ledai buvo panašūs į tuos, kuriuos valgome šiais laikais.

Tarpukario Lietuvoje ledai taip pat buvo vienas iš populiariausių desertų. Istoriniuose šaltiniuose pastebima, kad Kaune gyventojams šiuos desertus gamino apie 300 mažesnių ar didesnių fabriku, kurių apyvarta vasaros sezonu siekė net 200 tūkst. litų. Tais laikais tai buvo dideli pinigai. 1938 m. „Lietuvos žinių“ laikraščio straipsnyje pažymima, kad per vasarą vienas ledų prekeivis su vežimėliu galėjo užsidirbti nuo 600 iki 1000 litų. Tiesa, pastebima, kad fabriku, gaminančių ledus, higie-

na buvo prasta ir, galima manyti, nė iš tolo neprilygo dabartiniams gamybos standartams.

„Renkantis produktus prekybos centre pirmiausia derėtų išsirinkti tuos, kuriems nebaisūs temperatūros pokyčiai. Tik apsipirkimo pabaigoje reikėtų rinktis šaldytą produkciją ar ledus. Apsipirkus šiuos desertus rekomenduojau įdėti į šaltkrepšį arba specialius terminius maišelius, taip ledai neištirps kelionės metu ir išlaikys savo tikrąjį skonį. Grįžus namo ledus būtina iškart įdėti į šaldiklį“, – pataria „Rimi“ komercijos operacijų vadovė Olga Suchočeva.

### Naminiai ledai ant pagaliuko

**Reikia:** 0,5 vnt. ananaso; 500 g. braškių; 4 šaukštų medaus.

**Gaminimas:** jei gaminate su vaiku, padėkite jam pašalinti ananaso žievę. Tada ananasą supjaustykite kubeliais, juos suberkite į virtuvinį kombainą, sutrinkite iki vientisos masės; duokite vaikui nuskaboti braškių kotelius. Suberkite nuplautas braškes į virtuvinį kombainą, paskaninkite medumi ir sutrinkite iki vientisos masės. Perpilkite į kitą indą su snapeliu; imkite ledų šaldymo formeles. Pusę formelės pripildykite braškių tyre, tada pilkite ananasų tyrę; įsmeikite pagaliukus. Formeles uždenkite ir dėkite į šaldymą kamera mažiausiai 3-4 valandoms.

