



Trakų skyrius

Socialdemokratas

Nr. 1 2020 m. gruodžio mėn. 23 d.

Nepaprasti buvo tie nueinantys metai: pasėję nerimo ir nežinios, atitolinę nuo brangiausių žmonių, privėrę duris bendrystei. Bet tuo pačiu jie mus išmokė daugiau pasitikėti, stipriau mylėti, labiau branginti. Visi drauge ir kiekvienas atskirai mes pasiekėme labai daug: tapome brandesni, išmintingesni, labiau vertinantys galimybes ir įvertinantys tai, ką turime ir kuriame.

Kalėdų šventė mus visuomet pakylėja nuo rūpesčių ir darbais persmelktos kasdienybės link amžinųjų vertybių gelmės. Dalindamiesi kalėdaitį išgyvename mums brangių žmonių artumą, dvasios šilumą, ramybę, nenusakomą namų jaukumą ir didžiulę viltį. Su ta Viltimi ir žvelkime į ateinančius metus: tegul būsimi rūpesčiai bus mažesni, darbai lengvesni, tikslai – greičiau pasiekiami, o kelias į juos aiškesnis. Būkime šiame kelyje ne tik bendrakeiviai, bet ir bendraminčiai.

Jaukių šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų metų Jums linki Trakų socialdemokratai!



ANTANAS NEDZINSKAS –

„Stiprūs esame tol, kol esame teisingi visiems savo piliečiams. Noriu dirbti rinkėjams, patikėjusiais manimi, ir stiprinti abipusį pasitikėjimą,“ Sąžiningumas, Teisingumas, Kokybė – tai principai, kuriais vadovausiuosi, atstovaudamas jūsų interesus savivaldybės taryboje.



Aš – Antanas Nedzinskas – vienas tarp Jūsų. Rodytas TV laidoje, aprašytas spaudoje, viešintas interneto erdvėje.

Gimiau ir mokiausi Alytuje, tačiau atostogas, savaitgalius, šventes su šeima leisdavome mamos Stasės Okunevičiūtės – Nedzinskienės tėviškėje – nedideliame kaimelyje Trakų rajone. Mama buvo poetė, mokytoja iš pašaukimo. Auklėdama ir mokydama gyvenimo ji man sakė: „geriau būk biednas, bet teisingas“. Laisvė šio principo iki šiol ir drąsiai teigiū, kad teisingumas, sąžiningumas yra vertingiausios žmogaus savybės.

Baigęs Panemunės vidurinę mokyklą, įstojau į Vilniaus universitetą, kuri įgijau Bibliotekininkystės ir informacijos bakalaurą, bei Ryšių su visuomene magistro laipsnius.

Ketveri darbo metai Seime, sceninė veikla mane pavertė žinomu, o gyvenime aš tik žmogus – toks pats, kaip ir Jūs.

Pabaigus darbą 2012-2016 metų kadencijos Seime, reikėjo atokvėpio ir laiko pamąstymams. Grįžau į mamos tėviškę, pradėjau kurtis sodyboje. Jau septyneri metai, kaip esu Trakų rajono gyventojas. Visą tą laiką į politiką žvelgiau iš šalies, vertinau priimamus sprendimus. Matau daug neteisybės, susvetimėjimo, darbų tik dėl „varnelės“.

Didžiuojuosi darbščiais mūsų krašto žmonėmis, nepaliauju džiaugtis gamtos grožiu. Noriu ir žinau, kad turime gyventi geriau, moderniau, draugiškiau, kad mano darbo patirtis Seime neturi prapulti, kad galio būti naudingas paprastiems žmonėms.

Drauge su senbuviais frakcijos nariais dirbsime žmonių labui, spręsdami kasdienio gyvenimo problemas.

Į mane galite kreiptis telefono nr. 8 622 25 236.

Kęstutis VILKAUSKAS

2020–2024 m. kadencija

Seimo narys nuo 2020-11-13

Iškėlė:
Lietuvos socialdemokratų partija
Išrinktas: Trakų–Vievio (Nr. 58)
apygardoje

Kontaktai
Tel. (8 5) 239 6335
El. p. kestutis.vilkauskas@lrs.lt

Seimo nario Kęstučio Vilkausko padėjėjos

Rasa ČIRIENĖ

Giedrė ŽUROMSKIENĖ



**Social-
demokratai**

ATKURKIME PASITIKĖJIMĄ!

Socialdemokratai Seimo komitetuose



Tomas Bičiūnas
Žmogaus teisių komitetas



Gintautas Paluckas
Ekonomikos komitetas, pirmininko pavaduotojas; Europos reikalų komitetas



Rasa Budbergytė
Audito komitetas; Ateities komitetas



Julius Sabatauskas
Teisės ir teisėtvarkos komitetas



Liudas Jonaitis
Biudžeto ir finansų komitetas



Eugenijus Sabutis
Valstybės valdymo ir savivaldybių komitetas



Linas Jonauskas
Aplinkos apsaugos komitetas



Algirdas Sysas
Socialinių reikalų ir darbo komitetas; Europos reikalų komitetas



Vidmantas Kanopa
Kaimo reikalų komitetas, pirmininko pavaduotojas



Dovilė Šakalienė
Nacionalinio saugumo ir gynybos komitetas



Orinta Leiputė
Sveikatos reikalų komitetas



Vilija Targamadzė
Švietimo ir mokslo komitetas, pirmininko pavaduotoja



Kęstutis Vilkauskas
Kultūros komitetas



SOCIALDEMOKRATAI SUSILAIKYS DĖL BIUDŽETO – VALSTYBĖS RESURSAI PIRMIAUSIA TURI BŪTI NUKREIPTI KOVAI SU PANDEMIJA

Socialdemokratai ketina susilaikyti balsuodami dėl kitų metų biudžeto projekto. Pasak šių Seimo frakcijos atstovų, dabar svarbiausia, kad kitų metų biudžetas atlieptų pandemijos realijas. Socialdemokratams nerimą kelia tai, kad mūsų sveikatos sistema jau šiuo metu neatlaiko pandemijos masto.

Negalima leisti tokios situacijos, kad būtų sakoma, nėra ligoninės vietų, nėra darbuotojų, nėra gydytojų, trūksta medikamentų ar aparatūros. Tai neįsivaizduojama.

„Lietuva pirmauja visais rodikliais kalbant apie viruso plitimą. Prarandamos žmonių gyvybės ir sveikata. Negalima leisti tokios situacijos, kad būtų sakoma, nėra ligoninės vietų, nėra darbuotojų, nėra gydytojų, trūksta medikamentų ar aparatūros. Tai neįsivaizduojama. Todėl visi įmanomi valstybės resursai ir dėmesys turi būti sutelktas, kad būtų suteikta pagalba visiems žmonėms, susirgusiems koronos infekcija ir kitomis ligomis“, - sako Seimo socialdemokratų frakcijos seniūno pavaduotoja. Seimo socialdemokratų teigimu, valsty-

bės resursai pirmiausia turi būti nukreipti kovai su Covid-19 viruso plitimu žmonių gyvybių ir sveikatos išsaugojimui. Vis dėlto, pasak Algirdo Syso, pandemijos iššūkiai veikia ne tik sveikatos sritį, bet ir švietimo, ir ekonomikos, ir kitas sritis. Todėl biudžeto lėšos turi būti nukreiptos visai krizinei situacijai spręsti.

„Truputį neramu - vėl kaip ir 2009 metais - turime lig šiol nematytą krizę, vėl valdžioje konservatoriai, ir vėl biudžeto projektas laukia Seimo palaiminimo. Neslėpsiu, būsimės atsargūs ir budrūs. Pasi-mokėme ir, tikiuosi, nepasikartos anos krizės antikonstituciniai sprendimai, kai sunkmečio kaštai skaudžiai gulė ant mažiausias pajamas gaunančių pečių“, - sako Seimo socialdemokratų partijos frakcijos seniūnas Algirdas Sysas.



Gyvenimas su virusu ir kompiuteriu

Naujasis mirtį sėjantis virusas sujaukė nusistovėjusią pasaulio tvarką. Užsivėrėme, užsidarėme, sulėtinome gyvenimo greitį. Mokomės gyventi kitaip. Covid-19 karantinas privertė sėstis prie kompiuterių ir imti veikti nuotoliu visose įmanomose srityse.

Labai pailgėjo laikas, kurį vaikai leidžia prie ekranų ne tik atlikdami mokyklinės užduotis, bet ir laisvalaikio metu. Priešmokykliniai ir pirmų klasių mokiniai prie ekranų vidutiniškai praleidžia 4 valandas per dieną, kiek daugiau nei pusė šio laiko skiriama pramogoms ar laisvalaikiui; 10-14 metų vaikai prie ekranų vidutiniškai praleidžia daugiau nei 6 valandas per dieną, pusę šio laiko skirdami pramogoms ar laisvalaikiui. Dar daugiau laiko prie ekranų pramogaudami, laisvalaikio ir mokymosi tikslais praleidžia vaikai, kuriems prasčiau se-

kasi mokytis.

Kokie pagrindiniai taip pasikeitusios situacijos iššūkiai? Ką reikia daryti, kad viso šito pasekmės būtų kuo švelnesnės?

VU mokslininkų projekto rezultatai parodė, kad daugiau nei trečdalis vaikų emocinė būseną ir / arba elgesys karantino metu pablogėjo. Vaikai, kurių emocinė būseną ir / arba elgesys pablogėjo, daugiau laiko leido prie ekranų (ypač TV), buvo mažiau aktyvūs, mažiau laiko leido lauke, jų miego režimas buvo nenuoseklus, o jų tėvai jautė didesnę įtampą. Emocinė būseną ar elgesys labiau pablogėjo vaikams, kurie iki karantino turėjo emocinių ar elgesio problemų. Taip pat ilgai sėdint prie kompiuterių kenčia ne tik emocinė būseną, bet ir regėjimas kaulų-raumenų sistema. Stebimas poveikis psichikai ir socialiniam bendravimui.

Deja, nėra tokių rekomendacijų, kurios reglamentuotų vaikų nuotolinio mokymosi (t. y. jų pagrindinio darbo) prie kompiuterių laiką. Rekomendacijose kalbama apie laisvalaikio prie kompiuterio leidžiamą laiką. Tiek Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), tiek Ligų kontrolės ir prevencijos centro (CDC), tiek Lietuvos teisės aktai nepilnamečiams rekomenduo-

ja prie ekranų praleisti ne daugiau kaip 2 val. per dieną. Regėjimo bei kaulų – raumenų sistemos sutrikimų prevencijai labai svarbu kas 45 min. daryti 15 min. pertraukėles, kurių metu būtina atlikti nesudėtingus akių mankštos pratimus ir pajudėti. Svarbu darbo vietos įrengimas, pačių elektroninių prietaisų ekranų vaizdo kokybė. Kad ir kaip nuvalkiotai skamba, bet regėjimui įtakos turi ir sveika mityba, pakankamas ir pilnavertis miegas, bei fizinis aktyvumas. Tai labai reikšmingi dalykai visai šeimai, ne vien tik vaikams!

Taigi, Covid pandemijos metu niekur nedingo poreikis tinkamo dienos ir poilsio režimo, subalansuotos mitybos. Visų pirma vaikai turi gerai išsimiegoti, turėti pakankamai laiko fizinei veiklai, laiku valgyti ir aktyviai gryname ore leisti laisvalaikį.

LINKĖDAMAS SVEIKATOS, RAMIŲ SVENČIŲ IR LAIMINGŲ NAUJŲJŲ METŲ – ROMUALDAS SABALIAUSKAS – SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRO DIREKTORIUS



Svarbu:

1. Pakankamas fizinis aktyvumas ir buvimas lauke – ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore. Vaikams iki 17 metų PSO rekomenduoja mažiausiai 60 minučių per dieną vidutinio sunkumo ar intensyviau fizinio aktyvumo, susidedančio iš įvairių aerobinių užsiėmimų. Geriausia judėti lauke, jei tam nėra galimybių, bent jau išeikite pasivaikščioti sparčiu žingsniu. Nedideliuose namuose taip pat galima sugalvoti įvairių priemonių mankštai: tinka įvairūs pakabinami krepšiai kamuoliukams ar popieriaus gniužtėms mėtyti, pripučiami kamuoliai sportavimui ar sėdėjimui, nesunkūs svarmenys iš buitinių daiktų; kitos priemonės pirštų ir riešų mankštai. Galų gale pašokite kartu su vaikais pagal patinkančią muziką.

2. Pastovus miego režimas ir pakankama miego trukmė – labai svarbu, kad vaikai eitų miegoti ir keltųsi tuo pačiu pastoviu laiku. Nepatraukiamas 9–11 val. miegas yra reikalingas 5–13 metų vaikams, 14–17 metų jo reikia 8–10 val. Itin svarbu, kad vaiko miegamajame kambaryje ar poilsio zonoje nebūtų veikiančio ekranų turinčio IT prietaiso. Tokius prietaisus einant miegoti geriau laikyti kitame kambaryje, virtuvėje ar koridoriuje. Dar svarbu bent valandą prieš miegą nesinaudoti ekranus turinčiais prietaisais, nes mėlyna ekranų šviesa sutrikdo miego hormono melatonino gamybą.

3. Laiko ribojimas prie ekranų turinčių prietaisų, ypač turinčių galimybę jungtis internetu. VU mokslininkai rekomenduoja pradinio mokyklinio amžiaus vaikams ne daugiau kaip dvi valandas prie ekranų per dieną; paaugliams rekomenduojama naudotis ekranais (ir internetu) ne daugiau kaip keturias valandas per dieną, įskaitant mokymąsi bei laisvalaikio pramogas. Svarbu, kad namuose nebūtų jungiamas TV kaip fonas, kad vaikai ir paaugliai nesinaudotų IT prietaisais ir internetu valgymo metu. Laikas prie ekranų ypač turėtų būti ribojamas mokymosi sunkumų, savireguliacijos bei elgesio ir dėmesio problemų turintiems vaikams. Pasitelkite programėles, leidžiančias apriboti interneto naudojimą. Padėkite vaikui susiplanuoti, kaip veiksmingai išnaudoti laiką, kuris jiems skiriamas prisijungimui internete arba buvimui prie ekrano.

4. Šeimos narių sveikata ir emocinė būklė. Kalbėkite su vaiku, išaiškinkite jam, kodėl taip pasikeitė mūsų visų gyvenimas, tenka apriboti savo poreikius ir laisvalaikį. Vaikai, ypač maži, nerimauja ir dėl artimųjų sveikatos. Nuraminkite juos ir patarkite galimus sudėtingus scenarijus, artimųjų pagalbą. Jeigu reikia, kreipkitės į specialistus, Tėvų liniją, mokyklos psichologą.

HOROSKOPAS ateinantiems metams

Sakoma, kad pokyčiai yra visuotinis gamtos dėsnis. Sena turi užleisti vietą naujam ir judėti toliau, o mes būsime dar vieno reikšmingo laiko tėkmės pokyčio liudininkai. Taip, 2020 metai mums atveria kelią 2021 -iesiems. Naujieji yra pasirengę atnešti teigiamų pokyčių - gerą nuotaiką ir laimę - visiems Zodiako ženklams. Nors bus ir tamsių aspektų, galite tinkamai valdyti situaciją, jei imsitės tinkamų veiksmų. Metai visiems ženklams bus ganėtinai sėkmingi. Rekomenduojama įsiklausyti į patarimus ir išryškinti pačias geriausias savo savybes. Tada visi 12 mėnesių įsimins tik pačias geriausias įvykiais.

AVINAS
Avino naujieji metai laukia pergalės ir sėkmės. Šiose srityse jums padės darbštumas. Jeigu jo pakaks, visi dvylika mėnesių bus vaisingi ir rezultatyvūs. Rekomenduojama visuose darbuose veikti greitai, netempti laiko. Visos rizikos pasiteisins. Atkreipkite dėmesį į psichologinę savijautą, susiorganizuokite atostogas laikotarpyje tarp balandžio ir gegužės ir būtinai skirkite dėmesio karjerai, tačiau nepamiršti šeimos ir sveikatos.



JAUTIS
Jaučiam šiais metais prireiks ištvermės. Metai bus sudėtingi meilės sferoje, karjeroje ir materialinėje srityje. Su sunkumais susidoroti padės optimistiškas nusiteikimas ir atsargumas. O štai su sveikata problemų nebus. Būtent gera savijauta ir energija ateis į pagalbą. Būtinai optimizmas ir ramybė - tai padės išlyginti aštrius kampus, venkite pradėti naujus darbus, kurti naujus etapus karjeroje, realizuoti verslo planus. Tuo galima bus sėkmingai užsiimti sekančiais metais. Rekomenduojama taupyti ir atsidėti pinigų nenumatytoms situacijoms, kurios gali ištikti metų viduryje.

DVYNIAI
Šio ženklo atstovai pasitiks šiuos metus ir juos praleis įvykių sraute. Gyvenime įvyks daug pokyčių. Pradėtų darbų laukia neišvengiama sėkmė. Šeimyniniai ir draugiški santykiai susiklostys pačiu geriausiu būdu. Visose gyvenimo sferose Dvynius persekios sėkmė. Metai tinka ieškoti santykių, tuoktis, planuoti ir gimdyti vaikus. Dėl to rekomenduojama neatidėlioti šių įvykių ateičiai. Verta atkreipti dėmesį į kraujotakos sistemą ir virškinimo traktą. Būtent šioje srityje kils problemų su sveikata, jei nebūsite atsargūs ir nesiimsite profilaktikos. Darbais šiais metais reikia apsikrauti saikingai, o karjeros laiptais kopkite nekenkdamis sveikatai.

VĖZYS
Vėžių laukia labai sėkmingi metai. Būtent šiuo laikotarpiu šeimoje ir darbo kolektyve sulauksite supratimo ir harmonijos. Visi nauji darbai duos gerą rezultatą. Didelių pokyčių per 12 mėnesių nenusimato. Visas laikotarpis bus ramus. Šeimoje pagerės bendravimas. Sėkmingiausias laikotarpis visose sferose – pavasaris ir antroji rudens pusė. O poilsį planuoti verta arčiau vasaros. Kaip veikti Vėžiui šiais metais: rodyti atkaklumą! Visi darbiniai reikalai bus sėkmingi. Dėl

to nereikia baimintis naujų darbų. Bet būtinai pasirūpinkite reguliariu poilsiu. Organizmui bus itin svarbus miegas ir pilnavertė mityba. Šiuo laikotarpiu atsiradę nauji draugai bus ištikimi. Dėl to palankios naujos pažintys.

LIŪTAS
Pagal astrologinį horoskopą 2021 metams, Liūtų šiame laikotarpyje laukia didelė įvairovė. Bus skrydžių ir kritimų. Malonios naujienos nusimato darbo kolektyve. Taip pat gerai susiklostys meilės santykiai. Netinginiaukite, nes blogas įprotis tingėti gali sukelti problemų bet kurioje sferoje. Dėl to astrologai primygtinai rekomenduoja sutelkti jėgas. Šiais metais Liūtams verta demonstruoti aktyvumą. Sėdimas gyvenimo būdas negatyviai paveiks sveikatą, karjerą, šeimos santykius. Ką galima būtų pasakyti Liūtams: nereikia skubėti ir dirbti daug darbų tuo pačiu metu. Dėl to reikia planuoti naujus darbus ir nagrinėti verslo planus. Valdyti savo emocijas, kad nesukeltumėt problemų šeimoje. Visi rūpesčiai metų eigoje išspręsti iki rudens. Rekomenduojama sušvelninti santykius su šeimos nariais ir atsidėti nuo streso, nes jis negatyviai veiks širdį.

MERGELE
Šio ženklo atstovai šiais metais ims spręsti klausimus, susikaupusius per ankstesnius ne vienerius metus. Ir pakankamai sėkmingai užbaigs visus darbus. Periodas sėkmingas ir draugiškiems santykiams. Sėkmė aplankys meilės sferoje. Porose viešpataus harmonija. O šeimose nusimato malonūs rūpesčiai, kurie tik sutvirtins sąjungą. Didelių problemų galima laukti sveikatos sferoje. Papildyti energijos atsargas, reikalingas tolimesniems žygiams, rekomenduojama gegužę arba lapkritį. Verta aktyviau ieškoti naujų draugų ir bičiulių: pavyks patekti į gerą aplinką. Bus geri santykiai su šeimos nariais, todėl netgi buitiniai rūpesčiai neatneš nusivylimo. Dėl to reikia siekti atnaujinti bendravimą su tais giminaičiais, su kuriais būta konfliktų.

SVARSTYKLĖS
Šiam ženklui būdingas atkaklumas siekiant tikslo ir harmonijos visose sferose troškimas. Šios savybės pasireišk 2021 metais ir padarys juos vaisingais. Tačiau naujus darbus reikia atidėti kitiems metams. Teisingumo ir harmonijos siekis gali sugadinti santykius su aplinkiniais, dėl to verta atkreipti dėmesį į elgesį ir vengti agresijos. Svarstyklų šiuo periodu

laukia gebėjimas surasti kompromisą ir atsakingas požiūris į sveikatą bei tarpusavio santykius šeimoje. Patarimai Svarstyklėms šiais metams: ištraukite iš stalčiaus senus planus ir imtis jų realizavimo. Naudinga užsiimti saviugda, pažinti kažką naujo, investuoti. Karjera kils aukštyn. Tačiau rekomenduojama nepamiršti apie šeimą ir švelnumą elgesyje su namiškiais.

SKORPIONAS
Horoskopas ateinantiems 2021 metams byloja apie tai, kad Skorpionus persekios nestabilumas. Sunkumai laukia visose gyvenimo sferose. Parodžius atkaklumą kiekvienoje blogoje situacijoje, metų gale viskas susitvarkys. Kils konfliktų santykiuose su priešinga lytimi. Jei skirsite dėmesio smulkmenoms ir situacijos analizei, viskas susiklostys gerai. Kad pasirūpintumėte sveikata, reikia susiorganizuoti atostogas balandį. O štai vasaros atostogos gali pakenkti. Jei įsiklausysite į patarimus – metai įsimins gerais įvykiais. Pats laikas išmokyti taupyti. Šis sugebėjimas padės jau antroje metų pusėje pagerinti materialinę situaciją. Sveikata nepaves. Kartais galimas emocinis išsekimas, dėl to venkite stresų. Viskas susitvarkys, kai tik pavyks nuslopinti įkarštį ir išmokyti tvarkytis su ūmiu charakteriu.

ŠAULYS
Šio ženklo atstovai metų pradžioje išgyvens kardinalias permainas. Sausis – perėjimas į naują etapą. Bet netgi tokioje situacijoje pavyks atrasti teigiamų momen-

tų. Meilės reikaluose vienišų ir porų laukia teigiamos emocijos. Tai pats tinkamiausias laikas užmegzti arba sutvirtinti santykius. Atostogos gegužės mėnesį bus nepamiršamos, jei būsite aktyvūs. Visus dėl darbo susikaupusius pergyvenimus Šauliai paliks atostogose, praleistose antros puselės kompanijoje. Nerekomenduojama keisti veiklos pobūdžio, tada finansinė padėtis pagerės. Šeimyniniai ir romantiški santykiai bus harmoningi ir ramūs. Jei kils smulkūs nesklaidumų, nerekomenduojama demonstruoti charakterio tvirtumo. Metų pabaigoje nusimato stambios išlaidos. Dėl to rekomenduojama papildyti taupyklę iš anksto.

OŽIARAGIS
Šio ženklo atstovams rekomenduojama plaukti pasroviui ir nemėginti kardinaliai keisti gyvenimo. Metai bus turtingi įvykiais. Konfliktai nepersekos, jei nerodysite agresijos. Metai pasižymės sėkme darbe, versle. Kad metai pavyktų, reikia padirbėti su agresija, tada nekils problemų nė venoje sferoje. Bet kurioje situacijoje jūsų antroji pusė demonstruos palaikymą ir supratimą. Sveikata nepaves. Organizmas bus kupinas energijos. Rekomenduojama laikytis teisingo dienos režimo, dažniau būti gryname ore. Patariama padirbėti su pavydu ir vengti šio jausmo, kad nesugadintumėte santykių šeimoje ir laiku išvengtumėt nesupratimų darbe.

VANDENIS
Šio ženklo atstovai demonstruos atkaklumą ir pasiekė sė-

kmės visose sferose. Jų laukia atradimai ir naujos galimybės. Pirmoje metų pusėje reikia rodyti ypatingą aktyvumą įgyvendinant planus. Praktiškai visi reikalai klostysis gerai. Dėl to rudenį galima bus leisti į kelionę ir pailsėti harmonijoje su gamta, savimi ir gyvenimo draugu. Arba surengti nepamiršamas atostogas naujame mieste ar naujoje šalyje. Aktyvumas padės pasiekti aukštumų versle, visi projektai bus sėkmingi, dėl to neverta tinginai. Gali būti problemų su sveikata. Jos išspręstos, jei Vandeniai atkreips dėmesį į virškinimo sistemą. Šeimyniniame gyvenime viskas klostysis ramiai. Rekomenduojama susirasti naują bendrą hobį. Vasaros pabaigoje reikia daugiau ilsėtis, kad išvengtumėte bereikalingo išsekimo.

ŽUVYS
Žuvų horoskopas 2021 metais pranašauja nelengvus laikus. Bus nestabilumo. Jeigu nebus neapgalvotų sprendimų, viskas klostysis gerai. Visi nauji darbai bus sėkmingi. Rekomenduojama pasitelkti atkaklumą ir karjerą kils aukštyn. Rugsėjį ir rugsėjį Žuvys gali keliauti atostogų, kad išspręstų visus nesklaidumus santykiuose. Aksominis sezonas ant jūros kranto ar kelionė į naują vietą padės išsikaupti iš krizės. Nebijokite realizuoti naujų planų: viskas būtinai pavyks. Profesionali veikla duos savo vaisių. Tačiau rekomenduojama nepamiršti šeimos. Rimti susirgimai nepersekos, tačiau reikia atidžiau elgtis su žaizdomis ir įdrėskimais, nebuvoti šaltyje.

**Koks baltumas, neapsakomas baltumas!
Kur dangus, kur žemė – neatskirsi.
Krinta sniegas – baltas nerūpestingumas.
Rodos, šūktelsi iš džiaugsmo ir numirsi.**

**Užsimerksiu, atsigulsiu kur pusnyne,
tartum saulei atsegiosiu, atlaposiu sau krūtinę –
TEGU PRIKRENTA Į ŠIRDĮ TO BALTUMO,
TO ŠVARAUS, ŠVELNAUS IR MINKŠTO NERŪPESTINGUMO.**

Justinas Marcinkevičius

ŠVENTINIS KŪČIŲ STALAS



Viena svarbiausių šeimos švenčių metuose – Kūčios ir Kalėdos – mums suteikia ramybės, vieningumo ir saugumo pojūtį. Tai – sakralinis laikas, leidžiantis kiekvienam suvokti, kokie svarbūs yra artimieji, kiek stiprybės teikia jų meilė. Tai yra kur kas svarbiau nei išorinis Kalėdų blizgesys. Kalėdų išvakarės – Kūčios – tai kūdikėlio Jėzaus gimimo išvakarės. Tai – dvasinio susitelkimo diena, kuomet grįžtama mintimis į tai, kas jau nuveikta, su viltimi ir tikėjimu žvelgiant į ateinantį išganytoją, į būsimus metus. Kūčių stalas yra išskirtinis, jam tenka ypatingas vaidmuo. Susibūrimas prie bendro, šventiško, tradiciniais patiekalais nukrauto stalo ir yra pati gražiausia šventės dalis. Ypač dabar, kaip pasaulyje paskelbta koronaviruso pandemija, šventinis šeimos susibūrimas daugeliui yra tikras stebuklas. Šventinis stalas dengiamas staltiese, po ją klojamas plonas šieno sluoksnis. Stalo viduryje dedama lėkštelė su kalėdaičiais, šalia dedami specialiai šiam vakarui paruošti patiekalai. Paprastai stalas dengiamas viena lėkšte daugiau nei yra valgančiųjų, taip prie stalo kviečiami šeimos mirusieji. Tradicinius patiekalus gaminsime pačios arba mums juos suruoš mamos ar močiutės. Labai svarbu išsaugoti ir vaikams perduoti tradicinius patiekalus, kad mūsų palikuoniai žinotų, jog turime ir savitų papročių, ir tradicinių patiekalų. Kūčių valgių valgymo tvarka nėra griežtai nustatyta, tačiau būtina reikia nors po truputį paragauti visų ant stalo esančių valgių, kad ateinantieji metai būtų turtingi ir sotūs. Manoma, kad ant jo turi būti dvylika patiekalų. Kūčių stalui patiekalai buvo ruošiami išskirtinai iš gamtos gėrybių. Laikantis visų tradicijų, patiekalai turėtų būti negyvulinės kilmės, gaminami ir be pieno produktų, kiaušinių, gyvulinių riebalų, tik su aliejumi arba augaliniais riebalais. Iš senųjų patiekalų gaminių tradicijų ir papročių šiais laikais perimame mums tinkančius momentus, tinkančius produktus ir kai kurias tradicijų detales. Vienas iš svarbiausių šventos vakarienės patiekalų yra kūčiukai su pasaldintu aguonų pienu. Vadina juos kūčiukais, kleckučiais, prėskučiais, šližikais. Taip pat galima pagaminti ir tradicinį senovinį Kūčių valgį – kūčią (iš šio žodžio ir kilo šventės pavadinimas). Kūčia – tai įvairių virtų grūdų mišinys su aguonomis ir medumi. Šiam svarbiausiam Kūčių patiekalui pagaminti buvo daiginami ir šutinami kviečiai, miežiai, rugiai, grikliai, žirniai, pupos, riešutai, aguonos, kanapės.



1. Kūčiukai su aguonų pienu.

Tešlai:
0,5 kg miltų, 1 stiklinė vandens, 50 g aliejaus, 20 g mielių, 1/4 stiklinė aguonų, 100 g cukraus, truputį druskos.

Miltus išsijokite, aguonas nuplikykite verdančiu vandeniu, mieles ištrinkite su šaukštu cukraus ir truputį šilto vandens. Iš miltų, pašildyto vandens, aliejaus, mielių ir aguonų užminkykite tešlą. Ją palaikykite uždengtą šiltoje vietoje, kol pakils. Iš tešlos ant miltais pabarstyto stalviršio iškočiokite 1 cm

skersmens volelius ir supjaustykite tokio pat storio gabaliukais. Juos sudėkite į miltais pabarstytą skardą ir kepkite maždaug 180 laipsnių orkaitėje, kol gražiai parus. Aguonų pienui: 1 stiklinė aguonų, 2 l vandens, cukraus arba medaus pagal skonį. Aguonų pienui aguonas sumalkite, užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite, kol išbrinks. Užpilkite pasaldintu (virintu ir atvėsintu) vandeniu. Likus 20 min. iki valgymo, kūčiukus sumeskite į aguonų pieną ir išbrinkinkite.

2. Kūčia su graikiniais riešutais ir razinomis.

2 stiklinės perlinių kruopų, stiklinė aguonų, 100 g medaus arba pusė stiklinės cukraus, 30 g išgliaudytų graikinių riešutų, 50 g razinų.



Kruopas nuplaukite ir išvirkite, kad būtų birios. Aguonas nuplikykite verdančiu vandeniu ir permalkite mėsmale ar sugrūskite, kad atsirastų šiek tiek pieno. Į aguonas supilkite skystą medų (jei jis kietas, indelį su medumi pakaitinkite šilto vandens vonelėje), suberkite mirkytas razinas bei smulkintus riešutus. Visą išmaišykite.

3. Senovinis spanguolių kisielis.

1 stiklinė spanguolių, 1 l vandens, 150 g cukraus, 2 šaukštų krakmolo, 1-2 gvazdikėlių, žiupsnelio cinamono.

Uogas perrinkite, iš jų išspauskite sultis. Išspaudas užpilkite vandeniu, pavirkite su cukrumi ir prieskoniais, nukaiskite ir pravėsusias perkoškite. Sumaišykite su sultimis (turi būti apie 1 l skysčio), sudėkite vandenį išleistą krakmolą, maišydami užvirkite ir iš karto nukelkite.

4. Džiovintų obuolių kompotas.

2 l vandens, 1 stiklinė džiovintų obuolių, cukraus pagal skonį, cinamono, kardamono, jai mėgstate – gvazdikėlių. Iš vandens ir cukraus išverdame sirupą. Į jį sudedame džiovintus obuolius ir uždengę pavardame apie 10 min. Baigdami virti sudedame prieskonius ir uždengiame. Kompotą patiekiami atšaldytą. Tai pat kompotą galima virti ir iš kitų džiovintų vaisių.



5. Kepta žuvis su spanguolių padažu.

Mėgstamos žuvis, 600 g spanguolių, 300 g medaus, stiklinė miltų, 1-2 šaukštai aliejaus, druskos, maltų pipirų. Žuvis išvalykite, nuplaukite, nusausinkite, ištrinkite druska, pipirais, apvoliokite miltuose ir iškepkite įkaitintame aliejuje. Spanguolių padažui uogas nuplaukite ir pertrinkite per sietelį. Uogų tyrėje išmaišykite medų ir kaitinkite ją ant silpnos ugnies, kol nugaruos maždaug pusė skysčio. Keptą žuvį dėkite į lėkštę, aplikite spanguolių padažu ir patiekite į stalą.

6. Žuvies kukuliukai

0,5 kg žuvies be kaulų, 200 g svogūnų, šaukštas aliejaus, 60 g maltų džiovintų česnakų, krapai, pipirai, druska, žiupsnelis cukraus, lauro lapai. Gaminimas. Du kartus žuvį sumalkite. Po to į masę suberkite džiovintus svogūnus, krakmolą, sudėkite smulkiai supjaustytus kukulius ir atsižvelgiant į jų dydį virkite apie 10-15 min. Virkite pasūdytame vandenyje arba žuvies sultinyje. Valgyti galima ir kaip karštą patiekalą, ir kaip šaltą užkandį.



7. Silkė su džiovintais obuoliais.

200 g silkės filė, 300 g svogūnų, 200 g džiovintų obuolių, 50 g aliejaus, pipirų, cukraus, druskos. Nuvalyti ir išplauti svogūnai supjaustomi šiaudeliais ir pakepinami aliejuje su žiupsnelių cukraus ir druskos.

Dedami džiovinti obuoliai supjaustyti plonais šiaudeliais ir pakepinami apie 5 minutes. Silkes supjaustome 1,5 cm pločio juostelėmis, sudedame į silkinę. Prie jų dedamas paruoštas padažas ir papuošiame.

8. Silkė su džiovintais baravykais.

240 g silkės filė, 1 didelio svogūno, 2 saujų džiovintų baravykų, druskos maltų juodųjų pipirų, saulėgrąžų aliejaus.

Silkes supjaustykite gabaliukais ir sudėkite į silkinę. Baravykus užpilkite karštu vandeniu, leiskite pamirkti, po to 5 min. pavirkite, atvėsinkite ir nuspauskite. Supjaustykite kubeliais arba šiaudeliais. Svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir pakepinkite svogūnus, neilgai trukus sudėkite baravykus, pasūdykite, pabarstykite pipirais ir kepinkite apie 10 min. Grybų pagardą atvėsinkite ir sudėkite ant silkės. Grybai kaip mat sugeria riebalus, tad, kad pagardas nebūtų labai riebus, vis pilant aliejų galima į jį įpilti šiek tiek vandens. Grybai tada puikiai išsitroškina ir būna minkšti.

9. Purpurinės salotos.

Siūlau paruošti šventines salotas iš burokėlių. 400 g burokėlių, 300 g vyšnių (šaldytų), 100 g aliejaus, 50 g citrinų sunkos, 20 g pomidorų padažo, mėtų šakelės, druskos, pipirų.

Išvirtus burokėlius supjaustome smulkiais kubeliais. Vyšniai atšildome. Pagaminame padažą: sumaišome aliejų, citrinos sunką, pomidorų padažą, druską ir pipirus. Burokėlius su vyšniomis užpilame padažu ir išmaišome. Vieną valandą palaikome šalta, kad vyšnių aromatas prasiskverbtų į burokėlius. Plokščią lėkštę išklajame salotų lapais ir sudedame paruoštas salotas. Papuošiame mėtų šakele.

10. Grybų salotos su silke.

1 svogūnas, 200 g silkės filė, 200 g marinuotų grybų, 200 g virtų bulvių, 100 g marinuotų agurkų, pipirai, druska. Grybus, virtas bulvės, svogūnus ir agurkus supjaustome kubeliais. Silkė supjaustoma skersai siaurais gabalėliais. Visą sudedame į dubenį, užpilame aliejumi, pabarstome maltais pipirais, druska pagal skonį ir išmaišome.



11. Kūčių pyragėliai.

Miltai 1 kg., vanduo 0,5 L, cukrus 50 g, vienas aukštelis druskos, mielės 40 g (sausos mielės 11 g), aliejus tešlai apie 100 g ir aliejus kepimui 1 L.

Užmaišome tešlą, minkome kol nelimpa prie rankų, uždengiame ir palaikome kol iškils, kai iškyla suminkome. Tai pakartojame pora kartų. Kol kyla tešla, pagaminame įdarus: Aguonų: 200 g aguonų, cukraus pagal skonį, Nuplautas aguonas užpilame vandeniu ir paliekame per naktį, kad išbrinktų. Nukošiame ir 3-4 kartus sumalame mėsmale, kol išsiskiria kuo daugiau aguonų pieno. Dedame cukraus ir sumaišome. Galima dėti sukapatų riešutų, razinų. Grybų: 200 g svogūnų, 200 g džiovintų grybų, aliejus kepimui, prieskoniniai. Grybus užpilame šaltu vandeniu ir palaikome per naktį, po to verdame apie 30-40 min. nukošiame ir sumalame. Keptuvėje pakepiname svogūnus, kol gražiai pagels, po to sudedame grybus, prieskonius pagal skonį, galima dėti česnako. Iš tešlos formuojami pyragėliai ir kepami aliejuje iš abiejų pusių.

12. Grikių košė su grybais.

2-3 dideli svogūnai, 300 g išmirkytų ir išvirtų džiovintų grybų, 300 g grikių, 3, stiklinės verdančio vandens, alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų, maltų lauro lapų. Susmulkintus svogūnus ir grybus pakepiname, kol svogūnai įgaus auksinį atspalvį. Grikių kruopas užpilame verdančiu vandeniu ir verdame. Baigiant virti sudedame pakepintus svogūnus su grybais, išmaišome, paskaniname prieskoniais ir dar šiek tiek pavardame.

Linkiu, kad Kūčių vakarą išgyventume mums brangių žmonių artumą, dalydamiesi su jais dvasios šiluma prie tradicinio patiekalų stalo, o Kalėdų rytas tegul dovanoja džiaugsmą, viltį, ramybę ir išpildo svajonės.

Su artėjančioms šventėm!

Maisto technologė, technologijų edukologė,
Jolanta VELIČKIENE