

„Gera dovana“ jau Marijampolėje!

Beveik 2 700 įspūdžio dovanų rasite firminėje parduotuvėje
„Gera dovana“, V. Kudirkos g. 3 (PC MAXIMA) arba www.geradovana.lt



gera dovana

MAXIMA

SALONO
ATIDARYMAS
2021 05 29
13val.

KAMBARIO DURYS.LT

VIDAUS IR LAUKO DURYS, DURŲ FURNITŪRA, VIRTUVĖS BALDAI, LAUKO KEPSNINĖS

ATIDARYMO
PROGA
GYVO GARSO
KONCERTAS

KAUNO G. 71
MARIJAMPOLĖJE



rankenos.lt



VISOMS
KAMBARIO DURIMS IR VIRTUVĖMS

NUOLAIDA 20% IKI 2021-06-15

Kauno g. 71, Marijampolė, tel.: +370 606 97947, darbo laikas: I-V 9-18, VI 10-15

Miesto LAIKRAŠTIS
NEMOKAMAI ir www.miesto.lt 2021 m. gegužės 27 d. Nr. 12 (176)

Psichikos pagalba: taisyklės, kurias būtina žinoti

Rimantas ZAGREBAJEV, Valstybinė ligonių kasa (VLK). Pirminės psichikos sveikatos priežiūros paslaugų išlaidos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis. Todėl ligonių kasų specialistai ragina žmones neskubėti ieškoti mokamų psichologų paslaugų, o kviečia naudotis psichikos sveikatos centruose teikiama pagalba, kuri kompensuojama iš PSDF.

Norėdamas gauti psichikos sveika-

tos priežiūros specialistų paslaugas, gyventojas turi kreiptis į tą asmens sveikatos priežiūros įstaigą, kurioje yra prisirašęs.

„Gyventojai iš anksto turėtų pasidomėti savo teisėmis ir galimybe, kur pirminės psichikos sveikatos priežiūros paslaugas gali gauti nemokamai. Jeigu asmuo nežino, kur galėtų kreiptis dėl psichikos sveikatos priežiūros paslaugų, patariame pirmiausia kreiptis į įstaigą, kurioje

dirba jo šeimos gydytojas“, – primena VLK skyriaus vedėja Daiva Berūkštienė.

Taip pat reiktų pažymėti, kad visi privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti gyventojai turi galimybę pasirinkti ne tik šeimos gydytojo paslaugas teikiančią įstaigą, bet ir psichikos sveikatos centrą. Taigi žmonės, kuriems yra reikalinga psichikos sveikatos priežiūros specialistų pagalba, gali drąsiai jos ieškoti ne

tik telefonu, internetu, bet ir atvykę pas psichikos sveikatos specialistus. Už gydymo įstaigoje jiems suteiktas psichikos sveikatos priežiūros specialistų paslaugas mokėti nereikia, jeigu gyventojas kreipiasi į asmens sveikatos priežiūros įstaigą (PASPI), kurioje yra prisirašęs.

„Dėl psichikos sveikatos priežiūros galima kreiptis į pasirinktą psichikos sveikatos centrą, kuriame galima prisirašyti iš anksto arba tada, kai prireikia.

Daugiau 2 psl.

Sūduvos baldai

VALGOMOJO
KĖDĖMS

20%



www.suduvosbaldai.lt



Gedimino g. 96, Marijampolė
Žalgirio g. 106, Vilnius

Psichikos pagalba: taisyklės, kurias būtina žinoti

Atkelta iš 1 p.

Šias paslaugas toje savivaldybėje teikiančių įstaigų sąrašą žmogui turėtų pateikti įstaiga, kurioje jis prisirašęs pas šeimos gydytoją – poliklinika, šeimos gydytojų centras, kabinetas ar kitos“, – sako D. Berūkštienė.

Pasak jos, prisirašyti psichikos sveikatos priežiūros įstaigoje nėra sunku, tai galima padaryti atvykus į pasirinktą įstaigą (į įstaigą, kurioje dirbo jo šeimos gydytoja, psichikos sveikatos priežiūros centrą) arba elektroniniu būdu. Prašymus turėtų pildyti tik naujai prie PASPI, teikiančios šeimos gydytojo komandos paslaugas, prisirašantys ar norintys pakeisti įstaigą asmenys.

Pasitaiko atveju, kuomet gyventojas, pasirinkdamas PASPI, nesutinka naudotis toje įstaigoje dirbančio konkretaus psichiatro paslaugomis. Tokiu atveju, asmuo priskiriamas PASPI, teikiančiai pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, su kuria pirminės sveikatos priežiūros įstaiga, teikianti šeimos gydytojo komandos paslaugas, yra sudariusi sutartį dėl pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros paslaugų teikimo.

Pakeisti PASPI ar Psichikos sveikatos centrą galima pateikus prašymą kitai pasirinktai gydymo įstaigai. Tokio pra-

šymo pagrindu asmuo įtraukiamas į naujai pasirinktos įstaigos aptarnaujamų gyventojų sąrašą, jo asmens sveikatos istorija (ambulatorinė kortelė) perduodama naujai pasirinktai įstaigai per 3 darbo dienas nuo prašymo gavimo dienos.

PASPI ir Psichikos sveikatos centrą keisti galima ne anksčiau kaip po 6 mėn. nuo prisirašymo dienos. Apribojimas netaikomas asmenims, atvykusiems mokytis į stacionarinę mokymosi įstaigą arba grįžusiems į nuolatinę gyvenamąją vietą baigus mokslus. Pakeitus gydymo įstaigą anksčiau nei po 6 mėn., už prisirašymo dokumentų persiuntimą pasirinktai įstaigai mokamas 2,90 Eur mokestis. Gydytojui nutraukus darbo santykius su PASPI, įstaigos administracija turi pasirūpinti gyventojų aptarnavimu. Ji skiria kitą gydytoją, jei pats pacientas nepasirenka kitaip. Pacientas, pageidaujantis gydytis pas kitą gydytoją toje pačioje gydymo įstaigoje, turi pildyti nustatytos formos prašymą.

Apie pokyčius PASPI, pavyzdžiui, pasikeitus gydytojui ar pan., pacientai administracijos turi būti informuojami atskirai.

Pirminė emocinė pagalba Marijampolėje teikiama: Pirminės sveikatos priežiūros centre (P. Kriaučiūno g. 2) ir UAB „Medgintras“ Sporto g. 2.

Taupyti pensijai pradėkite kuo anksčiau

Gintarė SAULYTĖ-ŠULGA, UAB „Idea Prima“. Beveik kas trečias šalies gyventojas teigia visiškai sutinkantis, kad pradėti taupyti pensijai būtina kuo anksčiau, rodo „Spinter tyrimų“ apklausos duomenys.

Lietuvos investicinių ir pensijų fondų asociacijos (LIPFA) vadovas Tadas Gudaitis sako, kad bene visose srityse dėl pandemijos atsiradęs neapibrėžtumas priminė finansinių rezervų svarbą. Anot jo, panašu, kad šalies gyventojų nuotakoms nemažai įtakos turėjo ir COVID-19 viruso veiksnys, palietęs visas be išimties mūsų gyvenimo sritis.

Apklausoje duomenimis, šiemet 6 punktais iki 42 proc. sumažėjo ankstyvam pensijos kaupimui prijuočiančių gyventojų, kurie savo poziciją ankstyvo pensijos kaupimo klausimu įvardina kaip „greičiau sutinku“.

Už kuo ankstesnį kaupimą pensijai šiemet pasisako iš viso 73 proc. gyventojų, arba vos 2 procentiniais punktais mažiau nei 2019-aisiais. Pasak asociacijos vadovo, įdomu tai, kad per dvejus metus sumažėjo kaupimo pensijai skeptikų, tačiau padidėjo nuomonės neturinčių ar dar tvirtai neapsisprendusių gyventojų dalis.

2019 metais būtinybės kuo anksčiau pradėti taupyti pensijai visiškai nepalaikė 6 proc., greičiau nepalaikė – 12 proc. respondentų. Šiemet tokią nuomonę pareiškė 5 proc. ir 9 proc. apklaustųjų, tad bendra skeptikų dalis sumažėjo nuo 18 proc. iki 14 proc. Tačiau dar didesnė dalis – 6 proc. šalies gyventojų migravo į neapsisprendusiųjų pusę, kuri šiemet pasiekė 13 procentų.

„Būtina įvertinti ir tai, kad dėl pandemijos dalis verslų veikti negali, o dalis darbingo amžiaus gyventojų, kurie kaip tik šiuo metu galėtų ir užsidirbti, ir atsidėti ateičiai, dirba epizodiškai, yra išsiųsti į prastovas ar neteko darbo. Tokia yra realybė, dalis visuomenės šiuo metu tiesiog susitelkusi į išgyvenimą. Tai, kad pandemijos sąlygomis vis dėlto daugėja finansinę drausmę palaikančių gyventojų, yra puikus rezultatas“, – sako T. Gudaitis. Pandemijos metu ypač sustiprėjo labiau-

siai finansiškai pažeidžiamų visuomenės grupių suvokimas, kad turėti pinigų rezervą pensijai yra labai svarbu. 2019 metais už tai pasisakė 27 proc. bedarbių ir 22 proc. pensinio amžiaus žmonių. Tuo tarpu šiemet taip galvojančių bedarbių dalis pasiekė 31 proc., o pensininkų – iki 30 proc.

Pasak LIPFA vadovo, apmaudu tai, kad bedarbiai dažniausiai neturi iš ko atsidėti lešų ateičiai, o į pensiją išėję gyventojai jau yra priversti spręsti realius kasdieninius finansinius iššūkius, o ne galvoti apie papildomą taupymą.

Lietuvoje toliaregiškiausiai į pensijos etapą gyvenime ir toliau žiūri vadovaujančias pareigas užimančios žmonės, taip pat specialistai ir tarnautojai. 2019 metais atitinkamai 31 proc. ir 36 proc. jų manė, kad pensijai būtina pradėti taupyti kuo anksčiau, šiemet jų yra jau 43 proc. ir 39 proc.

Liūdniausia situacija netikėtai susiklostė su jauniausiais visuomenės nariais studentais ir moksleiviais – būtent jų nuotakos yra pesimistiškiausios. Vos 13 proc. šios amžiaus grupės respondentų šiemet tvirtai pritaria tam, kad pensijai taupyti svarbu pradėti kuo anksčiau, nors prieš porą metų taip manė net 28 proc. jų.

Šiemet jaunimas tarsi susikeitė vietomis su ūkininkais. Pastarieji kaip tik tapo ankstyvo kaupimo pensijai entuziastais – 27 proc. dabar tvirtai tam pritaria, kai prieš dvejus metus taip galvojo vos 13 proc. ūkininkų.

„Nuotolinis mokymas ar studijos, ribotos galimybės pandemijos metu plėsti socialinius kontaktus labiausiai numušė jaunimo ūpą, jam tikrai sunku planuoti savo ateitį. Kol kas sudėtinga prognozuoti, kiek tai gali trukti, tačiau gyvenimo šia diena nusiteikimas nieko gero nežada žmonėms, kurie turi geriausias starto galimybes. Ankstyva taupymo pensijai pradžia ir nuoseklumas garantuoja pačius geriausius rezultatus, todėl belieka tikėtis, kad jaunų žmonių nuotakos atšoks nuo žemiausio taško ir neužsisibus jame ilgesniam laikui“, – teigia T. Gudaitis.

Medaliai Europos ir šalies čempionatuose

Rinaldas ČESNAITIS, „Tauro“ klubo vyriausiasis treneris. Ispanijos mieste Santa Susana vykusiame Europos kultūrizmo ir fitneso čempionate Lietuvos rinkinei atstovavo 12 mūsų klubo sportininkų, o rinktinės vyriausiuoju treneriu buvo šių eilučių autorius.

Sidabro medalius klasikinio kultūrizmo ir mišrių porų kategorijose iškovojo Marius Šileika. Jo porininkė Alina Čepurnienė taip pat pelnė bronzos medalį (kategorija „Figūra +35“). Tokios pat vertės apdovanojimas atiteko Vytaui Jusui. Jis kartu su vilniete Viktorija Sadvovskaja startavo „Fit“ porų kategorijoje.

Ketvirtąsias vietas atitinkamose kategorijose užėmė Tomas Tamelis, Tadas Žukauskas, Julija Jusienė, penktąsias – M.

Šileika, Indrė Balevičiūtė-Bagdonė ir Goda Butaitė (tarp jaunimo).

Sporto centro informacija. Tauragėje Lietuvos graikų-romėnų imtynių vaikų pirmenybėse antras buvo Domas Kerevičius, treti - Dominykas Tamaliūnas ir Lukas Karosa.

Panevėžyje Lietuvos jaunimo bokso čempionato nugalėtojų titulų iškovojo Gabrielius Mačiulis, Kamilė Pukevičiūtė, Ema Viktorovaitė, antra buvo Milena Brazaitytė.

Bačkonyse (Kaišiadorių raj.) Lietuvos jaunimo šaškių vicečempionu tapo Audrius Dromarkas, neseniai įvykęs nacionaliniu sporto meistro normatyvą. Tarp jaunučių nugalėjo Matas Stankevičius, trečiąsias vietas užėmė Rasa Komisaraitytė ir Meinardas Martynaitis.



Piktžoles reikia naikinti užuomazgoje, o ne tada, kai jos išplinta



Gediminas AKELAITIS
Krikščionių sąjungos Marijampolės
regiono skyriaus pirmininkas

Beveik prieš dvi savaites Vilniuje vyksiamame Didžiajame Šeimos gynimo marše dalyvavau, nes nenoriu, kad po kelių dešimtmečių apie lietuvių tautą ir kalbą primintų tik paminklas mūsų miesto J. Basanavičiaus aikštėje. Deja, tokia tikimybė tapo reali, kai po Seimo rinkimų į valdžią atėjo liberalai, Laisvės partija, konservatoriai. Nuo jų niekuo nesiskiria ir bolševikų partijos klonas socialdemokratai.

Ši vadinamoji liberalizmo banga siekia įtvirtinti JAV homoseksualų tikslą, paskelbtą pasauliui dar 19-ojo amžiaus pabaigoje: „Mes paimsime valdžią per jūsų vaikus“. Ši sieki įgyvendina dabartinė mūsų šalies Vyriausybė, sudaryta pagal principą: kad ir durmas, bet savas. Tai patvirtina kad ir Teisingumo ministerijos siūlymai leisti naudoti nelietuviškus

rašmenis asmens ir kituose dokumentuose, gatvių pavadinimuose. Nors jau dabar didžiuosiuose miestuose užrašų lietuvių kalba tenka dieną ieškoti su žiburiu. Ne ką geresnė valstybinės kalbos situacija ir Marijampolėje.

O štai Valstybinė lietuvių kalbos komisija paskelbė, kad žodis „pederastas“ yra nevertotinas, nes negražus. Užtat gražu, kai žmogysta mozojasi karvašūdziais, o po to juos nusivalo mūsų Trispalve. Tai, pasirodo, yra meno kūrinys. Jis demonstruojamas Vilniaus MO muziejuje.

Kai šis „kūrinys“ didžiuliame ekrane buvo parodytas sostinės Vingio parke susirinkusiai daugiastaktantinei Seimos maršo dalyvių miniai, kilo didžiulis pasipiktinimas: kodėl policija nepradeda tyrimo dėl valstybės simbolio išniekinimo? Tačiau policija turi kitų užsiėmimų, pavyzdžiui, persekioti maršo organizatorius, dalyvius, siekiančius apginti valstybę ir jos pamatą – stiprią šeimą.

O ginti ją reikia ir nuo įvairių valdžios institucijų, ir nuo valdantiejiems patikaujančio vadinamojo visuomeninio transliuotojo, ir nuo Seimo narių, siekiančių ratifikuoti Stambulo konvenciją, paniekinančią tautos tradicijas, priimti Partnerystės įstatymą, kuriuo, be kita ko, paminamos Konstitucijoje įtvirtintos šeimų teisės.

Būtina ginti dabar, kol nepriimti antikonstituciniai įstatymai. Po to bus vėlu. Turiu omenyje dabartinę politinę sistemą ir partijų supuvimą, kai iki rinkimų žadama viena, o jiems pasibaigus išparei-

gojimai „pamirštami“, nes svarbiausias uždavinys patekus į valdžią – atidirbti globalistams už jų suteiktą finansinę pagalbą. Piktžoles reikia naikinti užuomazgoje, o ne tada, kai jos išplinta.

Dėl to, kad laiku nesiiimta priemonių, Lietuvoje paplito mobingas – ilgalaikis psichologinis teroras darbe. Neseniai dėl jo vėl kilo sujudimas, kai, neapsikentusi personalo persekiojimo, nusižudė Šiaulių ligoninės jauna gydytoja.

Mobingas išplitęs ir Marijampolėje. Aš jį patyriau dar prieš du dešimtmečius, kai buvau atleistas iš ligoninės už tai, kad viešai kalbėjau apie sveikatos apsaugos sistemos griovimą. Tada nepuoliau į paniką, negalvojau apie savižudybę, kurią įvykdė minėta jauna kolegė, teismo buvau gražintas į pareigas. Kadangi sveikatos apsaugos situacija prasta, jos piktžaidės ir toliau atskleidžiu tiek vietinėje, tiek publikinėje žiniasklaidoje.

Dėl to spaudimo nepatiriu, skirtingai nei kolegos iš Anesteziologijos ir intensyvios terapijos skyriaus. Daugiau kaip 50 jo darbuotojų pernai pasirašė kreipimąsi į buvusią ligoninės direktorę Audronę Kuodienę, prašydami atstatyti šio skyriaus vedėją Eligijų Jucių, nes patiria jo patyčias, spaudimą. Nuo to laiko niekas nepasikeitė, o darbuotojų kreipimasis išmestas į šiukšlių dėžę.

Naujamam ligoninės vadovui Mantui Česnai tai nerūpi. Ir nerūpės, kol vadovų nepradės rinkti kolektyvai. Juos kandidatai turėtų supažindinti su savąja įstaiogos vizija, būdais, kuriais ketina spręsti

problemas. Dabar gi ligoninės direktorių pasirenka meras. Suprantama, pasirenka sau paklusnų partietį ar/ir bičiulį.

M. Česna nesuinteresuotas keisti situacijos ligoninėje, nes ji vis dar funkcionuoja. Vadovo sieki puoselėti pataikavimą, panašias tradicijas rodo ir jo suformuota lojali aplinka, kuri tiko beveik dvidešimtmetį įstaigoje šeimininkavusiai A. Kuodienėi. Direktoriaus atlyginimas priklauso nuo steigėjo – savivaldybės tarybos patvirtintų koeficientų, todėl, tikėtina, kad jam visą kadenciją labiau rūpės ne ligoninės reikalai, bet ką sako jį pasirinkęs meras.

O jam nesvarbu nei mobingas, nei kitos įsisenėjusios ligoninės problemos, apie kurias savivaldybės vadovas ne kartą informuotas – juk jas spręsti siūlosi Sveikatos apsaugos ministerija, į ją ujamiems medikams pataria kreiptis ir Premjerė Ingrida Šimonytė. Bet ką ten peši, kai ministerija nežino daugelio problemų, nemato kelių spręsti bėdoms, apie kurias jai pranešama. Tuo tarpu medikai, atsižvelgdami į ilgametę patirtį, dažniausiai nesikreipia į ministeriją, nes baiminasi užsitraukti nemalonę ir dar blogiau – būti atleisti, nes niekas jų negina.

Kai situacija tokia, kasmet nusižudo po jauną specialistą. O kiek jų ir vyresnių kolegų bijo kalbėti apie psichologinį smurtą, dėl jo suserba, priversti išeiti iš darbo... Valdžia to nesupranta ir nenori suprasti. Nes tada reikės spręsti problemas.

Dėl to ir esu politikoje, dėl to ir kalbu – gal kur nors pavyks prisibelsti ir sveikatos apsaugos piktžaidės bus pradėtos gydyti.

„Via Baltica“: kol lietuviai projektuoja, lenkai stato

Vytautas ŽEMAITIS. Magistralės „Via Baltica“ ruožo nuo Marijampolės iki sienos su Lenkija (apie 40 km) rekonstravimo projektą numatyta baigti 2022 -aisiais. Tais pačiais metais bus pradėti statybos darbai, kurių pabaiga planuojama 2024-ųjų gruodį. Anot Susisiekimo ministerijos pranešimo, šiam projektui gali prireikti apie 300 milijonų eurų.

Tad 2025 metais iš Marijampolės į Varšuvą galėsime lėkti 130 kilometrų per valandą ir didesniu greičiu. Vienok kelionės laiką iki Lenkijos sostinės marijampolietis (kaip ir kiti automobilių vairuotojai) galės gerokai sutrumpinti jau nuo 2023 metų vidurio. Tada bus atiduota naudoti visa 300 kilometrų „Via Baltica“ atkarpa Lenkijoje: nuo sienos su Lietuva iki Varšuvos. Apie tai, atsakydamas į „Miesto laikraščio“ klausimus, informavo Lenkijos infrastruktūros ministerijos

(atitinka mūsų šiek Susisiekimo) atstovas spaudai Šymonas Huptysas (Szymon Huptyś).

Anot jo, „Via Baltica“ Lenkijoje yra iš dviejų dalių: viena – nuo Buzisko (sienos perėja su Lietuva) iki Ostrów Mazowiecka, o kita – nuo šio miesto iki Varšuvos (tai dalis jau naudojamo greitkelio Wrocław-Balstogė). Eksploatuojamą „Via Baltica“ atkarpų bendras ilgis Lenkijoje viršija 117 kilometrų. Likusioje dalyje vyksta darbai. Šiemet eksploatuoti bus atiduotos 5 atkarpos, kurių bendras ilgis beveik 80 km.

Artimiausioje mums atkarpoje Suvalkai – Budzisko, kurios ilgis daugiau kaip 24 kilometrai, atlikta maždaug ketvirtadalis darbų.

Šiame magistralės ruože dabar tvarkomi tiltai, tvirtinami gruntai ir pylimai. Darbus, kurių vertė viršija milijardą zlotų (per 222 milijonus eurų), atlieka Lenkijos

įmonių grupė „Budimex“. Ji prieš keletą metų dalyvavo konkurse rekonstruoti vieną iš „Via Baltica“ atkarpų ruože tarp Kauno ir Marijampolės.

Atkarpą pertvarkiusios Alytaus bendrovės „Alkesta“ atstovas „Miesto laikraščiui“ teigė, kad lenkai nesiekė laimėti konkurso, jie greičiausiai tyrė Lietuvos kelių statybos rinką. Jei viešuosiuose pirkimuose rekonstruoti „Via Baltica“ ruožą nuo Marijampolės iki sienos su Lenkija dalyvaus „Budimex“, ji bus rimta konkurentė Lietuvos bendrovėms.

Ši 8 tūkstančius darbuotojų turinti Lenkijos įmonių grupė rimtai nusitaikė į europinės vėžės geležinkelį „Rail Baltica“, kurį Lenkijos teritorijoje numatoma baigti 2027 metais. Antai „Budimex“ pasiūlymas geriausiai įvertintas konkurse tiesti liniją tarp Balstogės ir Elko. Šio projekto vertė per 130 milijonų eurų.

Marijampolė pateko tarp savivaldybių, kurios gaus lėšų modernizuoti gatvių apšvietimą. Apie tai informuoja Lietuvos verslo paramos agentūra (LVPA), baigusi vertinti paraiškas, gautas pagal priemonės „Gatvių apšvietimo modernizavimas“ kvietimą. Teigiama įvertinta 14 projektų paraiškų, jų įgyvendinimui rekomenduojama skirti beveik 6,5 mln. eurų Europos Sąjungos lėšų.

„Pagal antrąjį kvietimą LVPA jau yra pasirašiusi 7 sutartis su projektų vykdytojais. Gatvių modernizavimo projektų metu kuriama pažangi tvarios energetikos miestuose infrastruktūra. Priemonė „Gatvių apšvietimo modernizavimas“ laikoma iš tiesų pasiteisinusia. Iš viso per du skelbtus kvietimus šiai dienai jau esame pasirašę 41 sutartį projektams įgyvendinti, jiems skirtas ES finansavimas sudaro 24 mln. Eur“, – teigia LVPA

direktorius Aurimas Želvys.

Tuo metu LVPA Viešųjų investicijų projektų skyriaus vedėja Kristina Dėjė papildo, kad gatvių apšvietimo modernizavimo veiklomis siekiama didinti gatvių apšvietimo sistemos energijos vartojimo efektyvumą.

„Projektų metu modernizuojama apšvietimo sistema, konkrečiau – keičiami šviestuvai, atnaujinama arba diegiama nauja intelektualioji, kitaip dar vadinama išmanioji, valdoma ir kontrolės sistema, atnaujinamos skirstymo bei maitinimo spintos, įdiegiami atsinaujinančių išteklių energijos gamybos įrenginiai, kurių generuojama energija gali būti naudojama gatvių apšvietimo sistemoje, į naujas keičiamos apšvietimo elektros linijos (kabeliai) bei įgyvendinamos kitos modernizavimo veiklos“, – komentuoja K. Dėjė.

Mieste bus šviesiau

Kauno priemiestis.



Marijampolė savo 229-ojo gimtadienio šventę pasitinka neturėdama nė 35 tūkstančių gyventojų (jų dabar priskaičiuojama 34 749), bet su Savivaldybės strateginės plėtros planu iki 2030 metų. Pagal jį miestas toliau trauksis.

Atsakomybę ugdė teisėjavimas krepšinio varžyboms

Po Lietuvos krepšinio federacijos (LKF) Vykdomojo komiteto posėdžio, praėjusią savaitę surengto Kaune, Lietuvos krepšinio namuose buvo pagerbti ir apdovanoti krepšinio bendruomenės nariai, tarp jų pernai 60-ies metų jubiliejų minėjęs ilgametis Lietuvos krepšinio teisėjas ir treneris Rimas Vitkus. III laipsnio atminimo medalį jam įteikė LKF prezidentas Arvydas Sabonis.

- Ar teko teisėjauti rungtynėms, kuriose žaidė Jus apdovanojęs A. Sabonis? - R. Vitkaus klausė „Miesto laikraštis“.

- Taip, tarybiniais laikais, sporto halėje, kai jis atstovavo Vlodo Garasto treniruojamai Kauno „Žalgirio“ komandai.

- Kaip atėjote į krepšinį?

- Pradėjau lankyti krepšinio sekciją tuometinio Kapsuko sporto mokykloje, kur mane treniravo

šviesios atminties treneris Kazimieras Šaltis. Krepšinį, matyt, pasirinkau dėl to, kad mano dėdė Juozas Vidžiūnas yra atstovavęs Kauno „Žalgiriui“. Beje, kitas dėdė Antanas Vidžiūnas buvo futbolininkas, jis gynė tuometinio Kauno politechnikos instituto komandos vartus.

- Kodėl tapote teisėju?

- Kai 1978 metais įstojau į Kauno kūno kultūros institutą, ten buvo labai stipri komanda. Į ją nepatekau ir ėmiau intensyviai teisėjauti. Baigiau „švilpti“ sulaukęs penkiasdešimties – toks Lietuvos krepšinio lygos (LKL) teisėjų amžiaus cenzas. Vėliau penkerius metus dirbau rungtynių komisarų, o po to perdaviau estafetę Marijampolės jaunimui.

- Tarp jo yra ir Jūsų sūnus Rytis?

- Taip. Jis teisėjauja Nacionali-

nės krepšinio lygos varžyboms. Tikiuosi, išvysime jį ir LKL, nes šioje lygoje jau ilgokai nėra nė vieno Marijampolėi atstovaujantį teisėją.

- Ar iš teisėjavimo galima pragyventi?

- Ne, tačiau galima neblogai prisidurti prie atlyginimo.

- Ką Jums reiškia teisėjavimas?

- Tai yra punktualumas, darbštumas, nuoširdumas, atsakomybė, pasitempimas – tave visi mato, žino, negali rodyti blogą pavyzdį.

- Net tada, kai teisėjus iš tribūnos keikia?

- Iš pradžių kartais to negirdėdavau, o vėliau, įgavęs daugiau patirties, nebekreipiau dėmesio ir neėmiau į galvą. Būni susikoncentravęs į žaidimą, žaidėjus,

kurie nuolat tobulėjo, įskaitant įsisavinimą triukų, kuriais siekiama apgauti teisėjus.

- Koks teisėjas labiausiai imponuoja ar imponavo?

- Iš lietuvių Romualdas Brazauskas ir Kęstutis Pilipauskas.

- Ar žiūrėdamas rungtynes vertinate teisėjų klaidas?

- Jų pastebiu ir Eurolygoje, ypač kai televizija kartoja epizodus. Kartais net pagalvoju, kaip taip galima suklysti lygioje vietoje.

- Ar esate aikštelėje suklydęs taip, kad iki šiol atsimenate?

- Prisimenu rungtynes tarp Klaipėdos „Neptūno“ ir Kauno „Žalgirio“, kuri treniravo Jonas Kazlauskas. Tada buvo tik ką pakeista taisyklė - žaidėjams leista liesti lanką. O aš, užsimiršęs, užfiksavau pražangą, kai jis buvo paliestas. „Žalgirio“ treneris po

rungtynių paprašė manęs pasi- aiškinti pasakę, kad jis atsiprašo, kai jo komanda pralaimi. Lyg tyčia, kitose rungtynėse, kurioms teisėjau, vėl žaidė „Žalgiris“ ir aš, priėjęs prie J. Kazlauskos, atsiprašiau dėl savo klaidos, kuri, tiesa, neturėjo įtakos rungtynėms – jas laimėjo kauniečiai.

- Buvote vyriausiasis treneris Marijampolės komandos 2000-2001 metų sezone, kai ji žaidė LKL. Tada mūsų mieste vykusiose rungtynėse vos neįveikėte Kauno „Žalgirio“, 1999 metais laimėjusio Eurolygos turnyrą. Kas atvedė į trenerio pareigas ir kodėl jas palikote?

- Tada Marijampolėi atstovavusi „Kraitėnės“ ekipa buvo pradėjusi byrėti, į kitą klubą išėjo jai vadovavęs treneris Valdemaras Chomičius ir komandos vadovai,

Ir jokių ambicijų

Vytautas ŽEMAITIS. Marijampolės savivaldybės strateginės plėtros planą iki 2030 metų rengė Kaune registruotas viešoji įstaiga (VŠĮ) Mokslinių ir taikomųjų projektų centras. Prieš dešimt metų, ruošiant atitinkamą planą iki 2020 metų, ši VŠĮ konsultavo savivaldybės tarybos patvirtintas marijampoliečių darbo grupes.

Ne laikas dairytis atgal

Sprendžiant iš to, kad konsultantai (ar konsultantas, nes, www.rekvizitai.lt duomenimis, VŠĮ dirba 1 apdraustas darbuotojas) tapo plano rengėjais, maždaug šimtas žinomų marijampoliečių, rengusių būtąjį planą, darbą atliko netinkamai. Bet tai tik spėjimas, nes nei savivaldybės administracija, nei taryba nepasirūpino išanalizuoti, kaip/ar įvykdytas būtasis strateginės plėtros planas. Kodėl, pavyzdžiui, jį įgyvendinant miestas susitraukė 7 tūkstančiais gyventojų?

Kam tai rūpi, juk reikia ne dairytis į praeitį, o žvelgti į priekį. Mokslinių ir taikomųjų projektų centras žvelgė bendradarbiaudamas su savivaldybės administracijos darbuotojais, savivaldybės politikais. Su tais, kurie vis dar dirba miesto savivaldybėje. Taip nurodyta plane, nors miesto savi-

valdybė neegzistuoja nuo 2000-ųjų metų.

Planą tvirtinusiems tarybos nariams tai neužkliuvo. Matyt, svarbiausia, kad Kauno įstaiga nesuklydo nurodydama strateguojamos savivaldybės pavadinimą.

Mažiau taršos ir administracijos

Strateginės plėtros iki 2030-ųjų plane įrašyti keturi prioritetai, o uždaviniams, tikslams suskaičiuoti neužtektų keliolikos žmonių rankų ir kojų pirštų. Visus dešimt metų Marijampolėje viskas bus plėtojama, gerinama, aktualizuojama, modernizuojama, tobulinama, stiprinama, užtikrinama ir, be abejo, didinama. Niekio naujo lyginant su strategija iki 2020 metų. Susidaro įspūdis, kad nuo jos nurašyta nemaža dalis naujojo plano. Žinoma, pakaitus įgyvendinimo datas.

Beje, iki 2030-ųjų metų ši bei tą numatoma mažinti, pavyzdžiui, oro taršą ir savivaldybės administracijos darbuotojų skaičių. Pastarąjį vienu etatu už kiekvieną tūkstantį marijampoliečių, vienu kitu ar kitokiu būdu paliksiančių miestą.

Kraštą ir valstybę mylintys

Dar bus sudaromos sąlygos,

prielaidos, pertvarkoma, pritaikoma... Kad būtų įgyvendinta vizija, pagal kurią Marijampolė 2030-aisiais taptų savivaldybe, „kur patogioje aplinkoje gyvena, naudojasi plačiomis laisvalaikio galimybėmis ir mėgstamą darbą dirba darbštūs, išsilavinę, kultūringi, savo kraštą ir valstybę mylintys, mokslu ir naujovėmis besidomintys žmonės, gyvenimo kokybei didinti panaudojantys Marijampolės miesto (regioninio centro) privalumus ir teikiamas galimybes, suvokiantys ir prisiimantys atsakomybę ne tik už savo veiklos sėkmę, bet ir už jos poveikį aplinkiniams ir aplinkai“.

Perskaitai ir prisimeni rusų prozininko Antono Čechovo posakį „Trumpumas – talento brolis“.

Vizija, verta „Aukšinio proto“

Strateginius plėtros planus visos savivaldybės sudaro pagal atitinkamas Vyriausybės rekomendacijas. Jose, be kita ko, nurodoma, kad: „Vizijos formuluotė turėtų atskleisti savivaldybės išskirtinumą ir sutelkti ateities iššūkiams – norimai būklei pasiekti.“ Antai Tauragė iki 2030-ųjų užsibrėžė tikslą tapti žaliausia savivaldybe Lietuvoje. Nemenkas iššūkis. Nepalyginamas su

mūsiška „vizija“, kuri, išmetus žodį Marijampolė, labiausiai tiktų kaip klausimas žaidimui „Aukšinis protas“: kuri Lietuvos savivaldybė taip nori gyventi 2030-aisiais metais?

Opozicinei konservatorių frakcijai savivaldybės taryboje atstovaujantis Kostas Jankauskas siūlė Sūduvos sostinės vertą iššūkį: 2030-aisiais mieste bus 10 000 gyventojų daugiau nei šiandien, o dirbančiųjų atlyginimai aukštesni negu Lietuvos vidurkis. Tačiau tokioms ambicijoms įgyvendinti reikia vadovų-lyderių, o ne vadybininkų. Koks tarp jų skirtumas? Antai kertant mišką vadybininkas rūpinasi, kad medžiai būtų tinkamai nukirsti, tuo tarpu vadovas nuo aukščiausio medžio žiūri į tolį, kur ir kuriuos medžius reikės kirsti.

O meras skaičiuoja plyteles

„Praėjusiais metais iš pagrindų atnaujinus Dainavos gatvę, atsižvelgus į gyventojų kreipimąsi buvo nuspręsta pėsčiųjų patogumui įrengti ir šaligatvį, kurio anksčiau šioje gatvėje nebuvo. Šaligatvis nutiestas dešinėje gatvės pusėje...“, „Teniso entuziastai pastebėjo, kad teniso kortai gumine danga turėtų būti išlieti visi, kad nebūtų paaukštėjimo tarp gumuotos ir asfaltuotos dangos

ir žaisti būtų saugu. Matydami tokį šių naujų kortų populiarumą, net nedvejojome – kai tik leido oro sąlygos, pradėjome gumavimo darbus ir turime dabar jau visiškai patogią aikštelę“, – kalba Marijampolės savivaldybės meras Povilas Isoda (citatos iš savivaldybės svetainės www.marijampole.lt).

Ką mes galime padaryti?

Prognozuojama, kad iki 2030-ųjų metų Marijampolės miesto gyventojų skaičius susitrauks dar mažiausiai 2-3 tūkstančiais. „O ką mes galime padaryti, juk visa Lietuva traukiasi?“ - girdžiu argumentą savivaldybės tarybos valdančiosios daugumos, balsavusios už strateginės plėtros planą. Įdomu, kodėl tvirtino jį, o ne Marijampolės susitraukimo planą?

Prieš porą dienų kalbėjau su senu pažįstamu. Susitikome pirmą kartą nuo pandemijos pradžios, tad, be kita ko, pasidomėjau, kaip sekasi vienoje mūsų miesto įmonių dirbančiam jo sūnui. „Gerai. Neseniai pakeitė darbovietę, uždirba dvigubai daugiau. Tiesa, dabar kas dieną važinėja į Kauną, bet kiek čia trunka! Pusvalandis, ir ten. Tiek pat grįžti į Marijampolę“, - dėstė pašnekovas.

nutarę nešvaistyti pinigų treneriui iš kitur, paskyrė mane. Anksčiau buvau treniravęs tik mokyklos vaikų komandą. Mane toks pasirinkimas stipriai sukrėtė, tačiau kito kelio nebuvo. Dirbau tada su Mindaugu Jaruševičiumi, tardavomės su žaidėjais, iš kai kurių mokėmės.

Kol treniravau, buvau metams suspenduotas kaip LKL teisėjas. Kai Marijampolės komanda iširo, teisėjavau Nacionalinėje krepšinio lygoje, o po pusmečio mane vėl priėmė į LKL.

- O rungtynes su „Žalgiriu“ tikriausiai įsiminėte ilgam?

- Taip. Tada Kauno komanda atvyko stipriausios sudėties, visi pageidaujantys žiūrovai netilpo Žaidimų sporto mokyklos salėje. Kadangi neveikė ventilacija, grindys buvo labai slidžios, žalgiriečiai saugojosi. Mūsiškai žaidė labai gerai, tačiau rungtynių paskutinę sekundę Mindaugas Timinskas iš savo aikštės

pusės pataikė į mūsų krepšį ir išlygino rezultatą. O per pratęsimą nugalėjo „Žalgiris“.

- Marijampolės krepšinis jau senokai be moterų komandos, neturi tinkamos arenos - kaip įsivaizduojate jo ateitį?

- Pradėsiu nuo to, kad apdovanojimas esu Marijampolės krepšinio federacijos, kuriai vadovauja Klemencas Agentas, iniciatyva. Federacija daug prisideda prie krepšinio plėtros mūsų mieste, tačiau dėl įvairių priežasčių, kurių nežinau, stringa sporto arenos statyba. Tačiau toks objektas Marijampolėje turėtų būti. Gaila, kad dėl rėmėjų stokos iširo Lietuvoje pirmavusi moterų komanda. Marijampolės sporto centro jaunieji krepšininkai pastaruoju metu negali pasigirti svariais laimėjimais, tačiau, atsiradus arenai, krepšinio lygis mūsų mieste turėtų pakilti.

Kalbino Vytautas ŽEMAITIS



Po apdovanojimo (iš kairės): R. Vitkus, A. Sabonis, LKF generalinis sekretorius Mindaugas Špokas

Mieli klientai,
atnaujiname darbo laiką:

I-V 8-20 val.

VI 8-17 val.

VII 8-14 val.

Adresas: Stoties g. 47,
Marijampolė

CSSD
SENUKAI

PARDUODA

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

Valuckų ūkis nuolat prekiauja įvairios paskirties bulvėmis, kukurūzais, garstyčiomis. Tel.: 8-652 73696, 8-687 29812.

PASLAUGOS

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

Miško investuotojai perka įvairių miškų visoje Lietuvoje

Pinigus sumokame iki sutarties pasirašymo pas notarą.

Skambinti tel.
8 693 05 535



BRANGIAI PERKA MIŠKĄ

Gali būti su bendraturčiais,
neatidalintas su skolomis,
sutvarkome paveldėjimus ir
kitus dokumentus.

DĖL PERKAMO MIŠKO
ATSAKYMAS PER 1 VAL.

864455355, 866066466

UAB „Žalias turtas“

**PERKAME MIŠKĄ
IŠSIKIRTIMUI
VISOJE LIETUVOJE**

Konsultuojame kirtimo klausimais

Tel. 8 621 38 993

PERKA

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

SR

REIKALINGI

STATYBOS RITMAS

PLATAUS PROFILIO STATYBININKAI

Atlyginimas 1 100 eurų neatskaičius mokesčių

Kreiptis:

**Gamyklų g. 3,
Marijampolė
tel. 8 652 50618;
8 343 71450.**

Pirkčiau individualų namą su sklypu Marijampolėje (iki 75 000 eu). Tel. 8-696 47349.

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

DĖMESIO

GERIAU GIRDĖKIME!

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

Klausos protezavimo specialistas birželio 9 d. (trečiadienį) parinks klausos aparatą.

Su LOR gydytojo siuntimu, už klausos aparatą mokėkite nuo 150 € mažiau. Galima užsisakyti individualų ausies įdėklą. Prekiaujame elementais, plovimo ir džiovinimo tabletėmis, standartiniais ausų įdėklais. Atliekame smulkių remontą. **Registruotis tel. 8-620 97877.**

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

Informuojame žemės sklypo esančio Marijampolės sav., Pavengliskos k., sklypo kadastro Nr. 5174/0006-450, savininkę ar jos įgaliotus asmenis, kad UAB „Metrum Lt“ matininkė Inga Sarpalienė, (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-652) 2021-06-08 d. 09:00 val. vykdys žemės sklypo proj. Nr. 441, esančio Marijampolės sav., Pavengliskos k., ribų ženklavimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į UAB „Metrum Lt“ matininkę Inga Sarpalienę adresu Vytauto g. 34A, Marijampolė, el. paštu inga@metrum.lt arba telefonu 8-657-75706.

REIKALINGA

ŽŪB „AUGA Želsvelė“ ieško žmonių, norinčių ravėti runkelius. Už gerai nuravėtą dienos normą mokame iki 50 Eur. Į darbo vietą ravėtojus įmonė gali atvežti savo transportu. Priimami tik pilnamečiai asmenys. Kontaktiniai telefonai: 8-687 91717, 8-614 40233, skambinti iki 20 val.

Reikalingas lengvųjų automobilių serviso darbuotojas. Tel. 8-699-25481.

DNSB „Vikis“ ieško namo pirmininko. Tel. 8-676 56137.

ICECO
LEDAI

Siūlome darbą:

FASUOTOJAMS

- Darbas valgomųjų ledų gamybos ceche (temperatūra +20°C);
- Darbas slenkančiu grafiku po 11 darbo valandų (su naktinėmis);
- Produkcijos fasavimo – pakavimo darbai.

✓ **APMOKOME**

✓ **SUTEIKIAME** draudimą nuo nelaimingų atsitikimų

✓ **KOMPENSUOJAME** kuro išlaidas važinėjantiems iš kito miesto/savivaldybės

UAB „ICECO ledai“
Tel. 8 620 84 042
El. p. darbas@iceco.lt

Baldų gamybos įmonė prie Kauno (LEZ teritorijoje) IEŠKO įvairių sričių gamybos darbuotojų:

CNC operatorių, stalių-suirinkėjų, medienos šlifuojuotojų, suvirintojų, metalo poliruotojų, šaltkalvių, frezuotojų, dažytojų, pagalbinių darbuotojų.

**Skambinkite +370 655 51537
arba +370 655 44295.**

Skelbimai į laikraštį telefonu, trumposiomis SMS žinutėmis!

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. SMS kaina 4,34 €. Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813.

VIDARA STOGAI IR FASADAI

- Plieninės stogų dangos
- Lietaus nuvedimo sistemos
- Skardos lankstinių gamyba

**Pavasarinės
nuolaidos!**

RUUKI PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS
Stoties g.14, Marijampolė, tel.8-699-46959

SR

STATYBOS RITMAS

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

**KASAME KŪDRAS
ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI**

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel.: 8 699 49060, (8-343) 70482 www.sr.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

ALGA
K O N C E R N A S

PARDUODA

- Likusius nuo gamybos įvairius metalus dar tinkamus naudoti gamyboje.
- Naudotus metalo apdirbimo įrengimus, stakles ir įrankius.

NUOMOJA

- Patalpas biurui, gamybai, sandėliavimui ar kitai veiklai Marijampolėje, Gamyklų g.
- Patalpas Marijampolės centre, senamiestyje komercinei ar kitai veiklai Gedimino g. 1, Marijampolė.

**Daugiau informacijos www.turtas.alga.lt
arba telefonu 8 (686) 08077.**

Kultūros pasas: naujų paslaugų atranka

Kultūros ministerija, bendradarbiaudama su Švietimo ir mokslo ministerija, kviečia kultūros ir meno įstaigas, menininkus ir kultūros edukatorius teikti paraiškas kultūros paso paslaugų atrankai. Atrinktos naujos paslaugos papildys Kultūros paso paslaugų rinkinį nuo 2021 m. rugsėjo 1 d. teikiamomis paslaugomis. Paraiškų priėmimas skelbiamas tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu būdu teikiamoms paslaugoms, skirtoms visų klasių mokiniams.

Paraiškas Kultūros paso paslaugoms galima teikti **nuo birželio 1 d. 10 val. iki birželio 15 d. 17 val.**

Paraiškos bus priimanamos tik paraiškų teikimo laikotarpiu ir tik užpildytos interneto svetainėje www.kulturosapasas.lt.

Kultūros pasas – priemonė visų Lietuvos mokinių, besimokančių pagal bendrojo ugdymo programas, kultūros pažinimo įpročiams ugdyti ir jų kultūros patirčiai plėsti, teikiant jiems kultūros paso atrankos kriterijus atitinkančias kultūros ir meno paslaugas.

Šiuo metu Kultūros paso rinkinį sudaro 3100 paslaugų, kurias teikia 1250 tiekėjų.

2021 m. valstybės biudžete Kultūros paso programai Švietimo, mokslo ir sporto ministerija yra skyrusi 4 mln. eurų.

Išskirtinis „Tele2“ pasiūlymas: išbandykite planą laikrodžiams su eSIM net 6 mėn. nemokamai

Svajojantiems apie išmanųjį laikrodį su eSIM technologija – geros naujienos. Šiuo metu visi, įsigiję „Samsung“ laikrodį su eSIM, gaus dovanų belaides ausines, o užsisakę planą laikrodžiams, net šešis mėnesius galės juo naudotis nemokamai. Ypatingais pasiūlymais jau dabar galima pasinaudoti operatoriaus fiziniuose salonuose arba internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

Kas yra eSIM ir kaip tai veikia?

Išmanieji laikrodžiai, palaikantys eSIM technologiją, leidžia jums palikti telefoną namuose ir naudotis laikrodžiu kaip atskiru savarankišku mobiliuoju įrenginiu. Jis veiks visur, kur veikia mobilusis ryšys. Išmaniajame laikrodyje aktyvavus virtualią eSIM kortelę bus galima skambinti, atsilipti į skambučius, klausytis muzikos ir naudotis internetu prie taisyte ant riešo, net kai išmanusis telefonas bus toli.

Toks sprendimas ypač patogus sportuojant, vedžiojant augintinį, dirbant sode, užsiimant aktyvia veikla, pramogaujant ar tiesiog išėjus pasivaikščioti. Kasdieniame gyvenime susiduriame su daugybe situacijų, kai nenorime kartu imti ir telefono, tačiau norime išlikti pasiekiami, jei kas mūsų ieškotų. Pavyzdžiui, kai išeiname pabėgioti, tvarkome kiemą, dirbame šiltnamyje ar trumpam susitinkame su draugais.

Nuo šiol nebereikės kartu pasiimti abiejų įrenginių. Išmanusis laikrodis su eSIM gali atlikti tas pačias funkcijas, kaip ir jūsų telefonas. Tai naudotojui suteikia visišką judėjimo laisvę

ir dar labiau praplečia išmaniojo laikrodžio galimybes.

Tam, kad ši paslauga laikrodyje veiktų, reikia užsisakyti „Vieno numerio“ paslaugą. Ją aktyvuosite įsigiję specialų neribotų pokalbių, SMS žinučių ir mobiliųjų duomenų planą „Neriboti GB laikrodžiui“. Jis yra mokamas atskirai ir pridėdamas prie turimo telefono abonemento.

Tuomet pradėti naudotis eSIM privalumais bus labai paprasta. „Galaxy Wearable“ programėlėje nuskenuosite paslaugos užsakymo metu gautą specialų QR kodą ir virtuali kortelė bus iškart paruošta naudoti.

Planas laikrodžiui – net 6 mėn. nemokamai

Paslauga „Vienas numeris“ susieja telefoną ir laikrodį suteikdama galimybę gauti skambučius, programėlių pranešimus ir SMS į abu įrenginius tuo pačiu metu. Pats geriausias laikas išbandyti ją yra dabar. Kodėl? Nes šiuo metu planą laikrodžiui „Neriboti GB, neriboti pokalbiai ir neribotos SMS laikrodžiui“ net 6 mėnesius galite išbandyti nemokamai.

Pasiūlymas galioja sudarius 24 mėn. sutartį. Po 6 mėn. įsigalioja įprasta plano laikrodžiui kaina numatyta paslaugų teikimo sutartyje (4,90 Eur/mėn.). Planą laikrodžiui galima pridėti prie jūsų jau turimo „Tele2“ pokalbių plano, arba įsigyti ir pokalbių planą, ir planą laikrodžiui.

„Vieno numerio“ paslauga priskirs jūsų naudojamą telefono numerį susietam „Samsung Galaxy“ išmaniajam laikrodžiui. Ją aktyvavus, visi įeinantys

skambučiai matysis abiejuose įrenginiuose, todėl tiek atsilipti, tiek skambindami galėsite pasirinkti, kuo tai daryti: telefonu ar laikrodžiu.

Įsigijusiems laikrodį – belaidės ausinės dovanų

Dar viena priežastis, kodėl turėtumėte įsigyti išmanųjį laikrodį su eSIM technologija būtent dabar, yra ta, jog tai padarius, jūsų laukia puikios dovanos.

Tereikia išsirinkti bet kurį „Samsung Galaxy“ išmanųjį laikrodį su eSIM ir dovanų gausite kokybiškas belaides ausines „Samsung Galaxy Buds Live“. Dovanos vertė – net 169 Eur. Dovana bus pridėta automatiškai už simbolinį 0,01 Eur mokesčių.

Išmaniojo „Samsung Galaxy“ laikrodžio, palaikančio eSIM, mėnesinė įmoka prasideda tik nuo 7,44 Eur/mėn. Pradinė įmoka – vos 1 Eur. Laikrodžio kaina mokant visą sumą iškart prasideda nuo 269 Eur.

Pasiūlymas galioja pasirinkus bet kurį „Samsung Galaxy Watch 2“ arba „Samsung Galaxy Watch 3“ laikrodžio su eSIM modelį ir mokant visą sumą iš karto arba sudarant 24 ar 36 mėn. sutartį ir mokant pradinę įmoką bei mėnesinę įmoką, kuri yra nurodyta www.tele2.lt. It prie konkretaus laikrodžio modelio.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt arba paskambinę telefonu 117. Įrenginiams papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokeskis. Pasiūlymų laikas ir įrenginių skaičius ribotas.

**PLANAS TAVO
IŠMANIAJAM
LAIKRODŽIUI**

**6 MĖN.
NEMOKAMAI**

eSIM



Aistros protrūkio nesuplanuosi

UAB „Lietuvos sveikata“. Apklauso rodo, kad Lietuvos jaunimo žinios apie kontracepciją nėra teisingos - tikima visiškai nepagrįstais teiginiais. Matyt, ir dėl tos pačios priežasties maždaug kas ketvirtas paauglių nėštumų baigiasi abortu. Gydytoja akušerė-ginekologė Regina Giliasevičienė sako, jog dažnai prie mitų kūrimo prisideda ne tik menkos ar klaidingos pacientų žinios, bet ir pačių gydytojų požiūris.

Tabu traukiasi

Nors abortų skaičiaus tarp jaunimų merginų nėra džiuginantis, R. Giliasevičienė tikina, jog pastaraisiais metais lytinio gyvenimo švietimui teikiama vis daugiau dėmesio. Mokykloje vykdomos jaunimui palankios iniciatyvos, lytinio švietimo programos, pasikaito apie anatomiją ir fiziologiją. Gydytojams sudaromos sąlygos teikti papildomas asmenines konsultacijas, jaunimui atvykti į ginekologijos skyrių pasižiūrėti, kaip dirba gydytojai ginekologai. Tai, anot specialistės, duoda teigiamų rezultatų: jaunos merginos vis drąsiau ateina pasikonsultuoti su gydytojais ginekologais apie kontraceptines priemones, nebijo prabilti apie lytinį gyvenimą. Tiesa, šešėlis dėl lytiškumo sklaidos dar kartais krenta, tačiau tai nesujaukia programos jaunimui planų.

„Kartą po lytiškumo pamokos buvo atėjusi smarkiai pasipiktinusi mokinės mama. Esą tokiomis pasikaitomis tik skatiname jaunimo lytinį gyvenimą. Sprendėme, kaip pasielgti. Galiausiai dėl vienos mamos požiūrio nutraukti Lietuvoje visą lytinį švietimą neatrodė logiška“, - pasakoja R. Giliasevičienė. Vis dėlto gydytoja pripažįsta - lytinio švietimo sklaidoje yra spragu.

Mitus kuria abi pusės

„Ieškodami informacijos internetinėje erdvėje pasirenkama tikėti ta informacija, kuri žmogui yra priimtinesnė. Viena jaunimo grupė pasikliauja specialistais, remiasi mokslu pagrįsta medicina, kita - seka visuomenėje populiariais mitais ar tiesiog kliaujasi asmenine nuomone ir emocijomis. Tačiau kaip jaunam žmogui atskirti tinkamą informaciją nuo netinkamos?“ - retoriškai klausia R. Giliasevičienė.

„Ne paslaptis, gydytojai su pasikonsultuoti atėjusia paciente visų pirma nori išsiaiškinti, ar ji planuoja nėštumą, ar turi nolytinį partnerį, kiek dažnai santykiuoja, kokia jo fizinė sveikata. Pagal tai galime parinkti tinkamiausią apsaugos priemonę. Vis dėlto konsultacijos metu neturime galimybių plačiai pakalbėti apie

mitus. Mat apžiūrai yra skiriama vos penkiolika minučių“, - apgailestauja R. Giliasevičienė.

Kita problema, kodėl mitai apie kontraceptines priemones vis dar gajūs, anot R. Giliasevičienės, tai, kad gydytojai specialistai dažnai kliaujasi savo pačių nuomone, išsako asmeninį požiūrį ir jį skleidžia tarp pacientų.

„Prie kavos puodelio su draugais ar artimaisiais galime pasidalinti savo nuomone vienokais ar kitokiais medicininiais klausimais, tačiau kalbėdami su pacientais privalome vadovautis tik mokslu pagrįstomis tiesomis“, - pažymi ginekologė.

Turi vieną tikslą

Vieni ryškiausių mitų, anot R. Giliasevičienės, manymas esą medikai yra papirkti farmacinių kompanijų, todėl šie skiria tam tikrus preparatus dėl asmeninės finansinės naudos.

„Šiuo atveju medikai teturi vieną tikslą - kad visuomenėje būtų kuo mažiau nutraukiama nėštumų, šie būtų laukti. Be fizinų pasekmių abortai gali palikti skaudžių ir ilgai išliekančių psichologinių žaizdų. Neigiamas antspaudo moters gyvenime gali pasilikti ir visą gyvenimą“, - kalba medikė. Kitas itin populiarus mitas - esą hormoninės kontraceptinės priemonės išderina moters hormonų, skatina nevaisingumą. Mat moterys dažnai šias kontraceptines priemones naudoja kitu tikslu, nei jos sukurtos: gydyti odos problemas, sureguliuoti menstruacinį ciklą, mažinti jo skausmą ir kraujavimą.

„Gydytojai dažnai skiria kontraceptines tabletes siekdami sureguliuoti menstruacijas, nors pacientė net negyvena lytinio gyvenimo. Taigi moteris, turėjusi nereguliarų ciklą ir dėl to vartojusi kontraceptines priemones, atėjus poreikiui pastoti ir nutraukus jų vartojimą, sugrįžta į pradinę padėtį. Susiduriama su tikrąja problema, kodėl tas ciklas buvo nereguliarus, tačiau „maskuotas“ kontraceptinėmis priemonėmis. Moteris galbūt jau nuo gimimo turėjo hormonines reguliacijos problemų. Čia gimsta mitas, kad ilgai vartojusi kontraceptinius vaistus ir juos nutraukus nebegali pastoti“, - aiškina R. Giliasevičienė.

Nuomonė esą apsisaugoti nuo nėštumo padeda vaisingų dienų skaičiavimas, anot specialistės, nors teoriškai ir logiškas, praktiškai, deja, nėra veiksmingas. Kad tai pasiteisintų, turėtume gyventi šiltnamio sąlygomis. Mat moteriškų hormonų pusiausvyrą ypač veikia stresas, nuovargis, kitų medikamentų vartojimas ir net klimato sąlygos. Bet kuriam iš

veiksnių pasireiškus, gali pakisti ir ovuliacijos laikas.

„Jei vertintume laiką, kada lytiškai santykiuoti nėra pavojaus pastoti, praktiškai jo ir nelieta. Jei save išspraudį į tokius rėmus, kur tada dviejų mylimųjų emocija ir spontaniškumo žavesys? Juk aistros protrūkių dažnai nesuplanuosi“, - kalba pašnekovė.

Dažnai jaunimo pasirenkamas lytinio akto nutraukimas prieš pat ejakuliaciją, R. Giliasevičienė tikina, yra ne tik dažnai neveiksmingas, bet ir žalojantis vyro sveikatą. Nutrauktas lytinis aktas - tiesioginis kelias turėti potencijos problemų.

Gydytoja pripažįsta, jaunuoliai paprastai gyvena spontanišką gyvenimą, savo veiksmų iš anksto neapgalvoja. Lytiniam santykiams reikia pagrindo, emocijos. „Kai protas išsijungia, padaromi neapgalvoti veiksmai. Nors efektyvių apsaugos priemonių nuo nėštumo yra daug, su jaunimu turime kalbėti ir apie lytiškai plintančias infekcijas, todėl ne visais atvejais tinkama naudoti tam tikrą apsaugos priemonę“, - atkreipia dėmesį specialistė.

Komentaras

Gydytojas psichiatras, seksologas Viktoras ŠAPUROVAS:

- Meilė ir mylėjimasis yra nuostabi dalykai, tačiau reikia gerai pasirūpinti, kad tai neatneštų skausmo. Kad lytiniai santykiai džiugintų, būtų dviejų mylimųjų laimė, o ne sielos sopulys dėl pasekmių. Jaunimui rekomenduoju rimtai vertinti kontraceptines priemones. Nors yra begalės apsaugos priemonių, paprasčiausia ir patikimiausia apsauga - prezervatyvas. Mat jis apsaugo ir nuo lytiškai plintančių infekcijų. Tačiau net ir juo tinkamai naudotis reikia išmokti. Prezervatyvą svarbu užsimauti prieš kontaktą, o ne prieš lytinio akto pabaigą.

Taip pat reikalinga žinoti, kad nuo didelės mechaninės įtampos prezervatyvas gali suplyšti, nusmukti. Tiesa, kartais skundžiamasi esą įprastiniai lateksiniai prezervatyvai mažina jautrumą ir pasitenkinimo jausmą, todėl siūloma rinktis ypač plonus iš specializuotų parduotuvių. Jų dabar begalės, ne taip kaip prieš kelias dešimtis metų.

Vis dėlto, jei partneris yra pastovus, derėtų pagalvoti apie patikimesnę kontracepciją - hormoninę. Mat tokių apsauga siekia arti šimto procentų. Prezervatyvų apsaugos patikimumas nors savaime yra maksimalus, sumažėja dėl taisyklių nesilaikymo. Pasitaiko, kad mylimieji po lytinio akto taip ir užmiega vienas kito glėbyje, atsipalaiduoja, nenusimauna prezervatyvo, nenusiprausia.

Dorada ant grilio - tobulas skonis

Vilma JUODKAZIENĖ, prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė. Žuvį reikėtų valgyti reguliariai, nes ji yra kokybiškas baltymų šaltinis, lengvai virškinama ir prisideda prie geros savijautos. Taip pat žuvyje yra vitaminų A, E ir D bei omega-3 rūgščių, kurios prisideda prie tinkamos imuninės sistemos veiklos ir padeda išvengti uždegiminių procesų.

Ant grotelių ypač patogiu kepti visą žuvį, pavyzdžiui, doradą. Ją paruošti nesudėtinga, ji greitai iškepa, paruošta yra išskirtinio dūmo skonio ir išlaiko savo naudingąsias savybes.

Pirmiausia reikia įkaitinti grilį iki optimalios temperatūros. Ji turi būti ne per karšta, nes žuvis greitai apdegs, bet ir ne pernelyg vėsi - taip kyla rizika, kad žuvies iki galo neiškepsite. Kepninėje patogiau kepti visą žuvį su galva ir uodega.

Keptant reikėtų saikingai naudoti prieskonius, kad jie neužgožtų švelnaus žuvies skonio. Geriausia žuvį įtrinti druska ir citrinpipiriais, o iškepusią - apšlakstyti citrinų sultimis. Galima į žuvies vidų įdėti citrinų griežinėlių. Šviežios žolelės ir česnako skiltelės taip pat tinka. Čiobreliai, rozmarinai, petražolės puikiai dera su doradomis.

Prieš keptant padenkite doradą plonu aliejaus sluoksniu - jis užtikrins, kad žuvis nelips prie grotelių. Taip pat žuvį galima pamarinuoti, marinatas suteiks ypatingo poskonio. Vidutinio dydžio doradą reikėtų kepti apie 10-15 minučių ant kiekvienos pusės.



SU AGURKAIMS MARINUOTA DORADA

Reikės: 2 doradų; citrinos; 2 trumpavaisių agurkų; 4 šaukštų alyvuogių aliejaus; valgomą šaukštą sezamo sėklų; 2 valgomųjų šaukštų jūros dumblių; druskos; pipirų.

Paruošimas: nupjaukite nugaros peleką, tada žuvį nuplaukite ir nusauskite. Įdėkite doradą į gilų indą. Apšlakstykite citrinos sulčių ir alyvuogių aliejaus mišiniu, sudėkite jūros dumblius, sezamo sėklas ir mažais kubeliais supjaustytus agurkus. Palikite marinotis maždaug 30 minučių kambario temperatūroje. Iš marinato ištrauktą doradą dėkite ant grotelių ir kepkite apie 15 min. ant kiekvienos pusės. Ant iškepusios žuvies uždėkite marinato ir patiekite su ryžiais ar daržovėmis.

DORADA SU ŠALAVIJAIMS

Reikės: 2 doradų; 2 citrinų; 8 šalavijų lapų; alyvuogių aliejaus; druskos; pipirų.

Paruošimas: nuplautą ir nusaustą doradą įpjaukite peiliu kas 1,5 cm iš abiejų pusių. Supjaustykite citrinas storais griežinėliais, susmulkinkite šalavijų lapus. Įspauskite citrinos skilteles į dorados pjūvius, kad citrinos žievė išsikištų. Likusią citriną su šalavijų lapais sukimškite į dorados vidų. Įtrinkite druska ir pipirais. Kepkite ant grotelių apie 15 min. ant kiekvienos pusės. Tinka patiekti su ant griliaus keptomis daržovėmis.