

# MIEŠTO

## Laikraštis

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2024 m. spalio 10 d., ketvirtadienis, Nr. 29 (1845) / ML

## Psichiatrė V. Malinauskienė: „Kiekvienas žmogus turi turėti savo psichologą“

Greta Paulevičiūtė

**Spalio 10-oji – Tarptautinė psichikos sveikatos diena. Tai diena, skirta didinti dėmesingumą psichikos sveikatai, supažindinti visuomenę su tam tikromis temomis ir paskatinti gyventojus rūpintis ne tik fizine kūno sveikata, bet ir gera psichologine savijauta. „Mano utopiška nuomone, kiekvienas žmogus turi turėti savo psichologą“, – taip Miesto laikraščiu teigė Marijampolės pirminės sveikatos priežiūros centro (PSPC) Psichikos sveikatos dienos stacionaro gydytoja psichiatrė Viltė MALINAUSKIENĖ.**

Lietuvai vis dar pirmaujant tarp valstybių, kuriose savižudybių skaičius išlieka itin aukštas, spalio 10-oji – dar viena proga priminti apie psichikos sveikatos svarbą. Šią dieną pradėta minėti dar 1992 metais. Ją inicijavo Pasaulinė psichikos sveikatos federacija (World Federation for Mental Health), siekdama išryškinti, kad psichikos sveikata yra neatsiejama visos bendros žmogaus sveikatos dalis. Remiantis 2023 metų Higienos instituto duomenimis, psichikos ir elgesio sutrikimai Lietuvoje buvo nustatyti beveik 350 tūkstančių gyventojų.

### 120 pacientų per metus – skaičius, tenkantis vienam gydytojui

Šiandieniniame pasaulyje, kuriame gyvą bendravimą dažnai keičia virtualus, kuriame pilna sunkumų, nesibagiančių darbų, skubėjimo, spaudimo iš visuomenės, pastebima, kad vis daugiau žmonių susiduria su įvairiais psichologiniais sunkumais.

Psichikos sveikatos dienos stacionare dirbanti gydytoja psichiatrė Viltė Malinauskienė pasakoja, kad vidutiniškai per metus vien tik ji sulaukia apie 120 pacientų, o skaičius vis didėja.

„Pacientų srautas vertinamas kaip didėjantis galimai dėl subjektyviai reikšmingų situacijų dažnumo (skyrybos, netektys), socialinio atsiribojimo didėjimo esant modernioms technologijoms. Mano manymu, įtakos turi ir visuotinis žmonių nerimas dėl ateities, esant užsitęsusiam karui Ukrainoje“, – sako gydytoja.

### Tolerancijos daugėja, tačiau stereotipai apie psichologinę pagalbą ateina iš sovietmečio

Gydytoja pasakoja, kad Lietuvai atgavus nepriklausomybę ilgainiui formuojasi kiek kitoks požiūris į psichikos sveikatą. Pastebima, kad pacientai linkę vis dažniau kreiptis pagalbos, nelaukdami itin prastos būklės, o pacientų artimieji dažniau pasiteirauja apie jų būklę gydančio gydytojo. Drąsiai besikreipiančių žmonių didėjimą parodo ir nemokamos pagalbos telefonu statistika.

Visgi, anot psichiatrės, dažnas vyresnio amžiaus žmogus vis dar vengia

kalbėti apie kylančias problemas ir nedrįsta kreiptis pagalbos į specialistus. O tokios nuostatos apie psichologinę pagalbą dažnai ateina iš sovietmečio.

„Labiau stigmatizuotas požiūris vylia tarp vyresnio amžiaus žmonių, kuomet buvo išgyvenama SSRS priespaudoje ir tyli kančia užsidarius savyje buvo laikoma norma“, – sako V. Malinauskienė.

Pastaruoju metu socialiniai tinklai užima itin didelę ir svarbią vietą žmo-



Gydytoja psichiatrė Viltė Malinauskienė

gaus gyvenime. Jie tapo galingu įrankiu formuojant požiūrį įvairiais su sveikata susijusiais klausimais. Pastebima, kad vis daugiau žmonių socialinėje erdvėje atvirai kalba apie patirtas psichologines problemas ir dalijasi savo patirtimi.

„Mano manymu, esant pakankamam psichinės sveikatos švietimui per socialinius tinklus, galima pasiekti gana gerų rezultatų skatinant žmones stebėti savo emocinę būseną ir, vos pajutus emocinius sunkumus, kreiptis į specialistus“, – pasakoja V. Malinauskienė.

### Slenkstis į gerą savijautą – rūpinimasis psichikos sveikata

Mūsų gyvenimo kokybė tiesiogiai priklauso nuo mūsų psichikos sveikatos. Tik gera emocinė savijauta leidžia pilnavertiškai džiaugtis gyvenimu, lengviau įveikti sunkumus ir priimti laukiančius

iššūkius. Svarbu prisiminti, kad patys paprasčiausi dalykai, tokie kaip tinkama, pilnavertė mityba, fizinis aktyvumas, užsiėmimas mylima veikla, bendravimas, poilsis, yra raktas į gerą psichologinę būklę.

Gyvenime visi susiduriame su įvairiais sunkumais, išgyvename netektis, atstūmimą, stresą. Gydytoja psichiatrė pasakoja, kad, siekiant išvengti ligos paūmėjimo ir gydymosi liginėje, svarbu nuolat praktikuoti saviugdą bei savistabą. Susidūrus su problemomis – kuo anksčiau pradėdamas gydymas, tuo lengviau sugrįžti į geresnę savijautą.

„Dažniausiai psichikos sveikatos sutrikimai pasireiškia tokiais simptomais, kaip perdėtas nerimastingumas, miego ir apetito sutrikimas, emocijų labilumas, sunkumas susikaupti atliekant įprastinę veiklą, socialinis atsiribojimas. Mano utopiška nuomone, kiekvienas žmogus turi turėti savo psichologą“, – sako pašnekovė.

Šiame numeryje skaitykite:

2 psl.

„Sodra“ teikia konsultacijas lietuvių gestų kalba

Nuo šiol „Sodra“ teikia konsultacijas lietuvių gestų kalba. Ši paslauga suteikia galimybę klausos negalią turintiems žmonėms lengviau ir patogiau spręsti su socialiniu draudimu susijusius klausimus bei gauti reikiamą informaciją.



3 psl.

Amžininkų prisiminimai apie Elžbietiško dvarą

Marijampolės savivaldybėje, Tautkaičių kaime, mokyklos teritorijoje, ilgą laiką klestėjo Elžbietiško dvaras. Tarpukario spaudoje pavyko aptikti dviejų žmonių įdomius prisiminimus apie neeilinį dvaro samdinį ir jau vėlesnį laikų savininką.

4 psl.

Aktuali rinkimų ir Seimą informacija: balsavimo vietų sąrašas ir laikas

Pagrindinė Seimo rinkimų diena yra spalio 13 d., sekmadienis. Rinkimų apylinkės duris atvers 7 valandą ryto ir rinkėjų lauks iki 20 valandos vakaro.

6 psl.

Gintaras Matusevičius apie verslą provincijoje: rizikos buvo

Suvalkietis Gintaras MATUSEVIČIUS mokykloje mokėsi puikiai, labiausiai „sekėsi tikslieji mokslai“. Jis teigė darbą norėjęs sieti su IT tinklų administravimu arba buhalterine apskaita, tačiau dabar jis – kelionių agentūros įkūrėjas ir kvapų parduotuvės vadovas. G. Matusevičiaus gyvenimą drąsiai galima vadinti amerikietiškais kalneliais, nes tik dėl jų suteiktos patirties jis atsidūrė ten, kur yra dabar.



Internetinis portalas

Tęsinys 2 psl.

Sąrašo Nr.

6

LIETUVOS  
REGIONŲ PARTIJA –  
TVIRTAS PASIRINKIMASSu manimi visada galite susiekti  
tel. 060017899, el.p. vaida.giraityte@lrs.lt

## Mielieji,

artėja ypatingas momentas mūsų šaliai – **spalio 13-ąją** vyks LR Seimo rinkimai. Tai metas, kai mūsų balsai, viltys ir lūkesčiai gali tapti realiais pokyčiais. Kiekvienas Jūsų sprendimas yra svarbus – jis formuoja kryptį, kuria judės mūsų valstybė. Todėl noriu pakviesti Jus prisidėti prie šio proceso – kartu galime nulemti tai, kas svarbu mums visiems. Jūsų balsas turi skambėti taip pat garsiai, kaip ir didmiesčių, – neleiskime, kad kiti rinktų už mus!

Man rūpi, kaip gyvenate, kokie iššūkiai Jums kyla, ir kaip galėtume kartu kurti geresnę kasdienybę. Man visuomet rūpėjo Jūsų interesai – kiekvienas balsavimas Seime man buvo svarbus, nes žiūrėjau ne tik į formalius sprendimus, bet ir į tai, kaip jie palies kiekvieną mūsų bendruomenės narį.

Esu įsitikinusi, kad tik kartu galime pasiekti daugiau. Jūsų pasitikėjimas man labai svarbus, ir aš tai labai vertinu. Tad prašau Jūsų paramos šiuose rinkimuose – tikiu, kad kurdami kartu galime padaryti mūsų Lietuvą tokia vieta, kurioje kiekvienas jausis girdimas, gerbiamas ir svarbus.

Visada su Jumis ir dėl Jūsų!

LR Seimo narė

Vaida Giraitytė - Juškevičienė

VIENMANDATĖS RINKIMŲ APYGARDOS BIULETENIO PAVYZDYS



Vaida GIRAITYTĖ - JUŠKEVIČIENĖ

Lietuvos regionų partija

DAUGIAMANDATĖS RINKIMŲ APYGARDOS BIULETENIO PAVYZDYS



6 LIETUVOS REGIONŲ PARTIJA

Jonas PINSKUS - pirmasis kandidatas sąrašė

PIRMUMO BALSAI

Šiuos langelius aiškiai išrašykite penkių kandidatų numerius iš lo sąrašo, už kurį balsavote. Kandidatų pavardžių nerašykite.

6

Politinė reklama bus apmokėta iš Lietuvos regionų partijos sąskaitos.  
Sutarties Nr. MTV20241001/005

Užsakytas turinys

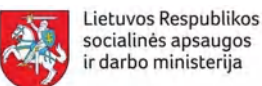
## Eismo saugumo pokyčiai Marijampolėje

Marijampolės savivaldybės eismo saugumo komisijos posėdyje priimtas Marijampolės savivaldybės administracijos pasiūlymas dėl elektromobilių stovėjimo vietų panaikinimo Marijampolėje, Šv. Margaritos g. ir Kultūros centro automobilių stovėjimo aikštelėse. Šiuo metu šiose aikštelėse įrengtos elektromobilių įkrovimo stotelės, o šalia – dvi elektromobilių stovėjimo vietos, ku-

rios ir bus atiduotos visai visuomenei.

Taip pat posėdyje nuspręsta dėl kelio ženklų Nr. 204 (STOP) įrengimo Marijampolėje, Vytauto g. – Aušros g. ir P. Armino g. – Aušros g. sankryžose. Šiuo metu sankryžose galiojo ženklas duoti kelią. Tikimasi, kad nauji kelio ženklai atsiras kelių savaičių eigoje.

Marijampolės savivaldybės administracijos informacija

Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija

## „Bičiuliai“ susipažino su Raudondvario dvaro istorija



Klubo nuotr.

Valstybės biudžeto lėšų naudojimo projektui įgyvendinti pagal Nevyriausybinę organizacijų veiklos stiprinimo 2023–2025 metų veiksmų plano 2.1.1.1 priemonę „Stiprinti bendruomeninę

veiklą savivaldybėse“ 2024 metais VšĮ Senjorų ir neįgalųjų klubas „Bičiuliai“ 2024-09-21 d., apjungdami vietos bendruomenės narius iš Marijampolės Petro Kriaučiūno viešosios bibliotekos,

Psichiatrė V. Malinauskienė:  
„Kiekvienas žmogus turi turėti  
savo psichologą“

Atkelta iš 1 psl.

Padrąsinti kreiptis pagalbos be asmeninės nuomonės apie ligą išsakymo ir nenuvertinant, kaip pacientas jaučiasi“, – patarimais dalijasi gydytoja.

Psichikos sveikatos dienos  
stacionaras – modernus pacientų  
gydymo būdas

Marijampolės PSPC Psichikos sveikatos dienos stacionare kvalifikuota specialistų komanda suaugusiems teikia ne trumpesnės kaip 6 kontaktinių valandų trukmės per dieną gydymo ir readaptacijos paslaugas. Esminis skirtumas nuo kitų įstaigų yra tas, kad pacientai gavę reikiamas sveikatos priežiūros paslaugas, vakare gali sugrįžti ilsėtis į namus. Tai leidžia jiems neatitrūkti nuo namų aplinkos, artimųjų ir kasdienio įprasto gyvenimo.

Apsilankius stacionare, kiekvieno paciento psichikos būklė yra įvertinama ir skiriamas nemokamas medikamentinis gydymas. Taip pat vyksta konsultacijos su psichologu, socialiniu darbuotoju, organizuojamos bendravimo grupės, suteikiamas maitinimas,

rengiami įvairūs užsiėmimai: psichodukacija, biblioterapija, audiovizualinė relaksacija, kasdieninių įgūdžių atkūrimas, meno, muzikos, judesio užsiėmimai, šviesos, žaidimų, filmų terapijos.

„Padedant pacientams labiausiai pasiteisinę yra tarpusavio bendruomeniškumas, pacientų ir personalo ryšio sukūrimas ir išsaugojimas, motyvuojant tęsti gydymą, bei kompleksinio gydymo taikymas“, – sako psichiatrė.

Gydytoja pasakoja, kad dirbant ši darbą sunkiausia yra didelis medicininės dokumentacijos kiekis bei jos pildymas. O daugiausia motyvacijos kiekvieną dieną suteikia sveika psichoemocinė atmosfera darbe ir grįžtamasis ryšys iš pacientų, kai galima stebėti jų gijimą.

Nemokama psichologinė pagalba  
preinama kiekvienam

Visi Lietuvos gyventojai, apdrausti privalomuoju sveikatos draudimu, turi teisę į nemokamą psichologinę pagalbą, kurią galima gauti visuose Psichikos sveikatos centruose, taip pat pasinaudojant emocinės bei psichologinės pagalbos linijų paslaugomis.

„Sodra“ teikia konsultacijas lietuvių  
gestų kalba

Nuo šiol „Sodra“ teikia konsultacijas lietuvių gestų kalba. Ši paslauga suteikia galimybę klausos negalia turintiems žmonėms lengviau ir patogiau spręsti su socialiniu draudimu susijusius klausimus bei gauti reikiamą informaciją.

Paslauga teikiama nuotoliniu būdu dešimtyje „Sodros“ klientų priimamųjų, tarp jų – ir Marijampolės skyrius.

Asmuo, kuris turi klausos negalią ir bendrauja lietuvių gestų kalba, atvykęs į klientų priimamąjį, per patogų mobilų įrenginį – specialią planšetę su integruotu garsiakalbiu ir kamera, gali išsikviesti lietuvių gestų kalbos vertėją. Vertėjas nuotoliu, per vaizdo skambutį, realiu laiku bendrauja bei padeda klientų priimamojo darbuotojams bendrauti su į „Sodrą“ atvykusiu klientu lietuvių gestų kalba.

Kaip ir kitoms konsultacijoms, konsultacijai lietuvių gestų kalba reikia registruotis iš anksto. Registruotis



vizitui galima užpildžius registracijos formą arba paskambinus telefonu +370 5 250 0883. Kiekvienas klientas, užsiregistravęs konsultacijai, gaus patvirtinimą ir bilieto numerį su tiksliai apsilankymo laiku.

„Sodros“ informacija

įgyvendino projektą „Pažink Raudondvario dvaro istoriją su grafiene Rozalija“. Projekte iš viso dalyvavo 40 asmenų.

Viena žaviausių Raudondvario dvaro šeimininkių grafiene Rozalija su džiaugsmu priėmė svečius iš Suvalkijos. Abejingų nepaliekanti ponja dalinosi prisiminimais apie dvaro gyvenimą bei valdžiusių grafų Tiškevičių Raudondvaryje paliktus pėdsakus. Projekto dalyviai taip pat turėjo galimybę aplankyti dvaro istorinį muziejų, pasigrožėti nuostabių parku bei grafų Tiškevičių laikais italų architekto statyta oranžerija.

Tai motyvacinis postūmis, skatinantis bendruomenės narius labiau įsitraukti ir dalyvauti projektuose. Iš esmės numatytos projekto veiklos pakeitė socialinę grupę, sustiprino tarpasmeninius ryšius ir sukūrė darnesnę, palankesnę ir dinamiškesnę bendruomenę.

Projektas finansuojamas Lietuvos



Klubo nuotr.

Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

VšĮ Senjorų ir neįgalųjų klubo „Bičiuliai“ informacija

Užsakytas turinys

## Andrius VYŠNIAUSKAS: „Kviečiu rinktis pokyčius, kurie kuria ateitį jau šiandien“

Mieli marijampoliečiai,

Šie rinkimai Lietuvai ir Marijampolei yra išskirtinės svarbos. Esame neramiame laikotarpyje, kai šaliai reikalingas tvirtumas, susitelkimas ir aiški kryptis. Karo Ukrainoje, daugybės pasaulinių neramumų akivaizdoje neturime prabangos eksperimentuoti su populistinėmis, kraštutinėmis, radikaliomis jėgomis, kurios žada ne nuoseklų valstybės judėjimą pirmyn, o nostalgiką žvalgymąsi atgal.

Mums teks rinktis tarp dirbančių ir tik kalbančių. Tarp rezultatų pasiekiančių ir tik skambiai žadančių. Tarp tų, kurie savo žodį tesi, ir tų, kurie rezultatais pasigirti negali. Visą kadenciją stengiausi būti darbų, rezultatų ir ištesėtų pažadų pusėje.

Su Jūsų pagalba pavyko padaryti tikrai nemažai:

- **Via Baltica tapo ne tik šios Vyriausybės svarbiausiu prioritetu, bet ir Marijapolės sėkmės istorija.**
- **Marijapolės kolegija pakilo naujam Sūduvos akademijos skrydžiui ir tai yra unikalusias projektas Lietuvoje.**
- **Marijapolės ligoninėje, kaip ir buvo žadėta, pagaliau įsivrauja daugiau tvarkos, įstai-gą pasiekia naujos valstybinės investicijos.**
- **Marijapolės laisvąją ekonomikos zoną**

**domisi nauji investuotojai, o centrinės valdžios dėmesys daro ją tik dar patrauklesne. •Marijapolės mokyklos atnaujinamos ir tai jau šiandien lemia aukštesnę nei kitose savivaldybėse mūsų švietimo kokybę.**

Atlikti darbai ir pasiekti rezultatai rodo, kad galime surėmę pečius eiti pokyčių keliu. Pokyčių, kurie kuria ateitį jau šiandien.

Visgi šie ketveri metai tėra tik pradžia. Daug svarbių darbų dar priešakyje. Turime tęsti pokyčius mūsų ligoninėje. Pabaigę Via Balticą, turime imtis Rail Baltica 2 darbų. Atnaujinę pagrindines gimnazijas, per ketverius metus turime sutvarkyti likusias mokyklas. Svarbu ir tolimesnis nuoseklus mūsų infrastruktūros vystymas, Sūduvos akademijos projekto užbaigimas, dar spartesnis Marijapolės LEZ įveiklinimas ir plėtra.



Mieli marijampoliečiai, džiaugdamasis tais pokyčiais, kuriuos kartu atlikome, noriu pabrėžti, kad turime žvelgti į ateitį. Šią kadenciją stengiausi jums įrodyti, kad esu tas, kuris darbus padaro, duotą žodį ištesė. Dirbdami kartu ir toliau galime nuversti kalnus, kurti modernią, europietišką, augančią, laimingą žmonių Marijampolę.

Kviečiu eiti drauge ir prašau Jūsų palaikymo Seimo rinkimuose spalio 13 ir 27 dienomis.

Nuoširdžiai Jūsų,  
Andrius VYŠNIAUSKAS

Politinė reklama bus apmokėta iš Andriaus Vyšniausko PK sąskaitos. Sutarties Nr. 20240912/004

Užsakytas turinys

## Amžininkų prisiminimai apie Elžbietiškio dvarą

Benjaminas Mašalaitis

**Marijapolės savivaldybėje, Tautkaičių kaime, mokyklos teritorijoje, ilgą laiką klestėjo Elžbietiškio dvaras. Tarpukario spaudoje pavyko aptikti dviejų žmonių įdomius prisiminimus apie neeilinį dvaro samdinį ir jau vėlesnį laikų savininką.**

1849 m. Užnemunės kraštą ištikod didelis nederlius, po kurio žmonės prisilėgė nepritekliai. Ieškoti duonos patraukė ne tik kaimų, bet ir dvaro gyventojai; jų skaičius mažėjo dar keiserius metus. Tais laikais čia ir iškilo nauja garsenybė – Andrius Kukta, kurį neabejotinai galima vadinti Užnemunės Tadu Blinda.

1936 m. pradžioje „Lietuvos žiniose“ išspausdinti šimtametės Marijos Krušinskaitės jaunystės prisiminimai. Pasak jos, Elžbietiškio dvarą valdęs žiaurus dvarininkas, turėjęs odinę pirštinę su vidinėje pusėje pritvirtinta masyvia sagtimi; supykęs ant baudžiauninko, ta pirštine jam taip užtvodavo per ausį, kad net kraujas prasimušdavo.

Ne mažiau įspūdingi ir jos prisiminimai apie „razbaininką“ (taip seniau žmonės vadino plėšiką) Andrių Kuktą. Kažkodėl ši pavardė neaptikta dokumentuose, nors apie tų laikų plėšikus buvo dar ilgai kalbama ir jais gąsdinami ne tik vaikai. A. Kukta Užnemunės krašte garsėjo 1850–1860 m.

Gimė jis Elžbietiškio dvare. Tėvas buvo Elžbietiškio dvaro ponas, suve-

džiojęs savo baudžiauninkę, būsimą Andriaus motiną. Kad ši daugiau nesipainiotų jo dvare, ištekino už vieno baudžiauninko, pavarde Kukta, gyvenusio Žemutinio Gelgaudiškio dvare. Dar paauglystėje sužinojęs savo atsiradimo istoriją, Andrius atkeršijo tėvui – jį nužudė ir pabėgo plėšikauti į miškus. Pasakojama, kad šis „razbaininkas“ priversdavo drebėti vos ne visos Užnemunės dvarininkus: ne vienas dvaras supleškėjo, ne vieno pono užpakalis ragavo jauną plėšiką botago kirčių.

Taip jis plėšikavo apie dešimt metų. Patyrė romantiškų meilės istorijų ne tik su samdinėmis, bet ir su grafitėmis. Galų gale lenkų dvarininkai išsireikalavo, kad caro kariuomenė sunaikintų „svieto lygintojų“, kovojusių prieš dvarininkus, būrį; taip viename mūšyje ir nutiko. O plėšikų vado likimas nežinomas.

Žmonės visai kalbėjo, kad jis ir mūšyje žuvo, ir dvarą pirkto, ir į Prancūziją pabėgo. Šiaip ar taip, bet garsusis „svieto lygintojas“ dingio iš Užnemunės krašto. Belieka tikėtis, kad ateity bus sukurtas filmas apie dar vieną Lietuvos dvarininkų siaubą.



Aleksandras Hilferdingas *Vikipedijos nuotr.*

Prieš maždaug pusantro šimto metų Elžbietiškio dvaras iš vokiečio Aleksandro Hilferdingo perėjo kitam jo tautiečiui – Liudvikui Ničui, kuris 1887 m. minimas kaip aktyvus dvarininkų, eksperimentuojančių žemės ūkyje, draugijos narys. Tuomet dvare buvo 6 namai; juose gyveno 37 vyrai ir 43 moterys. Įdomu pažymėti, kad Elžbietinijoje būta daugiau ir pastatų – 18, ir gyventojų – net 100. 1888 m. gyveno 82 žmonės; 76 iš jų – lietuviai.

Elžbietiškioje 1877–1890 m. (o gal ir gerokai ilgiau) veikė plytinė, alaus darykla, vėjo malūnas, karčema; gyveno 86 žmonės, iš jų 6 užsieniečiai.

XIX a. pabaigoje apie dvarininką L. Ničą rašė ir lietuviška spauda. Jis panoro neišlaidaudamas pasistatyti savo žemėje naują tiltą ir taip keleivius nukreipti ne senesniu keliu, jungusiu Kauną ir Marijampolę, o kitu, labai apleistu. 1893 m. laikraštyje „Ūkininkas“ buvo rašoma: „Ponas N, valdytojas dvaro E, prisigerino Senapilės pavieto viršininkui – įbruko jam gerai į delną, prašydamas, kad viršininkas teiktųsi kelią, einantį per dvaro lauką nuo Raišupio ant Senapilės, priskirt prie kelių ant skyriaus (nors jis, sulyginus su keliu, einančiu per Sasnavą, yra tik šuntakis), – prie trečio skyriaus. Tokiu būdu, jeigu tiltas ant Raišupio, kuris teka per dvaro lauką, sugriūtų, tai turėtų jį visas valsčius pastatyti, o kai sugriuvo tiltas ant Sasnos, tai tik aplinkiniai gaspadoriai turi sudėti pinigų ant jo pastatymo. Nors jau dveji metai perėjo, kaip senasis tiltas sugriuvo, bet dar tik šį pavasarį sasnavečiai įsitaisys naują tiltą.“

Dvarininko šykštumą jautė ir prezidento K. Griniaus senelis, kurio žemė tuo metu ribojosi su L. Ničo valdomis.

## Spalio 10-ąją minime Vietos savivaldos dieną

**Nuo 2007-ųjų metų Lietuvoje minima Vietos savivaldos diena. Šią dieną galima laikyti savivaldybių tarnautojų profesine švente, tačiau kartu tai ir visų žmonių šventė, nes visi gyvename tam tikroje savivaldoje.**

Vietos savivalda – tai valstybės teritorijos administracinio vieneto – savivaldybės – teisė laisvai ir savarankiškai tvarkytis tam tikroje teritorijoje pagal Lietuvos Respublikos Konstituciją ir įstatymus. Šią teisę įgyvendina asmenys, kuriuos kas ketverius metus renka savivaldybės gyventojai.

Lietuvoje yra 60 savivaldybių. Palyginti su kitų šalių savivaldybių skaičiumi, tai nedidelis skaičius. Pvz., Austrijoje yra 2500 savivaldybių. Kuo mažiau savivaldybei priklauso žmonių, tuo geriau vietinė valdžia gali pažinti jos gyventojus, pasirūpinti jų problemomis, rūpesčiais.

Savivaldybės Lietuvoje kūrėsi 1918–1919 metais, tačiau jų atsiradimo šaknys glūdi kur kas giliau. Dar pirmąsias bendruomeninės santvarkos metu gimtinė ir teritorinė bendruomenė buvo savivaldi, nes pati tvarkė visus savo gyvenimo klausimus. Tai galima laikyti savivaldaus tvarkymosi užuomazga.

Šalies savivaldybės kasdien savo veikloje susiduria su daugybe iššūkių bei problemų ir tik veikdamos kartu jos gali padaryti žymiai daugiau negu pavieniui. Todėl 1995 metais buvo nuspręsta įkurti Lietuvos savivaldybių asociaciją

day.lt ir LSA informacija



Marijapolės savivaldybės administracijos pastatas

Redakcijos nuotr.



**UŽ NUOŠIRDŲ  
RŪPESTĮ  
ŽMONĖMIS**

**Jūsų atstovas Seime**

Mielieji marijampoliečiai,  
spalio 13-ąją mūsų laukia svarbi diena – LR Seimo rinkimai. Tai galimybė mums visiems susitelkti dėl stipresnės ir teisingesnės Lietuvos. Jūsų balsas yra galingas įrankis pokyčiams, kurių visi siekiame. Todėl kviečiu visus neabejoti, ateiti į rinkimus ir palaikyti mane bei mūsų socialdemokratų komandą.

Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų pasitikėjimą ir palaikymą.  
Tikiu, kad drauge galime sukurti gražesnę ateitį mūsų miestui ir visai Lietuvai!

Pagarbiai  
Karolis Podolskis

Politinė reklama bus apmokėta iš Karolio Podolskio PK sąskaitos. Sutarties Nr. MTV20240814/001

Užsakytas turinys

## Aktuali rinkimų į Seimą informacija: balsavimo vietų sąrašas ir laikas

Pagrindinė Seimo rinkimų diena yra spalio 13 d., sekmadienis. Rinkimų apylinkės duris atvers 7 valandą ryto ir rinkėjų lauks iki 20 valandos vakaro.

Svarbu žinoti, kad antraip nei pavašarį, Seimo rinkimų sekmadienį balsuoti bus galima tik savo rinkimų apygardos rinkimų apylinkėse. Taip yra dėl to, kad pusė Seimo narių yra renkama vienmandatėse rinkimų apygardose ir kiekvienos iš 71 vienmandatės rinkimų apygardos biuleteniai bus skirtingi, o rinkėjai turi teisę balsuoti tik už tos vienmandatės rinkimų apygardos, kurioje yra deklaravę savo gyvenamąją vietą, kandidatus.

Kadangi rinkėjų sąrašas yra sudaromas remiantis Lietuvos gyventojų registro duomenimis, rinkėjai jame priskiriami konkrečiai rinkimų apygardai pagal jų deklaruotą gyvenamąją vietą.

Pasitikrinti, kur balsuoti, pagal įvestą naujos deklaruotos gyvenamosios vietos adresą galima žemėlapyje. Čia rinkėjai ras rinkimų apylinkę ir apygardą: <https://www.rinkejopuslapis.lt/zemelapis>

Į balsavimo vietas dėl pagrįstų priežasčių negalintiems atvykti rinkėjams bus sudaromos sąlygos balsuoti jų buvimo vietose.

Spalio 11-12 dienomis rinkimų komisijų nariai organizuos balsavimą rinkėjų

namuose. Balsuoti namuose gali rinkėjai su negalia, juos namuose slaugantys asmenys, dėl ligos nedarbingi žmonės ir rinkėjai, sulaukę 70 ir daugiau metų.

VRK primena, kad svarbiausias rinkėjo dokumentas einant balsuoti yra asmens tapatybės dokumentas: pasas arba asmens tapatybės kortelė. Taip pat tinka ir kiti Lietuvos Respublikoje išduoti dokumentai, kuriuose yra rinkėjo nuotrauka ir asmens kodas: vairuotojo pažymėjimas, diplomatinis pasas ir pan.

### Patarimai rinkėjams

Rinkimų sekmadienį, norint išvengti stovėjimo eilėse, rinkėjams rekomenduojama atvykti rytinėmis balsavimo valandomis, nuo 7 iki 9 valandos ryto, kai balsavimo vietose būna mažiausiai žmonių.

VRK taip pat maloniai prašo rinkėjų ateiti į pagalbą rinkimų organizatoriams – praleisti į eilės priekį į balsavimo apylinkes atvykusius senolius, asmenis su negalia, besilaukiančias moteris ar šeimas su mažais vaikais.

Vyriausiosios rinkimų komisijos informacija

## „Sodra“ skelbia, kada bus mokamos išmokos spalio mėnesį

„Sodra“ skelbia, kuriomis mėnesio dienomis bus mokamos įvairios išmokos.

**Išmokų mokėjimo kalendorius:**

**Vaiko priežiūros:** nuo spalio 15 d. iki mėnesio pabaigos.

**Nedarbo:** spalio 21 d. iki mėnesio pabaigos.

**Vaiko išlaikymo:** nuo spalio 25 d. iki mėnesio pabaigos.

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

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

**Motinstės:** per 17 d. d. nuo visų dokumentų ir duomenų pateikimo.

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

**Šalpos:** per kredito įstaigas – nuo spalio 11 d. iki mėnesio pabaigos; pristatymas į namus (Lietuvos paštas, „Bastaras“, „Rausida“) – spalio 10–26 d.; atsiėmimas Lietuvos pašte – spalio 10–26 d.

**Pensijų anuitetų:** nuo spalio 25 d. iki mėnesio pabaigos.

**Pensijų mokėjimo kalendorius:**

**Swedbank:**

♦10 mėn. dieną – spalio 10 d.

♦11 mėn. dieną – spalio 11 d.

♦12 mėn. dieną – spalio 12 d.

**Šiaulių bankas:**

Marijampolės, Šilalės, Panevėžio regionų gyventojams – spalio 11 d.

**SEB:**

Kauno, Alytaus, Marijampolės, Panevėžio, Šiaulių, Utenos regionų gyventojams – spalio 10 d.

**Urbo bankas, Citadele, Luminor bank (buvęs Nordea), kitos kredito, mokėjimo įstaigos** – spalio 10 d.

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

**Svarbu!**

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.:

♦spalio 17 d. – Kauno, Alytaus, Marijampolės regionų gyventojams.

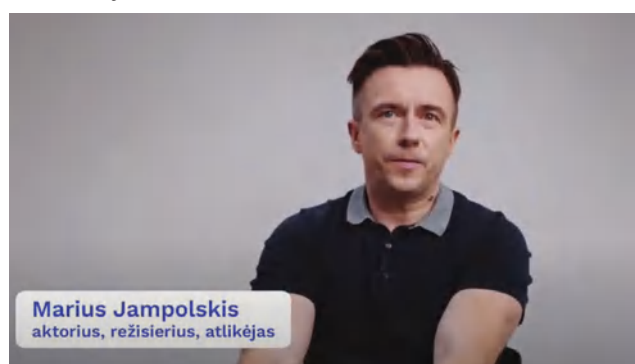
„Sodros“ informacija

## Visoje Lietuvoje – socialinė kampanija romų įvaizdžio keitimui

Jau kuris laikas įvairių miestų gyventojai žiniasklaidoje ir viešosiose erdvėse mato socialinės kampanijos romų įvaizdžio keitimui reklamas. Socialinė kampanija su žinute „Pažink, kad nereikėtų bijoti“ kviečia plačiąją visuomenę iš arčiau pažinti romų tautą ir pamiršti stereotipus.

### Prisijungė ir žinomi žmonės

Socialinė kampanija vyksta jau ne vieną mėnesį. Pirmiausia ji prasidėjo LRT televizijoje, portale ir Lietuvos ir radijo televizijos eteryje. Čia reklaminiuose klipuose žinomi žmonės pasakojo apie savo santykį su romais. Fotomenininkė Jurga Anusauskienė pasakojo, kad gyvena romų kaimynystėje ir dėl to nesijaučia mažiau saugi, o aktorius ir režisierius Marius Jampolskis prisipažino, kad dirbdamas romų renginiuose jaučiasi laukiamas kaip šeimos narys. Visuomenininkė, renginių organizatorė Vaiva Poškaitė-Kovaliuk pasakojo apie asmeninę pažintį su romė Madride. Šiuos vaizdo klipus jau pamatė Marijampolės gyventojai viešojo transporto transliacijų ekranuose. O greitai jie bus transliuojami ir kituose miestuose.



Marius Jampolskis  
aktorius, režisierius, atlikėjas

Organizatorių nuotr.

Dar viena projekto kryptis – banerinė ir lauko reklama. Tam buvo sukurti trys skirtingi vizualai su žinutėmis, pasakojančiomis įdomius faktus apie romų tautą: „Romų muzika padarė įtaką daugybei stilių, įskaitant flamenką“, „Romų kalba artimai susijusi su sanskrito kalba“, „Romai gyvena pagal paprotinę teisę – romanypen.“ Šiuos lauko plakatus jau pastebėjo Vilniaus gyventojai. Socialinė kampanija apima tiek nacionalinę, tiek regioninę žiniasklaidą, o taip pat ir socialinius tinklus.

Romų įvaizdžio keitimo socialinės komunikacijos žiniasklaidoje projektą įgyvendinančio Romų visuomenės centro vadovė Svetlana Novopolskaja sako, kad žinutė „Pažink, kad nereikėtų bijoti“ vienija visą metų trukusią socialinę kampaniją. „Lietuvoje šiuo metu gyvena apie 2000 romų, kurie nuolat susiduria su stereotipiniu požiūriu į juos. Manome, kad tai kyla iš to, jog visuomenė vis dar mažai žino apie tai, kokie yra romai, todėl dažniau vadovaujasi mitais. Šie vaizdo įrašai – tai mūsų būdas priartėti prie visuomenės per jiems pažįstamus žmones, kurie pasakoja savo asmenines istorijas, kalba apie asmeninį santykį su romais. Tikimės, kad tai gali būti puiki pradžia ilgo kelio, kurio pabaigoje pasiektume pagrindinį tikslą – kad romai nebūtų stigmatizuojami mūsų visuomenėje“, – sako S.Novopolskaja.

### Romai nėra mistinės būtybės

Ji atkreipė dėmesį, kad neseniai „Media4Change“ paskelbė žiniasklaidos monitoringo ataskaitą apie tai,

kaip 2023 m. žiniasklaidoje buvo kalbama apie romus. „2023 metais žiniasklaidoje stebėti 1408 darbai, kuriuose minima romų tautinė bendrija. Didžiausią dalį (59,1 proc.) stebėto turinio sudaro darbai, kuriuose romai minimi neutraliai, nei skatinant, nei griauinant stereotipų. Arti ketvirtadalis (23,4 proc.) sudarė neigiamo konteksto darbai, kuriuose romų tautybė siejama su nusikaltimais, grėsme ar pristatoma pašaipiu tonu, skatinant stereotipus apie šią tautinę bendriją. Teigiamo konteksto darbai, kuriuose apie romus kalbama pozityviai, laužant stereotipus, sudarė 17,5 proc. viso stebėto turinio. Verta pabrėžti, jog daugiau nei pusė teigiamo konteksto darbų buvo pasikartojantys pranešimai spaudai, dažnu atveju, inicijuoti pačios bendruomenės“, – rašoma organizacijos ataskaitoje.

Tai, pasak S.Novopolskajos, rodo, kokį svarbų vaidmenį visuomenės nuomonės apie romus formavime vaidina žiniasklaida. „Todėl mūsų inicijuota socialinė kampanija yra labai svarbi kiekvienam iš mūsų, kuris nori gyventi tolerantiškoje ir darnioje visuomenėje. Suprantame, kad tai ilgo proceso pradžia, todėl tikimės, kad ši kampanija nesibaigs šiemet ir ją galėsime tęsti kasmet. Ir galbūt po kelių metų jau ne tik žiniasklaidoje, bet ir žmonių kalbėsenoje neteks girdėti pasisakymų, kad per Užgavėnes gatvėmis vaikščiojo ir žmones gąsdino čigonai, velniai ir kitos mistinės būtybės“, – sako S.Novopolskaja.

Romų įvaizdžio keitimo socialinės komunikacijos žiniasklaidoje projektą įgyvendina Romų visuomenės centras, projektą finansuoja Tautinių mažumų departamentas prie LRV, Europos romų organizacijų tinklas ERGO, ES lėšos.

Užsakytas turinys

# DAINIUS GAIŽAUSKAS – JŪSŲ BALSAS MARIJAMPOLĖJE: STIPRUS, PATIKIMAS IR VISADA JŪSŲ PUSĖJE

Marijampolės rinkėjai jau ne vienerius metus mato, kaip svarbu turėti lyderį, kuris ne tik kalba apie pokyčius, bet ir juos įgyvendina. Dainius Gaižauskas, ilgametis politikas, Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto pirmininko pavaduotojas, NATO Asamblėjos narys, yra būtent tas žmogus, kuris ne tik klausosi, bet ir kovoja už savo rinkėjų teises. Jis yra lyderis, kuris kiekvieną dieną dirba tam, kad Lietuvos žmonės gyventų saugiau, laimingiau ir užtikrintai. Jei Jums rūpi tikras pokytis ir stipri valstybė, balsuokite už Dainių Gaižauską – žmogų, kuris ne tik atstovauja Jūsų interesams, bet ir yra pasiruošęs kovoti už Jus iki galo.

## Kova su neteisybe ir Marijampolės valdininkais

Dainius Gaižauskas niekada nebijojo stoti prieš neteisybę. Jis atkakliai ir nepertraukiamai kovoja su korumpuotais valdininkais, kurie ne tik trukdo miestui vystymuisi, bet ir ignoruoja paprastų žmonių problemas. Būdamas Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto pirmininko pavaduotojas, jis gina Lietuvos ir Marijampolės žmonių interesus nuo išorinių ir vidinių grėsmių. Tačiau jo kova nesibaigia čia.

Marijampolėje Gaižauskas aiškiai parodė, kad yra pasirėngęs stoti prieš visus, kurie piktnaudžiauja valdžia ar neatsižvelgia į rinkėjų poreikius. Jis nuolat imasi veiksmų, kad užtikrintų, jog miesto valdininkai dirbtų Jums, o ne savo interesams. Jo biuras tapo kovos su vietos biurokratijos vilkinimais ir netinkamais sprendimais epicentru. Tai yra politikas, kuris ne tik priekaištuoja, bet ir realiai veikia, kad situacija gerėtų.

## Dainiaus Gaižausko biuras – Marijampolės švyturys

Dainiaus Gaižausko biuras Marijampolėje yra ne tik biuras – tai Jūsų namai, kai reikia pagalbos. Tai vieta, kur galite atvykti su bet kokia problema ir būti tikri, kad ji bus išklausyta ir sprendžiama. Dainius Gaižauskas ir jo komanda yra įsipareigoję ne tik išklausyti Jūsų problemas, bet ir rasti realių sprendimų.

Kiekvienas, kuris kreipėsi į Gaižausko biurą, gali patvirtinti – tai nėra tik formalumas. Jis ir jo komanda suteikia konkrečią, greitą ir taiklią pagalbą, nesvarbu, ar tai būtų teisinė parama, ar kova dėl geres-

nių sąlygų bendruomenėje. Gaižauskas puikiai žino, kaip dirbti su valstybinėmis institucijomis, ir jo stipri parama užtikrina, kad rinkėjų balsas būtų ne tik išgirstas, bet ir atsižvelgta į jį aukščiausiuose valdžios sluoksniuose.

## Kodėl Marijampolei reikia Dainiaus Gaižausko?

Dainius Gaižauskas yra daugiau nei tik politikas – jis yra kovotojas už teisybę, ryžtingas lyderis ir žmogus, kuris nuoširdžiai rūpinasi kiekvienu Marijampolės gyventoju. Šiuo metu, kai daugelis politikų renkasi lengvesnį kelią, vengdami rimtų iššūkių, Dainius Gaižauskas renkasi sunkesnį, bet teisingą kelią – tiesiogiai spręsti visuomenės problemas, be kompromisų ir su aiškiu tikslu.

Jo ilgmetė patirtis ir profesionalumas, ypač teisėsaugos ir saugumo srityse, padarė jį ne tik patikimu valstybės lyderiu, bet ir neįkainojamu sąjungininku kiekvienam Lietuvos žmogui. Jis gerai supranta, kad gerovė ir teisybė turi būti užtikrinta visiems, o ne tik išrinktoms grupėms. Todėl jis kovoja ne tik už saugumą, bet ir už geresnes kiekvieno marijampoliečio gyvenimo sąlygas.

## Pasitikėkite Dainiumi Gaižausku – jis niekada Jūsų nenuvils

Balsuodami už Dainių Gaižauską, renkatės politiką, kuris nuolat įrodo savo ryžtą ir sąžiningumą. Renkatės žmogų, kuris ne tik kalba apie pokyčius, bet ir užtikrina jų įgyvendinimą. Jo darbas su valstybinėmis institucijomis, kova su neteisybe ir aktyvi veikla

LIETUVOS RESPUBLIKOS SEIMO RINKIMAI

SĄRAŠO NR. 8

LIETUVOS VALSTIEČIŲ IR ŽALIUJŲ SAJUNGA

STIPRŪS SAVO VERTYBĖMIS

KANDIDATO NUMERIS 7

DAINIUS GAIŽAUSKAS

LIETUVOS VALSTIEČIŲ IR ŽALIUJŲ SAJUNGA

7

dėl Marijampolės gerovės rodo, kad jis yra lyderis, kurio mums visiems reikia.

Jūsų balsas už Dainių Gaižauską – tai balsas už teisybę, stiprų lyderį ir ateitį, kurioje kiekvienas Marijampolės gyventojas bus išgirstas. Balsuokite už žmogų, kuris kovoja už Jus, rūpinasi Jūsų problemomis ir ne tik žada, bet ir realiai įgyvendina pažadus.

Marijampolė turi stiprų atstovą, kuris niekada nenuleis rankų ir iki galo kovos už geresnę ateitį. Tai Dainius Gaižauskas – tikras lyderis, patikimas kovotojas ir geriausias pasirinkimas!

Dainiaus Gaižausko numeris Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos sąraše – Nr.7

Politinė reklama bus apmokėta iš Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos sąskaitos. Sutarties Nr. MTV20240905/003

Užsakytas turinys

## SUGRAŽINKIME DEMOKRATIJĄ MARIJAMPOLEI

Esu Kęstas Spūdys, Jūsų kandidatas Marijampolės apygardoje. Tikiu, kad mano žinios ir kompetencija yra būtent tai, ko reikia Seimo nariui, galinčiam atsakingai atstovauti marijampoliečiams. Kviečiu Jus palaikyti mano kandidatūrą ir kartu kurti pokyčius mūsų krašte!

### Dabartinė veikla

- Marijampolės savivaldybės tarybos narys.
- Socialinės ir sveikatos apsaugos komiteto narys.
- Antikorupcijos komisijos narys.
- Mokesčių lengvatų komisijos narys.
- Seimo nario dr. Kęstučio Mažeikos patarėjas.
- Nuosavas verslas – ūkininko ūkis.

### Darbo patirtis

- Marijampolės savivaldybės tarybos Finansų ir ekonomikos komiteto pirmininko pavaduotojas.
- Kalvarijos savivaldybės administracijos direktorius.
- Žemės ūkio bendrovių grupės vadovas.
- ES paramos projektų vadovas.
- Verslo konsultantas.

### Išsilavinimas

- Vilniaus universiteto ekonomikos magistras.
- Vilniaus universiteto vadybos ir verslo administravimo bakalauras.

Šeima: Vedęs, su žmona Vaida auginu du sūnus – Džiugą ir Marką.

Pomėgiai: Žvejyba, sportas, motociklai ir kelionės.

### Nacionaliniai tikslai

- Valstybės mokesčių politika. Valstybės biudžeto pajamų trūkumas neturi būti sprendžiamas įvedant naujus mokesčius, kurie papildomai apkrautų dirbančius žmones. Trūkstamas lėšas reikia rasti šešėlinėje ekonomikoje, taikant tikslines priemones ir užtikrinant skaidrumą.

•Savivaldos savarankiškumo stiprinimas. Didelis vietos savivaldos finansinis savarankiškumas ir daugiau galimybių savivaldybėms greitai bei efektyviai spręsti žmonių problemas.

•Pilnavertė parama šeimoms. Atsakinga valstybės politika, sudaranti galimybes jaunuoms šeimoms išgyti būstą ir gauti savalaikes bei kokybiškas viešąsias paslaugas, bus vienas iš mano prioritetinių tikslų.

•Regionų politika. Rezultatais paremta regionų politika, turinti potencialą spręsti socialines ir ekonomines problemas nykstančiuose kaimuose ir miesteliuose. Gyvenimo kokybės kėlimas regionuose, skatinant investicijas ir kuriant darbo vietas.

### Tikslai Marijampolėje

- Demokratijos sugrąžinimas. Pagrindinis tikslas – sugrąžinti demo-

Kęstas SPŪDYS

Mano numeris DEMOKRATŲ sąraše – 50

2024 m. spalio 13 d.  
Lietuvos Respublikos Seimo rinkimai  
Viešas deklaravimas apie savo žinias ir kompetenciją  
RINKIMŲ BIULETENIS

2024 m. spalio 13 d. 11 DEMOKRATAI VARDAN LIETUVOS

Jūsų kandidatas LR Seimo rinkimuose

MARIJAMPOLĖS APYGARDOJE

kratiją Marijampolės gyventojams bei atkurti žmonių pasitikėjimą Seimo nario tarnyste ir veikla visuomenės interesams.

•Investicijų traukos centras. Marijampolė – potencialus investicijų traukos centras. Prioritetas bus skiriamas didelės pridėtinės vertės verslams, kurie kuria aukštos kokybės darbo vietas ir gali pasiūlyti konkurencingus atlyginimus.

•Stipri sveikatos apsaugos sistema. ES projektų patirtis bus panaudota ieškant greitų ir efektyvių sprendimų sveikatos apsaugos įstaigų

modernizavimui Marijampolėje, siekiant sukurti stiprią sveikatos apsaugos sistemą, galinčią priimti atsakomybę ir lyderystę visos apskrities mastu.

Vertinantiems žinias ir kompetenciją esu puikus pasirinkimas, renkantis Vardan Lietuvos.

Politinė reklama bus apmokėta iš Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ sąskaitos. Sutarties Nr. MTV20241007/006

Užsakytas turinys

# Gintaras Matusevičius apie verslą provincijoje: rizikos buvo

Aistė Uckutė

**Suvalkietis Gintaras MATUSEVIČIUS mokykloje mokėsi puikiai, labiausiai „sekėsi tikslieji mokslai“. Jis teigė darbą norėjęs sieti su IT tinklų administravimu arba buhalterine apskaita, tačiau dabar jis – kelionių agentūros įkūrėjas ir kvapų parduotuvės vadovas. G. Matusevičiaus gyvenimą drąsiai galima vadinti amerikietiškais kalneliais, nes tik dėl jų suteiktos patirties jis atsidūrė ten, kur yra dabar.**

## Koks buvo Jūsų mokyklinis kelias?

Mokiausi Kalvarijos savivaldybės Sangrūdės vidurinėje mokykloje. Sekėsi tikslieji mokslai, gamtos mokslai, aš tiksluokas. Po mokyklos situacija susiklostė taip, kad nors ir gerai baigiau vidurinę, egzaminų rezultatai buvo labai geri, matematiką išlaikiau 91 procentu, buvo minčių stoti į taikomosios matematikos mokslą, tačiau likimas taip susiklostė, kad trejus metus nesimokiau niekur. Vėliau buvo emigracija į užsienį, grįžęs iškart įstojau į buhalterinę apskaitą Marijampolės kolegijoje. Galvojau pasirinkti IT tinklų administravimą arba buhalterinę apskaitą. Ir su vienu, ir su kitu buvo mintys, kad „prasimušiu“.

## Tai ką visgi pasirinkote?

Studijų metais trečiame kurse rudenį mane praktikuotis priėmė įmonė „Apskaitida“, ten gavau nemažai praktinių žinių, o jau to paties kurso pavasarį įsidarbinau kelionių agentūroje buhalteriu. Švelniai tariant, po truputėlį mane turizmas ir pasiglemžė. Agentūroje dalis mano pareigų buvo darbo apskaita. Po kelių mėnesių kolegei išėjus dirbti į kitą įmonę, prisijungti prie kelionių organizavimo buvo pasiūlyta ir man. Sutikau su šia avantiūra, nors visiškai nežinojau, su kuo tas turizmas „valgomas“, nuo ko pradėti. Iškart pradėjęs dirbti agentūroje Marijampolėje, persikėliau gyventi į ją ir ten pat gyvenu jau aštuoneri metai. Taip visus metus mane turizmas ir lydi.

## Turėjote ir pertrauką nuo turizmo sferos, taip?

Buvo trumpa pertrauka, kai dirbau mėsos perdirbimo įmonėje gamybos buhalteriu. Skaičiukai – smagu ir galvojau, kad jau viskas, iš turizmo išeinu visam laikui, tačiau nepavyko. Šalia esantys žmonės pradėjo klausinėti, kur aš, o jau po dviejų mėnesių atsitiktinai vienos agentūros vadovė paskelbė, jog ieško kolegų, taip ir vėl atsidūriau turizme. Buvo sausio pabaiga, iškart vėl visa galva po pusės metų pertraukos į turizmą. Turizmo paroda, pardavimai, viskas patiko, o po pusantro mėnesio bam – kovidas.

## O kaip sekėsi dirbti turizmo sektoriuje pandemijos metu?

Kovidas iš turizmo neišbaidė. Aišku, buvo visokių darbų, teko ir „Juodeliuose“ dirbti, ir sandėlininku Prienu „Senukuose“. Tiesą sakant, turizmas visus dirbančius pastatė į vietą, buvo sunkūs metai, žinoma, pardavimai buvo, bet ne tokie, kad būtų galima pragyventi. Pirmi metai buvo sudėtingi, antri – lengvesni, trečiais drąsiau keliauti pradėjo moksleiviai. Srautas trečiais metais atsisatė beveik į tą, kur buvo prieš kovidą.

## Kaip gimė mintis kurti savo agentūrą?

Po kovido ir gimė, nes agentūra dirbo labiau su poilsinėmis kelionėmis, kolektyvas stiprus, malonus, tačiau mano kelionės paskėsdavo tame kontekste. Seniai iš pažįstamų girdėjau raginimus atsidaryti savo, jie sakė, jog viską galiu, pažįstu, bet trūko minčių ir resursų, nes, jeigu daryti, tai nebūti eiline kelionių agentūra, bet būti kelionių organizatoriumi.

## Kokios yra turizmo šakos?

Gali būti vietinis, atvykstamasis ir išvykstamasis turizmas. Norint tapti kelionių organizatoriumi su vietiniu ir atvykstamuoju turizmu, pavyzdžiui, atvyksta užsieniečiai ir čia turistauja, tai nėra sunku, netgi lengva tokiu organizatoriumi tapti. Tačiau būnant išvykstamojo turizmo organizatoriumi atsiranda kitos

rizikos – draudimas, didelių pinigų išaldymas. Dėl to, pavyzdžiui, šiais metais nuolaidų dalintojai Beta.lt bankrutavo. Kelionių organizatorių priežiūra kasmet griežtėja, todėl mano mintis ir buvo, jeigu jau daryti, tai maksimumą – su išvykstamuoju turizmu. Ko mes dabar negalime, tai tik pakelti savo lėktuvų, visa kita daryti galime. Taip pat dėliojame kelionių paketus, organizuojame kelių dienų pažintinius išvykimus į užsienį, ko kiti be organizatoriaus pažymėjimo daryti negali. Marijampolėje turime vietinių agentūrų, iš jų tik dvi turi licencijas išvykstamajam turizmui.

## O jūs tik organizuojate keliones ir lydite grupes, ar tenka išmėginti ir gido poziciją?

Aš šiemet apsigyniau ir išsilaukiau gido kursus, iki to laiko kartas nuo karto lydėdavau grupes, bet vietinius gidus samdydavau, o dabar jau esant galimybei vedu pats. Tai automatiškai tu žinai savo ekskursijų braižą, kaip jos turi atrodyti ir tai yra lengviau išpildyti. Aišku, šiuo metu reikia planuoti, nes atsiranda kolektyvų, kurie nori keliauti tik su manimi, o savaitgalių skaičius ribotas, todėl tenka ieškoti kolegų, apmokyti ir įvesti į ritmą, kurį aš matau agentūroje, ir užtikrinti kokybę, kad viskas vyktų sklandžiai, neperkrautai. Mano požiūriu, programa turi būti neperkrauta, nes tokiu atveju po kelionės reikia atostogų, tai, kad taip nebūtų, mes darome lankstesnes, lengvesnes ekskursijas.

## Ar nebuvo baisu pradėti naują verslą provincijoje?

Rizikos buvo, bet mes neapsibrėžiame tik Marijampolėje, mūsų klientūros yra iš visos Lietuvos miestų. Nerimo šiek tiek buvo, bet greitai aplink susibūrė tinkami žmonės, kolegos. Taip pat stiprus užnugaris, kuris tarsi sumažina riziką, yra verslo rekomendacijų klubas BNI, esu jo narys jau 3 metus. Tai bendraminčių palaikymas, kurie pagloboja ir visada linkę padėti.

## Ar jaučiate konkurenciją iš didžiųjų agentūrų?

Aš nematau jų kaip konkurentų. Su visais galima bendradarbiauti ir rasti bendrą tašką, kas yra mano klientai, nebūtinai bus jų klientai ir atvirkščiai. Kita vertus, pats, kaip gidas, dirbu kitam kelionių organizatoriui. Grįžęs į savo agentūrą kalbu apie save. Tu gali tobulėti nebūtinai savo agentūros ribose, bet ir pas kitus, gauti naudingos patirties, padėti kitiems.

## Koks įsimintiniausias kuriozas Jūsų organizuotoje kelionėje?

Istorija apie Sigutę. Buvo tokia moterytė, vardu Sigutė, dabar jau ji ekskursijų neveda, mėgaujasi pensija, bet buvo tokia mažutė, neaukšta, jos pakaušis vos kyšojo iš sėdynės autobuse. Švelnus, malonus balselis, apsiskaičiusi, išprususi moteris. Vyko autobusinė kelionė per Lenkiją, Vokietiją į muges ir antrą kelionės dieną sustojo Potsdame. Apsipirko žmonės, kelionė tęsiasi tolyn. Likę apie 2 valandos iki viešbučio, visi lauktuves susidėjo į lagaminus bagažo skyriuje, nes virš sėdimųjų vietų stovėjo kuprinės, žieminės striukės. Sigutė suskaičiavo visus autobuse susirinkusius turistus ir jai kažko prireikė bagaže, savo lagamine. Kadangi ji pirma atėjo išsiregistravusi iš viešbučio, tai jos lagaminas toliausiai, ji persisvėrė per lagaminus ieškodama savojo ir sulindo visa. Lauke stiprus vėjas, -15 laipsnių, vairuotojas išlipo į lauką, uždarė bagažą, įlipo į autobusą ir išvažiavo.

Važiuojant vienas vairuotojas prašo Sigutės tikslaus viešbučio adreso, tačiau tylą. „Sigute, miegi?“ Tyla. „Sigute!“ Atsisuka, o Sigutės nėra, tik jos striukė. Pradėjo skambinti, tačiau jos telefonas skamba ant atlošiamos lentynėlės autobuso priekyje, o Sigutės nėra. Vairuotojai pakraupę, grįžti nelabai yra kada, nes liks nedaug laiko poilsiui, ryte anksti keltis ir važiuoti toliau. Ką daryti?

Išlipo vairuotojai į lauką tartis, kol kas turistams dar nesakė naujienos, kad gidę prateriojo. Išlipę išgirsta švelnų stuksenimą ir pagalbos šauksmą bagažo skyriuje: „Išleiskit iš čia“. Atidaro bagažą... Sigutė, kiek rado lagaminų, išsipakavo, užsiklojo save, nes ten labai gerai ventiliuoja, o ypač prie -15 laipsnių. Likusias kelionės dienas Sigutė neprakalbėjo.

## Į kokią vietą galėtumėte keliauti ir keliauti?

Turbūt geriausia gyvenimo ekskursija tikriausiai buvo ta, kuri sutapo su mano gimtadieniu, kurį suti-



G. Matusevičius sako: jeigu tik norėsite, visada atrasite vietas, kurios jums bus įdomios. Asmeninio archyvo nuotr.

kau saulei tekant ant kranto prie išdžiūvusio druskingo ežero Tunise. Miestas, į kurį galėčiau važiuoti nepalilstamai, tai buvo ir bus tikriausiai Gdanskas, jeigu iš artimesnių. Taip pat Barselona. Jeigu „pasikultūrinti“ ir triukšmingai praleisti savaitgalį spektakliuose, parodose, operose, tai vienareikšmiškai – Londonas. Ten daug muziejų nemokamų ir vietų, kur galima smagiai praleisti laiką nesumokant nei cento. Neretai turistai šį miestą nurašo, bet ten pamatyti yra tikrai daug ką. Taip pat Ryga, Talinas – miestai, kuriuose laisvu laiku randu, ką veikti.

## Kokių klaidų padaro turistai, organizuodami kelionę patys?

Pagrindinė klaida – nesusiplanavimas. Turistai nepasidomi apie objektus, jų darbo laiką, galbūt reikia iš anksto užsiregistruoti. Skrenda, tarkim, į Barseloną, nori pamatyti Šv. Šeimynos – Sagrada de Familia bažnyčią, kuri vis dar statoma, o bilietus reikia gerokai iš ankčiau nusipirkti – ir tada jau viskas. Tam, kad šių klaidų nedaryti, reikia atlikti namų darbus. Tam yra agentūros, jeigu pačiam trūksta laiko, norisi kokybės, tada galima kreiptis pagalbos į jas.

## Kokį patarimą duotumėte savarankiškai keliaujantiems?

Neperkrauti kelionės programos, nes visko pamatyti neįmanoma. Daugiau bus mažiau. Skirti daugiau laiko susikoncentruoti į tam tikras vietas, o ne viską perbėgti. Tokiu būdu žmogus koncentruojasi į detales. Vėlgi – neiti akiai, bet pasidomėti. Neretai šalia lankytinų objektų, paminklų būna QR kodas, galima nuskenuoti ir rasti aprašymą. Taip galima sužinoti tos vietos istoriją, žinoma, nedaug, rasite pastraipą, dvi, bet esmę suprasite ir pasivaikščiojimas po miestą taps naudingesnis.

## Ką reiškia Jūsų agentūros šūkis „Atrask ir pažink“?

Labai paprasta, pavadinimas toks dėl to, kad kelionės metu eini, atrandi, susipažįsti ir eini toliau.

## Ar parduotuvė, kurioje įrengta agentūra, įkurta Jūsų?

Ji įkurta dviejų draugių. Likimas susiklostė taip, kad liko viena. Planas buvo atidaryti kelionių agentūrą ir kvapų parduotuvę po vienu stogu ir pavadinti ją „Kelionių kvapai“. Aš čia dirbti turėjau kaip buhalteris, paskui, savininkų permainų metu, tapau direktoriumi ir iki šiol tvarkau visus reikalus.

## Kaip kvapai susiję su kelionėmis?

Turime savo kurtą kvapų liniją, ji neišvystyta iki galo, bet susijusi su kelionėmis: Morocco night, Venetto, Atlantic. Pavadinimai yra pritaikyti pagal tai, su kokia šalimi kvapas asocijuojasi. Vykdamė apklausas, klausėme žmonių, kaip mano, ką atspindi kvapai, su kokia šalimi asocijuojasi. Parduotuvėje daugelis prekių iš užsienio: Italija, Jungtiniai Arabų Emyratai, Prancūzija, Ispanija, daug šalių, plati kvapų gama.

## Ar marijampoliečiai daug keliauja? Kur renkasi keliauti?

Populiariausias poilsinės kryptys – Turkija, Graikijos salynas (daugiau salynas nei žemynas), trumpi savaitgalio pabėgimai į užsienį. Neretai renkasi ir Kiprą. Žiemos metu populiarius Egiptas, Jungtiniai Arabų Emyratai, Kanarų salynas. Tropikus taip pat renkasi – Seišeliai, Maldivai, Tailandas, Madagaskaras, tačiau tai jau brangesnės kelionės. Iš autobusinių kelionių po Europą klasika – Gdanskas, Krokava, Veličkos druskų kasyklos, Zakopanė, Talinas, Ryga, Stokholmas. Helsinkis, Suomija – mažiau, nebent tie, kas ima didįjį Baltijos kruizą, tai tuomet įtraukiamas ir Helsinkis.

G. Matusevičius sako, jog svarbiausia – keliauti. Jeigu tik norėsite, visada atrasite vietas, kurios jums bus įdomios. Keliaukite, atraskite ir pažinkite!



G. Matusevičiaus kelionių išpūdžiai įamžinti daugybėje nuotraukų ir suvenyrų. Asmeninio archyvo nuotr.

## Senjorai, kviečiame jus į meno dirbtuves!

Projekto „Meno dirbtuvės Marijampolės senjorams“ metu organizuosime ir senjorus kviesime į įvairius užsiėmimus – nuo žvakių gamybos iki grafikos dizaino kūrimo.

Užsiėmimai – **nemokami**, reikia **užsiregistruoti!**

**Spalio mėn.** kviečiame registruotis ir nemokamai dalyvauti šiuose užsiėmimuose:

- Rankdarbių dirbtuvės
- Grafikos dizaino kūrimas
- Kompozicijos dėliojimas
- Eko dirbtuvės

**Registracija ir daugiau informacijos:**

info@pastelesnamai.lt  
+370 633 31434

**Užsiėmimai vyks:**  
J. Jablonskio g. 2A, Marijampolė



SOCIALINIS RECEPTAS



## SVEIKATA

**Ko organizmui trūksta, kad jaustumėtės gerai?**



**Dažnai trūksta energijos, sunaku atsikelti rytais ir kankina nuolatinis nuovargis?**

Energijos trūkumą gali lemti vitaminų ir mineralų stygius. Ypač svarbūs

vitaminai D, C, B grupės vitaminai bei elektrolitai kaip magnis, cinkas, kalis ir natrias. Vitaminų ir mikroelementų tyrimai gali padėti išsiaiškinti, ko jūsų organizmui trūksta.

Atlikite WellMe vitaminų ir mineralų tyrimus ir sužinokite, ko trūksta, kad jaustumėtės gerai!

**Nespėliokite, ar pakanka – sužinokite atlikę tyrimą „DIA klinika“ Marijampolėje (J. Jablonskio g. 2A-37, įėjimas iš kiemo pusės).**

**Tyrimų paėmimo laikas: darbo dienomis 7.30-11 val.**

**Taip pat galite įsigyti „DIA klinika“ dovanų kuponą, kuris gali būti skirtas konkrečiam tyrimui arba nurodyta pinigų suma.**



PLATI LABORATORINIŲ

TYRIMŲ PALETĖ

Atliekame **net 300** skirtingų tyrimų

+370 618 77017

tyrimai@diaklinika.lt

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

LABORATORINIAI TYRIMAI ATLIKAMI SYNLAB

Užsakytas turinys

## 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)	Puskelniai – parduotuvė „Aibė“ (Plytinės g. 10, Puskelnių k.)
„Gubojos vaistinė“ (R. Juknevičiaus g. 72)	Kavinė „Torino date“ (R. Juknevičiaus g. 9, Marijampolė)
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.)

## RUDENS SKLIAUTAI

VIŠTYČIO EVANGELIKŲ LIUTERONŲ BAŽNYČIOJE

ŽYGINTA JAŠINSKAITĖ  
MINDAUGAS PUTNA  
“DVIESE KELYJE”

10/12 20.00

Santaka bilietai.lt



Marijampolėje įsikūrusiose **socialinėse dirbtuvėse**, vienijančiose psichikos ir proto negalią turinčius asmenis „Pastelės namai“, jūs galite įsigyti dekoracijų, žaidimų ir kitų gaminių, kuriuos pagaminsite socialinių dirbtuvių dalyviai.

Įsigydami bet kurį gaminį, jūs prisidedate prie socialinių dirbtuvių misijos – suteikti sparnus skrydžiui.

Reikia didesnio kiekio? Ar kitokių spalvų? O galbūt turite idėją, bet nerandate kas ją galėtų pagaminti?

Kreipkitės! „Pastelės namų“ dalyviai bus labai laimingi sulaukę tokių Jūsų užklausų!

Agnė +370 656 90040  
Ramona +370 633 31434  
info@pastelesnamai.lt

## 5G NERIBOTAI

- Neriboti pokalbiai Lietuvoje
- Neriboti SMS Lietuvoje
- Neriboti pokalbiai ES/EEE
- Neriboti SMS keliaujant ES/EEE
- Neriboti duomenys Lietuvoje
- 20 GB duomenų ES/EEE
- 1000 min. tarptautinių skambučių į ES/EEE
- 1000 tarptautinių SMS į ES/EEE
- 5G ryšys

12€

### 5G 20

- Neriboti pokalbiai Lietuvoje
- Neriboti SMS Lietuvoje
- 20 GB 5G interneto
- Neriboti pokalbiai ES/EEE
- Neriboti SMS keliaujant ES/EEE
- Iš jų 15GB duomenų visoje ES/EEE
- 5G ryšys

10€

### 5G 1

- Neriboti pokalbiai Lietuvoje
- Neriboti SMS Lietuvoje
- Neriboti pokalbiai ES/EEE
- Neriboti SMS keliaujant ES/EEE
- 1GB duomenų visoje ES/EEE

6,90€

www.mobris.lt

**Nepermokėkite už mobilųjį ryšį!**

Technikos, įrangos ir įrankių nuoma Marijampolėje

Sporto g. 58  
+370 614 83653  
+370 652 36350

RENTWAY

SUNKIOSIOS TECHNIKOS EKSPERTAI

DOVANOJU naują klausos aparatą.

Tel. +37064604605

UAB VIDARA ieško STATYBININKŲ - PLYTELIŲ KLOJĖJŲ

Atlyginimas 800 – 1200 eur į rankas.  
Dėl darbo kreiptis: adresu Gedimino g. 3a Marijampolė.  
Tel. nr. +37 0685 67606

SIENŲ ŠILTINIMAS  
į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020



Marijampolės Internetinis Miesto Televizija portalas laikraštis

