

MIESTO

Laikraštis

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2025 m. kovo 20 d., ketvirtadienis, Nr. 40 (1856) / ML

Marijampolės LEZ plėtra: inovatyvi aplinka investicijoms, naujos darbo vietos, konkurencingi atlyginimai

Greta Paulevičiūtė,
Vaida Masaitienė

Marijampolės laisvojoje ekonominėje zonoje (LEZ) baigtas statyti gamybinės paskirties pastatas, pasižymintis inovatyvumu ir sutvarkyta bei būsimiems investuotojams pritaikyta infrastruktūra. Tikimasi, kad šio pastato įveiklinimas pritrauks vidutinę ir aukštą pridėtinę vertę kuriančius verslus, taip pat sukurs naujų darbo vietų, siūlančių konkurencingus atlyginimus.

Siekiant palankesnės investicijoms aplinkos, Marijampolės LEZ baigtas statyti inovatyvus gamybinės paskirties pastatas, kuriame bus nuomojamos patalpos ir siūloma greitai bei patogiai įsikurti investuotojams.

Projektas buvo inicijuotas Marijampolės laisvosios ekonominės zonos valdymo bendrovės investuotojų.

„Pasaulis judrus, pritraukti investuotojus į mūsų šalį darosi vis sunkiau, dėl to daikomės ir į Lietuvos, ir į tarptautinius investuotojus. Kad pagreitintume įsikūrimo procesą, ką jau daro kitos, senesnės Lietuvos LEZ, nutarėme, kad mums taip pat reikia investuoti patiems ir statyti tipinius, gamybinius pastatus, naudojančius geriausia praktika, pavyzdžiui, A++ energetiniais reikalavimais“, – sako MLEZ generalinis direktorius Simonas Petrusis.

Pastatas pritaikytas būsimų investuotojų poreikiams

Nuomai siūlomas virš 5 tūkstančių kvadratinių metrų ploto pastatas su galimybe plėsti patalpas pagal poreikį, taip pat sutvarkyta sklypo infrastruktūra: kietos dangos, inžineriniai tinklai, automobilių ir dviračių stovėjimo vietos, elektromobilių įkrovimo vietos, įrengta apsaugos sistema.

„Patalpas pritaikysime priklausomai nuo industrijos, su kuria kalbamės. Kalbamės mūsų stiprybių zonoje: maistas, metalas, mediena ir kažkiek gynybiniai projektai. Kelių šimtų kvadratų investuotojo tikrai nesieksime. Norime kalbėti su investuotoju, kuriam atėjus, tas 5,5 tūkstančių kvadratų ploto pastatas tiks, kaip gerai pasiūtas kostiumas. Na, suprantama, adaptacija, kažkokie gal specialūs gaisriniai, gal keltuvų reika-



MLEZ generalinis direktorius Simonas Petrusis
Redakcijos nuotr.

lavimai, bet ta geriausia praktika yra patikrinta ir Europoje, padaryta pagal Airijos pavyzdį – grynai industrinio parko, su mokestinėmis lengvatomis ir greito įsikūrimo modelis esamuose pastatuose“, – sako S. Petrusis.

Pastato nuomininkų gali būti ne vienas, o dvi ar net trys skirtingos įmonės, nes pastato patalpos suskirstytos į tris skyrius, kurie visi turi patekimą iš lauko, vilkikams skirtus privažiavimus bei galimas papildomai įrengti rampas.

„Galimybių yra, bet, aišku, kol kas kalbamės su keletu didesnių investuotojų, kurie svarsto viso tokio pastato paėmimą, galimai net ir plėtrą. Kalbėtume apie dvejus – trejus metus. Tad suprantama, kad prioritetą teiktume jiems, bet matysim, vasarą jau turėsime apsispręsti ir į vieną ar kitą pusę pasiduoti“, – pasakoja generalinis direktorius.

Žadamos naujos, konkurencingos darbo vietos

Įveiklinus šį pastatą, žadamos ir naujos darbo vietos, kurios pritrauks vidutinę ir aukštą pridėtinę vertę kuriančius verslus.

Taip pat kalbama ir apie konkurencingus atlyginimus, kurie paskatins ir

Šiame numeryje skaitykite:

3 psl.

Mikalinės dvaro pirmasis šimtmetis

Prieš šimtą ir daugiau metų pagrindiniu marijampoliečių darbdaviu buvo ne smulkios miesto įmonės, o Kvietiščio ir Mikalinės dvarai, kurių žemės ribojosi su miestiečių valdomis.

Sielvartas – sunkus išgyvenimas, bet jo reikia asmenybei

„Sielvartas – tai labai skausmingas netekties išgyvenimas. Stipriausią sielvartą sukelia fizinė (mirtis) arba psichinė (išsiskyrimas) mylimo asmens netektis, darbo, namų praradimas“.

4 psl.

Maudynės lediniame vandenyje virto tvirta draugyste

„Pamatau vandenį ir veide iškart atsiranda šypsena. Vandens telkiniai dabar – ne kažkokia šalta masė, o džiaugsmas“, – taip ledinių maudynių entuziastė Inga Pociuvienė apibūdino jausmą, kurį patiria maudydamasi šaltame vandenyje.



5 psl.

Kovo 20-oji – Tarptautinė Žemės diena ir pavasario lygiadienis

Kovo 20 d. (ketvirtadienį) minime ne tik Tarptautinę Žemės dieną, bet ir pavasario lygiadienį. Tai išskirtinė data metuose, kai diena ir naktis trunka vienodai.

6 psl.

Paežerių dvaro rūmų puošybos detalės atvyko tiesiai iš Prancūzijos

Suvalkijos (Sūduvos) kultūros centras-muziejus įsikūręs strategiškai pažeidžiamoje vietoje. Sename Paežerių dvare įsikūrusi kultūros šventovė stūkso vos dvidešimt kilometrų nuo valstybinės sienos su buvusia Karaliaučiaus sritimi.



5,5 tūkstančių kvadratų ploto pastatas greitai sulauks investuotojų
Redakcijos nuotr.

Tęsinys 5 psl.

Kviečiame palaikyti Marijampolės miesto medijas!

Kiekvienais metais dirbantys ir pajamas gaunantys asmenys gali dalį savo sumokėto pajamų mokesčio skirti paramos gavėjams. Kviečiame palaikyti Marijampolės medijas ir skirti jų veiklai dalį (iki 1,2 proc.) per mokestinį laikotarpį (t.y. 2024 metus) jau sumokėto pajamų mokesčio. Paprasčiausias būdas – užpildyti FR0512 formą internetu.

Kaip tai padaryti:

*Prisijunkite prie Elektroninės deklaravimo sistemos (EDS).

*Viršutiniame horizontaliajame EDS meniu pasirinkite „Deklaravimas“, tada kairiajame vertikaliame meniu – „Pildyti formą“.

*Pasirinkite „Prašymas skirti paramą“, jums bus pateikta forma FR0512, pildymui rinkitės gaublio ženkliuką (t.y. pildyti formą tiesiogiai portale).

Formą paprasčiau užpildyti galite pasinaudodami vedliu.

Prašymus teikti galite iki šių metų gegužės 2 d.

Kviečiame šia informacija pasidalinti su Jūsų artimaisiais ir draugais – kiekvieno iš Jūsų palaikymas yra svarbus! Dėkojame už Jūsų palaikymą – taip prisidedate prie medijų tobulėjimo!

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

Skiriant 1,2 % GPM



Įmonės kodas: 151455022

Marijampolės
Televizija



Internetinis
portalas

Kovo 21-ąją minima Tarptautinė Dauno sindromo diena – data pasirinkta neatsitiktinai

Kovo 21 d. minima pasaulinė Dauno sindromo diena. Šią dieną organizuojama „Spalvotų kojinių“ akcija. Skirtingos vienos poros kojinių yra tapusios tarptautiniu tolerancijos žmonėms su Dauno sindromu simboliu. Ši tradicija kilo iš paprasto, bet reikšmingo simbolio – kojinių forma primena chromosomas, o jų skirtingos spalvos ir raštai simbolizuoja žmonių įvairovę. Spalvotos kojines simbolizuoja kitoniškumą, kurį nulemia tik viena chromosoma. Dauno sindromas diagnozuojamas, kai asmuo turi dalinę papildomą 21-ąją chromosomą.

Kovo 21-oji, Tarptautinė Dauno sindromo diena, pasirinkta neatsitiktinai: žmonės, turintys Dauno sindromą, dažniausiai turi tris chromosomas 21-oje chromosomų poroje. Skirtingos kojines šią dieną tapo universaliu būdu atkreipti dėmesį į sindromą, skatinti toleranciją ir šviesti visuomenę.

Tarptautinė Dauno sindromo diena pradėta minėti 2012 metais Jungtinių Tautų iniciatyva. Ši diena ne tik skatina solidarumą, bet ir primena apie būtinybę sudaryti sąlygas žmonėms, turintiems Dauno sindromą, gyventi visavertį gyvenimą. Tai apima galimybes mokytis, dirbti ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime. Tuo pačiu diena siekia kovoti su stereotipais ir prietarais, kurie vis dar gajūs daugelyje visuomenių.

Nepaisant pasiekimų integracijos srityje, žmonės su Dauno sindromu vis dar dažnai susiduria su diskriminacija, socialine atskirtimi ir net neapykantos nusikaltimais. Kai kurie sukčiai pasinaudoja jų patiklumu,

užmezga draugišką santykį ir siekia pasipelninti – pavyzdžiui, išviloti mobilųjį telefoną ar kitą turtą. Neapykantos kalba taip pat nėra retenybė. Dauno sindromo pavadinimas dažnai vartojamas kaip įžeidimas, bandant pažeminti kitus.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad tai yra sisteminės problemos. Socialinė izoliacija, stereotipų skatinimas ir nepakankamas dėmesys švietimo bei įdarbinimo programoms kuria kliūtis žmonėms su Dauno sindromu gyventi orų gyvenimą. Dėl to Tarptautinė Dauno sindromo diena yra ne tik solidarumo, bet ir veiksmų skatinimo diena – kiekvienas galime prisidėti prie geresnio supratimo, empatijos ir įtraukios visuomenės kūrimo.

Mūvėdami skirtingų spalvų kojines, ne tik išreiškiame paramą, bet ir primename, kad įvairovė yra mūsų stiprybė, o priimdami kitokius žmones, tampame geresne visuomene.

Lietuvos žmogaus teisių centro informacija



Žmonių su Dauno sindromu ir jų globėjų asociacijos nuotr.

Skelbiamas kvietimas jaunoms šeimoms teikti prašymus dėl finansinės paskatos būstui

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija skelbia kvietimą teikti prašymus išbraukti iš jaunų šeimų, laukiančių finansinės paskatos pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms, sąrašo ir teisės į finansinę paskatą pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms patvirtinimo. Prašymai priimami nuo 2025 m. kovo 17 d. iki 2025 m. balandžio 17 d. (įmtinai).

„Šeimos, esančios sąrašė ir galinčios teikti prašymus, apie paskelbtą kvietimą yra informuojamos atskirais pranešimais, informacija taip pat pateikiama ir ministerijos interneto svetainėje. Labai svarbu, kad reikalavimus atitinkančios šeimos nepraleistų numatyto termino ir laiku pateiktų prašymus finansinei paskatai pirmajam būstui gauti“, – sako socialinės apsaugos ir darbo ministrė Inga Ruginienė.

Kas gali teikti prašymus?

Šiuo metu prašymus gali teikti tik tos jaunos šeimos, kurios iki 2024 m. gruodžio 31 d. pateikė prašymus ir buvo įrašytos į jaunų šeimų, laukiančių finansinės paskatos pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms, sąrašą, norinčios pasinaudoti naujomis Finansinės paskatos pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms įstatymo nuostatomis.

Jauna šeima laikomi abu sutuoktiniai, taip pat registruotą partnerystę sudariusi pora arba vienas vaikas (vaikus) auginantis tėvas ar mama, kurių amžius – iki 36 metų.

Reikalavimai įsigyjamam būstui

- Su finansine paskata įsigyjamo būsto vertė negali viršyti 120 000 eurų.
- Būstas, kurį nori įsigyti jauna šeima, turi būti finansuojamoje Lietuvos Respublikos teritorijoje.

Subsidijų dydžiai

- Jaunoms šeimoms siūlomos subsidijos:
- neauginančioms vaikų ar auginančioms 1 vaiką – 10 proc.;
 - auginančioms 2 vaikus – 12,5 proc.;
 - auginančioms 3 ir daugiau vaikų – 15 proc.

Kaip pasinaudoti finansine paskata?

Jaunos šeimos, atitinkančios aukščiau išvardytus reikalavimus, pirmiausia turi užpildyti prašymą www.spis.lt arba pateikti jį tiesiogiai savivaldybėje, kurioje planuojama įsigyti būstą. Pasibaigus kvietimo laikotarpiui, prašymai bus reitinguojami ir vertinami savivaldybėse.

Finansinė paskata teikiama laikantis eiliškumo ir reitinguojant prašymus pagal šiuos prioritetus:

- savivaldybių paramos dydį (pirmiausia nagrinėjami prašymai, kai savivaldybės parama yra didžiausia) ir (arba)
 - jeigu įsigyjamas pirmasis būstas patenka į savivaldybės administracijos interneto svetainėje skelbiamą prioritetinės plėtros teritoriją.
- Jeigu šeima atitinka kriterijus, savivaldybė suformuoja pažymą, patvirtinančią teisę į finansinę paskatą. Gavus minėtą dokumentą, jauna šeima per 15

kalendorinių dienų turi kreiptis į pasirinktą kredito įstaigą ir aktyvuoti gautą pažymą. Kredito įstaiga ne vėliau kaip per 4 mėnesius priima sprendimą dėl paskolos suteikimo. Jei paskola suteikiama, pasirašoma kreditavimo sutartis. Tokiu atveju Socialinės apsaugos ir darbo ministerija ne vėliau kaip per 4 mėnesius perveda subsidiją kredito įstaigai.

Jei po šio kvietimo liks valstybės biudžeto lėšų, pažymos bus formuojamos sąrašė (eilėje) likusioms šeimoms pagal iki 2024 m. gruodžio 31 d. galiojusią tvarką.

Nuo šių metų sausio 1 d. prašymai dėl teisės į finansinę paskatą patvirtinimo nagrinėjami šia tvarka:

1. pirmiausia skelbiamas kvietimas teikti prašymus išbraukti iš sąrašo, sudaryto iš iki 2024-12-31 pateiktų prašymų, jeigu jame esančios šeimos norės pasinaudoti nauja tvarka, galiojančia nuo 2025-01-01;
2. išnagrinėjus 1-ojo kvietimo prašymus, bus formuojamos pažymos pagal iki 2024-12-31 pateiktus prašymus;
3. išnagrinėjus 1 ir 2 punktuose nurodytus prašymus, skelbiamas kvietimas teikti naujus prašymus pagal nuo 2025-01-01 įsigaliojusius įstatymo nuostatus.

Išsamią informaciją apie tai, kas gali pretenduoti į finansinę paskatą jaunoms šeimoms, įsigyjantiems pirmąjį būstą, finansinės paskatos teikimo sąlygas galima rasti Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos interneto svetainės skiltyje *Finansinė paskata pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms*.

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija

Padėka Marijampolės ligoninės kolektyvui

Netekus mylimos mamos, močiutės, sesės, žmonos Zitos Sabaliauskienės, nuoširdžiai dėkojame Marijampolės ligoninės Vaikų reanimacijos skyriaus personalui. Čia mūsų mylima Zita daugiau nei 40 metų kitiems dovanojo savo pašaukimą ir širdies meilę. O save augino, tobulino ir brandino kaip žmogų ir slaugytoją.

Ačiū gydytojai D. Navickienei – už nuolatinį rūpestį ir asmeninį ryšio palaikymą su šeima.

Ačiū Vaikų skyriaus slaugos administratorei L. Bačanskienei – už begalinį palaikymą ir pasitikėjimą, suteikiant Zitai visas galimybes asmeninei kovai su sunkia liga.

Ačiū I terapinio skyriaus vedėjai B. Čėsnienei ir visam personalui – už rūpinimąsi, suteiktą pagalbą ir puikias sąlygas besigydančiam.

Ačiū II terapinio skyriaus vedėjai R. Brazaitienei – už nuoširdumą ir pagalbą artimiesiems.

Ačiū ligoninės administracijai ir direktoriui M. Čėsnei – už išreikštą pagarbą atsiveikinant su ilgamete darbuotoja.

Telydi Jus Dievo palaima!

Dėkoja vyras, sūnūs su šeimomis, mama, sesės ir brolis



Mikalinės dvaro pirmasis šimtmetis

Benjamins Mašalaitis

Prieš šimtą ir daugiau metų pagrindiniu marijampoliečių darbda vių buvo ne smulkios miesto įmonės, o Kvietišio ir Mikalinės dvarai, kurių žemės ribojosi su miestiečių valdomis. Į pastarąjį ūkį tarnauti kiekvieną rytą eidavo ar vežimais važiuodavo kelios dešimtys marijampoliečių; kai kurie ten ir nakvodavo, o namuose praleisdavo tik dvi savaitgalio naktis.

Mikalinės dvaro pavadinimas kilo iš Prienų seniūno Mykolo Butlerio (1715–1782) vardo. Kadangi jo motina Pranciška Butlerienė Vilkaviškio seniūnijoje turėjo privatų Vaisbūniškių dvarą, tai dažnai keliaudavo pro šią vietovę – taip Prienų seniūnas pasekė jos pavyzdžiui ir patogioje ūkininkavimui vietovėje įkūrė dvarą. Šio dvaro pavadinimo nereikia painioti su Mikališkio dvaru, buvusiu netoli Išlaužo (dabar Stuomenų kaimas Prienų r. sav.).

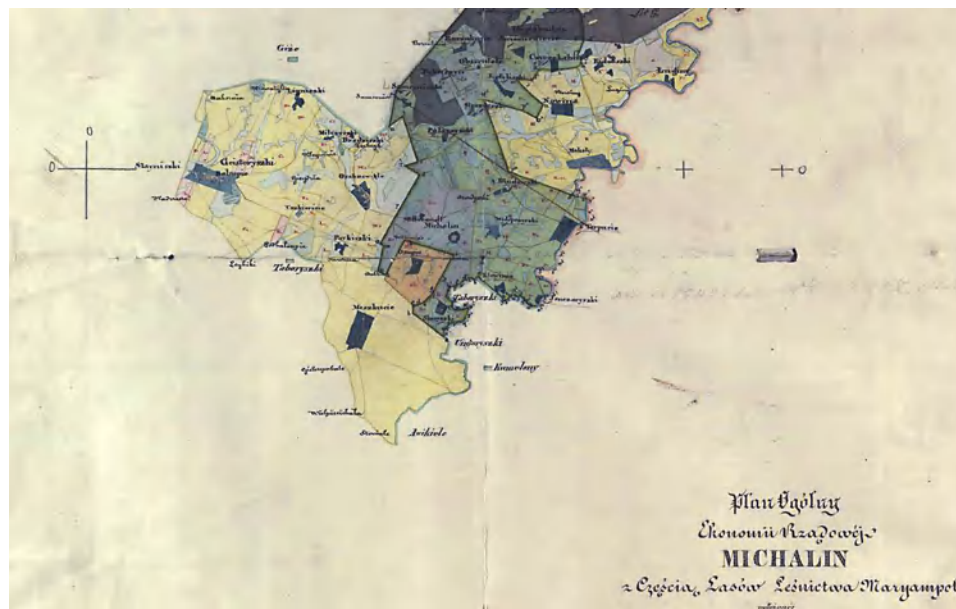
Ūkinei veiklai plėtoti palankias sąlygas sudarė per dvarvietę tekantis Uosupelis. 1784 m. Marijampolės marijonų vienuolyno vyresnysis Viktoras Volungevičius parapijų aprašyme pirmą kartą paminėjo ir Mikalinės dvarą, pro kurį ėjo pagrindinis kelias iš Marijampolės į Karaliaučių. Kaimyninį Steiniškių dvarą tuo metu valdė Onoginas; netrukus šis ūkis buvo laikomas tik Mikalinės dvaro padaliniu. Kai kuriuose šaltiniuose teigiama, kad pats Onoginas sujungė šiuos ūkius ir nuo 1784 m. jie vadinosi Mikalinės vardu. Tiesa, Steiniškių dvarelis buvo minimas ir XIX a. dokumentuose.

1798 m. vasarą Prūsijos valdžios nurodymu konduktorius Vnevtovskis naujai išmatavo Mikalinės dvaro žemes.

Dvaras užfiksuotas ir 1795–1800 m. Naujosios Prūsijos žemėlapyje. 1812 m. balandžio 29 d. mirė dvaro savininkas Juozas Bočkovskis, valstybės banke palikęs pinigų, ir apie tai buvo skelbiama spaudoje 1832 ir 1859 metais. Vadinas, nebuvo artimųjų, galėjusių pretenduoti į turta. 1820 m. dvaro gyventojai jau priklausė Marijampolės parapijai.

1822 m. valdžia dėl susikaupusių skolų Mikalinės dvarą įtraukė į parduodamų dvarų sąrašą. Dokumente nurodyta, kad tuo laikotarpiu dvare veikė ir medinė spirito varykla. Galbūt tais metais ūkį pradėjo valdyti Zarinas, ėjęs ir vaito pareigas. Jis visai nekreipė dėmesio į tai, kad imperatorius Napoleonas šiam krašte panaikino baudžiavą: samdinių nenorėjo paleisti iš dvaro, o nepaklusniuosius pats plakdavo rimbais. Vietiniai gyventojai liūdnai juokaudami sakydavo, kad Zarinas „žarina vargšų nugaras“.

Po jo mirties dvaro valdymą (bet ne nuosavybės teises) perėmė dukterė, ištekėjusi už Fijalkausko. Matyt, tai buvo Julijana Zarina, 1832 ir 1835 m. minima kaip dvaro savininkė, palaikiusi glaudžius ryšius ne tik su kaimyninio Ungurinės, bet ir tolimesnio Lakinskų dvaro savininkais.



Mikalinės dvaro valdos 1840 m. žemėlapyje

LCVA fondų nuotr.

1826 m. Augustavo vaivadijos civilinis tribunolas priėmė nuosprendį naujai sureguliuoti Mikalinės dvaro hipotekos sutartį ir išvardijo jo valdas. Įdomu tai, kad į šio dvaro sudėtį įėjo Steiniškių dvaras, kuriame buvo karčema ir kaimas. Mikalinės dvarui priklausė ir šie kaimai, turintys karčemas: Balsupiai, Mokolai, Meškiniai, Paikiškiai, Puskepuriai, Šunskai, Tarpučiai, Tursučiai. Dokumente išvardyta ir apie 20 kitų dvarui priklaususių kaimų bei du miškeliai: Žvirgždaičių bei Pakusinės. Dvaras turėjo vandens malūną ant Šešupės kranto.

1827 m. Mikalinės dvarvietėje stovėjo 4 namai, kuriuose gyveno 54 žmonės. Vėliau J. Zarinos vyras jau buvo tituluojamas „dvaro valdytoju“; o tikruoju

savininku išliko valstybė, tačiau naujasis dvaro šeimininkas labai nusivylė, kai apie 1840 m., nutiesus naują plentą tarp Marijampolės ir Vilkaviškio, Mikalinės dvaras liko nuošalėje nuo šios magistralės.

Istoriko J. Reitelaičio duomenimis, XIX a. viduryje caras dvarą majorato teise dovanavo generolui N. Okunovui; tuomet jis turėjo 1135 margus žemės. Profesorius J. Totoraitis teigia, kad N. Okunovas dvarą valdyti pradėjo 1835 m. Tuo metu prasidėjo gyventojų kėlimasis į kolonijas, t. y. mažas naujakurių gyvenvietes. Matyt, jis įsigijo tik dalį dvaro, nes 1861 m. Marijampolės apskrities žemės ūkio draugijos narių sąrašė ir toliau figūruoja Julianas Zorinas (dar Zatin, Žaryn) iš Mikalinės dvaro.

VIDINIO PASAULIO LABIRINTAI

Sielvartas – sunkus išgyvenimas, bet jo reikia asmenybei

Brigita Gelumauskienė
Psichologė

„Sielvartas – tai labai skausmingas netekties išgyvenimas. Stipriausią sielvartą sukelia fizinė (mirtis) arba psichinė (išsiskyrimas) mylimo asmens netektis, darbo, namų praradimas“ (Visuotinė lietuvių enciklopedija).

Šis išgyvenimas yra neišvengiamas, kaip ir neišvengiama kiekvieno iš mūsų mirtis. Kaip atpažinti šį jausmą, galima stebėti ir fiksuoti. Pateikiu keletą pasireišimo požymių:

- ♦ nestiprus nerealumo jausmas (dar vadinamas nesąmoningu neigimu),
- ♦ padidėjęs emocinis nutolimas nuo kitų žmonių,
- ♦ laiko tėkmės nejautimas,
- ♦ kaltės jausmas, pyktis ne tik ant praradimo kaltininko, bet ir ant visų žmonių,
- ♦ depresija, miego, apetito sutrikimai, galvos skausmas, pomėgių praradimas.

Kaip išgyventi sielvartą, kad jis netrukdytų gyventi?

Dažnas iš mūsų susiduriame su sunkumais, išgyvendami sielvartą, ir neišvengiamai sulaukiame įvairių patarimų iš kitų žmonių, kurie vadovaujasi tam tikrais įsitikinimais. Egzistuoja tam tikri mitai, kurie nepadaeda, bet atvirščiai, trukdo išgyventi sielvartą. Jie gali skambėti panašiai:

1. Neliūdėk!
2. Tai, ko netekai, pakeisk kuo nors kitu.

3. Sielvartauti reikia vienam.
4. Būk tvirtas.
5. Imkis veiklos.
6. Laikas gydo visas žaizdas.

Tačiau tokie ar panašūs patarimai gali sukelti ne nusiramimą, bet pyktį ar susierzinimą. Kiekviena situacija ir žmogus su savo sielvartu yra labai skirtingas ir unikalus, todėl nėra bendrų taisyklių ar patarimų. Tačiau kaip elgtis, kad netrukdyti, o padėti žmogui geriau pasijausti?

J. W. James, R. Friedman ir dr. L. L. Matthews parašė knygą „Kai sielvartauja vaikai“ (2009). Jie tyrinėjo vaikus, kurie turi įgimtą natūralų gebėjimą tvarkytis arba išgyventi sielvartą, netekus augtinio. Po ilgo stebėjimo ir fiksavimo, mokslininkai priėjo keletą svarbių išvadų, kurios gali būti vertingos ir suaugusiems žmonėms. Štai kaip skamba etapai, kuriuos svarbu praeiti:

1. Atsiprašymas. Atsiprašoma už tai, ką padarėme ar nepadarėme žmogui (ar augtiniui), kurio netekome. Pvz.: atsiprašau, kad per mažai tau skyriaus dėmesio, kad paskutinį kartą, kai matėmės, skubėjau ir nepaklausiau, kaip jautiesi.



Psichologė Brigita Gelumauskienė
Asmeninio archyvo nuotr.

2. Atleidimas. Reiškia nejausti apmaudo skriaudėjui. Išsakoma ar išrašoma, už kokius dalykus yra atleidiama. Pvz.: atleidiu tau už tuos kartus, kai pakeldavai prieš mane balso toną, buvai šiurkštus.

3. Svarbūs emociniai pasakymai. Tai įvairūs reikšmingi sakiniai, kuriuos pavėluota pasakyti. Pvz.: tu buvai ir esi man labai brangus. Aš tave myliu. Niekada tavęs nepamiršiu. Sudie.

4. Šviesūs prisiminimai. Pvz.: visuomet prisiminsiu tuos vakarus, kai mes kartu sėdėdavome ir kalbėdavomės, kai vaikščiodavome po parką ir klausydavomės paukščių čiulbėjimo.

Visa tai galima pasakyti arba parašyti ant popieriaus, bet ne visais atvejais tai tampa išsigelbėjimu, nes labai priklauso nuo buvusio santykio su žmogumi. Neretai gedintysis užstringa savo sielvarte ir tenka ieškoti papildomos pagalbos psichologo ar psichiatro kabinete.

Sielvartas – reikalingas išgyvenimas

Svarbu įvardinti, jog sielvartas yra sunkus išgyvenimas, bet jo reikia asmenybei: sukeldamas aplinkinių gailėstį, jis stiprina ryšius su kitais žmonėmis, be to, susilpnina ir padeda nutraukti emocinius saitus, siejančius su mirusiuoju, ir atgauti dvasinę autonomiją. Išgyvendamas sielvartą, žmogus stiprėja ir bręsta dvasiškai. Jeigu žmogus stengiasi išvengti sielvarto ir slopina savyje natūraliai kylantį jausmą, gali kilti įvairių psichinių ir somatinių sutrikimų.

Šiais ir kitais psichologinės sveikatos klausimais kviečiu pasikalbėti kabinete Marijampolėje (Laisvės g. 16–24). Teikiu psichologinę pagalbą ir nuotoliniu. Su manimi galite susisiekti: el.paštu brigitagel@gmail.com ar Facebooko paskyroje Psichologė Brigita Gelumauskienė. Galite skambinti ir tel.nr. +37061831372. Daugiau apie mane galite rasti puslapyje www.e-terapija.lt.

Užsakytas turinys

Maudynės lediniame vandenyje virto tvirta draugyste

Greta Paulevičiūtė

„Pamatau vandenį ir veide iškart atsiranda šypsena. Vandens telkiniai dabar – ne kažkokia šalta masė, o džiaugsmas“, – taip ledinių maudynių entuziastė Inga Pociuvienė apibūdino jausmą, kurį patiria maudydamasi šaltame vandenyje. Norėdama šiuo malonumu dalintis su kitais, ji tapo ir viena iš Marijampolės ruonių bendruomenės pradininkių.

Marijampolėčiams maudynės lediniame vandenyje tapo ne tik pomėgiu ar sveikatinimosi būdu, bet ir bendryste. Marijampolės ruoniai, nors susibūrė tik sausio mėnesį, jau spėjo sukurti tvirtą draugystę, kurios džiaugsmu dalijasi visi nariai.

„Visa ruonių bendruomenė kartu pradėjom maudytis sausio mėnesį, kai buvo 30 dienų iššūkis. Šeštą valandą vakare rinkomės, lįsdavom, pabūdavom“, – pasakoja Inga Pociuvienė.

Šaltį nugalėti padeda bendrystė

Nors bendraminčių draugystė užsimezgė neseniai, šiandien jie renkasi ne tik laisvalaikio metu, bet kartu mini ir svarbias šventes.

Visai neseniai šventėme Kovo 11-ąją, Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dieną. Marijampolės ruoniai šią dieną paminėjo savaip: drąsiai nerdami į ledinį Šešupės vandenį. Entuziastai, pagerbdami valstybę, kartu sugiedojo Lietuvos himną, o jų maudynės tapo simboliu vienybės, laisvės bei patriotiškumo išraiška.

„Ivairiomis progomis susitinkame, pasikviečiame bendraminčių iš aplinkinių savivaldybių – Vilkaviškio ir Lazdijų. Vasario 16-ąją sutikome Lazdijuose, Marijampolėje minėjome Pasaulinę vėžio dieną. Bendruomenė savo gyvenimo akimirkomis dalinasi Facebook paskyroje „Eketė Marijampolėje“, žmonės, pamatę bendruomenės aktyvumą, dažnai susidomi ir nusprendžia prisijungti“, – pasakoja I. Pociuvienė.

Šiuo metu Marijampolės ruonių bendruomenėi priklauso apie 20 maudynių entuziastų, o į vandenį lipa ir vaikai, ir garbaus amžiaus sulaukę asmenys.

„Kas pradeda – visi patenkinti, visų veide šypsenos. Tas vanduo tikrai kažką padaro. Vasario 8 dieną buvome Palangoje, kur vyko didžiosios maudynės. Renginyje dalyvavo apie 600 ledinių maudynių aistrulių iš visos Lietuvos. Vandens šalčio net neįtariate, viską nugalėjo minios džiaugsmas, energija ir bendrystė“, – pasakoja ji.



Asmeninio archyvo nuotr.

Nauda sveikatai – priežastis grūdintis

Paklausta, kaip pati tapo „ruone“, moteris pasakoja, kad maudynės lediniame vandenyje propaguoja jau beveik dvejus metus. O paskatino aplinkinių pavyzdys.

„Kiekvieną rytą, nepraleidžiant, neriu į šaltą vandenį, nebent esu kažkur išvykusi ir ten nėra vandens telkinio. Važiuoju ir į studijas Vilniuje, ten bėgu į Vilnelę, į Druskininkus važiuoju, ten bėgu į Druskonio ežerą“, – pasakoja ji.

Anot I. Pociuvienės, pradėjus maudytis šaltame vandenyje, dingo visos peršalimo ligos, pagerėjo emocinė būseną.

„Besidomėdama šiais dalykais, perskaičiau Wim Hof knygą apie jo kvėpavimo metodą ir tokių maudynių naudą. Jis pats maudynės propaguoja daugiau nei 40 metų ir teigia, kad maudantis šaltame vandenyje pasigamina daug dopamino, kuris pakelia mūsų nuotaiką, taip pat padaugėja energijos, sumažėja reumatoidinio artrito simptomai. Tai yra sveikatos stiprinimas“, – teigia ji.



Asmeninio archyvo nuotr.

Maudynių naudą atradę ir onkologiniai ligoniai – Lazdijuose veikianti asociacija, vienijanti onkologinėmis ligomis sergančius žmones, tokį sveikatinimosi būdą propaguoja jau 7 metus.

„Mes labai patenkinti. Tikėjimas ir bendrystė mūsų ligoje daug ką reiškia. Mes semiamės iš jaunimo entuziazmo ir visiems patinka“, – pasakoja organizacijos „Onkologinė savipagalba Lazdijuose“ narė Vilma Kizelevičienė.

Svarbu vidinis nusiteikimas

I. Pociuvienė pasakoja, kad tai, ar vandenyje bus šalta, priklauso ne nuo kūno, bet nuo oro sąlygų. Kai lauke termometro stulpeliai nukrenta žemiau nulio, vandenyje visada bus šilčiau, nei esant teigiamai temperatūrai.

„Kai temperatūra minusinė, bet vėjo nėra – ne-



Asmeninio archyvo nuotr.

šalta, o kai yra vėjas – šalta. Vasarą visiems smagu ir gera vandenyje, bet kai minusinė temperatūra, lėndi į vandenį pasišilti, o kai šyla oras, tada vanduo jau vėsta“, – teigia ji.

Pasak pašnekovės, neriant į šaltą vandenį, labai svarbu nusiteikti psichologiškai ir nebijoti. O jeigu yra baimė susirgti, tai pirmiausiai reikia susitvarkyti su savo vidumi, tik tada pradėti lipti į vandenį.

„Tiesiog negalvoji apie šaltį, nes žinai, kad vandenyje yra džiaugsmas, ten yra gėris. Aš bėgu Vilnių prie Vilnelės, iš toli išgirstu upės čiurlenimą – iškart veide atsiranda šypsena. Pamatau – atrodo, laukia manęs, telkiniai pavirsta ne į šaltą masę, o į džiaugsmą. Nueini, lėndi ir šalčio nesijaučia“, – pasakoja I. Pociuvienė.

Tiems, kurie vis dar abejoja, o gal bijo žengti į ledinį vandenį, moteris pataria pirmiausia išbandyti šaltą dušą namuose, pamatyti, kaip kūnas reaguoja į jį.

„Jeigu pavyksta apsiprasti duše, tada gali lipti ir į vandens telkinį. Taip pat prieš kiekvieną maudymąsi galima propaguoti kvėpavimo pratimus. Yra toks Wim Hof metodas, galima pasidomėti“, – dalinasi pašnekovė.

Norintieji prisijungti prie šių entuziastų, pagerinti savo sveikatą, tai padaryti gali kiekvieną šeštadienį ir sekmadienį, 9 valandą, Marijampolės Marių parko salos pliaže.



Asmeninio archyvo nuotr.

Nemokama vakcina nuo erkinio encefalito jau pasinaudojo tūkstančiai gyventojų – specialistai ragina nedelsti

Nuo praėjusių metų rugsėjo visi 50–55 metų gyventojai pradėti skiepyti Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis nupirkta erkinio encefalito vakcina. Iki šių metų kovo mėnesio nemokamai bent viena vakcinos dozė jau pasiskiepijo pirmieji 21,5 tūkst. gyventojų, praneša Valstybinė ligonių kasa (VLK). Specialistai primena, kad dabar yra tinkamas metas pradėti skiepavimo kursą, kad iki vasaros organizmas spėtų suformuoti apsaugą nuo pavojingos ligos.

„Didžiausias sergamumas erkių platinamomis ligoomis registruojamas vasarą ir rudenį, todėl jau dabar turime ruošti šiltajam sezonui. Pagal įprastinę skiepavimo schemą reikia sušvirkšti tris erkinio encefalito vakcinos dozes. Pirmosios dvi dozės suleidžiamos su 1–3 mėnesių pertrauka. Skiepai garantuoja apsaugą praėjus dviem savaitėms nuo antrosios dozės įskiepijimo – tik tuomet susidaro imunitetas, visiškai apsaugantis nuo ligos išsivystymo vienerius metus“, – sako VLK Centralizuotai apmokamų vaistų skyriaus patarėja Agnė Grušėckienė.

Trečia vakcinos dozė skiriama po 5–12 mėn. Vėliau, siekiant išlaikyti apsauginį imunitetą, po trečiosios dozės praėjus 3 metams, reikia suleisti pirmąją palaikomąją dozę, o kitas – kas 5 metus.

Erkinis encefalitas – viena sunkiausių virusinių centrinės nervų sistemos infekcijų, kuri pažeidžia galvos smegenis, jų dangalus ir periferinius nervus. Daugeliui susirgusiųjų išlieka pusiausvyros sutrikimų, pečių juos-

tos raumenų pakenkimų, galvos skausmų, klausos, dėmesio sutrikimų ar psichologinių problemų. Kai kuriais atvejais erkinis encefalitas sukelia tokius stiprius liekamuosius reiškinius, kurie lemia neįgalumą.

Erkiniu encefalitu dažniausiai užsikrečiama įsisiurbus šią infekciją nešiojančiais erkei, kuri paplitusi visoje Lietuvoje. Šie voragyviai virusą perduoda per seiles, todėl užsikrėsti galima akimirksniu. Net ištraukus erkę



Freepik.com nuotr.

per keletą minučių nuo įsisiurbimo, išvengti ligos gali ir nepavykti. Taip pat užsikrėsti galima vartojant nepasterizuotą, užkrėstą ožką ar karvių pieną bei jo produktus.

„Tiek Lietuvos medikai, tiek Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertai pabrėžia, kad skiepai yra veiksmingiausia erkinio encefalito profilaktikos priemonė. Šia liga susirgusiems pacientams taikomas tik simptominis gydymas, nes specialaus gydymo, nukreipto prieš ligos sukėlėją, nėra. Todėl raginame visus 50–55 metų gyventojus dėl kompensuojamų erkinio encefalito skiepų kreiptis į savo šeimos gydytoją toje gydymo įstaigoje, kurioje yra prisirašę ir apsisaugoti“, – ragina A. Grušėckienė.

Pasak jos, šiltuoju metų periodu, kai erkės jau aktyvios, gali būti taikoma pagreitinota vakcinacijos nuo erkinio encefalito schema, kai tarp pirmos ir antros vakcinos dozių yra išlaikomas 2 savaičių intervalas. Trečia vakcinos dozė skiriama praėjus 5–12 mėn. po antrosios. Patikima apsauga įgyjama tik įskiepijus tris vakcinos dozes, o neužbaigus skiepavimo apsauga gali nesudaryti.

Svarbu žinoti, kad vakcina neapsaugo nuo erkinio encefalito, jei erkė įkando dar prieš skiepiantis ar per dvi savaites po pirmos dozės suleidimo.

Valstybinės ligonių kasos informacija

Kovo 20-oji – Tarptautinė Žemės diena ir pavasario lygiadienis

Aistė Uckutė

Kovo 20 d. (ketvirtadienį) minime ne tik Tarptautinę Žemės dieną, bet ir pavasario lygiadienį. Tai išskirtinė data metuose, kai diena ir naktis trunka vienodai. Kuo ne tik pavasario, bet ir rudens lygiadieniai buvo išskirtiniai mūsų protėviams ir ką tai turi reikšti mums šiandien, pasakoja Jono Basanavičiaus gimtinės vyr. muziejininkė Agnė Brazaitienė.

Per metus turime du lygiadienius – pavasario ir rudens. Muziejininkė Agnė Brazaitienė pasakoja, kad pavasario lygiadienis senosiose mūsų kraštų tradicijose buvo laikomas naujų metų pradžia. Apie kovo 20–21 d. visame Žemės rutulyje dienos ir nakties trukmė tampa vienoda. „Pavasario lygė atneša viltį, gamtos atbudimą, džiaugsmą“, – sako pašnekovė.

Rudens lygiadienio metu naktis vėl susilygina su diena – „metų Ratu leidžiamės žemyn“. Tai astronominė rudens pradžia, artėjančios žiemos laukimas. Anot A. Brazaitienės, žmonėms tai būdavo susimąstymo, susikaupimo ir ramybės laikas, siekiant išgyventi šaltą žiemos laikotarpį.

Lygiadienio vakarai laikyti šventvakariais

Muziejininkė pasakoja, kad per pavasario lygiadienį žmonės džiaugdavo šiluma, lankydavo šaltinius, laistydavo pavasariniu vandeniu, kuris simbolizuoja vaisingumą ir gyvenimą. Tikėta, kad lygiadienio rytą išsimaudžius upėje, tekančioje iš Rytų, visus metus būsi tyras ir sveikas.

„Laikui bėgant, pavasario lygiadienio papročiai susipynė su krikščioniškomis tradicijomis ir tapo Velykų dalimi“, – tikina muziejininkė. Tikėtina, kad Velykos anksčiau buvo minimos būtent per pavasario lygiadienį.

XIX a. lietuviai įvairias lygiadienio apeigas atlikdavo Mėnulio pilnatis metu. Simonas Daukantas aprašęs paprotį, kai kaimuose merginos anksčiau pavasario lygiadienio rytą basomis išbėgdavo į laukus ir pasitikdavo bei pasveikindavo tekančią Saulę. Pasirodžius pirmiesiems spinduliams jos dainuodavo dainas, šokdavo ratelius. „Po apeigų gamtoje grįžusios namo kaimo gyventojams skelbdavo, kad jau prasidėjo pavasaris“, – pasakojimą tęsia A. Brazaitienė.

Dar seniau lygiadienio vakarai laikyti šventvakariais. Jų metu šis astronominis reiškinys buvo pažymimas religinėmis apeigomis, dainomis ir šokiais. Žemdirbiams tai buvo ir naujų metų pradžia. „Gaila, bet šio laikotarpio pa-

pročių nėra daug užfiksuota“, – mintimis dalijasi muziejininkė. Jos teigimu, galima daryti tik prielaidas, remiantis užfiksuotais tradicijų likučiais, jų atspindžiais folklore, kitose kalendorinėse šventėse ar panašias tradicijas turėjusių kaimyninių tautų papročiuose.

Per rudens lygiadienį protėviai švėsdavo Obuolines

Specialistė pasakoja, kad rudens lygė kadaise žymėdavo derliaus nuėmimo pabaigą ir gamtos perėjimą į ramybės laikotarpį. „Tai buvo metas padėkoti žemei už derlių ir pasiruošti žiemai“, – sako muziejininkė. Pasak jos, šio laikotarpio papročiai ir apeigos buvo glaudžiai susijusios su gamta, žemdirbystės ciklais bei derliaus šventėmis. Lygiadienio metu gamtoje vyksta ir daugiau pokyčių: smarkiai atvėsta ežerų vanduo, išstinka pirmosios gilos šalnos, baigiasi masinis paukščių traukimas į pietus ir t.t.

„Tikėtina, kad senoviniai Rudens lygiadienio šventimo papročiai krikščionybės laikais yra išsisklaidę į Šv. Mato dieną – padėka dievams už derlių, aukojimai. Taip pat ir į Mykolines – duoklės valdovams, dievams, orų spėjimai, būsimų piršlybų burtai“, – išskiria pašnekovė.

A. Brazaitienė sako, kad rudens lygiadienio metu mūsų protėviai švėsdavo derliaus pabaigos šventę, dar vadinamą Obuolinėmis arba Dagotuvėmis. Tai buvo metas, kai žmonės padėkodavo žemei ir dievams už suteiktą derlių. Surinkti vaisiai, daržovės ir grūdai buvo ne tik pagrindinis šios šventės akcentas, bet ir simbolinis padėkos ženklas už gyvenimo dovaną. „Per rudens lygiadienį buvo aukojamos gamtos gėrybės – obuoliai, grūdai, medus. Taip dievų prašyta apsaugos ir gausaus derliaus kitais metais“, – tęsia muziejininkė.

Taip pat Lietuvoje lygiadienis siejamas ir su ugnimi. Protėviai degino laužus, kurie simbolizavo saulės ir šviesos pergalę prieš artėjančią tamsą. Laužai buvo uždegami ant kalvų, piliakalnių ar kitose svarbiose vietose. Ugnies šviesa ir šiluma ne tik išsklaidydavo tamsą, bet ir stiprino žmonių ryšį su gamta bei bendruomene. Šiuo metu buvo svar-



J. Ruzienės fotomontažas

bu prisiminti ir pagerbti mirusiuosius. „Tikėta, kad per rudens lygę gamtos jėgos silpsta, todėl ribos tarp gyvųjų ir mirusiųjų pasaulių išsitrina. Žmonės lankydavo kapines, uždegdavo žvakes, meldėsi už mirusiuosius ir dėkojo protėviams už jų globą“, – akcentuoja pašnekovė.

Senosios tradicijos nutolę nuo dabarties realių

Muziejininkės nuomone, žvelgiant iš mūsų dienų perspektyvos, dauguma senųjų papročių gali atrodyti keisti ar net egzotiški, nes jie labai nutolę nuo mūsų dabarties realių. „Net šokis ar dainavimas bendruomenės, miesto šventėje šiandien ne vienas tampa iššūkiu“, – akcentuoja ji. Daugelis senųjų tradicijų nunyko, nes pasidarė neaktualios šių dienų žmogui. Pavasario ar rudens lygiadienių papročiai buvo itin svarbūs žemdirbiškai visuomenei.

„Mūsų visuomenė labai pasikeitė, mes jau nebe žemdirbių tauta. Vyko natūralūs procesai, kurie palietė ir tradicijas bei papročius. Buvo atsisakoma to, kas nereikalinga“, – sako pašnekovė. Pasak specialistės, mes galim bandyti atkurti tradicijas, kurti jas dirbtinai, bet jei jos kils ne iš žmogaus pasaulėžiūros – nieko nebus. Tradicija ir papročiu žmogus turi gyventi, tikėti, o jei į viską žiūrima tik kaip į spektaklį, tai tu ir būsi spektaklio stebėtoju, kurį pamirši ir nebūtinai norėsi pamatyti kitą kartą ar atkurti pats.

A. Brazaitienė pastebi, kad, jeigu yra norima paįvairinti kasdienybę paslaptimi ar net magija, galima išbandyti senuosius būrimus, pabandyti stebėti orus. Remiantis liaudies meteorologija, maudymasis tekančioje upėje pavasario lygiadienio rytmetį prilygtų itin populiarioms maudynėms šaltame vandenyje sveikatinimosi tikslais.

Ugnis – paprotys, likęs iki šių dienų

„Labai graži ir pasminga tradicija,

išlikusi iki šių dienų – paprotys degti ugnį per pavasario ir rudens lygiadienius“, – išskiria muziejininkė. Kasmet minint pavasario lygiadienį, kuris dabar yra švenčiamas kartu su Tarptautine Žemės diena, Šventaragio slėnyje rengiama įspūdinga ugnies ženklų ir muzikos misterija.

Rugsėjo 22-ąją, minint Baltų vienybės dieną, visi baltų genčių palikuonys Lietuvoje, Latvijoje ir visame pasaulyje kviečiami įsijungti į Baltų vienybės ugnies sąsaulę ir uždegti ugnis ant kalnų, piliakalnių, su baltų istorija susijusiose vietose, sujungiant baltų genčių palikuonis ir žemes.

„Tradicijos, kurias puoselėjame, yra didžiausia mūsų etnosio vertybė“

Pašnekovės teigimu, tradicijos ir papročiai, kuriuos puoselėjame savo šeimos ar bendruomenės rate, yra pati didžiausia mūsų, kaip etnosio, vertybė. „Tuo mes esame unikalūs, išsiskiriame globaliame pasaulyje. Ten užkoduotos didžiausios vertybės, kurias gavome patys ir perduosime ateities kartoms“, – pasakoja A. Brazaitienė. Anot jos, kuo greičiau ir daugiau mums paliktos savasties „nubarstysime“, tuo greičiau tapsime beveidžiais.

„Jeigu ant Kūčių stalo nebeliks tradicinių patiekalų, nes dabartiniam mūsų skoniui jie nebetinka, gaminimo procesas vargina ir atrodo beprasmiškas, užteks tik kelių kartų, kol šios tradicijos neliks ir apie Kūčių papročius galėsime pasiskaityti tik knygoje“, – išskiria muziejininkė. Ji sako, kad jau dabar, žaisdami Helovinę, po truputį pamirštame Vėlines.

Žemė šiais laikais yra pavojuje dėl mūsų, kaip žmonijos, kaltės. Pašnekovė sako, kad daug yra kalbama apie tai, ką kiekvienas galėtų padaryti asmeniškai, jog kai kurie procesai sulėtėtų. „Čia kaip ir su papročiais – reikia tiesiog norėti, daryti ir tikėti, kad tavo atliekami veiksmai turi prasmę“, – sako A. Brazaitienė. Jos teigimu, visas permainas reikia pradėti nuo savęs.

Marijampolės LEZ plėtra: inovatyvi aplinka investicijoms, naujos darbo vietos, konkurencingi atlyginimai

Atkelta iš 1 psl.

kitus regiono verslus pasitempti bei kurti darbuotojams kuo palankesnes darbo sąlygas.

„Kas liečia lietuvišką kapitalus, tikrai plečiamės. Bet, jeigu tai bus ateinantis investuotojas vienoje iš mano paminėtų pramonų, bet kokiu atveju, jis ieškos vietinių darbuotojų. Vienas, kitas vadovas gali atvažiuoti ir iš Vilniaus, ir iš Kauno, bendradarbiaujam su KTU dėl specialistų, kurių galbūt pas mus nerasim, bet kitose srityse tai tikrai, aš manau, esam stiprūs, ypač kaip agro regionas, turim, ką pasiūlyti“, – apie būsimas darbo vietas sako S. Petrusis.

O ateityje neatmetama galimybė pastate plėtoti ir gynybinės paskirties industriją.

„Pas mus gali būti tik tokie dvejetainiai paskirties gamybos dalykai, kurie yra nesprogūs, saugūs, švarūs,

tvarkingi, ką mes tikrai žiūrim, kad nepakenktume kaimynystei. Tai gali būti šarvuotos transporto priemonės, dronai, kurie galėtų būti gaminami nedideliais industriniais masteliais“, – teigia MLEZ generalinis direktorius.

Ateityje – nemažai planų ir tikslų

LEZ šiuo metu jau veikia Danijos kapitalo langų ir lauko durų įmonė „Dovista“. Tikimasi, kad artimiausiu metu statybas pradės ir naujas investuotojas – lietuviško kapitalo įmonė „Divaks“, ketinanti gaminti produktus maisto pramonei – vabzdžių riebalus ir kitus novatoriškus produktus. Anot pašnekovo, tikėtina, kad maisto pramonės industrija čia dar plėsis.

Neatmetama galimybė LEZ teritoriją ateityje išplėsti maždaug dešimčia hektarų.

„Esame pasiskaičiavę, kad LEZ teritorijoje tokių pastatų gali būti penki–šeši, reiškia, tikrai prioritetas bus pačioje LEZ, kur yra didžiausia pridėtinė vertė dėl mokestinių lengvatų, dėl jau esančios viešosios infrastruktūros, dėl pastato ir plėtros galimybių“, – sako S. Petrusis.

Neabejojama, kad norinčių čia įsikurti investuotojų tikrai atsiras, nes Marijampolės LEZ – itin patraukli: įsikūrusi prie magistralės „Via Baltica“ bei yra tranzitinėje teritorijoje, suteikiančioje galimybę investuotojams plačiai naudoti kelių ir geležinkelio transportą gabenant krovinius į Europą ir Aziją. Be to, geležinkelio vėžė „Rail Baltica“ netrukus užtikrins ir greitą bei efektyvų krovinių gabenimą tarp Skandinavijos, Rytų ir Vakarų Europos šalių.



UŽ MIESTO

Paežerių dvaro rūmų puošybos detalės atvyko tiesiai iš Prancūzijos

Tomas Sušinskas

Paežerių dvare dirbantis muziejininkas-gidas

Suvalkijos (Sūduvos) kultūros centras-muziejus įsikūręs strategiškai pažeidžiamoje vietoje. Sename Paežerių dvare įsikūrusi kultūros šventovė stūkso vos dvidešimt kilometrų nuo valstybinės sienos su buvusiu Karaliaučiaus sritimi. Iš čia iki Antrojo pasaulinio karo atsiverdavo visi keliai į tuometinę Vakarų Europą.

Šimtmečius skaičiuojančiame dvare įsikūręs Vilkaviškio krašto praeitį tyrinėjantis muziejus sulaukė laiško iš Miuncheno. Disertacinį darbą rašantis meno istorikas vokietis Džordžas Kabierskis (George Kabierske) susidomėjo Paežerių rūmų kambario puošybos detalėmis. Mokslininko dėmesį patraukė antrajame aukšte išlikusios senovės graikų dievų kompozicijos.

Keli kilometrai nuo Vilkaviškio stūksantys, 1795–1800 m. į dangų iškilę Paežerių dvaro rūmai garsėja autentišku figūriniu dekoru. Pagal senovės graikų mitologinę tradiciją įkomponuoti erotai spinduliuoja meile gamtai. Ant nugarų plasnajantys sparnai šias būtybes paverčia romantikos ir aistros kupiniais amūrais. Gamtoje, medžių ir krūmų apsuptyje erotai mėgaujasi ramybe ir idile.



Musee Calvet Prancūzijoje dekoras

Meno istorikas Dž. Kabierskis laiške žėrė komplimentus Paryžiaus dvasia alsuojančių rūmų grožiui. Vokiečių mokslininkas prašė išmatuoti ponų miegamajame esančių graikų dievų siluetus. Nebeliko nieko kito, kaip tik įvykdyti interesanto prašymą. Kopečiomis pakilus į viršų prasidėjo smulkmeniškasis ir kruopštumo reikalaujantis matavimo procesas.

Gauti rezultatai universitete dirbantį Džordžą pritrėnkė. Padėkojęs Paežerių dvare dirbančiam muziejininkui už nuotraukas, doktorantas patvirtino, kad išmatavimai itin pravers tolimesniuose tyrimuose. Palyginęs Paežerių dvaro figūrines kompozicijas su Prancūzijos dvaruose išlikusiomis, vokietis užtikrino, kad puošybos detalės beveik identiškos.

Paežerių rūmų antrojo aukšto miegamąjį puošiantys erotai į Vilkaviškio rajoną pateko tiesiai iš senosios Prancūzijos aristokratų dvarų. Pagal to laikmečio madą, maždaug 1750 m., puošybos detalės išplito po Vakarų Europos dvarus. Įdomu tai, kad tokio stiliaus dekoras kol kas užfiksuotas tik Prancūzijoje, Belgijoje, Nyderlanduose, Vokietijoje ir Paežerių dvare Vilkaviškio rajone.



XVIII a. pab. Paryžiaus 3 rue Séguier dekoras

Vokiečių mokslininko iš Miuncheno manymu, tai tiesioginė istorinė sąsaja, jungianti Vilkaviškio kraštą su senąja Vakarų Europos dvarų tradicija. Paežerių rūmų miegamąjo dekoras pasižymi XVIII a. pabaigai būdingam Prancūzijos karaliaus Liudviko XVI stiliui.

Meistras, pagaminęs dvaro miegamajame esantį reljefą, iš Prancūzijos parsivežė senovės graikų dievų gipso liejinius. Juos įkomponavo į kambario figūrinę kompoziciją.



Paežerių rūmų miegamąjo erotai identiški Prancūzijos dvaruose esantiems



Paežerių rūmų miegamąjo durys ir erotai virš jų

Gali būti, kad senasis Paežerių rūmų puošybos meistras identišką kūrinių panaudojo kituose Baltijos regiono dvarų interjeruose. Tačiau iki šiol tokios detalės užfiksuotos tik Vilkaviškio rajono dvare.

Vokiečių meno istorikas žadėjo vykdyti tolimesnius tyrinėjimus. Naujieji atradimai parodys ir patikslins žinias apie Paežerių dvaro rūmų dekorą kilmę.

Mokslininkas iš Miuncheno išreiškė viltį kada nors atvykti į Lietuvą ir savo akimis pamatyti Paežerių dvaro salių grožį.



1775 m. iškilusio dvaro Prancūzijoje vonios kambarys dekoruotas identiško dydžio ir formos erotais kaip Paežerių rūmų miegamajame

Asmeninio archyvo nuotraukos

SKANAUS!

Neskaičiuojantiems kalorijų – tortilijana

Raimundas Maruškevičius

Neskaičiuojantiems kalorijų šį kartą siūlome pasigaminti tortilijaną.

1. Stiklinį indą ištepame sviestu ir įklojame keturias tortilijas. Pakepiname apie 400 g kiaulienos faršo (galite naudoti kapotą vištieną ar kitą patinkančią mėsą), paprieskoniuojame, beriame druskos. Apektą mėsą pirmuoju sluoksniu sudedame ant išklotų tortilijų.

2. Pakepiname porą galvų smulkinto svogūno kartu su tarkuotu salieru bei susmulkintomis Pekino salotos lapų storiosiomis dalimis, skiltele česnako, penketu pievagrybių.

Daržovinį šiupinį dedame antru sluoksniu ant pakepintos mėsos.

3. Trečiasis sluoksnis – fermentinis tarkuotas sūris (apie 250 g) ir vyšniniai pomidorai (gali būti ir kitokie pomidorai).

4. Užlankstome tortilijų kampus ir prispaudžiame (pavyzdžiui, stiklinėmis lėkštelėmis), kad kepant tortilijana neatsivertų ir tortilijų galai neapdegtų. Šauname 15–20 min. į 180 laipsnių įkaitintą orkaitę.

5. Iškeptą tortilijaną uždengiame folija dešimčiai minučių, kad viršutinis sluoksnis nebūtų labai trapus (suminkštėtų) ir skoniai kepinio viduje dar labiau atsiskleistų.

Viskas. Valgome. Šis patiekalas gardus tiek karštas, tiek šaltas. Skanaus!



Autoriaus nuotr.

<p>ŽVILGSNIS GILIAU PIRMADIENIAIS 19:00</p>	<p>SAVIVALDYBĖS aktualijos ir komentarai TREČIADIENIAIS 19:00</p>	<p>TV Marijampolės Televizija ŽINIOS DARBO DIENOMIS 18:30 20:00 22:00 www.marijampoles.tv</p>	<p>KELIONĖS Marijampolės praeiti ŠEŠTADIENIAIS 16:30</p>	<p>PRIE BARO PENKTADIENIAIS 19:30</p>
<p>MARIJAMPOLĖS SPORTAS ANTRADIENIAIS 19:00</p>	<p>VERSLO TOP PIRMADIENIAIS 17:30</p>		<p>SAVAITĖS TEMA ŠEŠTADIENIAIS 11:30</p>	<p>KAIP TU? su Linu Slušniu ŠEŠTADIENIAIS 17:00</p>

03.26 18⁰⁰
MARIJAMPOLĖS DRAMOS TEATRAS
P. Armino g. 2

TARPTAUTINĖS TEATRO DIENOS
APDOVANOJIMAI

PREMIJERA

ANONIMAI
PASAKA SUAUGUSIEMS

ŠARŪNAS BANEVIČIUS

SOFIJA GEDGAUTAITE CYTIS LASKOVAS DEVIDAS BREIVĖ ZIGMANTAS BARANAUSKAS

BIUDŽETAS: 16 €
BIRŽUTIS PLATINA
Tickets
MARIJAMPOLĖS KULTŪROS CENTRO BILJETŲ KASA

Antakių
BRUNCH

IŠMOKSITE ANTAKIŲ
DAŽYMO, LAMINAVIMO
SAU SUBTILYBIŲ.

BALANDŽIO 5d. 11.00 - 15.00

50€

Keli...

KĖŠTUČIO G. 4, MARIJAMPOLĖ

BIURO SPEKTRAS

- Biuro prekės
- Mokyklinės prekės
- Dailės prekės

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

Prisijunk prie NAUJO
Marijampolės televizijos
projekto „Žinomi,
bet nežinomi“ –
papasakok apie
savo veiklą ar
verslą TV
laidoje

reklama@mmm.lt

+370 687 755 33

PERKA

Brangiausiai
Lietuvoje miškus
(brandžius, jaunus,
malkinius, iškirstus),
žemes, sodybas.

Tel.: +370 676 41155

DOVANOJU

naują klausos
aparata.

Tel. +37064604605

PREKĖS BIURUI IR MOKYKLAI

Tel.: +370 343 56597
+370 616 01585
El. p. prekyba.pikovalanda@gmail.com

GEDIMINO G. 12
MARIJAMPOLĖ

Mobris.lt

**NERIBOTI SMS,
SKAMBUČIAI IR
5G INTERNETAS**

12 Eur

info@mobris.lt www.mobris.lt +370 635 07000

♦ Turite naujiena?
♦ 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!
Susisieki: +370 679 51 451, redakcija@mmm.lt

MIESTO Laikraštis

Platinimo vietas

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 (Mokolių g. 59)	Puskelniai – parduotuvė „Aibė“ (Plytinės g. 10, Puskelnių k.)
„Spindulio“ kino teatras (Kauno g. 13, Marijampolė)	Kavinė „Torino date“ (R. Juknevičiaus g. 9, Marijampolė)
„Gubojos vaistinė“ (R. Juknevičiaus g. 72)	Rezidencija „Grįžulo ratai“ (Naujoji g. 10, Kantališkių k.)
Baraginė – parduotuvė (Baraginės g. 2, Baraginės k.)	Igliškėliai – parduotuvė „Aibė“ (Tvenkinio g. 2, Igliškėliai)
Sasnava – parduotuvė „Aibė“ (Sūduvos g. 46C, Sasnava)	Patašinės kaimo biblioteka (Nausupės skg. 4, Patašinės k.)
Netičkampis – parduotuvė „Aibė“ (Šešupės g. 1 Netičkampio k.)	Šunskų biblioteka (Varpo g. 32, Šunskų mstl.)

PROTO MANKŠTA

Kiekviename atsakyme pakeiskite po vieną raidę

- 1.XVII a. Lietuvos istorikas Albertas Kojalavičius...
- 2.Karpžuvių būrio gėlavandenė Lietuvos žuvis.
- 3.Gėlė – „rožė be spyglių“.
- 4.Miškinis pelėžirnis.

1							
2							
3							
4							

Atsakymai: Vityukas – vijūnas – bijūnas
saulė – bizūnas

- 1.Stambus, greitai augantis lapuočių medis, plačiai piramidiškos formos laja.
- 2.Tam tikro dydžio karinis dalinys.
- 3.Varninių šeimos paukštis.
- 4.Dažniausiai Lietuvos vandenyse sutinkama žuvis.

Pagalvokite ir atsakykite:

Graikams ji – „Liūto dantis“, vokiečiams – „Miegančio liūto dantis“, lietuviams – beveik „Miegančioji gražuolė“. O kaip ją vadina vienu vardu?

Snaudalė; astričių šeimos gėlė.

Atsakymas:

1							
2							
3							
4							

Atsakymai: Tuopa – kuopa – knosa – kuoja


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 MMM atributika.

Atsakymų laukiame iki 2025 m. kovo 31 d.

Raudonųjų kraujo kūnelių dažymo medžiaga	Senovės Graikija (kitais Helada)	Žaidimas – strėlyčių mėtymas į taikinį	Anglų detektyvų meistrė ... Kristi	G. de Mopasano romanas ... Oriolis	Vamzdelis su padalomis tūriui matuoti	Pajuokimas, patyčios
1						
Sveikatos paėmimas			4 Smailioji arka	... akademija	Elektrinės varžos vienetas	Kauno kabelinė televizija
Asmuo, dirbantis agitacijos darbu					3	
Operos primadona	7		Atitiko skonį	Žuvų patinų sėkla		JAV kino meno apdovanojimas
Karalienės Elžbietos II dukterė ...			Filmas su T. Dansonu ir K. Speisiu	Paremtas teise		5
Dainininkė ... Pilytė	Japoniškas automobilis	Romos imperatorius ... Flavijus Vespasianas		2		
			Upė Kinijoje ir Kazachstane			
Vos pastebima, turinti niuansų	8	Ypač, labai				
				6		
... balsas į dangų neina		Šventoji Dv...				
			Raugintas žaliasis pašaras			

Apie tai, kas svarbiausia



Miesto laikraštis

Sudarė Danutė Šulcaitė

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

Praėjusio kryžiažodžio atsakymai:

Vertikaliai: Armonikėlė. Smarkus. Užporyt. Macas. Inesa. Tegul. Fiskas. Atika. Aiva. Strutis. Mail. Ataka. Da. Pliusas. Spės.

Horizontaliai: Begemotas. Cigarai. Utu. Splitas. Kita. Nėmaž. Fاسas. Pigi. Karson. Samas. Reikia. Laukys. Avidė. Tausalas.

Pažymėtuose langeliuose: Skvernas.

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

Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Kitas numeris – 2025 m. balandžio 3 d.

Tiražas 6020 egz. Spausdino „Polska Press Sp.z.o.o.“

Užsakomųjų straipsnių pavadinimai – pasvirusiu šriftu.

Už skelbimų ir mokamų straipsnių turinį redakcija neatsako. Perspausdinti ar kitaip naudoti bet kokią laikraščio turinį galima tik gavus išankstinį redakcijos sutikimą.

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 Vaida Masaitienė, el. p. vaida@mmm.lt

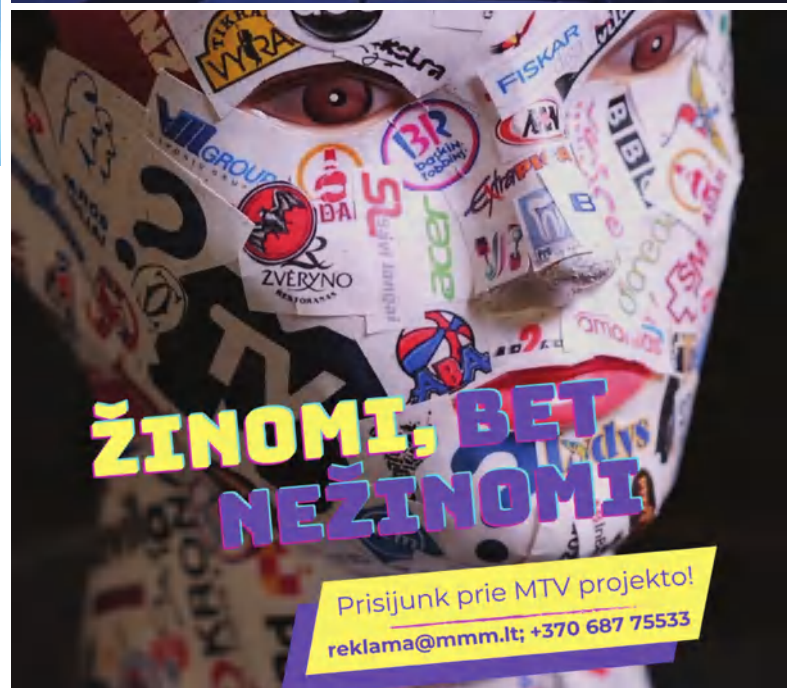
Žurnalistė Greta Paulevičiūtė, el. p. greta@mmm.lt

Žurnalistė Aistė Uckutė, el. p. aiste@mmm.lt

Dizainerė-maketuotoja Jūratė Ruzienė, el. p. jurateruziene@gmail.com



SAVAITĖS TEMA
ŠEŠTADIENIAIS
11:30



ŽINOMI, BET NEŽINOMI

Prisijunk prie MTV projekto!
reklama@mmm.lt; +370 687 75533



SVEIKINIMŲ KONCERTAS
ŠEŠTADIENIAIS
16:00

Kviečiame sveikinti savo artimuosius ir Miesto laikraštyje.

Sveikinimo kaina – 10 Eur.

Sveikinimą siųskite el. paštu redakcija@mmm.lt
Marijampolės televizijos sveikinimų koncerto, žinių ir kitų
laidų įrašus rasite: www.marijampoles.tv

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtoja
burtų keliu išrinkta Jolita Ramentovienė.
Sveikiname!

Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.