

Tarptautinė teatro diena - be galimybės turėti profesionalų teatrą

DRAMOS TEATRAS

MIESTO LAIKRAŠTIS NEMOKAMAI ir www.miesto.lt 2020 m. kovo 27 d. Nr. 12 (1724)

Pakasynas užsakė laidotuvių komisija:

Socialdemokratai: Algirdas Brazys, Ramūnas Burokas, Jonas Grabauskas, Darius Kemeraitis, Alvydas Kirkliuskas, Irena Lunskienė, Romualdas Makauskas, Albinas Mitrulevičius, Artūras Visockis, Alvydas Zdanys, Povilas Isoda; Valstiečių ir žaliųjų sąjungos atstovai: Karolis Dvylys, Valentina Gataveckienė, Paulius Marozas, Edmundas Razvickas, Kęstas Spūdys; Darbo partijos deleguota Vaida Giraitytė; nuo „valstiečių - žaliųjų“ atskilęs Tadas Račius (nebalsavo prieš).

Interviu su viena garsiausių Lietuvos teatro aktorių Doloresa Kazragyte skaitykite 5 psl.



Vytautas ŽEMAITIS. Marijampolės savivaldybės jaunieji vadovai dar nebuvo gimę, kai Sovietų sąjungai, į kurios sudėtį buvo įtraukta okupuota Lietuva, vadovavo tūlas Leonidas Brežnevas. Apie jį sklindė anekdotas: „Ar girdėjai, kad Brežnevui atlikta krūtinės platinimo operacija. „Ne, negirdėjau, o kodėl reikėjo platinti?“ „Kad visi ordinai tilptų.“

Anekdotą prisiminiau, kai paskambino mūsų skaitytoja iš R. Juknevičiaus 4-ojo namo ir pasakė laiptinėje radusi pundą spalvotų žurnalų. Galvoju, moteris panoro pasidalinti džiaugsmu, kad ne tik „Miesto laikraštis“ dalijamas dykai. Bet ne, telefone girdėjau pasipiktinimo kupinus žodžius apie pinigus, kuriuos Marijampolės valdžia meta į balą. Pasirodo, žurnalas yra Marijampolės savivaldybės 2019 metų ataskaita. „Tikrai neturi kur kišti pinigų, kad ant blizgančio popieriaus savo nuotraukas spausdina. Jiems vis negana, juk visai neseniai į dėžutes mėtė laikraštį su tokiomis pat nuotraukomis“, - kalbėjo marijampolietė.

Kadangi negavau nei žurnalo, nei laikraščio, paklausiau pašnekovės, ar negalėčiau užsukti jų pasiimti.

Plačiau apie tai 3 psl.

MES, Marijampolės savivaldybė...

Pirmieji sovietų okupacijos metai

Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Šių metų vasarą sukanka 80 metų, kai Sovietų sąjunga (SSRS) okupavo ir aneksavo Lietuvą. To meto įvykiai Marijampolėje dažnai buvo panašūs į visoje valstybėje Maskvos vykdomus pertvarkymus, tačiau buvo ir išskirtinių atvejų.

Marijampolės nepasiekė

1940 m. birželio 14 d. SSRS įteikė Lietuvai ultimatumą, reikalaujantį pakeisti vyriausybę ir užti-

krinti laisvą Raudonosios armijos dalinių įžengimą. Ir jau kitą dieną tie daliniai per valstybinę sieną ir iš sovietinių bazių įsibrovė į Lietuvą.

Birželio 15 d. visoje Lietuvos teritorijoje buvo sovietų kariuomenė, bet ne Marijampolėje. Į mūsų miestą „svečiai“ atbildėjo tik birželio 18 d. Mat, pagal 1939 m. rugsėjo 28 d. slapta Vokietijos-SSRS protokolą, Sūduva „oficialiai“ perleista Vokietijai ir tik 1941 m. sausio 10 d. ji buvo parduota Sovietų sąjungai už 7 500 000 aukso dolerių arba 31 500 000 markių. Laiko organizuoti pasipriešinimą (kad ir simbolinį) buvo pakankamai. Tereikia prisiminti, kad, prasidėjus II Pasauliniam karui, 1939 m. rugsėjo 17 d. Lietuvoje atlikta dalinė mobilizacija – tada per 20 valandų susirinko 90 tūkstančių rezervo karių

Plačiau apie tai 6 psl.

Ar Marijampolė išliks ekonomikos augimo centru?

Arba Kodėl Marijampolės regiono galios centras persikėlė į Šakius

Evaldas ULEVIČIUS, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Marijampolės filialo direktorius. Pastarajame, ši mėnesį vykusiame Marijampolės regiono plėtros tarybos posėdyje daug diskutuota regioninės politikos temomis. Panašu, kad vis dar vaidiname regionus ir regioninę politiką.

Neturime nei regionų, nei savarankiškos regioninės politikos. Lietuvos Respublikos Konstitucijoje labai aiškiai atskirta savivalda ir aukštesnieji administraciniai vienetai, kuriuose valdymą įstatymo nustatyta tvarka organizuoja Vyriausybė.

Valdymas taip ir buvo organizuotas iki 2010 metų liepos 1 dienos. Nuo šios datos Lietuvoje nebeliko apskričių viršinių administracijų - aukštesniųjų administracinių vienetų valdymo ir administravimo. Funkcijos buvo perskirstytos centralizuojant valdžią. Kaip tai padaryta, rodo Valstybės kontrolės 2011 metų valstybinio audito ataskaita: 73 funkcijos perduotos ministerijoms, 8 - savivaldybėms. Reikia pažymėti, kad apskrities viršinio administracija buvo juridinis asmuo, turintis savo biudžetą.

Plačiau apie tai 2 psl.

kuo

APLINKINIAI

kalti

Arūnas KAPSEVIČIUS. Kiekviena tauta turtinga ne tik materialiuoju paveldu, bet ir praeities gyvenimo būdu. Dienos ilgėja, žemdirbių tauta pajudės į sodus - valgyti juk reikia. Arba tvarkyti kapų. Ir niekas nepasiginčys, meilė žemei užkoduota kiekviename lietuvių tautos narelyje. Velniop visi valdžios grasinimai, prie žemės linktę tautiečiai vadovausis kaimyninės šalies prezidento patarimu dirbti lauke. Tada jokios ligos nebaisios. Jeigu netikite, palaukite savaitę ir įsitikinsite.

Tai ne vienintelis atvejis, kai marijampoliečiai bei kiti lietuviai į pavojų gyvybei žiūri pro pirštus. Antai kiekvienais metais rugsėjį išdalijama dešimtys tūkstančių atšvaitų, bet parodykite man bent dešimt miestelėnų, kurie juos naudoja pagal paskirtį. Visi atšvaitai kažkur dingsta. Tie, kuriais moterys „puošia“ rankines, nesiskaito, nes „ritinukas“ po pažastimi neatlieka tiesioginės funkcijos išpėti vairuotojus.

Dabar apie šių dienų aktualijas. Medicininių kaukių nėra, išpirtos, bet pamatyti Marijampolėje žmogų su kauke... Kap sako, čėdijam juodai dienai.

Tačiau geriausias pavyzdys - atmintyje užstrigęs pokalbis parduotuvėje. Tėvas pirkto mažamečiam sūnui dviratį. Išrinko ne pigiausią, o į siūlymą išsigyti apsauginį šalmą sureagavo: „Tai kap jis atrodys, kap durnius.“

Iš kur šis paveldas? Gal iš pasakų šalies sovietijos, kur žmogus buvo niekas, o kolektyvas virš jo? Gal dėl to, kad esame itin tikintys ir vadovaujames malda „Tikiu Dievą Tėvą“, kurios paskutiniai žodžiai: „...tikiu... ir amžinąjį gyvenimą.“ Šis yra kiekvieno kataliko tikslas. Kuo greičiau paliksime ašarų pakalnę, tuo greičiau pelnysime amžinybę. Tik kuo aplinkiniai kalti?

Kitas
„Miesto
laikraščio“
numeris išeis
KETVIRTADIENĮ,
balandžio 2 d.



Naktį iš šeštadienio į sekmadienį laikrodžius reikės pasukti vieną valandą pirmyn. Tai įvyks kovo 29-osios paryčiais, 3 val.

Artimiausiems septyniems mėnesiams bus įvestas vasaros laikas.

Sezoninis laikas kasmet įvedamas kovo pabaigoje ir taikomas iki spalio paskutiniojo sekmadienio.

Vasara grįžta į laikrodžius

Gyventojų dėmesiui!

Dėl atsiskaitymo už geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugas

Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2020 m. kovo 14 d. nutarimu Nr. 207 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje“ paskelbė visoje Lietuvos Respublikos teritorijoje karantiną ir nustatė jo sąlygas. Atkreipiame dėmesį, kad, nepaisant šalyje paskelbto karantino, nėra pakeista atsiskaitymo už geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugas tvarka: vartotojai privalo pranešti geriamojo vandens tiekėjui ir nuotekų tvarkytojui apskaitos prietaisų rodmenis sutartyse nustatytu terminu, jei sutartyje šis terminas nenustatytas – kiekvieno ataskaitinio mėnesio paskutinę darbo dieną, taip pat geriamojo vandens tiekėjo ir nuotekų tvarkytojo pateiktą mokėjimo dokumentą ar mokėjimo dokumentą, kurį vartotojas užpildo pagal jo paties nuskaitytus apskaitos prietaisų rodmenis, vartotojas turi apmokėti ne vėliau kaip iki kito mėnesio, einančio po ataskaitinio laikotarpio, paskutinės kalendorinės dienos, jeigu sutartyje nenustatyta kitaip.

Primename, kad geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugos yra grindžiamos būtinosiomis sąnaudomis, susijusiomis su viešojo geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo veikla, todėl Jūsų savalaikis atsiskaitymas už paslaugas yra svarbus užtikrinant šių Jums gyvybiškai svarbių paslaugų nepertraukiamą tiekimą.

Geriamojo vandens vartotojų dėmesiui!

Reaguodami į šalyje susiklosčiusią situaciją, siūlome atsakyti mokėjimo pranešimo (sąskaitos) (popierinio varianto) pristatymo paštu į namus, siekiant išvengti kontakto. Kviečiame užsisakyti mokėjimo pranešimus (sąskaitas) elektroniniu paštu. Rašykite mums adresu uzsakymai@sudivosvandenys.lt, nurodykite abonentą numerį ir elektroninio pašto adresą, kuriuo pageidaujate gauti mokėjimo pranešimą (sąskaitą). Po užsakymo, gausite patvirtinimą. Sąskaitų siuntimo elektroniniu paštu paslauga - nemokama.

UAB „Sūduvos vandenys“

Vairavimo kultūra - keturios taisyklės

Eglė CIBIENĖ, UAB „Idea Prima“. Eismo saugumo prevencijoje daugiausia dėmesio skiriam greičio viršijimui ir alkoholio vartojimui, dažnai pamirštama apie smulkesnius nusižengimus bei elementarią vairavimo kultūros stoką. Draudimų teigimu, dėl tokių vadinamųjų „smulkių nuodėmių“ kaip saugaus atstumo nesilaikymas, rizikingas manevravimas ar nereguliuoti žibintai drausmingi eismo dalyviai kenčia kasdien, jos lemia ir didžiąją dalį smulkių eismo įvykių.

„Avaringumo skaičiai būtų gerokai mažesni, o eismo dalyviai patirtų mažiau streso, jei visi vairuotojai vadovautųsi keliomis pagrindinėmis kultūringo vairavimo taisyklėmis“, – sako draudimo bendrovės BTA Ekspertizų skyriaus vadovas Andrius Žiukelis.

Kelių eismo taisyklės rekomenduoja vairuotojams laikytis tokio atstumo iki priekyje važiuojančio automobilio, kad šiam stabdant spėtų išvengti susidūrimo.

Saugiu atstumu vadinamas ne mažesnis kaip per 2 sekundes nuvažiuojamas atstumas – tai pusė automobilio važiavimo greičio, paversto metrais. Pavyzdžiui, važiuojant 60 km/h greičiu, atstumas iki priešais esančio automobilio turėtų būti ne mažesnis kaip 30 m.

„Laikytis šios taisyklės kartais būna sudėtinga, ypač spūsčių metu, nes atsiranda vairuotojų, kurie nusprendžia „sutaupyti“ laisvus metrus ir įsmukti į tarpą tarp automobilių, taip neretai sukeldami avarines situacijas, dar padidindami spūstis ir gaišindami saugaus atstumo besitengiančių laikytis vairuotojų laiką. Dėl to daugelis vairuotojų, vengdami „užlindėtojų“, būna priversti atstumą iki kito automobilio sumažinti“, – teigia A. Žiukelis. Pasak draudimo eksperto, kitas rizikingo elgesio keliuose pavyzdys, dėl kurio įvyksta nema-

žai eismo įvykių, yra neatsargus ir neatsakingas manevravimas. „Pavyzdžiui, dažnos situacijos, kai iš paskos važiuojantis automobilis aplenkia ir tuoj pat suka į kairę arba dešinę. Aplenktas vairuotojas būna priverstas staigiai stabdyti, bet rizikuoja ir lenkiantysis, nes akivaizdu, kad lenkiama spontaniškai, neįvertinant visų aplinkybių“, – perspėja A. Žiukelis.

Zinant, kad artėja reikiamas posūkis, rekomenduojama pirmiausia tinkamai įvertinti atstumą bei kitų automobilių judėjimo greitį – dažnai kur kas geriau lėčiau pavažiuoti paskui priekyje judantį automobilį, nei rizikuoti pavojingai lenkiant. Juo labiau kad už neapdairų lenkimą gresia piniginių bausė ir net teisės vairuoti atėmimas.

Dar viena visiems puikiai pažįstama situacija, anot BTA eksperto, kada dviejų juostų kelyje dešinią juosta būna apytuštė, o kairiąją važiuoja automobilių kolona. „Kartais dėl to susidaro dar blogesnė padėtis, kai dešinią juosta važiuoja pareižingas vairuotojas, o kairiojoje lygiagrečiai analogišku greičiu važiuoja kitas automobilis ir taip blokuojamas eismas, kuriamos spūstys. Vairuotojai turėtų prisiminti, kad kairioji juosta yra skirta kilties apvažiavimui ar greičiau važiuojantiems automobiliams“, – atkreipia dėmesį A. Žiukelis.

Kelių eismo taisyklėse nenumatytas draudimas važiuoti kaire eismo juosta, kai laisva dešinioji, tačiau yra nurodymas važiuoti kaip galima arčiau dešiniojo krašto. Už šio reikalavimo nesilaikymą Administracinių nusižengimų kodeksas numato baudą nuo 30 iki 90 eurų.

Lietuvos techninės apžiūros įmonių asociacijos duomenimis, atliekant automobilių techninę apžiūrą dažniausių trūkumų sąrašą pirmą vietą užima nesureguliuoti

Ar Marijampolė išliks ekonomikos augimo centru?

Atkelta iš 1 p.

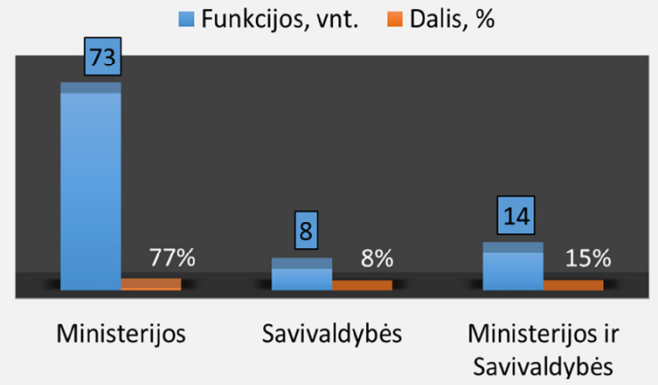
Siaurąja prasme gal ir logiška, kad 77 procentus funkcijų centrinė valdžia perėmė į savo rankas ir regioninę politiką formuoja Vidaus reikalų ministerija, nes Apskritis viršininką skirdavo Vyriausybė. Tačiau mes kalbame apie regionus ir jų savarankiškumą. Į tokią reformą reagavo Europos Sąjungos institucijos. Europos vietos ir regionų valdžių kongresas 2012 metų kovo mėnesį rekomendavo Ministrų komitetui paraginti Lietuvos valdžios institucijas „...užtikrinti, kad vietos valdžios institucijoms būtų skiriami pakankami finansiniai ištekliai, vadovaujantis principu, kad ištekliai turi atitikti vietos valdžiai pavedamas funkcijas ir pareigas...“ bei „...imtis priemonių sukurti stipresnę regioninių lygmenį išplečiant regionų plėtros tarybų kompetenciją, stiprinant jų administracinį aparatą ir numatant regioninių biudžetų kūrimą...“.

2012 metų spalio 16-18 d. d. Strasbūre vykusioje Europos Tarybos Vietos ir regionų valdžių kongreso plenarinėje sesijoje iš Lietuvos delegacijos buvo atimtos balsavimo teisės Europos Tarybos Vietos ir regionų valdžių kongreso Regionų rūmuose. Situacija tokia pati iki šiol.

Seimui pateiktame Regioninės plėtros įstatymo projekte numatytas regionų valdymo modelis, kuomet savivaldybės steigia regioninio lygmens subjektą ir jo veikloje dalyvauja dalininko teisėmis. Tai neatitinka nei Konstitucijoje, nei Lietuvos Respublikos teritorijos administracinių vienetų ir jų ribų įstatyme įtvirtintoms nuostatoms. Dar įdomiau - jeigu apskrities savivaldybės nusteigs viešosios įstaigos, tai sprendimus priims Vidaus reikalų ministerija.

Siūlomi teisės aktai yra tik galimybės veikti. Kiek mes jomis pasinaudosime, tokį rezultatą ir turėsime. Regioninių centrų išdėstymo ir prioritetinių funkcijų ryšių schema (ji yra Lietuvos Respublikos bendrojo plano iki 2030-ųjų metų projekte) Marijampolė priskirta Kauno įtakos zoni.

Funkcijų perskirstymas nuo 2010 m. liepos mėn. 1 d.



Bendrojo plano projekte nurodoma, kad regionų plėtra turi remtis Regioninės politikos „Baltąja knyga“, patvirtinta 2017 metų pabaigoje. Norėdami maksimalaus rezultato privalome išanalizuoti visus šalies strateginio planavimo dokumentus, įvertinti kokie tarptautiniai veiksniai turės įtakos mūsų gyvenimui artimiausiais dešimtmečiais. Reikia turėti savo regiono viziją ir plėtros strategiją.

Sėkmingą Marijampolės miesto kaip ekonomikos augimo centro plėtrą pastarąjį dešimtmetį sąlygojo sėkmingi projektai, kurių vertė viršijo 48 mln. eurų, 2011 m. įsteigta Marijampolės laisvoji ekonominė zona. Dėl kryptingo ir aiškiai apibrėžto eksportuojančio verslo skatinimo lietuviškos kilmės prekių eksporto apimtys Marijampolės apskrityje per pastarąjį dešimtmetį išaugo 82 procentais. Tai vienas aukščiausių augimo tempų tarp šalies regionų. Daugiausiai eksportuojama pieno ir jo gaminių, žuvies produktų, cukraus, miltinių konditerijos gaminių, trąšų, medienos ir medienos dirbinių, baldų. Atsižvelgiant į šiuos rodiklius, buvo parengta Marijampolės regiono specializacijos programa. Tačiau to nepakanka.

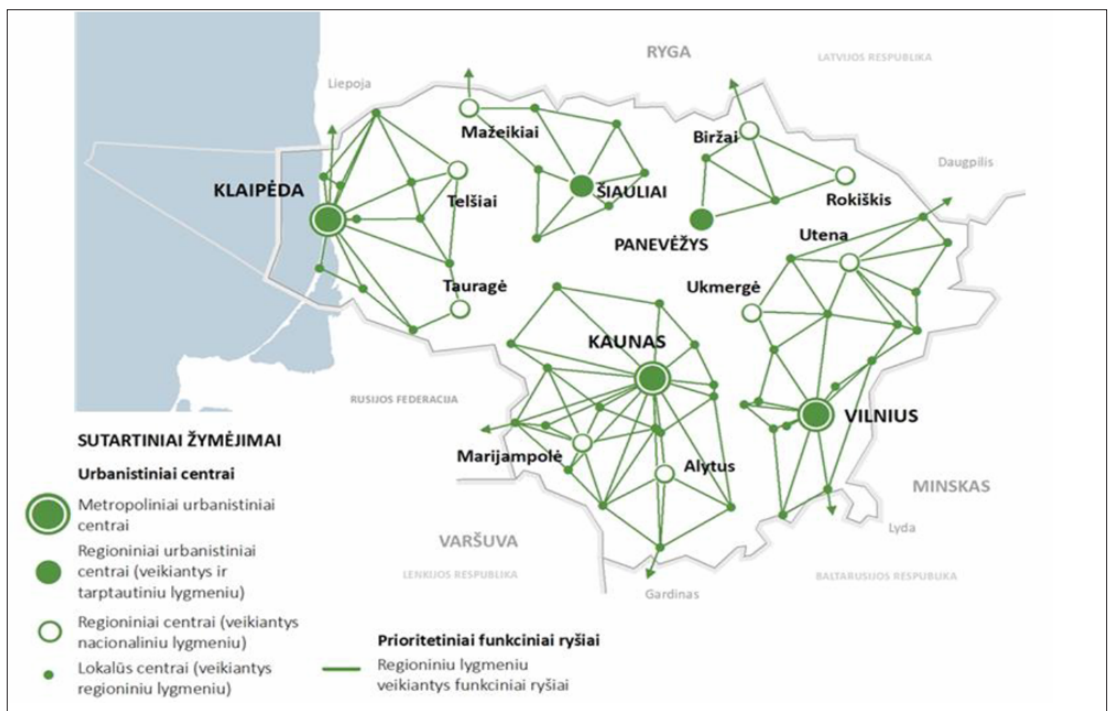
Ar Marijampolė nusiteikusi likti regiono lydere – ekonomikos augimo centru? Būti lyderiu reiškia turėti idėjų, imtis iniciatyvos ir veikti. Pastaruoju metu matomas pozicijų užleidimas – nėra nei regioninio lygmens idėjų, nei iniciatyvų. Reika-

lingas kompetencijų centras rengti ir įgyvendinti kokybiškas ir pagrįstas regiono lygmens plėtros strategijas, investicinius ir kitus projektus. Žinoma, tam būtini tiek žmogiškieji, tiek finansiniai ištekliai.

Nuo 2010 metų dvi kadencijos Marijampolės regiono tarybos pirmininkais buvo renkami asmenys, kurie nejo nei savivaldybė mero, nei mero pavaduotojo pareigų. Tai išskirtinis ir vienintelis atvejis visose dešimtyje šalies apskričių. Modelis pasiteisino, nes svarstant klausimus, visų pirma buvo vertinamas poveikis visam regionui, taryba turėjo didesnę veikimo laisvę, nes pirmininko išsakomos pozicijos nesitapatino su vienos iš savivaldybių pozicijomis, darbas savivaldoje netrukdė spręsti regiono reikalų. Tiesa, tam reikėjo atitinkamo savivaldybių finansinio indėlio.

Pemai, po vietos savivaldos rinkimų, taupant lėšas tokios praktikos atsakyta. Natūralu, kad visuomeniniais pagrindais darbuotis keturis metus pageidavusių nebuvo. Lyderystėje tokioje situacijoje prisirišę Šakių rajono savivaldybės vadovai ir Marijampolės regiono galios centras persikėlė į Šakius.

Gerai lyderystės pavyzdžiai užkrečia. Ar kitų regiono savivaldybių vadovai pasiruošę priimti naujus iššūkius ir aktyviai veikti kritinėse situacijose, parodysi laikas. Belieka palinkėti nepažiūpsoti galimybių.



artimųjų šviesų žibintai – kiek daugiau nei 13 proc.

Pasak A. Žiukelio, šviesa iš netinkamai sureguliuotų žibintų sklinda arba per žemai, taip blogindama kelio matomumą pačiam vairuotojui, arba per aukštai, akindama kitus eismo dalyvius. Jis taip pat pastebi, kad pasi- taiko vairuotojų, kurie nuolat važinėja

su įjungtais ruko žibintais, teisingai mėsiai, kad taip geriau apšviečiami kelkraščiai, ir nesusimąstydami apie tai, kad akina priešais atvažiuojančių automobilių vairuotojus.

Kartais automobilių žibintuose reikalavimų neatitinkančias ryškiau šviečiančias ksenonines lemputes, ku-

rios tinkamai nesureguliuovus itin aki- na kitus vairuotojus tamsiuoju paros metu. „Tiesa, ši tendencija pastaruoju metu mažiau pastebima, be to, nuo 2014 metų techninės apžiūros dokumentų galiojimas kelyje naikinamas, jei žibinte panaudotas automobilio gamintojo nenumatytas šviesos šaltinis“, – sako A. Žiukelis.

MES, Marijampolės savivaldybė...

Atkelta iš 1 p.

Gavau sutikimą ir štai mano rankose dvi nemokamai dalijamos „brangenybės“ bendru net 35 000 egzempliorių tiražu – tiek Marijampolėje dabar gyvena žmonių įskaitant tik ką ir šiek tiek anksčiau gimusius kūdikius.

Pradėjau, suprantama, nuo leidinio „Marijampolės savivaldybės ataskaita 2019 m.“, akį traukiančio kaip žurnalas „Žmonės“. Beje, ir ataskaitoje dominuoja žmonės, tiksliau Vienas žmogus - Marijampolės savivaldybės meras Povilas Isoda.

Plintant anekdotui apie krūtinės operaciją, L. Brežnevui buvo per 70 metų. Kas ir už ką skyrė apdovanojimus, jis dėl sveikatos būklės jau nesuvokė. Viskuo rūpinosi aplinka, siekusi prailginti formalus valstybės galvos, o tuo pačiu ir savo buvimo valdžioje laiką.

Marijampolės meras nenugyveno nė pusės tiek, kiek buvęs Sovietų sąjungos vadovas. Ir anekdotų apie P. Isodą dar nesudėta, tačiau padlaižiū jis jau turi užtektinai. Suprantama, jų metodai kitokie nei L. Brežnevo aplinkos, tačiau principas tas pats: šlovinti, šlovinti ir dar kartą šlovinti.

Lygiai 36 puslapių ataskaitoje – 20 jaunojo mero abrodėlių. Kad kiekvienas galėtų išsikirti patikusį, pasikabinti ant sienos ir kas dieną jį stebilytis dėkodamas už žydinčią Marijampolę. Jos nuotraukų leidinyje taip pat yra. Beveik tiek, kiek P. Isodos. Beje, vicemeras Artūras Visockas tenkinosi „tik“ 10-čia nuotraukų, o administracijos direktorius Karolis Podolskis išvis pasikuklino ataskaitoje vos keturi jo paveikslėliai. Iš viso leidinyje apie 50 fotografijų.

„Noriu žmones stebinti ne amžiumi, o intelektu, žiniomis, požiūriu“, - interviu laikraščiu „Suvalkietis“ kabėjo meras. Ir stebi-

na... garbės troškimu. Kaip kitaip pavadinti blizgančiame popieriuje išspausdintų fotografijų galeriją, kurią sukūrė savivaldybės vadovo aplinka, o nuotraukų herojus toleravo tokią lindimą į subinę, kuris mums, mokesčių mokėtojams, kukliausiai skaičiavimais, atsiėjo apie 6 tūkstančius eurų.

Ir dar viena analogija – su Prancūzijos valdovais, mėgusiais pabrėžti: „Mes, Prancūzijos karalius...“

Kuo tai skiriasi nuo „Mes, Marijampolės savivaldybė“, bent jau sprendžiant pagal ataskaitoje spausdinamų „karaliaus ir karaliukų“ nuotraukų kiekį?

Jis gerokai mažesnis leidinyje „LSDP 2019 metais“, kurį rengė ta pati savivaldybės administracijos „chebrytė“.

Fotografijų mažiau, bet ir leidinys prastesnio popieriaus, vos keturių puslapių. Suprantama, pinigai sunėsti socialdemokratų, juos reikia taupyti, o tie, už kuriuos spausdinta „savivaldybės“ ataskaita, bendri – Marijampolės biudžeto. Reiškia niekieno. Kaip L. Brežnevo laikais priklausantys valstybei. Todėl prieinantys prie lovio pinigus tratina savo nuotraukoms ant blizgančio popieriaus.

„Savivaldybė – įstatymo nustatytas valstybės teritorijos administracinis vienetas, kurio bendruomenė turi Konstitucijos laiduotą savivaldos teisę...“ (iš Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo).



Kaip gyvena suvalkiečiai

Juozas RAŠKAUSKAS. Vienas mažas nematomas priešas atskyrė marijampoliečius nuo Suvalkų. Todėl, kaip gyvena kaimynai lenkai, galima sužinoti tik iš žiniasklaidos. Ja šiame tekste ir remiuosi.

Suvalkų miesto taryba skyrė 64 tūkstančius zlotų (apie 15 tūkstančių eurų) medicininiams kaukėms siūti. Jomis nemokamai bus aprūpinti mieste gyvenantys senjorai. Vietos siuvelykla pateiks 10 tūkstančių kaukių. Suvalkų miesto prezidentas Česlav Renkivič pabrėžė, kad jos nebus atestuotos, tam nebėra laiko, o nuolat besikeičianti situacija reikalauja operatyviai priimti sprendimus.

Suvalkų nevyriausybinės organizacijos ir harcerai (skautai) vieningai įsitraukia į akciją padėti senjorams. Koordinuojama pagalba leis pasirūpinti vyresnio amžiaus miestelėnais nuperkant ir pristatant į namus maistą, higienos priemones bei vaistus.

Suvalkų savivaldybės administracija paruošė Paramos paketą vietos verslininkams. Nuspręsta atidėti arba išskaidyti nekilnojamo turto mokesčio mokėjimą. Verslininkai, nuomojantys patalpas iš savivaldybės ir sustabdę veiklą, atleidžiami nuo nuomos mokesčio, tęsiantys veiklą mokės 30 procentų mažesni.

Miesto turguose mokestis už prekybos vietą mažinamas 15 procentų. Suvalkų komunalinės įmonės per karantiną nereikalauja mokesčių, juos galima atidėti. Skolų komunalinėms įmonėms išieškojimas laikinai stabdomas.

Č. Renkivič kreipėsi į nekilnojamojo turto nuoma užsiimančius verslininkus, kad sumažintų nuomos mokestį jų patalpose išsikūrusioms įmonėms, amatininkams. „Atminkime, jeigu norėsime grįžti prie tokio paties gyvenimo lygio ir kokybės, kokie buvo iki pandemijos, be verslininkų to nepadarysime“, - savo prašyme pažymi Suvalkų miesto prezidentas.

Restoranai „Brovar Polnocny“ kasdien nemokamai gamina bei gabena maistą miesto sveikatos apsaugos darbuotojams. Miestelėnams restoranai siūlo pietus už 14, 9 zlotą



Č. Renkivič puikiai supranta, kad, neparėmus verslo, nebus tokio gyvenimo, kaip iki pandemijos

Nuotrauka iš interneto

(3,5 euro), užsakytą maistą pristato į namus.

Suvalkiečiai taip pat „linksmnasi“. Praėjusį sekmadienį Geležinkelio gatvėje policininkai sulaikė 43 metų automobilį vairavusį vyriškį, kuris įpūtė beveik 3 promilės alkoholio. Sulaikytasis vairuotojo pažymėjimo neparado, nes jis, teismo sprendimu, jau atimtas. Linksmasis suvalkas laukia teismo sprendimo.

P. S. Tuo tarpu Marijampolės savivaldybės administracijos Komunikacijos skyrius informuoja, kad savivaldybės administracijoje sudaryta darbo grupė, atsakinga už savivaldybėje veikiančių verslo įmonių ir individualiai dirbančių verslininkų, nukentėjusių dėl šalyje įvesto karantino, paramos priemonių parengimą. Jos vadovas mero pavaduotojas Paulius Marozas sako: „...ypač svarbu suvaldyti situaciją mieste, taip pat įgyvendinti numatytas priemones visuomenės sveikatos, socialinės pagalbos ir švietimo srityse. Tačiau privalome nepamiršti, kad su ypatingais sunkumais susiduria ir vietos verslininkai. Tiesa, Vyriausybė jau numatė paramos verslui paketą koronaviruso sukeltoms pasekmėms švelninti, tačiau savivaldoje taip pat ieškosime galimybių padėti sunkumus patiriantiems verslininkams.“

Pasiūlymų ir pastebėjimų verslininkai kviečiami teikti el. paštu paulius.marozas@marijampole.lt

Gal reikėtų klausti savivaldybės...

Gediminas AKELAITIS, Marijampolės ligoninės gydytojas. Socialiniame tinkle savivaldybės meras paskelbė, kad savivaldybė rūpinasi izoliuoti keturiolikai dienų grįžusius iš užsienio marijampoliečius. Įgyvendinant tokią Valstybės lygio ekstremaliosios situacijos operacijų vadovo, Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos sprendimą, kreipiamasi į žmones, turinčius laisvo gyvenamojo ploto.

Parašiau, kad nuostabioje vietoje, prie Šešupės, yra buvę vaikų globos namai, kuriuos prieš keletą metų iškilmingai „užkalė“ prezidentė Dalia Grybauskaitė. Ten yra virtuvės, miegamieji kambariai, pastatas centre, policija šalia. Kodėl nepanaudojus šio didžiulio namo? Meras atsako, kad nieko negalima padaryti: ten radiatoriai išplėšti, viskas išvogta, išdraskyta.

Žinau, kad pastatas yra Socialinių reikalų ir darbo ministerijos (SADM) žinioje. Kai buvau savivaldybės tarybos narys, kreipėmės į ministeriją, kad perduotų pastatą savivaldybei. Planavome įrengti gyvenamąsias patalpas jauniems gydytojams, mokytojams, inžinieriams, kitiems mūsų miestui reikalingiems jauniems specialistams, jų šeimoms, kad jie čia įsikurtų, o ne važinėtų dirbti iš kitur. Ministerija pasakė „ne“, esą jai reikia šių patalpų.



Buvę vaikų globos namai baigiami nugyventi

Redakcijos nuotrauka

Dėl lengvatų, atsiskaitant už šilumą

Ramunė GURKLIENĖ, Lietuvos šilumos tiekėjų asociacija. Gyventojų pranešimų apie sunkumus atsiskaitant už karštą vandenį ir šilumą, suvartotą karantino laikotarpiu, sulaukiantys šilumos tiekėjai primena, kad neeiliniu laikotarpiu laikini mokėjimų iš-

skaidymai įmanomi, tačiau tik individualiais atvejais ir dokumentais pagrindžiant reikšmingą pajamų sumažėjimą.

Gyventojai, kurie gali pretenduoti į sąskaitos išskaidymą dalimis dėl šalyje įvesto karantino: karantino metu neteko darbo ir

pagrindinių pajamų; karantino metu išėjo neapmokamų atostogų; karantino metu paskelbta prastova; karantino metu negali vykdyti individualios veiklos ir negauna pajamų; iki karantino neturėjo pradelstų mokėjimų už paslaugas.

„Tele2“ pereina prie elektroninės prekybos – prekių pristatymas nemokamas

Mobiliojo ryšio operatorius „Tele2“ nuo kovo 16 d. laikinai apriboja savo salonų veiklą aptarnaujant klientus gyvai ir pereina prie elektroninės prekybos.

„Mūsų darbuotojų ir klientų sveikata yra aukščiausias prioritetas, todėl šiuo laikotarpiu savo paslaugas teiksime internetu. Raguiname privačius ir verslo klientus planuoti savo pirkinius ir juos įsigyti internetu“, – informavo Petras Masiulis, „Tele2“ generalinis direktorius.

Pasak P. Masiulio, įmonės misija ir toliau išlieka tokia pati – užtikrinti sklandų ir kokybišką ryšį savo klientams.

Pasiūlymai darbui ir pramogoms

Internetu galite įsigyti viską, ko gali prireikti darbui ar pramogoms namuose. Specialūs įrangos pasiūlymai galioja su visais „Tele2 Laisvas internetas“ paslaugos planais.

Šiuo metu ypatingai geri planšetinių kompiuterių kainų pasiūlymai. „MediaPad T3“ modelio, 16 GB „Huawei“ planšetė kainuoja vos 1 eurą. Pasiūlymas galioja planšetės įsigyjant kartu su „Tele2 Laisvo interneto“ neribotu planu (už 17,90 Eur/mėn), modemu nuo 2 Eur/mėn. ir 24 mėn. sutartimi.

Specialūs kainų pasiūlymai galioja daugumai kompiuterių, planšečių, kamerų ar televizorių. Visus „Tele2“ akcijų pasiūlymus rasite internetiniame puslapyje <https://tele2.lt/privatiems/akcijos/viskas-reikia-likus-namie?akmpf>

Dirbant nuotoliniu būdu itin svarbu palaikyti ryšį su kolegomis bei kituose miestuose gy-

venančiais artimaisiais. „Tele2“ siūlomi pokalbių planai, suteiks galimybę neribotam bendravimui – dabar užsisakius bet kurį 1GB, 5GB, 10GB, 20GB ir 50GB neribotų pokalbių ir SMS planą, pirmą mėnesį galėsite naršyti nemokamai!

Daugiau informacijos apie „Tele2“ neribotų pokalbių planus ir jiems galiojančius pasiūlymus rasite internetiniame puslapyje <https://tele2.lt/privatiems/planai/>.

Visos „Tele2“ paslaugos teikiamos nuotoliniu būdu, pristatymas – nemokamas

Internetinėje svetainėje <http://www.tele2.lt/> galima įsigyti operatoriaus siūlomas prekes (telefonus, kompiuterius, išmaniuosius įrenginius, modemu ir kita) bei paslaugas (pokalbių ir interneto planus). Užsakytos prekės ar paslaugos bus pristatytos nemokamai.

Visi „Tele2“ klientai savitarnos svetainėje <https://mano.tele2.lt> gali pasitikrinti savo sąskaitas, duomenų likučius, užsisakyti naujus pokalbių ir interneto planus, pratęsti sutartis, apmokėti sąskaitas arba užsisakyti papildomas paslaugas (pavyzdžiui, užsisakyti „Spotify“ paslaugą).

Klientai pasitikrinti duomenų likučius, apmokėti sąskaitas, papildyti išankstinio mokėjimo kortelių „Pildyk“ sąskaitą gali „Mano Tele2“ programėlėje.

Programėlę nemokamai galima parsisiųsti „Google Play“ ir „App Store“.

Taip pat „Tele2“ ir „Pildyk“ klientai papildomai duomenų gali užsisakyti internetu: <http://narisyk.tele2.lt> ir <http://narisyk.pildyk.lt>

„Pildyk“ klientai internetinėje svetainėje www.pildyk.lt ir mano.pildyk.lt, taip pat programėlėje „Mano Pildyk“ gali pasitikrinti sąskaitų ir duomenų likučius, papildyti sąskaitas ir užsisakyti pokalbių ar duomenų planus. „Mano Pildyk“ programėlę nemokamai galima parsisiųsti „Google Play“ ir „App Store“.

Operatorius stiprina ir klientus aptarnaujančio kontaktų centro pajėgumą.

Privatiems „Tele2“ klientams informacija teikiama 07:00-23:00. Skambinti galima trumpuoju numeriu 117 (skambinant tik iš „Tele2“ tinklo, nemokamai) arba +370 684 00 117 (skambinant iš užsienio ar kito operatoriaus, kaina pagal mokėjimo plano tarifus).

„Tele2“ verslo klientams informacija teikiama 07:00-23:00. Skambinti galima trumpuoju numeriu 1575 (nemokamas) arba +370 684 000 75 (kaina pagal mokėjimo plano tarifus).

„Eurovaistinė“ senjorus aptarnauja be eilės

Laura BIELSKĖ. Lietuvoje daugėjant susirgimų koronavirusu, „Eurovaistinė“ deda visas pastangas, kad didžiausioje rizikos grupėje atsidūrusiems senjorams pavyktų išvengti kiek galima daugiau kontakto su kitais žmonėmis, todėl tinklo vaistinėse jie aptarnaujami be eilės.

Siekiant apsaugoti šiuo metu pažeidžiamą grupę – senjorus, „Eurovaistinė“ nusprenėdė juos aptarnauti be eilės. To imtasi, siekiant, kad vyresnio amžiaus žmonės praleistų kiek galima mažiau laiko tarp aplinkinių ir kuo greičiau galėtų grįžti į namus. Vis dėlto vaistininkai akcentuoja, kad jeigu tik yra galimybė senjorams, geriausia likti namuose ir prašyti artimųjų pagalbos.

„ApmAUDU, bet ne visi senjorai turi artimųjų, kurie šiuo ypatingu metu gali jais pasirūpinti, į vaistines ateina garbingo amžiaus žmonių, todėl norime, dar labiau juos apsaugoti. Lieka galioti visos iki šiol jiems taikytos nuolaidos, be to, pasitarę su savo komandos nariais, prašome supratingumo ir visose „Eurovaistinėse“ juos aptarnausime be eilės. Trumposiomis žinutėmis informuojame senjorus, kad jiems saugiausia šiandien likti



I. Damulienė sako, kad pirmieji senjorų aptarnavimas neturi įtakos kitiems klientams

namuose, o jeigu prireiktų vaistininko konsultacijos, su juo galima susisiekti nemokamu mūsų telefonu“, – sako „Eurovaistinės“ valdybos pirmininkė Ingrida Damulienė.

Pasak jos, kitų „Eurovaistinės“ klientų aptarnavimui tai neturi įtakos, nes vaistinėse, kur tai įmanoma, šiuo metu dirba daugiau vaistininkų. Visuomenės prašoma supratingumo, mobilizavęsi padidinsime galimybę

išsaugoti žmonių gyvybes.

„Eurovaistinėse“ lieka galioti visi beveik 4 000 geriausių pasiūlymų, taip pat ir senjorams skirtos įprastos nuolaidos.

Garbingo amžiaus žmonių prašoma, jeigu tik vaistininkas pats nespės jūsų pakviesti prie langelio, prieiti arčiau. Tikslas, kad klientai vaistinėse ne tik stovėtų atokiau vienas nuo kito, bet ir greičiau galėtų grįžti į namus, taip sumažinant riziką užsikrėsti.

Pratimai ir patarimai vyresnio amžiaus žmonėms

Kristina VISAGURSKIENĖ, Lietuvos sporto universiteto dėstytoja ir Trečiojo amžiaus universiteto veiklų organizatorė. Jei tik galite to išvengti – neikite iš namų. Pasinaudokite šeimos narių, artimųjų ar savanorių pagalba. Nenusiminkite, kad negalite laisvai judėti lauke ar gamtoje, dalyvauti kultūriniuose renginiuose. Prisitaikykite prie laikinų pokių ir naudokite televizijos, radijo, interneto siūlomas programas ir kitas naudas. Pavyzdžiui, šiuo metu ypač daug dėmesio skiriama virtualių parodų bei pažintinių mokomųjų laidų kūrimui, internete galima rasti įvairiausių audio knygų.

Svarbiausia užduotis karantino periodu – išlikti žvaliems, sveikiems ir nepamiršti reguliariai judėti namuose. Naudojantis įvairiomis virtualiomis ir technologinėmis galimybėmis mes ilgą laiką praleidžiame sėdimoje pozicijoje. Reikėtų nepamiršti, kad maždaug kas pusvalandį turėtumėme keisti savo kūno padėtį. Tik tokiais būdais suaktyvėja mūsų kraujotaka, medžiagų apykaita, išvengiame sąnarių sustingimo.

Pravartu kelis kartus atsistoti ir atsisėsti, pajudinti įvairiomis kryptimis rankas, atlikti keletą pasisukimų liemeniu į abi puses, keletą kartų pasistiebtį ir vėl nusileisti. Rekomenduoju saugiai ir neperardant pusiausvyros atlikti „galūnių papurtymo“ pratimus. Iš pradžių papurtyti rankas, tuomet atsargiai, prisilaikant už sienos ar kėdės, papurtyti po vieną koją

Net ir būnant namuose mūsų kūnui reikia ir aerobinės, ir raumenų stiprinimo, ir lankstumo lavinimo veiklos bei kvėpavimo pratimų. Mankštų metu svarbu nepamiršti, jog turime ir viršutinę, ir apatinę kūno dalis – joms reikalingi atskiri pratimai. Siūlau kelis paprastus.

* Nepertraukiamai 5-10 minučių intensyvia žingsniu žygiuoti vietoje ar įsijungus mėgstamą muziką tiesiog pašokti.

* Bent kartą per dieną atliekami kvėpavimo pratimai labai naudingi širdies ir kraujotakos sistemos stiprinimui. Ypač – diafragminiai, kuomet įkvepiant diafragma išsiplečia, o iškvepiant – subliūksčia. Tai reikėtų

daryti saugiomis ir sveikomis sąlygomis, prieš tai išsivėdinus kambarį bei jame palaikant optimalią temperatūrą.

* Atliekant pusiausvyros pratimus būtina užsitikrinti saugumą. Vienas veiksmingiausių ir lengviausių išmokstamų prasideda atsistojus suglaustomis kojomis ir taip stovint 10 sekundžių. Tuomet vieną pėdą, per pusę pėdos, reikėtų stumtelėti į priekį ir vėl pastovėti 10 sekundžių. Tada – priekinės kojos kulną priglausti prie antrosios kojos pirštu, vadinamoje „tip-top“ pozicijoje, ir vėl pastovėti 10 sekundžių. Galiausiai 10 sekundžių praleisti vieną koją šiek tiek kilstelėjus nuo žemės. Visa tai reikėtų pakartoti ir su kita koja. Norint tobulėti, pratimą galima pakartoti užsimerkus. Šiuo atveju greta būtina turėti saugų, tvirtą paviršų, už kurio susvyravus būtų galima prisilaikyti.

* Siekiant lavinti lankstumą, reikėtų iki tam tikros įtampos ištempti ir apie 15-20 sekundžių įtampoje palaikyti skirtingas raumenų grupes. Iš pradžių rankų, tada kaklo, nugaros, pilvo, kojų ir kitus raumenis. Kartoti galima po keletą sykių, tačiau jokiu būdu neturėtumėte jausti skausmo.

* Raumenis stiprinti galima keliais veiksmingais būdais. Paprasciausias, tvarkantis ir kilnojant daiktus. Jie negali būti per sunkūs, o tvarkytis reikėtų saugiai ir atsargiai. Galima stiprėti atliekant specialius pasipriešinimo įveikimo pratimus su savo kūno svoriu. Pavyzdžiui, atsisėsti ir atsistoti, šį pratimą pakartojant keletą kartų. Taip pat, atlikti pritūpimus ar atsišpaudimus, primenančius atsitūpimus nuo sienos (stovint).

Pratimus galima išskirstyti per visą dieną, o turint jėgų ir energijos, netgi pakartoti kas keletą valandų. Keletą jų galima daryti tiesiog lovoje. Tai – tempimo, sąnarių sukimo ir paprastus pasirašymo judesiai. Prasukite riešus, pečius, kojos sąnarius, pasirašykite ir tik tuomet iš lovo kelkitės. Nesukubėkite.

TELE2 LAISVAS INTERNETAS

DARBUI IR PRAMOGOMS NAMUOSE

NETFLIX

TELE2

GALI PADĖTI? REGISTRUOKIS
www.stipruskartu.lt

REIKIA PAGALBOS? SKAMBINK
1827



Esame stiprūs, kai būnam kartu!



Nacionalinis savanorių pagalbos koordinavimo centras

Marijampolės verslininkų dovana miestiečiams – 200 litrų dezinfekcinio skysčio

Praėjusių savaitę Seimo narys Dainius Gaižauskas kartu su savo padėjėjais dirbo savanoriais labdaringoje

akcijoje, kurią organizavo keturių Marijampolės automobilių remonto įmonių vadovai - UAB „Autotema“



R. Prūsaitis, R. Alesius, M. Tomaševičius, A. Bubnys (nuotrauka viršuje) ir D. Gaižausko padėjėjai: E. Razvickas, V. Kriščiūnienė, G. Chromcovaitė

Ramūnas Prūsaitis, UAB „Autosma“ Mantas Tomaševičius, UAB „Mantagas“ Regimantas Alesius bei UAB „Ratainė“ Algirdas Bubnys.

Naudojantis apsaugos priemonėmis bei laikantis maksimalaus saugumo atstumo, išdalinta dezinfekcinio skysčio Marijampolės ligoninei, greitosios medicinos pagalbos stočiai, policijai, gaisrinei, šeimos klinikoms, vaistinėms, maisto prekėmis prekiaujančioms parduotuvėms ir prekybininkams, visiems tiems, kurie karantino metu privalo dirbti. Išdalinta daugiau nei 400 vnt. 0.5 l buteliukų su purkštuku. Bendra įmonių paaukota suma siekia 1 000 eur.

Idėjos iniciatorius R. Prūsaitis sakė neapsikentęs dezinfekcinio skysčio perpardavinėtojų išūlaus elgesio, manydamas, kad ne laikas ir ne vieta nepagrįstai kelti šiuo metu ypač reikalingų produktų kainas, ryžosi šiai akcijai. Anot R. Prūsaičio, „tokie žmonės taip pat nesusimąsto, kad dėl jų elgesio reikiamų priemonių neturi tie, kuriems jų tikrai reikia – medikai ir policijos pareigūnai. Jie pirmieji skuba į pagalbą, kai mus ištinka nelaimė, todėl šį kartą į pagalbą skubame mes. Kol kas pavyko nupirkti 400 buteliukų, bet tikimės, kad, dezinfekcinio skysčio gamybai išibėgėjus, pavyks įsigyti daugiau.

Labai svarbu, kad dezinfekcinės priemonės tikrai pasiektų tuos, kuriems jų labiausiai reikia, todėl ir kreipėmės į D. Gaižauską, pasitikime juo.“

Pasak D. Gaižausko, „tai puikus pilietiškumo pavyzdys, kuris, manau, paskatins ir kitus prisidėti kovojant su COVID-19 plitimu. Labai svarbu, kad marijampoliečiai priprato prie mano biuro ir, esant būtinybei, maksimaliai naudojami jo paslaugomis. Malonu, kad miestiečiai, o šįkart verslo atstovai parodė pasitikėjimą ir paprašė prisidėti prie labdaringos veiklos. Dabar, kai mūsų medikams ir kitiems su galimai užsikrėtusiais asmenimis kontaktuojantiems pareigūnams tenka kasdien rizikuoti savo sveikata, mūsų pagalba ypač reikalinga. Visuomenės susitelkimas ir tai, kad šios Marijampolės įmonės ėmėsi labdaringos iniciatyvos, džiugina ir leidžia manyti, kad veikdami kartu įveiksime visus sunkumus. Nors įsigaliojęs karantinas atnešė daugiau apribojimų, tačiau jie visi tam, kad apsaugotų mūsų



D. Gaižauskui savanoriauti - pareiga ir garbė

visų sveikatą ir gyvybę, todėl labai prašau vykdyti visus karantino metu Vyriausybės nurodymus ir būti namuose. Būkite ir likite sveiki!“

Seimo nario D. Gaižausko biuro informacija

Marijampolės publika niekuo nesiskiria nuo Vilniaus ir Kauno žiūrovų

Taip teigia garsi Lietuvos teatro ir kino aktorė Dolorosa KAZRAGYTĖ. Kaunietę kalbino „Miesto laikraščio“ korespondentas.

- Vaidinate keliuose spektakliuose, statytuose Marijampolės Dramos teatre. Kokie vėjai Jus atpūtė į Sūduvos sostinę?

- Buvo gražus periodas, kai maždaug penkerius metus bendradarbiau su teatro direktoriumi ir režisieriumi Romualdu Kučiausku. Prasidėjo viskas nuo jo telefono skambučio. Romualdas prisistatė, pasakė, kad nori statyti spektaklį „Haroldas ir Modė“ pagal Kolenos Higinso ir Žano Klodo Karjero pjesę. Pasiteiravo, ar nesutikčiau dalyvauti su aktoriais saviveiklininkais. Kadangi tą pjesę gerai žinau, ji man labai patiko, sutikau.

Teatras skyrė kambarėlį, sudarė geras sąlygas gyventi Marijampolėje daugiau kaip du mėnesius, kai vyko repeticijos. Savaitgaliais parvažiuodavau į Kauną, o po to „variau“ atgal į Marijampolę. Miestas man patiko, nors dar nebuvo paminklo Jono Basanvičiaus aikštėje, tokios gražios tvarkos centre, parkuose. Džiaugiausi galėdama klaidžioti Šešupės pakrantėmis, nes man miestai nerūpi, noriu pasprukti į gamtą: prie upės, ežero...

Marijampolėje ne tik vaidinau Dramos teatro spektakliuose, buvau kviečiama į koncertus, knygų pristatymus, kitus renginius.

- Direktorius kvietė Jus vaidinti su saviveiklininkais...

- Pirmieji spektakliai buvo man visai nauja patirtis. Labai „faina“, nėra

įtampos, kuri kartais jaučiama dirbant su kolegomis - profesionalais, visi geranoriški, draugiški, žiūrėk, vienas aktorius taisy duis ir tuojau pat eina vaidinti. Kitur to nepatirsi. Buvo puiki atmosfera, kurią palaikė Romualdas Kučiauskas. Jis – tikslus režisierius, per repeticijas nekeliavo balso, kaip kas dažnai elgiasi jo kolegose profesionaliuose teatruose.

- Kuo Marijampolės publika skiriasi nuo Kauno?

- Man atrodo, niekuo. Nei nuo Kauno, nei nuo Vilniaus - jo teatre taip pat vaidinau. Bent jau tie žiūrovai, kurie eidavo į spektaklius, kuriuose vaidinau. Marijampolės publika gera: kur reikia - juokiasi, kur reikia - klausosi, ploja. Gėlių įteikdavo. Tada spektakliuose dar buvo mažai paviršutiniškumo, norėjome paduoti žiūrovui sparnų skrydį...

- Situacija dabar tokia, kad Marijampolės dramų teatrui atimama galimybė tapti profesionaliu. Kaip tai vertinate visą aktorės karjerą dirbusi profesionaliose trupėse?

- Prisimenu, viename epizode vaidinusi „Maximos“ apsaugininką. Jis vaizdo negadino. Kaip jaučiausi tarp saviveiklininkų, jau sakiau. Ir profesionaliuose teatruose yra vidutinių gabumų aktorių.

Suprantama, esminis skirtumas yra tai, kad profesionaliai trupei priklausančios aktorės gauna nuolatinį atlyginimą, kuris, kiek žinau, yra šiek tiek didesnis nei 500 eurų. Jei aktorius turi vaidmenį, jam prideda dar šimtą ar du šimtus eurų.

Prيرهikus kabėti su Marijampolės



2003 metai. Marijampolės dramų teatro scenoje D. Kazragytė (dešinėje) vaidina motiną spektaklyje „Labanakt, mama“, pagal Maršą Norman pjesę. Režisierius Viktoras Sinkariukas. Nuotraukoje taip pat aktorė Vilija Grigaitė

Nuotrauka iš www.marijampolestetras.lt

meru, sakyčiau: „Nemažinkite tų teatrų, nelabai jau kas yra Lietuvoje, tegul dirba, vaidina komedijas, tragedijas.“

- Kovo 27-oji – Tarptautinė teatro diena. Kaip ją minite?

- Dešimt metų nebuvau teatre. Vaidinau tik viename spektaklyje Vilniuje.

Manyje Teatro neliko. Aš jo ir nenoriu. Vietoje didžiulės aitros, kuria gyvenau daugiau kaip 30 metų, da-

bar jaučiu neapykantą. Tarptautinė teatro diena man nerūpi. Bet ačiū, priminėte. Todėl galite sveikinti.

- Sveikinu.

Klausinėjo Vytautas ŽEMAITIS

Kortelės

Valerija KIGUOLIENĖ, Lietuvos bankų asociacija (LBA). Reaguodami į COVID-19 situaciją Lietuvoje veikiančios bankai pasirašė memorandumą, kuriuo sutarė iki 50 eurų padidinti atsiskaitymų limitą bekontaktėmis mokėjimo kortelėmis.

Karantino laikotarpiu viešose apsipirkimo vietose, nerenkant PIN kodo, jau galima at-

siskaityti už 50 eurų vertės pirkinį. Iki šiol bekontakti būdu galima buvo pirkti už 25 eurus. „Mokėjimo kortelių skaitytuvai yra vienas iš dažniausiai parduotuvėse liečiamų paviršių. Tai sudaro galimybes plisti virusui. Didelis bekontaktis atsiskaitymo limitas leis žmonėms už didesnį pirkinių krepšelį atsiskaityti saugiau. Atsižvelgiant į situaciją,

rekomenduojame šalies gyventojams kuo rečiau vykti į parduotuves, apsipirkti internetu, rinktis elektronines atsiskaitymo priemones. Elgdamiesi atsakingai ir apgalvotai, asmeniškai prisidedame prie virusinės infekcijos stabdymo“, – akcentavo LBA prezidentas Mantas Zalatorius. Padidintas limitas gyventojams leis atsiskaityti greičiau ir su mažesniu fiziniu

kontaktu. Nors limitas didėja, tačiau visos saugaus atsiskaitymo priemonės galioja. Jokiems tretiesiems asmenims neatskleiskite savo slaptažodžių ar kitų duomenų, pametę kortelę – nedelsdami praneškite bankui ir ją užblokuokite, nuolat peržiūrėkite savo atsiskaitymus internetiniame banke ar per bankų programėles.

TRĪKSTA TAVO PARAMOS. SKIRK SAVO 1,2 PROC. GPM

Sužinok daugiau: www.gpm.gelbekitvaikus.lt



Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Visuma priemonių apsaugoti nuo ligų	Estijos miestas	Smegenų dalis, esanti po žieve	1	Nepiktybinis raumėninio audinio navikas	Kas per daug, tai mesk ...	Atviras, atidarytas	Be skylių, sandariai	
Priemoka keičiant banknotus į monetas				Įmonė, bendrovė	3	Roko grupė „... Maiden“	6	Jutos valstijos centras – ... Leik Sittis
Pirmokas		7						
Pagalbinė teorema			4	Metraščių, kronika	Filmas su M. Beluči „Slaptieji ...“			Pirėnų pusiasalio tauta
„Teta“ senoviška				Europos Sąjungos bendra valiuta	Ėjimo būdas, eiseną			2
Smeigsiu, dursiu	Tol mokomės, kol gyvi ...	Režisierius ... Miškinis			... ganyti (gėrėtis)			5
Klekvieną naktį	Sala Kanarų salyne – ... Kanarja							
			8					
Nersėrinį su virbalais	I. Turgenovo apysaka							



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

Kryžiažodžio (Nr. 11) atsakymas: **KLEBONAS**
 Vertikaliai: *Blakstiena. Poetika. Antraip. Ajova. Įsupa. Daira. Rašyba. Niuja. „Asai“. Skuodas. Leis. Artyn. Įtėviai. Avis.*
 Horizontaliai: *Leonardas. Odinukė. Rio. Ataudai. Jara. Stoun. Rasti. Tįsa. Ištars. Šalna. Ausyse. Nekaip. Baiki. Pataisos.*

Knygą „Ištikimybė“ laimėjo
 LORETA KUPSTIENĖ.
 Prizą atsiimti redakcijoje,
 Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš
 tai susitarus tel. 8-605 99998

Kryžiažodžio atsakymus **SIŪSKITE** trumpesiomis SMS žinutėmis **1679**

SMS žinutėje rašykite: **RK1, palikti tarpą, įrašyti atsakymą ir vardą, pavardę.** SMS kaina **0,57 €**

Atsakymus siųskite iki balandžio 1 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje. **Kilus neišskumams skambinti 8-606 11813**

PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus - 40 eur ir žvejybos tinklą - 40 eur. Tel. 8-678 66028.

PASLAUGOS

Kaminių valymas, latakų, skardinimo darbai, stogų dengimas. Tel. 8-651 84917.

PERKA

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

Perkame visų markių automobilius. Tel. 8-644 15555.

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

Brangiai superkame įvairių markių automobilius. Sutvarkome dokumentus. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 654 03056.

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m²) - 236 Eur
 3x6 (18 m²) - 339 Eur
 3x8 (24 m²) - 439 Eur



Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

DĖMESIO

UAB „Metrum Lt“ matininkas 2020-04-06 9:00 val. atliks žemės sklypo, kadastro Nr. 5152/0008:35, esančio Marijampolės sav., Liudvinavo mstl., Liepų g. 15, kadastrinius matavimus. Gretimo sklypo, kadastro Nr. 5152/0008:105, esančio Marijampolės sav., Liudvinavo mstl., Liepų 13, savininką ar jo įgaliotus asmenis prašome dalyvauti matavimuose. Apie dalyvavimą būtina pranešti adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, tel. 8 (657) 74673, el. p. jolanta@metrumlt.eu

Žemės sklypo, kadastrinis Nr. 5178/0001:0328, esančio Marijampolės sav. Sasnavos sen. Pavengliškos k. savininko Jono Vytauto Puzono nuosavybės teisių paveldėtojams

Žemės sklypo, kadastrinis Nr. 5178/0001:0137, esančio Marijampolės sav. Sasnavos sen. Pavengliškos k. bendrasavininkės Virginijos Skrinškieienės nuosavybės teisių atstovams

Vadovaujantis LR Žemės ūkio ministro 2002 gruodžio 30 d. įsakymu Nr. 522 „Nekilnojamojo turto objektų kadastrinių matavimų ir kadastro duomenų surinkimo bei tikslinimo taisyklės“, 27 punktu informuojame, kad 2020 m. balandžio mėn. 15 d. bus atliekamas nuomininkės Smilgių žemės ūkio bendrovės žemės sklypo (projektinis Nr.400-4), esančio Marijampolės sav., Sasnavos sen., Pavengliškos k., nužymėjimas vietovėje. Jūs, kaip kaimyninių žemės sklypų (kadastriniai Nr.5178/0001:0328 ir Nr.5178/0001:0137) nuosavybės teisių paveldėtojai (atstovai), kviečiami dalyvauti nužymint Smilgių žemės ūkio bendrovės ir jūsų paveldimos (atstovaujamos) žemės sklypų ribas. Kviečiame jus 2020 m. balandžio 15 d. 9.30 val. atvykti į Marijampolės sav. Sasnavos sen. Pavengliškos k. prie jūsų paveldimos (atstovaujamos) ir Smilgių žemės ūkio bendrovės žemės sklypų ribų.

Jums neatvykus, žemės sklypo nužymėjimas bus atliekamas be Jūsų. Jūs galite apie savo neatvykimą likus ne mažiau kaip 2 dienomis iki žemės sklypo nužymėjimo datos pranešti mums adresu: A. Jonyno g. 15-18, Alytus LT-62363, el.p.firma.korika@gmail.com. Prašome su savimi turėti paveldėjimą (atstovavimą) patvirtinantį dokumentą ir jo kopiją. Dėl pasiteiravimo prašome susisiekti su mūsų matininkais tel.8-69983018 ir 8-65287788.



STATYBOS RITMAS
 Gamyklų g. 3, Marijampolė
 Tel. (8 343) 71450, info@sr.lt



STATYBOS DARBAI TRANSPORTO IR TECHNIKOS NUOMA

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:
Tel.: 8 685 50036, (8-343) 70482 www.sr.lt

Praėjusiam „Miesto laikraščio“ numeryje spausdinome šią nuotrauką, siūlydami išrinkti originaliausia pavadinimą. Juo pripažintas „Sušidirbo“, kurį pasiūlė Artūras Articevičius, gyvenantis Kaune. Laiškelyje jis rašo ne kartą buvęs Marijampolėje ir valgęs šioje įstaigoje.

Ponas Artūras laimėjo Šarūno Jasiukevičiaus knygą „Černobylis“. Redakcija dėkoja visiems skyrusiems laiko nuotraukai apibūdinti.



Kodėl į racioną verta įtraukti morkas?

Monika RIMDŽIŪTĖ, UAB „Publicum“. Daugeliui nuo mažų dienų morkų valgymas asocijuojasi su geresniu regėjimu. Tačiau jų nauda žmogaus organizmui yra daug platesnė. Jos ne tik kupinos vitaminų, mineralų ir ląstelių, bet ir yra puikus antioksidantų šaltinis.

„Iki“ prekybos tinklo maisto ekspertės Vilmos Juodkaziienės teigimu, morkos yra puikus beta karotino šaltinis, taip pat padeda palaikyti sveiką cholesterolio lygį ir leidžia užkirsti kelią širdies ligoms. Be to, tai yra gera priemonė sprendžiant vidurių užkietėjimo problemas.

„Viena iš priežasčių, kodėl die-

tologai ir kūno rengybos entuziastai dažniausiai pataria įtraukti morkas į mitybos racioną – dėl jų naudos siekiant palaikyti reguliarių kūno svorį. Tam tinka ne tik žalios morkos, bet ir jų sultys. Norint palaikyti kūno formas, į mitybos racioną galite įtraukti ir virtas morkas“, – sako V. Juodkaziene.

Svarbu, kad morkose yra nemažai skaidulų. Valgant jų turinčias daržoves, virškinimas trunka ilgiau ir nekankina alkio jausmas.

Maisto ekspertė sako, kad, perkant morkas, reiktų atkreipti dėmesį į odėlę – ji neturėtų būti dėmėta ar susiraukšlėjusi, ir pateikia keletą patarimų ne

tik dėl jų laikymo, bet ir vartojimo.

„Geriausia morkas laikyti sandariame plastikiniame maišelyje šaldytuve. Prieš tai reikia pašalinti žalumynus nuo jų viršūnių, kad jie neištrauktų iš šaknų drėgmės ir maistinių medžiagų. Morkos labai universalios daržovės, jas galima valgyti žalias, troškintas, virtas, skrudintas arba naudoti kaip sriubų ar troškinių priedą“, – teigia V. Juodkaziene.

Pasak jos, sultyse esančios morkos suteikia saldų, švelnų skonį, jas verdant gali sumažė-

UAB „Gensera“ siūlo darbą:

• brigadininkams • meistrams • lauko vamzdinių montuotojų • horizontalaus gręžimo aparato operatoriams • pagalbiniais darbininkams vandentiekio, buitinių ir lietaus nuotekų tinklų statybos ir gerbūvio darbams visoje Lietuvoje (yra galimybė rinktis darbą pagal gyvenamąją vietą).

• Ieškomos ir darbininkų brigados.

Suteikiame visas darbu reikalingas priemones, transportą atvykimui į darbą.

Mėnesinis atlyginimas nuo 800/1000 eurų į rankas.

Daugiau informacijos suteiksime žemiau nurodytais kontaktais darbo dienomis I–V tel.: 8-691 86121, 8-464 16188, neringa@gensera.lt

ti arba pasišalinti vitaminai, o žalios arba troškintos morkos turi didžiausią maistinę vertę. Tačiau nesvarbu, kokį morkų paruošimo būdą pasirinksite – garinsite, valgysite žalias ar panardinsite į kreminį humusą – jos bet koku atveju praturtins

jūsų mitybos racioną maistinėmis medžiagomis, o dėl mažo kalorijų kiekio leis nesibaiminti dėl kūno formų. Svarstantiems, ką įdomaus galima pasigaminti iš morkų, maisto ekspertė pateikia receptus, kuriems pagaminti pakaks vos pusvalandžio.



Aromatingi morkų pyragaičiai

Reikės (2 porcijoms):

- ✓ 32 g speltų miltų
- ✓ 5 a. š. cinamono
- ✓ 25 a. š. kepimo miltelių
- ✓ Druskos
- ✓ 2 a. š. maltų linų sėmenų
- ✓ 2 v. š. rudojo cukraus
- ✓ 2 vnt. virtų morkų
- ✓ 3 v. š. pieno
- ✓ 1 v. š. aliejaus
- ✓ 5 a. š. vanilės esencijos
- ✓ 100 g kreminio sūrio
- ✓ 4 a. š. cukraus pudros
- ✓ 1 v. š. smulkintų skrudintų žemės riešutų

Paruošimas:

Virtas morkas sutarkuokite smulkia tarka ir sumaišykite su pienu, aliejumi ir vanilės esencija. Nedideliame dubenyje sumaišykite visus sausus ingredientus ir suberkite į tarkuotas morkas. Kepimo indelius pertepkite aliejumi. Tešlą sukrėskite į indelius ir kepkite 200 laipsnių orkaitėje apie 15–20 min. Prieš išimdami pyragaitį iš indelio – atvėsinkite.

Kol pyragėliai vėsta, pagaminkite kremą. Sumaišykite kreminį sūrį su pienu, cukraus pudra ir vanilės esencija. Pyragaičius perpjaukite pusiau, pertepkite kremu. Likusiu kremu papuoškite jų viršų. Pyragaičius pabarstykite skrudintais smulkintais žemės riešutais ir virtos morkos gabalėliais. Skanaus!

Morkų sriuba

Reikės (4 porcijoms):

- ✓ 1 svogūno
- ✓ 1 kg morkų
- ✓ 1 l daržovių sultinio
- ✓ 1 apelsino
- ✓ Alyvuogių aliejus kepti

Paruošimas:

Įkaitinkite aliejų ir pakepinkite smulkintą

svogūną. Supjaustykite morkas ir nuolat maišydami kepinkite 5–7 minutes.

Supilkite sultinį ir užvirinkite. Įtarkuokite šiek tiek apelsino žievelės ir sumažinę karštį troškinkite apie 20 minučių, kol morkos taps minkštos.

Išspauskite apelsino sultis ir sriubą sutrinkite maisto trintuvu.

Viską pašildykite dar 2 minutes ir išpilstykite į lėkštes.

Apie makaronus žinome toli gražu ne viską

Kristina JUGULYTĖ, „PR Service“. Dažnas maistas kiekvienoje šeimoje yra makaronai. Mitybos specialistė Gretė Brokienė pataria, kaip išsirinkti geriausią produktą. Ji teigia, kad svarbiausias kriterijus renkantis makaronus yra kviečių rūšis.

„Iš paprastųjų kviečių gaminamuose makaronuose daug krakmolo, mažai ląstelių ir vitaminų. Kitas pasirinkimas – spelta kviečiai, jų cheminė sudėtis skiriasi nuo paprastųjų kviečių – grūduose randama daugiau angliavandenių, 16–17 proc. baltymų, – pasakoja G. Brokienė. – Trečioji rūšis – kietagrūdžiai makaronai, kuriuose gausu ląstelių, šalinančios iš organizmo toksinus, taip pat daug B grupės vitaminų, didinančių atsparumą stresui. Kietagrūdžiuose makaronuose yra kalio, geležies, fosforo, kalcio. Svarbiausia, tokie makaronai – puikus baltymų šaltinis: 100 g sauso gaminio yra 15 proc. paros normos žmogui. Be to, įprastų makaronų gamybai naudojami rafinuoti miltai, o kietagrūdžių – manai, tai lemia didesnę ląstelių kiekį.“

Mitybos specialistei antrina grūdų perdirbėjų bendrovės „Dobele“ pardavimų vadovas Lietuvoje Romanas Stanislavaitis: „Paprastieji ir kietagrūdžiai makaronai pagaminti iš skirtingos kviečių rūšies, dėl to skiriasi produkto virškinimo ir įsisavinimo savybės. Paprastų kviečių miltų gaminiai slopina virškinimo funkciją, o produktai iš kietųjų kviečių manų – atvirkščiai, skatina žarnyno veiklą, lengvina išsistūtinimą ir ilgam suteikia sotumo jausmą.“

Pasak G. Brokienės, pasigaminti makaronų patie-

kalus nesudėtinga, tačiau žmonės itin dažnai juos verda per ilgai. „Pervirus makaronus nukenčia ne tik jų skonis, bet ir maistinė vertė. Verdant kietųjų kviečių ir paprastų kviečių makaronus paaiškėja dar vienas skirtumas – pastaruosius į puodą vanduo pasidaro balzganas, makaronai tyžta“, – tvirtina specialistė.

Ji pataria makaronus virti pora minučių trumpiau nei nurodyta instrukcijoje ant pakuotės. Tuomet jie išlaikys formą ir maistines medžiagas bei taps energijos užtaisu.

G. Brokienė pataria, kaip teisingai pasigaminti makaronus.

✓ Rinkitės kietagrūdžius ir virkite juos 2 min trumpiau nei nurodyta ant gamintojo pakuotės.

✓ Makaronų patiekalus valgykite pietums. Jausitės sotūs iki vakarienės, jums nesinorės užkandžiau.

✓ Įvertinkite porcijos dydį. Nors kiekvienam žmogui tinkamas kiekis yra individualus, rekomenduojama porcija – pilna jūsų saujos.

✓ Rinkitės sveikus ir maistingus pagardus. Tai galėtų būti įvairios sezoninės daržovės, grybai, jūros gėrybės, kaparėliai, alyvuogės ar konservuotas tunas savo sultyse.

✓ Padažus gaminkite patys. Naminiai padažai yra be pridėtinio cukraus. Prie makaronų puikiai tiks konservuoti pomidorai, „pesto“ padažas, česnakai, nerafinuotas alyvuogių aliejus. Makaronų skonį padės atskleisti žiupsnelis kietojo sūrio ar šviežių žolelių.

Spagečiai su tunu ir saulėje džiovintais pomidorais

Reikės:

- ✓ 200 g kietagrūdžių spagečių;
- ✓ 1 valg. š. alyvuogių aliejaus;
- ✓ 1 smulkinto česnako skiltelės;
- ✓ pusės puodelio saulėje džiovintų pomidorų;
- ✓ pusės citrinos sulčių;
- ✓ 285 g konservuoto tuno savo sultyse;



Skirmantės VARDAUSKAITĖS nuotrauka ir receptas

✓ druskos, pipirų, šviežių petražolių lapelių.

Gaminimas:

Pakaitinkite aliejų ant vidutinio kaitrumo ugnies, sudėkite česnaką ir kepkite apie 30 sekundžių. Suberkite pusiau perpjautus džiovintus pomidorus, supilkite citrinos sultis ir kepkite 1–2 minutes. Sudėkite nusunktą tuną, įberkite druskos, pipirų ir gerai išmaišykite. Įdėkite pagal instrukciją išvirtus kietagrūdžius spagečius ir dar 1 minutę viską kepkite.

Patiekite pabarstę petražolių lapeliais. Skanaus!