

# MIEŠTO

## Laikraštis

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2024 m. kovo 14 d., ketvirtadienis, Nr. 14 (1830) / ML

## Žydų mergaitę išgelbėjusios marijampoliečių šeimos istorija – tik viena iš daugelio

Laura Anelauskaitė-Jakštienė

Jau antrus metus Lietuvoje kovo 15 d. minima Lietuvos žydų gelbėtojų diena. Tai diena, skirta atminti mažus žmones ir didelius jų žygdarbius. Ne viena ašara nukrito klausant istorijos mokytojų pasakojant apie tai, kiek žydams teko iškęsti ir kokią žiaurumą išgyventi nacių okupacijos laikotarpiu. Vis dėlto, net ir tuo siaubingu metu visoje Lietuvoje buvo žmonių, kurie, nepaisydami jiems patiemis grėsusios mirties, vedini nesuvokiamos drąsos ir gerumo, pasirinko išlikti žmonėmis – padėjo slėpti ir gelbėti žydus.

### Žydų bendruomenė Marijampolėje

Dabartinėje Marijampolėje žydai pradėjo tvirtintis maždaug XVII a. viduryje. Daugiausiai jų čia apsigyveno atvykę iš Kalvarijos, kurioje žydų bendruomenė buvo įsikūrusi anksčiau. Žydai žymiai prisidėjo prie Marijampolės miesto kūrimo bei palaikė miesto ekonominį gyvenimą, prekiaudami turgavietėse. Jau 1856 metais Marijampolėje žydai sudarė net 80 proc. visų gyventojų. Aplink šią bendruomenę sukosi visas miesto gyvenimas: apie 1931 metus mieste žydai jau

buvo įkūrę 121 parduotuvę, 26 gamyklėles, keletą bankų. Vis dėlto, jie gyveno uždarą bendruomeninį gyvenimą ir turėjo atskiras kapines, gimnaziją, dvi sinagogas. Daugiausia žydų buvo susitelkę dabartinės J. Basanavičiaus aikštės teritorijoje. Jie miesto centre ne tik gyveno, bet ir buvo įkūrę parduotuves, smukles, dirbtuves, bankus. Žydai buvo puikūs prekybininkai, sugebėję pritraukti į turgų ir aplinkinių kaimų gyventojus.

1941 m. birželio 22 dieną Vokietijai užpuolus Sovietų Sąjungą buvo pradėtas masinis žydų naikinimas – holokaustas. Iš maždaug 210 tūkst. Lietuvoje gyvenusių žydų iki Antrojo pasaulinio karo pabaigos buvo nužudyti 196 tūkst. Marijampolėje, pašėsupyje, ties dabartiniu Ramybės parku, žuvo apie 5 tūkst. žydų.

Tiesa, žydų bendruomenė buvo sunaikinta ne iškart. Tie, kurie liko gyvi, iš savo namų buvo keliami gyventi į spygliuota viela aptvertus getus. Juose tekdavo dirbti 12 valandų per parą, nuolat trūkdavo maisto, teko kentėti alkį, šaltį, nuovargį. Getai būdavo nuolat perpildyti, gatvės pilnos šiukšlių ir išmatų.

### Gelbėjo, rizikuodami savo gyvybe

Arūnė Vaičiūnaitė-Levuškinienė, Meilės Lukšienės švietimo centro karjeros specialistė bei istorijos mokytoja, pasakoja, kad nors prie Lietuvos žydų naikinimo prisidėjo ir vietiniai gyventojai, tačiau dalis vietinių gelbėjo pasmerktuosius mirti. Marijampolėje ži-



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

Jadvyga Babarskienė su vaikais: Rūta, Aliumi, Danute

nomi 5 žydus gelbėję asmenys: Jadvyga bei Alfonsas Babarskiai, Vokietaitienė Ona, Vokietaitis Antanas bei Vokietaitytė-Paškevičienė Stanislava. Vis dėlto, A. Vaičiūnaitės-Levuškinienės teigimu, sunku nustatyti, kiek tiksliai būta gelbėtojų, nes tokie veiksmai buvo slepiami nuo aplinkinių ir apie gelbėjimą mažai kalbėta. Be to, vienos žydų šeimos gelbėjimui neretai reikėdavo kelių pagalbinių pastangų.

„Reikėjo surasti patikimų žmonių, kurie sutiktų, gelbėdami žydų vaiką, rizikuoti savo ir savo artimųjų gyvybe, gauti suklastotus dokumentus, slėpti gelbėjamą vaiką nuo svetimų akių, saugotis įskundimų. Slėptuvės būdavo įrengiamos įvairiose vietose: rūsiuose, krosnyse, dvigubose sienose, palėpėse. Kartais vaikams tekdavo jose praleisti ilgas valandas nejudant, tylomis. Iškilus net ir menkiausiam pavojui, slapstymosi vietas ne kartą tekdavo keisti,“ – pasakoja istorikė.

Tęsinys 2 psl.

Šiame numeryje skaitykite:

2 psl.

**Būsto pasirinkimas: nuomotis ar pirkti?**

Nekilnojamojo turto kainoms nemažėjant, klausimas, pirkti ar nuomotis būstą, tampa vis aktualesnis. Nuomos šalininkai teigia, kad būsto nuoma suteikia laisvę be didesnių apribojimų keisti gyvenamąjį miestą ar netgi šalį, nereikia rūpintis būsto remonto klausimais ir pan... Apie būsto pasirinkimo galimybes Marijampolėje kalbėjomės su NT ekspertu Laimonu BAZANOVU.



3 psl.

**Pavasaris – imuniteto stiprinimo metas**

Dažni peršalimai, chroniškas nuovargis, sąnarių ir raumenų skausmas, nemiga, odos išbėrimai, galvos skausmas – tai imuninės sistemos veiklos sutrikimo padariniai. Tai ženklai, kad reikia pradėti stiprinti organizmą. Kalbėjomės su šeimos gydytoja Malvina KURTINAITIENE.



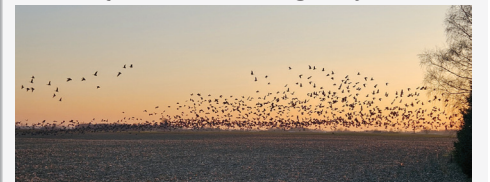
5 psl.

**Klausiname politikų. Savivaldybės tarybos posėdyje patvirtintas Marijampolės darželių reorganizavimas jungimo būdu. Kokius matote plusus ir minusus?**

6 psl.

**ŽUVINTE JAU AIDI PAVASARIS**  
**Vis šiltėjantys orai lemia rekordinius paukščių kiekius**

Pirmieji pavasario ženklai ir pranašai – į namus grįžtantys paukščiai. Žuvinto biosferos rezervate – seniausioje saugomoje teritorijoje Lietuvoje – pavasaris šiuo metu aidis garsiai, kaip niekur kitur. Paukščių būriai dabar čia gausėja kasdien.



Alfonsas ir Jadvyga Babarskiai

## Kviečiame palaikyti Marijampolės miesto medijas!

Kiekvienais metais dirbantys ir pajamas gaunantys asmenys gali dalį savo sumokėto pajamų mokesčio skirti paramos gavėjams. **Kviečiame palaikyti Marijampolės medijas ir skirti jų veiklai dalį (iki 1,2 proc.) per mokesstinį laikotarpį (t.y. 2023 metus) jau sumokėto pajamų mokesčio. Paprasčiausias būdas – užpildyti FR0512 formą internetu.**

### Kaip tai padaryti:

\*Prisijunkite prie Elektroninės deklaravimo sistemos (EDS).  
\*Viršutiniame horizontaliajame EDS meniu pasirinkite „Deklaravimas“, tada kairiajame vertikaliame meniu – „Pildyti formą“.

\*Pasirinkite „Prašymas skirti paramą“, jums bus pateikta forma FR0512, pildymui rinkitės gaublio ženkliuką (t.y. pildyti formą tiesiogiai portale).  
Formą dar paprasčiau užpildyti galite pasinaudodami vedliu.

Prašymus teikti galite iki šių metų gegužės 2 d.  
Kviečiame šia informacija pasidalinti su Jūsų artimaisiais ir draugais – kiekvieno iš Jūsų palaikymas yra svarbus!

Dėkojame už Jūsų palaikymą – taip prisidedate prie medijų tobulėjimo!

Kviečiame palaikyti  
Marijampolės miesto medijas!  
MTV, mmm.lt portalą, MIEŠTO laikraštį

Skiriant 1,2 % GPM



Įmonės kodas: 151455022

Marijampolės  
Televizija

# Žydų mergaitę išgelbėjusios marijampoliečių šeimos istorija – tik viena iš daugelio

Atkelta iš 1 psl.

## Mergaitę iš geto išsinešė pintinėje

Nors iš viso marijampoliečių gelbėtojų šeimoms pavyko išgelbėti 4 asmenis, bene garsiausia yra žydaitės Rūtos Basaitės-Glikman, kurią iš geto išgelbėjo Jadvyga Babarskienė su vyru Alfonsu, istorija.

Jadvyga ir Alfonsas Babarskiai inicijavo Rūtos Basaitės-Glikman gelbėjimą, prisidėjo prie Boriso Voščino bei Šlomo Nabriskio gelbėjimo, tuo metu Vokietaičių šeima gelbėjo Gitą Zimaitę-Grinmanienę.

Istorikė Arūnė Vaičiūnaitė-Levuškinienė pasakoja, jog Rūta Basaitė-Glikman gimė Kaune.

„Gete kartu su ja buvo tėvai ir brolis. Tėvai gete buvo kartu su draugais – daktaru Nabriskiu ir daktaru Voščinu. Vieną dieną Nabriskio aplankyti atėjo J. Babarskienė, ji atnešė jam maisto ir paklausė, kuo dar galėtų padėti. Nabriskis paprašė, kad išgelbėtų mergaitę ir jos brolių. Jadvyga Babarskienė pažadėjo, kad padarys viską, kad paimtų ką tik gimusių mergaitę. Kai mergaitė buvo 9 mėnesių, ją užmigdė vaistais ir išsinešė iš geto skalbinių pintinėje“.

Jadvyga perdažė mergaitę plaukus ir meluodavo, jog ši – rusų karininko

dukra, o šis vėliau grįšiantis jos pasiimti.

Babarskiai buvo katalikų lietuvių šeima. Jadvyga buvo farmacininke. Jos vyras Alfonsas baigė komercijos mokyklą Šveicarijoje. Jiedu buvo išsilavinę, kultūringi žmonės. Kai vokiečiai įsakė Alfonsui Babarskiui palikti Kauną per 48 valandas, šeima kartu su žydu mergaite išsikraustė į Marijampolę, kurioje gyveno Babarskio tėvai – turtingi ir žinomi ten žmonės. Užmiestyje jie turėjo vasarnamį – į jį šeima ir persikėlė.

Pasak pačios išgelbėtos mergaitės Rūtos, Alfonsas Babarskis taip pat buvo pasiturintis žmogus ir jie būtų ramiai gyvenę, tačiau vokiečiai, traukdami iš Lietuvos, sudegino vasarnamį. Alfonsas ir Jadvyga spėjo išgelbėti vaikus ir pirmus pasitaikiusius daiktus. Tada jiems teko persikelti į Babarskio tėvų namą Marijampolėje.

Nors pirmų savo gyvenimo metų Rūta neprisimena, jos atmintin įsirežęs vienas įvykis. Kratos metu Jadvygos nuolat klausinėjo, kur jos vyras. Tuo metu Rūtos buvo paprašyta suklotis aplink ir dainuoti Staliną garbinančias dainas. Nepaisant to, po kelių dienų A. Babarskis buvo išvežtas į Sibirą. Išgelbėta žydų mergaitė pasakoja, jog septyneri metai be A. Babarskio buvo sunkūs

– nebuvo, nei ką pavalgyti, nei kuo apsigyngti.

Pas Babarskius Rūta gyveno iki 1956 metų. 13 metų išvažiavo į Vilnių ir apsigyveno žydų Anos ir Dovydo Markovskių šeimoje, kurie per karą buvo netekę dukters ir priėmė mergaitę į savo šeimą.



Atminimo lenta prie buvusio Babarskių namo Marijampolėje

Nepaisant visų negandų, mergaitė baigė Vilniaus universitetą ir pati, sukūrusi šeimą, išvyko į Izraelį. Per visus tuos metus palaikė artimus ryšius su Danute ir Alfonsu – seserimi ir broliu, Jadvygos ir Alfonso, kurių jau nebėra, vaikais.

## Gelbėtojai iš geros valios

Visiems žydų gelbėtojams Marijampolėje suteikti Žūvančiųjų Gelbėjimo Kryžiaus apdovanojimai, o 2000 metais jiems suteikti ir Pasaulio tautų teisuolio vardai. Pastarąjį statusą žmogui skiria Yad Vashem – pasaulinis Holokausto atminimo centras Izraelyje.

„Nors buvo atveju, kai vaikus priimdavo slapstyti už tam tikrą atlygį, teisuoliai tam ryždavosi tik savo geros širdies ir atjautos vedami,“ – sako istorikė Arūnė Vaičiūnaitė-Levuškinienė.

Lietuvoje žydų gelbėjimo faktai ilgai buvo nutylimi ir tik po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo žydus išgelbėję Lietuvos gyventojai tai nustojo slėpti. Tais tamsiausiais ir žiauriausiais laikais holokausto vaikams jų gelbėtojai buvo vienintelis šviesos spindulys, padovanoję antrą šansą gyventi. Laimei, ir dabar yra, ir anuomet buvo žmonių, kurie pasirinko teisingai.

## Būsto pasirinkimas: nuomotis ar pirkti?

Daiva Balčiūnė

**Nekilnojamojo turto kainoms nemažėjant, klausimas, pirkti ar nuomotis būstą, tampa vis aktualesnis. Nuomos šalininkai teigia, kad būsto nuoma suteikia laisvę be didesnių apribojimų keisti gyvenamąjį miestą ar netgi šalį, nereikia rūpintis būsto remonto klausimais ir pan. Palaikantys nuosavo būsto idėją ir teigiantys, kad nuosavas būstas suteikia stabilumą ir laisvę jame elgtis, kaip nori, antra vertus, taip pat teisūs. Niekam ne paslaptis, kad Lietuva gerokai skiriasi nuo Vakarų Europos valstybių, kur didelė gyventojų dalis būstą nuomosi visą savo gyvenimą, o planuose įsigyti nuosavų namų net neturi. Tačiau toli gražu ne visi lietuviai turi galimybę įsigyti kad ir nedidelį, bet nuosavą būstą. Apie būsto pasirinkimo galimybes Marijampolėje kalbėjoms su NT ekspertu Laimonu BAZANOVU.**

### Kada būstą verta pirkti, o kada geriau nuomotis?

Būstą verta pirkti tada, kai tikrai randate tokį, kuriame norėtumėte gyventi ilgiau nei 10 metų. Gerai įvertinant šeimos perspektyvas, patį būstą, skolinimosi galimybes, norą įsipareigoti dešimtmečiams su paskolomis. Pirkimui apskritai reikia gerai pasiruošti ir neskubėti. Turint abejonių, geriau nuomotis ir beveik visada pasitarti su specialistu, kuris jaus rinką, geriausiai supras kreditavimo galimybes, nuomos ir pirkimo niuansus.

### Kas, Jūsų vertinimu, šiuo metu apsimuma labiau?

Manau, bent laikinai būstą geriau nuomotis. Ypač kol bankų palūkanos aukštumose, o ir gerų butų pasiūla maža. Šiek tiek neaiški situacija versle, darbo rinkoje bei įvykiuose pasaulyje.

### Ko labiau ieško marijampoliečiai – nuomotis ar pirkti?

Nesvarbu, iš kurio krašto žmonės, paprastai jie renkasi geriau turėti savo. Toks lietuvių būdas. Marijampoliečiams ar regionų gyventojams dar pasisekė, kad būsto kainos, palyginti su didesniais miestais, yra žemesnės. Dėl to daugiau galimybių atiduoti paskolą greičiau. Vadinasi, apsispręsti pirkti lengviau. Todėl, jei marijampoliečiai

užsimano savo būsto, ieško galimybių įsigyti, o jas radę, perka bet kada.

### Gal galite išskirti kelių pastarųjų metų tendencijas: gal kažkuriais metais aktyvesni buvo būsto pirkimai, o kai kuriais – populiarsnė buvo nuoma?

Iki 2008 m. krizės būstas buvo labiau perkamas. Buvo lengvai dalinami kreditai ir niekas per daug nesvarstė, jei turėjo pinigų ar gavo finansavimą, pirko. Dažnai nesvarbi buvo ir kaina, ir paskolos atidavimo perspektyvos. Todėl po krizės, kritus būsto kainoms, daliai savininkų teko emigruoti paskoloms dengti, atsirado ir nuomojamo būsto mieste. Bankams sugriežtinus paskolų išdavimo sąlygas ir sklandant pokriziniam nerimui, paprasčiau buvo nuomotis. Apie 2018 m. atsiradus subsidijoms pirmam būstui, jaunimui nuoma vėl tapo neaktuali. Atsirado daugiau perkančių. Tačiau dėl pandemijos krizės, karo, energetinės bei paskolų krizių nuo 2021 m. žmonės vėl tapo įbauginti. Visos šios krizės, subsidijų jaunoms šeimoms sumažėjimas ir galiausiai pakilusi infliacija, nekilnojamojo turto pirkimo rinką vėl pakreipė nuomos link. Pinigams nuvertėjant, savininkai, nežinodami ką su jais daryti, dažniau rinkosi būstą pasilikti. Pasiūla

nukrito, dar kai kas dėl tų pačių priežasčių nusprendė įsigyti antrą ir sekančią būstą nuomai. Gerų butų parduodant liko per mažai, beliko nuomotis. O ir atvykę karo pabėgėliai iš Ukrainos pradėjo nuomotis bet ką, tiksliau viską. Galima sakyti, pradėjo formotis tikra nuomos rinka, nes anksčiau nebuvo tiek tikslinių nuomininkų. Studentai iš visos Lietuvos čia nevyko, darbuotojų didesnėse įmonėse algos nebuvo didelės ir t.t. Butų nuomininkai buvo daugiau atsitiktiniai. Dabar kiek kitaip. Atvyksta vis daugiau kariškių, karo pabėgėlių iš Ukrainos ir nemažėja. Nemažai automobilių prekeivių iš Rytų šalių, statybininkų, dirbančių prie „ViaBalticos“, renovacijų projektų ir renkasi ne „lovas“ nuomotis dideliuose namuose, bet atskirus butus. Iš karto visa tai pajutome per naujas nuomos kainas. Jei iki šių krizių tipinis 2 kambarių butas kainuodavo iki 200 Eur, tai dabar – apie 300 Eur. Geriau suremontuoti – iki 450 Eur.

### Yra dar vienas būdas įsigyti būstą, neįsipareigojant bankams – išperkamoji būsto nuoma. Ar šis būdas yra populiarus tarp marijampoliečių?

Išperkamoji nuoma visai nepopuliari. Jos praktiškai nelikę, nes ja būstą įsigyti tikisi žmonės, kurie negali gauti paskolos. Dažnai tai finansiškai mažiau raštingi, jautresni socialinių grupių piliečiai. Būstą tokiems perleisti ypač rizikinga, o ir kam jį duoti išperkamoju per daug metų, kai gali tiesiog nuomoti ir parduoti bet kada esama rinkos kaina.

### Kokias būsto įsigijimo (ar nuomos) tendencijas prognozuotumėte šiais metais? Kokių būstų paklausa, Jūsų nuomone, turėtų didėti?

Artimiausiais metais, manau, nuomojamo būsto paklausa tik didės. „Via Balticos“ ir „Rail Balticos“ projektams užsibaigus, miestas turi potencialo augti pramonės srityje, o po susijungimo su Riomerio universitetu daugės studentų ir kolegijoje, kariškių jų bazėse. Kadangi naujų būstų beveik nestatoma, jausis jų trūkumas tiek norintiems įsigyti, tiek norintiems nuomotis, todėl kol kas bet kokie būstai nuomai bus patrauklūs. Aišku, mažesni, dėl išlaikymo kaštų patrauklesni.

Pasikartosiu: visada, priimdami bet kokią sprendimą, susijusį su nekilnojamoju turtu, tarkitės su šios srities specialistais.



Redakcijos nuotrauka

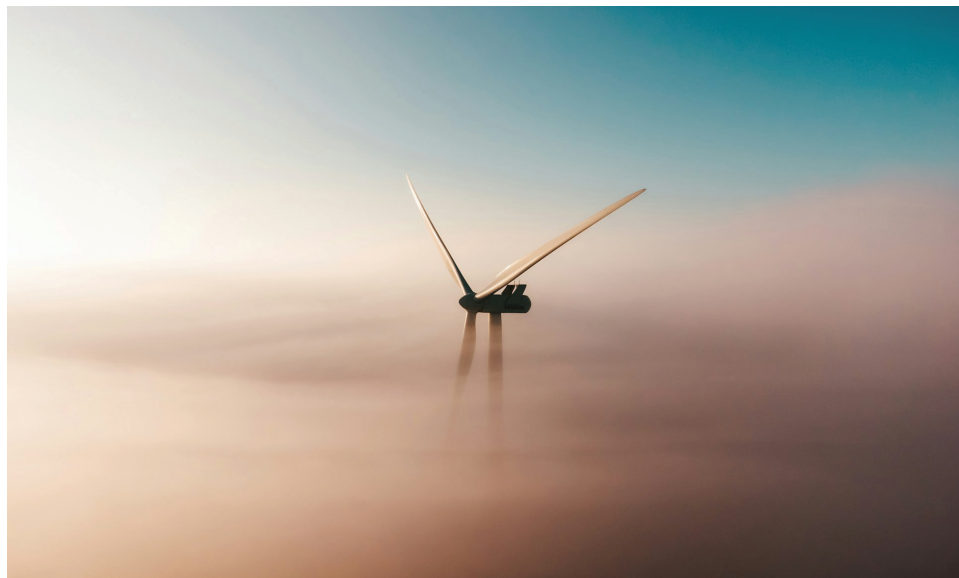
## Vėjo turbinų skleidžiamas garsas: vertinti reikėtų remiantis faktais, o ne emocijomis

Vienas klausimų, neraminančių dalį Marijampoliečių, yra vėjo turbinų skleidžiamas garsas: koks jis bus? Ar elektrinių skleidžiamas garsas nekenkia sveikatai?

### 300 m atstumu nuo jėgainės – šaldytuvo burzgimo garsas

Natūralu, kad vėjo jėgainės skleidžia ir mechaninio, ir aerodinaminio pobūdžio garsą, kurį sukelia oro sruvenimas sparnais arba sparnų sukimasis apie stiebą. Vis dėlto, svarbu suprasti tokio garso lygį. Vėjo jėgainės yra įrengiamos ne mažiau nei 300 m nuo gyvenamųjų pastatų (tik gavus rašytinį savininko sutikimą), o tokiu atstumu girdimas garsas labiausiai vėjuotą dieną siekia iki 45 dB ir atitinka šaldytuvo burzgimą. Pavyzdžiui, 10 m atstumu važiuojančio automobilio garso lygis yra apie 70 dB.

„Marijampolės savivaldybėje artimiausia vėjo elektrinė, tikėtina, stovės 1 ar 1,5 km atstumu nuo gyvenvietės. Tai reiškia, kad garsas itin vėjuotą dieną ten bus labai silpnas arba jo visai nesigirdės. Nėgana to, poveikio aplinkai tyrimo metu vyks detalūs garso modeliavimai tam, kad įsitikintume, kaip sklinda garsas, ar jis nepažeidžia higienos normų. Vėjo elektrinės bus statomos tik ten, kur atitiks visus keliamus ir įstatymuose apibrėžtus reikalavimus“, – komentuoja projekto vadovas Aidas Gelbūda, iš parką vystančios bendrovės „Evecon“, valdančios UAB „Naudingas vėjas“.



### Tyrimai įrodo, kad vėjo elektrinės neigiamos įtakos sveikatai nedaro

Tyrimų, kuriais aiškinamasi, ar vėjo elektrinių garsas neigiamai veikia žmogaus sveikatą, visame pasaulyje pastaruosius du dešimtmečius daryta daug.

2015 m. parengtoje Kanados akademijų tarybos ataskaitoje kanadiečiai analizavo 32 galimus sveikatos simptomus, kuriuos teoriškai galėtų sukelti vėjo turbinų garsas. Įtrauktos buvo tokios sveikatos būklės kaip susierzinimas, miego trikdymas, skirtingas stresas. Pagrindinėje tyrimo išvadoje sakoma, kad nerasta jokių sąsajų tarp sveikatos būklės ir vėjo turbinų. Vis dėlto, tyrėjai analizę tęsė toliau ir bandė suvokti, kaip žmonių nusistatymas prieš vėjo jėgaines gali nulemti tam tikrų simptomų atsiradimą, t. y. kaip neigiama nuomonė apie vėjo turbinas gali, pavyzdžiui, sukelti stresą, kai objektyviai vėjo turbinos dėl savo veikimo ir skleidžiamo garso ar infragarso įtakos stresui nedaro.

Tai analizuodami tyrėjai išsiaiškino, kad žmonės, kurie sakosi patiriantys kažkokius simptomus, yra tie žmonės, kuriuos nuolat pasiekė negatyvi informacija apie vėjo elektrines. Tyrime prieita išvados, kad realios neigiamos įtakos žmonių sveikatai vėjo elektrinės nedaro, bet tikėjimas, kad vėjo elektrinės neigiamai veikia sveikatą, nulemia, jog žmonės ima jaustis blogai. Jausmą lemia baimės, įsitikinimai, kuriantys nerimą.

### Mindaugas dešimtmetį gyvena prie vėjo malūno: jokie neigiamos poveikio nepatyrė

Mindaugas Stonkus ne tik vaikystėje gyveno prie pirmosios Lietuvoje pastatytos vėjo turbinos, bet ir visai neseniai įsigijo savo nuosavą nekilnojamojo turto – taip pat netoliese vėjo turbinų.

„Vaikystėje gyvenau Vidmantuose: būtent čia, netoli Palangos, yra pastatyta pirmoji vėjo turbina Lietuvoje. Kai ją statė, žmonės tikrai buvo išsigandę, nes viskas, kas nauja ir nepažinta, gąsdina. Taip pat buvo baimių dėl garso, poveikio aplinkai ir sveikatai. Vis dėlto, bendruomenė su nauju „kaimynu“ susigyveno labai greitai. Turbina nuo mano namų buvo apie 400-500 metrų ir ten gyvenau 8 metus: nei aš, nei mano šeima ar kaimynai jokie neigiamos poveikio gyvenimo kokybei nepastebėjome“, – pasakoja Mindaugas Stonkus.

Paklaustas apie turbinos skleidžiamą garsą, vyras pasakoja, kad jis girdimas tik tuo atveju, kai vėjas pasisuka nuo turbinos į pastatą, tačiau garso lygis toks žemas, kad jis visiškai netrukdo. Taip pat jis priduria, kad per aštuonerius metus gyvenimo nepastebėjo šešėliavimo ar jokių kitų faktorių neigiamos įtakos sveikatai ar gyvūnams: „Vaikystės namuose turėjome gyvūnų, jie taip pat absoliučiai nerea-gavo į turbinas, jų nebijojo ar kitaip dėl jų nekentėjo“.

*Užsakytas turinys*

## Pavasaris – imuniteto stiprinimo metas

Laura Anelauskaitė-Jakštienė

**Imunitetas – organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo mikrobu bei virusų, parazitų, taip pat – ir gebėjimas su jais kovoti. Atėjus pavasariui, žiemos periodu vyravę virusai neretai sugrįžta dėl palankių sąlygų – pakankamai drėgmės bei palankios oro temperatūros. Tuo metu žmogaus organizmui, išvargintam žiemos šalčių, vitaminų trūkumo, nuo užpuolusių ligų vartotų vaistų neigiamos poveikio bei saulės bado, su infekcijomis kovoti sunku. Dažni peršalimai, chroniškas nuovargis, sąnarių ir raumenų skausmas, nemiga, odos išbėrimai, galvos skausmas – tai imuninės sistemos veiklos sutrikimo padariniai. Tai ženklai, kad reikia pradėti stiprinti organizmą. Tam pritaria ir šeimos gydytoja Malvina KURTINAITIENĖ.**

### Imuninę sistemą silpnina įvairūs veiksniai

Gydytoja pasakoja, kad kai kurių žmonių imuninė sistema būna susilpnėjusi, kai kurių kaip tik šiuo periodu būna labiausiai „įsiau drinusi“. Taip nutinka alergiškiems asmenims, kuriems pavasarį pradeda reikštis alerginio rinito, kitaip vadinamo „šienlige“, bronchinės astmos simptomai. Tačiau pabrėžia, kad taip yra ne dėl imuniteto susilpnėjimo, o dėl alergeno, t.y. žiedadulkių, suaktyvėjimo pradėjus žydėti augalams.

„Taip pat pavasarėjant vis dar išlieka nemaža tikimybė užsikrėsti gripo, rinovirusinėmis (kitaip tariant, peršalimo) infekcijomis, neretai pasitaiko gastrointestinalinių (noro ir roto virusinės žarnyno) infekcijų. Bet vėlgi – ne vien dėl susilpnėjusio atsparumo infekcijoms, o dėl palankių sąlygų mikroorganizmams dauginantis. Po šalčio, tamsiojo metų laiko būname išnaudoję nemažai savo per vasarą prikauptų mikroelementų, mineralų dėl šviežių sezoninių vaisių ir daržovių nebuvimo žiemos periodu. Dėl ilgesnio tamsio-

jo periodo mažiau gaminasi hormono melatonino, kas gali sietis su prastesne miego kokybe ar blogesne nuotaika, vadinamu „pavasariu slogučiu“, bendru nuovargiu, silpnumu, energijos stoka“, – pasakoja M. Kurtinaitienė ir primena, kad pavasarį pabunda, suaktyvėja erkės, kurios perneša tokias ligas, kaip Laimo liga ir erkinis encefalitas.

### Imunitetui stiprinti – daugybė priemonių

Bet kokio amžiaus žmogaus imunitetą stiprina fizinis krūvis, visavertė mityba, grūdinimasis bei papildai.

„Yra labai daug ir įvairių atsparumo ligoms skatinimo priemonių bei metodų, tačiau neužtenka tik pavartoti vitaminų pavasarį, kad užkirstume tam kelią. Svarbu nuoseklus, nuolatinis ir tikslingas organizmo sveikatinimas, pradedant sveika, subalansuota mityba, aktyvia gyvenimu, stengiantis kuo daugiau judėti, grūdinimasis (vėlgi, nuoseklus ir nuolatinis) bei tam tikrų vitaminų ar mikroelementų vartojimas, pavyzdžiui, vitamino D ir

žuvų taukų,“ – pasakoja M. Kurtinaitienė.

Kai kurių vitaminų gausu tam tikruose maisto produktuose, kuriais būtų naudinga papildyti savo racioną.

**Vitamino A yra morkose, vynuogėse, žalumynuose, mėsoje, kepenyse.**

**Vitamino C – citrusiniuose, erškėtuogėse, spanguolėse, kopūstuose, ypač raugintuose.**

**Vitamino E – saulėgrąžų, alyvų, kukurūzų aliejuje.**

**Vitamino B – ankštiniuose, kruopose, kiaušiniuose, riešutuose, žalumynuose.**

**Vitamino D organizmas pasigamina, veikiamas saulės.**

### Būtinai mikroelementai:

**▲ Cinkas – jo gausu žuvyse, mėsoje, kepenyse, riešutuose, ankštiniuose.**

**▲ Seleno yra žuvyse, jūros gėrybėse, česnaکه.**

Norint maisto racioną praturtinti dirbtiniais papildais, visuomet svarbu apsilankyti pas šeimos gydytoją, kuris paskirtų reikiamus tyrimus organizme trūkstamiems elementams nustatyti.

„Taip pat labai svarbu nepamiršti apsilankyti pas gydytoją profilaktinei sveikatos patikrai, kuomet atlikus tam tikrus tyrimus ar vakcinaciją (pvz., nuo erkinio encefalito, gripo, rotavirusinės infekcijos), ligų galima išvengti,“ – kalba gydytoja.

### Padedą ir pozityvius nusiteikimas

Ligų išvengti padeda ir pozityvumas, pabrėžia gydytoja: „Svarbu steng-

tis visiems ir visur matyti daugiau optimizmo, kad gamintūsi kuo daugiau laimės hormono serotonino, dėl ko visi būsime sveikesni.“

Pavasaris – puikus metas naujoms pradžioms, tai diktuoja ir pati gamta – ji atbunda. Todėl iš tiesų pravartu permąstyti savo gyvenimo būdą – vietoj lifto užlipti laiptais, vietoj vakaro prie televizoriaus – išeiti pakvėpuoti grynu oru, vietoj pykčio – pasijuokti. O galbūt iš naujo atrasti gaminimo džiaugsmą ir gaminti su meile savo bei kitų organizmui – papildant lėkštes spalvotomis daržovėmis, kuriomis lepintis atėjus šilumai galėsime vis dažniau.

Niekas kitas mumis nepasirūpins, todėl rūpinkimės savimi kiekvieną dieną, o ne tik tada, kai organizmas pradeda negaluoti. Reguliariai tikrinkimės sveikatą, kad kuo ilgiau galėtume džiaugtis būdami sveiki. Juk sveikata – pats brangiausias turtas.



*Redakcijos nuotrauka*



## Marijampolės savivaldybės administracija baigė įgyvendinti projektą „Marijampolės miesto inžinerinės infrastruktūros plėtra“



Kuriame  
Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

Automobilių vairuotojai ir keleiviai, kuriems dažniau tenka važinėti nuo „Moki-veži“ prekybos centro Baraginės gyvenvietės link, galėjo stebėti, kaip per praėjusius 2,5 metų keitėsi aplinkos vaizdas pietinėje kelio Marijampolė–Baraginė pusėje ties Nendriniškių kaimo Karolaukio gatve, kuria patenkama į UAB „Dovista“ teritoriją.

Igyvendinant Europos regioninės plėtros fondo (ERPF) lėšomis finansuojamą projektą Nr. 07.1.1-CPVA-V-907-02-0001 „Marijampolės miesto inžinerinės infrastruktūros plėtra“, ten, kur anksčiau plytėjo dirbami laukai, buvo nutiesta nauja gatvė su pėsčiųjų ir dviračių takais, apšvietimo sistema, pasodinta nemažai medžių, įrengti suoliukai, šiukšliadėžės, numatytos ir sustojimo vietos viešojo transporto priemonėms. 2023 metų vasarą didelių

pasikeitimų įvyko ir pačiame valstybinės reikšmės rajoniniame kelyje Nr. 2626 Rudiškiai–Baraginė, kurio ruože nuo 1,530 iki 1,656 km buvo įrengta žiedinė sankryža, užtikrinanti saugų patekimą ne tik į Nendriniškių kaimo Karolaukio gatvę, bet ir į naujai įrengtą, kol kas pavadinimo dar neturinčią, gatvę, kuri, tiesa, jau yra Skriaudučio kaimo teritorijoje.

Pažymėtina, kad didelės dalies atliktų darbų su jais nesusijęs asmuo net



Marijampolės savivaldybės administracijos nuotr.

### Sutvarkyta LEZ infrastruktūra

neturi galimybės pastebėti, nes beveik visi inžinerinės infrastruktūros komponentai įrengti po žeme. Tačiau atlikta daug ir didelės apimties darbų: nuo Marijampolės m. Gamyklų gatvės iki kiekvieno Skriaudučio kaime esančio Marijampolės laisvosios ekonominės zonos sklypo atvestos vandentiekio linijos, iki miesto nuotekų tinklų nuvestos buitinių nuotekų linijos nuo kiekvieno sklypo, visi investiciniai sklypai turi galimybę prisijungti prie aukšto slėgio dujotiekio, kuris taip pat paklotas iki kiekvieno sklypo ribos, ryšių koridoriai sieja visą laisvosios ekonominės zonos teritoriją su Marijampolės

miestu, o aukštos įtampos (10 kV) maždaug 2,5 km ilgio elektros perdavimo linijos jungia kiekvieną sklypą su Kapsų transformatorių pastote Marijampolės m. Sporto gatvėje. Beje, būtent elektros tiekimo infrastruktūra pašaliniamis geriausiai matoma, nes prie kiekvieno investicinio sklypo yra įrengta po atskirą transformatorinę.

Tiek Marijampolės savivaldybės administracija, tiek ir UAB „Marijampolės laisvosios ekonominės zonos valdymo bendrovė“ dabar turi pagrindo tikėtis, kad Skriaudučio kaime esančioje Marijampolės laisvosios ekonominės zonos

Tęsinys 5 psl.



Marijampolės savivaldybės administracijos nuotr.

Įrengus naują gatvę, sudarytos sąlygos pasiekti kiekvieną investicijoms suplanuotą sklypą

## 8 vartotojų pareigos, kurias verta išidėmėti

Kovo 15-oji minima kaip Pasaulinė vartotojų teisių diena. Šia proga Valstybinė vartotojų teisių tarnyba primena: vartotojai turi ne tik teisių, bet ir pareigų.

**Pareiga susipažinti su sutarties sąlygomis.** Prieš pasirašydami prekęs ar paslaugos pirkimo–pardavimo sutartį, visada susipažinkite su sutartyje bei jos prieduose numatytais sąlygomis.

**Pareiga saugoti pirkimo dokumentą.** Įsigydami prekes ar paslaugas visada prašykite pateikti kvitą ir jį saugokite, kad ant kvito esanti informacija išliktų prekės garantiniu laikotarpiu (pvz., pasidarykite papildomą kvito kopiją ar nuotrauką). Visi teisėti vartotojo reikalavimai vykdomi tik pateikus pirkimą patvirtinančią dokumentą.

**Pareiga apžiūrėti prekę.** Apžiūrėkite prekę tiek pirkdami parduotuvėje, tiek atsiimdami ją iš kurjerio. Jei pastebėjote mechaninių pažeidimų ar neatitikimų – nedelsiant praneškite pardavėjui. Pasirašę, kad gavote kokybišką ir nepažeistą prekę jos neišpakavę,

rizikuojate prisiimti pasekmes, susijusias su įsigytos prekės trūkumais.

**Pareiga elgtis sąžiningai ir atidžiai.** Nesiimkite veiksmų savarankiškai, jei nesate tikri, kaip veikia daiktai. Kreipkitės į pardavėją ar paslaugų teikėją, siekiant išvengti didesnių nuostolių atsiradimo.

**Pareiga fiksuoti įrodymus.** Fiksuokite prekęs ar paslaugos neatitikimus sutarčiai (pvz., darykite nuotraukas prieš ir po paslaugos suteikimo, fiksuokite pastebėtus prekęs trūkumus ir pan.). Prieš palikdami prekę remonto, valymo ar kitoms darbams atlikti, reikalaukite paslaugos teikėjo užpildyti užsakymo paraišką, prekės priėmimo–perdavimo aktą ar kt.

**Pareiga pagrįsti patirtus nuostolius.** Jei dėl netinkamos kokybės prekės ar paslaugos patyrėte nuostolių, turite pagrįsti šių nuostolių dydį konkre-

čiais įrodymais (pateikiant sugadintos prekės įsigijimo dokumentą, patirtų transporto išlaidų dokumentus, prekės siuntimo išlaidų dokumentus ir pan.).

**Pareiga kreiptis per 3 mėn. nuo gedimo atsiradimo.** Jei manote, kad verslininkas pažeidė Jūsų teises, privalote kreiptis į pardavėją ar paslaugų teikėją ne vėliau kaip per tris mėnesius nuo tos dienos, kai tik sužinojote apie savo teisių pažeidimą.

**Pareiga kreiptis į verslininką.** Vartotojas manantis, kad verslininkas pažeidė jo teises ar teisėtus interesus, susijusius su vartojimo sutartimi, pirmiausia privalo raštu kreiptis į verslininką ir nurodyti savo reikalavimus. Jei pardavėjas/ paslaugų teikėjas per 14 dienų nuo kreipimosi gavimo dienos nepateikia atsakymo arba nesutinka tenkinti Jūsų reikalavimo, Jūs turite teisę kreiptis į Valstybinę vartotojų teisių apsaugos tarnybą dėl ginčo nagrinėjimo ne teismo tvarka.

VVTAT informacija

## Priminimai perkantiems internetu

Apsipirkimams pasaulinėse e-prekybos platformose dažnėjant, laukiamų siuntų statusas kasdien tikrina dešimtys tūkstančių pirkėjų iš Lietuvos. Tačiau prekybininkų interneto svetainėse pateikiami duomenys gali būti ir netikslūs. Todėl patikimiausias būdas sužinoti, kur šiuo metu yra jūsų siunta – įrašyti sekimo numerį Lietuvos pašto tinklalapyje esančiame paieškos langelyje. Atkreipiamas dėmesys, kad įsigijus prekę tarptautinėje e. prekybos platformoje, jos pristatymo būdas priklauso nuo įvairių veiksnių, tokių kaip svoris, pakuotės išmatavimai ir siuntos tipas.

Jeigu laukiama siunta yra neregistruota, nesveria 2 kg ir telpa pašto dėžutėje, tokiais

atvejais laiškiniškai jas būtent čia ir palieka. Tiesa, pašto dėžutės turi būti rakinamos, tvarkingos, nepergrūstos ir įrengtos laiškiniams prienamose vietose.

Jeigu laukiama siunta sveria iki 2 kg, bet yra registruota, ją laiškiniškai įteikia gavėjui į rankas paprašydamas parašo.

Lietuvos paštas taip pat primena, kad laukiamai įsigytai prekei atkeliavus iš ES nepriklausančios valstybės, ją pirmiausiai būtina deklaruoti ir sumokėti pridėtinės vertės mokestį. Apie tai gyventojai informuojami el.paštu arba trumpąja žinute, kur pateikiama visa informacija apie deklaravimo procesą.

Lietuvos pašto informacija

## Pasitikrinkite, kada šį mėnesį jus pasieks SODROS išmokos

### IŠMOKOS:

Vaiko priežiūros: kovo 15 d.

Nedarbo: kovo 20 d.

Vaiko išlaikymo: kovo 25 d.

Ilgalaikio darbo: per 10 d. d. nuo sprendimo priėmimo dienos.

Ligos: per 17 d. d. nuo visų dokumentų ir duomenų pateikimo.

Motinytės: per 17 d. d. nuo visų dokumentų ir duomenų pateikimo.

Tėvystės: per 5 d. d. nuo tėvystės atostogų pabaigos.

Pensijų anuitetų: kovo 26 d.

### PENSIJOS:

Atsiėmimas Lietuvos pašte, pristatymas į namus: kovo 10–26 d.

Tiems, kam pensija pirmą kartą paskirta po 2012 m. vasario 29 d. ir gavėjai, kuriems pensijos 2011 m. gruodį arba 2012 m. rugsėjį mokėtos 27–28 d.: kovo 18 d. – Vilniaus, Kauno, Alytaus, Marijampolės regionų gyventojams.

SODROS informacija

Atkelta iš 4 psl.

dalyje jau per artimiausius metus bus pastatytos ir pradės veikti įmonės, kurios gamins naują, regionui dar neįprastą ir inovatyvią produkciją, kuriose bus įdiegta daugiau naujų technologijų ir sukurta nemažai naujų šiuolaikiškų ir visokeriopai patrauklių darbo vietų. Kita vertus, tai sukurs prielaidas ir galimybes pritraukti naujų investicijų į Marijampolės savivaldybę ir visą Marijampolės regioną.

Bendras Skriaudučio kaime esančių savivaldybei nuosavybės teise priklausančių žemės sklypų plotas – 11,6843

ha, iš jų LEZ statusą turi pramonės ir sandėliavimo objektų statybai numatyti 5 sklypai (Juozo Montvilos g. 50, Juozo Montvilos g. 52, Juozo Montvilos g. 52A, Juozo Montvilos g. 64 ir Juozo Montvilos g. 64A), bendrai užimantys 9,2419 ha teritoriją.

Galima konstatuoti, kad projekto tikslą – sudaryti palankesnes sąlygas verslui investuoti pramonės ir sandėliavimo ar komercinės paskirties teritorijoje prie Marijampolės miesto šiaurės-rytinės dalies, tokiu būdu didinant Marijampolės investicinį patrauklumą – pasiekti pavyko.



Marijampolės savivaldybės administracijos nuotr.

Naujoje žiedinės sankryžoje vyksta intensyvus eismas

Bendra faktinė projekto vertė – 2 714 918,04 Eur. Iš jų išmokėtos Europos Sąjungos struktūrinių fondų struktūrinės paramos (ERPF) lėšos sudarė 2 307 680,328 Eur, valstybės biudžeto lėšos – 203 618,85 Eur, Marijampolės savivaldybės biudžeto lėšos – 203 618,86 Eur.

Marijampolės savivaldybės administracija ateityje planuoja įgyvendinti daugiau projektų, susijusių su inžinerinės infrastruktūros, būtinos investiciniams sklypams plėtoti, įrengimu ir statyba. Tikimasi, kad projekto metu nutiestą naują gatvę Skriaudučio kaime,

įgyvendinant kitus projektus, pavyks iki 2029 metų sujungti su Marijampolės miesto Vasaros gatve. Tokiu būdu būtų dar labiau pagerintas susisiekimas tarp Marijampolės miesto ir laisvojoje ekonominėje zonoje besikuriančių įmonių, sutrumpėtų krovinio transporto maršrutai. Be to, tai dar labiau didintų prie miesto šiaurės rytinės dalies esančių teritorijų investicinį patrauklumą ir skatintų savivaldybės ekonominę plėtrą.

Marijampolės savivaldybės administracijos Investicijų ir verslo skatinimo skyriaus informacija

Užsakytas turinys



Marijampolės savivaldybės administracijos nuotr.

Vos prieš porą metų čia dar buvo dirbami laukai

## POLITIKŲ TRIBŪNA

# Savivaldybės tarybos posėdyje patvirtintas Marijampolės darželių reorganizavimas jungimo būdu. Kokius matote plusus ir minusus?

**Gediminas AKELAITIS**  
Krikščionių sąjunga

Man – ar sutaupysim, ar padidės išlaidos visiškai ne svarbiausias klausimas.

Kiekviena reorganizacija – ar įstaigų stambinimas, ar smulkinimas sukuria ir naujus iššūkius. Kas nauja – visada kelia baimę, abejones ir pasipriešinimą.

Esminis klausimas yra naujos organizacijos vadovo, pavaduotojo ūkio reikalams parinkimas. Kiek vadovas bus kūrybiškas, profesionalus, demokratiškas, turintis patirties ir vadovavimo įgūdžių.

Po sujungimo vaikų maitinimas, priežiūra, užimtumas neturi pablogėti. Tą lemia dirbantis personalas, todėl labai svarbu neprarasti auklėtojų, auklyčių, virėjų, dirbančių sistemoje.

Centralizavimas leis vasaros atostogų metu lankčiau ir greičiau persikirstyti darbo krūvius ir auklėtinių srautus. Didesnė organizacija gali pigiau apsirūpinti higienos, kanceliariškos prekėmis.

Patikimas ryšio paslaugų užtikrinimas tarp atskirų darželių, greita reakcija į galimus gedimus elektros, vandens, kanalizacijos, stalių ir kitose srityse leis įstaigai sudaryti sutartis su atitinkamomis tarnybomis.

Tikiu, kad valgyklos ir maitinimas liks kokybiškas, sveikas, be konservantų, stabilizatorių ir kitos chemijos. Šviežių produktų tiekimas bus iš vietinių ūkininkų pagal ilgalaikes sutartis.

Aš įsitikinęs, kad tėveliai bus reiklūs ir į bet kokius trūkumus reaguos, informuodami įstaigos vadovą, Merą, Tarybos narius, Savivaldybės administraciją.

Peržiūrėti, panaikinti, atšaukti priimtą sprendimą galima bet kada Tarybos sprendimais.

**Kęstas SPŪDYS**  
Demokratų sąjunga „Vardan Lietuvos“

Kai teigiama, jog sprendimas patvirtintas Taryboje, atrodo, jog nuspręsta pasvėrus visus „už“ ir „prieš“, bet situacija yra visiškai kitokia – sprendi-

mą iš esmės priėmė socialdemokratų frakcija ir šis sprendimas yra ne kas kita, kaip didelis eksperimentas. Tą patvirtina ir posėdžio metu Švietimo, kultūros, sporto ir jaunimo reikalų komiteto pirmininko ištarta frazė „po metų pažiūrėsime, ar sprendimas buvo geras“, bet atsakymo į klausimą, kas bus, jei sprendimas nepasiteisins, neturėjo niekas. Reikia suprasti, kad į eksperimentą einama griaunant seniai tobulintą ir tikrai gerai veikiančią Marijampolės darželių sistemą.

Ieškant atsakymų, kodėl tai daroma, labiausiai tikėtina, jog dėl to, kad darželių jungimas sukurs ne vieną „šiltą“ darbo vietą socialdemokratų bičiuliams. Apmaudu, kad dešimtys darželių bendruomenės narių turės ieškoti naujų darbų. Tokio lėšų nuo dirbančiųjų „sutaupymo“ net negalima pavadinti optimizavimu.

Deja, bet nėra jokių plusų, matau tik nepamatuotą riziką, partines ambicijas ir daug nukentėsiusių žmonių, lyg to būtų maža, eksperimente ne savo noru dalyvaus ir mažiausi mūsų savivaldybės gyventojai.

**Kęstutis TRAŠKEVIČIUS**  
TS-LKD

Vienintelis plusas yra tai, kad sujungus darželius bus taupomos lėšos – po daugiau kaip pusę milijono kasmet. Tačiau šiam taupymui nėra jokio pagrindo, nes jau keleri metai iš eilės metų pabaigoje mūsų savivaldybės biudžete lieka apie 3 mln. eurų likutis, kurį valdantieji socialdemokratai nesugalvoja, kaip panaudoti, tad jį tenka perkelti į kitus finansinius metus. Kitaip tariant, nėra jokios krizės, kad reikėtų būtinai taupyti.

O minusų dėl darželių jungimo – daugiau negu reikia. Didžiausias jų – apie 50 darželių darbuotojų atleidimas iš darbo dėl reorganizacijos. Ir tai liečia ne tik vadovaujantį personalą, bet ir eilinius ūkio darbuotojus, sekretores, buhalteres. Dėl šių apie 50 darželių darbuotojų atleidimo ir bus taupoma minėta daugiau kaip 0,5 mln. eurų suma.

Kitas minusas – padidėjusi rizika, kad sumažėjus darbuotojų nebus užtikrinamos tinkamos higieninės sąlygos darželių patalpose, gerai tvarkoma teritorija, tinkamai vykdoma techninė pastatų priežiūra.

Trečias minusas – nepatogumas vaikų tėvams, kurie kaskart, norėdami išsiaiškinti finansinius klausimus, turės vykti ieškoti jungtinio darželio vadovų, dirbančių kitoje vietoje.

Ketvirtas minusas – toks net 10-ies darželių sujungimas yra nepateisinamas eksperimentas, rizikuojant vaikų saugumu, nes iki šiol nebuvo įgyvendintas nė vienoje Lietuvos savivaldybėje. Taigi, jis atneš daug daugiau žalos negu naudos.

**Kęstutis TUMELIS**  
LVŽS

Pati jungimo idėja, mano manymu, buvo tik dar vienas būdas sumažinti pavaldžių institucijų vadovų skaičių, nes tokiu būdu lengviau valdyti.

Ryškių plusų labai sunku įsivaizduoti. Kalbama apie bendrą valdymą ir sujungtus procesus, tačiau pačių darbuotojų ir jų praktikos niekas neklauso.

1. Visi darželiai šiai dienai yra unikalūs, visi turi savo identitetą. Po sujungimo, kai vadovaus vienas direktorius, turės visi įgyvendinti tik jo viziją (arba partijos).

2. Etatų mažinimas atrodo keistai: pirma sukursime trūkumą, tada pastebėsime, jog keli ūkvedžiai nesugeba rytais sniego nukasti, ir tada samdysime įmones, kurios kainuos daugiau, nei išlaikyti darbo vietas.

3. Atleidome kažkada elektrikus, o dabar susiduriama su problemomis, jog neįmanoma įmonės prisikviesti.

4. Matant, kaip vyko kontrolieriaus konkursas (rinkomės iš vieno kandidato – primena agresoriaus rinkimus), net neabejoju, jog direktore taps moteris, kuri jau šiai dienai viešai skelbiasi, jog šios partijos atstovė jau užtikrintai bus naujo darinio direktorė.



## ŽUVINTE JAU AIDI PAVASARIS

### Vis šiltėjantys orai lemia rekordinius paukščių kiekius

Gintarė Sabaliauskienė

**Pirmieji pavasario ženklai ir pranašai – į namus grįžtantys paukščiai. Žuvinto biosferos rezervate – seniausioje saugomoje teritorijoje Lietuvoje – pavasaris šiuo metu aidį garsiai, kaip niekur kitur. Paukščių būriai dabar čia gausėja kasdien.**

Didžiausia Lietuvoje šlapynė – Žuvinto pelkė su Žuvinto ežeru yra tikra laukinių paukščių ir nelieštos gamtos karalija. Tūkstančiai praskrendančių gervių ir žąsų, kitų vandens ir pelkių paukščių apsistoja pailsėti rezervato teritorijoje.

„Žuvinas nebūna tuščias ir žiemą“, – sako Dzūkijos-Suvalkijos saugomų teritorijų direkcijos direktorius Paulius Čeponas. „Žiemoti Žuvinte paprastai lieka nemigruojantys paukščiai arba žiemai pasirinkę šaltesnius namus. Čia dažnai

P. Čeponas skaičiuoja, kad jau mėnesį čia stebimas vis didesnis paukščių kiekis ir įvairovė. „Žąsų šiemet suskaičiuoti rekordiniai skaičiai – kelios dešimtys tūkstančių. Taip pat gausu įvairių ančių, dančiasnapių, gervių, pasirodė ir pirmieji kirai. Kaip tik savaitgalį minėjome 40 paukščių dieną – sakoma, kad kovo 10-tą į Lietuvą jau būna sugrįžę 40 paukščių rūšių. O stebėjimai rodo, kad jau tuo metu paukščių buvo gerokai daugiau. Visa tai lemia ankstyvas pavasaris ir vis šiltėjantys orai.“



sutinkame šarkų, zylių, sniegenų, ratus virš ežero suka ir jūriniai ereliai.“

O žiemai baigiantis pirmieji pasirodo migruojantys paukščiai – žąsys. „Jos kartais parskrenda vos nutirpus ledui, būna sausio ar vasario mėnesiais, tačiau užėjus šaltukui – vėl pasitraukia į tinkamas teritorijas šalyse, kuriose kiek šilčiau. Po žąsų vis dažniau pamatome ir gulbių, ančių,“ – pasakoja P. Čeponas.

Tačiau šiuo metu sparnuota Žuvinto šeima jau gerokai gausesnė ir įvairesnė.

Šiemet rezervate pastebėta ir nauja rūšis – šiaurinė kanadinė berniklė. Kodėl šis paukštis atklydo į mūsų kraštus, rezervato vadovas sako, – sunku nuspėti, bet gali būti, jog jis pabėgęs iš kokio nors dekoratyviųjų paukščių aptvaro.

Nors jau dabar rezervate skaičiuojami rekordiniai paukščių kiekiai, sugrįžę dar tikrai ne visi. „Nors pempės šiemet pasirodė gerokai anksčiau nei įprastai, bet dauguma pelkinių, tilvikinių paukščių dar pakeliui: palauks, kol sušils orai

ir visi vabaliukai išlįs iš žiemaviečių. Nors jau girdėjome, kad Lietuvoje pasirodė ir pirmieji gandrai – tačiau Žuvinto apylinkėse jų dar nematėme,“ – laukimo nuotaikomis dalinasi P. Čeponas.

Būtent per pavasarinės ir rudeninės migracijas paukščių čia būna gausiausia. Dienos metu vieni paukščiai keičia kitus, kol naktį miegoję žąsys anksti ryte skrenda maitintis, jas ežere pakeičia dančiasnapių, antys, po pietų tūkstančiai žąsų sugrįžta atgal į ežerą. Dabar pats geriausias metas stebėti grįžtančius bei migruojančius paukščius, jų sanaukas.

Niekad nenurimstantį Žuvinto ežero gyvenimą betarpiškai stebėti ir girdėti galima Žuvinto ežero gamtos take. O Žuvinto biosferos rezervato lankytojų centre galima susipažinti su rezervato vertybėmis interaktyvioje ekspozicijoje, nuo lankytojų centro bokštelio per žiūronus pasidairyti į Žuvinto ežero platybes. Pailsėti nuo miesto, įkvėpti gamtos, pažinti, o galbūt – pabandyti suskaičiuoti paukščius.

*Žuvinto biosferos rezervato lankytojų centro nuotrauka*



## Sveika ar ne valgyti mėsą?

Laura Anelauskaitė-Jakštienė

**Sunku būtų vegetarizmą pavadinti nauja mada – šis mitybos būdas praktikuotas jau prieš kelis tūkstančius metų, tiesa, dažniau – religiniais sumetimais: mėsos atsisakydavo indų jogai, senovės Egipto žyniai, Kinijos daoistai, taip pat pirmieji krikščionys bei judėjai. Tarp garsiausių pasaulio vegetarų yra ir mokslininkų, ir politikų, ir rašytojų, ir pramogų pasaulio atstovų.**

Vis dėlto, reikia pripažinti, kad vegetarizmas yra veikiau išimtis nei mitybos norma. Remiantis įvairiais statistiniais duomenimis, galima daryti išvadą, kad šio mitybos principo laikosi maždaug 10 proc. visų pasaulio gyventojų. Net 70 proc. visų pasaulio vegetarų gyvena Indijoje. Vis dėlto, net ir šioje šalyje vegetarai sudaro tik trečdalį visų gyventojų.

Požiūriui, esą mėsą žmonės buvo priversti valgyti tik išskirtiniais atvejais, prieštarauja ir istorikai. Archeologas dr. Eugenijus Jovaiša, rašydamas apie laikus iki Kristaus gimimo, tvirtina: „Dažnai galime perskaityti teiginį, kad pirmasis žmonių užsiėmimas buvo miško gėrybių rinkimas. Tarsi žmonės būtų žolėdžiai! Ši mintis – visiškas nesusipratimas. Juk žmogus, savo aplinkos grobuonis, be gyvulinės kilmės maisto negalėjo išgyventi. Tad uogos, riešutai, augalų

šaknys tebuvo garnyras...“ Jam pritaria ir gastroenterologas dr. Vaidotas Urbonas: „Žmogus mėsą valgė visais laikais ir visuose kraštuose. Jei tikime Darvino evoliucijos teorija ir tuo, kad išsivystėme iš beždžionių, reikia pripažinti ir tai, kad jos taip pat mėsą ėda.“

Tokie pat diskutuoti yra ir teiginiai, esą mūsų organizmas nepritaikytas mėsai virškinti, nes neturime iltinių dantų jai draskyti, ilgų nagų grobiui laikyti, mūsų žandikaulis labiau primena žolėdžių, o žarnynas yra dvigubai ilgesnis nei liūto ar tigrų. Mokslininkai tuo labai abejoja. Žmogaus skrandis išskiria rūgštį, kuri skaido baltymus, o žolėdžio tokios rūgšties neišskiria. Nors žmonių žarnynas yra ilgesnis nei mėsėdžių gyvūnų, bet gerokai trumpesnis nei žolėdžių. Be to, žmonės neatrajoja ir neturi kelių skrandžių, jų žarnynas nevirškina augaluose esančios celiuliozės.

Mokslininkams priimtinesnė nuomonė, jog žmogus yra visaėdis.

Kaip bebūtų, valgyti mėsą ar ne – kiekvieno žmogaus pasirinkimas, o atsisakius mėsos svarbiausia, kad organizmui nepritrūktų reikalingų medžiagų. Ne tik vegetarams, bet visiems žmonėms gydytojai rekomenduoja reguliariai atlikti kraujo tyrimus ir išsiaiškinti, kokiomis medžiagomis reikėtų pastiprinti organizmą.

*Pagal „Sveikatos radijo“ pranešimą*



Redakcijos nuotrauka

 Marijampolės  
televizija

 Internetinis  
portalas

 Miesto  
laikraštis

mmm.lt



Skelbimas nuo 4 Eur

 Internetinis  
portalas
Straipsnio  
talpinimas 49 Eur
 Marijampolės  
televizija
Reklamos filmavimas  
ir montavimas  
1 valanda 100 EurReportažas laidoje  
MMM verslai,  
Šventės be streso nuo 200 EurReklama TOP laiku  
nuo 80 iki 480 EurReklama ne TOP laiku  
nuo 50 iki 420 EurSveikinimų koncertas ~~40-50 Eur~~ 20-25 Eur

Viešoji įstaiga „DIA klinika“  
J. Jablonskio g. 2A-37, Marijampolė  
(įėjimas iš kiemo pusės)PLATI LABORATORINIŲ  
TYRIMŲ PALETĖ+370 618 77017  
tyrimai@diaklinika.ltAtliekame net 300  
skirtingų tyrimų

Tyrimų paėmimo laikas: 7.30-11 val.

LABORATORINIAI  
TYRIMAI ATLIEKAMI SYNLAB

## PAGALBA SOCIALIAI PAŽEIDŽIAMIESIEMS

JUNGTINĖS  
PAJĖGOSILGALAIKĖS (TRUMPALAIKĖS) INSTITUCINĖS SOCIALINĖS  
GLOBOS PASLAUGOS  
+370 640 80066  
@globa@jf.ltDIENOS SOCIALINĖS GLOBOS/ PAGALBOS ASMENS  
NAMUOSE PASLAUGOS  
+370 681 11147  
@globanamuose@jf.ltINTENSYVI KRIZIŲ ĮVEIKIMO PAGALBA ŠEIMAI  
+370 667 99001  
@pagalba@jf.lt


KAZIUKO  
MUGĖ

MARIJAMPOLĖJE

Kovo 17d.  
J. Basanavičiaus a.

ANŽELA

STEPONAS  
JANUŠKA



5€  
NUOLAIDA

TOP SHOP

NUOLAIDA  
GALIOJA  
PERKANT  
UŽ 50 €.\*

10€  
NUOLAIDA

TOP SHOP

NUOLAIDA  
GALIOJA  
PERKANT  
UŽ 100 €.\*

\*Kuponai sumuojasi su kitomis nuolaidomis ir  
galioja iki 2024.05.31 fizinėse parduotuvėse.

**PARDUODA**

Tujas vakarines gyvatvorėms:

- ▲ karpomas (0,9-1,1 m – 2 Eur),
- ▲ kolonines (1-1,2 m – 3-5 Eur),
- ▲ 'Smaragd' (1-1,5 m – 5-7,5 Eur),
- ▲ kolonines geltonas 'Janed Gold' (1-1,3 m),
- ▲ pušis kalnines (0,6-0,9 m – 5-6 Eur),
- ▲ pušis kedrines (0,6-0,9 m) ir kitus dekoratyvinius augalus. Galime atvežti.

Marijampolė +370 610 98 306

„Kiekvieną šeštadienį, 17val.,  
**šokių vakarai**  
„KAM PER 30“.  
Sasnavos g. 70, Marijampolė,  
+370 686 57 877

**IEŠKOMI DARBUOTOJAI  
AIRIJOJE!**

Ieškomi žuvies išpjaustytojai-filetuotojai.  
Atlygis 13-15 eur/val.  
Suteikiamas būstas ir transportas.  
Reikia turėti vairuotojo pažymėjimą.  
Skambinti/rašyti: +353 87 299 9347

**Inga** ATRASK SAVO  
AGENTĄ!

**Ciesiūnė**

NT brokerė Inga Ciesiūnė

ntbrokerelnga

NEKILNOJAMOJO TURTO PARDAVIMAS, NUOMA,  
KONSULTAVIMAS, PAGALBA VISO PROCESO METU

SPINDULIO  
kinas

**Vasario 15-21 dienomis**

**Mažojoje salėje:**

„Spamuoti herojai“ Dubliuota lietuviškai  
15, 18, 19 d. 15.15 val.

„Irklais per Atlantą“  
16 d. 13.15 val.

„Mamutų medžioklė“  
17 d. 13.15 val., 20, 21 d. 15.15 val.

„Mūsų svajonės“ Igarsinta lietuviškai  
16, 17 d. 15.15 val.

„Blogio šalis“  
15, 16, 19, 20 d. 17.15 val.

„Mūza“  
17, 18 d. 17.15 val.

„Motinos instinktas“  
16 d. 21.45 val.

„Draugų lažybos“  
15 d. 22.05 val.

**Festivalis „Kino pavasaris 2024“:**

„Monstras“  
15 d., 17.30 val.

„Ipėdinis“  
16 d. 17.30 val.

„Ryuichi Sakamoto | Opusas“  
17 d. 17.30 val.

„Tikroji priežastis“  
18 d. 17.30 val.

„Kaupikai“  
19 d. 17.30 val.

„Šventasis pagrobimas“  
20 d. 17.30 val.

**Festivalis „Kino pavasaris 2024“:**

„Metai buvo sunkūs“  
15 d. 19.40 val.

„Blogis (ne)egzistuoja“  
16 d. 19.40 val., 21 d. 17.30 val.

„Šventasis pagrobimas“  
17 d. 19.30 val.

„Monstras“  
18, 21 d. 20 val.

„Ipėdinis“  
19 d. 20 val.

„Kryčio anatomija“  
20 d. 20 val.



3 kanalai jūsų reklamai

Nuo skelbimo laikraštyje iki video  
reklamos televizijoje

## Marijampolės Televizija

### PROGRAMA

2024 03 18 – 2024 03 24

#### PIRMADIENIS 2024 03 18

17:40 Dienos klausimas  
18:30 Marijampolės TV žinios  
19:00 Alfa taškas  
19:30 Finansų akademija  
20:00 Marijampolės TV žinios k.  
20:30 Sveikatos IQ  
21:00 Įjunkim šviesą  
21:30 Ką tu?  
22:00 Marijampolės TV žinios k.  
22:30 Programos pabaiga

#### ANTRADIENIS 2024 03 19

17:40 Dienos klausimas  
18:30 Marijampolės TV žinios  
19:00 Alfa taškas  
19:30 Suprasti Rusiją  
20:00 Marijampolės TV žinios k.

#### 20:30 Timas klausia



20.30 val. ANTRADIENIAIS

21:00 Atraskime Sūduvą. Sūduvos sostinė - istorijos ir dabarties ženklai k.  
21:30 O koks tavo CO2 pėdsakas?  
22:00 Marijampolės TV žinios k.  
22:30 Programos pabaiga

#### TREČIADIENIS 2024 03 20

17:10 Dienos klausimas  
18:00 Marijampolės sportas



18:30 Marijampolės TV žinios  
19:00 Savivaldybės aktualijos ir komentarai  
19:30 Alfa taškas, Alfa.lt  
20:00 Marijampolės TV žinios k.  
20:30 Ofiso dramoms



21:00 Ekonomika šiandien  
21:30 Tarp keturių sienų  
22:00 Marijampolės TV žinios k.  
22:30 Programos pabaiga

#### KETVIRTADIENIS 2024 03 21

17:10 Dienos klausimas  
18:00 Kūrybinės sferos  
18:30 Marijampolės TV žinios  
19:00 Alfa taškas  
19:30 Alfa savaitės interviu  
20:00 Marijampolės TV žinios k.



20:30 Verslios mamos  
21:00 Du bitai  
21:30 Skaitmeninė karta  
22:00 Marijampolės TV žinios k.  
22:30 Programos pabaiga

#### PENKTADIENIS 2024 03 22

17:40 Dienos klausimas  
18:30 Marijampolės TV žinios  
19:00 Alfa taškas  
19:30 Prie baro



20:00 Marijampolės TV žinios k.  
20:30 Nediplomatinis pokalbis  
21:15 Žuvys kalba  
22:00 Marijampolės TV žinios k.  
22:30 Programos pabaiga

#### ŠEŠTADIENIS 2024 03 23

08:00 Savaitgalis su muzika  
09:30 Seku Tau pasaką  
10:00 Kuriantys Lietuvą. Pameistrystė  
10:30 Marijampolės TV žinios k.  
11:00 Senjorų avilys. Mankšta  
11:30 Ekovirusas  
12:00 Duok leteną.  
12:30 Kada įkurtuvės?  
13:00 Įjunkim šviesą k.  
13:30 Finansų akademija k.  
14:00 Suprasti Rusiją k.

14:30 Tvarumo kryptimi  
15:00 Du bitai k.  
15:30 Tarp keturių sienų k.  
16:00 Sveikinimų koncertas  
16:30 Marijampolės savaitė, sportas, orai  
17:00 Marijampolės sportas k.  
17:30 Timas klausia k.  
18:00 Prie baro k.  
18:30 Kūrybinės sferos k.  
19:00 Atviras pokalbis  
19:45 Savaitgalis su muzika  
22:00 Programos pabaiga

#### SEKMADIENIS 2024 03 24

08:00 Savaitgalis su muzika  
10:00 Kuriantys Lietuvą. Pameistrystė  
10:30 Šv. Mišių tiesioginė transliacija iš Marijampolės Šv. Jono Pauliaus II parapijos  
11:30 Senjorų avilys. Mankšta k.  
12:00 Tvarumo kryptimi k.  
12:30 Savivaldybės aktualijos ir komentarai k.  
13:00 Seku Tau pasaką k.  
13:30 Geroji naujiena  
14:00 Marijampolės savaitė, sportas, orai, gestų kalba  
14:30 Ofiso dramoms k.  
15:00 Sveikinimų koncertas k.  
15:30 Sveikatos laikas  
16:20 Ką tu? k.  
16:50 Atraskime Sūduvą. Sūduvos sostinė - istorijos ir dabarties ženklai k.  
17:20 Verslios mamos k.  
17:50 Sveikatos IQ k.  
18:20 Alfa savaitės interviu k.  
18:50 Ofiso dramoms k.  
19:20 Nediplomatinis pokalbis k.  
20:05 Savaitgalis su muzika  
22:00 Programos pabaiga

### Spręskite kryžiažodį ir laimėkite prizus!

Išspręskite kryžiažodį ir siųskite atsakymus el. paštu redakcija@mmm. arba įmeskite į redakcijos pašto dėžutę, esančią adresu Gedimino g. 11, Marijampolė. Siųsdami atsakymus, nepamirškite nurodyti savo vardo, pavardės ir telefono numerio. Burtų keliu išrinksime vieną nugalėtoją, kuriam atiteks „Spindulio“ kino teatro kvietimas dviem asmenims į bet kurį pasirinktą filmą. Atsakymų laukiame iki 2024 m. kovo 26 d.

Statyboje – išgaubtas denginys									Pateks į kalėjimą
Neringos miesto dalis Kuršių nerijoje			... ant pečių nenešiosi		Kvėpavimo ...				Tankus, blizgus medvilninis audinys
1					Didelis išgarsėjimas			6	
			Žinių „namukas“						Alaus parduotuvė
			... Baba ir 40 plėšikų						
								2	
	Įdėtinė dalis	JAV valstija	Žvaigždynas (kitais Septyni Šienpjoviai)	Peria pirtyje vanta, prausia	Švarino				
			Sachmatų žaidimo baigiamoji padėtis	Ne visai šaltas, nekarštas					8
	Muzikinis filmas „... kvailiai įsimyli?“	Jakutijos upė, Aldano intakas				Indijos valstija – Pradešas	Holivudo aktorė ... Speisek		Sesuo
		7							
	Ginklo šovinių plokštelė	Atkelti raitam							G. Petkevičaitės-Bitės romanas „... astra“
		4			JAV lietuvių poetas Adomas Petras ...				
	Sužalojimas dėl išorinio poveikio	Žarnyno apvalioji kirmėlė							
									5

Sudarė Danutė Šulcaitė

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

#### Praėjusio kryžiažodžio atsakymai:

**Vertikaliai:** Asfaltas. US. Traktoristas. Ura. Nilo. Retoka. Akis. Avivas. Ilsėsis. Tižė. Naginė. Bėrė. Laše. AD. Tavi. Blakstienos.

**Horizontaliai:** „Tartiufas“. Srautas. Krovė. Antakis. Avinėlis. Tyrė. Asa. Susna. Tibete. Stiklinė. AN. Ali. Žėravo. Pasostė. Ėdis.

**Pažymėtuose langeliuose:** Plafonas.

NEMOKAMĄ „Miesto laikraštį“ (ISSN 1822-5667) leidžia viešoji įstaiga Marijampolės televizija (įm. kodas 151455022, vienintelis dalininkas viešoji įstaiga „Atviras visuomenės forumas“).

Redakcijos adresas: Gedimino g. 11, Marijampolė

Tel. +370 679 51 451

Naujų tarybos vadovė Gintarė Sabaliauskienė, el. p. gintare@mmm.lt

Žurnalistė-kalbos redaktorė Daiva Balčiūnė, el. p. redakcija@mmm.lt

Žurnalistė Laura Anelauskaitė-Jakštienė, el. p. laura@mmm.lt

Dizainerė-maketuotoja Jūratė Ruzienė

Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Kitas numeris – 2024 m. kovo 28 d. Tiražas 6020 egz.

Spausdino „Polska Press Sp.z.o.o.“

Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu.

Už skelbimų ir mokamų straipsnių turinį redakcija neatsako.

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



Marijampolės televizijos sveikinimų koncerto, žinių ir kitų laidų įrašus rasite: [www.marijampoles.tv](http://www.marijampoles.tv)

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtoja burtų keliu išrinkta **Monika Staniulytė**. Sveikiname!

Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.