

MIEŠTO

L a i k r a š t i s

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2024 m. liepos 18 d., ketvirtadienis, Nr. 23 (1839) / ML

Dainų šventės atgarsiai. Magiškos šimtmečio šventės jauniausias režisierius – marijampolietis DEIVYDAS VALENTA

Greta Paulevičiūtė

Nuaidėjus jubiliejinei Dainų šventei „Kad giria žaliuotų“, mūsų kraštas didžiuojasi marijampoliečiu Deivydu Valenta, kuris prisidėjo prie šio magiško renginio kūrimo – buvo Folkloro dienos režisierius. „Simboliška, kad pats dalyvavęs Lietuvos vardo paminėjimo 1000-mečio Dainų šventėje (2009 m.), dabar atsidūriau kitoje kadro pusėje – režisieriaus kėdėje“, – atvirauja Deivydą VALENTA.

Šiais metais ypatinga lietuvių tradicija – Dainų šventė minėjo dar ypatingesnį jubiliejų – jau šimtą kartą subūrė tūkstančius dalyvių ne tik iš visos Lietuvos, bet ir užsienio. Ši šventė įprasmina mus, kaip kuriančią, dainuojančią tautą ir primena, kad pasižymime savo kultūra, tradicijomis, dainomis ir šokiais.

Mūsų kraštas didžiuojasi ne tik gausiai šventėje dalyvavusiais kolektyvais, vadovais ir kūrėjais, tačiau ir tuo, kad šventės kūrėjų komandoje škart buvo marijampolietis. Deivydą Valenta tapo jauniausiu Dainų šventės režisieriumi ir buvo atsakingas už Folkloro dieną, kuomet kolektyvai iš visos Lietuvos išsamiai supažindino su skirtingų regionų ypatumais, pristatė įvairius šalies amatus, apeigas.

„Aš esu jauniausias šių metų Dainų šventės režisierius. Neretai tenka būti jauniausiu komandos „vairuotoju“, tačiau labai džiaugiuosi, jog kuo toliau, tuo labiau visose srityse yra išsileidžiami jauni žmonės. Garbės tame yra, bet jaučiu daugiau atsakomybės: tiek prieš žiūrovą, tiek prieš dalyvius, tiek prieš patį save. Rengiantis Folkloro diena, man buvo svarbu ne tiek „režisieriaus“ vizija, kiek norėjau atspindėti kolektyvinių visos mūsų tautos kultūros, mūsų šalies matymą. Dainų šventė yra apie skirtingų žmonių ir skirtingų kartų vienybę“, – pasakoja D. Valenta.

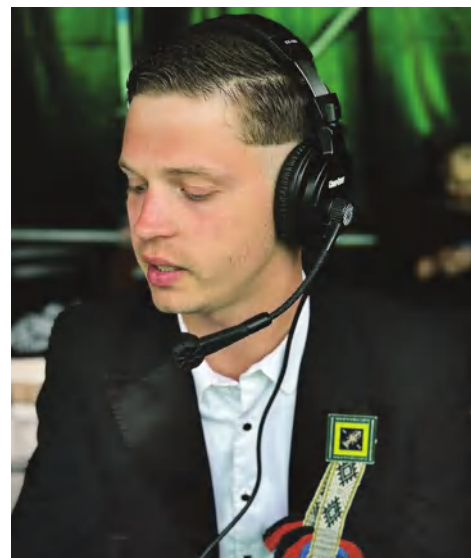
Tiek Dainų šventėje susirinkę dalyviai, tiek žiūrovai prie televizijos ekranų – visi pajautė spinduliuojančią vienybę ir ypatingą, įkvepiančią šventės atmosferą. Ir nors po Folkloro dienos jau praėjo daugiau nei savaitė, pakili nuotaika marijampoliečio vis dar neapleido.

„Stebint savo bei kolegų kurtus renginius, kartais net sunku patikėti – kaip

pavyko? Suvaldyti tiek daug žmonių, kartu turint tik vieną ar dvi repeticijas. Manau, kad buvo atsivėręs kažkoks portalas – vienybės, bendros dvasios, tautiškumo, kuris sutelkė visą Lietuvą. Mano išpūdziai nuostabūs, nors darbo buvo tikrai daug“, – išpūdziais dalijasi režisierius.

Suvaldyti tūkstantinę minią, kuri susirenka vedina bendro tikslo ir dovanoja save Lietuvai – nemenkas iššūkis. D. Valenta prisipažįsta, kad iššūkių buvo nemažai: reikėjo įsiminti nemažai informacijos, buvo jaudinamasi, kad, turint tiek mažai laiko, kas nors pasimirš ar pasimes. Tačiau viskas pavyko puikiai.

Deivydą Valenta, nors dar labai jaunas, jau yra sukaupęs nemažai patirties: studijavo Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje Oskaro Koršunovo kurse, buvo 2023 m. „Aukšinių scenos kryžių“ vyriausiasis prodiuseris, organizavo atlikėjos



Asmeninio archyvo nuotr.



LR Prezidentūroje Asmeninio archyvo nuotr.

GJan koncertą, režisavo Lietuvos muzikos ir teatro akademijos 90-mečio minėjimo renginį. Šiuo metu yra „Loftas fest“ meno vadovas, dirba su „Open gallery“ prodiuseriais, bendradarbiauja su atlikėju Konstantinu Lilu organizuojant jo koncertus ir muzikinių klipų filmavimus, taip pat dirba vieninteliame kabareto klube Lietuvoje „Nijinsky III“ ir Lietuvos nacionaliniame dramos teatre. O prisidėti prie tokios reikšmingos Lietuvai šventės, tapti vienu iš kūrybinės grupės narių – tai viso metai po metų įdėto darbo rezultatas.

Marijampolietis nostalgiskai prisimena laikus, kuomet, dar būdamas mokykloje, jautė polinkį menui, organizuodavo renginius: „Gyvendamas Marijampolėje, lankiau Marijampolės dramos teatro jaunimo studiją „Nauja karta“. Tuo metu jai vadovavo režisierė Justina Širvelytė. Būtent Justina man suteikė scenos pagrindus bei išmokė meilės scenai. Sūduvos gimnazijoje buvau mokinių parlamento pirmininkas ir besimokydamas organizuodavau įvairius renginius tiek mokykloje, tiek Marijampolės mieste. Tad visi mokytojai, kurie mane išleisdavo iš pamokų, mokyklos pavaduotojos bei tuometinis direktorius jau tada išvėlgė manuje šį potencialą, visuomet palaike ir skatindavo eiti savo keliu.“

Deivydą džiaugiasi, kad šių metų Dainų šventė kaip niekad sutraukė daugybę žiūrovų. Tai parodo, kad mūsų visuomenėje neblėsta noras pažinti savo šaknis. Tai ir yra tikrasis patriotiškumas – dainuoti lietuviškas dainas, šokti lietuviškus šokius, domėtis tradicija, susirinkti ir tiesiog visiems būti kartu.

Už kūrybingą ir sutelktą darbą organizuojant šimtmečio Lietuvos dainų šventę „Kad giria žaliuotų“ Deivydai Valentai buvo skirta Lietuvos Respublikos kultūros ministerijos padėka, o Lietuvos Respublikos Prezidentas Gitanas Nausėda įteikė Dainų šventės regaliją.

Šiame numeryje skaitykite:

2 psl.

Prezidento apdovanota Ona Sakalauskienė: „Žaviuosi tais, kurie nepraranda optimizmo“

Liepos 6-ąją, minint Valstybės (Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo) ir Tautiškos giesmės dieną, Lietuvos Respublikos Prezidentas Gitanas Nausėda už nuopelnus Lietuvai ir už jos vardo garsinimą pasaulyje valstybės ordinais ir medaliais pagerbė Lietuvos ir užsienio valstybių piliečius. Didžiulės garbės sulaukė ir Marijampolėje žinoma aktyvi visuomenės veikėja Ona Sakalauskienė. Ji apdovanota Lietuvos Didžiojo kunigaikščio Gedimino ordino Riterio kryžiumi.



3 psl.

Vasaros karščiai – išbandymas organizmui. Kaip padėti sau ir kitiems?

Kol termometrų stulpeliai fiksuoja rekordinius karščius, vis daugiau žmonių plūsta į ligonines dėl pablogėjusios sveikatos.

5 psl.

Kaip padėti gyvūnams per karščius?

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Marijampolės departamento patarėjas Artūras ŠIMKUS pataria, kaip pasirūpinti keturkojais bičiuliais.

6 psl.

Marijampoliečių pamėgta Orija: ar poilsiautojai sulauks geresnių sąlygų?

Marijampoliečių pamėgto Orijos ežero paplūdimys dažnai būna pilnas vasarotojų, tačiau juos čia pasitinka ne itin palankios sąlygos.



Internetinis portalas



D.Valenta: „Kartais net sunku patikėti – kaip pavyko?“

Agentūros AHOY nuotr.

Užsitiesęs marijampoliečių žygis į pirmąją dainų šventę

Benjaminas Mašalaitis

Šįmet sukanka šimtas metų, kai 1924 m. vasarą Kaune įvyko pirmoji lietuvių dainų šventė. Tai nereiškia, kad mes retai viešai dainavome ir linksmai nešventėme. Nors lietuviai gerokai atsiliko nuo estų ir latvių, pirmąsias dainų šventes surengusių dar XIX a. antroje pusėje.

Suprantama, kad mums laisvai kultūriškai reikštis trukdė lietuviškos spaudos draudimas ir su juo susiję kitokie apribojimai. Tačiau lietuviai dainuodavo ne tik savaitgaliais ar po svarbių žemės ūkio darbų pabaigos.

Net valdžios griežtai kontroliuojamame mokslo ir kultūros židinyje – Marijampolės berniukų gimnazijoje – veikė orkestras, kuriam kartais pritarė choras. Tik amžininkai prisiminimuose neliudija, kokia kalba jie dainavo. Matyt, ne lietuvių.

Atmesti šios versijos negalima, nes Marijampolės krašto liaudies dainomis domėjosi ir pažangūs carinės Rusijos inteligentai, jas užrašinėję Liudvinavo apylinkių kaimuose. 1871 m. M. Fortunatovas, V. Mileris ir A. Botyrius Triobiškių ir aplinkiniuose kaimuose kirilica užrašė šimtą dainų bei jas išradinčiai pateikė ir lotyniškais raidėmis; po metų jos pasirodė knygoje.

Mūsų dainingi žmonės drąsiai į sceną lipi pradėjo tik nuo 1905 metų. Tų metų gegužės 28 d. kluone, stovėjusiam netoli dabartinės Alyvų gatvės, buvo suvaidintas viešas spektaklis „Amerika pirtyje“. Po jo daugiau kaip tūkstantis žmonių nesiskirstė namo: šoko, dainavo liaudies dainas ir kitaip linksminosi. Manoma, kad mažojoje Marijampolės dainų šventėje pirmą kartą Lietuvos

teritorijoje buvo viešai sugiedota ir „Tautiška giesmė“, kuria pradedamos dabartinės dainų ir šokių šventės.

Prezidentas K. Grinius prisiminė: „Choras, vadovaujamas vietos vargonininko sūnaus, jauno vaikiną Albino Jansenausko, keturiais sutartiniais balsais puikiai padainavo apie dešimtį lietuviškų dainų“. Šis choras ir užtraukė būsimą Lietuvos himną. Per kitus kelerius metus panašius pasirodymus rengė „Gabijos“ (pastaroji net įsigijo brangų pianiną), „Šviesos“, „Sietyno“ draugijų dalyviai. Pirmą kartą į viešus koncertus įsitraukė ne tik ūkininkai, bet ir lietuvių inteligentija bei verslininkai. Tūkstančiai žmonių pajuto, kad kažkas nepatirto ir juos buriančio atsiveria berželiais ir laukų gėlėmis puoštose scenose.

Muziko Jono Bendoriaus ir pusiau profesionalų pastangomis mieste nuolat egzistavo du trys chorai, kuriuose atsiskleidė ir keletas ryškių solistų: Vanda Jasaitytė, tenoras Jonas Brundza, bosas Antanas Vaičiūnas, vėliau Varšuvos konservatoriją baigęs ir chorvedžiu tapęs V. Žadeika.

1911 m. rudenį Marijampolėje įvyko grandiozinis renginys – Žemės ūkio gaminių šventė, kurioje apsilankė ir aukščiausios gubernijos valdininkai. Kiekvienas vakaras baigdavosi spektakliu, o šis – chorų pasirodymu.



Juozas Bendorius (sėdi viduryje) 1925 m.

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Tado Balandos fondo nuotrauka

Priebrendo reikalas visus miesto ir krašto chorinio meno entuziastus suburti į visos Suvalkų gubernijos dainų šventę. Vaistininko Vlodo Bartlingo žmona Gražina-Irena Radziukynaitė, garsaus pietinės Lietuvos istorijos tyrinėtojo Juozapo Radziukyno dukra, 1914 m. drauge su kitais komiteto nariais A. Iešmanta, L. Ciplijausku, V. Kriščiūniene ėmėsi organizuoti pirmąją Sūduvos krašto dainų šventę. Ji turėjo Marijampolėje įvykti rugpjūčio 15–16 dienomis.

Tiesa, mieste vykusiuose koncertuose negalėjo dalyvauti gimnazistai, tai net planavo išsikelti į kaimą ir repetitijas darė Mokolų kaimo ūkininko V.

Šlekio sodyboje. Penki chorai pareiškė norą dalyvauti, pasisiuvo tautinius drabužius, bet prasidėjęs karas sujaukė gerus sumanymus. Įdomu, kad ji buvo gavusi iš Vinco Kudirkos „natų“, muzikos instrumentų ir reikmenų, kuriuos pavyko išsaugoti. Teigiama, kad poetas ir muzikas jai net dedikavo kelis muzikos kūrinius. Bartlingų dukroms pavyko išsaugoti fortepijoną, kuriuo grojo V. Kudirka; dabar jis stovi jo vardo muziejuje Kudirkos Naumiestyje.

Tik po dešimties metų Marijampolės choristai naujai nutiestais traukinio bėgiais pagaliau nuvyko į pirmąją dainų šventę. Kelias į dainos sceną nebuvo lengvas ir trumpas.

Prezidento apdovanota Ona Sakalauskienė: „Žaviuosi tais, kurie nepraranda optimizmo“

Žaneta Jakubauskaitė

Liepos 6-ąją, minint Valstybės (Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo) ir Tautiškos giesmės dieną, Lietuvos Respublikos Prezidentas Gitanas Nausėda už nuopelnus Lietuvos Respublikai ir už jos vardo garsinimą pasaulyje valstybės ordiniais ir medaliais pagerbė Lietuvos ir užsienio valstybių piliečius. Šįmet Prezidento dekretu iš viso apdovanoti 75 asmenys. Didžiulės garbės sulaukė ir Marijampolėje žinoma aktyvi visuomenės veikėja Ona Sakalauskienė. Ji apdovanota Lietuvos Didžiojo kunigaikščio Gedimino ordino Riterio kryžiumi.

„Emocijos labai geros. Vienintelė bėda buvo ta, kad dėl stuburo traumos negalėjau vykti į Prezidentūrą. Sėdėjau namuose, žiūrėjau ir džiaugsmo ašaros riedėjo. Nieko nepadarysi, toks gyvenimas“, – emocijomis dalinasi O. Sakalauskienė.

Moteris pagerbta už ilgą metų aktyvų dalyvavimą neformaliojo suaugusiųjų švietimo veikloje, savanorystę bei bendruomenės telkimą visuomeninei veiklai ir mokslui. Ona Sakalauskienės indėlis į bendruomenės stiprinimą ir švietimo skatinimą yra neįkainojamas, todėl šis apdovanojimas yra pelnyta padėka už jos ilgamečius nuopelnus.

„Dirbau kolegijoje ir maščiau, ką veikti, nes eiti į pensiją nesinori. Tada kūrėsi Trečiojo amžiaus universitetai, pagalvojau: „pamėginsiu“ – ir man pavyko. Dabar, po 19 metų, spalio 1 dieną, įžengsime į jubiliejinius 20-uosius metus“, – pasakoja visuomenės veikėja.

Per 19 metų su Trečiojo amžiaus universiteto nariais Onutė dalyvavo net 83 kelionėse, kurios tapo neįšildomomis patirtimis.

Subalansuoti laiką tarp profesinės veiklos, savanorystės ir asmeninio gyvenimo buvo tikras iššūkis, tačiau Onutė sako, kad sugebėjo rasti harmoniją.

„Mano dienos prasidėdavo nuo šešių ryto ir tęsėsi iki vėlyvos nakties. Kadaiše dirbau vakarinėje mokykloje, kur pamaininis darbas buvo įprastas. Rytais bėgdavau į „ketvirtukę“, kaip tuo metu vadinosi, po to į „septintukę“, o iš ten – į vakarinę mokyklą. Vakaraus grįždavau namo. Mano šeima ir vyras, kuris taip pat buvo pedagogas, buvo neatsiejama mano gyvenimo dalis. Su juo nugyvenome 56-erius metus“, – patirtimi dalinasi O. Sakalauskienė.

Onutė su šypsena veide pasakoja apie savo įnašą į daugelį gerų darbų. Ji džiaugiasi turėjusi galimy-



Onutė Sakalauskienė

Redakcijos nuotr.

bę dirbti su puikiu kolektyvu, daugybe fakultetų ir nuostabiais žmonėmis. „Žaviuosi tais, kurie nepraranda optimizmo,“ – sako ji. „Yra tokių, kurie verčia, ir tokių, kurie džiaugiasi – pastarieji yra patys geriausi.“

Liepos 15-oji – Žalgirio mūšio diena

1410 m. liepos 15 d. Žalgirio mūšis tapo reikšmingiausiu, precedento neturinčiu Lietuvos istorijos, Vidurio Europos istorijos įvykiu.

Kryžiuočių ordino valstybės teritorijoje, tarp Griunvaldo ir Tanenbergo kaimų, susirėmė jungtinė Lietuvos–Lenkijos ir Kryžiuočių ordino kariuomenės. Lietuvos didžiojo kunigaikščio Vytauto ir Lenkijos karaliaus Jogailos vadovaujama sąjungininkų kariuomenė beveik septynių valandų kovoje pasiekė akivaizdžią pergalę – žuvo Kryžiuočių ordino vadovybė: ordino didysis magistras Ulrikas Jungingenas, didysis

maršalas Friedrichas Valenrodas, didysis komtūras Kuno Lichtenšteinas, kiti svarbūs pareigūnai, Ordino riteriai. Žalgirio mūšis padarė didelį įspūdį XV amžiaus europiečiams. Svarbiausiose to meto kronikose jis buvo vadinamas Didžiuoju mūšiu.

Manoma, kad Lietuvos–Lenkijos kariuomenei pavyko sutriuškinti vokiečių kariuomenę, suvaidinus, jog traukiasi (o gal iš tiesų aplinkybės vertė trauktis ir

taip padėjo). Tuomet vokiečių kariuomenė išsisklaidė ir tapo labiau pažeidžiama.

Žalgirio laukuose pasiekta pergalė pasibaigė keletą šimtų metų trukusią Kryžiuočių ordino ekspansiją ir agresiją prieš Lietuvą. Po Žalgirio mūšio Lietuvos didžioji kunigaikštystė įtvirtino teritorinį integralumą, sustiprėjęs Lietuvos didžiojo kunigaikščio Vytauto politinis autoritetas darė įtaką Lietuvos valstybės prestižui, atvėrė kelius į Europos politikos ir diplomatijos forumus XV amžiaus pirmojoje pusėje.

LR Seimo informacija

Vasaros karščiai – išbandymas organizmui. Kaip padėti sau ir kitiems?

Laura Anelauskaitė

Kol termometrų stulpeliai fiksuoja rekordinius karščius, vis daugiau žmonių plūsta į ligonines dėl pablogėjusios sveikatos. Kone tropinis karštis galbūt ir džiugina atostogaujančius, tačiau daugiau nei 30-ties laipsnių temperatūrą žmogaus organizmas sunkiai išveria, todėl ne vienas šiomis itin karštomis dienomis skundžiasi pablogėjusia sveikata.

Tokią kaitrą sunkiai pakelia vyresnio amžiaus žmonės bei mažyliai iki maždaug ketverių metų, be to, žmonės, sergantys gretutinėmis ligomis ar turintys antsvorio. Saulės ypač reikėtų vengti žmonėms, kurie serga širdies bei kraujagyslių ligomis ar turintiems padidėjusį kraujospūdį. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad tokia kaitra veikia ir psichikos sveikatą, todėl žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų, taip pat reikėtų stengtis kuo mažiau būti saulėkaitoje.

„Didžiausią pavojų didelis karštis kelia vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms, nes jie ne taip greitai prisitaiko prie didelių temperatūros pokyčių. Taip pat karštis itin pavojingas žmonėms, sergantiems arterine hipertenzija, širdies nepakankamumu ar kitomis širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis,“ – sako gydytojas Jonas Bieliauskas, Miesto laikraščiu papasakojęs apie karščio keliamus pavojus bei apie tai, kaip galime sau padėti.

Kaip atskirti šilumos smūgį nuo perkaitimo?

Gydytojas Jonas Bieliauskas pasakoja, kad žmonės paskutiniu metu į kliniką užsuka tikrai dažnai.

„Paskutiniu metu sulaukiame daug nusiskundimų iš perkaitusių pacientų. Jie skundžiasi galvos skausmu, pykinimu, padidėjusia kūno temperatūra. Dažnu atveju pacientams sumažėja kraujo spaudimas, pulsas, trūksta kalio.“

Šilumos smūgis bei perkaitimas – pavojingos sveikatai organizmo būklės, kai organizme susikaupia šilumos perteklius, kurio pats organizmas nebegali pašalinti, sutrinka visas kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas. Tačiau kartu šios būklės viena nuo kitos skiriasi.

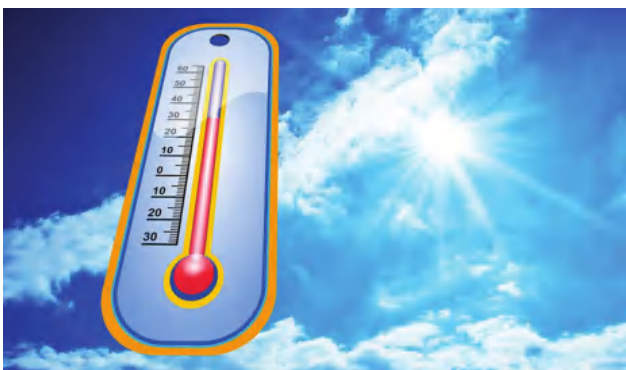
„Šilumos smūgis ištinka esant aukštai aplinkos temperatūrai, o perkaitimas įvyksta dėl tiesioginių saulės spindulių. Abi šios būklės yra panašios, nes jų ištikti žmonės jaučia pykinimą, galvos svaigimą, pakyla kūno temperatūra,“ – pasakoja gydytojas J. Bieliauskas bei akcentuoja, jog pagrindiniai simptomai, leidžiantys atskirti šias dvi būkles vieną nuo kitos, yra kūno temperatūra ir žmogaus psichinė būklė.

„Šilumos smūgio atveju kūno temperatūra gali pakilti iki 40-41 °C, gali sutrikti psichinė būseną. Pagrindiniai pasireiškiantys simptomai: karšta, sausa oda, galvos svaigimas, pykinimas, padažnėjęs pulsas,

pakilus kūno temperatūra iki 40-41 °C. Perkaitimo simptomai – gausus prakaitavimas, retas pulsas, pykinimas, vėmimas, pakilus kūno temperatūra iki 39 °C, – pagrindinius simptomus vardija gydytojas.

Galimos perkaitimo ar šilumos smūgio priežastys, pasak gydytojo, labai panašios: nepakankamas skysčių suvartojimas, didelis fizinis aktyvumas saulės atkaitoje, tiesioginiai saulės spinduliai.

„Šilumos smūgi, be visų anksčiau išvardintų veiksnių, išprovokuoti gali aukšta aplinkos temperatūra, dažniausiai šį negalavimą patiria vyresnio amžiaus žmonės bei maži vaikai“, – priduria pašnekovas.



Šaltinis: Pixabay

Svarbu laiku suteikti tinkamą pagalbą

Gydytojas J. Bieliauskas akcentuoja, kad tokios kaitros paveikto organizmo būklės – menki juokai ir labai svarbu prisiminti, ką tokiu atveju daryti bei kaip padėti nukentėjusiajam.

„Šilumos smūgis yra gyvybei pavojinga būklė, todėl pirmiausia reikėtų kviešti greitąją pagalbą. Laukiant medikų, svarbu žmogų kuo greičiau perkelti į vėsią vietą. Jei yra galimybė, reikėtų žmogų paguldyti į vėsią vonią ar dušą. Taip pat galima sušlapinti didesnę medžiaginę audinį šaltu vandeniu ir juo apkloti žmogų“, – pasakoja J. Bieliauskas bei priduria, kad perkaitimo atveju taip pat svarbu žmogų nugabenti į vėsią, gerai vėdinamą patalpą, nurengti nereikalingus drabužius, stengtis sumažinti žmogaus kūno temperatūrą.

Gydytojas pabrėžia, jog jokia būdu šilumos smūgį ar perkaitimą patyrusiam žmogui negalima duoti gerti šaltų skysčių.

„Jei nukentėjusysis neteko sąmonės arba pir-

mosios pagalbos veiksmai nepadeda ir sąmoningo žmogaus būklė nepradeda gerėti, rekomenduojama kviešti greitąją pagalbą arba skubiai gabenti žmogų į artimiausią ligoninę.“

Priemonių apsisaugoti nuo karščių yra

Vasara dar tik įpusėjo, tai kaipgi sau padėti išvengti karščių ir vis dėlto pasimėgauti šiluma? Būdų tikrai yra, vienas jų – tinkama apranga.

„Svarbi ir tinkama apranga. Geriausia rinktis šviesius, plono audinio rūbus. Šviesios spalvos atspindi saulės spindulius, o natūralaus audinio, laisvi drabužiai praleidžia prakaitą“, – pasakoja J. Bieliauskas. Jis taip pat įspėja nepamiršti kepurės ar kito galvos apdangalo.

Kitas, ne mažiau svarbus žingsnis pagalbos sau link – fizinio aktyvumo bei buvimo karštyje trukmė.

„Taip pat svarbu riboti fizinę veiklą. Jei pavyksta – likti viduje, ypač karščiausiomis valandomis, t. y. nuo 11 val. iki 17 val.“, – sako gydytojas.

Taigi, karštuoju metų laiku fizinius darbus geriausia atlikti ryte ar vakare. Ypač tvankiomis dienomis patariama nesportuoti ir nepamiršti, kad pavojingiausias laikas – nuo 11 iki 17 val.

„Svarbiausia – vartoti pakankamai skysčių,“ – pabrėžia J. Bieliauskas bei priduria, kad geriausia rinktis paprastą ar mineralinį vandenį ir gerti dažniau, nei troškina.

Kad vasara išties būtų maloni, šie paprasti žingsniai padės išvengti ar bent jau sušvelninti kylančias sveikatos problemas ir diskomfortą. Gerkime daug skysčių, venkime saulėkaitos bei tiesioginių saulės spindulių, kuo daugiau laiko praleiskime vėsesnėse patalpose. Taip pat nepamirškime ir mitybos: ribokime alkoholio, skysčių su kofeinu bei cukrumi ar kitais saldikliais suvartojimą, nes tokie gėrimai skatina vandens pašalinimą iš organizmo.

Ugdymės įprotį vandenį gurkšnoti reguliariai po truputį, nelaukiant, kol ims kankinti troškulys, nes tai signalas, kad organizmas jau šiek tiek dehidratavo. Klaidingas įsitikinimas, jog gėrimai su ledukais geriau malšina troškulį. Priešingai, troškulį geriausiai malšina vos drungnas vanduo arba vanduo su citrina. Nuo ledinio vandens galite ne tik peršalti, bet ir troškulio pojūtis sugrįžta daug greičiau.

Valgykite daugiau vaisių ir daržovių, skystų, lengviau organizmui pasisavinamų maisto produktų, venkime riebaus bei sunkiai virškinamo maisto ir nepamirškime saiko.

Prie besikeičiančių oro sąlygų tenka prisitaikyti ir ugdytis naujus įpročius. Iš pradžių gali būti sudėtinga, bet juk visa tai darome dėl savo pačių gerovės.

SVEIKATA

Ką daryti, jei vasaros malonumus gadina maisto netoleravimo simptomai?

DIA KLINIKA

Vyrauja idėja, kad mityba, kaip ir piršto antspaudas, turi būti individuali, o ne standartizuota. Kiekvienas asmuo, priklausomai nuo organizmo, individualiai toleruoja skirtingus maisto produktus. Daugeliu atvejų maisto netoleravimą lydi lėtiniai susirgimai, sunkiai gydomi įprastais terapiniais metodais. Simptomai, pasireiškiantys dėl maisto netoleravimo, pastebimi ne iškart po valgio, tad suprasti, kuris maistas veikia neigiamai, sunku.

Dažniausiai pasireiškiantys negalavimai:

■Virškinimo sistemos – pilvo pūtimas, diegliai, pykinimas, vėmimas, vidurių užkietėjimas ar viduriavimas, pabrinkimai, apetito ir svorio kontrolės problemos;

■Kvėpavimo sistemos – sloga, sinusitas, astma;

■Judėjimo sistemos – artritas, sąnarių skausmai, raumenų spazmai ar silpnumas;

■Nervų sistemos – galvos skausmai, migrena, dėmesio sutrikimai, nerimas, depresija, nuovargis ar hiperaktyvumas;

■Odos – bėrimai, niežulys, egzema, atopinis dermatitas, žvynelinė.

Pasinaudokite specialiu pasiūlymu maisto netoleravimo tyrimams Myfoodprofile ir išsitirkite organizmo reakciją į 54, 108, 216 maisto produktų bei jų priedų.

- Tyrimas atliekamas iš veninio kraujo.
- Prieš atliekant tyrimą nebūtina specialiai pasiruošti – galima valgyti, gerti, vartoti medikamentus. Tyrimo rezultatams tai įtakos neturi.
- Rezultatai pateikiami pacientams patogia forma: pagal imuninės reakcijos stiprumą ir maisto kategorijas.
- Tyrimas atliekamas kasdien, atsakymas pateikiamas per 3 darbo dienas.

■Tinka vaikams nuo 2 m. amžiaus.

Visą vasarą maisto netoleravimo tyrimams Myfoodprofile taikoma net iki 35% nuolaida!

Tyrimus atlikite naujai Marijampolėje duris atvėrusioje laboratorinių tyrimų klinikoje „DIA klinika“, kurioje atliekama daugiau nei 300 tyrimų.

Tyrimų paėmimo laikas: darbo dienomis 7.30-11 val.

Užsakytas turinys

DIA KLINIKA

PLATI LABORATORINIŲ

TYRIMŲ PALETĖ

Atliekame **net 300** skirtingų tyrimų

+370 618 77017

tyrimai@diaklinika.lt

J. Jablonskio g. 2A-37, Marijampolė
Iėjimas iš kiemo pusės

LABORATORINIAI TYRIMAI ATLIEKAMI **SYNLAB**

Parama iš vėjo elektrinių vystytojo: vieni įsigijo vejapjovę-traktorių, kiti atnaujino renginių ir sporto erdves

Marijampolės savivaldybės kaimo bendruomenės atnaujinama: Igliškėliuose planuojama atnaujinti bendras erdves šventėms bei renginiams, Puskelniai įsigijo vejapjovę-traktorių, o Baraginė iširengė naujų sporto treniruoklių erdvę. Visa tai – vėjo elektrinių parką Marijampolės savivaldybėje planuojančios vystyti bendrovės „Naudingas vėjas“ (valdoma „Evecon“) parama bendruomenių plėtrai.

Igliškėliai turės dar daugiau priemonių renginiams organizuoti



Igliškėlių bendruomenės erdvė, kurią planuojama atnaujinti

„Užmačiai dideli, norime atnaujinti pavėsinę, ji senokai pastatyta, jau vieną kartą renovavome, laikas perdažyti, bendruomenės vyrai sužiūrės, kaip protinčiausia atlikti atnaujinimus. Taip pat norime sūpynes pakeisti naujomis, nes dabartinės jau nebėra saugios ir atrodo negražiai. Supratome, kad jas renovuoti jau nebeverta, todėl nusprendėme pastatyti naujas“, – apie planus pasakoja Marijampolės savivaldybės Igliškėlių kaimo bendruomenės pirmininkė Genutė Raginienė.

Pasak jos, iš gautų lėšų Igliškėlių kaimo bendruomenė taip pat įsigis stalų, palapinę vasaros šventėms, kėdžių: „Kasmet rengiame vasaros šventes, iki šiol visus reikiamus baldus, palapinę skolindavomės tai iš seniūnijos, tai iš žmonių, dabar turėsime savo. Mūsų kaime labai daug Onučių, todėl vasarą per Onines rengiame didelę šventę, atvyksta žmonių ir iš kitų vietovių, oras per šį renginį būna nenuspėjamas, todėl nauja didelė palapinė tikrai gelbės ir nuo saulės, ir nuo lietaus. Šita parama mums – kaip dovana, nes leis organizuoti renginius ir bendruomenės susibūrimus dar paprasčiau. O jie mums labai svarbūs: biblioteką uždare, mokyklą uždare, tad neturime daug vietų burtis, o žmonės nori. Pavyzdžiui, birželį darėme koncertą, dalyvavo keli kolektyvai, susirinko apie šimtas žmonių!“.

Bendrai visiems bendruomenių projektams Marijampolės savivaldybėje per 12 tūkst. eurų skyrusios vėjo elektrinių parką planuojančios bendrovės „Evecon“ projekto vadovas Aidas Gelbūda sako, kad jiems svarbu prisidėti prie bendruomenių gerovės kūrimo: „Nepaisant to, kad pastatę vėjo elektrinių parką įstatymų numatyta tvarka į bendruomenės fondą mokėsime apie 757 tūkst. eurų, kurių apie 113 tūkst. kelias tiesiai į žmonių, gyvenančių ne didesniu kaip 5 km atstumu nuo vėjo elektrinės, sąskaitas, norime dar iki projekto patvirtinimo padėti bendruomenėms įgyvendinti joms svarbius projektus“.

Naujas pirkinys Puskelniams sutaupys lėšų



Puskelnių kaimo bendruomenės pirmininkas su naujuoju pirkinium

Puskelnių kaimo bendruomenė įsigijo vejapjovę-traktorių. Pirmininkas Virginijus Jonavičius sako, kad šis naujas pirkinys bendruomenei taupys ne tik lėšų, bet ir laiko: „Turime valstybinį žemės sklypą, apie trisdešimt arų, kurių reikia prižiūrėti, ir iki šiol naudojome stumdomas žoliapjoves. Jos jau pasenę, bet iki šiol neradome būdų gauti pinigų įsigyti naujoms, nes projektinių lėšų šaltinių nėra daug, visada atsirasdavo svarbesnių poreikių. Ir dabar pasitaikė galimybė įsigyti vejapjovę, todėl ja ir pasinaudojome“.

Puskelnių kaimo bendruomenės pirmininkas pasakoja, kad iki šiol versdavosi, kaip galėdavo: samdydavo kaimo žmones, mokėdavo pinigus, bet žmonės – užsiėmę, todėl suderinti visiems tinkamą laiką ir pasirūpinti veja nebuvo paprasta.

„Per metus žolę pjauti reikia penkis-šešis kartus, toks pjovimas kainuodavo apie 30 eurų. Negana to, reikėdavo prašyt, važiuot, žiūrėt, suderint, nes ne kiekvieną kartą tas pats žmogus gali žolę pjauti, ji perauga, atsiranda problemų. Negana to, aplinką reikia susitvarkyti prieš kiekvieną renginį. Iki šiol tokia vejapjovė-traktoriukas buvo ne mūsų kišenei, o dabar ją gavome, išbandėme. Ramu, nes neberekės prašyti, ieškoti, derintis. Vejapjovė rūpinsis seniūnijoje dirbantis žmogus, ją prižiūrės, jau radome itin saugią vietą jai laikyti“, – dalinasi V. Jonavičius.

Naujoje Baraginės sporto erdvėje lankosi visų amžiaus grupių žmonės



Naujoji Baraginės sporto treniruoklių erdvė

Iki šiol Baraginėje buvo vienintelis prie bendruomenės namų įrengtas treniruoklis ir bendruomenės pirmininkė Irena Maziliauskienė pastebėjo, kad žmonės juo aktyviai naudojami, girdėjo pageidavimus įrengti daugiau. Radusi progą gauti lėšų iš vėjo elektrinių parką vystančios bendrovės, ji nedvejodama ją pasinaudojo.

„Įvairaus amžiaus žmonės vis daugiau laiko praleidžia patalpose, mažiau juda, gausu nusiskundimų dėl stuburo problemų. Judrumo trūksta ir vaikams, kurie didžiąją laisvalaikio dalį praleidžia prie kompiuterių. Todėl apie treniruoklių erdvę jau seniai galvojome, tik vis nebuvo galimybės ją įkurti“, – pasakoja Baraginės kaimo bendruomenės pirmininkė.

Pasak jos, šiandien treniruoklių erdvėje lankosi tiek žmonių, kad kartais net tenka palaukti, kol atsiras laisvų vietų: „Šioje erdvėje lankosi įvairaus amžiaus gyventojai. Tai labai patogiu ir atvykus su vaikais, kadangi greta yra žaidimų aikštelė. Vaikai žaidžia, o mamos ir močiutės tuo pačiu metu gali naudotis treniruokliais. Lankosi nuo vaikų iki senjorų, įvairaus amžiaus gyventojai, yra tekę net ir palaukti, kol kiti baigs. Smagu praleisti laiką kartu, todėl kartais moterys susitaria susitikti treniruoklių erdvėje. Nauda kūnui, sveikatai ir kartu praleistas laikas. Girdisi tik geri atsiliepimai, tikimės, kad ateityje galėsime erdvę išplėsti, didinant treniruoklių įvairovę“.

Kaip dar vėjo elektrinių parko vystytojas prisidės prie Marijampolės savivaldybės bendruomenių plėtros?

Teikti tokią paramą bendruomenėms vėjo elektrinių vystytojai nėra įpareigoti jokių įstatymų, tai – papildomos iniciatyvos. Greta jų, pastačiusi vėjo elektrinių parką (jei bus pastatytos planuojamos 30 vėjo elektrinių) bendrovė „Evecon“ įstatymų bus įpareigota tokiais būdais prisidėti prie bendruomenių ir savivaldybės plėtros:

- ♦ Mokėti apie 757 tūkstančius Eur per metus bendrai į bendruomenių fondą.
- ♦ Mokėti apie 113 tūkst. Eur per metus bendruomenių mokesčio tiesiai gyventojams į sąskaitas.
- ♦ Mokėti apie 845 tūkst. Eur per metus nekilnojamojo turto mokesčio į Marijampolės savivaldybės biudžetą.

Kartu su šiais mokesčiais vėjo elektrinių parko vystytojas ketina atnaujinti apie 15 kilometrų kelių, juos tvarkyti ir stiprinti; skirs 100 eurų už hektarą kompensacijas tiems, kurių sklypas ar sklypo dalis bus 350 m spindulio zonoje nuo vėjo elektrinės; teiks pigesnę arba nemokamą elektrą; parko statybų metu samdys vietines įmones ir toliau teiks papildomą paramą bendruomenių projektams.

Kaip padėti gyvūnams per karščius?

Greta Paulevičiūtė

Vasarą, kai termometrai kaista iki raudonumo, grėsmė perkais-ti kyla ne tik žmonėms, bet ir gyvūnams. Kaitri saulė ir karštis jiems yra ne mažiau pavojingi nei žmonėms. Per karščius netinkamai pri-žiūrimas augintinis gali patirti šilumos smūgį, išsekimą ar net komą. Gyvūnų savininkai privalo gerai pasiruošti karščiams, kad užtikrintų laikomų gyvūnų gerovę.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Marijampolės depar-tamento patarėjas Artūras ŠIMKUS pataria, kaip pasirūpinti keturko-jais bičiuliais.

„Karštis yra pavojingas visiems gy-vūnams, tiek kalbant apie augintinius, tai yra šunis, kates ir kitus smulkius gy-vūnus, taip pat kalbant ir apie ūkinius gyvūnus, tai yra ir karvėms, arkliams šitie karščiai yra pavojingi“, – teigia Ar-tūras Šimkus.

Karštomis dienomis reikėtų nuolat

stebėti, ar augintiniui nepasireiškia ši-lumos smūgio požymių, ar jis žaismin-gas ir energingas.

„Pagrindiniai požymiai, kad gyvū-nas yra perkaitęs – padažnėjęs kvėpa-vimas, alsavimas, taip pat gyvūnai le-kuoja, dantenos gali būti paraudusios, gali prasidėti seilėtekis. Matyti, kad

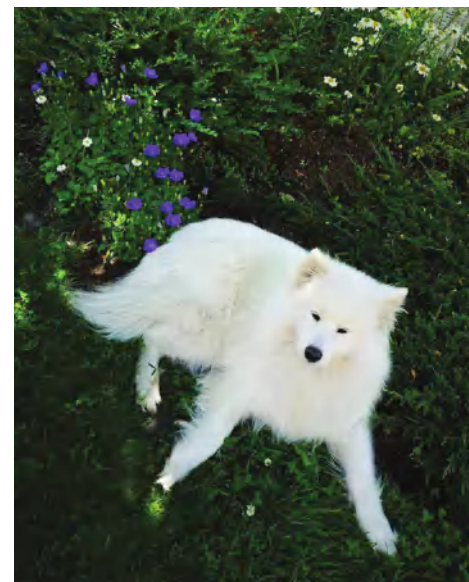
gyvūnas nori labai gerti ir, galų gale, jis gali netekti sąmonės, gali pasitaiky-ti drebulys ir ištikti komą“, – pabrėžia specialistas.

Perkaitimo galima išvengti imantis prevencinių priemonių ir užtikrinant tinkamas sąlygas gyvūnams. Svarbiau-sia yra šviežias ir švarus vanduo, pasie-kiamas ne tik namuose, bet ir einant pasivaikščioti. Taip pat – vėsinančios priemonės, drėgni rankšluosčiai, ap-sauga nuo tiesioginės saulės spindulių. Tačiau, įtarus perkaitimą, reikėtų ne-delsiant imtis priemonių, kurios gyvū-nui galėtų padėti.

„Pirmiausia reikėtų, jeigu kalbam apie gyvūnus augintinius, uždėti šla-pių rankšluostį ant jo, kad greičiau pasiektų vėsumą, taip pat galima pa-traukti į pavėšį gyvūną, jeigu namie yra ventiliatorius – įjungti“, – pasako-ja A. Šimkus.

Tvyrant vasaros karščiams, būtina pasirūpinti ir laukuose ganomais ūki-niais gyvūnais. Svarbu laiku atlikti pa-rengiamuosius darbus ūkyje, kad būtų išsaugota gyvūnų sveikata ir gerovė.

„Visi ūkiniai gyvūnai turi turėti priėjimą prie vandens, turi būti ne-pertraukiamas vandens tiekimas. Taip pat turi būti užtikrintas pavėsis, kad kiekvienas ūkinis gyvūnas turėtų, kur pasislėpti. Tai gali būti patalpos arba, jeigu mėsiniai gyvūnai, jie gali pasi-slėpti kažkur miškingose vietovėse ar



Redakcijos nuotr.

prie pavienių medžių. Pats medis turi vėsinantį poveikį, medžių laja sugeria karštį“, – teigia ekspertas.

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba skundų dėl karščio gauna ne-dažnai, per metus keletą, tačiau pa-grindinės skundų priežastys būna ne-užtikrinamas vandens tiekimas, taip pat skundžiamasi, kad gyvūnai netu-ri pavėsio, kur pasislėpti nuo saulės spindulių.

Gyvūnų laikytojų pareigos – nuolat rūpintis savo augintinių gerove ir ap-sauga, o už nustatytus pažeidimus ins-titucijos jiems taiko nuobaudas ir kitas teisines priemones.



Redakcijos nuotr.

Vaiko išlaikymas po santuokos nutraukimo

Aldona Sakalauskiene

Advokatė, mediatorė

Niekas, turbūt, neprieštaraus, kad skyrybos yra socialinė problema, skirtingai interpretuo-jama įvairiais laikmečiais, tačiau visada daugiau ar mažiau vertinama kaip neigiamas reiškis. Skyrybos – tai kraštutinė priemonė, sprendžiant problemas, iškilusias šeimoje. Skyrybos arba santuokos nutraukimas gali vykti taikiai, šalims susitarant dėl santuokos nutraukimo teisinių pasekmių ir tokią sutartį patvirtinus teisme, arba ginčo keliu, vienai iš šalių kreipian-tis su ieškiniu į teismą.

Nuo 2020 metų sausio 1 dienos kreipiantis į teismą dėl šeimos bylų (santuokos nutraukimas, išlaikymo vai-kams priteisimas, vaiko gyvenamosios vietos nustatymas, santuokoje įgyto turto padalijimas ir kt.), kuomet tarp šalių kilęs ginčas, būtina pasinaudoti privalomąja mediacija, t. y. procedūra, kai mediatorius (Mediacijos įstatymo nustatytus reikalavimus atitinkantis trečiasis nešališkas fizinis asmuo, kuris yra įrašytas į Lietuvos Respublikos mediatorių sąrašą) padeda ginčo šalims taikiai spręsti ginčą. Šalys, nepasinaudojusios priva-lomąja mediacija, negali šeimos ginčo spręsti teisme, kadangi teismas nepriims pateiktų procesinių doku-mentų, konstatuodamas, kad nepasinaudota privalo-ma išankstine ginčų sprendimo ne teisme tvarka.

Šalys dėl santuokos nutraukimo gali susitarti tai-kiai tiek pačios, tiek padedant mediatoriui, taip pat jau vykstant skyrybų procesui teisme.

Ikiteisminės privalomosios mediacijos metu ne-pavykus ginčo išspręsti taikiai, viena iš šalių kreipiasi su ieškiniu į teismą, kurį teismui priėmus, prasideda teisminis santuokos nutraukimo procesas, kuriame dalyvauja abu sutuoktiniai su atstovais ar be jų, išvadą byloje dėl nepilnamečių sutuoktinių vaikų teikia Vaiko teisių apsaugos institucija. Byloje dalyvauja ir tretieji asmenys, suinteresuoti bylos baigtimi, pvz. sutuok-tinių ar vieno sutuoktinio kreditoriai. Proceso metu apklausiami šalių nepilnamečiai vaikai. Ginčytinas aplinkybes sutuoktiniai įrodinėja savo paaškinimais, rašytiniais įrodymais, liudytojų parodymais ir pan.

Priimdamas sprendimą nutraukti santuoką, teis-mas privalo išspręsti pareikštų reikalavimų dėl vaikų išlaikymo, jų gyvenamosios vietos, dalyvavimo juos auklėjant ir nepilnamečių vaikų bendravimo su sky-riumi gyvenančiu tėvu (motina) tvarkos nustatymo, vieno sutuoktinio išlaikymo ir turto padalijimo, žalos

atlyginimo, jeigu šis reikalavimas pareikštas, klau-simus (Civilinio proceso kodekso 385 straipsnio 1 d.). Šalims taikiai susitarus dėl santuokos nutraukimo, visus klausimus, atsirandančius dėl santuokos nutrau-kimo, šalys turi aptarti sutartyje dėl santuokos nutrau-kimo teisinių pasekmių, t. y. sutartyje turi būti aptartas vaikų išlaikymas, jų gyvenamoji vieta, bendravimo su vienu iš tėvų (skyrium gyvenančio) tvarka, santuokinio turto, kreditorinių įsipareigojimų padalijimo, sutuok-tinių tarpusavio išlaikymo klausimai.

Taigi, nutraukiant santuoką, nereikia atskirai kreiptis dėl santuokinio turto, kreditorinių įsiparei-gojimų padalijimo, vaikų išlaikymo, jų gyvenamosios vietos nustatymo bei bendravimo tvarkos nustatymo, sutuoktinių tarpusavio išlaikymo. Šie klausimai pri-valomai sprendžiami santuokos nutraukimo atveju, nepriklausomai nuo to, ar šalys taikiai susitaria ir jų susitarimą teismas patvirtina, ar jų ginčą sprendžia teismas ir priima sprendimą.

Sprendžiant vaikų išlaikymo, jų gyvenamosios vietos, bendravimo tvarkos nustatymo klausimus, pirmiausia atsižvelgiama į vaikų interesus. Teismui šiuose klausimuose pataria Vaiko teisių apsaugos ins-titucija, teikdama byloje išvadą.

Praėjus kuriam laikui po teismo sprendimo pri-ėmimo, gali iš esmės pasikeisti buvusių sutuoktinių turtinė padėtis, jų gyvenamoji vieta ir pan. Taigi, vai-kų išlaikymo, jų gyvenamosios vietos, bendravimo tvarkos nustatymo klausimai, nustatyti teismo spren-dime, gali pasidaryti nebeaktualūs, nebeatitikti rea-lios gyvenimo situacijos.

Pagal Civilinio kodekso 3.201 straipsnio 1 dalį teis-mas gali sumažinti arba padidinti priteisto išlaikymo dydį, jeigu po teismo sprendimo, kuriuo buvo priteis-tas išlaikymas (patvirtinta taikos sutartis) priėmimo

iš esmės pasikeitė šalių turtinė padėtis, nepilnamečių vaikų poreikiai ar atsirado kitos esminės, išlaikymo dy-džiui įtakos turinčios aplinkybės.

Kartais klientai klausia, ar yra nustatytas išlaiky-mo dydis, kurį privalo teikti tėvai nepilnamečiams vaikams. Įstatymas nenustato konkretaus išlaikymo dydžio, jį nustato teismas, atsižvelgdamas į tėvų tur-tinę padėtį, vaikų poreikius ir kt. svarbias aplinkybes. Minimali mėnesinė alga yra tik orientacinis kriteri-jus, nustatant išlaikymo dydį. Pavyzdžiui, teismas, priteisdamas išlaikymą dviem ar daugiau vaikų, turi nustatyti tokį išlaikymo dydį, kuris būtų pakankamas tenkinti bent minimalius visų vaikų poreikius (Civili-nio kodekso 3.198 straipsnio 1 dalis). Taigi, išlaikymo dydis priklauso ir nuo išlaikytinių skaičiaus.

Sutuoktiniams nepilnamečių vaikų išlaikymo pa-reiga, nutraukiant santuoką, dažniausiai atsiranda nuo ieškinio į teismą padavimo dienos, tačiau gali atsirasti ir anksčiau, pvz. sutuoktiniams pradėjus gy-venti skyrium, jeigu sutuoktinis tos pareigos nevyk-do. Esminė aplinkybė, suteikianti teisę kreiptis į teis-mą dėl vaikų išlaikymo – tėvo ar motinos išlaikymo pareigos nevykdymas. Taigi, išlaikymą vaikams gali-ma prašyti priteisti ir už praeitą laikotarpį. Išlaikymas priteisiamas nuo teisės į išlaikymą atsiradimo dienos, tačiau išlaikymo įsiskolinimas negali būti išieškotas daugiau kaip už trejus metus iki ieškinio pareiškimo dienos (Civilinio kodekso 3.200 straipsnis).

Gana dažna situacija, kai priteisto išlaikymo vie-nas iš vaiko tėvų nemoka. Tokiu atveju, vaiko išlai-kymas yra vykdomas priverstine tvarka per antstolį. Antstoliui neradus jokio skolininko turto, pajamų, iš kurių galima išieškoti priteistą mokėjimą, vaikui tam tikrą išlaikymą už skolininką teikia valstybė.

Pažymėtina, kad išlaikymas vaikui gali būti pri-teistas ne tik periodinėmis išmokomis, bet ir kitais būdais, pvz. konkrečia pinigų suma; priteisiant vaikui tam tikrą turtą. Kol bus išnagrinėta byla, teismas nu-tartimi gali įpareigoti mokėti laikiną išlaikymą.

Tėvai, turintys galimybę, privalo išlaikyti savo vai-kus, sulaukusius pilnametystės, kurie mokosi pagal vidurinio ugdymo programą ar pagal formaliojo pro-fesinio mokymo programą pirmajai kvalifikacijai įgyti



Marijampoliečių pamėgta Orija: ar poilsiautojai sulauks geresnių sąlygų?

Greta Paulevičiūtė

Šių metų vasara ypač džiugina šiltais orais, kurie sutraukia būrius poilsiautojų prie vandens telkinių. Marijampoliečių pamėgto Orijos ežero paplūdimys dažnai būna pilnas vasarotojų, tačiau juos čia pasitinka ne itin palankios sąlygos.

Prasidėjus vasarai, atostogų metui, daugelis gyventojų savo dienas praleisti renkasi gamtoje. Kaitinant vasariškos saulės spinduliams, ežerų pakrantės užsipildo miniomis žmonių. Ne išimtis ir Kalvarijos savivaldybėje esantis Orijos ežeras. Deja, atvykusius poilsiautojus pasitinka ne tik gaivus ežero vanduo, bet ir nesutvarkyti tualetai: su išlaužytais užraktais, nehigieniškais sąlygomis, kuriais pasinaudoti galimybės nėra.

Kiekvieną dieną aidint kalboms apie klimato kaitą, visas pasaulis imasi įvairių priemonių dėl šios problemos sumažinimo. Įvedinėjamos baudos už aplinkosaugos reikalavimų pažeidimą, žmonės šviečiami apie gamtos tausojimą ir tvarų gyvenimo būdą. Tačiau Kalvarijos savivaldybė iki šiol poilsiautojams nesukūrė tinkamų sąlygų.

Dažnas stebisi – Lietuvoje jau daugelyje paplūdimių yra įrengti tvarkingi tualetai ir kitos, bent elementarios, laisvalaikio praleidimo sąlygos, o Orijos paplūdimyje poilsiautojai tokios „prabangos“ neturi. Paplūdimyje iš viso yra įrengti trys tualetai, prie važiuojamosios kelio dalies yra ženklas, nukreipiantis į juos, tačiau nei vienas nėra tvarkingas ar su galimybe užsirakinti.

„Ežeras puikus, mums čia labai patinka leisti laiką, tačiau tualetų tikrai trūksta. Dar pridėčiau, kad ir staliukų galėtų būti daugiau. Karštą dieną atvykus pailsėti, rasti vietos, kur ramiai pasėdėti ir pavalgyti, tiesiog neįmanoma“, – teigė prie ežero poilsiaujanti moteris.



Tualetų durų užraktai išlaužyti

Gretos Paulevičiūtės nuotr.



Orijos ežeras

Gretos Paulevičiūtės nuotr.

Šeimos, atvykę su mažamečiais vaikais, skundžiasi, kad vaikams užsimanus į tualetą tenka tiesiog susidėti daiktus ir vykti namo. Poilsiautojai, kuriems ne itin rūpi aplinkos tausojimas, renkasi gamtinius reikalus atlikti šalia esančiame miškelyje, todėl išėjus pasi-vaikščioti reikia atidžiai stebėti, kur dedi savo koją.

„Pats paplūdimys labai gražus, įrengta ir vaikams sūpynių, ir smėliukas yra. Tačiau nerekomenduočiau išeiti už paplūdimio ribų į šalia esantį miškelį, nes visas gražus vaizdas iškart pranyks. Prie takelių mėtosi tualetinis popierius, tiesiog vaizdas gąsdina“, – sako ten dažnai savo vasaros dienas leidžianti marijampolietė.

„Dažnai leidžiame čia laisvadienius, ilsimės po darbų. Ir vaikai labai pamėgė šią vietą, ir mums patogiu nuvykti, bet, žinoma, visi nori patogumų, tad norėtusi, kad būtų įrengti bent jau tvarkingi tualetai“, – teigia Marijampolėje gyvenanti šeima.

Susisiekius su Kalvarijos savivaldybės administracija, savivaldybės vadovai neslėpė, kad pastebėjimų dėl pakrantės priežiūros sulaukiama neretai, tačiau buvome patikinti, kad Orijos ežero pakrantę stengiamasi atnaujinti kiekvienais metais.

„Dažnai sulaukiame pastabų dėl pakrantės priežiūros. Suprantame, kad yra poreikis didinti minimos teritorijos patrauklumą, todėl pakrantės tvarkymui jau yra parengtas projektas“, – teigia Kalvarijos savivaldybės vicemerė Vaida Skuolienė.

Kaip Miesto laikraščiu sakė vicemerė, pagal Marijampolės regiono plėtros tarybos patvirtinto Marijampolės regiono plėtros plano 2022–2030 metams Pažangos priemonės „Ekonominio augimo skatinimas Marijampolės regiono funkcinėje zonoje“ projektą „Orijos ežero pakrančių pritaikymas lankymui“ planuojama įgyvendinti šias veiklas: Orijos ežero pri-

taikymas lankymui (privažiavimo kelio, automobilių stovėjimo aikštelės, poilsiavietės, WC, aktyvaus laisvalaikio zonos, mažosios architektūros, apšvietimo įrengimas, pritaikymas neįgaliesiems ir kt.).

Taip pat džiugi žinia ta, kad bus atnaujinama labai svarbi mūsų istorijai vieta, esanti prie ežero. Tai Holokausto aukų memorialas, skirtas tragiškai nužudytiems žydams pagerbti ir atminimui įamžinti. Čia žadama įrengti privažiavimo kelią, automobilių stovėjimo aikštelę, tualetą, mažosios architektūros elementų, pritaikyti aplinką neįgaliesiems ir kt.

Beliaka tikėtis, kad numatytos veiklos bus įgyvendintos ir gamtos mylėtojai visai netrukus galės džiaugtis atnaujintu, tvarkingu ir visiems pritaikytu Orijos paplūdimiu.



Tokie tualetai pasitinka poilsiautojus

Gretos Paulevičiūtės nuotr.

Vaiko išlaikymas po santuokos nutraukimo

Atkelta iš 5 psl.

arba studijuoja aukštojoje mokykloje pagal nuolatinės studijų formos programą ir yra ne vyresni negu 24 metų ir kuriems būtina materialinė parama, atsižvelgiant į vaikų, sulaukusių pilnametystės, turtinę padėtį, gaunamas pajamas, galimybę patiems gauti pajamų ir kitas svarbias aplinkybes. Tėvai neprivalo išlaikyti vaikų, sulaukusių pilnametystės, kurie siekia ne pirmojo aukštojo išsilavinimo ar profesinės kvalifikacijos (Civilinio kodekso 3.192-1 straipsnio 1 dalis).

Dažnai praktikoje pasitaiko, kai vaikas, sulaukęs pilnametystės, kreipiasi į teismą dėl išlaikymo priteisimo iš vieno ar abiejų tėvų. Tačiau įstatyme nėra įsakmiai nustatyta tokia tėvų pareiga. Teismas vertina daug aplinkybių. Dažniausiai vaikas, besimokantis vidurinėje mokykloje, mažai turi galimybių pats gauti pajamų pragyvenimui, tačiau studijuojantis aukštojoje

mokykloje gali turėti daugiau galimybių, pvz. studijuoti neakivaizdiniu būdu ir dirbti, gauti lengvatinę paskolą ir pan. Savo praktikoje turėjau klientę, kuri augino du nepilnamečius vaikus, uždirbo minimalų atlyginimą, vyras buvo bedarbis, turėjo skolų, todėl ji nebuvo pajėgi padėti besimokančiam profesijos pilnametei dukrai, kurios mėnesinės pajamos buvo artimos jos mamos visos šeimos pajamoms. Teismas pilnametės dukters ieškinį mamos atžvilgiu atmetė.

Pagal Civilinio kodekso 3.174 straipsnio 4 dalį, pasikeitus aplinkybėms ar vienam iš tėvų, su kuriuo nustatyta vaiko gyvenamoji vieta, atidavus vaiką auginti ir gyventi kartu su kitais asmenimis, šio straipsnio 1 dalyje nurodyti asmenys gali reikšti pakartotinį ieškinį dėl vaiko gyvenamosios vietos nustatymo.

Pažymėtina, kad teismas nustato skyrium gyvenančio tėvo ar motinos bendravimo su vaiku tvarką, atsi-

žvelgdamas į vaiko interesus ir sudarydamas galimybę skyrium gyvenančiam tėvui ar motinai maksimaliai dalyvauti auklėjant vaiką. Minimalus bendravimas gali būti nustatomas tik tuomet, jei nuolatinis maksimalus bendravimas kenkia vaiko interesams. Pasikeitus aplinkybėms, šio straipsnio 1 dalyje nurodyti asmenys gali reikšti pakartotinį ieškinį dėl bendravimo su vaiku ir dalyvavimo jį auklėjant tvarkos nustatymo (Civilinio kodekso 3.175 straipsnio 2,3 dalys).

Šeimos bylos reikalauja ne tik įstatymų žinojimo, jų taikymo ypatumų, bet ir psichologijos žinių, gilesnio bei jautresnio požiūrio į žmogų, takto ir subtilumo išklauzant ir analizuojant išsakomas šeimos problemas.

Optimaliausias būdas išspręsti šeimos problemas yra ginčo šalims taikiai susitarti patiems arba padedant mediatoriui. Tai pigiausias, trumpiausias ir mažiausiai emociškai pažeidžiantis šalis būdas.

MIESTO Laikraštis

Platinimo vietos

Marijampolės autobusų stotis (Stoties g. 2B)	Marijampolės savivaldybės administracija (J. Basanavičiaus a. 1)
Marijampolės ligoninė (Palangos g. 1)	Marijampolės TV biuras (Gedimino g. 11)
Marijampolės P. Kriaučiūno viešoji biblioteka (Vytauto g. 22)	Marijampolės apylinkės teismas (Kauno g. 8)
Marijampolės P. Kriaučiūno viešosios bibliotekos Draugystės padalinys (Draugystės g. 5)	Universalinė parduotuvė „Gulbė“ (J. Basanavičiaus a. 10)
Marijampolės Trečiojo amžiaus universitetas (Vytauto g. 47-106)	„Statybos ir ūkio prekės“ (Klaipėdos g. 1A)
Maisto prekių parduotuvė (Mokolų g. 59)	Sporto klubas „Spartakas“ (Vytauto g. 48, Marijampolė)
„Gubojos vaistinė“ (R. Juknevičiaus g. 72)	Kavinė „Torino date“ (R. Juknevičiaus g. 9, Marijampolė)

„Miesto laikraštį“ gali skaityti ir kaimiškų vietovių gyventojai.
Papildomos platinimo vietos:

Baraginė – parduotuvė (Baraginės g. 2, Baraginės k.)	Rezidencija „Grįžulo ratai“ (Naujoji g.10, Kantališkių k.)
Sasnava – parduotuvė „Aibė“ (Sūduvos g. 46C, Sasnava)	Igliškėliai – parduotuvė „Aibė“ (Tvenkinio g. 2, Igliškėliai)
Netičkampis – parduotuvė „Aibė“ (Šešupės g. 1 Netičkampio k.)	Patašinės kaimo biblioteka (Nausupės skg. 4, Patašinės k.)

- ♦ Turite naujieną?
- ♦ Žinote apie svarbų įvykį?
- ♦ Pastebėjote įdomų reiškinį?
- ♦ O galbūt norite pasidalinti džiaugsmu, dėkingumu ar problema?

BENDRAUKIME!

- ♦ Kartu dar plačiau atspindėsime bendruomenės gyvenimą, interesus ir skleisime žinių skirtingais sklaidos kanalais.

Tai, kas svarbu Jums, rūpi ir mums!

Susisiekite:
+370 679 51 451,
redakcija@mmm.lt

BIURO SPEKTRAS

- Biuro prekės
- Mokyklinės prekės
- Dailės prekės

GEDIMINO G. 9, MARIJAMPOLĖ
+370 624 53097
PREKYBA.BIUROSPEKTRAS@GMAIL.COM

07.26 18⁰⁰

IGLIŠKĖLIŲ SKYRIUJE M. Krupavičiaus g. 36

ŠVENTA ONELĖ - MARGA SKARELĖ



Programoje!
MARIJAMPOLĖS KULTŪROS CENTRO KOLEKTYVAI
Meškučių moterų vokalinis ansamblis „ŽIEDĖ“
Modernaus folkloro grupė „BALTI VĖJAI“
Igliaukos liaudiškų šokių kolektyvas „TRYPTUKAS“
Želsvos vyresniųjų liaudiškų šokių kolektyvas „ŽALTYTIS“

Vakaro svečiai!
Kėdainių kultūros centro liaudiškos muzikos kapela „VILAINIAI“
Atlikėjas **RADŽI**

Vakaro vedėja
AUŠRINĖ ČESNULIENĖ

Šventės metu mažųjų lauks įvairios pramogos:
Nemokamas batutas, piešimas ant veidukų, cukraus vata

Šventės dalyviams vaiks:
Amalvos medžiotojų klubas
Renginio metu vyks prekybos ir amatų mugė.

AMALVA Mantinga Vila Gile MAMI

DAUGIAU INFORMACIJOS
PARE-KULTŪROS CENTRO RENGINIUS

XIII 2024

DAINUOJAMOSIOS POEZIJOS FESTIVALIS

Kai sirpsta vyšnios Suvalkijoje

20 val.

LIEPOS mėn.

Marijampolės Poezijos parke

Vytautas Kernagis

4 d. „Maestro Vytauto Kernagio muzikos keliu“

11 d. „Svaiginantis portugalų fado“

18 d. „Austėja“

25 d. „Gediminas Storpirštis su grupe“

Renginio vedėjai
Rimantas Lekeckas ir Neringa Nekraščiūtė

MMM

3 kanalai Jūsų reklamai!
Nuo skelbimo laikraštyje iki video reklamos televizijoje

VIŠTYČIO VARDIJŲ 640 METŲ

VIŠTYČIO MUZIKOS PAKRANTĖ

2024 07 06 20 VAL. LIETUVIŠKAS VAKARAS
2024 07 13 20 VAL. DUETŲ VAKARAS
2024 07 20 20 VAL. AKADEMINIS VAKARAS
2024 07 27 20 VAL. GITAROS VAKARAS
2024-08-03 20 VAL. ORKESTRO POEZIJA
2024 08 24 19 VAL. GALA VAKARAS

PREKIAUJA SUKAPOTOMIS MALKOMIS!

- Alksnis – 50 Eur. už erdm.
- Beržas – 55 Eur. už erdm.
- Ažuolas – 65 Eur. už erdm.
- Uosis, skroblas – 70 Eur. už erdm.
- Mišrios – 53 Eur. už erdm.

Suvalkijoje pristato nemokamai! Tel. +370 675 16005

SIENŲ ŠILTINIMAS į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

UAB VIDARA ieško PLATAUS PROFILIO STATYBININKŲ

Atlyginimas 800 – 1200 eur į rankas.
Dėl darbo kreiptis adresu:
Gedimino g. 3a Marijampolė
Tel. nr. 8 685 67606

SPINDULIO kinas

Liepos 19-25 dienomis

Didžiojoje salėje:

„Bjaurusis aš 4“ Dubliuota lietuviškai.
19-25 d. 12.30 val., 15 val.

„Baikeriai“
19, 20 d. 17.20 val.

„Tornadų medžiotojai“
19, 20 d. 19.30 val.
21-25 d. 17.30 val.

„Sielų kolekcionierius“
19, 20 d. 22 val.
21-23 d. 20 val.

Išankstinis seansas:
„Deadpool ir Ernis“
24, 25 d. 20 val.

Mažojoje salėje:

„Paslapčių traukinys“ Dubliuota lietuviškai.
19-25 d. 13.15 val.

„Išvirkščias pasaulis 2“ Dubliuota lietuviškai.
19-25 d. 15.15 val.

„Viena vasara“
19-25 d. 17.15 val.

„Nuskraidink mane į mėnulį“
19-21 d. 19.45 val.

„Žvėriška prigimtis“
19, 20 d. 22.15 val.

„Baikeriai“
22, 23 d. 19.45 val.

„Sielų kolekcionierius“
24, 25 d. 19.45 val.

PROTO MANKŠTA

Kiekviename atsakyme pakeiskite po vieną raidę

1. Nepriklausomybės akto signataras, baigęs Marijampolės gimnaziją.
2. J. Avyžiaus knyga „... kryžkelėje“.
3. 10 centų JAV moneta.
4. Jaunas augalas, skirtas persodinti.

1					
2					
3					
4					

– daigas

Atsakymai: Klimas – kaimas – kaimas

1. Senovinis ginklas strėlėms svaidyti.
2. Didelė karinė mašina.
3. Įstaiga, teikianti finansines paslaugas.
4. Laisvų pažiūrų, tradicijas laužantis subkultūros atstovas, pabrėžiantis savo išvaizdos išskirtinumą.

Pagalvokite ir atsakykite:

Indėnai, pamatę fermerio laukuose naują, pavadino ją „virve su ragais“. Kaip mes vadiname tokią virvę?

Atsakymas: spygliuota vielė.

1					
2					
3					
4					

Atsakymai: Lanakas – Tankas – Bankas – Pankas

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 išrinksime vieną nugalėtoją, kuriam atiteks „Spindulio“ kino teatro kvietimas dviem asmenims į bet kurį pasirinktą filmą.

Atsakymų laukiame iki 2024 m. liepos 29 d.

Didelė valstybė Pietų Amerikoje	Patarlė: „... kaip duonos ir rasi“	5			Daugiametis orų režimas	Apsirinksi, nutolsi nuo tiesos	Šėls, išdykaus
					Ž. Bize opera	Ar jums ... būti užsienyje?	Tiesioji linija
					Riesti, rangyti, vynioti		
					Aš nuo rytojaus ... rūkyti	8	
					Saugok kaip savo ... vyzdį		
6							
						3	Sala Egėjo jūroje
							Ruožais margas
	Slapta, nepasakant savo vardo	Lietuvos muzikos grupė „Saulės ...“	2	Balkanų pusiasalio tauta	Skiautės prakiurusioms vietoms uždengti	„Nors ... tavęs čionai“ Darytis saldžiam	
	Kėlė juoką	Muzikos kūrinių baigiamoji dalis		Lietuvos studentų sporto asociacija			Jupiterio palydovas
					... kačiukai (nema-tantys)		
	Judėk pagal muziką			Salyklas „Best ...“	1		
	Pelėsių plėvelė	Pati nuoga, o kitus apvelka. Kas?	7			A. Bieliausko romanas „... kal ljo“	4
				Saldainis „plombatruakis“			

Sudarė Danutė Šulcaitė

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

Praėjusio kryžiažodžio atsakymai:

Vertikaliai: Dinamitas. Klausas. Taikiai. Ragino. Sirpo. Kals. Šansona. Saliamis. Onagata. Sėsk. Kasa. LTU. „Pikaso“. Usis.

Horizontaliai: Vakaruškos. Geniali. Nuosaka. Atkuto. Natas. Alaso. Inaris. Kiksas. Atskira. Mėls. Apleisti. Įsčios. Skus.

Pažymėtuose langeliuose: Roviklis.

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

Redakcijos adresas: Gedimino g. 11, Marijampolė. Tel. +370 679 51 451

Naujienų tarnybos vadovė Gintarė Sabaliauskienė, el. p. gintare@mmm.lt

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

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

Žurnalistė Žaneta Jakubauskaitė, el. p. zaneta@mmm.lt

Dizainerė-maketuotoja Jūratė Ruzienė

Sveikiname!

Joną Lapėną,

švenčiantį gražų jubiliejų, taip pat ir bendro gyvenimo kelio su Laimute sukaktį. Linkime ilgų gyvenimo metų ir sveikatos.

Sveikina Algimantas ir Zita, krikšto dukra Jolanta ir Darius su šeimomis

Sveikiname!

Mariją ir Tomą Miliauskus,

mininčius santuokos metines. Linkime dar ilgo, darnaus ir laimingo kelio kartu!

Sveikina Markevičių šeima

Sveikiname!

Visas Onas, Onutes, Onytes

artėjančios vardo dienos proga!

Tegul bus ši diena šviesi, linksma ir džiaugsminga!

Miesto laikraščio redakcija

Kviečiame sveikinti savo artimuosius ir Miesto laikraštyje. Sveikinimo kaina – 10 Eur. Sveikinimą siųskite el. paštu redakcija@mmm.lt

Sveikinimų koncertas

Marijampolės Televizija

ŠEŠTADIENIAIS
16 val.

Marijampolės televizijos sveikinimų koncerto, žinių ir kitų laidų įrašus rasite: www.marijampoles.tv

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtoja burtų keliu išrinkta **Živilė Stanionytė.**

Sveikiname!

Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.

Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Kitas numeris – 2024 m. rugpjūčio 1 d. Tiražas 6020 egz.

Spausdino „Polska Press Sp.z.o.o.“

Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu.

Už skelbimų ir mokamų straipsnių turinį redakcija neatsako.

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