

MIESTO

Laikraštis

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2023 m. lapkričio 9 d., ketvirtadienis, Nr. 5 (1821) / ML

Greitosios medicinos pagalbos reforma Atgarsiai Marijampolėje: ar vykdomi pažadai, ar pasiteisino lūkesčiai?



Gintarės Sabaliauskienės nuotrauka

Marijampolės GMP teritorinis skyrius laukia naujų automobilių ir kitos technikos

Gintarė Sabaliauskienė

Nuo Greitosios medicinos pagalbos reformos starto praėjo 4 mėnesiai. Miesto laikraštis pasidomėjo, kaip reforma įgyvendinama Marijampolėje: kaip palietė darbuotojus, jų darbo sąlygas, atlyginimą ir, ar skambūs pažadai tampa kūnu.

Naujoji centralizuota GMP tarnyba savo veiklą pradėjo šių metų liepos 1 d. Ji sukurta 48 GMP stotis, kurias tiesiogiai ir netiesiogiai valdė savivaldybės, sujungiant į vieną tarnybą, priklausančią valstybei.

Marijampolės GMP stotis, kartu su Panevėžio, Mažeikių, Plungės, Kaišiadorių, Raseinių, Akmenės, Kauno rajono, Šiaulių, Radviliškio, Molėtų, Klaipėdos, Jonavos, Alytaus, Vilniaus stotimis, reorganizacijos būdu prijungta prie Kauno greitosios medicinos pagalbos stoties, kurios pagrindu ir sukurta vieninga GMP tarnyba.

„VšĮ Marijampolės greitosios medicinos pagalbos stotis tapo Greitosios medicinos pagalbos tarnybos Marijampolės teritoriniu skyriumi, kuriame šiandien dirba 94 darbuotojai. Dėl reorganizacijos nei vieno darbuotojo atleisti pagrindo nebuvo, tačiau šeši darbuotojai patys nusprendė nebetęsti darbo santykių greitosios medicinos pagalbos tarnyboje“, – sako Marijampolės

teritorinio skyriaus vadovė Greta Brundzaitė.

Anot Marijampolės teritorinio skyriaus profesinės sąjungos pirmininkės Rasos Vaičiūnienės: „Dalis darbuotojų darbą paliko dėl amžiaus ir anksčiau buvo nusprendę nebetęsti tarnybos. Kita dalis darbuotojų išėjo dėl sveikatos problemų, bet tikrai ne todėl, kad išsigando reformos.“

„Likę dirbti darbuotojai negalvoja keisti darbo vietas, nesiblaško, nekeiksnoja – juk vyksta tiek daug žadantis procesas. Jau dabar darbas

vyksta daug sklandžiau, operatyviau, nebėra chaoso, į iškvietimus atvykstame laiku“, – sako R. Vaičiūnienė.

„Tiek pacientai, tiek darbuotojai gali gauti didesnę pagalbą iš klasterinių brigadų. Tai labai svarbu, nes Marijampolėje nėra daug budinčių postų, todėl, atsitikus didesnei nelaimei, yra ką pasikviesti – atvažiuoja klasterinė brigada“, – privalumus išvelgia ir pakalbinta Lietuvos GMP darbuotojų profesinės sąjungos „Solidarumas“ pirmininkė Jolanta Keburienė.

Tęsinys 2 psl.



Asmeninio archyvo nuotr.

Marijampolės teritorinio sk. vadovė G. Brundzaitė: „Atleisti darbuotojų pagrindo nebuvo“

Šiame numeryje skaitykite:

2 psl. Atostogas gali turėti kiekvienas. Kaip susitaupyti?

Lietuvoje prasidėjus pilkajam ir šaltajam sezonui, ne vienas kraštievis traukia gaudyti šilumos ir saulės spindulių į šiltesnius kraštus. Tačiau toli gražu ne kiekvienas turi tokią finansinę galimybę ir todėl tenka pasukti galvą, iš kur gauti pinigų kelionei.

3 psl. Marijampolės kultūros centre – paroda apie jaunimą

Lapkričio 6 d. Marijampolės kultūros centre atidaryta fotografijų paroda „Misija – jaunimas“. Parodos autorius fotografas Airidas Žilovas pasakoja, kad idėja gimė iš noro padovanoti miestui dovaną.

3 psl. Rotaract 10-asis vaikų šachmatų turnyras

Jau ši šeštadienį, lapkričio 11 dieną, Marijampolės Rotaract klubas dešimtąjį kartą rengia vaikų šachmatų turnyrą.

4 psl. Europos Sąjungos investicijos Jūsų mieste

Finansų ministerijos iniciatyva organizuojama per Lietuvą keliaujanti informacinė kampanija „Europos Sąjungos investicijos Jūsų mieste“ aplankė Marijampolę.

4 psl. Keliuose jau startuoja žiemos sezonas

Lietuvos keliuose jau prasidėjo žiemos sezonas. Ką svarbu žinoti vairuotojams?

5 psl. Politikų tribūna.

Kokias problemas šiuo metu matote Marijampolėje, kurias reikėtų spręsti kuo greičiau?

6 psl. Sveikatos specialistė: kiekvienas jogoje randa tai, ko jam reikia

Populiarėjantys jogos užsiėmimai visuomenėje vis dar sulaukia įvairių nuomonių ir klausimų, kas apskritai yra joga – sportas, religija, filosofija?

Greitosios medicinos pagalbos reforma

Atgarsiai Marijampolėje: ar vykdomi pažadai, ar pasiteisino lūkesčiai?

Atkelta iš 1 psl.

Prieš įgyvendinant reformą, buvo žadama, kad, sujungus skirtingus greitosios pagalbos teikėjus į vieną organizaciją, bus optimizuotos administravimo ir valdymo išlaidos, kad daugiau lėšų būtų skiriama GMP brigadoms, šiuolaikiškai įrangai ir infrastruktūrai. O darbuotojams bus sudarytos galimybės kelti kvalifikaciją.

Marijampolės teritorinio skyriaus vadovė G. Brundzaitė patvirtina, kad GMP tarnyboje centralizuojamas medicinos įrangos pirkimas, kas leis visoje Lietuvoje visiems naudotis naujais darbo įranga. O projekciniai mokymai, leidžiantys įgyti naujas ir sustiprinti turimas kompetencijas visiems darbuotojams, vyksta jau nuo rugpjūčio mėnesio.

„Mokymai – labai naudingi. Visi mūsų darbuotojai vieną mokymų ciklą jau pabaigė, o po Naujųjų tęs kitą. Mums svarbiausia – pacientai, o jais pasirūpinti dabar galime tikrai

geriau. Jaučiamės ir ramiau, ir saugiau“, – sako Marijampolės teritorinio skyriaus profesinės sąjungos pirmininkė R. Vaičiūnienė.

Dar vienas reformos pažadas – brigadų darbuotojų darbo užmokesčio suvienodinimas.

Lietuvos GMP darbuotojų profesinės sąjungos „Solidarumas“ pirmininkė Jolanta Keburienė tikina: „Dėl darbo užmokesčio išlyginimo yra gautas ne tik GMP tarnybos vadovo Nerijaus Mikellionio pažadas, bet ir rašytinis pasižadėjimas, o vadovas paprastai linkęs pažadus tesėti, todėl abejonėms lieka turbūt vienas procentas iš šimto.“

Kalbant apie darbo užmokestį, verta pastebėti, kad Marijampolėje greitosios medicinos pagalbos darbuotojų atlyginimai yra vieni iš mažiausių visoje Lietuvoje. Apie tai paklausta Marijampolės teritorinio skyriaus vadovė G. Brundzaitė pripažino:

„Įvykus reorganizacijai, skirtingos darbo užmokesčio sistemos atskirose įstaigose klausimas buvo tikrai opus. Tačiau jau yra priimtas sprendimas gruodžio mėnesį suvienodinti darbo užmokestį visoje Lietuvoje.“

„Faktas, kad atlyginimai Lietuvoje bus suvienodinti, tikrai džiugina. Lygiai taip pat džiugina ir tai, kad visoje šalyje bus suvienodinta ir aparatūra, inventoriūs, automobiliai“, – darbuotojų nuotaikomis dalinasi Marijampolės teritorinio skyriaus profsąjungos vadovė R. Vaičiūnienė. O LR Sveikatos apsaugos ministerija skelbia, kad naujų GMP automobilių pirkimai jau prasidėję.

Marijampolės teritorinio skyriaus vadovė G. Brundzaitė taip pat pabrėžia, kad naujas ir labai svarbus pokytis yra tas, jog į I-os kategorijos iškvietimus greitosios medicinos pagalbos brigada turės išvykti iki 90 sekundžių. Tai gyvento-

jams dar labiau užtikrins laiku suteikiamas greitosios medicinos pagalbos paslaugas.

Panašu, kad GMP reforma – viena iš nedaugelio šalyje, kuria patenkinti jos paliesti ir reikia

tikėtis, kad tikslas: „Vienoda darbuotojų kompetencija, vienoda įranga ir vienodi pagalbos teikimo algoritmai užtikrins paslaugos kokybę visoje šalyje“ tikrai taps realybe.



Lietuvos GMP darbuotojų profesinės sąjungos pirmininkė J. Keburienė: „Daug pokyčių jau įvyko, kiti - procese“

Finansų akademija

Atostogas gali turėti kiekvienas. Kaip joms susitaupyti?

Šarūnė Petrošiūtė

Lietuvoje prasidėjus pilkajam ir šaltajam sezonui, ne vienas kraštietis traukia gaudyti šilumos ir saulės spindulių į šiltesnius kraštus. Tačiau toli gražu ne kiekvienas turi tokią finansinę galimybę ir todėl tenka pasukti galvą, iš kur gauti pinigų kelionei. Blogiausias sprendimas, kurį galite priimti – keliauti už paskolintus pinigus. Sugrįžus visada teks galvoti, kaip gražinti turimą įsipareigojimą. To išvengti padės sistemingas finansinis pasiruošimas. Šįkart noriu pasidalinti informacija, ką daryti, kad keliauti galėtų kiekvienas.

Kaip atrasti, iš ko kaupti kelionėms

Šį tikslą įmanoma pasiekti tik sąmoningai pradėjus rūpintis savo išlaidomis ir planuojant biudžetą. Jei vis dar to nedarote, asmeninių finansų valdymas turėtų būti pirmasis žingsnis. Sekite savo išlaidas, pažiūrėkite, ko galite atsisakyti, kokius įpročius galite pakoreguoti ir surasti

lėšų, kurias nukreiptumėte į kelionių sąskaitą. Galbūt turite prenumeratų ar paslaugų, už kurias tik mokate, tačiau nesinaudojate arba naudojatės taip retai, jog kiekvieną mėnesį tiesiog neapsimoka mokėti.

Žinoma, visada galima ieškoti didesnių uždarbio galimybių: dirbti viršvalandžius, paieškoti trumpalaikių, vienkartinų darbų, atrinkti nenešiojamus drabužius, daiktus ir juos perduoti. Suraskite jums geriausius ir patogiausius sprendimus. Pakankamai dažnai nesekame išlaidų maistui, pramogoms, spontaniškiems pirkiniams.

Užsitikrinti keliones padės sistemingas pinigų kaupimas

Kiekvieną mėnesį dalį gaunamų pajamų atidėkite į savo kelionių sąskaitą. Tokiu atveju ramiai galėsite keliauti, o grįžus ir toliau sėkmingai didinsite savo kelionių biudžetą. Beje, šie sprendimai prisidės ir prie to, jog kelionės niekaip nepaveiks jūsų kitų finansinių planų, įsipareigojimų, nes

keliausite iš tiesiogiai šiam tikslui skirtų pinigų.

Papildomoms išlaidoms panaudokite taupyklę. Susitarkite su šeimos nariais, jog didesnės vertės monetos keliauja būtent į ją. Taip net nepastebėdami padidinsite savo kelionių santaupas. Jei naudojate grynuosius pinigus, tiesiog gražą, kurią gaunate monetomis, talpinkite būtent į ją. Sistemingas finansinis pasiruošimas kelionėms palengvins sugrįžimą į realybę. Grįšite žinodami, jog einamosioms mėnesio išlaidoms pinigų jūs vis dar turite, nes keliaavote iš kelionių sąskaitos.

Kelionės biudžeto formavimas

Turint kaupiamąją sąskaitą kelionėms, bus daug paprasčiau formuoti biudžetą. Žinosite, kokią pinigų sumą turite, o pagal ją galėsite pasirinkti kelionės vietą. Apgalvokite viską: kelionės išlaidas nuo namų durų iki galutinės stotelės, nakvynės kainą, galimas ekskursijas, pramogas,

maisto išlaidas, lauktuves, jei tokių planuojate įsigyti, ir, žinoma, kelionės draudimą. Taip pat rekomenduoju prie biudžeto papildomai pridėti bent 10 proc. nenumatytoms, neplanuotoms išlaidoms.

Atostogas galite turėti kiekvienas, jei rūpinatės savo finansine situacija ir iš anksto joms ruošiatės. Kelionių sąskaitos turėjimas jums leis atsipalaiduoti ir užtikrins, jog pailsėti tikrai bus už ką.



Asmeninio archyvo nuotr.

Marijampolės jaunimas



Marijampolės kultūros centre – paroda apie jaunimą

Laura Anelauskaitė-Jakštienė

Lapkričio 6 d. Marijampolės kultūros centre atidaryta fotografijų paroda „Misija – jaunimas“. Parodos autorius fotografas Airidas Žilovas pasakoja, kad idėja gimė iš noro padovanoti miestui dovaną – fotografijų parodą, kadangi Marijampolė 2023 metais paskelbta Lietuvos jaunimo sostine.

„Geriausia, ką aš galiu duoti miestui šią akimirka, yra nuotraukos. Kartu su Aiste Rutkauskiene ir Vladu Polevičium iš Visuomenės ir verslo plėtros instituto sugal-

vojome idėją paminėti žmones, kurie dirba su jaunimu neformaliai ir pagerbti juos už svarbų darbą, kuris kartais gali likti nepastebėtas. Mano, kaip autoriaus, tikslas yra parodyti, kas slypi už jaunų žmonių, kiek mes turime įvairių sferų specialistų, užsiimančių ir mokinančių skirtingų dalykų jaunimą.

Visi portretai yra gana skirtingi, bet apie tą patį. Nebuvo jokių griežtų reikalavimų, norėjosi, kad žmogus būtų laisvas ir nesukaustytas, todėl, kaip parodos dalyviui buvo patogiau pozuoti,

taip jis galėjo daryti,“ – pasakoja parodos autorius.

Jo teigimu, parodoje svarbios ne tik nuotraukos, bet ir su jaunimu dirbančių žmonių mintys. Kiekvienam parodos dalyviui buvo užduotas klausimas: kodėl jaunimas? Buvo prašoma atsakyti į klausimą laisvai, kaip galvojama ir kaip jaučiama. Visos mintys yra unikalios, todėl dar įdomiau skaityti, kaip kiekvienas žmogus galvoja. O kaip Jūs atsakytumėte į šį klausimą?

Fotografas tikisi, kad paroda lankytojams patiks ir dėkoja visiems prisidėjusiems.

Airidas Žilovas – fotografas, muzikantas, visada ieškantis naujų ir įdomių etapų. Gimė 2004 metais Marijampolėje. 2020 metais baigė Marijampolės meno mokyklą (saksofonas ir būgnai). Baigė Marijampolės Rygiškių Jono gimnaziją. Šiuo metu Vilniaus universitete yra pirmakursis – studijuoja Tarptautinių santykių ir politikos mokslo institute.

Štai ką apie save pasakoja



Gretos Blažės nuotrauka

pats fotografas:

Manas yra neatsiejama mano gyvenimo dalis. Nuo mažens esu lydimas muzikos ir fotografijos, tai du mano laisvalaikio komponentai, be kurių neįsivaizduoju dienos, bet šį kartą norėčiau akcentuoti ne muziką, o fotografiją.

Fotografija nuo mažų dienų buvo šalia, visada vertinau ir vertinsiu nuotrauką, nes tai yra sustabdyta akimirka laike, kurią svarbu branginti. Nuotraukose galime pamatyti save – kaip keičiamės, augame. Mano šeimoje visada sakoma, kad

nuotraukos reikalingos, jog galėtume parodyti savo vaikams, kaip atrodėme ir kaip per laiką pasikeitėme mes ir aplinka. Nuotraukos tampa mūsų istorijos dalimi ir padeda prisiminti praeities momentus.

Mano prosenelis ir tėvukas buvo žinomi to meto fotografai, kurie paliko daug atsiminimų nuotraukose. Jų fotografijos turi istorinę ir kultūrinę vertę bei atskleidžia asmenines akimirkas.

Parodą „Misija – jaunimas“ Marijampolės kultūros centre galite aplankyti iki gruodžio 5 d.



Gretos Blažės nuotrauka

Marijampolės Rotaract 10-asis vaikų šachmatų turnyras

Laura Anelauskaitė-Jakštienė

Jau šį šeštadienį, lapkričio 11 dieną, Marijampolės Rotaract klubas dešimtąjį kartą rengia vaikų šachmatų turnyrą.

Marijampolės Rotaract klubas tarptautinėje bendruomenėje pripažintas prieš 10 metų. Būtent švęsdamas savo jubiliejinį gimtadienį, klubas organizuoja šachmatų turnyrą 1-9 klasių mokiniams.

Šachmatų turnyras jubiliejui paminėti pasirinktas ne atsitiktinai. Taip siekiama populiarinti šį intelektualų stalo žaidimą, kuris yra ypač naudingas užsiėmimas vaikams. Be to, jubiliejinio turnyro proga bus

prisiminti ir praėję čempionatai bei išsimintinausios klubo gyvavimo akimirkos.

Pertraukų metu dalyviams taip pat sugalvota veiklų – šiais metais turnyro dalyviai turės galimybę sudalyvauti mokyklos LISPA užsiėmimuose: virtualios realybės žaidimuose bei Odetos Venslovaitės kūrybinėse atvirukų dirbtuvėse.

„Jau 10 metų mūsų iniciatyvą remia įvairūs Marijampolės regiono verslai, Rotaract klubo draugai. Be jų prisidėjimo nei vienas čempionatas nebūtų įvykęs“, – sako klubo narė Šarūnė Petrošiūtė ir priduria, kad šiais metais surinktas rekordinis prizinis fondas, kurį užtikrinti buvo

itin paprasta. Kiekvienais metais prie turnyro prisideda Rotaract broliai – Marijampolės Rotary klubas, šiais metais finansais prisidėjo ir Marijampolės savivaldybė. Turnyro vietą ir dalyvių maitinimą užtikrina „Torino Lounge“. Prizais prisideda daugybė įmonių ir organizacijų: „Mantingos“ paramos ir labdaros fondas; MB „Inspira Life“; mokykla LISPA; kavinė-baras „Nica“; Marijampolės turizmo ir verslo informacinis centras „SMART Marijampolė“; UAB „Aliaska“; MB „Kelionių kvapai“; kino teatras „Spindulys“.

Šarūnės teigimu, smagu žinoti, jog šios kompanijos yra pasiekiamos vos vienu skambučiu.

Marijampolės Rotaract klubas dėkoja visiems bendrai ir kiekvienai kompanijai atskirai, kad išlaikant tradicijas, visi jaunieji šachmatininkai namo grįš su įvairiausiais prizais.

Marijampolės Rotaract klubas yra tarptautinio

Rotaract klubų tinklo dalis, kuris susikūrė kaip pereinamoji pakopa į Rotary klubus, žinomus visame pasaulyje dėl savo vykdomos humanitarinės veiklos. Kaip pasakoja klubo narė Ingrida Bandzaitytė bei Paulina Miliauskaitė, visi šie klubai vadovaujasi tomis pačiomis idėjomis, o pagrindinis tikslas – savanoriškai tarnauti visuomenei, remti ir plėtoti

savo regionų tvarų ekonominį vystymąsi bei skatinti kultūrinį ir visuomeninį gyvenimą. Savo veiklomis klubas siekia ne tik prisidėti prie jauno žmogaus asmenybės vystymosi, suteikti jam galimybes šviestis bei ugdyti savo gabumus, bet taip pat prisidėti sprendžiant įvairias materialines bei socialines problemas.



Marijampolės Rotaract klubo archyvo nuotr.



Marijampolės Rotaract klubo archyvo nuotr.

Europos Sąjungos investicijos Jūsų mieste

Gintarė Sabaliauskienė

Finansų ministerijos iniciatyva organizuojama per Lietuvą keliaujanti informacinė kampanija „Europos Sąjungos investicijos Jūsų mieste“ apsilankė ir Marijampolėje.

Siekiami gyventojams priminti, kad jau beveik 20 metų esame Europos Sąjungos nariai ir turime galybę gerųjų pavyzdžių, kaip Europos Sąjungos investicijos jau yra pagerinę mūsų gyvenimo kokybę ir kiek galimybių suteikę. O taip pat priminti, kad naudotis teikiama galimybėmis galima ir toliau.

„Norime supažindinti gyventojus su galimybėmis, kurias teikia ES investicijos ir kaip šios investicijos padeda tiek miestams, tiek regionams siekti pažangos. O tam, kad ta pažanga būtų pasiekta,

mums yra aktualu, kad verslai ir žmonės naudotųsi šiomis ES investicijomis“, – sako LR finansų ministerijos Investicijų departamento patarėja Eglė Coppa.

Informaciniame renginyje buvo pristatytos Europos Sąjungos galimybės verslui ir visai Lietuvos ekonomikai, pristatyti ir konkretūs šio laikotarpio kvietimai.

Renginys taip pat vyko ir visame mieste: mobili komanda marijampoliečiams dalino informacinius leidinius, kuriuose primenama, kiek galimybių įvairiems miestams jau suteikė Europos Sąjungos investicijos, o taip pat, kad ir naujo periodo finansavimas prieinamas kiekvienam: verslams, įmonėms, bendruomenėms, taip pat ir fiziniams asmenims.

„Ypatingas dėmesys šiuo metu yra skiriamas žaliajai pertvarkai. Tai taip pat ir fiziniams asmenims yra galimybė gauti kompensacijas tiek saulės elektrinių, tiek netaršių transporto priemonių įsigijimui ir tikrai kviečiame šiomis galimybėmis pasinaudoti“, – galimybes vardina E. Coppa.

Prasidėjusio naujo Europos Sąjungos investicijų periodo biudžetas – beveik 8 milijardai eurų. Iš jų regionams – vietos bendruomenėms, bendruomenių socialiniam verslui, bendruomenės vietos plėtros užtikrinimui, viešųjų paslaugų prieinamumui miestuose, regionų centrų stiprinimui, viešųjų paslaugų prieinamumui, privačių investicijų į regionus skatinimui – numatyta daugiau nei 800 milijonų eurų.

Gyventojai, verslai ir įmonės kviečiami pasinaudoti galimybėmis: pradėti naujas veiklas, vystyti ir plėsti jau pradėtas, gerinti savo ir prisidėti prie miesto bei regiono gyvenimo kokybės gerinimo.

„Apvažiavus Lietuvą, tikrai yra akivaizdu, kiek daug jau mums yra davusios ES pažangos lėšos. O dabar, naujame etape, mes kuo toliau, tuo labiau judame nebe į fizinę infrastruktūrą, o į skaitmeninimą, į žalinimą, į

tvaresnės ekonomikos kūrimą, tai būtent su tuo ir yra susijusios visos galimybės“, – pasakoja Investicijų departamento patarėja.

Pagrindinis tikslas – užtikrinti socialinės, ekonominės ir teritorinės nelygybės mažėjimą ir nepalikti nei vieno regiono ar žmogaus paraštėse.

Pagrindinę informaciją, kas ir į kokią paramą gali pretenduoti, galima rasti internetinėje svetainėje www.esinvesticijos.lt



Pauliaus Paleckio nuotr.

ESinvesticijos.lt komanda Marijampolėje pasiekė daugiau nei 3000 gyventojų



www.ESinvesticijos.lt paskelbti kvietimai
2021.esinvesticijos.lt

Keliuose jau startuoja žiemos sezonas

Gintarė Sabaliauskienė

Lietuvos keliuose jau prasidėjo žiemos sezonas. Ką svarbu žinoti vairuotojams?

Valstybės įmonė Lietuvos automobilių kelių direkcija primena, kad nuo lapkričio 10 d. iki kovo 31 d. draudžiama eksploatuoti motorines transporto priemones, išskyrus mopedus, motociklus, triračius, visų rūšių keturračius ir priekabas su vasarinėmis padangomis.

Taigi, visi vairuotojai privalo pasikeisti padangas į žieminės ar universaliasias.

Marijampoliečiai, anot padangų keičėjų, šiemet šios prievolės ėmėsi gana anksti – jau nuo spalio pradžios. Tačiau dar nesuskubę, turėtų atkreipti dėmesį, kad padangos yra viena iš pagrindinių automobilio dalių, nuo kurios priklauso saugumas keliuose ir važiavimo kokybė. Žiemos sezonui padangas reiktų rinktis atsižvelgiant į tai, kokiais keliais dažniausiai tenka važiuoti.

Žieminės ar universalios?

Universalias padangas vairuotojai dažnai renkasi siekdami sutaupyti ir norėdami išvengti prievolės du kartus per metus apsilankyti autoservise. Tačiau, ar universalios padangos tinkamos Lietuvos keliams?

Padangų gamintojai pabrėžia, kad temperatūrai nukritus žemiau 7 laipsnių šalčio, universalios padangos sukibimas su danga jau nebėra toks geras kaip specialiai žiemai sukurtos ir pritaikytos padangos. Žiemą naudojant universalias padangas prailgės stabdymo kelias, snieguotame kelyje automobilis nebus toks stabilus, kaip automobilis su žieminėmis padangomis.

Universalios padangos gali būti tinkamas pasirinkimas, jei važinėjama tik miesto gatvėmis ir retai nusukama į regioninius kelius. Žinoma, net ir mieste būna dienų, kai gatvėse pilna sniego, todėl vairuotojai turėtų iš anksto įvertinti, kuo rizikuojama pasirinkus universalias padangas.

Prioritetas – naujoms padangoms

Padangų keičėjai jau ne vienerius metus pastebi tendenciją, kad marijampoliečiai renkasi naujas, o ne restauruotas ar dėvėtas padangas. Įsigytos naujos, kad ir paprastos, ekonominės klasės žieminės padangos tarnaus tikrai ne vieną sezoną. Kada jau laikas naujoms, išduos vienas svarbiausių reikalavimų – padangos protektoriaus rašto gylis: lengvojo automobilio padangos protek-

toriaus rašto gylis turi būti ne mažesnis, kaip 3 mm. Tačiau saugiam vairavimui žiemą, specialistai pataria, reikia, kad būtų bent jau 5 – 6 mm. Ir, žinoma, reikia nepamiršti pagrindinių saugumo faktorių kelyje: didesnio atstumo, mažesnio greičio, daugiau atidumo, mažiau staigių manevrų.

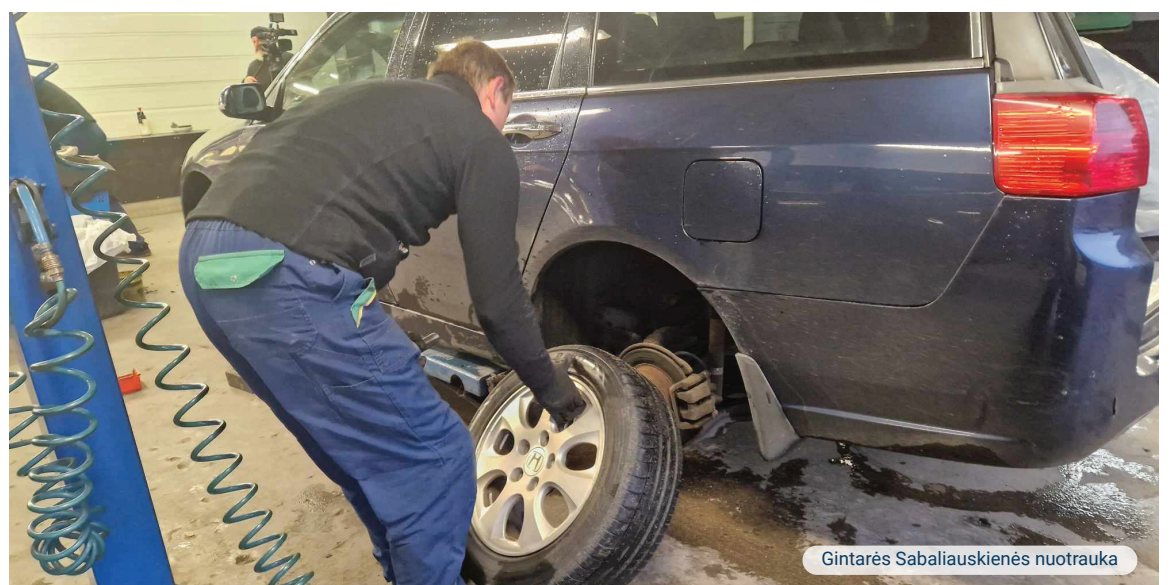
Greičio reikalavimai

Vairuotojams primenama, kad, prasidėjus žiemos sezonui, keičiasi ir greičio reikalavimai – maksimalus leistinas greitis

automagistralėse nuo 130km/h sumažėja iki 110 km/h.

Tačiau svarbu nepamiršti, kad net ir pasikeitus padangas, jei kelio danga drėgna, šlapia ar slidi, būtina važiuoti mažesniu greičiu, laikytis didesnio atstumo nuo priekyje važiuojančio automobilio bei atsargiau manevruoti.

Straipsnis parengtas remiantis Lietuvos automobilių kelių direkcijos, UAB „CarVertical“, UAB „Euromaster“ informacija



Gintarės Sabaliauskienės nuotrauka

POLITIKŲ TRIBŪNA

Klausiame Marijampolės politikų: Jūsų vertinimu, kokia problema Marijampolės mieste ir visoje savivaldybėje šiuo metu yra svarbiausia ir ją reikėtų spręsti kuo greičiau?

Gediminas Akelaitis
Krikščionių sąjunga

Mano nuomone, šiuo metu Marijampolės savivaldybėje, kaip ir Valstybėje, aktualiausi gyventojų sveikatos klausimai.

Steigiamas neaiškus Sveikatos centras. Prievartiniu būdu jungiama poliklinika su privačiais šeimos gydytojų kabinetais. Paliekamas Sveikatos biuras, privačios laboratorijos ir rentgeno diagnostikos įstaigos esamoje padėtyje. Valdymas, funkcijos, Tarybos įtaka, Savivaldybės administracijos vieta neapibrėžta.

Sveikatos apsaugos ministerijai tapus ligoninės dalininke, realių teigiamų pokyčių nenusimato. Plečiamas priėmimo skubios pagalbos skyrius dar labiau komplikuos padėtį. Ligoninės gydymo korpusai dėl gydytojų, sesučių trūkumo neišnaudojami. Juos reikia šildyti, prižiūrėti. Finansavimo iš TLK ar ministerijos nėra. Pritraukti jaunus specialistus, didinti atlyginimus, mažinti darbo krūvius nėra kaip.

Visos problemos – dėl Seimo, Vyriausybės nekompetencijos.

Romualdas Makauskas
LSDP

Aš išskirčiau dvi pagrindines ir svarbiausias savivaldybės šio laikotarpio darbų kryptis – tai projektų ruošimas naujam ES finansavimo 2021–2027 metų laikotarpiui ir jau pradėtas paruošiamasis darbas 2024 metų biudžeto patvirtinimui. Reikia pastebėti, kad finansavimo gairių paruošimas ir po to sekantis projektų pateikimas labai vėluoja. Jau 2023 metų pabaiga, o dar nėra aišku, kurie projektai bus finansuojami. O kur dar visos viešųjų pirkimų procedūros? Dėl to susidaro tokia situacija, kad projektai vykdomi dar 2-3 metus jau pasibaigus finansavimo laikotarpiui.

Man, kaip finansų ir ekonomikos komiteto pirmininkui, labai svarbu ir įdomu, kokį biudžetą mes turėsime ir kaip gyvensime sekančiais metais. Savivaldybės biudžetą privalome patvirtinti per

du mėnesius po valstybės biudžeto patvirtinimo. Šiuo metu jau vyksta biudžeto projekto paruošiamieji darbai, kuriuos atlieka savivaldybės administracija kartu su visomis įstaigomis.

Saulius Perlis
LSDP

Transporto srautų augimas tapo viena svarbiausių Marijampolės miesto plėtros bei funkcionavimo problemų, turinčių įtakos miesto aplinkos ir gyvenimo kokybės būviui. Augantys automobilių kamščiai, t.y. didesnės degalų ir laiko sąnaudos bei iš to atsirandanti oro tarša – šių dienų Marijampolės „piko valandų“ aktualijos. Greta šių problemų vykstantis kelio „Via Baltica“ remontas tik dar labiau apsunkina susisiekimą Marijampolės savivaldybėje.

Mano siūlymu Marijampolėje reikėtų įrenginėti kuo daugiau žiedinių sankryžų. Synchronizuoti šiuo metu jau veikiančius šviesoforus, kad jų veikimas būtų kuo daugiau suderintas. Užtikrinti „Via Baltica“ kelio remonto darbų saugumą, nes pasitaiko atvejų, kai vairuotojai, suklaidinti navigaciją ar kelių ženklavimą, išvažiuoja į priešpriešinę eismo juostą. Ilgalaikeje perspektyvoje labai pasiteisintų papildomas tiltas, kurio pastatymas planuojamas Aušros gatvėje, automobilių eismui per Šešupę.

Erika Naikelenė
LVŽS

Artėja žiema, su ja – šalnos, šlapdriba, sniegas, o ar tinkamai ir pilnai Marijampolės savivaldybėje yra pasiruošta kelių priežiūros darbams? Ypatingą dėmesį reikės skirti įkalnės išvažiavimo iš Marijampolės miesto Kauno kryptimi priežiūrai. Išvažiavimas daugeliui žmonių kelia susirūpinimą: ar tai nebus slidžiausias kelio ruožas šią žiemą, kai oro ir dangos temperatūra nukris žemiau nulio laipsnių ir ji neišvengiamai apledės? Noriu pabrėžti, kad šaltuoju metų laiku eismo sąlygos čia taps

itin sudėtingos. Neturi būti laukiama nelaimių ir šiai potencialiai pavojingai zonai reikia ieškoti sprendimų jau dabar! Labai tikiuosi, kad žmonių susirūpinimas bus išgirstas ir bus imtasi visų įmanomų priemonių užkertant kelią bet kokiai nelaimėi.

Kęstutis Tumelis
LVŽS

Mano nuomone, didžiausia ir iš tiesų kelianti labai didelį susirūpinimą problema šiuo metu yra partinės linijos (socialdemokratų) pozicijų įtvirtinimas.

Aš kalbu apie per maksimaliai trumpą laiką matomus partijai lojalių žmonių „įtvirtinimus“ į vadovaujančias pozicijas. Galime vardinti beveik visas valdomas pozicijas, įmonių vadovus, darželių, mokyklų direktorius. Realiai – visas įmanomas vadovaujančias pozicijas.

Toks bandymas dominuoti visose valdymo pozicijose vyksta tik mūsų, visų miestiečių, sąskaita, nes dauguma vadovų galimai sėda į šiltą vietą užsitarnavę lojalumą, o ne pagal kompetenciją.

Jeigu išgirstu argumentus, jog taupoma bandant jungti darželius, įmones – atsakymas tik vienas. Sunku valdyti daugumą – geriau mažiau, bet patikimesnių, nei banda raudonų, bet visiems kažką reikia žadėti.

Ateinantis kontrolieriaus konkursas yra dar viena darbo vieta, kur atsīsės 5 metų kadencijai žmogus, kurį iš 2 asmenų rinksis meras. Ir tikrai neabejoju, jog pasirinkimas bus politinis, o kompetencija bus nesvarbi.

Kęstas Spūdys
Demokratų sąjunga „Vardan Lietuvos“

Politizuotas optimizavimų vėjus, mano nuomone, šiandien yra skaudžiausia Marijampolės savivaldybės problema. Vienas paskui kitą Tarybai teikiami sprendimai apie kartais net sunkiai protu suvokiamus jungimus atrodo jau kaip nevaldomas procesas: jungiamos

seniūnijos, savivaldybės valdomos bendrovės, vaikų darželiai, atsisakoma valgyklų, bibliotekų skyrių, naikinama poliklinikos laboratorija, uždaromi vaikų darželiai kaimuose ir t.t.

Visi šie sprendimai dar labiau didina atskirtį ir blogina žmonių gyvenimo kokybę, ypač kalbant apie kaimiškąsias vietas, kur tik sukilus žmonėms, stebuklingai pavyko sustabdyti kaimų jungimą į „kaimų kolūkius“.

Kaip ekonomistas visiškai nesuprantu valdančiųjų sprendimų, nes visi optimizavimai yra labai menkos ekonominės vertės, dažnai išėtinės kainuoja daugiau nei numatomas taupymas, žmonės praranda darbus, neretai atsisakoma darbuotojų, kuriems jau nedaug likę dirbti iki išėjimo į pensiją.

Keisčiausia, kad optimizavimas visiškai aplenkia politines viršūnes – gerai apmokamų vietų valdančiųjų vadovų komandoje tik daugėja.

Ramūnas Burokas
LSDP

Talentų pritraukimas yra esminis klestėjimo veiksnys tiek Marijampolės verslui, tiek viešajam sektoriui. Regionuose, kuriuose talentingi žmonės gali gyventi ir kurti, susitelkia inovacijos, naujos technologijos bei inovatyvus verslas. Talentai padeda diegti technologines naujoves, kuria inovatyvius produktus ir paslaugas, didina produktyvumą, ieško naujų verslo modelių. Taip yra auginamas konkurencinis pranašumas rinkose, kuris veda prie didesnio užimtumo, didesnių atlyginimų ir ekonominio augimo.

Kęstutis Traškevičius
TS-LKD

Sunku būtų įvardinti vieną Marijampolės problemą, kaip svarbiausią, nes jų tikrai yra nemažai. Bet didžiausia problema, mano nuomone, yra ta, kad vidutinis darbo užmokestis Marijampolės savivaldybėje yra apie 15 proc. mažesnis, negu vidutiniškai šalyje. Dėl to Marijampolė nėra pakankamai patraukli jauniems žmonėms, kurie neretai renkasi kurti savo ateitį didesniuose miestuose, kur gali dirbti gaudami didesnę darbo užmokestį. O tai iš dalies lemia ir sumažėjusį gyventojų skaičių bei kitas savivaldybės problemas.



Marijampolės savivaldybės administracijos nuotrauka

Sveikatos specialistė: kiekvienas jogoje randa tai, ko jam reikia

Daiva Balčiūnė

Populiarijantys jogos užsiėmimai visuomenėje vis dar sulaukia įvairių nuomonių ir klausimų, kas apskritai yra joga – sportas, religija, filosofija? Jogos praktikos nepatiks ir netiks kiekvienam, tačiau bent pabandyti skirtingus elementus – verta visiems.

Fizinio aktyvumo ir visuomenės sveikatos specialistė, gyvensenos medicinos magistrė, jogos instruktorė Jovita Viatkinaitė dalinasi jogos praktikų nauda, atsako, ar jogos praktika tinka kiekvienam.

Ar sutinki, kad joga – labiau ne sporto šaka, bet gyvenimo būdas?

Ir taip, ir ne – na, žiūrint – ko žmogus joje ieško. Man labai patinka mintis, jog joga pasitiks tave ten, kur tu esi. Manau, jog jogos ilgamažiškumo paslaptis – tai, kad ji prisitaiko prie kiekvieno. Tiksliau, kiekvienas joje randa tai, ko jam reikia. Nebūtinai turi tapti vegetaru ir neleisti sau išgerti taurės vyno, jog galėtum praktikuoti ir savo gyvenimą sieti su joga. Yra žmonių, kurie ateina į užsiėmimus, nes supranta, jog reikia judėti. Jogos praktika jiems atrodo tinkamos formos, tinkamo intensyvumo, todėl

tokie žmonės eina į užsiėmimus kaip į sporto klubą ir nieko daugiau. Vis dėlto, manau, jog tokiu atveju jogos praktika žmogaus gyvenime neužsibūna ilgai, o būna kaip laikina stotelė.

Tuo tarpu tie, kurie atranda daugiau jogos praktikos prasmės ir filosofijos, iš lėto, savaime, išmoksta, kaip svarbu rasti laiko poilsiui, mokėti sustoti ir neprabėgti savo gyvenimo bei negyventi proto rūke. Žmonės pajaučia naudą ir natūraliai jogos praktikas integruoja į savo kasdienybę, tuomet tai ir tampa gyvenimo būdu, mokomasi gerai jaustis dabartyje, negalvoti, jog dabartis yra tik tam, jog būtume laimingi ateityje.

Kokią naudą bei reikšmę į gyvenimą gali atnešti jogos praktikos?

Jogos praktikos įprastai yra tiek apie kūno, tiek apie proto treniravimą. Kūną treniruoti mes galime skirtingais būdais ir jų, žinoma, yra daug, galbūt net efektyvesnių. Tačiau proto treniravimui jogos metu atliekamos dėmesingo įsisąmoninimo praktikos leidžia pažinti savo protą, išgirsti mintis, geriau suprasti savo jausmus, kūno pojūčius ir to mums šių dienų skubančiame pasaulyje be galo trūksta. Daugiau kalbant apie jogos naudą,

mano požiūriu, ji vienareikšmiškai yra apie mūsų vidinės energijos resursus, kuriuos mes įkrauname tiek iš fizinės praktikos (atliekamų asanų), tiek iš kvėpavimo ir dėmesingumo praktikų. Reguliariai praktikuojant, lengviau vėl tapti kūrybiškais, motyvuotais bei energingais, labiau empatiškais sau ir supančiai aplinkai.

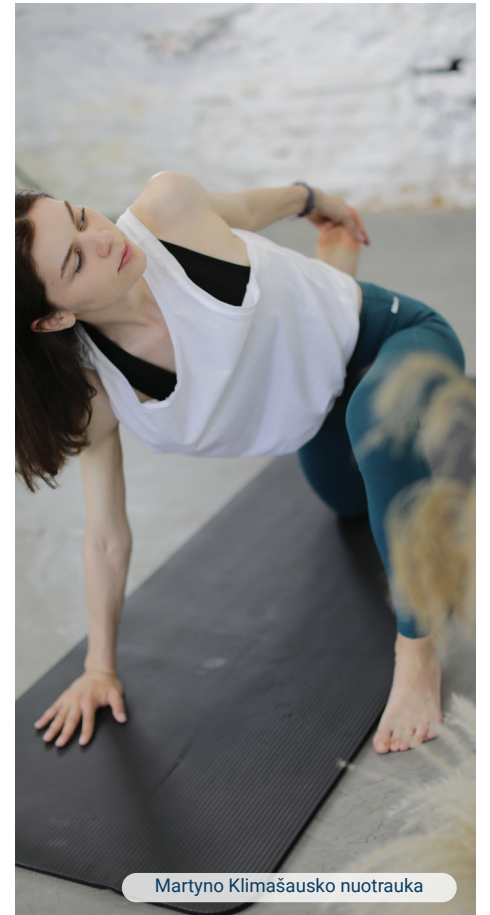
Ką reikėtų žinoti, pradėjus lankyti užsiėmimus ar praktikuojant jogą namuose? Ar ji tinka visiems?

Manau, jog joga pasitinka tave ten, kur tu esi. Todėl galėčiau sakyti, jog pabandyti verta kiekvienam, tačiau tikrai ne kiekvienas ją prisijaukins arba galbūt tik pavienes jos dalis integruos į savo kasdienybę – ir tai yra puiku.

Vienareikšmiškai, prieš pradėdant judesio praktikas, svarbu žinoti savo sveikatos būseną: ar nėra nugaros, kaklo išvaržų, skausmų, problemų su riešais, žinoti kitas silpnas/problematiškas savo kūno vietas ir jo galimybes. Reikia įvertinti galimas rizikas, ypač bandant praktikuoti namuose, nes prieinamos video medžiagos galime rasti skirtingos kokybės, skirtingos patirties ir kompetencijų lygio mokytojų.

Kiekvienam naujai atėjusiam, pirmus kartus bandančiam jogos praktikas, primenu, jog jei pirmą kartą išbandai ir tau nepatiko, tai gali būti dėl to, jog galbūt netiko jogos mokytojo vedimas ar konkreti jogos rūšis. Taigi, jei tave stabdo ne sveikatos problemos, o tiesiog kažkokia turėta neigiama patirtis – tikrai skatinu bandyti pas kitą ir dar kitą mokytoją ir galbūt atrasi, kur sava, kur gera, ir norisi grįžti. Taip pat dėl jogos rūšies – jų yra skirtingų pagal savo intensyvumą, savo gylį ir, kaip sakoma, – kas ieško, tas randa sau tinkamiausią.

Lygiai taip pat atliekant jogos praktikas namuose, radę vienos praktikos įrašą, kur galbūt užsiėmimas yra labai intensyvus ir jums tai nepatiko, netiko, nebijokite ieškoti ir atrasti sau tinkamo. Jogos rūšių yra daug, todėl tikiu, kad



Martyno Klimašausko nuotrauka

kiekvienas gali rasti sau tinkamą variantą ar bent elementus iš jogos praktikų pritaikyti savo kasdienybėje.

Gyvename nuolatiniame informaciniame triukšme, kaip padėti sau nurimti?

Kviečiu atsakyti sau į klausimą: gal man ramybės per mažai, nes viso kito per daug? Mano pačios dažniausias atsakymas būna – tikrai taip, kuomet sustoji ir jauti, kad neskiri laiko sau, nenusistatai darbo ir kokybiško poilsio ribų, sunkiausia yra vėl ir vėl neįsisukti į tokį pilką skubančio gyvenimo ratą. To išvengti labai padeda gebėjimas kontroliuoti savo dėmesį, kuris dienos eigoje yra blaškomas į skirtingas puses ir tai vargina, kuria nerimą, nes tame nuolatiniame informaciniame triukšme nesunku pasimesti, nes visko yra per daug, o vidinės ramybės – per mažai. Taigi, linkiu atrasti sau tinkamus ritualus, užsiėmimus, kurie leis jaustis geriau, kokybiškiau.



Martyno Klimašausko nuotrauka

Gema Galinienė „Rudeninis lietus“

Taškosi...
beldžias į langą
rudenis lietus
ir kabina karolius
ant stiklo...
Giliai sminga

jo žvilgsnis gailus
ir ilgesiu širdį sugildo...
Krinta, krinta
skaidriausi lašai,
vis plaka, talžo
supurvintą žemę...

Šveičia, plauna švariai
tarsi stalą,
kad užsukus žiema
dengtų staltiesę baltą,
snaigutėmis, deimantais
austą...

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

Turite minčių ir norite jomis pasidalinti „Miesto laikraštyje“?

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

Laukiame jūsų laiškų.

MMM KALĖDŲ MUGĖ



Gaminatė žvakės? Kuriate rankdarbius? Mezgate kojines? Ar darote kažką kito, kas galėtų būti puiki kalėdinė dovana?

Praneškite apie tai savo kraštiečiams!

Kitame laikraščio numeryje (lapkričio 26 dieną) visų jūsų šie skelbimai atsidurs viename laikraščio puslapyje. Padėkite savo kraštiečiams atrasti dovanas, o svarbiausia, atrasti Jus.

Skelbimo kaina „MMM Kalėdų mugėje“ – 10 €. Sau vietą rezervuokite: kaledos@mmm.lt

LAPKRIČIO 26

Sveikinimų koncertas

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



VYTAUTO ŠOKIŲ KLUBAS

Sasnavos g. 70, Marijampolė

Kiekvieną šeštadienį 17 val.

kam 30 m. ir daugiau

MMM
mmm.lt

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



LAPKRIČIO 10–16 DIENOMIS

Didžiojoje salėje:

„Troliai 3“
11 d. 13 val.

„Džiunglių būrys 2“
10, 11, 13, 14 d. 15 val.

„Šunyčiai patruliai 2.“
12 d. 12 val.
15, 16 d. 15 val.

„Gėlių mėnulio žudikai“
12 d. 13.50 val.

„Kapitonė Marvel 2“
10–14 d. 17.30 val.

„Pelkių karaliaus dukra“
10, 11 d. 21.30 val.
15, 16 d. 17.20 val.

„Šeima“
10–14 d. 19.30 val.

„Penkios naktys pas Fredį“
15 d. 19.30 val.

Mažojoje salėje:

„Broliai lokiai: dingęs lobis“
10, 13–16 d. 15.15 val.
11, 12 d. 13.15; 15.15 val.

„Pirties seserys“
10–16 d. 17.15 val.

„Per arti“
10–14 d. 19.15 val.

„Šeima“
15, 16 d. 19.15 val.

„Aš gyvas“
10, 11 d. 21.15 val.

11.17 18 val.
Marijampolės
kultūros
centras



LIETUVA
VALSTYBINIS ANSAMBLIS

bilietai.lt

KOLIAŽINĖ OPERA

MAŽVYDAS

pagal Just. Marcinkevičių



**BIURO
SPEKTRAS**

- Biuro prekės
- Mokyklinės prekės
- Dailės prekės

GEDIMINO G. 9, MARIJAMPOLĖ

+370 624 53097

PREKYBA.BIUROSPEKTRAS@GMAIL.COM

RE/MAX

NT BROKERĖ INGA CIESIŪNĖ

**VISOS
NEKILNOJAMOJO
TURTO PASLAUGOS
SUVALKIJOJE**

+37061489376

DIRBU TAM, KAD BŪSTAS TARNAUTŲ JUMS




STATYBA-PREKYBA
HOLKAS
Langų ir durų centras

+370 670 83032 info@holkas.lt www.holkas.lt

K 1 O

9 D 8

A 7 S

Gedimino g. 28A,
Marijampolė

(8-659) 50426

info@xkodas.lt

www.xkodas.com

Beraktės išmanios spynos

Elektroninės spynos

► **VERSLUI**

► **NAMAMS**

► **NUOMAI**



Gardžios dovanų idėjos Kalėdoms!

www.jorus.lt

Nuolaidos kodas MMM20

Šlepetija

MARIJAMPOLĖ, GEDIMINO G. 2

rankų darbo šlepetės visiems

išsiskiriančios savo kokybe

unikalus dizainais



Marijampolės
televizija



Internetinis
portalas

mmm.lt



Miesto
laikraštis

Marijampolės regiono žinios, naujienos
ir aktualus turinys kiekvienam patogiausia forma



PROGRAMA

2023-11-13 - 2023-11-19

Pirmadienis 2023-11-13

07:30 Marijampolės savaitė k.
08:00 Delfi diena k.
08:50 Dienos klausimas k.
09:40 Marijampolės savaitė k.
10:10 Šventės be streso k.
10:40 IQ verslas k.
11:10 Marijampolės savaitė k.
11:40 Noriu daugiau k.
12:10 Diskusijos iš esmės k.
13:00 Žuvys kalba k.
13:40 Marijampolės savaitė k.
14:10 Delfi diena k.
15:00 Šventės be streso k.
15:30 IQ verslas k.
16:00 Diskusijos iš esmės k.
16:50 Delfi diena

17:40 Dienos klausimas
18:30 Marijampolės TV žinios
19:00 Menas būti sveikam k.
19:30 Išpažintis su Marija
20:00 Marijampolės TV žinios k.
20:30 Iš esmės
21:20 Tvari Lietuva
21:50 Duok leteną
22:20 Išradėjų biuras
22:30 Marijampolės TV žinios k.

Antradienis 2023-11-14

07:30 Marijampolės TV žinios k.
08:00 Delfi diena k.
08:50 Dienos klausimas k.
09:40 Marijampolės TV žinios k.
10:10 Menas būti sveikam k.
10:40 Išpažintis su Marija k.
11:10 Marijampolės TV žinios k.
11:40 Iš esmės k.
12:30 Tvari Lietuva k.
13:00 Duok leteną k.
13:30 Išradėjų biuras k.
13:40 Marijampolės TV žinios k.

14:10 Delfi diena k.
15:00 Menas būti sveikam k.
15:30 Išpažintis su Marija k.
16:00 Iš esmės k.
16:50 Delfi diena
17:40 Dienos klausimas
18:30 Marijampolės TV žinios
19:00 Suprasti Rusiją
19:30 Gyvenimo ritmu
20:00 Marijampolės TV žinios k.
20:30 Iš esmės
21:20 Nesuklaidinti
22:05 Misija ūkis
22:30 Marijampolės TV žinios k.

Trečiadienis 2023-11-15

07:30 Marijampolės TV žinios k.
08:00 Delfi diena k.
08:50 Dienos klausimas k.
09:40 Marijampolės TV žinios k.
10:10 Suprasti Rusiją k.
10:40 Gyvenimo ritmu k.
11:10 Marijampolės TV žinios k.
11:40 Iš esmės k.

12:30 Nesuklaidinti k.
13:15 Misija ūkis k.
13:40 Marijampolės TV žinios k.
14:10 Delfi diena k.
15:00 Suprasti Rusiją k.
15:30 Gyvenimo ritmu k.
16:00 Iš esmės k.
16:50 Delfi diena
17:40 Dienos klausimas
18:30 Marijampolės TV žinios
19:00 Finansų akademija k.
19:30 Atraskime Sūduvą
20:00 Marijampolės TV žinios k.
20:30 Iš esmės
21:20 Ekonomika šiandien
21:50 Sveikatos laikas
22:40 Marijampolės TV žinios k.

Ketvirtadienis 2023-11-16

07:30 Marijampolės TV žinios,
Marijampolės TV k.
08:00 Delfi diena k.
08:50 Dienos klausimas k.
09:40 Marijampolės TV žinios k.
10:10 Finansų akademija k.
10:40 Atraskime Sūduvą k.
11:10 Marijampolės TV žinios k.
11:40 Iš esmės k.
12:30 Ekonomika šiandien k.
13:00 Sveikatos laikas k.
13:50 Marijampolės TV žinios k.
14:20 Delfi diena k.
15:10 Finansų akademija k.
15:40 Atraskime Sūduvą k.
16:10 Ekonomika šiandien k.
16:50 Delfi diena
17:40 Dienos klausimas
18:30 Marijampolės TV žinios
19:00 MMM klubas - Sūduvos verslai
19:30 Verslios mamos
20:00 Marijampolės TV žinios k.
20:30 Iš esmės
21:20 Tarp keturių sienų
21:50 Tėvystė praktiškai
22:30 Marijampolės TV žinios k.

Pentadienis 2023-11-17

07:30 Marijampolės TV žinios k.
08:00 Delfi diena k.
08:50 Dienos klausimas k.
09:40 Marijampolės TV žinios k.
10:10 MMM klubas - Sūduvos verslai k.
10:40 Verslios mamos k.
11:10 Marijampolės TV žinios k.
11:40 Iš esmės k.
12:30 Tarp keturių sienų k.
13:00 Tėvystė praktiškai k.
13:40 Marijampolės TV žinios k.
14:10 Delfi diena k.
15:00 MMM klubas - Sūduvos verslai k.
15:30 Verslios mamos k.

16:00 Iš esmės k.
16:50 Delfi diena
17:40 Dienos klausimas
18:30 Marijampolės TV žinios
19:00 Be spalvų: depresija
19:30 IQ verslas
20:00 Marijampolės TV žinios k.
20:30 Noriu daugiau
21:00 Diskusijos iš esmės
21:50 Žuvys kalba
22:30 Marijampolės TV žinios k.

Šeštadienis 2023-11-18

08:00 Savaitgalis su muzika
09:30 Marijampolės TV žinios k.
10:00 Menas būti sveikam k.
10:30 Išpažintis su Marija k.
11:00 Suprasti Rusiją k.
11:30 Sveikatos IQ
11:40 Duok leteną k.
12:10 Nesuklaidinti k.
12:40 Tėvystė praktiškai k.
13:20 Išradėjų biuras k.
13:30 Sveikatos laikas k.
14:20 Atraskime Sūduvą k.
14:50 Socialiniai skauduliai
15:50 Pasirinkę Lietuvą
16:20 Marijampolės savaitė
16:50 Sveikinimų koncertas
17:20 Menas būti sveikam
17:50 Išpažintis su Marija k.
18:20 Suprasti Rusiją k.
18:50 IQ verslas k.
19:20 Savaitgalis su muzika
22:00 Programos pabaiga

Sekmadienis 2023-11-19

08:00 Savaitgalis su muzika
10:30 Šv. Mišių tiesioginė transliacija iš Marijampolės Šv. Jono Pauliaus II parapijos
11:30 MMM klubas - Sūduvos verslai k.
12:00 Verslios mamos k.
12:30 Atraskime Sūduvą k.
13:00 Be spalvų: depresija k.
13:30 IQ verslas k.
14:00 Geroji naujiena k.
14:30 Marijampolės savaitė k.
15:00 Sveikinimų koncertas k.
15:30 Finansų akademija
16:00 Atviros širdies fondas
16:30 Galim kartu
17:00 Tėvystė praktiškai k.
17:40 Socialiniai skauduliai k.
18:25 Kaip padėti sau
19:00 Finansų akademija k.
19:30 MMM klubas - Sūduvos verslai k.
20:00 Savaitgalis su muzika
22:00 Programos pabaiga

Spręskite kryžiažodį ir laimėkite prizus!

Išspręskite kryžiažodį ir siųskite atsakymus el. paštu redakcija@mmm.lt arba įmeskite į redakcijos pašto dėžutę, esančią adresu Gedimino g. 11, Marijampolė. Siųsdami atsakymus, nepamirškite nurodyti savo vardo, pavardės ir telefono numerio.

Burtų keliu išrinksiame vieną nugalėtoją, kuriam atiteks Miesto laikraščio redakcijos prizas – knyga.

Atsakymų laukiame iki 2023 m. lapkričio 21 d.

4	Drabužių dizaineris Juozas ...	Vilniaus miesto dalis	Šiltųjų jūrų pailga šarvuota žuvis – jūrų ...	Dainininkė ... Jurgelevičiūtė	Apgriuvusi troba	8	... riesti (didžiutis)	Nugulėta, apmirusi kūno dalis	Virusinė užkrečiama vaikų liga
					Potrukis, geidulys				
	Senoji Lietuvos sostinė	Draugija, organizacija							
	Prerijų vilkas	Salierinių šeimos vaistinis augalas		1		60 s = 1 ...		Lenkijos oro linijos	
2					Musulmonų dvasininkas				
	"... vidi, vici" (J. Cezaris)	Upės ...kos		Holivudo žymybė Elizabeta ...	Estijos kodas				6
			Šneku	Dainininkė ... Norvilė Viskam yra ...					7
	...ipo faktus (pateikia melagingai)								
	V. Sirijos Giros romanas "..." ir viskas	5			Filmas su Dž. Foster "..." ir karalius"				
	Kalbėjimo menas, retorika	Dainininkas Jon ... Jovi							
	Tešlainiai								3

Sudarė Danutė Šulcaitė

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

Praėjusio kryžiažodžio atsakymai:

Vertikaliai: Dešrainis. Vakarais. Kalk. Judaika. Ateina. Estai. Negirk. Veika. Makao. Miegale. Lara. Ledgalys. Praeivė. Sėsk.

Horizontaliai: Pamainom. Elgsena. Normali. Asveja. „Kalev“. Kėdė. Derva. Irakas. Eolas. Raitai. Alė. Alka. Korys. Paskaita. Ask.

Pažymėtuose langeliuose: Kapralas.

NEMOKAMA „Miesto laikraštis“ (ISSN 1822-5667) leidžia Viešoji įstaiga Marijampolės televizija (įm. kodas 15145022, vienintelis dalininkas Viešoji įstaiga „Atviros visuomenės forumas“).
Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Kitas numeris – 2023 m. lapkričio 23 d.
Redakcijos adresas: Gedimino g. 11, Marijampolė
Tel. +37066969190, el.p. redakcija@mmm.lt
Redaktorė Daiva Balčiūnė
Dizaineris-maketuotojas Martynas Klimašauskas

Tiražas 6020 egz.

Spausdino „Polska Press Sp.z.o.o.“

Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu. Už skelbimų ir mokamų straipsnių turinį redakcija neatsako.

Perspausdinti ar kitaip naudoti bet kokį laikraščio turinį galima tik gavus išankstinį redakcijos sutikimą.

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtoju burtų keliu išrinktas Vytautas Nevidomskis.

Sveikiname!

Jam atitenka redakcijos prizas – knyga. Su nugalėtoju susisieksime asmeniškai.

Atsiprašome skaitytojų už praėjusio laikraščio numeryje įsivėlusį netikslumą ir pasikartojusį jau anksčiau spausdintą kryžiažodį. Dėkojame už pastabumą ir visas išsakomas pastabas – taip prisidedate prie laikraščio tobulėjimo.