

ITEMPAMIOS LUBOS PERTA DIENA

Itempiamos lubos pasižymi:

- plėčia spalvų įvairovę;
- neišblunka, nesugeria kvapą, lengvai valomos;
- atsparios vandeniu, nesikondensuoja drėgmę, nepalaiko degimo;
- ekologiskai švarios medžiagomis, nealergizuoja;
- netrūkinėja, nebijo drėgmės.

Tel. 8 677 44 515

**Gegužės 2 d.
17 val.**

KVIECIAME Į VAUJUOTŲJŲ KURSUS

B

M Geriausia automobilių regis 2011 m

ISSN 1698-2228

Kaina 2,50 Lt

2013 04 30 / Nr. 33 (1433) ANTRADIENIS

www.pliusas.lt

pliusas

INFORMACINIS REKLAMINIS LAIKRAŠTIS

Staigiai atėjusio pavasario pavoju - uodų antplūdis

Pagaliau i Lietuvą atplūdis šiluma yra tikra atgaiva ne tik žmonėms, bet ir mumis mintantiems gamtos gyviams.

Gamtos tyrimo centro vyresniosios mokslo darbuotojos R. Bernotienės teigimu, staigus atsilimas po snieginės žemos žada daug vandens, o tai reiškia, kad jau apie gegužės vidurį teks gintis nuo spiečiai skraidančių uodų. Mat kai pavasaris ateina staiga, vienu metu išsirita visos apie 20 ankstyvųjų jų rūšių.

Pasak jos, ištrupus sniegui, jis apsemia vietas, kuriose žemoja uodų kiaušinėliai. Susidarius palankioms sąlygoms, iš jų išsirita lertos ir galiausiai apie gegužės vidurį išskrenda uodai. Dažnai jų atsiradimas susijęs su ievų žydėjimu. Uodų rūšių, kurios išsirita pavasarį, yra net per 20, tiesa, paprastai jos pasirodo ne visos iš karto, bet palaipsniui, viena rūšis po kitos.

Uodams nepavojingi net šalčiai. Pavysdžiu, kai prasideda šalnos ir balutes atraukia ledukas, jie sugeba išgyventi. Pirmas uodų aktyvumo pikas tėsiasi nuo gegužės iki Joninių. Mat patelės ilgiausiai gyvena apie mėnesį, todėl po Joninių jų pradeda mažeti. Antras pikas būna liepos mėnesį: jei labai gausiai palyja, išskrenda kitų rūšių uodai. Tiesa, antrasis pikas – mažiau erziantis, švelnesnis, ypač jei nebūna labai daug lietaus.

Uodai savo aukas atranda pagal kvapą ir temperatūros režimą. Drabužiai nuo jų įkandimų neapsaugo, kadangi uodo burnos aparatas yra pakankamai ilgas, kad prakastų medžią, be to, tarp medžiagos siūlų yra pakankamai vėtos pralisti. Pasak pašnekovės, ji pati, eidama į uodų „medžioklę“, rengiasi neperšlampamais polietileniniais rūbais, kuriuos uodams įveikti jau kur kas sunkiau. Tačiau tokie drabužiai, žinoma, nepraktiški.

„Gan efektyvūs uodus atbaidantys kvapai ir purškalai, tik reikia atidžiai skaityti instrukciją, kiek laiko jie veikia. Mat kai kurie purškalai, kai baigiasi jų veikimo laikas, pradeda ne atbaidyti, o traukti uodus. Taigi jei rašoma, kad reikia purkštis kas 3 valandas, taip ir reikia daryti. Natūralesni, saugesni purškalai veikia trumpiau. Tačiau stipresnių nepatartina naudoti vaikams. Paprastai nurodomu purškalo veikimo laiku galima pasitiketi, nes gamintojai yra išbandę“, - pasakojo R. Bernotienė.

Poilsj kai kuriose vietovėse, tarp jų ir Druskininkuose, apkartinantys mašlai, skirtingai nuo uodų, mus mato. Pavysdžiu, nustatyta, kad juodą karvę jie kanda labiau nei margą, taigi į mišką geriau rengtis šviesiais drabužiais.

Saugantis nuo uodų nebūtina pirkti patį brangiausią preparatą. Svarbiausia, kad jis būtų sertifikuotas, rekomenduotas specialistų, turėtų aprašą.

„Buvo atvejis, kai įvežtas preparatas buvo parduodamas kaip apsaugojimo priemonė nuo uodų, o iš tiesų jis buvo skirtas augalamas purkštis, kad priviliotų uodus. Taip pat reikia žinoti, kad preparatai skirtingus žmones gali veikti skirtinai, todėl verta išbandyti keletą priemonių. Vienam užtenka pelynų nuoviru įsitrinti, o kitiems padeda tik pats stipriausias cheminis preparatas, savo sudėtyje turintis dietiltoluamido. Tai jau labai intensyvus purškalas, kuris vaikams nerekomenduojamas. Beje, cheminius preparatus reikia atsargiai vartoti visiems, nes odai šylant ir prakaituojant jie garuoja, todėl žmogus įkvepia chemikalų. Dėl to gali pradėti skaudėti galvą, kilti alerginės reakcijos. Dėl tos pačios priežasties negalima žvakių nuo uodų deginti uždarote patalpoje, net ir atsidarius langą – jos tinką tik lauke“, - aiškino I. Bulsienė.

Uodai labiau puola žmones, kurie prakaituoja, nes jie intensyviau skleidžia savo kvapą. Specialistė nepatarė rinktis universalaus preparato, kuris apsaugo nuo visų įmanomų vabzdžių ir erkių. Dažnai tokie preparatai būna neveiksmingi. Taigi geriausia, kad preparatas būtų specializuotas konkretiai uodams, atskirais atvejais – uodams ir erkėms.

Pagal Ingos Saukienės str., šaltinis: Delfi.lt

RESOTA
UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ

BRANGIAI PERKA
juodojo metalo, nerūdijančio plieno, aluminio, vario, bronzos, žalvario, švino, senų akumuliatorių laužą. Didesnių gabaritų įrenginius, seną autotechniką ir kitokį laužą gali supjaustyti ir pasiimti savo transportu.

Didmeninė prekyba naftos produktais su pristatymu

Žymetas dyzelinis ir krosninis kuras
Suskystintos dujos šildymui
Visų rūšių benzinas

Daugiau informacijos tel. 8 610 40840

DANRITA

Mini ekskavatoriams atliekame žemės kasimo darbus vandentiekiniui, kanalizacijai, kabeliams, pamatomams.

Buitinių motekų valymo įrenginių pardavimas, montavimas, ūžymas
Šildymo, vėdinimo, vandentiekio ir drenažo įrengimas.

Rytinio Kelio g. 13, Šilalė,
Tel. 8 620 35 155,
www.santechnikosbase.lt

PIGIAI, KOKYBIŠKAI ATLIEKAME VIDAUS TINKAVIMO DARBUS

KNAUF ir kalkiniais MIŠINIAIS.
TEL. 8 603 87499.

ŠILTINAME
sienas, stogas ir grindis užpliant oro tarpus

AUSTRIŠKA EKOVATA, Sufelkiami garantijos. Dirbame su sertifikatu.
TEL.: 8 657 82 188, 8 657 82 179

SIENŲ ŠILTINIMAS I ORO TARPU
Tel. (8-615) 56000

TURTO VERTINIMAS
HELIKNOJAMOJO TURTO AGENTŪRA

TARPININKAVIMO PASLAUGOS

Perkant/parduodant nekilnojamąjį turą padedame sutvarkyti dokumentus.
Konsultuojame visais nekilnojamajo turto klausimais.

Tel. 8 682 10432

BOULNGAS

Jums siūlome:
150 m² ūžytų salų su dišeile scena.
30 kelių uždarų banketinių salų.
Naujų vakaro programų galime pasiūlyti - žmoniųsius vakaro vedėjus, atlikėjus ir džiajus.
Banketų vienam žmogui nuo 35 Lt

www.tamsita.lt
Tamsiname automobilių stiklus

Dariaus ir Girėno g. 57, Tauragė.
Tel. 8-643 77767.

Automobilių DEMONTAVIMO CENTRAS

ARGIMETAS

1900 - 2000 metų visų markių lengvieji automobilių dalimis

Perkame visų markių automobilius
Išrašome sunaikinimo pažymas išregistruoti
Pasilame savo transpotu

Švyturio g. 1 a, Tauragė. Tel./faks. 8-446 71124, mob. tel. 8-614 06822, Vinginių k., Šilalė. Tel. 8-656 66188. www.argimetas.lt

UAB JURBARKO KARJERAI Kryžkalnio karjeras

Palankiomis kainomis prekiuojame gamtiniu smėliu ir žvyru sijotu žvyru iš vandens (0/32 mm) sijotu smėliu iš vandens (0/4 mm) žvirgždu iš vandens (4/16 mm, 16/32 mm)

Tel. 8 620 80 069
Jurbarko karjeras

Tel.: 8 620 88 020, 8 447 47 777

Ükininkų DÉMESIUI!
PIGIAI PREKIAUJAME žemės ūkiui skirtu dyzeliniu kuru.

DIDMENINĖ PREKYBA
benzinu, dyzelinu, dyzelinu žemės ūkiui ir kuru šildymui.

UAB ANDORAS Tel.: (8 611) 58888, (8 620) 11888.

UAB Mokymo centras www.metal.lt
„Automobilis“ rengia:

Rengiame hidromanipulatorių operatorius (kai keliamoji galia virš 1 t)
TR 1 (nuo 15 metų), TR -2, SZ, SM kategorijų traktorininkus Turintiems vairuotojo pažymėjimą - išduodame traktorininko Keičiame traktorininkų pažymėjimus Kursus prasižengusiems vairuotojams Apmokome ir išduodame sunkiojo keturračio motociklo pažymėjimą Autokrautuv, el. krautuv, vežimėlių vairuotojus Benzopjūklininkus, aukštalipius, stogdengius, pirmos pagalbos ir higienos kursus

Tel.: 8 428 51 156, 8 685 81 913, 8 600 96 963. Sporto g. 9, Raseinių,

BOULNGAS AKCIJA

Mažos picos po 5,00 Lt*
Didelės picos po 10,00 Lt*

*išskyrus aštriąsias picas

Pristatymas Jurbarko mieste NEMOKAMAS UŽSAKYMU TEL.: 8 447 51085

Asmeniniai skelbimai laikraštyje - 2 kartai
+ internte nemokamai 7 d. (1 min. kaina 2.50 Lt)
8 900 15001 TIK TEO,
EZYS, EXTRA
vartotojams
(Rašydami SMS žinute, nepamirškite užrašyti reikliniojamojo turto, m.

meniniai skelbimai laikraštyje - 4 kartai
internetė nemokamai 14 d. (SMS kaina 5 Lt) SMS **1398** Vers
nem
SMS žinutėje [laukel] rašyti: pliusas4sk palikus tarpą - skelbimo tekstas) (SMS
žiūrojo ryšio telefonu ir automobilių kainu. I SMS žinute galima rašyti tik 160 simboliai kartu su

LIETUVOJE

Kaip keisis priėmimo į mokyklas tvarka

Klaipėdos savivaldybė rengiasi keistis priėmimo į bendrojo ugdymo mokyklas tvarką. Ketinama papildyti prioritetų sąrašą, apibrėžti dvičose miesto gimnazijose komplektuojamų ypatingu akademinių gabumų klasėmis, išvardinti mokyklą, kuriose galima mokyti nuoliminiu būdu, sąrašą bei numatyti gvenamosiems vienos patikros būdus. Šiemis pakeitimams pritarė Klaipėdos savivaldybės tarybos Ugdymo ir jaunimo reikalų komitetas. Siūloma papildomai pirmumo teisę suteikti našliaučiams bei vaikams, turintiems globėjus ar rūpintojus, taip pat vaikams, kurų broliai ir seserys prašymo pateikimo metu jau mokosi toje mokykloje, bei vaikams, kurii tėvai dirba toje mokykloje.

Mokesčių inspekcija griebs gydytojus

Gegužė Valstybinė mokesčių inspekcija privačių gydymo įstaigų kišenėse ieškos pasleptų mokesčių. Projektą „Balti chalatai“ įgyvendinančių inspektorų akiratijoje – 300 mokamas medicinos, estetines ir veterinarijos paslaugas teikiančiu imoniu. Surinkti duomenys rodo, kad beveik trečdalį privačių medicinos įstaigų sumoka iki 3 proc. mokesčių nuo visų savo pajamų, tuo metu kai kitos tam skirta bent kelis kartus daugiau lėšų. Ištarimai, kad kai kuriose imonėse gali būti apskaitomas ne visos pajamos, klaudingai vedama sąnaudų apskaita arba jos nepaprastai padidinamos, mokamas neapskaitytas darbo užmokestis.

**Dirbantiems savarankiskai – prie-volė deklaruoti pajamas**

Individualiai dirbę gyventojai, gavę iš imoniu daugiau kaip 15 500 litų, privalo deklaruoti pajamas ir sumokėti gyventojo pajamų mokesčių. Pajamų deklaracija privalo pateikti visių verslo liudijimui ir su individualiosių veiklos pažyma dirbę gyventojai, perspėja Mokesčių inspekcija. VMI duomenimis, individualių veiklą 2012 m. vykdė daugiau kaip 133,1 tūkst. šalis gyventojų.

Nuo 2013 m. pradžios pajamas deklaravo beveik 600 tūkst. šalis gyventojų. Iki pirmadienio 175 tūkst. Lietuvos gyventojų gražinta beveik 70 mln. litų permokų.

Seimas – už draudimo parduoti žemę užsieniečiams pratęsimą

Seimas po pateikimo pritarė nutarimo projektui, kuriuo siūloma Vyriausybėi atnaujinti derybas su ES, kad būtų pratestas draudimai Lietuvos užsieniečiams parduoti žemę. Stodama į ES, Lietuva buvo susiderėjusi, kad žemės ūkio paskirties žemės užsieniečiai negalės pirkti 7 m., taip pat mūsų šalies pasinaudojimo galimybe daž 3 m. – iki kitų metų gegužės – prateisti ši draudimą. Dabar ūkininkai prašo valdžios derėtis, kad ir toliau nebūtų leidžiamā pirkti žemės užsieniečiams. Seimas pritarė projektui, kuriuo Vyriausybėi siūloma atnaujinti derybas su ES dėl šio draudimo pratęsimo, kol tiesioginės išmokos mūsų žemdirbiams pasieks ES vidurkį.

Gariūnuose - didžiausia maisto prekių turgavietė

Didžiausia Rytų Europos prekyvietė vadinama Gariūnai žengia į maisto rinką. Kaip skelbiama reklamoje, planuojama iškurti didžiausią ūkininkų-maisto prekių turgavietę Lietuvoje ir Baltijos jūros regione. Joje pardavimėtų pačių pagamintą, užaugintą ar atsiuvinę produkcią kvičiamų ūkininkų, amatinių ir prckybinių. Būsimame turguje pirkėjams planuojama siūlyti vairių ir daržovių, pieno produktų, šviečiosiems, žuvies ir jų gaminių, duonos, saldainių, sausainių, konditerijos gaminių. Kol kas neaišku, kada ši prckyvieta atvers duris.

**Teismas pradėjo aiškintis, kur policija iššvaistė 7 mln. litų**

Daugiau kaip 7 mln. litų galimai iššvaistė dabar jau panaikinto Lietuvos policijos logistikos centro vadovai ir valstybės užsakymus vykdę verslininkai sulaukę akistatos su teisingumu. Vilniaus apygardos teismas atverė baudžiamąją bylą dėl galimo valstybės tarnautojų piktinaudžiavimo priimant sprendimus, susijusius su policijos pastato Vilniuje rekonstrukcija. Užmergės r. policijos komisariato pastato statyba bei Anykščių r. policijos komisariato pastato rekonstrukcija, o taip pat dėl juo ir konkursus laimėjusių imonės darbuotojų padaryto sukeliamimo ir turto iššvaistymo.

Kaltinimų sulaukė Lietuvos policijos logistikos centro vad. L. Džervus, statybos skyr. vcd. S. Laukaitis, vyr. spec. D. Grigusevičius, bendrovės „Garantas“ gen. dir. A. Mickonis ir L. Morkevičius, taip pat K. Mikelėnas, A. Jokštys, L. Šlepikas, ir bendrovė „Garantas“ kaip juridinis asmuo.

Delfi.lt info

TAURAGĖ

PAVELDOSAUGININKAI RAGINA IŠSAUGOTI V. KUDIRKOS GATVĘ JEI IŠLIKUSIĄ GRINDINIO DANGĄ

Kultūros paveldo departamento Tauragės teritorinio padalinio specialistai išsiuntė Tauragės rajono savivaldybės administracijai raštą, kuriame rekomenduojama dar iki techninio projekto rengimo, atlikti V. Kudirkos gatvės atkarpos nuo Spaustuvės iki Šilalės g. vertinimą ir reikšmingumo nustatymą. Tai vienintelė miesto gatvės atkarpa kur dar yra išlikęs akmenų grindinys. Europos, taip



patir Lietuvos miestuose, kuriose dar yra išlikusios akmenų grindinio gatvės, stengiamasi jas išsaugoti. O savivaldybės patiktae dokumente rašoma (cit): „Kudirkos

gatvėje planuojama įrengti gatvės asfaltbetonio dangą, išvaziavimus į sklypus, šaligatvius iš trinkelio dangos abicijose gatvės pusėse, paviršinių nuotekų tinklus, buitinių atliekų konteinerių aikštelių, automobilių stovėjimo vietų išdėstyti ir kelio ženklius, gatvės apšvietimą vienoje jo pusėje“. Kad bus palikta ir ateities kartoms išsaugota nors menka grindinio atkarpa - savivaldybės dokumente - nė žodžio.

JURBARKAS

KĄ DARYTI SU ŽALIOSIOMIS ATLIEKOMIS

Pavasarį, kai visi sujudome tvarytis savo sodybų aplinką, viešiasias erdvės, kapines, iškylių klausimus, ką daryti su žaliosiomis atliekomis – biologiskai skaidžiomis medžių ir krūmų genėjimo atliekomis, nušienauta žole, pjovenomis, drožlėmis, lapais, išrautomis gėlėmis ir pan. Primename – Jurbarko r. savivaldybės atliekų tvarymo taisyklės nustatą, kad savivaldybių teritorijoje susidarančios žaliosios organinės atliekos turi būti atskirtos iš bendo komunalinių atliekų srauto ir vežamos į žaliju atliekų kom-

postavimo aikštelių. Komunalinių bioskaidžių atliekų surinkimo ir jų kompostavimo sodo aikšteliuje kaštai padengiami iš Vietinės rinkliavos iplaukų, joks papildomas mokesčis už atvežtas į aikštelių

komunalines bioskaidžias atliekas neimamas. Konteincrai kuriuose tarp komunalinių atliekų bus žaliuju atliekų (lapų, šakų, krūmų ir pan.) nebus išvežami. Tinkamiausias būdas atskiratys sodo ir daržo atliekų jas paverčiant naudingomis medžiagomis yra kompostavimas. Individualių namų, esančių Jurbarko mieste, atliekų turėtajams, išsigūsiems kompostavimo dėžes ir kompostuojantiems bioskaidžias ir žališias atliekas pagal nustatytus reikalavimus, victimė rinkliava mažinama 20 proc.

KLAIPĖDA

KLAIPĖDA NEAPSISPRENDŽIA KAIP VADINTI SAVO UPĘ

Kaip vadinti per Klaipėdą lėtai tekanią upę – Dane ar Dange? Tai paaškėps po visuotinės gyventojų apklausos, kurioje galės pasisakyti visi klaipėdiečiai. Dėl upės seniai verda ginciai: senieji uostamiesčio gyventojai ją vadina Dane, o kalbininkai irodinėja, jog tai – netikslus, iškraipytas vardas „Balų gentys šios upės Dane nickada nevardino. Dėrbtinį naujadarą dar sovietmetis sugalvojo ir iškiepijo kalbininkai“, – kalbėjo klaipėdiets kraštotorininkas K. De mebeckas. Jis upės vardą kildina iš kurių ir prūsų kilmės žodžio „dange“ – lankas arba kampus.



ŠIAULIAI

ŠIAULIAI GALI TAPTI RŪKALŲ GAMINTOJŲ MIESTU

Kas gali paneigtį galimybę, kad Šiauliai netrukus ims garsėti ne tik kaip dviračių, televizorių ar šokolado, bet ir rūkalų gamintojų miestas. Pasirodo, Šiauliųose greitai metu gali iškilti prabangų cigarečių ir vaistų gamykla, kuria norėtų įrengti vienas verslininkas iš Indijos. Tokius planus laimina miesto valdžia, tikėdamasi pagaliau ištūsti gyvybės industriiniame parke. Deja, kaip jau tapo iprasta mūsų valdininkų praktikoje viską dalyti nemokamai – iš projekto Šiauliai negautų nieko. Šiauliųose gaminama produkcija iškeliautų į Europos valstybes, o kadangi, svečio iš Indijos teigimu, jo gaminamai rūkai būtų itin brangūs, Lietuvos jais nebūtų prakiaujama.

PALANGA

Š PALANGOS LĒKTUVAI SKRAIDYS DAŽNIAU

Tarptautinis Palangos oro uostas informuoja, kad vasarą čia vėl bus vykdomi reguliarūs skrydžiai į Maskvą. I Rygą ir Oslą lėktuvai kils dažniau nei žiemose metu. Rusijos aviacijos kompanija „RusLine“ skrydžius maršruto Maskva-Palanga-Maskva pradės birželio 16-tąjį. 50 keleivių galintis skraidinti lėktuvai skris vieną kartą

per savaitę, sekmadieniais. Nuolaidos vidurio bus vykdoma po du

reisus. Pasak Palangos oro uosto direktorės Jolantos Jucevičiūtės, skrydžiai į Maskvą bus vykdomi jau trečią vasarą iš eilės. Kasmet jie tampa vis popularesni. Vasarą padažnės skrydžiai iš Palangos į Rygą – vyks kasdien, o į Oslą – triskart per savaitę. I Kopenhaga lėktuvai kils kaip ir dabar – 13 kartų per savaitę.



GARGŽDAI

GARGŽDUOSE JAUNIEJI PROGRAMIŠIAI PAKEITĘ ELEKTRONINIO DIENYNO PAŽYMIUS

Pareigūnai įėmė aiškintis kas pasinaudojo gimnazijos mokytojos duomenimis. Pareigūnams 1965 m. g. Gargžduose gimnazijos mokytoja D. B. prancē, kad išsivėrimā į elektroninio dienyño sistemą pastebėjo 16 d. Kažkas pasinaudojo jos prisijungimo duomenimis ir elektroniniame dienyne pakeitė 3 mokinį pažymius.

VISUOMENĖ

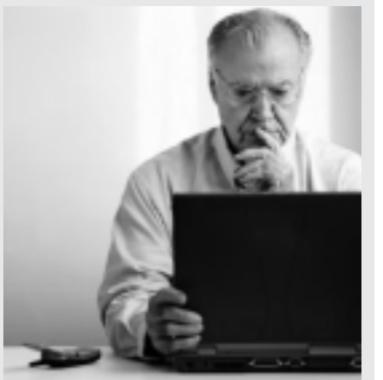
Dirbantiems pensininkams ruošia masinio atleidimo įstatymą?

Seimo Darbo partijos frakcijos narys Vytautas Gapšys siūlo Seimui priimti Darbo kodeksą, kuri padėtų spręsti jaujimo nedarbo problemas.

„Iki šiol pagal Darbo kodeksą amžius negalėjo būti teisėta priežastimi nutraukti darbo santykius. To pasekmė – kartais „užsisidėjė“ pensinio amžiaus darbuotojai, kurių vadovas be jų asmeninio prāsymo atleisti negali. Todėl siūlu metu Seime pristatytos Darbo kodeksas 129 str. pataisos sudarys sąlygas racionaliai spręsti šią problemą (kol kas - bent jau biudžetinėse ištaigose), atveriant daugiau galimybų ir jaunimui“, - sakė projekto iniciatorius.

Siūlomose pataisose nurodoma, kad teisėta priežastis nutraukti darbo santykius negali būti amžius, išskyrus atvejus, kai darbuotojui sueina 65 m., ir jis dirba valstybės ar savivaldybės ištaigoje, išlaikomyje iš valstybės ar savivaldybės biudžeto. Valstybinio socialinio draudimo fondo biudžeto ar iš kitų valstybės ištegtų fondų lešu, valstybės ar savivaldybės imonejė, viešojoje ištaigoje, kurių savininkė yra valstybė arba savivaldybė, ar Lietuvos bankė.

Taip pat siūloma numatyti, kad darbdavys gali pratekti darbo sutartį su minėtuojančiu darbuotoju iki 1 metų. Esant porciui, galima ir toliau dirbtai pagal terminuotą darbo sutartį, tik bendras pratiestas darbo sutarties terminas negali viršyti 5 metų.



TEMA

Kaip pradėti kaupoti pinigus?

Nors senatvė daugumai atrodo už jūrų marių mitolų periodas, jam rosto eksperimentai pataria gerokai iš anksto.

Kadangi iki rugpjūčio 1 dienos gyventojai turi apsispresti, kaip kaups īčias II pensijų pakopoję, kartu galima būti apsvarstyti ir kitas alternatyvas – pasidomi į individualių investavimų, arba papildomai pradėti kaupoti pinigus III pensijų pakopoję. Anot investavimo specialistų, priimant svarbū sprendimą reikėtų neskubėti ir pasverti visus „uz“ ir „prieš“.

Šiakart dominėja, kuo skiriasi kaupimas privačiuose pensijų fonduose nuo individualaus investavimo.

Investavimo specialistų teigimu, pirmiai reikėtų atkrepti dėmesį į laikotarpį, kuriame norima pinigus kaupoti. Individualus investavimas paprastai apima trumpesnius periodus nei kaupimas pensijų fonduose. Pastaroji suose prašoma išpareigoti 15, 20 ar net 30-40 m.

Dėl ilgesnio pinigų kaupimo periodo pensijų fondams taikomi griežtesni periodai paskirstymo reikalavimai ir griežtesnė priežiūra, todėl užtikrinama didesnė investuotojų apsauga.

Kaupima pensijų fonduose skatinama valstybė, suteikdama tam tikras lengvatas, todėl žmonėms tai gali būti svarbus argumentas, renkantis, kur padėti savo pinigus. II pakopoję subsidija suteikiama tuo atveju, jei klientas pats prisidėja prie kaupimo. III pakopoję kaupiantiems gyventojams sugrąžinamas pajamų mokestis (GPM), lengvatai taikoma investuojant iki 25 proc. pajamų, apmokestiniama GPM.

Investuojant individualiai pasaulyje yra labai platus pasirinkimas – fondai, individualios akcijos, obligacijos. Savanorišku pensijų fondų paslauga Lietuvoje teikia 5 valdymo īmonės bei draudimo bendrovės, tarp kurių tokia paslauga yra gerokai brangesnė.

Priyatūs pensijų fondai, surinktant klientų īmokas daugiausiai investuoja į akcijas ir obligacijas arba į kitus fondus, kurie turi akcijų ar obligacijų, netiesiogiai jie gali turėti ir žaliavu, bet fizinio aukso neperka.

Specialistai apgailesta, kad Lietuvoje neturime tokios kultūros kaip Amerikoje ar Vokietijoje, kur beveik kickvienuose pradėjės dirbtį asmuo atsiardo sąskaitą, iš kuria esant net ir mažam atlyginimui atsivedė nedidelę sumą, o paskui, jeigu atlyginimas didėja, didina ir īmokas.

III pakopos pensijų fondai gali būti patrauklesni žmogui tuo, kad su kai kuriais iš fondų valdytojais galima sudaryti tiesioginio debeto paslauga, kuomet pinigai kas ménèj ruskaitomi savaimė ir pensijos kaupime atsianda daugiau disciplinos.

Suma, kuriai reikėtų atsižduoti taupymui, ko gero, pats aktualiausias klausimas tiems, kurie svarsto įtvirtinti alternatyvas. Tyrimai rodo, jog paprastai žmogui reikia bent 70 proc. buvusio vidutinio atlyginimo tam, kad pensija būtų ori ir atitinkanti poreikius, - atkrepija dėmesį „SEB investicijų valdymas“ generalinis direktorius G. Milieška.

Jeigu būtų kaupiamos ir II pensijų pakopojos, dirbančiųjų, kurių šiuo metu yra apie 25 m., sulaikus senatvės būtų galima tikėtis gauti pensiją iki 60 proc. buvusių pajamų (skaičiuojant nuo vidutinio atlyginimo Lietuvoje). „Norint pasiekti 70 proc., reikėtų galvoti ir apie dalies lešu atidėjimą į III pakopos fondus“, - sakė G. Milieška. Taigi, nuspindus investuoti, reikėtų pradėti daryti tai anksčiau ir nuo mažesnių sumų.

pagal Rūtos Levickaitės str., daugiau skaitykite Delfi.lt

DÉMESIO

VARŠKĖS GAMYBAI PIENAS NEBEREIKALINGAS - AR TIKRAI ŽINOTE KĄ PERKATE?

Žmonija ši skanu ir naudingą produkta žino jau kelis tūkstančius – varškė buvo plačiai vartojoama ir senovės romėnų, ir mūsų protėvių.

Geležis ir fosforas, ypač reikalingas kaulams kalcijs ir mikroelementai, aminorūgštis ir vitaminai – visa tai yra varškėje, žmogaus organizmui vertingų medžiagų šaltiniuje. Mažas, vos 3 proc. anglavandeniu kiekis yra svarbus norintiems sulickinti, o vertingu pieno baltymu kazeinu mitbyje galima pakeisti gyvulinės kilmės baltymus. Varškė yra viena iš nedaugelio produktų, kurį galiausiai nesibaigindami vartoti tiek jauni, tiek seni, nes pirmesniems – tai kalcio šaltinis, o antriesiems – aterosklerozės riziką mažinantis maisto produktas.

Tačiau visa tai, kas parašyta auksčiau, tinka kalbant apie tiek varškė, o ne apie ją primenantį produktą.

Varškė skirtoma pagal riebumą: riebi, kurių riebalų ne mažiau kaip 13 proc., pusriebė (riebalų mažiau kaip 13 proc., tačiau ne mažiau kaip 5 proc.), mažo riebumo (riebalų mažiau kaip 5 proc., tačiau ne mažiau kaip 1 proc.) ir liešas, kurių riebalų mažiau kaip 1 proc. Ištaičiamas dažniai susiduriame su tuo, kad ant pakelio žymimi vienai skaičiai, o paragavus produktą kyla tam tiek įtarimų.

Pasirodo, galima pagaminti varškė, kurioje nebuvo ne lašo tiek pieno ir ne miligramo pieno baltymų. Tokie varškės pavidalo produktai bus net riebesni nei nurodota etiketėse, o riebalai prastai išsavinami. Ir jei laikantis varškės dietos jūs pastebėjote, kad svoris ne krinta, bet auga, išvada paprasta – varškėje, kuriai jūs valgote, varškės nėra arba yra labai nedaug.

Neskubėkite piktintis gamintoju, nes jis, galbūt, sažiningai nurodė, kad pirktoji varškė – ne varškė, o tik varškės produktas. Ir tame nė vienai riebalui mažiau kaip 13 proc. tačiau vienai riebalui mažiau kaip 5 proc. Taigi, iš paliumi aliciaus sojų baltymų, rūgšties, krakmo, gliukožes ir konservanto, nepanaudojus nei lašo pieno, imanoma pagaminti kažką labai panašaus į varškė. Tiesa, Lietuvoje su tokia „magia“ susidurti dar neteko, tačiau vienos ar kitos sudedamosios dalies „pagerinimui“ galima įtarthi kai kuriuos mūsų gamintojus.

pagal Vitalijaus Balkaus str., šaltinis: GRYNAS.lt

AKTUALIJA

KODĖL RAJONŲ LIGONINĖSE NE-BETEIKIAMOS PASLAUGOS, OMIESČIŲ - PACIENTŲ PADAUGĖJO 10 KARTŪ

Dalyje Šiaulių apskr. rajono ligoninių nebeteikiama kai kuri medicinos pagalba. Pacientai iš Kuršėnų, Akmenės, Pakruojo, Kelmės, Joniškio ir kitų apskričių miestų bei rajonų vežami į Respublikinę Šiaulių ligoninę.

„Šiaulių kraštas“ rašo, kad Priemimo skyriuje per parą anksčiau pagalbos reikėdavo 20-30 ligonių, šiuo metu pagalba suteikiama apie 200 ligonių per parą, o kartaus net daugiau.

„Buvo priimti sprendimai, kad dalyje rajonų ligoninių kai kurios medicinos paslaugos nebegali būti teikiamos, nes neliko tam tiek specialistų paslaugų – anestesiologijos, chirurgijos. Nutraukti kai kurios paslaugos teikimą priverstė ir žmogiškųjų ištaklai: šiandien Lietuvoje labai trūksta gydytojų, ypatinai rajonų ligoninėse. Didesnės ligonų srauto nukreipta į Šiaulių“, - pabrėžė Respublikinės Šiaulių ligoninės gen. dir. Petras Simavičius. Jo teigimu, nors šalyje gvenančių žmonių skaičius mažėja, bet ligonų, besigydančių ligoninėse, vis daugiau. „Jeigu prič 10 m. Šiaulių ligoninė konsultuodavo ambulatoriškai 70 tūkstančių ligonių per metus, tai šiandien šis skaičius išauga per 300 tūkstančių“, - skaičiavo P. Simavičius.

SPECIALIŲJŲ TAR-
NYBŲ TELEFONAI:

- 112 Pagalbos telefonas
- 01 Gaisrinė
- 02 Policia
- 03 Greitoji medicininė pagalba
- 04 Duju tarnyba
- 118 TEO tinklo informacija
- 119 TEO tinklų gedimų registravimas, taisymas

SUSISIEKIMAS

KLAIPĖDOS:
AUTOBUSŲ STOTIS
8-46 411 547GELEŽINKELIO STOTIS
8-46 313 677JŪRŲ UOSTAS
8-46 499 635

KELTAI 8-46 311 117

PALANGOS ORO UOSTAS
8-46 052 020KRYŽKALNIO
AUTOBUSŲ STOTIS
8-428 46 341TAURAGĖS:
AUTOBUSŲ STOTIS
8-446 61 114GELEŽINKELIO STOTIS
8-446 21 103ŠIAULIŲ:
AUTOBUSŲ STOTIS
8-41 525058GELEŽINKELIO STOTIS
8-41 203 445, 8-41 430 652TELŠIŲ:
AUTOBUSŲ STOTIS
8-444 53 333GELEŽINKELIO STOTIS
8-444 20 109, 8-444 20 103JURBARKO
AUTOBUSŲ STOTIS
8-447 72 933

PSICOLOGINĖS

PAGALBOS

TARNYBOS

PSICOLOGINĖS PAGALBOS
TARNYBOS "VILTIOS" LINIJA,
PSICOLOGINE PAGALBAS SUAU-
GUSIEMS
(www.kpsc.lt) 8 800 60 700JAUNIMO LINIJA
(www.jaunimolinija.lt)
8 800 28 888VAIKŲ LINIJA
(www.vaikulinija.lt)
8 800 11 111PAGALBOS
MOTERIMS LINIJA
8 800 66 366"LINIJA DOVERIJA"
(pagalba teikiama rusų kalba) 8 800 77 277DINGUSIŲ ŽMONIŲ ŠEIMŲ
PARAMOS CENTRAS
8 800 26 161, (darbo dienomis)
(8-5) 27 731 35 (nuo 9 iki 17 val.)

Skambučius apmoka LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

PSICOLOGINĖ PA-

GALBA INTERNETU

VAIKŲ LINIJA:
registracijos ir rašyti svetainėje
www.vaikulinija.lt.JAUNIMO LINIJA:
registracijos ir rašyti svetainėje
http://jppc.lt/draugas.VILTIOS LINIJA:
rašyti svetainėje
http://pakausk.kpsc.lt

SMULKUS VERSLAS

VERSLO ĖMĖSI SUPRATES - SAMDOMAS DARBAS NE JAM

Ši istorija yra apie vieną vaikiną, Sergejų Oleškevičiū, kurį sutikau verslo bendradarbiavimo centre „Hub Vilnius“. Pats Sergejus pripažista, kad jo plėtojama elektroninė parduotuvė „VyriskiPapuošala.lt“ yra pradinė verslo stadijoje ir dar reikia daug ko išmokti. Nepaisant to, nutarėme pasikalbėti.

Dar būdamas 16 m. (10-oje klasėje), Sergejus sugalvojo nedidelį bizniuką. Vieno jo draugu tėvai vertėsi prekyba sidabriniais papuošalais, tad Sergejus turėjo priėjimą prie šių prekių. Viskas paprasta: prekė būdavo perdavodama brangių. Klientų ratas netikėtai išsiplėtė, o patį Sergejų kai kurie klientai net kviesdavosi į svečius. Ilgaiui ši veikla „prigeso“, juolab, kad S. Oleškevičiūs išstojo iš kolegiją Vilniuje. Čia gimbė kitas jo versliukas.

„Kartu su draugu organizuodavome vakarėlius įvairiuose klubuose: „Posh“, „Helios“, „Viva Tekila“, kituose. Surengdavom po keletą renginių per mėnesį. Pašnekovas tuo pat metu dar studijoje kineziterapiją, tačiau nusprendė mokslus mesti. Argumentas – nelabai patiko. Po to sekė išvykos, iš pradžių į Graikiją, o po metų – į Ispaniją. Anot S. Oleškevičiaus, sunkus darbas užsienye parodė, jog pinigai – prasta motyvacija.

„Gaunant gana nemažus pinigus ir turini savarankišką gyvenimą supratau, jog pinigai nieko nėlemia. Iš veiklos nebuvu jokiui pasitenkinimo“, – S. Oleškevičius. Supratęs, jog pinigųose laimės nesuras ir kad dirbtį samdomame darbe nebegali. S. Oleškevičius gržo į Lietuvą, kurį laiką ilsejosi, o tuomet kibo į darbus: „Vienu draugas savo malonumui bandė verstis vyriškais papuošalais, o aš



pasiliūlau veiklą vesti rimčiau, labiau „oficialiai“. Draugas lyg ir sutiko, tačiau greitai bendra veiklą buvo nutraukta. Čia pašnekovas pataria trumpai: „Su draugais verslo nereikia pradėti“.

Nepaisant to, prieš metus startavo el. parduotuvė VyriškiPapuošala. Lt. Kurį laiką lankomumas ir pardavimai stabili augo, o tuomet atėjo vasara... Pasak Sergejaus, tai buvo sunkiausias periodas, nes pardavimai pasiekė patį žemiausią tašką. „Émiausi daugybės praktikų bei metodikų, tačiau pardavimai kaip nekiilo, taip nekiilo. Tuomet norėjosi viską mesti“, – prispėja

Galiausiai, rudenį pardavimai atsigavo, o Sergejus rado naujų partnerių, kaip jis pats sako, genialų programuotojų... Norint išlaikyti tokį puikų darbuotoją su tokiu nišiniu projektu kaip vyriškų pa-

puošalų elektroninę parduotuvę, reikia jam duoti visišką nepriklausomybę ir sprendimų priėmimo laisvę“, – neslepia S. Oleškevičius ir mano, jog viena iš pagrindinių el. parduotuvės sėkmės pricliaidų – labai aiški niša ir specializacija.

Sergejus tikina šiuo metu renkantis naujų projektą, kuris bus orientuotas į daug platesnę, nei vien tik Lietuvos auditoriją. Tačiau apie tai kalbėti dar anksti.

Anot jo, visos pasaulio knygos neįsimokys tiek daug, kiek praktika, tad norint išmokti verslo – reikia ji įkurti. Paprasiau, jog pradedantysis verslininkas pasidalintų 3 svarbiausiais patarimais, kuriuos galėtų duoti panasiems į save. Taigi:

1. Nesitenkite sukurti idealaus „blizgančio“ produkto. Tokiu būdu išsikovsite labai daug laiko ir energijos, o pats produktas, tikėtina, bus „išaldytas“. Mano nuomone, pradžioje nereikia tobulo produkto, užtenka primityvios bandomo-

mos „beta“ versijos, o jau tik po to galima ant jos kažką „lipdyti“. **2. Neuzsidarykite namie.** Man teko bendrauti su viena nedidele įmonė, kurios 4 darbuotojai „gyvena“ savo nedideliamė biure, tiesiogine to žodžio prasme. Jiems, esantiems viduje, atrodė, kad vyksta progresas ir viskas gerai, tačiau neturėdamis galimybės pamatyti savęs iš išorės, jie praranda grižtamajį ryšį.

3. Neslepkitė savo idėjas. Net jei papaskutomėte apie savo idėją labai detaliai, kitas žmogus jos taip nesupras, nematys bendro vaizdo. Nereikia bijoti kalbėti apie savo idėjas. Idėja tėra idėja, o sėkmingas verslas yra kur kas daugiau – idėjos įgyvendinimas. Esmė visuomet bus vykdymas.

Paulius Vitkaus str., ūkštis: Verslas.in

TAI IDOMU

IDOMŪS FAKTAI APIE SANTUOKĄ

Ar žinojai, kad mergystės laikotarpis ilgiausiai užsišeja pas vokiečius? Jos teka sulaukios trisdešimties! Štai dar keletas idomiai faktų apie vestuves ir pačią santuoką.

- Susituokusios poros seksu užsiima vidutiniškai 58 kartus per metus.

- Sutuoktinė pora vienas kitam kasdien skiria vieno labo kelias minutes. Likę laikas skiriamas darbui, vaikams, bučių, asmeniniams reikalams, laiku prie TV ar interneto ir t.t.

- 60 proc. sutuoktinė nors kartą buvo neįstikimi savo antrai pusei ir tik 3 proc. prisipažino.

- Išsiskyrimo rizika padidėja, jei žmona gerokai vyresnė už vyrą, kas nepasakyta priešingu atveju, kuo met vyras vyresnis už žmoną.

- Pusę visų skyrybų įvyksta per pirmus 7 santuokos metus.

- 80 proc. susituokusios porų seksu užsiima tuo pačiu metu, toje pačioje vietoje ir ta pačia poza.

- Priejusios prie altoriaus, beveik visos nuotakos nuslypsno, kai tuo tarpu praktiškai visi jauniukai išlaiko rimtą veido išraišką.

- Tradicija jauniesiems pasi-
bučiuoti, paskelbus juos vyru ir



žmona, atėjo iš senovės Romos, kurioje bučinys reiškė sandorio užtvirtinimą.

- Vestuvių ceremonijos metu jaunoji tradiciškai stovi savo vyrų kairėje. Ši tradicija atėjo iš senų laiku, kuomet praktiškai kiekviename vyras su savimi nešiojosi kardą, kad galėtų apginti save ir savo mylimają. Dešinė vyrų ranka turėjo būti laisva, kad pavojaus atveju jis galėtų laisvai ištraukti ginklą.

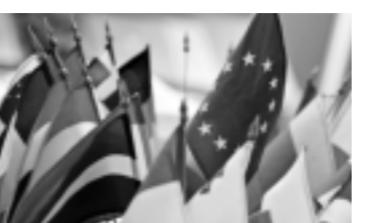
- Tradicija jauniesiems pasi-
bučiuoti, paskelbus juos vyru ir

suknelę atsirado salyginių nescinių; pirmą kartą tokia suknelė XVIII a. per savo vestuvės apsilinko karalienę Viktoriją. O štai nuotaka, pasipuošusiu baltonis suknelėmis, Kinijoje ir Japonijoje neišvys, nes ten balta – tai gedulo spalva.

- Statistikos duomenimis, mažiausiai santuokų užregistruojama gegužės mėnesį.

- 73 proc. jaunujių pirmajų vestuvių naktį atsisakė seksu, nes jaučiasi pernelyg išsčekę.

LIETUVOS ISTORIJOS KALENDORIUS



Vilniuje įkurtą Lietuvos socialdemokratų partiją – pirmojo lietuvių partiją.

Gegužės 1 d.

Lietuvos aviacijos diena - 1927 m. įkurtas Lietuvos aeroklubas.

1993 m. gegužės 1 d.

Vilniuje įkurtą Tėvynės Sajungos (Lietuvos konservatorijų) partiją.

1794 m. balandžio 30 d.

Lietuvos

Tautinė Aukščiausioji Taryba kreipėsi į valstiečius, ragindama kovoti prieš Rusijos karionmenę (pirmasis atsiuksimasis lietuvių kalba).

1957 m. balandžio 30 d.

Lietuvos televizijos programos.

1896 m. gegužės 1 d.

Lietuva tapo pilnateise Europos Sajungos nare.

1447 m. gegužės 2 d.

didysis kunigaikštis Kazimieras suteikė privilegiją Lietuvos bajorams, kuri padėjo bajorų ekonominiu savarankiškumu teisinius pagrindus.

IDOMIOJI ISTORIJA

Paaiškėjo, ką valgė Gizos piramidžių statytojai



Egipte archeologai aptiko didžiulės valgyklos liekanas. Spėjama, kad ši senovinė vienojo maitinimo ištaiga, valgus aprūpindavus Gizos piramidžių statytojus, per dieną patiekdavo šimtus kilogramų mėsos. Manoma, jog statybininkai, kurie minčioje gyvenvietėje praleido maždaug 35 savienių metus, statė piramidę faraonui Mikerinui, kuri buvo trečioji ir paskutinė, išdygusi Gizos plynaukštę.

Ši vietovė mokslininkų buvo tyrinėjama jau keli dešimtmecius. Arabiškai jį vadina „Heit el-Għurab“ arba tiesiog Prarastasis piramidžių statytojų miestelis.

Kol kas archeologai rado netoliess gyvenvietės buvusias piramidžių statytojų kapines ir tai, ką būtų galima pavadinta skerdyklą – savotišką stovyklą, nuklotą galvijų kaulais. Remdamiesi rastais galvijų kaulais, duomenimis apie mitybos išročius senovės Egipte ir ankstyviais radiniais iš statybininkų miestelio teritorijos, specialistai sako, jog kickvienu mielią dieną statybininkams pamaininti reikėdavo daugiau nei 2 tūkst. kilogramų mėsos. Galvijai būdavo skerdžiami kasdien.

Tai, kad statybininkai valgę daug mėsos ir sulaukdavo didelio medikų rūpečio, mokslininkai išsiaiškino ištiry skeletus, aptiktus kapinių teritorijoje. Trumpliai tariant, galima teigti, jog piramidžių statytojų gyvenimo sąlygos tikrai buvo ne prastos.

Vyriausiasis Senovės Egipto tyrinėjimų centro, kuris tyrimus minčioje vietovėje vykdo jau daugiau nei 25 metus, specialistas Richardas Reddingas sako, jog piramidžių statybininkais buvo tikrai rūpinamasis. „Žmoniūmė tikrai buvo rūpinamasis, ir toks darbas taip laikytas patrauklum. Manau, kad statybose jie gaudavo geresnio maisto nei namuose“, – spėja specialistas. Kasinėjimų vietoje payko atpažinti 25 tūkst. avių, 8 tūkst. galvijų ir 1 tūkst. kaulų, teigiamo atskaitoje.

Mikerinui skirtą piramide statė maždaug 10 tūkst. statybininkų, spėja archeologai. Jie atliko labai įvairias funkcijas – nuo brēžinių rengimo iki akmenų tašymo. Anot archeologo, per dieną darbininkams reikėdavo po mažiausiai 45-50 g baltymu. Pusę šios normos sunkiai dirbantys vyrai greičiausiai gaudavo iš žuvies pupelių, lešių ir kitų produktų, o kita pusė – iš mėsos. Greičiausiai dėl transportavimo sunkumų statybininkai pieną ir sūrių nesimégaudavo.

Skaičiuojama, jog, sičiant užtikrinti nenetrūkstamas maisto atsargas statybininkams, senovės Egipte reikėjo laikyti 21 tūkst. 900 galvijų ir 54 tūkst. avių bandas.

Statybininkų gyvenvietė, prisišliejusi miesteliu, nebuvo minčtajam tikslui planuota specialistai, tačiau specialistai mustė, jog ten gyvenę asmenys valgydavo daug kiaulienos. Gauti duomenys taip pat leidžia teigti, jog minčioje gyvenvietėje gyvenę senovės egipciočiai prekiavo su miesteliu pirkliams begemotų ištūm. Archeologų suakupti duomenys leidžia teigti, jog miesteliu tiesiogiai su piramidės statybininkais susiję nebuvo, tačiau juos siejo svarbių prekybinių išsių.

RECEPTAS

Gratin'as

Reikės:
1,5 kg bulvių,
400 ml vištienos sultinio
2-3 svogūnų
4-5 š. tarkuoto kietojo sūrio
50 g svesto
Saujelės petražolių, maltų juodųjų pipirų, druskos.



šaus teliks uždėti sluoksni bulvių. Prieš jas uždedant supilkite ant visų sluoksninių sultinių. O ant viršutinio bulvių sluoksnio tolygiai padėliokite pusę susmulkinto svesto. Kepkite 180 laipsnių orkaitėje apie 1 val. Kepimo viduryje ant viršutinio bulvių sluoksnio sudėliokite likusį sviestą. Iškepto patiekalo viduje bulyvės turėtų būti minkštos, o išorėje – traškios. Nepamirškite užberti petražolių sūrio. Sluoksniuokite, kol ant vir-

Gaminimas. Bulves nuskuskitė ir plonai nu virtiniu kombainu supjaustykite gricinėliais. Svogūnus nulupkite ir supjaustykite žiedais. I keraminį indą sudėkite sluoksnį bulvių, sluoksnį svogūnų, pabarstykite druska, pipirais ir petražolėmis, užberkite šaukštą sūrio. Sluoksniuokite, kol ant vir-

PATARIMAI

**Riebalai:
kiek ir iš kokių produktų jų gauti**

Atsiaskyti riebalų neverta net norintiems sulieknėti. Išsiaiškinkime, kiek riebalų galima suvaroti per dieną, kad jie nevirštų antsvorių, ir kuojuose maisto produktuose jų reikėtu išskoti. Žmonėms, norintiems sulieknėti, visiškai atsiaskyti riebalų negalima. Dėl riebalų trūkumo gali atsirosti dirglumas, lūžinėti nagai, prasideti odos ligos. Dėl riebalų stigiaus sutrinka ir riebaluose tirpių vitaminų – A bei E – pasisavinimas, rašo Ivona.bigm.net.

Taigi vartoti šiek tiek riebalų lieknėjantiems būtina, tačiau nedaug: 80-100 g per dieną. Toks kiekis riebalų neviršt antsvorių ir duos tik naudos. Sveikiems žmonėms dictologai rekomenduoja, kad 70 proc. riebalų dienos normos sudarytų gyvūninių riebalų, o likusiems 30 proc. – augaliniai. Konkrečius riebalų kiekį nepatingėkite pasitikslinti maisto produktų etiketėse.

Pagrindiniai augaliniai riebalų šaltiniai: Saulėgrąžų sėklas, riešutai, soja, kukurūzai, alyvuogės ir kiti augaliniai produktai, iš kurių spaudžiamas aliejus. Geriausiai pasisavinami nerafinuoti alyvuogių, kukurūzų, saulėgrąžų ir sojų aliejus. Cholesterolio juose nebūna. Nauda: saugo nuo prostatos vėžio, gerina laštelį ir kapilarų būklę.

Pagrindiniai gyvuliniai riebalų šaltiniai: sviestas, griečinėlė, griečinė, lašinė, mėsos riebalai, žuvis. Geriausiai pasisavinami žuvies taukai. Gyvūninės kilmės riebalai, deja, turi cholesterolio. Nauda: užtikrina normalią audinių laštelių gyvybinę veiklą, dalyvauja gaminant lytinės laštėles, tulžies rūgštę, vitaminą D ir kt. Minusai: skatina kraujagyslių aterosklerozę, prie cholesterolio plokštelių formavimosi.

„Gerų“ riebalų turi: jūrų žuvis (atlantinės silkės, tunas, kuprės), ankštinės daržovės, paukštienos riebalai, nerafinuoti augaliniai aliejai (saulėgrąžų, kukurūzų, sojos, alyvuogių, linų sėmenų aliejai). Tačiau kaitinant juos aukštaję temperatūrą ar ilgai reagujant su oru osiduojasi ir išgauna kancerogeninių savybių. Teigiamas poveikis: gydo kraujagyslių aterosklerozę, vala kraujagysles nuo aterosklerozinių plokštelių, mažina cholesterolio kiekį kraujui, padeda išvengti infarkto bei insulito, trombų susidarymo, palaišo kraujagyslių elastinguumą, spartina žaidžių gijimą, apsaugo nuo odos sausumo ir plaukų slinkimo.

„Blogų“ riebalų turi: miša, griečinė, kremai, sūris, sviestas, kokosų ir palmių aliejai.

Sudėties: turi sočiuų riebalų rūgštę. Neigiamas poveikis: didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Teigiamas poveikis: turi vitaminių, yra pagrindinis organizmo energijos šaltinis, dalyvauja gaminant lytinės laštėles. Kaip sumažinti žalą: vartoti tik tiek, kad sudarytų 10 proc. viso riebalų kiekio, nevartoti valgio pradžioje.

SVEIKATA

KOKIAS LIGAS SLEPIA NUOVARGIS

Nuovarginis – tai natūralus aktyvios organizmo fizinės ar psichinės veiklos padarinys. Paprastai norint grįžti į pirminius būsenas ir atsikratyti su tuo susijusiu simptomu (apatijos, silpnumo, raumenų bei galvos skausmo ir t.t.), pakanka tiesiog gerai išsimieginti, pailstę per poilsio dienas.

Vis dėlto jeigu tai nepadeda, o nubude ryte ir toltais jaučiate mieguistumą, gretai nuvargstate ir negalite sukaupti dėmesio, vadinas, turite sveikatos problemų, reikalaujančių kreiptis į medikus.

1. Vitaminino B12 trūkumas. Kai trūksta šio vitamino, išsiivysto anemija, nusilpsta organizmo imunologinė apsauga, pasireiškia bendras silpnumas, sutrinka atmintis, atsiranda dirglumas ir nerimo jausmas. Vitaminino B12 šaltiniu gali tapti tik gyvulinės kilmės maistas. Todėl norint papildyti šio vitamino atsargas būtina vartoti pakankamai žuvies, mėsos ir pieno produktų.

2. Vitaminino D trūkumas. Ši vitamino gaminiai mūšų oda, veikiamas saulės spinduliu. Pagrindinė jo užduotis – kalcio ir fosforo išsavinimas, kitaip tariant, skeleto statyba. Be to, šis vitaminas stiprina raumenis. Pagrindinis vitaminino D šaltinis yra saulės vonios. Kai šio vitamino trūksta, rekomenduojama valgyti žuvies patiekalus, kepenis bei kiausinius.

3. Medikamentų vartojimas. Atidžiai perskaitykite vaistų anotacijas. Pasiskonsultuokite su savo gydytoju. Nustojus vartoti vaistus ar juos pakeitus kitaip gali dingti ir nuovargio simptomai.

4. Netinkama skydliaukės veikla. Kai skydliaukės veikla susilpnėja, organizmas patiria bendoje me-



džiagu apykaitoje dalyvaujančių sūrių, išsausėti oda. To negydant gali išsiivysti širdies ir sąnarų ligos, nevaissingumas. Jeigu kankina nuolatinis nuovarginis, būtina nuodugni endokrinologe apžiūrą, o pastiūrinius diagnozės – hormonų terapiją.

5. Depresija. Šiam psichiniams negalavimui būdinga prislėgtą nuotaika, maštymo sutrikimai bei fizinių silpnumas. Vizitams pas psychologą ar psichiatrą bei tablečių vartojimui tokiai atvejai yra puiki alternatyva – sportas. Reguliarius fizinius aktyvumas – tai vienintelis antidepressantas.

6. Žarnyno problemas. Daugelio žmonių skrandžiai sunkiai virškināti glūtimo turinčias grūdines kultūras. Dėl to dažnai pučia pilvą, prasidėda viduriavimas, jaučiamas nuolatinis labai svarbu išsaugoti fizinių aktyvumų.

Mūsų organizmas labai tiksliai ir praktiškai iškart siunčia signalus, vos tik sutrinka kokios nors jo funkcijos. Laiku išsiifrus šiuos signalus ir émusi priemonių galima ženklių padidinti gyvenimo trukmę ir kokybę.

GEROS IDEJOS

PASIDARYK PATS

1. Daržas loveliuose, pritvirtintose prie tvoros.



2. Ratas – pievos puošmena.



3. Lietvamzdžių irgi galima pa-puošti.

SANTYKIAI

7 ŠEIMOS SANTYKIŲ FAZĖS

Pirmaoji, rožinė fazė, trunka apie 18 mėn. Kai vyras ir moteris susitinka bei įsimylį vienas kita, jų organizme išsiskiria tam tikri hormonai, kurie nudažo pasaulių ryškiomis spalvomis.

Antroji fazė – pasisotinimas. Ji būtina atcina po pirmosios, kai jausmai nurimsta.

narkotikų. Šiuo periodu nereikėtu priimti kokijų nors sprendimų, kadangi narkotikų poveikis kada nora baigsis ir visa sustos į savo vietas.

Trečioji fazė – pasibjaurėjimas. Ji būtina bet kokiemis ilgalai-kiams santykiams. Čia prasideda pykčiai, imami pastebėti partnerio trūkumai. Lengviausiai ir prasčiausia išeitis – skyrybos. Kodėl prasta?



Nes vėl pradėsite rožinę fazę, tik jau su kitu partneriu. Yra žmonių, kurie tik ir tegali sukurti šios trijos fazės.

Ketvirtoji fazė – kantrybė. Gincėti tarp partnerių teisiasi, tačiau jie ne tokie fatališki, kaip prieš tai buvo. Jų fazėje, abu partneriai žino, kad pasibaigus ginčui, santykiai vėl atsikurs. Taigi šioje fazėje mus duodamas protas.

Penktoji fazė – pariga arba paraga. Tai pirmoji meilės stadija. Iki tol meilės dar nebuvo.

Pradedu galvoti ne apie tai, ką jis man skolingas, tačiau tai, ką as jam skolina. Galvojimas apie pareigas mus tobulina.

Šeštoji fazė – draugystė. Draugystė – tai rimtas pasiruošimas meilei.

Septintoji fazė – meilė. Link meilės einama visą gyvenimą.

Meilės mokomasis per skirtinges gyvenimiskas situacijas, ilgalai-kuose artimuse santykiuose. Meilė – tai ne tai, kas netikėtai nukrenta ant galvos, meilė mes brėstame, atsi-kome vidinio egoizmo.

AUTONAUJIENOS

**PRISTATYTAS VISUREIGIS,
ATLAIKYSIANTIS ZOMBIU APOKALIPSE**

Jei tikite zombiais, galite susimastyti ir apie visureigio „Knight XV“ pirkimą, skelbiama, atlaikyianti zombių apokalipę. „Knight XV“ yra neperšauamas, turintis 6,8 litry V-10 variklį, visureigis. Gamintojai pasistengė, kad tai būtų ne tik saugi,



bet ir prabangi zombių traiskymo mašina: mašinos viduje pakloti prabangūs kilmiai, odiņs sėdynės, itin prabangi stereosistema.

Beje, šiu mažinė skaičius ribotas – jų bus pagaminta tik 100 vienetų, tad reikių paskubėti užsisakyti.

LIETUVIAI IŠTIKIMIAUSI JAPONIŠKIEMS AUTOMOBILIAMS, BET GERIAUSIAI ŽINO VOKIŠKUS

Didžiausia dalis mūsų šalies vairuotojų yra labiausiai lojalūs japoniškiems automobiliams. Lietuviai geriausiai žinomų transporto priemonių prekės ženklų trejetuką sudaro vokiečių gamintojai „Audi“, „Volkswagen“ ir BMW automobilių. Tuo metu i geidžiamiausių arba planuojamų išsigi automobilių trejetuką pateko „Audi“, „Toyota“ ir BMW. Kas antras Lietuvos vairuotojas, kalbėdamas apie transporto priemonės markę, kuria ketina išsigi ateityje, teigė, kad liktų ištikimas tam prekės ženklui, kuriuo pažymėtų automobilinių jau važinėja. Tarp dažniausiai įvardijamu automobilinių, kuriuos lietuvių vairuotojai norėtų ar planuoja išsigi, pirmosios pozicijose išsidėstė „Audi“, „Toyota“, BMW, „Volkswagen“ ir „Mercedes-Benz“.

**DIDŽIAUSIAS PASAULYJE VILKIKAS
– 1000 AG IR 65 KM/VAL. GREITIS**

Prancūzijos kompanija „Nicolas“, gaminanti itin galingą techniką, gali pasigirti, kad savo arsenale turi didžiausią pasaulyje vilkiką. Tai oficialiai užregistruota Guinesso rekordų knygoje.

Tiesa, matyt, kad šiam vilkikui būtų galima priskirti ir dar keletą rekordų, bet kol kas jie nėra užregistruoti. Sie vilkikai pirmiausiai skirti naudoti kasyklose, bet



esant reikalui, gali būti panaudoti ir kitais tikslais, „Tractomas“ pavadinimą gavęs vilkikas yra

varomas 1 000 AG varikliu, kurio darbinis tūris yra 27 l. Tai 10 m ilgio, 3,5 m pločio ir 4,6 m aukščio monstras. Bendra vilkiko masė siekia 71 t. Vilkikas paprastai tampa autojunginius, kuriuo masė siekia 535 t. Posūkiuose ar jkalnėse pilmai pakrautas vilkikas su priekabomis juda 10 km/val. greičiu. Tiesiogio greitis didėja iki 50 km/val. Maksimalus tuščio vilkikio greitis – 65 km/val.

PASIEKTAS NAUJAS AUTOMOBILIŲ STATYMO PASAULIO REKORDAS

Senasis paralelinio automobilių statymo pasaulei rekordas, priklausęs Vokietijos kaskadininkui Ronny Wechselbergeriui, išsilikė mažiau nei metus. Priešių metų lapkritį vokiečių pasistatė transporto priemonę į tarpa, vos 14 cm viršijantį jo 354-ų em automobilio ilgi. Atsirodo dar vienas kaskadininkas, kuris sugebėjo pagerinti vokiečio rezultatą. Naujas pasaulei rekordas – 13,1 cm.

Naujojo rekordo autorius – John's Moffatt'as, kuris, išibėgėjęs su savo senuteliu „Mini“, šonu „jvarė“ ji į tarpą tarp stovinčių automobilių, kuris vos 13,1 cm viršijo jo automobilio ilgi.

Delfi.lt, eBus.lt info

TEMA

**KET PAŽEIDĘJŲ MEDŽIOTOJAI:
SKUNDIKAI AR PILIETIŠKI VAIRUOTOJAI?**

Kiekvieną dieną didžiajū intremto naujienu portalu specialiose rubrikoje pasirodo nuotraukų ir vaizdo medžiagos, kur užfiksuočių keliu cismo taisyklių pažidėjai. Specialioje DELFI rubrikoje „Baudos kvitai“ kasdien publikuojama iki 50 kelių cismo taisyklių pažidėjų su aikšai matomais automobilių registracijos numeriais. Panaši situacija ir kitų interneto portalu tokiai pat paskirti turinčiose rubrikoje.

Dažnai si vaizdo medžiaga suteikia informacijos ir policijos pareigūnams, kurie imasi atitinkamų veiksmų ir pažidėjus nubaudžia ištamtum numatytomis baudomis. Policijos departamento pri. VRM Komunikacijos skyr. viršin. R. Mattonio teigimu, tokiai pranešimai kiekvienas metais vis daugėja.

„Tokios medžiagos gauname kasdien. Pastebime, kad turime net nuolatinį savo pagalbininkų, kurie mums siūlia nuotraukas ir vaizdo medžiaga su užfiksuočiai pažidėjais. Tačiau neretai žmonės tokiai medžiagai siūlia ir anonimiškai“, – sakė R. Matonis.

Tinkamos teritorijos policijos komisariatu ir pradedama administracinė teisena.

Tačiau kitoje barikadų pusėje stovintys ir galbūt jau tuo neoficialiai keliu patruliu nukentėjė gyventojai mėgsta pilietinius vairuotojus registratoriais užfiksuočiai pažidėjimai keliuose. Automobiliuose ši iranga pradėta naudoti kaip priemonė išspręsti ginius, kylančius avarijų ar konfliktų metu. Palaipsniui si išrenginai tapo savočkiu pagalba uždant vairuotojus kelyje.

„Tai, kad jūs pažidėjimo neužfiksavo policijos pareigūnai, dar nicko nereikia. Nickada nežinai, ar tau iš paskos nevažiuoja automobilis su vaizdo išrašymo iranga“, – teigia policijos atstovas. Anot jo, pastebima, kad labai daug medžiagos užfiksujama ir mobilijo rūšio telefonais.

Policija siūlo aktyviau naudoti policijos elektroninių paslaugų portalu www.epolicia.lt ir siūlyti nuotraukas, vaizdo medžiaga per šį portalą. Šiam portale gauta medžiaga automatiškai perduodama at-

tinkamos teritorijos policijos komisariatu ir pradedama administracinė teisena.

Tačiau kitoje barikadų pusėje stovintys ir galbūt jau tuo neoficialiai keliu patruliu nukentėjė gyventojai mėgsta pilietinius vairuotojus registratoriais užfiksuočiai pažidėjimai keliuose. Automobiliuose ši iranga pradėta naudoti kaip priemonė išspręsti ginius, kylančius avarijų ar konfliktų metu. Palaipsniui si išrenginai tapo savočkiu pagalba uždant vairuotojus kelyje.

„Tai, kad jūs pažidėjimo neužfiksavo policijos pareigūnai, dar nicko nereikia. Nickada nežinai, ar tau iš paskos nevažiuoja automobilis su vaizdo išrašymo iranga“, – teigia policijos atstovas. Anot jo, pastebima, kad labai daug medžiagos užfiksujama ir mobilijo rūšio telefonais.

Policija siūlo aktyviau naudoti policijos elektroninių paslaugų portalu www.epolicia.lt ir siūlyti nuotraukas, vaizdo medžiaga per šį portalą. Šiam portale gauta medžiaga automatiškai perduodama at-

*pagal Sauliaus Karalevičiaus str.
Specialius projektaus „Saugus eismas“*

MOKSLO IR TECHNOLOGIJŲ

NAUJIENOS

Pirmą kartą per dešimt metų smuko „Apple“ pelnas

Kompiuterių ir išmaniuju telefonų gamintoja „Apple“ pranešė, kad pirmajį ketvirtį jos pelnas smuko – tai pirmas kartas per pastarajį dešimtmétį. Vis dėlto rezultatas geresnis, nei dauguma ištekėjosi, mat geri „iPhone“ ir „iPad“ pardavimai padidino pajamas iki 43,6 milijardo dolerių (115,25 milijardo litų). Pastaruoju metu susiūpinimas dėl mažėjančios „Apple“ produkų paklausos bei didėjančios konkurencijos turėjo neigiamos įtakos „Apple“ akcijų kainai.

**Išmanuji laikrodij veikiausiai kuria ir „Microsoft“**

Atrodo, kad šių metų šventinis sezona bus kažkuo ypatingas, jei mes kalbėsimi apie ienginius komunikacijai ir pramogoms. Jau aišku, jog sulaikime naujos kartos žaidimų kompiuterių, tačiau panaušiu metu turėtų prasidėti nauja produkto serija, kurią sudarys išmanieji laikrodžiai. Teigiamo, jog „Microsoft“ ieško ištekėjo Azijoje, kuris galėtų gaminti 1,5 colio ištraižinės ekranus. Kyla įtarimas, kad tokis ekranas skirtas išmaniajam laikrodžiui. Dar labiau įtarimas susitirpina tai, jog tokis ekranas, pasak leidinio, turi būti prisilietimui jautrus.

Meksikos Teotihuakano mieste robotas aptiko vertingą actekų palikimą

Garsiajame Meksikos Teotihuakano mieste esančioje kasinėjimų vietoje robotas aptiko tris senovinius kambarius, esančius paciamie iki tol neįstirto tuneliu gale. Tai pirmasis tokis archeologinis roboto radinys minėtoje Lotynų Amerikos šalyje. Robotas vardu „Tlaloc II“ pirmiausia buvo nugabentas į 2 tūkst. metų senumo tuneli, esančių po Kecalkoatio šventykla, kur turėjo išsiaiškinti, ar tunelis pakankamai saugus žmonėms. Po kelis mėnesius trukusiu tyrimėjimų nuotoliniu būdu valdomas robotas specialistams perdavė vaizdo medžiagos, kurioje buvo jamžinti, kaip spėjami, trys senoviniai kambariai, esantys iš Teotihuakano miesto piramide.

Kodėl mes labai greitai pamirštame naujus vardus?

Dauguma žmonių patiria gėdą, kad negali prisiminti žmogaus, su kuriuo ką tik susipažino, vardo. Neuromokslininkai nustatė, kad tiek žmonių, tiek gyvūnų amtinis atskuria informaciją po kelių valandų nuo jos įjisavinimo, nepaisant to, kad trumpam laikotarpiu ji buvo visai pamiršta.

Iki galو nėra išsiaiškinta, kodėl smegenys sukuria tokius trikdžius, tačiau mokslinkai mano, kad taip įjisavinama ir ligam įsimena informacija. Tačiau, kai smegenys „bando įsiminti“ naują informaciją, o joms trukdoma iš šalies, ilgaliai atsiminimai gali nesusiformuoti išvis.

Technologijos.lt ir Delfi.lt info

ŽŪKLĖ

Nuo gegužės uždraudžiama prekyba tinklininkams skelbiama amnestija

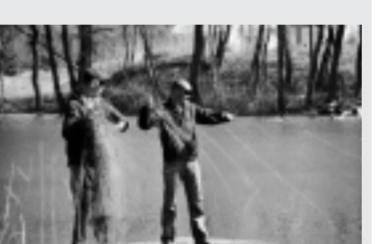
Nuo gegužės 1 d. įsigalioja draudimas pirkti ir parduoti žvejybinius tinklus be specialaus leidimo, skelbia Aplinkos ministerija.

„Pakartėme ilga laiką galiojusią ydingą tvarką, pagal kurią žvejybinių tinklus galėjo išsigerti kas tik nori. Kai tai buvo leidžiamai, nieko keistos, jog kasmet iš vandens telkinii buvo ištraukiamai tūkstančiai nelegaliai pastatyti tinklų“, - sako aplinkos ministras V. Mazuronis.

Pagal naująja Prekybos ne mėgčių žvejybinius irrankiais tvarką prekiaviant žvejybinius tinklus bus galima tik stacionariose prekybos vietose, pricai gavus atitinkamą aplinkos regiono aplinkos apsaugos departamento išduotą leidimą. Leidimai pirkti tinklus bus išduodami tik verslinės žvejybinių atstovams, taip pat asmenims, vykdantims žuvų išteklių mokslinkius tyrimus ar gaudiantems žuvų reproduktorius vykdant valstybinį žuvivaišos planą.

Leidimus galės gauti ir žmonės, atliekantys veterinarinius tyrimus bei privačių vandens telkinii savininkai. Nuo gegužės 1 d. už neteisėtą prekybą žvejybinius tinklus gresia administracinės baudos nuo 200 iki 700 litų kartu su priemonių konfiskavimu.

Aplinkos ministerijos duomenimis, kasmet iš pažidėjų konfiskuojama apie 2 tūkst. žvejybinių tinklų, dar kelių kartus daugiau ištraukiama vaduojančių besavinių tinklų – kuomet nepavyksta nustatyti, kas juos pastatė. Vien tik Klaipedos regiono aplinkosaugininkų kasmetinis „laimikis“ – išpūdinga krūva tinklų, kurių ilgis siekia 20 km.



PATIKRINTI PATARIMAI

Būdai suraupyti



Yra nemažai būdų kaip suraupyti, žinoma, kai kuriems reikia investicijų (pvz., nusipirkti dviratį ir pan.), tačiau verta. Taigi, patikrinti būdai kaip suraupyti:

Vaizinkite į darbą (i parduotuve) dviračiu. Žinoma, nusipirkti dviratį reikią pinigų, tačiau galite rasti visai nebelogų naudotų dviračių už 300 Lt. Taigi, suraupote 110 Lt kas mėnesį, jei vaizinkite visuomeninių transporto buo nuolaidą, ojei automobiliu, tai dar daugiau. Be to, puikiai pasportuoja, išlegate ar pan.

Naudokite elektro taupančias lemputes. Na šita tikriausiai žino visi...

Jei išvaiziuojate ilgesniams laikui, išjunkite visus prietaisus iš elektros tinklų, nes budėjimo režimu jie sunaudoja nemažai elektros ir jūsų pinigu.

Stenkites išgyti buitinę techniką su A + ženklu. Pirkdami dulkių siurblių, atkreipkite dėmesį, ar jame nenaudojami vinkartiniai dulkių maišai.

Vietoje brangių kremų, nusipirkite paprasčiausią taukmėdžio aliejų ar kakaovų sviestą, kuris puikiai tinka ir po skutimosi vyrams ir kiukliams. Makiažui valytį naudokite taukmėdžio miulą arba tuos pačius natūralius aliejus, pirkus prekybos centre.

Vietoje brangių skalbimo mitelių galite naudoti paprasčiausias užkiuko miulo drožles, tilikas reikiėtų berti tiesiai į skalbiamosi mašinos būgną.

Gaminkite maistą namie. Daugiau valgykite košių. Jos labai sveika ir kainuoja tikrasi nebrangiai. Be to, ir pagaminti visiškai nesudėtinga.

Nebijokite pirkty drabužių dėvėtų prekių parduotuvėse ar kaimo turgeliuose. Gerai juos išskalbūs, jie nėra valgymo. Išmokite siūti, megzti, nerti.

Užsiaugainkite daržovinėmis ir vaisiniu. Juk sėkly pakelės kainuoja apie 1 Lt, o iš jo išaugu keli kilogramai daržovių. Neturite kur auginti? Pasidomėkite, kad kas mieliai užleistu jums savo sodą, nes vis daugiau atsiranda žmonių, kurie jau nepajėgia jo prižiūrėti, bet parduoti dar nonori, todėl būna labai dekingi, jei kas nors jį prizūri. Be to, ir balkone ar ant palangos galite siųtą tą užsiauginti.

Keliaukite pigiau. Vykdant išpardavimams galima rasti labai nebrangių bilietų į įvairias pasaulio salis. O naudynė galite rasti ir nemokamą (www.hospitalityclub.org, www.couchsurfing.org). Geru patarimų galite rasti <http://keliaju.com/>, <http://bomzturas.lt/>, www.makalius.lt.

Naudokite bibliotekų paslaugomis. Jose galite rasti naujausius leidinius, be to, bibliotekose dažnai vyksta įvairūs renginiai bei parodos. Suraupsite ne žurnagius, žurnalamus, laikraščiams, internetu, bet ir pamogoms.

Pasidomėkite universitetuose yystančiais renginiais, jie dažnai būna nemokami, o baigiamojo darbo šokio ar dramos spektaklis, drabužių kolekcijos pristatymas gali būti labai išpualingi.

P.S. Išmokite džiaugtis, tuo ką turite, ir niekada nesilgyinkite su kitais, nes dažniausiai perkame daiktus jausdamiesi nelaimingi arba norėdami turėti tai, ką turi kitas.

„Turtinėjaujas tas žmogus, kurio džiaugsmams reikia mažiausiai pinigu.“
Henris Deividas Toras

Šaltinis: Isradingsgyvenimas.wordpress.com

ANALIZĖ

Iki kada mesti rūkyti - mirtinai būtina

Žmonės, kurie meta rūkyti iki 40-44 metų, gali gyventi tiek pat, kiek ir niekada nerūkė žmonės, rodo naujas, reikšmingas tyrimas. Mokslininkai yra nustatę, kad šis žalingas išprotis surūptumi žmogaus gyvenimą maždaug dešimčia metų.

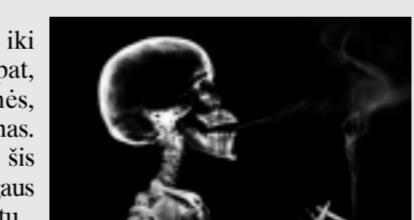
Tačiau išsamiai sveikatos ir mirties duomenys analize, atlikti JAV, parodė, kad žmonės, metę rūkyti iki 40-ojo gimtadienio, sugebėjo susigrąžinti beveik visus prarastus metus.

„Jei mesite rūkyti iki 40 metų, o pagedaudintu – dar anksčiau, atgausite beveik visą dešimtmétį gyvenimo, kuri buvote praraude dėl nuolatinio rūkymo“, - sakė tyrimo vadovas Prabhudas Jha iš Toronto universiteto.

„Tačiau tai nereiškia, kad rūkyti iki 40 metų yra saugu. Buvusiems rūkaliams vis tiek egzistuoja rizika numirti anksčiau už tuos, kurie niekada nerūkė. Tačiau ši rizika bus maža, palyginus su tuo milžinišku pavojumi, kuris yklos toltau rūkančių žmonių“, - pridūrė jis.

P. Jha komanda nustatė, kad žmonės, metę rūkyti tarp 35 ir 44 metų, savo gyvenimą prailgino maždaug 9 m., o žmonės, kurie šio žalingo išročio atsiskė tarp 45 bei 54 metų ir tarp 55 bei 64 metų atitinkamai susigrąžino 6 ir 4 gyvenimo metus.

Ši studija unikal, nes tyrinėjo rūkymo riziką ir metimo rūkyti naudą su reprezentaciniu amerikiečių skaičiumi.



NAUDINGA PAŽINTIS

VIENA SENIAUSIŲ PASAULIO DARŽOVIU VERTA NE TIK PUODO AR KEPTUVĖS



Kulinarijoje nėra kito tokio populiarus ir visur pasauluje išprasto priskoninio augalo, kaip paprastas valgomasis svogūnas. Be jo neapsicinā nei kasdienis varguolių stalas, nei rafinuotos aristokratų rūmu ar prabangiu restoranu „haute cuisine“ virtuvės. Kulinarijos knygose sunku rasti patiekalo receptą be svogūno. Jis ne tik patardina maistą, bet dar ji praturtina ir organizmui labai vertingomis medžiagomis. Svogūnuose yra gausybė aktyviųjų organinių junginių, mineralinių mikroelementų, kurie veikia kaip vaistai ir padeda išvengti arba susirugs atskirai tyvių įvairių negalavimų, net labai pavojingų.

Manoma, kad dabar pasauluje išplitusių svogūnų protėviai augo Afganistane ir Vidurinėje Azijoje. Tai vienai seniausių sukultūrinių augalų. Jau prieš 5 tūkstantmečius svogūnai buvo auginami Egipte, ten tikėta jų antgartine galia; piramidžių statytojams duodavę valgyti daug rūdikų ir svogūnų.

Antikinėje Graikijoje atletai manė, kad svogūnai gerai varinėja kraują, o iš Romos gladiatorių išstirindavę kūnų svogūnų. Viduramžių Europoje svogūnai taip pat buvo labai vertinami, juos dovanovalo, kaip daugelės. Svogūnuose esanti pantoteno rūgtis (vitaminas B5) reikalinga skeletui augti, kaulų audiniams medžiagų apykaitai odoje, ilgina gyvenimo trukmę.

I Šiaurės Ameriką atskiraustė pirmoji europeiška naujakuriai atsivežti svogūnį. Ten pamatė, kad indėnai skaniai valgo vietinius laukinius svogūnus – ir žalius, ir virtus.

Nuo svogūnų naudoti ir medicinoje – tiek daržinės veislės, tiek kuriose vystovėse augančios laukinės rūšys. Pvz., svogūnas yra pirmoji pagalbu sukanodus vabzdžiams, išgelūs bitei: reikia trikdėti svogūnų (prieš tai ištraukus geluoni) ir palaikyti ar tik ištrinti svogūnų. Skausmas ir sutinimas atlegs. Sergant podagra

veiksnus senas patarimas: einant miegoti šviežiu svogūnu ištintri plāstakas ir pėdas, taip pat ant sprando ir ypač skaudžių vietų pridėti maišeli su smulkiai supjaustytais svogūnais.

Lakūs ir nelakūs svogūno fitociaudai naikina mikrobų. Be to, jie mažina kenksmingą radioaktiviojo apšvitinimo poveikį organizmui, gerina kraujagyslių sienu atsparumą, neutralizuoją toksinių sunkiųjų metalų druskų poveikį, stabdo piktybių auglių vystymąsi. Svogūnuose esanti pantoteno rūgtis (vitaminas B5) reikalinga skeletui augti, kaulų audiniams medžiagų apykaitai odoje, ilgina gyvenimo trukmę.

Galima ilgai vartoti svogūnų ypatybių poveikį: antiritminis, antritrotozojinis (veikiantis patogeninius pirmuoninius), antisklerotinis, antitrombozinis, spazmolitinis; tinka nuo virusų ir bakterijų, valo kraują, skatina slăpimo išsiskyrimą, malšina niežulį, gydo žaizdas, uždegimus, laisvinia vidurius, reguliuoja širdies veiklą, skatina bronchų, skrandžio, kepenų, inkstų, kosos, skrandžio liaukų sekreciją, mažina cholesterolio ir cukraus kickų kraujyje, reguliuoja kontraindikacijų.

Išairiai atvejais sveika virtus, keptų ar dziovintų svogūnų valgyti po 50–100 g 1–2 kartus per dieną 15 min prieš valgi. Kuras trunka 2–3 savaites, po 10 dienų pertraukos jis galima pakartoti.

Pagal naturopato Anatolijaus Malovickio str., saltinis „Miškinis“

SVARBU

KNARKIMAS KELIA DIDESNĘ INFARKTO RIZIKĄ, NEGU RŪKYMAS AR ANTSVORIS



Knarkiančiu žmonių gali tykoti didesnė širdies infarkto bei insulto rizika negu turinčių antsvorius, rūkančių ar megstantių riebų maistą, perspėja mokslininkai.

Pribloškiantys tyrimai parodė, jog knarkiantys žmonės dažniau turi patikimų miego arterijas, kuri aprūpina smegenis deguonies prisotintu krauju. Dėl tokios būklės gali sukelti arterijas, o tai savo ruožtu didina širdies infarkto bei insulto riziką.

Duomenys rodo, kad nuolat knarkiai apie 40 proc. vyrų ir 24 proc. moterų. Kad knarkimas susijęs su širdies ligos ir insultu, mokslininkai žinojo jau keletus metus. Tačiau dabar eksperimentai perspėja, jog knarkimo pasiekimės sveikatai gali būti blogesnės, negu manyta arlksciai.

Tyrimo vadovas, daktaras R. Deebas iš Henry Ford ligoninės Detroito sakė:

„Knarkiantys pacientai turėtų gydytis lygiu taip pat, kaip ir padaromi miego apnejas, turėdami miego arterijas, kurios yra labai trumpesnės, negu manys arlksciai.

Miego apnėjų metu laikinai sustoja kvėpavimas. Tai gavybei potencialiai pavojinga būklė, galinti sukelti insultą ar širdies infarktą.

Taigi užuot išvijo savo knarkiantį partnerį iš miegamovo, padėkite jam gydytis. R. Deebos tyrimųjai rodė, jog knarkimo vibracija veikiausiai sukelia miego arterijos pakitimą, o vėliau ir uždegimą.

Iki šiol buvo mažai irodymų, kad paprastas knarkimas yra susijęs su

širdies ligų rizika.

Medikai seniai žinojo tik tai, kad

širdies ir virtinę kitų rimtų ligų

sukelia obstrukcinių miego ap-

nejų – miego sutrikimas, kai dėl

atsipalaivavusių gerklės raumenų

uzsiblokuoją kvėpavimo takai ir

žmogus trumpam nustoka kvėpavęs.

Tačiau dabar aiškėja, jog kardio-

vaskulines ligos iš tikruju prasideja

nuo paprasto knarkimo, kol jis dar

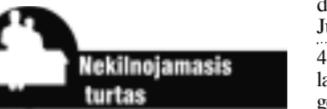
neira virtęs apnėjomis.

SKUBŪS SKELBIMAI

Parduoda 2 k. butą Taurages Dvare (Ia., 42 kv. m, reikalingas remontas, plastikiniai langai, 45 000 Lt). Tel. 8 652 65 044.

Parduoda 3 k. butą Kestutio g. (III a., 2 balkonai, maži šildymo mokesčiai, tvarkingas, 88 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 600 09 126.

VISI LAIKRAŠČIAI IR ŽURNALAI, SENESNIS NEI 6 MĖN., PARDUODAMI PO 1 LT LAIKRAŠČIO "PLIUSAS"
REDAKCIJOSE: JURBARKE, KRANTO G. 7, TAURAGĖJE, VASARIO 16-OSIOS G. 3.

**Jurbarke ir rajone
parduoda**

1 k. buta (be patogumų, po gaisro, medinis, namas, 10 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 645 10 543.

1 k. buta (I a., 75 000 Lt). Galima derėtis. Jurbarkas, tel. 8 654 11 194.

1 k. buta (III a., 30 kv. m, 30 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 687 46 655.

1 k. buta Dariaus ir Girėno g. (III a., miesto centre 33 000 Lt), galima derėtis. Jurbarkas, tel. 8 633 51 377.

1 k. buta Jurbarke (IV a., 35 000 Lt). Tel. 8 614 03 712.

1 k. buta Jurbarke (V a., 37 kv. m, 33 000 Lt). Tel. 8 611 07 750.

1 k. buta Dariaus ir Girėno g. (II a., be balkono, 61 200 Lt). Jurbarkas, tel. 8 699 52 252.

1,5 k. buta Lauko g. (II a., 37,18 kv. m, plastikiniai langai, vidinis, tvarkingas, 60 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 623 15 707.

1,5 k. buta tvarkingas, 3 arai žemės, galima pasidaryti vietinių siūlymų, netoli mokykla ir darželis, 80 000 Lt). Jurbarke r., Jurbarka, tel. 8 685 59 072.

2 k. buta (medinis, 55 000 Lt, su daliniais patogumais). Jurbarkas, tel. 8 653 86 819.

2 k. buta (yra garazas, 3 arai žemės, galima pasidaryti vietinių siūlymų, netoli mokykla ir darželis, 80 000 Lt). Jurbarke r., Jurbarka, tel. 8 685 59 072.

2 k. buta Dariaus ir Girėno g. (I a., 37 kv. m, plastikiniai langai, tvarkingas, 55 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 644 44 755.

2 k. buta Kestutio g. (IV a., suremoniuotas, su dalimi baldų). Jurbarkas, tel. 8 631 51 016.

2 k. buta Kestutio g. (I a., suremoniuotas, su dalimi baldų). Jurbarkas, tel. 8 610 66 389.

2 k. buta Kestutio g. (III a., vidinis). Jurbarkas, tel. 8 610 66 391.

2 k. buta Kestutio g. (III a., vidinis, plastikiniai langai, Sarvo durys, 70 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 698 18 996.

2 k. buta Kestutio g. (IV a., 54,37 kv. m, 55 000 Lt) arba keičiu 1 k. butą su priemoka. Jurbarkas, tel. 8 619 33 737.

2 k. buta su prieskambariu. K. Donelaičio g. (IV a., 56 kv. m, 67 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 618 04 832.

2 k. buta Vytauto Didžiojo g. 19-2 (daliniu patogumui, plastikiniai langai, kabėlinė, garazas, malkinė, 30 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 610 32 199.

2 k. buta V. Kudirkos g. (IV a., 55 kv. m, 57 000 Lt) tvarkingas, plastikiniai langai ir plastikinių balkonai. Sarvo durys, su baldais ir būtinė technika). Jurbarkas, tel. 8 658 15 661.

3 k. buta (I a., atskiras įėjimas, 75 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 620 13 227.

3 k. buta (II a., su prieskambariu, plastikiniai langai, praeigėjai, 70 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 682 10 021.

3 k. buta Gedimino g. (Ia., kraštiniš, 60 kv. m, 60 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 687 46 802.

3 k. buta Kestutio g. (IV a., 75 kv. m, V aukštū name, mūrinis, 69 000 Lt, du balkonai, rūsys, virtuvės baldai, pakesta elektra ir kanalizacija). Jurbarkas, tel. 8 642 16 863.

3 k. buta Viešvilėje (yra sodas, 5 arai žemės, tikinių pastatas, 20 000 Lt). Galima derėtis. Tel. 8 447 49 273, 8 626 96 725.

3 k. buta Daukanto g. (IV a., su baldais, plastikiniai langai, Sarvo durys, apšildytas, 70 000 Lt, galima derėtis). Jurbarkas, tel. 8 617 12 933.

3 k. buta Gedimino g. (Ia., 76 kv. m, V aukštū name, mūrinis, 70 000 Lt, Sarvo durys, plastikiniai langai, du dideli balkonai, dideli kambariai). Jurbarkas, tel. 8 643 05 930.

4 k. buta (II a., 78 kv. m, plastikiniai langai, 120 000 Lt, tvarkingas, šiltas, gerai planavimas, signalizacija, elektros viryklių tarifas, su baldais). Jurbarkas, tel. 8 658 51 874.

4 k. buta Kestutio g. (III a., 78 kv. m, 2 balkonai, išdildinti voniai, du skirai, maži mokesčiai, tvarkingas, 87 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 609 87 575.

Daugiai nei puose namas. Daukanto 24-2 (yra kanalizacija, malkinė, rūsys, Siltinės, 12 arai žemės, iestą kabinėlinė TV, gera vieta, 130 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 630 96 275.

Garažas (surenkamas, metalinis, 600 Lt). Jurbarkas, tel. 8 687 93 577.

Garažas Vilnius (mūrinis, 7 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 622 72 133.

Garažas „Žibinto“ bendrijoje (elektros, signalizacija, 5 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 653 31 184.

Sodyba netoli Skirsnemunės. Jurbarkas, tel. 8 653 38 619.

Sodybą Jurbarke (10 000 Lt, 10 km nuo Jurbarko, ramia vieta, ribojasi su upeliu). Jurbarkas, tel. 8 647 42 210.

Daugiai nei puose namas. Daukanto 24-2 (yra kanalizacija, malkinė, rūsys, Siltinės, 12 arai žemės, iestą kabinėlinė TV, gera vieta, 130 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 630 96 275.

Garažas (surenkamas, metalinis, 870 Lt). Jurbarkas, tel. 8 687 93 577.

Garažas Vilnius (mūrinis, 7 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 622 72 133.

Garažas „Žibinto“ bendrijoje (elektros, signalizacija, 5 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 653 31 184.

Sodyba netoli Skirsnemunės. Jurbarkas, tel. 8 653 38 619.

Sodybą Jurbarke (10 000 Lt, 10 km nuo Jurbarko, ramia vieta, ribojasi su upeliu). Jurbarkas, tel. 8 647 42 210.

Sodybą Smaliniukose (2/3 medinių name, 74 kv. m, su patogumais, tikinių pastatas, ūkinės sklypas 34 ariai, 50 000 Lt). Tel. 8 673 37 683.

Sodybą Smaliniukose (rastinės namas, tikinių pastatas, sodo 45 arai žemės, prie miško, asfaltuo to kelio). Tel. 8 653 90 666.

Sodybą su salia esančia 2,7 ha ūkė Kartupėnų k., 3 km iki Panemunės pilies (grazi vieta, yra vandentiekis, 70 000 Lt). Tel. 8 683 94 038, 8 670 10 155.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodo sklypą Miskiniukų soduose (8 000 Lt, o salia miškas). Jurbarkas, tel. 8 647 24 000.

Zemė Kartupėnų k., 3 km iki Panemunės pilies (grazi vieta, yra vandentiekis, 70 000 Lt). Tel. 8 618 15 789.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Sodybą Smaliniukose (52 arai žemės, 2 m, 2 aukštai, medinis, 3 kambariai, sklypo plotas 1000 Lt, ramia vieta, plokščios kraštiniš, 25 000 Lt). Galima prieiti, Jurbarke r., tel. 8 685 09 411, 8 620 69 432.

Soda Greičiuose (12 arai žemės, yra namelis „vagonėlis“, 14 000 Lt). Galima derėtis. Jurbarkas, tel. 8 614 67 324.

Soda Greičiuose (2 arai žemės, yra namelis, salia miškas, kaina sutarinc). Tel. 8 650 92 640.

Soda Greičiuose (30 000 Lt). Jurbarkas, tel. 8 618 72 374.

Soda Smaliniukose („Azuolinku“ bendrijoje (9 arai žemės, yra namelis, 6 000 Lt). Tel. 8 618 23 231.

Soda Smaliniukose (32 000 Lt, 12 arai žemės, yra namelis, 6 000 Lt). Tel. 8 689 86 653.

Soda Smaliniukose (graži aplinka, salia miškas, 150 000 Lt, 12 arai apvertas, yra namelis, 6 000 Lt). Tel. 8 612 31 184.

Nama Laukuvoje (49 000 Lt) keičia 2 aukštai, 10x5x5 m, perveziniu, 18 000 Lt). Tel. 8 686 19 539.

Nama (medinis, apšiltintas, vieno aukšto, 8,2 x 4,3 x 30 kv. m, plastikiniai langeliai, perveziniu, 8 000 Lt). Tel. 8 612 31 080.

Žemės sklypus 3 km nuo Klipėdos (vienas - 14 a, antras - 20 a, 1 - 4 000 Lt). Tel. 8 618 31 184.

Sodybą netoli Skirsnemunės. Jurbarke r., tel. 8 650 87 575.

Kretingoje ir rajone
parduoda

Dovanoto 3 ha pievos nusisautinti Klipėdos g. (III a., 8 678 80 849).

Kretingoje ir rajone
parduoda

Parduodamus komercinės patalpos Palangos m., Klipėdos g. (56 kv. m, atskiras jėjimas, gali būti gyvenamosioms patalpos, 69 000 Lt). Tel. 8 682 10 432.

Parduodamus komercinės patalpos Palangos m., Klipėdos g. (56 kv. m, atskiras jėjimas, gali būti gyvenamosioms patalpos, 69 000 Lt). Tel. 8 682 10 432.

Naujas „Apple“ USB laidas ir kūstukus, ausinės, mašininius kroviklius, laida į linktis siemems modeliams: iPhone 2G, 3G, 3GS, 4, 4S, iPod, iPad mini 15 Lt). Tauragė, tel. 8 642 25 815.

NOKIA 2680S (veikia gerai, atsumiamas, viršelis aptintas, keitimas nedomina, 45 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 2700C (viršelis aptintas, bet visa kita viršelis gerai, keitimas nedomina, 75 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 3310 (geros būklės, 40 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 3510i (geros būklės, dideli skaičiai, 45 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 6030 (tvarkingas, keitimai nedomina, 50 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 6300 (idealo būklės, keitimas nedomina, 130 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 6303 gold (idealo būklės, keitimai nedomina, 160 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA 6310i (idealo būklės, keitimai nedomina, 85 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

NOKIA asha 300 (nenujaus, bet viskas veikia, 100 Lt). Tauragė, tel. 8 638 20 049.

NOKIA E66 (idealo būklės, atsumiamas, yra WiFi, galiai išdegri navigacija, keitimas nedomina, 160 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

SAMSUNG D100 (atverčiamas, apitrintas, bet viršelis gerai, keitimas nedomina, 45 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

SAMSUNG F480 (lietuviams viršelis, apitrintas, bet telefonas pakeisti, keitimus nedomina, 85 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

SAMSUNG GT-S5230 (lietuviams ekranais, labai mažai naudotas, 110 Lt). Tauragė, tel. 8 682 36 870.

SAMSUNG S630(6.0MP, 2.5L Large LCD, ASR, 200 W5.8-17.4 mm, 50 Lt), FUJIFILM (16 MP, 3 x 200 M, 2.7 LCD, 100 Lt). Tauragė, tel. 8 696 06 429.

SONY ERICSSON K750i (geros būklės, keitimas nedomina, 75 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

SONY ERICSSON S500i (idealo būklės, atsumiamas, keitimai nedomina, 95 Lt). Tauragė, tel. 8 656 66 195.

SONY XPERIA (išmanusis „Android“, naudotas 1 mėnesį, 450 Lt). Jurbarkas, tel. 8 614 71 373.

SAMSUNG GT-I155i (vyšniinis korpusas, atlenkiamas, naudotas 6 mėn., su dokumentais, 50 Lt). Jurbarkas, tel. 8 689 18 698.

+Vasarinių kviečių sčklą (1 tona - 800 Lt), vasarinių mięžių sčklą (1 tona - 800 Lt). Tauragė, tel. 8 603 60 065.

Avis (augimui). Tauragė, tel. 8 685 29 099.

Avis ir jū priaugli (Romano veisles) vesinimui arba mesai Galiu paskirsti. Tauragė, tel. 8 618 10 460.

Bekonus (6 vnt.), sieną (presuotas). Jurbarko r., tel. 8 447 42 867, 8 698 74 572.

Būčių šermas (keturių, su aviliais arba be ju). Tel. 8 673 42 784.

Bubes (skėlinės 15 Lt/50 kg, valgomosios, 20 Lt/kg). Jurbarkas, tel. 8 631 38 267.

Bubės „Vineč“ (šerbinciai, 21, maštinti, 3 Lt). Tauragė, tel. 8 614 25 038.

Darbinis arklis, galu pakeisti i darbu ūkininkui arklis. Tel. 8 626 77 199.

Eghetes (sielubrines, 3 vnt.). Tauragė, tel. 8 650 18 091.

Fikuša (vazonė, 2 m aukščio, 1,6 m ploto, 300 Lt). Tauragė, tel. 8 670 63 526.

Avilys (savos gamybos, 180 Lt). Tauragė, tel. 8 633 89 154.

Billardo ir teniso stalas, dujini židini, guminė valtis. Tauragė, tel. 8 699 25 878.

Cisterna (5 Kub. m, originali). Tauragė, tel. 8 613 18 759.

Deguminė kvapavimo aparatai (išmėginti). Tauragė, tel. 8 650 60 167.

Dviračius (motorinis, 2 vnt., 200 Lt ir 250 Lt). Jurbarkas, tel. 8 647 08 631, 8 447 54 115.

Dofrati (kalnu, 200 Lt). Jurbarkas, tel. 8 618 04 940.

Filatelijos ženklus (markutes). Tauragė, tel. 8 614 47 450.

Kiaule (150 kg, 7 Lt/kg). Varniai, tel. 8 698 78 903.

Kiaule (mėsinis, apie 130 kg), maistinės bulves (tona, 1 kg - 0,50 Lt). Tauragė, tel. 8 614 98 765.

Kiaule (skerdinė, 180 kg, 1 kg - 6,80 Lt). Šilalė, tel. 8 629 64 913.

Kviečių (vasariniai, C pašėlio, 1 tonai/850 Lt). Tel. 8 615 76 872.

Kviečius, mięžius ir nauji 6 t mėšlo kratyvai. Tel. 8 611 33 903.

Maistinės bulves (3 tonos, 1 kg - 0,40-0,50 Lt). Tauragė, tel. 8 652 36 270.

Miežius, kviečius, aviržas. Didelis kiekis, daugus, Turgaus kaina. Jurbarkas, tel. 8 681 91 46.

Ožkai su ožukais. Tauragė, tel. 8 621 42 225.

Parsėlis (5 sav.), avimukas (6 mén.). Skaudviles sen., tel. 8 647 80 591.

Rotveilerių veislių sumukus, 300 Lt. Jurbarkas, tel. 8 689 18 698.

Šienainio rulonus, apvyniotus plėvele. Šilalė, tel. 8 655 58 015.

Siens rūgumose, kveicetus ir avizas. Tel. 8 600 23 072.

Šviežių črievių skerdiena. Tauragė, tel. 8 657 86 212.

Telyčių (paaugingas, galiai rinkitis) 8. Tauragė, tel. 8 635 72 844.

Telyčių (2 vnt., neveršingos) ir 1 telyčia (veršinga, 3 m.). Tauragė, tel. 8 620 49 149.

Telyčių (juodmargės, veršingos). Tauragė, tel. 8 626 77 199.

Telyčių (veršingos, stambios, juodmargės, veršinius birželio, liepos, rugpjūčio mėn., 300 Lt). Tauragė, tel. 8 615 44 675.

Telyčių (veršinga, pieningos karves). Šilalė, tel. 8 629 00 472.

Telyčių (veršinės, gegužės mén.). priekaičia. Tel. 8 650 46 160.

Telyčių (veršinės, 3000 Lt). Tauragė, tel. 8 676 59 634.

Trijūnų patinėlius (4 vnt., 7 mén.) ir aplinkiniai patičiai. Tauragė, tel. 8 604 58 380.

Vienadienė bei paaugingas vakcinuotių vienėlių broileriai COBB-500 bei lesuas. Tel. 8 602 04 772.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geros būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška vežimėli „X-lander“ (3 dalis, naudotas). Jurbarkas, tel. 8 651 34 533.

Vaiškūs vežimėlius (2 vnt., juodos sp., iš Vokietijos). Tauragė, tel. 8 679 52 534.

Vaiškūs vežimėlius (2 vnt., juodos sp., iš Vokietijos). Tauragė, tel. 8 679 18 698.

Vaiškūs kėdutė iki 13 kg, 30 Lt. Tauragė, tel. 8 639 08 789.

Vaiškūs maštiniuose kėdutė. Tauragė, tel. 8 601 83 316.

Vaiškūs vežimėli „X-lander“ (3 dalis, naudotas). Jurbarkas, tel. 8 651 34 533.

Vaiškūs vežimėlius (2 vnt., juodos sp., iš Vokietijos). Tauragė, tel. 8 679 52 534.

Vaiškūs su muzikėlė, šviežių, išpūtinių (kapai). Tauragė, tel. 8 602 04 772.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83 316.

Vokiška lovytė universalaus vežimėlių, labai geras būklės. Tauragė, tel. 8 613 83

**BRANGIAI PERKA**

juodojo metalo, nerūdijančio plieno, aliuminio, vario, bronzos, žalvario, švino, senų akumulatorių lažą. Didesnių gabaritų įrenginius, seną autotechniką ir kitokį lažą gali supjaustyti ir pasiimti savo transportu.

RENAULT LAGUNA (2005 m., 1,9 l, dyzelinas, tamsiai pilkos sp., TA iki 2015 m., nauji numeriai, geros būklės, 2 800 EUR). Tauragė, tel. 8 630 44 679.

RENAULT MEGANE SCENIC (1998 m., benzinas, TA iki 2015, Lietuvoje nevažiinta, 1 300 EUR). Jurbarkas, tel. 8 614 48 404.

RENAULT MEGANE SCENIC (1999 m., 1,9 l, TDi, ABS, TA iki 2014 m., draudimas, mėlynosis, 4 200 Lt). Šilalė, tel. 8 662 81 707.

RENAULT RAPID (1992 m., 1,6 D, kroviniškis, balta spalva, „bulkinė“, 1 100 Lt). Tel. 8 650 12 438.

RENAULT SAFRANE (1995 m., 2 l, benzinas, dujos, R15 ratai, 1 700 Lt). Tauragė, tel. 8 691 92 411.

RENAULT SCENIC (2000 m., 2 l, benzinas, sidabro sp., 5 500 Lt). Jurbarkas, tel. 8 615 14 285.

ROVER**p a r d u o d a**

ROVER 25 (2000 m., dyz., TA iki 2015 02/08, 3 600 Lt). Tauragė, tel. 8 650 41 434.

SEAT**p a r d u o d a**

SEAT ALHAMBRA (2000 m., 1,9 TDI, tamsiai žalias perlamutras, 81 kW, vėlėrės, centrinis užraktas, el. langai, kondicionierius, 2 350 EUR). Jurbarkas, tel. 8 611 47 150.

SMART**p a r d u o d a**

+**SMART** (1999 m., benzinas, automatinis pavarių dėžė, rida 99 000 km, raudona spalva, serviso knygelė, panoraminius stogas, labai gera būklė, iš Vokietijos, Lietuvos neeksplloatuotas, 5 000 Lt). Tel. 8 624 36 612.

TOYOTA**p a r d u o d a**

TOYOTA YARIS (1999-12 m., 1,3 l, benzinas, rida 182 000 km, TA, draudimas, balta spalva, 2/3 durys, 5 500 Lt). Jurbarkas, tel. 8 673 48 901.

VOLKSWAGEN**p a r d u o d a**

+**VW TRANSPORTER** (1996-12 m., 1,9 dyzelinas, balta spalva, lieti ratai, ABS, obo pagalvės, vairo stiprinimas, labai gerai būklė, neeksploatuotas Lietuvoje, iš Vokietijos, 3 100 EUR). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

VW VOLKSWAGEN (1997 m., 1,9 l, dyzelinas, siurbilo defektas, TA, balto sp., universalus, geros būklės, 2 600 Lt). Tauragė, tel. 8 655 23 058, 8 699 47 961.

VW LT (1991 m., 2400 cm³, dyzelinas, 81 kW, mechaninis pavarių dėžė, komercinis, balta, 4/5, TA iki 2013-05, 2500.00 Lt). Šilalė, tel. 861284764.

VW PASSAT (1993 m., 1,6 l, turbedželinės interkoleris, universalus, ekonomiškas, variklio paštymas 220 kW, signalizacija, vėlėrės, 2 orų pagalvės, 3 500 Lt). Klaipėda, tel. 8 649 18 780.

VW PASSAT (1989 m., 1,8 l, benzinas dujos, centrinis užraktas, signalizacija su pulteliu, TA iki 2014 m., iš geros būklės, 2 000 Lt). Tauragė, tel. 8 653 88 915.

VW PASSAT (1990 m., geros būklės, 1 500 Lt). Tauragė, tel. 8 600 15 375.

VW PASSAT (1992 m., 1600 cm³, dyzelinas, 66 kW, mechaninis pavarių dėžė, universalus, balta, 4/5, TA iki 2015-03, 2300.00 Lt). Šilalė, tel. 861284764.

VW PASSAT (1994 m., 2 l, benzinas, universalus, „delphinė“, 2 500 Lt). Jurbarkas, tel. 8 615 14 285.

VW PASSAT (1995 m., 1,9 l, TDI, 66 kW, výšinės sp., iš Vokietijos, 4 500 Lt). Tauragė, tel. 8 657 96 477.

VW PASSAT (1996 m., 1,9 l, TDI, 81 kW, žalias sp., 4 300 Lt). Tauragė, tel. 8 657 96 477.

MB E klasės (1996 m., TA, 3 l, dyzelinas, 6000 Lt) traktorių arba priekabą 2PTS-6, siūlyti variantus, arba parduoda. Tauragė, tel. 8 686 90 239.

k e i c i a

MB E klasės (1996 m., TA, 3 l, dyzelinas, 6000 Lt) traktorių arba priekabą 2PTS-6, siūlyti variantus, arba parduoda. Tauragė, tel. 8 686 90 239.

**Automobilių DEMONTAVIMO CENTRAS**

1989 - 2000 metų
automobilių
lengvajų
automobilių
dalimis

Perkame visų markių automobilius
ištraukome sunaikinimo pažymas
išregistruoti
Pasimame savo transportu

Švyturio g. 1 a, Tauragė. Tel./faxs. 8-446 71124, mob. tel. 8-614 06822.
Vinginiukų k., Šilalė. Tel. 8-656 66188. www.argimetas.lt

**Automobilių dalys**

par d u o d a

Aukumiliatorius (naudotas, geras). Jurbarkas, tel. 8 648 81 614.

AUDI 80 (1988 m., benzinas, dujos) dalimis; liečius rattankomis R14 (1vt/120 Lt). Jurbarkas, tel. 8 684 24 767.

AUDI 80 varikil (1987 m., 1,8 l, ipurškimas). Tauragė, tel. 8 686 90 239.

AUDI C4 (1992 m., sedanas, AVANT, 2,0, 2,5, 2,6, 2,8 l, benzinas ir dyzelinas). AUDI A6 AVANT (2,6), W PASSAT (1995 m., universalis, 1,9 l, TDI, 66 kW) dalimis. Tauragė, tel. 8 630 12 397.

Buferius (FORD FOCUS, 2003 m., iš FORD GALAXY, 2002 m.). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

FIAT DUCATO (1998 m., 2,8 l, TD, angliškis) dalimis. Tauragė, tel. 8 682 67 978.

FIAT DUCATO (bortinišis) dalimis. Tauragė, tel. 8 647 36 183.

Gautrieb PEUGEOT 406 (originalis). Tauragė, tel. 8 652 03 549.

Liečius rattankomis pagadomis R17 RENAULT LAGUNA, 4vt. Tauragė, tel. 8 611 47 150.

Mėslo krattytuva-prickabą (naujas). Šilalė, tel. 8 686 08 124.

Cisterna (25 cub. m, metalinė, 2 000 Lt). Šilalė, tel. 8 676 20 350.

Cisterna (ant ratu, 3 tonų, vandeniniai, kurui vežti, melasai laikyti, 1 500 Lt). Tauragė, tel. 8 636 91 145.

Padangas (195/65/R15, 205/55/R16, 210/60, 100 kW, tamsiai mėlynas perlamutras, 81 kW, vėlėrės, centrinis užraktas, el. langai, kondicionierius, 2 350 EUR). Jurbarkas, tel. 8 611 47 150.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R16/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (195/65/R15, 205/55/R16, 210/60, 100 kW, tamsiai mėlynas perlamutras, 81 kW, vėlėrės, centrinis užraktas, el. langai, kondicionierius, 2 350 EUR). Jurbarkas, tel. 8 611 47 150.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/23/65). Jurbarkas, tel. 8 624 36 612.

Padangas (labai geros būklės, išvariu firmų, R15/25/60; R16/25/65; R17/23/65; R17/

LITUVA - ANGLIA - LITUVA
(VOKIJIA, OLANDIA, BELGIA)
Iš vežame keleivių, siuntinius,
mašinas. Kitos paslaugos...
Išsakome saškaitas.
Kainos sutartinės...
Tel.: +370 60234422,
+4479 19814096



**Vežame keleivių ir
siuntinius į Angliją.**
Tel.: + 370 680 92064,
+4477 900 25582.

**KELEIVIU, SIUNTŲ
PERVEZIMAS**
iš ANGLIJOS
PERKRAUSTYMAS
DIDELĖ PRIEKABA (MIKROAUTOBUSU).
Tel.: 8 646 73963, +44751758507.

SIUNTINIŲ, KROVINIŲ GABENIMAS
iš Airijos 1 kg - nuo 0,99 EUR;
iš Lietuvos 1 kg - nuo 0,99 EUR;
VEŽAME KELEIVIUS IR JU AUGINTINIUS.
PATIKIMUMĄ GARANTUJAME.
+370 605 97 933,
+370 606 37 121,
+353 8 581 17 267,
+353 8 727 23 260.

+ Nemokamai išvežame seną būtinę techniką. Atyvystame pasiūlytumų nurodytu adresu. Tel. 8 224 36 612. Atlikia vidaus apdaila; deda gipsą, dažo, glaistą, ištato duris, langus. Dengia stogus. Tel. 8 652 26 262. Dengiamo stogus, atliekame skardinimo darbus su savarba užsakavome medžiagomis. Tel. 8 618 61 637.

Gaminame nestandartinus prieškambario, vaiku kambario, virtuves baldus, komodas iš plokštės. Pjaunu ir laminuotu plokštę. Tel. 8 634 65 922.

Brangių perku miška vi-
soje Lietuvoje. Tel. 8 605
11 982.

Ieškau astovo prekiavanti kaimisku viesti skerdienu Lietuvos regionuose. Teičiautis tel. 8 602 04 772.

Namų apšūtimos, tinklelio klijavimai, spalvos dečiamas, namų dažymas. Greitai, kokybiškai, nebrangi. Tel.: 8 653 75 747, 8 698 80 797.

Plastikinių lango remontas. Tauragė, tel. 8 687 82 781.

Rastištiniai namai, pirtys, sodo nameliai, rasta imitacijos lentos, lauko dailelietės, terasinių lentos, tvoros, pastogiu pakalino lentos. Tel. 8 698 75 089.



46 m. moteris ieško bet kokie darbo, galinti dirbti metalo gaminiams, reikiu virinti. Tauragė, tel. 8 633 33 129.

Leihalteras, turinti darbo patirties, ieško darbo. Tauragė, tel. 8 630 56 138.

Gelända gaterio juostas. Tauragė, tel. 8 685 70 125.

Gaminantiesi baldus, vyras ieško darbo. Tauragė, tel. 8 685 08 263. ieškau darbo kompiuterinių arba pašaušius. Turiu B kat. vairuotojo pažymėjimą. Tel. 8 641 14 713.

ieško darbo, atlieka vidaus ir lauko apdailos darbus. Tauragė, tel. 8 652 17 676.

Man 50 m., noriu jisdarbinti pas ūkininką nedideliame ūkyje. Tel. 8 628 81 042.

Mergina ieško darbo (intymaus nesilūtyti). Tauragė, tel. 8 630 11 910.

Moteris ieško darbo, gali dirbti pardavėja, slaugyti ligonių (turi komendacijų ir darbo patirties), gali prižiūrėti senelius, vaikus. Tauragė, tel. 8 446 70 288, 8 678 73 325.

Murminės ieško darbo, gali statyti tvoras. Tauragė, tel. 8 657 93 498.

Murminės ieško darbo. Tauragė, tel. 8 658 64 464.

Murminės, stogdengys, meistras ieško darbo. Tauragė, tel. 8 630 44 679.

Sažininga, atskinga moteris, turinti daugiametę patirtį ligonių, senukų slaugyto, ieško darbo. Taip pat gali gaminti valgų ar tvarkylį Jūsų namus. Jurbarkas, tel. 8 610 07 164.

Statusas dažnai ieško darbo. Tauragė, tel. 8 699 31 569.

Tinktuotės ieško darbo. Tel. 8 654 01 100.

Tinktuotės, dažytojas, vidas apdailos meistras ieško darbo. Tauragė, tel. 8 638 61 242.

Vyras ieško bet kokie darbo, gali kapoti, krauti malkas. Tauragė, tel.: 8 641 07 835, 8 691 82 624.

Vyras ieško bet kokie darbo, gali supjauti ir supakoti malkas. Tauragė, tel. 8 657 96 251.

Vyras ieško darbo, gali atliki vidas apdailos darbus. Tauragė, tel. 8 658 93 199.

Vyras ieško darbo, gali kapoti malkas, dirbtį statybose, atliki kitus darbus. Tauragė, tel. 8 630 24 995.

Vyras ieško darbo, gali pjauti, kapoti malkas, atliki kitus darbus. Tauragė, tel. 8 658 04 063.

Vyras ieško darbo, taip siuvinamas mašinas. Moteris ieško darbo, gali tvarkyti kambarius, tvarkyti aplinka, prizūrėti kapines. Tauragė, tel. 8 630 32 610.

Vyras ieško bet kokie darbo, gali atliki vidas apdailos darbus. Tauragė, tel. 8 685 08 263.

Vyras, III gr. invalidas, ieško darbo. Tauragė, tel. 8 631 91 141.

Vyras, turintis C kategorijos vairuotojo pažymėjimą, traktorininko pažymėjimą, ieško vairuotojo darbo, gali dirbtį statybosc. Tauragė, tel. 8 675 51 900.

43 m. moteris ieško darbo, siūlyti įvairius variantus. Tauragė, tel. 8 691 44 002.

Bet kokio darbo, galu pjauti malkas. Tauragė, tel. 8 656 62 777.

Vidas apdailos meistras glaistą, dažą, apšepčia, suka gipsą, kloja, laminuota, klijuoja, pylečias ir kt., gretai ar kokybiškai. Tauragė, tel. 8 654 26 296.

Reikalangas pagalbinis darbininkas metalo gaminiams. Reikia mokėti virinti. Tauragė, tel. 8 633 33 129.

Reikalangas traktoriųkinas pieno iškyje, apgyvendinė, sor. Draudimas. Tel. 8 610 37 978.

Reikalangas žmonės, galinti sukti sodo sklypo Joniškėje, „Dobilo“ bendrijos, freza ir aekcimos. Tauragė, tel. 8 675 04 874.

Skubiai reikalangas vidas apdalinimas Danijoje, mokantis dėl pylečių, dažyti, glaistyt. Tel.: 8 659 24 127, +455 267 3883.

Užkininkui reikalanga daždžių slaugos. Reikia surengti antti medinę daržinę. Tel. 8 612 77 639.

Reikalangas žmogus, siegantiesi atliki smulkius stabybos, remonto darbus. Tauragė, tel. 8 685 70 125.

Leihalteras pagalbinis darbininkas, galinti dirbtį metalo suvirinimo darbus, 1 000 Lt. Tauragė, tel. 8 633 33 129. ieškau vairuotojo (pagidaujama vienės pensininko). Aprūpinu gvyvenamuojų plotu, maistu. Atgyvintomas pagal susitarimą. Tel. 8 447 45 520 (skambinti rite arba vakare).

Reikalangas moteris, galinti prižiūrėti senyvų amžius senutę. Tauragė, tel. 8 446 51 887.

Reikalangas šeima aparatu melžti karves ir prižiūrėti ūki. Apgyvendinė. Tel. 8 687 98 394.

LATEKO LIZINGAS

PASKOLOS iki 10 000 Lt
Gražinimo terminas
nuo 1 iki 48 mėn.

Andrius Žalandauskas įmonė
Kovo 11-osių g. 3, Tauragė
Mob. tel. +370 616 44 446
www.lateko.lt

Asmeniniai skelbimai laikraštyje - 2 kartai
+ Internete nemokamai 7 d. (1 min. kaina 2,50 Lt)

8 900 15001
TIK TEO,
EZYS, EXTRA
vartotojams

(Rašydami SMS žinutę, nepamirškite užražyti nekilnojamojo turto, mobiliojo ryšio telefonų ir automobilių kainų.)

Asmeniniai skelbimai laikraštyje - 4 kartai
+ Internete nemokamai 14 d. (SMS kaina 5 Lt)

(SMS žinutėje į laukelį rašyti: pliusas4sk palikus tarpa - skelbimo tekstas)

Reikalangas
VAIRUOTOJAS,
parvežti jūrinius konteinerius
iš Klaipėdos į
Rusiją, Baltarusiją, Ukrainą.
Tel. 8 687 52 300, Tauragė

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAS
(C: E kategorijos), dirbt
Europoje iki 1,5 m. arba vežti
automobilis iš Francūzijos
(dirbt apmokinė).

Tel. +370 685 19 862

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAS
(C: E kategorijos), dirbt
automobilis iš Francūzijos
(dirbt apmokinė).

Tel. +370 685 19 862

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
(darbas su naujais automobilvežiais).
Laikui mokamas atlyginimas,
socialinės garantijos.

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635

Reikalangas automobilvežio
VAIRUOTOJAI
maršrutu Vakaru Europa-Lietuva
(tentiniams priekabomis,
atlaukiuonėmis).

Tel. 8 618 87 635</p

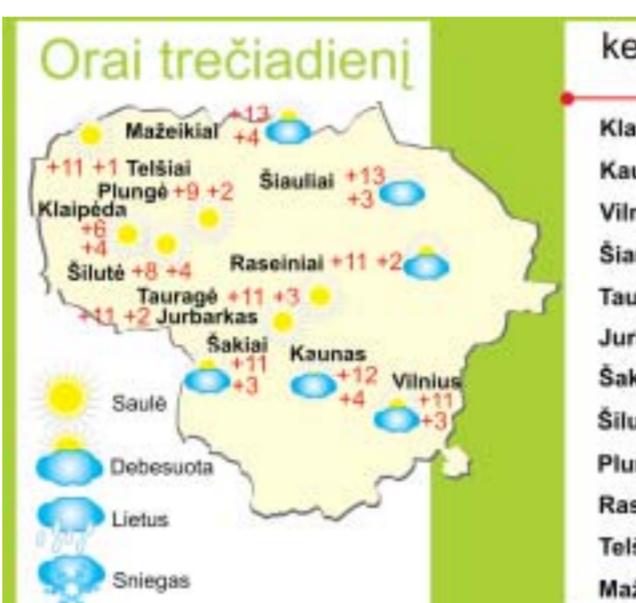
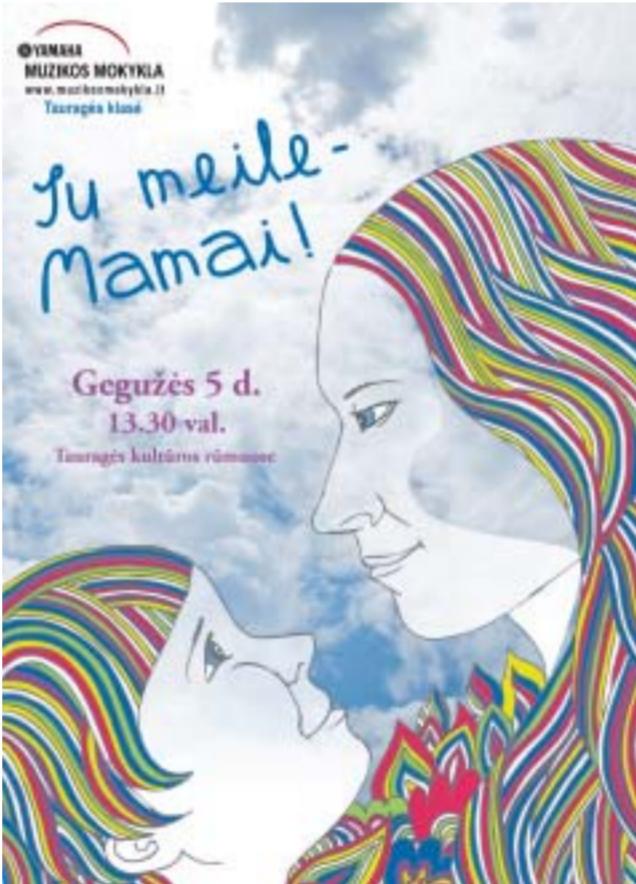


Parduoda namo daļai Staburink k. (priekš mokyklos, 74,5 kv.m., sumeroniuota, plastikiniai langai, apšildinti, ivestas vandenitekis ir kanalizacija, su baldais, geroge vetejoe, 31 000 Lt). Šilutes r. tel. 8 682 10 432.



Parduoda 1 ha žemės ūkio pasirkites sklypą (2 km nuo Šilutės miesto centro, Šilai vandentiekio teritorijoje, galima namo statyba (ūkininko sodyba), 10 000 Lt). Šilutė, tel. 8 682 10 432.

www.plusas.lt
reklama.plusas@gmail.com
plusoreklama@gmail.com



Asmeninių skelbimų laikraštystė - 2 kartai + interneite nemokamai 7 d. (1 min. kaina 2,50 Lt)
8 900 15001 TIK TEO EZYS, EXTRA vartojotams

(Reikiadami SMS žinutę, nepamirškite užrašyti nekieliamojo turto, mobiliojo ryšio telefonu ar automobilinį kairę)



Klaipėdos kamerinis orkestras
Mėnuo vadovas Mindaugas Bačkus
Solištar: Gryta Tatorytė, Giedrė Gedvilaitė,
Lukas Geniušas, Kaspars Uinskis,
Edvinas Minkštomas /
Dirigentas Johannes Wildner /Austrija/

Penki pianistai - penki koncertai
BALANDŽIO 30
Antradienės 18 val.
Klaipėdos kamerinis orkestras
Mėnuo vadovas Mindaugas Bačkus
Solištar: Gryta Tatorytė, Giedrė Gedvilaitė,
Lukas Geniušas, Kaspars Uinskis,
Edvinas Minkštomas /
Dirigentas Johannes Wildner /Austrija/

www.koncertusale.lt

Zemės ūkio bendrovė
nauja technika
teikia paslaugą:
ARIMAS;
SIENAINIO GAMINIMAS
RULONUOSE.
Didesnem kiekiam nukomos nuolaidos.
Šilutė, Šilai, Tauragė.
Tel.: 8 615 26165, 8 682 13823.

www.plusas.lt

pliusas@plusas.lt
reklama.plusas@gmail.com
plusoreklama@gmail.com

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)

KULTŪROS PAVASARIO - 2013 uždarymas

Soliškiai JUDAM ŠOKJO RYTINIU
šiltai Tarptautinei šolio dienai

Dalyvavę Taurageje Automaato klubo skambinėliai išskelbė
Taurageje renginio 7 metų mokyklos dienų kolonijos
Dalyvavę Gintare Jonaitė

BALANDŽIO 29 d. 15 val.
Miesto aikštėje (priek. pilies)