



Šilokarčema

ŠILUTĖS RAJONO IR PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖS NEPRIKLAUSOMAS LAIKRAŠTIS.

Nr. 71 (2028)

2015 m. rugsėjo 22 d., antradienis

www.silokarcema.lt

Kaina - 0,43 €

2 p. Kada baigsis laikai „Pinigų nėra“?

5 p. Melžėjų varžytuvėse – tie patys lyderiai

8 p. Pagėgių krašto šventė – jau penkioliktą kartą

SUPERKAME NERŪŠINIUS OBUOLIUS
1 kg/0,06 €
Šilo g. 5, Šilutė.
Darbo laikas:
I - V nuo 8 iki 17 val.
VI - VII nuo 8 iki 14 val.

Greitųjų kreditų „auka“ prašo visuomenės pagalbos



D. Meilytė su mama Stase neberanda išeities iš susiklosčiusios padėties.

Jauna Žemaičių Naumiesčio seniūnijos gyventoja Dinarai Meilytė šiandien lieja ašaras kasdien, nes neranda išeities, kaip išbristi iš skolų, kurios kas savaitę auga. Paskolos, kurios paimtos, kad išpildytų sesės svajonę, šiandien ją varo į neviltį – jų nebesugeba išsimokėti. Todėl kasdien verkia, dažnai pagalvoja apie tai, kad geriau nebegyventi.



Lijana JAGINTAVIČIENĖ

Norėjo išpildyti sesers svajonę

Dinarai šiuo metu 28-eri metai. Ji mokosi Žemaičių Naumiesčio profesinėje mokykloje virėjos specialybės. Gyvena su mama. 5 asmenų šeimos pajamos yra 500 eurų per mėnesį. Iš jų 300 Eur Dinaros neįgalumo pašalpa ir 200 Eur pašalpą gauna jos mama už sūnų, kuris taip pat neįgalus. Ji dar penkiameji užpuolė šuo ir labai stipriai apkandžiojo. Vaikui stipriai sužalota galva ir nuo tada vaikas tapo neįgalus.

Dinarai taip pat ligota. Jauna moteris pasakojo, kad jai nuolatos skauda nugarą

ir gydytojai jai sakė, jog jos kraujas virsta vandeniu. Todėl Dinarai reikalingi įvairūs vaistai, vitaminai, kuriuos ligonė turi gerti ir leisti. „Ir šiandien reikėjo nusipirkti vaistų, tačiau neturiu iš ko. Jie kainuoja. Gerai, kad gydytoja visada stengiasi man padėti, visada išrašo tokius vaistus, kurie yra pigesni“, - guodėsi D. Meilytė.

Praėjusiais metais tuokėsi pašnekovės sesuo. Todėl palėndriškė vis galvojo, kaip galėtų išpildyti savo jaunės sesės svajonę – atšokti vestuves, kuriose būtų muzikantas, galėtų ateiti svečių. Dinarai jau anksčiau buvo paėmusi greitąjį kreditą ir jį sėkmingai gražino. Todėl be baimės nusprendė padėti sesei Neringai organizuoti vestuves – pasiimti paskolą. Kaip pagalvojo, taip ir pada-

re. Netrukus ji jau derino klausimą dėl kredito. Kredito teikėjas „Provident“ suteikė 2 000 litų savaitinę paskolą. Pašnekovė pasakojo, kad imdama paskolą labai bijojo, vis abejojo, ar jos reikia. Pašnekovė neva pergyveno ir vis galvojo, kas bus, jei jos nesugebės išmokėti. Į namus atvykęs vadybininkas negailėjo palaikančių žodžių. Jis Dinarai patarė, jei jau nutiktų taip, kad neturėtų iš ko mokėti paskolos, ji galinti po kelis eurus susimokėti.

Sumos išaugo

Netrukus Dinarai drąsiai pasirašė ant sutarties. Deja, pinigų dar trūko. Todėl pasinaudojo „Maximoje“ esančios bendrovės „Credit24“ pasiūlymu – dar paėmė 3 000 litų mėnesinę paskolą. Dinarai pasakojo, kad nė viena įstaiga nesidomėjo, kokios jos šeimos pajamos ir abiem užteko paso bei neįgaliojo pažymėjimo.

Vestuvės suorganizuotos, o skolų dengimo našta liko vienai Dinarai, mat šeima sukūrusi sesė neturi iš

Nukelta į 4 p.

Konkurso „Metų ūkis“ laimėtojai – V. ir K. Gudžiūnai



K. Gudžiūnas plėtoja pienininkystės ūkį, kaimo turizmą, automobilių sportą.

Jau paskelbti konkurso „Metų ūkis 2015“ nugalėtojai Šilutės rajone. Pirmąją vietą užėmė Virginijos ir Kazimiero Gudžiūnų pieno ūkis (Vilkėčiai). Antroji vieta atiteko braškių augintojams Albinai ir Romui Undžiams iš Degučių. Trečiąją vietą užėmė pašyšiškiai, pieno ūkio savininkai Danutė ir Linas Venckai.



Stasys BIELSKIS

Šiemet Šilutės rajone „Metų ūkio“ konkursui buvo pristatyti aštuoni ūkiai.

Juos teikė seniūnai, prieš tai gavę ūkininkų sutikimą.

Ūkiai pagal patvirtintą metodiką vertino Šilutės rajono savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu

Nukelta į 5 p.

V. Miklovio VAIRAVIMO MOKYKLA ORGANIZUOJA
B kategorijos vairavimo kursai Šilutėje, Žemaičių Naumiestyje ir Švėkšnoje.
Kursų pradžia - spalio 8 d.
Kursų kaina su pravažiavimais - 275 €, moksleiviams - 260 €
Kreiptis: Cintjoniškių g. 13 (virš „Norfos“).
Registruotis iš anksto tel. 8 656 76 666, (8 441) 76666.

Nuo gruodžio 1 d. IŠNUOMOJAMOS VAISTINĖS PATALPOS 70 KV.M (atskira patalpa) adresas Birutės g. 6, Pagėgiai
Tel. (8-441) 77797

UAB „Šilutės agrochemija“ statybinių prekių parduotuvė
Įmonė PARDUODA rūšinę AKMENS ANGLI ir DURPIŲ PJUVENŲ BRIKETUS.
Atveža.
Tel. (8 441) 78 211, 8 650 46 741.

UAB „Dolmeksa“
BRANGIAUSIAI PERKA METALO LAUŽĄ, seną buitinę techniką ir automobilius.
Atvažiuojame pasiimti patys.
Tilžės g. 48, Šilutėje (ivažiavimas pro pagrindinius „Drobės“ vartus).
Tel. 8 634 02 666, 8 643 92 822.

DIDŽIAUSIOMIS KAINOMIS SUPERKAME juodojo ir spalvotojo METALO LAUŽĄ, seną buitinę techniką ir automobilius, išrašome pažymąs

BRANGIAUSIAI PERKAME ALIUMINIO LAUŽĄ, - akumulatorius - 0,43 €/kg
Tilžės g. 48, Šilutė (buvusios „Drobės“ ceche)
Tel. 8 679 88 839.

UAB „Metlana“ geriausiomis kainomis superka:
- juodojo ir spalvotojo metalo laužą;
- seną buitinę, elektroninę techniką;
- akumulatorius;
- važiuojančius ir nevažiuojančius automobilius.
Išrašome utilizavimo pažymąs.
Galime pasiimti savo transportu.
Tel. (8 441) 57 153, 8 687 42 857, 8 656 21 769.

Kada baigsis laikai „Pinigų nėra“?

Šilutės miesto Taikos gatvės 8-ojo ir 10-ojo daugiabučių namų gyventojai jau ne kartą į mus kreipėsi piktdamiesi dėl netvarkomų įvažiavimų į savo kiemus. Apie šią problemą „Šilokarčemoje“ rašėme jau ne kartą. Praėjusią savaitę gyventojai į redakciją ir vėl kreipėsi dėl tų pačių problemų, o mes ir vėl skubėjome pas Šilutės seniūną Raimondą Steponkų.

Lijana
JAGINTAVIČIENĖ



Ketino lopyti, o paskui atostogavo

Liepos 9 dienos „Šilokarčemos“ numeryje, straipsnyje „Kieimai Šilutėje XXI amžiuje“, rašėme, jog Taikos gatvės 8 ir 10 daugiabučių namų gyventojai vargsta dėl tragiškų įvažiavimų į kiemus. Tąkart Šilutės seniūnas R. Steponkus sakė: „Apie Taikos gatvėje esančio 10-ojo namo įvažiavimą žinau. Dėl to tariasi su kelininkais ir jau kitą savaitę, t. y. liepos 7–10 dienomis, įvažiavimą kiek tik imanoma palopysime. Taip pat palopysime ir šalia esančio Laisvės alėjos 8-ojo namo įvažiavimą, kuris ribojasi su Taikos gatvės 10-ojo namo įvažiavimu. Žinoma, lėšų nėra daug, tačiau stengsimės maksimaliai ištaisyti prastą padėtį šiuose kiemuose. Gerai, ačiū jums už pastabumą. Pasidomėsiu ir kitą savaitę kažką galbūt padarysim. Jei jau nepavyks užlopyti, tai bent kažkuo kitu duobes užpildysime“.

Praėjus keletui savaitių „Šilokarčema“ vėl nuvyko prie Taikos gatvės 8-ojo ir 10-ojo daugiabučių pasidomėti, kas buvo padaryta. 8-ojo daugiabučio įvažiavimas šiek tiek tvarkytas, tačiau prie 10-ojo namo ir toliau žiojėjo didžiulės duobės. Susisiekę su seniūnu R. Steponkumi sužinojome, jog jis šiuo metu atostogauja. „Žinote, aš ir be šio kiemo turiu dar 20 kiemų, laukiančių remonto. Sutvarkysime, kaip ir pažadėjome. Dabar pats atos-

togauju, o ir reikia laukti mėnesio pabaigos, kada kelininkai grįš. Tada reikės su jais tartis ir galėsime bent minimaliai paasfaltuoti įvažiavimą“, - piktokai tuomet kalbėjo R. Steponkus.

Nėra lėšų

Ketvirtadienį vėl aplankėme Šilutės miesto šeiminką. Vėl klausėme to paties – kada minėtų gatvių įvažiavimai bus sutvarkyti? Pasirodo, tai šiemet nebus padaryta.

R. Steponkus teigė, kad Laisvės g. 10 namas yra renovuojamas, todėl sutvarkytas tik Taikos g. 8 namo įvažiavimo pradžia. Likusios duobės buvo užpildytos frezuotu asfaltu. „Jei lis, jo dar papildysime, su grėbliais pagrėbliosime, kad ei-



Kai kurios duobės buvo užpildytos frezuotu asfaltu... Bet naudos iš to mažai.

tų minimaliai įvažiuoti“, - kelių tvarkymo ypatumais dalijosi seniūnas. Prie Taikos g. 10 namo duobės taip pat užpildytos frezuotu asfaltu. Pasak R. Steponkaus, ten dabar



Taikos gatvės 10-ojo daugiabučio įvažiavimas – duobė po duobės.

gatvių įvažiavimų tvarkymui seniūnija ir vėl, tradiciškai, neturi lėšų.

Frezuotą asfaltą išplauna lietus

Užburtas ratas – pinigų gatvių tvarkymui nėra, frezuotu asfaltu išpilamos duobės, kurios po stipresnio lietaus vėl būna tokios kaip buvusios, žmonės vėl sėkmingai gadina savo automobilius, po lietaus seniūnas vėl rūpinasi, kad jos būtų išpiltos frezuotu asfaltu ir po lietaus viskas prasideda iš naujo... Klausėme R. Steponkaus, ar ūkiškas sprendimas nuolatos užpildyti duobes frezuotu asfaltu, kai jį lengvai išplauna lietus? Gal geriau imti ir iškart investuoti į kelių tvarkymą, bet padaryti taip, kad prie darbų netektų grįžti, o žmonės būtų patenkinti? „Neturime lėšų“, - seniūno atsakymas buvo trumpas. Jis teigė, kad mieste jau sutvarkyti H. Šojaus ir Cintjoniškių gatvių šaligatviai. Eglių gatvėje aikštelė tvarkoma. Kapitali-

nis remontas pradėtas Kęstučio, Dariaus ir Girėno gatvėse. Čia darbai planuojami užbaigti kitąmet. Kapitališkai tvarkomi ir Jaunimo g. 7 ir 6 namų kiemai.

Anot R. Steponkaus, tragiškos būklės yra ir Laisvės alėjos kiemai. Ten yra žvyruotas kelias, kuris yra greideriuojamas.

O Taikos gatvės gyventojai turi apsisąsėti kantrybe, nes artimiausiam seniūnijos darbų sąrašė nėra planų sutvarkyti jų įvažiavimų. Todėl Taikos gatvių 8 ir 10 daugiabučio gyventojams patogesnio gyvenimo dar teks palaukti.

Kyla klausimas, kodėl Šilutės seniūnas R. Steponkus dar liepos pradžioje, kai pirmą kartą domėjomės šios gatvės kiemais, nesakė, kad trūksta pinigų? Ar netampa įprasta „sekti pasakas“ šilutiškiams: padarysime kitą savaitę, dar po poros savaitių, o reziumė – nėra pinigų. Gerbiamas seniūne, kada baigsis laikai „Pinigų nėra“?

Žaidimas šaškėmis vienija kaimynus A. Vismantą ir V. Žąsiną

Žaidimas šaškėmis – būdas mokytis bendrauti ar tiesiog turiningai leisti laisvalaikį. Pasirodo, šis žaidimas gali daug - net suvienyti draugus, kaimynus. Tuo įsitikinome, kai pakalbinome du solidaus amžiaus vyrus Antaną Vismantą bei Vytautą Žąsiną, kurie yra ne tik kaimynai, bet ir geriausi draugai. Juos šilutiškiai dažnai mato žaidžiančius šaškėmis tiesiog gatvėje.

Lijana
JAGINTAVIČIENĖ

Prisijungia vaikai

Pašnekovai, kai tik lauke šypsoji saulė ir yra šilta, čiumpa dvi kėdes, stalą, šaškių lentą ir skubą į kiemą. Susėda po Jaunimo alėjoje prie antrojo namo esančiais medžiais ir nieko nelaukdami pradeda žaisti šaškėmis. Abu vyrai gyvena tame pačiame name nuo pat daugiabučio pastatymo. Vytautui – 77-eri metai, o Antanui – 78-eri. Garbaus amžiaus šilutiškiai ne vieno akį patraukia savo užsiėmimu. Kai žaidžia šaškėmis jie net nepajaučia, kaip aplink susibūriuoja šalia

gyvenantys vaikai. Pasak vyrų, visi mažieji smalsuoliai pradžioje stebi, o paskui ir patys prašo su jais pažaisti. Ne vienas nori, kad ir žaidimo gudrybių pamokytų šaškių žaidimo veteranai.

A. Vismantas čaškėmis žaisti pradėjo grįžęs iš karinės tarnybos. Tada jam buvo apie 20 metų. „Gyvenime reikia džiaugtis, o ne niurnėti, kad viskas blogai, jog kažkas kažko neduoda. Esu pensininkas. Prie pensijos prisiduriu turguje parduodamas savo rankų gamybos bulvių skutukus, kirvakočius ir kitokius medienos gaminius. Man patinka tai daryti“, - dėstė A. Vismantas. Jis net į turgų nusineša

Nukelta į 3 p.



Du draugai V. Žąsinas (kairėje) ir A. Vismantas džiaugiasi, kad šaškių žaidimo virusu jau užkrėtė ne viena.

Daugiau dėmesio skirs žuvininkystės sektoriaus plėtrai rajone

Penktadienį, rugsėjo 18 dieną, vienbalsiai įsteigta Šilutės žuvininkystės regiono vietos veiklos grupė „Žuvėjų kraštas“ (ŽRVVG). Į steigiamąjį susirinkimą susirinko 50 įvairių organizacijų, įstaigų atstovų. Tikimasi, kad nauja organizacija į rajoną pritrauks daugiau nei 1 milijoną eurų iš Europos Sąjungos fondų valstybės biudžeto lėšų žuvininkystės sektoriaus plėtrai.

Lijana JAGINTAVIČIENĖ



Patirtis duoda papildomus balus

Susirinkimui pirmininkavo Šilutės rajono savivaldybės administracijos direktorius Sigitas Šeputis. Vienbalsiai nutarta steigti minėtą asociaciją, todėl steigėjai netrukus patvirtino ir naujosios asociacijos įstatus.

Pirmininko rinkimai taip pat praėjo greitai. Kandidatų į šias pareigas pasiūlė posėdžiui pirmininkaujantis S. Šeputis. „Jei pirminin-



Naujos organizacijos steigiamasis susirinkimas praėjo ramiai.

ku išrinksime žmogų, kuris bus dirbęs su europiniais projektais, bus galima gauti papildomai 20 balų, kai bus vertinama asociacijos parengta strategija. Toks žmogus yra Remigijus Budrikas“, - kalbėjo S. Šeputis.

Iškelta tik viena kandidatūra. Naujai įsteigtos organizacijos vai-

raū vairoos Šilutės rajono savivaldybės administracijos Planavimo ir plėtros skyriaus vedėjas R. Budrikas. „Ačiū už pasitikėjimą“, - netrukus dėkojo balsavusiems už jo kandidatūrą ir išrinktas pirmininku be konkurencijos savivaldybės darbuotojas.

Pagal žemės ūkio ministro pa-

tvirtintą tvarką, tokią ŽRVVG asociaciją turi sudaryti žuvininkystės užsiimančios bendrovės, vietos bendruomenės ir savivaldybė, kurios teritorijoje tai vyksta.

Išrinkta valdyba

Valdybos narių rinkimai užtruko ilgėliau. Pagal įstatus, jų teko išrinkti 11 - po tris iš savivaldybės

bei žvejų įmonių, ir penki vietos bendruomenių atstovai.

Dar 2015 m. rugpjūčio 27 dienos Šilutės rajono savivaldybės tarybos sprendimu Savivaldybė apsiėmė apmokėti ŽRVVG „Žuvėjų kraštas“ steigimo išlaidas ir delegavo tris narius į valdybą: Vaidą Bendaravičių, Algį Bekerį ir Virgilijų Pozingį. Todėl susirinkimo dalyviai jį kandidatūras tuoj pat patvirtino.

Patvirtinti ir trys žvejų įmonių atstovai – Algis Diršė, Modestas Gričiūnas ir Andrius Repinas.

10 kandidatų rinkta iš bendruomenių. Tačiau tik 7 moterys galėjo dalyvauti rinkimuose, mat bevardindamas kandidatus ir perskaitęs pirmąjį vyro vardą, S. Šeputis prisiminė, kad vadovaujantis Lygių galimybių įstatymu, vyrų ir moterų santykis valdyboje turi būti panašus. Į „Žuvėjų krašto“ valdybą išrinktos: Vainuto jaunimo klubo vadovė Daiva Juraškienė, Rusnės gamtos fondo vadovė Rasa Stanikutė, žvejų asociacijos „Lampetra“ pirmininkė Sigita Jakubauskienė, Ventės ir Šturmų bendruomenės pirmininkė Antanina Adomaitytė bei Kintų bendruomenės pirmininkė Sigita Kasparavičienė.

Dabar išrinktas pirmininkas su savo komanda turi viską sutvarkyti juridiskai, atlikti visus ŽRVVG „Žuvėjų kraštas“ likusius įregistravimo formalumus, parengti 2014–2020 metų veiklos strategiją.

Laimėta byla dėl neteisėtos išmokos vaikui susigrąžinimo

Šilutės r. savivaldybės Socialinės paramos skyrius, vadovaudamasis LR išmokų vaikams įstatymu, šeimoms, auginančioms vaikus, moka atitinkamo dydžio socialines išmokas. Šias išmokas turi teisę gauti šeimos, kurių vidutinės bendrai gyvenančių asmenų pajamos vienam asmeniui per mėnesį yra mažesnės negu 1,5 valstybės remiamų pajamų dydžio, t. y. 153Eur. Vidutinės bendrai gyvenančių asmenų mėnesio pajamos, išmokai vaikui gauti, apskaičiuojamos pagal praėjusių kalendorinių metų, iki teisės gauti išmoką atsiradimo dienos, pajamas.

Per metus Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos iniciatyva yra atliekami asmenų, gaunančių išmokas vaikams, pateiktų duomenų apie pajamas patikrinimai, nes pasitaiko gana dažni atvejai, kada asmenys ar tyčia bandydami nuslėpti savo realias pajamas, ar neatidžiai šias pajamas skaičiuodami, pateikia neteisingus duomenis. Patikrinimų metu nustatoma, kad asmenys šias išmokas gauna neteisėtai, nes jų šeimos pajamos

viršija nustatytą valstybės remiamų pajamų dydį. Šių asmenų sąrašai yra pateikiami Savivaldybės administracijai, su pavedimu išieškoti neteisėtai išmokėtas išmokas. Bendru sutarimu, neteisėtai išmokėtas išmokas asmenys gali gražinti dalimis. Tačiau pasitaiko atvejų, kada asmenys atsisako gražinti neteisėtai išmokėtą išmoką, nors ir pripažįsta, kad, prašydami išmokos, pateikė klaidingus duomenis apie praėjusiais metais turėtas šeimos pajamas. Tuomet Savivaldybės administracija yra priversta dėl išmokos susigrąžinimo kreiptis į apylinkės teismą. Šį mėnesį Šilutės r. apylinkės teismas patenkino Savivaldybės administracijos pareiškimą dėl permokėtos išmokos gražinimo ir išdavė teismo įsakymą dėl skolos išieškojimo iš skolininkės bei papildomai priteisė bylinėjimosi išlaidas. Įsiteisėjęs teismo įsakymas buvo pateiktas antstolių kontorai priverstiniam jo vykdymui, todėl skolininkei papildomai teks atlyginti ir antstolių patirtas išlaidas.

Šilutės r. savivaldybės informacija

Žaidimas šaškėmis vienija kaimynus A. Vismantą ir V. Žąsiną

Atkelta iš 2 p.

šaškes, kur su juo mielai žaidžia ir į turgų atskubėję žmonės. Džiaugiasi vyras, kad šaškių virusu užkrečia ir kitus.

Dalyvauja varžybose

Abu draugai lankė ir šaškių žaidimo klubą. Dabar tą daro tik Antanas, nes Vytautui sušlubavo sveikata. „Turėjau net 5 insultus. Po jų savo gyvenimą pakeičiau. Nerūkau ir visiškai nevartuju alkoholio. Džiaugiuosi, kad galiu žaisti šaškėmis. Nesinori sėdėti namie ir laiką leisti prie televizoriaus. Man tik krepšinio varžybas patinka žiūrėti“, - dėstė V. Žąsinas, visą gyvenimą dirbęs suvirintoju.

Abu draugai dalyvauja ir šaškių varžybose. A. Vismantas ne vienose jų šventė pergales. Paklausus, kuris iš draugų geresnis žaidėjas, tuoj pat suskubo atsakyti Vytautas. Jis su pasididžiavimu gyrė draugą ir pasipuikavo, kad jo geriausias draugas dar ir eiles, dainas kuria, groja armonika. Pasirodo, A. Vismantas mėgstamas gi-

minių ir draugų susibūrimuose, nes kur jis – ten netrūksta geros nuotaikos. Jis piršliavo net 9 kartus, o sukurtos eilės ir dainos pakelia nuotaiką daugeliui. „Prieš 36 metus patekau į avariją. 4 mėnesius gulėjau ligoninėje. Jau ne vienas mane laidojo, tačiau išgyvenau. Dabar suprantu, kokie mes laikini esame.

Nesugebu sėdėti nieko neveikdamas“, – tęsė pokalbį A. Vismantas, kuris visą gyvenimą vairuotoju dirbo.

Pabendravus su šiais dviem senoliais išitikinome, kad paprastas šaškių žaidimas nėra jau toks paprastas – jis gali suburti net skirtingų kartų žmones.



Šilutės r. ir Pagėgių sav. nepriklausomas laikraštis, leidžiamas nuo 1995 m. rugsėjo 1 d.

Leidėjas - VšĮ "Eurokompetencija".
ISSN 1648-2018

IŠEINA ANTRADIENIAIS IR PENKTADIENIAIS
Redakcijos adresas: Turgaus g. 3, LT-99133 Šilutė

Direktorė - redaktorė Kristina Toleikienė tel. (8 441) 77 944

Administratorė Indrė Vaitkuviene
reklama@silokarcema.lt tel. (8 441) 75 375

Korespondentai:

Stasys Bielskis, stasys@silokarcema.lt tel. (8 441) 77 455

Gerda Belokopytova, gerda.silokarcema@gmail.com tel. (8 441) 77 455

Lijana Jagintavičienė, lijanajagintaviciene@gmail.com tel. 8 651 28 554

Maketuotoja Inga Gudaitytė

silokarcema@silokarcema.lt tel. (8 441) 77 944

Kalbos kultūros redaktorė Gerda Belokopytova

Platintojos Birutė Mickienė, Roberta Sūdžiūtė, Lina Gečaitė

Reklama, skelbimai

reklama@silokarcema.lt tel. (8 441) 75 375,

tel./fax. (8 441) 77 944

Buhalterija UAB "Audito tikslas"

Tiražas 3000 egz.

Spausdino UAB "Diena MEDIA Print"

Išspausdinti straipsniai gali nesutapti su redakcijos nuomone.

Honorarai mokami tik už redakcijos užsakytus straipsnius.

Už skelbimo ir reklamos turinį redakcija neatsako.

Visa medžiaga, pateikta laikraštyje "Šilokarcema" -

VšĮ "Eurokompetencija" nuosavybė.

Kopijuoti ir platinti besutikimo draudžiama.

Kai paskutinę rungtynių akimirką praleidi įvartį į savo vartus

Pergalę LFF pirmos lygos dvidešimt aštuntajame ture iškovojo Jonavos „Lietava“. Įvartis per pridėtą laiką leido „Lietavai“ išsaugoti lyderės poziciją, o „Šilutė“ ir vėl leidosi į rungtynių paskutinių minučių pralaimėjimų kelionę. Jonaviečiai namuose rezultatu 1:0 (0:0) pranoko „Šilutės“ vienuolikę ir išsaugojo lyderės poziciją. 95 min. 45 s įvartį į Šilutės vartus realizavo Laurynas Stonkus. Pirmasis šių komandų tarpusavio susitikimas baigėsi „Lietavos“ pergale 3:1.

Rungtynių akcentai

Rungtynės prasidėjo aktyviai ir abi komandos rengė pavojingas atakas prie varžovų vartų. Įpusėjus kėliniui abi ekipos ir toliau demonstravo kibų bei kovingą žaidimą tiek gynyboje, tiek ir puolime, tačiau realizuoti atakų puolime lengva nebuvo. Kėlinio antroje pusėje surengti kelias pavojingas atakas pavyko „Lietavos“ ekipai, tačiau kamuolys vartų tinklo neskrodė, o „Šilutės“ gynėjai dirbo patikimai. Per pirmąją rungtynių dalį nė vienai komandai taip ir nepavyko pasižymėti tiksliais smūgiais, o prieš ilgą pertrauką rezultatas išliko taikus – 0:0.

Antrajame kėlinyje ir toliau vyko atkaklus ir kovingas žaidimas, o realizuoti įvarčių nepavykavo. 77-ąją minutę dešimtyje li-



„Šilutės“ vartų sargui Liudvikui Valiui (oranžiniai marškinėliai) nepavyko išsaugoti savo tvirtovės.



Per pridėtą rungtynių laiką 95 min 45 s susitikime tarp „Lietavos“ ir „Šilutės“ vienuolikių pergale išplėšė jonaviečiai.

ko žaisti „Šilutės“ ekipa. Sugriebęs varžovą už marškinėlių antrąją geltoną kortelę užsidirbo ir iš aikštės buvo pašalintas Arvydas

Miklovis. Tačiau ir tada „Lietavai“ pranokti varžovus bei pelnyti įvartį sekėsi sunkiai. Per devyniasdešimt žaidimo minučių laimėto-

jo išsiaiškinti nepavyko ir nors atrodė, kad susitikimas baigsis be įvarčių, tačiau per teisėjo pridėtą laiką prabilo jonaviečių puolimo lyderis Laurynas Stonkus. 95-ąją minutę puolėjas tiksliai pasiuntė kamuolį į „Šilutės“ vartus ir išplėšė pergalę „Lietavai“ rezultatu 1:0. Tai buvo jau dvidešimt ketvirtasis L. Stonkaus įvartis šiame pirmos lygos sezone. Pagal šį rodiklį futbolininkas yra rezultatyviausias ne tik jonaviečių, bet ir visos lygos žaidėjas.

Rungtynių statistika

Jonavos „Lietava“ – „Šilutė“ 1:0 (0:0).

Įvarčiai: 90+5 min. Laurynas Stonkus (1:0).

Įspėjimai: 22 min. Arvydas Miklovis – geltona kortelė („Šilutė“), 42 min. Darius Paldauskas – geltona kortelė („Šilutė“), 58 min. Martynas Stirbys – geltona kortelė („Lietava“), 77 min. Arvydas Miklovis – antra geltona kortelė („Šilutė“).

Aukso medalius iškovojo „Šilutės veteranas“



2015 metų Šilutės rajono mažojo futbolo (8x8) turnyrinė lentelė.

Savaitės viduryje, dar gegužės mėnesį prasidėjusių ir iki rugsėjo trukusių futbolo kovų, išaiškinti rajono mažojo futbolo čempionato nugalėtojai. Jais po azartiškų kovų, paskutinių varžybų metu, tapo „Šilutės veterano“ futbolininkai.

Nugalėtojų vardą pelnė šilutiškių komandai atstovaujantys: S. Malinauskas (kapitonas), E. Kolpertas, V. Čiumakovas, L. Gedvila, J. Žeimys, N. Šeputis, D. Igaris, N. Pielikis, R. Švedas, V. Petkus, J. Užkuraitis, O. Vasiljevas, R. Sūdžius, A. Skikas, A. Jagminas, R. Šmitas, D. Vismantas, R. Kostiuška, A. Čeponis.

Futbolo mėgėjų čempionate, nors ir rajono lygio, paskutinėse rungtynėse buvo aiškinamasi, kurie

šiais metais aikštėje taps stipriausi. Į paskutinę kovą, prieš išrikiuojant komandas turnyrinėje lentelėje, stojo ekipos „Šilutės veteranas“ ir „Šilutės vandenys“. Rezultatu 5:2 veteranai įrodė savo patirtį aikštėje ir savo pergale į antrąją vietą nustūmė „Naujojo parko“ futbolininkus, trečioji liko „Vainuto“ ekipa.

Rezultatyviausiu pirmenybių žaidėju, įmušęs 16 įvarčių, tapo vainikiškių futbolininkas Ernestas Eglynas. 15 įvarčių pelnė „Šilutės veterano“ žaidėjas Olegas Vasiljevas. Aivaras Thales liko trečias, savo komandai „Naujas Parkas“ įmušęs 12 įvarčių.

Primename, kad Šilutės rajono mažojo futbolo (8x8) pirmenybės startavo dar gegužės 13 dieną ir vyko dviem ratais. Liepos mėnesį prasidėjo 2-asis čempionato ratas. Iš viso čempionate dalyvavo 7 rajono komandos, kurios per visą laiką sužaidė po dvylika rungtynių.

Tarptautiniuose bokso turnyruose šilutiškiai – čempionai



Šilutės sporto mokyklos bokso grupės pajėgiausieji auklėtiniai su savo treneriu (iš kairės): Aidas Jonelis, Tomas Olberkis, Vytautas Balsys, Lukas Petrauskas, treneris Vincas Murauskas, Julius Pečkys, Robertas Jokulys ir Mantas Macaitis.

Niekam ne paslaptis, kad bokso tradicijos ir pergalės Šilutėje labai gerai žinomos, iškaltos aukso medalių spalvomis. Itin aktyvus buvo trenerio Vinco Murausko ir jo auklėtinis paskutinis vasaros mėnuo, kai teko dalyvauti ne vienoje garbingoje bokso kovoje už Lietuvos ribų.

Lietuvos rinkinei atstovavo du šilutiškiai

Rugpjūčio 24–30 dienomis Ukrainoje, jau 8-ąją kartą organizuotas tarptautinis jaunimo bokso turnyras. Iki 18 metų dalyvavo 9 šalių boksininkai. Lietuvos rinkinei atstovavo 7 sportininkai, kurių gretose buvo du šilutiškiai: Tomas Olberkis (svorio kat. iki 91 kg) ir boksininkas iš Švėkšnos Vytautas Balsys (svorio kat. iki 75 kg). Abu

rinktines nariai prasibrovė iki finalų, deja, Vytautas lemiamą kovą pralaimėjo ukrainiečiui 0:3. O Tomas nokautu pakirto nesąžiningai kovojusį varžovą, taip pat ukrainietį. Didžiausia dovana šilutiškiui – aukso medalis iš paties Vitalijaus Kličko rankų. Į namus Lietuvos bokso rinktinė parvežė aukso, sidabro ir du bronzos medalius.

Vokietijos tarptautinis bokso turnyras

Į tarptautinį jaunimo bokso turnyrą, vykusį Vokietijoje, rugsėjo 9–13 dienomis išvyko Lietuvos rinktinė, kuriai ir vėl atstovavo Vytautas Balsys bei Tomas Olberkis. Tomas į rinktinės medalių maišelį, nugalėjęs praėjusių metų Europos ir šių metų Rusijos jaunimo čempioną 3:0, surėmęs pirštines su austru, o pusfinalyje sėkmingai įveikęs ir vokiečių, įdėjo bronzos medalį.

Komandos draugas Vytautas kovas pradėjo taip pat sėkmingai. Pirmasis varžovas iš Austrijos bu-

vo įveiktas, tačiau pralaimėta dvikova su kazachu nutraukė galimybę toliau ginti Lietuvos garbę.

Sankt Peterburgas, pasaulio jaunių čempionatas

Į Pasaulio jaunių (15–16 m.) bokso čempionatą Sankt Peterburge (Rusija) atvyko net 424 boksininkai iš 57 šalių, kurie kovėsi 13 svorių kategorijų. Į šią rinktinę pakviesti du pamariškiai Julius Pečkys ir Lukas Petrauskas. Vaikinai čia pateko po paskutinės treniruočių stovyklos, kuri Šilutėje buvo surengta rugpjūti.

J. Pečkys pirmoje kovoje pirštines surėmė su ukrainiečiu Maksimu Galiničevu. Deja, kova buvo sėkmingesnė Maksimui. Nereikia pamiršti, kad varžovas – Europos čempionas ir Julius kovoje garbingai atsilaukė visus raundus.

L. Petrauskas taip pat pralaimėjo pirmą kovą Airijos bendramiui.

Pagėgių krašto šventė – jau penkiolikta kartą



Pagėgių policijos komisariato viršininkas Artūras Mikalauskas merui Virginijui Komskiui įteikė vardinę pareigūno liemenę.

Šeštadienį penkiolikta kartą vyko krašto šventė „Pagėgiai laiko labirintuose“. Mat ir Pagėgių savivaldybei sukako jau 15 metų. Šiemet šventės tema – Lietuvos regionai. O kadangi šioje savivaldybėje yra penkios seniūnijos, todėl jos galėjo kiekviena atskirai pristatyti po vieną iš penkių šalies regionų – pasigirti šiųmečiu derliumi, pavaišinti Aukštaitijos, Žemaitijos, Suvalkijos, Dzūkijos ir Mažosios Lietuvos kulinarinio paveldo skanumynais.

**Stasys
BIELSKIS**



Rugsėjo 19-ąją nuo pat ryto vyko mažiesiems pagėgiškiams skirti įvairūs renginiai, vyresniems – tradicinis bėgimas Mikytai-Pagėgiai, gatvės krepšinio varžybos.

15 valandą iš Pušyno gatvės prasidėjo tradicinė tūkstantinė įmonių, įstaigų, organizacijų kolektyvų šventinė eiseną per miestą iki Pagėgių kultūros centro. Priekyje žengė Lietuvos karinių jūrų pajėgų orkestras.

Sveikinimų lietus - saulėtą dieną

Iškilmingą šventės atidarymą pradėjo Pagėgių savivaldybės meras Virginijus Komskis: „Kas pasikeitė per penkiolika savivaldybės metų? Aš manau, kad Pagėgiai gražėjo - šiandien taip pat atidarėme naujus vaikų globos namus, vakar – Vilkyškių dvarą. Labai džiaugiuosi, kad atvyko mūsų draugai iš Estijos, Lenkijos, Rusijos, kurios čia švenčia jau antrą dieną – mes draugaujame pagal projektą, todėl jie

visada ir atvažiuoja. Norėčiau, kad ūkininkai pripildytų pilnus arodus, kad verslininkai turėtų pinigų, už ką mokėti atlyginimus, kad pakiltų pieno kainos, nes mes esame žemdirbių kraštas, kad visiems būtų gyventi šiame krašte gerai. Pirmiausia tai norėčiau linkėti jums sveikatos, stiprybės. Šiemet yra regionų metai - mes gyvename Mažojoje Lietuvoje. Už Mažąją Lietuvą, už didžiąją Lietuvą, geros šventės Jums!“

Plojimais sutiktas Pagėgių šv. Kryžiaus parapijos klebonas Vytautas Gedvainis, kuris irgi tarė prasmingus sveikinimo žodžius: „Ruduo, kada žmogus truputėlį laisvas nuo kasdienių darbų ir gali pažvelgti, kas yra rankose. Juk tomis rankomis mes dirbame žemę, puošiame šitą kraštą, ir šiandien yra diena, kai nuo darbų, pasidžiaugę dosniais metais, dosnia žemele, galime švęsti ir dėkoti. Visiems linkiu tvirtos sveikatos, dosnios žemės, ir dirbdami nepamirškite Kryžiaus ženklą, nepamirškite kasdienės maldos, nes be Dievo palaimos nėra ir kasdienio džiaugsmo. Gražios šventės!“

Pristatydamas LR Seimo Pirmininko pavaduotoją Kęstą Koms-

kį šventės vedėjas šilutiškis Marijus Budraitis sakė, kad jis čia – kaip namuose... K. Komskis taip pat sveikino savo gimtojo krašto žmones: „Iš tiesų malonu tokią gražią dieną kartu būti tokioje šventėje. Turbūt labai gerai yra sudėlioti šios šventės akcentai – labirintai, tad kas būtų, jei nebūtų buvusi prieš 15 metų įkurta Pagėgių savivaldybė. Mes, vietiniai gyventojai, puikiai prisimename Pagėgių miestą - uždara karinį miestelį. Pas mus buvo didžiausia karinė naftos bazė. Noriu pasakyti, kad tik keli nauji namai atsirado po 1980 metų, mes turėjome tikrai gerą galimybę per tuos 15 metų, kai jau veikia Pagėgių savivaldybė, gražinti šį kraštą. Gražinti ir garsinti – norėčiau pasakyti. Jeigu mes drąsiai galime pasakyti, kad esame žemdirbių kraštas, turime ne tik didžiausias žemės ūkio produktų perdirbimo įmones, bet ir geriausias bei nuostabiausias žmones. Nors čia esame atėjūnai – mūsų tėvai atsikraustė į šį kraštą jau po karo, o vietinių gyventojų buvo labai mažai telikę. Bet mes puoselėjame Mažosios Lietuvos tradicijas. Jeigu šiandien suskaičiuotume, kiek yra padaryta, kad Pagėgių kraštas būtų garsus, jeigu pasidžiaugtume Mažosios Lietuvos paveikslų sodu, kuris yra Europoje tikrai, o gal ir pasaulyje, vienintelis... Kaip mes gražiai papuošėme Rambyną kalną, kaip gražiai yra papuošti Pagėgiai... Man labai malonu, kad ne tik Pagėgiai, bet tolygiai yra tvarkomos visos gyvenvietės ir kaimai. Šiandien, ati-

Nukelta į 9 p.

BRANGIOJI MAMA,
ŠIANDIENĄ TAVO METAI SUŽYDĖJO
85 ĮVAIRIAIS ŽIEDAIS...
ČIA VISKO BŪTA: SAULĖS, VĖJO,
DAUG PRARADIMŲ IR VILČIŲ...
NUĖJAI PRASMINGĄ IR ILGĄ KELIĄ,
PAVARGO RANKOS NUO SUNKIŲ DARBŲ...
PRIIMK ŠIANDIEN DEGANČIĄ UGNELE
SAVO ANŪKŲ IR VAIKŲ ŠIRDŽIŲ.



85-0JO JUBILIEJAUS PROGA MYLIMĄ
MAMĄ, MOČIUTĘ IR PROMOČIUTĘ
MARIJONĄ BALANDIENĘ,
GYV. STONIŠKIUOSE, SVEIKINA IR DAUG SVEIKATOS, STIPRYBĖS, RAMYBĖS IR LAIMĖS
IŠ VISOS ŠIRDIES LINKI SŪNŪS RIMAS IR ANTONAS, DUKRA SANDRA, MARČIOS
GRAŽINA IR MARIJA, ŽENTAS GIEDRIUS, ANŪKAI IR PROANŪKIAI

**NUOŠIRDŽIAI DĖKOJAME STONIŠKIŲ SENIŪNUI
RIČARDUI BARTKEVIČIUI,
ŪKIO REIKALŲ SPECIALISTEI DALIAI LUKOŠIENEI,
PLAŠKIŲ KAIMO SENIŪNAIČIUI STASIUI SUDEIKIUI
IR PLAŠKIŲ KAIMO BENDRUOMENĖS PIRMININKEI
DANUTEI BARDAUSKIENEI UŽ SUTVARKYTĄ KELIĄ
IR VAIKAMS PASTATYTĄ AUTOBUSŲ STOVĖJIMO
STOTELĘ.
NUOŠIRDUS AČIŲ JUMSI
SIGUTĖ NORVAIŠAITĖ, REGINA NORVAIŠIENĖ IR
VIKTORAS NORVAIŠAS**

UŽ PLAŠKIUOSE SUTVARKYTĄ
DVARO KELIĄ IR PASTATYTĄ
AUTOBUSŲ STOVĖJIMO
STOTELĘ NUOŠIRDŽIAI
DĖKOJAME STONIŠKIŲ SENIŪNUI
RIČARDUI BARTKEVIČIUI,
ŪKIO REIKALŲ SPECIALISTEI
DALIAI LUKOŠIENEI,
PLAŠKIŲ KAIMO BENDRUOMENĖS PIRMININKEI
DANUTEI BARDAUSKIENEI IR SENIŪNAIČIUI STASIUI SUDEIKIUI.
PLAŠKIŲ KAIMO GYVENTOJAI: IRMGARD GERULYTĖ, D. Z.
LEKAVIČIENĖ, P. ŽEBRIENĖ, D. IR R. JANUŠAIČIAI.



Spalio 11 d. 17.00 val.
**Pagėgių kultūros
centre**
Auksinis duetas
**aktorius MARIUS
JAMPOLSKIS
IR IRŪNA**
**kviečia į
jubiliejinį
koncertą
su NAUJA
PROGRAMA**
**PENKI
METAI
DRAUGE**



Bilieto kaina _____

Pagėgių krašto šventė – jau penkioliką kartą

Atkelta iš 8 p.

darant Pagėgių vaikų globos namus, nebuvo didelės pompastikos – gražus dalykas, bet nedarantis didelės garbės, kad turime juos. Bet šiandien yra taip jau sukurta, kad mums gyventi be jų dar būtų sudėtinga. Tikiuosi, jog Pagėgiai ir toliau gražės, kad kurs savo tradicijas, ir labai džiaugiuosi, kad atsirado penktasis etnografinis regionas – Mažoji Lietuva. Džiaukimės mūsų gražia švente!”

Seimo narys Artūras Skardžius, išrinktas vienmandatėje Šilutės-Pagėgių apygardoje, pagėgiškiams irgi pasakė gražių žodžių: „Šiandienos Pagėgiai – atsakingai dirbantis, nuširdžiai ir išradingai švenčiantis, Mažąją Lietuvą reprezentuojantis, visada savitas miestas. Būkite laimingi, gyvendami čia, su švente!”

Pagėgių krašto žmonės sveikinęš kaimyninės Šilutės rajono savivaldybės meras Vytautas Laurinaitis kalbėjo: „Šita jūsų šventė daug ką simbolizuoja – tai yra ir derliaus nuėmimo pabaigtuvės, ir miesto šventė, tai yra visų giminaičių bei pažįstamų bendras suėjimas. Ši šventė kiekvienais metais palieka vis geresnį įspūdį, aš džiaugiuosi, kad Pagėgiai labai gražėja, tiesiog auga. Puikiai prisimenu, kaip Pagėgiai atrodė prieš 15 metų – tai šiandien tie vaizdai nesulyginami. Norėčiau, kad Pagėgiai reprezentuotų Mažąją Lietuvą, nes Šilutės savivaldybė taip pat yra dalis Mažosios Lietuvos. Noriu palinkėti Pagėgių merui kaimyniško bendradarbiavimo, kad visur būtų tvarka ir teisingumas“.

Pagerbti darbščiausi ūkininkai

Į žemės ūkio gėrybėmis papuoštą sceną pakviestas Lietuvos ūkininkų sąjungos Pagėgių krašto ūkininkų skyriaus pirmininkas Remigijus Kelneris kalbėjo: „Šiomet pilna gausių, gražių derliaus gėrybių. Visus žemdirbius vis dar kankina žemės ūkio produkcijos kainų krizė bei embargas, tačiau kaip po kiekvienos nakties ateina rytas, taip ir po bet kurios krizės laukiame pakilimo. Manau, kad jeigu mes būsimės nesuvytę kaip pernykštės bulvės, gyvensime ateityje gerai. Tad šiomet Lietuvos ūkininkų sąjunga kartu su Žemės ūkio ministerija vėl išrinko „Metų ūkio“ konkurso nugalėtojus“.

Geriausius šių metų ūkininkus apdovanojo meras V. Komskis ir administracijos direktoriaus pavaduotojas Alvidas Einikis. Trečiosios vietos laimėtojai tapo Rasa ir Antanas Gudavičiai, antroji vieta atiteko Stefanijai ir Petriui Valaičiams. Geriausiojo „Metų ūkio“ titulą iškovojo Danutė ir Tonis Dargeliai.

Nominacijos tvarkingiausiems ir šauniausiems

Meras V. Komskis ir administracijos direktorė Dainora Butvydienė įteikė nominacijas tvarkingiausiems Pagėgių krašto žmonėms.

Už sodybos originalumą, Mažosios Lietuvos architektūros elementų panaudojimą, aplinkos sutvarkymą ir funkciškai teisingą bei skoningą reljefo suformavimą, vandens telkinių ir pakrančių apželdinimą augalijos įvairove apdovano-

ti Rita ir Arūnas Gečai.

Už tradicinės sodybos planinės struktūros ir tradicinės statinio architektūros išsaugojimą apdovanojimas paskirtas Laimutei Macaitienė.

Apdovanojimas už augalijai naudojamas ekologiškas trąšas, daržo ir šiltnamių tvarkymą bei priežiūrą, kompostavimo novatoriškumą, edukacinę augalų priežiūros praktiką įteiktas Marytei ir Petriui Gečiams.

Konkurso „Gražiausias daugia-
butis 2015“ nugalėtojai tapo gyvenantieji Šilgalių gyvenvietės Pušyno gatvės 8-ame name. Jiems bus nuvežta dovana – prie namo pastatytas ilgas poilsio suolas.

20 valandą, pasibaigus Lietuvos šlagerių karaliaus Edmundo Kučinsko koncertui, paskelbta, kam atiteko specialus Pagėgių savivaldybės mero apdovanojimas „Krištolinis obuoliukas“. Šiomet tokie apdovanojimai buvo penki – kiek-



Pagėgių savivaldybės ūkininkai, konkurso „Metų ūkis 2015“ nugalėtojai Danutė ir Tonis Dargeliai, Stefanija ir Petras Valaičiai bei Rasa ir Antanas Gudavičiai – scenoje po apdovanojimo kartu su savivaldybės vadovais.

vienai seniūnijai po obuoliuką.

Šventė baigėsi grupių „Man-go“ ir „Kitava“ koncertu, galų gale dangų nušvietė įvairiaspalviai fejerverkai.



Linksmybės Natkiškių seniūnijos kiemelyje.



Stoniškėčiai visus kvietė užėti į seniūnijos kiemelį, kur jų laukė improvizuota pirtis.



Edmundas Kučinskas dainavo vaikščiодamas tarp šventės dalyvių...




Dainuoti E. Kučinskui padėjo ir pagėgiškiai.



Gatvės krepšinio varžybų nugalėtojai buvo pakviesti į sceną ir apdovano-
ti.

Narkolepsija: beviltiška kova su miego priepuoliu

 Jaučiu didelį mieguistumą dieną, bet naktį vis tiek prastai miegu. Dažnai staiga užsnūstu važiuodamas troleibusu. Ar tai gali būti narkolepsijos simptomai?

ARNOLDAS

Lėtinis neurologinis sutrikimas narkolepsija atsiranda, kai smegenys tinkamai nesureguliuoja miego-būdravimo ciklą. Užklupus miego priepuoliui, pacientas su juo įstengia kovoti labai trumpai. Tokie priepuoliai ištinka kelis kartus per dieną, gali trukti apie valandą ir trumpiau.

Atsako specialistė:



Gydytoja neurologė
Larisa Balkuvienė

- Pagrindinis narkolepsijos požymis – nevalingas, staigus žmogaus užmigimas. Dažniausiai su narkolepsija susiduria nutukę žmonės. Dalį narkolepsijos atvejų sukelia kiti sveikatos sutrikimai,



žmonės. Dalį narkolepsijos atvejų sukelia kiti sveikatos sutrikimai, pavyzdžiui, persirgta encefalitas arba patirtos rimtos traumos.



Pagrindinis narkolepsijos požymis – nevalingas, staigus žmogaus užmigimas. Dažniausiai su narkolepsija susiduria nutukę žmonės. Dalį narkolepsijos atvejų sukelia kiti sveikatos sutrikimai, pavyzdžiui, persirgta encefalitas arba patirtos rimtos traumos.



Patarimai:
Stenkitės laikytis miego režimo – tomis pačiomis valandomis eikite miegoti ir kelkitės.
Prigulkite pokaičio.
Reguliariai mankštinkitės.
Venkite streso, išmokite jį suvaldyti.
Venkite rūkyti, nevartokite alkoholio.
Gera pažinkite savo ligą: konsultuokitės su specialistais bei bendro likimo žmonėmis.
Susiraskite darbą, kuriam kuo mažiau trukdytų liga.

Narkolepsija gali būti, pavyzdžiui, ir auglio pasekmė. Todėl tik nuodugnus paciento ištyrimas leis nustatyti ligos priežastį. Ją pašalinus įmanoma pasveikti.

Tačiau maždaug apie pusę narkolepsijos atvejų nulemia paveldimumas. Tuomet pirmieji simptomai žmogui pasireiškia 20–30 metų. Deja, šiuo atveju sutrikimas nėra išgydomas.

Įtarus narkolepsiją visų pirma žmogui reikalingas individualus neurologinis ištyrimas – daroma elektroencefalograma, atliekami kompiuteriniai tyrimai arba galvos magnetinio rezonanso tomografija.


Taip pat atliekami miego tyrimai – polisomnografija, kai žmogui visai nakčiai prijungiami daiktai bei elektrodai, fiksuojantys organizmo būsenas, kojų judesius miegant ir kt. Tai padeda nustatyti miego sutrikimus bei diagnozuoti ligą.

Sergantysis sau gali padėti prižiūradamas miego režimą, rasdamas galimybę keletą kartų per dieną nusnūsti 15–20 min., kad vėliau kur eidamas nesmigtų ir nekristų žemėn. Savijautą blogina alkoholis, raminamieji. Migdomųjų vartoti tikrai nereikėtų.

Miego priepuolius sukelia monotoniška veikla. Kartais tokie pacientai vartoja specialius budrumą palaikančius preparatus.

Narkolepsija nesukelia rimtų pasekmių sveikatai, tačiau gali stipriai apsunkinti žmogaus gyvenimo kokybę, padidinti nelaimingų atsitikimų riziką.

Rudens depresija – ne tik prasto oro nuotaika

 Pradėjus anksčiau temti darau si irzli, apninka liūdno mintys, darosi vis sunkiau atlikti įprastus kasdienos darbus. Ar man – depresija?

AISTĖ

Atsako specialistė:



Psichologė
Aušra Trimonytė

- Išties ne visada prastas nuotaika ar liūdnė, mašli nuotaika jau reiškia, kad žmogus paniręs į depresiją. Juo labiau tokia būklė neturėtų būti įtariama, jei asmuo tiesiog apgailestauja, kad baigėsi vasara, ir pradeda vesti oras.

Ruduo – gana egzistencinis metas, kada keičiasi gamtos ciklas, viskas po truputį apmiršta, mažėja šviesos ir šilumos. Natūralu, kad tai veikia ir mūsų fizinę bei psichologinę būseną, pradedame kitaip jaustis.

Kokie yra tikrosios depresijos šaukliai? Dėl savo ar artimo būsenos sunerimti reikėtų, jeigu mums labai sunku kas rytą keltis iš lovos,



stinga valios pradėti naują dieną, jei labai giliai liūdime, mūsų ryšiai trūkinėja, nebenerime bendrauti su kitais. Dėl to kenčia ir darbo kokybė, keičiasi apetitas (valgoma per daug arba per mažai).

Dažnai sezonine depresija ir orų permainomis tik pridengiami daug gilesni mūsų vidiniai neišspręsti dalykai. Rudenį derlių „nuima“ ir mūsų mintys, tad gyvenimo laimėjimų ar kitų rezultatų apmąstymas gali sukelti neigiamas reakcijas ir paskatinti atsirasti ligą.

Norėdami išvengti depresijos,

pirmiausia nebijokime liūdesio. Žmogui būtina adekvačiai stebėti visas savo būsenas, priimti jas. Įsiklausant į save galima žymiai lengviau suvokti, kas mums ne duoda ramybės, ir ieškoti tų problemų sprendimo. Jei apleisi savo gyvenimą, nebesirūpinsi juo, krizė darysis sunkiai išbrendama. Tik mylėdamas save žmogus galės priimti ir jį supančią aplinką.

Kai depresija sergančio žmogaus gyvenimo kokybė ir gebėjimas mąstyti ima stipriai keistis ir



Norėdami išvengti depresijos, pirmiausia nebijokime liūdesio. Žmogui būtina adekvačiai stebėti visas savo būsenas, priimti jas. Įsiklausant į save galima žymiai lengviau suvokti, kas mums ne duoda ramybės, ir ieškoti tų problemų sprendimo.

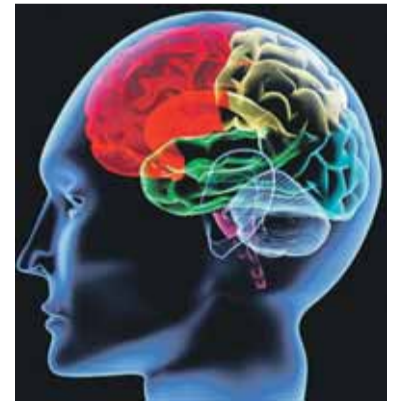
blogąją pusę, tampa per daug „klampu“, ir specialistui sunku jį „išjudinti“ bendraujant, gydant psichoterapiškai, pasitelkiamas ir medikamentinis būdas. Tačiau, žinia, vaistai tik numalšina skausmą, slopina simptomus, tačiau priežasties nepanaikina. Manoma, kad gilios depresijos gydymo efektyvumas yra didžiausias, jei vaistų vartojimas jungiamas su psichoterapija.

Veiksmingiausia profilaktika depresijai: bendravimas su draugais, buvimas gamtoje, miego, mitybos režimo laikymasis, sportas ir kita aktyvi fizinė veikla. Nepasiduoti sąstingui padeda ir užsiėmimas malonia veikla, atrandami nauji pomėgiai.

Atrado proto suteikiančią piliulę

Modafinilą kaip vaistą nuo narkolepsijos JAV Federalinė vaistų administracija (FDA) patvirtino dar 1998 m.

Šis vaistas išpopuliarėjo ir dėl dar vienos priežasties – manoma, kad jis gali stipriai pagerinti daugumą žmogaus smegenų kognity-



vinių funkcijų.

Nustatyta, kad dėl vartojamo preparato išaugo hormono serotonino, veikiančio mūsų nuotaiką, ir glutamato, kuris sužadina smegenų ląsteles, kiekis žmogaus organizme.

Tam, kad šis vaistas būtų patvirtintas kaip galintis padidinti žmogaus pažintinius gebėjimus, dar reikia FDA pritarimo.

Nesuklyskime ruošdami derlių žiemai



Rauginimas

Tai itin mūsų šalyje paplitęs ir sveikesnis metodas. Geriausia raugti kopūstus, agurkus, burokėlius, taip pat – salierus, paprikas. Rūgimo metu išsiskiriantis nedidelis kiekis etilo alkoholio rauginiems produktams suteikia malonų skonį ir kvapą. Gerame rūsyje (4–6 laipsnių temperatūros) tokios gėrybės per žiemą išsilaisys tiesiog statinėse. Jei tokių sąlygų neturite, kiek parūgusius produktus sudėkite į stiklainius ir sandariai uždarykite. Raugti geriau per jaunatį, blogiausia – per pilnatį.

Džiovinimas

Labiausiai tinka vaisiams, uogoms, grybams ir prieskoniniams augalams, vaistažolėms ruošti. Žoleles galima išdžiovinti gerai vėdinamoje, sausoje vietoje. Tačiau vaisiams ir uogoms reikia orkaitės arba specialios džiovyklės bei aukštesnės – iki 70 laipsnių temperatūros. Eteringiems prieskoniniams augalams, kad nesuirytų vertingosios medžiagos, – ne aukštesnės nei 40 laipsnių. Džiovinama 5–10 val. Toks būdas išsaugo 45 proc. naudingųjų medžiagų.

Sūdymas

Tiks agurkams, grybams (išskyrus baravykus), špinatams, rūgštinėms, burokėliams. Konservuoti galima užpilant ne mažesniu nei 5 proc. druskos tirpalu arba sūdyti sausai, tiesiog maišant produktą su druska. Tačiau specialistai nerekomenduoja šio būdo dėl didelio druskos kiekio, nes tai padidina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Šaldymas

Tai bene naudingiausias konservavimo būdas – šaldant išlieka 85–90 proc. vertingųjų medžiagų. Kokybiškiausias šaldymas – spartus. Kad uogos išlaikytų geresnę išvaizdą, iš pradžių jas nuplautos ir nusausintas šaldiklyje paskleiskite plonu sluoksneliu, o vėliau, po 30 min., suberkite ir laikykite maišelyje arba dėžutėje. Galima šaldyti ir žoleles (geriausia krapus, petražoles, salierus, raudonėlius), vaisius, daržoves, grybus. Negalima jau atšildytų produktų užšaldyti dar kartą.

Patarimai:

Dažniausiai stiklainių dangteliai išsipučia dėl mikroorganizmų veiklos: vadinasi, nebuvo tinkamai pasterizuota. Taip atsitinka ir dėl negerai nuplautų vaisių ir daržovių.

- Namuose konservuojami (išskyrus šaldomi ir džiovinami) produktai turi būti rūgštūs (pH apie 3 ir mažiau). Nerūgštūs produktai, net ir stipriai pasaldyti, nesilaikys, nes nėra organinių rūgščių, o neutrali terpė palanki mikrobams dauginis. Tokiu atveju reikėtų į gaminius įdėti organinių rūgščių (pvz., citrinos rūgšties arba svarainių).

- Produktai gali nesilaikyti ir dėl to, kad konservuojant ir pilant karštą marinatą atsisakoma papildomo pasterizavimo (apie 5 min. karšto vandens puode).

“ Šaldymas - bene naudingiausias konservavimo būdas: šaldant išlieka 85–90 procentų vertingųjų medžiagų.

Virtuvės stalą jau nugulančios rudens gėrybės kelia ir rūpestį: kaip geriausiai ir saugiausiai jas paruošti šaltajam metui, kad išliktų daugiausiai vitaminų ir vertingųjų medžiagų. Nors namie konservuotos daržovės sveikesnės, ne kiekvienas konservavimo būdas vienodai naudingas.

Pasterizavimas ir sterilizavimas

Populiariausias ir beveik visam derliui sudoroti tinkantis konservavimo būdas. Namų sąlygomis vaisius ar daržoves apdorojant 85–90 laipsnių temperatūroje praktiškai nelieka jokių mikroorganizmų bei sporų. Taip ruoštas maistas yra visiškai saugus, bet jį sunkiai galima pavadinti gyvu (sterilizuojant biologiškai vertingų medžiagų išlieka apie 30 proc., pasterizuojant – 40–50 proc.).

Ilgamžiškumo sėklytės, maistingumu lenkiančios visus kitus augalus



Burnočių sėklų skonis primena riešutus, jos yra labai lengvai pasisavinamas maistas. Sėklos valgomos tiek virtos, tiek skrudintos, spragintos ar sumaltos į miltus.

Burnotis – nepelnytai užmirštas itin vertingas, nuo šimto ligų apsaugantis augalas. Dėl unikalių savybių jis prilygsta motinos pienui ir senovėje žinotas kaip nemirtingumo simbolis.

Pasak šiuos augalus Lietuvoje populiariausio mokslininko selekcininko Antano Svirskio, burnotis lėtina organizmo senėjimo

Receptai:

Receptai iš Antano Svirskio knygos „Burnočiai – pašaras, maistas, vaistas“

Brokolių ir burnočių apkepas



Reikės:

- 250 g burnočių sėklų,
- 350 ml daržovių sultinio,
- 350 g brokolių,
- 4 kiaušinių,
- 200 g sūrio,
- 200 g pomidorų padažo,
- baziliko, druskos ir pipirų (pagal skonį).

Burnočių sėklas supilkite į daržovių sultinį ir virkite 20 mi-

nučių. Atskirai sultinyje apie 8 minutes virkite brokolius. Į atvėsusią burnočių masę sudėkite 4 kiaušinių trynius, sūrį (geriausia brinzos) ir prieskonių. Viską sumaišykite su burnočių mase. Kepimo formą patepkite sviestu, išdėliokite apvirtus brokolius, ant jų sudėkite burnočių masę. Ant jos tolygiai paskleiskite pomidorų padažą. Kepkite 200°C temperatūroje 20 minučių. **Skanaus!**

Burnočių košė su slyvomis ir graikiniais riešutais



Reikės:

- 2 stiklinių burnočių sėklų,
- 3 stiklinių slyvų,
- 2–3 šaukštų riešutų,
- šaukšto sviesto, druskos, cukraus.

Slyvas nuplaukite, išimkite kauliukus, o minkštimą susmulkinkite, sudėkite į puodą, užpil-

kite šaltu vandeniu ir virkite 5–7 minutes. Tada supilkite nuplautas burnočių sėklas, pagal skonį druskos, cukraus ir baikite virti košę (apie 20 minučių). Likus iki virimo pabaigos 5–7 minutėms, supilkite smulkintus riešutų branduolius. Į karštą košę sudėkite sviestą ir išmaišykite. **Skanaus!**

procesus, stabdo vėžinių ląstelių formavimąsi, normalizuoja medžiagų apykaitą. Jis padeda gydant daugybę negalavimų – plaučių ir odos ligas, lėtines skrandžio opas, nudegimus, stenokardiją, aterosklerozę.

Manoma, kad maistine verte burnotis lenkia visus dabar egzistuojančias pasaulio augalijos rūšis! Šių augalų proteinais beveik atitinka idealius žmogui būtinus baltymus. Burnočiuose randama daug kalcio, magnio, geležies, fosforo, kalio.

Vertingiausias yra burnočio sėklos ir jų aliejus. Baltymų prisotintos augalo sėklos prilygsta sojos ir karvės pienui: jose žmogaus organizmui labai reikalingos aminorūgšties lizino yra dukart daugiau nei kviečiuose ir tris kartus daugiau nei kukurūzuose ar sorose. Be to, jose beveik nėra gliuteino.

Burnočių sėklų skonis primena riešutus, jos yra labai lengvai

pasisavinamas maistas. Sėklos valgomos tiek virtos, tiek skrudintos, spragintos ar sumaltos į miltus. Naudojamos makaronų, košių, troškinių, įvairių kepinų (duonos, pyragų) gamyboje.

Valgomi yra ir augalo lapai bei jauni stiebai: juos galima troškinti, virti, šaldyti, konservuoti ar džiovinti. Itin skanūs yra burnočių šaltibarščiai ir barščiai. Juos labai tinka ruošti su sūriu, pagardinti kiaušiniene, sriubas. Šio augalo salotos papildys vitamino C ir daugelio mikroelementų atsargas. Burnotis – puikus mėsos pakaitalas, taigi jis greitai suras vietą vegetarų virtuvėje. Sakoma, kad burnočio jaunų žiedų ir lapelių arbata ne tik gydo nuo įvairių negalavimų, bet žvalumo suteikia daugiau nei stipri kava.

Burnotis nesunkiai išauginamas bet kokiame dirvoje, o parduotuvėse galima nusipirkti iškart maisto gamybai tinkamų jo sėklyčių.

PR „Pildyk“ vartotojams – madingos ir išskirtinės telefonų puošmenos

„Pildyk“ nusprendė visiems telefonų naudotojams ir savo klientams pasiūlyti naują Lietuvijoje – išskirtinius ir itin patrauklius telefonų ausinių jungties kištukus – baubukus.

Mažieji baubukai ne tik apsaugo ausinių kištuko angą nuo dulkių ir kitų nešvarumų, kai jos nenaudojate, bet ir suteikia telefonui asmeniškumo ir išskirtinumo.

Sukūrė lietuvių dizaineriai

10 niekur nematytų ir išvaizdžių baubukų kartu su „Pildyk“ komanda sukūrė lietuvių dizaineriai.

„Norėjome pasiūlyti kažką savo, niekur nematyto ir originalaus,



bet kartu ir praktiško. Taip gimė baubukų idėja – linksmų, šėlstančių ir išdaigas krečiančių mažų pabaisiukų serija, kurią sukūrė lietuvių dizaineriai. Į jų kūrybą taip pat įsitraukė vaikai ir paaugliai, kurie

dalijosi savo nuomone, kas jiems patinka, įdomu – buvo ištis smagus procesas, o baubukai atrodo dar puikiau nei įsivaizdavome“, – pasakojo Dominyka Jonušienė, „Pildyk“ prekės ženklo vadovė.

Lietuvių dizainerių studija „PetPunk“, į kūrybą įtraukusi ir vaikus bei paauglius, sukūrė tokius aksesuarus telefonams, kurie patiktų visiems jaunatviškiems žmonėms. Kiekvienas baubukas turi savo charakterį ir būdo bruožus: vienas mėgsta tinginiauti, kitas – miegoti, trečias – krėsti išdaigas.



Rugsėjo 25 dieną Šilutėje dirbs gydytoja echoskopuotoja, kuri atlieka virškinimo organų, inkstų, šlapimo pūslės, krūtų, gimdos, prostatos, limfmazgių echoskopijas. Širdies ir karklo kraujagyslių tyrimo metu vertinama ne tik širdies ir kraujagyslių būklė, bet ir vožtuvai, širdies ertmių dydžiai, kraujotakos greičiai, aterosklerozės laipsnis, trombai, širdies raumens būklė.

TYRIMAI MOKAMI. Skiriamas gydymas.
Registracija tel. 8 616 30 544.

Baubukai išsiskiria kokybiška gamyba, į kiekvieną įdėta rankų darbo. Pačios mažiausios baubukų detalės – akytės, blakstienos – siauru teptuku užtepamos rankomis. Taip šis aksesuaras tampa dar unikalėnis ir labiau išskirtinis.

Gali turėti kiekvienas

Panorus apgyvendinti vieną iš baubukų ant savo telefono, norima baubuką galima įsigyti už 2,99 Eur bet kurioje IKI parduotuvėje ar „Tele2“ salone. Ir pasirinkti būtent tą patį gražiausią.

Rinktis galima iš dešimties skirtingų personažų, turinčių savo charakterį ir būdo bruožus. Aktyvūs „Pildyk“ vartotojai nesunkiai ir be papildomų išlaidų surinks visą skirtingų baubukų kolekciją.

Patinka visiems

Kuriant baubukus „Pildyk“

netgi padarė apklausą, kurios metu paaikšėjo, jog mažieji išdaigininkai patinka visiems, nepaisant amžiaus. Beveik visos merginos iki 16 metų sakė, kad baubukai joms itin patinka ir pradėdavo svarstyti, kiek skirtingų pabaisiukų reikėtų turėti norint vis naujai papuošti savo telefoną.

Tokio paties amžiaus vaikinaui buvo kiek skirtingų nuomonių. Vieniems baubukai patiko iškart, kitiems reikėjo šiek tiek laiko priprasti prie išskirtinio aksesuaro.

Kūrėjus labai nudžiugino tai, kad tokie nedideli, bet linksmi ir žavūs baubukai itin patinka 25–35 metų moterims.

Taigi, visus „Pildyk“ draugus kviečiame į IKI ir „Tele2“ – gražuliai baubukai jau laukia.

KOMEDIJA
BUS SUNKU...
REŽISIERIUS: ADOLFAS VEČERSKIS
DOMINO teatras
RUGSĖJO 24 D. 18 VAL.
ŠILUTĖS KULTŪROS CENTRAS
Vaidina: Saulius Siparis, Inga Valinskienė, Ramunė Kurienė, Sakalas Uždavins, Rimantas Giedraitis, Justė Zinkevičiūtė, Raminta Verseckaitė
www.dominoteatras.lt

INTERAKTYVI KOMEDIJA
2 SMEGENŲ ISTORIJA
LINA RASTOKAITĖ ARŪNAS VALINSKAS
REŽISIERIUS SAKALAS UŽDAVINYS
PREMJERA!
INGA VALINSKIENĖ ALDIS RAMANAUSKAS
MOTERYS VS VYRAI
SPALIO 29 D. 18 VAL.
ŠILUTĖS KULTŪROS CENTRAS
www.silokarcema.lt

RUGSĖJO 26 DIENĄ KVIEČIAME Į EMSI DEGALINĖS GIMTADIENIO ŠVENTĘ

ŠVENTĖS PRADŽIA
9:00
ŠVENTĖS VIETA
EMSI degalinė, Gluosnių g. 4A, Šilutė

ŠVENTĖS PROGRAMOJE

- 9:00 šventės atidarymas, vaišės.
- 9:00-13:00 EMSI loterija.
- 9:00-13:00 kapelos "Šilo aidai" koncertas.
- 9:00-13:00 krepšinio baudų metimo turnyras degalinėje. Laimėtojų apdovanojimai.
- 11:00 vaikų piešinių konkurso „MyLiu Šilutė“ prizininkų apdovanojimai.
- 11:30 20 litrų talpos kanistro kilnojimo rungtis. Laimėtojų apdovanojimai.
- 12:00 metimo į krepšį iš vidurios aikštės turnyras.

Šio turnyro išankstinė dalyvių registracija pradeda rugsėjo 19 dieną EMSI degalinėje Šilutėje. Dalyvis, kuris registruojasi, turi pateikti degalinės operatoriui nuo rugsėjo 19 dienos gautą kurų pylimo kvitą (litrų kiekis nėra svarbus), bus nurašomas jo numeris. Dalyvauja pirmi 100 užsiregistravusiųjų.

PAGRINDINIS PRIZAS – 1 000 EUR!!!

ŠVENTĖS PROGA - MAŽIAUSIOS KURŲ KAINOS LIETUVOJE!

Organizatorius: UAB EMSI