

MIESTO

Laikraštis

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2023 m. spalio 26 d., ketvirtadienis, Nr. 4 (1820) / ML

Valdininkams skiriant baudas už netinkamą atliekų rūšiavimą, marijampoliečiai teisinasi nežinojimu ir nepatogiais konteneriais



Erikos Simniškytės nuotrauka

Erika Simniškytė

Viena numesta šiukšlė laikui bėgant virsta sąvartynu – šie žodžiai taikliai apibūdina, kaip svarbu kiekvienam iš mūsų būti atsakingais ir rūpintis tinkamu atliekų tvarkymu. Tačiau ne visi tai supranta, todėl neretai tenka matyti šiukšlių krūvas ne tik miške ar kitur, bet ir šalia atliekų kontenerių, nors būtent atliekų metimui jie ir skirti. Tad kodėl gyventojai, atnešę sukauptas šiukšles iki kontenerio, nepasivargina jų ten ir įmesti?

Ne paslaptis, jog viešojoje erdvėje dažnai girdima gyventojų skundų dėl nepatogumų, susijusių su atliekų tvarkymu Marijampolėje. Žmonės piktinasi, jog atliekos išvežamos per retai, be to, atliekų konteneriai yra per maži, todėl šalia jų

susidaro nemažos šiukšlių krūvos, skleidžiančios nemalonų kvapą ir atrodančios labai neestetiskai. Anot gyventojų, didelė problema ir tai, jog į daugiabučių namų kvartaluose pastatytus kontenerius atliekas meta individualių namų gyventojai, kurie to daryti negali. Marijampolietės Rūtos nuomone, prie visų atliekų kontenerių reikėtų sumontuoti kameras, siekiant pažaboti panašius veiksmus. Be to, nemažai gyventojų dar patingi rūšiuoti šiukšles, todėl greičiausiai prisipildo mišrių atliekų konteneriai, o kiti lieka pustuščiai.

Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centro specialistai, atsakydami į Marijampolės gyventojų skundus, kurių pastaruoju metu, vis dėlto, sulaukia mažiau nei anksčiau, taip pat akcentavo rūšiavimo svarbą ir

teigė, kad šiuo metu opiausia problema – kartoninių dėžių rūšiavimas. Pasak MAATC atstovės Jurgitos Morozaitės, rūšiuojant kartonines dėžes, svarbiausia prisiminti vieną dalyką: prieš išmesdami tokią pakuotę į rūšiavimo kontenerį, suplėšykite arba supjaustykite ją, kad kontenerio talpa būtų išnaudota kuo efektyviau. Metant atliekas per atliekų šalinimo angą į kontenerį, reikėtų siekti, kad jos užpildytų tolimesnius kontenerio pakraščius, o konteneriuose esantys maišai geriau užpildytų jo ertmę. Netinkamas sprendimas – pastatyti kartonines (dažniausiai didelių gabaritų) dėžes šalia kontenerių net ir tada, kai žinote, kad šiandien šios pakuotės bus surenkamos pagal grafiką.

Tęsinys 2 psl.

Šiame numeryje skaitykite:

2 psl. Įpročiai, trukdantys praturtėti ir užsitikrinti kokybiškesnį finansinį gyvenimą

Finansinius įpročius pakeisti nėra lengva, tačiau tikrai įmanoma.

3 psl. Leisk sau jausti. Labai paprasta, bet ar visi tai sau leidžia?

Marijampolėje vykusi paroda „Leisk sau jausti“ pakvietė pažvelgti į save ir savo emocijas.

3 psl. Apie 50 proc. sveikatos nulemia mūsų gyvenimosi įpročiai

Apie sveiką gyvenimą pradėta kalbėti tuomet, kai buvo įrodytas faktas, kad žmogaus sveikata didele dalimi priklauso nuo paties žmogaus.

4 psl. Reikia ar ne privalomo pietų miego darželiuose?

Per šalį nuvilnijus vadinamai „pietų miego reformai“, kai privalomas pietų miegas darželiuose prilygintas represiniam sovietiniam ugdymui, o šiandieninėse ugdymo įstaigose pasigesta liberalesnio požiūrio, pasidomėjome, kaip šis klausimas sprendžiamas Marijampolės darželiuose.

5 psl. Klausime Marijampolės politikų: kaip vertinate Marijampolės savivaldybės pažangą žaliojo kurso srityje?

5 psl. Virtualios realybės filmas „Angelų takais“ grįžta į Marijampolę!

Lietuvoje didelio susidomėjimo sulaukęs virtualios realybės filmas „Angelų takais“ dar kartą džiugins marijampoliečius.

6 psl. Kunigas M. Rudzevičius: Vėlinių dieną mintimis ir širdimi apglėbkime savo mirusius

Pasitinkame Visų Šventųjų dieną bei Vėlines, kurių tradicija – viena gyviausių Lietuvoje.

Valdininkams skiriant baudas už netinkamą atliekų rūšiavimą, marijampoliečiai teisinasi nežinojimu ir nepatogiais konteineriais

Atkelta iš 1 psl.

„Palikę stambias kartono pakuotes prie bendrojo naudojimo konteinerių, galite suklaidinti kitus gyventojus: kai kurie iš jų, tikėtina, manys, kad šioms atliekoms skirtas konteineris jau yra pilnas, tad atneštas šiukšles gali padėti šalia jo ar išmesti į bendrąjį, komunalinėms atliekoms skirtą. Be to, toks atliekų palikimas šalia konteinerių ne tik atrodo neestetiškai, bet gali jums užtraukti ir baudą – mieste įrengta jau ne viena stebėjimo kamera“, – situaciją komentavo MAATC atstovė.

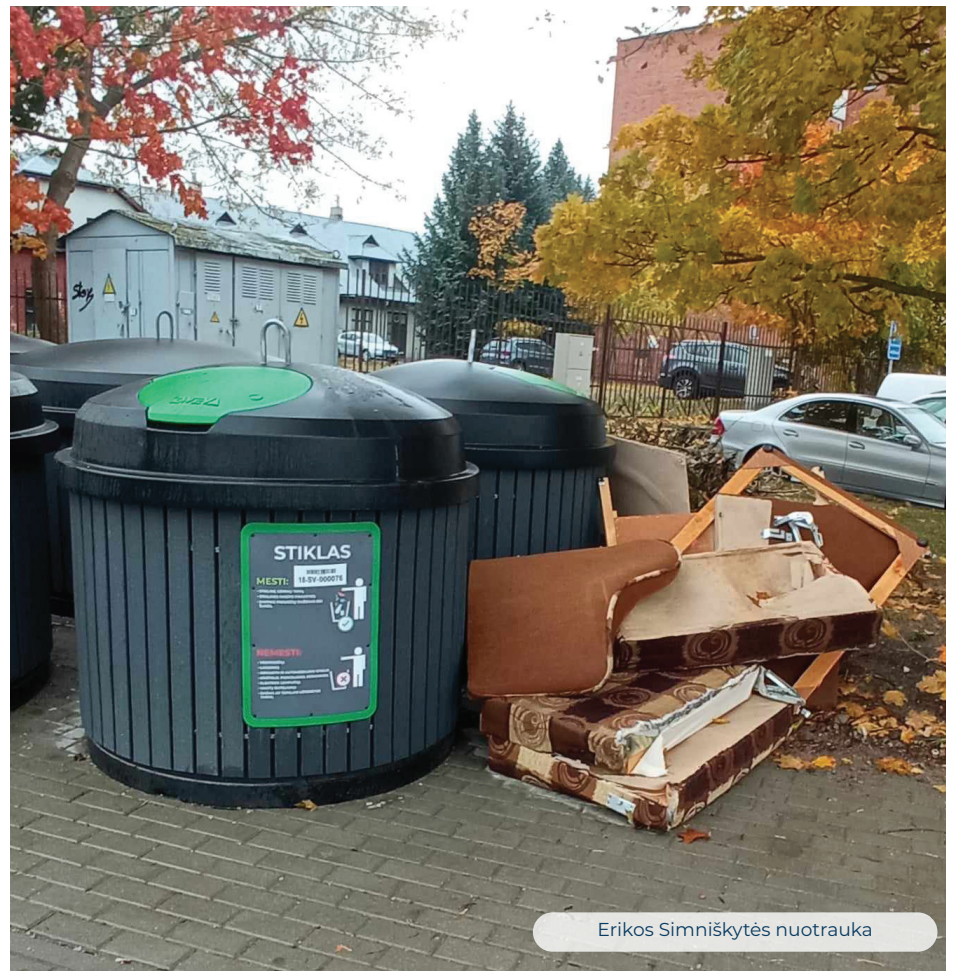
Marijampolės savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyriaus, kartu su UAB Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centro kontrolieriais atliekančio tikrinimus, duomenimis, paskutinių patikrinimų spalio 11 ir 14 d. metu nustatyta 16 pažeidėjų, kurie netinkamai rūšiavo atliekas. Jiems pradėtos administracinės teisenos.

Anot Marijampolės savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos

skyriaus vyriausiosios specialistės Dainos Bartuškevičienės, tokie tikrinimai vyko ir anksčiau, tik nebuvo taip plačiai viešinami. Kokiu intensyvumu jie bus vykdomi ateityje – nenorima atskleisti. Pasiteiravus apie netinkamus atliekų tvarkymo atvejus ir už tai gaunamas baudas, savivaldybės atstovė patikino, jog dažniausiai gyventojai savo netinkamą elgesį teisinasi nežinojimu.

Komentuodama situaciją dėl komunalinių atliekų tvarkymo iššūkių, D. Bartuškevičienė pasidžiaugė, jog tikrinimų metu pastebėta, kad žmonės tampa vis sąmoningesni: daugiau bei dažniau rūšiuoja atliekas tiek gyvenantys individualiuose, tiek daugiabučiuose namuose. Situacija gerėja ir sodų bei garažų bendrijose.

Primename, kad Administracinių nusižengimų kodekse už atliekų tvarkymo taisyklių pažeidimus numatomos baudos nuo 30 iki 140 eurų, o už pakartotinai padarytus nusižengimus – nuo 140 iki 600 eurų.



Erikos Simniškytės nuotrauka

Finansų akademija

Įpročiai, trukdantys praturtėti ir užsitikrinti kokybiškesnį finansinį gyvenimą

Šarūnė Petrošiūtė

Finansinius įpročius pakeisti nėra lengva, tačiau tikrai įmanoma. Finansinio raštingumo indeksas rodo, kad neblogai gebame gyventi nuo atlyginimo iki atlyginimo. Tačiau žinių trūkumas, kaip tinkamai valdyti finansus, lemia tai, jog taupymui pinigų nepakanka. Naujų įpročių formavimas – būdas sutaupyti ateičiai ar nenumatytiems atvejams. Štai keletas patarimų, kaip suformuoti naudingus finansinius įpročius.

Nežinote, kur išleidžiate savo pinigus

Dažnai net nesusimąstote, jog kiekvieną mėnesį nuo jūsų sąskaitos nuskaičiuojami prenumeratų, kuriomis nesinaudojate, mokesčiai. Taip pat neperžvelgiate savo smulkių išlaidų, tokių, kaip kava, užkandžiai mieste ar žalingi įpročiai. Atsikratę šių išlaidų, lėšas galėsite paskirti geresniam tikslui – taupymui.

Gyvenate ne pagal savo galimybes

Prabangios kelionės, nauji automobiliai, restoranai

ar daiktų įsigijimas – šios išlaidos mėnesio pabaigoje priverčia atsidaryti banko sąskaitą ir kelia klausimą: kada gausiu kitą atlyginimą? Tinkamai suformavus savo biudžetą, galima gyventi geriau ir kokybiškiau. Todėl labai svarbu pradėti formuoti savo finansinį biudžetą, pasirinkus labiausiai jūsų poreikius tenkinančius metodus. Prisiminkite, jog vienas esminių biudžeto planavimo tikslų – dalį lėšų skirti taupymui.

Nekeliate finansinių tikslų

Būtent aiškus jų kėlimas ir siekimas suteikia daugiau prasmės biudžetavimui ir išlaidų sekimui. Keldami finansinius iššūkius ir tikslus, siekiate ir ruošiatės geresnei ateičiai, o kiekvienas pasiektas tikslas jau savaime kelia džiaugsmą ir pasitikėjimą savimi.

Per retai klausiate savęs: noriu ar reikia?

Kaip dažnai parduotuvėje įvyksta situacija: atėjau, pamačiau, nusipirkau? Apsipirkinėjant vertėtų savęs paklausti, ar tai yra ta prekė, kuri palengvins mano gyvenimą? Tai ypač

svarbu, įsigyjant didesnės vertės daiktus. Jei galite išsiversti be dar vieno pirkinio, nukreipkite pinigus į didesnių finansinių tikslų siekimą. Čia padėti gali 48 valandų taisyklė: jei praėjus šiam laikui jums vis dar atrodo, kad prekė yra reikalinga – įsigykite.

Taupyti gali tik daug uždirbantys

Nepriklausomai nuo uždarbio ir visų aplinkybių, taupyti gali visi. Kiekvienas atsідėtas euras yra saugesnės ir geresnės finansinės ateities garantas. Jei nuo šiandien kiekvieną mėnesį galite skirti 10 ar 20 eurų taupymui, tai jau yra daugiau nei nulis. Todėl nesvarbu, nuo kokios sumos pradėsite, svarbu yra procesas ir naujo įpročio for-

mavimas.

Taigi, jei finansinė gerovė priklauso tik nuo mūsų pačių, kodėl vis dar neleidžiate sau gyventi geriau? Nelaukite dar vieno pirmadienio, kito atlyginimo ar naujų metų. Priimkite sprendimą jau šiandien – pradėkite formuoti naujus finansinius įpročius.



Leisk sau jausti. Labai paprasta, bet ar visi tai sau leidžia?

Martynas Klimašauskas

Spalio mėnuo skirtas psichikos sveikatai, tad Marijampolėje, kaip ir visoje Lietuvoje, šiuo laikotarpiu galima aplankyti ne vieną renginį, skirtą atkreipti dėmesį į emocinę sveikatą. Vienas iš tokių renginių – Marijampolėje vykusi paroda „Leisk sau jausti“, kuri pakvietė pažvelgti į save ir savo emocijas.

Tiek parodos, tiek jos formato idėja gimė visai netyčia. Prieš nepilnus metus viena nupiešta emocija pasirodė kaip įdomus kūrybinis projektas, taip pradėjo gimti viena po kitos pieštos emocijos. Bet nupiešus pasidarė įdomu: o kaip piešiniuose perteiktas emocijas mato kiti žmonės? Sukurtais piešiniais pradėta dalintis socialiniuose

tinkluose, kviečiant žmones komentuoti, kokį jausmą jie mato. Žmonės buvo aktyvūs ir išitraukė, komentavo – pasirodo, visi skirtingai pajuto piešinius. Taip dalinantis, kūrinis pastebėjo projekto „Meno kryptis“ iniciatorė Augustina. Minėtame projekte, kuris buvo sėkmingai įgyvendintas 2022 metais, kalbėjome, kad visiems yra svarbu atrasti ryšį, būti išklaustiems ir išgirstiems, todėl projekto metu, siekiant tą ryšį išlaikyti, buvo organizuojami koncertai, pritraukiantys jauną auditoriją, susitikimai su menininkais, meninės dirbtuvės, parodos, konkursai ir kūrybinės edukacijos. Tad kaip vieną projekto veiklų Augustina pasiūlė surengti emocijas vaizduojančių kūrinių parodą.

Renginio data buvo išrinkta atsižvelgus į psichikos sveikatos dieną ir tapo savitu šios dienos paminėjimu per kūrybą bei pakvietimu pabūti su savo emocijomis. Paroda buvo interaktyvi – jos metu dalyviai kvieisti rašyti apie emocijas, kurias jie mato piešiniuose.

Renginys baigtas diskusija „Jei menas prabilėtų?“. Joje dalyvavo menininkai ir kūrybininkai, atskleidžiantys save per skirtingas kūrybos priemones. Galima pasidžiaugti, kad į diskusiją įsitraukė ir kiti žmonės – taip susikūrė jauki, saugi aplinka, kurioje žmonės dalinosi savo patirtimis ir išgyvenimais. O šio renginio tikslas toks ir buvo. Diskusiją moderavo Jovita, psichikos ambasadorių iniciatyvos „Žvelk Giliau“ koordinatore Marijampolės mieste. Projektas „Žvelk Giliau“ taip pat yra orientuotas į psichikos sveikatą, konkrečiai – į psichikos sveikatos sutrikimų stigmą mažinimą. Taigi, visa paroda buvo vienas didelis ir gražus bendradarbiavimas tarp trijų projektų: „Leisk sau jausti“, „Meno kryptis“ ir „Žvelk Giliau“.

Emocijų nupiešta daugiau nei 40, visi kūriniai netilpo eksponuoti parodoje, tačiau juos bus galima pamatyti kuriamoje metodinėje priemonėje, skirtoje jaunimui geriau pažinti save



Airono Sikorskio nuotrauka

ir savo jausmus. Ši priemonė kuriama įgyvendinant projektą, kurio idėja gimė pradėjus daugiau dėmesio skirti psichikos sveikatai. Priemonė suteiks galimybę jaunimui lengviau išsakyti savo jausmus ar bent jau sukurti aplinką apie tai kalbėti. Joje bus jau minėtos emocijų kortelės, skirtos refleksijai, vaizdiškai parodyti, kaip jautiesi. Taip pat – fotokortelės su klausimais, skirtais dar giliau paanalizuoti savijautą, ir pradinės kortelės su klausimais, padedančiais sukurti neformalią aplinką. Šalia kortelių sukurtas emocijų ratas, kurio tikslas – padėti žodžiu įvardinti emocijas ir jas pažinti, jengą žaidimas su užduotimis, užduotys, orientuotos į kvėpavimo pratimus, meditacijas ir kitus pratimus, skirtus save nuraminti ar tiesiog geriau pažinti save. O kad metodinė priemonė būtų

naudinga ir pabaigus ją naudoti, kuriama savirefleksijos užrašinė, kuri galėtų būti naudojama savarankiškai, taip ugdant emocinį intelektą ne tik vieno užsiėmimo metu, bet ir po jo. Pagrindinis siekiamas pokytis – kad vaikai ir jaunimas drąsiai kalbėtų apie savo jausmus ir emocijas, gebėtų įvardinti, ką jaučia. Kuriamos metodinės priemonės orientuotos į mokyklinio amžiaus vaikus, 5-8 klasių mokinius. Sukurtas priemonės galės naudoti miesto mokyklų mokytojai ir kiti specialistai, taip pat – atviri jaunimo centrai ir jaunimo organizacijos.

Paroda „Leisk sau jausti“ yra viena iš projekto „Leisk sau jausti. Metodinės priemonės, emociinei sveikatai stiprinti, kūrimas ir pristatymas“ dalių.

Projektas bendrai finansuojamas Europos sąjungos lėšomis.



Airono Sikorskio nuotrauka

Menas būti sveikam

Patarimai, kaip pasirūpinti savimi

Apie 50 proc. sveikatos nulemia mūsų gyvenamosios įpročiai

Jovita Viatkinaitė

Apie sveiką gyvenimą pradėta kalbėti tuomet, kai buvo įrodytas faktas, kad žmogaus sveikata didele dalimi priklauso nuo jo paties. Net 50 proc. žmogaus savijautos lemia gyvenamosios įpročiai: fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, tinkamas poilsio formos pasirinkimas, subalansuota mityba ir gebėjimas valdyti stresą. Ar tai daug, ar mažai – nuspręskite patys. Šiame straipsnyje didžiausią dėmesį skiriame priminimui apie fizinio aktyvumo naudą ir kaip išlikti aktyviems.

Fizinis aktyvumas dažnai veikia kaip pamatinis veiksnys, kuris daro įtaką ir kitoms sritims: miego kokybei, geresnei psichologinei

sveikatai, taip pat tai gali būti puiki poilsio forma. Geriausia fizinio aktyvumo dozė psichinei sveikatai stiprinti yra 3-5 kartai per savaitę po 40-60 min. per dieną.

Judėjimo formos pasirinkimų yra daug, tik belieka atrasti sau tinkamiausias: tai gali būti spėrus vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, žaidimai, darbas sode ir namuose, fitneso treniruotės ir kitos judėjimo formos.

Kaip kasdienėje veikloje padidinti fizinį aktyvumą, jeigu jau ir taip atrodo, kad paroje yra per mažai valandų?

Derinti skirtingas transporto rūšis. Dalį kasdieninio maršruto pasiekti ne tik važiuojant automobiliu, o, pavyzdžiui,

numinti dviračiu arba nueiti pėsčiomis. Važiuojant viešuoju transportu, viena ar keliomis stotelėmis išlipti anksčiau ir likusią atstumo dalį nueiti patiems.

Atrasti besimankštinančių bendruomenių, grupinių užsiėmimų, kurių galima rasti visuomenės sveikatos biuruose, sporto klubuose ir pan. Konkrečiai numatytas, suplanuotas savaitės ir paros laikas, kurį skiriame fiziškai aktyviai veiklai, padės lengviau planuoti savo laiką.

Atrasti galimybių mankštintis. Per pietų pertrauką atsikelti iš darbo vietos, pajudėkite, pasivaikščiokite, atlikite kelis mankštos pratimus.

Pasikvieskite fizinei veiklai kartu kitą šeimos narį ar

draugą - tai sukurs atsakomybę vienas prieš kitą, ypač kuomet truks noro.

Laisvalaikiu patartina pakeisti kasdieninę veiklą. Pavyzdžiui, jeigu darbo dienos daugiau sėdite prie stalo, tai savaitgaliais stenkitės kuo daugiau judėti, būti gamtoje. Jeigu dirbate fizinį darbą, tuomet priešingai – ieškokite ramesnės veiklos, leiskite

kūnui atsipalaiduoti ir atgauti jėgas.

Dažnai fizinis aktyvumas tampa nemalonus dėl netinkamos jo formos pasirinkimo, netinkamo savo galimybių įvertinimo arba netinkamo požiūrio, jog nėra tam laiko ir galimybių. Išsprendus šiuos veiksnys, belieka mėgautis ir rūpintis savo sveikata taip, kaip mokame geriausiai.



Jovitos Viatkinaitės nuotrauka

REIKIA AR NE PRIVALOMO PIETŲ MIEGO DARŽELIUOSE?

Tėvų nuomonės išsiskiria, darželiai reaguoja lanksčiai

Gintarė Sabaliauskienė

Per šalį nuvilnijus vadinamai „pietų miego reformai“, kai privalomas pietų miegas darželiuose prilygintas represiniam sovietiniam ugdymui, o šiandieninėse ugdymo įstaigose pasigesta liberalesnio požiūrio, pasidomėjome, kaip šis klausimas sprendžiamas Marijampolės darželiuose ir ar mato problemą auklėtinių mamos.

Miesto laikraščio pakalbintų mamų nuomonės išsiskyrė.

Dviejų vaikų mama Inesa: „Gal ir ne visada vaikams pavyksta užmigti darželyje, bet aš esu už pietų miegą. Tiek darželyje, tiek namie. Aktyvesni vaikai išvargsta ir vakare jau būna irzlūs, o miegas dar niekam nepakenkė.“

Pietų miegą palaiko ir Jūratė: „Manau, kad pietų miegas būtinas ir reikalingas augančiam vaikui. Esu už privalomą miegą darželyje. Ritmas ir dienotvarkė darželyje, mano manymu, yra labai geras dalykas: laiku valgyti, laiku miegoti ir panašiai.“

5 m. dukrą auginanti Lina sako, kad mergaitė darželyje miega be problemų, tačiau vakare kyla sunkumų, nes nakčiai užmigdyti sunku. „Mano manymu, pietų miegas reikalingas ne visiems vaikams ir

tai neturėtų būti privaloma. Tuo labiau, kad yra buvę atvejų, kai mažoji pasakojo, jog paguldyta miegoti tiesiog gulėjo ir klausėsi, apie ką kalbasi auklėtojos. Manau, tai nėra gerai“, - svarsto Lina.

Panašiai mąsto ir Oksana, kurios 4-metė dukrelė, pamiegojusi pietų, vakare užmiega tik 23-24 val. Tuomet ryte keltis – labai sunku. „Žinoma, auklėtojoms darbo daugiau, jei dalis vaikų nemiega ir juos tuo metu reikia prižiūrėti. Tačiau manau, kad vaikams, kuriems sunku užmigti, turėtų būti suteiktos galimybės pailsėti kitaip.“

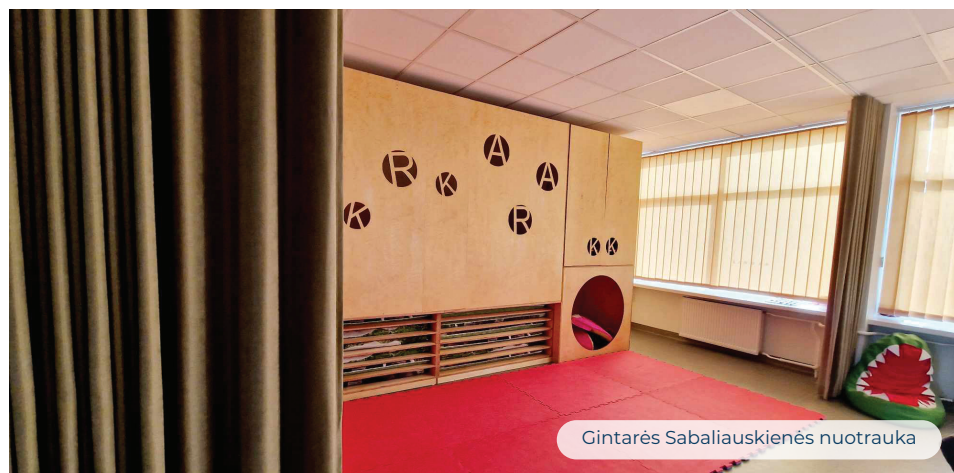
Daugelyje Marijampolės darželių šiuo metu jau būtent taip ir yra.

Marijampolės vaikų lopšelio-darželio „Rasa“ direktorė Raselė Sutkauskienė sako, kad šio darželio ugdytiniai ilsisi savo lovelėse ar poilsio zonoje. „Vaikai, kurie nori miego, besiklausydami pasakos ar tylios muzikos užmiega, o kurie tą dieną miegoti nenori, tyliai žaidžia savo lovelėje su žaisliukais. Kadangi sunkiau užmiegančių pasitaiko tarp vyresniųjų vaikų, tad su jais susitariama, kad netrukdytų kitiems miegoti“, – pasakoja direktorė, skaičiuodama, kad neužmiegančių vaikų darželyje, praktiškai, nėra. Rečiau užmiegančių – vos keli procentai.



Gintarės Sabaliauskienės nuotrauka

Specialistų teigimu, miego svarba mažųjų dienotvarkėje – didžiulė



Gintarės Sabaliauskienės nuotrauka

L.d. „Pasaka“ nauja grupė, pritaikyta ir miegantiems, ir nemiegantiems

O štai Marijampolės vaikų lopšelyje-darželyje „Pasaka“ nuo šių mokslo metų priešmokyklinio ugdymo grupėse vaikams leidžiama nemiegoti. Direktorė Diana Gurevičienė pasakoja: „Esame įrengę naują priešmokyklinę grupę, kurios infrastruktūra pritaikyta miegantiems ir nemiegantiems būti toje pačioje patalpoje. Grupė vizualiai atiboja poilsio erdvę nuo miegančių vaikų. Svarbu pabrėžti, kad skatiname suprasti ir gerbti savo bei kitų aplinkinių fiziologinius poreikius. Jei aš noriu pagulėti, tai einu, jei mano draugas ilsisi prie stalo ar kitoje erdvėje, tai todėl, kad jam taip geriau.“ Direktorė skaičiuoja, kad šiame darželyje pietų nemiega apie 16 proc. ugdytinių. Nemiegantiems vaikams organizuojamos veiklos lauke ar įstaigos viduje. „Apskritai poilsio laikas įstaigoje palaiptinui trumpinamas, atsižvelgiant į vaiko amžiaus tarpsniui būdingus raidos ypatumus bei fiziologinius poreikius“, – sako direktorė.

O štai, pavyzdžiui, sostinės darželiuose nuo šių mokslo metų pradžios buvo oficialiai atsisakyta priverstinio pietų miego. Savivaldybė darželiams netgi parengė specialias vaikų dienos poilsio organizavimo gaires. Šiuo klausimu pakalbinta Marijampolės savivaldybės vicemerė Agnė Pavelčikienė sakė: „Mūsų savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigoms bendrų rekomendacijų vaikų dienos poilsio organizavimui nėra. Kiekvienai įstaigai situacijas pavesta spręsti individualiai.“

Lopšelių-darželių „Nykštukas“, „Šypsenėlė“, „Šaltinėlis“, „Ažuoliukas“,

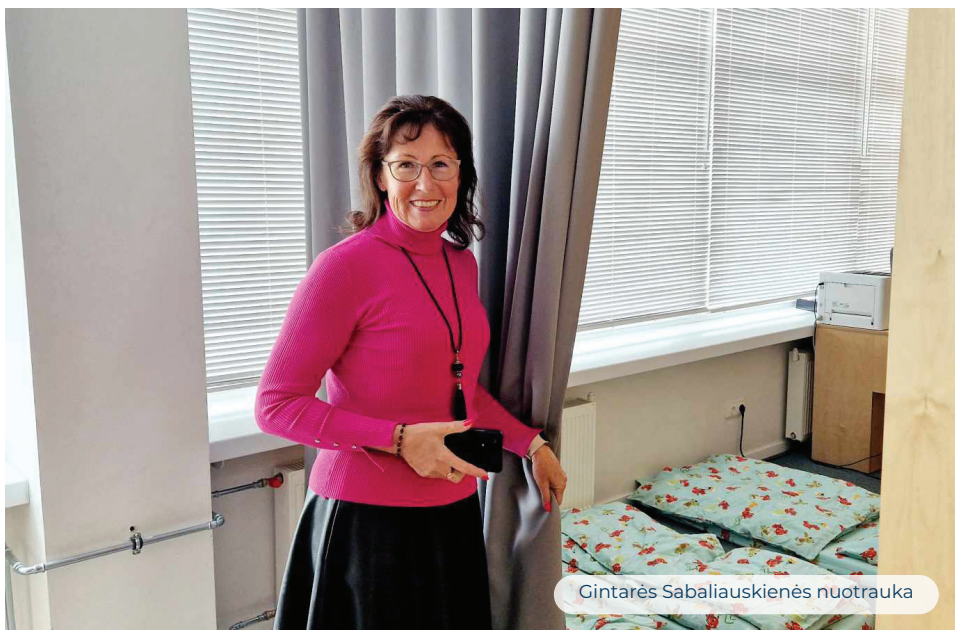
„Želmenėliai“ vadovės taip pat patvirtino, kad su miegoti nenorinčiais vaikais situacijos sprendžiamos individualiai – stengiamasi, kad būtų sudarytos sąlygos vaikui pailsėti kitu būdu.

Kaip bebūtų, profesionalių pedagogių nuomone, vaikams poilsis – būtinas. Tačiau ne visiems vaikams poilsis reiškia miegą.

„Daugumai vaikų, ypač mažesniems, miegas reikalingas. Vieniems pailsėti užtenka valandos, kitiems reikia ir dviejų, bet poilsis būtinas. Jeigu vaikas ir neužmiega, jis, būdamas tyloje ir ramioje erdvėje, taip pat pailsi ir būna žvalus“, – teigia R. Sutkauskienė.

„Vaikai susiduria su daugybe naujų įspūdžių ir įgyja įvairių įgūdžių. Tačiau jie taip pat turi ribotas galimybes ilgai išlaikyti dėmesį ir yra linkę greitai pavargti. Todėl dienos poilsio laikas yra labai svarbus. Kai kurie vaikai gali norėti tiesiog ilsėtis, žaisti su žaislais ar piešti. Svarbiausia yra rasti pusiausvyrą tarp veiklos ir poilsio, todėl pedagogai turėtų būti lankstūs, kad būtų atsižvelgta į kiekvieno vaiko individualius poreikius ir leistų jiems vystytis sveikai, aktyviai ir laimingai“, – mano D. Gurevičienė.

Tačiau kaip žinoti, ar vaikui pakanka miego, ar mes jo neskriaudžiame, kai vieną kitą kartą atsisakius miegoti dieną, nebesistengiame jo paguldyti? Jei vaikas priešinasi guldomas miegoti dieną, dar nereiškia, kad jis nenori miego ar kad jam jo nereikia. Pietų miego (bent pusvalandžio) reikia visiems ikimokyklinio amžiaus vaikams, – sako sveikatos specialistai.



Gintarės Sabaliauskienės nuotrauka

L.d. „Rasa“ direktorė R. Sutkauskienė: „Poilsis vaikams būtinas“



Gintarės Sabaliauskienės nuotrauka

L.d. „Pasaka“ direktorė D. Gurevičienė: „Priešmokyklinukams jau leidžiame nemiegoti“

POLITIKŲ TRIBŪNA

Klausiame Marijampolės politikų: Kaip vertinate Marijampolės savivaldybės pažangą žaliojo kurso srityje?

Šį kartą rubrikoje - klausimas apie Marijampolės žaliąjį kursą. Domėjomės, kurias žaliąsias iniciatyvas, įgyvendintas pastaraisiais metais, miesto politikai vertina palankiausiai, o kur, jų nuomone, dar reikėtų pasitempti?

Eugenijus Alesius
LSDP

Kiekvienais metais vis daugiau skiriama dėmesio žaliojo kurso plėtrai. Vykdamas žaliojo kurso programą daug dėmesio skirta žaliajai energetikai. Ant mokymo ir kitų įstaigų įrengtos saulės elektrinės. Įrengtos elektromobilių krovimo aikštelės. Atnaujinamas viešasis transportas ir mažiau taršų. Gyvenamųjų namų šildymui daugiau naudojama biomasė. Visos priemonės duoda teigiamą rezultatą. Investuojant į saulės elektrines gaunama didelė nauda, nes kiekviena įstaiga, kuri yra įsirengusi saulės elektrinę, naudoja savo pasigaminatą energiją, taupomos lėšos.

Kęstas Spūdys
Demokratų sąjunga
„Vardan Lietuvos“

Žaliojo kursas akivaizdžiai nėra prioritetas Marijampolės savivaldybėje ir jei dar galima pasidžiaugti saulės elektrinių įrengimu ant mokymo įstaigų stogų, tai visose kitose srityse matomas didelis atsilikimas. Manau, kad problematiškiausios sritys šiuo metu yra:

Viešojo transporto efektyvumas – grafikai nepatogūs, o bilietų kainos per didelės. Atidėliojamas sprendimas

pereiti prie nemokamo viešojo transporto trukdo miestui išsilaisvinti iš kamščių, o autobusai važiuoja pustuščiai.

Priešiškos investicijos žaliajam kursui šilumos ūkyje – Marijampolės savivaldybė turbūt viena iš paskutinių dar plėtoja suskystintų naftos dujų katilinių statybą.

Gyventojai neskatinami pereiti prie mažiau taršių transporto priemonių – statant daugiabučių aikšteles ne tik neįrengiamos elektromobilių įkrovimo stotelės, bet ir užkertamas kelias jas įrengti ateityje. Mieste veikia vos kelios elektromobilių įkrovimo stotelės.

Manau, kad dauguma jau pastebėjo, kad tiesiami ne tik keliai, šaligatviai, tvarkomos automobilių stovėjimo aikštelės, tačiau aplink tvarkomus objektus dingsta ir visa žaluma – tai apie kokį žaliąjį kursą galima kalbėti...?

Gediminas Akelaitis
Krikščionių sąjunga

Vadinamas žaliojo kursas vykdomas pagal finansines galimybes, tvarką ir prioritetus, kurie svarstyti ir priimti Tarybos sprendimais.

Visi darbai, t.y. elektromobilių krovimo stotelės, pastatų renovacija, rekreacinių, aktyvaus poilsio zonų, dviračių

takų tiesimo ir plėtimo, atliekų tvarkymo programoms skiriamas reikiamas dėmesys ir finansai.

Probleminiai lieka asbestinių (šiferio) stogų, atliekų rūšiavimo, visuomeninių pastatų renovacijos klausimai. Geriamo vandens, nuotekų, ypač kaimiškose vietovėse, klausimai. Jau netolimoje ateityje teks spręsti susidėvėjusių elektromobilių akumuliatorių, saulės baterijų klausimus. Čia, kaip ir susidėvėjusių padangų, išrūšiuotų buitinių atliekų tolimesnio perdirbimo klausimai nei valstybės, nei kitu lygmeniu nesprendžiama.

Albinas Mitrulevičius
LSDP

Kas daroma Marijampolėje žaliojo kurso srityje? Manau, tam pakankamai dėmesio skiria tiek savivalda, tiek vietos gyventojai. Siekiama sumažinti iškastinio kuro naudojimą iki minimumo. Jis dar naudojamas dalyje gyvenamųjų namų šildymui – tai akmens anglis ir durpės. Apsirūpinant naujais elektros gamybos šaltiniais, šiluminės energijos generavimu, kelių sklinasi naujos technologijos. Visų pirma, tai saulės ir vėjo energijos panaudojimas savivaldybės

švietimo įstaigose, privačių namų šildymui, biokuro naudojimas šiluminei energijai gauti.

Netolimoje ateityje planuojama įsigyti elektrinius autobusus, kurie bus draugiški aplinkai. Vystomas elektros stotelių tinklas elektrinių automobilių įkrovimui. Planuojama labiau išvystyti dviračių takų tinklą. Vystoma sparti daugiabučių gyvenamųjų namų renovacija, dėl ko sutaupomos šildymo išlaidos ir turime gražų estetinį vaizdą.

Daug dirbama antrinių atliekų tvarkymui, tolimesnėje perspektyvoje viskas turi būti perdirbama.

Romualdas Makauskas
LSDP

Žaliojo kursas – šiandieninė ekonominės politikos kryptis, kurią inicijavo Europos Sąjunga, perėmė Lietuva ir kurioje dalyvauja visos savivaldybės. Matant paskutinių metų klimato atšilimą ir ekstremalius gamtos reiškinius, vis labiau suprantame, kad reikia kažką daryti. Kokie konkretūs žingsniai? Pasakysiu suprantamai – visi savivaldybės vykdomi viešieji pirkimai turi atitikti žaliųjų viešųjų pirkimų reikalavimus,

tai yra, medžiagos ir procesai turi būti draugiški gamtai ir kuo mažiau teršti aplinką.

Kęstutis Tumelis
LVŽS

Marijampolė ir posakis žaliojo kursas nelabai dera.

Matome, jog nėra kaip formuoti miestą kaip „nature friendly“ (draugišką aplinkai). Medžiai kertami, miestas ir gamta harmoningai dera tik parkuose. Esu ne kartą pasisakęs, jog mūsų planuojamos gyvenvietės, aikštelės ir kita infrastruktūra yra klojama po to, kai iškertama visa augalija. Dėl to laikui bėgant būsime praminti cementiniu miestu.

Visai neseniai svarstėme prioritetų planą ateinantiems keliems metams ir kilo diskusija apie žaliąjį kursą, jog savivaldybėje visgi neveikia viešojo transporto skatinimas ir dėl to Marijampolėje daugėja automobilių. Visos pastangos šiai dienai gerinti infrastruktūrą, dviračių takus ir kt. nepadedą.

Visgi, manau, jog verslas, atėjęs su elektriniais paspirtukais bei subsidija pridodant automobilį ir keičiant į paspirtuką ar dviratį, sumažino automobilių didėjimo pagreitį. Bet už tai reikia sakyti *aciū* verslui, o ne savivaldybei.

Virtualios realybės filmas „Angelų takais“ grįžta į Marijampolę!

Gabija Dubauskaitė

Lietuvoje didelio susidomėjimo sulaukęs virtualios realybės filmas „Angelų takais“ dar kartą džiugins marijampoliečius. Stebėdamas Mikalojaus Konstantino Čiurlionio paveikslus susitapatini su stebuklingais veikėjais ir tampa kūrėjo darbų dalimi. Interaktyviai patirčiai sukurti panaudota net 60 žymiausių paveikslų, jų fragmentų: aplinkos, objektų, šviesos, dangaus, žemės interpretacijos ir pasaulio stebėjimas M. K. Čiurlionio akimis. Nusikėlimas į kito žmogaus suvokimą ir meno patyrimą priverčia jaustis maloniai laukiamu svečiu dailininko sielos gilumose, kuriose vis labiau prisijaukinama momentinė akimirka bei gilyn į save juntama laiko tėkmė. Stebėti ciklus: kaip tas pats paveikslas gali kisti pagal paros laiką, apšvietimą, prilyginant gyvenimiškoms situaci-

joms. Pasaulyje garsaus dailininko dvasios pažinimas ne tik plečia suvokimą apie kūrėją, tačiau taip pat stebėtoją skatina išvelgti dar daugiau interpretacijų kūriniuose bei akyčiau stebėti detales ir individualumo išraiškas.

Meno gausybės rago kūriny – filmas, sulaukęs daugybės pagyrimų, pakartotinių peržiūrų ir aukštų apdovanojimų, įvertintas kino ekspertų festivaliuose net ir užsienyje, Lietuvoje už profesinę meistrybę apdovanotas „Sidabrine gerve“, yra pasiekiamas visiems Marijampolės miesto, ir ne tik, gyventojams. Pajausti teigiamos energijos antplūdį yra galimybė Marijampolės Kultūros centre iki lapkričio 25 dienos (bilietus galima įsigyti Marijampolės Kultūros centro bilietų kasoje).

Menas nėra nuobodu, tik reikia išdrįsti jį patirti.



M. K. Čiurlionis „Pasaka (Karalių pasaka)“ 1909 m.

Kunigas M. Rudzevičius: Vėlinių dieną mintimis ir širdimi apglėbkime savo mirusius

Laura Anelauskaitė-Jakštienė

Metų laikų ratui besisukant, po saulėtos vasaros ateina ir darganotas ruduo. Kartu su juo pasitinkame ir Visų Šventųjų dieną bei Vėlines, kurių tradicija – viena gyviausių Lietuvoje. Šios dienos, kaip ir pati gamta, tarsi paragina mus sustoti, nurimti, susimąstyti, kartu ir prisiminti tuos, kurie jau nebėra šios žemės gyventojai, o sugrižę ten, iš kur atkeliavo. Nuo seniausių laikų buvo tikima, kad būtent šiomis dienomis vėlės sugrižta iš anapus aplankyti artimųjų, kad šydas, skiriantis mirusiųjų ir gyvųjų pasaulį, tarsi nukrenta ir mes iš tikrųjų galime pajusti vėlių buvimą šalia.

Neatsiejamas šių švenčių ritualas – artimųjų kapų lankymas. Žmonės iš tolimiausių kampelių stengiasi aplankyti visus savo artimųjų kapus bei sušildyti juos žvakių šviesa, nuoširdžia malda bei papuošti gėlėmis.

Papasakoti apie Vėlinių prasmę bei įkvėpti savo parapijiečius paprašėme gerb. klebono Mariaus Rudzinsko.

Gerb. kunige, kokia yra pagrindinė Vėlinių esmė ir prasmė? Kas yra svarbiausia?

Rimtis, susikaupimas ir apmąstymas savo trapios būties ir gyvenimo, prisimenant, jog kiekvienas esame pašaukti šventumui ir Dievo garbinimui savo gyvenimu. Taip pat – prisimenant savo mirusius, kuriuos Viešpats pirma mūsų pasišaukė iš šio gyvenimo

Įprasta, kad tomis dienomis

žmonės lanko kapus, puošia juos gėlėmis bei šildo žvakių šviesa. O kaip gyviesiems pasiruošti šiai šventei? Kaip paruošti savo dvasią?

Tiesiog, sakyčiau, žmogiškai labai paprastai: stabtelėti, prisimenant, jog gyvenimas ir taip labai greit skrieja pro šalį. Susimąstant, jog jis labai trapus ir trumpas. Taip, kaip gamta visa apmirusi besiruošdama žiemai, taip ir žmogus sustojęs apmąsto gyvenimą, nepamiršdamas savo mirusiųjų ir gyviesiems rodydamas dėmesį, padarydamas gerą darbą artimui.

Remiantis senosiomis liaudies tradicijomis, sakoma, kad per Vėlines nevalia lankytis kapinėse, nes trukdoma dūšelių ramybė, o kapus reikėtų aplankyti iki Vėlinių. Ką apie tai sako Bažnyčia?

Ypač šiomis dienomis tikintieji raginami lankyti kapines. Žinoma, kapų nepaverčiant turgaus aikštėmis ar pasikalbėjimo vietomis, bet rimties ir susikaupimo vieta. Net Bažnyčios liturgijoje ypač Vėlinių – mirusiųjų pagerbimo dieną, organizuojamos procesijos į kapines ir meldžiamasi specialiomis maldomis už visus mirusiuosius, popiežius, vyskupus, kunigus, prosnelius, tėvus, brolius, seseris, tuos, kurių niekas nepamena ir kurie kapuose ilsisi.

Koks yra pagrindinis skirtumas tarp Visų Šventųjų ir Vėlinių dienos, visgi, kurią dieną derėtų lankyti artimųjų kapus?



Martyno Klimašausko nuotrauka

Labai svarbu suprasti skirtumą. Lapkričio 1-oji yra Visų Šventųjų pagerbimo diena, kada Bažnyčia prisimena ir pagerbia tuos brolius ir seseris, kurie pažymėti šventumo ženklais.

Lapkričio 2 d. – Visų mirusiųjų pagerbimo diena, kada prisimename ir ypatinga pagarba apgaubiamė savo mirusius artimuosius ir tuos, kurių jau niekas nepamena. Lankome kapus, meldžiamės bažnyčioje ar kapinėse.

Ar iš tikrųjų išlieka ryšys tarp gyvųjų ir mirusiųjų? Koks jis?

Žinoma, išlieka ir kiekvienas mes jį jaučiame savaip. Maldoje ir mintyse bendraujame su savo artimaisiais mirusiais, jausdami jų rūpestį iš anapus, kur jie, matydami Viešpatį amžinybėje, užtaria, kad mūsų

gyvenimo kelias būtų lengvesnis

Šiais laikais vis populiarėja Helovyno šventimas. Kokia yra Bažnyčios nuomonė apie tai?

Tiesiog Bažnyčia ragina atskirti šias dienas. Helovynas – sena keltų šventė, kada garbinami demonai ir visokie kitokie sutvėrimai iš anapus, juos vejant iš mūsų gyvenimų ir aplinkos kartu su mirusiais. O jau žiūrime, kad sekančią dieną prašome, kad jie vėl sugrižtų.

Sakyčiau, pagoniškas šventes palikime senai tradicijai ir pagonybei, o būdami krikščionys, šiomis dienomis mintimis ir širdimi apglėbkime savo mirusius.

Dėkoju už pokalbį.

Ir iš tiesų, kaip dieną keičia naktis, o vasarą – ruduo, taip

sukasi ir žmogaus gyvenimo ratas: mes gimstame, gyvename, o kai ateina laikas, numirštame; tarsi medžiai numesdami lapus, liekam nuogomis sielomis, be savo žmogiškojo pavidalo. Bet kol esame čia, nepamirškime aplankyti ir pasidalinti meile bei apgaubti rūpesčiu tu, kurie dar kartu su mumis tęsia šitą žemišką kelionę. Neretai taip įsisukame į gyvenimo verpetą, kad pamirštame, kas iš tiesų svarbu ir neįkainojama – mūsų ryšys su savo artimaisiais. O tuos, kurie jau baigė savo kelionę, galime prisiminti bet kada, ne tik kartą per metus tam skirtą dieną, o juos pagerbti nebūtina keliauti ir į kapines. Lygiai taip, kaip per Vėlines juos šildom žvakių šviesa, bet kada galime sušildyti savo malda.

Biruta Pėveraitytė. „Lapkričio žvakelė“

Rašau tau amžinąjį laišką, mama,
Rašau naktim, ryte ir vakare.
Viršūnėmis miškyno rausvos kasos
Praverdavo, mamyt, akis melsvas.

Seniai žinojome mūs slaptą raktą,
Linkėjimų, supintų į žaras.
Stebėjome abi nakties viražą,
Svaigus mėnulis pildė svajones.

Prisimenu, tu lauki ir ilgiesi,
Minčių verdenėje supi dukras.
Nutiesusi mums kelią, šviesų, šviesų,
Žinodavai, kad nepaklysimė. Ne, ne.

Jau padėkos žiedai ir vėl pakviečia,
Taip norisi tave man apkabinti,
Dėkoti už naktis, ilgas, bemieges,
Ir išmintingus išstartus žodžius.

Už žvaigždę kelrodę, kuri mums šviečia
Tavuoju veidu ir akių liepsna.
Esi ir būsi mums visų brangiausia
Žvaigždėtąja palaima širdyse.

Žvakelę vaško tau meiliai uždegsiu,
Maldos, giesmės praeisim takeliu.
Ir mintimis su tavimi gyvensim,
Dalinsimės lemties paslaptimi.

Kuriate eilėraščius, meninę prozą ir norite, kad jūsų kūryba pasiektų platesnę auditoriją?

Turite minčių ir norite jomis pasidalinti „Miesto laikraštyje“?

Savo kūrinis ir mintis siųskite el. paštu redakcija@mmm.lt

Laukiame jūsų laiškų.



mmm.lt

MIESTO
Laikraštis

Skelbimas nuo 4 eur.

Internetinis portalas

Straipsnio talpinimas 49 eur.

Marijampolės televizija

Reklamos filmavimas ir montavimas
1 valanda 100 eur.

Reportažas laidoje
MMM verslai,
Šventės be streso nuo 200 eur.

Reklama TOP laiku
nuo 80 iki 480 eur.

Reklama ne TOP laiku
nuo 50 iki 420 eur.

Sveikinimų koncertas ~~40-50 eur.~~ 20-25 eur.



www.mmm.lt portalas



Marijampolės Televizija



Marijampolės Miesto laikraštis

Dėl reklamos kreipkitės telefonu +370 (699) 40110, el. paštu reklama@marijampoles.tv arba užsukite į Marijampolės TV biurą adresu Gedimino g. 11.

Kreipkitės ir kartu atrasime geriausius būdus, kur ir kaip paskleisti Jūsų žinią!

Sveikinimų koncertas

Nusiųskite sveikinimą per Marijampolės Televiziją!

Užsakyti sveikinimą galite:

Užsukę į Marijampolės TV biurą (Gedimino g. 11)

Paskambinę telefonu: +370 (699) 40110

Arba el. paštu biuras@marijampoles.tv

NUOLAIDA 50%
20 eur. Be nuotraukos
25 eur. Su nuotrauka

VIDARA STOGAI IR FASADAI

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

NUOLAIDA IKI 25%!

RUUKKI PARTNERIS

PROFESIONALUS STOGŲ IR FASADŲ CENTRAS

Stoties g.14, Marijampolė, 8-659-42018

UAB „Miškų darbai“
BRANGIAI PERKA MIŠKUS
VISOJE LIETUVOJE
Tel.: 8 665 86 012,
8 687 49 953

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

PREKIAUJA SUKAPOTOMIS
MALKOMIS ĮVAIRIAIS KIEKIAIS!

- Beržas – 65 Eur už erdm.
- Alksnis – 55 Eur. už erdm.
- Ažuolas, uosis, skroblas – 80 Eur. už erdm.
- Mišrios – 62 Eur. už erdm.

Suvalkijoje pristato nemokamai!
Tel. +370 675 16005

RE/MAX

NT BROKERĖ INGA CIESIŪNĖ

VISOS NEKILNOJAMOJO TURTO PASLAUGOS SUVALKIOJE

+37061489376

DIRBU TAM, KAD BŪSTAS TARNAUTŲ JUMS

Technikos, įrangos ir įrankių nuoma Marijampolėje

Sporto g. 58
+370 697 54572

RENTWAY

SUNKIOSIOS
TECHNIKOS
EKSPERTAI

PAGALBA SOCIALIAI PRAŽEIDŽIAMIESMS



ILGALAIKĖS (TRUMPALAIKĖS) INSTITUCINĖS SOCIALINĖS GLOBOS PASLAUGOS

+370 640 80066
@globa@jf.lt

DIENOS SOCIALINĖS GLOBOS/ PAGALBOS ASMENS NAMUOSE PASLAUGOS

+370 681 11147
@globanamuose@jf.lt

INTENSYVI KRIZIŲ ĮVEIKIMO PAGALBA ŠEIMAI

+370 667 99001
@pagalba@jf.lt

JUNGTINĖS
PAJĖGOS



SPALIO 27- LAPKRIČIO 2 DIENOMIS

Didžiojoje salėje:

„Troliai 3“
10.29-31 d. 15 val.
„Šunyciai patroliai 2. Galingas filmas“
10.27 d. 15 val.; 10.28 d. 12.30 val.; 10.29-11.01 d. 13 val.; 11.02 d. 13 val., 15 val.

„Per arti“
10.27, 29, 30 d. 17.30 val.
10.28 d. 18 val. Vykys susitikimas su kūrėjais.

„Penkios naktys pas Fredj“
10.27, 29, 30, 11.02 d. 19.45 val.; 10.28 d. 21 val.; 11.01 d. 15 val.

„Mėgintuvėlių karta“
10.27 d. 22 val.
10.31, 11.02 d. 17.30 val.

Išankstinis seansas: „Mielas Deividas“
10.31 d. 20 val. PAMATYK PIRMAS!

Mazojoje salėje:

„Greiti ir pūkuoti“
10.28 d. 13.15; 15.15 val.
10.29-11.02 d. 13.15 val.

„Bilietas. The Ticket“
10.27, 29, 30 d. 15.15 val.

„Per arti“
10.31-11.02 d. 15.15 val.

„Aš ne viena“
10.27-31, 11.02 d. 17.15 val.

„Pranašystė Lietuvai“
10.27-31, 11.02 d. 18.30 val.

„Aš gyvas“
10.27, 28 d. 21.15 val.

Bilietai internetu
www.spinduliokinas.lt
Informacija tel.
+370 666 32438

BIURO SPEKTRAS

- ▶ Biuro prekės
- ▶ Mokyklinės prekės
- ▶ Dailės prekės

GEDIMINO G. 9, MARIJAMPOLĖ
+370 624 53087

PREKYBA.BIUROSPEKTRAS@GMAIL.COM

Lispa ERDVĖ

Vaikų gimtadieniams!

+370 616 809 12

Pramonės g. 1A, Marijampolė



Marijampolės televizija



Internetinis portalas



Miesto laikraštis

mmm.lt

Marijampolės regiono žinios, naujienos ir aktualus turinys kiekvienam patogiausia forma



Turite savo verslą? Teikiate paslaugas ar vykdote individualią veiklą?

Papasakokite apie save ir pristatykite savo veiklą laidoje „MMM klubas su Sūduvos verslais“.

Laida skirta miestelėnams supažindinti su Marijampolės regiono mažais ir vidutiniais verslais, o veiklos savininkams tapti labiau matomiems.

Į kainą įskaičiuota:

-10 min. reportažas Marijampolės televizijos laidoje

-Straipsnis apie jūsų verslą www.mmm.lt portale

-Laidos įrašai talpinami į www.marijampoles.tv puslapį, tad reportažas apie jus bus pasiekiamas visada

Susidomėjote? Turite klausimų? Susisieki su mumis el. paštu agne@mmm.lt

