

M I E S T O

L a i k r a š t i s

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

2025 m. birželio 5 d., ketvirtadienis, Nr. 45 (1861) / ML

Vasara jau čia – pasiruoškite karščiams: ką keisti kasdienybėje, kad jaustumėtės puikiai?

Lijana Petrikaitė

Atėjusi vasara žada ne tik saulėtas dienas ir poilsį gamtoje, bet ir iššūkius mūsų organizmui. Vis dažniau pasitaikantys karščio bangų epizodai verčia atidžiau rūpintis sveikata. Kaip keisti kasdienes įpročius, kad karštomis dienomis išliktume energingi, žvalūs ir sveiki? Ką valgyti, kad neapsunktume, bet ir nepritrūktume jėgų? Ir kaip išlikti fiziškai aktyviems net tada, kai termometras muša rekordus?

Marijampolės visuomenės sveikatos specialistė, atsakinga už visuomenės sveikatos stiprinimą, Snieguolė Tarasevičienė dalijasi įžvalgomis: vasara – tai metas, kai mūsų sveikatai gali kilti ypač daug iššūkių: „Vasarą daugelis žmonių leidžia laisvalaikį gamtoje, prie vandens telkinių, todėl jiems iškyla iššūkių dėl karštos oro temperatūros, dėl neatsargaus elgesio vandenyje, dėl vabzdžių įkandimų. Dirbantiems žmonėms, ypač tiems, kurie dirba žemės ūkyje, statybų sektoriuje, kelių tiesime, gelbėjimo tarnybų darbuotojams, sąlygos taip pat yra labai sunkios.“

Skysčių balansas – gyvybiškai svarbus

Karštuoju metų laiku vienas svarbiausių sveikatos palaikymo principų – pakankamas skysčių vartojimas. Anot specialistės, vandens trūkumas organizme gali lemti galvos skausmus, silpnumą, širdies ritmo sutrikimus ar net šilumos smūgį. „Be abejo, pirmiausia būtinas skysčių gėrimas. Nuolatinis, ne tada, kai jau imame jausti troškulį, bet visuomet gurkšnoti vandenį. Ypač tinka mineralinis vanduo. Taip pat mineralams papildyti tinka natūralios vaisių, daržovių sultys. Visiškai netinka gėrimai su dirbtiniais dažikliais ir saldikliais, kofeinas. Be abejo, reikėtų vengti ir alkoholio, nes šie visi gėrimai skatina skysčių netekimą“, – komentuoja Snieguolė Tarasevičienė.



Vasaros metu į mitybą reikėtų įtraukti kuo daugiau sezoniškų vaisių ir daržovių

Pixabay nuotr.

Mityba – lengva, bet maistinga

Vasarą patariama rinktis lengvesnį maistą – daugiau daržovių, vaisių, liesos

mėsos, žuvies, taip pat – džiovintų vaisių ar riešutų. Reikėtų vengti riebių, sunkių patiekalų, kurie apsunkina virškinimą ir atima energiją.

Ramutė Kunigiškienė, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, dalinasi, kad tinkama mityba gali užtikrinti gerą savijautą, suteikti energijos ir padėti išgyventi karščius: „Vasarą reikėtų rinktis šiek tiek kitokį maistą: liesnesius mėsos produktus, šiek tiek atsargiau su pieno produktais. Kadangi vasarą turime privilegiją rinktis sezoniškus vaisius ir daržoves, tai jų į savo mitybą reikėtų įtraukti kuo daugiau. Na, o išskylų metu reikėtų rinktis maistinius produktus, kurie mažiau genda: džiovinti vaisiai, uogos, kuriuose yra gausu antioksidantų ir skaidulų, o jie suteikia ne tik sotumo jausmą, bet apsaugo ir nuo laisvųjų radikalų. Labai svarbu mitybos racioną papildyti riešutais, nes tai yra baltymų šaltinis. Na, o sotesniam pasirinkimui tiks viso grūdo gaminiai.“

Fizinis aktyvumas – su saiku ir protingu laiku

Nors vasara – puikus metas judėti, reikėtų vengti intensyvios fizinės veiklos dienos metu, kai saulė yra stipriausia (nuo 11 val. iki 17 val.). Geriausia mankštintis ryte arba vakare, rinktis pavėsį. Pasak Visuomenės sveikatos specialistės Editos Kulikauskienės, nepaisydami fizinio aktyvumo rekomendacijų karštomis dienomis, mes sau ne tik nepadedame, bet ir galime stipriai pakenkti: „Jeigu jau neturime galimybės mankštintis ryte arba vėliau vakare ir norisi tą daryti dieną, reikėtų įsivertinti bėgimo takus, kur mes mankštinamės, rinktis tas vietas, kur yra daugiau šešėlio ir vengti asfalto, pėsčiųjų takų, nes nuo karštos saulės šios erdvės labai stipriai įkaista. Visada rekomenduoju su savimi turėti gertuvę su vandeniu, o jei žmogus linkęs į gausesnę prakaitavimą, nepamiršti ir elektrolitų vartojimo.“

Daug aktyviai laiką leidžiančių žmonių nesusimąsto apie aprangos reikšmę: „Taip pat yra labai svarbi ir apranga. Rūbai turėtų būti laisvi, kvėpuojantys, geriausia šviesios spalvos, rekomenduočiau nepamiršti ir galvos apdangalo. Labai svarbus yra ir treniruotės krūvis: niekada nereikėtų daryti per daug, geriau mažiau ir dažniau atlikti pratimus ir, žinoma, nepamiršti stebėti savęs, ypač širdies ritmo“, – sako specialistė.



Vasarą populiariausios – gaivinančio vandens pramogos

Pixabay nuotr.

Darbas per karščius: sauga – svarbiausia

Valstybinė darbo inspekcija savo ruožtu primena, kad karščiai kelia ne tik diskomfortą, bet ir pavojų sveikatai. Vasarą ypač svarbu užtikrinti saugias darbo sąlygas – tiek biuruose, tiek lauke. Vyraujant aukštai temperatūrai, didėja organizmo perkaitimo rizika, kyla pavojus sveikatai ir gyvybei.

„Karšti orai sukuria naują pavojų darbo vietose – organizmo perkaitimą. Todėl darbdaviai privalo įvertinti rizikas ir imtis atitinkamų prevencinių priemonių“, – teigia VDI vyriausioji darbo inspektorė Rita Zubkevičiūtė.

Jei dirbama biure, oro temperatūra neturi viršyti 28°C, o fiziškai dirbantiems – 26°C. Patalpos turi būti vėdinamos arba kondicionuojamos. Lauko darbuotojai turi dėvėti natūralaus pluošto, šviesią aprangą, naudoti galvos apdangalus, gerti daug vandens ir daryti pertraukas.

Kai aplinkos temperatūra viršija 28 °C, darbuotojams turi būti skiriamos specialios pertraukos – ne rečiau kaip kas 1,5 valandos, ne mažiau kaip 40 minučių per pamainą

Darbdaviai taip pat turėtų:

- ♦įrengti atsivėsimo vietas,
- ♦aprūpinti darbuotojus vandeniu,
- ♦vengti planuoti fizinius darbus nuo 11 iki 17 valandos,
- ♦suteikti informaciją apie šilumos pavojus ir pirmąją pagalbą.

Darbuotojai turi rūpintis savimi ir kolegomis – vengti tiesioginių saulės spindulių, vilkėti tinkamą aprangą, stebėti savijautą, gerti daug skysčių ir, jei pasijunta blogai, nedelsti kreiptis pagalbos.

Vasara gali būti ne tik atgaivos ir poilsio metas, bet ir puiki proga stiprinti sveikatą, jei tik kasdienybėje nepamirštame kelių svarbių dalykų – pakankamai skysčių, subalansuotos mitybos, fizinio aktyvumo ir atsargumo. Tad pasitikime vasarą žvalūs, sąmoningi ir pasirengę ne tik šilumai, bet ir geriems pokyčiams mūsų sveikatai.

Šiame numeryje skaitykite:

3 psl.

„Rūpestėlis“ – jau septynerius metus veikiantys vilties ir bendrystės namai onkologiniams ligoniams Marijampolėje

Jau septynerius metus Marijampolėje veikianti onkologinių ligonių asociacija „Rūpestėlis“ – gyvas įrodymas, kad net ir išgirdus vėžio diagnozę galima gyventi oriai, prasmingai ir viltinai. Asociacijos nariai ne tik rūpinasi vieni kitais, bet ir dalyvauja įvairiose išvykose, edukacijose, keliauja ir užsiima kūrybine veikla.



4 psl.

Gyvenimas su onkologine liga

Onkologinė liga šiais laikais – dar ne nuosprendis, tačiau ji stipriai išmuša žmogų iš senojo gyvenimo vėžių. Kodėl man? Ką aš blogo padariau, kad susirgau? Kiek man dar liko gyventi? Tai klausimai, kurie dažnai pasitinka, išgirdus diagnozę „vėžys“.

5 psl.

Planuojama mokesčių reforma – rizika verslo aplinkai ir investicijoms

Planuojama mokesčių reforma vietoj siekio stiprinti šalies konkurencingumą ir skatinti investicijas, regis, žengia priešinga kryptimi – didina mokestinę naštą, slopina verslo plėtrą ir kelia riziką ekonomikos augimui.

6 psl.

Mokolų seniūnijoje pakelės nusėtos stambiągabaritėmis atliekomis. Seniūnija kovoja su vėjo malūnais

Marijampolės savivaldybėje vyksta kova su stambiosiomis atliekomis. Mokolų seniūnijoje pakelės, apleistos sodybos, krūmingos teritorijos nusėtos šiukšlėmis.



Internetinis portalas

Prasidėjo stojimai į aukštąsias ir profesinio ugdymo mokyklas

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija praneša apie tradiciškai vasaros pradžioje prasidėjusius priėmimus į aukštąsias ir profesinio ugdymo mokyklas.

Pasirinkimų galimybės būsimiems studentams yra plačios

Birželio 1 d. prasidėjo pagrindinis priėmimas į Lietuvos aukštąsias mokyklas. Stojančiųjų laukia 11 valstybinių ir 5 nevalstybiniai universitetai bei 7 valstybinės ir 6 nevalstybinės kolegijos. Į valstybės finansuojamas vietas planuojama priimti beveik 13 tūkst. pirmakursių.

Šiameit reikšmingai padidintas valstybės finansuojamų slaugos studijų vietų skaičius – į jas pretenduoti galės 100 universitetų ir kolegijų studentų daugiau nei pernai. Iš viso į valstybės finansuojamas vietas numatyta priimti beveik 600 slaugos ir akušerijos pirmakursių.

Daugiau valstybės finansuojamų vietų šiameit suplanuota ir medicinos rezidentūros studijose, iš viso – 385.

Siekiant paruošti daugiau viešojo saugumo specialistų, pernai atsirado koleginės viešojo saugumo studijos. Šiameit joms suplanuota 50 valstybės finansuojamų studijų vietų, dar 65 valstybės finansuojamos vietos numatytos universitetinėms pareigūnų rengiančioms studijoms.

Stojantieji į aukštąsias mokyklas ir toliau skatinami rinktis pedagogikos studijas bei pretenduoti į valstybės teikiamą finansinę paramą – kelis šimtus eurų siekiančias stipendijas.

Galimybę gauti stipendiją turės įstojusieji į prioritetines pedagogikos specializacijas: matematiką, lietuvių kalbą ir literatūrą, prancūzų ir vokiečių kalbas, fiziką, chemiją, biologiją, istoriją, geografiją, IT, pradinį ugdymą ir specialiąją pedagogiką.

Įstojusieji į valstybės finansuojamas prioritetinių pedagogikos specializacijų bakalauro arba gretutines studijas galės pretenduoti į 455 eurus per mėnesį siekiančias stipendijas.

O prioritetinių specializacijų pedagogikos profesinių studijų ir baigiamojo kurso bakalauro ar gretutinių studijų studentai kas mėnesį galės gauti 770 eurų stipendi-

jas. Ši parama numatyta tiems, kurie sudarys sutartį su savivaldybe ar mokykla ir įsipareigos baigę studijas ten dirbti ne trumpiau kaip 3 metus per 5 metų laikotarpį, ne mažiau kaip 0,7 etato.

Antroji konkursinė eilė

Kaip ir pernai, šiameit bus sudaroma antroji konkursinė eilė, kuria užtikrinamos lankstesnės sąlygos įstoti į aukštąją mokyklą stojantiesiems iš socialiai pažeidžiamų grupių.

Antrąją konkursinę eilę gali naudotis stojantieji iš labai mažas pajamas gaunančių šeimų, našlaičiai, kai abu tėvai arba turėtas vienintelis iš tėvų yra mirę, turintieji neįgalumą, taip pat turintieji praktinės veiklos patirties ir trumpųjų studijų absolventai. Stojantieji per antrąją konkursinę eilę turi atitikti tuos pačius priėmimo reikalavimus kaip ir kiti stojantieji.

Šiameit antrąją konkursinę eilę numatoma skirti apie 1,3 tūkst. valstybės finansuojamų studijų vietų.

Priėmimo reikalavimai

Visiems stojantiesiems, įgijusiems vidurinį išsilavinimą 2024 m. ir vėliau, taikomi vienodi priėmimo į aukštąsias mokyklas reikalavimai, t. y. reikia būti išlaikius ne mažiau kaip tris valstybinius brandos egzaminus: lietuvių kalbos ir literatūros, matematikos ir vieną stojančiojo laisvai pasirinktą egzaminą.

Išimtis taikoma stojantiesiems į menų studijas ir baigusiesiems trumposios pakopos studijas, jiems pakaks dviejų egzaminų: stojantiesiems į menus nereikės laikyti matematikos, o baigusiesiems trumposios pakopos studijas – pasirenkamojo egzamino.

Trijų (dviejų stojant į menus arba po trumpųjų studijų) valstybinių brandos egzaminų įvertinimų aritmetinis vidurkis turės būti ne mažesnis nei pagrindinis mokymosi

pasiekimų lygis (50 balų), jei stojama į universitetą, ir ne mažesnis nei patenkinamas (41 balas), jei stojama į kolegiją.

Visiems stojantiesiems taip pat reikės pasiekti mažiausią stojamąjį konkursinį balą, nustatytą pačių aukštųjų mokyklų. Stojimo į aukštąsias mokyklas prašymus LAMA BPO informacinėje sistemoje galima pateikti iki rugpjūčio 6 d. 11 val. Stojantieji kvietimų studijuoti sulauks iki rugpjūčio 11 d. 12 val. Prašymus dalyvauti papildomame priėmime bus galima teikti rugpjūčio 15–19 d.

Vasaros etapo priėmimas į profesinio mokymo įstaigas vyks iki rugpjūčio

Birželio 2 d. taip pat prasidėjo vasaros etapo priėmimas į profesinio mokymo įstaigas. Stojantieji priėmimo prašymus kviečiami teikti iki rugpjūčio 6 d.

Teikti stojimo prašymus gali tiek norintieji įgyti kvalifikaciją pagal visą profesinio mokymo programą, tiek 9–10 klasių mokiniai ir I–IV klasių gimnazistai, norintys mokytis atskirų profesinio mokymo modulių.

Moduliai leidžia išbandyti įvairių specialybių praktines veiklas – inžinerijos, grožio, paslaugų ir daugelio kitų sričių. Tai galimybė gimnazistams iš anksto išmėginti dominančią profesiją arba įgyti naudingų įgūdžių. Per 270 profesinio mokymo modulių gimnazistams siūlo net 37 profesinio mokymo įstaigas.

Pernai į profesinio mokymo įstaigas iš viso priimta 20,3 tūkst. mokinių.

Teikti paraiškas mokytis profesinio mokymo įstaigoje galima Mokausi Lietuvoje informacinėje sistemoje. Nespėjus sudalyvauti pagrindiniame priėmime, stojantieji bus kviečiami teikti paraiškas papildomo priėmimo metu rugpjūčio 19–21 d.

Prasidėjus mokslo metams bus organizuojamas ir papildomas priėmimas į neužpildytas valstybės finansuojamas ar nefinansuojamas vietas, jis vyks iki spalio 31 d.

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos informacija

SKANAUS!

„Šaltibarštinis“

Pranešimas žiniasklaidai

Gaiviai ir netikėtai lietuviškai vasarai tau-rėje paruošti reikės:

- 1 pakelio virtų ar marinuotų tarkuotų burokėlių;
- ryšulėlio krapų ir svogūnų laiškų;
- 1 vnt. ilgavaisio agurko;
- 1 l kefyro;
- druskos ir pipirų (pagal skonį);
- 2 vnt. bulvių;
- 4 vnt. putpelių kiaušinių.

Gaminimas. Į puodą sudėkite burokėlius, tarkuotą agurką bei smulkintus žalumynus – krapus ir svogūnų laiškų. Viską užpilkite kefyru ir gerai išmaišykite. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį, tada supilkite į smulkintuvą. Sutrinkite iki vientisos konsistencijos ir supilkite į taures.

Papuošimui išvirkite kelias bulves ir putpelių kiaušinius. Bulves supjaustykite smulkiais gabalėliais, lengvai apkepkite ir, kartu su perpjautu putpelės kiaušiniu, suverkite ant trumpo medinio iešmelio. Paruoštus iešmelius patiekite prie arba ant taurės.

Skanaus!



ŽINOMI, BET NEŽINOMI



Kaip gimsta skoniai, kurie tampa mūsų kasdienybės dalimi? Kas užtikrina, kad milijonai vartotojų kiekvieną dieną galėtų mėgautis kokybe, skoniu ir patikimumu?

„Mantinga“ veiklą pradėjo 1998 m., pasiūlydama Lietuvos rinkai naują, iš Prancūzijos importuotą produkciją – šaldytus, technologiškai paruoštus kepimui duonos, pyragų ir kitus konditerinius gaminius. Šiandien „Mantinga“ yra viena didžiausių ir moderniausių duonos, užkandžių ir šaldytų gaminių įmonių Baltijos šalyse. Bendrovei priklauso 4 modernios gamyklos, asortimente – apie 1000 skirtingų gaminių, produkcija eksportuojama į beveik 40 pasaulio šalių (nuo Amerikos iki Japonijos, Kinijos, Saudo Arabijos, Pietų Afrikos Respublikos).

Laidoje „Žinomi, bet nežinomi“ sužinosite, kaip buvo įkurta įmonė, kas šiandien yra „Mantinga“ – tiek kaip verslas, tiek kaip komanda, kokie svarbiausi įmonės sėkmės veiksniai, kaip diegiamos naujos gamybos ir ar robotizacija keičia gamybos pobūdį. Išsiaiškinsime, kokie pokyčiai įvyko darbuotojų poreikiuose per pastaruosius metus, kaip pavyksta iš-

„Komanda ir verslas – tai tokie susiję indai. Mes esame kūrybiški, veržlūs, siekiantys ambicingo tikslo ir dirbantys atsakingai. Tai tie pagrindiniai dalykai atsako, kas yra „Mantinga“. Mes esame žinomi, kaip aukštos kokybės ir įdomaus, kūrybiško, inovatyvaus produkto gamintojai.

laikyti žmogišką ryšį tokioje didelėje organizacijoje, kaip įmonėje rūpinamasi darbuotojų motyvacija ir emocine sveikata.

Įmonės „Mantinga“ vadovas pasakoja: „Mes visą laiką norime būti žinomi kaip kompanija, kuri yra lietuvių kilmės, lietuviams priklauso ir lietuvių vedama – tai yra ir garbės reikalas, ir ambicijos. Nes

Lietuvoje nedaug kompanijų, kurios iš tikrųjų yra globalios, o tai daugelį darbuotojų „veža“ tam tikra prasme į priekį, nes visą laiką norisi įrodyti, kad tu esi iš mažos šalies, esi ne ką prastesnis negu didelės šalys – Amerika ar Vokietija. Manau, kad tas lietuviškas identitetas pačioje kultūroje ir įmonėje yra labai svarbus ir mes tikrai jį išlaikysime. Mūsų kolektyvas yra vienas iš pagrindinių sėkmės veiksnų – jie viską sprendžia ir viską sukuria. Jų ambicija, jų kūrybiškumas, inovatyvumas, greitis, lyginant su kitais rinkos dalyviais, veda mus į priekį. Žmonės mato, kad mes turim ambiciją, tai tokie žmonės prie mūsų ir prisijungia. Jie nori būti to dalimi. O kai būna energija tarp daug žmonių, tai ir gaunasi kažkoks rezultatas“.

Užsakytas turinys



Laidų įrašai:

Suteikite sau galimybę būti labiau žinomiems. Tapkite mūsų TV laidos dalyviais!

El. p. reklama@mmm.lt Tel. +370 687 755 33

„Rūpestėlis“ – jau septynerius metus veikiantys vilties ir bendrystės namai onkologiniams ligoniams Marijampolėje

Greta Paulevičiūtė

Jau septynerius metus Marijampolėje veikianti onkologinių ligonių asociacija „Rūpestėlis“ – gyvas įrodymas, kad net ir išgirdus vėžio diagnozę galima gyventi oriai, prasmingai ir viltin-gai. Asociacijos nariai ne tik rūpinasi vieni kitais, bet ir dalyvauja įvairiose išvykose, edukaci-jose, keliauja ir užsiima kūrybine veikla.

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) – viena didžiausių nevyriausybinių organizaci-jų Lietuvoje, daugiau nei dešimtmetį aktyviai dirbanti onkologinių pacientų labui. Ši organizacija vienija net 30 nevyriausybinių organizacijų, kurios teikia pagalbą onkologinėmis ligomis sergantiems žmonėms arba bu-ria juos bendrystei ir palaikymui. Tarp šių organizacijų – ir Marijampolėje veikianti onkologinių ligonių asociacija „Rūpestėlis“, jau septynerius metus prisidedanti prie bendro tikslo: gerinti onkologinių ligonių gyvenimo kokybę ir stiprinti jų balsą visuomenėje. Šiuo metu asociaciją vienija 70 narių, kurių amžius nuo trisdešimties iki kopiančių į devintą dešimtį.

„Esame labai įvairių profesijų žmonės, atradę bendrystę dėl mus ištikusios ligos. Pagrindinė sąlyga tapti mūsų asociacijos tikruoju nariu – POLA kortelė, kuri suteikia daug galimybių sergantiems onkologine liga. Norintiems prisijungti prie asociacijos veiklos, visada siūlome pirmiausia pas mus ateiti, pabendrauti, pavar-tyti mūsų nuotraukų albumus ir tik tada spręsti, ar no-rėtų tapti mūsų nariu“, – sako asociacijos vadovė Roma Karčiauskienė.

Diagnozė paliečia visą šeimą

Kalbant apie onkologines ligas, anot pašnekovės, svarbu suprasti, jog diagnozė neišvengiamai paliečia ne tik pacientą, bet ir visą jo šeimą.

„Svarbiausia, ką galime duoti sergančiam žmogui ir jo artimiesiems – tai nuoširdus palaikymas. Ne visada reikia daug žodžių ar didelių veiksmų – kartais pakan-ka paprasto buvimo šalia“, – pabrėžia ji.

Tačiau pasitaiko ir tokių situacijų, kai artimiausi žmonės, draugai kreipiasi dėl patarimo, kaip elgtis, kaip bendrauti su išgirdusiu šią diagnozę – bijo pas-kambinti, užėti, aplankyti ligoninėje.

„Jei jau ryžotės, tegul nebūna tas jūsų bendravimas ilgas, įkyrus. Kartais iškalbingesnė yra tylą, nuoširdus apkabinimas, palaikymas už rankos, paprašymas pas-kambinti, gal galėsiu kuo padėti. Ir malda svarbi, jei esate tikintis. O kartais ir mums, susirgusiems, verta prabilti patiems pirmiesiems, paskambinti, paprašyti, nes žinia apie mūsų ligą taip pat sukelia stresą artimie-siems ir draugams“, – sako ji.

POLA taip pat teikia nemokamas teises, psicho-logines ir mitybos konsultacijas telefonu. Psichologo konsultacijos teikiamos ir sergančiojo artimiesiems.

Kovoje su liga – itin svarbi bendrystė

Pagrindinis asociacijos tikslas, anot R. Karčiaus-kienės, yra suburti sergančiųjų onkologine liga ben-druomenę, kuri propaguotų kokybiško gyvenimo sampratą ir skleistų žinią, kad net ir susirgus – gali-mas visavertis orus gyvenimas, o piktybinė liga gali būti kontroliuojama.

Svarbiu uždaviniu laikoma ir prevencinė veikla, kuri, anot vadovės, nėra tik skatinimas dalyvauti vėžio patikros programose, bet ir požiūris, kad kovoje su liga ar net pasveikus – itin svarbi bendrystė tarp tokio paties likimo žmonių.

„Rūpestėlio“ gyvenimas labai aktyvus. Mes atviri įvairioms veikloms ir patyrimams. Rašome socialinius,

sveikatos rėmimo, bendruomenių stiprinimo projek-tus. Tai įvairios išvykos, stovyklos, terapijos, paskaitos, edukacijos“, – pasakoja moteris.

Taip pat aktyviai domimasi, kaip gyvena kitų ša-lių onkologiniai ligoniai, tad asociacijoje veikia grupė „Kelauk. Pažink. Tobulėk“, kuri rūpinasi tarptautiniais projektais ir veiklomis. Vienas iš tokių pavyzdžių – šie-met asociacijos nariai dalyvauja „Erasmus“ programo-je, kurioje gilinsis į Švedijos gerąsias praktikas.



Edukacijas jau organizuoja ir patys „Rūpestėlio“ nariai. Inos edukacija „Muilo kelias“

Daug dėmesio skiriama ir tvarumo idėjoms. Jau trečius metus „Rūpestėlyje“ veikia kūrybinė siuvimo sala „Padovanok antrą gyvenimą“. Tai, kas turėtų būti išmesta, kūrybinėje saloje prikeliamą naujam gyvenimui, įgauna naują formą ar paskirtį. Už tokią iniciatyvą ir tvarumo idėjų sklaidą visuomenėje atliekų kultūros projekte „Metų DĖK'ui 2023“ asociacija pelnė apdova-nojimą.



Liaudies enografijos muziejuje „Rūpestėlis“ vedė Užgavėnių edukaciją

Vėžio diagnozė kasdien išgirsta 50 lietuvių

Statistika rodo, kad vėžio diagnozę kasdien mūsų šalyje išgirsta 50 žmonių. Lietuvoje onkologinėmis li-gomis serga virš 100 tūkstančio žmonių, virš 50 tūks-tančių yra POLA kortelės turėtojai. Marijampolės apskrityje šiuo metu yra išduota daugiau nei trys tūks-tančiai POLA kortelės.

R. Karčiauskienė pasakoja, kad pacientai vis dar su-siduria su atvejais, kai tenka daugiau kaip mėnesį lau-kti eilėje pas onkologą ar kitų ligų specialistą, ypač kar-diologus. Tačiau didžiosiose šalies klinikose dabar jau veikia „Žalieji koridoriai“, kur, įtarus onkologinę ligą, pas specialistą patekimo kelias sutrumpėja.

„Ypač specialistų trūksta regione, tada žmonės su-siduria su kita – keliavimo problema. Pacientas, jei neturi galimybės gauti pavėžėjimo paslaugos, samdo privatų vežėją, kurio paslauga nepigi, arba galima vykti autobusu (su POLA kortele kelionės nuolaida 80 pro-centų), kur žmogus jau turi prisiderinti prie autobuso grafiko, todėl dažnai tokios ilgos kelionės labai išvargi-na“, – sako ji.

Paklausus, ką galėtų padaryti kiekvienas iš mūsų, kad palengvintume sergančiųjų kasdienybę, pašnekovė



„Rūpestėlio“ atstovai Apsikabinimų bangoje Katedros aikštėje Vilniuje. POLA

neslepia – visuomenėje vis dar egzistuoja nemažai stig-mų, susijusių su onkologinėmis ligomis. Anot jos, vis dar trūksta supratimo, kad vėžys – tai ne nuosprendis, o lėtinė liga, kaip širdies ar kraujagyslių ligos, diabe-tas. Tik gydymas nuo vėžio dažnai yra labai agresyvus – chemoterapijos metu prarandami plaukai, tinsta ga-lūnės, siaurėja kraujagyslės, skauda sąnarius.

„Teko matyti, kaip prekybos centre prie kasos viena moteris skubėjo ir susierzinusi priekaištavo kitai pirkė-jai, kad ši per lėtai krauna prekes. O ta pirkėja – išse-kusi po dvylikos stiprių chemoterapijų nuo agresyvaus vėžio... Tokiose situacijose norisi vieno – daugiau pa-garbos, kantrybės, supratimo. Tai – ne tik apie ligą, čia apskritai apie mūsų visų bendravimo kultūrą.“

Gydymas pažangėja

Nors vis dar susiduriama su nemažai problemų, džiaugiamasi, kad vėžio gydymas pastaruoju metu Lie-tuvoje stipriai pažengęs į priekį. O visai neseniai šalį pasiekė nauji inovatyvūs vaistai ir jau yra kompensuo-jami: nuo krūties, prostatos, gimdos kaklelio, stemplės, gastroezofaginės jungties vėžio formų.

„Atsiranda nauji vėžio gydymo metodai, pažangi dia-gnostikos, gydymo aparatūra, kuri leidžia sunaikinti da-rinį beveik nepažeidžiant šalia esančių audinių ir organų. Ypač džiaugiamės profesionaliais onkologais, kurie savo žinias gilina garsiausiuose pasaulio onkologijos centruo-se. Artėjame prie visiškai personalizuoto vėžio gydymo, kai gydymo metodas pritaikomas tik konkrečiam paci-entui“, – džiaugiasi asociacijos vadovė.

Kiekvienai ligai su liga – tai jau pergalė

„Kiekvienai ligai, išgyventi su onkologine liga – tai jau sėkmės istorija“, – tvirtina pašnekovė. Pasak jos, šiandien organizacijoje yra ne viena gyvo įkvėpimo is-torija – žmonių, kurie nugalėjo vėžį prieš 10, 15 ar net 20 metų, ir iki šiol džiaugiasi gyvenimu. Yra ir narių, kurie įveikė ne vieną, o net du ar tris skirtingų lokali-zacijų vėžius. Tačiau pašnekovė priduria, kad kartu su viltimi visada eina ir kitas jausmas – baimė.



Marijampolės STEAM laboratorijoje buvo kuriamas indi-vidualus veido kremas

„Mes visi gyvename su žinojimu, kad liga gali atsi-naujinti – po metų, po penkerių, o kai kuriais atvejais net po keturiasdešimties metų. Todėl mes ir esame „Rūpestėlis“, kad kartu pamirštume baimę, rūpintu-mės vieni kitais ir neštume viltį išgirdusiems onkologi-nę diagnozę“, – sako R. Karčiauskienė.

Marijampolėje POLA kortelės išduodamos Ma-rijampolės pirminės sveikatos priežiūros centre (P. Kriaučiūno g. 2), III aukšte, Onkologinių ligo-nių asociacijos „Rūpestėlis“ kabinete trečiadieniais 11–12 val. Išsamesnė informacija teikiama telefonu +37061549186.

Asociacijos nuotraukos



Paskaita apie sveiką mitybą. Patirtimi dalijasi „Rūpestėlio“ narys Romas

VIDINIO PASAULIO LABIRINTAI



Gyvenimas su onkologine liga

Brigita Gelumauskienė
Psichologė

Onkologinė liga šiais laikais – dar ne nuosprendis, tačiau ji stipriai išmuša žmogų iš senojo gyvenimo vėžių. Kodėl man? Ką aš blogo padariau, kad susirgau? Kiek man dar liko gyventi? Tai klausimai, kurie dažnai pasitinka, išgirdus diagnozę „vėžys“. Ši klastinga liga įsisuka ne tik jauno, bet ir seno kūne, ne tik sveikai besimaitinančio, bet ir nepaisančio jokių sveikos gyvenimo principų, ne tik tikinčio į Dievą, bet ir netikinčio žmogaus.

Pacientų psichoemocinė savijauta po onkologinių operacijų labai skiriasi, nes kiekvienas yra unikalus, su sava istorija. Čia svarbu paminėti, jog gali skirtis ne tik ligos židiny (pvz.: skrandžio, žarnyno, krūties, gimdos onkologiniai susirgimai), atsikartojimai arba ligos plitimas, tačiau ir charakterio bruožai, temperamentas. Charakteris – tai tarsi instrumentas, kuriuo savininkas groja ir išgauna tam tikrą muziką. Kai savininkas pasi- ligojęs, tai ir muzika skamba ne taip smagiai, o kartais – labai gaudžiai.

Jau išgirdus diagnozę, kai kurie pacientai sako, jog tai buvo tarsi „perkūnas iš giedro dangaus“. Kiti pastebi, jog mynė kelius pas savo gydytoją, tikrinosi reguliariai, tačiau kai pastebėjo, jog kažkas negerai, liga buvo jau progresavusi. Liga – tai įtempto ir pilno stresų gyvenimo pasekmė. Ligą sukeliančius veiksnius pacientai vardija įvairiai: „nesirūpinau, nemylėjau savęs“, „ilgai slaugiau tėvus“, „patyriau didžiulį stresą darbe“, „namuose nebuvo ramybės“ ir t.t. Be abejo, yra ir tokių, kurie nesupranta, kodėl susirgo, ir net nesigilina į tai. Egzistuoja ir toks požiūris, jog liga buvo kūne, ją išpjovė, vadinasi, neliko. Laukia tolimesnis gydymas – chemoterapija arba spindulinė terapija. Tokiu būdu į onkologinę ligą žvelgiama tik iš fiziologinės pusės, nesigilinant į psichologinę būseną. Be abejo, kūnas yra labai svarbus, jis rodo ženklus, kas yra negerai, kur reikia atkreipti dėmesį, pasirūpinti vaistais, maistu ar rimtesniu gydymu. Tačiau ar vien to užtenka?

Bendraudama su pacientais, kurie gilina į psichologines ligos priežastis, aš rekomenduoju knygą V. Sinelnikovas. „Pamilk savo ligą“, kurioje aprašomos žmonių, sergančių įvairiomis ligomis, istorijos. Ten galima rasti charakterio savybes, kurios gali nulemti fizinius susirgimus, pradedant nuo slogos ar kraujavimo iš nosies ir baigiant onkologiniais susirgimais. Psichoterapeutas Valerijus Sinelnikovas apibūdina onkologinę ligą taip: „Tai sena, užslėpta nuoskauda, pyktis ir įniršis, neapykanta ir noras atkeršyti <...>. Tai gili, pasąmoninė, negyjanti sielos žaizda. Tai didelis ir nuėjęs gilyn vidinis konfliktas su pačiu savimi ir aplinkiniu pasauliu.“

Perskaičius šią knygą galima susidaryti nuomonę, jog sveikatą ryjantis ir labai pavojingas jausmas yra nuoskauda, kuris minimas knygoje ne vieną kartą. Nuoskauda – tai tarsi žaizda, nusėdusi giliai širdyje, kuri gali skirtis ne tik apimtimi, bet ir jos būkle. Sielos žaizdos, kaip ir kūno, gali užsitraukti, pūliuoti, kraujuoti arba užgyti. Visa tai priklauso nuo to, ką mes su jomis darome. Ar paliekame likimo valiai? Galbūt pasistengiame užsiimti savigyda? O gal krepiamės pagalbos iš specialistą?

Kokios gali būti ligos priežastys? Labai įvairios. Jei bandytume aiškinti tik fiziologiškai, tuomet atsakymas galėtų skambėti taip: genetinis paveldas arba genų mutacija. Gali būti ir po įvairių sumušimų, neatsargaus elgesio (pvz.: sportuojant gavus smūgį su kamuoliu krūtinės srityje, vėliau gali vystytis sukietėjimai, o dar vėliau

ir piktybiniai navikai). Tačiau, remiantis V. Sinelnikovo mintimis, „puikybė, kaltės jausmas ir savibauda, smerkimas ir panieka, priešiškus žmonėms – štai pagrindinės vėžio priežastys.“

Nebūtina pasižymėti visomis išvardintomis savybėmis. Beje, kuris iš mūsų niekada nesijautė kaltas ar nesipuikavo prieš kitus, nesmerkė ar neniekino garsiai ar mintyse? Natūralu, kad visiems teko patirti tai, tačiau kai kurių žmonių šios ypatybės viršija tam tikras ribas. Įvairūs medicininiai tyrimai turi normos lygį ir kai duomenys viršija jį, laikoma sutrikimu ar susirgimu. Pvz., kraujospūdžio norma (120/80). Galbūt analoginiu principu viskas vyksta ir vidiniame pasaulyje arba sieloje?

Liga sustabdo. Tiesiogiai, nes kūnas nebėra toks energingas ir guvus, praradęs įprastas formas, jaučiamas diskomfortas dėl pooperacinių pjūvių, kitų nemalonių pojūčių. Sunku judėti, nereikia skubėti į darbą. Žmogus priverstas gydytis, daugiau ilsėtis ir rūpintis savimi. Netiesiogiai, nes nereikia rūpintis darbo reikalais, kitais žmonėmis, buitimi. Tačiau visuomet pasitaiko išimčių, kurie nepaiso kūno ir sielos būklės, stengiasi palaikyti įprastą gyvenimo būdą. Pvz., neatsitraukia nuo kompiuterio darbo reikalais ar stengiasi nudirbti visus ūkio darbus.

Liga – savotiškas atskaitos taškas ir perėjimas iš senojo gyvenimo į naują. Dažnai žmonės po išgirtos onkologinės diagnozės ir operacijos keičia savo mąstyseną: „pradėjau matyti viską kitomis spalvomis“, „dažniau leidžiu sau pailsėti“, „nesirūpinu dėl namuose esančios netvarkos, dulkių, nes anksčiau tai erzindavo“, „supratau, jog reikia gyventi ir džiaugtis šia diena“, „pradėjau labiau save mylėti, pvz.: vakar nuėjau pasidaryti manikiūrą“ ir kt. Tačiau galima išgirsti ir ne taip džiugiai skambančių žodžių: „nežinau, kaip reikės pragyventi, nes viena gyvenu iš pašalpos“, „nežinau, ką daryti dėl darbo, nes jis man bus fiziškai per sunkus“, „bijau, jog liga gali atsinaujinti ir tada vėl viskas iš pradžių“, „aš dar noriu pamatyti, kaip vaikai sukurs šeimas, sulaukti anūkų“, „nenoriu būti našta vaikams, aš dabar jau esu našta“. Galima palyginti ligą, tarsi viesulą, kuris įsisuko į namus, išvartė baldus, išplėšė langines, prinešė lapų, apgadino stogą, duris, sienas. Visiškas chaosas. Akivaizdu, jog trūksta tvarkos ir reikia imtis darbo, tik neaišku, nuo ko pradėti?

Psichoterapijos metu vyksta pokalbis apie tai, kas yra žmogaus viduje, kas sužeista, sugadinta, ko trūksta, ko per daug, kas nereikalinga, kas jaudina, kas svarbu – keliama klausimai, kad būtų aiškiau pačiam žmogui. Svarbiausia, neskubėti nieko keisti ar koreguoti, bet su atidumu ir pagarba pažvelgti į „vidinius namus“. Leisti išgyventi jausmus, kurie įstrigę viduje, leisti tiesiog būti. Yra „norėčiau“ ir „noriu“. „Norėčiau“ gali ir likti daug metų viduje, o kai yra žodis „noriu“, tuomet žmogus kitaip elgiasi, stengiasi, kad tai, ko nori, įvyktų.

Kai pokyčiai vyksta sielos viduje, jie vėliau pasireišk-



Psichologė Brigita Gelumauskienė

Asmeninio archyvo nuotr.

kia ir išorėje. „Kai grįšiu namo, tada leisiu sau daugiau pailsėti, pasivaikščioti po parką, lankysiu mankštas, daugiau laiko skirsiu sau ir tam, kas man patinka“, – tai keletas minčių iš pacientų, su kuriais teko pabendrauti individualių pokalbių metu. Dažnai pastebiu, jog moterys išsilgę paprastų dalykų (pasivaikščiojimo gamtoje, apsilankymo grožio salone, kavos puodelio su drauge, knygos), kurie teikia džiaugsmą, nes per skubėjimą ir darbus neturėdavo jiems laiko. Laikas – tai brangi dovana ne tik sau, bet ir artimui. Kai rimta liga užklumpa, tuomet laikas tampa dar brangesnis. Kaip tą laiką praleisti ir kam padovanoti? Jei anksčiau, prieš ligą, galbūt viskas vykdavo autopilotu, tai po ligos laiką vertinti pradeda kitaip. „Aš nežinau, kiek man dar liko gyventi, todėl džiaugiuosi kiekviena diena“, – šią mintį tiesiogiai ar netiesiogiai išsako ne vienas, atsidūręs onkologinės ligos spąstuose.

Svarbu žinoti, jog kiekvienas žmogus yra unikalus ir labai skirtingai reaguoja į ligą, todėl ir pokyčiai sieloje gali būti labai individualūs. Artimiesiems ir aplink esantiems žmonėms sunku būti šalia ir dažnai kyla noras gailėti, smalsauti, tačiau sergančiajam dažnai reikalingas tiesiog paprastas buvimas kartu. Mano manymu, daugelis sergančiųjų siunčia mums visiems žinutes: „Leiskite mums tiesiog būti ir džiaugtis gyvenimu. Taip. Leiskite būti piktam (-ai), liūdinčiam (-iai), susirūpinusiam (-iai), verkiančiam (-iai), nerimaujančiam (-iai), mylinčiam (-iai), susidomėjusiam (-iai), iniciatyviam (-iai), laimingam (-ai), be plaukų, blakstienų, be svarbių kūno dalių. Leiskite būti. Būti kartu. Šalia...“.

Literatūra:

V. Sinelnikovas. Pamilk savo ligą. 2017.

Šiais ir kitais psichologinės sveikatos klausimais kviečiu pasikalbėti kabinete Marijampolėje (Laisvės g. 16–23). Teikiu psichologinę pagalbą ir nuotoliu.

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

Kviečiame atsikratyti nereikalingų atliekų nemokamai!

Birželio 10 d. Marijampolėje vyks nemokama gaminių atliekų surinkimo akcija, kurią organizuoja „Gamintojų ir Importuotojų Asociacija“ kartu su VŠĮ „Elektronikos gamintojų ir importuotojų organizacija“.

Gyventojai, įmonės, įstaigos ir organizacijos kviečiami priduoti **nemokamai**:

- elektros ir elektronikos įrangos atliekas;
- nešiojamųjų baterijų ir akumuliatorių atliekas;
- vidaus degimo variklių oro filtrus.

Už atlygį (mokant atliekų turėtojų) taip pat bus surinkama:

- automobilių hidraulinių (tepalinių) amortizatorių atliekos;
 - automobilių ir pramoninių akumuliatorių atliekos;
 - eksplotacijai netinkamos transporto priemonės.
- Be to, akcijos metu atliekų tvarkytojai galės priimti ir

kitas transporto priemonių priežiūros metu susidarančias atliekas: naudotą alyvą, variklių tepalus, kuro filtrus.

Svarbu! Norint dalyvauti, būtina išankstinė registracija: el. paštu: atliekos@atc.lt; telefonu: (0 5) 206 09 01.

Pasinaudokite proga atsakingai atsikratyti senų daiktų ir prisidėti prie švaresnės aplinkos!

Elektros ir elektroninėje įrangoje bei baterijose ir akumuliatoriuose esantys metalai, rūgštys ir kitos kenksmingos medžiagos kelia didelę grėsmę žmogaus sveikatai ir gamtai. Šių atliekų negalima maišyti su kitomis buitinėmis atliekomis. Jas reikia rūšiuoti, rinkti

atskirai ir atiduoti atliekų tvarkytojui. Alyvų, oro, kuro, tepalo filtrų, amortizatorių atliekose esančios medžiagos taip pat kelia pavojų aplinkai ir žmonių sveikatai. Kiekvienas alyvų, oro, kuro, tepalo filtrų, amortizatorių turėtojas rūšiuodamas atliekas ir jas atiduodamas atliekų tvarkytojams perdirbti ir pakartotinai panaudoti padeda saugoti aplinką ir tausoti gamtos išteklius. Naudojimui netinkamas, nevažiuojantis automobilis yra taršos šaltinis: iš jo į dirvožemį gali ištekti aplinkai žalą darantys skysčiai, išdaužyti automobilio stiklai ne tik teršia aplinką, bet ir gali sužeisti greta žaidžiančius vaikus. Plastiką, gumą, alyvą, padangas ar kitas automobilyje esančias medžiagas, pakliuvusias į aplinką, ilgai nesuyra, o netinamai deginamos dar ir užteršia orą.

Marijampolės savivaldybės administracijos informacija

Planuojama mokesčių reforma – rizika verslo aplinkai ir investicijoms

Vaida Masaitienė

Planuojama mokesčių reforma vietoj siekio stiprinti šalies konkurencingumą ir skatinti investicijas, regis, žengia priešinga kryptimi – didina mokestinę naštą, slopina verslo plėtrą ir kelia riziką ekonomikos augimui. Marijampolės regiono verslo atstovai ragina jungtis atviram dialogui, pagrįstam duomenimis ir ilgalaikę šalies strategiją, o ne trumpalaikiais biudžeto lopymais. Mokesčių sistemos stabilumas ir prognozuojamumas – būtina sąlyga tiek vidaus, tiek užsienio investuotojų pasitikėjimui.

Esant nepalankiai geopolitinei situacijai ir vis labiau didėjančiai įtampai tarp Vakarų ir Rytų, 2025 m. pirmoji pusė paženklinta susirūpinimu dėl Europos saugumo. Vis dažniau kalbama apie prievolę ginkluotis ir ruoštis agresijai iš Rytų. Natūralu, kad Lietuvai reikia papildomų pajamų, naujų resursų, iš kurių būtų galimybė stiprinti šalies gynybą. Tačiau biudžeto lopymas tiesiogiai užmetamas ant verslo pečių, didinant mokestinius tarifus.

Vienos didžiausių kompleksinių trąšų gamybos įmonių Baltijos šalyse „Marijampolės NPK“ vadovė Jurgita Šeržentienė sako, kad mokesčio kėlimas suprantamas, tačiau trūksta dialogo ir valdžios bendradarbiavimo su verslo bendruomene: „Labiausiai norėtusi žinoti, kiek tų pinigų reikia Lietuvai, kokiam laikotarpyje tuos pinigus reikia surinkti. Norėtusi, kad tiesiog jaustųsi ne tik spaudimas verslui, bet, kad mes žinotume, iki kokios ribos eisime ir gautume iš Vyriausybės pažadą, kad kai jų planus įgyvendinsim, tie tarifai sumažės, nes verslui tai yra labai didelė našta. Mes puikiai suprantame moralinį kontekstą, kad Lietuva šiuo metu yra tokioje situacijoje, kai tas mokesčio padidėjimas yra būtinas“.

Nors verslas sako, kad pakentės, diržus susiverš ir kažkaip išgyvens dar vienus naujus laikus, tačiau Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų pozicija griežtesnė. Jų nuomone, ketinant kelti pelno mokestį, GPM, turizmo sektoriuje naikinti PVM lengvatas, įvesti nekilnojamojo turto mokestį, šalies ekonomika stabdoma. „Galima sakyti, kad ekonomika yra slopinama ir tokių rezultatų,

kaip skaičiuoja ir planuoja Finansų ministerija, tikriausiai nepavyktų pasiekti. Ministerijos manymu, įvykdžius šiuos mokestinės sistemos pakeitimus, bus surinktas didesnis šalies biudžetas, kurį bus galima skirti šalies saugumui. Tačiau, ko gero, reikėtų ne tik verslui uždėti mokestinę naštą, bet pagalvoti apie visus gyventojus, kaip kiekvienas iš mūsų galėtų prisidėti prie šalies saugumo“, – sako Kristina Grigė, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Marijampolės filialo direktorė.



Viena didžiausių kompleksinių trąšų gamybos įmonių Baltijos šalyse „Marijampolės NPK“

Redakcijos nuotr.

Didėjanti mokestinė našta kuria rizikingą ir neprognozuojamą aplinką, kurioje verslas vengia ilgalaikių įsipareigojimų, o investuotojai renkasi stabilesnes rinkas. Tokia aplinka ne tik mažina esamų įmonių plėtros tempą, bet ir atgraso naujus investuotojus, ilgainiui silpnindama šalies ekonominę potencialą. Taip mano ir K. Grigė: „Jeigu kalbėtume apie tikras investicijas, į Lietuvą, ko gero, per 3 metus neatėjo

nei vienas rimtas investuotojas, kuris čia pastatytų gamyklą. Nekalbant apie karo pramonę, kurią mes patys kviečiame. Tad investuotojams mūsų mokestinės sistemos nuolatiniai pokyčiai, kurie pastaruoju laikotarpiu vyksta praktiškai kas metus, nėra patrauklūs. Ilgainiui Lietuva tampa brangi ir nepatraukli dėl politinių sprendimų, kuomet įstatymai priimami ir keičiami kas metus.“

Negana to, kad ekonomika slopinama, veržiami diržai verslui ir kuriama milžiniška turbulencinė aplinka, prie viso to prisideda ir sudėtingas biurokratinis aparatas, kuris lėtina verslo plėtros procesus. „Mano akimis kelias galėtų būti ir kitoks. Galima greitinti sprendimų priėmimą, lengvinti biurokratinį aparatą, leisti verslams greičiau kurti, greičiau plėstis. Norėtusi, kad nebūtų toks ilgas procesas bet kokio projekto patvirtinime. Gi buvo galima eiti kitu keliu, ne per mokesčių kėlimą: kurti kuo daugiau naujų darbo vietų, kuo daugiau investuo-

verslo bendruomenė pabrėžia, jog dažni mokestiniai pokyčiai, net jei ir trumpuoju laikotarpiu didina pajamas, ilguoju laikotarpiu mažina ekonomikos potencialą. Stabili ir prognozuojama mokestinė sistema skatintų investicijas, augintų verslo pasitikėjimą, o tai kurtų tvarią pridėtinę vertę valstybei, todėl paklausus, ar yra kita išeitis surinkti papildomų pajamų į valstybės biudžetą, nedidinant mokesčių, pašnekovės turi atsakymą. Pavyzdžiui, K. Grigė sako: „Galima gerinti ekonomiką, didinti ją, jeigu šalis vykdytų teisingą ir tikslingą politiką. Kuomet yra stabilumas, verslas žino, kuria kryptimi eina šalis, tuomet verslas gali planuoti 5 ar 10 metų į priekį, taip yra planuojamos ir investicijos, darbo vietų kūrimas, atidarėnamos naujos gamyklos. Jeigu keičiasi mokestinė sistema, šie planai gali būti stabdomi ir valstybės ekonomikos variklis stoja“.

Identiškomis mintimis dalinasi ir J. Šeržentienė: „Šis pavyzdys, kurį pateikiu, manau labiau skandinaviškas, gal net ir lenkai jį taikė. Tam tikru kriziniu laikotarpiu jie nekėlė nei pridėtinės vertės, nei pelno mokesčių ir, kiek pamenu, jiems tai labai gerai suveikė. Tada verslui krenta tokia lyg moralinė atsakomybė, kad mums reikia viską padauginti, kurti naujas darbo vietas, kurti verslą, kurti pridėtinę vertę valstybei. O kartu su verslu auga ir valstybės biudžetas“.

Reikėtų bijoti ne tik verslo plėtros stagnacijos ir investuotojų atsitraukimo. Nepatraukli mokestinė sistema ir nuolatos jaučiama turbulencija gali paskatinti globalių įmonių savininkus trauktis iš Lietuvos, ieškant patogesnių sąlygų plėtoti savo verslą kitose šalyse. Nors regiono verslininkai pripažįsta, kad tai padaryti yra sudėtinga dėl kelių aspektų: apskritai kapitalo išnešimas sudėtingas ir ilgas procesas, antra – lietuviams savoje šalyje kurti verslą patinka, bet tai daugiau moralinis aspektas, tačiau vienas iš svarbių sudedamųjų dalių. Visgi, jeigu aplinkybės būtų dar nepalankesnės, verslininkai rimtai imtų svarstyti apie pasitraukimą į užsienio šalis.

Nemokami „Spindulio“ kino seansai po atviru dangumi vėl sugrįžta į Marijampolę!

Birželio 18 dieną 18 val. kino teatre „Spindulys“ prasideda vasaros kino sezono „Spindulio“ kinas po atviru dangumi“ atidarymas su daugybę kino apdovanojimų visame pasaulyje susižėrusiu režisierės Saulės Bliuvaitės filmu „Akiplėša“. Filmas artėjančiuose Lietuvos nacionaliniuose kino apdovanojimuose „Sidabrinė gervė“ nominuotas net dvylikoje kategorijų, tarp kurių – metų geriausias ilgametražis vaidybinis kino filmas, geriausias režisieriaus darbas ir geriausias aktorės vaidmuo (Ieva Rupeikaitė, Vesta Matulytė). Po pasaulinės premjeros prestižiniame Lokarno kino festivalyje, kur „Akiplėša“ laimėjo pagrindinį apdovanojimą ir dar tris prizus, filmas apkeliavo dar per 70 festivalių, pelnė daugiau kaip 15 apdovanojimų. Filme pasakojama apie dvi į paauglystę žengiančias merginas, kurios svajoja ištrūkti iš nykaus industrinio rajono. Marijampolės apskrities gyventojai ir svečiai turės galimybę ne tik pasimėgauti geru lietuvišku kinu, bet ir padiskutuoti su vakaro svečiais – filmo „Akiplėša“ režisiere Saule Bliuvaite ir prodiusere Giedre Burokaite.

Projekto „Spindulio“ kinas po atviru dangumi“ tikslas yra atliepti intelektualaus Lietuvos kino, ugdančio kultūrinį žmonių sąmoningumą, poreikį Marijampolės apskrities gyventojams. Projektu siekiama edukuoti žiūrovus, didinti kultūrinių paslaugų prieinamumą, mažinti socialinę bei kultūrinę atskirtį teikiant aukštos kokybės paslaugas. Šia programa siekiama populiarinti tiek pripažintų, tiek ir neatrastų kino kūrėjų darbus bei pristatyti naujausias kino tendencijas, supažindinti žiūrovus su kino meno kūrimo ypatybėmis bei kalbėti Lietuvos visuomenei aktualiomis temomis. Tuo pačiu tai – puiki priemonė suburti Marijampolės miesto ir apskrities bendruomenę.

„Spindulio“ kinas po atviru dangumi“ seansai vyks birželio–rugsėjo mėnesiais. Šių metų kino programoje – nacionaliniuose kino apdovanojimuose „Sidabrinė gervė“

nominuoti filmai: režisieriaus Igno Miškinio komedija „Pietinia kronikas“ (keturiolika nominacijų), režisierės Saulės Bliuvaitės drama „Akiplėša“ (dvylika nominacijų), režisieriaus Lauryno Bareišos drama „Sesės“ (dešimt nominacijų), režisierės Aistės Stonytės dokumentinis filmas „Mamutų medžioklė“ (keturios nominacijos), režisierės Agnės Marcinkevičiūtės filmas „Mūza“ (trys nominacijos) ir režisieriaus Andriaus Lekavičiaus dokumentinis filmas „Kernagis“. Filmai peržiūroms po atviru dangumi buvo atrinkti pagal tokius kriterijus kaip aukštas meninis lygis, pripažinimas, patrauklus pateikimas, edukaciniai aspektai, nagrinėjamos aktualios temos.

Po visų filmų peržiūrų vyks diskusijos su kino profesionalais, savo srities specialistais: kino kritikais, kūrėjais (režisieriais, aktoriais, prodiuseriais, kitais kūrybinės komandos nariais), psichologais ar kitais svečiais,

atsižvelgiant į filmo tematiką. Renginys „Spindulio“ kinas po atviru dangumi“ suteiks galimybę gyventojams artimiau pažinti lietuvišką intelektualų kiną, pagilinti žinias apie kino industriją ir kino meną, taip pat suteiks galimybę pabendrauti su kino kūrėjais, užduoti jiems klausimus.

„Spindulio“ kinas po atviru dangumi – nemokamas renginys, todėl bus socialiai prieinamas plačiam Marijampolės apskrities gyventojų ratui. Esant blogam orui, seansas bus perkeltas į didžiąją kino salę.

Projektą „Spindulio“ kinas po atviru dangumi“ iš dalies finansavo Lietuvos kino centras prie Kultūros ministerijos ir Marijampolės savivaldybė. Renginio rėmėjai: viešoji įstaiga „Marijampolės televizija“, naujienų portalas „Sūduvos gidas“, Mantingos labdaros ir paramos fondas, ICECO ledai, Marijampolės kultūros centras.



Organizatorių nuotr.



UŽ MIESTO

Mokolų seniūnijoje pakelės nusėtos stambiagabaritėmis atliekomis. Seniūnija kovoja su vėjo malūnais

Vaida Masaitienė

Marijampolės savivaldybėje vyksta kova su stambiosiomis atliekomis. Mokolų seniūnijoje pakelės, apleistos sodybos, krūmingos teritorijos nusėtos šiukšlėmis. Seniūnas sako, kad kova su teršėjais vyksta, bandoma ne tik likviduoti sąvartynais paverstas pakeles, bet ir sugauti nusikaltėlius, deja, bet nesėkmingai. Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centro specialistai sako, kad tokių teršėjų tikrai yra, bet pristatomų atliekų kiekiai kiekvienais metais vis didėja ir žmonės mažais žingsniais sąmoningėja.

Pakelėse, miškuose ir kitose atokesnėse vietose nugulusios senos padangos, buitinės ir statybinės atliekos tebėra vienos didžiausių aplinkos teršėjų. Ši problema opi ir Marijampolės savivaldybėje. Štai Mokolų seniūnijai priklausančio pastato kiemas tapęs atliekų sandėliu. O seniūnijos darbuotojai po kiekvieno savaitgalio pakelėse randa staigmenų: „Ten yra traktoriaus priekabų, automobilių detalių, įvairių buitinių atliekų ir pan. Todėl seniūnijos darbuotojai po kiekvieno savaitgalio, kiekvieną pirmadienį pasidaro sanitarinę valandą. Vyrai pravažiuoja gatves, patikrina pakeles, surenka tai ką randa ir sandėliuoja“, – pasakoja Mokolų seniūnijos seniūnas Žydrūnas Krulikas. Surinktos atliekos vėliau būna išvežamos į Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centrą.



Atliekos seniūnijos pakelėse

Nors seniūnas labiausiai akcentuoja pakeles ir krūmingas seniūnijos teritorijas, tačiau dažnai pakelės būna iškeistos ir į nuošalesnes vietas: „Kur yra kokia apleista, krūmais apaugusi sodyba, ten irgi esam radę nelegalių sąvartynų. Žinoma, mes pranešame apie tokias vietas, sodybų savininkai jau yra tas vietas susitvarkę patys. Jeigu sąvartynas būna viduryje laukų, tai tokiu atveju surasti kaltininko neįmanoma, nes viduryje laukų nesustatysime kamerų. Nors buvo vienas atvejis, kai

radome DPD siuntą su kontaktiniais duomenimis, bet Aplinkos apsaugos departamentas pateikė atsakymą, kad kaltininkas nerastas.“

Tai lyg kova su vėjo malūnais, kai seniūnijos darbuotojai randa šiukšles, jas surenka, kaltininko neranda, o po savaitgalio ir vėl randami nauji sąvartynai pakelėse. Seniūnas šioje situacijoje mato tik vieną teigiamą aspektą – ši problema bėgant metams nedidėja.

Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centro specialistai sako, kad pas juos išmetamų šių atliekų kiekiai per kelerius metus didėja: „Jeigu palyginti 2023 m. ir 2024 m. atskirai, tai 2024 m. išmetamų šių atliekų padidėjo 2000 tonų. O iš viso per šiuos dvejus metus į didelių gabaritų surinkimo aikšteles atvežta 14 000 tūkst. tonų atliekų, įskaitant padangas, buitinę techniką, baldus ir kitas didžiagabarietas atliekas. Pristatomų atliekų kiekis ir rūšis kinta priklausomai nuo sezonizavimo“, – komentuoja Marijampolės apskrities atliekų tvarkymo centro direktoriaus pavaduotojas Arvydas Pavelčikas.

Tokioms atliekoms gamtoje ne vieta, ypač padangoms. Visi puikiai žino, kad tai ne tik doko estetinį



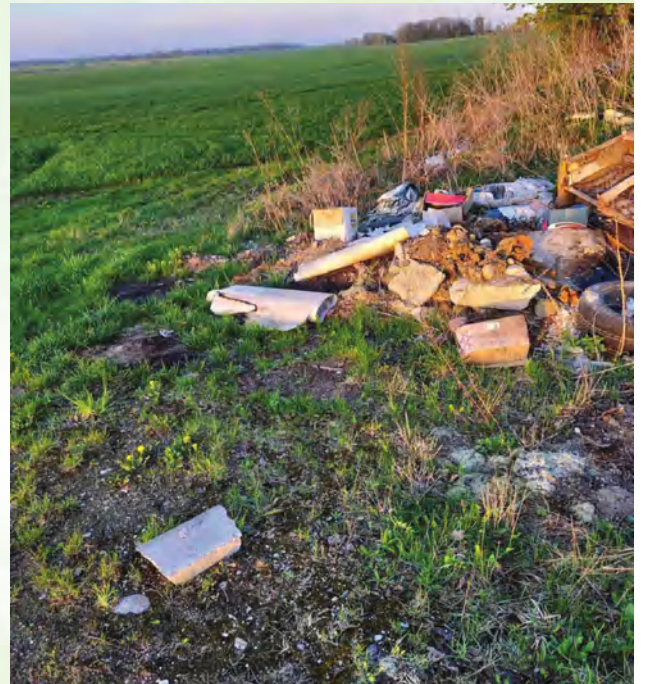
Atliekos seniūnijos pakelėse



Mokolų seniūnijos seniūnas Žydrūnas Krulikas

Redakcijos nuotr.

vaizdą, bet ir prisideda prie įvairiapusės žalios florai ir faunai, užteršia gruntinius vandenius, pažeidžia dirvožemį ir pan. Taip pat išmetamos atliekos gali sukelti tiek ekologinę, tiek ekonominę krizę.



Atliekos seniūnijos pakelėse

Specialistai primena, kad visas stambiagabarietas atliekas nemokamai galima pristatyti į didelių gabaritų surinkimo aikšteles, kurių Marijampolės savivaldybėje yra dvi: viena iš jų – Vokiečių g. 10, kita – Uosinės k. 4. Tokias aikšteles Marijampolės apskrityje taip pat turi Kalvarija, Vilkaviškis, Kudirkos Naumiestis, Kybartai, Kazlų Rūda, Šakiai, Skaistakaimio kaimas.

Nuotraukos iš Mokolų seniūnijos seniūno Žydrūno Kruliko Facebook paskyros

Birželio mėnesio „Sodros“ išmokų kalendorius

Birželio mėnesį „Sodros“ išmokos bus mokamos tokiu grafiku:

Vaiko priežiūros: birželio 16 d.

Nedarbo: birželio 20 d.

Vaiko išlaikymo: birželio 25 d.

Šalpos: per kredito įstaigas – birželio 12 d.; pristatymas į namus (Lietuvos paštas, „Bastaras“, „Rausida“) – birželio 10–26 d.; atsiėmimas Lietuvos pašte – birželio 10–26 d.

Pensijų anuitetų: birželio 26 d.

Išankstinės senatvės pensijos: birželio 20 d.

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

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

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

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

Pensijų mokėjimo kalendorius – BIRŽELIS

Atkreipkite dėmesį

• Jeigu pensija Jums paskirta iki 2012 m. vasario 29 d. – pensija mokama nuo 7 (septintos) iki 12 (dvyliktos) mėnesio dienos.

• Jeigu pensija Jums paskirta po 2012 m. kovo 1 d., arba 2011 m. gruodžio mėnesį arba 2012 m. rugsėjo mėnesį buvo mokama 27 – 28 dienomis, – pensija mokama nuo 13 (tryliktos) iki 21 (dvidešimt pirmos) mėnesio dienos;

• Jeigu pensija Jums paskirta po 2024 m. sausio 1 d. – pensija mokama nuo 7 (septintos) iki 12 (dvyliktos) mėnesio dienos.

• Jeigu socialinio draudimo pensija Jums mokama 7 – 12 mėnesio dienomis, birželio mėnesį jos mokamos:

Swedbank:

Marijampolės gyventojams – birželio 11 d.

Arteja (Šiaulių bankas):

Marijampolės apskr. gyventojams – birželio 11 d.

Luminor (buvęs DnB):

Marijampolės apskr. gyventojams – birželio 9 d.

SEB:

Marijampolės apskr. gyventojams – birželio 10 d.

Urbo bankas, Citadele, Luminor (buvęs Nordea) – visose apskrityse – birželio 10 d.

Kitos kredito, mokėjimo įstaigos – visose apskrityse – birželio 10 d.

Jeigu socialinio draudimo pensija Jums mokama po 13 mėnesio dienos, šį mėnesį jos mokamos:

Marijampolės apskr. gyventojams – birželio 17 d.

Pensijų pristatymas į namus (Lietuvos paštas, „Bastaras“, „Rausidas“) – birželio 10–26 d.

Pensijų atsiėmimas Lietuvos pašte – birželio 10–26 d. birželio 16 d.

„Sodros“ informacija

mmm.lt partnerių
„Gyvenimas Šiaurėje“
tinklaidės Marijampolės
 televizijos eteryje - dar
daugiau įtraukiančio
turinio kiekvienam!
 @gyvenimassiaureje



KVIEČIAME

2025 m. **birželio 8 dieną**
14 val.

**Į KLOJIMO TEATRO GEGNĖ
 KIEMĄ ŠVĘSTI TRADICINĘ ŠVENTĘ
 SEKMINEMS 41**

GERĄ NUOTAIKĄ DOVANOS:
 Liaudiškos muzikos kapela **SŪDUVA**,
 vadovas **POVILAS UZNYS**
 MKC liaudiškos muzikos kapela **SVAJA**,
 vadovas **ANTANAS MAZILIAUSKAS**
 Kybartų KC kapela **PLIUMPA**,
 vadovas **ALFONSAS JUŠKEVIČIUS**
 MKC liaudies šokių kolektyvas **TRYPTUKAS**,
 vadovė **ZITA VENSKŪNIENĖ**

GASPADORIAI: Dalia Jankauskienė ir Jaunutis Skirka
FRAGMENTAS pagal Juozo Baltušio romaną „Parduotos vasaros“
 (Piemenėliai)
ŠVENTĖS VEDĖJAS – Vincukas iš Rumbonių kaimo (Alytus)

Kepsim ir ragausim pačią skaniausią tradicinę kiaušiniene!
Laukiame tautodailininkų-amatininkų šventės mugėje
Šventę papuos Alytaus raj. Revų žirgyno žirgai.
 savininkas **IRMANTAS GRAMACKAS**

**Nepamirškite su savimi
 pasiimti gerą nuotaiką!**

SVENTĖS ORGANIZATORIAI
 Klijimo teatro draugija
 Klijimo teatro GEGNĖ
 MKC Tautkaičių skyrius

SVENTĖS GLOBĖJA
 MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖ

RĖMEJAI
AVANSAS
MANTINGA
 Nijolė ir Juozas Kairiai
 Rasa ir Ričardas Sakalauskai
 Rima ir Remigijus Urbonai
 Kestutis Petraška
UAB ANODA
KEGRAMA
INFORMACINIAI RĖMEJAI
TV
Suvalkietis

Svenčių įvykių filmavimas ir fotografavimas

Kvietimas



Maloniai kviečiame Jus į dailininko Jono Daniliausko
 jubiliejinės parodos atidarymą, kuris vyks
birželio 12 d. 16 val.
 Beatrichės Kleizaitės-Vasaris menų galerijoje
 (P.Butlerienės g. 5, Marijampolė).

AUTORIUS
 ORGANIZATORIAI

**TEIKIA visas
 šienavimo
 paslaugas**
 (žolės pjovimas,
 vartymas, grėbimas,
 presavimas).
Tel. 0 672 61 432.



**VYNIOJA šienainio
 ir šieno ritinius.**



Tel. 0 672 73 189.

PERKA
Brangiausiai
 Lietuvoje miškus
 (brandžius, jaunus, malkinius,
 iškirstus),
 žemes, sodybas.
Tel.: +370 676 41155

DOVANOJU
naują
klausos aparatą.
Tel. +370 646 04 605

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 0 696 42 020

Mobris.lt
**NERIBOTI SMS,
 SKAMBUČIAI IR
 5G INTERNETAS**

12 Eur

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

MALKOS:
 alksnis – beržas,
 ažuolas, uosis,
 skroblas, mišrios.
 Suvalkijoje pristato
 nemokamai.
Tel. +370 617 93 249

**ROCK BLUES
 FESTIVAL**
 2025
 KALVARIJA
BIRŽELIO 7 D.

BLUES FIELDS
VANADZINA TRIO+2
AGE
LEBURN MADDOX BAND

**MIESTO
 Laikraštis**

Platinimo vietos

Marijampolės autobusų stotis (Stoties g. 2B, Marijampolė)	Marijampolės savivaldybės administracija (J. Basanavičiaus a. 1, Marijampolė)
Marijampolės ligoninė (Palangos g. 1, Marijampolė)	Marijampolės TV biuras (Gedimino g. 11, Marijampolė)
Marijampolės P. Kriaučiūno viešoji biblioteka (Vytauto g. 22, Marijampolė)	Marijampolės apylinkės teismas (Kauno g. 8, Marijampolė)
Marijampolės P. Kriaučiūno viešosios bibliotekos Draugystės padalinys (Draugystės g. 5, Marijampolė)	Universalinė parduotuvė „Gulbė“ (J. Basanavičiaus a. 10, Marijampolė)
Marijampolės Trečiojo amžiaus universitetas (Vytauto g. 47-106, Marijampolė)	„Statybos ir ūkio prekės“ (Klaipėdos g. 1A, Marijampolė)
Maisto prekių parduotuvė (Mokolių g. 59, Marijampolė)	Puskelniai – parduotuvė „Aibė“ (Plytinės g. 10, Puskelnų k.)
„Spindulio“ kino teatras (Kauno g. 13, Marijampolė)	Rezidencija „Grįžulo ratai“ (Naujoji g. 10, Kantališkių k.)
„Gubijos vaistinė“ (R. Juknevičiaus g. 72, Marijampolė)	Igliskėliai – parduotuvė „Aibė“ (Tvenkinio g. 2, Igliskėliai)
Baraginė – parduotuvė (Baraginės g. 2, Baraginės k.)	Patašinės kaimo biblioteka (Nausupės skg. 4, Patašinės k.)
Sasnava – parduotuvė „Aibė“ (Sūduvos g. 46C, Sasnava)	Marijampolės PSPC (P. Kriaučiūno g. 2, Marijampolė)
	Šunskų biblioteka (Varpo g. 32, Šunskų mstl.)

Redakcijos adresas: Gedimino g. 11, Marijampolė. Tel. +370 699 40110
 Naujųienų tarnybos vadovė Irma Bagūnė, el. p. irma.bagune@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 Lijana Petrikaitė, el. p. lijana@mmm.lt
 Dizainerė-maketuotoja Jūratė Ruzienė, el. p. jurateruziene@gmail.com

Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.