

Išvengti nokdauno padėjo užsieniečiai

Kęstutis SKERYS. Vienas lietuvis Sūduvos komandoje prieš penkis lietuvius Vilniaus „Žalgirys“ išbėgo į aikštę kovoti dėl „Supertaurės“ (sezono atidarymo rungtynės tarp stipriausių praėjusių metų ekipų).

Suprantama, vienas prieš penkis nepasipardys, tad belieka džiaugtis, kad praėjusį šeštadienį Vilniuje vykusį susitikimą „Sūduva“ pralaimėjo tik 0:1. Jei ne 10 legionierių (komandą aikštėje sudaro 11 žaidėjų), kurie padėjo lietuviui apsiginti, Marijampolės klubas galėjo atsidurti giliame nokdaune (bokso smūgis, po kurio atsigavusiam sportininkui leidžiama tęsti kovą).

Šalies čempionatą „Sūduva“ pradeda **kovo 7 dieną 17 val.** rungtynėmis su Gargždų „Banga“ „Hikvision“ arenoje (anksčiau vadintoje „Arvi“).

belaukiant PRIEŠO apgulties

Vytautas ŽEMAITIS. Paskambino draugas iš Šiaulių. Pasilabinome. Pasikalbėjome. Tada kruopščiai nuvaliau telefoną, išploviau grindis dezinfekuojamu skysčiu ir pamačiau, kad jo liko labai mažai. Pagalvojau, reikia nusipirkti - o jei dar kartą paskambins iš Šiaulių arba, apsaugok Viešpatie, iš pačios Italijos. Nusiploviau rankas. Su muilu, ir kulniuotu į prekybos centrą.

Čia pirmiausia užsuku į vaistinę. Eilės nėra. Vaistininkė patvirtina, kad nėra ir apsauginių kaukių, pataria plauti rankas. Užėinu į tualetą ir nusiplaunu. Su muilu. Po to dar kartą - su skystu muilu iš talpos prie įėjimo į prekybos salę. Kol pasiekiu dezinfekuojančio skysčio lentynas, į vežimą prikraunu makaronų, kruopų, druskos. Taip pat konservų - sau ir savo katinui.

Dezinfekuojančio skysčio nėra. Tačiau kartu su manimi prie lentynos besisukinėjantis vyriškis nenusimena: „Pirkime dezinfekuojančio iš vidaus ir iš išorės. Bet ne silpnos nei 75 laipsnių. Kitoks nepadeda. Faktas. Skaičiau internete.“

Dairausi skyriuje, kur „Skonių dienos“. Tačiau 75 laipsnių ir stipresnių skonių nebelikę. Keli vyrai perka įprastą baltą. Paaiškina, kad vartos dvigubą dozę. Nes, pasak jų, du kart po 40 laipsnių yra daugiau nei 75°.

Stoviu šalia „Skonių...“, tačiau galop pastumi vežimą prie lentynų su alumi ir imu kelias dėžutes meksikietiško „Corona“. Su priešu reikia kovoti jo ginklu.

Pagalvojęs, kraunu į vežimą dar dešimt buteliukų „Corona“. Tam atvejui, jei apgultis užsitęstų.



Vytautas ŽEMAITIS. Nuo Vasario 16-osios iki Kovo 11-osios Marijampolės savivaldybėje vyksta Lietuvių kalbos dienos. Skubėkime džiaugtis, nes nuo kovo 12-osios neliks ne tik dienų, galime prarasti ir kalbą iškabose – viešuosiuose užrašuose.

Kas yra žymiausi?

Jei nežinote, kaip vaikai džiaugiasi „išdūrę“ suaugusįjį, pavartykite Marijampolės savivaldybės ataskaitą už 2019-uosius metus (ji nemokamai platinama į pašto dėžutes, yra svetainėje www.marijampole.lt).

Ten rašoma: „Dar 2018 metais Marijampolė išdrįso imtis intriguojančios rinkodaros kampanijos „Majemis kviečia ant kultūros“.

Plačiau apie tai 3 psl.

Gerbiamos Moterys,

sveikinu Jus Tarptautinės moterų solidarumo dienos proga!

Mūsų visuomenėje apstu kūrybingų, darbščių, aktyvių moterų, kurios kiekvieną dieną kovoja už moterų teises, palaiko lyčių lygybės idėją ir siekia savo tikslų bei svajonių nepaisydamos susiklosčiusių aplinkybių ar iškilusių kliūčių.

Džiaugiuosi, kad Jūs, moterys, esate atsakingos, intelektualios ir ryžtingos. Tokių moterų dėka mus supanti aplinka tampa geresnė ir gražesnė, o vis dar atsirandančios diskriminacijos ir nelygybės ribos išnyksta.

Būkite vertinamos ir laimingos!

Povilas ISODA
Marijampolės savivaldybės meras



Gerbiami Savivaldybės gyventojai,

Šiandien – reikšminga diena, prieš 30 metų Lietuva gavo ypatingą dovaną – laisvę. Galbūt kartais laisvę priimame kaip savaime suprantamą dalyką ir pamirštame, kokia brangi dovana yra galimybė laisvai reikšti savo mintis, laisvai kalbėti ir rašyti, kurti ir gyventi savo mylimam krašte.

Pasinaudokime mums suteikta didžiausia laisvės dovana ir kurkime dar geresnę Marijampolę ir dar geresnę Lietuvą.

Su Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo diena!

Povilas ISODA
Marijampolės savivaldybės meras

Klaidų atitaisymas

„Miesto laikraštyje“ publikuotame rašinyje apie Marijampolės Dramos teatro reikalus (02. 28, Nr. 8) padariau klaidų.

Neteisingai nurodžiau Viliaus Krivicko vardą. Šis savivaldybės tarybos narys, atstovaujantis Mišriai grupei, balsavo PRIEŠ teatro jungimą prie Kultūros centro (rašinyje teigiau atvirkščiai).

Už balsavo rašinyje neregistruotas valstiečių ir žaliųjų sąjungos atstovas Edmundas Razvickas.

Nuoširdžiai atsiprašau
Vytautas Žemaitis

„Verslo žinios“. Vienintelė Lietuvoje gyvūninės kilmės atliekų perdirbimo UAB „Rietavo veterinarinė sanitarija“ kreipėsi į teismą su prašymu išskirti jai restruktūrizavimo bylą. „Būtina sustabdyti skubų skolų išieškojimą, siekiant apsaugoti kreditorių visumos interesus“, – rašoma įmonės pareiškime. Pastaruoju metu teismuose nagrinėjamos dešimtys ieškinių dėl „Rietavo veterinarinės sanitarijos“ įsipareigojimų nevykdymo.

Restruktūrizavimo bylos iškeltos ir kitoms Marijampolės verslininko Vidmanto Kučinsko įmonėms – KŪB „Arvi kalakutai“, UAB „Lietuvos cukrus“, KŪB „Marijampolės pašarai“, bankrotas paskelbtas trąšų UAB „Arvi fertis“, daugelis jų yra laidavusios vienos už kitų įsipareigojimus, skolinusios vienos kitoms pinigų. Visos V. Kučinsko bendrovės įtrauktos kaip atsakovės bylose dėl sandorių pripažinimo niekiniais po to, kai V. Kučinskas jų valdymą perkėlė į Kipro jurisdikcijoje esančias įmones.

Valdymas iš Kipro. Toliau nuo kreditorių

Ligoninė dirba, kaip ir turėtų dirbti?

Gediminas AKELAITIS, gydytojas ortopedas-traumatologas dalinasi informacija, kad ligoninėje karantinas nepaskelbtas. Žiniasklaidai išplatintame laiške jis dėsto: „Kategoriškas draudimas - tai provokacija, skatinanti konfliktus tarp pacientų, jų artimųjų ir medicinos darbuotojų. Ligoniai nėra nei nuteistieji, nei kiti žmonės, kurių teisės ir laisvės suvaržytos.

Niekuo nepagrįstos panikos ir isterijos kėlimas negali būti toleruojamas. Medicinos darbuotojams kortelės, skirtos patekti ligoninę, darbo vietas, bus pagamintos gal po kelių dienų.

Ligoninės administracija patenka į pastatą savo atskiru „VIP“ įėjimu, o visi kiti darbuotojai priversti grūstis vieninteliame įėjime, kai šiuo metu reikia vengti masinio susibūrimo vietų.

Neaiški steigėjo - savivaldybės tarybos, administracijos politika. Matyt, šios institucijos pritaria tokiai policinei tvarkai“.

Kokia ta tvarka, galite spręsti patys. Pateikiame Marijampolės ligoninės vadovybės informaciją apie priemones, kurių ji ėmėsi „esant ekstremaliai situacijai šalyje“.

Siekiant apsaugoti

Marijampolės ligoninėje gydomus pacientus ir personalą, draudžiama lankyti pacientus. Ribojamas jiems

skirtų įvairių daiktų bei maisto perdavimas.

Siuntiniai priimami darbo dienomis nuo 10 iki 12 ir nuo 16 iki 18 valandos ligoninės pacientų drabužinės patalpose (įėjimas iš Palangos gatvės, šalia administracijos, sekti nuorodas).

Ant siuntinio prašoma nurodyti paciento vardą ir pavardę, skyrių bei palatos numerį.

Taip pat draudžiamas artimiesiems dalyvauti gimdant, lankyti gimdyves palatose.

Nors planinės hospitalizacijos ir operacijos kol kas vyksta įprastai, pacientų artimieji į ligoninę gali patekti tik neatidėliotinu atveju. Būtina turėti skyriaus vadovo arba būdinčio gydytojo leidimą.

Žmonėms, grįžusiems

iš šalies, kurioje patvirtinti susirgimai koronavirusu, turėjusiems artimą sąlytį su žmogumi, kuriam patvirtintas ar tikėtinas koronavirusas, dirbusiems aplinkoje, kurioje buvo gydomi asmenys, sergantys koronaviruso infekcija, primenama, kad, pajutę peršalimo ar ūmios kvėpavimo takų infekcijos simptomus: slogą, kosulį, karščiavimą, apsunkintą kvėpavimą, čiaudulį ar gerklės skausmą, patys nevyktų į ligoninę, o skambintų greitosios pagalbos telefonu **112**.

Pacientai, atvykę

į ligoninės Priėmimo ir skubios pagalbos skyrių, rūšiuojami prie įėjimo į Priėmimo ir skubios pagalbos skyrių. Tiek suaugusieji, tiek vaikai įleidžiami per Suaugusiųjų priėmimo duris.

Pasitikę specialistai pateiks kontrolinius klausimus, susijusius su koronaviruso prevencija. Atsakę į juos pacientai bus įleisti į Skubios pagalbos skyrių įprasta tvarka.

Jei specialistai pastebės riziką dėl galimo užsikrėtimo koronavirusu, pacientas bus izoliuotas atskiroje patalpoje, kol atvyks Greitosios medicinos pagalbos ekipažas ir perveš į Kauno klinikinės ligoninės infekcinių ligų kliniką.

Atsižvelgiant į tai,

kad ligoninėje teikiamos Konsultacijų poliklinikos paslaugos, vizitai nėra nutraukiami, tačiau kiekvienam, atvykusiam į konsultaciją, rekomenduojama dėvėti apsauginę kaukę.

Į Konsultacinę polikliniką pateksite tik per įėjimą iš Palangos gatvės (prie Konsultacinės poliklinikos registratūros).

Ligoninėje atšaukti

renginiai, masiniai susibūrimai, nevyksta „Šeimos mokyklėlės“ paskaitos.

Virusas: klausimai ir atsakymai

Lietuvoje jau savaitę dėl koronaviruso grėsmės paskelbta ekstremali situacija, identifiukuotas vienas virusu užsikrėtęs asmuo. Tai lemia, kad gyventojams kyla vis daugiau klausimų, susijusių ne tik su kelionėmis į užsienį, bet ir kasdienybėje, kurią keičia viruso grėsmė.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijai pateikia dažniausiai užduodamus klausimus, susijusius su koronavirusu ir darbo santykiais, ligos išmokomis, šeima.

Jeigu mokykloje būtų paskelbtas karantinas, ar galėčiau likti namuose su vaiku ir gauti ligos išmoką?

Priešmokyklinukų, ikimokyklinukų ar pradinukų tėvai, įtėviai, seneliai bei globėjai gali gauti nedarbingumą. Elektroninis nedarbingumo pažymėjimas, kreipusis į šeimos gydytoją, išduodamas nuo karantino švietimo įstaigose nustatymo dienos.

Kas pasirūpins mano vaiku, jei mane karantinuos?

Vaiku turėtų pasirūpinti kitas iš tėvų. Jei tokios galimybės nėra – kiti tėvų parinkti asmenys. Tėvai taip pat turi galimybę kreiptis į savo gyvenamosios vietos savivaldybės administraciją dėl vaiko laikinosios priežiūros tėvų prašymu nustatymo. Kai asmenų, kurie galėtų pasirūpinti vaiku, nėra, reikia pranešti apie tai Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybai, kuri sprendžia dėl būtinybės užtikrinti vaikui saugią aplinką.

Darbdavys el. paštu išplatino laišką, kuriuo draudžia vykti atostogauti į užsienį. Ar jis gali taip elgtis?

Drausti naudotis kasmetinėmis atostogomis (vykstant ar nevykstant į užsienį) darbdavys dėl viruso grėsmės negali. Tačiau darbdaviui nedraudžiama teikti darbuotojams rekomendacijų dėl viruso grėsmės ir dėl nesilankymo tam tikrose šalyse.

Ką privalo darbdavys padaryti papildomai dėl darbuotojų saugos ir sveikatos, kai paskelbta ekstremali situacija dėl koronaviruso?

Siūloma vadovautis Valstybinės darbo inspekcijos parengtomis rekomendacijomis: užtikrinti reguliarių patalpų vėdinimą ne rečiau kaip 5 kartus per dieną; aprūpinti įmonę asmens higienos priemonėmis (muilu, popieriniais vienkartiniais rankšluosčiais, rankų dezinfekavimo priemonėmis) ir užtikrinti jų nuolatinį papildymą; užtikrinti asmens higienos priemonių (dezinfekavimo priemonių) prieinamumą visoje darbovietėje (prie centrinio įėjimo, prie įėjimų į tualetų patalpas ir kitose patalpose, kuriose įrengti praustuvai); užtikrinti biure esančių paviršių (stalų, kėdžių, palangių) valymą drėgnuoju būdu ne rečiau kaip vieną kartą per dieną; užtikrinti, kad įmonėje esantys tualetai ir jų durų rankenos būtų dezinfekuojami ne rečiau kaip 5 kartus per dieną; informuoti darbuotojus apie asmens higienos priemonių taikymą dažnai lankomose ir matomose vietose (pavyzdžiui, kabinant informaciją prie įėjimų / išėjimų).

Kiekvienam darbuotojui turi būti sudarytos tinkamos, saugios ir sveikatai nekenksmingos darbo sąlygos, nustatytos Darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymu.

Ar galiu atsisakyti dirbti, jei paskelbus ekstremalią situaciją dėl koronaviruso Lietuvoje, darbdavys nesiima jokių papil-

domų priemonių dėl saugos ir sveikatos (nėra dezinfekcinio skysčio, apsauginių kaukių, papildomai nedezinfekuojamos patalpos ir pan.)?

Darbuotojas turi teisę atsisakyti dirbti, jeigu yra pavojus jo saugai ir sveikatai, taip pat dirbti tuos darbus, kuriuos saugiai atlikti nėra apmokytas, jeigu neįrengtos kolektyvinės apsaugos priemonės ar pats neaprupintas reikiomomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis.

Pavojaus saugai ir sveikatai atvejais, darbuotojas turi teisę nutraukti darbą ir nedelsdamas raštu pranešti padalinio vadovui ir darbdaviui atstovaujančiam asmeniui atsisakymo dirbti priežastis. Pagrįstas darbuotojo atsisakymas dirbti negali būti laikomas jo darbo pareigų pažeidimu. Už laiką, kurį darbai sustabdomi, darbuotojams darbdavys moka jų vidutinį darbo užmokestį.

Darbai privalo būti sustabdyti, kai darbo aplinka yra kenksminga ar kyla pavojus darbuotojų sveikatai ar gyvybei. Atsižvelgdami į dėl koronaviruso susidariusią ekstremalią situaciją Lietuvoje ir kilus pavojui darbuotojų sveikatai ar gyvybei, darbdaviai turi imtis papildomų apsaugos priemonių arba sustabdyti vykdomus darbus. Tokiu atveju darbuotojams už šį laiką turi būti mokamas jų vidutinis darbo užmokestis.

Ką daryti, jeigu darbdavys ir darbuotojas nesusitaria dėl apsaugos priemonių ekstremalios situacijos dėl koronaviruso metu?

Jeigu darbuotojų saugos ir sveikatos komitetas ar darbuotojų atstovai saugai ir sveikatai pareikalauja padalinio vadovo ar kito darbdavio atstovo sustabdyti darbus, o šis nesutinka, darbuotojų atstovas apie tai turėtų pranešti Valstybinei darbo inspekcijai. Darbo inspektorius, įvertinęs darbuotojų saugos ir sveikatos būklę, gali priimti sprendimą sustabdyti darbus ir surašyti reikalavimą darbdaviui atstovaujančiam asmeniui.

Jeigu inspektorius reikalavimas nevykdomas, jis turi teisę kreiptis į policiją pagalbos, kad darbai būtų sustabdyti, o darbuotojai iš darbo vietų būtų išvesti. Iki bus įvykdytas reikalavimas sustabdyti darbus, darbuotojai, kurių saugai ir sveikatai gresia pavojus, turi teisę nutraukti darbą ir palikti darbo vietą.

Ką daryti darbdaviui, jei darbuotojas atvyksta į darbą, nors, darbdavio žiniomis, jis grįžęs iš šalių arba jų regionų, kurios yra paskelbtos koronaviruso židiniiais?

Rekomenduojama tokiems darbuotojams, kurie neseniai keliavo į koronaviruso paveiktas teritorijas, 14 dienų po grįžimo, jei tai įmanoma, suteikti galimybes dirbti namuose nuotoliniu būdu. Jei to nepavyksta padaryti, tuomet galima darbuotoją nukreipti į Nacionalinę visuomenės sveikatos centrą, kuris organizuos nedarbingumo išdavimą.

Sveikatos apsaugos ministerija yra paskelbusi, kad supaprastinta tvarka kreiptis dėl nedarbingumo galima grįžus iš teritorijų, kur koronavirusas plinta visuomenėje: Kinijos (visų provincijų), Šiaurės Italijos regionų (Lombardijos, Veneto, Pjemonto ir Emilijos-Romanijos), Honkongo, Irano, Japonijos, Pietų Korėjos, Singapūro.

Kiekvienas ankstukas gali tapti ypatingu piliečiu

Regina STATKUVIENĖ, Lietuvos Prezidento kanceliarija. Numegzti kojinytę 600 g sveriančiam mažyliui – tokiu iššūkiu buvo pažymėtas šeštą kartą vykstančio paramos projekto „Ankstukai“ startas. Mažiausios kojinytės iššūkį priėmė pirmoji šalies ponija Diana Nausėdienė. Projektu Lietuvos žmonės kviečiami ne tik numegzti kojinytę ankstukui ir padovanoti jam šilumą, bet ir prisidėti prie pačios mažiausios gyvybės išsaugojimo aukojant, perkant specialiu ženklų pažymėtas prekes ar skiriant dalį gyventojų pajamų mokesčio.

„Ankstukais tapti nesirengiama. Gilesnis problemos suvokimas gali suteikti mus kryptingai veiklai ir tikslingai paramai. Visų pirma, moralinei. Po truputį, kad ir mažų konkrečių indėliu prisidedami, vieningai galime nuveikti be galo daug. Tegul įvyksta paprastas, bet didingas stebuklas, gimsta šviesi ir jautri bendruomenė, kuriai brangus kiekvienas jos narys. Juk kiekvienas ankstukas gali tapti ypatingu Lietuvos piliečiu: genialiu mąstytoju,

kūrybingu menininku, mokslininku ar tiesiog puikiu žmogumi“, – teigia šių metų paramos projekto „Ankstukai“ globėja Diana Nausėdienė.

Pirmoji šalies ponija tapo nacionalinės iniciatyvos „Auginu Lietuvą“, kurios dalimi ir yra paramos projektas „Ankstukai“, globėja. Iniciatyva apima gyvybės išsaugojimo, naujagimio ir šeimos sveikatinimą, edukaciją, atsakingos tėvystės skatinimą.

Pasak neišnešiotų naujagimių asociacijos „Neišnešiotukas“ ir paramos projekto „Ankstukai“ vadovės Astos Speičytės-Radzevičienės, projektas „Ankstukai“ pradedamas kojinyčių mezgimo iššūkiu norint pabrėžti naujos gyvybės mažumą ir trapumą.

„Paramos projektas prieš šešerius metus buvo pradėtas siekiant atkreipti visuomenės dėmesį į problemą, su kuriomis susiduria anksčiau laiko gimę kūdikiai ir jų šeimos. Tačiau tiesa ta, kad žmonės, kurie savo artimoje aplinkoje nėra susidūrę su neišnešiotais naujagimiais, net neišsivaizduoja, kokie gležni ir

maži yra pasaulį anksčiau laiko išvydę kūdikiai. Tokių mažų kojinyčių mezgimas atspindi ankstukų trapumą ir tai, kaip svarbu jais tinkamai pasirūpinti. Remdami mažiausius kovotojus, mes auginame Lietuvą kartu“, – apie projektą pasakoja A.Speičytė-Radzevičienė.

Šiais metais visos paramos projekto „Ankstukai“ metu surinktos lėšos bus skiriamos emocinei pagalbai neišnešiotų naujagimių šeimoms stiprinti, „Ankstukų“ šeimos kraitelio projekto tęstinumui įgyvendinti, būtinajai medicininei įrangai Lietuvos ligoninėse atnaujinti. Taip pat lėšos reikalingos ir kurti nuotolinei mokomajai platformai „Auginu Lietuvą“, suteikiančiai operatyvią, kvalifikuotą ir lengvai prieinamą informaciją šeimoms visoje šalyje, inovatyviems neišnešiotus naujagimius prižiūrinčio personalo mokymams rengti, naujos kartos neišnešiotų naujagimio simulatoriui įsigyti ir naujagimio netekusioms šeimoms skirtos knygos projektui įgyvendinti.

„Ankstukai – nematomi“ kūdikiai, jiems padėti užaugti gali tik ypatinga medicinos pažanga, profesionali medikų pagalba ir rūpestinga šeimos priežiūra. Kiekvienas priaugtas gramas ar ūgtelėtas milimetras yra iššūkiai, kuriems įveikti reikia specializuotos medicinos įrangos. Palaikyti už gyvenimą kovojančius ankstukus ir padėti jiems užaugti galime kiekvienas – pirkdami „Ankstukų“ akcijos ženklų pažymėtas prekes mūsų parduotuvėse arba aukodami į specialias akcijos dėžutes, kurias rasite prie kasų“, – sako tinklo „Maxima“ generalinė direktorė Kristina Meidė.

Taip pat ankstukus paremti galima pavedimu, skiriant dalį gyventojų pajamų mokesčio (GPM) ar aukojant www.ankstukai.lt.

Daugiau informacijos apie projektą: www.ankstukai.lt.



Lietuvai - 30

Valstybė atkurta – trisdešimtmetė.
Ir išsimokslinusi, ir labai graži.
Vieniems – mama, kitiems – bjauri gyvatė.
Nėra jai abejingų, dievaži.
Kai, tautiniais drabužiais apsirėdžius,
Šventes sutinka oriomis kalbom,
Nedžiugina jos žodžiai tikrai bėdžių,
Seniai jie netiki jos pažadais ir jos maldom.
Ji turi daug draugų ir giminaičių,
Netrūksta jai ir tų – nemylimų.
Nustojo jau seniai dėl nelygybės aikštiot,
Gal sau pasako: „Tik šiek tiek imu!
Nedaug kelių man nutiesė, pilių pridėjo.

Juk taip gražiau! Kokia čia nuodėmė?
Tikrai aš nekalta, kad jūs pramigot,
Ne mieganti gražuolė aš, ne tinginė!
Tai kas, kad savo pažadus pamiršus,
Keliausiu vėl į rinkimus naujus.
Kaltė ne mano, kad tie kibūs pirštai,
Suspėjo glostyt ir nuskriausti jus.
Supraskit, kad gyvenimas – nelengvas.
Net saulė žmones sugeba nuvilt
Aš – Lietuva! Gyva, o ne legenda!
Palaukit dar truputį, imsime kilt!”

Aldona MURAUSKIENĖ

Mielieji,

Prieš trisdešimt metų Lietuvos sąjūdžio vedami pasukome nepriklausomos ir demokratinės VALSTYBĖS keliu. Kovo 11-ąją paskelbtas AKTAS tapo lemtingu slenksčiu, kurį peržengus LAISVĖ mums tapo didžiausia galimybe. Galimybe gyventi dorai ir teisingai, galimybe patiems tvarkyti savo gyvenimą, galimybe atsiverti pasauliui ir priimti pasaulį savo laisvoje valstybėje.

Nuoširdžiai sveikiname Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos progą.

Tegul LAISVĖ ir TIKĖJIMAS visiems suteikia stiprybės ir jėgų kurti Lietuvą, kuria didžiutuosi ateities kartos. Gražaus besiskleidžiančio LAISVĖS pavasario gamtoje ir Jūsų širdyse!



Marijampolės savivaldybės tarybos TS-LKD frakcija



Savivaldybės

(J. Basanavičiaus a. 1)

informacija

Atsižvelgiant į sveikatos apsaugos ministro sprendimą, nuo kovo 6 dienos Marijampolės savivaldybėje skelbiama gripo epidemija.

Ekstremalių situacijų komisija aptarė pasirošimą galimam koronaviruso protrūkiui.

Paskirstytos lėšos aplinkosauginių projektų ir programų įgyvendinimui.

Pagrindinis šiais metais Lietuvos kariuomenės **renginys** – Partizanų pagerbimo, kariuomenės ir visuomenės šventė vyks Marijampolėje gegužės 16 dieną.

Paminėtos Suvalkijos šaulių 4-osios rinktinės 100-osios įkūrimo metinės.

Beveik pusė tūkstančio savivaldybės gyventojų **rašė** Nacionalinį diktantą.

Padėkos vakare **apdovanotas** jaunimas ir su jaunimu dirbančios organizacijos.

Patvirtintas savivaldybės 2020 metų socialinių paslaugų planas.

Bus **steigiama** sporto veteranų asociacija.

Informacija daugiabučių namų savininkų bendrijų nariams ir valdymo organams.

Sudaroma savivaldybės nevyriausybinių organizacijų taryba 2020–2021 metų kadencijai.

Skelbiamas poliklinikos patalpų viešasis nuomos konkursas.

Savivaldybė skelbia jai nuosavybės teise priklausančių viešosios įstaigos

Marijampolės verslo informavimo centro ir viešosios įstaigos „Sveikatingumo idėjos“ dalininko teisių pardavimą viešo aukciono būdu.

Šiais metais nebus skelbiamas konkursas savivaldybės nevyriausybinių organizacijų, religinių bendrijų ir menininkų programoms finansuoti iš savivaldybės biudžeto.

Birželis Marijampolėje: skambės „Šv. Jurgio meno sezono“ koncertai.
Plačiau www.marijampole.lt

Vietos kasdienybės dalis

Atkelta iš 1 psl.

Daug diskusijų sukėlusį kampaniją, nepaisant kalbos saugotojų pasipiktinimo, pritraukė žymiausių šalies reklamos ir komunikacijos specialistų dėmesį (...).

Laisvi ir žaismingi

Kalbos saugotojų, bent jau oficialių, savivaldybės administracijoje yra vienas. Tiksliau viena – vyriausioji kalbos tvarkytoja Zina Eklerienė. Ji kontroliuoja, kaip savivaldybės teritorijoje ir joje veikiančiose įstaigose (įskaitant savivaldybę) laikomasi Valstybinės kalbos įstatymo, valstybinės kalbos vartojimo ir taisyklingumo reikalavimus nustatančių teisės aktų.

„Majemis ant kultūros“ pažeidė taisyklingumo reikalavimus. Apie tai 2018-aisiais rašė „Miesto laikraštis“. Kalbos tvarkytoja tada informavo įspėjusi kampanijos iniciatorių. Tačiau į „Majemį ant kultūros“ kvietę plakatai nebuvo nuimti.

Už tai Z. Eklerienė turėjo teisę skirti baudą savivaldybės administracijos direktoriui Karoliui Podolskiui, atviravusiam: „Drąsų, netipišką žingsnį žengiame siekdami dar garsiau pakviesti jaunimą „ant kultūros“, stiprinant jo ryšį su gimtuoju kraštu, kviesdami didžiutis miesto laisve bei žaismingumu“.

Sūduva ir Florida viename

Tačiau kalbos tvarkytoja baudos neskyrė, nes direktorius yra jos viršininkas. Dabar, praėjus geriems metams po majemiškų išdykavimų, Marijampolė (suprask: meras, socdemas - vicemerar, administracijos direktorius ir keli vykdytojai) savivaldybės administracijos užsakytame leidinyje džiaugsmingai giriasi „išdūrę“ pavaldinę. Be abejo, tam reikėjo neapsakomos drąsos!

Gal net didesnės nei pučiant miglą į akis respublikinei žiniasklaidai: anot K. Podolskio, Majemis yra tapęs vietos kasdienybės dalimi: mieste yra ir Majemio sušinė (*Miami wok@*

sushi), ir net Majemio vandenlenčių parkas (*Splash Miami*).

Tuo tarpu pono Karolio kompanijas meras Povilas Isoda, kreipdamasis į marijampoliečius, teigia: „Tikiu ir noriu, kad kiekvienas iš jūsų jaustumėte pagarbą ir meilę savo kraštui, kad didžiutumėtės tardami Marijampolės vardą.“

Tai citata iš jau minėtos savivaldybės atskaitos už 2019-uosius, kurioje „Marijampolė“ didžiujasi Majemiu...

Toliau vėl direktorius savo ir Ko vardu aiškina, kodėl labai myli JAV Floridos valstijos sostinę: „Norime skleisti gerą nuotaiką, paskatinti Marijampolėje gyvenančius žmones į savo veiklas ir aplinką žvelgti kūrybiškai...“

Lietuvių kalbos virusas

Kadangi gyvenu Marijampolėje ir į aplinką žvelgiu kūrybiškai, matau Majemio simbolį - betono cecho pastatą (nuotrauka 1 psl.). Statinys savo futuristiškai apokaliptine išvaizda daug metų traukia dėmesį ne tik vietos ir užsienio menininkų, bet ir atvykstančiųjų į miestą nuo Kauno pusės.

Tai įvertinęs Karolis Drąsusis pakabino ant šio objekto Kultūros sostinės metais pasiteisinusį plakatą ir pats atsisėdo. Laukti turistų, plūstančių „ant kultūros“. Tačiau tie neplūdo, nes Facebook sužinojo, kad kultūra Majemyje baigėsi sulig Kultūros sostinės uždarymu dar 2018-aisiais.

O dar tas virusas – Lietuvių kalbos dienos. Geriau į Milaną, ten vėl atidaryta turistų pamėgta katedra.

Vamzdžiu į Šešupę

Tada Karolis D. vėl žengė drąsų ir netipišką žingsnį: perėmė iš Želsvos į Kauno „Akropolį“ penktokus vežusį autobusą ir pasiūlė ekskursiją po Sūduvos/Floridos daugiakultūrę sostinę (nepainioti su daugiafunkce!). Vaikus lydėjusi mokytoja priėmė paslaugą, nes suprato, kad nesutikusi gali būti optimizuota.

Miesto širdyje, blizgiomis plokštėmis klotoje aikštėje, *ekskursovodas* (liet. – ekskursijos vadovas) porino, kad čia netrukus rasis smėlėti paplūdimiai. Juose patogiai įsitaisę ir *hotel Mercure* vaizdu besimėgaujantys turistai specialiais vamzdžiais bus nuleidžiami tiesiai į *river* Šešupę.

Visko, ko reikia aktyviam poilsui, jau dabar galima įsigyti parduotuvėje *Sportsman*. Pro jos langus vaikai grožėjosi didybe savivaldybės administracijos pastato, kuriame puoselėjami dar didingesni Majemio plėtos planai.

Kaip vyniojami sušiai

Į barą *Coffee Hill* trumpam pailsėti užsukę moksleiviai sužinojo, kad kalnas (vaikai ne kvaili, supranta angliškai) įsikūręs pastate, kuris anksčiau vadinosi „Gulbė“. „Dėl lėšų stokos kol kas negalime skirti pinigų pastato savininkui, kad užkabintų Majemiui deramą pavadinimą. Tačiau jis gali palaukti, kol surinksime lėšų pagal optimizavimo programą, nes turime *Miami wok @ sushi*“, - aiškino Karolis D.

„Kas yra sušiai žinome, o ką reiškia *wok* - kad sušius galima vogti?“ - gudriai paklausė vienas ne visiškai piplys.

Ekskursovodas pasimetė tik akimirksnį ir pateikė labiau nei įtikinamą paaiškinimą: „Vok reiškia kaip ir voką, į kurį susukamas sušis“. Visi patenkinti nužingsniavo prie kito objekto - *Pizza house*. Niekam nieko nereikia versti - visi ragavę. Už kelių šimtų metrų dar viena *pizza* - STOP, kurioje ekskursantai sustojo pasistiprinti.

Po to teko eiti Gedimino gatvės atkarpa, kurioje nieko majemiško. Nebent čeburekų ir



Lenkijos avialinijų kampanijos LOT vadovybė, sužavėta intriguojančios rinkodaros kampanijos, siūlo aplankyti Majemį. Laukiama tik kada pradžiūs Sasnavos aerouosto nusileidimo-pakilimo takai

V. Žemaičio nuotrauka

kibinų užkandinė... Bet vaikai jau buvo sotūs ir picų, ir dėdės Karolio kalbų.

Dvimiesčio vizija

Pagaliau *Miami* stotelė, kurią pagyvenę žmonės senu įpročiu tebevadina Autobusų stotimi. Čia – ekskursijos pabaiga. „Ko jums važiuoti į Kauną, geriau varykite į Alytų – ten neseniai atidaryta *Miami pizza*. Tai pirmoji kregždė būsimo dvimiesčio *Miami*-Alytus, kuris perspektyvoje, žinoma, vadinsis Majemis“, - atsisveikina Karolis Drąsusis.

Pamojavęs nuvažiuojančiam geltonajam autobusiukui, jis grįžta į laktą prie įvažiavimo į Majemį laukti kitų ekskursantų.

Visą Lietuvių kalbos dienų Marijampolės savivaldybėje renginių sąrašą galite rasi www.marijampole.lt.

Kaip praktiškai veikia „žalos be kaltės“ modelis

Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) informacija. Nuo Naujųjų metų įsigaliojo „žalos be kaltės“ modelis, užtikrinsiantis, kad pacientai greičiau ir paprasčiau gautų kompensaciją, jei jų sveikatai padaryta žala. Tokios praktikos šalyje iki šiol nebuvo, tad, pasak sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos, natūralu, kad žmonėms kyla praktinių klausimų, į kuriuos turi būti atsakyta.

Atitinkami Pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymo pakeitimai ruošti analizuojant Naujosios Zelandijos, Švedijos, Danijos, Suomijos, Norvegijos, Olandijos, Austrijos, Jungtinių Amerikos Valstijų ir kitų šalių taikomą žalos pacientų sveikatai atlyginimo praktiką.

SAM pateikia atsakymus į dažniausiai kylančius klausimus.

Kokia „žalos be kaltės“ modelio nauda?

Tiek kreipimosi, tiek žalos nustatymo ir jos atlyginimo mechanizmai yra žymiai paprastesni nei iki šiol, nereikalaujantys specialių teisinių žinių, todėl, tikimasi, daugiau žmonių kreipsis dėl žalos sveikatai atlyginimo, mažiau būtų pateks į teismus, kuriuose pacientams tekdavo itin sunkus ir brangiai kainuojantis uždavinys – įrodyti, kad sveikatai padaryta žala yra dėl konkrečių gydytojų kaltų veiksmų. Draudimo bendrovės žalą pacientams kompensuodavo tik po teismo proceso, kuris užtrukdavo ne vienerius metus.

Taip pat, įvertinus, kad Pacientų sveikatai padarytos žalos nustatymo komisija (Komisija) sprendimą atlyginti žalą priims nevertindama gydymo įstaigos ir ją padariusio specialisto kaltės, mažės pacientų priešprieša su gydymo įstaigomis bei medikais, nes žala bus atlyginama neapkalbinant medikų dėl sisteminių klaidų.

Kas gali kreiptis dėl žalos atlyginimo?

Pacientas, o jam mirus – artimieji. Mirus pacientui, jei teikiant paslaugas gydymo įstaigoje buvo padaryta žala, teisę gauti turtinės ir neturtinės žalos kompensaciją turi ne tik nepilnamečiai vaikai, sutuoktinis, nedarbingi tėvai, bet ir kiti žmonės, už kurių išlaikymą mirusysis buvo atsakingas.

Be to, teisę gauti kompensaciją (tik neturtinės žalos) turi ir paciento darbingi tėvai bei suaugę vaikai, kuriuos su pacientu siejo ypač artimas ryšys. Iki šio modelio įsigaliojimo, artimi pacientui asmenys neturėjo įstatyminės teisės reikalauti neturtinės žalos kompensavimo, dėl to teismuose vykdavo ilgi ginčai.

Kada galima kreiptis dėl žalos atlyginimo?

Pacientas ar jo artimasis ne vėliau kaip per 3 metus nuo dienos, kai sužinojo ar turėjo sužinoti, kad jo sveikatai gydymo įstaigoje padaryta žala, gali kreiptis į Komisiją, veikiančią prie SAM, su rašytiniu prašymu dėl žalos atlyginimo.

Dėl kompensacijos galima kreiptis visais atvejais, kai pacientas ar, mirus pacientui – jo artimieji mano, jog gydymo įstaigoje sveikatai buvo padaryta žala. Pavyzdžiui, jei atliekant planinę operaciją, kai turėjo būti išspręsta kažkokia jo sveikatos problema, pacientas miršta, tikėtina, kad tokią atvejo eigą galėjo lemti komplikacijos ar medikų padarytos klaidos. Jei artimieji įsitikinę, kad taip atsitiko dėl medikų kaltės, jie turi teisę kreiptis į Komisiją dėl žalos atlyginimo.

Kam konkrečiai pacientas ar mirusio paciento artimieji turi pateikti skundą ir kas juos analizuos?

Komisijai, veikiančiai prie SAM. Prašymas dėl žalos atlyginimo gali būti teikiamas tiesiogiai arba per atstumą, t. y., žmonės gali atvykti į SAM arba, pavyzdžiui, prašymą pateikti registruotu paštu, per kurjerį ar kitomis ryšio priemonėmis, leidžiančiomis nustatyti žmogaus tapatybę.

Žalą vertins Komisija. Joje dirbs 7 na-

riai, deleguoti institucijų bei medikų ir pacientų teises ginančių nevyriausybinių organizacijų. Šiuo metu Komisija, veikusi iki 2020 m. sausio 1 d., dar nėra baigusi nagrinėti 32 pacientų prašymų. Jie bus perduoti naujamai Komisijai ir baigti nagrinėti pagal iki įstatymo pakeitimo (2020 m.) galiojusią tvarką ir reikalavimus.

Be to, naujoji Komisija nagrinės ir šiais metais pateiktus prašymus dėl žalos, kuri kilo iki 2020 m., atlyginimo. Šie prašymai taip pat bus nagrinėjami pagal iki įstatymo pakeitimo (2020 m.) galiojusią tvarką ir reikalavimus.

Kas turi būti nurodyta prašyme?

Žala, prašomos atlyginti žalos dydis ir aplinkybės (faktinis pagrindas), pagrindžiančios žalą ir reikalaujamos atlyginti žalos dydį. Komisija, svarstydama prašymą, pati (o ne pacientas) surinks dokumentus, įskaitant paciento medicinos dokumentų kopijas ir gydymo įstaigos bei medikų paaiškinimus, kuriuose pateikta visa informacija apie pacientą, t. y., apie jo buvimą gydymo įstaigoje, sveikatos būklę, diagnozę, prognozes ir gydymą, reikalingą prašymui nagrinėti ir sprendimui priimti. Taip pat Komisija, esant poreikiui, pati kreipsis į ekspertus, dėl išvadų, kurioms padaryti reikalingos specialios žinios, gavimo.

Pacientui reikės pateikti tik turtinės žalos (patirtų išlaidų ar negautų pajamų) bei neturtinės žalos (pavyzdžiui, sužalojimo įtaką paciento socialiniam gyvenimui ir pan.) dydį patvirtinančius dokumentus.

Nesvarbu, kreipsis pats pacientas ar mirusiojo artimieji, galioja ta pati prašymo dėl žalos atlyginimo pateikimo, jo nagrinėjimo tvarka, terminai ir kita. Skirsis tik prašymo formos (tvirtinamos ministro įsakymu) ir su prašymu pridėdamų dokumentų sąrašas. Pavyzdžiui, artimieji turės pridėti teisę į žalos atlyginimą patvirtinančius dokumentus – apie tai, kad buvo paciento išlaikomi arba, kad su pacientu juos siejo artimas ryšys.

Kokia žala bus atlyginama?

Padaryta teikiant gydymo paslaugas ir tai nėra neišvengiama žala. Neišvengiama žala laikoma: ligų, kuriomis pacientas sirgo iki žalos padarymo, pasekmės ir komplikacijos, kurių nebuvo galima išvengti, atsižvelgiant į paslaugų teikimo metu buvusį medicinos ir slaugos mokslo lygį ir gerąją medicinos praktikos patirtį; ligos, atsiradusios dėl paciento individualių savybių; ligos, atsiradusios dėl vaistų, kurie vartoti laikantis nustatytų sąlygų, savybių.

Žalos atlyginimas nebus išmokamas, jei bus nustatyta, kad žalą nulėmė paciento sąmoningas (tyčia) arba dėl didelio neatsargumo nustatytų pareigų arba kitų kiekvienam savaime suprantamų atsargumo taisyklių (pavyzdžiui, nerūkyti sergant astma ir pan.) nesilaikymas. Tačiau jei minėtų taisyklių ir pareigų nesilaikymas bus ne pagrindinė žalos priežastis, t. y., jei jų laikiusis žala būtų buvusi tik mažesnė, bus išmokamas mažesnis žalos atlyginimas priklausomai nuo to, kokių mastu minėti paciento veiksmai prisidėjo prie žalos atsiradimo arba dydžio. Numatyta, kad pacientams bus atlyginama turtinė ir neturtinė žala. Atlyginant turtinę žalą bus atlyginamos faktinės pacientų patirtos turtinės išlaidos vaistams, gydymo paslaugoms, išskyrus apmokėtas Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis, taip pat kitos su padaryta žala (paciento priežiūra ar sveikatos atkūrimu ir pan.) susijusios pagrįstos ir būtinos išlaidos. Neturtinė žala bus atlyginama pagal balų skaičiavimo sistemą – tai leis asmenims patiems iš anksto įvertinti savo teisėtus lūkesčius į neturtinės žalos atlyginimą. Maksimalios atlygintinos žalos sumos nėra nustatyta.

Kokios galimos neturtinės žalos sumos?

Jos bus apskaičiuojamos kiekvieno konkrečiu atveju įvertinus numatytus

kriterijus. Pavyzdžiui, netekus regėjimo dėl medikų klaidų, pacientui, preliminariais skaičiavimais, būtų išmokėta apie 13 tūkst. eurų neturtinės žalos.

Kaip bus nagrinėjami skundai?

Visų pirma, bus įvertinama, ar prašymas ir pateikti dokumentai atitinka nustatytus reikalavimus, ir tik atitinkantys juos bus perduodami nagrinėjimui. Jei prašymas neatitiks reikalavimų, apie tai bus informuojamas jį pateikęs pacientas ar jo artimasis, kurie turės galimybę per nustatytą terminą jį pataisyti. Jei skundas atitiks reikalavimus, jis bus nagrinėjamas Komisijoje.

Per kiek laiko skundai bus išanalizuoti?

Komisija sprendimus nesudėtingais atvejais, t. y., kai nereikia ekspertų išvadų ir kitų duomenų bei paaiškinimų, priims jau pirmajame posėdyje, kitais atvejais – vėlesniuose (surinkusi visus duomenis, išvadas ir paaiškinimus). Sprendimas dėl reikalaujamos žalos atlyginimo turės būti priimtas ne vėliau kaip per 2 mėnesius nuo prašymo gavimo Komisijoje dienos. Dėl objektyvių priežasčių šis terminas galės būti pratęstas ne daugiau kaip dar vienam mėnesiui.

Kas išmokės žalą, jei Komisija nustatys, kad ji padaryta?

Valstybinė ligonių kasa (VLK), kuri administruos sąskaitą, į kurią įmokas mokės gydymo įstaigos.

Tai reiškia, kad draudimo bendrovės nebebus susijusios su žalos kompensavimu?

Ne. Draustis civilinės atsakomybės draudimu gydymo įstaigoms neberekės. Vietoje draudimo įmokų įstaigos mokės įmokas į VLK administruojamą sąskaitą. Mažosios gydymo įstaigos, t. y., teikiančios šeimos medicinos, palaiikomojo gydymo ir slaugos ir (arba) paliatyviosios pagalbos paslaugas, turės mokėti 0,1 procento sieksiančias įmokas, skaičiuojant nuo praėjusių kalendorinių metų įstaigos pajamų už paslaugų teikimą, visos kitos – 0,2 procento. Numatyta, kad įmokos turės būti mokamos dalimis, kas ketvirtį. Pirmąją įmoką gydymo įstaigos turi sumokėti iki šių metų kovo 30 d.

Per kiek laiko žala bus išmokama?

Per 30 dienų po Komisijos sprendimo priėmimo dienos. Kompensacija visuomet bus išmokama vienu kartu, neskaidant jos dalimis.

Ką daryti, jei netenkins Komisijos sprendimas?

Komisija yra privaloma ikiteisminė institucija dėl žalos atlyginimo. Tad, gavęs Komisijos sprendimą ir nusprendęs, kad šis jo netenkina, pacientas turi teisę Civilinio proceso kodekso nustatyta tvarka kreiptis į teismą dėl paciento sveikatai padarytos žalos atlyginimo klausimo nagrinėjimo iš esmės. Be to, pacientai, kurių prašymus Komisija atsisakys nagrinėti (pavyzdžiui, dėl to, kad, Komisijos nuomone, pacientas neištaisė prašymo trūkumų), tokius Komisijos sprendimus galės skųsti Vilniaus apygardos administraciniam teismui.

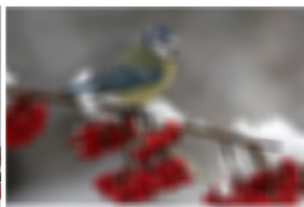
Ar „žalos be kaltės“ modelis neskatins medikų aplaidžiai dirbti, jei už klaidas jie nesulauks sankcijų?

Sankcijos yra numatytos ir nuo Naujųjų metų įsigaliojusioje tvarkoje, tik, siekiant skatinti klaidas analizuoti, o ne slėpti, jos ne tokios griežtos. Iki šiol net už vieną grubią arba pasikartojusią paprastą klaidą medikams grėsė licencijos netekimas, o tai skatindavo slėpti klaidas ir trukdydavo analizuoti jų priežastis bei iš jų mokytis siekiant geresnės paslaugų kokybės.

Dabar nustatyta, kad licencija būtų panaikinama tik antrą kartą pasikartojus grubiai klaidai, o visais kitais atvejais (padarius tik vieną grubią klaidą arba dvi paprastas klaidas per vienus metus) licencija būtų tik laikinai sustabdoma ir prireikus medikai turėtų tobulinti savo kvalifikaciją (jei bus nustatyta, kad ji neatitinka nustatytų reikalavimų). Tokiu būdu medikams suteikiama galimybė



Normalus regėjimas



Kataraktos paveiktas regėjimas

Silpstantis regėjimas: kodėl negalima delsti?

Katarakta gali užklupti bet kurį iš mūsų, tačiau dažniausiai ši liga išsivysto vyresnio amžiaus žmonėms dėl senatvinių akies lęšiuko pokyčių. Kokie kataraktos simptomai, kada reiktų kreiptis į gydytoją, kokie kataraktos gydymo metodai?

Kas yra katarakta ir kodėl ji išsivysto?

Katarakta – akių liga, pasireiškianti lęšiuko padrumzlėjimu, kuris būdingas vyresniojo amžiaus žmonėms. Bėgant metams lęšiukas pamažu praranda savo elastingumą, regėjimas silpnėja – vaizdai susilieja, tampa neryškūs, atrodo, kad žmogus žiūrėtų pro nešvarų ar aprasojusį stiklą. Akies lęšiukas susidrumsti gali kiekvienam, tačiau pradinė katarakta progresuoja ne būtinai visiems. Ligos pasireiškimui daugiausiai įtakos turi amžius, tačiau ją nulemti gali ir tam tikrų vaistų vartojimas, akių traumos, uždegimai ir kt. Pastebėta, jog katarakta yra dažna diabeto komplikacija.

Kokie kataraktos požymiai?

Pirmasis ligos požymis – silpstantis regėjimas. Sergantieji katarakta dažnai skundžiasi jautrumu šviesai, išblukusiomis ar išplaukusiomis spalvomis, matymu kaip pro nešvarų stiklą, dvejinimusi. Žmogus nebeįžiūri artimųjų veidų bruožų, daiktų kontūrų, iškyla problemos užsiimant įprastine veikla, vairuojant automobilį. Kad ir kokius akinius užsidėtų, matymas nepagerėja. Nors pradinėse stadijose katarakta gali nesukelti rimtų regėjimo problemų, tačiau ligai progresuojant silpstantis regėjimas gali baigtis aklumu. Todėl pastebėjus pirmuosius ligos požymius reiktų ilgai nelaukiant pasikonsultuoti su gydytoju. Per kiek laiko žmogus gali apakti tiksliai pasakyti negalima, kadangi kiekvienam pacientui šis laikotarpis gali būti skirtingas – vieniems regėjimas išnyksta staiga, kitiems per kelerius metus.

Kaip šiais laikais gydoma katarakta?

Sergant katarakta padėti gali tik akies lęšiuko pakeitimo operacija. Vaistų nuo šios ligos nėra. Dabar taikomos šiuolaikinės technologijos leidžia operaciją atlikti nedarant didelio pjūvio. Vienas moderniausių, greičiausių ir saugiausių kataraktos operacijos metodų yra fakoemulsifikacija. Naudojant fakoemulsifikatorių – akyje pro 2–3 mm dydžio pjūvį išsiurbiamas sudrumstėjęs lęšiukas ir vietoj jo implantuojamas dirbtinis. Kataraktos operacija – neskausminga procedūra, dažniausiai atliekama naudojant vietinę nejautrą. Operacija trunka apie 30 minučių, regėjimas dažniausiai pagerėja iškart po operacijos ar praėjus keletui dienų.

Nuo ko priklauso operacijos sėkmė?

Kataraktos operacijos sėkmei įtakos turi ne tik kokybiškas lęšiukas, kitos akies ligos, naudojama įranga bei gydytojo meistriškumas, tačiau ir ligos stadija. Todėl labai svarbu pernelyg ilgai neatidėlioti operacijos, kadangi kuo labiau lęšiukas būna sudrumstėjęs, tuo sunkesnė operacijos eiga. Subrendusios kataraktos operacija yra techniškai sudėtingesnė, padidėja pooperacinių komplikacijų rizika, regėjimas atsistato per ilgesnį laiką. Be to, kataraktai progresuojant, gali padidėti akispūdis, rizikuojama susirgti glaukoma – liga, nuo kurios apakus, regėjimo sugrąžinti nebeįmanoma.

Modernios ir saugios operacijos

„Akių chirurgijos centre“ operacijos atliekamos pasitelkiant gydytojų meistriškumą bei naujas technologijas. Operacijas atlieka savo srities profesionalai – gyd. Saulius Ačas, Algirdas Šidlauskas ir Vytautas Jašinskas. Tai aukščiausios kvalifikacijos specialistai, kurie atliko šimtus kataraktos operacijų. „Akių chirurgijos centre“ dirbantys gydytojai aprūpinti modernia diagnostine ir operacine įranga, kokybiškomis priemonėmis. Jei katarakta vargina jus ar jūsų artimuosius – patikėkite savo regos problemas šios srities profesionalams.

Visus, kuriems gydytojai diagnozavo kataraktą ir reikia atlikti operaciją, kviečiame į „Akių chirurgijos centrą“, esantį Savanorių pr. 66, Kaune. Šiuolaikinė mikrochirurginė įranga, kokybiškos priemonės, profesionali patyrusių specialistų komanda padės pasiekti puikių rezultatų. Registruokitės telefonu (8 37) 750 805. www.akiuchirurgija.lt



Akių chirurgijos centras

pasitobulinti ir toliau teikti kokybiškas sveikatos priežiūros paslaugas, o gydymo įstaigoms – išsaugoti specialistus ir užtikrinti paslaugų kokybę bei prieinamumą.

Be to, kartu veiks ir žalos pasikartojimo prevencijos sistema. Ministro įsakymu bus sudaryta komisija, kurios pagrindinės funkcijos bus teikti siūlymus

ne tik toms gydymo įstaigoms, kur buvo padaryta žala, bet ir visoms kitoms, kaip užkirsti kelią žalai atsirasti.

Taip pat komisija teiks siūlymus sveikatos apsaugos ministerijai dėl priemonių ir teisės aktų tobulinimo, kad būtų užkirstas kelias žalai atsirasti, siūlys kaip gerinti gydymo paslaugų kokybę ir kita.

Lėšos bendruomenėms stiprinti

Savivaldybių organizuojamiems vietinių bendruomenių, nevyriausybinių organizacijų ir religinių bendruomenių konkursams Socialinės apsaugos ir darbo ministerija šiais metais skyrė 2 mln. eurų (Marijampolės savivaldybė gaus 39 000 eurų).

Už šias lėšas konkursus laimėjusios organizacijos vykdys socialinę veiklą socialiai pažeidžiamoms gyventojų grupėms, pavyzdžiui, senjorams ar neįgaliesiems, sieks įtraukti į bendruomenę grįžtančius iš emigracijos piliečius ar atvykstančius užsieniečius, ugdys bendruomenės narių pilietiškumą, populiarius socialinio verslo plėtrą, stiprins bendruomenės gyventojų sutelktumą.

Tai numatyta socialinės apsaugos ir darbo ministro Lino Kukuraičio pasirašytame įsakyme, kuriuo patvirtintas bendruomenių veiklos stiprinimo įgyvendinimo aprašas.

Dabar estafetę perima savivaldybių administracijos – priemonės įgyvendinimą organizuoja būtent jos. Savivaldybei paskelbus projektų atrankos konkursą, apie tai turi būti informuojama savivaldybės interneto svetainėje. Čia nurodoma visa svarbiausia informacija ir darbuotojo, kuris atsakys į rūpimus klausimus, kontaktai. Paraiškas savivaldybės priims ne trumpiau nei 1 mėnesį nuo konkurso paskelbimo.

Ministrui patvirtinus aprašą bendruomenės, nevyriausybinių organizacijos ir religinės bendruomenės jau gali planuoti savo veiklas, kurioms sieks finansavimo savivaldybės paskelbus konkursus.

Esminiai prioritetai šiemet nekinta, bet yra naujovių – skatinama, kad bendruomenės įtrauktų į Lietuvą parvykusius emigrantus ir atvykusius užsieniečius, kovotų su klimato kaita, bendradarbiautų su partneriais iš kitų savivaldybių ir seniūnijų.

Daugėjant į Lietuvą parvykstančių piliečių ir augant užsieniečių imigracijai, bendruomenės siūloma imtis iš emigracijos grįžusių tautiečių ar šalyje apsigyvenusių užsieniečių įtraukimo. Tiek senokai Lietuvoje negyvenusiams, tiek visiškai naujoje aplinkoje atsidūrusiems žmonėms dažnai sudėtinga pritaipyti pasikeitusioje visuomenėje. Vienas efektyviausių kelių, kaip tai padaryti – įsitraukimas į bendruomeninę veiklą.

Preliminariais Statistikos departamento duomenimis, 2019 m. į Lietuvą grįžo 20,4 tūkst. Lietuvos piliečių ir atvyko 19,7 tūkst. užsieniečių.

Kaip ir pernai, taip ir šiemet finansuojamos veiklos, skirtos socialiai pažeidžiamiems bendruomenės nariams, pavyzdžiui, vyresnio amžiaus žmonėms, vienišiesiems žmonėms, neįgaliesiems, žmonėms, turintiems priklausomybių ar įvairių socialinių problemų. Siekdamas padėti tokiems gyventojams, bendruomenės organizuoja savitarpio pagalbos grupes, mokymus ir kitus renginius.

Taip pat toliau remiama veikla, skirta bendruomenės narių pilietiškumo, lyderystės ugdymui, gyvenimo kokybės gerinimui, skatinama plėtoti socialinį verslą.

Siekiant didesnio bendruomenės narių sutelktumo, finansuojami bendruomenės vaikų ir jaunimo laisvalaikio užsiėmimai, pavyzdžiui, stovyklos, renginiai, kitos veiklos, skatinančios asmeninių ir socialinių gebėjimų ugdymą. Remiama ir bendruomenės narių kultūrinė, švietėjiška, sporto ir sveikatinimo veikla, įvairios akcijos ir iniciatyvos, skirtos viešųjų erdvių ir aplinkos kokybės gerinimui.

Finansavimą savo veiklos gali gauti bendruomeninės organizacijos, nevyriausybines organizacijos ir religinės bendruomenės, bet prioritetas skiriamas bendruomeninėms organizacijoms.

Būkime sveiki! Arba vaistai nuo visų ligų



Lina BARAVIKIENĖ, sveikos gyvensenos konsultantė-ekspertė. Labai gerai pamenu, kaip, vaikai būdami, žaisdavom „baubą“. Stalą uždengdavome juodomis staltiesėmis, striukėmis. Tada visi keturi sutūpdavome po stalą ir patamsyje gąsdindavome vienas kitą, kad ateina BAUBAS mūsų išsinešti: uždarys į sklepą (rūsį) ir neduos valgyti.

Šiomis dienomis matau panašų išgąstį suaugusių žmonių elgesyje.

Virusų buvo ir bus, o kad jie (jei kartais „pasigautume“) neįsitvirtintų mūsų organizme, būtina:

- * dažniau plauti rankas muilu (iki 20 sekundžių);

- * mažiau valgyti, kad organizmas turėtų pakankamai energijos kovoti su virusais, arba valgyti lengvesnį maistą, kramtyti ilgiau;

- * daugiau vartoti C vitamino, vaisių;

- * vėdinti patalpas bent prieš miegą;

- * vakare išsivalyti nosį, nes jos plaukeliuose virusai ir užsibūna.

O geriausi vaistai nuo visų ligų: paprastumas, nuoširdumas, žmogiškumas, pozityvumas, meilė ir savigarba.

Būkime sveiki!

Sportas

Panevėžyje vykusiame Lietuvos jaunimo **boxso** čempionate nugalėjo Aukšė Chvedukaitė, Reda Judickaitė, Ignas Liaudanskis, trečias buvo Gabrielius Mačiulis.

Ten pat surengto Lietuvos vaikų **lengvosios atletikos** čempionato nugalėtoju tapo Aurimas Mykolaitis

(200 m bėgimas), trečiasias vietas užėmė Andreja Zigmantaitė (600 m bėgimas) ir Nojus Minevičius (1 000 m bėgimas).

Šiauliuose Lietuvos jaunimo **graičių-romėnų imtynių** čempionu tapo Vilius Savickas. Tarp jaunių Laurynas Barauskas buvo antras, o Benas Mickevičius – trečias.

Elektrėnuose Lietuvos jaunimo iki 21 metų **dziudo** pirmenybių bronzos

medalius pelnė Arnas Luščikas ir Markas Giraitis

Plačiau www.scsuduva.lt

Juozas Abramavičius, sporto klubo „Šešupėlė“ vadovas. Vilniuje Lietuvos **neigaliųjų šachmatų** vicečempione tapo klubui atstovaujanti Lolita Narkevičiūtė.

Kita Marijampolės atstovė Inga Kalėdaitė užėmė trečiąją vietą.

Kodėl pagal prevencines sveikatos programas tikrinami ne visi?

Rimantas ZAGREBAJEV, Valstybinės ligonių kasos (VLK). Sveikatos reikalais besidomintiems gyventojams vis dažniau kyla klausimų, kodėl nemokamai pasitikrinti pagal prevencines programas gali tik tam tikros amžiaus grupės asmenys. Teiraujamasi, ar tai nėra absurdas ir diskriminacija? VLK specialistai aiškina, kad amžiaus ribų nustatymas – nėra šiaip sau išsigalvojimas.

Šis kriterijus pasirinktas remiantis moksliniais tyrimais, rodančiais, kokių metų sulaukusiems asmenims gresia didžiausia rizika susirgti vienu ar kitomis ligomis, tai ir lemia, kad pagal ligų prevencijos programas tikrinami ne visi.

Statistika rodo, kad kiekvienais metais vis daugiau Lietuvos gyventojų pasitikrina sveikatą pagal prevencines programas, kurių pa-

grindinis tikslas – sumažinti sergamumą ir mirtingumą nuo kai kurių ligų. VLK Paslaugų ir ekspertizės kontrolės skyriaus vyriausioji specialistė Jurgita Grigarienė teigia, kad prevencinių programų amžiaus ribas, atsižvelgdamos į mokslininkų padarytus tyrimus, rekomenduoja Europos Komisija ir Pasaulinė sveikatos organizacija.

Vėžio atrankinės patikros re-

komendacijas yra patvirtinusi ir Europos Sąjungos Taryba. Jose pripažįstamas atrankinių patikrų dėl krūties, gimdos kaklelio bei storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos efektyvumas, taip pat patariama gimdos kaklelio, krūties ir storosios žarnos vėžio atrankos tyrimus atlikti tam tikros amžiaus grupės asmenims. Todėl tokios amžiaus ribos nustatytos visose šalyse, vykdančiose minėtas programas. Beje, Lietuvos gyventojai iš visų programų dažniausiai renkasi pasitikrinti pagal širdies ir kraujagyslių, storosios žarnos bei gimdos kaklelio programas.

„Dar kartą atkreipiame visų dėmesį, kad amžiaus ribos jokių būdu nereiškia, kad blogai besijaučiančiam ar nusiskundimų turinčiam pacientui nebus suteiktos reikalingos medicinos paslaugos. Jos bus suteiktos, tik jos tiesiog nesiskaitys kaip prevencinė programa. Jei žmogui reikalinga pagalba, o jis jaunesnis ar vyresnis nei nurodyta prevencinėse programose, jis vis vien turi kreiptis į šeimos gydytoją. Reikiama pagalba ir būtini tyrimai jam bus suteikti lygiai taip pat be papildomo mokesčio – apmoka ligonių kasos“, – pabrėžė J. Grigarienė.

Prevencinės programos finansuojamos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF). Kasmet rei-

kalingų lėšų skiriama vis daugiau. Pavyzdžiui, prieš 10 metų šiam tikslui buvo skirta 7,5 mln. eurų, 2018 m. – beveik 17,8 mln. eurų, 2019 m. – 19,7 mln. eurų, 2020 m. – beveik 3 kartus daugiau arba 21,8 mln. eurų.

VLK specialistai atkreipia gyventojų dėmesį, kad norint pasitikrinti pagal prevencines programas, pirmiausia reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jei žmogus yra programoje numatyto amžiaus, jam bus atlikti tyrimai. Jei pacientas nepatenka į nustatytą amžiaus asmenų grupę, tačiau turi sveikatos nusiskundimų, jis irgi turi kreiptis į šeimos gydytoją. Bus atlikti reikiami tyrimai, o mokėti nereikės – išlaidos bus padengtos iš PSDF.

Ligonių kasos sulaukia klausimų, ar iš tiesų, jei nepatenki į prevencinių programų amžiaus ribas, reikės prisimokėti.

Specialistai sako, kad mokėti gali tekti šiais atvejais: jei žmogus – nepatenka į prevencinių programų amžiaus ribas, jaučiasi puikiai ir yra visiškai sveikas, tačiau primygtinai nori pasitikrinti tik dėl to, kad taip nusprendė pats, be gydytojo sprendimo, tyrimai jam gali būti atlikti, tačiau už juos susimokėti reikės pačiam. Kitas atvejis, kada žmogui gali tekti susimokėti – jis nėra apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu.

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
VLK
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

Dėl krūties vėžio
kartą per 2 m.
pasitikrinti gali
moterys
nuo 50 iki 69 m. (imtinai)

Dėl gimdos kaklelio vėžio
kartą per 3 m.
pasitikrinti gali
moterys
nuo 25 iki 59 m. (imtinai)

Dėl storosios žarnos vėžio
kartą per 2 m.
pasitikrinti gali
vyrai ir moterys
nuo 50 iki 74 m. (imtinai)

Dėl širdies ir kraujagyslių ligų
kartą per 1 m.
pasitikrinti gali
vyrai
nuo 40 iki 54 m. (imtinai)
ir moterys
nuo 50 iki 64 m. (imtinai)

Dėl prostatos vėžio
pasitikrinti gali
vyrai
nuo 50 iki 69 m. (imtinai),
o jeigu šia liga sirgo tėvas
ar broliai – nuo 45 metų.

Kito pasitikrinimo datą
paskirs šeimos
gydytojas.

Daugiau informacijos www.vlk.lt ir

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.

K.T. „SPINDULYS“
„Augintiniai susivienija“
(animacinis filmas visai šeimai, V).
Dubliuota lietuviškai.
Kovo 7, 8, 11 d. 11 val.
Bilieto kaina – 3 Eur.

„Pirmyn“ (JAV, animacinė nuotykių komedija visai šeimai, V).
Dubliuota lietuviškai.
Kovo 6, 9–10, 12 d. 15 val. (2D formatu)
Kovo 7 d. 13 val. (2D formatu), 15 val. (3D formatu)
Kovo 8, 11 d. 13 val., 15 val. (2D formatu)
Bilieto kaina į 2D seansus – 4 Eur, vaikams iki 10 m. – 3,50 Eur; į 3D seansą – 4,30 Eur, vaikams iki 10 m. – 3,70 Eur.
Kovo 8, 11 d. 13 val. – ŠEIMOS SEANSAI, bilieto kaina – 3,50 Eur.

„Vedybos, skyrybos ir barsukas“ (Lietuva, komedija, N-16).

Kovo 6–12 d. 18 val.
Bilieto kaina – 4,90 Eur.

„Kubos voratinklis“ (Prancūzija, Ispanija, Belgija, trileris, N-16).
Kovo 6, 7, 10 d. 19.30 val.
Bilieto kaina – 4,90 Eur.

„Nematomas žmogus“ (JAV, Australija, fantastinis siaubo trileris, N-16).
Kovo 6–7, 10 d. 22 val.
Kovo 8–9, 11–12 d. 20 val.
Bilieto kaina – 4,90 Eur.

MAŽOJI SALĖ

„Arkties komanda“ (D. Britanija, Pietų Korėja, Indija, animacinis nuotykių filmas visai šeimai, V).
Dubliuota lietuviškai.
Kovo 7–8, 11 d. 11.15; 13.15 val.
Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur.
Kovo 8, 11 d. 13.15 val. – ŠEIMOS SEANSAI, bilieto kaina – 3 Eur.

„Dilili Paryžiuje“ (Prancūzija, Belgija, Vokietija, fantastinis, animacinis, romantinis filmas, V).
Ilgarsinta lietuviškai.
Kovo 6–12 d. 15.15 val.
Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur.

„Ypatingieji“ (Prancūzija, komedija, drama, N-13).
Kovo 6–7, 10 d. 17.15 val.
Bilieto kaina – 3,70 Eur.

NORMALIOS BOBOS EINA OUT.

„Moteris“ (Prancūzija, dokumentinis filmas, N-13).
Kovo 8 d. 17.15 val.
Specialus seansas moterims kovo 8-osios proga.
Bilieto kaina – 3,70 Eur.

„QT8: Quentin Tarantino“ (JAV, dokumentinis filmas, N-16).
Kovo 6–7, 10 d. 19.15 val.
Kovo 9, 11–12 d. 17.15 val.

DRAMOS TEATRAS

Kovo 8 d. 16 val.
VšĮ Bardai LT viešnagė. Muzikinis spektaklis šeimai „Pabėgimas iš Trepsės namų“.
Bilietas 8 Eur, 10 Eur. Bilietus galite įsigyti www.tiketa.lt ir Marijampolės dramos teatro kasoje.

Kovo 11 d. 18 val.
„Žiūrovo teatro“ viešnagė. Muzikali tragikomedija „Dar vienas Džokeris“.
Bilietas 12 Eur, 16 Eur. Bilietus galite įsigyti www.bilietai.lt ir visose BILIETAI LT kasose.

Kovo 14 d. 12 val.
VšĮ „Markmedia“ viešnagė. Spektaklis vaikams „Augintinių istorijos“.
Bilietas 7 Eur, 8 Eur. Bilietus galite įsigyti www.tiketa.lt, visose TIKETA kasose ir Marijampolės dramos teatro kasoje.

Kovo 14 d. 18 val.
VšĮ „Markmedia“ viešnagė. Komedija „Silvija arba meilės trikampis... KITAIP“.
Bilietas 12 Eur, 15 Eur. Bilietus galite įsigyti www.tiketa.lt, visose TIKETA kasose ir Marijampolės dramos teatro kasoje.

Kovo 18 d. 18 val.
„Kitokio teatro“ viešnagė. PREMIJERA. Komedija „(NE) ištikimybės spąstai“.
Bilietas 12 Eur, 15 Eur. Bilietus galite įsigyti www.bilietai.lt, visose BILIETAI LT kasose ir Marijampolės dramos teatro kasoje.

Bilietų kasos darbo laikas: pirmadieniais-penktadieniais nuo 12-14 val. ir 17-18 val.
Bilietų užsakymas tel. 8 667 01110.
Daugiau informacijos teatro internetinėje svetainėje: <http://www.marijampolesteatras.lt>

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaitė

Kas įduoda, įskundžia, skundikas

Menotryšos šaka, tirianti kiną

Ginklas, kuriuo šaudoma serijomis

8

7

1

5

4

6

3

Užrakinti kambariai

Care Santos

Kiekviena šeima turi paslapčių. Kiekvienas asmuo turi užrakintą kambarį.

Irako pinigai

F. „Lok, ... arba šauk“

Parduotuvės langas prekėms išstatyti

Kinų kovos rūšis – ... fu

Rėkšk, rašyk

Rusvai žalsva, slepianti spalva

Čiurlionis

„Lengvumas“ antonimas

Daina „... žydėkit, linai“

Sportinės avalynės gamintoja

Grynai asmeniška, artima

Serhiijus Plokhijus

„Lygis“ be priešbalsių

Jungs, vienybės, riš

Vidurio Italijos regionas

Ventos k. intakas

Holivudo žvaigždė Nikolė ...

Žastas be balsių

400 romėniškais skaitim.

„Lygis“ be priešbalsių

... žodį – žinai kelią

Kompaktinių diskų gamintoja

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

Kryžiažodžio (Nr. 8) atsakymas: **TROBESYS**
Vertikaliai: *Perspektyvi. Akims. Teks. Balos. Eta. Puses. Enė. Vasa-las. Sav. Sėsk. Piemenė. Onos. Stebėti. Itin. Išėsi. Ėdžios.*
Horizontaliai: *Patenkintas. Eketė. Rika. Mobis. SMS. Senėti. LPS. Vanoči. Pavėsinė. Skubus. Asas. Gyslėlė. Osas. Gims. Skardis.*

Knygą „Riebalai - gyvybės šaltinis“
laimėjo
DALYTĖ SVIRUPSKIENĖ.
Prizą atsiimti redakcijoje, Kauno
g. 15 (II a., 6 kab.), prieš tai susi-tarus tel. 8-605 99998

Kryžiažodžio atsakymus **SIŪSKITE** trumposiomis SMS žinutėmis

SMS žinutėje rašykite:
RK1, palikti tarpą, įrašyti atsakymą ir vardą, pavardę.

SMS kaina
0,57 €

Atsakymus siųskite iki kovo 12 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

Kilus neišskumams skambinti 8-606 11813

1679

Leidykla „Briedis“ pristato

1991 metais per Kalėdas prezidentas George'as H. W. Bushas kreipėsi į tautą ir paskelbė apie istorinę Amerikos pergalę Michailui Gorbačiovui atsistatydinus iš pirmo ir paskutinio sovietų prezidento posto bei po to įvykus Sovietų Sąjungos griūčiai. Požiūris, kad Šaltojo karo pabaiga susijusi su demokratių vertybių pergale prieš komunizmą, atsidūręs Amerikos viešojo diskurso centre ir jame išlikęs dešimtmečius, atnešė pražūtingų padarinių Amerikos pozicijai pasaulyje. Apdovanojimais įvertintas istorikas Serhiijus Plokhijus „Paskutinėje imperijoje“ atskleidžia, kad Sovietų Sąjungos žlugimas anaipol nebuvo Jungtinių Amerikos Valstijų nuopelnas. Iš tikrųjų G. W. Bushas tvirtai rėmė M. Gorbačiovą šiam bandant išlaikyti SSRS, nors respublikose stiprėjo nepriklausomybės judėjimas. Remdamasis neseniai išslaptintais dokumentais ir originaliais interviu su pagrindiniais įvykių



dalyviais, S. Plokhijus pristato visiškai naują, drąsą paskutinių Sovietų Sąjungos mėnesių interpretaciją, pateikia neįkainojamų įžvalgų apie dabartinį Rusijos ir Ukrainos konfliktą bei pavojingiausios krizės Rytų ir Vakarų santykiuose pradžią nuo Šaltojo karo pabaigos.

SR

STATYBOS RITMAS
Gamyklų g. 3, Marijampolė
Tel. (8 343) 71450, info@sr.lt



STATYBOS DARBAI
TRANSPORTO IR TECHNIKOS NUOMA

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:
Tel.: 8 685 50036, (8-343) 70482 **www.sr.lt**

Čempionų klubas „Tauras“

Treniruotės su treniruokliais:

- * jaunimui;
- * vyresnio amžiaus žmonėms;
- * vaikams;
- * aerobinės treniruotės moterims;
- * esant įvairiems sveikatos sutrikimams;
- * įvairių sporto šakų sportininkams;
- * svorio metimo programos;
- * konsultacijos mitybos klausimais.

Laukiame Jūsų:

■ Lietuvninkų g. 18. Informacija tel.:
Rinaldas – 8-698 70364, Greta – 8-651 54773,
Andrius – 8-676 19286, bendras – 8-659 67793.



Jūs laukiami Marijampolės kultūros centre

Paroda „Baltų genčių kostiumai“
Marijampolės kultūros centre,
I aukšto fojė.

Kovo 9, 26 d ir balandžio 4 d.
„Baltiški kostiumai“ iš Lietuvos Nacionalinio kultūros centro fondų. Marijampolės kultūros centre, I aukšto fojė.

Kovo 6 d. 18 val.
Donato Montvydo koncertas.
Marijampolės kultūros centre.

Kovo 7 d. 13 val.
Projektas „Sūduvių ugnys - budinam svietą“. Seminaras „Moters ir gamtos ciklas pagal baltų tradicijas. Pavasario lygė“. Veda Giedrė Sviklė Rein. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 7 d. 16 val.
Birutos Pėveraitytės - Giraitienės ir Jaroslavo Cechanovičiaus autorinis koncertas „Karalienė širdies“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 7 d. 18 val.
Punsko lietuvių namų teatro vakaras. Stasio Kapnio spektaklis „Plutelė ir pelės“. Mkc Baraginės skyriuje.

Kovo 8 d. 15 val.
Koncertas „Moterys moterim“. Mkc Želsvos skyriuje.

Kovo 8 d. 18 val.
„Jums mielos moterys“ grupės „Karaliai“ koncertas Mkc Liudvinavo skyriuje.

Renginiai skirti Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienai

Kovo 7 d. 17 val.
Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos koncertas „Skambanti mūsų laisvė“. Mkc Igliaukėlių skyriuje.

Kovo 8 d. 11.30 val.
Marijampolės kultūros centro Pučiamųjų instrumentų orkestro ir solistų koncertas „Už tavo ir mano laisvę“. Sasnavos bendruomenės namuose.

Kovo 8 d. 14 val.
Marijampolės kultūros centro Pučiamųjų instrumentų orkestro ir solistų koncertas „Už tavo ir mano laisvę“. Mkc Igliaukos skyriuje.

Kovo 10 d. 17 val.
Fotoparoda „Išminties dalybos. Iš praeities Tavo sūnūs te stiprybė semia“. Parodos autorė Greta Blažė. Paroda veiks iki kovo 14 d. Marijampolės kultūros centre, I aukšto foje.

Kovo 10 d. 18 val.
Popietė „Vienybė težydi“ - skirta Nepriklausomos Lietuvos atkūrimo 30-mečiui paminėti. Mkc Gavaltuvos skyriuje.

Kovo 11 d. 11 val.
Protmūšis „Pažinkime Lietuvą“. Sasnavos bendruomenės namuose.

Kovo 11 d. 10 val.
Šv. Mišios, už Tėvynę (Šunskų bažnyčioje), 11 val. Koncertas „Dainomis išauginta laisvė“. Šunskų seniūnijos salėje.

Kovo 11 d. 12 val.
Šv. Mišios „Už Lietuvą“. Gieda Č. Sasnausko choras. Šv. arkangelo Mykolo bazilikoje.

13.15 val. Iškilminga rikiuotė. Sveikinimas Lietuvai plazdant rekordinio dydžio Lietuvos trispalvei. J. Basanavičiaus aikštėje.

14.15 val. Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo trisdešimtmečio iškilmės, MKC pučiamųjų orkestro ir pasaulio marijampoliečių koncertas. Marijampolės kultūros centre.

19 val. Vakaro koncertas - grupės „Saulės kliošas“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 11 d. 11 val.
Iškilmingas paminklo atidengimas, skirtas nepriklausomybės kovų Liudvinavo valsčiaus savanoriams. Liudvinavo miestelio naujosiose kapinėse.

Kovo 11 d. 14 val.
Protų mūšis „Lietuva - tai aš, Lietuva - tai mes“. Sūduvos bendruomenės namuose Valavičių k.

Kovo 15 d. 11 val.
Marijampolės kultūros centro Pučiamųjų instrumentų orkestro ir solistų koncertas „Už tavo ir mano laisvę“. Mkc Liudvinavo skyriuje.

Kovo 15 d. 15 val.
Marijampolės kultūros centro Pučiamųjų instrumentų orkestro ir solistų koncertas „Už tavo ir mano laisvę“. Mkc Daukšių skyriuje.

Kovo 12 d. 18 val.
Folkloro vakaras. Dalyvauja apieginio dainavimo grupė „Dijūta“. Marijampolės kultūros centre, 201 kabinete.

Kovo 12 d. 18 val.
Spektaklis visai šeimai „Kakė Makė ir atversta knyga“ Domino teatras. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 13 d. 17 val.
Koncertas „Šok su Sidona“ - 10 metų scenoje. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 14 d. 12 val.
Edukacija. Sapnų gaudyklių gamyba. Marijampolės kultūros centre, 308 kabinete.

Kovo 15 d. 13 val.
Tado Sidaravičiaus medžio drožinių parodos „Medis atgyja“ atidarymas. Paroda veiks iki balandžio 5 d. Mkc Igliaukos skyriuje.

Kovo 17 d.
Lietuvos moksleivių liaudies dailės parodos-konkurso „Sida-bro vainikėlis“ regioninis turas. Parodos uždarymas balandžio 15 d. Marijampolės kultūros centre II aukšte.

Kovo 17 d. 19 val.
XIII suaugusiųjų liaudiškų šokių kolektyvų konkurso festivalio „Pora už poros“ vietinis tura. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 18 d.
Remigijaus Pačėsos fotoparoda, skirta 65-mečiui paminėti. Paroda veiks iki balandžio 24 d. Marijampolės kultūros centre, I aukšte.

Kovo 18 d. 18 val.
Grupės „Lietuvačiai“ koncertas „Lai skamba dainos Lietuvoj“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 19 d.
Mokinių piešinių paroda „Žemė - mūsų planeta“. Paroda veiks iki kovo 24 d. Marijampolės kultūros centre, I aukšto fojė.

Kovo 19 d. 17 val.
Virginijos Kirvelienės tekstilės paroda, skirta autorės 65-mečiui. M. B. Stankūnienės menų galerijoje.

Kovo 19 d. 18 val.
Sauliaus Petreikio naujo albumo pristatymo koncertas „Sekma Ryta“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 21 d. 18 val.
Andriaus Kaniavos teatralizuotas koncertas „Naktis teatre“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 21 d. 17 val.
Teatro diena „Pavasario mūzų pasikalbėjimas“. Mkc Liudvinavo skyriuje.

Kovo 21 d. 18 val.
Projektas „Sūduvių ugnys - budinam svietą“. Pavasario lygės vakaras. Poezijos parke.

Kovo 23 d. 14-16 val.
Modernaus folkloro projektas „Margai skamba“. Mokymai „Šviesos dizainas ir galimybės“. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 24 d. 18 val.
Kosto Smorigino ir Vytauto Lučkočiaus „Vilniaus simfonietta“ geriausių baladžių koncertas. Marijampolės kultūros centre.

Kovo 25 d.
Vaido Pračkailos tapybos paroda, skirta kūrinybino darbo jubiliejui (paroda veiks 1 dieną). Marijampolės kultūros centre.

PARDUODA

Parduodu naujus klausos aparatus (40 eur) ir elektrinį prietaisą žiurkėms, pelėms, tarakonams naikinti (12 eur). Tel. 8-678 66028.

PASLAUGOS

„Queen“ grožio salonas, įsikūręs miesto centre, Gedimino g. 13-2. Tel. +370 643 45650.

Visos kapų įrengimo, restauravimo, remonto ir priežiūros paslaugos. Tel. +370 624 12901. Visa Lietuva.

Kaminų valymas, lataukų, skardinimo darbai, stogų dengimas. Tel. 8-651 84917.

Veterinarijos klinika „Dalmatinas“ laukia Jūsų Vilkaviškio g. 70. Darbo metu registracija tel. 8-686-65593. Pagalba visą parą.

Karolis Paulavičius, NT brokeris. Tarpininkauju, galiu padėti parduoti Marijampolės, Vilkaviškio, Kazlų Rūdos, Kybartų, Šakių, Kauno rajonuose nekilnojamąjį turtą. Tel. 8-617 01117.

PERKA

Brangiausiai Lietuvoje miškus (brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 8-676 41155.

Brangiai perku sendaikčius, ženklukus, medalius, pinigus, fotoaparatus, stalo įrankius, statulėles, laikrodžius, karo atributiką, radijas ir kt. Tel. 8-671 04381.

Brangiai superkame įvairių markių automobilius. Sutvarkome dokumentus. Atsiskaitome iš karto. Tel. +370 654 03056.

Perkame visų markių automobilius. Tel. 8-644 15555.



ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m²) – 236 Eur

3x6 (18 m²) – 339 Eur

3x8 (24 m²) – 439 Eur

Tel. 8 657 99478



GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

ATLIEKAME:

- Lauko dujotiekio montavimo darbus.
- Vidaus dujotiekio montavimo darbus.
- Dujų skaitiklių perkėlimą butuose.
- Dujinių katilų dūmtraukių montavimą.
- Priduodame objektą.

UAB „Visa elektra“, Gamyklų g. 3, Marijampolė Tel. +370 652 58661.

Pirkčiau 1 kambario butą Marijampolėje. Tel. 8-698 47349.

Perku sodybą, namą, butą ar žemės sklypą, gali būti su mišku, pageidautina prie ežero, upės ar miško. Domina ir dirbamos žemės sklypai nuo 10 ha. Žinantys siūlykite, atsilyginsime. Tel. 8-684 44444.

Superkame visų markių automobilius. Gali būti nevažiuojantys. Atsiskaitome iš karto. Tel. 8-675 80030.

REIKALINGA

Reikalingas sunkvežimių autoelektrikas pamaininiam darbui Prancūzijoje (4 sav. Prancūzijoje, 2 sav. Lietuvoje). Geras atlyginimas, nemokamas pragyvenimas ir kelionės. Tel. 8-667 00065.

Reikalingas sunkvežimių remonto technikas pamaininiam darbui Prancūzijoje (4 sav. Prancūzijoje, 2 sav. Lietuvoje). Geras atlyginimas, nemokamas pragyvenimas ir kelionės. Tel. 8 667 00065.

UAB „ICECO ledai“ - aukščiausios kokybės valgomųjų ledų ir šaldytų desertų gamintoja Lietuvoje. Įmonėi priklauso Lietuvoje gerai žinomi valgomųjų ledų prekių ženklai:

AURUM **Эталон** **Šaltputas**

Siūlome darbą Marijampolėje

GAMYBOS DARBUOTOJAMS

Darbo pobūdis:

- Darbas valgomųjų ledų gamybos ceche produkcijos fasavimo-pakavimo darbai;
- Darbas pamaininis (slenkančiu grafiku, nuo 7h iki 19h ir nuo 19h iki 7h).

Reikalavimai:

- Vidurinis išsilavinimas;
- Savarankiškumas, atsakingumas.

Mes siūlome:

- Geras darbo sąlygas;
- Fiksuotą atlyginimą ir nuo darbo rezultatų priklausančius motyvuojančius priedus.

Gyvenimo aprašymą su nuoroda „Gamybos darbuotojas (ledai)“ atsiųskite el. paštu: **personalas@iceco.lt** arba kreipkitės į įmonės personalo skyrių adresu: Ledo g.1, Marijampolės sav., tel. (8 343) 94214, (8 620) 84042

Planas, kaip iškeisti automobilius į dviračius

Aušrinė VAŠČEĞAITE, Kauno miesto savivaldybės administracija. Europos Komisija įvertino Kauno pastangas darnaus judumo srityje. Kasmetiniuose Europos mobilu-

mo savaitės (angl. European mobility week) apdovanojimuose tarp 36 nominantų iš viso Senojo žemyno Kauno miestas pateko į geriausiųjų trejetuką darnaus

judumo planavimo kategorijoje.

Dėl tarptautinio įvertinimo konkuruoja tokie miestai kaip Briuselis, Vroclavas. Nugalėtojas paaiškės kovo 30-ąją.

European mobility week apdovanojimai skiriami savivaldybėms už pastangas siekiant, kad judėjimas ir gyvenimas miestuose būtų saugus bei patogus visiems.

„Pernai Kaunas pirmą kartą parengė darnaus judumo miesto planavimo strateginį dokumentą. Jame numatomos priemonės, kuriomis iki 2030 metų sieksime sudaryti palankesnes judumo sąlygas mieste. Esame

UAB „Gensera“ siūlo darbą:

- brigadininkams • meistrams • lauko vamzdinių montuotojų • horizontalaus gręžimo aparato operatoriams • pagalbiniais darbininkams vandentiekio, buitinių ir lietaus nuotekų tinklų statybos ir gerbūvio darbams visoje Lietuvoje (yra galimybė rinktis darbą pagal gyvenamąją vietą).
- Ieškamos ir darbininkų brigados.

Suteikiame visas darbai reikalingas priemones, transportą atvykimui į darbą.

Mėnesinis atlyginimas nuo 800/1000 eurų į rankas.

Daugiau informacijos suteiksime žemiau nurodytais kontaktais darbo dienomis I–V tel.: 8-691 86121, 8-464 16188, neringa@gensera.lt



pirmieji Lietuvoje, sulaukę tokio pripažinimo ir tai iš tiesų džiugina. Tarptautinių ekspertų komisija išskyrė mūsų miesto planą kaip ambicingą ir pažangų. Tai patvirtina, kad judame teisinga linkme“, – žinią apie miestui skirtą solidų įvertinimą komentavo Kauno savivaldybės administracijos direktoriaus pavaduotojas Tadas Metelionis.

Kaunas palankių komisijos vertinimų sulaukė už gerai apgalvotą ir progresyvią miesto požiūrį į darnaus judumo planavimą bei strategijos įgyvendinimo svarbą.

Europos mobilumo savaitės apdovanojimų pagrindinis tikslas – skatinti visuomenę rinktis aplinką tausojančias transporto rūšis.

Džeraldas KAUNECKAS, UAB „Idea Prima“. Besikeičiantys metų laikai, darbe patiriamas stresas ir įtampa bei amžius – priežastys, kodėl sutrinka miego ritmas ar suprastėja miego kokybė.

Kada keltis, o kada eiti miegoti, kad pabudę jaustumėmės žvalūs ir energingi, kaip rasti balansą tarp darbo ir poilsio bei kada nemiga gali sukelti rimtų sveikatos problemų?

Apie miegą, šviesą, tamsą

„Dienoms ilgėjant arba trumpėjant – kinta ir melatonino hormono, kurio pagrindinė funkcija yra reguliuoti miego ir budrumo ciklus, kiekis organizme. Todėl sutemus pradeda imti miegas, o patekęs saulei – melatonino gamyba sulėtėja. Šviesos ir tamsos kaita – ryškus šviesos kiekio padidėjimas ryte ir pakankamas

jos kiekis dienos metu padeda sureguliuoti mūsų biologinį laikrodį“, – aiškina „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Kristina Šnirpūnienė.

Jos teigimu, prieš miegą reikėtų ypač vengti įvairių elektroninių prietaisų, skleidžiančių mėlyną dirbtinę šviesą, kuri slopina melanino gamybą.

„Bent dvi valandas iki miego reikėtų išjungti ryškia šviesą, užmigimui gali trukdyti net ir televizoriaus ar kompiuterio skleidžiama šviesa, nes miego hormonas melatoninas gaminamas tamsoje. Jei negalite užmigti be televizoriaus, įsijunkite tik garsą“, – sako K. Šnirpūnienė.

Ji sako dažnai sulaukianti pacientų klausimų, ar reikėtų gydytis nuo nemigos, jeigu jauni miegodavo 10 valandų, o atėjus senatvei užtenka vos 5 valandų. Natūralu, kad senstant miego

trukmė ima trumpėti. Jei žmogus rytais jaučiasi pailsėjęs ir darbingas, reiškia 5 valandų miego naktį užtenka. Bet jei užmigt labai sunku, naktį žmogus dažnai prabunda, o ryte savijauta bloga, tada net miegant 9 valandas galima įtarti nemigos pradžią.

Migdomieji ir kiti vaistai

Nemiga gali išsivystyti ir dėl lėtinio raumenų ir sąnarių skausmo, įtampos galvos skausmo, neramių kojų sindromo, naktinio kosulio. Tokiu atveju vaistininkė pataria laikinai vartoti migdomųjų vaistų.

„Tai daryti saugu 1-2 mėnesius. Deja, vis dar populiari šiuos receptinius vaistus skirti kaip kasdienį nemigos problemos sprendimą. Tiesa ta, kad šie vaistai nemigos negydo, tik dirbtinai

užmigdo, o priprantama prie jų greitai. Dėl to didėja suvartojamos šių vaistų dozės, silpnėja atmintis, prastėja dėmesio koncentracija, atsiranda bendravimo sutrikimų ir vystosi toksikomanija“, – pasakoja K. Šnirpūnienė.

Nemigą gali sukelti ir kai kurie vaistai, pavyzdžiui, nuo traukulių, kardiologinis vaistas metoprololis, taip pat vaistai su dideliu pseudofedrinu kiekiu.

Vaitininkės teigimu, depresija, nerimo sutrikimo sindromas, senatvinė neurozė dažnai taip pat sukelia nemigą. Ji susijusi su cheminių medžiagų pusiausvyros sutrikimu smegenyse ir gydoma mažomis dozėmis antipsichozinių vaistų, antidepresantais, psichoterapija.

Jei žmogus negali užmigti dėl dieną patiriamos įtampos, rekomenduojama vartoti raminančių vaistažolių: valerijono, melisos,

mėtos, preparatų su pasiflora, apyniais, magniu B6. Prieš einant miegoti galima išgerti preparatų, turinčių melatonino. Atsargiai reikėtų vartoti jonažolės arbatą, galinčią susilpninti arba pastiprinti kitų vartojamų vaistų poveikį.

Galima rasti balansą

Vienas pagrindinių būdų, padėsiančių geriau išsimiegoti, darbo ir poilsio režimo subalansavimas. Pasak vaistininkės, darbingo amžiaus žmonėms nemigą sukelia polinkis pervargti.

„Stipriai pavargęs žmogus tarsi turėtų puikiai miegoti, tačiau dirbantiems intensyvią protinį darbą, patiriantiems nemažai streso sunku užmigti. Mat smegenys sunkiai „atsijungia“ nuo problemų. Jas reikėtų palikti darbe, o jei vis dėl to užmigt nepavyksta, užsiimkite prieš miegą kokia nors nuobodžia monotoniška veikla, nereikalaujančia įtempto mąstymo. Geriausia vadovautis dienos taisykle: 8 valandos darbui, 8 valandos poilsui ir mėgstamiems užsiėmimams ir 8 valandos miegui“, – sako K. Šnirpūnienė.

Anot jos, miego ritmą dar gali sutrikdyti ir mažas fizinis aktyvumas dieną bei nedideli snūstelėjimai dienos metu. Trumpas 15-90 minučių pietų miegas puikiai atstato organizmo jėgas po sunkaus fizinio darbo, bet visai netinka turintiems polinkį į nemigą.

„Jei esate „pelėda“ ir negalite užmigti iki vidurnakčio, o į darbą 6 ryto nebegalite atsikelti, padėtų sąmoningas įpročių keitimas. Nuolat kelkitės 6 valandą ryto – net savaitgaliais, kai galite pamiegoti, o užmigimo laiką po truputį ankstinkite. Ilgainiui organizmas pripras prie tokio ritmo ir bus lengviau įveikti „pelėdišką“ prigimtį“, – pataria vaistininkė.



NEMIGOS

PRIEŽASTYS IR JŲ ŠALINIMAS