

## Marijampolė - Lietuvos jaunimo sostinė

Eugenijus JANKUS. Einu Kauno gatvės šaligatviu, o į mane tiesiai varo paspirtukininkas. Iki 25-erių metų. Ne daugiau. Sustoja besikeikdamas, nes nesitraukiu iš kelio. Paaiškinu, kad paspirtukams skirta raudonai išklota šaligatvio dalis, o ne ta, kuria einu. Žmogus, matyt, nesupranta lietuviškai, nes paleidžia rusišką „triaukštį“ ir ropščiasi nuo transporto priemonės. Akivaizdžiai nori pašalinti iš kelio kliūtį. Atsistojęs ant šaligatvio supranta esąs už ją gerokai žemesnis ir grįžta ant paspirtuko. Apvažiuoja mane ir jau lietuviškai atsisveikina: „Kitą kartą, seni, aš tau kaulus sulaužysiu“.

Siaubingai išsigąstu ir dalį pensijos skiriu žaliai liemenei. Sako, jaunimą ši spalva erzina mažiau nei raudona.

# Miesto LAIKRAŠTIS

Jūs geriausiai žinote, ką skaityti 2023 m. balandžio 13 d. Nr. 8 (1807)



Lapatai,  
lapatai  
pakalnios...

Vytautas ŽEMAITIS. „Gavau šeimos gydytojos nukreipimą inkstų echoskopijai. Nuėjau į polikliniką (Pirminės sveikatos priežiūros centras – red. pastaba), o čia man sako, kad nėra talonų, todėl negali užregistruoti į eilę. Pasiūlė ateiti pačioje kovo pabaigoje, tada turėtų gauti talonų ir, jeigu jų liks, užregistruos mane... gegužės mėnesiui“, - pasakojo prieš kelias savaites į „Miesto laikraščio“ redakciją užsukusi marijampolietė.

Išsityrusi privačioje klinikoje, kurioje procedūros laukė vos kelias dienas, moteris nesipiktino poliklinikos darbu. Ji sakė neseniai per televiziją girdėjusi, kad Lietuvos valdžia mažinti eilėms gydymo įstaigose skyrė 30 milijonų eurų: „Juk mažos dalelytės šių pinigų užtektų nupirkti dar vieną echoskopą, pasamdyti papildomą gydytoją“.

### Nemato galimybių mažinti eiles

„Pagūglinęs“ radau kovo 15-ąją datuotą Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos pranešimą spaudai. Jame, be kita ko, rašoma: „Teritorinės ligonių kasos ir daugiau nei dvi dešimtys šalies gydymo įstaigų pasirašė papildomus paslaugų prieinamumo gerinimo susitarimus. Šiais susitarimais įstaigos išpareigojo pacientams suteikti daugiau tų paslaugų, dėl kurių eilės konkrečioje įstaigoje yra didžiausios.“ Ligonių kasos susitarimuose patvirtino, kad pro-veržiui šiomet skirs 33,6 mln. eurų.

Toliau informuojama, kad greta didmiesčių įstaigų didinti paslaugų skaičių numatė ir kai kurios regioninės ligoninės, pavyzdžiui, Druskininkų ir Alytaus, taip pat Varėnos pirminės sveikatos priežiūros centras ir kitos gydymo įstaigos. „Ar tik tarp pastarųjų nebus Marijampolės poliklinikos ir ligoninės?“ - samprotauju ir adresuojau atitinkamą klausimą Valstybinei ligonių kasai.

Atsakyme, kurio sulaukiu greičiau, nei minėta marijampolietė tyrimo privačioje klinikoje, rašoma: „Kauno teritorinė ligonių kasa savo veiklos zonoje (ji apima ir Marijampolę – red. pastaba) yra pasirašiusi papildomus susitarimus su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligonine Kauno klinikomis, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligonine bei Kaišiadorių ligonine.“

Marijampolės savivaldybės gydymo įstaigos nematė galimybių suteikti daugiau paslaugų pacientams, nei numatyta jų kasmetinėse sutartyse.“

Daugiau 3 psl.

## Dvylika valandų, kurios nesukrėtė Marijampolės

Jurgis MAČYS. Sulaukyti Marijampolės kalėjimo kalinį, kuris pabėgo iš Marijampolės ligoninės ten atvežtas gydyti, pareigūnams prireikė maždaug pusės paros. Tiek pat laiko skiria žiniasklaidai išplatinti Lietuvos kalėjimų tarnybos pranešimus, kad „balandžio 1 d. vakare iš Marijampolės ligoninės savavališkai pasišalinęs nuteistasis“ ir „šiandien apie 10.13 val. Marijampolės mieste policijos pareigūnai sulaukė iš Marijampolės ligoninės pasišalinusį nuteistąjį...“.

Antrajame pranešime Kalėjimų tarnyba taip pat padėjo bėglį sugavusiems pareigūnams bei žiniasklaidos atstovams, visuomenei, kurie dalinasi informacija.

Kalėjimų tarnybai paskelbė, kad atliekamas vidinis tyrimas dėl aplinkybių, kuriomis pabėgo už kelis nužudymus nuteistas kalinys. Jo neprižiūrėję pareigūnai, matyt, bus atitinkamai nubausti.

Tuo pusę paros trukusią istoriją galima būtų ir baigti, jei ne kai kurių marijampolietėjų reakcija. Antai

Kokolos gatvės gyventoja pasakojo, kad balandžio 1-osios vakarą jos giminaitis su mergina Pašėsupio parko prieigose sutiko du juodas uniformas dėvinčius pareigūnus, kurie paklausė, ar pora nematė ko nors įtartino. Išgirdę apie žmogų, kuris, vos išvydęs jaunuolius, pakilo nuo suolo ir pasišalinęs, pareigūnai, matyt, patraukė jo ieškoti.

„Tai suprantama, - sakė moteris, - nesuprantama, kodėl pareigūnai neįspėjo sutiktųjų apie pabėgėlį arba galintį grėsti pavojų, neparagino eiti namo.“

Pasiskaitęs internete apie bėglį gaudžiusias dideles pareigūnų pajėgas, ponas Rokas iš Bažnyčios gatvės samprotavo, kad nusikaltėlis visą tą laiką, kai jo ieškota, kėlė pavojų gyventojams. „O jeigu taip, kodėl negavome telefonu žinutės, kad iš Marijampolės kalėjimo pabėgo pavojingas nusikaltėlis, nebuvome įspėti nesant būtinybei neiti į lauką? Juk mums siunčiami pranešimai apie elektros atjungimą ar artėjančią stichiją. Neįmanoma išsivė

ištrūkęs žmogžudys nekėlė pavojaus? - visai ne retoriškai klausė marijampolietis.

„Miesto laikraščiu“ pasidomėjus, kokiais kanalais Marijampolės miesto gyventojai buvo informuoti apie pabėgusį kalinį ir kokia institucija tuo rūpinosi, Kalėjimų departamento atstovas Renatas Siaurusaitis informavo: „informacija apie iš ligoninės pasišalinusį asmenį buvo skelbiama Lietuvos kalėjimų tarnybos internetiniame puslapyje, įstaigos Facebook paskyroje, taip pat buvo paprašyta pasidalinti šia informacija Lietuvos policijos Facebook paskyroje. Be to, ši informacija šeštadienį vakare buvo išsiųsta visiems Lietuvos žiniasklaidos atstovams, kurie ir informuoja visuomenę apie aktualiausias įvykius regionuose.“

Pridurti galima nebent tai, kad dauguma marijampolietėjų iki išnaktų nedarė internete, socialiniuose tinkluose, o Marijampolės TV žinios transliuojamos nuo pirmadienio iki penktadienio.



## Ko tik nedarome dėl kūno formų

Draudimo bendrovės BTA rizikų vertintojas Andrius Žilėnas pastebi, kad žiemą žmonės dažniau paslysta gatvėse, griūna, patiria lūžius. Šiltuoju metų laiku dažnesni sumušimai, patempimai. Daugėja dviratininkų, paspirtukininkų, visi linkę daugiau judėti, sportuoti lauke, tvarkytis soduose. Kad ir koks būtų fizinis aktyvumas visus metus, pavasarį labai svarbu nepervertinti savo jėgų.

Sporto ir mitybos trenerė Sigutė Stulpinienė pažymi, kad dažniausia klaida, kurią daro pradedantys aktyviau sportuoti – siekti rezultato bet kokiomis priemonėmis per trumpą laiką.

„Dažnas neapskaičiuoja savo kūno galimybių, alina organizmą drastiškomis dietomis ir tuo pačiu metu įsitraukia į intensyvias treniruotes. Nualintas organizmas greitai pavargsta ir žmogus išsižada sporto. Toks užburtas ratas kartojasi metai iš metų. Staigus

fizinio aktyvumo pokytis mūsų organizmui yra sunkiai pakeliamas ir kenkia ne tik fiziologinei, bet ir psichologinei sveikatai“, – įspėja trenerė.

„Sportuojant arba aktyviai judant dirba ne tik mūsų raumenys ir sąnariai. Didesnį krūvį gauna širdis, kvėpavimo organai. Jei žmogus ilgą laiką nesportavo, nekreipė dėmesio į mitybą, kardinalus fizinio krūvio pokytis gali išrikuotės išvesti širdį. Padidėjęs kraujospūdis – išprovokuoti neurologinius sutrikimus, o kartais – ir negrįžtamus pokyčius. Todėl juokauti negalima, į sportą reikia žiūrėti atsakingai. Jeigu yra galimybė, sudarant sporto programą reikėtų pasitarti su specialistu, o pastebėjus neįprastą organizmo reakciją – kreiptis į medikus“, – pataria A. Žilėnas.

Jis pažymi, kad vyrai 1,5 karto dažniau susižaloja nei moterys. Tai lemia sveikatai rizikingesnis sportas – krepšinio, futbolo – pasirinkimas bei dažnesnis noras konkuruoti. Todėl, pasak jo, neatsitiktinumas, kad vyrų patiriamos traumos yra sudėtingesnės.

S. Stulpinienė pastebi, kad neretai sportui pasirenkama netinkama avalynė, pavyzdžiui, lauke bėgama su salei skirtais bateliais. Taip pat pradedama sportuoti neatlikus apšilimo, o sporto salėje lankomasi be poilsio dienų.

„Jei žmogus ilgą laiką nesportavo arba sportavo minimaliai, rekomenduojama pradėti nuo plaukiojimo baseine arba minimalios mankštos. Norint pradėti bėgioti, patarčiau pasirinkti nedidelius atstumus ir tinkamai apšilti. Nederėtų iš karto bėgti 5 ar 10 kilometrų, pradžioje pakaktų 1 kilometro riste, taip supažindinant organizmą su bėgimu“, – pataria sporto ir mitybos trenerė.

Ketinantiems lankyti arba jau pradėjusiems lankyti sporto klubą S. Stulpinienė siūlo pradėti nuo mažo intensyvumo treniruočių ir nepersistengti. Pasak specialistės, žmogus turi sportuoti taip, kad jaustųsi patogiai.

„Kad ir kaip pasirinktumėte sportuoti, privalu išlaikyti režimą, numatyti pertraukas tarp treniruočių. Sportuojantiems salėje pradžioje pakaks 2-3 kartų per savaitę“, – pažymi specialistė.

Tačiau, pasak jos, svarbu ne tik fizinis aktyvumas, bet ir tinkama, subalansuota mityba. Gražus ir sveikas kūnas 80 proc. priklauso nuo mitybos ir 20 proc. – nuo sporto. Laikantis tokios proporcijos nereikės sukti galvos dėl kūno formų.



Kėdainiuose Lietuvos kultūrizmo, fitneso ir bikinio čempionate Marijampolės sporto klubo „Taurus“ atstovė Laima Ambrasaitė tapo absoliučia kategorijos „Kūno fitnesas“ nugalėtoja.

„Tauro“ klubo nuotraukoje ji su savo treneriu Rinaldu Česnaičiu

## Didžiausia pažanga

Lietuvos kelių policijos tarnybos duomenimis, pernai Lietuvos keliuose žuvo 120 eismo dalyvių, t. y. 27 eismo dalyviais mažiau nei 2021 m. (147). Nors statistika rodo, kad eismo įvykiuose žuvusių asmenų skaičius mažėja, tačiau ir vieno (kiekvieno) žmogaus netektis yra skaudi. Lietuva per pastaruosius trejus metus eismo saugumo srityje pasiekė didžiausią pažangą Europos Sąjungoje – palyginti su 2019 m., 2022-aisiais žuvusiųjų šalies keliuose skaičius sumažėjo 35 proc. bei pirmą kartą šalies istorijoje Lietuva pagal eismo saugumo rodiklį – žuvusiųjų keliuose skaičių per metus, tenkantį 1 milijonui gyventojų – pakilo aukščiau Europos Sąjungos vidurkio – Lietuvoje šis rodiklis – 43, Europos Sąjungoje – 46, tokius duomenis paskelbė Europos Komisija, įvertinusi žūčių keliuose 2022 m. duomenis.

Lietuva jau du dešimtmečius iš eilės perpus sumažino žuvusiųjų keliuose skaičių – 2001–2011 m. ir 2011–2021 m. Už šių laikotarpių laimėjimus 2011 m. ir 2022 m. Lietuva įvertinta svarbiausiu Europos apdovanojimu saugaus eismo srityje – Europos transporto saugos tarybos (ETSC) apdovanojimu „PIN Award“ už dešimtmečio pasiekimus gerinant eismo saugą.

## Galime turėti tik tai, ko nebijome prarasti

Astrologijos ir psichologijos sintezė yra astropsichologija, giliai tirianti žmogaus prigimtines savybes. Į klausimus atsako astropsichologė Lolita VERDI.

**- Kaip elgtis, norint pritraukti sėkmę?**

- Pirmiausia ji priklauso nuo mūsų likimo, kurį galime perskaityti asmeniniame horoskope (rytų filosofijoje tai vadina karma - visuma gerų ir blogų darbų, atliktų ankstesniuose gyvenimuose, kuri nulemia likimą būsimuose gyvenimuose – red. pastaba), bendrų pasaulinių astrologinių tendencijų. Laikoma, kad vidutiniškai apie 30 proc. yra iš anksto nulemtų, karminių įvykių. Jie įvyksta staiga ir mes negalime jų pakeisti, pavyzdžiui, kažkur važiuojame, laikydami kelių eismo taisyklių, bet į mus rėžiasi kitas automobilis.

Tačiau ne viską lemia planetų išsidėstymas. Antai ar metai bus sėkmingi, ar ne, priklauso ir nuo to, kaip konkretus žmogus gyvena, kokios jo mintys bei elgesys.

**„Svajoti reikia plačiai, bet ir turėti omenyje, kad plačiai svajojant reikia daryti daug gerų darbų, kad Kūrėjas ar Visata duotų galimybę svajones įgyvendinti.“**

Šiuo metu gyvename ypatingu laikotarpiu, kai galime labai daug ką pakeisti dėl procesų, vykstančių kosmose. Anksčiau dvasia su viena užduotimi (pavyzdžiui, įveikti godumą) galėjo keliauti per šimtus gyvenimų, dabar mums atsiskleidė įslaptintos žinios, praktikos ir daug ką galime atidirbti per vieną gyvenimą. Kai susitvarkome su viena užduotimi, iš pasąmonės atkeliauja kita – taip nuosekliai dirbdami galime daug ką keisti.

Kiekviena planeta atsako už tam tikrą sritį (santykius, sveikatą, materialinę gerovę ir kt.). Astrologui reikia užduoti konkretų klausimą apie dominančią sritį ir, išnagrinęs planetų išsidėstymą, jis pateiks atsakymą. Kuo tikslesnis klausimas, tuo atsakymas bus konkretesnis. Žmogaus horoskopo analizę galima palyginti su sveikatos patikrinimu. Gydytojas turi surinkti apie paciento būklę kuo išsamesnius duomenis, juos išsifruoti bei paskirti gydymą. Astrologui reikia pateikti kuo išsamesnę informaciją, tik tada jis parinks, kokius rodiklius horoskope tirs, o po analizės pateiks atsakymą ir harmonizacijų planą.

**- Ar harmonizacijos veikia?**

- Taip. Prieš kurį laiką į mane kreipėsi silpnos sveikatos moteris, po automobilio avarijos negalėjusi vaikščioti. Pateikiau jai planą, kaip elgtis, bet pradžioje jaučiau pasipriešinimą, ji teisinosi neturinti jėgų. Vis motyvavau ją, kad atliktų harmonizuojančius veiksmus. Neseniai sulaukiau žinutės: moteris visiškai atsistatė, yra laiminga, vėl ėmėsi masažistės darbo. Taigi, tai veikia, tik reikalauja laiko ir įdirbio. Bet, kaip sako mano mokytojas Rami Bleckt: „Nenori keistis, kentėk!“.

Labai rekomenduoju jo, vieno garsiausių astrologų pasaulyje, knygas. Tarp jų „Kaip krizę paversti didele per-

gale“ - ten rasite daug atsakymų. Kitos dėmesio vertos knygos – „Gyvenimo prasmės beiškant“ ir „10 žingsnių kelyje į laimę, sveikatą ir sėkmę“.

**- Nuo ko pradėti, kad metai būtų sėkmingi?**

- Visų pirma, nesipriešinti pokyčiams, kurie ateina į kiekvieno gyvenimą: netenkame stabilumo, įprastos darbo rutinos, gyvenimo santvarkos. Pokyčiai, prasidėję 2020 metais, yra globalūs, apimantys ne vien mūsų planetą. Svarbiausia būti lankstiems ir prisitaikyti, nes norintys gyventi kaip anksčiau, rizikuoja atsidurti kritinėse situacijose.

Pagal vedų (sakralinis senovės arijų tekstų rinkinys, dabartiniame hinduizme laikomas pirmuoju dievišku tekstu – red. pastaba) sistema, pagrindinis dalykas, kuriuo žmogus turi užsiimti, yra besąlygiška tarnystė šalia esantiems. Kuo mažiau savanaudiškumo, tuo lengviau pergyvensime šį periodą. Visi įvykiai yra kaip egzaminas, kuris parodys, ką kiekvienas turime viduje, kaip klostysis mūsų likimas. Patarčiau išlikti ramiems, suvokti, kad tai, kas vyksta, galime priimti tik su meile, taip kurdami savo ateitį. Kuo harmoningesnis vidus, tuo harmoningesnė ateitis.

**- Savo tikslus, svajones patartumėte užsirašyti?**

- Būtinai. Vieno mokslinio tyrimo metu žmonės buvo stebimi nuo universiteto laikų iki brandaus amžiaus. Paaikškėjo, kad užsirašydavę tikslus pasiekė daugiau nei kiti. Tiesa, labai svarbu prie savo tikslų ir svajonių neprisiršti, nes tai padarius atsiranda baimė – „jei neįvyks, gyvenimas nepasisėkė“. Taip galvodami galime būti tikri, kad mūsų norai neišsipildys. Šitame gyvenime galime turėti vien tai, ko nebijome prarasti. Reikia užrašyti, norėti, bet gale savo norų pridėti „tegu bus pagal Kūrėjo valią“, taip parodant, kad ir be išsipildžiusio noro ramiai gyvensime.

**- Svajoti reikia plačiai ar būti arčiau realybės?**

- Klausimas „kas ta realybė?“. Pagal rytų filosofiją, ši realybė yra iliuzija. Kiekvienas žmogus gyvena savo realybėje, savame pasaulyje. Tie, kurių realybė panaši, susitinka ir bendrauja, o jei nepanaši, gali būti artimiausiais kaimynais, tačiau niekada nesusitikti. Turime suvokti, kad esame dvasios, Rytų filosofijos požiūriu, pilnos meilės ir kūrybos. Dvasiniame pasaulyje neturime jokių ribų, bet čia esame kažkiek apriboti savo karmos. Taigi, svajoti reikia plačiai, bet ir turėti omenyje: plačiai svajojant reikia daryti daug gerų darbų, kad Kūrėjas ar Visata duotų galimybę svajones įgyvendinti. Svajoti tik tam, kad patenkintum savo ego, daug turėtum, pavojinga – galima prisišaukti daug problemų.

**- Kokie ženklai rodo, kad galbūt pasirinkome ne tą kelią?**

- Tai turime pajusti. Jei nuolat reikia save motyvuoti išlipti iš lovos, kažkur eiti, daryti kažką, ko nelabai nori, reikėtų susimąstyti. Kiekvienas žmogus viską apie save žino, tik kartais mėgstame save apgauti, priimdami primestas socialines taisykles. Jei viduje žmogus atsibudęs, jis visada jaus, ar tai jo kelias, ar kažkieno primestas.

Kalbino Laima SAMULĖ

# Lapatai, lapatai pakalnios...

Atkelta iš 1 p.

## O kas toliau savo nosies?

Tai gali reikšti, kad Marijampolės Pirminės sveikatos priežiūros centro direktorė Dženita Sabašinskienė nemato arba nežino, kokios eilės jos vadovaujamoje įstaigoje. Arba mato ir žino, tačiau laiko normaliu dalyku, kad pacientai specialistų paslaugų turi laukti daugiau kaip mėnesį. Sutartys su ligonių kasomis būtų tik galvos skausmas: ieškok, kur įsigyti echoskopą ir kitų prietaisų, specialistų jiems aptarnauti. O čia nematai galimybių ir jokių problemų.

Kitas reikalas, kai pinigų parūpina savivaldybė, kurios vadovas pasirinko poniją Dženitą į poliklinikos direktorės pareigas. Prieš gerą pusmetį šioje kontoroje apsilankęs meras Povilas Isoda pasidžiaugė savivaldybės biudžeto lėšomis įrengtu Skambučių centru. Anot D. Sabašinskienės, asmenims, neprišikambinusiems užsiregistruoti pas gydytojus, Skambučių centro darbuotojai perskambins ir užregistruos. Tikriausiai tikėtasi, kad telefonu užregistruotiems pacientams laukti eilėje mėnesį ar daugiau bus lengviau, nei atėjusiems talono į registratūrą.

## Trūksta esminių pokyčių

Savivaldybės inicijuotų naujovių yra ir ligoni-

nėje. „Maži, bet reikalingi pokyčiai“, – taip meras apibūdino jos teritorijoje įrengtus naujus laiptus bei prie jų vedantį trinkelėmis grįstą takelį. Ir pridūrė, kad tai padaryta lankytojų, pacientų bei personalo patogumui. Pacientai, žinoma, nori esminių pokyčių, visų pirma, daugiau paslaugų ir trumpiau jų laukti, tačiau ligoninės direktorius Mantas Čėsna, kaip ir jo kolegė poliklinikoje, tam nemato galimybių.

Ligonių kasos papildomus susitarimus inicijavo su tomis gydymo įstaigomis, kurios derybose turėjo argumentų, kaip didinti tam tikrų sveikatos priežiūros paslaugų skaičių, o kokių argumentų gali pateikti ligoninės vadovas, iš kabineto įprastai išeinantis tik pasitikti viršininkų ir prieš televizijos kamerą padėkoti rėmėjams.

Pavyzdžiui, už tai, kad įrengė pompastiškai atidarytą Skausmo kliniką, kuri netrukus pervadinta retai beprisimenamu Skausmo kabinetu. Tiek jo, matyt, ir reikėjo.

Kokių paslaugų trūksta ligoninei, ką daryti, kad ji toliau nesiristų link trečiarušės gydymo įstaigos? Į šiuos klausimus savo straipsniuose, publikuotuose „Miesto laikraštyje“, išsamiai atsakė gydytojas Gediminas Akelaitis, grįžtantis į savivaldybės tarybą. Todėl tikėtina, kad sveikatos priežiūra Marijampolėje bus stiprinama ne tik trinkeliuojant takelius ligoninės teritorijoje.



V. Žemaičio nuotrauka

# Pažinkite asmenybę, tarnavusią Dievui ir žmonėms

Palaimintojo Jurgio Matulaičio muziejuje, įsikūrusiame Marijonų vienuolyno patalpose J. Bendoriaus g. 3, gražintos lankymo valandos (svečiai laukiami visą savaitę, išskyrus sekmadienį, nuo 9 iki 16 val.). Iki šiol kurį laiką dėl ekskursijų buvo tariamasi telefonu. Švč. M. Marijos Nekaltojo Prasidėjimo vargdienių seserys (ši vienuolija įkurta Marijampolėje, 1918 m. spalio 15 d.) supažindindavo lankytojus su eksponatais, veddavo užsiėmimus.

- Esame dėkingi seserims už muziejui skirtą laiką ir energiją, bet jos turi kitų svarbių darbų, o svečiai į muziejų nori patekti be išankstinių derinimų. Todėl priėmėme nuolatinį darbuotoją, kuris, be gido pareigų, rūpinasi muziejaus fondais, archyvu, atnaujina ekspozicijas, organizuos renginius, - pasakoja šv. arkangelo Mykolo parapijos klebonas Giedrius Bakūnas MIC.

- Tiek daugelis marijampoliečių, tiek dažnas miesto svečias

**galvoja, kad Palaimintojo muziejus skirtas tik tikintiesiems.**

- Jurgis Matulaitis buvo ne tik kunigas ir vienuolis, bet ir visapusiška asmenybė. Apsilankę muziejuje pažinsite jį kaip lietuvių tautos veikėją, didžiulės valios ir stiprybės žmogų, dariusį didžiulę įtaką Lietuvos valstybės kūrimuisi, lietuvių tautos atsinaujinimui ir švietimui. Jis pasižymėjo didele tolerancija kitoms tautoms, daug nuveikė lenkų, gudų, latvių, žydų ir kitų labui. Jo atnaujinta Marijonų vienuolija turėjo įtakos Marijampolės plėtrai tarpukariu. Visa tai nuveikta asmenybės, kuri tarnavo Dievui ir žmonėms.

Didžiama muziejaus lankytojų – iš Lietuvos, labai daug lenkų. Būta svečių iš Pietų Amerikos, Londono, lankėsi piligrimų grupė iš Filipinų, diakonas iš Vokietijos. Atvyksta rusakalbių, ukrainiečių.

- Muziejus veikia jau dvylika metų, kaip gimė idėja jį įkurti?

- Vienuoliai marijonai Lietuvoje ir vargdienių seserys gerokai iki

steigiant muziejų po truputį rinko Jurgio Matulaičio asmeninius daiktus, nuotraukas, susipažino su Palaimintojo paveldu, esančiu Marijonų Lenkijos provincijos žinioje ir šios vienuolijos centriniuose namuose Romoje. Renovuojant Marijampolės Marijonų vienuolyną, atvertos mansardos patalpos, labai tinkamos ekspozicijai. Tačiau pradžioje ji, vargdienių seserų pastangomis, įrengta Prezidento Kazio Griniaus memorialiniame muziejuje. Baigus restauruoti Marijonų vienuolyną muziejus atidarytas minėtoje mansardoje ir galerijoje.

- Kokia pagrindinė muziejaus misija?

- Visų pirma, skleisti žinią apie palaimintą Jurgį Matulaitį, supažindinti su jo gyvenimu ir nuveiktais darbais. Aš muziejų prisimenu nuo 2013 metų, kurie buvo paskelbti palaimintojo Jurgio Matulaičio metais – tada čia buvo labai daug lankytojų. Dalis atvykdavo ne tik apžiūrėti ekspozicijas, bet ir siekė giliau pažinti Palaimintąjį, nes per jį gavo kai kurias malones ligoje ar panašiai. Galerijoje yra ir ekspozicija, atspindinti mūsų miesto įkūrimo istoriją. Daugelis galbūt nežino, kad miestas prasidėjo nuo vienuolių marijonų, o pavadinimas Marijampolė reiškia Marijonų miestas.

- Kurie muziejaus eksponatai brangiausi ar svarbiausi?

- Visi daiktai, kuriuos lietuvių palaimintasis Jurgis Matulaitis, ar jo ranka rašyti raštai yra labai svarbūs. Džiugu, kad jų išsaugota labai daug. Išskirčiau Palaimintojo šv. Mišių taurę bei pateną (liturginis indas – plokščia apvali lėkštelė), naudotus aukojant mišias. Gal brangiausi eksponatai yra jo kijos ir rankų įtvarai, nešioti sergant kaulų džiova. Galerijoje išskirčiau grafienės Pranciškos Butlerienės ir Marijonų vienuolijos įkūrėjo šv. Stanislovo Papčinskio portretus.

Kalbėjosi Juozas RAŠKAUSKAS

# Nauji savininkai ketina gaivinti į valdžios dūdą pūtusią vietos TV

Vytautas ŽEMAITIS. Savivaldybės administracija sureagavo į Lietuvos radijo ir televizijos komisijos perspėjimą iki balandžio 1 d. užtikrinti, kad savivaldybė nebūtų viešosios įstaigos (VŠĮ) „Marijampolės televizija“ dalininku. Kovo 28 d. surengtame aukcione dalininko teises už 15 tūkstančių eurų įsigijo VŠĮ „Socialinio verslo plėtros fondas“.

Prieš tai, 2020 m. vykusiam aukcione už teises prašyta 43 tūkst eurų. Tada pageidaujantių neatsirado. Primename, kad įstatymas draudžia savivaldybei valdyti žiniasklaidos priemones arba būti jų savininke.

Marijampolės televizijos direktore tapusi Socialinio verslo plėtros fondo atstovė Ramona Šilerytė-Cvirkienė gyvena Marijampolėje, jau beveik dešimtmetį yra įvairių socialinių projektų vadovė. „Marijampolės televizijos atgaivinimas man įdomus ir įkvepiantis iššūkis“, - teigia direktorė. Anot jos, Socialinio verslo plėtros fondas, nuo praėjusių metų veiklą iš Vilniaus perkėlęs į Marijampolę, organizuoja mokymus, paskaitas, teikia individualias konsultacijas socialinio verslo tema bei pats rengia ir vykdo socialinio verslo projektus.

Marijampolėje ši VŠĮ plėtos kelias tokio verslo idėjas, todėl imasi prikelti Marijampolės televiziją naujam gyvenimui, paverčiant ją bendruomeniniu informacijos viešinimo kanalu, aktualiu įvairioms visuomenės grupėms.

„Miesto laikraščiui“ pasidomėjus, kokių pokyčių galima laukti Marijampolės TV prognoje, R. Šilerytė-Cvirkienė atsakė:

- Pokyčius televizijos prognoje planuojame palengva, jau nuo šios savaitės žiūrovai turėtų pastebėti atsinaujinusią žinių laidą, pasikeitusią internetinę svetainę, televizijos logotipą. Nuo gegužės planuojame atnaujinti ir

Marijampolės televizijos programos tinklę, kurti ir transliuoti naujas laidas, kurios būtų aktualios įvairiems bendruomenės nariams, įtraukti naujų veidų ir temų, kurių iki šiol pasigedavo didžioji dalis žiūrovų. Mūsų tikslas - paversti Marijampolės televiziją bendruomenine, kalbėti aktualiomis Marijampolės miestui ir regionui temomis, sudominti įvairaus amžiaus žiūrovus, teikti informatyvų bei kokybišką turinį.

- Ar naujieji savininkai tikisi, kad pagrindine Marijampolės TV finansuotoja liks savivaldybė, gal su jos vadovais jau aptarėte bendradarbiavimą už atlygį nušviečiant savivaldybės administracijos, mero institucijos ir tarybos veiklą?

- Į Marijampolės televiziją ilgalaikėje perspektyvoje žiūrime kaip į socialinį verslą, kuris generuoja pajamas ir save išlaiko. Turime idėjų ir minčių rengti projektus, dalyvauti įvairiuose nacionaliniuose ir tarptautiniuose konkursuose, viešuosiuose pirkimuose, bendradarbiauti su kitomis televizijomis ir viešinimo kanalais, plėsti teikiamų paslaugų spektrą. Marijampolės televizija atsinaujina iš esmės: ir dirbsime kitaip, ir turinys bus įvairus. Esame atviri bendradarbiavimui ir visuomet maloniai laukiame tų, kuriems su naująja televizijos vizija pakeliui.

\*\*\*\*\*

„Miesto laikraštis“ linki televizijai būti spalvinga, kaip Marijampolės sienų piešiniai, ir nepriklausoma, kaip juos kuriantys menininkai. Juolab kad jų dalyvavimą tarptautiniame kūrybiniame simpoziume „MALONNY: Marijampolė, Londonas, Niujorkas: idėjų migracija“ prieš dešimtmetį inicijavo viešoji įstaiga „Sveikatingumo idėjos“, kurioje aktyviai darbuos R. Šilerytė-Cvirkienė.



J. Raškausko nuotrauka

# Yra galimybių padvigubinti pensijas?

Nerijus Mačiulis, „Swedbank“ vyriausiasis ekonomistas. Vidutinė senatvės pensija 2023 metų pradžioje Lietuvoje siekė 539 eurus, o vidutinis darbo užmokestis po mokesčių – 1 250 eurų. Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) duomenimis, tai vienas didžiausių atotrūkių tarp senatvės pensijų ir atlyginimų, reiškiantis, kad lietuviai išeidami į pensiją patiria didelį pajamų bei gyvenimo kokybės sumažėjimą. Kaip išspręsti šią problemą?

Atotrūkis tarp dirbančiojo pajamų ir jo gaunamos senatvės pensijos vadinamas pakeitimo norma, parodančia, kaip dirbančiojo pajamos pasikeičia išėjus į pensiją. Ši norma Lietuvoje siekia 43 procentus ir yra viena mažiausių tarp ES šalių. Pavyzdžiui, Danijoje ji yra 84 proc., Olandijoje 85 proc., Austrijoje – net 87 procentai. EBPO šalių vidurkis siekia 62 procentus – arba, pavertus į konkrečius skaičius, 1 000 eurų per mėnesį uždirbęs žmogus gauna 620 eurų pensiją.

Vyresnio amžiaus asmenims rečiau reikia rūpintis vaikais, pa-

skolos jau gražintos, kuklesni ir kai kurie kiti finansiniai poreikiai. Tačiau net atsižvelgus į šiuo pokyčius, dažniausiai rekomenduojama pensijos pakeitimo norma turėtų siekti bent 70 procentų. Yra keli akivaizdūs būdai padidinti pensijas.

Pirmasis – didesni mokesčiai ir socialinio draudimo įmokos. Deja, Lietuvoje samdomų darbuotojų mokestinė našta ir taip didesnė nei daugelyje Vakarų valstybių, todėl čia nėra daug ką išspausti. Didesnes socialinio draudimo įmokas mokėti ir ateityje gauti didesnes pensijas galėtų kai kurie savarankiškai dirbantys. Tačiau dabar svarstomos mokesčių reformos kontekste girdime, kad apetitas tokiems pokyčiams nėra didelis.

Antrąjį pensijų didinimo mechanizmą sufleruoja daugelyje Vakarų valstybių matomos demografinės tendencijos, kai pensinio amžiaus gyventojų daugėja, o darbinogo – mažėja. Atkuriant Lietuvos nepriklausomybę turėjome 400 tūkstančių vyresnių nei 65 metų gyventojų. Įstojant į Europos Są-

jungą jų buvo 530 tūkstančių, o šiandien – jau daugiau nei 570 tūkstančių. Šio dešimtmečio pabaigoje Lietuvoje jų gyvens daugiau nei 650 tūkstančių.

Ši tendencija yra labiausiai susijusi su tuo, kad Lietuvoje pastarąjį dešimtmetį didėjo ir toliau didės tikėtina gyvenimo trukmė. EBPO duomenimis, 65 metų sulaukusi moteris vidutiniškai gali tikėtis gyventi dar 20 metų, vyrai – apie 15 metų. Deja, čia atsiranda ir nemažas iššūkis – kokios bus jų pajamos ir galimybės.

Tad antrasis nepopuliarus pensijų didinimo būdas – pensinio amžiaus vėlinimas, kuris leidžia surinkti daugiau socialinių draudimo įmokų iš didesnės dirbančiųjų grupės ir persikirstyti jas mažesnei pensininkų bendruomenei. Tačiau daugelio gyventojų nuomonę apie pensinio amžiaus vėlinimą nebloggeriai iliustruoja Prancūzijos drama – ketinimai pavėlinti pensinį amžių nuo 62 iki 64 metų ten virto daugiau nei du mėnesius trunkančiais streikais, riaušėmis.

Lietuvoje pensinis amžius, 2026 metais pasiekęs 65 metus, nedaug skirsis nuo daugelio Vakarų valstybių, todėl tikėtina, kad tolimesniam jo kėlimui erdvės (ir noro) nebus. Tačiau ir čia galima rasti išmanių kelių.

Vyresnio amžiaus gyventojų savanorišką sprendimą ilgiau likti darbo rinkoje gali paskatinti lankstesnė darbo savaitė ar mokestinės lengvatos. Ką prarastų valstybė, jei, pavyzdžiui, dirbantys pensininkai nemokėtų gyventojų pajamų mokesčio? Sulaukę tokio amžiaus, ne visi nori ir gali dirbti, bet papildomos paskatos galėtų prisidėti prie kelių problemų

sprendimo – ir darbuotojų trūkumo, ir mažų pajamų senatvėje.

Kad toks vyresnio amžiaus, bet dar darbingų asmenų įsitraukimas į darbo rinką nėra neįmanomas, rodo Japonijos pavyzdys – ten savo noru dirba daugiau nei pusė 65-70 metų amžiaus asmenų.

Detalesnė pensijų sistemų analizė iliustruoja, kodėl daugelyje Vakarų valstybių pensijų pakeitimo norma beveik dvigubai didesnė nei Lietuvoje, ir koks trečiasis būdas padidinti pensijas. Šiose valstybėse didelę pensijos dalį sudaro ne tik iš einamųjų socialinio draudimo finansuojamos valstybinės pensijos, bet ir pensijų fonduose sukauptos lėšos.

EBPO duomenimis, šiai organizacijai priklausančiose šalyse (tokių yra 38 – red. pastaba) vidutiniškai gyventojų sukauptos lėšos pensijų fonduose sudaro apie 105 proc. BVP, o Danijoje ar Olandijoje, kur pensijų pakeitimo normos yra vienos iš didžiausių pasaulyje, sukauptos lėšos viršija 200 proc. BVP.

Lietuvių įdarbintos lėšos jų asmeninėse sąskaitose pensijų fonduose siekia tik apie 11 proc. BVP – gerokai mažiau nei Latvijoje ir Estijoje. Taip yra todėl, kad lietuviai savo ateities poreikiams pradėjo kaupti palyginti neseniai, o darbuotojų ir darbdavių įnašai yra kuklesni.

Nemažai įtakos pensijų dydžiui ir pensijų pakeitimo normai turi papildomas savarankiškas kaupimas ir investavimas.

Pavyzdžiui, JAV pensijų pakeitimo norma siekia tik 50,5 procento, tačiau įvertinus ir pajamas iš savarankiškai sukauptų lėšų

fonduose, ji pakyla net iki 95,8 procentų.

Periodiškai nuaidintys Lietuvos politikų pasvarstymai, kad dirbantieji galėtų nekaupti lėšų senatvės pensijai, grįsti gerais norais padidinti „Sodros“, o tokiu būdu ir dabartinių pensininkų pajamas. Tačiau gerais norais kelias į pragarą grįstas. Šiuo atveju pragaras būtų itin skurdžios dabar dirbančiųjų pajamos senatvėje.

Daliai gyventojų nepriimtinas pasirinkimo laisvės apribojimas – kaupimas senatvei nėra paliktas asmeninei atsakomybei, egzistuoja prievolės dalį uždirbtų pajamų „užrakinti“ ir atidėti jas tenkinti ateities poreikiams. Kitaip sakant, įstatymai įpareigoja kiekvieną dirbantį žmogų šiandien mokėti socialinio draudimo įmokas, kurios atitenka dabartinių senjorų pensijoms mokėti.

Žmogaus prigimtis ir aplinkybės dažnai lemia, kad apie tolimą senatvę daug negalvojama. Dėl šios priežasties visose pažangiose valstybėse ir yra prievolė dalį pajamų atidėti senatvei.

Iš esmės ši prievolė nelabai skiriasi nuo reikalavimo mokėti kitus mokesčius, skirtumas tik tas, kad lėšos naudojamos ne bendriems valstybės tikslams, o tik asmeniniams kaupiančio žmogaus poreikiams jo senatvėje.

Dešimtmečius dirbus ir mokėjus mokesčius valstybei, natūralu tikėtis, kad senatvėje ji – tiksliau ateities kartos – viskuo pasirūpins. Tačiau taip pat akivaizdu, kad sąvoka „pasirūpins“ neapima ilgų atostogų švelnesnio klimato ir skaidresnių jūrų pakrantėse. Todėl saugiausia ir efektyviausia yra paaukoti dalį šiandienos norų ir dalį gautų pajamų nukreipti ateities poreikiams. Nes kita alternatyva – dirbti iki 75-ojo gimtadienio – gali patikti ne visiems.

## Vaisiai neatstos daržovių

Ieva LAUKYTĖ-GAULĖ, gydytoja dietologė. Sveikatos apsaugos ministerijos tyrimų duomenimis, vos 6 proc. Lietuvos gyventojų laikosi nustatytos rekomenduojamos vaisių ir daržovių suvartojimo normos. Minimalios rekomendacijos yra bent po 200 gramų daržovių ir vaisių per dieną. 200 gramų tai maždaug vidutinio kumščio dydžio daržovė ar vaisius. Vaisiai neatstoja daržovių, todėl turėtume vartoti tiek vienus, tiek kitus. Nepakankamai vartojant vaisių ir daržovių, didėja lėtinių neinfekcinių ligų tikimybė, gali pakilti kraujo spaudimas ar cholesterolio lygis kraujyje, suprastėti virškinimas, kilti tuštinimosi problemų. Pavyzdžiui, ananasai, mangai ir kiviai gerina virškinimo sistemos darbą, imbieras pasižymi priešūždegiminėmis savybėmis, ciberžolė gali pagerinti smegenų darbą.

## Kaip užsiregistruoti ten, kur eilė trumpesnė

Ligonių kasų gaunami gyventojų paklausimai dėl eilių rodo, kad neišnaudojame visų galimybių pas gydytojus patekti greičiau. Mat ne visi žino, kad galima pasirinkti ir kreiptis į gydytoją bei gydymo įstaigą, kurioje eilė yra trumpesnė. Kaip užsiregistruoti ten, kur paslaugos reikia laukti trumpiau?

1. Apdraustieji turi teisę papildomai nemokėdami gauti reikiamas gydytojų specialistų paslaugas ir atlikti tyrimus ne tik poliklinikoje, kurioje yra prisirašę, bet ir kitose sutartų su ligonių kasomis turinčiose gydymo įstaigose – tiek viešosiose, tiek privačiose.

2. Gaunant gydytojo siuntimą patartina iš karto klausti, kur teikiamos siuntime nurodytos paslaugos. Pacientui turi būti pasiūlytos bent 3 tokios gydymo įstaigos.

3. Ligonių kasų interneto svetainės skiltyje „Sveikatos priežiūros įstaigos ir paslaugos visoje Lietuvoje“ pateikiama informacija apie visas gydymo įstaigas, turinčias sutartis su ligonių kasomis. Pasirinkus ar įvedus norimą paslaugą ir miestą, parodomas išsamus sutartį dėl ieškomos paslaugos turinčių gydymo įstaigų toje vietovėje sąrašas, iš kurio galima rinktis sau priimtinausias. Ar reikiama paslauga tuo metu teikiama pasirinktoje gydymo įstaigoje, reikėtų pasiteirauti su ja susisiekus tiesiogiai.

4. Užsiregistruoti paslaugoms pacientai gali išankstinės pacientų registracijos (IPR) sistemoje, telefonu arba atvykę į įstaigą. Kai savoje poliklinikoje ilga reikiamos kvalifikacijos gydytojo paslaugų laukimo eilė, praverčia IPR sistema. Joje galima matyti realų gydytojų užimtumą įvairiose

sistemą naudojančiose įstaigose ir užsiregistruoti ten, kur pas gydytoją galima patekti greičiau. IPR sistemoje iki einamojo mėnesio 25 dienos skelbiami kito mėnesio paslaugų teikimo grafikai, o suplanuoti apsilankymai gali būti atšaukti, todėl iškart neradus tinkamo laiko, pravartu mėginti registruotis ir kitą dieną. Tiesa, kol kas sistema naudoja kiek daugiau nei pusę gydymo įstaigų, tačiau jų vis daugėja ir, tikimasi, ilgainiui ims naudoti dauguma.

5. Jei nepavyko rasti reikiamos gydymo įstaigos IPR sistemoje, galima tiesiogiai telefonu susisiekti su poliklinika ar medicinos centru iš minėto ligonių kasų skelbiamo gydymo įstaigų, su kuriomis sudarytos sutartys, sąrašo.

6. Jei vis dėlto norima gydymo įstaiga neturi galimybės paskirti paslaugos suteikimo datos ir laiko (pvz., nepaskelbti paslaugų teikimo grafikai), ji turi pasiūlyti pacientą registruoti į laukiančiųjų sąrašą. Jei pacientas sutinka, atsiradus laisvam priėmimo laikui gydymo įstaiga į sąrašą įtrauktam žmogui automatiškai paskiria paslaugos gavimo datą ir laiką pagal jo kreipimosi eilę ir apie tai praneša. Bet kokiu atveju, visus pacientus, kurie kreipiasi telefonu ar asmeniškai atvykę, gydymo įstaiga privalo registruoti jų kreipimosi momentu.

7. Visiems kartais tenka keisti planus dėl nenumatytų aplinkybių, tačiau svarbu pasirūpinti, kad dėl to nenukentėtų kiti. Jeigu nėra galimybės numatyti laiku atvykti pas gydytoją, būtina kuo anksčiau apie tai informuoti gydymo įstaigą. Gydytojas veltui negaiš brangaus laiko ir pas jį galės apsilankyti kitas pacientas, ieškantis, kaip medicinos paslaugą gauti greičiau.



**LVS MARIJAMPOLĖJE: GRAŽIAUSI OPERŲ PERLAI**  
DIRIGENTAS GINTARAS RINKEVIČIUS

2023 BALANDŽIO 19 D. 18 VAL.

MARIJAMPOLĖS KULTŪROS CENTRAS

SIMFONINIS KONCERTAS

Programoje gražiausios G. Donizetti, F. Lehāro, G. Verdi, G. Puccini ir kitų operų arijos

ATLIKĖJAI:

LINA DAMBRAUSKAITĖ, sopranas

KAROLIS KAŠIUBA, tenoras

LIETUVOS VALSTYBINIS SIMFONINIS ORKESTRAS

Dirigentas GINTARAS RINKEVIČIUS

Bilietai parduodami: [bilietai.lt](http://bilietai.lt)

# Antanas nori būti ore. Ir buvo

Įpratome, kad Lietuvos oro erdvę kontroliuoja NATO karinės oro pajėgos, mat Lietuva neturi atitinkamų lėktuvų. Skirtingai nei tarpukariu, kai šalies kariuomenė naudojo naikintuvus, bombonešius, kuriuos sukūrė Antanas Gustaitis. Kovo 26 dieną buvo jo 125 gimimo metinės. Ta proga siūlome marijampoliečio inžinieriaus Edmundo Simanaičio (1929–2017) straipsnį\*, prieš du dešimtmečius publikuotą Marijampoliečių bendrijos leidinyje „Pažinkime Sūduvą ir jos vaikus“.

„Aviacijos generolo Antano Gustaičio gyvenimas ir kūryba yra puikus pavyzdys, kiek daug gali nuveikti laisvės sąlygomis talentinga asmenybė savo Tėvynei, krašto gynybai. 1898 m. kovo 26 d. Marijampolės apskr. Obelinės k., pasiturinčių ūkininkų Petronėlės ir Kazimiero Gustaičių šeimoje gimė šeštasis vaikas Antanas.

Anksti buvo pastebėti jo gabumai matematikai ir šachmatams. Jam nebuvo lygaus nei pradinėje mokykloje, nei Marijampolės gimnazijoje.

Prasidėjus I Pasauliniam karui, Marijampolės gimnazija buvo evakuota į Rusiją. 1916 m. Antanas gavo brandos atestatą, įstojo į Imperatoriaus Aleksandro I susisiekimo kelių inžinierių institutą. Artėjant mobilizacijai pateko į artilerijos mokyklą. Jį traukė aviacija, bet į tokią mokyklą stoti nesiryžo, nes žinojo, kad ten labai griežti sveikatos reikalavimai.

1918 m. rudenį A. Gustaitis grįžo į Marijampolę, o kitų metų kovą stojo Lietuvos karo tarnybon ir buvo paskirtas į karo aviacijos mokyklą. Jį paskyrė būrininku, pavedė dėstyti bendramoksliams trigonometriją. 1919 m. gruodžio 16 d. prezidentas Antanas

Smetona su aukštais kariuomenės vadais ir kaimyninių šalių gynybos atstovais dalyvavo Lietuvos aviacijos mokyklos absolventų išleistuvėse. 23 leitenantų sąrašė pirmuoju buvo įrašytas A. Gustaitis.

Jis daug skraidė. 1921 m., vykdydamas užduotis, į orą kilo 158 kartus. 1922 liepą, skrisdamas I Pasaulinio karo lėktuvu „Foker“, sėkmingai atliko sudėtingas užduotis ir taip užbaigė aukštojo pilotažo kursus. Rugpjūčio 29 d. jam suteiktas karo lakūno vardas.

Pradėjęs domėtis inžinerine kūryba, jis kreipėsi į Lietuvos karo aviacijos viršininką generolą Juozą Kraucevičių prašydamas leidimo projektuoti ir konstruoti lėktuvą. Jį gavęs visą savo laisvalaikį skyrė šiam reikalui. Pavadino būsimą kūrinių mįslingu ANBO vardo. Sakoma, kad santrumpą reikia skaityti taip: Antanas Nori Būti Ore.

1925 m. spalio 16 d. A. Gustaitis buvo pasiūstas į Paryžių mokytis lėktuvų konstravimo. Prancūzijos laikraštis „Les Ailes“ („Sparnai“) paskelbė išsamų straipsnį apie A. Gustaičio lėktuvą ANBO. Specialistams kėlė nuostabą puikūs lėktuvo techniniai duomenys. Tuo tarpu studijuodamas lietuvis rado laiko konstruoti lakūnams mokytį skirtą ANBO-II.

1928 m. liepos 31 d. kapitonas A. Gustaitis išlaikė egzaminus ir gavo aviacinių bei mechaninių konstrukcijų inžinieriaus diplomą. Po metų, kai, jau būdamas majoru, tapo Aviacijos parko viršininku, lėktuvų remonto dirbtuves pertvarkė į aviacijos dirbtuves. Čia buvo įgyvendinamos naujos idėjos.

ANBO-III buvo skirtas mokytį lakūnus ir tiko aukštajam pilotažui. A. Gustaitis visus savo lėktuvus pirmiausia išbandydavo pats, kitiems neleidavo rizikuoti. 1932 m. liepos

14-oji tapo ypatinga tėvynės aviacijos istorijoje – tądien ore išbandytas ANBO-IV. Šis artimai žvalgybai skirtas kovos lėktuvas, galėjęs gabenti ir iki 144 kg bombų, pasirodė gerokai pigesnis už kitų šalių tokios pat paskirties lėktuvus, o kai kuriuos lenkė techniniais duomenimis. Apie ANBO-IV plačiai rašė Anglijos, JAV, Vokietijos, Prancūzijos, Sovietų sąjungos, Italijos žurnalai.

1933 m. rudenį A. Gustaitis, skrisdamas maršrutu Kaunas-Ryga-Talinas-Helsinkis, išpūdingai pademonstravo atsikūrusios Lietuvos aviacijos pasiekimus. O 1934 m. pulkininko leitenanto A. Gustaičio organizuotas skridimas „Savais ANBO aplink Europą“ parodė pasauliui, kad nedidelė, bet laisvę atgavusi valstybė techninės pažangą gali plėtoti ne blogiau nei daug šioje srityje pasiekusios šalys.

Trijų lėktuvų ANBO-IV skridimas per Europos sostines buvo vertinamas kaip Dariaus ir Girėno transatlantinio žygdarbio tęsinys. Visose valstybėse lakūnai buvo iškilmingai priimti, kai kuriose - apdovanoti pasižymėjimo ženklais. Skrydis truko 25 dienas, lėktuvai, nė karto nesugedę, sukorė per 10 tūkstančių km.

A. Gustaitis, ryškaus talento ir pavydėtinu darbštumu specialistas, nuo pat ANBO lėktuvų projektavimo pradžios, vaizdžiai kalbant, buvo ir konstravimo biuras, ir biuro smegenų centras. ANBO-41 (ANBO-IV modifikacija – red. pastaba) tapo naujos, aukštesnės kokybės lėktuvu. Šio modelio pirmoji dešimties aparatų serija buvo pašventinta 1937 m. vasarį. ANBO-41 varžėsi su prancūzų „Devoitine D-501“ ir anglų „Gloster gladiator“ naikintuvais.

Sparti techninė pažanga skatino kurti vis



A. Gustaitis

Nuotrauka iš <https://lt.wikipedia.org/wiki>

naujus lėktuvus. Atsirado pradiniam lakūnų mokymui skirtas ANBO-V. O štai vieno variklio dvivietis atakos lėktuvas ANBO-VIII buvo A. Gustaičio gulbės giesmė.

1938 m. lapkričio 23 d. jam suteikiamas brigados generolo laipsnis.

1940 m. birželį raudonajai armijai okupuojant Lietuvą, A. Gustaitis, kaip ir absoliuti dauguma karininkų, negalėjo suprasti, kodėl respublikos vadovybė morališkai kapituliuojo, kodėl prezidentas – vyriausiasis ginkluotųjų pajėgų vadas tylomis pasitraukė iš šalies ir kodėl pritrūko politinės valios ginklu pasipriešinti okupantui? Juk du dešimtmečius buvo rengtasi tokiam kritiškam atvejui.

Generolas greitai įsitikino, kad visos partangos išsaugoti nors dalį Lietuvos karo aviacijos yra beviltiškai bergždžios. Buvo aišku, kad jo, kaip ir daugelio kitų karininkų, laukia areštas, todėl ryžosi su palydovu nelegaliai pereiti sieną prie Šeštokų. Deja, mįslingomis aplinkybėmis, buvo sulaukytas dar toli nuo sienos, išvežtas į liūdnei pagarsėjusį Maskvos Butyrkų kalėjimą.

1941 m. liepos 7 d. įvyko sovietinio teismo farsas: A. Gustaitis apkaltintas „tėvynės išdavimu“ ir nuteistas mirti. Nuosprendis įvykdytas 1941 m. spalio 16 d.“

\*\*\*\*

Vilniuje Antano Gustaičio vardas suteiktas aviacijos institutui, Kaune, Lietuvos aviacijos muziejuje, įrengtas Antano Gustaičio atminimo kambarys. Marijampolėje turime generolo A. Gustaičio gatvę, Senosiose kapinėse, tarp savanorių antkapinių kryžių, yra ir jam skirtasis, o gimtojoje Obelinėje paminklinis akmuo mini čia buvusį sodybą, kurioje gimė žymiausias Lietuvos aviatorius.

Šviesios atminties Marijampolės meras Vidmantas Brazys svarstė galimybę statyti paminklą A. Gustaičiui, tačiau jam mirus šis sumanymas pamirštas.

\*Spausdiname sutrumpintą



ANBO-VIII – dvivietis vienmotoris pikiruojantis lengvasis bombonešis

Nuotrauka iš [www.anboeskadrile.lt](http://www.anboeskadrile.lt)

## Nuo žiemos iki vasaros

Silvestras DIKČIUS, klimatologas. Vidutiniškai pavasaris Lietuvoje prasideda Kovo 11-ąją. Nors kovo pradžia buvo truputį gąsdinanti – pūgos, šalčiai, – bet, žvelgiant į rodiklius, nieko baisaus nematome. Antroji kovo pusė buvo prognozuota šiltesnė, nors ir nereikėjo tikėtis 20 laipsnių šilumos, bet šaltis bent kuriam laikui buvo atsitraukęs.

Pavasaris baigiasi maždaug birželio 4 d., jis turi kelias stadijas: balandis būna pakankamai šiltas, bet nekarštas, gegužės pradžioje prasideda žiedų pavasaris, vidutinė vyraujanti temperatūra – 10 laipsnių šilumos, atšyla ir pradeda žydėti sodai.

Kadangi Lietuvos klimatas yra banguojantis, šiuo metu neretai įsiveržia šaltis iš šiaurės, dažnai pasitaiko šalnos, taip mes judame link vasaros, kuri

prasideda birželio pradžioje.

Balandžio pradžia buvo vėsoka, tačiau vėliau temperatūra priartė prie vidutinės daugiametės normos. Panašu, kad netruks tiek šiltesnių, tiek vėsesnių dienų, numatomas vidutinis lietaus kiekis, staigios šilumos kol kas neprognozuojama.

Nors daugumai atrodo, kad ši žiema buvo ypač šalta ir gausi kritulių, tačiau toks išpūdis klaidingas. Lyginant su klimato norma, kurią nusako pastarųjų 30 metų vidurkis, ši žiema buvo šiltesnė nei įprasta. Žiemos temperatūros vidurkis siekė 0,8 laipsnio šalčio, įprastai vyrauja 2,2 laipsniai šalčio, tad skirtumas yra beveik 1,5 laipsnio. Pasibaigusi žiema pateko tarp 15-os šilčiausių žiemų Lietuvos klimato istorijoje.

## Tyrimas: paaugliai ir žalingi įpročiai

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas (LSMU). Analizuojant 2022 m. pavasarį atlikto tarptautinio tyrimo duomenis Lietuvoje, paaiškėjo, kad 5–9 klasėse sumažėjo įprastinių cigarečių rūkymas (nuo 16 iki 12 proc.), tačiau padidėjo elektroninių cigarečių naudojimas (nuo 18 iki 21 proc.). Apskritai, rūkančių įprastines ar elektrones cigaretes vaikų ir jaunuolių dalis auga: 5-oje klasėje rūkančių vaikų padaugėjo nuo 7 iki 8 proc., 7-oje klasėje – nuo 11 iki 19 proc., o 9-oje klasėje liko stabilus – kiek daugiau nei 40 proc.

Mokslininkai pažymi, kad plinta vienkartinį elektroninių cigarečių rūkymas – tarp 9 klasių moksleivių tai nurodė 26 proc. apklaustųjų. Vertinant alkoholio var-

toją pastebėti nežymūs teigiami pokyčiai – įprastas vartojimas sumažėjo nuo 18 iki 17 proc., o nesaikingas – nuo 15 iki 11 proc.

Kita vertus, išryškėjo nauja tendencija – tiek rūkymas, tiek alkoholio vartojimas tampa būdingesnis mergaitėms ir merginoms. Šie skirtumai labiausiai ryškūs 7 ir 9 klasėse.

Pavyzdžiui, 7-oje klasėje elektrones cigaretes nurodė vartojančios 21 proc. mergaičių (14 proc. berniukų), alkoholi vartojančios – 15 proc. (berniukai 10 proc.). Panašūs skirtumai išlieka ir 9 klasėje.

Moksleiviai, kurie renkasi žalingus įpročius, dažniau skundžiasi galvos, nugaros ir skrandžio skausmais, jiems dažniau pasireiškia galvos svaigimas ir silpnumas.

**ŠILTNAMIAI.** Parduodu įvairaus dydžio šiltnamius. Nemokamas pristatymas. Suteikiu garantiją. Tel. 8-661 51614.

### PARDUODA

Parduodu alksnio, beržo, skroblo kapotas malkas, statybinę medieną, pušines atraižas. Atvežu. Tel. 8-648 61061.

Parduodu naują klausos aparatą (70 Eur), naujus elektrinius prietaisus kurtiems, kurkliams naikinti (20 Eur). Tel. 8-646 04605.

Tujas vakarines gyvatvorėms: karpomas, kolonines, „Smaragd“ (1-1,7 m., 3-8 €), pušis kalnines (0,6-0,8 m., 4-5 €), pušis kedrines, riešutmedžius graikinius ir kitus dekoratyvinius augalus. Galime atvežti. Marijampolė, tel. 8-610 98306.

### PASLAUGOS

Tujų - gyvatvorių kirpimas, žeminimas. Medžių genėjimas. Sodybų - apleistų sklypų priežiūra, tvarkymas išstisus metus. Malkų pjovimas. Kiti aplinkos tvarkymo darbai. Tel. 8-637 33271.

**SIENŲ ŠILTINIMAS**  
į oro tarpus  
Tel. 8 696 42 020

Gaminame ir montuojame kraigus, vėjines, palanges, pakalimus. Dengiame stogus, valome kaminus. Tel. 8-621 99958.

Stogų, fasadų, trinkelų plovimas, atnaujinimas, dažymas. Galime ir nsumėliuoti paviršių. Tel. 8-631 91211.

Krūmų genėjimas, smulkinimas. Malkų skaldyklės nuoma. Griovimo, šiukšlių išvežimo darbai. Tel. 8-692 77122.

### PERKA

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

Perkame mišką, žemę visoje Lietuvoje. UAB Agroland. Tel. 8-683 33955.

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

### DĖMESIO

#### PAGALBA SENJORAMS JŲ NAMUOSE!

Suteiksime pagalbą buityje, pasirūpinsime higiena, maisto nupirkimu, šiltai bendrausime. „SENJORO“ paslaugos visiškai arba dalinai finansuojamos savivaldybės.

**Daugiau informacijos** apie paslaugas bei jų gavimo tvarką telefonu 8-674 87076 arba [www.senjoro.lt](http://www.senjoro.lt)

Informuojame žemės sklypo kad. Nr. 5162/0001:0103, esančio Vaitiškių k. Marijampolės sav. savininkus, paveldėtojus ar jų įgaliotus asmenis, kad UAB „EVVI“ matininkas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-1332) 2023-04-25 d. 11 val. vykdys žemės sklypo kad. Nr. 5162/0001:0104, esančio Vaitiškių k. Marijampolės sav., ribų ženklinimo darbus. Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į matininką adresu J. Basanavičiaus a. 16-2, Marijampolė, el. paštu [info@boldo.eu](mailto:info@boldo.eu) arba telefonu 8 610 70964.

**J**  
JUODELIAI **KVIEČIA!**

Viena didžiausių ir moderniausių medienos perdirbimo įmonių UAB „Juodeliai“

į savo komandą kviečia prisijungti Marijampolės gamykloje

Juodelių g. 8, Nendrinėškų k., Marijampolės sav.

- Staklių operatorių
- Gamybos darbininką
- Kiemo darbininką
- Šaltkalvį
- Elektriką

Kelionė autobusu į darbą arba kuro kompensavimas!

Darbo rūbai ir visos reikalingos darbo priemonės!

Gardi kava ir sotūs sumuštiniai!

Draudimas nuo traumų!

Skambink +370 600 00515 ir gauk Tau tinkamą pasiūlymą!  
Arba CV siųsk [cv@juodeliai.lt](mailto:cv@juodeliai.lt)

## Vakcinos

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba. Lietuvoje pradėta pavasarinė laukinių gyvūnų vakcinacija nuo pasiutligės. Kasmet pavasarį ir rudenį vykdoma vakcinacija padėjo pasiekti, kad Lietuvoje pasiutligė nebeserga nei naminiai, nei laukiniai gyvūnai, tačiau kaimyninėse šalyse: Baltarusijoje, Rusijos Federacijoje, Ukrainoje ir Lenkijoje pasiutligė paplitusi ir tarp naminių gyvūnų, ir laukinėje faunoje, todėl lieka rizika, kad iš ten į Lietuvą atkeliaus užsikrėtusių laukinių gyvūnų.

Daugiau kaip pusė milijono jaukų su vakcina iš lėktuvų bus išmėtyti 20,4 tūkst. kv. km apimančioje buferinėje zonoje – pasienio teritorijose, besiribojančiose su Lenkija ir Baltarusija (įskaitant didžiąją dalį Marijampolės savivaldybės – red. pastaba). Priklausomai nuo oro sąlygų, pavasarį vakcinavimo nuo pasiutligės etapą planuojama baigti birželio mėn.

Jaukai su vakcina atitinka visus saugumo standartus, jie pavojaus nei žmonių, nei gyvūnų sveikatai nekelti, tačiau gyventojai, radę jauką, raginami jo neliesti, nerinkti, nes viduje yra aštri membrana su vakcina, į kurią per neatsargumą galima susižeisti.

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



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

**SR**

**REIKALINGI**

STATYBOS RITMAS

## PLATAUS PROFILIO STATYBININKAI

Atlyginimas nuo 1 100 eurų atskaičius mokesčius.

**Kreiptis:**

**Gamyklų g. 3,**

**Marijampolė**

**tel. 8 652 50618;**

**8 343 71450.**

Mečislovo  
Raginsko



**PARODA**



MINČIŲ ATSPINDŽIAI

Marijampolės krašto ir Prezidento Kazio Griniaus muziejus (Vytauto g. 29)  
Paroda veiks nuo 2023 m. balandžio 14 d. iki gegužės 15 d.  
Atidarymas balandžio 14 d. 16 val.

**SR**

STATYBOS RITMAS

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

**KASAME KŪDRAS  
ILGASTRĖLIU EKSKAVATORIUMI**

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel. (8-343) 70482

[www.sr.lt](http://www.sr.lt)

**CSSS**  
**SENUKAI**

**ĮRANKIŲ  
NUOMA**



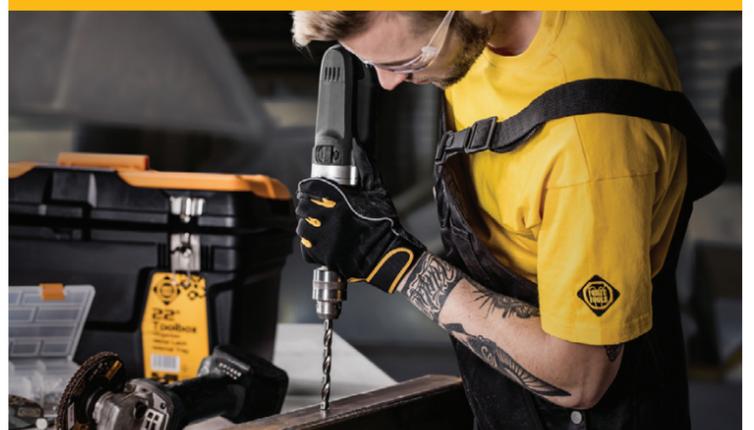
Nuo 5 iki 10 parų -15%

Nuo 11 ir daugiau parų - 30%

Nuomojantis įrankius 5 paras ir ilgiau,  
sekmadienio mokestis neskaičiuojamas

☎ 8 650 32 667

📍 Stoties g. 47, Marijampolė





## Kaukolė, kurta iš sąvartyno žemės

UAB „Bosanova“. Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje menininkė Jolita Vaitkutė pristatė instaliaciją „(Ne)amžinos vertybės“. Kelis mėnesius iš sąvartyno atliekų kurta kaukolė primena apie žmonijos šiukšlių ilgaamžiškumą ir kelia atsakomybės klausimą: ar šiukšlės yra tai, ką ateities kartoms norime palikti po savęs?

„Kai vaikystėje vykdavome pas senelius, visuomet pravažiudavome didžiulį piliakalnį. Tačiau jis pasirodė esąs buvęs sąvartynas, užsėtas žole. Jau tuo metu pradėjau galvoti, kad šiukšlės, kurias sukaupiame, tiesiog pakeičia vietą, atsiduria sąvartyne, kuriame gyvena savo gyvenimą“, – instaliacijos idėją pristatė J. Vaitkutė.

Kurdama beveik dviejų metrų aukščio ir 1,2 m pločio kaukolę, menininkė keliems mėnesiams savo studiją buvo pavertusi žemės ir atliekų pilna erdve. Tad visą kaukolę dengianti sąvartyno žemė, pilna plastiko, tekstilės ir elektronikos atliekų liekanų, simboliškai

primena apie šiukšlių ilgaamžiškumo problemą.

„Žmogaus kaukolė, kaip atgimimo ir amžinybės simbolis, vaizduoja mūsų dabartinių veiksnių – nesibaigiančio šiukšlinimo rezultatą. Būtent mūsų paliktas „plastikosferos“ kultūrinis sluoksnis ateities kartoms kalbės apie XXI a. visuomenę, tai bus mūsų visuomenės veidas. Tačiau visada turime pasirinkimą – savo pėdsaką galime palikti ir tvaresniu būdu“, – teigia J. Vaitkutė.

Kaukolės kaktoje įmontuota speciali delno formos vario plokštė, skaičiuojanti prisilietimų skaičių, skatina žiūrovus prisidėti prie tvarumo savo mintimis, idėjomis ir darbais.

Instaliaciją „(Ne)amžinos vertybės“ galima pamatyti Vilniaus universiteto bibliotekos Mokslinės komunikacijos ir informacijos centre (Saulėtekio al. 5.). Čia menininkės kurta kaukolė bus eksponuojama iki balandžio 21 d. Vėliau instaliacija aplankys kitus Lietuvos miestus.



J. Vaitkutė prie savo kūrinio

Joanos SUSLAVIČIŪTĖS nuotrauka

## Mada be jokio nuosaikumo

Ula Kotryna TULEVIČIŪTĖ, stilistė. Kalbant apie ryškiausias pavasario-vasaros mados tendencijas, verta išskirti perregimus audinius. Tai palaidinės, suknelės, sijonai, nešiojami ant nuogo kūno ar derinami su apatiniu trikotažu. Kita ryški naujiena – grįžtantys džinsas. Tačiau kūrėjai pristatė ne įprastas kelnes, o ilgus sijonus, sukneles, korsetus. Šios aprangos detalės dabar ypač madingos, kaip ir blizgučiai, metalizuoti audiniai, žerintys siuvinėjimai.

Ryškiausia, įdomiausia ir labiausiai išskirtinė tendencija – „cargo“ kelinės su daug kišenių. Šio darbininkų stiliaus interpretacijas dizaineriai pritaikė ir sijonams, paltams, švarkams. Todėl kuo daugiau kišenių, tuo geriau. Pavasarį ir vasarą siūlau puošti kobalto mėlyna, juoda, rausva, žaliosios citrinos spalvomis ir pastelinės violetinės bei šafrano atspalviais. Tokią spalvinę gamą verta derinti prie žeminto juosmens drabužių, apnuoginto pilvo, batų virš kelių, buduaro detalių, nérinių. Tuo metu trumpus sijonus siūlyčiau keisti ilgais. Madingos šį sezoną ir pūstos korsetinės suknelės, sijonai. Taipogi – kraštuose ardyti audiniai bei, žinoma, kutai.

Atsisveikinti verta su nemaža dalimi drabužių, bet yra kelias tokių, kurie nebemadingi. Išskirčiau aukšto liemens džinsus bei kelnes, trikotažines-neritas

kelnes, drabužius balintu džinsiniu audiniu, mini teniso sijonus, tampres. Tačiau labiausiai mados dievams dėkoju už tai, kad pagaliau galime tarti „sudie“ lietuvių taip pamėgtiems džemperių komplektams.

Pavasarij bei vasarą bus madingi kuo didesni papuošalai, masyvios rankinės ir diržai. Siūlau drąsiai rinktis ne vien metalizuotus, sidabro ar aukso aksuarus. Taip pat ieškoti kuo įdomesnių, keistesnių formų ir medžiagų papuošalų ar rankinių. Šiomet madingos ir ilgos, veganiškos odos, šilko arba tiulio vadinamosios „operos pirštines“. O renkantis avalynę, rekomenduoju atkreipti dėmesį į drąsesnes, keistesnes formas, didelius padus, atvirą priekį, metalizuotą žėrinčią odą. Taigi batai turėtų būti gerokai aukščiau kelių ar permatomi, įmantrios platformos

Tendencijos kinta kasmet, todėl kiekvieną pavasarį ir vasarą galima atrasti tai, kas artimiausia sau. Jei nenorite nešioti blizgių audinių ar permatoma palaidinė ant nuogo kūno atrodo per drąsiai, nesirinkite tokios aprangos. Juk mada bei savitas, unikalūs stiliai tuo ir skiriasi. Todėl patarčiau dėvėti drabužius, kuriuose jaučiate didžiausią komfortą. Tačiau tiems, kurie visada seka tendencijas, siūlau prisiminti pagrindinę šio pavasario-vasaros kryptį, šaukte šaukiančią – šiomet negali būti jokio nuosaikumo.



Kauno „Akropolis“ nuotrauka

## Bėgimas – tai ir dovana, ir magija

Gytis ŠUMSKAS. „Aš ne sportininkas ir ne bėgikas – tiesiog mėgstu aktyvų laisvalaikį,“ – apie save sako 41 m. Mindaugas Garmus, nesureikšmindamas fakto, kad per pastaruosius kelis dešimtmečius nubėgo daugiau kaip pusę tūkstančio maratonų. Kai kuriuos jų – nešinas stalu su vaisėmis arba, sulūžus klubui, klibinkščiudamas su ramentais.

Kalbėdamas apie įsimintinus maratonus, Mindaugas vardija savo bei kolegų rezultatus, bet didelės reikšmės jiems neteikia: bėgant jam kur kas įdomesnis procesas ir aplinka.

„Bėgti dėl bėgimo, o ne dėl rezultato, yra lygis, iki kurio mums, bėgantiesiems, reikia priaugti. Prieš gerus penkiolika metų, kai maratonų dar gerai nepažinojau, išdidžiai vadinau save bėgiku ir stengiausi gerinti rezultatą, pasivaržyti su vienu kitu kolega. Tačiau laikui bėgant supratau, kad aš nei sportininkas, nei bėgikas. Kad man tiesiog gera būti bėgikų bendruomenės ir bėgimo dalimi – tad tuo iki šiol nuoširdžiai mėgaujuosi“, – pasakoja pirmąjį maratoną dar septyniolikos pamėginęs bėgti, bet jo nebaigęs, alytiškis.

Paklaustas, kodėl pasirinko maratoną, Mindaugas gūžčioja pečiais: „Nežinau. Gal įtakos turėjo maištinga paauglystė, kurią leidau gatvėse, ir atsitiktinai aptiktas orientavimosi sportas. Ten mane, jauną vaikį, priglaudė Alytaus seni bėgimo vilkai. Keliaujant su jais, į kraują įaugo supratimas, kad nemėgstu iškišęs liežuvių visa jėga skuosti kokių penkių kilometrų. Man reikia ilgesnio žaidimo, pabuvimo momente. Žinoma, įtakos turėjo ir supratimas, kad maratonas – tai prestižiškiausia bėgimo distancija. Pastaruosius keletą metų man

maratonas jau yra tapęs tarsi gyvasties ženklų, pajautimu, kad esame gyvi, sveiki, turime galimybę judėti, bendrauti, užsikrėsti vienas kito energija. Bėgimas – tai ir dovana, ir magija“.

Mindaugo entuziazmas ir aktyvus dalyvavimas bėgikų bendruomenės gyvenime bėgti paskatino ne vieną: „Būna, per renginius prieina žmonių, dėkojančių už įkvėpimą. Gal išties kažkam tapau postūmiu ir motyvacija bėgti? Nuostabiausia, kad tokiam postūmiui nėra nei fizinių, nei laiko apribojimų: pradėti bėgti ir nubėgti pirmuosius savo gyvenimo maratonus galite būdami nors ir įžengę į penktą dešimtį“.

Ištrinti ribojančias nuostatas Mindaugui padėjo gyvenimo Darnijoje patirtis: „Sutikau daugybę žmonių, kurie bėgti pradeda nuo 40+ amžiaus ir jau po metų bėga maratonus ar net šimtą kilometrų nesivaržydami dėl rezultato ar kažkokio prizos“.

Paskutiniuose dviejuose „Kauno maratonuose“ Mindaugas šventinę nuotaiką kūrė bėgdamas su kostiumais. Vieną kartą – persirengęs kaubojumi, kitą – nešinas visu šefo stalu su vaisėmis. „Vienoje pusėje po dangčiu nešiau dešrytės, lašinukų, svogūnų, kitoje – saldainių. Bėgau ir vaišinau visus norinčius, kas 10 km papildydama vaisių lėkštes. Tad ne tik nubėgau maratoną, bet ir tą dariau nešinas 10 kg sveriančiu stalu. Na ir kas, kad po to tris dienas skaudėjo riešus – smagumas viską atpirkio,“ – pasakoja maratonų dalyvis, užsimindamas, kad ir šiemet balandžio 23 d. vyksiančiam „Kauno maratonui“ brandina persirengėlišku minčių.

Beje, Mindaugui Garmui šis „Kauno maratonas“ bus 650-tuoju jo gyvenime.



M. Garmas po bėgimo su maisto padėklų

Nuotrauka iš <https://we.lt/t-UT9620cqBA>

## Vaikai, kurie nebuvo miške

Net mažiausi Norvegijos vaikai itin daug laiko praleidžia gamtoje, nepriklausomai nuo oro sąlygų. Kauno marių regioninio parko atstovas sako, kad Lietuvoje vaikai praleidžia pernelyg mažai laiko gamtoje, o kai kurie net nėra buvę miške. „Kai atvažiavusių į mūsų regioninį parką pirmokų paklausi, ar tu esi matęs kiškio kopūstą, tai dažniausias atsakymas – ne. Dabar visuomenė šiek tiek prigašdinta: erkių platinamos ligos, taip pat vilkų ir kitų pavojų. Žmonės tarsi atgrasomi nuo gamtos... O juk žmogus yra vienoje gamtos, biologinės įvairovės grandinėje“, – įsitikinęs Kauno marių regioninio parko Lankytojų centro administratorius Evaldas Makrickas.

Skandinavų pavyzdžiu, Lietuvoje pradėjo veikti saugomų teritorijų gamtos mokyklos.