

MIEŠTO LAIKRAŠTIS

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

Nr. 52 (1868) 2025 09 11

Marijampolėje veikia daugiau kaip 100 vaizdo stebėjimo kamerų. Kokie pažeidėjai į specialistų akiratį patenka dažniausiai?



Miestų erdvėse vaizdo stebėjimo kameros tampa vis dažniau sutinkamu reiškiniu. Jos įrengiamos siekiant užtikrinti viešąją tvarką, didinti gyventojų saugumą bei padėti operatyviau reaguoti į įvairius incidentus. Ši technologija pritaikoma ne tik gatvėse, bet ir viešosiose erdvėse, transporto stotelėse ar šalia svarbių objektų. Vaizdo stebėjimo sistemos tampa svarbia šiuolaikinės miesto infrastruktūros dalimi, kurią miestai nuolat tobulina, atsižvelgdami į gyventojų poreikius ir technologijų pažangą.

Vaida MASAITIENĖ

Kaip jaučiatės žinodami, kad miesto kameros jus stebi nuolat? Vieniems tai suteikia saugumo, kitiems – kelia diskomfortą ar nerimą. Tačiau faktas toks – jus tikrai stebi daugiau kaip 100 Marijampolės miesto „akių“. Daugybė ekranų fiksuoja visus taisyklių pažeidimus mieste, visa tai daroma dėl gyventojų saugumo bei gerovės. Specialistai per mėnesį užfiksuoja daugiau kaip 100 pažeidimų, daugiausiai jų susiję su Kelių eismo taisyklių ir viešosios tvarkos pažeidimais.

„Šiuo metu prie kamerų dirba mūsų administracijos darbuotojai iš Viešosios tvarkos skyriaus, taip pat

apsaugos darbuotojai stebi karščiausius taškus beveik visą parą. Pati sistema veikia visą parą: yra daromas vaizdo įrašas ir viešosios tvarkos darbuotojai pagal prioritetus stebi karščiausius taškus, įvykus incidentui, kamerų vaizdo įrašai peržiūrimi“, – apie mieste veikiančią stebėjimo sistemą pasakoja Marijampolės savivaldybės administracijos direktorius Nerijus Mašalaitis.

Su savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyriumi bendradarbiauja ir policijos pareigūnai: „Kai reikia ištirti tam tikrus įvykius ar nusikalstamas veikas, pareigūnai naudojami mieste esančiomis vaizdo stebėjimo kameromis, jie patys turi prieigą prie kamerų, o prireikus, kreipia-

si pagalbos į specialistus. Žinoma, bendradarbiaujant su savivaldybe, gauname iš Administracijos pranešimus apie tam tikrus užfiksuotus pažeidimus“, – akcentuoja Marijampolės apskrities vyriausiojo policijos komisariato atstovė Ieva Petrulėvičienė.

Nors didžiausia darbo dalis, aiškinantis nusižengimus, atitenka specialistams, tačiau kameros kai kuriuos pažeidėjus fiksuoja automatiškai: „Didžioji dalis kamerų yra besisukančios, tad pati sistema atrenka dalį pažeidėjų. Šiuo metu rengiame kamerų tinklo atnaujinimą – bus pasitelkiamas ir dirbtinis intelektas, ir aktyvus fiksavimas pagal požymius, pavyzdžiui, pagal automobilių dydį ir panašiai. Tad artimiausiu metu bus naudojamos visos galimos technologijos“, – naujoves žada N. Mašalaitis.

Karščiausi miesto taškai – sankryžos, parkai, mokyklų stadionai. Kodėl taip nutinka, kad kamera lyg ir yra, tačiau įvykis nebūna užfiksuotas arba pranešama, kad kamera tuo metu buvo sugedusi?

Administracijos direktorius sako, kad daugiausia nesklandumų būna su kameromis, kurios veikia nuo saulės baterijų, tačiau

tokių kamerų nėra daug, o paslaugos teikėjas operatyviai reaguoja į gedimus. „Kad yra kamera, nereiškia, kad ji visu spinduliu ir mato. Kameros dažniausiai būna nukreiptos į prioritetinius objektus, tad jei kažkas šone įvyko, natūralu, kad kamera nemato“, – paaiškina N. Mašalaitis.

Per mėnesį specialistai užfiksuoja per šimtą pažeidimų, dažniausiai jie susiję su Kelių eismo taisyklių ar viešosios tvarkos nesilaikymu.

„Dažniausiai fiksuojami tokie pažeidimai, kaip sunkiojo transporto važiuojimas po draudžiamais ženklais, kai leistinas tam tikras ribotas svoris, ar po tiltais, kai yra tam tikras numatytas aukštis. Žinoma, fiksuojami ir kiti Kelių eismo taisyklių pažeidimai, kaip saugos diržų nedėvėjimas, naudojimas telefonu. Vaizdo įrašai padeda ir nutikus techniniams eismo įvykiams automobilių stovėjimo aikštelėse“, – pasakoja Marijampolės AVPK atstovė I. Petrulėvičienė.

Tuo tarpu Marijampolės savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyriaus specialistai daugiau dėmesio skiria smulkiems vandalizmo atvejams. „Per mėnesį kamerų pagalba pavyksta nustatyti ne vieną ir ne du šiukšlintojus“, – dažniausiai užfiksuojamus viešosios tvarkos pažeidimus pabrėžia Marijampolės savivaldybės administracijos direktorius.

Pažeidėjai dažnu atveju yra išaiškinami, o vienas skandalingiausių pastarųjų metų vandalizmo atvejų nutiko „Šaltinio“ progimnazijos stadione. „Kai jaunuoliai sudaužė krepšinio lentas stadione, pasitelkiant policiją ir jų kompetenciją bei kamerų vaizdo įrašus, buvo nustatyti pažeidėjai, atliktas tyrimas, ir pažeidėjų sąskaita atstatytos krepšinio lentos“, – apie įvykį primena N. Mašalaitis.

► Nukelta į 3 p.

Šiame numeryje skaitykite:

Jau galima teikti prašymus būsto šildymo išlaidų kompensacijoms gauti

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija primena, kad nuo rugsėjo pradžios gyventojai jau gali teikti prašymus dėl būsto šildymo ir karšto vandens išlaidų kompensacijų skyrimo ateinančiam šildymo sezonui.

► 2 p.

Svarbu daugiabučių namų gyventojams: ką reikia žinoti, norint įsirengti ar atnaujinti automobilių stovėjimo aikštelę?

Marijampolės daugiabučių namų kiemai kasmet gražėja – prie to prisideda gyventojų aktyvumas ir galimybė naudotis Savivaldybės programa, skirta automobilių stovėjimo aikštelėms įrengti, rekonstruoti ar praplėsti.

► 3 p.

Ką daryti, kai cukinijos nebetelpa?

Dabar – pats šviežių cukinijų įkarštis, kai jos skanios, tvirtos ir traškios. Kartais mėgstama pasišaipyti iš šios daržovės pertekliaus, tačiau visai be reikalo – kukli, bet kokybiška cukinija gali tapti stalo žvaigžde, nors tekainuoja centus.

► 4 p.

Rudenį pailgėja eilės pas kineziterapeutus: kokie negalavimai kamuoja į ugdymo įstaigas grįžtančius vaikus?

Rugsėjo pradžioje minima Tarptautinė kineziterapeuto diena, kurios metu siekiama aktualizuoti šią medicinos sritį ir kalbėti apie problemas, dėl kurių žmonės kreipiasi į specialistus.

► 5 p.

Rugsėjis atneša ne tik rudens spalvas, bet ir paskutinį Vištyčio muzikos pakrantės akordą

Rugsėjis Paprūsės miestelyje Vištytyje atneša ne tik rudens spalvas, bet ir paskutinį Vištyčio muzikos pakrantės akordą... Pirmasis rudens mėnuo visuomet beria pokyčius – ežerų pakrantes palieka vasaros šurmuly, mokyklos prisipildo sugužėjusių vaikų balsų, gamta pamažu velkasi rudens spalvomis, ore juntamas ramus ilgesys...

► 6 p.



Internetinis
portalas



Jau galima teikti prašymus būsto šildymo išlaidų kompensacijoms gauti

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija (SADM) primena, kad nuo rugsėjo pradžios gyventojai jau gali teikti prašymus dėl būsto šildymo ir karšto vandens išlaidų kompensacijų skyrimo ateinančiam šildymo sezonui. Nepasiturintiems gyventojams, kurie dėl kompensacijų kreipiasi likus vienam mėnesiui iki šildymo sezono pradžios arba šildymo sezono metu, kompensacijos skiriamos iš karto visam šildymo sezonui.

Kompensacija už būsto šildymo išlaidas 2025 m.

Ką svarbu žinoti?

Už būsto šildymą kompensuojama dalis, viršijanti 10 proc. skirtumo tarp pajamų ir 2 VRP dydžių (442 Eur) kiekvienam šeimos nariui arba 3 VRP dydžių (663 Eur) vienam gyvenančiam asmeniui.

Asmuo už būsto šildymą pagal savo pajamas už normatyvinį būsto plotą (50 m²) turi mokėti ne daugiau kaip 5,8 Eur. Šią sumą viršijančios būsto šildymo išlaidos bus kompensuojamos 100 proc.	Šeima už būsto šildymą pagal savo pajamas už normatyvinį būsto plotą (50 m²) turi mokėti ne daugiau kaip 55,8 Eur. Šią sumą viršijančios būsto šildymo išlaidos bus kompensuojamos 100 proc.
Vienas pensinio amžiaus asmuo 50 m², 721 Eur Vidutinė pensija pensininkui būtinai staig	2 pensinio amžiaus asmenų šeima 50 m², 1442 Eur Vidutinė pensija pensininkui būtinai staig
Šeima augina 2 vaikus (2+2), abu tėvai dirba 70 m², 1554,78 Eur 2 MMA „rėmas“	Šeima už būsto šildymą už normatyvinį būsto plotą (70 m²) bus kompensuojamos 100 proc.
Vienas augina 2 vaikus (1+2), dirba 60 m², 1436 Eur 1 VDU „rėmas“	Šeima už būsto šildymą už normatyvinį būsto plotą (60 m²) bus kompensuojamos 100 proc.
Šeima augina 2 vaikus (2+2), abu tėvai dirba 70 m², 2872 Eur 2 VDU „rėmas“	Šeima už būsto šildymą pagal savo pajamas už normatyvinį būsto plotą (70 m²) turi mokėti ne daugiau kaip 38,6 Eur. Šią sumą viršijančios būsto šildymo išlaidos bus kompensuojamos 100 proc.

2025 m.: VRP – 221 Eur; MMA – 777,39 Eur „rėmas“; VDU – 1436 Eur „rėmas“

! Būsto šildymo išlaidų kompensacija teikiama ne tik, kai būstas šildomas centralizuotai (daugabučiai namai), bet ir kitomis energijos ir kuro rūšimis (dujomis, elektra, malkomis/granulėmis ir pan.).

Per 2024-2025 m. šildymo sezoną vidutiniškai per mėnesį kompensaciją už šildymą gavo apie 161,2 tūkst. asmenų, t. y. apie 5,6 proc. visų Lietuvos gyventojų. Palyginti su 2023-2024 metų šildymo sezonu, gavėjų skaičius sumažėjo apie 8,4 proc. (nuo 176 iki 161,2 tūkst. asmenų). Prognozuojama, kad ateinančių šildymo sezoną kompensacijų gavėjų skaičius sudarys apie 190 tūkst. asmenų.

2024-2025 metų šildymo sezoną kompensacijoms teikti išleista 56,5 mln. eurų, palyginti su 2023-2024 m. šildymo sezonu, išlaidos sumažėjo penktadaliu (nuo 70,5 iki 56,5 mln. eurų). Prognozuojama, kad 2025-2026 metų šildymo sezoną išlaidos kompensacijoms teikti sudarys apie 100 mln. eurų.

2024-2025 metų šildymo sezoną būsto šildymo ir vandens išlaidų kompensacijų gavėjų skaičiaus ir lėšų šiai paramai mažėjimui įtakos turėjo aukštesnė nei įprastai oro temperatūra (todėl šilumos buvo suvartota mažiau) ir tai, kad stabilizavosi energetinių išteklių kainos (atitinkamai sumažėjo ir būsto šildymo išlaidų kompensacijos dydis). Lietuvos energetikos agentūros duomenimis, 2024-2025 m. šildymo sezono pradžioje šilumos energijos kainos buvo vidutiniš-

kai apie 9,5 proc. mažesnės nei pernai. Taip pat kompensacijų gavėjų skaičiaus ir lėšų šiai paramai mažėjimą lėmė ir tai, kad, skiriant pinigine socialinę paramą, nuo 2023-2024 metų šildymo sezono pradžios grąžintas turto vertinimas.

SADM iniciatyva Valsybės duomenų agentūros sukurtas duomenų apibendrinimo įrankis padeda automatizuoti būsto šildymo išlaidų kompensacijų skyrimo tvarką. Naudojant šį įrankį, gyventojams greičiau paskiriamos būsto šildymo išlaidų kompensacijos bei kita pinigine socialinė parama ir tai leidžia gyventojams greičiau pajauti finansinės naštos palengvėjimą.

Kur kreiptis dėl šildymo kompensacijų?

Nustatytos formos prašymą ir būtinus dokumentus (įprastai duomenis apie trijų praėjusių mėnesių iki kreipimosi gautas pajamas) gyventojai gali teikti elektroniniu būdu www.spis.lt arba tiesiogiai atvykus į gyvenamosios vietos savivaldybę ar seniūniją.

Kaip skaičiuojamos kompensacijos?

Nepasiturintiems gyventojams kompensuojama būsto šildymo išlaidų dalis, viršijanti 10 proc. skirtumo tarp bendrų šeimos arba asmens vidutinių pajamų

Kaip gauti būsto šildymo išlaidų kompensaciją?

- Sužinau, ar galiu gauti būsto šildymo išlaidų kompensaciją**
Ar galiu gauti būsto šildymo išlaidų kompensaciją, man padės sužinoti Būsto šildymo išlaidų kompensacijos skaičiuoklė (www.spis.lt) arba gyvenamosios vietos savivaldybės Socialinės paramos (Socialinių išmokų) skyriaus specialistai.
- Teikiu prašymą**
Teikiu nustatytos formos prašymą ir būtinus dokumentus (duomenis apie 3 praėjusių mėnesių pajamas) elektroniniu būdu www.spis.lt arba tiesiogiai atvykus į gyvenamosios vietos savivaldybę/seniūniją.
- Laukiu atsakymo**
Savivaldybės specialistas išnagrinėja mano prašymą ir priima sprendimą ne vėliau kaip per mėnesį.
- Gauju informaciją**
Savivaldybės specialistas informuoja mane apie sprendimą mano pasirinktu būdu (el. paštu, telefonu, trumpąja žinute (SMS)).
- Gauju kompensaciją**

kai būstas šildomas centralizuotai
 Nustačius teisę į būsto šildymo išlaidų kompensaciją, savivaldybė duomenis kompensacijai apskaičiuoti perdada šilumos tiekėjui.
 Šilumos tiekėjas apskaičiuoja kompensacijos dydį ir sumaišina mokėtiną sumą (apskaita) už šildymą į jau nurodytą mokėjimo pranešimą.

kai būstas šildomas kitomis energijos ir kuro rūšimis
 Nustačius teisę į būsto šildymo išlaidų kompensaciją, savivaldybė apskaičiuoja kompensacijos dydį.
 Apskaičiuotos kompensacijos sumą perduoda į asmens nurodytą sąskaitą.

Ką dar turė žinoti?

! Priklausantis kompensacijai galima gauti atgaline tvarka, t. y. už visą šildymo sezoną nepriklausomai nuo to, kada asmuo šildymo sezono metu kreipėsi dėl kompensacijos.

per mėnesį ir 2 valstybės remiamų pajamų (VRP) dydžių (442 Eur) kiekvienam šeimos nariui arba 3 VRP dydžių (663 Eur) vienam gyvenančiam asmeniui.

Tai reiškia, kad, apskaičiuojant būsto šildymo išlaidų kompensaciją, iš gaunamų pajamų „į rankas“ per mėnesį šeimai atimamas VRP dydis, padaugintas iš šeimos narių skaičiaus – po 2 VRP dydžius kiekvienam šeimos nariui, t. y. po 442 Eur, o iš vieno gyvenančio asmens gaunamų pajamų per mėnesį atimama 3 VRP dydžiai, t. y. 663 Eur.

Apskaičiuojant vidutines pajamas, neįskaitoma

išmoka vaikui (vaiko pinigai), taip pat neįskaičiuojama dalis su darbo santykiais susijusių pajamų, nedarbo socialinio draudimo išmokos (priklausomai nuo šeimos sudėties ir vaikų skaičiaus – nuo 20 iki 40 proc.).

SVARBU! Būsto šildymo išlaidų kompensacija teikiama nepriklausomai nuo šildymo būdo, t. y. tiek būstą šildant centralizuotai, tiek kitos rūšies kuru (malkomis, dujomis, elektra ir pan.). Skiriant būsto šildymo ir vandens išlaidų kompensacijas ir (ar) socialinę pašalpą, vertinamas gyventojų nuosavybės teise turimas turtas.

SADM informacija

„Kultūros dienų“ festivalio scenoje – muzikinis boulingas

Rugsėjo 12 d. 18 val. susitinkam pažaišti boulingą Šv. Cecilijos gimnazijoje!

Arba kitaip tariant – let's play some Bowling!

Pirmą kartą „Kultūros dienų“ festivalio scenoje – muzika, kur klasikinė elegancija susitinka su džiazinio klajūno dvasia. Grosime Claude'o Bollingo „Koncertą klasikinei gitarai ir fortepijoniniam džiazio trio“ – kūrinių, kuriame užkoduota įvairialypė pasaulio muzika ir šelmiška improvizacijos dvasia.

Claude'as Bollingas (1930–2020) – prancūzų džiazio pianistas, kompozitorius, sujungęs du, atrodytų, skirtingus pasaulius: klasiką ir džiazą. Jo garsusis koncertas klasikinei gitarai – tarsi septynių spalvų muzikinė mozaika, kur susipina ispaniški ir meksikietiški ritmai, baroko didybė, bliuzo laisvė, romantiškos melodijos ir netgi afrikietiški šokių energetika!

Scenoje – autentiškas kamerinio ansamblio sąstatas: Rokas Jurkus – klasikini-

nės gitaros virtuozas, kuriantis melodinę ašį ir meistriškai balansuojantis tarp klasikos disciplinos ir improvizacijos laisvės.

Kamilė Zaveckaitė – fortepijonas, kuriame susilieja džiazinė ekspresija ir klasikinė elegancija, vedanti muziką per autentiškų nuotaikų kaitą.

Bernardas Ručinskas – kontrabosas, tvirtas ir lankstus pagrindas, ant kurio laikosi visa muzikinė architektūra.

Rokas Generauskas – perkusija, įpučianti gyvybės, tempų ir charakterio kaitą, perkelianti dinamiką į naujas erdves.

Bollingo dvasia antrajame festivalio koncerte atgims tarsi muzikinis boulingas – natų ir instrumentų partijos riedės kaip kamuoliai takeliu, kiekvieną kartą taikydami į vis kitą kulminaciją ir į vis kitą instrumento solo.

Marijampolės kultūros centras virs Planetariumu

Rugsėjo 19 d., 18 val., Marijampolės kultūros centras virs tikru Planetariumu. Lauks kelionė ne tik po paslaptingą kosmosą ir planetas, bet ir į mūsų vidinį mikrokosmosą – ten, kur spengia tylą ir gimsta žvaigždynai. Patirsime kosmines audras ir užburiantį tylos garsą, įkvėpsime žvaigždes ir iškvėpsime naujas galaktikas.

„Planetariumas“ – unikalus patyriminis koncertas. Dviejų fortepijonų duetas – pianistės Julija Bagdonavičiūtė ir Kamilė Zaveckaitė – atliks britų kompozitoriaus Gustavo Holsto legendinį ciklą „Planetos“, kuriame kiekviena planeta atsiskleidžia kaip savita emocinė ir astrologinė vieta.

Šis garsų pasaulis susilies su lietuvių komposito-

riaus Andriaus Šiurio miniatūromis – tarsi tiltais tarp planetų, kuriančiais vientisą, dar nepažintą ir vienintelį tokių muzikinį pasaulį. Kosminį pojūtį sustiprins šviesų dailininko Luko Zavecko vizualinė magija.

Tikime, kad ši kosminė kelionė taps nauja jūsų asmeninės visatos dalimi.

„Kiekvienas festivalis man – tarsi nauja simfonija, kurioje persipina žmonių balsai, miesto alavimas ir kūrėjų svajonės. Šiemet norime ne tik pristatyti aukščiausio lygio atlikimo bei vaizduojamąjį meną, bet ir uždegti jaunų žmonių širdis, kad jie patys ne tik šiandien, bet ir ateityje taptų kokybiškos kultūros kūrėjais,“ – sako vienas festivalio organizatorių, Marijampolės Filharmonijos vadovas ir dirigentas Marius Reklaitis.

Pranešimas žiniasklaidai

Svarbu daugiabučių namų gyventojams: ką reikia žinoti, norint įsirengti ar atnaujinti automobilių stovėjimo aikštelę?

Marijampolės daugiabučių namų kiemai kasmet gražėja – prie to prisideda gyventojų aktyvumas ir galimybė naudotis Savivaldybės programa, skirta automobilių stovėjimo aikštelėms įrengti, rekonstruoti ar praplėsti.

Greta PAULAVIČIŪTĖ

Ši programa per pastaruosius metus tapo itin populiari – gyventojai džiaugiasi ne tik padidėjusiu automobilių stovėjimo vietų skaičiumi, bet ir sutvarkyta aplinka bei patogesne kasdienybe. Marijampolės savivaldybės meras Povilas Isoda primena, kad aikštelių atnaujinimas vykdomas pa-

gal aiškią tvarką, kuri jau ne vienerius metus yra sėkmingai taikoma. „Pirmiausia turi būti sušauktas gyventojų susirinkimas, kuriame sprendimui atnaujinti aikštelę turi pritarti dauguma – daugiau nei 50 proc. gyventojų. Tuomet reikia išsinuomoti žemę, parengti projektą ir apsispręsti, kiek lėšų gyventojai skirs savo lėšomis. Pagal nustatytus nuostatus gyventojų prisidėjimas turi

siekti ne mažiau kaip 30 proc. visų darbų vertės. Galiausiai – parengtas projektas su prašymu teikiamas savivaldybei“, – aiškina meras.

Pagal naująją Marijampolės savivaldybės tarybos sprendimą, nuo šiol paraiškos dalyvauti programoje priimanamos iki einamųjų metų gruodžio 1 d. Anksčiau paraiškų pateikimo terminas buvo vasario 1 d. „Naujoji tvarka leis efektyviau planuoti darbus ir užtikrins, kad daugiabučių kiemai jau kitais metais taps tvarkingesni, patogesni ir saugesni“, – teigia meras.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį – jei darbų teritorijoje yra elektros ar dujų tinklų, būtina pateikti ESO nustatyta tvarka suderintą projektą. Taip pat privaloma pateikti ESO paslaugų sutartį ir apmokėjimo išrašo kopiją. Ši nuostata padės išvengti darbų stabdymo jau prasidėjus rekonstrukcijai ir užtikrins, kad visi darbai bus atliekami saugiai bei pagal nustatytas



technines sąlygas.

„Esminis dalykas – kad leidimai būtų galiojantys. Buvo atvejis, kai projektas buvo parengtas prieš dvejus metus, praėjusiais metais jis nepateko į programą, o šiemet jau buvo patvirtintas. Pradėjus darbus paaiškėjo, kad ESO sąlygos jau nebegalioja – nes jos, pasirodo, galioja tik metus laiko“, – sako P. Isoda.

Jeigu paraiškų skaičius viršija galimą finansavimo sumą, pagrindinis atrankos kriterijus yra pareiškėjų prisidėjimo lėšos. Pirmenybė teikiama tiems, kurie prie projekto finansavimo prisideda didžiausia savo lėšų dalimi. „Šiais metais buvo, kas prisidėjo ir virš 40 procentų, ir virš 30 procentų. Tai kuo daugiau prisidedi, tuo didesnė tikimybė, kad pro-

jektas bus patvirtintas. Jeigu kelios paraiškos yra su vienuodu prisidėjimo procentu, pirmenybė teikiama tai, kuri pateikta anksčiau“, – pasakoja meras. Šiais metais Marijampolės savivaldybės taryba patvirtino 20 objektų. Įprastai, anot mero, jei procesas vyksta sklandžiai, aikštelės sutvarkomos per maždaug pusmetį.



Kada būtina kviesti policiją, o kada pakanka užpildyti deklaraciją?

Smulkūs eismo įvykiai vairuotojams vis dar kelia nemažai streso – kada būtina kviesti policiją, o kada pakanka užpildyti deklaraciją? Primename, kad jei eismo įvykyje nėra sužeistųjų, dalyviai sutaria dėl aplinkybių ir kaltės, žala padaryta tik transporto priemonėms, nėra įtarimų dėl neblaivumo ar apsvaigimo, policijos kviesti nereikia – užtenka užpildyti eismo įvykio deklaraciją.

Vis dažniau tam pasitelkiama elektroninė deklaravimo sistema – tai greitas ir aiškus būdas užfiksuoti įvykio aplinkybes naudojantis išmaniuoju telefonu. Pildant deklaraciją oficialioje platformoje DRAUDIMOĮVYKIAI.LT nereikia jokių papildomų dokumentų, procesas trunka vos keliolika minučių, o pateikti eismo įvykio duomenys automatiškai perduodami draudimo bendrovėms. Elektroninės deklaracijos naudojimas padeda sumažinti policijos iškvietimų dėl smulkių eismo įvykių skaičių. „Kuo daugiau vairuotojų pasirinko pildyti elektroninę deklaraciją, tuo daugiau dėmesio galėsime skirti rimtiesiems pažeidimams. Kviečiame visus vairuotojus naudotis šia galimybe, kai tik įmanoma“, – sako

policijos generalinio komisaro pavaduotoja Oksana Plesko. Elektroninio deklaravimo sistema veikia kaip vedlys – žingsnis po žingsnio nurodo, kokius duomenis pateikti, o išpėjimai padeda išvengti klaidų. Tai ne tik palengvina formalumų tvarkymą įvykus eismo įvykiui, bet ir prisideda prie eismo saugumo bei mažina administracinę naštą. Lietuvos policija rekomenduoja naudotis platforma DRAUDIMOĮVYKIAI.LT, kai eismo įvykis yra smulkus, nėra sužeistųjų, o vairuotojai sutaria dėl kaltės. Tokiu būdu eismo įvykio aplinkybės užfiksuojamos greičiau ir paprasčiau, o pareigūnai gali skirti daugiau dėmesio svarbesniems pažeidimams bei visuomenės saugumui. Lietuvos policijos informacija

Marijampolėje veikia daugiau kaip 100 vaizdo stebėjimo kamerų. Kokie pažeidėjai į specialistų akiratį patenka dažniausiai?

► Atkelta iš 1 p.

Policijos pareigūnams kameros padeda ir tais atvejais, kai įvykio kaltininkai pasišalina iš eismo įvykio vietas: „Marijampolės mieste buvo atvejis, kai automobilis kliudė pėsčiąją, kuri tuo momentu, greičiausiai nuo patirto šoko, nieko lyg ir nepajautė. Visi eismo įvykio dalyviai iš eismo įvykio vietos pasišalina. Tačiau vėliau nukentėjusioji, pajutusi skausmus, kreipėsi į Marijampolės ligoninę ir tuomet mieste esančios vaizdo stebėjimo kameros padėjo atsekti ją kliudžiusį automobilį, o kartu ir jį vairavusį vairuotoją, kuris savo kaltę pripažino“, – pasakoja I. Petrulevičienė.

Suprantama, kad asmenis atsekti nesudėtinga, kai galima identifikuoti pagal automobilio valstybinius numerius, tačiau daugiau keblumų kyla tuomet, kai asmuo būna be transporto priemonės. Specialistė akcentuoja tai, kad dalį nusi-kaltėlių policijos pareigūnai atpažįsta patys, tačiau didžiausia pagalba – visuomenė: „Jeigu policijos pareigūnams nepavyksta atpažinti asmens, tuomet kreipiamės



į visuomenę. Pilietiškai gyventojai tikrai bendradarbiauja ir tikrai neretos tokios sėkmės istorijos, kai mes, paviešinę asmenį ir prašydami pagalbos iš visuomenės, tokį asmenį greitai identifikuoja-

me. Tokiu būdu visuomenė padeda greičiau išaiškinti nusižengimus“, – sako policijos atstovė. Nors specialistai nesi-skundžia kamerų veikimu, teigdami, kad filmavimo

kokybė ideali, tačiau vaizdo stebėjimo kamerų tinklo atnaujinimo darbai pradėti. Tikimasi, kad pirmosios naujos kameros viešąsias miesto erdves pasieks per artimiausius metus.

Ką daryti, kai cukinijos nebetelpa?

Dabar – pats šviežių cukinijų įkarštis, kai jos skanios, tvirtos ir traškos. Kartais mėgstama pasišaipyti iš šios daržovės pertekliaus, tačiau visai be reikalo – kukli, bet kokybiška cukinija gali tapti stalo žvaigžde, nors tekainuoja centus.

Cukinijų populiarumą lemia ne tik maža kaina, bet ir tai, kad jas panaudoti galima visaip: dėti į įvairiausius troškinius, salotas, jas galima kepti keptuvėje, orkaitėje, ant kepsninės, gaminti cukinijų traškučius ar farširuoti, netgi ruošti keksiukus, taip pat saldžius ar pikantiškus pyragus.

Šefės Elvyros Semaškos teigimu, cukinijas labai lengva pamėgti, nes jų privalumas – šioms daržovėms termiškai apdoroti reikia visai nedaug lauko, todėl yra dažnas pasirinkimas net ir skubantiems.

„Iš tiesų jų net nebūtina kepti, virti ar troškinti – cukinijas galima valgyti ir žalias. Ypač, kai jos jaunutės, traškos, pasižymi švelniu skoniu ir malonios tekstūros žievele. Tiesiog supjaustykite jas plonais griežinėliais arba daržovių skustuku suformuokite ilgas juosteles – ir naudokite salotoms, karpčams, garnyrui. O storesni griežinėliai gali atstoti net ir krekerius ar sausinius užkandžiuose – nekaprizingo skonio cukinija derės ir su humusu ar užtepėlėmis“, – idėja dalijasi E. Semaška.

Jeigu tarp bičiulių ar šeimos narių turite dvejojančių cukinijos potencialu, šefė kviečia lengvai pakeisti jų nuomonę. Cukinijų skonis – švelnus, todėl jos lengvai papildo kitus ingredientus. Tačiau išvaizda gali juos net pranokti – tereikės šiek tiek fantazijos virtuvėje.

Skaniai grilio sezono pabaigai – keptų cukinijų suktinukai su lašiša

Porcijos: 4

Gaminimo laikas: 30 min.

Reikės: 3 cukinijų, 100 g šviežio tepamo sūrio, 100 g rūkytos lašišos, druskos, pipirų, aliejaus, šviežių krapų.

Gaminame:

1. Cukinijas nuplaukite ir supjaus-

tykite išilgai į maždaug 2–3 mm storio riekes. Lengvai patepkite aliejumi, pagardinkite druska, pipirais ir kepkite ant grotelių, kol cukinijos suminkštės ir ant jų liks grotelių žymės. Maždaug 2–3 minutes iš kiekvienos pusės.

2. Leiskite cukinijoms atvėsti lėkštėje, tuomet ant kiekvieno gabaliuko užtepkite sluoksnį šviežio tepamo sūrio. Ant viršaus uždėkite rūkytos lašišos ir viską susukite, kad būtų lengviau valgyti – persmeikite dantų krapštuku ar iešmeliu. Papuoškite šviežių krapų šakelėmis ir skanaukite.



Įspūdingai atrodantys cukinijų „lizdeliai“ pusryčių kiaušiniams

Porcijos: 6 „lizdeliai“

Gaminimo laikas: 20 min. (+20 min. kepti)

Reikės: 3–4 cukinijų, druskos, pipirų, granuliuotų česnakų, svogūnų miltelių, alyvuogių aliejaus kepinui, 5 kiaušinių, šviežių petražolių.

Gaminame:

1. Daržovių spiralizatoriumu supjaustykite cukinijas. Jeigu jo neturite – daržovių skustuku supjaustykite cukinijas ilgomis juostelėmis, o tuomet jas supjaustykite išilgai, kad gautumėte „makaronus“. Sudėkite į sietelį virš dubens, apibarstykite druska, sumaišykite ir pali-



kite 20 minučių, kad išsiskirtų perteklinė drėgmė.

2. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C ir aliejumi patepkite keksiukų formelę.

3. Rankomis išspauskite cukinijas, kad išsiskirtų kuo daugiau drėgmės. Sudėkite į dubenį ir įberkite granuliuoto česnako, svogūnų miltelių ir maltų pipirų. Jei norite – ir kitų prieskonių.

4. Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių. Trynius sudėkite į lėkštę, o baltymus įmaišykite į cukinijas ir viską sumaišykite.

5. Cukinijas padalinkite į paruoštas keksiukų formas. Suformuokite lizdelius ir palikite įdubą centre. Į kiekvieną jų įdėkite po kiaušinio trynį. Pabarstykite druska ir pipirais.

6. Kepkite 15–20 minučių, kol kiaušinių tryniai iškeps pagal jūsų skonį. Iškepusius apibarstykite šviežiomis petražolėmis ir patiekite.

Spalvingas cukinijų ir morkų „rožių“ pyragas



Porcijos: 8

Gaminimo laikas: 30 min. ruošti (+ 60 min. kepti)

Reikės: 1 didelio lakšto šaldytos sluoksniuotos tešlos, 3 mažų cukinijų, 2 morkų, 250 g rikotos, 250 g fetos, 2 šaukštų smulkintų šviežių mėtų, druskos, pipirų, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, papildomai aliejaus kepinui (nebūtina).

Gaminame:

1. Iškočiokite tešlą ant lengvai miltais pabarstyto paviršiaus, kad ji būtų didesnė už pyrago formą. Įdėkite tešlą į formą, nupjaudami perteklių kraštuose, ir tuomet įdėkite į šaldiklį.

2. Sumaišykite fetos ir rikotos sūrius su alyvuogių aliejumi, pipirais ir smulkintomis mėtomis. Paragaukite ir, jei reikia, įberkite druskos, jeigu norite išraiškingiau – galite įdėti ir česnako ar kitų mėgstamų prieskonių.

3. Cukinijas ir morkas supjaustykite mandolina arba bulvių skustuku ilgomis ir plonomis juostelėmis. Jas reikės šiek tiek suminkštinti, kad nesulūžtų sukančios „gėlytės“. Tam galite arba 30 sekundžių juosteles vieną po kitos apkepti keptuvėje su šiek tiek aliejaus, arba pašildyti mikrobangų krosnelėje 30–60 sekundžių.

4. Išimkite pyrago formą iš šaldiklio, supilkite visą įdarą ant tešlos ir tolygiai išskirstykite.

5. Kiekvieną daržovių juostelę susukite į tvirtą ritinėlį ir šiek tiek išspauskite į įdarą. Pamainomis dėkite tai morkas, tai cukinijas, kol užpildysite visą pyragą.

6. Kepkite 15 minučių iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, tada sumažinkite temperatūrą iki 190 laipsnių ir kepkite dar 45 minutes arba tol, kol tešla visiškai parus.

7. Išimkite iš orkaitės ir palikite atvėsti mažiausiai 15 minučių, prieš išimant iš formos. Patiekite su skania salotų porcija. Skanaus!

Pranešimas žiniasklaidai

Vaikai kelyje itin pažeidžiami: 2 iš 3 dviračiu ir paspirtuku važiuoja be apsaugos priemonių

Prasidėjus mokslo metams vaikai vėl aktyviai dalyvauja eisme – dar esant šiltiems orams dažniau naudojami paspirtukais, dviračiais ir net motorolieriais. Tačiau daugiau nei 60 proc. šalies vairuotojų pastebi moksleivius važiuojant mikrojudumo priemonėmis be jokių apsaugų, rodo „Lietuvos draudimo“ užsakymu atliktas tyrimas. Ekspertų teigimu, šalmų ir kitų apsaugos priemonių ignoravimas gali lemti rimtas pasekmes sveikatai patekus net į nedidelę avarinę situaciją.

Su šalmu – sunkių traumų rizika 70 proc. mažesnė

Remiantis tyrimo duomenimis, apsaugos priemonių nedėvėjimas išlieka plačiai paplitusi problema visoje Lietuvoje, nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos – tiek miestuose, tiek rajonuose ir kaimo vietovėse apie 60 proc. gyventojų pastebi moksleivius eisme

nedėvint jokių apsaugų.

Tokia tendencija atskleidžia opią problemą – vaikai, važiuodami dviračiu ar paspirtuku be šalmų ir kitų apsaugų, patenka į aukštesnės eismo dalyvių rizikos grupę, sako Aurelija Kazlauskienė, „Lietuvos draudimo“ strategijos, klientų ir marketingo departamento direktorė.

„Tyrimas išryškina aiškų atotrūkį tarp saugaus dalyvavimo eisme standartų ir realios vaikų elgsenos keliuose ir rizikų, su kuriomis jie susiduria judėdami net ir nedideliu greičiu kelyje. Net menki incidentai gali lemti traumas ir sveikatos sutrikdymus, todėl apsaugos priemonių naudojimas yra būtina ir neatsiejama saugaus eismo dalis“, – sako A. Kazlauskienė.

Vos 6 proc. respondentų nurodo fiksavę eisme dalyvaujančius vaikus, kartu dėvint šalmą ir kitas papildomas apsaugas, apie penktadalis (22 proc.) – dėvint vien tik šalmą, rodo tyrimas. Ekspertė pažymi, kad būtent šalmas yra viena iš svarbiausių priemonių, reikšmingai mažinanti gyvybei pavojingų galvos traumų tikimybę.

„2024 m. Europos kelių

saugumo stebėjimo agentūros (ERSO) ataskaitoje teigiama, kad šalmų naudojimas vidutiniškai 70 proc. sumažina sunkių galvos smegenų sužalojimų riziką. Tai patvirtinta, vertinant motociklininkų ir dviratininkų praktikas, todėl ne mažesnis rizikos sumažėjimas užtikrinamas važiuojant ir paspirtukais ar kitomis mikrojudumo priemonėmis“, – teigia A. Kazlauskienė.

Populiariausi gatvėse – paspirtukai

Nors moksleiviai vengia dėvėti šalms ir kitas apsaugas, jie įprastai pastebimi eisme judantys greitį galinčiomis išvystyti mikrojudumo priemonėmis. Visų pirma, paspirtukais (76 proc.) ir dviračiais (55 proc.), kiek rečiau motorolieriais (26 proc.), riedlentėmis (14 proc.) ir riedučiais



Freepik.com nuotr.

(11 proc.). Tokį pasirinkimą lemia keli veiksniai – šios priemonės patogios kasdieniam susisiekimui, užtikrina mobilumą miestuose, kartu suteikia ir savarankiškumo, pažymi ekspertė. „Vis dėlto, būtent šis patrauklumas kartu reiškia ir didesnę riziką, nes augantis greitis bei intensyvesnis judėjimas eismo srau-

te reikalauja brandesnio saugumo suvokimo, kurio moksleiviams dar trūksta. Todėl itin svarbu, kad vaikai būtų tinkamai aprūpinti apsaugos priemonėmis, o jų naudojimas taptų ne išimtimi, bet kasdieniu įpročiu“, – akcentuoja A. Kazlauskienė.

► Nukelta į 6 p.

Iniciatyva „Niekieno vaikai“ Marijampolėje – jau beveik metus. Kiek mažylių ligoninėje gydomi be mamos užuovėjos?

Kasmet Lietuvos ligoninėse gydosi šimtai vaikų, kurie dėl įvairių priežasčių lieka be tėvų ar globėjų priežiūros – kelioms dienoms, savaitei ar net kelioms mėnesiams. Į ligoninę patekęs ir be tėvų likęs vaikas gali patirti didelį stresą ar net potencialią emocinę traumą. Tokiose situacijose savanoriai tampa žmonėmis, kurie šalia būna tol, kol artimieji negali to padaryti. Iniciatyvos „Niekieno vaikai“ savanoriai jau daugiau nei 7-erius metus rūpinasi, kad vaikai ligoninėse neliktų vieniši.

Vaida MASAITIENĖ,
Daiva BALČIŪNĖ

Iniciatyva „Niekieno vaikai“ Marijampolėje – jau beveik metus, per šį laiką savanoriai mažyliams ligoninėje atstojo artimuosius: juos globojo, maitino, buvo



šalia per medicininės intervencijas ir kitas procedūras. „Būna su juo, tiesiog

atlieka slaugančio asmens, kaip mamytės, tėčio ar kito slaugančio šeimos nario, funkciją. Savanoriai lydi vaikutį į procedūras, laiko už rankytės, kai jam neramu, veda į diagnostinius kabinetus, būna su juo dienos metu, maitina, kai vaikui atliekamos kažkokios intervencijos, jį ramina, guodžia. Mažus kūdikėlius vysto, perrengia. Vykdo slaugių ir gydytojų nurodymus, nes savanoris yra slaugantis asmuo ligoninėje“, – apie iniciatyvos savanorių veiklą pasakoja Marijampolės ligoninės Vaikų ligų sk. vedėja Irma Kopcikienė.

Savanoriai su mažaisiais ligoniais būna pamainomis: vieni budi rytais, kiti dienomis, dar kiti – vakarais, naktimis, savaitgaliais. „Ne prie visų vaikų reikia būti visą parą. Visada atsižvel-



giame į ligoninės prašymą, jų situacijos vertinimą. Taip pat atsižvelgiame į vaiką, jo amžių, sveikatos būklę“, – akcentuoja VšĮ „Savanoriai vaikams“ vadovė Ieva Šuipė. – Dažniausiai prie pačių mažiausių – kūdikių, dvimečių, trimečių – gali prireikti budėti visą parą. Prie vyresnių vaikų galbūt pakanka ateiti labiau vakarais, antroje dienos pusėje, savaitgalį, kai vaikai jaučiasi labiau vieniši“, – pasakoja ji.

Marijampolės ligoninė su iniciatyva „Niekieno vaikai“ sutartį pasirašė beveik prieš metus ir tai jau 10-oji gydymo įstaiga Lietuvoje, kurioje apmokyti savanoriai būna šalia mažųjų pacientų, užtikrindami, kad nei vienas vaikas neliktų vienas.

Irma Kopcikienė sako, kad per tuos metus su savanoriais teko bendrauti keletą kartų, pagalbos reikėjo devynerių ir vienuolikos metų amžiaus vaikams. Šie vaikai į Marijampolės ligoninę pateko dėl buitinių priežasčių, kai tėvams nebuvo galimybės būti palatoje kartu su mažamečiu: „Nes turėjo namuose mažesnę vaikėlį, kurį turėjo slaugyti, tėtis buvo išvykęs, mama – viena. Visokių situacijų gyvenime atsitinka. Būna ir iš krizių centro, ar šeima laikinai negali pakeisti mamos ar tėčio, tokiais atvejais savanoriai atlieka tas funkcijas“, – apie įvairias aplinkybes, kai prireikia savanorių pagalbos, pasakoja Marijampolės ligoninės Vaikų ligų sk. vedėja Irma Kopcikienė.

Į ligoninę patekęs ir be tėvų likęs vaikas gali patirti didelį stresą ar net potencialią emocinę traumą, nes jam gali trūkti emocinio saugumo, artumo jausmo ir supratimo apie vykstančią situaciją. Tokiais atvejais savanorių pagalba visada reikalinga: jie vaiką nuramina, pakalba su juo, pažaidžia kartu, jei reikia – lieka kartu nakvoti. Bendraudamas su savanoriu, vaikas ne tik gauna tiek dėmesio, kurio galbūt namuose gautų mažiau, ne tik greičiau pasveiksta, atkunta, bet ir emociškai sustiprėja, pagerėja jo socialiniai įgūdžiai – įsitikinusi I. Kopcikienė.

Iki šių metų į Marijampolės ligoninę atvykdavo savanoriai iš kitų miestų, pavyzdžiui, Kauno. Tačiau šiuo metu renkama pirmoji savanorių komanda Marijampolėje, kad būtų galima atliepti sergančių vaikų emocinius poreikius ir savanoriams būtų paprasčiau operatyviai reaguoti į situacijas:

„Mes kiekvienais metais organizuojame atrankas

ir mokymus, telkiam naujus savanorius, kviečiame prisijungti į informacines dienas – tai yra informaciniai renginiai, kurie vyksta nuotoliu. Prisijungus galima išklausti visą infor-



maciją apie tai, ko reikia savanorystei, kaip savanorystė atrodo, kokie yra reikalavimai savanoriams, kaip mes savanorius paruošiam, atrenkam ir kitą svarbią informaciją“, – sako VšĮ „Savanoriai vaikams“ vadovė Ieva Šuipė.

Informacija norintiems tapti savanoriais:
Informacinės dienos vyks rugsėjo 17 d., 24 d., 30 d. arba spalio 2 d. Po informacinės dienos renginio, pasirašius sutartį, būsimi savanoriai dalyvauja 6-ių savičių trukmės mokymuose, po kurių gali prisidėti prie vienišų vaikų emocinės gerovės ligoninėse.
Daugiau informacijos: niekienovaikai.lt

Rudenį pailgėja eilės pas kineziterapeutus: kokie negalavimai kamuoja į ugdymo įstaigas grįžtančius vaikus?

Rugsėjo pradžioje minima Tarptautinė kineziterapeuto diena, kurios metu siekiama aktualizuoti šią medicinos sritį ir kalbėti apie problemas, dėl kurių žmonės kreipiasi į specialistus. Jų darbas tiesiogiai susijęs su žmogaus kūnu, jo skausmais, traumų ar avarijų paliktais padariniais. Kineziterapeutai ne tik mažina fizinį diskomfortą, bet ir grąžina gyvenimo kokybę, suteikdami viltį ir jėgų tiems, kurie susiduria su įvairiais sveikatos iššūkiais.

Vaida MASAITIENĖ

Šioje srityje dirbama tiesiogiai su žmogaus kūnu, reabilituojantis po traumų ar avarijų bei atstatyti prarastą judėjimo laisvę. Marijampolės ligoninės Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriaus kineziterapeutas Ernestas Kalesinskas akcentuoja: „Kineziterapija – tai gydymas judesiu. Mes stengiamės padėti žmonėms įveikti skausmą ir negalią be rimtų medikamentinių preparatų.“

Specialisto teigimu, į kineziterapeutus dažniausiai

kreipiasi vyresnio amžiaus žmonės, kuriuos kamuoja kaklo, nugaros ar sąnarių skausmai: „Dažniausiai kreipiasi vyresnio amžiaus žmonės, kenčiantys nuo lėtinio arba ūmaus skausmo. Kartais kreipiasi ir mažamečių vaikų tėvai dėl raidos sutrikimų. Tradiciškai kreipiamasi dėl kaklo skausmo, pečių juostos įtampos ir nugaros skausmo“, – pasakoja E. Kalesinskas.

Dažniausios tokių negalavimų priežastys, pašnekovo teigimu – sumažėjęs fizinis aktyvumas ir sėdėjimas. Tačiau tai – tai tik



► Kineziterapeutas Ernestas Kalesinskas.

keli veiksniai, kurie gali sukelti rimtų ilgalaikių pokyčių žmogaus fiziologijoje. Šiandien vis dažniau matome, kad ir jaunimui kyla įvairių problemų, susijusių su kūno skausmais, netaisyklinga laikysena bei netinkamais stuburo linkiais. Didžiausias jaunuolių pikas pas kineziterapeutus – rudenį: „Daugiausiai būna kreipiamasi rugsėjo mėnesį, kai būna patikros dėl sveikatos. Artėjant žiemai besikreipiančiųjų sumažėja, o vasarą praktiškai visai nebūna, nebent kreipiasi mažesnieji. O nusiskundimai dažniausiai tokie patys: kaklo zonos, pečių juostos

ir juosmens skausmas“, – pasakoja Marijampolės ligoninės kineziterapeutas. Tokie skausmai ne tik trikdo kasdienį jaunuolio gyvenimą, bet ir gali ilgai niui lemti rimtesnius sveikatos sutrikimus. Specialistas pataria: „Pirmiausia reikia pašalinti problemos priežastį. Pavyzdžiui, mokyklinės kuprinės svoris pagal normas neturėtų viršyti 10–15 proc. kūno masės svorio: jeigu vaikas sveria 30 kg, kuprinė neturėtų viršyti 3–4 kg, nešiojama ant abiejų pečių užsimovus petnešas, kuprinė turi būti gerai prispausta prie juosmens, ne per žemai, sun-

kiausias knygos sudėtos prie juosmens, lengvesnės – toliau“, – atkreipia dėmesį E. Kalesinskas.

Itin svarbu ugdyti sąmoningumą dėl taisyklingos kūno padėties ir skatinti reguliarią fizinę veiklą nuo ankstyvo amžiaus. Ir nors dažniausiai akcentuojama, kad šias problemas sukelia nuolatinis sėdėjimas prie kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių, tačiau kineziterapeutas sako, kad sėdėjimas pusę dienos mokyklos suole taip pat prisideda prie netaisyklingos laikysenos formavimo: „Ta pati problema yra nuolatinis sėdėjimas klase. Rekomenduojama atlikti mankštas klase tarp dviejų pamokų: pačios mokytojos galėtų pakelti vaikus 5 minutėms, atlikti pasistiebių, įtūpstų ar panašių pratimų, kad vaikai labai nesušiltų. Taip pat reikėtų bent kas pusvalandį pakeisti sėdėjimo padėtį – atsilošti, pasilenkti, pasisukti...“, – rekomenduoja kineziterapeutas.

Namuose taip pat labai svarbu skatinti fizinį akty-

vumą, tačiau efektyviausia, kai ši veikla tampa visos šeimos įpročiu. Tėvai čia atlieka ypatingą vaidmenį – būdami pavyzdžiu ir aktyviai įsitraukdami į judrią veiklą, jie ne tik skatina vaikus judėti, bet ir stiprina tarpusavio ryšius: „Tai galėtų tapti namų kultūra, įpročiu – savaitgaliais kažkur išvažiuoti, išeiti, pasivaikščioti, tiesiog išeiti į miestą. Marijampolėje yra daug būrelių, kuriuos vaikai gali lankyti. Be to, tėvai turėtų rodyti pavyzdį: nereikia vaikams iš karto užkrauti pusės valandos ar valandos trukmės mankštų, patiems sėdint prie telefonų, o kartu su vaikais pradėti nuo 5–10 min. trukmės mankštų ir žiūrėti, kaip sekasi“, – pataria E. Kalesinskas.

Reguliarūs pratimai, mankštos, fizinis aktyvumas padeda išvengti traumų ir sumažina įvairių raumenų ir sąnarių veiklos sutrikimų riziką. Ilgalaikėje perspektyvoje – tai raktas į sveiką kūną.

UŽ MIESTO

Rugsėjis atneša ne tik rudens spalvas, bet ir paskutinį Vištyčio muzikos pakrantės akordą

Rugsėjis Paprūsės miestelyje Vištytyje atneša ne tik rudens spalvas, bet ir paskutinį Vištyčio muzikos pakrantės akordą... Pirmasis rudens mėnuo visuomet beria pokyčius – ežerų pakrantės palieka vasaros šurmuly, mokyklos prisipildo sugužėjusių vaikų balsų, gamta pamažu velkasi rudens spalvomis, ore junta ramus ilgesys...

O tuo tarpu kai Paprūsės laikus menančioje Vištyčio evangelikų liuteronų bažnyčioje kaukši plaktukai, tvarkomi laiptai ir atnaujinamos zakristijos patalpos, su nekantrumu laukiame akimirkos, kai bažnyčios erdvė prisipildys muzikos ir to ypatingo bendrystės jausmo, kuris mus visus lydėjo visą septintąjį Vištyčio muzikos pakrantės sezoną... O jis buvo ištis ypatingas – kupinas šviesių vakarų, netikėtų atradimų, gamtos, kultūros, istorijos

vingių, muzikos, atgaivinusios mūsų krašto erdves... Ir dabar, kai vasara jau palieka mūsų kiemus, susitikime paskutinį kartą – „Rudens skliautų“ koncerte, rugsėjo 27 dieną, Vištyčio evangelikų liuteronų bažnyčioje. Kaukšintys plaktukai ir darbštūs meistrų rankų mostai tvarko laiptus, remontuoja zakristijos patalpas tam, kad ir vėl šios erdvės spindėtų. Tai itin simboliška! Tai tarsi ženklas, kad gyvybė šioje šventovėje tęsiasi, kad

ji atgimsta su kiekvienu į ją įneštu garsu. Kartu tai tampa tarsi įžanga į tai, kas mūsų laukia – ypatingą rudens vakarą, kai šioje istorinėje Paprūsės vietoje nuaidės finalinis Vištyčio muzikos pakrantės akordas. Paprūsės palikimą menančios šventovės sienas virpins profesionalų duetas – operos solistė Dovilė Kazonaitė ir akordeonininkas Tadas Motiečius.

Dovilė Kazonaitė – viena ryškiausių Lietuvos operos solisčių, kuriai pavyksta kiekvieną erdvę pripildyti subtilios elegancijos ir emocijų. Dovilės balsas – tai pasakojimas, gebantis perkelti klausytoją nuo šilčiausios lyrikos iki didingo pakilimo. Dovilė ne kartą pelnę publikos simpatijas prestižinėse scenose, tačiau pasirodymai mažesnėse erdvėse tampa dar artimesni – lyg asmenišką pokalbį su kiekvienu klausytoju. Tai itin ryški ir subtili atlikėja, kurios balsas užburia ir įtraukia, o sceninė patirtis leidžia kiekvieną kūrinį paversti gyva istorija...

Tadas Motiečius – charizmatiškas akordeonininkas, gebantis ne tik meistriškai valdyti klavišus, bet ir jautriai kurti bendrą muzikos audinį, tai jau labai gerai žinoma ir vis dar sparčiai kylanti akordeono žvaigždė. Tado talentas instrumentą paverčia ištisu orkestru, jo rankose akordeonas ne tik skamba, bet ir kvėpuoja – tai ir švel-



Gabrielės Navikaitės nuotr.

► Vieta, kur istorija susitinka su šiluma ir šiuolaikine muzika, kviečianti kiekvieną pasijusti ypatinga vakaro dalimi...

niausia melodija, ir gyvas ritmas, ir netikėtas spalvų žaismas. Tadas žinomas kaip drąsus eksperimentuotojas, jungiantis klasikinių repertuarą su moderniomis interpretacijomis, kiekvienas Tado pasirodymas tampa atradimu.

Dovilės balsas ir Tado akordeono garsai jungsis rugsėjo 27-osios vakarą vienam nepakartojamam pasakojimui. Tai bus akimirka, kai profesionalumas ir jautrumas, šiluma ir virtuoziškumas skleis nuostabias akimirkas. Dovilė kartu su Tadu dovanoja ne tik muziką, bet ir emociją – tokią, kuri ilgai išlieka atmintyje. Tegul rugsėjo 27-osios

vakarą Vištyčio evangelikų liuteronų bažnyčioje paskutinis septintojo sezono akordas suskamba taip, kad prisimintume jį dar ilgai, ilgai, ilgai...

Rugpjūtis jau pasitraukė, bet mūsų kelionė dar nesibaigė – rugsėjo 27 dieną susitinkame paskutinį kartą šiais metais. Tai bus ypatingas finalinis akordas, kai muzika, sakralumas, šviesa ir rudens ramybė jungsis vienam ir paskutiniam vakarui Vištyčio evangelikų liuteronų bažnyčioje. Šis koncertas – ne tik muzika. Tuo pačiu tai bus paskutinė Vištyčio muzikos pakrantės žinutė apie Paprūsę, apie mažą

ir žavų Paprūsės miestelį Vištytį.

Kaip visada ir kaip visais kartais, mielai ir nuširdžiai kviečiame užverti šių metų Vištyčio muzikos pakrantės knygą, kurioje buvo tiek daug pasakojimų, tiek daug pasivaikščiavimų vietose, kurios tiesiogiai mena Paprūsės laikus ir palikimą.

Rugsėjo 27-osios vakaras Vištyčio evangelikų liuteronų bažnyčioje taps ne tik vasaros ir rudens sandūros ženklu, bet ir simboliu šių metų muzikos kelio užbaigimu. Tegul jis būna ypatingas – kartu su Jumis!

Pranešimas žiniasklaidai



Vaikai kelyje itin pažeidžiami: 2 iš 3 dviračiu ir paspirtuku važiuoja be apsaugos priemonių

► Atkelta iš 4 p.

Ekspertė priduria, kad elektrinės mikrojūdumo priemonės taip pat naudojamos vis plačiau, todėl apsaugų dėvėjimo klausimas tampa ypač aktualus. Tai patvirtina ir pastarieji teisėkūros procesai – šių metų pavasarį LR Seimas pritarė Saugaus eismo automobilių keliais įstatymo pataisoms, kuriomis siūlyta griežtinti važiavimo elektrinėmis mikrojūdumo priemonėmis tvarką.

„Šiuo metu šalmo dėvėjimas yra privalomas jaunesniems nei 18 metų vairuotojams. Tai svarbus žingsnis, nes būtent moksleiviai yra vieni ak-

tyviausių šių transporto priemonių naudotojai ir kartu viena iš labiausiai pažeidžiamų eismo dalyvių grupių. Nuoseklus šio reikalavimo laikymasis gali ne tik reikšmingai sumažinti traumų skaičių, bet ir padėti išvengti sunkių, ilgalaičių pasekmių sveikatai“, – sako A. Kazlauskienė.

Visą rugsėjį – moksleiviams draudimo apsauga nuo nelaimių keliuose

Tyrimo duomenimis, beveik trečdalis (31 proc.) respondentų mano, kad moksleivių švietimui skirtų informacijos bei edukacijos priemonių turėtų būti daugiau, o daugiau nei penktadalis (21 proc.) pažymi, jog

šios informacijos akivaizdžiai trūksta.

Todėl, kaip ir kiekvieną rugsėjį, „Lietuvos draudimas“ vykdo akciją „Apsaugok mane“, kurios metu visi moksleiviai automatiškai apdraudžiami nuo nelaimingų atsitikimų gatvėse ir keliuose iki 5 tūkst. eurų suma.

„Mūsų tikslas – ne tik suteikti finansinę apsaugą, bet ir ugdyti vaikų sąmoningumą. Šiomet darbuotojai mokyklose ves interaktyvias saugaus eismo pamokas, siekdami prisidėti prie vaikų saugumo kelyje ir parodyti, kad šalmas, atšvaitai bei kitos apsaugos turi tapti natūralia kasdienio saugumo dalimi“, – sako A. Kazlauskienė.

„Apsaugok mane“ yra viena iš seniausių socialinės atsakomybės iniciatyvų Lietuvoje, kurią „Lietuvos draudimas“ pradėjo organizuoti nuo 2000 metų.

Daugiau informacijos apie akciją „Apsaugok mane“ ir pradinių klasių registraciją į saugaus eismo pamokas: www.ld.lt/apsaugok-mane.

Reprezentatyvų gyventojų nuomonės tyrimą atliko bendrovė „Spinter tyrimai“. Tyrimo metu buvo apklausti 1009 Lietuvos gyventojai, gyvenantys įvairiose šalies vietose ir atstovaujantys amžiaus grupėms nuo 18 iki 75 metų.

AB „Lietuvos draudimas“ pranešimas



Organizatorių nuotr.

mmm.lt partnerių „Cyvenimas Šiaurėje“ tinklalaidės Marijampolės televizijos eteryje - dar daugiau įtraukiančio turinio kiekvienam!

@gyvenimassiaureje

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

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

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 0 696 42 020

Superku jūsų sendaikčius:
tarpukario daiktus, knygas, senas nuotraukas, pinigus, laikrodžius, indus, medalius, gintarą, papuošalus, sidabrą, auksą, įrankius, kasetes, plokšteles ir t. t.

Moku iš karto.
Atvykstu arba atnešti adresu Jaunimo g. 12, Marijampolė.
Tel. +370 657 53 993.

UAB „MAVISTA“ reikalingi san-technikai, šildymo, vėdinimo, oro kondicionavimo sistemų montuotojai, vamzdynų suvirintojai.

Atlyginimas 1 500–3 000 EUR.
Reikalavimai: darbo patirtis.
Kreiptis: darbo dienomis 8.00–17.00 val.
Tel. (0 343) 73 868, (0 685) 21 286.

DOVANOJU
naują klausos aparatą.
+370 646 04 605

Pasveikink savo artimą išpūdingai!

Net 27 skirtingi personažai, žaidimai, sveikinimai ir apdovanojimai iki valandos trukmės.

Aksiuke Va
0 628 82 901

Pigiausiai:
ąžuolo, uosio, beržo briketai, granulės, durpių briketai, anglys. Atvežame.
Tel. 063722227

Brangiai superkame automobilius, siūlome daugiau nei kiti supirkėjai. Padedame sutvarkyti dokumentus, atsisakymas iš karto.
Tel. +37066381955

MB „APOLAS“
BETONO GRĘŽIMAS/PJOVIMAS
064445858
WWW.APOLAS.LT

ARMATŪROS LANKSTINIAI
• Rostverkams
• Poliams • Saramoms
• Žiedams
PAMATŲ ĮRENGIMAS
Poliniai gręžtiniai pamatai XPS + liktiniai klojinių sprendimai.
Tel. +370 601 92115

Dažome medinius, tinkuotus namus ir šiferinius, skardinius stogus.
Tel. 063191211

Skardiname, dengiame, remontuojame stogus. Atliekame fasado šiltinimo ir dailienčių montavimo darbus.
Tel. 062199958

Perku butą, sodybą, sodą arba sklypą Marijampolėje ar netoli jos.
Tel. 069277122

ŽINIOS Marijampolės Televizija
JŪSŲ BALSAS REGIONE

Bokštelio nuoma ir paslaugos:
stogų remontas, skardinimas, medžių genėjimas ir t.t.
Tel. 063191211

Artėjant kūrenimo sezonui, kiekvieną šeštadienį atliekame profilaktinį kaminų valymą.
Tel. 062199958

TARPTAUTINIS KLASIKINĖS MUZIKOS FESTIVALIS
KULTŪROS DIENOS
RUGSĖJO 5 – 24, 2025
www.marijampolesfilharmonija.lt

FESTIVALIO KULTŪROS DIENOS 2025
PROGRAMA

09.05 18 val. Atidarymo koncertas MARIJAMPOLĖS POKYLIS Marijampolės kultūros centre	09.21 18 val. Koncertas ČIURLIONIS. SLOWED AND REVERB Marijampolės Evangelikų Liuteronų bažnyčioje
09.12 18 val. Koncertas BOULINGAS Marijampolės Šv. Cecilijos gimnazijoje	09.22 18 val. Paskaita SU GIMTADIENIU, ČIURLIONI Marijampolės Meno mokykloje
09.19 18 val. Koncertas PLANETARIUMAS Marijampolės Kultūros centre	09.24 18 val. Uždarymo koncertas CINEMA PARADISO Marijampolės kultūros centre

VISI RENGINIAI NEMOKAMI!

ŠVARU ŠVARU
Trinkelių plovimas ir atsijų užšlavimas
Fasadų plovimas aukštu slėgiu
Langu bei baldų valymas
Skambinkite numeriu +370 640 46424
Dirbame Marijampolėje ir visoje apskrityje.

KVIEČIAME NEMOKAMAI PASITIKRINTI KLAUSĄ MARIJAMPOLĖJE
Gydytojo siuntimas nebūtinas!

- Nemokamas klausos patikrinimas – audiograma.
- Nemokama konsultacija.
- Nemokamas klausos aparatų bandymas be užstato.

Kur? Gedimino g. 3A, Marijampolė
Būtina išankstinė registracija telefonu: +370 620 33338 arba internetu www.audiomedika.lt

audiomedika
20 METŲ RŪPINAMĖS KLAUSA

TRANŠĖJŲ KASIMAS
(siauru grioviu)

Kasame tranšėjas su profesionalia tranšėjų kasimo mašina

- ✓ Greitas ir tikslus darbas
- ✓ Iškasame ir užkasame
- ✓ Minimalus gerbūvio pažeidimas
- ✓ Dirbame visoje Lietuvoje

✓ Kainos skaičiuojamos individualiai

Techniniai duomenys:
✓ Maksimalus kasimo gylis – 120 cm
✓ Plotis – 15 cm

Tranšėjos tinka:
✓ Elektros kabeliams
✓ Vandentiekio įvedimui
✓ Dujų įvadams
✓ Drenažo sistemoms
✓ Vejos laistymo sistemoms
✓ Augalų, medžių, alpinarijų apšvietimui

Susisiekite ir užsakykite!
+37060184700

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. rugsėjo 22 d.

Metų mėnuo

Augalas, iš kurio susidaro dūrpės

Platėjo

8

1

Sudarė Danutė Šulcaitė

Apie tai, kas svarbiausia

Miesto laikraštis

1

Išpuošta, graži

Filmas su B. Afleku „Skiriamoji ...“

Ilgų nuotolių sporto lenktynininkė

3

Žema sofa su prieglavėliais vietoj atkaltės

Lietuvos tautinės mažumos atstovas

Malda su pasikartojančiais kreipiniais

5

Lūpažiedis augalas

Automobilis „Toyota ...“

Filmas su B. Vilisu ir M. Periu „Devyni ...“

Duomenų skleidimas paklausai padidinti

Atsiskyrusi, pavienė

Trupinius nužėrė ant ...

Berti sėklą į dirvą

Vyro vardas

Katė „išgers“

Suomiška pirtis

Kosmetikos firma

2

Džiaugsmo šūksnis judaizme

„Pažvelgti baimei į ...“

Šitam davė, o ... pagailėjo

„Avilyje“ trumpiau

4

„etinė energija“

Egzotiškas vaisius

Filmas su M. Brando „Daktaro ... sala“

6

Valstybių sąjunga

7

Sveikatos apsaugos ministerija

1

2

3

4

5

6

7

8

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtoja burtų keliu išrinkta Renata Anuškevičienė. Sveikiname!

Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.

Vertikaliai: Statistika. Alksniai. Atp. Aks. Katra. Iškriti. Eir. Riau. Ida. Aliai. Girtam. Imuninė. TIR. Atonija. Nailonas.

Horizontaliai: Italikai. Suluš. Kriaunos. Saria. Tankiai. Itin. „Isku“. Unija. Ėrai. Taikiai. Ateit. As-trida. Parametras.

Pažymėtuose langeliuose: Tandemas.

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)

Marijampolės ligoninė (Palangos g. 1)

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

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

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

Maisto prekių parduotuvė (Mokolų g. 59)

Spindulio kino teatras (Kauno g. 13, Marijampolė)

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

Marijampolės TV biuras (Gedimino g. 11)

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

Marijampolės apylinkės teismas (Kauno g. 8)
- Netičkampis – parduotuvė „Aibė“ (Šešupės g. 1, Netičkampio k.)

Marijampolės savivaldybės administracija (J. Basanavičiaus a. 1)

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

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

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

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

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

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

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

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

Marijampolės PSPC (P. Kriaučiūno g. 2)



PROTO MANKŠTA

Kiekviename atsakyme pakeiskite po vieną raidę

- Valstybė Vakarų Europoje.
- Atlikėja ... Del Rey.
- Tropinių ir subtropinių augalų gentis, garsėjanti ryškiais žiedais.
- Aamfiteatriškas kalnų slėnis, suformuotas ledyno, dar vadinamas kalnų cirku.

1				
2				
3				
4				

Atsakymai: Gana – Gana – Lana – kana – kara

Pagalvokite ir atsakykite

Didžiausia metų laiko sumaištis žmonijos istorijoje įvyko prieš daugiau nei du tūkstančius metų – 46 metais prieš mūsų erą. Šie metai trukę 445 dienas, buvo ilgiausi kada nors užfiksuoti metai. Jie pelnė pravarde „sumaišties metai“ (lot. annus confusionis). Kokia buvo šio ypatingo laikotarpio priežastis?

Atsakymas: Julijaus Cezario įvykdyta kalendariaus reforma. Tam, kad naujas kalendariorius būtų tiksliai pritaikytas prie metų laikų, reikėjo išdėstyti vieną dieną, kurią trūkė geroje įprastinėje 365 ar net 366 dienų metais, taip nepakartojant reikšmių.



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

NEMOKAMĄ „Miesto laikraštį“ (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. rugsėjo 25 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

Mobris.lt
NERIBOTI SMS, SKAMBUČIAI IR 5G INTERNETAS



info@mobris.lt

www.mobris.lt

+370 635 07000