



Šilokarčema

ŠILUTĖS RAJONO IR PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖS NEPRIKLAUSOMAS LAIKRAŠTIS.

Nr. 27 (1984)

2015 m. balandžio 14 d., antradienis

Kaina - 0,43 €/1,5 Lt

Iš emigracijos Vokietijoje – į kapo duobę Šilutėje



Česlovo mamai A. Gerulaitienei liko tik sūnaus nuotraukos bei šilti prisiminimai iš tų dienų, kai jis jai buvo didžiulis ramstis.

„Gyvenimas negailestingas, Nežiūri amžiaus nei jausmų.

Į amžinybę pasikviečia

Brangiausius

Mums ir artimiausius iš visu.“

Šiomis jautriomis eilutėmis norėtume pradėti pasakojimą apie mūsų kraštiečių – šilutiški Česlovą Gerulaitį ir jį ištikusią nelaimę emigravus į Vokietiją. Pakėlęs sparnus iš Šilutės į Vokietiją ir turėjęs galybę atieities planų, Česlovas į gimtuosius namus, deja, grįžo karste.

Karolina KIRTIKLYTĖ



Visada optimizmu trykšdavęs vyriškis imdavosi bet kokių darbų

2014 metų liepos mėnuo. Tai data, kuomet Česlovas nusprendė išvykti į Vokietiją. Tuomet jis mamai sakė: „Mama, noriu išvykti į Vokietiją. Ten tikrai daugiau uždirbsiu. Galėsiu tau padėti pagerinti buitį bei gyvenimo sąlygas. Viskas bus gerai, tu tik nepergyvenk. Niekada nenustok šypsotis,

ir kitų namiškių gyvenimai apsivertė aukštyn kojomis – teko žaibiškai spręsti, kaip ir iš kokių lėšų pargabenti brangiausio sūnaus kūną į Lietuvą, į Šilutę. O tokios sumos, kuri buvo reikalinga pargabenimui, neturėjo niekas.

Ieškodami pagalbos kreipėsi į televiziją

Pasak velionio Česlovo mamos Alfos, visur, kur tik ji mėgino kreiptis dėl pagalbos pargabenant jos sūnaus kūną iš Vokietijos – atsimušdavo kaip į sieną: „Skambinau merui Vytautui Laurinaičiui. Tą kartą sekretorė pasakė, kad meras yra posėdyje, ir kai tik jis atsilaisvins, jį informuos, kokiu klausimu į jį kreipiamės. Iš to streso net nebepamenu tikslaus laiko intervalo, praėjusio nuo mano skambučio, tačiau tą pačią dieną ji man paskambino ir tepasakė tiek, jog meras tokių klausimų nesprenzdžia. Tuomet kreipiausi į televizijos laidą „Bėdų turgus“. Ten manęs paprašė išsamiau papasakoti apie savo problemą. Aš nieko negalėjau daryti, mano rankos iš nervų drebėjo, buvau visą savaitę nemiegojusi, nes man bet kada galėjo paskambinti Sandrutė iš „TV pagalbos“ ir pranešti, jog jau yra parvežamas mano Česlovėlio kūnas. Parašiau jiems glaustai, kokios pagalbos man reikia, tačiau jokio skambučio iš „Bėdų turgaus“ aš nesulaukiau“, - negalėdama sulaukyti skausmo ašarų pasakojo Alfa. Česlovo mama norėtų tarti didžiulį aciū Šilutės seniūnui Raimondui Steponkui bei kapinių sargei už visokeriopą ir besąlygišką pagalbą, taip pat UAB „Šilutės komunalininkas“ vadovui Audriui Benkuskui už pagalbą šarvojant ir palydint jos sūnų į paskutinę

Nukelta į 4 p.

UAB „ŠILUTĖS PREKYBA“
PARDUOTUVĖSE
ĮVAIRIŲ PREKIŲ
IŠPARDAVIMAS
NUOLAIDOS iki
-50%

Dėl sulaužytos kaukolės kalta Mėnulio pilnatis?



Asociatyvi policija.lt nuotrauka

Stasys BIELSKIS



Sakoma, kad Mėnulio pilnatis - tai kūrybinė branda. Būtent per pilnatį žmogus sužydi fiziškai ir emociškai. Žmonių psichiką tiriantys specialistai teigia, jog dauguma tampa energingais, bet ir nervin-

gais, aktyviais, netgi agresyviais. Kuo arčiau pilnatis piko, tuo daugiau žmonės linkę nusikalsti, netgi žudyti. Apie tai byloja liūdna nusikaltimų statistika.

Agresyvumas priešpaskutinę pilnatis dieną, balandžio 9-ąją, pasireiškė ir Šilutėje. Tą vakarą, apie 20 valandą, 25-erių metų vyriškį sumušė pažįstamas asmuo. Bet taip

Nukelta į 3 p.

BLUSŲ TURGUS ŠILUTĖJE!

Balandžio 15 d., trečiadienį, nuo 9 iki 12 val., „Heide“ bendrijos namuose, Valstiečių g. 4, Šilutėje, vyks blusų turgus.

KVIEČIAME VISUS APSILANKYTI!



„DĖMESIO VISIEMS“

2015 METŲ BALANDŽIO 15 D. VYKS GYVENTOJŲ PERSPĖJIMO SISTEMOS PATIKRINIMAS. Patikrinimo metu bus įjungiamos centralizuoto ir vietinio valdymo sirenos, gyventojai bus informuojami per Lietuvos nacionalinę radiją ir televiziją, taip pat ir per gyventojų perspėjimo bei informavimo, naudojant viešųjų judriojo telefono ryšio paslaugų teikėjų tinklus, sistemą trumpaisiais pranešimais į mobiliuosius telefonus. Telefonų nustatymo instrukcijos ir daugiau informacijos pateikiama Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos tinklalapyje www.gpis.vpgt.lt.

Perspėjimo pranešimų perdavimas prasidės kartu su sirenų jungimo pradžia, t.y. 11.52 val. ir tęsis iki 12.03 val. Pranešimai bus kartojami kas 1 min.

Administracijos direktorius Sigitas Šeputis

Regos sutrikimai šilutiškiams netrukdo mėgautis gyvenimu

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos (LASS) Šilutės filialo pirmininkas Vytautas Jonikaitis kartu su savo komanda stengiasi, kad Šilutės rajono akliesiems ir silpnaregiams narystė sąjungoje būtų ne tik naudinga, bet ir pateiktų naujovių, sudarytų galimybę dalyvauti įdomiuose renginiuose. Vienas tokių vyko visai neseniai, o nedidelėse Šilutės filialo patalpose vos tilpo visi norintieji dalyvauti renginyje.

Gerda
BELOKOPYTOVA



Klausė „Chorų karų“ dalyvės dainų

Gausus Šilutės filialo narių būrys atvyko į renginį, kurio metu galėjo stebėti šių metų televizinio projekto „Chorų karai“ Aklųjų choro narės Vaidos Butautaitės atliekamų kūrinių, sužavėjusių klausytojus. Tačiau tai ne vienintelė viešnia, atvykusi į Šilutę.



Renginio dalyvės.

Kartu atvyko Klaipėdos ir Telšių regionų aklųjų centro bibliotekos vedėja Daiva Žemelinė. Šilutės filialo pirmininkas V. Jonikaitis pasidžiaugė, kad ji šilutiškiams atvežė net 250 kompaktinių diskų, kuriuose įrašyta



D. Žemelinė Šilutės filialo nariams atvežė net 250 kompaktinių diskų, kuriuose įrašyta įvairiausia literatūra. pati įvairiausia literatūra – romanai, dokumentika, žurnalai, laikraščiai ir t. t. Kartu atvyko ir rašytoja, poetė silpnaregė Albina Kudžmaitė, kuri yra išleidusi ne vieną knygą. Susirinkusieji tą dieną neskubėjo skirstytis – dar ilgai bendravo su viešniomis ir vieni su kitais.

Šilutiškiai daug skaito

Anot pirmininko V. Jonikaitis, Šilutės filialo nariai noriai renkasi leidinių skaitymą. Juk tai puikus laiko praleidimo būdas, taip pat galimybė sužinoti daug naujos informacijos. Be to, leidiniai yra įrašyti, taigi silpnaregiams nereikia varginti savo akių skaitant po-



Šilutiškiai klausėsi šių metų televizinio projekto „Chorų karai“ Aklųjų choro narės Vaidos Butautaitės atliekamų kūrinių.

pietriuje išspausdintus tekstus, o akliesiems įrašytos knygos – puiki alternatyva išklausyti pačios naujausios literatūros.

V. Jonikaitis pasakojo, kad daugiausia knygų perskaito šilutiškė Aldona Domanskienė. Per mėnesį ji įveikia net apie 20 pačių įvairiausių leidinių.

Vaikai tėvus išsiveža į užsienį

Pasidomėjome ir kokiomis nuotaikomis šiuo metu gyvena Šilutės filialas. Pasirodo, po naujųjų metų sumažėjo narių. „Turėjome beveik 100 narių. Iš viso buvo jau 97. O štai dabar beturime 84. Labai gaila, bet turėjome jau ir tris mirtis. Taip pat yra išvykusių gyventojų į kitus rajonus ar net užsienį. Dabar pastebiu tendenciją, kad vaikai savo tėvų nebelieka Lietuvoje vienu, o išsiveža su savimi į užsienį“, - šių dienų aktualijas pasakojo V. Jonikaitis.

Už atliekų tvarkymą visų savivaldybių gyventojai mokės pagal vienodas taisykles

Visi šalies gyventojai už komunalinių atliekų tvarkymą, nesvarbu, kurioje savivaldybėje jie gyvena, mokės pagal vienodas taisykles. Tai numato Aplinkos ministerijos parengtos ir siūlomos Atliekų tvarkymo įstatymo ir kitų teisės aktų pataisos. Jos įteisintų vieningos komunalinių atliekų tvarkymo kainodaros modelį ir jų tvarkymo principus.

„Kadangi ligi šiol nėra vieningos komunalinių atliekų tvarkymo kainodaros, savivaldybės, skaičiuodamos rinkliavas ir kitas gyventojų įmokas už šią paslaugą, taiko skirtingus principus, savaip interpretuoja, kurias sąnaudas įtraukti į kainą. Mes nuolat gauname gyventojų skundų dėl rinkliavų dydžių“, - sako aplinkos viceministras Algirdas Genevičius.

Priėmus Aplinkos ministerijos siūlomas pataisas, visos savivaldybės nuo 2016 m. liepos 1 d. turėtų pagal vienodas taisykles apskaičiuoti rinkliavas iš gyventojų ar kitas jų įmo-



kas už komunalinių atliekų tvarkymą. Pataisos leistų užtikrinti, kad už šias paslaugas gaunamos lėšos būtų nukreipiamos jų kokybei gerinti, reikiamai infrastruktūrai plėtoti.

Taip pat siūloma nustatyti, kad į rinkliavos dydį nebūtų įskaičiuojamos sąnaudos, patirtos iš specialiųjų surinkimo konteinerių kartu su antrinėmis žaliavomis surenkant ir kitas komunalines atliekas, nebent būtų įrodyta, kiek tokių komunalinių atliekų buvo rasta ir kokių są-

naudų reikėjo jas tvarkant. Tai paskatintų žmones aktyviau rūšiuoti buitįje susidarančias atliekas.

Aplinkos ministerija kviečia gyventojus susipažinti su siūlomomis įstatymo pataisomis ir Rinkliavos ar kitos įmokos už komunalinių atliekų surinkimą iš atliekų turėtojų ir atliekų tvarkymą dydžio nustatymo taisyklėmis ir iki š. m. gegužės 8 d. pateikti pastabas ir pasiūlymus el. paštu k.gedminas@am.lt.

AM informacija

Agentūra „Viena bobutė sakė“ praneša

Pastebėjimas sveikatos tema

Hemorojus – pasalūniška liga. Visuomet užpuola iš užpakalio.

Dienos nuotrauka

KAI MOČIUTĖ SUŽINO,



KAD TU ATEISI...

Agentūros kalendorius

Trečiadienį (balandžio 15-ąją) minėsime net dvi svarbias šventes. Šią dieną savo profesinę šventę minės sekretorės. Agentūros partnerio „Šilokarčemos“ sekretorė norintiems pasveikinti primena, kad gėlių ji nevalgo ir negeria. Taip pat šią dieną yra minima Pasaulinė kultūros diena. Agentūra pastebi, kad šios šventės proga nereikėtų bėgioti po bibliotekas ir Kultūros centrus. Ši Kultūros diena yra skirta įvairių paminklų ir pastatų saugojimui. Balandžio 16-ąją minėsime rimtą dieną, kuri vadinasi „Foursquare diena“. Tai kalendorinis sutapimas: 4 mėnuo, 4x4 dienos ir dar ketvirtadienis. Taigi minėsime keturių ketvertų dieną.

Mokesčių inspektorius skaito pasaką

Šilutės mokesčių inspekcijos darbuotojas (-a) skaito pasaką:

„Ir jie gyveno ilgai ir laimingai“.

„Įdomu, iš kokių lėšų“, - pagalvojo valstybės tarnautojas (-a).

Poetiškos sielos biurokratas

Visi, kurie kada nors negerai yra ką nors pagalvoję apie Savivaldybės gamtos saugininką, o dabar Viešųjų paslaugų skyriaus vedėją Remigijų Rimkų, turėtų savo galvojimus atsiimti atgal. Šis žmogus yra ne koks surūgęs biurokratas, o poetinės sielos žmogus. Penktadienį vykusiame ekstremalių situacijų komisijos posėdyje, svarstant klausimą apie Nemuno atšakų gilinimo darbų poreikį, R. Rimkus paprašė žodžio ir pradėjo savo pasakymą menine gaida:

„Kai mūsų upių tėvas Nemunas neša nešmenis net iš Baltarusijos“.

Švietėjiška veikla pagal administracijos direktorių

Tame pačiame ekstremalių situacijų komisijos posėdyje Savivaldybės administracijos direktorius S. Šeputis siūlė aktyvinti švietėjišką veiklą, kad rajono pievų savininkai nusišienautų žolę ir taip sumažintų degančios žolės gaisrų skaičių. „Nenušienautų pievų savininkams reikia uždėti baudas ir apie tai kuo plačiau paskelbti“, - edukacinės programos planą dėstė administracijos direktorius.

Svarstė ataskaitos meniškumą

Ketvirtadienį vykusiame Šilutės rajono savivaldybės tarybos posėdyje buvo tvirtinamos savivaldybių įstaigų ir įmonių ataskaitos. Diskusija pagyvėjo, kai buvo svarstoma Šilutės r. savivaldybės sveikatos biuro veiklos ataskaita. Biuras išleido net 35 puslapių brošiūrą, kuri buvo pagražinta Savivaldybės Komunikacijos skyriaus vedėjo Romaldo Eglinsko nuotraukomis. Tarybos nariams užkliuvo tai, kodėl ataskaitos 24 puslapyje, prie lentelės „Teršalų išmetimas į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių“, yra pridėta Šilutės uosto nuotrauka. Agentūra mano, kad po garsiojo politinio incidento Šilutės uoste, dar ne visi teršalai yra išvalyti. Agentūrai kyla klausimas, kodėl brošiūros 12 puslapyje, kur kalbama apie sergamumo rodiklius traumomis ir apsinuodijimais, pridėta nuotrauka iš Šilutės miesto šventės?

Agentūrai pranešimus siųskite reklama@silokarcema.lt ir www.facebook.com/pages/Silokarčema

Iš emigracijos Vokietijoje – į kapo duobę Šilutėje

Atkelta iš 1 p.

kelionė. Pačią didžiausią padėką A. Gerulaitienė nori tarti „TV pagalbos“ darbuotojai Sandrutei bei visam laidos kolektyvui už pačią didžiausią pagalbą. „Jei ne jie, aš neišsivaizduoju, kaip būtume parsigabėnę Česiuko kūną. Dabar ramu, jog vaikas šalia mūsų“, – pasakojo mama.

Iškilo abejonių, ar televizijos laidoje viskas išsamiai parodyta

Iškart po mūsų pokalbio susiekėme su Šilutės rajono savivaldybės meru Vytautu Laurinaičiu. Apie šią situaciją jis mums sakė: „Taip, šią šeimą ir jos istoriją prisimenu labai gerai. Noriu pasakyti tik tiek, kad pinigų mes neišmokame to, kol nematome sutarčių su laidojimo įmonėmis. Tokia yra tvarka ir mes tikrai negalime bei neturime teisės jos pažeidinėti. O dėl televizijos laidos – nesmagu, kad ne viskas parodyta iki galo, tad žiūrint iš šono gali susidaryti įspūdis, jog viską įmanoma gauti nemokamai. Net ir tokias brangias paslaugas“.

Susisiekę su Šilutės rajono savivaldybės Socialinės paramos skyriaus vedėju Alvidu Šimelioniu išgirdome tik tiek, kad Tarybos posėdyje buvo pritarta pinigų skyrimui, ir jog visą informaciją mums išsamiau gali pateikti jo pavaduotoja Virginija Paulauskienė. Pakalbėję pastarąją sužinojome, kad visais su šia istorija susijusiais klausimais nuo šiol turime bendrauti su Komunikacijos skyriaus vedėju Romualdu Eglinsku. Pats Komunikacijos skyriaus vedėjas tepasakė: „Šią istoriją pamačiau tik sekmdienį. Dabar priešais save turiu surinkęs visą reikiamą informaciją ir popiet ketinu išplatinti pranešimą“. Ir iš tiesų – popiet gavome Komunikacijos skyriaus vedėjo R. Eglinsko pranešimą spaudai „Dėl TV3 programos „TV pagalba“ pateiktos informacijos patikslinimo“. Pranešime rašoma:

„Informuojame, kad TV3 televizijos programos „TV pagalba“ 2015-04-09 (67 serijoje) parodytame siužete pateikta informacija yra neišsami ir neatitinka tikrovės. Laidos vedėja Sandra Žiūrovus jautriai supažindino su p. Alfos skaudžia sūnaus netektimi ir padėjo organizuoti parvežti jo palaikus iš Vokietijos į Šilutę bei vėliau jį palaidoti. Laidos metu padėkota bendrovėms „Paskutinė kelionė“ iš Vilniaus už palaikų parvežimą ir „Šilutės komunalininkui“ už palaikų palaidojimą. Iš siužetų susidaro įspūdis, kad minėtos bendrovės paslaugas atliko nemoka-

mai. Tačiau taip nėra.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2003-05-20 nutarimu Nr.618 patvirtintomis Valstybės finansinės paramos užsienyje mirusių (žuvusių) Lietuvos Respublikos piliečių palaikams parvežti į Lietuvos Respubliką teikimo taisyklėmis, valstybės finansinę paramą užsienyje mirusiųjų (žuvusiųjų) piliečių palaikams parvežti į Lietuvos Respubliką mirusio artimiesiems pagal pateiktus dokumentus, įrodančius mirusiųjų (žuvusiųjų) piliečių palaikų parvežimą į Lietuvos Respubliką išlaidoms padengti, neturi viršyti 54 minimalių gyvenimo lygio dydžių, t. y. šiandien ta suma sudaro 2 052 eurus. Mirusiojo sūnaus mama p. Alfa Savivaldybei pristatė visus dokumentus, susijusius su palaikų parvežimu, todėl Šilutės rajono savivaldybės tarybos 2015-04-09 sprendimu Nr. T1-2460 skyrė 2 050 eu-

rus, kad būtų apmokėta bendrovei „Paskutinė kelionė“.

Be to, vadovaujantis Lietuvos Respublikos paramos mirties įstatymo nuostatomis, mirusiojo (žuvusiojo) sūnaus mamai Savivaldybės administracija paskyrė ir išmokėjo 304 eurus laidojimo pašalpą.

Taip pat informuojame, kad 2014 metais parvežti 3 mirusių (žuvusių) užsienyje asmenų palaikai. Šilutės rajono savivaldybė jų artimiesiems giminaičiams išmokėjo 5 861,91 Eur arba 20 240 litų.

Administracijos direktorius Sigitas Šeputis, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos Visuomenės informavimo įstatymo 15, 16 ir 44 (atsakymo teisė, nuomonių įvairovės visuomenės informavimo priemonėse užtikrinimas ir paskelbtos informacijos paneigimas) straipsnių nuostatomis, paprašė TV3 televizijos, kad papildytų informaciją dėl skirtų lėšų palaikams parvežti ir jo palaidojimui bei apie tai informuotų visuomenę per TV3 programą „TV pagalba“.

Iš Vokietijos gavę vokišką mirties liudijimą artimieji turėjo gerai pasukti galvas, kur Šilutėje savaitgalį išsiversti jį į lietuvių kalbą. Dažniausiai iš užsienio grįžtančiuose mirties liudijimuose mirties priežastis nėra nurodoma.

LIETUVOS RESPUBLIKA
MIRTIES LIUDIJIMAS

ČESLOVAS
GERULAITIS

asmens kodas 37812040420

mirė 2015-01-19 (Du tūkstančiai penkioliktų metų sausio devyniolikta diena)

36 metų amžiaus.

rašas apie tai įrašytas

2015 metų vasario mėnesio 19 diena.

rašo Nr. 79

Mirties priežastis Nenurodyta

Mirties vieta Vokietija, Koelnas

Registracijos vieta Koelno Civilinės metrikacijos skyrius, Tauragės rajono savivaldybės administracijos Civilinės metrikacijos skyrius

Išdavimo data 2015 m. vasario 19 d.

Civilinės metrikacijos skyriaus vadovas, konsulinis pareigūnas ar seniūnas

Lopšelis-darželis „Gintarėlis“ pavirto stilizuotais grožio namais

Šilutės lopšelio-darželio „Gintarėlis“ mažieji auklėtiniai nekantriai laukė dienos, kuomet į jų darželį atvyks nepaprasti svečiai. Mažuosius šilutiškius aplankė būsimosios kirpėjos – Šilutės žemės ūkio mokyklos mokinės. Šilutės darželiuose vykstantys šukuosenų šou – tai jau tradicija tapęs renginys. Tad ženkime į „Gintarėlio“ darželį, kuris antradienio rytą pavirto grožio namais.

Gerda
BELOKOPYTOVA



Ketvirtus metus iš eilės vis kitame Šilutės miesto darželyje apsilanko būsimosios kirpėjos, kurios mažuosius šilutiškius papuošia įmantriomis, didelio kruopštumo reikalaujančiomis šukuosenomis. Šios idėjos sumanytoja ir įgyvendintoja šukuosenų meistrė Reda Jurgėlienė džiaugėsi, kad toks renginys jau tapo tradiciniu, o ir būsimosios kirpėjos, ir mažieji šilutiškiai labai jo laukia. Tiesa, stilizuotame grožio salone gražinosi ne tik ilgus plaukus turinčios mergaitės, bet ir berniukai. Vaikams – tai puiki atrakcija ir kantrybės išbandymas. Juk ne taip paprasta nustygti vietoje, kol tavo plaukučius dailina jaunosios kirpėjos. Tačiau šiemet viskas pavyko puikiai. Rezultatais džiaugėsi ne tik mažieji „Gintarėlio“ auklėti-



niai, bet ir jų kirpėjos. Šiuometė šukuosenų šou tema – „Pavasaris bunda“. Pasak kirpėjų profesijos mokytojos, šukuosenų meistrės R. Jurgėlienės, ji kartu su mokinėmis atsakingai ruošėsi šiam susitikimui. Visos kartu mokėsi naujų šukuosenų, aptarė, kokią kiekviena turės padaryti šou metu. Pasitreniravusios jos atvyko į darželį ir stebino savo išradingumu. Lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ apsilankė 18 būsimųjų kirpėjų, besimokančių I–II kurse.

Žinoma, susitikimo pradžioje buvo kiek nedrašu, tačiau netrukus vaikai apsiprato ir savosioms kirpėjoms pasakojo, ką veikia darželyje ir pan. Būsimosios kirpėjos taip pat atsakingai kūrė šukuosenas. Vienų mergaičių šukuosenose buvo naudo-

jami sudėtingi pynimo elementai, kitų – garbanos, rišami kuodukai pritaikant įvairius pynimus. „Kiekvienos mergaitės plaukuose taip pat suspindėjo po ryškiaspalvę gėlę. Juk žydinčios gėlės ir simbolizuoja pavasarį“, - renginio metu „Šilokarčema“ pasakojo R. Jurgėlienė. Darbo buvo daug ir sudėtingo, tačiau rezultatai stebino ir vaikus, ir jų auklėtojas. Ekstravagantiškomis šukuosenomis padabinti ir berniukai, kurie džiaugėsi naujomis šukuosenomis ir kantriai nejudėdami laukė, kada kirpėjos baigs savo darbą. Taip pat kiekvieną mergaitę mokytoja R. Jurgėlienė pagražino blizgučiais, kad demonstruodamos šukuosenas mergaitės atrodytų dar išpūdingiau. Iš viso išradingomis šukuosenomis jauno-

sios kirpėjos papuošė net apie 40 mažųjų darželio auklėtinių.

Tačiau tai dar ne viskas. Pasigražinę vaikai laukė kitos renginio dalies – kuomet žengdami podiumu galės pristatyti savo šukuosenas.

Į salę susirinkus darželio bendruomenei ir svečiams vaikai drąsiai žengė podiumu ir pademonstravo, kokiomis šukuosenomis juos papuošė būsimosios kirpėjos. Kiekvieną mažąjį modeliuką palydėjo gausūs aplodismentai ir susižavėjimo šūksniai, o nuo mažųjų veidų tuokart nė minutei nesitraukė šypsenos. Podiumu mažieji keliavo lyg porcelianinės lėlytės – grakščiai, elegantiškai. Ta diena tapo išties išpūdinga ir vaikams prisimini-muose išliks dar ilgai.

TURITE SVARBIŲ ŽINIŲ IR NORITE JOMIS PASIDALYTI?

Skambinkite telefonu:

(8 441) 77 455

Šilokarčema

Vienišas jaunasis ūkininkas visą save atiduoda ūkiui

Saulėtą šeštadienio popietę vyko į susitikimą su vienu iš ūkininkų, gyvenančių Rusnėje. Mus pasitiko 28-erių metų Artūras Urbonas. Ūkyje jie sukasi dviese su mama. Pagalbininkų samdyti nereikia – viską stengiasi padaryti pats Artūras. Gaila vieno, kad tos antros pusės šalia vis nėra ir nėra, o juk dviese einant per gyvenimą būtų dar lengviau.

Karolina KIRTIKLYTĖ



Sėdome pašnekesiui. Artūras – kuklus, mandagus, atrodytų musės negalintis nuskriausti vyriškis. Klausėme, kuo verčiasi, o jis vis kukliai kartojė: „Tai ne apie mane turite rašyti. Mes paprasti maži ūkininkėliai. Turime 25 karves ir keletą priebrauktų. Na, dar yra javų laukai – dirbamos žemės turime apie 70 ha. Bet man gerai – pats sau esu šeimininkas, pats skirstau si darbus ir laiką. Turiu automechaniko specialybę, bet kas tai yra dirbti valdišką darbą nežinau. O šiaip tai ūkininkaujant, sukamės kažkaip ir viskas. Aišku, sunkoka, nes sumažino išmokas už pieną,



A. Urbono ūkyje gyvena 25 karvės. Taip pat ūkininkas turi nemažai dirbamos žemės.

bet kažkaip išsiverčiame“. Artūras ūkininkauja nuo mažų dienų. Jo mama pasakojo, kad būdamas vos 6–7 metų jau sėdėjo už traktoriaus vairo ir net važiuojo: „Amžiną atilsį vyras šį įvykį ir papasakojo, kai būdamas laukuose vos infarkto negavo pamatęs į jį važiuojantį traktorių. Už traktoriaus vairo niekas nesėdėjo, tik po to, kai

sustojo, išlipo mūsų Artūras – ūgiu lygus su priekine traktoriaus panga“.

Kažkada jų ūkis buvo mišrus – turėjo ir karvių, ir kiaulių, ir bulves bei kitas kultūras augino, bet atėjo ta diena, kai jie liko vieni – mirė tėtis. O jis buvęs tikrai dideliu ramsčiu namuose. „Tada pagalvojome, o kam mums tos kiau-

lės? Jos tik užima vietą, o užauginti jas išeina tas pats, kaip nusipirkti iš kitų ūkininkų jau paskerstą. Jei dabar sugalvotume išplėsti turimą karvių skaičių – neturėtume kur. Pilnas tvartas“, – pasakojo Artūro mama. Moteris tarstelėjo, kad jau norėtų, jog Artūras į namus parvestų marčią: „Tik kad nė viena nenori eiti į tvartą dirbuotis. Vi-

soms nepatinka ūkio darbai. Kitos mano metų jau turi po kelis anūkus, o aš džiaugiuosi savo dukrelės atžala“. Mažoji labai daug padeda močiutei: „Va, sodinome svogūnus. Viską mažoji pati padarė, sukio svogūnėlius, subėrė sėklas. Tikra mažoji pagalbininkė. Net vasarą, kai auginame viščiukus, esu rami dėl jų. Netenka sukti galvos, ar viščiukai turės vandens ar lesalo – viskuo pasirūpina mano mažasis džiaugsmas“.

Vargsta ūkininkas Arūnas su šernais, gervėmis bei žąsimis. „O ką darysi. Juk nestovėsi laukuose kas valandą ir nebaudysi nei šernų, nei paukščių. Sveikata yra brangiau, ir jos jokiais pinigais neatpirksi. Žinoma, iš naujo patręšti laukai yra labai brangu, kaip ir atsodinti, bet tokia jau ūkininkų dalia. Medžiotojai šernus šiuo metu maitinasi, jaukinasi, o jie tuo pačiu lenda į laukus, bet ką mes galime padaryti? Nieko. Tik kantriai išlaukti, kol jie bus nušauti. Kai per visas televizijos laidas šūkavo, jog reikia visus šernus iššaudyti, mes čia Rusnėje negirdėjome nė vieno šūvio“, – pasakojo rusniškis.

Taip ir slenka A. Urbono dienos – vienas sukasi ūkyje kaip vijurkas. Žinoma, gyvenant su mama neliūdna, bet jo akys išduoda, kad jam labai reikalinga antroji puselė šalia.

Parama nenašioms žemėms – 287 mln. eurų

Žemės ūkio ministrė Virginija Baltraitienė pasirašė įsakymą dėl Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 metų programos priemonės „Išmokos už vietoves, kuriose esama gamtinių ar kitų specifinių kliūčių“ įgyvendinimo taisyklių. Šia priemone siekiama atkurti, išsaugoti ir pagerinti su žemės ūkiu ir miškininkyste susijusias ekosistemas.

Paraiškos priimamos nuo balandžio 13 d., šiai priemonei įgyvendinti 2014–2020 m. skirta daugiau kaip 287 mln. eurų.

2015 m. taikomas 2007–2013 m. programavimo laikotarpio mažiau palankių ūkininkauti vietovių žemėlapis, pritaikytas 2 kategorijų vietovėms: viena kategorija – vietovės, turinčios didelių gamtinių trūkumų, kita kategorija – vietovės, turinčios specifinių kliūčių.

Remiama veikla

Pagal priemonę remiamos veiklos sritys, susijusios su aplinkai nekenksmingu ūkininkavimo sistemų skatinimu. Parama pagal veiklos sritis „Išmoka ūkininkaujantiems vietovėse, kuriose esama didelių gamtinių kliūčių“ ir „Išmoka ūkininkaujantiems vietovėse, kuriose esama specifinių kliūčių“ skiriama kasmet už kiekvieną žemės ūkio paskirties žemės hektarą, siekiant kompensuoti paramos gavėjams dėl didelių gamtinių ar



specifinių kliūčių žemės ūkio gamybai patirtas papildomas išlaidas ir prarastas pajamas.

Paramos dydis ir intensyvumas

Parama pagal veiklos sritį „Išmoka ūkininkaujantiems vietovėse, kuriose esama didelių gamtinių kliūčių“ diferencijuojama atsižvelgiant į vietovės nepalankumą: didelio nepalankumo vietovėse kompensacinė išmoka yra 61 Eur už ha, vietovėse iki 100 ha plotas remiamas 100 proc., nuo 101 ha iki 500 ha – 71 proc., nuo 501 ha – 41 proc.

Mažo nepalankumo vietovėse kompensacinė išmoka yra 46 Eur už ha. Vietovėse iki 100 ha plotas

remiamas 100 proc., nuo 101 ha iki 500 ha – 77 proc., nuo 501 ha – 55 proc.

Parama pagal veiklos sritį „Išmoka ūkininkaujantiems vietovėse, kuriose esama specifinių kliūčių“ diferencijuojama atsižvelgiant į gamtinės kliūties pobūdį: intensyvaus karsto zonoje kompensacinė išmoka yra 59 Eur už ha, vietovėse iki 100 ha plotas remiamas 100 proc., nuo 101 ha iki 500 ha – 71 proc., nuo 501 ha – 42 proc.

Potvynių užliejamose teritorijose kompensacinė išmoka yra 28 Eur už ha, vietovėse iki 500 ha plotas remiamas 100 proc., nuo 501 ha – 92 proc.

ŽŪM informacija

2015 m. Mėnulio sėjos kalendorius

AUGALAI	BALANDIS
Svogūninės gėlės	17–19; 22–24
Sėjamosios gėlės	15–17
Baklažanai, aguročiai, patisonai, moliūgai	15–17
Žirniai, pupelės, pupos	15–17
Saulėgrąžos	15–17
Braškės, sodožemuogės, rabarbarai	16–17
Burokai	22–24; 27–30
Salierai	28
Krapai, pankoliai, kalendros, kmynai, garstyčios	13–15

AR ŽINOTE, kad..

- Agurkų stiebus aplink vertikaliai ištemptas virves reikėtų apskuti pagal laikrodžio rodyklę. Jei agurkų stiebus apsuksite prieš laikrodžio rodyklę, jie jau kitą dieną atsisuks.
- **Tikrieji braškės vaisiai yra maži geltoni grūduliai uogos paviršiuje.** Raudonas minkštumas tėra žiedsostis.
- **Pomidoras, kaip ir moliūgas ar arbūzas, laikomas uoga,** o dietologiškai uogos dažnai priskiriamos vaisiams. Atradus Ameriką jų greitai atsirado ir Europoje. Čia dėl savo švelnumo, gražios formos ir spalvos pomidorai buvo vadinami meilės obuoliais ir ilgą laiką buvo auginami kaip dekoratyviniai augalai.
- Obuolių pasaulyje priskaičiuojama net per 7,5 tūkst. rūšių.



Ko nesodinti greta vienas kito

Ruošiantis sėjos sezonui pravers daržo planas, žinios apie netinkamus daržovių kaimynus. Pavyzdžiui, šalia burokėlių nereikėtų sodinti garstyčių, bulvių ar česnakų. Bulvėms netinkamiausi kompanionai – salierai, moliūgai, aguonos, pomidorai, agurkai, vyšnios ir avietės. Šalia agurkų nesodinkite baklažanų, o šalia paprikų – pomidorų ir nasturčių. Cukinijos nedraugauja su melionais, arbūzais ir moliūgais. Šalia braškių nesodinkite žemuogių, pomidorų, aviečių.

Seniūnijų atgarsiai

Švėkšnoje

Kovo pabaigoje internetinėje svetainėje www.sveksnosnaujienos.lt paskelbta apklausa: „Ar galima Švėkšną paskelbti vestuvininkų sostine?“. Iš viso apklausoje savo valią pareiškė 158 dalyviai. Šiai idėjai pritarė 144 respondentai, o Švėkšną pavadinti vestuvininkų sostine nepanoro tik 14 apklausos dalyvių. Tad šį klausimą iškėlusiam vestuvių muzikantui švėkšniškiui Vytautui Raibiui teks vykdyti pažadą – per vestuvių muzikantų festivalį oficialiai paskelbti Švėkšną vestuvininkų sostine ir iškelti atitinkamą vėliavą.

Primename, šiemet Vestuvių muzikantų festivalis vyks jau trečią kartą. Gegužės 31 d. Švėkšnos parke vėl linksma nuotaiką dalins aštraliežuviai muzikantai, suvažiuavę iš visos Lietuvos.

Jonas Girskis, sveksnosnaujienos.lt

Vilkyčiuose



Jau trejus metus Vilkyčių pagrindinės mokyklos pradinukai prisijungia prie visoje Lietuvoje rengiamos akcijos „Paukščiai grįžta namo“. Ši gamtosauginė veikla buvo pradėta daugiau kaip prieš 90 metų, kai pirmą kartą buvo paminėta Paukščių diena. Jos iniciatorius buvo žymus Lietuvos gamtininkas, profesorius Tadas Ivanauskas. Šiai akcijai mažieji mūsų gamtos mylėtojai tėvelių padedami pagamino inkilėlius ir įkėlė į Vilkyčių parko medžius, kuriuose sugrįžę sparnuočiai turės namelius. Ypač aktyvūs buvo 3 klasės mokiniai Justas, Gytis, Elvita, Nedas. Džiaugiamės ir antrokių Ramintos, Skaistės, pirmokės Ernestos bei priešmokyklinukų Tomo ir Rugilės inkilėliais.

Vanda Norvilienė

Gamta bunda!



Gerdos Belokopytovos nuotrauka

Žemaičių Naumiesčio knygų namų džiaugsmas ir vargai

Vienoje seniausių Šilutės rajono bibliotekų F. Bajoraičio viešosios bibliotekos Žemaičių Naumiesčio filiale jau daugiau kaip tris dešimtmečius darbuojasi Danutė Bružienė ir Nijolė Rimkienė. Moterys išties myli savo darbą, siekia į knygų namus pritraukti kuo daugiau lankytojų, tačiau susiduria su viena problema. Žemaičių Naumiesčio biblioteka įkurta ankštose patalpose, kur sunku suburti žmones veiklai.

Gerda
BELOKOPYTOVA



Žemaičių Naumiesčio filialas įsikūręs Žemaičių krašto etnokultūros centrui priklausančiame pastate, antrame aukšte. Patalpos, kuriose išpraustos knygų lentynos, išties mažytės, o kur dar stalai su kompiuteriais... Norintieji bibliotekoje paskaityti leidinius ar knygas nelabai turi kur tai padaryti. Žinoma, galima įsitaisyti prie kompiuterio, tačiau dažniausiai prie jų sėdi vaikai, aplink zuja dalindamiesi dienos išpūdziais. Ramiai paskaityti nėra galimybės. Bibliotekininkės Danutė ir Nijolė pripažino, kad šiuo metu įgyvendinti visų savo sumanymų ir šias erdves paversti jaukiomis skaitytojams tiesiog nėra kaip.

5-erius metus laukia naujų patalpų

Jau beveik 5-erius metus bibliotekininkės tik ir girdėjo pažadus apie tai, kaip biblioteka bus iškelta į renovuotą, vos už kelių žingsnių esantį muziejaus pastatą. Ten ir vietos bibliotekai būtų daugiau, ir atsirastų kur organizuoti renginius. „Dabar pas mus atėję suaugusieji ilgai neužsibūna – tik pasiima norimų knygų ir išeina. O mūsų vizija visai kitokia. Norime,



Žemaičių Naumiesčio bibliotekos patalpos mažytės. Čia vos telpa visos knygos, tačiau bibliotekininkės stengiasi jas paversti kuo jaukesnėmis skaitytojams.

kad čia skaitytojai ateitų ne tik pasikeisti knygų, bet ir pabendrautų vieni su kitais, dalyvautų įvairiuose užsiėmimuose. Mėnčių mes turime labai daug, tačiau dabar nėra galimybių jų įgyvendinti. Bet, aišku, verčiamės kaip galime“, - kalbėjo N. Rimkienė.

Kodėl ne visi gali patekti į biblioteką?

Turbūt pagalvojote, kad į Žemaičių Naumiesčio biblioteką ne visi skaitytojai įleidžiami? Tačiau yra visai ne taip. Naumiškių knygų namai įsikūrę antrame pastato aukšte, todėl kai kurie skaitytojai, turintys judėjimo negalią ar sunkiai vaikstantys, neužlipa laiptais. Būna atveju, kad kai kurie senjorai, šiaip ne taip užsikabaroję į biblioteką, turi pasėdėti ir atgauti jėgas. „Būna, kad, pavyzdžiui, ateina vyras žmonai paimti knygų ir sako, kad jį pati labai norėtų apsilankyti bibliotekoje, bet negalinti užlipti iki antro aukšto. Ir tai tik vienas pavyzdžių. Dabar biblioteka ne visiems prieinama“, - kalbėjo D. Bružienė.

Negali sutalpinti visų knygų

Apžvelgus Žemaičių Naumiesčio filialo knygų lentynas pastebi, kad jos perpildytos knygų ir net sulinkusios nuo jų svorio. Anot bib-

liotekininkų, sunku sutalpinti visas turimas knygas, be to, šiems baldams jau daugiau kaip 40 metų. „Mes taip pat turime ir labai senų knygų kolekciją, tačiau neturime kur jų eksponuoti. Nėra nei baldų, nei vietos tokiai išskirtinei kolekcijai“, - sakė D. Bružienė.

Verčiasi kaip gali

Nepaisydamos nepatogumų bibliotekininkės organizuoja įvairius renginius ir į juos suburia tikrai nemažai naumiškių. Štai vien praejusiais metais organizavo apie 20 renginių. Į biblioteką atvyko tokie žymūs žmonės kaip knygų autorius ir iliustratorius Kęstutis Kasparavičius, savo parodą pristatė Romualdas Požėla, atvyko ir poetas Aidas Marčėnas. „Stengiamės pritraukti kuo įdomesnių žmonių, juk taip kykla ir bibliotekos prestižas. Be to, jaučiame, kad yra poreikis. Skaitytojai visuomet mūsų klausia, ką darysime, kokį renginį organizuosime“, - pasakojo Nijolė. Pasak bibliotekininkų, į renginius susirenka išties nemažai žmonių ir tai tik parodo, kad biblioteka užima svarbią vietą naumiškių gyvenime.

Vis dėlto moterys tikisi, kad jau greitai ateis toji diena, kuomet biblioteka bus iškelta į žadėtąsias patalpas ir ten bus galima įgyvendinti visas tiek metų brandintas vizijas.

Bikavėnų giedoriai rinkosi į Giesmių vakarą

Senujų kaimo tradicijų kultūros centras puoselėja labai daug tradicijų, kurias yra pamėgę visi bikavėniškiai. Viena jų – prieš šv. Velykas, didįjį antradienį, susirinkti į giesmių vakarą. Šie metai ne išimtis – ir vėl sugužėjo nemažas būrys Bikavėnų kaimo gyventojų.

Gerda
BELOKOPYTOVA

Kovo 31 dieną į tradicinį Bikavėnuose vykstantį Giesmių vakarą šįkart susirinko ne tik vyresnieji kaimo gyventojai, bet ir vaikai bei jų tėveliai. Pirmiausia tą dieną Bikavėnų koplyčioje vyko Mišios pagerbti mirusiuosius kaimo gyventojus. O susirinkę į Se-



Giesmių vakarai Bikavėnuose jau tapo tradiciniais ir yra labai mėgstami kaimo gyventojų.

nujų kaimo tradicijų kultūros centrą kaimo giedoriai giedojo „Kalvarijos kalnus“, taip pat įvairias Gavėnios laiko giesmes. Giesmių vakare taip pat dalyvavo ir parapijos klebonas Dainoras Židac-

kas.

Tokie vakarai bikavėniškių yra išties pamėgti ir vertinami – juk tai puiki proga po kasdienių darbų kartą metuose susieiti ir išlieti savo širdį giesmėse.

Jaunavedžiai plūsta į Kintų bažnyčią

Ar žinojote, kokia yra viena populiariausių bažnyčių, kurioje jaunieji prieš Dievą prisiekia amžina meile? Pasirodo, tai gražiame Kintų mieste lyje išsikūrę maldos namai, pritraukiantys šventą Santuokos sakramentą norinčių priimti porų gausybę.

**Gerda
BELOKOPYTOVA**



Turbūt nickam ne paslaptis, kad populiariausia bažnyčia, kurioje susitokia daugiausia jaunavedžių porų, yra savo grožiu išsiskirianti Švėkšnos bažnyčia. Tačiau antroje vietoje galime išvysti Kintų bažnyčią. Šį faktą mums patvirtino ir Kintų seniūnas Antanas Kližentis, kuris pasidžiaugė, kad jo seniūnijoje esanti bažnyčia itin pamėgta jaunavedžių. „Tai antroji bažnyčia po Švėkšnos, kurioje daugiausia rajone registruojama santuokų. Matyt, jaunavedžius traukia Ventės ragas, mūsų iškalbus kunigas. Tuo tikrai labai džiaugiamės“, - „Šilokarčemai“ sakė Kintų seniūnas.

Be abejonės, ši Kintų bažnyčia taip pat pritraukia ir nemažai turistų, atvykstančių į Kintų seniūniją



Tikimasi, kad restauruoti maldos namai pritrauks dar daugiau ne tik jaunavedžių porų, bet ir turistų.

pasigrožėti unikalia gamta, krašto vaizdžiu ir čia esančiais pastatais.

Deja, metai net ir tvirčiausiuose pastatuose palieka savo žymę. Taigi ir Kintų bažnyčiai prireikė remonto. Kintų Nukryžiuotojo Jėzaus Romos katalikų parapija su kunigu Vytautu Tamašausku priešakyje ėmėsi iniciatyvos – parašė projektą „Kintų buvusiosios evangelikų liuteronų bažnyčios restauracija ir pritaikymas bendruomenės reikmėms“ bei gavo šiam finansavimą. Projektui įgyvendinti skirti 1 061 378 Lt.

Kintų buvusi liuteronų bažnyčia pastatyta 1705 m. yra tipiškas XVIII a. pradžios rytprūsių archi-

tektūros statinys, plane išlaikantis vokiečių ordino gotinių statinių formą su istoriniu bažnyčios bokštu. Šiandien didžiausią susirūpinimą kelia bažnyčios pastato stogo dangą, taip pat yra sutrūkinėjęs pamato mūras. Šiuo metu fasado tinkas daug kur yra suskeldėjęs, vietomis nutrupėjęs ir atsidenęs mūras, betoninė nuogrinda yra smarkiai sunykusi, todėl į pastatą patenka išalas, drėgmė. Istorinio bažnyčios bokšto betoniniai elementai prastos būklės, plečiasi plyšiai, o tai kelia grėsmę bokšto išlikimui. Tad projekto metu planuojama restauruoti Kintų bažnyčios pastatą, siekiant užkirsti kelią pasta-

Katyčių seniūnija liko be seniūnės



**Gerda
BELOKOPYTOVA**

Praėjusių metų pabaiga ir naujų, 2015-ųjų pradžia, Šilutės rajono seniūnijoms kick neįprasta. Jau

trečios seniūnijos seniūnas pasitraukia iš posto. Dabar atėjo eilė Katyčiams. Po ilgamečio darbo, praėjusį penktadienį, balandžio 10-ąją, seniūnės kėdę naujiems veidams užleido Juzefa Tamavičienė. Spaudos konferencijos metu administracijos direktorius Sigitas Šeputis teigė, kad J. Tamavičienė savo darbo vietą palieka dėl sveikatos problemų.

Deja, bet su pačia J. Tamavičiene susisiekti ir ją pakalbinti mums nepavyko...

Primename, kad ta pati situacija ištiko ir Juknaičių bei Saugų seniūnijas. Tiesa, Juknaičiuose jau pradėjo dirbti naujai išrinktas seniūnas, o Saugose rengiamas antrasis konkursas seniūno pareigoms užimti. Tokia pati procedūra laukia ir Katyčių. Kas užims šias pareigas – parodys ateitis. Belieka tikėtis, kad nauji žmonės atneš naujų idėjų ir seniūnijos gyvenimas dar labiau pagerės.

to sunykimui ir užtikrinti pastato ilgaamžiškumą. Atlikus pagrindinius stogo, pamatų, cokolio, fasado sienų tvarkybos darbus, pastatas bus pritaikytas visuomenės poreikiams: bažnyčioje vyks mokyimai, kultūriniai, muzikos, bendruomeniniai renginiai.

Projekto metu taip pat bus vykdomi mokymai apie kultūros pa-

veldo išsaugojimo reikšmę bei pritaikymą bendruomenės poreikiams, bažnyčių architektūros kultūros paveldą.

„Tikimės, kad įgyvendinus projektą restauruota Kintų bažnyčia taps ne tik religijos, tačiau ir kultūros, socialiniu, taip pat traukos centru turistams“, - kalbėjo A. Kližentis.

Atvelykio šventė seniūnijose

Žemaitkiemyje

Balandžio 12 dieną Žemaitkiemio (Saugų sen.) bendruomenės namus pripildė pavasariškas šurmulis, vietos gyventojų juokas, netilo susirinkusiųjų kalbos. Tuokart Žemaitkiemio gyventojai susirinko atšvęsti mažųjų Velykėlių (Atvelykio). Smagiame žaidimų sukuryje linksminosi ne tik mažieji gyventojai, bet ir suaugusieji. Į bendruomenės namus atvyko ir susirinkusiuosius sveikino Velykų bobutė, kuri kartu žaidė įvairiausius žaidimus ir vaikams suteikė daug džiaugsmo. O kokia šventė be dainų? Suaugusieji šventės dalyviai kartu su Žemaitkiemio kaimo kapela dainavo skambias dainas, nors už langų šėlo smėlio uraganas. „Mūsų širdyse šiandien džiugės“, - sutartinai tądien tvirtino Žemaitkiemio gyventojai.

Bikavėnuose

Balandžio 10 d. Senųjų kaimo tradicijų kultūros centro kiemelyje rinkosi patys mažiausi Velykų mylėtojai, lydimi savo mokytojų, mamų ir močiūčių. Pintines prisikrovę gražiausiais raštais išmargintų kiaušinių rinkosi švęsti Atvelykio šventės dar kitaip vadinamą mažosiomis Velykomis.

Visus besirenkančius pasitiko liaudiškos muzikos „Lolytėlė“ kolektyvo muzikantai, o išgirdus muziką ir vaikų balsus atvyko ir Velykų bobutė, kuri turėjo vaikams dovanų. Tačiau norint gauti dovanų vaikai turėjo žaisti žaidimus, spē-



Žemaitkiemio gyventojai linksmai praleido sekmadienio popietę.



Linksmieji bikavėniškiai.

lioti paukščių balsus ir minti mįsles. Visus susirinkusius sveikino ir Šilutės r. savivaldybės meras Vytautas Laurinaitis, o gražios ir šil-

tos popietės linkėjo Vainuto gimnazijos direktorius Antanas Jonikas. Margučių būta tiek daug ir įvairiausių, kad sunku buvo išrinkti

gražiausią, todėl nuspręsta, kad visų margučiai yra gražiausi, visi buvo apdovanoti žaisliukais. Pagrindinis ir labiausiai laukiamas žaidimas – margučių ridenimo varžytuvės. Susidarė didelė eilė prie lo-

velių, kuriais buvo ridenami margučiai. Po ilgų varžybų visi vaišinosi ir šviečiant šiltai pavasarinei saulei dar ilgai nesiskirstė namo.

**Audrė Bagdonaitė, Gerda
Belokopytova**

Seniūnijų atgarsiai Inkakliuose



Balandžio 4 d. Plungėje vyko atviros dziudo jaunučių vaikų pirmenybės. Jaunieji Šilutės dziudo klubo „Kumikata“ imtynininkai iškovojo 16 medalių, iš kurių net keturi atiteko Inkaklių „Kumikatos“ filialo imtynininkams. Juras Tarvydas (svoris iki 22 kg) ir Matas Girulskis (38 kg) iškovojo III vietą, Deividas Montvilas (34 kg) – III vietą, Andrius Simonenko (+55 kg) – III vietą, Karolina Pauliukaitė (46 kg) – II vietą. Vaikų treneris Eugenijus Šuldiakovas.

Inkaklių M-DC

FK „Šilutė“ Panevėžyje sužaidė lygiosiomis



FK „Šilutė“ po trečio turo turi 5 turnyrinius taškus ir yra 6 vietoje (tarp 18 komandų).

LFF I lygos trečiojo turo balandžio 11 dienos rungtynes FK „Šilutė“ žaidė Panevėžyje su vietos FK „Panevėžys“ futbolininkais. Mačas pasibaigė lygiosiomis 2:2.

Šilutiškiai sėkmingai pradėjo rungtynes ir trečiąją rungtynių minutę po puikaus tolimo L. Trakšelio smūgio į viršutinį vartų kampą įsiveržė į priekį. Po šalto dušo šeiminkai sukruto ir perėmė žaidimo iniciatyvą į savo rankas, o šilutiškiams pradėjo nesisekti. Po vienos atakos panevėžietis Arnas Ribokas pelnė išlyginamąjį įvartį ir rezultatas tampo 1:1.

44 minutę prasidėjo rungtynių teisėjo šou. Aldas Žernys, išspyręs kamuolį iš P. Lukšio kojų, pataikė į žaidėją, pastarasis nugriuvo, o tei-

sėjas skyrė 11 metrų baudinį į šilutiškių vartus. To, matyt, pasirodė maža, nes netrukus teisėjas antrą kartą nubaudė šilutiškius parodydamas raudoną kortelę ir taip sukeldamas didžiulį nepasitenkinimą tarp pamariškių futbolininkų. 11 metrų baudinys nerealizuotas.

FK „Šilutė“ visą antrąjį kėlinį pradėjo rungtyniauti turėdami vienu žaidėju mažiau ir atsitraukė į savo aikštės pusę, atiduodama Panevėžio komandai iniciatyvą. Panevėžiečiai tuo pasinaudojo ir 62 minutę, po pakelto kampionio, P. Lukšys smūgiu galva pelnė įvartį.

67 minutę Panevėžio komandos žaidėjas savo baudos aikštelėje sužaidė ranka ir teisėjo skirtas 11 metrų baudinys šaltakraujiškai realizuotas Pavel Belanovsky. Rungtynės baigėsi rezultatu 2:2.

Apie rungtynes paklaustas FK

„Šilutė“ treneris Svajūnas Česnulis sakė: „Manau, kad rezultatas dėsningas. Sužaidėme ne geriausias rungtynes. Aišku, kai teisėjas skiria tokius 11 metrų baudinius ir dar negana to išvaro žaidėją iš aikštės, tai trūksta žodžių. Teisėjas pakeičia rungtynių eigą, reikia persiorientuoti, koreguoti žaidimo planą. Taip pat labai trūko D. Surlbio, D. Paldausko, M. Lukaševič, M. Kyžio, S. Babiliaus, tačiau pasireikšti atsirado galimybė kitiems žaidėjams, kurie manęs nenuvylė“.

FK „Šilutė“ vardą gynė: L. Valius, M. Lėkis, A. Žernys, E. Lukoševičius (komandos kapitonas), P. Juška, T. Kazlauskas (46 min. M. Golubovskis), S. Pilypas (70 min. L. Konaverskis), J. Milius, L. Trakšelis, A. Nausėdas (75 min. S. Babilius), P. Belanovsky (82 min. O. Deringis).

Šilutės tvirtarankiai Lietuvos čempionate – vieni geriausių

Dieną prieš šv. Velykas šilutiškiai drauge su Lietuvos jaunimo tvirtarankiais gausiai rinkosi Radviliškyje, į XIX Lietuvos jaunių rankų lenkimo čempionatą.

Į Radviliškio čempionatą jaunimas atvyko iš 10-ies miestų: Skuodo, Gargždų, Mažeikių, Šiaulių, Rietavo, Kuršėnų, Klaipėdos, Šakių, Radviliškio ir, žinoma, Šilutės. Šiam čempionatui treneris Aleksandras Pancеровas ir mokytoja Vilija Parnarauskienė paruošė 17 sportininkų, kurie kovojo savo svorio kategorijose, kaire ir dešine rankomis, amžiaus grupėse iki 18 ir iki 21 metų. Iš jų net 10 tapo prizinių vietų nugalėtojais.

Svorio kategorijoje iki 55 kg kaire ranka Tomas Jankauskas (Žemaičių Naumiestis) iškovojo III vietą. Svorio kategorijoje iki 60 kg taip pat trečiąja vieta (kaire ranka) džiaugėsi Rolandas Vilky (Gardamas). Svorio kategorijoje iki 75 kg Lukas Šveikauskas (Že-



Osvaldas Girskis – absoliučios kategorijos laimėtojas Lietuvoje.

maičių Naumiestis) dešine ranka iškovojo bronzos medalį. Giedrius Norkus (Šilutė) svorio kategorija iki 80 kg pradžiugino savo komandos draugus. Jis dešine ranka iškovojo III vietą, o kaire – II vietą.

Merginų grupėje, svorio kategorijoje iki 50 kg, nenugalima buvo Viktorija Jankauskaitė (Žemaičių Naumiestis). Mergina finalinėse

kovose įveikusi varžovę iš Gargždų tiek dešine, tiek kaire ranka iškovojo pirmąsias vietas. O štai Samanta Ulinskaitė (Žemaičių Naumiestis) svorio kategorijoje iki 70 kg dešine ranka tapo čempione, o kaire ranka džiaugėsi iškovoju III vietą.

Amžiaus grupėje iki 21 m. tarp vaikinų, svorio kategorijoje iki 55 kg, Ramūnui Straukai (Žemaičių

Puikūs dviejų savaičių dziudo rezultatai



Tarptautinis dziudo turnyras „Voru Kevad 2015“, kuriame dalyvavo ir Šilutės sporto mokyklos auklėtiniai.

Per praėjusias kelias savaites Šilutės dziudo atstovai buvo išvykę į turnyrus, kuriuose ne tik iškovojo prizinių vietų, bet ir tapo čempionais.

Šių metų balandžio 4 dieną Plungėje ir Šiauliuose vyko tarptautiniai dziudo turnyrai, kuriuose dalyvavo ir Šilutės dziudo klubo auklėtiniai. Plungėje buvo surengtas dziudo turnyras klubo įkūrimo dešimtmečiui paminėti, į kurį išvyko dziudo atstovai. Mergaičių grupėje čempione tapo Ugnė Štrapolaitė, berniukų grupėje – Domas Plikšnys ir Mantas Sungaila. Antrąsias vietas užėmė Emilis Stanys, Nedas Jurkevičius, Arnas Galdikas. Trečiašias vietas iškovojo Aras Plikšnys, Augustinas Goberis, Mantas Keršulis, Arnas Urniežius, Aleksas Statkus ir mergaičių grupėje – Milena Gailiūtė. Berniukai kovojo labai gerai, bet iki medalių pritrūko sportinės sėkmės.

Tuo pačiu metu Šiaulių arenoje kovojo vyresnieji klubo nariai broliai Ernestas ir Edvardas Sagalec, Pijus Strukčinskas suaugusiųjų grupėje – Tomas Poteliūnas. Ernestas ir Edvardas savo svorio kategorijose iškovojo čempiono var-

dus, Pijus užėmė trečiąją vietą, o Tomas suaugusiųjų grupėje svorio kategorijoje iki 73 kg laimėjo antrąją vietą. Visi šaunuoliai garsina Šilutės vardą ant tatamio.

Šių metų balandžio 11–12 dienomis Estijoje, Voru mieste, vyko tarptautinis dziudo turnyras „Voru Kevad 2015“, kuriame dalyvavo ir Šilutės sporto mokyklos auklėtiniai. Į turnyrą taip pat atvyko sportininkai iš Latvijos, Lietuvos, Ukrainos, Suomijos, Rusijos ir Estijos. Svorio kategorijoje iki 55 kg lygių nebuvo Ernestui Sagalec, kuris užtikrintai finale įveikė iš Lieponos atvykusį N. Melničenko. Svorio kategorijoje iki 66 kg finalas buvo lietuviškas. Čia susitiko Edvardas Sagalec ir Dominykas Šatkus. Škart Edvardo pranašumas buvo akivaizdus. Jis gražiu metimu kovą laimėjo anksčiau laiko. Neblogai kovojo Rokas Šadzevičius, Justas Pauparis, Pijus Strukčinskas, bet iškovoti medalių nepavyko.



Viktorija Jankauskaitė svorio kategorijoje iki 50 kg buvo nenugalima ir iškovojo I vietą.

Naumiestis) neatsirado priešininkų ir jis, dešine bei kaire rankomis nugalėjęs varžovus, džiaugėsi stovėdamas ant pirmosios vietos pakylęs laiptelio.

Tarp 75 kg svorio kategorijai atstovaujančių vaikinų Eimantas Ciparis (Žemaičių Naumiestis) dešine ranka liko antras, o kaire – trečias. Justas Mizgeris (Šilutė) svorio kategorija iki 80 kg kaire ranka iškovojo antrąją vietą. Sunkiasvorių kategorijoje (iki 90 kg) Domantas Budrikas (Šilutė) dešine ranka laimėjo bronzos medalį.

Tarp vaikinų iki 21 metų geriausiai sekėsi Osvaldui Girskui,

kuris tapo absoliučios kategorijos laimėtoju Lietuvoje.

Už Šilutės rankų lenkimo komandos garbę taip pat kovojo: Ernestas Girskis, Povilas Vilniškis, Giedrius Rimkus, Mintaras Girdvainis, Marius Jankauskas, Saulius Macijauskas.

Šilutės rankų lenkimo sportininkai bendroje komandinėje lentelėje išsirikiavo garbingoje trečioje vietoje (tarp 10 komandų). Sportininkus ruošė treneris A. Pancеровas ir mokytoja V. Parnarauskienė (Žemaičių Naumiestis) džiaugėsi sėkmingu čempionatu ir puikiais jaunuolių rezultatais.

L. Aleknavičienės avys gyvens kaip princas Čarlzas savo viloje



Laimos Aleknavičienės ūkyje – 180 avių...

Laima Aleknavičienė, gyvenanti Keleriškės kaime (Vilkyškių sen.), gali didžiulius kaip daugiausia avių laikanti ūkininkė visame Pagėgių krašte. Važiuodami pas ją išvydome netoli sodybos didžiulius būrius avių, o šalia motinų strikinėjančius visai mažus ėriukus.

**Stasys
BIELSKIS**



„Kitokių gyvulių bijau“

L. Aleknavičienė, nė nesureikšmindama didelės kaimenės, pasakė, kad ji turi apie 180 Lietuvos juodgalvių veislės avių. O tai beveik trečdalis visoje savivaldybės teritorijoje laikomų avių. Paklausta, kaip kilo mintis užsiimti avininkyste, moteris visai rimtai ištarė tokius žodžius:

- Paprastai, nes kitokių gyvulių bijau.

Pasidžiaugėme, kad avims reikia daug kartų mažiau pašaro nei kiaulėms, o L. Aleknavičienė nušypsavo:

- Aš pas kiaulę net neičiau.

Pasidomėjome, kokiai mėsos perdirbimo įmonei ji parduoda avis.

- Kol kas jas perka tik fiziniai asmenys – giminės, draugai, pažįstami, artimieji, - teigė avių augintoja.

- Vilną kam parduodate?

- O vilna dabar šiltinu avių namelį, tai yra avidę. Galima avių vilna ir gyvenamuosius namus apšiltinti. O ką – Anglijos princas Čarlzas savo vilą turi apšiltinęs tik avių vilna. Ji yra be jokios chemijos, negresia jokia alergija, tai – natūralus produktas, - pasakojo prieš puspenktų metų avininkystę plėtoti nuo dvidešimties ėriukų pradėjusi ūkininkė.

Kaukazo šalyse avių kaimenėse yra laikomos ir ožkos, nes geriausi avių vedliai būna ožiai. Ar jai nereikalingas vedlys?

- Ne, aš pati labai gera vedlė, - ir

perlipusi per elektrinį piemenį parodė, kaip lengva susikviesti arčiau savęs visą avių bandą, o paskui nusiųsti į kitą vietą, kaip gražiai jos eina paskui šeimininkę.

- Ar mėgstate kepti šašlykus iš avienos?

- Aš išvis šašlykų nemėgstu. Aviena ir šiaip yra skani mėsa. Ir Velykoms kepiu ėriuką, - kalbėjo ūkininkė.

Ką gi, puiku, nes tas ėriukas jai beveik nekainavo – už Lietuvos juodgalves, kaip ir kitas mėšinių veislių avis, Nacionalinė mokėjimo agentūra kasmet moka išmo-

kas. Jų dydis priklauso nuo avių skaičiaus – jei laikoma iki 50-ies avių, po 11,14 euro už kiekvieną, jei 151 ir daugiau, kaip L. Aleknavičienės ūkyje, – po 6,32 euro.

Ar Lietuvoje neberegia vilnų?

VMVT Pagėgių pasienio veterinarijos posto vedėjas Zenonas Komskis „Šilokarčimai“ sakė, kad šiuo metu Pagėgių savivaldybės ūkininkai turi apie 19 100 galvijų, 652 avis, 55 ožkas. Avių skaičius pastaraisiais metais vis didėja.

- Anksčiau veterinarijos tarnybos organizuoti kursai būdavo skiriami pieno gamintojams ir kiaulių augintojams. Kiaulių auginama vis mažiau, priežastis – nesibaigiantis afrikinis kiaulių maras. Todėl gegužės mėnesį L. Aleknavičienės ūkyje surengsime lauko dieną avių



Atleisk, jei nepastebėjom ramos lašelio tavo akyse. Jei pavaduot nė visada suspėjom, paskendusią vis matėm darbuose. Tegul nors šiandien, tavo šventės rytą, Pavasaris gėlėmis žydės, O mūsų žodžiai dar neišsakyti Lai tavo širdį šiluma užlies...

70-ojo jubiliejaus proga mylimą mamą ir močiutę. **ELLA RIMKIENĖ,** gyv. Ropkojų km., sveikina dukros, žentai ir anūkai.

augintojams, atvyks Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Gyvulininkystės instituto darbuotojai, šio instituto Gyvūnų reprodukcijos skyriaus vyriausiasis mokslo darbuotojas, habilituotas daktaras Vidmantas Pileckas, - teigė Z. Komskis.

Žinia, Lietuvoje kiaules žmonės skerdžia dažniausiai prieš didžiąsias metų šventes – šv. Velykas ir šv. Kalėdas. Z. Komskis papasakojo apie kitokias tradicijas:

- Ispanijoje velykiniam ir kalėdiniam stalui masiškai skerdžiamos avys, nes gaminiai iš avienos yra jų nacionalinis patiekalas. Dabar, kai Lietuvoje dėl afrikinio kiaulių maro tapo rizikinga auginti kiaules, nes smulkieji ūkininkai nesugeba tinkamai jų apsaugoti, reikėtų skatinti žmones plėtoti avininkystę, ožkininkystę. Juk žmonėms tai yra visavertis maistas, ypač ožkos pienas. Vadinamiesiems trihektarininkams sunku užsiauginti grūdų, o avims ir ožkoms pašaro tikrai mažai reikia. Be to, tokią šiltą ir besniegę žiemą, kokia buvo ši, avys gali ganytis lauke, svarbu, kad jos tu-

rėtų kur įeiti į patalpą. Neseniai kalbėjau su norvegais, jie pasakojo, kad salose laikomi palaidų avių būriai – kai reikia, avys sugaunamos, išskerdžiamos, o likusios ir toliau ten gyvena. Tai yra gyvūnai, kuriems reikia daug mažiau priežiūros.

Pasidomėjus, kur lietuviai avių augintojai turėtų dėti jų vilną, Z. Komskis paaiškino, kad dar yra šalyje vilnų karšyklų. Jų darbuotojai atvažiuoja pas ūkininkus, pasiima nukirptas vilnas ir iškart atiduoda atsivežtas jau iškarštas vilnas, beje, truputį mažesnį jų kiekį, todėl nieko mokėti už šią paslaugą nereikia.

O kur dėti iškarštas vilnas? Belieka tik apgailestauti, kad jau praėjo laikai, kai beveik kiekvienoje kaimo sodyboje buvo verpimo rateliai ir moterys pačios vilnas susiverpdavo. Dabar Lietuvai nei vilnų, nei linų neberegia.

- Kai nuvažiuoju į Baltarusiją, matau, kaip ten vis dar auginami linai. Mūsų tautiečiai perka linines staltieses kaip suvenyrus ir veža į Lietuvą parduoti, - stebėjosi Z. Komskis.

Tinklinio turnyras J. Balandžio taurei laimėti

Balandžio 3 d. Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos sporto salėje vyko tinklinio turnyras Juozapo Balandžio taurei laimėti. Kiekvienais metais vykstančiame turnyre savo jėgas aikštelėje išbando vyrai veteranai tinklinio mėgėjai. Susirinkę visi žaidėjai paskirtė vadovus, o likusieji buvo suskirstyti į komandas burtų keliu. Taip šiais metais susidarė 4 komandos: „Margučiai“ (vadovas Remigijus Špečkauskas, žaidėjai Gintaras Milkintas, Vaidas Jončas, Alvydas Balčėnas, Albinas Kriščiūnas), „Centras“ (vadovas Dainius Maciukevičius, žaidėjai Vytas Genys, Gintautas Stančaitis, Emilis Betingis, Darius Rumšas, Pranas Juodis), „Gėgė“ (vadovas Antanas Musvydas, žaidėjai Petras Ubartas, Georgijus Drožeanu, Algis Gudavičius, Rimas Petrauskas, Edmundas Šeputis), „Sėkmė“ (vadovas Stasys Šeputis, žaidėjai Valdas Vytuvis, Renatas Serapinas, Vidus Austynas, Zigmas Gaubys, Vaidas



Šeputis).

Dainiaus Maciukevičiaus vadovaujama komanda „Centras“, susitikusiai su trimis komandomis, nepavyko pelnyti taškų ir ji liko 4-oji turnyre. Trečiąją vietą užėmė komanda „Sėkmė“ (S. Šeputis),


pelniusi 3 taškus iš 6 galimų. Dėl 1-2 vietų susikovė komandos „Margučiai“ (R. Špečkauskas) ir „Gėgė“ (A. Musvydas). „Margučiai“ užleido 1-ąją vietą komandai „Gėgė“ ir liko 2-oje vietoje.

Turnyrą stebėjo ilgametis spor-

to propaguotojas Juozapas Balandis, kuris su R. Špečkausku komandas apdovanojo taurėmis, medaliais ir savo įsteigtomis dovanėlėmis.

VŠĮ „Sporto ir turizmo centras“ informacija

Perdėta baimė dėl sveikatos gali tapti liga

 *Sergu širdies ir kraujagyslių liga. Pastaruoju metu vis kankina nepaaiškinamas nerimas, atrodo tarsi duria širdį. Tačiau tyrimai geri. Mane prižiūrintis šeimos gydytojas sako, kad kol kas viskas kontroliuojama ir jaudintis nėra dėl ko. Galbūt tuomet aš kraustausi iš proto?*

Antanas, 50 m.

Pirma psichologinė reakcija susirgus širdies liga – išgąstis ir baimė. Tokia natūrali reakcija – naudinga. Žmonės susirūpina sveikata ir gyvenimo būdu.

Būtent baimė, kad širdies liga gali pablogėti, skatina mesti rūkyti, sumažinti riebaus, kaloringo maisto vartojimą ir reguliariai tikrintis širdies būklę. Taip pat reguliariai vartoti paskirtų vaistų.

Tiesa, dalis (nuo 5 iki 10 procentų) širdies ligomis sergančių žmonių jaučia per didelę baimę. Ji pati tampa psichikos liga.

Sergančiuosius širdies ligomis gali ištikti panikos priepuoliai ir nepagrįstos baimės, dar vadinamos fobijomis. Pavyzdžiui, gali atsirasti be priežasties kylančių priepuolių, kurių metu pasireiškia ne tik širdies skausmas, plakimas, bet ir padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, kūno drebulys, tirpimas, karščio pylimas ar šaltkrėtis, oro trūkumas, galvos svaigimas, alpimo jausmas, stipri mirties baimė. Tokiu atveju būtina ne tik kardiologo, bet ir psichoterapeuto pagalba.



- Širdies ligos priskiriamos psichosomatinių ligų grupei. Norėdami kuo ilgiau jomis nesirgti arba sveikti susirgę, - turime rūpintis ir sielos, ir kūno sveikatos palaikymu, gydymu.

Vakarų kultūroje širdis laikoma meilės simboliu, įvairių jausmų „baze“. Amerikiečių kardiologas ir psichoterapeutas A.Lowen knygoje „Seksas, meilė ir Jūs širdis“ teigė, kad kol žmogus turi ryšį su jausmais, geba juos įsisąmoninti, sveikai kontroliuoti, tol jam negresia širdies priepuolis. A.Lowen pateikė daugybę pavyzdžių, kaip

Verta žinoti: Psichologinė ir psichoterapinė pagalba žmogui, kenčiančiam nuo nerimo, yra nukreipta ne į nerimo pašalinimą, bet į išmokymą, kaip nerimą toleruoti, kaip jį panaudoti konstruktyviai. Svarbu atskleisti ir suprasti individualias konkretaus žmogaus nerimo priežastis.

“ Neįsisąmonintas nerimas taip pat kaip ir susierzinimas bei pyktis turi didelę įtaką kraujo spaudimo pokyčiams, miego sutrikimams, gali sukelti širdies ritmo sutrikimus.

Atsako specialistė:



Psichologė – psichoterapeutė Rita Zykiene

įvairūs neįsisąmoninti jausmai turėjo įtakos kraujagyslių spazmams.

Neįsisąmonintas nerimas taip pat kaip ir susierzinimas bei pyktis turi didelę įtaką kraujo spaudimo pokyčiams, miego sutrikimams, gali sukelti širdies ritmo sutrikimus.

M.Friedman ir S.Rosenman tyrė ir apibūdino kardiologinių pacientų asmenybių A ir B tipus, šių tipų sąsajas su mirtingumu nuo širdies kraujagyslių ligų. Gilinantis į A asmenybės ypatumus, buvo iškelta hipotezė, kad širdies ligas skatina meilės trūkumas. Kardiologiniams pacientams vaikystėje galėjo trūkti besąlygiškos meilės iš vieno ar abiejų tėvų ir vaikas įgijo patyrimą, kad jis gali būti mylimas tik tada, kai nuveiks ką nors naudingo, pasieks sėkmingų mokymosi, darbo rezultatų.

A.Lowen, remdamasis darbo

praktika, tyrimais ir asmeniniu patyrimu, teigė, kad didelę įtaką sergamumui širdies ligomis gali turėti įtempti santykiai tarp sutuoktinių, kai slopinamas ir neišreiškiamas pyktis. Šiuo metu kai kuriose šalyse, jeigu vienas sutuoktinių susirgo miokardo infarktu, rekomenduojama poros santykių psichoterapija.


Kita priežastis, kuri paskatina susirgimus širdies ligomis, yra meilės netektis ir užsitęsęs gedėjimas. Didelį poveikį sergamumui širdies ligomis turi ir nerimo, nuoskaudos, kaltės, beviltiškumo, nusivylimo, įtampos, baimės, liūdesio, jausmai, kurie gali būti ignoruojami, neatpažįstami, užgniaužiami, slopinami, neišreiškiami.

Laiške paciento paminėtas nerimas gali kilti dėl įvairių priežasčių, ne tik dėl esamos ligos. Ir jaučiamas skausmas yra tikras, neišsigaivotas. Specialistai tai vadina „nerimo somatizacija“. Svarbu skirti normalų arba egzistencinį nerimą ir neurotinį arba pataloginį nerimą. Normalų nerimą patiriame kasdien, tačiau jeigu jį slopiname, vengiame, formuojasi neurotinis nerimas su įvairiais simptomais, kuris blokuoja žmogaus sąmonę, veda į paniką arba verčia elgtis aklai ir destruktiviai.

Psichologinė ir psichoterapinė pagalba žmogui, kenčiančiam nuo nerimo, yra nukreipta ne į nerimo pašalinimą, bet į išmokymą, kaip nerimą toleruoti, kaip jį panaudoti konstruktyviai. Svarbu atskleisti ir suprasti individualias konkretaus žmogaus nerimo priežastis.

Paciento ir psichoterapeuto susitikimų metu tyrinėjamos žmogaus vertybės, įsisąmoninami konfliktai, dėl kurių kyla nerimas, ieškoma naujų galimybių, kaip realizuoti vertybes atsakingai ir realistiškai. Psichoterapinių pokalbių rezultatas yra tai, kad pataloginis nerimas mažėja ir pereina į normalų nerimą be ligistų simptomų.

Parkinsono ligą valdyti įmanoma

 *Neseniai atsirado įtarimų, kad galiu sirgti Parkinsono liga. Kol bus atlikti tyrimai, norėčiau sužinoti, kaip galima šią ligą valdyti? Ar įmanoma žmogui neprarasti darbingumo? Tiesa, kad galėjau ligą paveldėti?*

Anzelma, 65 m.

Parkinsono liga - lėtinė neurodegeneracinė liga, kurios metu progresuoja judėjimo sutrikimas. Dažniausiai jis pasireiškia vyresnio amžiaus žmonėms. Jei Parkinsono liga susergama jaunesniame amžiuje, dažniausiai tai būna susiję su genetiniu polinkiu sirgti šia liga.

Pastaruoju metu pastebima tendencija, kad nemažai ligonių, itarę Parkinsono ligą, patys kreipiasi į gydytojus. Būna, kad liga prasideda rankų drebinimu. Tai yra labai pastebimas simptomas, nes žmogui tai sukelia diskomfortą. Drebulys jaučiamas tik vienoje kūno pusėje. Dažnai jis prasideda rankoje arba gali drebtėti, pavyzdžiui, tik vienas pirš-



“ Sergantiems Parkinsono liga dažniausiai taikomas medikamentinis gydymas. Nors Parkinsono liga nėra išgydoma, tačiau laiku pradėjus gydymą, jį tęsiant ir koreguojant, galima palengvinti simptomus, pagerinti gyvenimo kokybę.

tas. Drebulys dažniausiai pasireiškia ramybės būsenoje, kai žmogus nieko nedaro. Bandant atlikti veiksmą, šis turėtų sumažėti arba gali išnykti visai. Vėliau gali pradėti dre-

bėti rankos, kojos, galva. Smarkiai padidėja raumenų tonusas. Tampa sunku pradėti ir baigti judesį. Taip pat būdingas raumenų sąstingis. Judesiai sulėtėja, neberyški veido mi-

Atsako specialistė:



Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Neurologijos skyriaus gydytoja neurologė Danguolė Šurkienė:

- Tik iki apie dešimt procentų Parkinsono ligos atvejų gali būti paveldima. Dažniau yra paveldimas polinkis ja susirgti. Svarbiausia yra aplinkos veiksniai, gyvenimo būdas, amžius, kitos ligos.

Parkinsono liga gydoma me-

mika. Ilgainiui pakinta eisena, gali atsirasti seilėtekis, gausus prakaitavimas, sutrikti kalbėjimas, pasunkėti kramtymas, rijimas. Deja, dėl degeneracinių procesų smegenyse sutrinka ir psichika.

Sergantiems Parkinsono liga dažniausiai taikomas medikamen-

dikamentais. Jų turime įvairių grupių, įvairių formų, tačiau labai svarbu ir judėjimas, vaistų vartojimo, mitybos režimo laikymasis. Esant nepakankamai efektyviam vaistų veikimui yra ir chirurginio gydymo galimybė.

Diagnozavus ligą ir deramai parinkus gydymą, atsizvelgiant į vyraujančius simptomus, jų ryškumą, paciento amžių ir kitas ligas, stebint paciento būklę ir vis pagal reikalą koreguojant vaistų dozes bei vartojimo laikus labai ilgai galima stabilizuoti būklę. Tačiau ir pacientas turi būti aktyvus savęs gydymo dalyvis. Turi laikytis gydytojo nurodymų, stebėti sveikatos pasikeitimus, kad galėtų kito apsilankymo pas gydytoją metu apie save viską papasakoti. Taip pat svarbu reguliariai lankytis dėl gydymo koregavimo. Kas pacientui ligos gydymui tinka dabar, gali visai nebetikti po pusės metų.

tinis gydymas. Šiai ligai gydyti naudojami vaistai, kurie kiek įmanoma sumažina dopamino trūkumą. Nors Parkinsono liga nėra išgydoma, tačiau laiku pradėjus gydymą, jį tęsiant ir koreguojant pagal ligos eigą, galima palengvinti simptomus, pagerinti gyvenimo kokybę.

Kopūstas - daržovė, kuri išsilaiko iki naujo derliaus



C, kurio turi daugiau nei apelsinai. Vienoje porcijoje daugiau nei pusė vitamino dienos normos. Pastarasis vitaminas mažina laisvųjų radikalų kiekį kūne, kurie yra pagrindinė senėjimo priežastis. Dėl vitamino C kopūstai naudingi gydant opas, depresiją, stiprinant imuninę sistemą ir kovojant su kosuliu ir peršalimu, gydant žaizdas ir pažeistus audinius, net tam tikras vėžio formas.

Kopūstuose taip pat gausu siero. Ši yra labai naudinga, nes gelbsti kovojant su infekcijomis. Jos trūkumas gali paskatinti mikrobines infekcijas ir sulėtinti žaizdų gijimą. Kopūstai pašalina toksinus: laisvuosius radikalus, šlapimo rūgštis.

Juose gausu jodo, kuris padeda funkcionuoti smegenims ir nervų sistemai. Taip pat vitamino E, gerinančio odos, akių ir plaukų būklę. Kopūstai turtingi kalcio, magnio, kalio ir kitų maistinių medžiagų ir yra naudingi bendrai sveikatos būklei.

Viename puodelyje arba 89 gramuose žalio kopūsto yra:

Kalorijų 22kcal

Angliavandenių 5 g

Cukraus 3 g

Skaidulų 2 g

Baltymų 1 g

Natrio 16 g

Perkant kopūstą reikia atkreipti dėmesį į jo išorinius lapus - jie turi būti elastingi ir žali, o gūžė - kieta ir pagal dydį sunki.

Kopūstai pradėjo augti prieš tūkstantmečius Viduržemio jūros regione. Šiandien yra galybė jų rūšių, kurie skiriasi spalva, lapų tekstūra, skoniu ir net aromatu. Kopūstas - viena daržovių, kurias galima sandėliuoti ir išlaikyti praktiškai iki naujo derliaus. Tad lietuviškas racionas be šių daržovių neišsiverčia.

Populiarūs visame pasaulyje

Sakoma, kad geriausia kopūstus patiekti žalius. Dietologai sutaria, kad ši daržovė privalo būti ir vegetarų bei žaliavalgių racione, mat joje gausu organizmui svarbių vitaminų ir mikroelementų.

Tačiau labai populiari kopūstus atitinkamai paruošti. Štai kopūstų salotos užkariavo pasaulį nuo Amerikos iki Azijos, kur korėjiečiai neišsivaizduoja kasdienybės be garsiojo kimči. Ne ką mažiau garsi ir kopūstų sriuba.

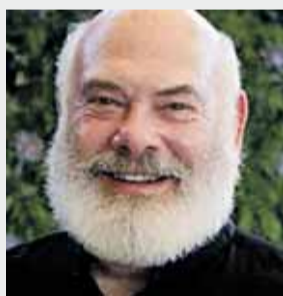
Nauda sveikatai

Kopūstai gali padėti išgydyti vi-

durių užkietėjimą, skrandžio opas, odos ligas, egzema, gelta, reumatą, artritą, podagrą, kai kurias širdies ligas, akių sutrikimus. Taip pat padėti sumažinti antsvorį, sustabdyti senėjimo procesus ir sumažinti Alzheimerio ligos riziką.

Kopūstai turi itin veiksmingų antioksidantų. Tiksliau, vitamino

Komentaras:



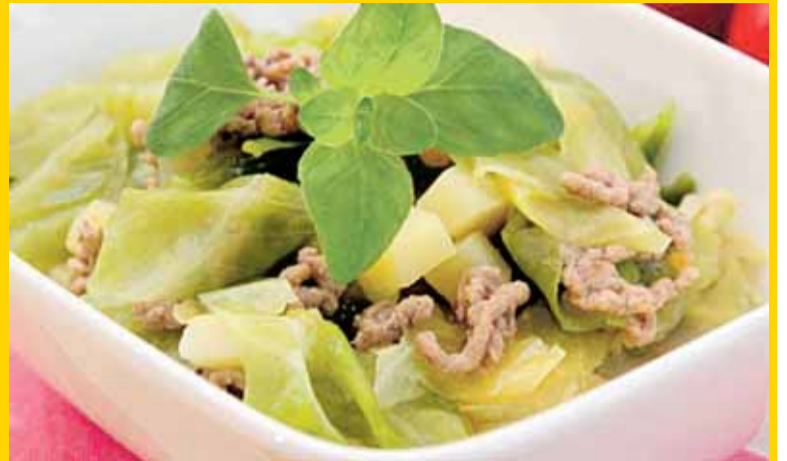
Med. dr. Endrius Tomas Veilas (drweil.com):

- Kryžmažiedės daržovės, pavyzdžiui, kopūstai turi daugiau galios apsaugoti nuo vėžio. Nyderlanduose atliktas tyrimo metu

šimtui tūkstančių žmonių nustatyta, kad tie, kurie valgė daugiausia daržovių, turėjo net ketvirtadaliu mažesnę riziką susirgti gaubtinės žarnos vėžiu. Tačiau tie, kurie daugiausiai valgė kopūstų, riziką sumažino praktiškai dvigubai. Taip pat beveik perpus sumažėjo storosios žarnos vėžio rizika. Kopūstai taip pat be galo naudingi širdies ir kraujagyslių sistemai. Kadangi turi cholesterolio kiekį kraujyje mažinančių savybių. Kai kurie mokslininkai taip pat mano, kad kopūstų vartojimas stiprina pilvo raumenis.

RECEPTAI:

Kopūstų sluoksniuotis



Reikės:

- 1 kopūsto,
- 0,5 kg vištienos faršo,
- 1 pora,
- 4 bulvių,
- 300 g Mocarelos sūrio,
- 2 svogūnų,
- 100 g brandinto kietojo sūrio,
- druskos, pipirų, bazilikų,
- 2 šaukštų aliejaus,
- 1 šaukšto sviesto,
- 1 kubelio daržovių sultinio,
- 1 šaukšto citrinų sulčių

Kopūstą ir porą nuplaukite. Kopūstą padalykite į keturias dalis ir stambiai supjaustykite, porą – pailgomis juostelėmis. Kopūstus ir porus šiek tiek pakaitinkite

virš garų, kad suminkštėtų. Bulves išvirkite su lupenomis, atvėsinkite ir supjaustykite griežinėliais. Svogūnus susmulkinkite ir pakepinkite įkaitintame svieste, kol pasidarys permatomi, tada įmaišykite šakute faršą, jį pagal skonį pasūdykite, pagardinkite pipirais ir apie dešimt minučių patroškinkite. Karščiui atsparioje kepinimo formoje vis užberkite mocarelos ir parmezano, sluoksniuokite bulves, kopūstus ir porus, svogūnų ir faršo troškinį. Apkepą aplikite padažu, paruoštu trupintą sultinio kubelį sumaišius su prieskoniais, aliejumi ir citrinų sultimis. Kepkite karštoje orkaitėje apie pusvalandį.

Skanaus!

Lietiniai su kopūstais

Reikės:

- 2 kiaušinių,
- 100 g miltų,
- aliejaus kepinimui,
- 0,5 litro pieno,
- druskos,
- 0,5 kg kopūsto,
- 2 morkų,
- 100 g mėsos,
- juodųjų pipirų.



Iš miltų, druskos, kiaušinių, pieno ir šaukšto aliejaus pagaminkite tešlą. Tešla turėtų būti jogurto konsistencijos. Įkaitinkite keptuvę ir kepkite lietinius. Kopūstus ir morkas sutarkuokite burokine tarka. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir apkepkite kopūstus bei morkas. Kai jie suminkštės, suberkite prieskonius, mėsa ir dar šiek tiek pakepkite. Apkeptas daržoves atvėsinkite ir suvyniokite į iškeptus lietinius blynus ir dar kartą pakepinkite keptuvėje. Patiekite su grietine.

Skanaus!

10 naudingų patarimų šeiminkėms



Jei norite iš citrinos išspausti kuo daugiau sulčių, ją penkioms minutėms užpilkite karštu vandeniu.

Virtuvėje naudingų patarimų niekuomet nebus per mažai. Štai kelios gudrybės, kurias turėtų žinoti kiekviena šeiminkė.

• Jei skutant šviežias bulves patamsėjo rankos, tai patrinkite jas vatos tamponėliu, suvilgytu švie-

žiomis citrinų sultimis.

• Jei sunku sutarkuoti fermentinį sūrį, trintuvę patepkite aliejumi. Taip pat svarbu tarkuoti tik šaltą sūrį.

• Šutintos daržovės yra vertingesnės negu virtos, nes skystis, kuriame jos šuto su visomis ištirpusiomis maisto medžiagomis, neišpilamas, o suvartojamas kartu su daržovėmis.

• Jei norite iš citrinos išspausti kuo daugiau sulčių, ją penkioms minutėms užpilkite karštu vandeniu.

• Jei sunku nulupti rūkytos dešros plėvelę, pusei minutės panardin-

kite dešrą į karštą vandenį, tada odelė atsoks ir bus lengviau ją nulupti.

• Jei nepavyksta iškepti traškių vaflių, vietoje pusės dalies pieno į tešlą pilkite gazuoto mineralinio vandens. Arba tešlą maišykite su lydytu sviestu.

• Šiltą keksą patariama supjaustyti pašildytu peiliu, tada jis nesutrupės.

• Kad kepančios pyragėlius ar spurgas aliejus nepatamsėtų, į aliejų įdėkite bulvę.

• Žolinius prieskonius reikia berti tik jų ruošimo pabaigoje. Jie nepakenčia karščio.

• Kepama mėsa neprilips prie iešmų, jei prieš kepimą iešmus suteptsite aliejumi.

