

Gaisrų statistika: mažiau incidentų, bet tos pačios priežastys



Redakcijos nuotr.

► Pagrindinės gaisrų priežastys gyvenamuosiuose namuose – netvarkingi šildymo ir elektros įrenginiai.

Pastarųjų dienų įvykiai, kai Marijampolėje viena po kitos liepsnojo įmonės ir įstaigos, privertė atidžiau pažvelgti į gaisrų statistiką. Vien vasario mėnesį, be privačių gyvenamųjų ar negyvenamųjų pastatų, mieste kilo ir trys įstaigų gaisrai. Vasario pradžioje, užsiliepsnojus vilkikų įmonės patalpoms, sudegė dešimtys remontuojamų vilkikų, išdegė administracinės ir kitų įmonių patalpos, apdegė autoserviso patalpos. Tąkart prireikė ugniagesių pastiprinimo ir iš Kauno bei Vilkiškio. Ilgąjį savaitgalį gaisras kilo sporto klube „Gym+“, o per varžybas užsiliepsnojo futbolo maniežas. Kokios kylančių gaisrų priežastys ir ką byloja praėjusių metų statistika?

Ugnė SVENCIŪNAITĖ

2026 metų pradžios Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos duomenimis, Marijampolės apskrityje gaisrų kyla daugiau nei vidutiniškai šalyje. Tai reiškia, kad gaisrų rizika čia tenka didesnei daliai gyventojų, nors apskritis nėra viena didžiausių Lietuvoje.

Pagal gaisrų skaičių, tenkanti 10 tūkstančių gyventojų, daugiausia incidentų užregistruota Tauragės, Marijampolės, Telšių

ir Panevėžio apskrityse. Vis dėlto 2025 metų statistika rodo teigiamas tendencijas – tiek gaisrų, tiek jų padarinių skaičius sumažėjo beveik 4,5 procento.

Situacija savivaldybėse – nevienoda

Marijampolės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vadovas Rytis Masys informuoja, kad per pastaruosius metus Kalvarijos, Kazlų Rūdos ir Marijampolės savivaldybėse gaisrų skaičius išliko nevienodas. „Marijampolės savival-

dybėje per metus užgesinti 162 gaisrai – tai 8 procentais mažiau nei 2024 metais. Kalvarijos savivaldybėje taip pat fiksuojamas mažėjimas – čia užgesinti 69 gaisrai. Tuo metu Kazlų Rūdos savivaldybėje stebimas nedidelis, apie 10 procentų gaisrų skaičiaus augimas – užgesinti 76 gaisrai“, – komentuoja R. Masys.

Daugiausia gaisrų kyla gyvenamajame sektoriuje – individualiuose namuo-

se ir ūkiniuose pastatuose – 2025 metais tokiuose pastatuose Marijampolės savivaldybėje užgesinti 52 gaisrai, Kazlų Rūdos savivaldybėje – 15, o Kalvarijos savivaldybėje – 10. Pranešama, kad per gaisrą Marijampolėje žuvo žmogus.

Pagrindinės gaisrų priežastys gyvenamuosiuose namuose – netvarkingi šildymo ir elektros įrenginiai.

► Nukelta į 3 p.



Redakcijos nuotr.

► Marijampolės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vadovas Rytis Masys.

Šiame numeryje skaitykite:

Rudenį greta Dramos teatro bus atidengta skulptūra miesto įkūrėjai Pranciškai Butlerienei

Ar galime įsivaizduoti Marijampolę be Pranciškos Butlerienės – moters, kurios darbai suformavo miesto istoriją ir tapatybę? Grafienės iniciatyvų dėka Starapolė tapo svarbiu Užnemunės centru, vėliau gavusiu Marijampolės vardą. Atsižvelgiant į šiuos svarbius aspektus, kilo idėja pastatyti Pranciškos Butlerienės skulptūrą, kuri įprasmintų šios moters darbus miestui.

► 2 p.

Dar vienas dviračių ir pėsčiųjų takas Marijampolėje: naujas maršrutas drieksis nuo Geležinkelio iki Marių gatvės

Marijampolės mieste ir toliau plečiamas dviračių ir pėsčiųjų takų tinklas. Savivaldybė, įgyvendindama „Darnaus judumo skatinimo Marijampolės mieste“ planą, ne tik tęsia jau pradėtus projektus, kurių šiuo metu yra keturi, bet ir numato visiškai naują taką tarp Geležinkelio ir Marių gatvių.

► 3 p.

Pokyčiai Gedimino gatvėje: įsigytas nekilnojamas turtas leis rekonstruoti svarbią sankryžą

Marijampolės savivaldybės taryba pritarė sprendimui įsigyti žemės sklypą ir pastatus Gedimino g. Šis žingsnis atveria kelią Gedimino ir Vasaros gatvių sankryžos rekonstrukcijai – planuojama įrengti modernią turbožiedinę sankryžą, pagerinti eismo saugumą, įrengti šaligatvius bei apšvietimą.

► 4 p.

Gražiausio dvaro Marijampolės apskrityje bokštą dabino puošnus laikrodis

Vilkiškio miesto senamiesčio architektūra išliko tik senose nuotraukose. Šimtmečius skaičiavę mūriniai pastatai griuvo pasaulinių karų audrose. Čia vyko nuožmiausi mūšiai, o miestas ėjo iš rankų į rankas. Tai kas išliko po Antrojo pasaulinio karo, sovietmečiu buvo paslėpta po storu tinko sluoksniu.

► 6 p.



Internetinis
portalas



Rudenį greta Dramos teatro bus atidengta skulptūra miesto įkūrėjai Pranciškai Butlerienei

Ar galime įsivaizduoti Marijampolę be Pranciškos Butlerienės – moters, kurios darbai suformavo miesto istoriją ir tapatybę? Grafienės iniciatyvų dėka Starapolė tapo svarbiu Užnemunės centru, vėliau gavusiu Marijampolės vardą. Atsižvelgiant į šiuos svarbius aspektus, kilo idėja pastatyti Pranciškos Butlerienės skulptūrą, kuri įprasmintų šios moters darbus miestui. Jau įvyko viešasis konkursas ir tapo aišku, kad miesto įkūrėjos skulptūra bus atidengta šių metų rudenį, o visais meniniais ir architektūriniais sprendimais rūpinsis architektas Gintautas Vievėrsys ir skulptorius Zigmas Buterlevičius.

Vaida MASAITIENĖ,
Miglė AKELAITYTĖ

Netrukus greta Dramos teatro ir Marijampolės Šv. Arkangelo Mykolo bazilikos prasidės grafienės Pranciškos Butlerienės skulptūros statybos darbai.



Z. Buterlevičiaus nuotr.

► Granito blokas iš kurio bus gaminama skulptūra.

Ši idėja pradėta gvildinti seniai, kiek daugiau nei prieš metus tarp savivaldos, turizmo ir kultūros atstovų. Viešosios diskusijos metu buvo išgvildenta mintis, koku būdu ir kokiomis priemonėmis įprasminti

miesto įkūrėjos atminimą bei nuveiktus darbus. Tad buvusi vizija šiuo metu jau yra įgavusi konkretų pavidalą.

„Manau, kad tai – savotiška skola miestui, nes neturime ryškiau įamžinto Marijampolės įkūrėjos atminimo. Prieš metus suorganizavome diskusiją ir pakvietėme žmones, kuriems rūpi kraštas ir jo istorija. Tuo metu išsiginčijome, kad to tikrai reikia – ar tai būtų skulptūra, ar kitoks paminklas, o gal bareljefas. Tad praėjusiais metais mūsų iniciatyva buvo paskelbtas viešasis konkursas, po kurio tapo aišku, kad skulptūra bus atidengta šių metų rudenį, o visais meniniais ir architektūriniais sprendimais rūpinsis architektas Gintautas Vievėrsys ir skulptorius Zigmas Buterlevičius“, – apie skulptūros pastatymo idėją pasakoja vienas iš iniciatorių, Marijampolės savivaldybės vicemeras Artūras Visockis.

Atsispindės vaidmuo miesto raidoje

Pranciška Butlerienė gyveno XVIII a., o jos iniciatyvų dėka tuometinė Starapolė tapo svarbiu



Redakcijos nuotr.

► Architektas G. Vievėrsys.

Užnemunės centru. Būtent grafienės pakviesti broliai marijonai jos padovanotame sklype pradėjo statyti Marijampolės miestą. Būsimos skulptūros autorius Zigmas Buterlevičius sako, kad šie istoriniai akcentai ir grafienės vaidmuo miesto raidoje atsispindės būsimoje skulptūrinėje kompozicijoje bei jos architektūrinuose sprendimuose.

„Pati skulptūra yra kostiuminė, istorinė – ji turi atsispindėti laikotarpi, kuriame gyveno grafienė. Prieš pradėdant gvildinti pačią skulptūros idėją ir viziją – tai buvo pirmasis ir pagrindinis kriterijus. Taip pat joje bus atvaizduota jos, kaip moters ir grafienės, laikysena bei povyza. Tiesą sakant, ji buvo pamaldi ir labai ūkiška moteris. Turėjo galimybę tvarkyti savo dvarus ir jai tai puikiai sekėsi. Kadangi buvo pamaldi, ji įkūrė vienuolyną, todėl šie bruožai taip pat atsispindės skulptūroje“, – pasakoja Zigmas Buterlevičius.

Bus realistiška, iš natūralių medžiagų

Pati skulptūra planuojama bus realistiška. Skulptūrinės kompozicijos architektas Gintautas Vievėrsys taip pat atkreipia dėmesį į tai, kad šiame kontekste būtina išlaikyti istorines detales.

„Yra numatytos konkrečios medžiagos: pagrindui pasirinktos natūralios medžiagos – akmuo, brukas, granitas“, – atskleidžia G. Vievėrsys.

Skulptūra bus pagaminta iš šviesaus suomiško-švediško granito. Planuojama, kad ji bus kiek didesnė už žmogų ir sieks 2,5 m. Prie jos bus cokolinė dalis ir reljefo elementai, todėl skulptūrinės kompozicijos

kūrėjai mano, kad bendras aukštis sieks 3 m.

Parko prieigos pasikeis

Pastačius skulptūrą parko prieigos pakeis savo esamą veidą, o bendra skulptūros architektūrinė erdvė suformuos naują kultūrinę terpę.

„Numatyti gerbūvio sutvarkymo ir skulptūros pastatymo darbai. Taip pat bus tvarkomas apželdinimas – teritorijoje šiuo metu auga medžiai, todėl dalį jų planuojama iškirsti, kad atsivertų skulptūros erdvė. Taip pat medžių lapai gali kenkti pačiai skulptūrai. Bus formuojamas naujas grindinys, įrengiami pagrindai ir pamatas“, – apie planuojamus statybos darbus pasakoja architektas G. Vievėrsys.

Parkas greta bazilikos pasirinktas neatsitiktinai. Spėjama, kad maždaug šioje vietoje Pranciška Butlerienė baigė melsti rožančių ir nusprendė statyti bažnyčią, o netrukus į šią teritoriją atvyko gyventi broliai marijonai bei prasidėjo vienuolyno statybos.

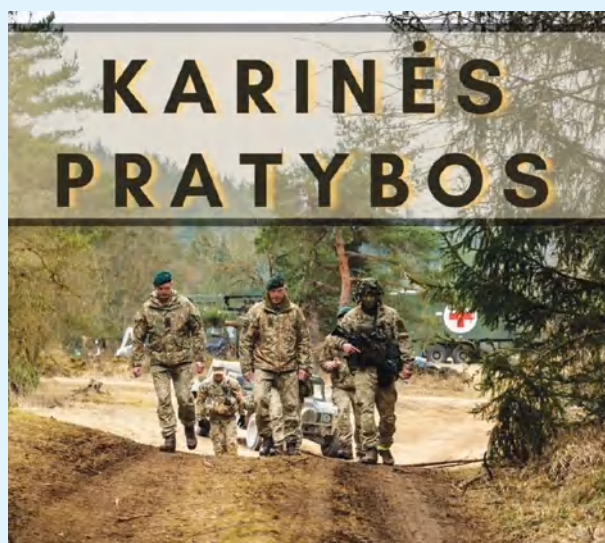
Buvo atsižvelgta ir į tai, kad miesto centre ją patogiau pasiekti tiek turistams, tiek miesto gyventojams. Tačiau šioje vietoje galioja papildomi reikalavimai – skulptūra bus statoma greta kultūros paveldo objektų.

„Tai vizualinės apsaugos zona, kurioje galioja apribojimai tiek aukštingumui, tiek reljefui. Mes planuojame skulptūros vietoje suformuoti kalnelį, bet jis bus labai nežymus, tik tiek kiek leidžia įstatymas“, – pasakoja architektas.

Skulptūros statybų projekto vertė – daugiau kaip 140 tūkst. Eur, jos finansavimu rūpinasi Marijampolės savivaldybė. Planuojama, kad skulptūra bus pastatyta šių metų rudenį.

Vyks Lietuvos kariuomenės ir NATO sąjungininkų pratybos

Marijampolės savivaldybė informuoja, kad 2026 m. vasario 16 d. – kovo 18 d. Kazlų Rūdos ir Marijampolės rajono savivaldybėse vyks pasiruošimas karinėms pratyboms ir Lietuvos kariuomenės Sausumos pajėgų padalinių bei NATO sąjungininkų pratybos „Lojalioji Leda 2026“.



Pratybų metu karinėse ir civilinėse teritorijose bus vykdomas karinės technikos ir karių judėjimas.

„Iš anksto nustatyta tvarka su turto savininkais suderintose vietose bus įrengiamos laikinos

karių stovyklos. Piro ir imitaciniai šaudmenys pratybų metu nebus naudojami. Prašome gyventojų išlikti ramiems ir supratingiems“, – skelbia savivaldybės administracija.

2026 m. kovo 3–5 dienomis Marijampolėje vyks Lietuvos kariuomenės Lietuvos didžiojo kunigaikščio Vytenio bendrosios paramos logistikos bataliono pratybos.



Pratybų metu bus stiepinami ir treniruojami bataliono padaliniai. Numatyta naudoti sraigtasparnius – jie kils ir leis bataliono teritorijoje Vytauto g. 72, Marijampolė.

Sraigtasparnio nusileidimai ir pakilimai planuojami: 2026 m. kovo 3 d. nuo 8.00 iki 10.00 val.; 2026 m. kovo 5 d. nuo 12.00 iki 14.00 val.

„Atkreipiame gyven-

tojų dėmesį, kad pratybų metu imitacinės priemonės ir pirotechnika nebus naudojamos, todėl papildomo triukšmo ar sprogimų garsų nenumatoma. Kariuomenės atstovai užtikrina, kad visų pratybų metu bus laikomasi aplinkos apsaugą reglamentuojančių teisės aktų reikalavimų. Prašome gyventojų išlikti ramiems ir supratingiems“, – skelbia Marijampolės savivaldybė.



Redakcijos nuotr.

► A. Visockis.

Gaisrų statistika: mažiau incidentų, bet tos pačios priežastys

► Atkelta iš 1 p.

Pasak Marijampolės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vadovo, dažniausios gaisrų priežastys gyvenamuosiuose pastatuose išlieka tos pačios – netvaringos krosnys, dūmtraukiai ir elektros instaliacija. R. Masys akcentuoja, jog į šias rizikas gyventojai turėtų atkreipti ypatingą dėmesį ir tinkamai pasi-

rūpinti savo gyvenamąją aplinką.

„Verta paminėti, kad gaisrai gyvenamuosiuose namuose dažniausiai kyla šaltuoju metų laiku, kai intensyviai kūrenama ir padidėja apkrova elektros tinklams“

Šaltis išbando viską – ne tik dūmtraukius, bet ir elektros instaliaciją. Kai yra trūkumų, jie pasireiškia gaisrais“, – teigia R. Masys.

Prevenција – nuolatinė komunikacija su gyventojais

Priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba atkreipia dėmesį, kad dažniausiai žmonės žūsta dėl piktnaudžiavimo alkoholiu, rūkymo namuose, dūmų detektoriaus nebuvimo arba dėl garbaus amžiaus, kai savimi pasirūpinti tampa sudėtinga.

Visgi, R. Masio teigimu, savivaldybėse yra patvirtinti gaisrų prevencijos planai. Pagal juos ugniagesiai kasmet aplanko apie 500 būstų.

„Teikiame gyventojams informaciją, kaip saugiai elgtis namuose, susitvarkyti būstą. Jeigu randame netvaringas krosnis ar elektros instaliacijas, rekomenduojame susitvarkyti. Prevencinės priemonės vykdomos ištisus metus“, – sako R. Masys.

Marijampolėje ypatingas dėmesys skiriamas ir specialioms akcijoms: „Saugūs namai“, „Būk saugus, mokiny“, „Kūrenkime saugiai“. Šių iniciatyvų metu su įvairaus amžiaus gyventojais – nuo vaikų iki senjorų – kalbama apie saugų elgesį su ugnimi, dūmų detektorių įrengimą ir atsakingą požiūrį į savo bei artimųjų saugumą.

Gaisrų įmonėse priežastys skirtingos

Pastarieji trys įmonių gaisrai Marijampolėje kilo dėl skirtingų priežasčių. Įmonės „Truck Master“ gaisro priežastys tiriamos ir žala nustatinėjama.

Roko Vaitkaus nuotr.



► Gaisras kilo sporto klubo pirties patalpose.

VASARIO 3 D.

Vasario 3 dieną Vasaros gatvėje atvira liepsna degė „T“ formos metalinis pastatas, kurio matmenys – apie 84 x 20 metrų. Pastato perdanga buvo iš metalinių konstrukcijų, jis apšiltintas metalo putplasčiu, o prie jo priblokuotas keturių aukštų administracinis pastatas.

Gaisro metu pastato centrinėje dalyje esančiame garaže sudegė 10–15 remontuojamų vilkikų. Kairėje pastato pusėje, apie 60 x 25 metrų dydžio dalyje, visiškai išdegė administracinės ir kitų įmonių patalpos. Dešinėje, maždaug 20 x 28 metrų

dydžio pastato dalyje, apdegė autoserviso patalpos.

Ugniagesiams pavyko apsaugoti keturių aukštų administracinį pastatą, taip pat dešinėje pusėje esančias devynias autoserviso garažo sekcijas, kurių bendras plotas siekia apie 52 x 22 metrus.

Gesinant gaisrą ir likviduojant jo padarinius dirbo ne tik ugniagesiai gelbėtojai, bet ir ESO, dujų avarinės tarnybos, UAB „Sūduvos vandenys“, Aplinkos apsaugos agentūros, Greitosios medicinos pagalbos bei policijos pareigūnai.

VASARIO 14 D.

Vasario 14-ąją sporto klube „Gym+“, esančiame V. Kudirkos g. 47A, gaisras kilo sporto klubo pirties patalpose.

Pasak Marijampolės Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vado Ryčio Masio, apie įvykį buvo pranešta šeštadienio rytą. Atvykus ugniagesi-

ams nustatyta, kad dega pirtis, esanti sporto klubo patalpose. Pirminiais duomenimis, visi žmonės, kurie gaisro metu buvo sporto klube, spėjo laiku išeiti į lauką. Sporto klubo lankytojai, turintys abonementą, buvo informuoti trumpąja žinute, kad sporto klubas laikinai uždarytas.

VASARIO 16 D.

Vasario 16-ąją Marijampolėje per varžybas užsiliepsnojo futbolo maniežas. Prireikė keturių ugniagesių automobilių. Dėl gaisro futbolo manieže buvo evakuota apie 1 tūkst. žmonių.

Pirminiais duomenimis, vienas iš sirgalių numetė dūminę „šашkę“, nuo kurios užsidegė už tribūnų buvęs

čiuzinys, durys ir plastikinių langų rėmai.

Atvykę į įvykio vietą ugniagesiai užgesino gaisrą. Žmonės nenukentėjo, nuostolis nustatomas.

Pradėtas ikiteisminis tyrimas dėl svetimo turto sugadinimo visuotinai pavojingu būdu.

Dar vienas dviračių ir pėsčiųjų takas Marijampolėje: naujas maršrutas drieksis nuo Geležinkelio iki Marių gatvės

Marijampolės mieste ir toliau plečiamas dviračių ir pėsčiųjų takų tinklas. Savivaldybė, įgyvendindama „Darnaus judumo skatinimo Marijampolės mieste“ planą, ne tik tęsia jau pradėtus projektus, kurių šiuo metu yra keturi, bet ir numato visiškai naują taką tarp Geležinkelio ir Marių gatvių.

Greta PAULEVIČIŪTĖ

Šiuo metu Marijampolės savivaldybė įgyvendina keturis dviračių ir pėsčiųjų takų projektus. Visi jie jau pajudėję iš vietos – gautas finansavimas, nupirkti rangos darbai ir pradėti statybos darbai.

Kadangi įgyvendinant suplanuotus projektus pavyko sutaupyti lėšų, savivaldybės administracija numatė galimybę įrengti dar vieną, visiškai naują pėsčiųjų ir dviračių taką. Papildomas maršrutas

drieksis nuo Geležinkelio gatvės iki Marių gatvės.

„Paprastai tarant, tai būtų pėsčiųjų ir dviračių takas nuo Geležinkelio gatvės, palei Šešupės upę, palendant po geležinkelio tiltu ir išlendant į Marių gatvę. Planuojamas tako ilgis – apie 1,1–1,2 km. Takas būtų skirtas tiek pėstiesiems, tiek dviratininkams, su atskiromis juostomis“, – pasakoja Marijampolės savivaldybės Investicijų ir verslo skatinimo skyriaus vadovas Darius Cinaitis.

Pagal galiojančius reikalavimus, dviračių tako plotis turi būti ne mažesnis kaip 2,5 metro, pėsčiųjų – ne mažesnis kaip 1,5 metro, tad bendras tako plotis sieks bent 4 metrus.

„Projektas inžineriškai nėra paprastas – reikia įrengti taką po geležinkelio tiltu, upės pakrantėje, kur yra ir šlapėsnių, ir šaltinių vietų“, – priduria D. Cinaitis.

Visi projektai žadami būti užbaigti iki maždaug 2029 metų vidurio

Kalbant apie kitus šiuo metu Marijampolėje jau pradėtus dviračių takų įrengimo darbus, visi projektai žadami būti užbaigti iki maždaug 2029-ųjų metų vidurio. Tačiau dalį jų planuojama pabaigti anksčiau – kai kuriuos galbūt dar šiais metais.

Projektuose numatyti ir išskirtiniai inžineri-



niai sprendimai, dalis takų drieksis virš vandens.

„Šiuo metu jau vykdomi dviračių takų įrengimo darbai ties Gamyklų gatve, taip pat Stoties gatve. Taip pat įrenginėjamas takas per Tyliąją-Skaisčiūnų-Mika-

linės gatves. Kalbant apie takus, kurių dalis drieksis virš vandens – vykdomi darbai rengiant pėsčiųjų ir dviračių taką nuo A. Civinsko gatvės iki Varpo gatvės. Panašus sprendinys numatytas ir projekte nuo

Vilkaviškio gatvės iki Karėlių gatvės – čia taip pat dalis tako bus įrengiama virš vandens“, – pasakoja D. Cinaitis.

Visi takai bus apšviesti, taip pat pritaikyti žmonėms su negalia.

Pokyčiai Gedimino gatvėje: įsigytas nekilnojamasis turtas leis rekonstruoti svarbią sankryžą

Marijampolės savivaldybės taryba pritarė sprendimui įsigyti žemės sklypą ir pastatus Gedimino g. Šis žingsnis atveria kelią Gedimino ir Vasaros gatvių sankryžos rekonstrukcijai – planuojama įrengti modernią turbožiedinę sankryžą, pagerinti eismo saugumą, įrengti šaligatvius bei apšvietimą. Marijampolės savivaldybės meras pabrėžia, kad be šio turto įsigijimo projektui tektų ieškoti sudėtingesnių ir brangesnių inžinerinių sprendimų, o transporto srautai šioje miesto dalyje artimiausiais dešimtmečiais tik didės.

Vaida MASAITIENĖ

Vasaros gatvėje artimiausiais metais planuojama dar daugiau pokyčių – už 390 tūkst. eurų bus įsigytas nekilnojamasis turtas Gedimino g. 89. Šis sprendimas leis iš esmės rekonstruoti Gedimino ir Vasaros gatvių sankryžą, įrengiant žiedinę sankryžą, kuriai būtinas didesnis teritorijos plotas.

„Šioje sankryžoje matome problemą – šviesoforas turi keturias fazes, todėl vairuotojams tenka ilgai laukti, o eismo intensyvumas nuolat auga. Rengiant

Vasaros gatvės rekonstrukcijos projektą kartu su projektuotojais ieškojome galimybių suplanuoti ir žiedinę sankryžą Vasaros ir Gedimino gatvių sankirtoje, tačiau esamame plote to padaryti neįmanoma“, – situaciją komentuoja Marijampolės savivaldybės meras Povilas Isoda.

Atlikti eismo modeliavimo skaičiavimai rodo, kad iki 2044 metų transporto srautų intensyvumas šioje sankryžoje gali išaugti net 64 proc. Tai reiškia, kad nesimant infrastruktūros pertvarkos eismo sąlygos taptų vis sudėtingesnės –

ilgėtų transporto priemonių laukimo laikas, didėtų avaringumo rizika, būtų sunkiau užtikrinti sklandų srautų valdymą. Todėl sprendimas plėsti teritoriją ir įrengti žiedinę sankryžą laikomas ilgalaikė investicija į saugesnę ir efektyvesnę miesto transporto infrastruktūrą. Savivaldybės vadovo teigimu, norint spręsti šią problemą liko vienintelė išeitis – nupirkti nekilnojamąjį turtą ir taip išplėsti esamą teritoriją.

„Teko kalbėtis su nekilnojamo turto savininkais, jiems sutikus atsisakyti verslo ir perleisti turtą savivaldybei, paskutinio Marijampolės savivaldybės tarybos posėdžio metu buvo patvirtintas šis pirkimas. Mūsų tikslas – pabaigti pirkimo procedūras, nugriauti ten esančius statinius ir tada projektuoti dviejų juostų turbožiedą“, – aiškina meras.

Rekonstrukcijos metu bus projektuojami ir gatvių susijungimai, prasitęsę esami pėsčiųjų-dviračių takai, bus įrengtas apšvietimas, lietaus nuotekos. Miesto prieigos taps draugiškesnės pėstiesiems, žmonėms



su negalia. Nors saugumas ir pėsčiųjų bei vairuotojų komfortas – prioritetas, tačiau tokio pobūdžio projektai prisideda ir prie miesto estetinio vaizdo kūrimo.

„Minėtieji pastatai trūkdo, jie yra labai arti gatvės, užstoja matomumą vairuotojams. Negana to, jie nekuria ir bendro estetinio vaizdo. Norisi, kad įvažiuoji į miestą ir matai gražią, sutvarkytą aplinką. Na, kaip dabar yra įvažiuojant nuo Vilkaviškio ar Netičkampio“, – planais ir vizija dalinasi P. Isoda.

Natūraliai kyla klausimas, ar šiai problemai nebuvo kitų sprendimų? Svarstytos ir alternatyvos: viaduko įrengimas, papildomos eismo juostos ar sudėtingesni transporto srautų nukreipimo sprendimai. Vis dėlto, tokie variantai būtų sunkiai priimtini miesto prieigose, keistų urbanistinį vaizdą ir pareikalautų gerokai didesnių investicijų, todėl kaip sako savivaldybės vadovas, pasirinktas racionalesnis ir miestui tinkamesnis sprendimas.

„Esama teritorija, plotas, miesto vieta ir esami pastatai nesuteikia galimybių ten statyti viadukus, tunelius ar pan. Tie sprendimai neproporcingai brangūs, todėl mes einame šiuo keliu, nes jis ir logiškiausias, ir greičiausiai įgyvendinamas, ir finansiškai pigiausias. Žinoma, jeigu būtų šio nekilnojamojo turto savininkai nesutikę parduoti, tuomet klausimas būtų likęs atviras“, – sako miesto meras.

Planuojama, kad sankryžos rekonstrukcijos darbai prasidės kitais metais.

Patvirtinta nauja tvarka: didės vėjo ir saulės elektrinių išmokos gyvenantiems arčiausiai

Vyriausybė sausį patvirtino Atsinaujinančių išteklių energetikos įstatymo pakeitimus, kurie keičia, kaip Lietuvoje paskirstomos vėjo ir saulės elektrinių parkų vystytojų mokamos bendruomenių įmokos. Nauja tvarka numato aiškesnį lėšų paskirstymą ir labiau koncentruotą finansinę naudą tiems gyventojams, kurie gyvena arčiausiai elektrinių.

Pagal patvirtintus pakeitimus, tiesioginės išmokos gyventojams bus mokamos tik tiems namų ūkiams, kurie yra ne didesniu kaip 1,5 kilometro atstumu nuo elektrinės. Iki šiol šis spindulys siekė 5 kilometrus. Toks sprendimas priimtas siekiant sumažinti paramos išsiskaidymą ir užtikrinti, kad kompensacijas gautų būtent tie žmonės, kurie gyvena žaliąją energiją gaminančių komercinių parkų kaimynystėje.

„Tai reiškia, kad parama gyventojams taps labiau koncentruota ir labiau apčiuopiama. Jei anksčiau išmokos buvo paskirstomos didesniame plote ir vie-

nam namų ūkiui tekdavo palyginti nedidelės sumos, dabar finansinė nauda bus juntamesnė tiems, kurie gyvena arčiausiai“, – komentuoja projekto vadovas Aidis Gelbūda, iš parką vystančios bendrovės „Evecon“, valdančios UAB „Naudingas vėjas“.

Pasak jo, Marijampolės vėjo elektrinių parko atveju, šios valstybės reguliuojamos išmokos nebus vienintelės, papildomas išmokas savo iniciatyva arčiausiai gyvenantiems mokės ir pats parko vystytojas: „Papildomas išmokas, šalia valstybės reguliuojamų, gaus visi žemės savininkai, kurių žemės ūkio sklypai patenka į 350

metrų spindulio zoną nuo vėjo jėgainės. Jiems kasmet išmokėsime po 100 eurų už hektarą. Tad bendra išmokų suma bus tikrai jutama: arčiausiai gyvenantys gaus ir dalį bendruomenių mokesčio, ir mūsų iniciatyva mokamą išmoką“.

Šios kompensacijos bus mokamos visą elektrinių eksploatacijos laikotarpį. Tai reiškia, kad šalia parko gyvenantys žmonės ne tik gaus papildomų pajamų, bet ir matys investicijų grąžą visą projekto gyvavimo laiką.

Tuo metu bendruomeninėms organizacijoms skirtos lėšos bus prieinamos platesniame – iki 15 kilometrų – spindulyje nuo elektrinių. Anksčiau šis atstumas siekė 5 kilometrus. Bendruomenės galės teikti paraiškas finansuoti infrastruktūros, socialinius ar aplinkos gerinimo projektus, kuriems bus skiriama 85 proc. surinktų lėšų, o mažesnių sumų atveju – visa surinkta suma.

113 400 Eur arčiausiai gyvenantiems kasmet



Marijampolės rajone planuojamas vėjo elektrinių parkas leidžia gana tiksliai įvertinti, kokio dydžio tiesioginės išmokos gali pasiekti gyventojus.

Už vieną 7,5 megavato galios elektrinę vystytojas kasmet sumokės 25 200 eurų bendruomenių mokesčio. Iš šios sumos 15 proc. arba 3 780 eurų bus paskirstomi gyventojams, gyvenantiems 1,5 kilometro spinduliu nuo elektrinės. Jei toje pačioje teritorijoje veiks daugiau elektrinių, gyventojams

tenkanti suma proporcingai didės. Iš viso planuojama 30 elektrinių – 113 400 eurų per metus tiesioginių išmokų gyventojams.

Pasak projekto vadovo Aido Gelbūdos, naujoji tvarka sustiprina pačių bendruomenių mokesčio logiką – užtikrinti, kad nauda būtų juntama.

„Vėjo parkai šiandien nebėra tik elektros gamybos objektai. Tai ilgalaikės investicijos, kurios tiesiogiai veikia vietos infrastruktūrą ir žmonių gyvenimo kokybę. Kai parama

koncentruojama mažesniame atstume, ji tampa aiškesnė, labiau pastebima ir suprantamesnė patiems gyventojams“, – sako A. Gelbūda.

Jo teigimu, kartu išplečiamas bendruomeninių projektų finansavimo ratas leidžia savivaldybėms ir vietos organizacijoms planuoti didesnes apimties infrastruktūros darbus, kurių nauda pasiekia platesnę teritoriją. „Tai subalansuotas modelis – tiesioginės išmokos skiriamos tiems, kurie gyvena arčiausiai, o bendruomeninės investicijos kuria ilgalaikę vertę visam regionui“, – pabrėžia jis.

Vėjo elektrinių parką Marijampolės rajone vysto bendrovė „Evecon“, valdanti UAB „Naudingas vėjas“. Pasak projekto vystytojų, patvirtinti įstatymo pakeitimai sukuria aiškesnį ir skaidresnį mechanizmą, leidžiantį vietos gyventojams ir bendruomenėms realiai pajusti atsinaujinančios energetikos projektų naudą.

„Sūduvai“ atstovaus belgas M. Chajia

Lietuvos futbolo „Toplygos“ sezonui besiren-gianti Marijampolės „Sūduva“ pasirašė sutartį su 27 metų krašto puolėju iš Belgijos Moutiru Chajia.

Futbolininkas jaunys-tėje iš „Oostende“ jaunių ekipos išvyko į Italiją, kur atstovavo „Novara“ jaunių ir suaugusiųjų koman-doms. Vėliau žaidėjo karje-ra trumpam pasuko į Por-tugalijos „Estoril“ jaunimo ekipą, iš kurios 2019-ųjų pradžioje buvo sugrįžta į Apeninų pusiasalį – „Ascoli“ komandą.

„Ascoli“ futbolininką skolino „Virtus Entella“ klubui, o 2020-aisiais „Sū-duvos“ naujokas persikėlė

į Kroatiją – Zagrebo „Lo-komotiva“ ekipą.

Iš Kroatijos belgas dar kartą sugrįžo į Italiją – „Como“ klubą, vėliau pri-klausė Batumio „Dinamo“ (Sakartvelas) ir Ploješčio „Petrolul“ (Rumunija).

M. Chajia per savo karjerą yra sužaidęs 105 rungtynes Italijos „Serie B“ pirmenybėse, per kurias pelnė 4 įvarčius ir atliko 10 rezultatyvių perdavimų.

„Sūduvos“ naujokas tei-gė jau anksčiau žinojęs apie

„Sūduvą“, nes čia praeitą sezoną rungtyniavo Sidy Sanokho, su kuriuo belgas kartu žaidė Italijoje.

„Žinojau apie klubą, nes Sidy yra mano geras draugas. Kai sužinojau, kad mano agentas bendrauja su „Sūduva“, paskambinau Sidy, jis gerai atsiliepė apie klubą, tad nusprendžiau at-vykti čia, – sakė M. Cha-jia. – Pirmiausia turiu įgyti gerą fizinę formą, o vėliau tikiuosi sužaisti daug rung-tynių ir padėti komandai pasiekti savo tikslus.“

Marijampolėje belgas vilkės 11 numeriu pažymė-tus marškinėlius.

Pasirengimą 2026 metų Lietuvos futbolo „Toplygos“



sezonui tęsianti „Sūduva“ jau sužaidė 4 kontrolines rungtynes. Paskutinis tes-

tas prieš oficialių kovų pra-džią laukia vasario 14 d. 14 val. Marijampolės futbolo

arenos manieže su latvių „Daugavpils“.

SK „Sūduva“ inf.

Pigu, sotu ir greita: 3 makaronų receptai ir kelios gudrybės, kad verdant makaronai nesuliptų

Makaronai – vienas tų produktų, kuris gelbsti bet kada. Grįžus iš darbo pavargus, neturint daug laiko ar pinigų, bet kai norisi kažko paprasto ir skanaus. Jie gali virsti ir jaukia vakariene, ir gurmaniška švente.

Kaip virti makaronus, kad nesuliptų?

Makaronai dažnam būna pirmasis patiekalas, kurį išmokstama gaminti. Tačiau kartais net ir ver-dant makaronus daugybę metų, jie ne visada pa-vyksta – sulimpa vienas su kitu ar „prisiklijuoja“ prie puodo dugno. „Iki“ kulinarijos šefė Jolita Tamoševičienė sako, kad dažniausiai dėl to kaltos kelios klaidos.

Naudokite pakankamai vandens. Makaronams reikia erdvės, kad jie galėtų laisvai judėti verdami, aiš-kina J. Tamoševičienė. Ide-aliai – 1 litrui vandens tu-rėtų tekti 100 g makaronų. Būtent dėl didelio vandens kiekio puodas turi būti talpus ir aukštas, taip bus lengviau išvengti sulipimo.

Pasūdykite. Ne bet kada – o kai vanduo užvirs. Leiskite druskai ištirpti, o tik tada dėkite makaronus.

Nepervirkite. Laikykitės instrukcijų ant pakuo-tės – pervirę makaronai taps minkšti ir lipnūs. „Iki“ kulinarijos šefė rekomen-duoja makaronus virti al dente – kad jie išlaikytų formą ir turėtų tekstūros.

Nepilkite aliejaus į vandenį. Tai – vienas po-puliariausių mitų. Aliejus ir vanduo nesimaišo, todėl aliejus tiesiog plūduriuos viršuje ir neapsaugos ma-karonų nuo sulipimo.

Išmaišykite. Geriausia – tiesiog gerai išmaišyti

makaronus pirmąsias vie-ną ar dvi minutes po įdė-jimo į verdantį vandenį ir dar kelis kartus verdant.

Nusausinkite, bet ne-perliekite šaltu vandeniu. Pasibaigus virimo laikui, nedvejodami nusausinkite makaronus. Tačiau nereikia perlieti šaltu vande-niu – taip nuplaunamas krakmolos, kuris padeda padažui geriau lipti prie makaronų, primena „Iki“ maisto gamybos žinovė. Nuplauti gali prireikti tik specifinius makaronus, pavyzdžiui, ryžių, kurie, būdami karšti, gali sulipti. Jei perlieti šaltu vandeniu reikalinga, tai bus nurody-ta ant pakuotės.

Pasilikite šiek tiek virimo vandens. Keletas šaukštų vandens, kuriame virė makaronai, padažui suteiks kreminės tekstūros ir padės geriau „surišti“ vi-sus ingredientus.

Makaronų patiekalų niekada nebūna gana. Greitam alkio numalšini-mui puikiai tiks kvapni makaronų lėkštė su vištie-na ir grybais arba pastan-gų beveik nereikalaujantis makaronų ir jautienos patiekalas. Norint įmantriau, J. Tamoševičienė kviečia pažvelgti į lazaniją kitaip – paruošti ją su visų die-vinama lašiša. O jaukiam savaitgaliui puikią nuotai-ką sukurs sotos tuno ap-kepas, kuriam nereikės nei daug darbo, nei išlaidų.



Klasika lengviau: lazanija su lašiša

Reikės: 300 g lazani-jos lakštų, 800 g bešame-lio padažo, 400 g rūkytos lašišos, 150 g tarkuoto parmezano sūrio, 100 g mocarelos, šviežių krapų (tinka ir pankoliai), skar-dinės žirnelių, alyvuogių aliejaus, pipirų. Bešamelio padažui reikės: 750 ml pie-no, 75 g sviesto, 75 g miltų, druskos, pipirų, žiupsnelio muskato.

Gaminame:

1. Paruoškite pada-žą. Keptuvėje ant mažos ugnies ištirpinkite sviestą. Kai sviestas ištirps, nuolat maišant suberkite miltus ir tada lėtai, po truputį pilkite pieną. Maišykite ta pačia kryptimi, kad nesu-sidarytų gumulėlių. Kai mišinys užvirs, išjunkite kaitrą ir pagardinkite be-šamelio padažą druska, pipirais ir muskato riešutu. Leiskite atvėsti keptuvėje ir atidėkite į šalį.
2. Lašišą pasmulkin-ke, žirnelius nusausinkite, mocarelą supjaustykite kubeliais arba sutarkuoki-te, krapus susmulkinkite.
3. Dėliokite lazaniją: pirmiausia kepimo indo dugną padenkite šiek tiek

bešamelio padažo, tada iš-dėliokite lazanijos lakštų sluoksni. Jį gerai padenki-te padažu, uždėkite lašišos, pabarstykite mocarela ir parmezanu, 3-4 šaukštais žirnelių, šviežiais krapais. Tęskite taip, kaitaliodami sluoksnius, kol sunaudo-site visus ingredientus. Viršutinis sluoksnius turi likti bešamelio padažo ir tarkuoto parmezano.

4. Kepkite lazaniją iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje apie 40 minučių. Pasku-tinės 5 kepimo minutes



įjunkite grilį. Iškepusiai lazanijai leiskite apie 10 pailsėti, o tuomet mėgau-kitės!

Kirs visa šeima – greiti makaronai su vištiena ir grybais

Porcijos: 4
Gaminimo laikas: 20 min.
Reikės: 300 g makaro-nų, 200 g vištienos krūti-nėlės, 300 g pievagrybių, 1 svogūno, 1–2 skiltelių česnako, 100 g tarkuoto sūrio, 250 ml grietinėlės, aliejaus, druskos, pipirų, citrinos sulčių.

Gaminame:

1. Vištieną ir svogūną supjaustykite kubeliais, o grybus – ketvirčiais.
2. Makaronus išvirkite al dente dideliame kiekyje vandens.
3. Didelėje keptuvėje ar puode įkaitinkite aliejų ir pakepinkite svogūnus. Tada sudėkite išspaustą česnaką, po minutės – viš-tieną, grybus ir viską gerai pakepinkite. Pagardinke-te druska, pipirais, kitais mėgstamais prieskoniais.
4. Viską užpilkite grie-tinėle, sudėkite makaronus ir išmaišykite.

nus patiekite pabarstytus sūriu.

Kai norisi sočiai, bet svei-kiau: vieno puodo makaro-nai su jautiena ir brokoliais

Porcijos: 4
Gaminimo laikas: 30 min.
Reikės: 300 g makaro-nų (geriausia rinktis fusil-li (straigtelių) arba penne (vamzdelių) formos, 450 g smulkintos jautienos, 200 g grybų, 1 svogūno, 3 puo-delių sultinio, 1 brokolio galvutės, druskos, aliejaus, 250 g vyšnių pomidorų, 2 česnako skiltelių, šviežių petražolių, paprikų dribs-nių, tarkuoto kietojo sūrio.

Gaminame:

1. Į didelį puodą įpilkite alyvuogių aliejaus. Kai alie-jus įkais, sudėkite pjausty-tus svogūnus ir grybus, kepinkite 3–4 minutes.
2. Tuomet sudėkite smulkintą jautieną ir ke-pinkite, kol ji nebebus rausva, apie 5 minutes. Įberkite sausų makaronų, druskos ir pipirų, tada įpilkite sultinio. Užvirinkite ir žiūrėkite, kad maka-ronai būtų beveik visiškai panardinti į skystį.
3. Uždengite ir virkite ant mažos ugnies 10–12 minučių. Kai makaronai bus al dente, nuimkite dangtį. Į makaronus sudėkite smul-kintą brokolį, pomidorus, išspaustą česnaką ir pabars-tykite paprikų dribsniais. Išmaišykite ir uždenkite. Iš-junkite ugnį ir palikite dar-žovės pasitroškinti likusioje šilumoje 5 minutes.
4. Kai daržovės su-minkštės, įberkite šviežių petražolių ir parmezano sūrio pagal skonį. Išmai-šykite ir patiekite.

Pranešimas žiniasklaidai

Gražiausio dvaro Marijampolės apskrityje bokštą dabino puošnus laikrodis

Vilkaviškio miesto senamiesčio architektūra išliko tik senose nuotraukose. Šimtmečius skaičiavę mūriniai pastatai griuvo pasaulinių karų audrose. Čia vyko nuožmiausi mūšiai, o miestas ėjo iš rankų į rankas. Tai, kas išliko po Antrojo pasaulinio karo, sovietmečiu buvo paslėpta po storu tinko sluoksniu.

Tomas SUŠINSKAS

Nepaisant to, Vilkaviškio krašto žmonės turi kuo didžiuotis. Vos už kelių kilometrų nuo miesto stūkso Paežerių dvaro kompleksas. Bene gražiausias tokio tipo objektas visoje Marijampolės apskrityje.

Vieta gausiai apželdinta šimtamečių medžių alėjomis. Tyvuliuojančio ežero fone yra išlikusi ši istorinė architektūra: rūmai, tarnų namai, ledainė, spirito varyklos dalis, ūkinės paskirties objektai ir į dangų besistiebiančios karūna papuoštas bokštas.

Belvederio vardu vadinamas bokštas vertas dėmesio. Į dangų iškilo XIX a. antroje pusėje ir pažymėtas

neogotikos potėpiais. Padalintas į kelis tarpsnius, priešlietas prie tarnų namų – tarsi susiliejęs su oficina.

Skirtingai nuo puošnios tinkuotos tarnų buveinės, Paežerių dvaro bokštas – raudonų plytų. Šiek tiek pasviręs link pagrindinių rūmų juosiančių vartų. Bet paprastai atlaiko čia besilankančių žmonių minias. Sako pastatytas ant molio, todėl ir bokšto kryptis nėra visiškai tiesi.

Viršuje išlikusi karūna sufleruoja objekto paskirtį. Iš viršaus buvo apžvelgiamos apylinkės. Pakilus septyniolika metrų arčiau dangaus, atsiveria panorama į ežerą ir senąjį parką. Iš bokšto buvo stebimas ir tarptautinės reikšmės

kelias vedantis link Karaliaučiaus. Retkarčiais dvaro ūkvedys kildavo į viršų ir akylai stebėdavo tarnų veiklą lauke.

Paprastai dvare apsileidę svečiai kopdavo į Belvederio viršūnę ir tik po to žygiuodavo link rūmų prieigų.

Nors viršuje buvusių langų angos užmūrytos, kiti langeliai įremini pilais ir smailiomis arkomis padabintomis saramomis. Lipant į viršų aplink besivejančiais laiptais, viduje atsiveria šešiais tarpsniais padalinta erdvės perspektyva. Galima stabtelėti ir atsikvėpti – grožėtis muziejaus eksponatais. Visą pastatą vainikuoja kuorai arba neogotikinė arkatūra. Apžvalgos aikštelę vis dar supa dantytas parapetas.

Neseniai senoje XX. a. pradžios nuotraukoje išvydau dar nematytą kadrą. Fotografas nupaveikslavo vijokliais apaugusią oficiną – tarnų namus. Šalia stūksančio bokšto viršūnė patraukė mano dėmesį. Priartinę vaizdą išvydau

Belvederio viršuje įkomponuotą laikrodį. Senasis laikrodis buvo įreminas raudonų plytų apskritime. Gražią, saulėtą dieną tarnaitė puoselėjo augmeniją. Šalia vaikštinėjo vištos ir išdidusis gaidys. Viskas teikėjo tarsi savo įprastą vagą ir dvelkė ramybe.

Sakoma, kad Belvederio viršūnėje šventinių progų metu buvo iškeliama vėliava. Stebėdami aplinką žmonės naudojosi žiūronais.

Legendomis apipintas dvaras turi savo istoriją ir apie bokštą. Manoma, kad atsivėrus pagrindinėms durims iš viduje buvusių narvų pasileisdavo skalikai šunys. Vienu metu bokšte buvo įkurtos šuninės. Legendoje pasakojama apie antrame aukšte įrengtą kambarį tarnaitėi, kuri prižiūrėjo šunis. Apsilankę turistai juokauja apie trečiame aukšte buvusį kambarį, kuriame apsistodavo dvaro ekonomas prižiūrėjęs tarnaitės veiklą.

Šalia bokšto, pievelėje pavasarį pražysta jazmino krūmas. Čia vaikštinėja šeimos. Bėgioja vaikai. Visai šalia – medinių skulptūrų grožis. Šimtamečių medžių pavėsis. Kiek toliau – autentika padabinti, tviskan-



Kultūros departamento pavidosaugos bibliotekos nuotrauka

ty. Bėgioja vaikai. Visai šalia – medinių skulptūrų grožis. Šimtamečių medžių pavėsis. Kiek toliau – autentika padabinti, tviskan-

tys Paežerių dvaro rūmai laukia turistų. O septyniolika metrų į dangų iškilęs bokštas kiekvieną pasitinka ir kiekvieną išlydi.

Tirpsta rankos ar kojos? Paaiškino, kada tai – sunerimti verčiantis ženklas, o kada pakaks tik vitaminų ir mineralų

Jausmas, lyg per kūną bėgiotų skruzdėlės, dilgčiojimas ar tirpstančios galūnės – daugelis tai nurašo nuovargiui ar vitaminų trūkumui. Tačiau kai kuriais atvejais tai gali būti pirmieji rimtos ligos signalai. Kada dar galima padėti sau papildais, o kada būtina kviesti greitąją?

„Pacientai dažniausiai skundžiasi, kad tirpsta pirštai, rankos ar pėdos – ypač rytais arba naktimis. Apibūdina pojūčius kaip adatėlių badymą, jausmą, lyg skruzdės bėgiotų. Kiti sako, jog ilgiau pasėdėjęs nutirpsta kojos, kad kartais nejaučia plaštakų ar pėdų, tačiau masažuojant pojūčiai grįžta. Dažnas pasakoja, kad net vasarą miega su vilnonėmis kojiniųėmis, nes pėdos visada šaltos“, – pasakoja „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Lina Stočkutė-Plytnikė.

Šiuos pojūčius dažnai lydi silpnumas rankose ar kojose, nugaros, sprando ar juosmens skausmai, raumenų mėšlungis, nuolatinis nuovargis. Tirpimas naktį kartais būna toks stiprus, kad net pažadina iš miego.

Pasak vaistininkės, kartais tirpimas gali atsirasti ir dėl visiškai paprastų priežasčių – ilgo sėdėjimo, darbo prie kompiuterio, miego

nepatogioje padėtyje, šalto oro ar laikino nuovargio.

Tokiais atvejais pakanka pakeisti padėtį, pajudėti ar sušilti, o simptomai praeina savaime“, – akcentuoja ji.

Pacientę ištiko insultas

Vaistininkė prisimena situaciją, kuomet į vaistinę užsuko nuolatinė klientė – senjorė, kurią jau pažinojo ne vienerius metus.

„Tą dieną mūsų nuolatinė pacientė atrodė kitaip – sunkiai orientavosi, kalbėdama užsikirsdavo. Matėme, kad ji pasimetusi, ieškojo raktų, atrodė sutrikusi. Iškvietėme greitąją. Vakare atėjusi jos dukra dėkojo – paaiškėjo, kad moteriai prasidėjo insultas. Gydytojai spėjo sureaguoti laiku“, – dalijasi Lina Stočkutė-Plytnikė.

Trumpalaikis ar pavojingas?

Vaistininkė išskiria keletas pagrindines priežas-

tis, dėl kurių gali tirpti galūnės. Pirmiausia – vitaminų ir mineralų trūkumas. Tokiu atveju pacientai dažniausiai jaučia simetrišką tirpimą abiejose rankose ar kojose, dažniau pėdose. Simptomai atsiranda lėtai, kartoja, būna lydimi greitesnio nuovargio ar mėšlungio. Dažniausiai jie sumažėja arba visai išnyksta pradėjus vartoti B grupės vitaminus ir magnio preparatus.

„Antroji priežastis – nervo užspaudimas ar stuburo problemos. Šiuo atveju tirpimas dažniausiai pasireiškia tik vienoje kūno pusėje, sustiprėja naktimis ar po darbo, jį lydi skausmas sprande, petyje ar nugaroje. Dažnai girdime, kad tirpimas tarsi eina nuo kaklo į ranką. Tokiose situacijose vien papildų gali nepakakti – reikalinga ir gydytojo arba fizioterapeuto pagalba“, – aiškina L. Stočkutė-Plytnikė.

Trečioji – kraujotakos sutrikimai. Jie dažniausiai pasireiškia nuolatinio šalančių rankų ar kojų pojūčiu, nutirpimu šaltyje, pabuliusiais pirštais, ypač šaltuoju metų laiku. Sušilus tirpimas sumažėja, o skausmas paprastai nejaučiamas.

Ketvirtoji priežastis – stresas ir nerimas. Šiuo atveju dilgčiojimas gali atsirasti bet kurioje kūno vietoje, nebūtinai toje pačioje. Simptomai nepastovūs, dažnai sustiprėja įtampos metu. Tyrimų rezultatai dažnai geri, tačiau pojūčiai išlieka ir vargina.

„Jei tirpimas staigus, jaučiamas tik vienoje kūno pusėje, pasireiškia kalbos sutrikimas ar veido asimetrija – tai gali būti insulto požymis. Taip pat pavojinga, jei žmogus po traumos jaučia tirpimą. Tokiais atvejais būtina skubiai kviesti greitąją“, – pabrėžia vaistininkė.

Pasak jos, susirūpinti reikėtų ir tuomet, jei tirpimas kartojasi dažnai, trunka ilgiau nei dešimt ar penkiolika minučių, atsiranda naktimis, visada jaučiamas toje pačioje vietoje arba jį lydi skausmas, deginimas ar intensyvus dilgčiojimas. Tokie simptomai gali rodyti nervo užspaudimą, laikysenos ar stuburo problemas.

Kas gali padėti?

Pasak vaistininkės, nervų sistemai ypač svarbūs keli vitaminai ir mineralai. Vienas svarbiausių – vita-

minas B1, padedantis perduoti nervinius impulsus. Jo trūkumas gali sukelti tirpimą, deginimo pojūtį ar silpnumą. B6, arba piridoksinas, reikalingas nervinių mediatorių gamybai – jo trūkumas pasireiškia dilgčiojimu, nervingumu. Vis dėlto svarbu žinoti, kad ilgai vartojant dideles B6 dozes gali išsivystyti neuropatija.

B12, arba ciankobalaminas, būtinas nervų apsaugimui dangalui – mielinui – palaikyti. Kai šio vitamino trūksta, dažnai juntamas simetriškas pėdų ar plaštakų tirpimas, sutrinka pusiausvyra. Dažniausiai B12 trūksta vyresniems nei 75 metų žmonėms, vegetarams, veganams ir tiems, kurie ilgai vartoja skrandžio rūgštingumą mažinančius vaistus.

„Svarbus ir vitaminas D, kuris susijęs su skausmo bei nuovargio jautumu. Nors rečiau, bet tirpimą gali lemti ir vitamino E trūkumas – šis antioksidantas apsaugo nervines ląsteles nuo pažaidos, o jo stoka pasireiškia koordinacijos ar jutimo sutrikimais“, – pažymi L. Stočkutė-Plytnikė.

Iš mineralų pirmiausia minimas magnis – „raminantis“ elementas, pa-

dedantis mažinti nervinę įtampą, mėšlungį ir gerinti miegą. Kalis svarbus nervinių impulsų perdavimui bei normaliai raumenų veiklai, o jo trūkumas gali sukelti sunkumo jausmą galūnėse ir raumenų silpnumą. Kalcis dalyvauja nervų ir raumenų signalų perdavime – kai jo stinga, gali atsirasti pirštų dilgčiojimas ar spazmai. Geležis reikalinga deguonies tiekimui nervams, tad jos trūkumas dažnai pasireiškia silpnumu, šalinimo ar tirpimo pojūčiais, neretai kartu su mėšlungiu.

„Jei žmogus jaučia tirpimą ir dilgčiojimą – dažniausiai trūksta B grupės vitaminų. Jei jaučiamas ir mėšlungis – greičiausiai stinga magnio. Nuolatinis nuovargis bei keisti pojūčiai žiemą dažnai rodo vitamino D trūkumą. O jei galūnės šąla ir silpsta raumenys – verta pasitikrinti dėl galimos geležies stokos“, – aiškina vaistininkė.

Ji priduria, kad nors vitaminai ir mineralai gali palengvinti simptomus, juos būtina vartoti atsakingai – net natūralūs papildai gali netikti, todėl svarbu pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Pranešimas spaudai

Kviečiame palaikyti **Marijampolės rožinį chorą**
„Didžiajame chorų mūšyje“!



RE/MAX
PADĖSIU VISAI
NEKILNOJAMO TURTO KLAUSIMAIS



Vytautas Alaburda
+370 621 55510
vytautas.alaburda@remax.lt

9 metų patirtis nekilnojamo turto sferoje.
Parduosiu Jūsų objektą už aukščiausią rinkos kainą.
Atstovausiu Jus visame pardavimo/pirkimo procese.
Rasiu geriausią sprendimo būdą.

Atlieku visas nekilnojamojo turto paslaugas
Kauno mieste ir apskrityje:

- Pirkimo
- Pardavimo
- Nuomos
- Vertinimo
- Dokumentacijos paruošimo
- Viso proceso saugumo užtikrinimo

Mano tikslas - Jūsų rekomendacijos.

DOVANOJU
naują klausos
aparata.

+370 646 04 605

**DRUSKŲ
SALA**
SPA

DRUSKŲ KAMBARYS

Vytauto g. 48A-4,
Marijampolė, IKI-AUŠRA

+370 672 93 787
Būtina išankstinė registracija.

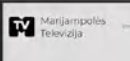
**Internetinis
portalas**



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.



**Marijampolės
Televizija**

**ŽINIOS**

**Marijampolės
Televizija**
JŪSŲ BALSAS REGIONE

Kviečiame **nemokamai**
pasitikrinti klausą Marijampolėje

Išbandykite beveik nepastebimus klausos
aparatus ir bendraukite sklandžiai.

Registruokitės vizitui „Audiomedika“ klausos
centre Marijampolėje, Gedimino g. 3A:
+370 620 33 338 arba www.audiomedika.lt

**audiomedika**
20 METŲ RŪPINAMĖS KLAUSA



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

Tel.: +370 676 41155

**Kokybiškai ir
greitai atlieku
griovimo bei
įvairius statybos
darbus.**

Tel. +370 625 79 052.

**Kokybiškai ir nebrangiai
taisau automatines
skalavimo mašinas.**
Atvykstu į namus.
Tel. +370 676 26774



**Kaminų valymas,
stogų remontas,
skardinimas 17m.
bokštelio nuoma
ir paslaugos**
+370 621 99 958.

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

**ŠVARU ŠVARU**

**Biurų, sandėlių, komercinių
patalpų periodinė ar kasdienė
prižiūra.**
**Langų, fasadų, baldų, latakų bei
kitos valymo paslaugos.**
**Dirbame Marijampolėje ir visoje
apskrityje.**
+370 601 22 971

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

**MAVISTA**

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.

**Bulvių tarkavimo mašinos, šašlykinės, kepsninės,
iešmai, vandens kolonėlės, gatvių užrašai, elektros
stotelės, vėliavų laikikliai ir kiti nerūdijančio plieno
gaminiai.**
**Apsilankykite mūsų el. parduotuvėje: pazangime-
chanika.lt**
Siunčiame visoje Lietuvoje!

**PAMINKLAI**

**UAB
SAULIAUS PAMINKLAI
TEL. +370 605 77 341**
Tylioji g. 9 Marijampolė
sauliaus.paminklai@gmail.com

VAZOS <
ŽVAKIDĖS <
SKALDELĖ <
PAMATŲ LIEJIMAS <
TRINKELIŲ KLOJIMAS <
TVORELIŲ KLIAVIMAS <
DENGIMAS PLYTELĖMIS <
DENGIMAS PLOKŠTĖMIS <

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

**9 METRAI
SKONIO**



**IEŠKOME
VIRTUVĖS DARBUOTOJŲ**
Siūlome darbą pamainomis bei MMA
atlyginimą derinamą pagal turimą patirtį.
+37069848385

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 – knyga. Atsakymų laukiame iki 2026 m. vasario 16 d.

Toks kaip šis

6

Rinktinis valgis, skanėstas

Lietuvos apskrities centras

Gailėstis, užuojauta

1

Dukteriai duodama dalis

Eis išsėtis

Vežimo kartis kinkytė

2

Akėčių virbalas

Didesnė dalis, dauguma

...

...-a-... (slapta, niekam nežinant)

... Dit-kovskio dainuojamoji poezija

...etinė energija

Kortų lošimas

...!

Teismas eina!

Žvirblių būrio laukų ir krūmų paukštis

Holivudo įžymybė Elizabeta ...

Rytų vėjas

Indijos valstija – ... Pradešas

Sienų jungiamasis elementas

5

Įtaisyti durims, langui užsklēsti, sklęsti

Žymus Lietuvos sportininkas (šaudymas)

Balsu juoktis

7

Dž. Pučnio opera

8

Belgijos kurortas

Džinsai „Big ...“

„... saulė Lietuvoj tamsumas prašalina“

Upė, tekanti per Prancūziją, Belgiją, Olandiją

Kieno burna karti, ... ir medus nesaldus

@

Didžiulės rupūžės

Japonų lyrikos žanras

4

Sudarė Danutė Šulcaitė

Apie tai, kas svarbiausia

Miesto laikraštis

12345678

Praėjusio kryžiažodžio konkurso nugalėtoja burtų keliu išrinkta ??.

Sveikiname!

Dėl prizo atsiėmimo susisieksime asmeniškai.

Vertikaliai: Abonentė. JO. Kulkosvaidis. TOK. Mėsė. Plovas. Odos. Jonava. Nuosavi. Sius. Isokas. Rina. „Audi“. Yb. Etna. Pranašystės.

Horizontaliai: Kopenhaga. Baltojo. Kovos. Nuokana. Savimana. Nova. Vis. Ėjimo. Skries. Odėdžiai. TT. ISO. „Ušynė“. Ilsėsis. Abas.

Pažymėtuose langeliuose: Hibridas.

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)

Parduotuvė „Aibė“
(Kudirkos g. 83, Marijampolė)

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.)

Sasnavos seniūnija
(Sūduvos g. 27, Sasnava)

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

Marijampolės PSPC
(P. Kriaučiūno g. 2)

Miesto LAIKRAŠTIS

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

№ 12 (1848) 2025 04 11

Marijampolėje veikia daugiau kaip 100 valdo stebėjimo kamerų. Kokie pažeidimai į specialistų akiratį patenka dažniausiai?

Šiame numerio skiltyje rasite patarimus, kaip saugoti savo turto ir asmeninio gyvenimo sferą. Kokius žingsnius imti, kad išvengtumėte nemalonių situacijų?

Miesto LAIKRAŠTIS

Apie tai, kas svarbiausia ir aktualiausia Marijampolės žmonėms

№ 12 (1848) 2025 04 11

Marijampolėje veikia daugiau kaip 100 valdo stebėjimo kamerų. Kokie pažeidimai į specialistų akiratį patenka dažniausiai?

Šiame numerio skiltyje rasite patarimus, kaip saugoti savo turto ir asmeninio gyvenimo sferą. Kokius žingsnius imti, kad išvengtumėte nemalonių situacijų?

Mobris.lt

NERIBOTI SMS, SKAMBUČIAI IR 5G INTERNETAS

12 Eur

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

Greitai ir patogiai! **12 Eur**

Miesto LAIKRAŠTIS

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

NEMOKAMĄ „Miesto laikraštį“ (ISSN 1822-5667) leidžia viešoji įstaiga Marijampolės televizija (įm. kodas 151455022, vienintelis dalininkas viešoji įstaiga „Atviros visuomenės forumas“). Laikraštis leidžiamas du kartus per mėnesį. Kitas numeris – 2026 m. kovo 5 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.

Naujųjų tarnybos vadovė Vaida Masaitienė, el. p. vaida@mmm.lt
Žurnalistė Greta Blažė, el. p. greta.blaze@mmm.lt
Žurnalistė Greta Paulevičiūtė, el. p. greta@mmm.lt
Dizainerė Monika Šlekonytė, el. p. monika.slekonyte@etaplus.lt

■ – žymima reklaminė informacija.