



Antano JANUŠONIO piešinys
Kristinos BUDRIENĖS montažas

„Seimo rinkimai Marijampolėje parodė, kad marijampoliečiai pradeda suprasti, ko verti vietiniai socialdemokratai: tiek meras, tiek jo artimiausia aplinka, tiek savivaldybės tarybos nariai, tarp jų ir buvusi kandidatė į Seimą Irena Lunskienė. Pagrindinė priežastis, kodėl ji nepateko į parlamentą – Marijampolės socialdemokratų savanaudiškumas.

Kadangi esu teisininkas, stengiuosi išaiškinti marijampoliečiams, kaip kiekviename negerame dalyke mūsų savivaldybės viešajame gyvenime atsispindi atitinkamo socialdemokrato sprendimas, veikla, asmeninės pažintys. Kiekvienu atveju remiuosi konkrečiais pavyzdžiais. Vienas jų, Marijampolės ligoninės direktoriaus konkursas – šiemet jų buvo dveji ir abu, kaip žinia, laimėjo socialdemokratai“, - dėsto nepriklausomas savivaldybės tarybos narys Tadas Račius. *Plačiau 5 psl.*

Kelią iš liūno rasime patys

Optimizacija ir „auksiniai etatai“

Arūnas KAPSEVIČIUS. Baigėsi Seimo rinkimai ir vėl pajudėjo įstaigų optimizacija Marijampolėje: Seimo narys Dainius Gaižauskas panaikino savo biurą savivaldybės administracijos pastate, savivaldybės taryba prie vaikų lopšelio - darželio „Želmenėliai“ prijungia vaikų darželį „Linelis“.

Nežinau, kiek sutaupys Seimo narys, bet sujungiant dvi ikimokyklinio ugdymo įstaigas žadama 52 tūkstančių eurų ekonomija ir didesnės galimybės tenkinti

pomėgius ir poreikius vaikų, dabar lankančių „Linelį“. Netektys. Darbo netenka „Linelio“ buhalteris, sekretorius ir ūkvedė. Taip rašoma sprendimo projekto aiškinamajame rašte. Truputėlių paskaičiuokime ir gaušime, kad vidutinis šių trijų darbuotojų atlyginimas buvo 1 444 eurai per mėnesį... Retas informacinių technologijų specialistas ar geras vadybininkas Marijampolėje tiek gauna.

Gal ir gerai, kad naikina „auksinius“ etatus, tačiau sprendime trūksta logikos. Už kelių šimtų metrų nuo „Linelio“ (Vasario 16-osios g.) Prano Vaičiūčio gatvėje yra vaikų lopšelis - darželis „Pasaka“, bet jungiama prie „Želmenėlių“, esančių tolokai, Žemaitės gatvėje. Teks pabėginti tenkinant mažųjų pomėgius ir poreikius...

Plačiau apie tai 3 psl.

Nieks kits čia nekaltis, mergužele, tu pati...

Kęstutis SKERYŠ. „Derlius - atlygis tiems, kurie sugebėjo pasinaudoti ankstesnėmis galimybėmis. Pražiopsoję galimybes, nesulaukėsite ir derliaus“, - aiškina Jim Rohn, verslo filosofas.

Jo įžvalga puikiai tinka praėjusią savaitę pasibaigusios šalies A lygos futbolo pirmenybėms, kuriose pastarųjų trijų metų Lietuvos čempionė „Sūduva“ nugalėtojos laurus perleido Vilniaus „Žalgirio“ komandai. Lemiamose rungtynėse, vykusiose sostinėje, ji įveikė Marijampolės atstovaujančią vienuolikę 3:0. Ši dvikova galėjo būti nieko nelemianti, jei ne pražiopstotos galimybės artėjant finišui, kai visi komandos žaidėjai nebuvo paliesti viruso: lygiosios su „Panevėžiu“ ir Kauno „Žalgiriu“. Pergalės rungtynėse su silpnesniais varžovais būtų leidusios sulaukti derliaus – užsitikrinti nugalėtojų titulą dar iki susitikimo su Vilniaus „Žalgiriu“. Tada nei treneriui, nei klubo prezidentui nereikėtų teisinti pralaimėjimo žaidėjų susirgimais, neteisingsiais teisėjo sprendimais.

Turnyrinė lentelė (vieta, komanda, sužaista, laimėta, lygiosios, pralaimėta, įvarčiai, taškai):

1. Vilniaus „Žalgiris“	20	14	3	3	42-14	45
2. „Sūduva“	20	13	4	3	32-18	43
3. „Kauno Žalgiris“	20	12	2	6	30-18	38
4. Gargždų „Banga“	20	3	7	10	16-30	16
5. „Panevėžys“	20	2	6	12	19-38	12
6. Vilniaus „Riteriai“	20	2	6	12	17-38	12

Skelbiamas kandidatų į Vyriausybę sąrašas

ELTA. Tėvynės sąjunga-Lietuvos krikščionys demokratai (TS-LKD), Liberalų sąjūdis (LS), Laisvės partija (LP) skelbia kandidatų į Ingridos Šimonytės vadovaujamą Vyriausybę sąrašą: Kasparas Adomaitis (LP) - susisiekimas, Aušrinė Armonaitė (LP) - ekonomika ir inovacijos, Arvydas Anušauskas (TS-LKD) - krašto apsauga, Agnė Bilotaitė (TS-LKD) - vidaus reikalai, Evelina Dobrovolska (LP) - teisingumas, Arūnas Dulkyš (TS-LKD) - sveikatos apsauga, Simonas Gentvilas (LS) - aplinkos apsauga, Simonas Kairys (LS) - kultūra, Dainius Kreivys (TS-LKD) - energetika, Gabrielius Landsbergis (TS-LKD) - užsienio reikalai, Monika Navickienė (TS-LKD) - socialinė apsauga, Gintarė Skaistė (TS-LKD) - finansai, Jurgita Šiugždinienė (TS-LKD) - švietimas. Kandidatas žemės ūkio srityje paaiškės netrukus.

spauskite

VIENAS,

spauskite...

Plačiau apie tai 3 psl.

Jovita SASNAUSKIENĖ. Skauda dantį. Suprantu, pandemija, karantinas, reikia sėdėti namie. Sėdžiu, net maisto nupirkti prašau kaimynų. Nupirko jie ir vaistų nuo skausmo, mano turimi nepadėjo. Bet ir kiti neilgai veikė. Kad ir ką, reikia pas dantų gydytoją. Maniškis atostogauja kažkur, kur nesiekia COVID-19, todėl lėndu į internetą. Randu artimiausią nuo namų kliniką ir internetu užsiregistruoju.

Atgal gaunu žinutę, kad esu užregistruota ir man bus paskambinta susitarti dėl priėmimo. Laukiu valandą, dvi, kentėti darosi vis sunkiau. Renku klinikos telefono numerį, įsijungia autoatsakiklis. Paaiškina, kad įrašinės pokalbį, po to prasiūda litaniją: „Jeigu...spauskite vienas, jeigu...spauskite du...“ Paspaudžiu du ir ryšys nutrūksta.

Antrą kartą tas pats. Apima nervinis juokas, kurį keičia pyktis, tada įsijungia vaizduotė. Tampu klinikos autoatsakikliu ir „kalbuosi“ su pacientu: „Jeigu skauda, spauskite vienas, jeigu smarkiai skauda, spauskite du, jei galite kentėti, padėkite ragelį“.

Kentėti nebėgaliau, todėl metu telefoną į rankinę, iš jos išsitraikiu melsvą antsnukį ir lekiu į kliniką. Matyt, atrodau tokia paklaikusi, kad keli prie durų laukiantys pacientai užleidžia eilę. Vos atsidarius durims įsispraudžiu į vidų. Čia tik paklausia pavardės ir sodina į kėdę. Po pusvalandžio, skausmui atlėgstant traukiu piniginę susimokėti. Gražos neimu. „Čia avansas už tai, kad kitą kartą su manimi kalbėtų žmogus, o ne robotas“.

Užbaigti taką
neužteko kvapo

Susisiekimo ministerijos informacija. Intelektines transporto sistemas ketinama įdiegti kelio Vilnius-Kaunas-Klaipėda ruože Vilnius-Kaunas ir kelio Kaunas-Marijampolė-Suvalkai ruože Kaunas-Marijampolė. Daugiau kaip 6 mln. eurų (iš jų 5 mln. skiria ES) numatyti atitinkamoms techninėms ir organizacinėms priemonėms.

Siekiant sumažinti eismo įvykių ir juose žuvusiųjų skaičių ypač svarbu eismo dalyviams laiku pateikti duomenis, kuriais remiantis galima priimti tinkamus sprendimus, išvengti eismo įvykių bei sutaupyti kelionės laiko, išlaidų. Įgyvendinus projektą minėtuose kelių ruožuose bus įrengti: kintamos informacijos ženklai - pagal juos galima nustatyti tokį saugų leistiną greitį, kuris atitiktų konkrečias eismo sąlygas; automobilių eismo, srautų ir greičio stebėjimo ir analizavimo įrenginiai; kelio dangos paviršiaus temperatūros ir būklės jutikliai.

Atsirias kintamų kelio ženklų

Kaip gydytis ir ilsėtis peršalus?

Rasa ALEŠKEVIČIŪTĖ, UAB „Gravitas Partners“. Į Lietuvą sugrįžus ne tik karantiniui, bet ir sezoninėms peršalimo ligoms, pacientams neretai kyla klausimas, kaip apsisaugoti. „MediCA klinika“ šeimos gydytoja Kornelija Pumputienė sako, kad laikantis kelių pagrindinių taisyklių galima sumažinti susirgimo sezoninėmis ligomis tikimybę.

„Gripo atveju simptomų pasireiškimo pradžia yra staigi – prasideda karščiavimas, šaltkrėtis, bendras kūno silpnumas, raumenų bei galvos skausmai. Pacientai dažnai sako, kad jiems „laužo kaulus“, vargina sausas kosulys, sloga ir gerklės skausmas“, – vardija medikė.

Tuo tarpu, kalbant apie viršutinių kvėpavimo takų virusines infekcijas, kurias žmonės dažniausiai vadina peršalimo ligomis, jų pradžia yra ne tokia staigi. Infekcijos dažniausiai pasireiškia čiauduliu, sloga, gerklės perštėjimu ar skausmu, balso prikimumu.

„Kūno temperatūra būna normali ar truputį padidėjusi, simptomai daugiau lokalūs, kosulys prasideda po slogos ir gali išlikti kitiems simptomams sumažėjus, žymiai retesni bendrieji negalavimo požymiai“, – paaiškina K. Pumputienė.

Pasak jos, šildymo sezono metu išsausėjęs oras patalpose sausina mūsų kvėpavimo takų gleivinę, todėl virusams paprasčiau patekti į organizmą. Jei pacientas susirgo viršutinių kvėpavimo takų virusu arba pasigavo viršutinių kvėpavimo takų infekciją, palengvinti simptomus gali kelios efektyvios priemonės.

„Paprasčiausios visiems prieinamos priemonės – deramai ilsėtis ir naudoti daug skysčių. Tačiau čia reikia imtis papildomų atsargumo priemonių – arbatos neturėtų būti itin karštos, kad dar labiau nepažeistų

gleivinės. Populiarūs nosies purškalai, kurie sutraukia nosies gleivinę, rekomenduojami naudoti tik 2-3 paras – po to jie gali net prailginti slogą. Nosies plovimas su mažos koncentracijos druskos tirpalu taip pat gali palengvinti simptomus. Beje, tėvai turėtų kuo anksčiau išmokyti vaikus išpūsti nosį – atrodo pats paprasčiausias dalykas, bet labai veiksmingas“, – patarimais dalijasi medikė.

Pasak jos, vaistų nereikėtų griebtis ir pakilus temperatūrai, nes tai yra normali organizmo reakcija į virusą. Paracetamolį ar ibuprofeną K. Pumputienė rekomenduoja gerti tik esant 38-38,5 ir aukštesnei kūno temperatūrai: „Žinoma, jei skauda galvą, nereiktų kankintis ir laukti kol „pakankamai“ karščiuosite. Tokiu atveju, išgerkite vaistų ir kuo daugiau ilsėkitės.“

Vis dėlto, peršalimui užsitęsęs ilgiau ar jaučiantis itin prasta į specialistus kreiptis reiktų nedelsiant.

Medikams nuolat pabrėžiant sveikos mitybos prevencinę naudą, jos nereiktų pamiršti ir peršalus.

Mokslininkai yra atlikę daug tyrimų su vaistažolėmis, pvz., ežiuole, vitaminu C, cinku, seleno ir kitais populiariais produktais, kurie galėtų palengvinti peršalimo ligų simptomus ir juos sutrumpinti. Vis dėlto, tokių preparatų gydymasis poveikis nėra iki galo įrodytas.

„Dabar mūsų imunitetui bene didžiausią neigiamą įtaką daro stresas. Tikriausiai esate pastebėję, kad peršalimo ligos puola, kai būnate įsitempę ir nepailsėję. Pajutę pirmus ligos simptomus, raskite laiko pasirūpinti savimi – kokybiškai pavalgykite, pailsėkite ir išsimiegokite. Rekomenduojau, užuot naršius internete ar žiūrėjus televizijos serialus, stabtelėti ir tą laiką pabūti su savimi“, – kalba medikė.

Nustokite gaudyti gąsdinančias naujienas

Kovą su koronavirusu apsinkina ir kitos šaltuoju metų laikų padažnėjančios ligos. „Eurovaistinės“ vaistininkė Miglė KAZAKĖ-VIČIENĖ atsako į dažniausius klausimus apie COVID-19.

- Kaip žinoti, ar tinkamai saugojusi nuo koronaviruso?

- Visų pirma, svarbi asmeninė higiena. Čia patarimai gan paprasti: dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu, jeigu neturite galimybės, naudokite dezinfekcines priemones, reguliariai vėdinkite namus. Kai kurie ugdomi įprotį periodiškai matuoti temperatūrą – tai, žinoma, nepakenks.

Žmonių susibūrimo vietose dėvėkite kaukę. Apskritai yra naudinga užduoti sau klausimą: ar tikrai jaučiu didelę būtinybę eiti į vietas, kur būrasi daug žmonių? Verčiau venkite masinių susibūrimo vietų, kur sunku laikytis saugumo rekomendacijų.

Galiausiai reikia nepamiršti, kad pandemijos metu saugiausiai jaučiasi tie, kurie didina atsparumą stresinėms situacijoms ir nuolat rūpinasi savo imuninės sistemos stiprinimu.

- Kaip atskirti paprastą peršalimą nuo COVID-19?

- Jei pradėjote sloguoti, ėmė skaudėti gerklę, čiaudėjate ir kosėjate, gali kilti nerimas: ar tiesiog peršalote, ar tai jau COVID-19? Visi išvardinti simptomai yra panašūs į COVID-19, bet užsikrėtus koronavirusu pasireiškia ir papildomų specifinių simptomų: dusulys, raumenų skausmas, silpnumas, mieguistumas, skonio ir kvapo nejautimas bei aukšta kūno temperatūra.

Jeigu įtariate, jog užsikrėtėte COVID-19, skambinkite šeimos gydytojui, kuris jus užregistruos į karščiavimo kliniką. Taip pat galite skambinti į karštąją koronaviruso liniją numeriu 1808.

- Kaip izoliuotis, jeigu paaiškėtų, kad bendravau su užsikrėtusiu asmeniu?

- Jei bendravote ilgiau nei 15 minučių, būtina izoliuotis. Dvi savaites likite namuose, neikite į jokiais viešas vietas ir informuokite savo kolegas biure, mokykloje ar universitete. Jei gyvenate ne vieni, stenkitės su namiškiais išlaikyti saugų – bent 2 metrų – atstumą. Net namuose rekomenduojama dėvėti apsauginę kaukę, turėti savo rankšluostį, nesidalinti indais, įrankiais, būti atskirame kambaryje. Būdami namuose sveikai maitinkitės, vartokite imunitetą stiprinančius vitaminus ir, jeigu jaučiatės gerai, susidarykite rutiną, kurios laikykitės.

- Kaip sumažinti dėl COVID-19 patiriamą nerimą?

- Normalu jausti nerimą. Svarbu neleisti jam išsikeroti, jį būtina mažinti. Vienas iš paprastų, bet labai veiksmingų patarimų – nustoti gaudyti kiekvieną gąsdinančią naujieną, kitaip būsite nuolat apsupti negatyvios informacijos. Kad sužinotumėte tai, kas svarbiausia, pasirinkite vieną ar du patikimus šaltinius ir tikrinkite informaciją ne dažniau nei du kartus per dieną. Kiek įmanoma, laikykitės įprastos rutinos. Jei dirbate iš namų, bandykite atskirti darbo ir poilsio zonas ir aiškiai apibrėžkite darbo valandas.

Jei nerimaujate dėl to, ką atneš rytojus, susitelkite į dalykus, kuriuos šiandien galite kontroliuoti: lankymąsi viešose vietose, apsaugos priemonių dėvėjimą ir saugaus atstumo laikymąsi.

- Ką daryti pajutus pirmuosius peršalimo simptomus?

- Geriausia skambinti šeimos gydytojui ir pasitarti dėl tolesnių veiksmų.

Daugiau 5 psl.



Džeraldas KAUNECKAS, UAB „Idea Prima“. Siaučiant koronaviruso pandemijai, sveikatos priežiūros specialistai ir medikai kviečia gyventojus nepamiršti ir artėjančio gripo sezono – jų teigimu, Covid-19 grėsmės akivaizdoje gripo vakcinų svarba dar labiau išaugo. Skiepijimas ne tik padėtų išvengti gripo ar bent sunkių jo komplikacijų, bet ir sumažintų krūvių gydymo įstaigoms – statistika rodo, kad toks imuniteto paruošimas vizitų pas gydytojus skaičių sumažina bent trečdaliu.

Gydymo įstaigoms lapkričio pradžioje gavus valstybės finansuojamos gripo vakcinos siuntas, pacientai bus skiepijami užtikrinant jų saugumą. Nemokamai skiepijami asmenys nuo 65 metų, sergantieji lėtinėmis ligomis nepriklausomai nuo jų amžiaus, slaugos ir globos įstaigų gyventojai, neščiosios, sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai. Nacionalinio visuomenės sveika-

tos centro duomenimis, lapkričio 2-8 d. d. bendras sergamumo gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis rodiklis Lietuvoje siekė 31,5 atvejo 10 tūkst. gyventojų.

„Sezoninė gripo vakcina yra labai svarbi specifinė apsaugojimo priemonė nuo tą sezoną cirkuliuojančių gripo virusų, taip pat apsaugo rizikos grupių, vyresnio amžiaus žmones nuo sunkių gripo formų, hospitalizacijos, komplikacijų ir mirties. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skiepus pripažįsta veiksmingiausia gripo profilaktikos priemone“, – sako Nacionalinio visuomenės sveikatos centro gydytoja epidemiologė Daiva Razmuvienė.

Tas pats gripas kasmet vis kitoks

Įvertinusi mokslininkų bei ekspertų rekomendacijas, Pasaulio sveikatos organizacija kasmet gamybai teikia naują vakcinos sudėtį

Skiepytis nuo gripo šiemet itin svarbu

gamintojams, kad pastarieji galėtų pradėti iki pusės metų trunkančią jos gamybą.

Gripo virusai mutuoja, todėl ir vakcinos sudėtis peržiūrima kiekvienais metais. Lietuvoje sveikatos apsaugos specialistai naujajam gripo sezonui ėmė ruošti dar pavasarį, kuomet gydymo įstaigos įvertino ir centralizuotam pirkimui per Valstybinę ligonių kasą pateikė prognozuojamą naujos gripo vakcinos poreikį, reikalingą rizikoms grupėms priklausantiems žmonėms paskiepyti.

Kaip ir gripas oro lašelinio būdu

plintanti COVID-19 infekcija šiemet pakoregavo gydymo įstaigų darbo tvarką – priverstė mažinti ir atskirti pacientų srautus, o dalį paslaugų teikti nuotoliniu būdu. Sprendimas pasiskiepyti nuo sezoninio gripo padeda ne tik žmonėms, bet gali pasitarnauti ir gydymo įstaigų labui.

Anot D. Razmuvienės, pasiskiepijus nuo gripo vizitų pas gydytojus skaičius sumažėja apie 34-44 procentais.

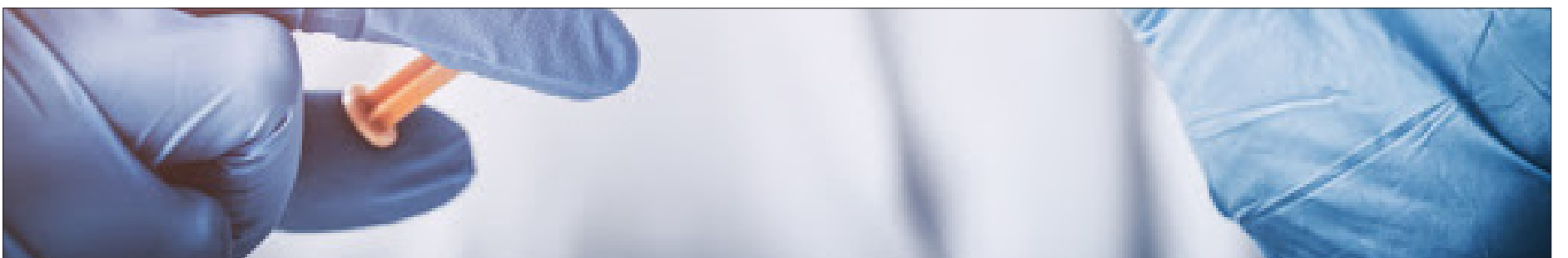
„Skiepijimosi nuo gripo nauda yra neabejotina daugeliu aspektų. Dėl to 32-45 proc. sumažėja prarastų darbingų darbo dienų ir suvartojama 25 proc. mažiau antibiotikų, skirtų bakterinėms gripo komplikacijoms gydyti. Tai itin svarbu, nes bendras visuomenės atsparumas antibiotikams auga. Be to, skiepijant senyvo amžiaus žmones, 50-60 proc. sumažėja hospitalizacijos ir 80 proc. mirtingumo atvejų“, – vardina gydytoja.

Vyresnio amžiaus gyventojai tarp visų rizikos grupių yra pagrindiniai

gripo vakcinos naudotojai Lietuvoje. Vien 2019-2020 metų gripo sezono laikotarpiu buvo paskiepyta daugiau kaip 103 tūkst. vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių. Antra didžiausia grupė tapo jaunesni nei 65 metų pacientai, sergantys lėtinėmis ligomis – jų pasiskiepijo daugiau kaip 42 tūkst.

Tikimasi, kad šiais metais aktyviau nuo gripo skiepytis ir sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai, kurie šį sezoną skiepijami prioritetu tvarka. Jų pastarąjį dešimtmetį kasmet buvo paskiepijama 11-13 tūkst. ir tik pernai apimty išaugo iki beveik 16,5 tūkst. Medikų vakcinacija šiemet ypač svarbi, nes, suprastėjus epidemologinei situacijai tiek dėl koronaviruso, tiek dėl gripo, būtent jie turėtų teikti pagalbą ligoniams.

Vyresnio amžiaus žmonėms medikai pataria skiepytis lapkričio-gruodžio mėn., nes po skiepijimo imuninė sistema geba išlaikyti antikūnus ne visą gripo sezoną.



Optimizacija ir „auksiniai etatai“

Atkelta iš 1 p.

Kad jau šitaip, tai siūlau, ką dar galima būtų optimizuoti ir sutaupyti ne kokius ten 50 tūkstančių varganų eurų, o bent jau 300 tūkstančių. Marijampolės moksleivių kūrybos centre (MKC), kuris sovietmečiu buvo pionierių namais, darbuojasi keturiasdešimt darbuotojų, kurių vidutinis atlyginimas yra 782,48 eurų.

Centro tikslas – tenkinti vaikų ir jaunimo socializacijos, saviraiškos, turiningo laisvalaikio, pažinimo ir lavinimosi poreikius, vykdyti atvirą darbą su jaunimu nuo 14 iki 29 metų, švietimo įstaigų bendruomenėms ir jauniui teikti reikalingą informacinę, konsultacinę pagalbą neformaliojo vaikų švietimo, profesinio orientavimo, lavinimo(si) klausimais. Viena pagrindinių veiklų - organizuoti būrelius, studijas, kurių čia gausybė. Dalis jų dubliuoja Meno mokyklos veiklą, dalis sėkmingai galėtų veikti mokyklose, o teatro būrelis – pavyzdžiui, įsikurti Dramos teatre.

Argumentas, kad Meno mokykloje mokosi tik itin gabūs moksleiviai yra niekinis, nes ten neruošiami profesionalūs dailininkai ar muzikai.

Tiesa, yra kelios MKC veiklos, kurios privalėtų išlikti savarankiškos. Tai skautai, orientavimosi sporto mėgėjai ir Atviras jaunimo centras, kurių veikla išskirtinė ir šiose srityse sukaupia ilgametę patirtis.

Beje, peržiūrėjus centro metų veiklos naujienas matyti, kad tik skautai, orientacininkai ir Atviras dienos centras dirbo labai aktyviai. Jų finansavimas prilygtų trijų Minėtų „Linelio“ „auksinių“ etatų sumai. O dar įsteigus psichologo etatą Atvirame jaunimo centre būtų netgi šaunu.

Kur dėti likusius darbuotojus? Drįstu manyti, kad dauguma jų turi ir tiesioginius darbus, todėl galėtų sėkmingai perkelti studijas ir būrelius į savo mokyklas. Antai net centro direktorė dvi dienas darbuojasi „Šaltinio“ progimnazijoje. Matyt, atlyginimas MKC netraukia iki „auksinio“.

Ką daryti su neseniai atnaujintomis patalpomis? Kaip jau minėjau, ten liktų skautai, orientavimosi sporto gerbėjai ir Atviras jaunimo centras. Gal vertėtų atkurti stiprų techninių sporto šakų centrą. Pastatas R. Juknevičiaus gatvėje per 30 metų „atlaikė“ tiek renovacijų ir perturbacijų, kad dar viena jo nenustebintų. Kas čia tik neveikė: ir merginų krepšinio akademija, ir viešbutis, ir vaikų dienos centras...

Tikiu, kad savivaldybės taryba pasiryš šiam optimizavimui ir garantuoju, kad, kaip mėgstama rašyti tarybos sprendimų projektų aiškinamuosiuose raštuose, teisės aktų pakeisti ar panaikinti nereikės.

Nereikės ir lėšų įgyvendinti šį sprendimą, ir net antikorupcinio vertinimo. Tik grynai 300 tūkstančių sutaupyti eurų. Sėkmės.



MKC patalpų R. Juknevičiaus gatvėje rekonstrukcija baigta liepą

Redakcijos nuotrauka

Užbaigti taką neužteko kvapo

Vytautas ŽEMAITIS. Šaukštui deguto medaus statinėje galima prilyginti maždaug 100 metrų pagrindinio tako atkarpą rekonstruotame Pašėsupio parke. Ji prie Sūduvos gimnazijos stadiono palikta tokia, kokia buvo iki pradendant atnaujinti parką.

Matyt, projektą savivaldybės, europinėmis ir valstybės lėšomis įgyvendinusi savivaldybės administracija pritrūko pinigų. Kita vertus, naujas takas ten, kur anksčiau nevaikščiota, turėjo kainuoti ne ką pigiau, nei užbaigti pagrindinę pėsčiųjų ir dviračių trasą, prasidedančią nuo tilto per Šešupę R. Juknevičiaus gatvėje.

Pikti liežuviai mala, kad įrengti naują taką vis tik pasirinkta dėl mažesnių pinigų. Esą taip Marijampolės valdžia pradeda taupyti lėšas sporto arenos statybai. Jei taip, kyla klausimų, kodėl netaupyta taisant tiltą per Šešupę, Vilkaviškio gatvėje, rekonstruojant šaligatvius Mokolų, Uosupio, J. Ambrazevičiaus-Brazaičio gatvėse ir taip toliau ir panašiai?

Yra dar viena „teorija“ dėl nebaigto tako – jo atkarpą paliko, kad visi matytų, koks parkas buvo anksčiau, iki šios Marijampolės valdžios. Bėlika laukti, kol ji, gavusi europinį finansavimą, įrengs tai patvirtinantį stendą.



Į dešinę tako anksčiau nebuvo

V. Žemaičio nuotrauka

Gauta antroji gripo vakcinos siunta

Rimantas ZAGREBAJEV, Valstybinės ligonių kasa (VLK). Dviem savaitėmis anksčiau nei planuota Lietuvą pasiekė antroji iš trijų šio sezono gripo vakcinos siuntų – 100 tūkst. dozių. Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis įsigyti skiepai skirti rizikos grupės asmenims.

100 tūkst. gripo vakcinos dozių šią savaitę pradėtos dalyti šalies gydymo įstaigoms. Planuojama, kad jau nuo kitos savaitės pacientai galės kreiptis dėl galimybes pasiskiepyti. Pirmoji gripo skiepu siunta – 108 tūkst. dozių, į Lietuvą atkeliavusi dar rugsėjo pabaigoje, šiuo metu jau baigiama sunaudoti.

„Matant, kaip aktyviai šiemet žmonės skiepijasi nuo gripo, koks didelis vakcinos poreikis, ligonių kasų specialistai padarė viską, kas nuo jų

priklauso, sakyčiau, ir dar daugiau, kad pagreitintų skiepu siuntos kelią į Lietuvą. Dabartinėmis sąlygomis tai nebuvo taip jau paprasta, tačiau mums pavyko“, – sako VLK Centralizuotai apmokamų vaistų skyriaus vedėja Lina Reinartienė.

Rengdamasi sudėtingam šių metų gripo sezonui, kurį dar labiau apsunkina koronaviruso plitimas, VLK iš viso nupirko beveik 245 tūkst. keturvalentės gripo vakcinos dozių – net 45 proc. daugiau nei pernai. Tam iš PSDF prireikė daugiau nei 2,3 mln. eurų. Trečioji gripo vakcinos siunta – 37 tūkst. dozių šalies gydymo įstaigas turėtų pasiekti gruodžio viduryje. VLK nupirkta gripo vakciną iš viso gavo 511 gydymo įstaigų. Sutartis su ligonių kasomis turinčios įstaigos šios vakcinos gauna tiek, kiek dozių pačios yra užsisakiusios. Specialistai primena, kad PSDF

lėšomis apmokama gripo vakcina skirta asmenims, kurie turi teisę būti skiepijami nemokamai. Šiuo metu Lietuvoje nemokamai nuo gripo skiepijami vyresni nei 65 metų žmonės ir bet kurio amžiaus sergantieji lėtinėmis ligomis (onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų, ir kt.), nėščios moterys, taip pat gyvenantieji globos ir slaugos įstaigose bei medicinos darbuotojai, kuriems tikimybė užsikrėsti gripu ypač padidėja bendraujant su sergančiais žmonėmis. Kaip jau ne kartą skelbta, šiemet dėl suprantamų priežasčių vakcinavimo prioritetas teikiamas medicinos darbuotojams.

Skiepu svarbą sudėtingu metu ypatingai akcentuoja Pasaulio sveikatos organizacija, žinomi Lietuvos medikai bei epidemiologai. Dėl skiepu gyventojai kviečiami kreiptis į savo šeimos gydytojus.

„Metų žvilgsnis“ ir į Marijampolės įmones

Evaldas ULEVIČIUS, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų (KPPAR) Marijampolės filialo direktorius. Lapkričio 13 dieną penkioliktą kartą organizuotas (dėl suprantamų priežasčių – nuotoliniu būdu) tradicinis regiono verslo apdovanojimų renginys „Metų žvilgsnis“. Tarp įvertintųjų KPPAR Marijampolės filialo prizais - nemažai Marijampolės savivaldybių įmonių.

Už verslo bendruomenės telkimą apdovanota UAB „Transmundus“ ir jos vadovas Vytautas Bieliauskas. Įmonė veikia nuo 2006 metų. Pagrindinė veikla – logistika. Kroviniai gabenami į Europos Sąjungos šalis.

Už socialinę atsakomybę ir bendruomeniškumą apdovanojimą pelnė UAB „Marijampolės pieno konservai“ Kalvarijos cechas, kuriam vadovauja Dalius Matulevičius. Įmonė kiekvienais metais remia savivaldybės bei miesto bendruomenės renginius, aktyviai juose dalyvauja. Cecho, kuriame darbuojasi 105 žmonės, pagrindinė produkcija – pieno miltais, jų per metus pagamina virš 25 tūkstančių tonų, didžiūma skirta eksportui.

UAB „Vidara“ ir jos vadovas Darius Kemeraitis nominuoti už istorinio architektūrinio paveldo tvarkybą. Bendrovėje yra 77 darbuotojai. Viena įmonės veiklos sričių – kultūros paveldo statinių restauravimo ir tvarkymo darbai. Tarp objektų, kuriuos Marijampolėje atnaujino „Vidara“ yra: Rygiškių Jono gimnazija, Pirminės sveikatos priežiūros centras, Šv. Arkangelo Mykolo bazilika, Palaimintojo J. Matulaičio altorius Marijampolės bazilikoje, Socialinės pagalbos centro karų namų pastatas, advokato Andriaus Bulotos namas, Marijonų vienuolyno statinių kompleksas, Mokytojų seminarijos komplekso pastatas.

Viešoji įstaiga „Lispa“, įkurta ir vadovaujama Vaido Baranausko, nominaciją pelnė už neformalaus ugdymo paslaugų plėtrą. Įstaigos ikūrėjas kalba: „Esu dviejų vaikų tėvas, besirūpinantis jų ateitimi ir nuolat keliantis klausimus, kokių įgūdžių reikės Z kartai ir kaip juos išlavinti? Akivaizdu, kad tai karta, kuri

reikalauja nestandartinių sprendimų mokymo srityje, išskirtinių ugdymo metodų bei technikų, o įprastas švietimo modelis, kuris daugeliui asocijuojasi su 45 minutėmis, griežta drausme, namų darbais, pažymiais, kontroliniais darbais ir t. t. vis greičiau eina į praeitį.“

Už darbo vietų išsaugojimą Sūduvos regione apdovanota UAB „Swetrak“ ir jos vadovas Vilius Parulis. Įmonė ypatingą dėmesį skiria darbo santykių kultūrai, dėl to bendrovėje labai retai keičiasi darbuotojai. UAB „Swetrak“ įsteigta 1998 m. kaip Estijos bendrovės AS „Swetrak“ ir Lietuvos UAB koncerno „Alga“ bendra įmonė. Ji gamina geležinkelinius pabėgius geležinkeliams, o 2011 m. - ir pabėgius balastiniams (pakeliamiesiems) tiltams. Pagrindinis produkcijos vartotojas yra AB „Lietuvos geležinkeliai“, gaminių taip pat eksportuojama į Latviją ir Estiją.

Apdovanojimas už **socialinę atsakomybę, nuoseklią ir aktyvią visuomeninę veiklą** skirtas UAB „Mantinga“ ir jos vadovui Mantui Agentui. 2020 m. „Mantingos labdaros ir paramos fondas“ nenutrūkstamai vykdė veiklą, nors verslas, kaip ir visas pasaulis, buvo koronaviruso pandemijos gniaužtuose. Pasak M. Agento, „atlikome ne tik tai, kas būtina – užtikrinome saugumą, bet ir pasirūpinome darbuotojų šeimomis – įteikėme 1 850 būtinųjų priemonių rinkinių, kuriuos sudarė kaukės, skydelis, dezinfekantas. Pirmojo karantino pradžioje Marijampolės regiono gydymo įstaigoms išdalijome daugiau nei 580 litrų dezinfekcinio skysčio, 3 000 kombinezonų ir kitų kovai su pandemija reikalingų priemonių. „Maisto bankui“ dovanota „Mantinga“ gaminių, skirta finansinė pagalba.“

Už profesinę išmintį, kūrybinį polėkį ir bendradarbiavimą nominacijos įteiktos: Redai Damaskienei, kredito unijos „Sūduvos parama“ administracijos vadovei, Eugenijai Vingelytei, UAB „INVL Asset Management“ konsultantei bei buhalterėms Neringai Liorentienei iš UAB „Sūdavija“ ir Vaidai Granickienei iš UAB „Rytva“.

Europarlamentarai siekia, kad daiktai tarnautų ilgiau

Parduotuvės lentynoje ar salone apžiūrinėdami dulkių siurblių, virdulį ar išmanųjį telefoną ne visuomet susimąstome: o kiekgi jis mums bus reikalingas? Tiesiog jaučiame, kad jo mums reikia čia ir dabar. Na, o nusipirkę daiktą dažnai pradėdami galvoti, kad jis tarnaus trumpiau nei senesnis. Tai būdinga ne tik mums – visoje Europoje pirkėjai skundžiasi, kad ir nešiojamieji kompiuteriai greičiau pasensta, ir šaldytuvai, ir netgi viryklės.

Bet ar taip yra iš tikrųjų? Mokslininkai ištyrė populiariausių šiandienos prietaisų ilgaamžiškumą ir nustatė, kad iš dalies tai tiesa – bet dėl to kalti esame ir patys. Nors technologiškai dabartiniai daiktai nesunkiai galėtų tarnauti ilgiau nei jų pirmtakai, mes patys esame linkę juos dažniau keisti. Priežastis

paprasta – kai mums taip dažnai pristatomi nauji modeliai, ima atrodyti, jog mūsų turimas daiktas paseno, atgyveno, nebema dingas, o gal ir nebereikalingas. Žmonės naujus daiktus perka ne tik todėl, kad jie sugenda, bet ir todėl, kad nusibosta, išeina iš mados, pagaliau nauji modeliai turi tokių funkcijų, kokių neturi senieji.

Ne mažiau svarbi ir kaina: turimų prietaisų atsarginės detalės būna brangokos, todėl žmonės dažnai atsisako juos remontuoti ir perka naujus. Standartinė situacija: išmanusis telefonas išslysta iš rankų, krenta ant grindinio, jo ekranas įskyla. Viskas ir toliau veikia, telefonas dar visai nesenas – negi jį išmesite vien dėl suskilusio ekrano? Apdaužyto naudoti taip pat nesinori. Nunešus pakeisti ekraną sužinote, kad tai jums kainuos daugiau nei įsivaizdavote, ir tada apima pagunda įsigyti naują modelį.

Toks mūsų gyvenimo būdas nėra tvarus. Kuo

trumpesnis daiktų tarnavimo laikas, tuo daugiau jų išmetama į aplinką ar sąvartynus. Europos Sąjunga imasi žingsnių išvis atsisakyti sąvartynų ir kuo labiau sumažinti elektronikos atliekų kiekį, o Lietuva šiuo atžvilgiu gerokai atsilieka. „Eurobarometro“ 2017 m. apklausos duomenimis, daugiau kaip 60 proc. Lietuvos gyventojų buvo susirūpinę didėjančiu atliekų kiekiu, tačiau vos 7 proc. Lietuvos įmonių kūrė produktus taip, kad jie tarnautų kuo ilgiau ir kad juo būtų lengva pataisyti ar panaudoti iš naujo (ES vidurkis – 25 proc.).

Pernai Europos Sąjungoje įsigaliojo nauji ekologiškumo reikalavimai gaminiams, turintiems teisę naudoti išmaniosios energijos etiketę. Nors šaldytuvai, mikrobangų krosnelės, dulkių siurblys ar viryklė gali atrodyti visiškai taip pat, juos gaminant naudojamos pažangesnės ir tvaresnės technologijos, padėsiančios per ateinančius dešimt metų visoje ES sutaupyti 167 teravatvalandes elektros energijos. Tokį energijos kiekį per metus sunaudoja Danija. Na, o kie-



kvienai šeimai tai sutaupys apie 150 eurų per metus.

Lapkričio pabaigoje Europos Parlamentas balsuos dėl siūlymo užtikrinti, kad prietaisai ir kiti buitiniai reikmenys tarnautų ilgiau, jų remontas taptų labiau prieinamas, o jų etiketėse būtų žymimas jų ilgaamžiškumas. Tai sustiprintų naudotų gaminių rinką bei paskatintų tvaresnę daiktų gamybą, įsitikinę europarlamentarai. Jie taip pat siūlo drausti gamintojams tyčia trumpinti gaminių tarnavimo laiką. Jų manymu, daugelis skaitmeninių prietaisų turi būti nuolat atnaujinami ir dėl to neturi lėtėti jų veikimas.

Europos Parlamentas taip pat yra ne kartą paraginęs įteisinti universalųjį mobiliųjų telefonų ir kitų nešiojamųjų prietaisų kroviklį, kad nereikėtų jo keisti kaskart įsigijus naują prietaisą. Ne kiekvienas žino, kad būtent Europos Sąjungos pastangų dėka per pastaruosius keliolika metų kroviklių tipų Europoje sumažėjo nuo maždaug trisdešimties iki trijų. Vis dėlto to nepakanka, todėl europarlamentarai siūlo universalųjį kroviklį įteisinti privalomuoju reglamentu. Toks žingsnis ne tik palengvintų kiekvieno iš mūsų gyvenimą, bet ir užtikrintų švaresnę aplinką.



„Tele2“ rūpinasi klientų saugumu – kviečia prekes ir paslaugas įsigyti internetu

Mobiliojo ryšio operatorius „Tele2“ ragina savo privačius ir verslo klientus reikalingas prekes ir paslaugas užsisakyti elektroninėje parduotuvėje www.tele2.lt. Čia tai galėsite padaryti saugiai, greitai ir paprastai.

„Rūpindamiesi savo klientų saugumu, rekomenduojame kuo daugiau kasdienių reikalų ir darbų atlikti nuotoliniu būdu. Patogiai planuoti savo pirkinius ir juos įsigyti galite „Tele2“ internetinėje parduotuvėje ir savitarnoje. Čia visas savo paslaugas galite valdyti vos kelių žingsnių principu“, – sakė Petras Masiulis, „Tele2“ generalinis direktorius.

Paslaugos nuotoliniu būdu ir nemokamas pristatymas

Internetinėje parduotuvėje arba savitarnoje galima įsigyti operatoriaus siūlomas prekes bei paslaugas: telefonus, kompiuterius, išmaniuosius įrenginius, modemus arba pokalbių ir interneto planus. Užsakytos prekės bus pristatytos nemokamai.

Privatiems „Tele2“ klientams informacija teikiama 07:00-23:00 val. 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).

Reikalinga informacija – savitarnos svetainėje arba programėlėje

Klientų patogumui „Tele2“ siūlo išbandyti savitarnos svetainę mano.tele2.lt. Joje galite pasitikrinti duomenų likučius, apmokėti sąskaitas, užsisakyti naujus pokalbių ar interneto planus bei papildomas paslaugas, pratęsti sutartis, pasikeisti kredito limitą dydį, atstatyti užblokuotą telefono PIN kodą.

„Tele2“ savitarnos svetainė sukurta atsižvelgiant į klientų poreikius – čia nereikia laukti, o rasti atsakymus į iškilusius klausimus ar atlikti pakeitimus ypač paprasta.

Prie savitarnos jungiantis pirmą kartą prireiks tik jūsų telefono numerio – tuomet SMS žinute gausite laikiną slaptažodį, kurį vėliau galėsite pakeisti.

Pasitikrinti duomenų likučius, apmokėti sąskaitas, stebėti vartojimo statistiką ir užsisakyti paslaugas galite ir „Mano Tele2“ programėlėje. Ją nemokamai parsisiųskite iš „Google Play“ ir „App Store“.

Telefonų remonto paslaugos neišeinant iš namų

„Tele2“ priklausančios išmaniųjų

įrenginių servisas „Smart Master“ visiems klientams šiuo metu siūlo telefonus remontui atiduoti ir iš jo pasiimti net neišėjus iš namų. Nurodant adresais įrenginius paims ir juos grąžins kurjeris. Įrangos pristatymas ir grąžinimas visoje Lietuvoje – nemokamas.

Visų operatorių klientai savo užklausas gali registruoti telefonu +370 617 18888 arba internetu www.smartmaster.lt.

Išmaniųjų įrenginių servisas nuotoliniu būdu taisy visus įrenginius – taip pat garantinius ir draustus išmaniuosius. Įvedę užsakymo numerį

serviso internetinėje svetainėje, galėsite greitai patikrinti savo įrenginio taisymo eigą.

Sprendimus verslui gaukite per atstumą

Esami „Tele2“ verslo klientai gali valdyti, keisti ar užsisakyti naujas paslaugas savitarnos svetainėje arba susisiekti su savo asmeniniu verslo vadybininku.

Išleisti mažiau ir uždirbti daugiau – įmanoma. Išbandykite šiuo metu verslui ypač aktualias paslaugas – išmanų skambučių valdymą efektyviam klientų aptarnavimo procesui,

„Tasker“ sprendimą verslo procesų optimizavimui ar „Hanna CRM“ įrankį sklandžiam ryšių su klientais valdymui.

Su naujais ar esamais verslo klientais, išsirinkusiais bet kurią paslaugą www.tele2.lt/verslui svetainėje ir palikusiais savo kontaktus, susisieks „Tele2“ konsultantas ir pateiks geriausią pasiūlymą verslui.

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

Visos paslaugos saugiausiu jums būdu – TELE2 savitarnoje



TELE2

Parama sunkiau besiverčiantiems

Aida JANIONYTĖ, Europos socialinio fondo agentūra. Į savivaldybes pradedama vežti šeštoji, paskutinė šiais metais parama sunkiau besiverčiantiems Lietuvos gyventojams. Prieš didžiąsias metų šventes nepasiturintieji sulauks gausaus vienuolikos maisto produktų ir penkių higienos prekių krepšelio.

„Mažas pajamas gaunančius gyventojus šio dalijimo metu pasieks rapsų aliejus, vištienos konservai, grikių kruopos, greito paruošimo avižių košė su džiovintomis uogomis, konservuota raugintų agurkų sriuba, konservuotos keptos pupelės pomidorų padaže, miltų mišinys keksui, avižiniai sausainiai su šokolado gabaliukais, aukštoje temperatūroje apdorotas pienas, razinų ir riešutų mišinys, saldintas sutirštintas pienas. Viliamės, kad belaukiant švenčių toks maisto produktų krepšelis palengvins šių žmonių gyvenimo sąlygas“, – sako Europos socialinio fondo agentūros direktoriaus pavaduotojas Aurimas Morkūnas.

Nepasiturintieji kartu su maisto produktais atsiims ir higienos prekes: dantų pastą, dantų šepetėlį, skalbimo skystį, muilą ir šampūną.

Šalyje paskelbus karantiną ir siekiant apsaugoti tiek paramos gavėjus, tiek paramą dalijančių nevyriausybinių organizacijų ir savivaldybių darbuotojus, maisto produktai ir higienos prekės bus iš anksto supakuotos ir paruoštos išsinešti, todėl asmeninių krepšelių atsinešti nereikės. Gyventojams atsiėmus paramą, už juos gavėjų sąrašą pasirašys paramą dalijantys darbuotojai.

Į visas savivaldybes tiekiami maisto produktus ir higienos

prekes pristatys iki lapkričio 25 dienos. Paramos kiekis labai didelis, reikia užtikrinti tinkamas sandėliavimo sąlygas, taip pat maksimaliai apsaugoti savivaldybių ir seniūnijų darbuotojus, savanorius bei pačius paramos gavėjus nuo viruso, todėl savivaldybės paramos pristatymą į daugiau nei 600 dalijimo punktų organizuos pagal savo nustatytą grafiką. Dėl tikslaus dalijimo laiko gyventojai turėtų kreiptis į savo seniūniją.

Parama lapkričio–gruodžio mėnesiais bus išdalinta daugiau nei 178 tūkstančiams nepasiturinčiųjų.

Maisto produktus ir higienos prekes gali gauti tie gyventojai, kurių vidutinė mėnesinė pajamos vienam šeimai neviršija 1,5 Vyriausybės patvirtintų valstybės remiamų pajamų dydžio per mėnesį (187,50 Eur). Esant objektyvioms priežastims, savivaldybių administracijos nustatyta tvarka, parama gali būti skiriama, kai pajamos viršija 187,50 Eur per mėnesį. Išimties atveju ir jiems taikomus dydžius nusistato kiekviena savivaldybė individualiai.

Maisto produktų dalijimus organizuoja savivaldybių administracijos, taip pat labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas“ ir Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugija. Informaciją apie tikslią paramos dalijimo vietą ir datą konkrečioje savivaldybėje gyventojai gali rasti savivaldybių administracijų ir „Maisto banko“ interneto puslapiuose.

Maisto produktams ir higienos prekėms įsigyti 2019–2020 m. yra skirta 24 mln. Eur Europos pagalbos labiausiai skurstantiems asmenims fondo lėšų.



Nustokite gaudyti gąsdinančias naujienas

Atkelta iš 2 p.

Kalbant apie namų vaistinėle, joje visada naudinga turėti pakotą čiučiamą pastilų nuo gerklės skausmo, taip pat vaistų kosuliui lengvinti. Jei sloguojate, turėkite ir preparatų nuo slogos – nosies plovimui puikiai tinka jūros vanduo. Karščiavimui malšinti tiks vaistai, kurių veikliosios medžiagos yra paracetamolis arba ibuprofenas.

- Kaip tinkamai elgtis, norint išvengti peršalimo ar gripo?

- Atėjus šaltajam metų laikui aktualu stiprinti imuninę sistemą – čia ypač pasitarnauja vitaminai C ir D, taip pat B grupės vitaminai. Nepamirškite ir būtinųjų mine-

ralų: seleno, magnio, cinko. Daug kas ieško greitų triukų-gudrybių, kaip sustiprinti imunitetą. Turiu nuvilti, nes sunku sugalvoti kažką efektyvesnio nei seniai patikrinti būdai: buvimas gryname ore, fizinis aktyvumas, orui pritaikyta apranga bei taisyklinga, įvairi mityba.

- Kiek įprastai tęsiasi peršalimas?

- Jo simptomai ir ligos eiga gali būti gana įvairūs. Bet dažniausiai pasveikstama per 1–2 savaites.

- Ką daryti, jei negaliu prisikambinti gydytojui?

- Jei tiesiog peršalote, pasikonsultuoti su vaistininku, tai padaryti galite ir telefonu. Kiekvienos

Kelių iš liūno rasime patys



Tadas RAČIUS
nepriklausomas Marijampolės
savivaldybės tarybos narys

Kai Marijampolės ligoninės reikalai prasti, žmonės kaltina jos vadovą. „Kodėl?“ – klausiu ir patariu reikšti nepasitenkinimą meru, juk būtent jis paskiria ligoninės direktorių.

Vieną netruko atleisti dėl blogo darbo – reiškia pripažino klydęs, o kas bus naujasis, žinojau likus mažiausiai porai mėnesių iki konkurso, kuriame buvo atrinktas naujasis ligoninės direktorius. Paaiškėjus, jog į paskutinį konkurso etapą atrinkti du kandidatai, savo „Facebook“ paskyroje parašiau, kad direktoriumi taps artimas mero Povilo Isodos draugas. Taip ir įvyko.

Nežinau, koks direktorius – geras ar blogas bus socialdemokratas Mantas Čėsna, dėl to būtų galima diskutuoti, jei ne esminis faktas, kad jis jau paskirtas. Teisėje yra sąvoka: „Iš neteisės teisė nekyla“. Tai reiškia, kad neteisėtas sprendimas turi būti panaikintas, nesvarbu, kokios jo pasekmės. Jeigu meras direktoriumi pasirinko artimą draugą, aišku, kad tai neskaudu, nesąžininga, nors ir teisėta. Todėl naująjį ligoninės vadovą visada lydės abejonės dėl kompetencijos, kokia ji bebūtų.

Bičiuliai pasirūpins

Prieš kurį laiką domėjausi, ką UAB „Marijampolės autobusų parkas“ kelis metus veikia socialdemokratas tarybos narys Albinas Mitrulevičius, kadangi buvau gavęs informacijos, kad jis ten įdarbintas „dėl vaizdo“. Anot šios savivaldybės įmonės direktorės, socialdemokratės Dalytės Venčkauskienės, jis atsakingas už tvarką teritorijose, kurios priklauso Autobusų parkui. Savaime suprantama, jog ne pats tvarko, jo pareiga užtikrinti, kad esant reikalui, vieną ar kitą teritoriją sutvarkytų kiti Autobusų parko darbuotojai! O atlyginimas šiam socialdemokratui tikrai buvo mokamas ne valytojos.

Rašau „atlyginimas buvo mokamas“, nes, Autobusų parkui sulaukus mano dėmesio, A. Mitrulevičius išėjo iš darbo. Tačiau vertinant vietiniams socdemams įprastą praktiką, neabejoju, kad partijos bičiuliai vėl pasirūpins buvusiu Seimo nariu. Turiu informacijos, kad jis jau domisi galimybe užimti aukštą pareigą savivaldybės administracijoje, mat vienas iš dviejų direktoriaus pavaduotojų sulaukė pensinio amžiaus. Beje, A. Mitrulevičius už jį keliais metais vyresnis...

Gal būt kada nors...

UAB „Sūduvos vandenys“ direktoriumi savo laiku paskirtas tas, kas, Marijampolės valdžios supratimu, turėjo būti paskirtas – socialdemokratas Žydrūnas Čekauskas. Jis priėmė į darbą buvusią Lietuvos socialdemokratinio jaunimo sąjungos Marijampolės skyriaus pirmininkę Jurgitą Mikulionę. Nesugebėdama Marijampolėje susirasti darbą – matyt, dėl kompetencijos stokos, ji pareiškė

išstosianti iš partijos ir partija sureagavo, parūpindama jai ne eilinio darbuotojo pareigas. Mano žiniomis, šioje savivaldybės įmonėje taip pat buvo įdarbintas ir ponios Jurgitos brolis.

„Sūduvos vandenys“ – tarsi socialdemokratų įdarbinimo birža. Ji parūpino darbą ir socialdemokratui savivaldybės tarybos nariui Romualdai Makauskui. Kai bendraudamas su įmonės darbuotojais pasidomėjau, kokios yra pono Makausko pareigos, niekas negalėjo tiksliai paaiškinti. Liaudiškai tariant, jis dirba ekonomistu, reiškia atlyginimas galimai atitinka buvusio bankininko ir vicemero, gaunančio pensiją, poreikius. Bendrovės direktoriaus pavaduotojas teigė nežinantis, kieno sprendimu į darbą priimtas šis tarybos narys, samprotavo, kad tai galbūt susiję su kada nors įvyksiančiu „Sūduvos vandenų“ ir atitinkamos Kalvarijos savivaldybės įmonės susijungimu...

Socdemų „šėryklos“

Taip pat neaišku, ką UAB „Marijampolės šilumos tinklai“ veikia socialdemokratų daugumos savivaldybės taryboje atstovs Sigitas Valančius. Tikriausiai vyr. inžinierius išrašo ir išduoda „popierius“, kaip ir keli kiti šios įstaigos darbuotojai, kurių funkcijas be problemų galėtų atlikti savivaldybės administracijos darbuotojai. Tačiau savivaldybės vadovai, kurie taip mėgsta optimizuoti savivaldybės įstaigas, šios socialdemokratų „šėryklos“, kurioje vidutinis atlyginimas – daugiau kaip 1 600 eurų, optimizuoti neketina.

UAB „Marijampolės butų ūkis“ direktoriumi prieš kelis metus tapęs buvęs apsaugos darbuotojas Vytautas Jašinskas – nepartinis, tačiau labai artimas mero P. Isodos draugas. Jis atleido nepatogius klausimus uždavinėjančias administratore, vyriausiąją buhalterę, vadybininkę ir kitus darbuotojus. Vietoje jų atėjo savi.

Viešosios įstaigos „Marijampolės telekinas“ direktoriaus konkursą laimėjęs Liberalų sąjūdžio nari Kristinai Dobrovolskienei susidarė įspūdis, kad atsirado skaidrumo – pasirinktas ne socialdemokratų žmogus. Tačiau nesukubėkime, pasirodo, kad jos sutuoktinis – socialdemokratas, su kuriuo, mano žiniomis, buvo suderinta žmonos pozicija. Beje, jis pats dirba Pirminės sveikatos priežiūros centre, kitaip tariant poliklinikoje, kuri taip pat yra savivaldybės įstaiga.

Marijampolės ligoninėje dirba vicemero Artūro Visockio sutuoktinė, savivaldybės administracijoje dirba administracijos direktoriaus Karolio Podolskio sutuoktinė, Marijampolės socialinės pagalbos centre, seniūnijose taip pat dirba visa eilė socialdemokratų. Pabrėžtina, kad labai dažnai žmonės būna priversti įstoti į socialdemokratų partiją, jeigu nori gauti darbą savivaldybės įstaigose ir įmonėse...

Niekas kitas, tik mes patys

Visus mano išvardintus dalykus žino antrą kadenciją Seime dirbantis Seimo narys Dainius Gaižauskas ir pirmą kartą į parlamentą išrinktas Andrius Vyšniauskas. Pirmasis ieškojo korupcijos kitur – akivaizdūs dalykai jam mažai rūpėjo, antrasis prieš rinkimus žadėjo skubiai imtis ligoninės reikalų, tačiau Seime jam atsirado kitų rūpesčių. Marijampolė, matyt, palauks...

Turime suprasti, kad niekas kitas, tik mes patys galime pakeisti esančią sistemą, pagal kurią socialdemokratai Marijampolės savivaldybę valdo kaip savo uždarąją akcinę bendrovę, kurioje visas duris atidaro partijos bilietas.

Tačiau aš noriu gyventi savivaldybėje, kuri valdoma vakarietiškai, o ne pagal tarybinių laikų modelį, kokį jau dvidešimt metų taiko Marijampolės valdantieji.

Turiu atitinkamų idėjų, kaip įgyvendinti realius pokyčius, turiu ir bendraminčių. Su jais buriu nepartinį visuomeninį judėjimą. Kviečiu jungtis marijampolietis ir rajono gyventojus, kurie neabejingi savo miestui, savivaldybei, nori dalyvauti visuomeninėje politinėje veikloje. Kitokio moralinio lygio politiką mūsų savivaldybėje sieksime įgyvendinti artimiausiose savivaldos rinkimuose.

Susisiekti su manimi galite telefonu 8-646 06003, el. paštu tr.teise@gmail.com, „feisbuke“ (paskyros pavadinimas: Tadas Račius).

„Eurovaistinės“ tiesioginį telefoną skelbiame apie-eurovaistine.lt. Jeigu įtariate, kad galite būti užsikrėtę COVID-19, skambinkite į karštąją koronaviruso liniją numeriu 1808.

- Ar leisti vaiką į darželį ar mokyklą, jeigu jis lengvai sloguoja?

- Vis dar populiariu galvoti, kad sloga nėra liga, tačiau tai netiesa. Sloga yra viršutinių kvėpavimo takų infekcijos simptomas ir nereikėtų į ją žiūrėti pro pirštus. Sloguojantis vaikas užkrečia

aplinkinius. Vaikai į pasidalintą virusą gali sureaguoti labai įvairiai, nes organizmų imlumas ir atsparumas skiriasi: vienam užkratas gali pasireikšti lengva sloga, o kitam tai gali išsivystyti net į bronchitą. Todėl vaikui suslogavus, būtų gerai jo nevesti į ugdymo įstaigą.

- Ką patartumėte, kad siaučiant pandemijai nugalėtų sveikatos?

- Stiprinti imunitetą; laikytis visų

saugumo priemonių ir paskatinti tai daryti kitus; rūpintis savo psichologine sveikata ir palaikyti artimuosius. Aukštinė taisyklė būtų išmokyti gyventi sąmoningiau, su teisingai naudojamomis apsaugos priemonėmis, tuo pat metu drastiškai nekeičiant įprasto gyvenimo būdo. Pratinkimės galvoti apie gerus dalykus – pozityvumas yra vienas užkrečiamų dalykų, kurių nereikia saugotis.

Kalbėjosi Laura BIELSKĖ

Paskutinis didysis scenos mohikanas

Daiva ŠABASEVIČIENĖ. Praėjusį mėnesį garsiam teatro ir kino aktoriumi Juozui Budraitiui sukako aštuoniasdešimt metų. Jis gimė Žemaitijoje, mokėsi Švėkšnos vidurinėje mokykloje, 1973 metais baigė Vilniaus universiteto Teisės fakultetą, nuo 1961 m. filmavosi kine. XX a. aštuntojo dešimtmečio pabaigoje pradėjo mokytis aukštuosiuose kino režisūros kursuose Maskvoje, juos baigė 1981 metais.

Nuo 1965-ųjų, sukūręs vaidmenį Vytauto Žalakevičiaus kino dramoje „Niekas nenorėjo mirti“, Juozas Budraitis tapo vienu labiausiai žinomų Lietuvos kino aktorių – Lietuvos, Rusijos, Latvijos, Čekijos, Baltarusijos ir kt. šalių kino studijose sukūrė per 100 vaidmenų.

Budraitiškas herojaus tipas

XX a. pabaigos Lietuvos aktorinės mokyklos atstovų kontekste Juozas Budraitis išsiskyrė intelektualumu ir kūrybingu požiūriu į dramaturginę spektaklio medžiagą. Kauno

dramos teatre J. Budraitis sukūrė itin reikšmingų vaidmenų režisieriaus Jono Vaitkaus spektakliuose. Juose susiformavo pastovus budraitiškas herojaus tipas. Jo pagrindas – prieštaringo, savęs nerealizavusio charakterio drama, sukelta išorės ir esmės neatpatumo ar pačios esmės komponentų prieštaravimo. Tarp didžiausių kultūrinį rezonansą sukėlusių jo vaidmenų: Statytojas Solnesas, Šarūnas, Ričardas II tokių pačių pavadinimų pasaulinės dramaturgijos klasikos veikalų pastatymuose, Bostonas spektaklyje „Golgota“ pagal Čingizo Aitmatovo „Ešafotą“. J. Budraitis taip pat vaidino Eimunto Nekrošiaus spektaklyje „Trys seserys“, Kristiano Smedso pastatyta „Vyšnių sodas“.

Pastarąjį dešimtmetį aktorius vaidino „Visuomenės priešė“ (rež. Jonas Vaitkus), „Bakchantėse“ (rež. Gintaras Varnas). Monodramoje „Paskutinė Krepo juosta“ (rež. Oskaras Koršunovas) sukurtas vaidmuo – tarytum retrospektyvi aktoriaus kelionė į praeitį. Pasak O. Koršunovo, šiame spektaklyje aktorius dėl savo

ypatingo talento, subrandinto gyvenimo patirties ir intelekto tampa egzistencinės beketiškos filosofijos simboliu.

Pagrindinis kūrybos šaltinis

Poetinis požiūris lydi visą Juozo Budraitio gyvenimą. Jis tyrinėja žmonių likimus, kurdamas savo personažus, kurie žvelgia į mus ne vien iš kino ar teatro kūrinių, bet ir iš fotografijų. Vaizduotė tapo pagrindiniu J. Budraitio kūrybos šaltiniu. Vienos ar kitos gyvenimo aplinkybės suformavo išskirtinę aktoriaus būtį. Intensyviai besikeičiančio laiko akivaizdoje sodrų, vaizdinių pritvinkusį gyvenimą pakeitė filosofiniai, žmogaus vienatvę įprasminantys klausimai. J. Budraitį visą gyvenimą domino vaizduotė, jos poetinis krūvis ir sąsajos su žmonių likimais, todėl jį galime drąsiai vadinti aktoriumi filosofu.

Intensyvus, analitinis mąstymo pobūdis, poetinė vaizduotė ir begalinis susikaupimas jo vaidmenis

paženklino išskirtiniu meistriskumu. J. Budraitis kūrė vaidmenis taip, kaip kvėpavo, tarytum bandydamas ką nors išgydyti savo širdimi („Niekada nesimu vaidmenų, kurie prieštarauja mano sampratai apie žmogiškumą. Agresija, skriauda kitam žmogui... Negaliu jų imtis. Tai jau principinis dalykas.“). J. Budraitį nuolat lydi būtina profesionalumo sąlyga – stiliaus jautimas, o jį aktorius vystė, ugdydamas erudiciją. Todėl visas meno pasaulis jam tapo atviras, lengvai atpažįstamas. Jis, atrodytu, lengva ranka apibrėžė savo nuostatas: „Nemėgstu abstrakčių samprotavimų apie aktoriaus profesiją. Jei žmogus išsilavinęs, protingas, įdomus, vadinasi, visa tai bus matyti vaidmeny, ką jis bekurty.“

„Mano meilė yra kinas“

Apie didžiuosius spektaklius J. Budraitis sakė: „Tie visi sunkūs darbai man buvo labai reikalingi, kai aš supratau, kad čia yra didelis menas, kad čia yra formos jausmas, kurį gali užpildyti savo esybe, savo išgyventu gyvenimu ir gali perduoti žiūrovui. Bet paskui, kai mane įtraukė į repertuarą, man pasidarė nuobodu, kadangi Vilniaus gastrolosė iš karto – aštuoniolika „Solnesų...“, šeši „Šarūnai“... Pamačiau, aš tiesiog „pablūsiu“, išprotėsiu, – na, šitaip negalima. Kodėl negalima sumažinti spektaklių skaičiaus arba juos kaitalioti? Ne! – Darbininkai negali perstatinėti dekoracijų. Darbininkai svarbiau negu artistas. Artistas gali „plėšytis“, mirti, o darbininkas dekoracijų negali perkelti. Dėl to, tik atvaidinus aštuoniolika kartų, įmanoma pakeisti dekoracijas. Šito negalėjau pakeisti. Jau man tai pradėjo nebepatikti, ir aš pagalvoju: „Vis dėlto mano meilė yra kinas“. Per tą laiką aš atsisakiau labai daug filmų. Ir mano atlyginimas teatre buvo, kas juokingiausia, šimtas dvidešimt rublių, tiek kiek gaudavau už vieną filmavimo dieną. Bet vis dėlto aš tuos šešerius metus dirbau, atsakęs didelio uždarbui, dėl to, kad tikrai mylėjau teatrą, tai, ką aš tuo metu dariau.“

Dar viena saviraiškos forma

Vaidmenys-portretai, kuriuos J. Budraitis sukūrė įvairiuose spektakliuose, niekada nebuvo statiški. Jis sugebėjo išreikšti atrastus, apibendrintus charakterių pastebėjimus, gyvenime ne taip lengvai ir pagaunamus. Gal dėl to į jo gyvenimą taip ryškiai įsibrovė fotografija. Dar kūrybos pradžioje šį talentą pastebėjo išvalgus kino ir teatro kritikas Saulius Macaitis: „Fotografija – Juozo aistra. Ne hobi, kurio griebiasi kokios pasenusios „žvaigždės“, <...> o būtent aistra, dar viena saviraiškos forma, priemonė greičiau pažinti pasaulį ir žmones. Ypač pavykę Budraitio kolegų fotoportretai, kuriuose aiškiai jaučiamas autoriaus požiūris – tai lengva ironija, tai didžiulė pagarba, sumišusi net su kažkokios nuostabos doze, – kaip kupinoje susikaupimo, psichologiškai išraiškingoje Juozo „krikštatio“ režisieriaus Vytauto Žalakevičiaus, nuotraukoje.“

Brangiausia yra vaikystė

Gyvendamas ne tik tarp knygų, bet kiekvieną dieną skaitydamas jas, lygindamas, prisimindamas ir vėl grįždamas prie sau artimų autorių, J. Budraitis malšino ne vien pažinimo troškulį. Tai daugiau jo prigimtinė intuisija, padėjusi suformuoti naujo aktoriaus tipą. Vaidmenys tiek teatre, tiek kine, fotografijos, tapyba ar akvarelė, – viskas, prie ko prisilietė J. Budraitis, atskleidžia metafizinį pažinimą. Aktorius yra sakęs: „Man patinka namuose sėdėti patamsyje,

neįjungiant šviesos, ir žiūrėti, kaip pradeda švisti, kaip išnyra stalo kampas, iš pradžių vos vos, o po to vis daugiau ir daugiau. Tarsi iš naujo gimsti. Mes kažkur skubame, ir viskas praeina pro šalį. Per šurmuli nematome tikrojo gyvenimo.“

Juozas Budraitis: „Iš vaikystės geriausiai prisimenu, kai mes, vaikai – aš su seserimi, vasaromis „išmesti“ iš miesto į kaimą, pas mamos dėdę, susivienydavome su kitų šeimų vaikais, gindavome karves į krūvą, višai kaip kvailiodami, o vakarais, kai reikdavo jai ginti namo, prasidėdavo dainos, pakeliui į namus „plėšdavome“ partizaniškas dainas, tuo metu net nežinodami, kad jos yra partizaniškos. Tasėjimas basomis per keliuko dulkes, kada tarpupirščiuose trykšta smėlio dulkių karšči, po dienos neataušę fontaneliai... Pakartoti to neįmanoma.“

Daugiau nieko gyvenime įspūdingesnio nėra, nebent vaikų gimimas. Bet iš esmės brangiausia yra vaikystė. Nes vaikystėje formuojasi žmogus, tuomet susidaro jo ateitis, perspektyva, užsikoduojama visa elgsena ir visas charakteris, galima sakyti, ir likimas“.

Tokie žmonės labai reikalingi

Režisierius Jonas Vaitkus: „Man buvo įdomu, kaip kino aktorius gali veikti teatre, ar apskritai gali veikti, ir ko galima pasiekti šiuo eksperimentu. Statytojas Solnesas (1980) buvo visomis prasmėmis eksperimentinis vaidmuo – ir jo būsenomis, ir loginiais apmąstymais. J. Budraitis surado ir valios, ir jėgų atlaikyti visapusišką teatro žmonių spaudimą – ir teigiamą, ir neigiamą. Jis jautė tam tikrą baimę, nežinodamas, koks bus rezultatas.“

Visą laiką norėjosi kitokio plano ne tik aktoriaus, bet ir žmogaus. Teatrui tokie žmonės labai reikalingi“.

Režisierius Oskaras Koršunovas: „J. Budraitis – jausminis aktorius, ir tai mes matome kine. Gyvenime jis lyg ir diplomatiškai viską vertina, bet kuriant vaidmenis, emocijos tampa stipriausia. Aktoriai-asmenybės turi savo stiprią konstrukciją, kuri gali trukdyti jiems virsti „vandeniu“, užpildyti visas įmanomas formas. O Juozas Budraitis tai sugeba suderinti“.

Filosofas Arūnas Sverdiolas: „Svarbiausia, dėl ko vis dėlto nenusivyliau spektakliu – tai J. Budraitis. Senas žmogus... Nesimu spėsti, koks jis yra aktorius, net negaliu pasakyti, ar jis apskritai vaidino. Gal pakako, kad jo toks kūnas, toks balsas, kad jis mokėjo pasakyti žodžius, kurie yra pjesėje taip, kad matėsi, jog jis supranta, ką kalba... Visą laiką girdėjosi Beckettas ir matėsi Beckettas. Dėl to manau, kad tai buvo Budraitio šedevras. Net nežinau, ar tai vaidyba!“

Kino režisierius Šarūnas Bartas: „Buvo toks terminas – „Budraitio tylėjimas“. Budraitis tyli, o vis dėlto norisi žiūrėti. Gali nieko nesakyti, o žiūrėti norisi ir nenusbosta. Tai buvo toks reiškinys, kurį taip įvardino ir kai kurie režisieriai, ir kiti mano aplinkos žmonės.“

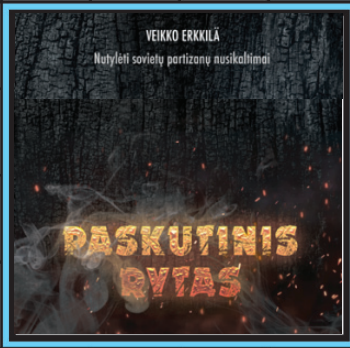
J. Budraitis – nuostabiai šiltas ir mielas žmogus, labai kuklus ir tikras. Nors, atrodytu, nedaug bendraudavome, bet būdavo gera jį vėl matyti, apsikabinti... Aš jo tą šilumą gan dažnai prisimenu.“

Režisierius Gintaras Varnas: „Teatre beveik neliko gigantų – gerų aktorių, kurie būtų garbaus amžiaus. Ir J. Budraitis – vienas iš paskutiniųjų. Ir dėl to žiauriai gaila, – jų reikia, o nėra. Kaip čia taip išėjo, aš nežinau. Paprastai teatras negali atsikratyti, o dabar jų išvis nėra – ir ne tik Vilniuje, bet ir Lietuvoje. Vien dėl to Juozą Budraitį galiu pavadinti paskutiniu didžiuoju scenos mohikanu.“

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Frankis tam tikram ženkliui įspausti	Meteorologai, darančys orų prognozę	... blakstienas (užmigsi)	„Giro d'...“ dviračių lenktynės	Vaikų ir jaunimo šokių festivalis „... kilt“	Šv. ... bažnyčia Vilniuje	Matavimo vienetų sist. F. „Pusryčiai... Tifani“	Audėjo gabalėlis, skiautė	Darys gilesnį
Fizikas, matematikas Izaokas ...		4						7
„Nebežinau, kas ...“ Stiklo gamybos žaliava						Rašytojas Tomas ... Ridas	Gyvena kaip ... išrūgose	Vadovavimas religiniam gyvenimui
1						Išsilakstė į visas ...	V. Klovos opera	3
Telefono ... kortelė Plūgu verčia vagas					Aprėpti, apkabinti	Holivudo žvaigždė Denis ... Vitas		
					Etiopijos sostinė – ... Abeba		Ką darai, ... gerai	Kalnių masyvas Italijoje – Gran ...
						2		
						Piešrus naktiniai paukščiai	Teta arba dėdė	5
								6
						Muzikos dėmė (liūdna nuotaika)	Trūkumas, bloga ypatybė	
„Pamaldus“ vabzdys								8



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

Kryžiažodžio (Nr. 32) atsakymas: **TRUPUTIS**
 Vertikaliai: Krupekaitė, Šnairom. Lina. Aniston. Inta. Poteris. „Ištart“. Tuto. Užkarpa. Ola. Ika. Senelė. Almata. Gatas. Kosėsi.
 Horizontaliai: Šratimukas. Ištikima. Paills. Ašaka. Ritė. Trata. Ono. PAF. Komandoras. Ego. Betonas. Ruletė. Italas. Cheopso. Ėsi.

Knyga „Karas. Čėčenijos tragedija“ laimėjo LAURYNAS DULINSKAS.
 Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susitarus tel. 8-605 99998

Kryžiažodžio atsakymus SIŪSKITE trumposiomis SMS žinutėmis

SMS žinutėje rašykite: **RK1, palikti tarpą, įrašyti atsakymą ir vardą, pavardę.**

1679

SMS kaina **0,57 €**

Atsakymus siųskite iki lapkričio 25 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje. Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

GERIAU GIRDĖKIME!

Klausos aparatų lyderio „Phonak“ šveicariški aparatai nuo 200-2 000 €.

Klausos protezavimo specialistas lapkričio 27 d. (penktadienį) parinks klausos aparatą.

Su LOR gydytojo siuntimu, už klausos aparatą mokėkite nuo 85 € mažiau.

Galima užsisakyti individualių ausies įdėklą. Prekiaujame elementais, plovimo ir džiovinimo tabletėmis, standartiniais ausų įdėklais. Atliekame smulkų remontą.

Registruotis tel. 8-620 97877.

„Optika“ Laisvės g. 14-1, Marijampolė (prie LUMINOR banko).

PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus (pakraunami) - 50 eur ir elektrinius prietaisus žiurkėms, pelėms naikinti 12 eur. Tel. 8-678 66028.

PASLAUGOS

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

laikrodžius, karo atributiką, nuotraukas ir kt. Tel. 8-671 04381.

Perku namą mieste arba sodybą vaizdingoje vietoje. Žinantys siūlykite, atsilyginasiu. Tel. 8-684 44444.

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

SIŪLO DARBĄ

**Ieškome PAKAVIMO
LINIJOS OPERATORIŲ
Kazlų Rūdoje.**

Savaitgaliai laisvi!
Nemokamai vežame iš Marijampolės, Vilkaviškio.
Atlyginimas 600-800 Eur į rankas.
Turite patirties dirbant su gamybiniais įrengimais?
Susisiekite tel. 8 667 42239.

**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

PERKA

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

Brangiai perku sendaikčius, ragus, medalius, pinigus, fotoaparatus, stalo įrankius, statulėles,

Leidykla „Briedis“ pristato

1942-ųjų Berlynas. Jauną moterį Marie Jalowicz tuoj suims gestapas. Tačiau ji nori gyventi, todėl ima slapstyti.

Po penkiasdešimties metų Marie Jalowicz-Simon pirmą sykį papasakoja savo istoriją. Įrašomos 77 magnetofono juostos - jos sudaro šio nepakartojamo dokumento pagrindą.

Moteris be pagrąžinimų pasakoja, ką reiškia diena iš dienos slapstyti nacionalsocialistiniame Berlyne. Reikia netikrų dokumentų, patikimų slėptuvių ir pagalbininkų. Ji nesėkmingai mėgina išsigelbėti fiktyviai ištekėdama už kino, vėliau - per Bulgariją pabėgti į Palestiną. Glaudžiasi artistų namuose, gyvena su svetimšaliu darbininku iš Olandijos. Ją nuolat gelbsti neįtikėtina drąsa ir sumanumas. Tai autentiškas nepaprastos jaunos moters liudijimas apie nepalaužiamą norą gyventi.

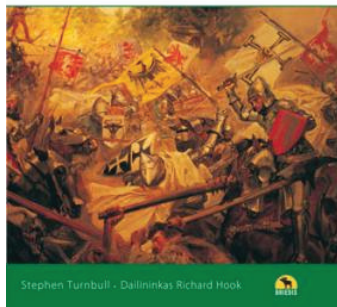
XIII a. pirmoje pusėje kunigaikščio Konrado I Mazoviečio prašymu į Mozūrijos ir prūsų žemių paribį kovoti su pagonimis atkeliavęs Teutonų ordinas (dar kitaip vadinamas Vokiečių arba Kryžiuočių ordinu) netrukus tapo didžiule grėsme Lietuvos ir Lenkijos valstybėms.

Kelis šimtmečius trukusi

priešprieša pasiekė kulminaciją 1410 m. liepos 15-ąją. Tą dieną lauke tarp Tanenbergo ir Griunvaldo kaimų jungtinė Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės ir Lenkijos kariuomenė stėjo prieš Teutonų ordino pajėgas.

Beviltiškas pralaimėjimas Žalgirio mūšyje tapo Teutonų ordino pabaigos pradžia.

Žalgiris, 1410 m.
Teutonų ordino žlugimas



Jonas Kiriliauskas - rašytojas, istorikas, kultūrininkas. Žinių ir autentikos šiam istoriniam romanui parašyti sėmėsi iš 1918-1920 m. savanorių prisiminimų, tarpukario spaudos publikacijų.

1935-ieji. Europoje stiprėja antisemitinės nuotaikos ir gali-



mo karo nuojautos, o jauna šalis Lietuva mėgina tvirtiau stotis ant kojų, kurti savo valstybę ir tapatybę. Du žurnalistai gauna užduotį paieškoti Nepriklausomybės karo liudininkų - keliauti po kaimus ir atkapstyti tikrą karo istoriją, persmelktą kraujo, baimės ir apkasų smarvės.

Per Pirmąjį pasaulinį karą Rusijoje patirties įgijęs ir Lietuvoje su bolševikais kariavęs savanoris Antanas jiems papasakoja mistinę, nepagražintą karo ir meilės istoriją, kaip savanoriai, tie vakarykščiai valstiečiai, padėję žąges ir susigundę pažadu gauti žemės, ėjo kovoti už Lietuvą.

Knygos veikėjų lūpose atgyja to meto leksika, politinės aktualijos, aptariami realūs Lietuvos politikos, kultūros, meno srities žmonės ir įvykiai.

**Skelbimai į laikraštį
TELEFONU!****1679**

TRUMPOSIOMIS

SMS

ŽINUTĖMIS

SMS kaina 4,34 €

SMS žinutėje rašykite:

MAML, palikti tarpą ir įrašyti savo skelbimą, toliau siųsti numeriu 1679. Žinutėje negali būti daugiau kaip 160 simbolių (skaičiuojami ir tarpeliai). Priešingu atveju, bus dvi žinutės ir kaina padvigubės.

Kilus neišskumams skambinti 8-606 11813

NEMOKAMA „Miesto laikraštis“ (ISSN 1822-5667) leidžia UAB „Regionas“ (įmonės kodas 122210251, 92 proc. akcijų priklauso UAB koncernui „Alga“). Redakcijos adresas Kauno g. 15 (6 kab., II a.), LT-68307 Marijampolė, tel. 8-605 99998, el.p. miesto@miesto.lt. Vyriausiasis redaktorius Vytautas Žemaitis, el.p. zemaitis@miesto.lt, reklamos vadovė Inesa Kazlauskienė, tel. 8-605 99998, el.p. reklama@miesto.lt, vyriausioji dizainerė Kristina Budrienė. Šio numerio tiražas 7 400 egz. Spausdina spaustuvė Ignatose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai - pasvirusiu šriftu. Už reklamos ir užsakomųjų straipsnių turinį atsako užsakovas.



Reikalingi automobilvežių vairuotojai dirbti maršrutais Lietuva - ES valstybės - Lietuva. Komandiruotės trukmė pagal vairuotojo pageidavimą. Pageidautina panašaus darbo patirtis.

Kreiptis tel. 8-686-66907
El.p. info@kradis.eu

UAB „Kradis“,
Giedrių g. 145, Bučiūnų km.,
Vilkaviškio raj. LT-70192

Jubiliejinė akcija!

25 METUS
LYDERIS LIETUVOJE

NUOLAI DOS
plieniniams stogams
iki **25%!**

VIDARA
STOGAI IR FASADAI

Sasnavos g. 76 B
Marijampolė, tel.8-699-46959

Švęskime kartu!

SR
STATYBOS RITMAS

Bamykų g. 3, Marijampolė
Tel. (8 343) 71450, info@sr.lt

KASAME KŪDRAS
ILGASTRĖLIU EKSKA VATORIUMI

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:
Tel.: 8 699 49060, (8-343) 70482 **www.sr.lt**

mka
MARIJAMPOLĖS KULTŪROS CENTRAS

INFORMACIJA

KARANTINO METU DARBAS KULTŪROS CENTRE ORGANIZUOJAMAS IR LANKYTOJAI APTARNAUJAMI NUOTOLINIŲ BŪDU ARBA DALINIŲ NUOTOLINIŲ BŪDU.

KARANTINAS LIETUVOS RESPUBLIKOS TERITORIJOJE PASKELBTAS NUO LAPKRIČIO 7 D. 00.00 VAL. IKI LAPKRIČIO 29 D. 24.00 VAL.

INFORMACIJA TEIKIAMA
I-V 8-17 val., pietų pertrauka 12-13 val.
Tel. 8 343 74600, el. p. kcmarijampole@gmail.com

INFORMACIJA DĖL BILJETŲ
II-VI 11-19 val., pietų pertrauka 15-16 val.
Tel. 8 656 53424, el. p. bilietai@marijampoleskc.lt

EPO BETONAS
GAMYKLŲ G. 3, MARIJAMPOLĖ,
TEL. (8 343) 70744, 8 699 12591

UAB Ekobetonas
GAMINA ĮVARIŲ RŪŠIŲ BĖTONĄ IR BĖTONO MIŠINIUS
BĖTONAS PRISTATOMAS BĖTONO SIURBLIAIS, BĖTONVEŽĖMIS IR SAVIVARČIAIS
METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)
Tel. 8 655 04687

Susitelkė turizmo įmonės abipus Nemuno



**Aplankyk
Panemunę**



Živilė ČEPAITĖ, UAB „Komunikaciniai projektai“. Dešimt Šakių ir Jurbarko krašto atstovų teikiančių paslaugas turizmo srityje, susivienijusių į klasterį (susitelkimą) „Panemunių turai“, pristatė naująjį prekės ženklą bei teminius turistinius maršrutus.

Visus susitelkimo narius sieja idėja, kad Panemunių apylinkės, nuo Seredžiaus iki Viešvilės šiauriniame Nemuno krante, bei nuo Kulautuvos iki Kidulių – pietiniame, taptų patrauklesne poilsio ir pramogų kryptimi Lietuvoje.

Kaip sako „Panemunių turų“ vadovė Kristina Vančienė, susitelkta siekiant glaudaus verslų iš abiejų Nemuno pusių bendradarbiavimo.

„Jurbarko ir Šakių krašte kiekvienas norintis ras ne tik Panemunės piliis, piliakalnius bei nuostabią gamtą, bet ir pramogų. Išplėtotą gastronomicinį turizmą su tradiciniais zanavykų valgiais, vietinių gamintojų sūriais, išskirtine žuvimi, pienu vynu ar midumi“, – sako K. Vančienė.

Gidas Ričardas Vainikonis pastebi, kad į Panemunių apylinkes traukia svečiai iš Lietuvos, Vokietijos, Lenkijos, itin įdomus šis kraštas ir žydų tautybės žmonėms. Turistai iš užsienio čia randa nemažai savo istorijos palikimo – iš dalies pagal tai buvo kuriami ir teminiai turai.

Štai lenkai buvo viena pirmųjų tautinių mažumų, atlikusių svarbų vaidmenį skleidžiant vakarietišką ir lenkišką kul-

tūrą, tad turistams bus siūlomas turas „Abiejų Tautų Respublikos pėdsakais“, kurio trukmė – beveik 8 valandos.

Vokiečiai Lietuvoje apsigyveno dar XIII amžiuje. Panemunių krašte šios tautos kultūrą ir tradicijas mena vietovardžiai, architektūros detalės, išlikę statiniai. Su vokišku palikimu Panemunėje supažindins turas „Nuo kryžiuočių iki „Vilko vaikų“.

Naujas maršrutas - „Žydų istorijos ir kultūros etiudai“. Lietuvos žydų istorija siekia ankstyvuosius viduramžius. Tolerantiški Lietuvos valdovai skatino žydų persikėlimą, vertino jų žinias ir kontaktus, reikalingus ekonominei šalies pažangai.

Iki II Pasaulinio karo istorinėje Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės teritorijoje gyveno daugiau nei milijonas žydų. Jurbarko turtingi pirkliai sėkmingai prekiaavo, kartu su amatininkais bei žydų tautybės miestelėnais sudarė didelę bendruomenę, turėjusią erdvią sinagogą, geras mokyklas ir bibliotekas.

„Panemunių krašte vyksta aviacijos ir motociklų šventės, minimos aviacijos sukaktys. Smalininkuose karinių oro pajėgų Sraigtasparnių eskadrilės lakūnai kasmet prisideda organizuojant tradicines stovyklas moksleiviams „Sakale, lėk“, – viešosios įstaigos „PRIC“ vadovas Gediminas Naujokas aiškina, kodėl vienas turų bus skirtas aviacijos istorijai.

Tuo tarpu muzikos entuziastai galės mėgautis „Muzikiniu keliu“. Panemunių krašte gimė ir užaugo visos būrys gabių asmenybių, savo gyvenimą vienaip ar kitaip susiejusių su muzika. Ji skambėjo Šakių ir Jurbarko krašto dvaruose, bažnyčiose, mokyklose, miestelių aikštėse ir gatvėse, tad šis turas pakels lankytojus ant melodijos sparnų.

Kvėpavimo takams – veiksminga bičių pagalba

Kęstutis ISAKAS. Peršti gerklę, užgulusi nosis, dingęs balsas, vargina kosulys. Tokiu atveju pirmoji pagalba yra „dangaus medicina“, kurią sukūrė bitės. Nors nėra tokio oficialaus pavadinimo, tačiau bitės – vieninteliai vabzdžiai, gaminantys žmogui daug reikalingų maisto medžiagų, taip pat natūralių vaistų.

Kurdami įvairius vaistus mokslininkai atlieka vis daugiau tyrimų, susijusių su bičių pikiu, todėl susidomėjimas bičių medicina neblėsta visame pasaulyje. Apie tai kalbamės su fitoterapeutu Virgilijumi SKIRKEVIČIUMI.

- Kokie bičių produktai naudingiausi žmogaus sveikatai?

- Nežinau tokio bičių produkto, kuris būtų nenaudojamas. Medus, surinktos žiedadulkės, bičių pienelis, taip pat pikis tinka ne tik jauniems, bet ir vyresnio amžiaus žmonėms. Visos šios medžiagos yra savaip naudingos, todėl vieną išskirti būtų neteisinga.

- O ką rekomenduotumėte nuo virusų?

- Visas pasaulis ieško būdų, kaip apsiginti nuo koronaviruso. Bet bitės gerokai anksčiau suprato, kad neišgyvens be dezinfekcinių medžiagų, todėl pasirūpino saugoti savo avilius. Jų sienelės būna dezinfekuotos pikiu. Jis dar vadinamas propoliu, o jo patentas neabejotinai priklauso bitėms.

„Dangaus medicina“ remiasi unikaliu vabzdžių gebėjimu perdirbti biologiškai aktyvias medžiagas. Įsivaizduokime, bitės

surenka dervas nuo beržų, tuopų ūglių ir pumpurų, kitų augalų. Dervos neleidžia pumpurams žūti, tai rodo, kad augalai taip pat sugeba apsiginti nuo nepalankių klimato sąlygų ir kenkėjų. Kai į bitės virškinimo traktą patenka dervos, jos perdirbamos kartu su įvairiais fermentais, žiedadulkėmis, vašku, taip pagaminamas pikis.

Bitės naudoja pikį gynybai nuo mikroorganizmų – virusų ir bakterijų. Bitės moka sutramdyti netgi graužikus – jei kokia smalsi pelė įsmunka į avilį, ji greit tampa mumija.

- Kokie mokslo centrai tyrinėja bičių produktus?

- Maxo Plancko institute, kuris įsikūręs Vokietijoje, buvo atliktas išsamus tyrimas, dalyvavo apie 16 tūkstančių žmonių. Paaiškėjo, kad bičių pikis veikia kaip natūralus antibiotikas, nesukeliantis bakterijų atsparumo. Piko sudėtyje buvo išskirtos šešios veikliosios medžiagos, turinčios poveikį mikroorganizmams. Šio tyrimo išvados yra labai svarbios, nes mums trūksta naujos kartos antibiotikų, kurie naikintų atsparias bakterijas.

Pavyzdžiui, 1962 metais išrastas antibiotikas vis dar vadinamas rezerviniu, nes yra skiriamas tada, kai niekas nepadeda. Daugelis mokslininkų nerimauja, kad vis daugiau mikroorganizmų darosi atsparūs antibiotikams. Kyla pavojus, kad gali grįžti siaubingos ligos, kurios Europoje numarindavo ištisus kaimus ir miestus.

Koronavirusas taip pat elgiasi nuspėjamai, jis alina imunitetą ir atveria

vartus įvairioms bakterijoms. Todėl labai svarbios natūralios priemonės, stiprinančios imunitetą. Dėl šios priežasties bičių pikis įtrauktas į ne vieną mokslinį tyrimą, kurių tikslas – atrasti naujus antimikrobinius ir antiviruosinius preparatus. Pikis yra unikalus tuo požiūriu, kad jį vartojant mikroorganizmai nesugeba išsiugdyti atsparumo. Tuo tarpu daugelis antibiotikų turi tokį nepageidaujamą šalutinį poveikį.

- Kaip pasiruošti peršalimo sezonui?

- Saugantis jo metu kylančių ligų būtina stiprinti imunitetą. Čiulpiant pastiles, kurių sudėtyje yra bičių pikio, įmanoma apsaugoti burnos gleivinę nuo sausėjimo. Kitas svarbus dalykas, pikis pasižymi dezinfekuojančiomis savybėmis. Pastebėta, kad čiulpiant bičių pikį susidaro mažiau gleivių, kurios yra palanki terpė vystytis virusinei ar bakterinei infekcijai.

Bičių produktai suaktyvina organizmo procesus, kurie padeda įveikti peršalimo negalavimus. Pikis yra plataus veikimo produktas, kurį galima derinti su vaistažolėmis. Bičių pikio poveikį galima sustiprinti, įmaišius vaistingųjų augalų. Pavyzdžiui, svilarožė, saldymedis dar labiau didina gleivinės drėkinamąjį poveikį, o jei bičių pikį maišysime dar ir su čiobreliais, sustiprinsime antimikrobinį poveikį. Kol pasaulyje nebuvo atrastas pirmasis antibiotikas penicilinas, čiobreliais būdavo gydomas net plaučių uždegimas. Piko derinys su ežiuolėmis – taip pat puiki priemonė, nes ežiuolės ne tik didina imunitetą, bet ir pasižymi baktericidiniu poveikiu.

Mokslininkų tyrimai rodo, kad bičių pikis turi imuninę sistemą stimuliuojančių savybių, didina organizmo imuninių ląstelių aktyvumą. Neabejoju, kad jį naudinga vartoti profilaktiškai ruošiantis peršalimo ligų sezonui.

- Kodėl patariama naudoti pikį su vitaminu C, taip pat imbieru, avietes, erškėtrozes?

- Toks derinys pasižymi dar stipresniu poveikiu, nei vartojant atskirai kiekvieną veikliąją medžiagą. Jei yra pikio, organizmas lengviau pasisavina natūralias augalines medžiagas. Vitaminas C gerina audinių imunitetą, o augalai padeda mažinti organizmo gleivėtumą. Toks natūralių medžiagų derinys padeda kovoti su ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų ligomis, kurias esame įpratę vadinti peršalimu.

Augalinės medžiagos normalizuoja kvėpavimo takų darbą, taip pat stiprina imunitetą.

Netgi tuo atveju, kai virusai sukelia įvairių komplikacijų ir ligonį būtina gydyti antibiotikais, nereikėtų užmiršti natūralios pagalbos iš gamtos. Bičių pikio preparatai neleidžia mikroorganizmams įgyti atsparumo antibiotikams. Burnos gleivinę galima drėkinti taip pat profilaktiškai, nelaukiant, kol ims perštėti gerklė, sunku bus nuryti kąsni ar prikims balsas.

Kadangi bičių pikis yra kartoko ir aštraus skonio, jis gali sutraukti gleives ir sumažinti gerklės skausmą. Tai – dar viena naudinga savybė, kovojant su virusais.