

MIEŠTO LAIKRAŠTIS

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

Nr. 50 (1866) 2025 08 14

36-asis Marijampolės televizijos sezonas: gaivus, informatyvus, su ypatingu dėmesiu regionui



► Naujasis televizijos sezonas bus kupinas įdomių istorijų ir bendrystės.

„Marijampolės televizija – tavo balsas regione“. Tokiu šūkiu pasitinkame naują, jau 36 Marijampolės televizijos sezoną. Greta pamėgtų laidų rikiuojasi ir naujos, dar nematytos pokalbių laidos, kurios įkvėps, sukrės, praturtins. Muzika, augintinių pokštai ir problemos, klasika – sveikinimų koncertas, svarbiausi Marijampolės regiono žmonės – viskas naujajame sezone.

1989 metų gruodį gimė Marijampolės televizija. Taip jau beveik 36 metus žengiame koja kojon su svarbiausiomis, aktualiausiomis, žinoma, kartais ir skaudžiausiomis Marijampolės regiono naujienomis. Šalia tokių naujienų visada žengia ir pramoginis turinys, skirtas žiūrovų laisvalaikiui ir atsipalaidavimui. Juk balansas – svarbiausia! „Pradedame naują Marijampolės televizijos sezoną su naujomis idėjomis, kūrybine energija ir

atsinaujinusia komanda. Mūsų tikslas – būti dar arčiau savo žiūrovų, kalbėti apie tai, kas svarbiausia bendruomenei, ir dovanoti kokybišką, įkvėpiančią televizijos turinį. Kviečiu kartu atrasti šį sezoną – kupiną įdomių istorijų, netikėtų atradimų ir bendrystės“, – sako Marijampolės televizijos direktorė Evelina Mažeikienė.

Žvilgsnis į regioną

Daugelį metų Marijampolės televizijos žvilgsnis

krypo labiau į patį miestą. Šiame sezone, su visais pokyčiais, ateina ir dar vienas – didesnis dėmesys visam regionui.

„Žinios“, „Sveikinimų koncertas“, „Savivaldybės aktualijos“, „Kūrybinės sferos“, „Savaitės tema“ ir „Marijampolės sportas“ – laidos, įaugę į marijampoliečių kraują. Tačiau be šių, jau pamėgtų, informacinių ir kultūrinių laidų, sezoną pasitinkame su nauju

žvilgsniu. Ir jis – gerokai platesnis. Žvelgiamė į visą mūsų regioną ir pristatome laidą „Marijampolės regiono herojai“, kurios herojumi gali būti kiekvienas – verslininkas, amatininkas, mecenatas, kūrėjas. Kiekvienas mūsų žiūrovas gali siūlyti savo herojų ir mes būtina jį parodysimė“, – pasakoja Marijampolės televizijos Žinių tarnybos vadovė Irma Bagūnė.

► Nukelta į 4 p.



Šiame numeryje skaitykite:

Gyventojai kviečiami siūlyti pretendentes kultūros srities nominacijoms gauti

Nominacijų tikslas – pagerbti ir paskatinti kultūros ir meno darbuotojus bei kitus asmenis, labiausiai nusipelnčius Marijampolės savivaldybės kultūros kūrimo ir plėtros bei kultūrinės veiklos vadybos srityse, už reikšmingą kultūrinę ir meninę veiklą, kultūrinės iniciatyvas, etninės kultūros puoselėjimą bei tradicijų saugojimą.

► 2 p.

Jau prasidėjo skanusis slyvų sezonas: receptai, dėl kurių jas valgyti norėsis kasdien

Skamos, sultingos, kupinos naudingų medžiagų ir atveriančios plačias kulinarines galimybes – slyvas nuo seno lietuviai be galo mėgsta. Prasidėjus jų sezonui, gyventojai skuba mėgautis ir prisiminti skaniausius patiekalus bei išbandyti naujus receptus su šiais kaulavaisiais – juk slyvos ne tik skamos, sveikos, bet ir džiugina jų įvairovė.

► 2 p.

Žolinės proga – žolininkės patarimai iš gamtos vaistinės

Rugpjūčio 15-ąją tikintieji renkasi į bažnyčias su puokštėmis iš žolynų, daug kur rengiami renginiai, atlidai, mugės. O mes šia proga aplankėme žolininkę, biologę Moniką Smilgytę, kuri plačiai atvėrė ne tik savo sodybos, bet ir savo širdies duris, pasidalindama su mumis visa savo ilgamete patirtimi, siekiančia dar jaunas žolininkės dienas.

► 3 p.

FK „Sūduvos pelėdos“ – futbolo vaikščiojant čempionės

Marijampolės futbolo vaikščiojant komanda „Sūduvos pelėdos“ Lietuvos futbolo federacijos ir Lietuvos masinio futbolo asociacijos organizuotame integracinio Lietuvos futbolo čempionate „Futbolas vaikščiojant“ B pogrupyje pelnytai iškovojo pirmąją vietą.

► 6 p.



Internetinis
portalas



Kviečia siūlyti pretendentes kultūros srities nominacijoms gauti

Pasitikdama Kultūros dieną, kuri nuo šių metų bus švenčiama rugsėjo 22-ąją, ir siekdama pasidžiaugti kultūros bendruomenės darbais ir pasiekimais bei atkreipti bendruomenės dėmesį į kultūros srityje dirbančius žmones, Marijampolės savivaldybės administracija kviečia siūlyti pretendentes kultūros nominacijoms „Už nuopelnus Marijampolės kultūrai“ gauti.

Nominacijų tikslas – pagerbti ir paskatinti kultūros ir meno darbuotojus bei kitus asmenis, labiausiai nusipelniusius Marijampolės savivaldybės kultūros kūrimo ir plėtros bei kultūrinės veiklos vadybos srityse, už reikšmingą kultūrinę ir meninę veiklą, kultūrinės iniciatyvas, etninės kultūros puoselėjimą bei tradicijų saugojimą.

Nominacijos bus skiriamos didžiausių laimėjimų kultūros srityje praėjusiais 2024 metais pasiekusiems fiziniams ir (ar) juridiniams asmenims penkiose kategorijose:

- „Metų kultūros darbuotojas“;
- „Metų sėkmingiausias kultūrinis projektas“;
- „Metų kultūros inovacijos“;
- „Metų etninės kultūros ir tradicijų puoselėtojas“;
- „Metų kultūros mecenatas“.

Pretendentes kultūros nominacijai „Už nuopelnus

Marijampolės kultūrai“ gauti už per metus atliktus darbus gali siūlyti fiziniai ir juridiniai asmenys.

Nuo rugpjūčio 13 d. iki 22 d. pretendentes nominacijai gauti siūlantys ir fiziniai, ir juridiniai asmenys turi pateikti paraišką, kurioje išsamiai aprašoma pretendento veikla, nuveikti darbai, akcentuojama, už kokius nuopelnus rekomenduojama skirti nominaciją. Svarbu: pretendentai nominacijoms gauti turi būti nuolatiniai Marijampolės savivaldybės gyventojai.

Paraiška pateikiama Marijampolės savivaldybės administracijai (J. Basanavičiaus a.1, 3-4 priėmimo langeliai) arba elektroniniu būdu el. paštu administracija@marijampole.lt (paraiška turi būti pasirašyta elektroniniu kvalifikuotu parašu arba skenuota).

Iš visų pretendentų nominantai išrenkami kon-

kurso būdu, kuris vyksta dviem etapais:

• I etapas – viešas visuomenės balsavimas Marijampolės savivaldybės „Facebook“ paskyroje, skiriant savo balsus labiausiai nominacijos vertiems pretendentes. Balsavimas vyks nuo rugpjūčio 28 d. iki rugsėjo 8 d.

• II etapas – Marijampolės savivaldybės nominacijų „Už nuopelnus Marijampolės kultūrai“ skyrimo komisijos narių vertinimas.

Konkurso „Už nuopelnus Marijampolės kultūrai“ metu, atsižvelgus į visuomenės balsavimo ir komisijos vertinimo rezultatus, bus išrenkami nugalėtojai penkiose nominacijose.

Galutiniai konkurso rezultatai po renginio bus paskelbti savivaldybės internetinėje svetainėje www.marijampole.lt ir „Facebook“ paskyroje.

Kultūros nominacijos bus teikiamos Tarptautinei kultūros dienai skirtu renginio metu.

Informaciją teikia Vilija Dulskė, Savivaldybės administracijos Švietimo, kultūros ir sporto skyriaus vyriausioji specialistė, tel.: +370 343 90 078, +370 686 22 060, el. paštu vilija.dulske@marijampole.lt.

Marijampolės savivaldybės administracijos informacija

Bendruomeninės organizacijos, kurių kaimynystėje sukasi vėjo jėgainės, jau gali gauti finansavimą projektams įgyvendinti

Bendruomeninės organizacijos, kurių kaimynystėje sukasi vėjo jėgainės ar veikia kitos atsinaujinančių išteklių elektrinės, jau gali gauti finansavimą savo projektams įgyvendinti. Šiais metais bendruomenių projektai pirmą kartą sulauks finansinės paramos iš naujojo gamybos įmokos modelio. Kvietimus finansavimui gauti Aplinkos projektų valdymo agentūra (APVA) paskelbė atskirai kiekvienai elektrinei

Naujasis gamybos įmokos modelis numato, kad įstatyme nurodyti, komerciniais pagrindais veikiantys elektros energijos gamintojai turi pareigą kasmet mokėti 1 eurą už megavatvalandę siekiančias gamybos įmokas. Už 2024 m. iš elektros energijos gamintojų iš viso surinkta 302,5 tūkst. eurų. Surinktos įmokos proporcingai paskirstomos elektrinių kaimynystėje įsikūrusioms bendruomeninėms organizacijoms (85 proc.) bei gyventojams (15 proc.).

Gamybos įmokų lėšos bendruomeninėms organizacijoms skiriamos finansuojant jų vykdomus projektus, gerinančius ar tausojančius aplinką, teikiančius ekonominę ar socialinę naudą bendruomenei. Norėdamos gauti lėšas, organizacijos turi teikti paraiškas APVA skelbiamiems kvietimams. Tačiau pretenduoti į skiriamą

finansavimą gali ne visos, o tik netoliese nuo elektrinių veikiančios organizacijos. Finansuojami projektai turės būti įgyvendinami ne didesniu kaip 15 km atstumu nuo elektrinės, sumokėjusios gamybos įmoką.

Kaip gauti finansavimą bendruomenės projektams?

Visų pirma, bendruomeninė organizacija turėtų patikrinti, ar vieta, kurioje planuojama įgyvendinti projektą, patenka į 15 km spindulį nuo elektrinės. Tai galima sužinoti APVA svetainėje pateikiamame žemėlapyje. Žemėlapyje taip pat pateikiama informacija apie bendrą projektams tenkančią sumą iš kiekvienos elektrinės.

„Norėdamos sėkmingai sulaukti finansavimo, organizacijos APVA svetainėje taip pat turėtų susipažinti su projektų reikalavimais bei vertinimo kriterijais ir nuspręsti, kokią projektą įgyvendinti savo bendruo-

menėje. Galimų projektų sąrašas pateiktas nebus, bendruomenėms paliekama teisė pačioms nuspręsti, ką ir kaip įgyvendinti už skiriamą sumą“, – sako APVA Aplinkosaugos departamento vadovas Artūras Pužas.

Be minėto vietos apribojimo, taikomi vos keli kiti reikalavimai – bendras vieno projekto biudžetas negali viršyti 500 tūkst. eurų, projektui turi pritarti seniūnas arba savivaldybės administracija, projektą reikia įgyvendinti per mažiau nei 18 mėn., projektas neturi skatinti lošimų, alkoholio, tabako ar kitų svaiginančių medžiagų vartojimo, o kiekviena biudžeto eilutė turi būti pagrįsta komerciniais pasiūlymais.

Vertinant projekto tinkamumą finansavimui gauti bus skiriami balai. Balai skiriami atsižvelgiant į penkis prioritetinius kriterijus: atstumą iki elektrinės, socialinių grupių įtraukimą, bendruomenės švietimą, ilgalaikę naudą bei finansinių išteklių poreikį.

Paraiškos APVIS aplinkoje priimamos nuo rugpjūčio 11 d. iki rugsėjo 8 d. Tinkamai pasirušti paraišką padės APVA parengta atmintinė bei išsami informacija, pateikiama agentūros puslapyje.

APVA informacija

Jau prasidėjo skanusis slyvų sezonas: receptai, dėl kurių jas valgyti norėsis kasdien

Skamos, sultingos, kupinos naudingų medžiagų ir atveriančios plačias kulinarines galimybes – slyvas nuo seno lietuviai be galo mėgsta. Prasidėjus jų sezonui, gyventojai skuba mėgautis ir prisiminti skaniausius patiekalus bei išbandyti naujus receptus su šiais kaulavaisiais – juk slyvos ne tik skamos, sveikos, bet ir džiugina jų įvairovė.

Prasidedantis slyvų derlius – geriausias priminimas, kokios skamos slyvos yra pačios savaime. Tačiau jų populiarumo priežastis ne tik tai – pasak šefės Jolitos Tamoševičienės, slyvų pyragas yra amžina klasika, kuri nepalieka abejingų. Jos puikiai tinka tiek desertams, tiek mėsos patiekalams bei salotoms. Iš slyvų galima gaminti džemus, kompotus, pyragus ar netgi pikantiškus slyvų padažus, puikiai derančius

su antiena ar kiauliena.

„Noras maitintis sveikiau lietuviams padėjo atkurti ir tai, kaip skanu grilinti vaisius. Ant grotelių keliauja ne tik bananai, bet ir sezoninės gėrybės – arbūzai, nektarinai, persikai. Tačiau ir slyvos puikiai tam tiks – pakeptos ant grotelių (arba keptuvėje) jos taps dar saldesnės, sultingesnės, puikiai tiks ir kaip desertas, ir kaip garnyras ar į salotas“, – pataria J. Tamoševičienė ir dalijasi skaniais receptais.



Vėlyvos vasaros hitas: grilintos slyvos

Porcijos: 4

Gaminimo laikas: 15 min.

Reikės: 10 prinokusių slyvų, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 1 šaukštelio medaus, 1/4 šaukštelio cinamono. Pateikimui: ledų, šviežių mėtų, riešutų.

Gaminame:

1. Slyvas perpjauname perpus, išimkite kauliukus ir patepkite alyvuogių alie-

jais ir medaus mišiniu bei apibarstykite cinamonu.

2. Įkaitinkite grilį arba grilio keptuvę iki vidutinės temperatūros. Padėkite slyvas perpjauta puse žemyn ir kepkite apie 2–3 minutes, kol pradės karamelizeotis ir atsiras grilio žymės, o vidus bus šiltas ir sultingas. Jei slyvos didesnės (pvz., raudonosios) – gali prireikti ir 5 minučių.

3. Pateikite su kaušeliu ledų, maskarponės kremu, panakota ar kitu desertu arba jogurtu, papuoškite šviežiais mėtų lapeliais, pabarstykite riešutais.

Maistingos ir skamos slyvų salotos su sūriu

Porcijos: 2

Gaminimo laikas: 10 min.

Reikės: 6 slyvų, 1 mo-carelos, buratos rutuliuko arba ožkos sūrio ritinėlio, 2 nektarinų arba persikų, saujos mėgstamų salotų,



graikinių riešutų, moliūgų sėklų, 2 šaukštelių alyvuogių aliejaus, 1/2 šaukštelio garstyčių, 1/2 šaukštelio medaus, 1/4 šaukštelio citrinos sulčių, druskos, pipirų.

Gaminame:

1. Sumaišykite alyvuogių aliejų su medumi, garstyčiomis, citrinos sultimis, druska ir pipirais.

2. Lėkštėje išdėliokite

salotas, ant jų – supjaustytus nektarinus, perpjautas slyvas (jeigu norite – vaisius prieš tai patepkite alyvuogių aliejumi ir pagrilinkite), taip pat sūrį. Viską pabarstykite moliūgų sėklomis ir graikiniais riešutais, aplikite paruoštu padažu.

Pranešimas žiniasklaidai

Žolinės proga – žolininkės patarimai iš gamtos vaistinės

Rugpjūčio 15-oji – Žolinė, sena ir gilią šaknis turinti šventė, dar žinoma kaip Švč. Mergelės Marijos ėmimo į dangų diena, viena svarbiausių vasaros pabaigos švenčių, sujungianti religines, gamtos ir tautines tradicijas. Rugpjūčio 15-ąją tikintieji renkasi į bažnyčias su puokštėmis iš žolynų, daug kur rengiami renginiai, atleidai, mugės. O mes šia proga aplankėme žolininkę, biologę Moniką Smilgytę, kuri plačiai atvėrė ne tik savo sodybos, bet ir savo širdies duris, pasidalindama su mumis visa savo ilgamete patirtimi, siekiančia dar jaunas žolininkės dienas.

Lijana PETRIKAITĖ

Žolininkē prisimena, kad vaistažolēs jā dominti pradejo dar vaikystēje: „Aš tiesiog pastebēju, kad man be galo patinka augalai, žaisdavau su jais pievose, darydavau namus iš pievų, iš augalų maistą, tada ji ragaudavau. O vėliau, jau studijuodama biochemiją,

supratau, kad mane labai domina gydomosios augalo savybės. Dar gyven-dama Italijoje pamačiau, kad ten labai išvystyta ši sritis ir labai panorau tuo užsiimti, bet būtent Lietu-voje, grįžusi į savo kraštą. Čia pas mus švaru, nėra užteršta. Norėjosi grįžti ir visą sodą paversti rojumi, kuriame klestėtų augalai,

bitės, paukščiai. Šiandien pas mane taip ir yra – susikūriau sau ir kitiems rojų.“

Gamta – sveikatos sąjungi- ninkė

Pastaraisiais metais vis daugiau žmonių atsigręžia į gamtą – ne tik kaip į poilsio šaltinį, bet ir kaip į sveikatos sąjungininkę. Cheminiai vaistai pamažu užleidžia vietą natūraliems gydymo būdams, pamirštos vaistažolių arbatos vėl garuoja puodeliuose. Vis dažniau ieškoma alternatyvų vaistinėms, o atsakymų – pievose, miškuose ir žolininkų žiniunystėje. Ar tai – mada, ar tikras grįžimas prie šaknų?

Žolininkę pastebi, kad žmonių požiūris į vaistažolės tikrai keičiasi: „Žmonės grįžta prie sveikesnio gyvenimo būdo. Manau, kad aš prie to tikrai prisidėjau, nes labai daug žmonių atver-

čiau į sveikesnį gyvenimo būdą. Pamenu, kai važiuodavau į turgų Prienuose ir tos pačios moterys, kurios iš manęs pirkdavo žoleles, dabar jau ateina pasidalinti, kaip jos pačios jas renka ir ką su jomis daro. Taip pat pastebiu ir naujai ateinančius besidominčius žmones, kuriuos visada palydžiu į sveikesnį gyvenimo kelią ir tada jie jau patys pradeda domėtis ir rinkti vaistažoles“.

Skirtingoms problemoms spręsti – skirtingos žolelės

Be jokios abejonės, apsilankymas pas vaistažolių žiniuonę – tai ne tik proga susipažinti su įvairiais augalais, bet ir proga sužinoti jei ne visas, tai daugumą paslapčių apie vaistažoles. Juk kas gi nenorėtų sužinoti, kokie augalai pasižymi stipriausiomis gydomosiomis savybėmis? Kuriuos verta turėti kiekvienuose namuose kaip natūralių vaistinėlių pagrindą? Kada ir kaip tuos augalus rinkti, kad jie neprarastų savo vertingųjų savybių? Kaip juos džiovinti, laikyti, paruošti – ir, svarbiausia, kodėl žolininkai pataria neeksperimentuoti patiems, nepažinus augalo poveikio? Žolininkė M. Smilgytė labiausiai akcentuoja organizmą valančias žoleles: „Labai priklauso, kokioms problemoms spręsti reikalingos vaistažolės. Aš labai



► Žolininkė Monika Smilgytė.

pabrėžčiau organizmą valančias žoleles, kaip kiaulpienę, varnalėšą, dilgėlę, kuri nepaprastai naudinga mūsų inkstams, saulėgrąžas, medetkas. Taip pat labai svarbu imunitetas, kurį stiprinti gali padėti ir ežiulės, šeivamedis. Jei norime nusiraminti, pui kiai tiks darželinė žiomenė – ši žolė ramina ir atpalaiduoja organizmą. Kraujotaka yra labai svarbi, tad čia pabrėžčiau ir kaštono žiedus, vynuoges, graikinių riešutmedį, ginkmedį.“

Pasak žolininkės, mūsų pievose yra visko, ko reikia mūsų sveikatai: „Nereikia

niekada nuvertinti lietuviškų augalų. Kiti važiuoja į egzotines šalis ir iš ten parsiveža žolelių, bet reikia nepamiršti, kad mūsų organizmas pripratęs prie tų žolelių, kurios auga aplinkoje, kurioje mes gyvename. Pavyzdžiui, kiaulpienė netgi vadinama lietuvišku ženšeniu ir tikrai daro stebuklus. Reikėtų ją naudoti ne tik kaip arbatas, iš jos galima gamintis raugus, naudoti kaip prieskonius, dėti į pyragus, salotas, ledus – panaudojimas yra be galo platus, tik reikia tuo domėtis.“

► Nukelta j 6 p.



Redakcijos nuotr.

► Žolininkē sako, kad tas pats augals gali būti ir vaistas, ir nuodas.

Pristatome Jums

10 SVARBIAUSIŲ DARBŲ

Seimo pavasario sesijoje



Social- demokratai

1. Il pensijų pakopos pertvarka – galėsite pasitraukti ir atsiimti pinigus, nelieta priverstinio įtraukimo.

2. Įsteigtas Kelių fondas – surinksime apie 400 mln. eurų kelių tvarkymui.

3. Stabilus visuomeninis elektros tarifas – labiausiai pažeidžiamiesiems.

4. Palaipsniui įvedami nemokami pietūs visiems pradinukams.

5. Socialiai teisingesnė mokesčių sistema – kitais metais surinksime papildomus 277 mln. eurų, o nuo 2027 metų – apie 549 mln. eurų.

6. Aroganciją pakeitė realus dialogas – visi ministrų kabineto nariai lankosi regionuose.

7. Sudaryta galimybė išsaugoti mažąsias mokyklas.

8. Priemoku už valstybės apmokėtas sveikatos paslaugas bus atsisakyta – pacientai neturi būti verčiami mokėti už tai, ką jau padengė valstybė.

9. Būsto parama jaunoms šeimoms reģionuose – padidintos subsidijos, statybos galimybė ir reitingavimo pagal savivaldību prisidējimą atsisakymas.

10. Valstybės gynybos fondo stiprinimas – kitais metais fonde bus 350 mln., o 2027 m. – 500 mln. eurų.

Politinė reklama apmokėta iš LSDP sąskaitos.

36-asis Marijampolės televizijos sezonas: gaivus,



► Laida „Misija: Aš“ įkvėps asmeniniams pojūčiams.

► Atkelta iš 1 p.

Pramogos visai šeimai

Be jau tradicija tapusių laidų, tokių, kaip „Ofiso dramos“, į eterį išleisime puikią laidą keturkojų augintojams „Uodegų istorijos“.

„Kai namuose gyvena uodega, gyvenimo ritmą diktuoja ne žadintuvas, o murkimas, letenos ir šuniška ištikimybė. Laidoje „Uodegų istorijos“ kalbėsime su veterinarais, dresuotojais ir, žinoma, mylinčiais šeimnininkais. Kas savaitę dalinsimės naudingais pa-

tarimais, linksmomis istorijomis ir širdį glostančiais kadrais. Na, o laidos rubrikoje „Namų žvaigždė“ kviesime siųsti juokingiausias ar šilčiausias akimirkas su savo augintiniais. Juoko, meilės ir pūkuotų akimirkų kupina laidą – kiekvieną savaitę per Marijampolės televiziją, – atskleidžia laidos kūrėja Lijana Petrikaitė.

Antrą sezoną visus džiugins ir muzikinė laidą „Ką klausai?“. Pirmuoju herojumi taps Lietuvos repo tėvas, šaliai atsidavęs muzikantas, „G&G Sindi-

katas“ lyderis Gabrielius Liaudanskas-Svaras.

„Sveiki visi – tiek tie, kurie mūsų pasiilgo, tiek tie, kurie dar tik apsimeta, kad nežino, kas čia per laidą! Aš – Dovydas Sutkus, ir taip, „KĄ KLAUSAI?“ grįžta į eterį su antruoju sezonu. Atostogos beveik baigėsi, ledai jau beveik ištirpę, griliai pusiau atšalę, bet mes – ne! Grįžtam su nauja energija, naujais pašnekovais ir... dar daugiau netikėtų istorijų! Jau nufilmavome keletą laidų – patikėkit, buvo visko: nuo rimtų pokalbių iki momentų, kai teko sulaikyti juoką eterio metu. Kas tie pašnekovai? Šito neišduosim – juk reikia kažkaip išlaikyti intrigos jausmą, ar ne? Bet pirmąją laidą tikrai galime atskleisti ir ji bus rimta bomba. Laukia susitikimas su Lietuvos repo tėvu, patriotu, žmogumi, kurio žodis skrieja lyg kulka – Gabrieliumi Liaudansku-Svaru iš „G&G Sindikato“. Kalbėsime apie viską: nuo pirmųjų repo žingsnių iki kūrybos užkulisių ir, žinoma, gyvenimo be scenos. O kokios muzikos klausos pats Svaras? Sužinosim ir tai! Žodžiu, nebus sausai! Beje, šį sezoną gali nutikti ir šio toks netikėtumas – galimai pasirodys nauja rubrika „Bulvaras“. Kas

tai? Parodysim, kai patys išsiaiškinsim!“, – intriguoja laidos autorius Dovydas Sutkus.

Tyloje negimsta svarbūs dalykai

„Labai džiaugiuosi, kad vienmetė su manimi televizija pagaliau krypta į gylį. „Žiniose“, „Savaitės aktualijose“ mes visada nagrinėjome problemas, aktualijas. Tačiau sudaužytų širdžių tai nei kirbina, nei gydo. Didžiuojuosi komandos pasiryžimu žvelgti kur kas giliau ir kalbėti apie psichinę sveikatą. Kiek daug žmonių, kurie galvoja, kad tokie pasaulyje yra vieni. Ir kaip svarbu parodyti, kad mūsų daug, o kartu galime gyti“, – mįslę apie naują laidą užmena Žinių tarnybos vadovė Irma Bagūnė.



► Viena sezono naujienų – laidą „Uodegų istorijos“.



► Naujajame sezone vėl išvysime „Ofiso dramas“.



► „Žinios“ – laidą, įaugusi į marijampoliečių kraują.

Ši mįslė – jau ne paslaptis. Nuo rugsėjo naujame Marijampolės televizijos sezone startuoja laidą „Tylūs dalykai garsiai“.

„Apie tai, kas dažnai lieka nutylėta, bet jau seniai turėjo būti išgirsta. Laidoje „Tylūs dalykai garsiai“ kalbėsime apie emocinę sveikatą, vidines ir nematomas kovas bei santykius su savimi ir pasauliu. Pažinti save ir kitą padės laidos pašnekovai, profesionalūs specialistai. Kiekvieną laidą



► Marijampolės televizijos direktorė Evelina Mažeikienė.



► „KĄ KLAUSAI?“ į naują sezoną grįžta su nauja energija.



► Naujas pokalbių sezonas „Moterims 45+“ prasidės jau rugsėjo mėnesį.

informatyvus, su ypatingu dėmesiu regionui



Redakcijos nuotr.

► Naujajame sezone netruks nuoširdžių pokalbių.



Redakcijos nuotr.

► Žiniose – aktualiausi regiono įvykiai.

vainikuos rubrika „Minties minutė“ – trumpa išvalga, pratimas ar padėrinimas iš specialisto. Kai norisi suprasti save – paklausyk

kitų. Apie tai, ką jaučia kiekvienas iš mūsų – stebėkite laidą kiekvieną savaitę, – pasakoja įkvėpianti laidos vedėja Lijana Petrikaitė.

Be šios laidos, Marijampolės televizijoje išvysite ir laidą „Misija: Aš“, kuri taip pat įkvėps asmeniniams pokyčiams, disciplinai, asmeninei rutinai ir geresnei gyvenimo kokybei.

Tėvams – pilna puokštė informacijos

„Mama kalba“ dar vienam sezonui grįžta į eterį. Tačiau kartu su ja – ir kokybiškas turinys vaikams. Žinome, kad pro žvirių tėvų akį nepraslysta nekokybiškas turinys vaikams, todėl į pagalbą pasikvietėme sunkiąją artileriją.

„Tėvai yra geriausi kokybės, o vaikai – turinio

kritikai. Todėl naujai vaikų laidai pasikvietėme profesionalus. Monika ir Viktorija – „Linksmiausios šventės“ animatorės. Tačiau jų vardus galite pamiršti. Šiuo metu vyksta balsavimas, kokius vardus vaikai suteiks naujoms savo draugėms. Viena jų bus neklaužada, išdykusi, o kita – rami ir klusni, pamokanti. Laidose taip pat mokysime apie veiksmus ir pasekmes, tačiau nepamiršime švenčių, linksmybių, siautulio ir nuoširdaus vaikiško juoko. O jeigu norite prisidėti prie herojų vardų – keliaukite į „Linksmiausios šventės“ socialinius tinklus ir padėkite gimti naujiems personažams“, – apie laidą kol kas be pavadinimo pasakoja I. Bagūnė.

Palytėsime moteris

Praėjusiame Marijampolės televizijos sezone stebėjote gilią ir prasmingą laidą „Moterims 45+“. Ji grįžta ir į naująjį sezoną.

„Naujas pokalbių sezonas MOTERIMS 45+ prasidės jau rugsėjo mėnesį. Tikri, nesuaidinti pokalbiai. Mano pašnekovės: įkvėpiančios moterys, kurios dalinsis savo istorijomis, patirtimis. Kalbinsiu ir savo srities profesionalus, kurios praturtins mus savo išvalgomis bei patarimais, mums, moterims, aktualiais klausimais. Brandžioose moteriškuose pokalbiuose atrandame įkvėpimo bei naujų gyvenimo spalvų. Kviečiu jungtis, žiūrėti ir praleisti valandėlę kartu“, – kviečia laidos kūrėja Audra Radvienė.

Tačiau tai nebus vienintelė laida moterims. Marijampolės televizijos žurnalistė, gidė, didžiulę patirtį televizijoje ir istorijoje sukaupusi Vaida Masaitienė bei Žinių tarnybos vadovė Irma Bagūnė kartu su Marijampolės Turizmo informacijos centru leidžiasi į dar vieną nuotykių. Naujame sezone moterys pristato laidą „Moteriškoji Marijampolė. Istorija ir dabartis“.

„Žinote, kai kalbame apie istoriją, dvarus, amatus, visada akys krypta į vyrus. Tačiau jei imame domėtis plačiau, vyrų žmonos būna įkūrusios mokyklas, mecenavusios renginius ar veiklas. Natūraliai krypta žvilgsnis į tas moteris, kurios, darydamos didžiulius darbus, liko paraštėse. Labai norime jas parodyti, sugretinti su šiuolaikinėmis stipriomis, ryžtingomis, kovingomis, talentingomis moterimis, todėl naujame sezone laukia laidų ciklas „Moteriškoji Marijampolė. Istorija ir dabartis“, – pasakoja Irma Bagūnė.



Redakcijos nuotr.

► Žinių tarnybos vadovė Irma Bagūnė.



Soc. tinklų nuotr.

► Televizijos operatorių kameros užfiksuoja svarbiausius regiono įvykius.



Redakcijos nuotr.

► Televizijos darbo užkulisiai.



Redakcijos nuotr.

► Televizijos žurnalistės – visuomet įvykių sūkurėje.



Redakcijos nuotr.

► „Sveikinimų koncertas“ – viena mėgstamiausių marijampoliečių laidų.

Kiekvienam Marijampolės regiono žiūrovui

Be aktualijų, turinio šeimoms, moterims, turime paruošę ir kitų pramoginių, informatyvių laidų. Kiekvienas žiūrovas ras tai, ko šiuo metu trūksta būtent jam.

„Jei artėja svarbi jūsų šventė, labai rekomenduojame žiūrėti Deimantės Kiškytės kuriamą laidą „Švenčių magija“. Tikrai rasite tiekėjus, muzikantus, šventės vietą, išgirsite įvairiausių patarimų. „Alono podcastas“

arba „Bėgimo klubo“ pokalbiai įkvėps judėti ir rūpintis savimi. Kas rūpinasi savo sveikata, nepamainoma laida taps ir „Užsikite, kas laukiate“. Na, o jei akys nuolat krypta į neramumus už sienos, žiūrovus tikrai nuramins laida „Lietuvos kariuomenė“, – naujojo sezono aktualijas vardija I. Bagūnė.

Susitikime prie ekranų jau nuo rugsėjo 1 dienos. Marijampolės televizija – Jūsų balsas regione!

FK „Sūduvos pelėdos“ – futbolo vaikščiojant čempionės



Nuotrauka iš klubo archyvo

Marijampolės futbolo vaikščiojant komanda „Sūduvos pelėdos“ Lietuvos futbolo federacijos ir Lietuvos masinio futbolo asociacijos organizuotame integracinio Lietuvos futbolo čempionate „Futbolas vaikščiojant“ B pogrupyje pelnytai iškovojo pirmąją vietą.

Čempionatas vyko rugpjūčio 7 d. Juodkrantėje. III etape dalyvavo 15 komandų iš Gargždų, Plungės, Klaipėdos, Kauno, Priekulės, Tauragės, Marijampolės.

FK „Sūduvos pelėdos“ nuo pat pirmųjų rungtynių demonstravo puikų žaidimą – komandos nariai išsiskyrė ne tik techniniais gebėjimais, bet ir susitel-

kimu. Kiekvienas perdavimas, smūgis ir taktinis sprendimas gynyboje buvo apgalvotas. Komanda įveikė stiprias varžoves, pelnydama žiūrovų ir konkurentų pagarbą.

FK „Sūduvos pelėdos“ išsiskiria ne tik sportiniais pasiekimais, bet ir stipria bendryste. Komandos nariai pabrėžia, kad jų sėkmė gimsta iš pasitikėjimo, draugystės ir bendro tikslo siekimo. Ši pergalė – tai ne tik trofėjus, bet ir įkvėpimas visiems, kurie tiki sunkaus darbo ir ryžto galia.

Lietuvos futbolo federacijos ir Lietuvos masinio futbolo asociacijos organizuojamas čempionatas – tai socialinė iniciatyva, skatinanti aktyvų gyvenimo būdą vyresnio amžiaus žmonėms, kuri mažina socialinę atskirtį ir stiprina bendruomeniškumą. FK „Sūduvos pelėdos“ –

gyvas įrodymas, kad sportas gali būti įtraukus, saugus ir prasmingas bet kokio amžiaus žmonėms.

FK „Sūduvos pelėdos“ siekia ne tik pergalės, bet ir skleisti žinią apie futbolo vaikščiojant naudą. Jų vizija – Lietuva, kurioje kiekvienas žmogus, nepriklausomai nuo amžiaus ar fizinio pasirengimo, turi galimybę sportuoti, bendrauti ir jaustis reikalingas. Komanda aktyviai dalyvauja bendruomenės renginiuose, kviečia naujus narius ir bendradarbiauja su kitomis iniciatyvomis, skatinančiomis sveiką gyvenimą.

Po pergalės „Sūduvos pelėdų“ laukia nauji iššūkiai. Komanda tikisi ne tik išlaikyti aukštą žaidimo lygį, bet ir toliau skleisti žinią apie futbolo vaikščiojant naudą bei džiaugsmą.

FK „Sūduvos pelėdos“,
Laima Vaičiūnienė

Marijampolės viešoji biblioteka kviečia į nemokamą ekskursiją mieste

Rugpjūčio 22–30 d. Kauno regiono bibliotekos kvies dalyvauti turiningose ir smagiose veiklose: keliauti sukurtais literatūriniais maršrutais, dalyvauti orientaciniuose žaidimuose ir įvairiose edukacijose. Marijampolės viešoji biblioteka kviečia į nemokamą ekskursiją mieste – keliaukime literatūriniu maršrutu „Tautinio atgimimo keliu“.

Ekskursijos data: rugpjūčio 20 d. 16.00 val.

Pradžios vieta: (Vytauto g. 22, Marijampolė)

Registracija: tel. +370 343 50714 ir el. p. info@marvb.lt

Visi marijampoliečiai didžiujamės, jog mūsų miestas neatsiejamas nuo lietuvių tautinio atgimimo XIX a. pabaigoje istorijos. Čia, Rygiškių Jono gimnazijoje, mokėsi tokie tautinės savimonės žadintojai kaip Mikalojus Akelaitis, Jonas Basanavičius, Vincas Kudirka, Petras Arminas-Trupinėlis, Petras Kriaučiūnas ir dar daugelis

kitų. Gimnazijos auklėtiniai buvo vieni iš pirmųjų knygnešių, tautinio judėjimo aktyvistų, kūrusių Lietuvos valstybę, o Marijampolė buvo tautinio atgimimo židinys. Kviečiame išbandyti literatūrinį maršrutą ir patyrinėti mieste išlikusius Lietuvai svarbius istorinius objektus.

Maršrutas apims miesto centrinę dalį. Trukmė apie 2 val.

Kviečiame registruotis ir dalyvauti!

Marijampolės Petro Kriaučiūno viešosios bibliotekos informacija



Žolinės proga – žolininkės patarimai iš gamtos vaistinės

► Atkelta iš 3 p.

Vaistažolių rinkimas – ypatingas procesas

Vaistažolės – tai gamtos dovana, kurią žmonės naudojo dar gerokai anksčiau, nei atsirado šiuolaikinė farmacija. Kiekvienas augalas turi savo laiką, savo vietą ir savo galią – tik reikia mokėti ją atpažinti. Tačiau kaip žinoti, kada žolė yra „brandžiausia“, kokių paros metu jos savybės stipriausios, kur rinkti, kad augalas būtų švarus, ir kaip jo nesugadinti netinkamai nuskynus?

Rinkti vaistažoles – tai ne tiesiog pasivaikščiojimas su krepšeliu per pievą. Tai žinojimo, kantrybės ir pagarbos gamtai reikalaujantis procesas. Neatsitiktinai senoliai sakydavo, kad geras žolininkas pirmiausia turi pažinti augalą – ne tik jo išvaizdą, bet ir laiką, kada šis žydėdamas ar bręsdamas sukaupia didžiausią gydomąją jėgą. Tinkamas metas, oro sąlygos, augalo vystymosi tarpsnis, net vie-

ta, kur jis auga – visa tai lemia, ar žolė bus vaistas, ar tik paprastas augalas. Rinkdamas ne laiku, ne ten ar ne taip žmogus gali prarasti visas vertingas savybes arba netgi pakenkti sau.

Besilankydami žolelėmis kvėpiančioje sodyboje leidomės į žinių pasaulį kartu su žolininke, kuri padėjo perprasti vaistažolių rinkimo subtilybes: nuo to, kokias dalis rinkti – žiedus, lapus, šaknis ar sėklas – iki to, kaip gamta pati duoda ženklą, kad atėjo tinkamiausias metas derliui. „Pavasarij ir rudenį yra renkamos šaknys, tada augalas viršuje būna apmireęs ir maisto medžiagos susikonzentruoja šaknyse, tada reikėtų kasti, tarkim, kiaulpienių, varnalėšų šaknis. Pavasarį pradeda augalas augti, viskas keliauja į viršų ir galiausiai, kai pražysta, maisto medžiagos nukeliauja į žiedą. Tiesa, yra augalų, kurie yra vaistingi visi ir gali būti renkami visi, pavyzdžiui saulėgrąžą, nuo daigelių iki pat žiedo. Tad tikrai yra au-

galų, kur visas augalas naudojamas. Kiti augalai, kaip žiomenė, yra tik su žydinčiomis viršūnėlėmis, ožragė – kerpamos ir džiovinamos viršūnėlės, o paskui sunokina sėklas, kurias irgi galima surinkti,“ – išmintimi dalinasi žolininkė.

Svarbu nedaryti klaidų

Nors domėjimasis vaistažolėmis auga, kartu daugėja ir klaidų, kurias žmonės daro, jas rinkdami. Gera valia ir noras gydytis natūraliai ne visuomet garantuoja teisingą rezultatą. Žolininkai dažnai sako – augalas gali būti tiek vaistas, tiek nuodas, priklausomai nuo to, kaip ir kada jis buvo surinktas, kaip paruoštas, ir ar tinkamai atpažintas. Žmonės neretai painioja vaistažoles su panašiais, bet visiškai netinkamais augalais. Apie šias klaidas žolininkai kalba vis dažniau, ragindami žmones ne tik rinkti atsakingai, bet ir gilinti žinias – kad natūralus gydymas būtų ne tik veiksmingas, bet ir sau-



► Tikima, kad Žolinės dieną surinktos vaistažolės turi ypatingų galių.

gus. Biologė, ilgametę patirtį žolininkystėje turinti Monika Smilgytė priduria: „Žinokit, dauguma žmonių neatpažįsta augalų. Būna, sumaišo ir neretai išsirenka net ir nuodingą augalą. Tad pirmiausia reikia atpažinti, o kai atpažįsti, reikia domėtis, ką tas augalas daro, kokias pagrindines savybes jis turi. Yra tam tikrų niuansų, kuriuos tikrai svarbu žinoti, nes kitaip yra labai nesunku sau ar kitam pakenkti.“

Žolinės puokštei tinka visi žolynai

Rugpjūčio 15-ąją dieną tikintieji renkasi į bažnyčias su puokštėmis iš žolynų, taip pat dažnas tiki, kad šią dieną surinktos vaistažolės turi ypatingų galių. Artėjant šiai šventei, žolininkės pasiteiravome, kokios gi vaistažolės turėtų atsirasti puokštėje. „Žolinė – vėlyva vasaros šventė, tad jau nelabai pievose lengva rasti žydinčių gėlių, tad ką randam, tą reikėtų ir imti. Dar žydi

kraujažolės, tad jas tikrai galima ištraukti į puokštę. Tą dieną surinktos žolelės tikrai turės ypatingų galių vien dėl įtaigos, kuri yra be galo stiprus dalykas, ir jei žmogus tiki, kad pašventintos jos turi dar ypatingesnę galią, tai taip iš tikrųjų ir bus, – sako ji ir priduria: – Jei jau žmogus vaistažoles surenka savomis rankomis, o ne nusiperka parduotuvėje, jau yra geresnė energetika, nes vyksta bendravimas su augalais“.

Spręskite kryžiažodį ir laimėkite prizus!

Išspręskite kryžiažodį ir siųskite atsakymus el. paštu redakcija@mmm.lt arba įmeskite į redakcijos pašto dėžutę, esančią adresu Gedimino g. 11, Marijampolė. Siųsdami atsakymus, nepamirškite nurodyti savo vardo, pavardės ir telefono numerio. Burtų keliu išrinksiame vieną nugalėtoją, kuriam atiteks MMM prizas.

Atsakymų laukiame iki 2025 m. rugpjūčio 25 d.

„Kartu mes ... stiprūs!“		Knygų mėgėjas		Poveikis		Grūmoja įspėjant, sudraudžiant		Į mišką		Pirmuoju ... groti (vadovauti)	
Senas automobilio „Opel“ modelis	8							K. Vildžiūno filmas „... apkabin-siu tave“		Katalikų bažnyčios dvasininkas	
Lengvojo automobilio kėbulo tipas		Plėšrus delfinas		Kauno televizija „... TV“		... kaip ant delno			1		
								Vulkanas Kaskadiniuose kalnuose (Kalifornija)			
Žmogus, duodantis smūgi						... ir išakėk	7				
Duburyš dėl ledynų tirpsmo											
						Ilgas vienuolių drabužis		Pietų Amerikos strutis			
			5								
Komedija „... kad rūkoti!“										... Diktovskio dainuojamoji poezija	
Radioaktyvusis elementas											Ugnikalnis Japonijoje
						Sklis, platinsis		Masės matavimo vienetas	6		
						Afrikos savanų antilopių gentis	2	Amerikos džiaz dainininkė ... Fildžerald			
						Sveikas maistas – ... gyvenimui					
Agentas 007 – ... Bondas											4
								Kalnas Graikijoje, Tesalijos regione			

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

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtojas burtų keliu išrinktas Vytautas Januškevičius. Sveikiname!
Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.

Vertikaliai: Oftalmologė. Peni. Aludarė. Imk. Sek. Ryklys. Rata. Sulig. Trosas. Bites. Tarsena. LII. Muzikos. STT. Pamokslas. AO.

Horizontaliai: Pirštinė. Fenikso. Imlus. Kyla. Lia. Sistemos. Opus. Bruzda. Derbis. Osaka. Telks. Treniota. Ėmėja. Saisto.

Pažymėtuose langeliuose: Kofeinas.

PROTO MANKŠTA

Kiekviename atsakyme pakeiskite po vieną raidę

1. Fizikoje kuris nors labai svarbus koeficientas arba dydis.
2. Kokio nors dirbinio pavyzdys.
3. Nakvynės bei trumpalaikio apgyvendinimo paslaugas teikianti įstaiga.
4. Minkštas sėdimasis baldas su atkalte ir ranktūriais.

1							
2							
3							
4							

Atsakymai: Modulis – Modulis – Modulis – Modulis – Modulis – Modulis – Modulis – Modulis

Pagalvokite ir atsakykite

Marijampolėje esančiame Ray Bartkaus piešinyje „Stotelė“ pavaizduoti motociklu važiuojantis dainų autorius, rašytojas ir atlikėjas iš JAV Bobas Dylanas ir kita garsi asmenybė – kanadietis poetas, muzikantas ir dainininkas Leonardas Cohenas. Nutapyti šias asmenybes menininką paskatino viena aplinkybė, siejanti šiuos asmenis. Kokia tai aplinkybė?

Atsakymas: Šių garbų asmenybių giminės šaknys yra Šuvalkijoje.

Skelbk, parduok, rask!

Skelbkite greitai ir patogiai!

Miesto laikraštis – didžiausio tiražo laikraštis Marijampolės regione, platinamas nemokamai.

El. paštu redakcija@mmm.lt
Telefonu +370 679 51 451
Redakcijoje: Gedimino g. 11, Marijampolė

Skelbimo kaina Miesto laikraštyje – tik nuo 4 Eur!

Platinimo vietos

Marijampolės autobusų stotis (Stoties g. 2B)

Netičkampis – parduotuvė „Aibė“ (Šešupės g. 1, Netičkampio k.)

Marijampolės ligoninė (Palangos g. 1)

Marijampolės savivaldybės administracija (J. Basanavičiaus a. 1)

Marijampolės P. Kriaučiūno viešoji biblioteka (Vytauto g. 22)

Universalinė parduotuvė „Gulbė“ (J. Basanavičiaus a. 10)

Marijampolės P. Kriaučiūno viešosios bibliotekos Draugystės padalinys (Draugystės g. 5)

Puskelniai – parduotuvė „Aibė“ (Plytinės g. 10, Puskelnių k.)

Marijampolės Trečiojo amžiaus universitetas (Vytauto g. 47-106)

Kavinė „Torino date“ (R. Juknevičiaus g. 9, Marijampolė)

Maisto prekių parduotuvė (Mokolų g. 59)

Rezidencija „Grįžulo ratai“ (Naujoji g. 10, Kantališkių k.)

Spindulio kino teatras (Kauno g. 13, Marijampolė)

Igliskėliai – parduotuvė „Aibė“ (Tvenkinio g. 2, Igliskėliai)

„Gubijos“ vaistinė (R. Juknevičiaus g. 72)

Patašinės kaimo biblioteka (Nausupės skg. 4, Patašinės k.)

Marijampolės TV biuras (Gedimino g. 11)

Šunskų biblioteka (Varpo g. 32, Šunskų mstl.)

„Statybos ir ūkio prekės“ (Klaipėdos g. 1A)

Sasnava – parduotuvė „Aibė“ (Sūduvos g. 416C, Sasnava)

Marijampolės apylinkės teismas (Kauno g. 8)

Ledų ir šaldytų maisto produktų parduotuvė „Aliaska“ (Gedimino g. 25, Marijampolė)

Marijampolės PSPC (P. Kriaučiūno g. 2)



Mobris.lt
NERIBOTI SMS, SKAMBUČIAI IR 5G INTERNETAS



info@mobris.lt

www.mobris.lt

+370 635 07000

MIESTO LAIKRAŠTIS

Redakcijos adresas: Gedimino g. 11, Marijampolė.
Tel. +370 699 40110.

NEMOKAMA „Miesto laikraštis“ (ISSN 1822-5667) leidžia viešoji įstaiga Marijampolės televizija (j.m. kodas 151455022, vienintelis dalininkas viešoji įstaiga „Atviros visuomenės forumas“). Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Kitas numeris – 2025 m. rugpjūčio 28 d. Tiražas 6020 egz. Spausdino „Polska Press Sp. z o.o.“ Už skelbimų ir mokamų straipsnių turinį redakcija neatsako. Perspausdinti ar kitaip naudoti bet kokį laikraščio turinį galima tik gavus išankstinį redakcijos sutikimą.

■ – žymima reklaminė informacija.

Naujųjų tarnybos vadovė Irma Bagunė, 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 Monika Šlekonytė, el. p. monika.slekonyte@etaplus.lt