

Nr. 70 (10613) * 2023 m. rugėjo 13 d., trečiadienis

Kaina - 0,97 Eur



Šiandien – Mėnulio delčia,
nuo penktadienio – jaunatis.

Saulė teka 6 val. 47 min., leisis 19 val. 41 min. Dienos ilgumas 12 val. 54 min.

Vardadieniai: šiandien – Barmantas, Barmantė, Birmantas, Birmantė, Eugenė, Eugenė, Eugenija, Eugenijus, Genė, Genius, Humbertas, rytoj – Eivina, Sirputis, penktadienį – Nikodemas, Viskanta, Viskantas, Viskantė, Vismantas, Vismantė, Vismilas, Vismilė, Vismina, Visminas, Visminė.

Rugėjo 13 – Programuotojų diena.

Rugėjo 14 – Šv. Kryžiaus išaukštinimas.

Rugėjo 15 – Tarptautinė demokratijos diena.

Prieniečiai ieško savęs didmiesčiuose

2 p.

Balsavimo teisės suteikimas šešiolikmečiams – drąsus žingsnis pilietiškos 2-6 p. visuomenės link

Žmogus, kelionėmis garsinės Lietuvą 4-5 p.

Inovacijos gynybos 5-6 p. pramonėje – kokie Lietuvos pajėgumai?

„Daržo, sodo ir miško gėrybės ypač 6 p. naudingos“

Mano geriausios dienos 8 p.

Kunigas Remigijus Veprauskas – ir Šilavoto parapijoje

Kunigui Remigijui Gaidžiui iškeliaus Amžinybėn, Šilavoto Švč. Jėzaus Širdies parapijos bažnyčioje patarnaus Balbieriškio Rožinio Švč. Mergelės Marijos parapijos klebonas Remigijus VEPRauskas. Kunigas Remigijus darbuosis abiejose parapijose.

PR Seimas svarstys siūlymą gražinti du šalies aerodromus į nacionaliniams saugumui užtikrinti svarbių įrenginių ir turto sąrašą

Seimas po pateikimo pritarė siūlymui gražinti Pociūnų ir Alytaus aerodromus į nacionaliniams saugumui užtikrinti svarbios infrastruktūros sąrašą.

Pasak vieno projekto iniciatorių – Seimo nario Andrius Kupčinsko, minėti aerodromai iš nacionaliniams saugumui užtikrinti svarbių objektų sąrašo buvo išbraukti 2018 metais, priimant naują Strateginę reikšmę nacionaliniams saugumui turinčių įmonių ir įrenginių bei kitų nacionaliniams saugumui užtikrinti svarbių įrenginių ir turto sąrašą.

Alytaus aerodromas yra netoli Baltarusijos ir Rusijos valstybinių sienų ir taip pat gali būti išnaudojamas Suvalkų koridoriaus gynybai, sajungininkų karių ir krovinių priėmimui, evakuacijai ir kitiems Lietuvos ir NATO valstybių kariuomenių gynybiniam pajėgumams vystytis. Manoma, kad jis galėtų tapti bepiročių orlaivių surinkimo, bandymų, karinės aviacijos aptarnavimo vieta, Lietuvos kariuomenės mokymui ir treniruočių vieta.

Strateginę reikšmę nacionaliniams saugumui turinčių įmonių ir įrenginių bei kitų nacionaliniams saugumui užtikrinti svarbių įmonių įstatymo 4 priedo pakeitimo projektu Nr. XIV-2976 po pateikimo pritaré 67, prieš balsavo vienas, susilaikė 36 Seimo nariai. Nuspėsta dėl šio klausimo prašyti Vyriausybės išvados ir Specialiųjų tyrimų tarnybos antikorupciniu vertinimu.

Projekto aiškinamajame rašte pabrėžiama, kad dėl strateginės Pociūnų aerodromo vietas, šalia esančio Suvalkų koridoriaus, karo Ukrainoje pamokų – bylojančių apie aviacijos ir bepiročių orlaivių bei gebėjimo

Veiverių parkas prikeltas antram gyvenimui

Prieš keletius metus prasidėjus diskusijoms apie Veiverių miestelio parko renovacijos projektą, Prienų rajono savivaldybės mero Alvydo Vaicekausko teigimu, kilo daug šurmulio:

– Pateikus Veiverių parko renovacijos projektą atsirado konkurenčija – suskubo ir Išlaužas, ir tie patys Veiveriai. Dabar galiausiai džiaugiamės, kad projektai bus padaryti ir Išlauže, ir Veiveriuose, – Veiverių parko atidarymo šventėje kalbėjo meras.

Merui Alvydui Vaicekauskui ir Veiverių seniūnijos seniūnui Vaclovui Ramauskui perkirpus simbolinių auksinių kaspinių, šventės svečiai ir dalyviai galėjo pasivaikšioti naujai renovuotu parku.

Parko lankytojus pasitiko renovuoti takai, naujai įrengta apšvietimo sistema, pėsčiųjų tiltelis, o mažiesiems parko svečiams neleis nuobaudžiauti nauja žaidimų aikštelių.

Vėliau šventė persikelė į greta esančią Veiverių A. Kučingio meno mokyklos kiemelį. Čia toliau tęsėsi sveikinimo ir padėkos kalbos.

Prienų rajono savivaldybės me-



ras Alvydas Vaicekauskas tikisi, kad parkas gyvuos: „Didžiausias džiaugsmas bus, jei atvykė į Veiverius, visuomet rasime gyvą, žmonių pripildytą parką.“

Tuo tarpu Veiverių seniūnijos seniūnas Vaclovas Ramauskas sau nuopelnui nepriskyrė: „Esu dėkingas merui ir savivaldybės darbuotojams“, – kalbėjo seniūnas, – „ačiū, ačiū, ačiū.“

Kartu su Veiverių miestelio gyventojais istorinio parko atkūrimu džiaugėsi ir Prienų rajono savivaldybės tarybos narys Aleksas Bani-

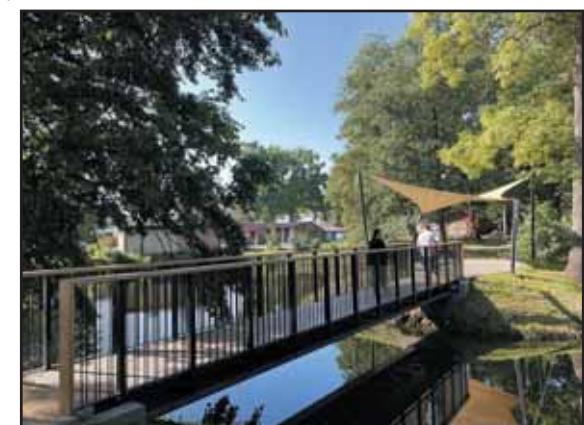
šauskas. Veiverių miestelio parko atidarymas buvo svarbiausias Veiverių seniūnijos bendruomenių šventės „Stiprūs kartu“ akcentas.

Šventės metu žmonės taip pat galėjo paragauti Veiverių krašto bendruomenės siūlomų patiekalų, išsigyt rankų darbo žvakės. Tuo tarpu mažieji dalyviai irgi nebuvo pamiršti – jų laukė batutas, atrakcionai, burbulų bei blizgučių fiesta.

Visą šventę vainikavo grupės „Kitava“ koncertas.

Tadas Kalvaitis

Autoriaus nuotraukos



Po tėviškės medžiais buvo gera...



Kraštiečių rašytoja Aldona Ruseckaitė su knyga apie Vinco Mykolaičio Putino moteris EMMI jau apkeliavo daugelį Lietuvos vietų. Praėjusį šeštadienį su skaitytojais susitikusi poetė gimtinėje – Pilioniškėse, – ji džiaugėsi, kad po Mykolaičio tėviškės medžiais buvo labai gera...

Prienų krašto muziejaus nuotraukos

LRS Informacijos ir komunikacijos departamento Spaudos biuras

Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Man ne vis vien...

Projektą remia
SPAUDOS,
RADIVO IR
TELEVIZIJOS
RÉMIMO
FONDAS

Balsavimo teisés suteikimas šeziolikmečiams – dråsus žingsnis pilietiškos visuomenės link

Jau ne vienerius metus Lietuvoje kalbama apie jaunimo galimybų išplėtimą dalyvauti valstybės gyvenime, jauniems žmonėms nuo 16 metų suteikiant balsavimo teisę savivaldos rinkimuose. Tačiau kalbos apie rinkėjų amžiaus cenzo mažinimą savivaldybių merų ir tarybų rinkimuose vis dar kelia visuomenės diskusijas, kurios neretu atveju yra palydimos diskriminacija dėl amžiaus ir tampa savotišku ginču tarp kartų.



Apie tai, kuo valstybei galėtų būti naudingas balsavimo teisés suteikimas jaunuoliams nuo 16 metų, Birštone vykusiam festivalyje „Būtent“ kalbėjo diskusijos moderatorius U. Masi, Seimo narė R. Morkūnaitė-Mikulienė, buvusi LiJOT valdybos narė T. Škutaitė bei LiJOT prezidentas D. Katelė.

Kartu konfliktas vyksta ne tik šiuo vienintelio klausimu, bet ir kitais jaunimui svarbiais klausimais, aktualiaisiais bendrame pasaulyniame kontekste. Festivalio „Būtent“ metu vykusioje diskusijoje „Kam valstybei reikia jaunimo? Juk galite nuspести už mus!“ buvo taikliai pastebėta, jog Lietuvoje protesto akcijos, suburiančios jaunimą, beveik visuomet pasitinkamos su mintimi, kad jauni žmonės nežino, ką daro.

Kita vertus, buvusios Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos (LiJOT) valdybos narės Teresės Škutaitės teigimu, savotiškas kartu konfliktas

yra tiesiog užkoduotas istorijoje, o tam tikrą pašiepimą dėl savo amžiaus jaučia ne tik jaunimas, bet ir vyresnioji karta ir tas pesimistiškas nusistatymas eina ir iš vienos, ir iš kitos pusės, tik ne visuomet jį pastebime.

Visgi jaunas žmogus, norėdamas tinkamai atstovauti savo interesams, turi kur kas mažiau įrankių negu vyresnio amžiaus žmonės, todėl kartais jis tiesiog lieka nematomas ir tinkamai nerepresentuojamas. Jaunimo organizacijų astovas

(Nukelta į 6 p.)

Prasideda diskusija, kurioje išplėtomi klausimai, kaip galėtų būti naudingas balsavimo teisés suteikimas jaunuoliams nuo 16 metų. Diskusijos moderatorius U. Masi, Seimo narė R. Morkūnaitė-Mikulienė, buvusi LiJOT valdybos narė T. Škutaitė bei LiJOT prezidentas D. Katelė.

Prieniečiai ieško savęs didmiesčiuose

Paklausti, kodėl išvyko iš Prienų, jaunuoliai atvirauja, kad giminają vietą paliko ne tik dėl siekio igyti aukštajį išsilavinimą, bet ir dėl kitų priežascių.

Oficialiosių statistikos portalo duomenimis, Prienų rajono savivaldybėje 2020 metų pradžioje gyveno beveik trimis šimtais daugiau 20-24 metų amžiaus asmenų nei šiuo metu pradžioje. Prieš trejus metus savivaldybėje gyveno 1578 šio amžiaus asmenys, o šiuo metu pradžios duomenimis dabar gyvena 1301 asmuo.

Traukia įvairesnės karjeros galimybės

Dauguma jaunuolių pasirenka išvykti iš gimtojo miesto dėl didesnių karjeros galimybių.

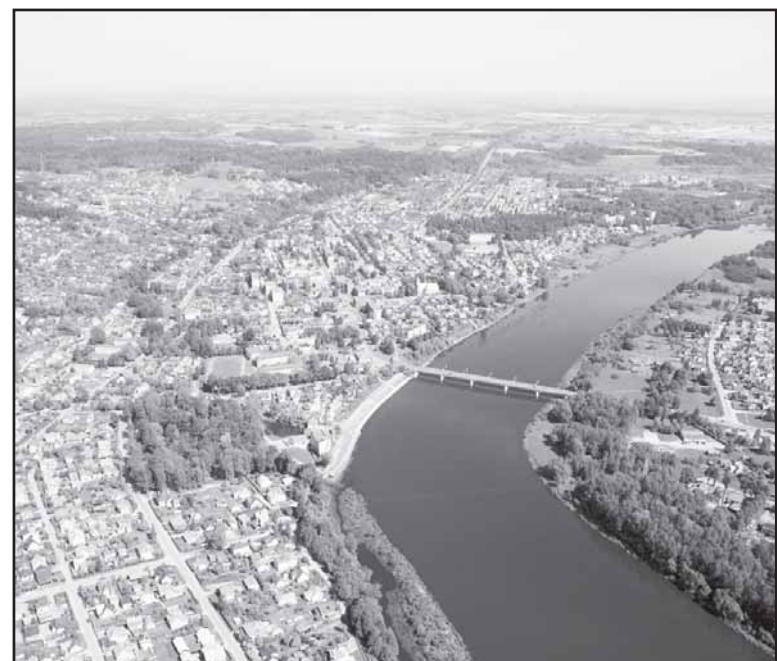
Vilniaus technologijų ir dizaino kolegijoje transporto logistiką studijuojantis **Emilis Butkus** teigia, kad iš sostinės išvyko dėl karjeros galimybių. „Net ir pabaigus studijas neapsimokėtų grįžti į Prienus, nes nėra didelio darbų pasirinkimo pagal specialybę“, – teigia Emilis.

Vilniaus dizaino kolegijoje interjero dizainą studijuojanti **Viktorija Milušauskaitė** paantrino Emiliui, jog Prienuose yra per mažai darbo vietų, tinkamų jaunimui. „Didesniuose miestuose daugiau darbo vietų, ypač ofisių, kuriuose jauni žmonės galėtų išsinuomoti sau darbo vietą ir kurti, plėsti savo verslus arba tiesiog dirbtį“, – priduria Viktorija.

Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) ketvirtio kurso lietuvių filologijos ir leidybos studentė **Gabija Juocevičiūtė** mano, kad dauguma jaunuolių išvyksta studijuoti, o aukštosios mokyklos yra tik didžiuosiuose miestuose, tad likti giminajame mieste nelabai ir įmanoma. Gabijos nuomone, jaunimą į kitus miestus labiausiai traukia didesnis darbo vietų ir specialybų pasirinkimas.

Trūksta laisvalaikio pramogų

Pašnekovai neslepia, kad Prienuose yra per mažai laisvalaikio vie-



tų, kur galėtų praleisti laisvalaikį.

„Pasigendu jaunimui aktualiu ir įdomiu renginiu“, – teigia Emilis. Jis priduria, jog dažniausiai susitikimui su draugais renkasi didesnius miestus, kadangi Prienuose nėra laisvalaikio pramogų pasirinkimo.

Anot VDU studentės Gabijos, jaunuoliai dažnai išvyksta, nes nori pakeistivietą, aplinką ir atrasti savajį „as“ kūrį. „Išvykimą lemia ir noras dirbtį bei užsiimti įvairesnėmis veiklomis“, – teigia ji.

I didmiestių traukia laisvės pojūtis

Jaunuoliai priduria, jog dideliame mieste yra daugiau laisvės nei giminajame mieste.

„Mažame miestelyje turi būti atsargesnis, o dideliame gali būti laisvesnis ir išreikšti save įvairiomis formomis“, – sako Gabija. Pašnekovė priduria, jog dideliame mieste išvyksta aktyvus naftinis gyvenimas, kai bet kuriuo paros metu galima rasti veiklos, vietų, kur pavalgyti, pasilinksinti. „Čia gali sutikti įvairesnių žmonių, gali veikti tai, ką visuomet svajodavai, tačiau tavo miestelyje to nebūdavo“, – atvirauja ji.

Anot Emilio, gyvendamas did-

miestyje turi didelę pasirinkimo laisvę įvairiausias aspektais: nuo studijų programų įvairovės iki pomėgių realizavimo.

Vilioja didesnis darbo užmokestis

Vilniaus miesto jaunimo reikalų tarybos pirmininkė **Neda Žutautaitė** mano, jog jaunuolių persikėlimą iš mažesnių į didžiuosius miestus lemia ne tik aukštojo išsilavinimo siekis.

„Iš dalies mažesnių miestelių/rejonų, ne tokiais aukštais akademiniuose rezultatais pasižymintys mokyklų baigę jauni žmonės, net ne viada apskritai ryžtasi siekti aukštojo išsilavinimo“, – komentuoja ji.

Pirmininkė teigia, jog bendraja prasme didesnis miestas turi asociacijų ir su didesne „galimybų įvairove, ir „geresnėmis pozicijomis“ darbo rinkoje. Pavyzdžiu, Valstybinė duomenų agentūra fiksuoja, kad sostinės regionas išskiria ir didesniu vidutiniu nei kiti šalies regionai, darbo užmokesčiu. Tai, matyt, gali būti ir svarbiu veiksmiu, skatinančiu jaunus žmones išvykti į didesnius miestus.

Aira Radvilavičiūtė

Informacinis pranešimas žemės sklypų savininkams ir kitiems naudotojams, kurie deklaravę nepilnus gyvenamosios vietas duomenis ar neatsiémė siųstų informacinių pranešimų apie parengtą Projekto „Rail Baltica“ geležinkelio linijos Lenkijos ir Lietuvos valstybių siena–Jesia modernizavimo susisiekimo komunikacijų inžinerinės infrastruktūros vystymo plano projektą

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos teritorijų planavimo įstatymo 23 straipsniu, Lietuvos Respublikos žemės paėmimo viusuomenės poreikiams įgyvendinant ypatingos valstybinės svarbos projektus įstatymo 16 straipsniu, Visuomenės informavimo, konsultavimo ir dalyvavimo priimant sprendimus dėl teritorijų planavimo nuostatais, patvirtintais Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1996 m. rugėjo 18 d. nutarimu Nr. 1079 (2013 m. gruodžio 18 d. nutarimo Nr. 1267 redakcija), ir Susisiekimo komunikacijų inžinerinės infrastruktūros vystymo planų rengimo taisyklėmis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos susisiekimo ministro ir Lietuvos Respublikos aplinkos ministro 2006 m. lapkričio 24 d. įsakymu Nr. 3-453/D1-549, atliekamas supažindinimas su parengtu valstybei svarbaus Projekto Rail Baltica“ geležinkelio linijos Lenkijos ir Lietuvos valstybių siena–Jesia modernizavimo susisiekimo komunikacijų inžinerinės infrastruktūros vystymo plano (toliau – II VP) projektu.

Susipažinti su parengtu valstybei svarbaus projekto teritorijų planavimo dokumentu galima Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerijos interneto svetainėje <https://sumin.lv.lt/> ir Lietuvos Respublikos teritorijų planavimo dokumentų rengimo ir teritorijų planavimo proceso valstybės priežiūros informacinių sistemoje (www.tpdriis.lt, TPD Nr. S-NC-00-19-8) iki 2023 m. spalio 4 d. Viešas svarstymas, kurio metu bus viësai supažindinta su specialiojo teritorijų planavimo dokumento sprendiniai, organizuojamas 2023 m. spalio 5 d. 17.00 val. Marijampolės savivaldybės administracijos I a. salejė, adresu: Basanavičiaus a. 1, Marijampolė. Viešas svarstymas bus papildomai transliuojamas gyvai internetu per MS Teams platformą. Vaizdo translasiavimo nuoroda: <https://byt.lt/IEpaf>. Vieša specialiojo teritorijų planavimo dokumento sprendinių ekspozicija nuo 2023 m. rugėjo 1 d. iki 2023 m. spalio 4 d. imtinai vyks Kalvarijos, Kauno r., Kazlų Rūdos, Lazdijų r., Marijampolės ir Prienų r. savivaldybių administracijų patalpose.

Papildomai viešinama Web GIS internetinėje erdvėje <https://arcgis.com/OevCL>.

Kilus klausimams ar neaiškumams galima kreiptis šiaisiai adresais:

Specialiojo teritorijų planavimo dokumento rengėjas – Jungtinės veiklos partneriai UAB „Sweco Lietuva“ (atsakingasis partneris) ir DB Engineering & Consulting GmbH. UAB „Sweco Lietuva“, Spaudos g. 6-1, 05132 Vilnius, tel. (8 5) 262 2621, el. p. info@sweco.lt, www.sweco.lt. Teritorijų planavimo vadovė – Marija Burinskienė (kvalifikacijos atestatas Nr. 0090). Kontaktiniai asmenys: UAB „Sweco Lietuva“ Vandentvarkos administracijos skyriaus projektų vadovas Dainius Mazetis (mob. tel. +370 650 70892, el. p. dainius.mazetis@sweco.lt).
Paslaugų pirkėjas – AB „LTG Infra“, Geležinkelio g. 2, 02100 Vilnius, tel. (8 5) 269 3353, el. p. info@ltginfra.lt. Kontaktinis asmuo – „Rail Baltica“ valdymo Teritorijų planavimo projekto vadovė Ieva Matulionytė (mob. tel. +370 682 60331, el. p. ieva.matulionyte@ltginfra.lt, M. K. Čiurlionio g. 16, 44362 Kaunas). Projekto „Rail Baltica“ interneto svetainė www.rail-baltica.lt.

Planavimo organizatorius – Planavimo organizatorius – Lietuvos Respublikos susisie-

kimo ministerija, Gedimino pr. 17, 01505 Vilnius, tel.: (8 5) 261 2363, el. p. sumin@sumin.lt, interneto svetainė www.sumin.lv.lt. Kontaktiniai asmenys: Infrastruktūros plėtros grupės vyriausioji specialistė Jurgita Barysienė (mob. tel. +370 657 02486, el. p. jurgita.barysieva@sumin.lt), Tarptautinio bendradarbiavimo grupės Strateginių sprendimų ir programų valdymo klausimų vyresnioji patarėja Gražina Siauciūnaitė (mob. tel. +370 65873360, el. p. grazina.siauciunaite@sumin.lt).

Pasiūlymai dėl valstybei svarbaus projekto specialiojo teritorijų planavimo dokumento sprendinių teikiami planavimo organizatorui nurodytais kontaktais raštu arba TPDRIS per visą teritorijų planavimo dokumento rengimo laikotarpį iki viešo svarstymo ir jo metu.

Šiame informaciniame pranešime pateikta informacija skirta žemės sklypų bei juose esančių statinių savininkams ir kitiems naudotojams, kurie deklaravę nepilnus gyvenamosios vietas duomenis ir/arba pranešimų dėl projekto, siųstų deklaruotos gyvenamosios vietas adresu, neatsiémė.

Žemės sklypų ir/ar juose esančių statinių (tame tarpe ir visi pastatai, ir inžineriniai statiniai), kurie arba jų dalis bus naudojami visuomenės poreikiams ir/arba kuriems arba jų dalims **bus nustatoma** (tikslinama) kelių / geležinkelio kelių ir jų įrenginių / elektros tinklų / magistralinio dujotiekio / ryšio kabelio apsaugos zona, ir/arba **bus numatoma** (tikslinama) **magistralinio dujotiekio vietovės klasė**, ir/arba **bus numatomas** (tikslinama) servitutas ir numatoma (tikslinama) kelių / geležinkelio kelių ir jų įrenginių / elektros tinklų / magistralinio dujotiekio apsaugos zona, arba kurie patenka į II VP gretimą teritoriją, kuri ribojasi su II VP konkretizuotų sprendinių teritorija, **sarašas**:

Prienų rajono savivaldybėje žemės sklypų unikalūs numeriai:

440002952634; 440003362126; 440003931160; 440003931206;
440006371935; 440006372932; 440007642479; 440007684780; 440007684915;
440009942076; 440009942232; 440009942410; 440009942643; 440010607668;
440010607702; 440014125478; 440014821502; 440019512522; 440019875666;
440020234811; 440020260933; 440020261009; 440021386032; 440021462068;
440022140301; 440023383695; 440023690897; 440024512976; 440029691829;
440030791923; 440030792031; 440030792110; 440031002884; 691800010057;
691800010109; 691800020004; 691800020015; 691800020016; 691800020074;
691800020093; 691800020118; 691800020119; 692800010027.

Šis pranešimas laikomas įteikujo paskelbimo spaudoje dieną

Užs.Nr.055

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Veronika Pečkienė

Naudingi patarimai

Skauda juosmenė

Staiga suskaudo stuburas juosmens srityje? Duria kairėje nugaros pusėje? Negalime nei pasisukti, nei pasilenkti? Kokios pastarojo skausmo priežastys ir kaip jų gydyti, klausiu Prienų ligoninės kineziterapeutės Neringos ZAVADZKIENĖS.

– Nugaros skausmas neretai užklumpa staiga. Kas provokuoja raumens spazmus?

– Nugaros skausmai kamuoją dėl stuburo patologijos (osteochondrozės, stenozės, degeneracinių pakitimų), laikybos, viršsvorio, pažeistų tarplankstelinės diskų, persitempus fiziškai (daug lankstantis, netaisykingai keliant sunkų svorį) ar peršalus.

Svarbu kiekvienam asmeniškai suprasti skausmo priežastis (ypač, kai jis kartojasi) ir jų vengti. Tarp stuburo slankstelių yra tarplanksteliniai diskai, kurie lyg spyruoklės leidžia stuburui lankstytis, kai judame. Aktyvus judėjimas bei kasdieniniai tempimo pratimai – patikima sąnarių, raumenų ir nugaros skausmo profilaktika.

Koks fizinis aktyvumas tinka mas stuburo sveikatai?

– Derėtų ne tik ryta, bet ir vakarą atlikti nesudėtingus fizinius pratimus, suteikiant krūvi ir stuburui, ir kitoms raumenų grupėms. Ipraskite ilgiau ir dažniau vaikščioti pėsčiomis. Tinka sportas ėjimas. Kamuojančių stuburo skausmams naudinga plaukioti baseine, ypač ant nugaros, nes plaukimo metu atspalaiduoja ir stiprija raumenys, o stuburui tenka

mažiausias fizinis krūvis.

– Ar dažnai padeda masažas?

– Gydomasis masažas turėtų tapti nuolatiniu mūsų gyvenimo palydovu. Nugaros skausmo profilaktikai bei gydymui tinka lengvas švelnus masažas. Jis atliekamas lėtais sukamaisiais judesiais tepalu įmasažuojant kelis kartus didesni nei skaudamas nugaros plotas. Esant nugaros skausmams, rekomenduojama šį masažą atlikti du kartus dienėje po 5 minutes.

Nugaros skausmus mažina ir vandens procedūros: šiltos gydomosios vaistažolių ar druskų vonios, masažinės srovės, garinė ar turkiška pirtis, sauna. Šiluma ir vanduo atpalaiduoja raumenis, mažina jų įtempiamą.

– Kada derėtų vartoti vaistus?

– Jeigu nugaros skausmas ūmus, labai skauda keičiant padėti, negalite užmigti nakty ar lėtinis, jį malšinkite priešuždegiminiais vaistais nuo skausmo. Itrinkite gydomojo tepalo. Dėl medikamentinio gydymo derėtų pasikonsultuoti su šeimos gydytoju. Skausmo mažinimui tinka ir fizioterapijos procedūros: TENS srovės, elektrostimuliacija, magnetinė terapija.

– Ką daryti, jei staiga ir stipriai



suskaudo nugarą? Ar yra koks pratimas šiam atvejui?

– Patogiai atsigulkite ant lovos: atsigulę ant šono po pilvu (po liemenu) pasiskiškite pagalvę, pakelkite į viršų vieną koją, – tuo būdu atpalaiduose steburą. Atlikite paprastą, bet veiksmingą kvėpavimo pratiimą: lėtai ir giliai įkvėpkite.

Po 2–3 sekundės sulaiykite kvėpavimą ir staigiai iškvėpkite su garsu „Cha“. Pakartokite šį pratimą keletą kartų.

Jeigu po kelių valandų skausmas nemažės, išgerkite nesteroidinių vaistų.

– Ačiū už pokalbi.

Kitame straipsnyje pristatysi me pratimus, kuriuos derėtų atlikti namuose tiems, kuriuos vargina nugaros skausmai juosmens srityje.

Bruknių, bruknelės...

Raudonais karoliukais miškuose pasipuošė samanų kilmė. Kuo naudingos bruknės, ką galime iš jų skanaus pagaminti?

Sunoksta rudenį

Bruknių subrėsta rugpjūčio – rugsėjo mėnesiais. Nederėtų rinkti neprinokusią uogą, – jos priekoks, tačiau bus mažiau naudinges. Bruknui uogose gausu C, P, PP, B1, B2 vitaminų, karotino, geležies, kalio, kalcio, organinių rūgščių, druskų, pektinų.

Uogos turi benzoinės rūgštis, todėl pačios save apsaugo nuo pelėsių: negenda, nepūva, ilgai išlieka šviežios ir sveikos.

Miško daktarė

Gydytojų dietologų teigimu, bruknės gerina virškinimą, regejimą, malšina uždegiminius procesus, ypač artrito, radikulito skausmus, stabdo kraujavimą, lengvina atskosėjimą. Vartojama sergant cukralige, tulžies pūslės akmenlige. Bruknų lapai (jų nuoviras) ir uogos turi šlapimą varančių ir dezinfekcinių savybių, todėl rekomenduojamos sergant cistitu, kasos uždegimui, podagra, esant padidėjusiui kraujospūdžiui. Taip pat stabdo mikrobų dauginimąsi, valo toksinus, naudinga sergant onkologinėmis ligomis ar apsinuodijus.

Bruknių venkite esant skrandžio ir dyvilapirštės žarnos opai, padidėjus skrandžio rūgštungumui, sergant inkstų ligomis ar nėštumo periodu.

Kaip paruošti žiemai?

Rudenį nuskintos visiškai sunokusios bruknės gerai išsilaiako visus metus, neprarasdamos gerų maistinių savybių.

– Rugsėjį ar spalį surinktas uogas perplaukite vėsiu vandeniu ir paberkite ant palangės (patiesus švarų popierių ar Baltą audinį), jau po 4 valandų bus sausos. Tada suberkite bruknes į didesni dubenį ir lėtai maišant pridėkite cukraus (santykiai 1:1). Trinkite mediniu grūstuvu (apie 1–1,5 val.), kol susiformuos vientisa masė ir paragavus nejausite cukraus. Tuomet supilkite paruoštą uogenę į švarius stiklainius ir, užsukę dangteliais, laikykite šaldytuve ar rūsyje. Tokiu būdu paruošus uogas žiemai išsaugosite visus vitaminus, – pataria maisto technologė Zeta Štarkevičienė.

Kitas būdas – laikyti žalias bruknes šaltai. Išplautas uogas suberkite į stiklainius, užpilkite šaltu šviežiu virintu vandeniu, pridėkite malto cinamono (1litru – 0,5 šaukšteliu), kad uogos būtu apsemtos ir sandariai užsukite dangtelius. Laikykite šaldytuve ar šaldiklyje.



Bruknių receptai

„Iš uogų gaminamos ne tik uogenės, bet ir kompotai, džemai, sultys, sirupai, padažai, desertai, tinka salotų bei mėsos patiekalų gardinimui,“ – sakė Zeta Štarkevičienė ir dovanė kaletą receptą jūsų stalui.

Bruknių kokteilis

1 stiklinė bruknių, 0,5 l vandenės, 4 šaukštelių cukraus armeaus.

Bruknes užpilti šaltu vandeniu (galima įdėti porą leduko), iberti cukraus ir išplakti plaktuvu.

Bruknių padažas

1 l bruknių, 150 g cukraus, gabalėlis citrinos paprikos, žiupsnelis maltų juodujų pipirų.

Susmulkinti smulkintuvu supjaustytą papriką, bruknes, pridėti cukraus, pipirų ir viską gerai išplakti iki vientisos masės. Šis padažas tinka prie paukštienos, žvérrienos bei kitų mėsos patiekalų.

Bruknių desertas

200 g plaktos grietinėlės (36 proc.), 2 šaukštai bruknių (arba uogenės), 2 virtos kriaušės.

Atvésintą grietinėlę išplakti iki standumo. Įtaures sudėti plaktą grietinėlę, o ant jos užberti bruknių.

Salotos su bruknėmis

1/2 aisdango salotos gūžės, 1 šaukštai graikių riešutų, 100 g fetos (ar kita minkšto) sūrio, 2 šaukštai bruknių.

Alyvuogių aliejaus, citrinos sulčių ir medaus padažas.

Supjaustyti salotą, sūri, iberti riešutų, bruknių, užpilti padažo ir viską lengvai išmaišti. Skanaus!

Rudens kokteilis

1 bananas, 1 obuolys, 2 šaukštai bruknių, 1 šaukštelių medaus, 1 porcija valgomų ledų, 5 juodujų serbentų lapai, 1 stiklinė vandenės.

Išplaktuvą sudėti supjaustytą bananą, obuolių, bruknes, medų, ledus, užpilti vandeniu ir viską gerai suplakti.

Veronika Pečkienė

Kas gelbsti nuo knarkimo?

...Smagu keliauti į šiltuosius kraštus, mégautis nakyne kaimo sodyboje ar poilsiauti prie ežero. Tačiau vargas miegoti su partneriu, kuris naktimis... knarkia. Bemiegės naktys apkartina ne tik poilsio marionu. Tad ką galima padaryti, kad miegas būtų ramus? Apie tai kalbuosi su Prienų ligoninės gydytoja otorinolaringologe Julija ŠNEIDER.

Kodėl žmonės knarkia?

– Mokslineis tyrimais nustatyta, kad dažniau knarkia vyresnio amžiaus žmonės. Knarkimo intensyvumui turi įtakos antsvoris, kai kurie vaistai, rūkymas, kūno padėtis miegant ant nugaros.

kalams. Jie nepasižymi gydomuoju efektu ir gali padėti tik epizodiškai. Tiesa, kai kuriems pacientams padeda specifiniai purškalai. Pavyzdžiu, gydytojo paskirti receptiniai nosies purškalai su steroidais.

Koks turėtų būti miegamasis?

– Beje, knarkiančiam žmogui labai svarbu, kad miegamajame būtu vėsu – apie 18–20 laipsnių šilumos. Jeigu kambaryje šilta ir sausa, jums įkvepiant didėja nosies užsimimo tikimybė. Tad knarkimo prevencijai ne mažiau svarbus gerai išvédintas vėsus miegamasis. Venkite pūkinės patalynės. Gali padėti ir aukštesnės pagalvės, tačiau derėtų jų privengti turint širdies problemų.

Ar verta turėti namuose oro drėkintuvą?

– Svarbu juo teisingai naudotis. Oro drėkintuvą turi būti nustatomas nei per stipriai, nei per silpnai, t. y. atsižvelgiant į kambario kvadratūrą, kad būtų optimalus poveikis. Galima į drėkintuvą įlašinti eterinio aliejaus (levandų, citrinos, bergamotės ar šalavijo), tačiau saikingai 1–2 lašus.

Ar knarkimas gali sukelti sveikatos problemų?

– Pavojingiausias su knarkimu susijęs sutrikimas – obstrukcinė miego apnėja. Ji diagnozuojama, kai miego metu ne mažiau kaip 10 sekundžių sustoja kvėpavimas, dėl to organizmas negauna pakankamai deguonies. Neretai sergantieji gydomi nuo širdies ligų, neįvertinant, kad obstrukcinė miego apnėja yra dalinė jų pasekmė.

Taigi knarkimas gali sukelti širdies veiklos sutrikimų.

Svarbu gydyti ir refluksą, kurio pasėkoje gali dažniau varginti knarkimo epizodai.

...Kuo garsiai ir dažniau knarkiama, tuo labiau tikėtina, kad tai sveikatos problemų požymis. Jei minėtos priemonės nepadeda atskratyti knarkimo, kreipkitės į gydytoją.

Arčiū už svarbius patarimus.

Veronika Pečkienė

Morkų ir apelsinų sriuba

Sriubai reikės:

500 g morkų, 1 apelsino (išspaustų sulčių ir 1/2 žievelės), 1 litro daržovių sultinio, 25 g sviesto, 1 svogūno, druskos, pipirų pagal skoni.

Kaip gaminti:

Didelėje keptuvėje ar puode įkaitinkite sviestą, suberkite smulkiai supjaustytą svogūną, kepkite 10 minučių, kol suminkštės.

Sudėkite supjaustytas morkas ir nutarkuotą apelsino žievelę, maišydami troškinkite 3–4 minutes, tada supilkite sultinį ir užvirinkite. Sumažinkite kaitrą ir dar patroškinkite 20–25 min. arba kol morkos visiškai suminkštės. Sriubą pertrinkite, tada įmaišykite apelsinų sultis. Paragaukite ir pagardinkite pipirais bei druska. Jei megstate, galite patiekti su grietinėle.

Skanaus!

Tai, kas išaugina...

Žmogus, kelionėmis garsinęs Lietuvą (II)

Česlovas IŠKAUSKAS

Peršokę ankstyvąjį Mato Šalčiaus biografiją gržkime prie prof. B. Šetkaus pranešimo.

Pirma, Matas Šalčius yra pavyzdys, kuris rodo, kiek daug galima nuveikti ne tik per savo gyvenimą, bet dar jaunystėje. Reikia pasakyti dar aiškiau – dirbant su dideliu pasiūtiniu.

„Brolau, aš pašvenčiau visas savo jėgas šaliems švietimui ir laisvei, bet man žai padariau, tesk tu toliau mano darbą“.

Šiuos žodžius Matas Šalčius užraše praėjus penkioms dienoms po to, kai Lietuva 1923 m. prisijungė Klaipėdos kraštą. Tuo metu M. Šalčius gydėsi Karaliaučiaus ligoninėje ir dienoraštyje sukūrė projektą savo antkapinio paminklo, ant kurio turėjo būti iškalti minėti žodžiai. Jis jau tuo mete abejojo, ar pajėgs pakilti iš ligos patalo, nes gydytojai buvo konstatavę arti dešimties ligų.

Pripažinkime, išskirtinai retai pasitaiko, kuomet žmogus, eidamas 33-iuosius gyvenimo metus, gali parieki, kad visas savo jėgas atidavę šalies švietimui ir laisvei. Paprastai tokiai amžiuje žmonės daugiau laiko skiria šeimai ar megstamiams užsiemimams nei valstybės reikalams. O jei ir skiria, tai jau ne iki tokios ribos, kai organizmas atsiduria ties išgyvenimo bedugne. M. Šalčius buvo kaip tik toks! Jam lietuvių tautos ir valstybės reikalai buvo svarbiau už asmeninius. Ir tiesą pasakius, dar pries tuokdamasis 1912 m. su pasituriučio ūkininko dukra Marija Rožanskaitė, ją įspėjo, kad su juo gyventi nebus lengva, nes turis gyvenimė daug ką nuveikti. Ir jis nemelavo.

Taigi, kaip nutiko, kad 33-iaisiais gyvenimo metais buvo prieita iki tokios būsenos? Atvertus beveik prieš šimtą metų rašyto dienoraščio puslapius, užtinkame jo gana atviras mintis. Iš šio dienoraščio aiškėja kai kurie jo gyvenimo veiklos epizodai. Bet šis dienoraštis neskirtas viešumai, todėl užrašytos mintys pertekliai.

„[...] Suėdė nemaža mano sveikatos pašalinimas manęs iš Marijampolės gimnazijos už revoliucinį nusistatymą 1905 ir 1906 m. gale ir sėdėjimas savaitės Marijampolės kalejimė 1906 m. vasarą. Jau belankydamas „Saulės“ kursus buvau kartą taip nusilpęs, kad iš nuovargio ir persidirbimo, kad reikėjo mėnesį namuose išsėti. Pagaliau nemaža jėgų atėmė ir mokytojaviams Skuode, Sedoje ir Vytogaloj, kame vienur ir kitur, be pamokų mokyklo, dar dirbau ir vakarais, mokydamas savo bute mokinius lietuvių kalbos (Skuode) arba nemokslius (Vytogaloj), ilgas vakaravimas su begaliniu skaitymu ir rašymu redaguant. Mokyklą nuo 1909-1913 m. ir pagaliau, persekiojimus manęs už paskaitą 1913 m. Petrapily apie rusų mokytojų darbus Lietuvoje, snaipavimas į mane iš visų mano gimininių ir draugų pusės; po to įvyko bastyrnasis Didžiojo Karo metu po Rusus, Sibirą, Japoniją, Ameriką ir pagaliau dalyvavimas kovoje dėl Lietuvos nepriklausomybės nuo 1919 m. pradžios ligi 1922 m., kai man teko be paliovos važinti su agitaciniuose prakalbiorių, supirmos paskolos bonaičių ir su Šaulių organizavimo reikalais ir, pagaliau frante su lenkais. Prieš Didžių Karą buvau jau išmokes tauzoti savo sveikatą ir ja rūpintis, bet pastaraisiais 4 metais tas pamiršta ir tik dabar man ši liga vėl priminė. Bet svarbiausia šios mano ligos priežastis – tai Kauno Komendanto krata pas mane mano bute 9 birželio 1922 m. Ta krata man buvo suduotas mirtinas smūgis. Aš sunkiai gindžiau su kita Lietuvos laisvę nuo 1905 metų, kad, pagaliau, ta laisvę ir tos laisvės istaiga man smeigtų pelį į širdį – kieno tas darbas ta krata, ar jų Šaulių Centro Valdybos narių, ar Užsienio Reikalų Ministerijo, ar pačio Komendanto darbas, man vis tiek, bet faktas palieka faktu. Man padaryta žaizda, kuri gyvenime niekada neužgisi.“



Mato Šalčiaus atminimo lenta.

(bareljefo autorius Gediminas Piekaras)
(iš: https://www.xxiamzius.lt/numerai/2010/04/28/atmi_01.html)

Sveikatai pagerėjus M. Šalčius vėl įsuko į valstybės ir visuomeninio gyvenimo sūkurius: dirbo spaudos baruose, studijavo Lietuvos universitete ekonomiką, dirbo Vidaus reikalų ministerijos informacijos ir propagandos biure, steigė PEN klubą, po to – Turizmo sąjungą. Daugiau kaip vienerius metus (1925-1926 m.) ėjo Šaulių sąjungos pirmininko pareigas. Dirbo daug ir įvairose srityse. Daugelis gabumų ir organizacių gebėjimų galėjo jam pavydėti. Vėliau jis pasirinko keliones, todėl ir mūsų laikais jis išliko žmonių atmintyje kaip, ko gero, žymiausias lietuvis keliautojas.

Antra, Matas Šalčius yra pavyzdys, rodantis, kaip galima tarnauti Tėvynei atsidūrus toli nuo jos. Antai Pirmojo pasaulinio karo metu apsistojo Jungtinėse Amerikos Valstijose 1916 m. organizavo Lietuvų dieną, kurios metu rinko aukas nukentėjusiems nuo karo šepti. Kaip raše Karolis Račkauskas-Vairas, „amerikiečiai galėjo pasigerėti Šalčiaus darbingumu ir sugebejimu organizuoti. Spaudai ir organizacijoms padedant, per 3 savaites pavyko suorganizuoti ligu 400 skyrių įvairose Amerikos lietuvių naujokynuose. Plačiu mastu ėjo pasiruošimas Lietuvų Dienai ir tiems pasiruošimams vadovavo Matas Šalčius. Lietuvų dienos pasisekimas didele dalimi buvo Šalčiaus pasidarbavimo dėka. Lietuvų diena Amerikoje davė nukentėjusiems nuo karo 230 000 dolerių. JAV Raudonasis Kryžius pridėjo tiek pat prie surinktos sumos“.

Kai 1929 m. M. Šalčius kartu su A. Poška motociklu išvyko į kelionę aplink pasaulį, jis neatsiribojo nuo savo tautos ir valstybės reikalų. Kelionės metu jis sutiko tolinose šalyse daug išeivių iš Lietuvos. M. Šalčius raše:

„Keliaudamas aš visur užtikau tris daiktus: žviblį, žydą ir lietuvių. Mūsų lietuvių aš užtikau net tokiose šalyse kaip Bulgarija, Pietų Slavija, Graikija, Egiptas, Palestina, Indija, Sijamas, Java, Filipinai. Didesnės jų kolonijos yra Iranas (Persijoje), Kinijoje – Šančiajus ir Mandžūrijoje (Harbine), Australijoje (Sidnėjuje), Pietų Afrikoje. Iš pirmiau man teko pažinti lieťuvius išeivius ir jų gyvenimą Rusijoje, Vokietijoje, Prancūzijoje, Anglijoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose ir Kanadoje. Apie mūsų išeivius galima pasakyti, kad jie beveik visur varsta ir gyvena blogose sąlygose, be globos,

Atminties tiltu

Projektą remia



miesiems po jo mirties. Ji buvo greta keliautojo paskutinėje jo sumanytoje kelioneje iš Ugnies Zemės per Pietų ir Šiaurės Ameriką, Aliaską ir Sibirą iki Kauno. Moteris buvo greta jo ir paskutinėmis gyvenimo valandomis, kuomet jo gyvybė užgeso 1940 m. Bolivijs ir Brazilijos pasienio miestelyje Guajaramerine.

Stai ištrauka iš Veronikos Verkaitės-Laurinavičienės laiško:

„1936 m. kovo 19 d. Matas Šalčius atvyko Argentinos Buenos Aires. Lietuviškai visuomenei jo atvykimasis padarė labai didelio išpuožio ir laukė kaip kokie išganytojo. Bet, deja, nuo pat pirmos dienos prasidėjo jo persekiojimas ir intrigos, daugiausia vedamos pasiuntinybės sekretoriaus Br. Blaviečiūno. Šis net skundė Matą Argentinos valdziai kaip sovietų agentą, nors Matas ir gyveno Pasiuntinybės rūmuose. Taip pačiais metais Pasiuntinybė ir DULR skatinamas išleido savaitraštį „Išvien“. DULR pasižadėjo duoti lėšas, o Pasiuntinybė moralinę pagalbą. Tačiau Matas iškrumoje leido savo lėšomis. DULR buvo pasižadėjusi grąžinti, bet taip Matas ir nesulaikė. Leisdamas laukrastį Matas taip nusigaveno, kad naturejo ne už ką pavalyti. Pasiuntinybė reikalovalo, kad laukrastis išeitų laiku. Sitoks vargingas darbas pakartojo sveikatą. Apsirgo smarkių inkstų uždegimui. Buvo reikalinga operacija, bet pasiuntinybė atsisakė padėti. Tuo laiku gen. Nagevičiui buvo Matas apšmeižtas iš paskutinių. Kuomet po operacijos gulėjo beveik mirties patale pasiuntinybės rūmuose visų aplieistas, tada pasišaukė mane. Pirmą valandą nakties mano viršui protestuojant nuvykaujo gelbėti. Pinigų Matas neturėjo, tada turėjau išskoti būdų, kad nupirkčiai vaidstų ir kitų reikalingų daiktų. Nors vėliau sužinojome, kad DULR būk tai tam tikslui pasiuntė pinigus, bet Matas jų negavo.“

Būtų galima prisiminti daugybę M. Šalčiaus nuveiktu Tėvynės labui darbų, už kuriuos jis negavo nei cento. Dirbo iš idėjos. Pasiremsiu dar kartą Antano Poškos išsakytais žodžiais:

„Turėdamas nepaprastą iniciatyvą, retus gabunus darbu, drąsą ir nerugalimą pasiryžimą, Matas nepadarė karjeros, nesusikrovė turtų. Buvo tikras patriotas. Visa širdimi atkojosi Tėvynės laisvei ir gerovei. Šioje srityje jo principai buvo nepajudinami ir jokių kompromisu jis nežinojo. Aplinkybės keičiantis, nekeičiantis savo išitikinimų. Atkakliai kovojo su blogiu, nepailstamai kėlė į vienam negeroves, kritikavo jas. Todėl teko dirbti visą gyvenimą be didesnių atlyginimų, paaukštintinumų tarnyboje, apdovanojimų. Dirbo jis Tėvynės labui ne nustatytomis valandomis su kelioninėmis ir dienpinigiais, bet labai dažnai neturėdamas net duonos.“

Trečia, Matas Šalčius – tolerancijos ir bendravimo su kitų kultūrų žmonėmis pavyzdys.

Štai ištrauka iš 1934-1935 metų M. Šalčiaus paskaitos per Kauno radiją (radiofoną):

„Mano perkeliautuose kraštuose teko matyti visokių kultūrų ir civilizacijų. [...] Dažnai pasitaiko, kad aukštesnės civilizacijos tauta turi mažiau vidujinės kultūros, o visai menkai civilizuota tauta turi daugiau vidujinės kultūros. Aš gavau išpuožio, kad vadinosios „laukinės“ tautos yra geresnės svetimam žmogui, negu vadinosios vakaru civilizuotisos. Kurdai, turkomai, uzbekai, aviganių ar afganistaniečiai ir mongolai Europoję laikomi, balsių „žmonėmis. Bet pabuvęs tarp jų ilgesnį laiką, radau, kad jie yra žmoniški, vaišingi, linksni, ramūs viduje žmonės. Jie labai atskiria ir numano, kas ateina pas juos be užpakalinų minčių, su atvira širdimi, be noro juos išnaudoti ar

(Nukelta į 5 p.)



Matas Šalčius pakeliui į Indiją 1932 m. Misijaliutuva100.lt nuotrauka
(iš: <https://www.bernardinali.lt/2019-05-29-matas-salcius-zmogus-daugybeje-saliu-garsines-lietuva/>)

Inovacijos gynybos pramonėje – kokie Lietuvos pajėgumai?

Stebint karo eiga Ukrainoje, akivaizdu, kad naujausių technologijų panaudojimas ukrainiečiams suteikia strateginio pranašumo. Tokios mažos šalies, kaip Lietuva, gynyba ir saugumas pirmiausia pagrįsti NATO atgrasymo ir valios demonstravimo politika, tačiau natūraliai kyla klausimų, koks mūsų šalies gynybinis potencialas, kokį vaidmenį jame vaidina inovacijos, kokios pozicijos valstybė laikosi pažangiu technologijų vystymo klausimu, kaip verslas reaguoja į išaugusį gynybos poreikį visame pasaulyje?

Vienas iš prioritetų – investicijos į saugumą

Šiuos ir kitus klausimus Biržtone surengtoje diskusijoje „Kaip inovacijos gynyboje užtikrins mūsų saugumą?“ aptarė Krašto apsaugos ministerijos, Ekonomikos ir inovacijų ministerijos, Nacionalinio kibernetinio saugumo centro (NKSC) ir RSI Europe įmonės atstovai. Jų vertinimai pozityvūs: Lietuva turi ir gerų idėjų, pritaikomų gynybos srityje, ir naujus produktus kuriančią įmonių. Taipogi sudarytos salygos startuoliams šias technologijas išbandyti bei tobulinti, yra ir finansinių instrumentų, kurie leidžia išvystyti idėjas iki konkretaus verslo.

Krašto apsaugos viceministrės Gretos Monikos Tučkutės teigimu, karas Ukrainoje patvirtina, kad konvencinė ginkluotė gali būti sėkmingai naudojama kartu su gynybos pramonės inovacijomis. Ukrainiečiai karo lauke demonstruoja pranašumą ten, kur sugeba laiku ir tikslinai šias inovacijas panaudoti. Kita vertus, pastebėjo viceministrė, karo salygos ir yra terpė, kurioje galima išbandyti naujų technologijų veiksmingumą.

Viceministre išsitikinusi, kad inovacijos gynybos pramonėje yra būtinės, jos padeda užtikrinti efektyvią krašto apsaugą ir saugumą. Ji patvirtino, kad Krašto apsaugos ministerija kartu su kariuomenės išbando naujoves, bendradarbiauja su šalies imonėmis, vystant išvairius sprendimus, pradedant optika, lazeriais, pluoštinėmis medžiagomis, deto-

navimo sistemomis ir kt. Dar daugiau: ministerija kasmet suteikia po 400 tūkst. eurų inovatyviems sprendimams vystyti, taipogi sudaro salygas testuoti produkciją poligonuose ir karinėse teritorijose. G.M.Tučkutė paminėjo, jog ši rugpjūčio Kviškių aerodrome nebe pirmą kartą bus organizuojama dronų diena, kurios tikslas suvesti Lietuvoje esančius dronų, jų komponentų gamintojus, kad tarp jų užsimiegztų dalykinis bendradarbiavimas. Kaip yra viésai sakęs krašto apsaugos ministras A.Anusauskas, ministerija neatmeta galimybės papildyti Lietuvos kariuomenės arsenalą didesniu skaičiumi bepiločių orlaivii. Salygos mūsų šalyje gaminti išvairių modifikacijų dronus (žvalgybinius, kovinius, orlaivio skrydžius imituojančias kamikadzes ir kt.) yra didelės, tačiau tam reikalingos nemažos investicijos, gamintojų bendradarbiavimas.

Bendradarbiavimas atveria kelius naujoms idėjoms

Todėl, pasak viceministrės G.M.Tučkutės, kompleksinis pozūris į gynybos pramonę yra labai svarbus, geresnio rezultato vardan reikalingas kelių sektorius išstraukimasis: valstybinių sektorius, kuris žino gynybos ir inovacijų poreikių; privataus arviešo sektorius, kuris vysto produktą, bei akademinių ir mokslininkų bendruomenės, kuri sukuria idėjas. Suaktyvėjus Krašto apsaugos viceministrės, šių metų pavasarį pa-



ministerijų, pramonės šakų, privataus verslo bendradarbiavimas paskatina įmones diversifikuoti savo gamybą, pristaikyti gaminti produktaus, skirtus civiliniams gynenimui ir karo metui, kurti pasaulinį mastu konkurencingus sprendimus.

Įmonė RSI Europe – vienas iš šiemet Lietuvoje veiklą pradėjusių startuolių – yra puikus to pavyzdys. Imonės produkto vystymo komandos vadovas Algirdas Ambrasas paskojo, kad nuotolinę sprogmenų iniciavimo sistemą bičiulių grupė sukūrė, siekdama padėti Ukrainos kariuomenei, tačiau ši nauja technologija prisidės ir prie Lietuvos kariuomenės susitirpinimo. Ši sistema sėkmingai išbandyta realiomis karo salygomis Ukrainoje, gauta daugiau žinių ir pastabų apie jos veikimą. Svarbu tai, kad įmonė galėjo testuoti gaminamą sistemą „RISE-1“ kartu su Lietuvos kariuomenės specialistais bei ją tobulinti. Sistema nuotoliniu būdu gali susprogdinti užtaisus iki 25 km, o kartotuvo pagalba šis atstumas pailginamas.

Pasak krašto apsaugos viceministrės, šių metų pavasarį pa-

tvirtinus naujają tvarką, Lietuvos mokslo institucijoms ir gynybos pramonės įmonėms atsišvę galimybės testuoti savo kuriuamus gynybos produktus kartu su Lietuvos kariuomenės specialistais. Be to, siekiama priimti Gynybos įstatymą, kuris labai aiškiai reglamentuotų gynybos pramonės vietą krašto apsaugos sistemoje ir valstybės sarangoje. Tikiu, kad kitu metu pavasarį šis įstatymo projektas pasieks LR Seimą.

Šiuos pokyčius, naujas galimybes atvėrė tai, kad gynybos pramonė nebéra aršiai demonizuojama kaip anksčiau. Akceleruoti idėjas, vystyti produktų kūrimą padeda Europos gynybos fondas, NATO inovacijų fondas (NIF), Gynybos inovacijų akceleratorius Siaurės Atlanto regionui DIANA. NIF fondo veikloje Lietuvai atstovauja INVEGA, fondo investicijos skiriamos dvigubos paskirties produktų arba technologijų kūrimui NATO nustatytoje proveržio technologijų srityse. I informaciinių technologijų, kibernetinių projektų vystymą nemažai investuoja ir privatus sektorius. Krašto apsaugos viceministrės G.M.Tučkutės many-

mu, Lietuvoje jau nemažai padaryta gynybos inovacijų vystymo klausimų, teikiama institucinė ir finansinė pagalba.

– Man atrodo, kad sparčiai žengiame pirmyn. Ar galima padaryti daugiau? Žinoma, – sako viceministrė. – Galima sustiprinti santykius su bankais, pagerinti bankinių pasiekų teikimo salygas inovacijų atėjimui, nes iki šiol bankai iš šiai srityžių žvelgia itariai.

Tapo NATO inovacijų vystymo sistemos dalimi

Ekonomikos ir inovacijų viceministrė Erika Kuročkina teigia, jog svarbūs ne tik bendri susitarimai bei finansiniai instrumentai, bet ir Lietuvos įtinklinimas Europos mastu. Todėl planuojamos verslo misijos į NATO pirkimų agentūras, Lietuvos veikia šeši NATO DIANA akceleravimo ir testavimo centrai, finansuojami Aljanso šalių, jie dirba bioteknologijų, dirbtinio intelekto,

(Nukelta į 6 p.)

tuvos pareigūnams kopijas. Todėl iš jų galime daug ką sužinoti. Išsagojo Santaros partijos programą, vykstant rinkimams į Steigiamajį Seimą (buvo tos liberalios Demokratinės tautos laisvės santaros partijos, įkurtos Maskvoje 1919 m., narys). M. Šalčius išsagojo daugybę kelionių suvenyrų (pavyzdžiui, rašytinius Mahatmos Gandžio linkėjimus Lietuvai), kurie šiandien turi didelę vertę.

Prof. B. Šetkus savo pranešime negalėjo sutalpinti visos medžiagos apie žymų lietuvių keliautojų. Gaurus M. Šalčiaus palikimas liudija, kad tai buvo neeilinis žmogus, garsintęs Lietuvą visame pasaulyje, keičęs savo Tėvynės įvaizdį ne tik lietuviškoje emigracijoje, bet ir apie 40-ties šalių gyventojų terpejė. O kur dar šios įdomios asmenybės charakterio, pasaulėžiuros, elgesio vingiai? Pavyzdžiui, M. Šalčiaus tylus konflikto su tuometiniu Lietuvos elitu, su pačiu autoritariniu A. Smetona, partine viršinėle, su A. Poška smulkmenos, jo santykiai su emigracija Pietų Amerikoje, šeimyninės aplinkybės, pomėgiai, silpnybės, galų gale mirties detėlas...

Siam tyrinėjimui dar ateis laikas.

Pabaiga. Pradžia Nr. 68

Stripsnyje naudotasi:

Matas Šalčius.
Kaip gyvena latviai, anglai, suomių, 1916 m.
Lenkų sąmokslas Lietuvoje, 1921 m.
Ką kiekvienas turi žinoti apie turizmą, 1935 m.
Svečiuose pas 40 tautų, 6 tomų, 1935–1936 m., 1989.
Tiltai į Šiaurę, Vilnius, 2007.

Kęstutis Pranckevičius. Saulė šviečia lygiai visiems. Stripsnis laikraštyste „XXI amžius“, 2010 04 28 (http://www.xxiamzius.lt/numerai/2010/04/28/atnri_01.html).

Gerimantas Statinius. „Pasiklydės Amazonijoje: Matas Šalčius klonijai pėdsakais“, Vilnius, 2008.
Fragmentas „Matas Šalčius biografija“.

Raminta Savickienė. Benediktas Šetkus „Matas Šalčius, 1890–1940“ (Vilnius, 1990).

„Šalčius Matas, 1890–1940: bibliografijos rodyklė“

(Vilnius, 2000).
Benediktas Šetkus. Matas Šalčius kelionės po pasaulį. Vilniaus gelbėjimas budizmu ir konfliktais su Smetona. <https://www.lrt.lt/naujienos/pasaulies/6/1235291/benediktas-setkus-matas-salciaus-keliones-po-pasauli-vilniaus-gelbejimas-budizmu-ir-konfliktais-su-smetona>

Raminta Šalčiutė – Savickienė (1926–2015). Matas Šalčiaus knygos, raštai, laiškai, dokumentai ir kitas archyvas. Archyvinis, palikimas Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje (<https://core.ac.uk/download/pdf/11890227.pdf?repositoryId=418>).

Prof. Benedikto Šetkuso pranešimas apie M. Šalčiaus gyvenimą ir veiklą konferencijoje Prienuose 2019 m. gegužės 17 d. („Man reikalingi pasaulio centrai, kuriuose aš noriu užkariauti Lietuvai vieta“).

Žmogus, kelionėmis garsinės Lietuva (II)

(Atkelta iš 4 p.)

jiems pakenkti. Ojei pas juos atvyksta kitų šalių žmonės apsiginklavę iki dantų, niekiniai juos, tycijos ir ižėidižiai juos, tūj jie galii ir gyvų nepaleisti.

Bendra galiu pasakyti, kad žmonės gali būti skirtinių odos spalvų, kalbių, tikslių ir papročių, bet jų širdis yra vienoda. Visi žmonės ir visur nori būti gerbiami ir mylimi. Visi atskiria blogą ir gerą elgesį su jais. Visur žmonės išžeidžia, jei ižėidi tai, kas jiems šventa. Smarkiausiai žmonės kovoja dėl jų asmens niekinimo ir išitikinimų ižausmų ižeidimo.“

Jo geranorišką požiūrį į kitus kraštus ir žmones atspindė 1935 – 1936 m. išeista 6 tomų knyga „Svečiuose pas 40 tautų“, kurioje aprašyti kelionės išpūdziai. Tai pasako vien knygos skyrių pavadinimai:

Kultūringų slavų žemė – Čekoslovakija
Suisišlojusi Austrija
Skausmo šalis Vengrija
Išvairi Pietų Slavijos
Darbščiojai Bulgarija
Saulėtočių Elada
Aukso obuolių šalis – Palestina
Slėpiningoji Indija
Pažangusis Siamas
Nelaimingoji Labo Rytų šalis – Korėja
Filipinai – Mažoji Amerika Azijoje
Taurių bastuoklių šalis – Mongolija

Patriotinės jo nuostatos atsiiskleidžia laiškuose, rašytuose Lietuvos likusiai žmonai. Štai viename iš jų rašo (Bombėjus, 1930 m. sausio 30 d.):

„Aš esu visa siela ir kūnų visuose metu mūsų brangios Lietuvos žmogus, bet aš tuo pat metu esu ir viso pasaulio žmogus. Man nesvarbu, kurgvenčiai Azijoje, Afrikoje, Australijoje, Amerikoje

Nuomone Lietuviškas Koliziejas: nuo mūsų pačių priklauso, ar pasimokysime iš istorijos...

Daugiau nei prieš mėnesį apsilankiai Druskininkuose, Grūto parko muziejuje. Susitikau su buvusios socializmo epochos skulptūrų parko įkūrėju Viliumu Malinauskui. Susitikus pokalbiui, įteikiau jam atminimui Šiaurės Airijos Enniskilleno miesto knygynę pirkta didelės apimties knygą – turizmo gida (angl. „Baltic states“), parašytą anglų kalba, kuris pristato tris Baltijos šalis – Estiją, Latviją, Lietuvą. Knigos viršelyje užfiksotas ežero saloje pastatytos Trakų pilies vaizdas. Pirmuoje knygos puslapiuose įdėtos fotografijos, kurios, užsieniečių požiūriu, reprezentuoja Lietuvą: kaimo žmogus, vežimų vežantis šieną; Grūto parkas su egzotiškai atrodančia Lenino skulptūra; lietuvių, valgantys cepelinus.

Pirmą kartą Grūto parką aplankiai dar 2009 metais kartu su į svečius iš Šiaurės Airijos atvykusiais menininkais Rita ir Patriku Magvajais, tuomet apžiūrėjome parko ekspoziciją. Praeius 14-kai metų buvo įdomu vėl įjįdinti, pabendrauti su parko įkūrėju. Pačiam Viliumiui Malinauskui šis užmojis nebuvo rožėmis klotas, nes reikėjo iš užpelkėjusios vietovės atkovoti teritoriją, ją nusausinti, investuoti nemažai privačių lėšų.

2001 metais V. Malinauskas šalia savo sodybos Grūto kaime po atviru dangumi įkūrė sovietinę epochą atspindinčių skulptūrų parką. Tam, kad vaikams, dar nesuprantantiems istorijos, nebūtų nuobodū vaikščioti tarp skulptūrų, jiems buvo įrengtas pažintinis mini zoologijos parkas.

Grūto parkas nuolat pildomas, jo įkūrėjai neleidžia nugrimzti istorijai i užmarštį, teritorijoje eksponuojamos socialistinio realizmo dvasia sukurtos sovietinio laikotarpiu veikėjų ir kitos skulptūros. Jos mums mena skaudžius praeities įvykius, kuomet tūkstančiai lietuvių buvo ištremti į Sibirą. Paties Viliumo tėvelis Jurgis 1949 m. taipogi buvo ištremtas į Krasnojarską, po to į Taišetą ir Irkutską. Sugrižo iš tremties tik 1959 m., kai sūnui buvo



Puslapis iš Š. Airijoje įsigytos knygos apie Baltijos šalis. Jos fotografijos atspindi tai, kas, užsieniečių manymu, reprezentuoja Lietuvą.



Grūto parko įkūrėjas V. Malinauskas. Jo rankoje – J. Raisko dovanotas turizmo gidas.

jau septyniolika metų.

Sibire užfiksota apie 1000 tremties vietovių. Nemažai šeimų net nežino savo artimųjų palaidojimo vietų, ju kapu, nes, bégant laikui, jų kauburėliai buvo suliginti su žeme, neliko jokio atminimo.

Prieš kelis dešimtmecius spaudoje rašiau apie tai, jog norėčiau iš visų lietuvių tremties vietų suvežti po sau į žemę ir supilti milžinkapį, o jo viršūnėje uždegti amžinąją ugnį. Grūto parke, minint tremčių datas, prie sovietinių veikėjų skulptūrų galėtų vykti gyvosios edukacijos, kurių metu dar gyvi tremtiniai jaunajai kartai paliudyti, kokiomis priemonėmis buvo vykdoma sovietinė politika, kas dalyvavo organizuojant tremimus. Grūto parko muziejuje sukaupta dokumentinė medžiaga vaizdingiai, nei knyga ar kompiuteris, atspindi sovietinę realybę, todėl ekspozicija privalo būti išsaugota būsimoms kartoms, kad tragiški istorijos įvykiai neliktų nutylėti, o žydymai ir primesta vergovė nepasikartotų...

Kodėl užsienio turistus, kurie neturi nieko bendro su sovietmečiu, itin traukia aplankytį Grūto parką? Galbūt jie geriau, nei mes patys, supranta edukacinę šios ekspozicijos vertę? Kiek ilgai Grūto parkas gyvuos, priklauso nuo mūsų pačių sąmoningumo, gebėjimo išsaugoti tai, ką sukūrė pirmtakai.

Norisi išvesti paralelę tarp Grūto parko ir beveik prieš du tūkstantmečius pastatyto Romos Koliziejaus. Kas tarp jų bendro? Grūto parke į vieną vietą surinkti sovietiniai reliktai patvirtina kruvino režimo vykdymus nusikaltimus prieš lietuvių tautą, kai tautiečiai į Sibirą buvo vežami gyvuliniuose vagonuose vergų statusu. Jie buvo žudomi, prievertaujami, išnaudojami be teisės apsiginti, panašiai, kaip ir Romos gladiatoriai, kurių arenos laukė mirčis. Skirtumas tas, kad Koliziejeje žvėrys buvo žudomi dėl pramogos, o Grūto parko zoologijos sodo gyvūnus norima apsaugoti dėl jų gerovės...

Viliumiui Malinauskui ir jo bendažygiam linkiu nenuleisti rankų, geros sveikatos ir ištvermės, surinkti kuo daugiau po Lietuvą išsiabarčiusių praeito laikmečio liudininkų bei apsaugoti juos nuo sunaikinimo.

Jonas Raiskas

Inovacijos gynybos pramonėje – kokie Lietuvos pajėgumai?

(Atkelta iš 5 p.)

žaliųjų technologijų, duomenų mokslo, kosmoso, kibernetinio saugumo ir kitose proveržio srityse. Viceministrė pasidžiaugė, kad šiuos darbus pavyko atlkti per pastaruosius metus.

– Turime per 60 įmonių, dirbančių minėtoje srityje, tačiau jų galėtų būti dvigubai daugiau, – pastebėjo viceministrė. Anot jos, kai kurios įmonės gamina dvigubos paskirties prekes, pritaikomas ir taikos, ir karo atveju. Viena iš įmonių laimejo eurozinį finansavimą savo technologijų pritaikymui karinėse struktūrose.

Ekonomikos ir inovacijų viceministrė patvirtino, kad nemažai inovacijų iš civilinio pasaulyo perima gynybos pramonė. Vieni iš pavyzdžių – civiliniai dronai su didelės raiškos regejimo galia panaudojami žvalgybos operacijose, dirbtinio intelekto algoritmai adaptuojami taktiliniams sprendimams, informacinių technologijų žinių pritaikomas kibernetinio karo atakoms užkardytis ir pan.

Kibernetiniai pavojaι kelia iššūkių šalies saugumui

Nacionalinio kibernetinio saugumo centro direktorius Liudas Ališauskas konstataują, kad karas Ukrainoje vienas iš pirmųjų, kuriame taip plačiai panaudojamos naujausios technologijos, o kinetišės atakos derinamos su kibernetinėmis. Jis teigia, kad ten, kur taikoma skaitmenizacija, atsiveria neribotos galimybės kibernetinių atakų organizatoriams, sulig technologijų tobulėjimu nuolat randasi nauji grėsmės. Nes, anot jo, priešas pasitelkia genėlius protus šnipinėjimo, neteisėto informacijos rinkimo ir kitais tikslais. Inicijuojamas vis naujos atakos, siekiama surasti saugumo spragą, sutrikdyti bankų, ryšių, vandentvarkos, elektros, kelių ir geležinkelio transporto, kitų strategiškai svarbių įmonių veiklą, kitaip tariant – paralyžiuoti visą šalies, i kurią nusitaikė, viešąjį gyvenimą. Todėl L. Ališausko teigimu, inovacijos kibernetinio saugumo specialistams gali padėti užkardytis elektroninėje erdvėje egzistuojančius pavojaus, o juos kelia ne tik kaimyninės šalies agresorės programėliai, bet ir tolimosios Kinijos internetinė kariauna.

– Galima paveikti šalį ir laimėti karą be kovos, vien sedint prie kompiuterio, – perspėjo NKSC vadovas L. Ališauskas, pridurdamas, kad Lietuvos atsparumas tokiomis grėsmėmis

pakankamai geras. Bet, anot jo, bandymai išsilaužti į šalies struktūras vyksta kasdien, todėl nuolat reikia ieškoti naujų technologinių sprendimų, kaip aptiki nežinomus išsilaužimo išrankius, laikui reaguoti ir perimti vis naujas kibernetines „raketas“.

Krašto apsaugos viceministrės G.M. Tučkutės teigimu, tik po 2007 metų kibernetinio incidento, kuomet buvo sutrikdyti Estijos infrastruktūros tinklai, ES ir NATO pradėjo šiuos įvykius reglamentuoti ir kibernetinę erdvę įvardino mūšio laukui, kuriamo gali vykti karas. Tiesa, anot jos, susiduriama su atribucijos problema, nes kibernetinių atakų vykdytojai daugeliu atveju veikia anonimiškai.

Koks Lietuvos „skydas“?

Visuomenėje vyrauja išitikinimas, kad didžiosios galios priešskai nusiteikusims kaimynams karo atveju pakaktų kelių valandų, kad užimtu Lietuvos teritoriją. Todėl vienas iš labiausiai rūpimų klausimų, ar turime technologijų, ar kuriame „skydai“, kurie mūsų mažai valstybei padėtų gintis nuo agresorių?

Lietuva greičiausiai tankų negamins, bet, kaip sakė A. Ambrasas, prieikus reikia gintis kuo efektyviau, kad su viena „granata“ būtų nukauta kuo daugiau priesė.

Karybos ekspertų vertinimu, tai reiškia, kad mažos valstybės turi sukelti savo dėmesį į naujausias gynybos technologijas ir taktikas, jog pardaryti užpuoliukui kuo daugiau žalos pradiniose etapuose, o vėliau pereiti į pasipriešinimo etapą.

Krašto apsaugos viceministrė G.M. Tučkutė pabrėžė, kad technologinės inovacijos yra svarbios mažų valstybių gynybai, jos Lietuvoje kuriamos, išbandomos karo lauke Ukrainoje. Padidintas finansavimas šalies gynybai iki 2,52 proc. bendrojo vidaus produkto (BVP) leis nupirkti kariuomenei reikalingus naujausius technologinius sprendimus ir sistemas. Visgi, jos teigimu, pirmiausia Lietuvos gynyba yra pagrįsta atgrasymo politika, kai puolimas prieš mūsų šalį laikomas karu, paškelbtu visam Aljansui.

Kita vertus, svarbus kariuomenės ir visuomenės pasirengimas visuotiniam pasipriešinimui, todėl KAM viceministrė žadejo, jog greitai pradės veikti nuotolinė pilietinio pasipriešinimo mokymų platforma, kuriuoje piliečiai ras informacijos apie tai, kaip galėtų prisidėti prie šalies gynybos. Išklausiusiems bazinius mokymus bus suteikiami sertifikatai.

Dalė Lazauskienė

Balsavimo teisės suteikimas šešiolikmečiams – drąsus žingsnis pilietiškos visuomenės link

(Atkelta iš 2 p.)

Umberto Masi, moderavęs diskusiją, „Būtent“ festivalyje kėlė klausimą, ar galimybė balsuoti nuo 16 metų dar prieš 8-erius metus savo piliečiams suteikė Estija, tokia galimybė įvairių rinkimų lygmeny turi ir Austrija bei Malta ir, kaip pastebi T. Škutaitė, nei vienoje iš šių valstybių neįvyko jokia jaunimo revoliucija. Tačiau, anot bu-

viosios LiJOT valdybos narės, tai galėtų būti drąsus mūsų viešosios politikos žingsnis ar sėkmės istorija, kaip drąsios, atviro naujovėms Lietuvos įvaizdžio dalis.

LiJOT prezidento **Domanto Katedės** nuomone, „Vote16“ iniciatyva galėtųapti ir svarbiu pilietiškos visuomenės ugdymo išrankiu, skatinančiu jaunus žmones ateiti prie baladėjų ir vėlesniuose amžiaus tarpsniuose. „Tyrimai rodo, jog balsavimas yra susijęs su išpročiu, todėl kuo ankstičiai tas įprotis bus išugdytas, tuo bus geriau“, – sako LiJOT prezidentas.

T. Škutaitė pastebi, jog dabartinėje situacijoje jaunas žmogus išgyja teisę balsuoti tuo metu, kai jo gyveni-

mas ima kardinaliai keistis – pabaigęs mokyklą, jis atvyksta gyventi į naujają vietą, kurioje jo laukia nauji žmonės, nauji iššūkiai ir atsakomybės, o šalia to kažkur dar vyksta rinkimai. „Tu tikrai turi būti politiškai angažuotas, kad visame tame tu ieškotum balsadėžęs“, – teigia buvusi LiJOT valdybos narė. O šešiolikmetis dar mokosi savo mieste, jis aktyviai veikia savo mokykloje, žino savo miesto ar miestelio problemas ir aktualijas, tad ir priuimi sprendimą tokioje aplinkoje yra žymiai lengviau.

Iniciatyvai išplėsti balsavimo galimybų ribas, suteikiant jaunuoliams nuo 16 metų balsavimo teisę, pritaria ir Seimo narė **Radvilė Mor-**

kūnaitė-Mikulėnienė

, kurios nuomonė, prie balsadėžių ateitį tie jauni žmonės, kurie ir taip domisi viešaja politika ir savo žiniomis, pagal bendrą vidurkį, yra žingsniu prieky. „Turbūt visada atsiras tokiai, kurie sakys, kad jaunais žmonėmis labai lengva manipuliuoti, bet tiems, kurie moka tai daryti, lengva manipuliuoti ir žymiai vyresniais. Tai yra pasitikėjimo dalykas, kai visuomenėje apskritai galėtų būti daugiau“, – apie visuomenės nuogastavimą, suteikus jaunam žmogui balsą, kalbėjo Seimo narė.

Visgi nors apie jaunimo balsavimo galimybų suteikimą vyresnėse klasėse kalbama jau ne vienerius metus, atrandame argumentų, kokiai

naudą iš to galėtų turėti valstybė ir visuomenė, „Vote 16“ iniciatyva taip ir lieka diskusijų lygmenyje. Nepaisant to, „Būtent“ festivalyje dalyvavę diskusijos dalyviai pastebi, jog jaunimas darosi vis mažiau abejingas tam, kas vyksta aplinkui, aktyviai reaguoja į neteisybės apraiškas, o tai ir yra tikroji demokratija.

Taigi kam valstybei reikia jaunimo? Tam, kad, kaip sakė R. Mor-kūnaitė-Mikulėnienė, valstybėje būtų judesys į priekį arba, T. Škutaitės žodžiai tariant, tam, kad turėtume kietą, drąsą aktyvizmą. „Jaunimo reikia tam, kad mes būtume drąsesni, kad valstybė būtų drąsesnė. <...> Gal jauni žmonės turi naivaus idealizmo, gal kartais jie nesuprantą, kaip veikia politika ir valstybė, bet jie dar turi energijos ir jėgų keisti“, – sakė Lietuvos jaunimo tarybos prezidentas D. Katelė.

Rimantė Jančauskaitė

„Daržo, sodo ir miško gėrybės ypač naudingos“

Pamažu, dar labai pamažu, vos juntamai, rudoje ateina, sutikdamas, rodos, neskubeti ir leisti žmonėms dar pasidžiaugti vasara. Tiki žalios spalvos lėta kaita, vis trumpėjantys vakarai, baravykų, spanuolių prasidėjusi gausa, sodo, daržo gėrybės lyg ir išduoda, kad laiko rato, gamtos ir dangaus „sutarčių“ sugriauti bejėgiai esam mes. Taigi ir turguje gausu gėrybių, kurių nauda neabejojo nei vienas pirkėjas. Už litrą baravykų aštuonis eurus mokėjusi moteris patikino, kad jų nevirš, pati negrybauja dėl sveikatos problemų, tad negailėjo patarimų. Pasak Bronės, baravykas turi vitaminų A ir E, kurie labai jau naudingi onkologinių susirgimų profilaktikai. Baravykuose gausu kalcio, fosforo, kalio, geležies, mangano ir yra naudingų aminorūgščių. Pastoviai naudojant baravykus sustiprėja kaulai ir sąnariai.

Vertingiausia, kad baravykuose esančios medžiagos mažina krauju klampumą.

Liaudies medicina teigia, kad baravykai naudingi širdžiai (stenokardijos atveju), padeda nuo galvos skausmų ir žarnyno infekcijų.

Esant mėlynėms prie pažeistos vietos patariama prideti baravyko kepurę, kuri iš anksto nuverdama iki minkštos būklės ir leidžiamą nusistovėti. Bronelė pasakojo, kad gamina ir baravykų tinktūrą, tik recepto, sakė, išduoti visiems negali. O antai ir spanguolių pririnkusi prekeivė už jų litrą praše penkių eurų. Genutė iš Dvariuko sakė pirko, uogas sumalus, pridės daug trinto česnakų ir medaus, kurių taip pat nešeisi kuprinėje. Už kilogramą česnakų mokėjo penkis eurus, o už pusę litro medaus – 5 eurus. Apsirūpino žiemai ir pikiu, už jo 50 g mokėjo 6 eurus, o už 100 g bičių duonelės – 4 eurus, vaškinė žvakė kainavo 3 eurus. „Daržo, sodo ir miško gėrybės ypač naudingos sveikatai, žinoma, kas per daug, tai ir nesveika,“ – malonai šyptelėjo, kad saikingai reikia ir mes, ir daržoves ar uogas valgyti. Česnakų taip pat galima buvo rinktis – ir drambolinių, ir daugiau kūscių – jais pre-

kiavo nuolatinėje vietoje paviljone įsikūrusi augintoja iš Jiezno. Kilogramas svogūnų kainavo eurą, kilogramas salotinių svogūnų – 2–2,50 euro, o tokis pats kiekis šviežių gražių svogūnų laiškų – 8 eurus, ryšelis ridikelių – eurą. Netoli buvo galima ir gražių aviečių išsigyti. Už pusę kilogramo jų praše 3 eurus. Kilogramą skintų obuolių siūlė už eurą, eurą kainavo ir kilogramas moliūgų, cukinių – kiti siūlė ir dovanų nedidukę cukinių, mat sakė, kad šiai metais jų visur gerai užderėjo. Už slyvų „vengerkų“ kilogramą praše 2 eurus, nektarininių slyvų – 2,50 euro, vnuogų, saldžių ir be seklių – 3 eurus. Lietuviškų agurkų kilogramas kainavo 1,90 euro, pomidorų – 1–1,20 euro, paprikų – 1,80 euro. Mėlynų salotų vienė *štuka*, kaip gražiai pavadino augintojas, kainavo pusantro euro, kilogramą gražių kopūstų pardavė už 1,50 euro, morkų – už 1,50 euro, mėlynų svogūnų – už 1,50 euro, viena kiliaropė kainavo 1,50 euro, kilogramas salierų – 2 eurus, baklažanų – 3 eurus, šparaginių pupelių – 4 eurus, 50 g gražių vešilių krapų kainavo eurą, burokelių (žaliųjų) kilogramas kainavo vieną eurą. Apie jų naudą būtent savo organizmo

pastiprinimui pasakojo pirkėja iš Stakliškių. Atvyko didesnio kiekio, nes séjo visko po truputį, kai kas užaugo, bet burokelių net nesudygo. Nenusimenanti tuo moteris jų dešimt kilogramų pirkė. „Kiekvieną dieną spausiu sultis iš burokelių, morkų ir obuolių, ipiliu arbatinių šaukštelių alyvuogių aliejaus į stiklinę sulcių ir gersiu mėnesį, nes įsitikinau, kaip gerai atsistato hemoglobino kiekis. Labai gardus ir sėmenų aliejas iš turgaus, pusė litro – tik 4,50 euro kainavo. Jau pasenau, mėsos neįkandu, gal penkios dantų plokštelių stalčiu – visos netinka. Bet dėl to visai nesuku galvos. Kam negraži, tegul nežiūri. O kiek prisiauginau moliūgų, bulvių, cukinių, tai košės bus iki soties. Pirkau ir lydyto sviesto pagardinti, brangokas, bet verta – už pusę kilogramo mokėjau 9 eurus. Vištų savo dar kelias auginu, padeda kiaušinių. Turguj kainuoja tris eurus, o anties dešimt – 4,50 euro, – apie kainas, kaip išgyvena iš pensijos ir geba džiaugtis gyvenimu, dar ilgai būtų kalbėjusi geros nuotaikos nestojant pirkėja. Išties sutinki žmonių, kuriuos pažįsti arba ne, bet nors ir per trumpą laiką „prasuka“ savo gyvenimą lyg laikrodis rodykles, ir o kiek ty gyvenimui, vertų romanų. Juk juose – ne tik džiaugsmas, ne tik vasaros saulė, bet ir liūdesio būta, sunkių darbų, tiesiog darganotų ruoženį iš esant giedram dangui... Gal iš tokių žmonių ir mokyti, tik, kad dabar jų net šnekos, sako, anūkai nebesupratę, nesistengia paklausti „vertimo“... O gal ir nereikia, juk europietiškos vertybėmis remiasi būsimi šalies kūrėjai. Ar jie augins burokelius, sodins obelis... ar grybus nuo ankstyvo ryto miške, o gal rinks raiste kur nors spanguolės. Tiek daug pasirinkimų, kol nevėlyvas rudo.

Nenešk šiukšlių iš namų – atliekas reikia mesti į savo konteinerį!

„Aš atliekas rūšiuoju, bet į savo konteinerį jų nemetu – nešu į bendrus, įrengtus prie daugiabučių. Man taip patogiau – nereikia savo konteinerio nei ištrauki, nei plauti“, – pasiteisino individualiame name gyventančių vyriškis, gavęs Alytaus regiono atliekų centro pranešimą, kad neištraukia ištuštinimui savo maisto atliekų konteinerio.

Taip besielgiančiųjų – ne jis vienas. Argi taip negalima? – klausia gyventojai. Atsakome: negalima!

Kiekvienas atliekų turėtojas privalo naudotis jam priskirtu konteineriu. Juk individualių namų savininkai tikriausiai visai nenorėtų, kad persipildžius bendro naujodimo konteineriams, šalia esančių daugiabučių gyventojai pradėtų nešti atliekas į individualius konteinerius.

Tad taip elgtis neturėtų ir individualių namų gyventojai. Prie daugiabučių namų įrengiamų konteinerių kiekis buvo paskaičiuotas įvertinus jais besinaudojančių gyventojų skaičių ir pas juos susidarančių atliekų normą – kad išrūšiuotoms daugiabučių atliekoms visuomet užtektų vietas konteineriuse.



Be to, atliekos iš individualių ir daugiabučių namų gyventojų surenkamos pagal skirtinį grafiką, šiuo grupių gyventojams skirtinį apskaičiuojama kintamoji vietinės rinkliaus dalis. Tad individualių namų gyventojams metant atliekas į bendro naudojimo konteinerius, išderinama visa surinkta atliekų tvarkymo sistema.

Savivaldybės tarybos patvirtintos Atliekų tvarkymo taisyklės numato, kad individualių namų ūkiuose maisto atliekos talpinamos į tam skirtus 120 kub. m talpos rudos spalvos maisto atliekų surinkimo konteinerius, o atliekų turėtojai privalo laikytis konteinerių naudojimosi ir rūsiavimo instrukcijų ir dėti į kon-

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro inf. Už.Nr.054



Amžinajį atils...

Dėl mylimo tėvelio mirties reiškiame nuoširdžią užuojautą AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai Elvyrai BULOTIENEI. Teužpildo netekties tuščumą mūsų draugiška atjauta ir palinkėjimas stiprybės.

AB Birštono sanatorijos „Versmė“ darbuotojai

SIŪLO DARBA

UAB „Rumšiškių paukštynas“ priims šaltkalvi-mechaniką. Darbo pobūdis: operatyvus gamybinės įrangos mechaninės dalies remontas; profilaktinė įrengimų priežiūra, užtikrinant nenutrūkstančią įrengimų priežiūrą. Atlyginimas nuo 800 eurų į rankas. Kreiptis tel. +370 671 82 443.

PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemo-kamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas.

Tel. 8 646 79 600.



PERKA GALVIJUS

KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVĄ SVORI.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda **MALKAS**, supjautas kala-dėlėmis, rastukais. Skubiai, nemo-kamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavésines. Išrašome saskaitas. Tel. 8 648 61 061.

Nebrangiai parduodame įvairias skaldytas malkas. Tel. 8 614 97 744.

Įvairios prekės

Parduodami nauji šaldytuvai ir šaldikliai „Snaigė“. Vasarinės nuolaidos ir 5 metų garantija. Pristatymas į namus nemokamas. Tel. 8 675 50 466.

PARDUODAME MIN. TRĀŠAS:

Amonio sulfatas (N 22%; S 24%, maišas 25 kg, Lenkija) – 12,00 Eur.

Kompleksinės (NPK): Javams (pries sėjā), pievoms: Polifoska 6 NPK (S)

6-20-30 (7) maišas 50 kg, Lenkija – 52,00 Eur. **Polifoska 8 NPK (S)** 8-24-24 (9) maišas 50 kg, Lenkija – 52,50 Eur. **Bontar NPK (CaMgS)** 3-9-15-(5-4-30) maišas 25 kg, Lenkija – 19,00 Eur. **Potafoska NPK** 4-13-12 maišas 50 kg, Lenkija – 32,00 Eur. Priklau-somai nuo kiekio, pristatomė į vietą. Skambinti tel. 8 640 61 474.

Parduodamos maistinės ir pašarinės bulvės. Atvežame į namus! Kreiptis tel. + 370 630 38 205.

Gaminame betoną, kalkinį skiedinių, šulinio, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai. Suvirinimo ir tekinimo darbai. Vežame žvyrą ir smėlį, kranos paslaugos. Tel. 8 687 95 399.

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maištą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius, skalbimo mašinas. Atliktam darbui suteikiama garantija. Tel. 8 622 02 208.

Džome medinius, tinklelius fasadus bei šiferinius, skardinius jų stogus. Tel. 8 621 99 958.

Artėjant kūrenimo sezonui, kiekvieną šeštadienį atliekame profilaktinį kaminų valymą. Tel. 8 631 91 211.

GAMINAME: tvirtas, apšiltintas vi-dines ir lauko duris namams, ūki-niams pastatams, langų staktas, rē-mus ir apvadus, laiptų pakopas, lauko baldus. Tel. 8 686 71 689.

Dezinfeukojame, valome geriamojo vandens šulinius. Atliekame nitratų, nitritų testus. Tel. 8 612 60 250.

SIENŲ ŠILTINIMAS

1m² kaina
nuo 1,40 Eur
uzpildant oro tarpus
Tel. 8 675 7 73 23

Ką man padovanojo ši vasara?



Augenija STOŠKUVIENĖ, Jieznas:

Paaugo anūkai! Turiu tris ir labai jais džiaugiuos! Po sunkios ligos pagerėjo brolio sveikata!

Šią vasarą daug keliavau. Pabuvau prie Baltijos jūros, išsėjausi Molėtų krašte. Didžiausios šios vasaros kelionės – į Š.Makedoniją ir Albaniją. Turėjau gerą laiką! Daug gražių prisiminimų paliko vasara...

Be džiaugsmų, yra ir skaudulių. Tai – Ukraina. Turiu artimujų, draugų ir negaliu atitolti nuo to... Bus didelis džiaugsmas, kai laimės Ukraina, laimėsime ir mes!

Vaikų vasaros stovykla

Dirbančios su šeimomis socialinės darbuotojos J.Petkienė ir J.Lučkienė rugpjūčio 7–11 dienomis Šilavoto ir Balbieriškio seniūnijose organizavo Prevencinę vaikų vasaros stovyklą.

Užsiėmimų ir bendrų veiklų metu buvo ugdomi vaikų pozityvaus bendarvimo ir bendradarbiavimo, sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo išgūdžiai. Taip pat buvo skatinamas vaikų pasitikėjimas savimi, kūrybiškumas, vaikų gebejimas atsispirti neigiamai aplinkos įtakai.

Prie šios iniciatyvos prisidėjo ir socialiniai partneriai. Dėkojame Prienų visuomenės sveikatos biuro specialistėms Evelinai, Birutei ir Eglei, Prienų r. PK bendruomenės pareigūnei I. Raškevičienei, Šilavoto laisvalaikio salės renginių organizatorei S. Blėdienei bei Šilavoto bibliotekos bibliotekininkai K. Tamašauskienei už vaikams organizuotas prevencines paskaitas-diskusijas, edukacinius užsiėmimus.

J. Petkienė ir J. Lučkienė



Kelionės ir suartina

Prienų rajono savivaldybė dalyvauja ES projekte „Parama maisto produktais ir higienos prekėmis“, kurį finansuoja Europos pagalbos fondas (EPLSAF). Nepasitintiems Prienų rajono gyventojams, be šios paramos, organizuojamos papildomos veiklos, kurias kuruoja Socialinės paramos skyrius.

Jau ne vienerius metus Savivaldybė ekonomiškai sunkiai gyvenančiams asmenims bei šeimoms organizuoja vis kitokias veiklas, nukreiptas į socialinių, bendarvimo išgūdžių ugdymą, tam tikru gebejimų formavimą, taip pat rengia pažintines keliones. Rugpjūto pradžioje buvo surengta išvyka į Augustavą. Jos metu aplankytas Kamaldulų vienuolynas, plaukiota garsiai Augustavo kanalais ir kt.

Kaip sakė grupė išlydėjusi Savivaldybės vicemerė L. Jančiukienė, tokios kelionės suteikia galimybę ne tik pamatyti, sužinoti kažką naujo, bet ir suartina žmones, nes jie kartu gali patirti naujų atradimų džiaugsmą ir juo pasidalinti.

Prienų r. savivaldybės informacija



Mintys balsu

Mano geriausios dienos

Mano geriausios dienos, tai – vasaros atostogų dienos! Gerai dar ir vasaros savaitgalų dienos. Kai šiltą, kai saulė, kai vėl ir vėl geidi gyventi!

Kai miegi tiek, kiek norisi, kiek telpa. Kai tykiai ganai vakaro debesis ir „guldai“ saulę į miško patalus ar į jūros vėsų guoli. Kai ryta velyvą ant suoliuko geri kava, aplink čirškaujančiai paukščiai ir tolumoje dar giedant gaidžiai. Kai ryte matuoji pėdomis vėsą žolęs ir kartu su savo šešeliu mankštinišesi. Kai savo šventę šventi savaičiai: vakarėjančiai sode pjaustant obuolius ir genint obelį, kalbantis ir aidui išskalambijant žodžius taip, kad atrodo, visas kaimas girdi jūsų šnekas. Kai akýse matai tiek avietes, jos raudonuoja, kur tik bepažvelgsi, ir, viską pamiršusi ir viską atsimindama, renki ir renki tas kvapnius uogas, lyg raudonus gyvybės syvus. Renki tol, kol mamaitė pasako: gana, aš jau pavargau. Kai išsi-verdi vasariškų daržovių sriubą, stebuklingai nukeliančią į vaikystės karaliją. Kai taip smagiai karšta ir beveik nereikia rengtis! Kai susiuruoši ir įveiki savajį Camino, tegul tik vienuolikos kilometrų, bet tiesiai atgal į laiką, kai vaikas buvai. Kai mažiausioji, anūkėlė, rimtai pasako: kaip gerai, kad galim apie viską pasikalbėti! Ir kai pasako tikrą nesume luotą komplimentą, įvertindama amžių – vidutiniškai sena. Ir dar ji paporina teoriją, kodėl erkės labiau mėgsta vaikus ir jaunus žmones: nes jos, įkasdamos vaikams, taip nori atjaunėti!

Ir dar, kai dviese, pavargę po darbų ir parėjė į trobą tik sutemus, tylit. Kai su draugėmis apsilankai ten, kur dar nesi buvus, ir leidi sau laisvai kvailioti, gal net suvaikėti, džiaugtis pilna burna ir krūtime, valgant cukruotas spurgas, kvatojant, laipojant visur, kur tik galima užlipti ar užsikabaroti, žvalgytis aplink ir

matyti būtus – nebūtus dalykus. Kai dviese lekiate mašina, maksimaliai spaudžiant greičio pedalą ir malonai įtampai kutenant kūną. Kai važiuojate dar jūsų nevažiuotais keliais ar vieškeliais ir truputį pasiklystat. Kai su draugais vakare juokiate iki ašarų, nors ryte papasakoti, iš ko, negalit. Kai apkabini savo pačius brangiausius, kai girdi jų, laimingų, balsus. Kai su vaikais pasakojatės ir dalinatės jaunatvīkais nuodėminiais paklydimais ir atsiminimais, kuriuos tu ne visus išsaugojai. Kai tiesiog imi ir apkabini, kai to labai užsinori, drauge, pažystamą, mamą, kaimynę,... kartais lietiesi tik min-timis. Kai leidi sau pasisupti hamake ir net sykį iškristi, taip prajuokinant vyra ar anūkėlę. Kai išverdi aviečių uogienę naujoviškai – su druska. Netyčia, aišku, nors ir kaip mėgtum prisigalvoti eksperimentų. Kai puošiesi ir važiuoja į draugės šventę, lyg į vasaros bei draugystės puotą, ryškią, spalvotą, siltą. Kai randi pirmuosius grybus ir pasigaminį jų, šviežutelių, pietums. Kai pajūryje be tikslų renki akmens, gražius tik tau. Kai vyras pasako, kad gražiai atrodei (retas reiškinys ir vis labiau nykstantis). Kai leidžiatės dviese nuotykiauti be aiškaus plano ir didelių tikslų. Nes juk svarbiausia – pabūti kartu kiek kitaip ir kitur. Kai netikėtai pamatai tai, kas verčia kiltelt antakius ir kai išsprūsta – oho!

Bet kai vasara jau pradeda sukti savo garbanas į ritinius laukuose ir gandrai ima trypčioti nekantriai, tu vėl pradedi laukti kitos vasaros ir svajoti. Svajoti apie dar geresnes dienas.

Geru paskutinių vasaros dienų!

Alma D.J.

Ir vėl ruduo spalvas teploja –
Stabdyti nemégink –
Tebus paveikslas be rankų
Nutapytas –
Ir neskaičiuoki tų dienų
Pilių dvarų gėlių žiedų
Jei pamatyti nesuspėjai –
Tvarai tvaras dar tvartas
Dar nenukrito visas stogas
Daržinės –
Tvarai naujai tvaras žmogus
Sako juk greitai
Bus sutvertas –
Rudens paveikslė
Peizaže žiemos
Palikęs pėdą posūkyje
Laiko –
Ir daug voratinklių nupins vorai
Ir džiaugsis bulvėje kirmėlė

Tvarai tik kiaulė jau nesukriuksės
O taip norėtu –
Išgirsti balsą jos –
Ir karvės mūkiančios
– Jaus laikas griebti putą šviežio pieno –
Paskendus ankstyvame rūke
Kai ežeras giliai kvėpavo
Išgirsti žiuvaujantį arkli
Kuris apie tvarumą
Nesupratęs nieko
Rupšnojo žolę
Nemėgo bulvienoju
Tik runkelių salotas
Paveikslė
Likęs
Nutapytam –
Jis praše nestabdyti
Laiko –

Palma

Aukščiausios rūšies pavasariniems kainomis

Akmens anglis – palaida ir fasuota.
Pjuvenų briketai – beržo, uosio.
Durpių briketai – didmaišiuose.
Medžio ir durpių granulės – fasuotos.
Atvežame.

GRASTA Tel. 8 687 36216
Kėstučio g. 97, Prienai

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

Leidžia UAB „GYVENIMAS“ (SL 066).
Laikraštis įkurtas 1946 m. gruodžio 7 d.

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMON, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISÉSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketas@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.

Redakcijos nuomonės nebūtinai sutampa su laiškų autorų nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.



remia rubrikas
„Koks tu ir aš –
tokia Lietuva“ ir
„Tai, kas
išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais –
1350 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Spaudė UAB „Alytaus Spaustuvė“, Seirijų g. 17,
tel. (8 315) 73786.

