



Šilokarčema

ŠILUTĖS RAJONO IR PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖS NEPRIKLAUSOMAS LAIKRAŠTIS.

Nr. 23 (1881)

2014 m. kovo 25 d., antradienis

Kaina - 1,50 Lt

Bandydamas prisidegti cigaretę vairuotojas režėsi į medį



19-mečio vairuojamas automobilis režėsi į pakelės medį. Dėl patirtų sunkių sužalojimų vairuotojas gydomas Klaipėdos ligoninėje.

Pavasarišku oru dvelkusį savaitgalį Šilutės rajone drumstė nelaimingų atsitikimų virtinė. Kovo 21-ąją, prieš vidurnaktį, avarijoje Alkos kaime, Saugų sen., sužaloti du jaunuoliai, o kovo 23-iosios popietę rastas nuo vasario mėnesio dingusio Jono Didoro kūnas.

Evelina MALIAUSKAITĖ

Norėjo užsirūkyti ir trenkėsi į medį

Praejusį penktadienį, prieš vidurnaktį, Alkos kaime 19-metis vairuotojas lengvuju automobiliu „Opel Astra“ režėsi į pakelės me-

dį. Tiek vairuotojas, tiek kartu važiuojantis bendrakeleivis dėl patirtų sužalojimų buvo nugabenti į Šilutės ligoninę. Vyriausiasis Šilutės ligoninės gydytojas Darius Steponkus „Šilokarčemai“ pasakojo, jog 19-metis vairuotojas patyrė itin sunkius sužalojimus. „Jam nustatytas rankos žastikaulio bei kojos šlaunikaulio lūžimai. Vaikinas pa-

Nukelta į 5 p.

Skubant į įvykį apsivertė pareigūnės automobilis



Vakar popiet dviejų Tauragės AVPK Šilutės policijos komisariato pareigūnių kelionė baigėsi tarnybiniam automobiliui apsivertus ratais aukštyn. Gavusios skubų iškvietimą bendruoju pagalbos telefonu dėl smurto artimoje aplinkoje moterys skubėjo į iškvietimo vietą. Jų kelionė baigėsi Gra-

bupių gyvenvietėje – vairuotoja (gim. 1982 m.) nesuvaldė slidžioje nuo lietaus kelio dangoje sumėtyto automobilio „Mitsubishi L200“ ir vertėsi. Laimei, policijos pareigūnės buvo prisisekusios saugos diržus, tad sunkesnių sužalojimų išvengta.

„Šilokarčemos“ informacija



VŠĮ Šilutės pirminės sveikatos priežiūros centras
Pasirūpina Jūsų sveikata

NEMOKAMAI TEIKIAME:

- Šeimos medicinos paslaugas*
- Odontologines paslaugas (vaikams iki 18 m. ir medžiagos nekainuoja)*
- Diagnostinius tyrimus **

Tel.: (8 441) 61021, 8 656 21 277
El. paštas: info@silutespspc.lt

* Prisiėmusiems prie VĮ Šilutės PŠPC
** Pagal Šeimos gydytojo medicinos normą



MAISTO PREKĖS
URMAS

Naujai atidaryta URMO parduotuvė „Litorinos“ prekybos centre. Visus kviečiame apsilankyti. Čia visada pigu!

Cukrus 1 kg	3,49 - 2,49 Lt.
Kava „Jacobs kronung“ 500 g	15,99 - 10,99 Lt.
Saulėgrąžų aliejus „Omili“ 1 l	4,88 - 3,99 Lt.
Šokoladiniai saldainiai „Vilionė“ 1 kg	15,88 - 9,88 Lt.

Ir daug kitų žemų kainų atidarymo proga.

Darbo laikas: I - V 8.00 - 19.00, VI - 8.00 - 17.00, VII - nedirbame. Adresu: Pramonės g. 5 (Litorinos p/c)

SĖJOS SEZONO ATIDARYMAS!
AKCIJA!!!
VISOS SĖKLOS TIK 0,59 LT.
JAU DIRBAME!
Įvairus žemių ir substratų pasirinkimas

Esame įsikūrę turgaus teritorijoje, Cintjoniškių g. 11A, Šilutėje

Darbo laikas: I-V nuo 8 iki 18 val. VI nuo 7 iki 15 val.

TURGAUS URMAS
UAB „VALDVERA“ 8 657 69913

AKINIŲ RĖMELIŲ NUOLAIDOS IKI -50%

NEMOKAMAS REGĖJIMO PATIKRINIMAS

ŠILUTĖJE: LIETUVININKŲ G. 59
TEL.: 8 441 52461

centroptik

Studentai pateikė Šilutės kultūros ir pramogų centro viziją

Ketvirtadienį Vilniaus Gedimino technikos universiteto architektūros katedros studentai Šilutės kultūros ir pramogų centre pristatė savo kursinius darbus. Juose pateikė savo vizijas, kaip galima būtų rekonstruoti, pertvarkyti ar net perstatyti Šilutės kultūros ir pramogų centrą, kuris yra moraliai pasenęs ir jau seniai nebetenkina miesto kultūrinio gyvenimo.

Saulius SODONIS

Svarstymai

Kad kažką reikia daryti su šiuo vienu didžiausiu kultūros centru imta galvoti dar prieš gerą dešimtmetį. Visų pirma, sovietmečiu statytas pastatas yra neekonomiškas energetiniu požiūriu. Be to, nors ir dailus bei savitas iš išorės, jis labai netalpus čia kuriantiems kolektyvams. Tačiau nežiūrint visų šių nepatogumų, jame gyvenimas verda iki pat vėlyvaus vakaro.

Todėl būta įvairių skaičiavimų ir pasvarstymų, ką su tokiu nepatogu pastatu daryti. Būta ir radikalių – parduoti nugriovimui, o už gautus pinigus šalia statyti šiuolaikinį ir efektyvų. Būta ir svarstymų, kad pramogų funkciją galėtų perimti kažkada planuotas Sporto ir pramogų centras Rusnės gatvėje. Tačiau tai tik svarstymai ir fantazijos.

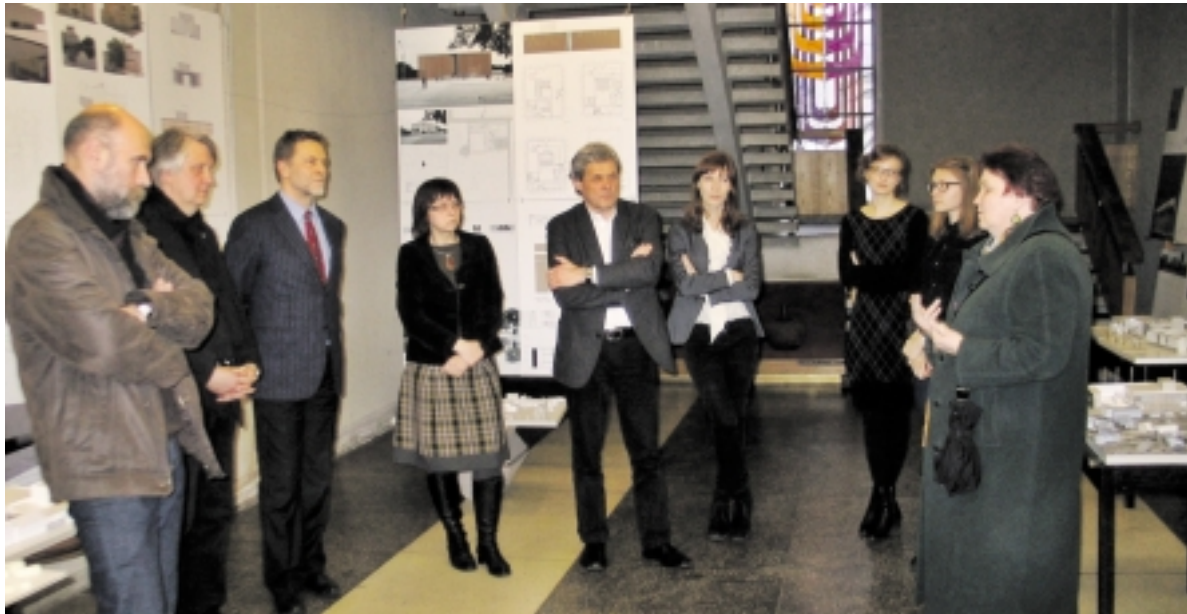
Investicinio projekto rengimas

Tačiau kol vyko įvairios globalios diskusijos, ką ir kaip su šiuo kultūros židiniu daryti, patys šios centro darbuotojai ėmėsi įvairių skaičiavimų. Taip prieš keletą metų buvo parengta Šilutės kultūros ir pramogų centro atnaujinimo programa, kuri pavadinta investiciniu projektu. Joje paskaičiuota, kad šiam pastatui renovuoti (panašiam, kad kaip dabar atnaujinamos mokyklos, medicinos įstaigos ar panašūs statiniai) reikėtų apie 8 milijonų litų. Šie skaičiavimai buvo pateikti Kultūros ministerijai, kad būtų galima susidaryti nuomonę, kokia dabarties būklė ir kiek kainuotų senų pastatų modernizavimas. Visą šį atnaujinimo darbą tikimasi įtraukti į kultūros infrastruktūros investicijų modernizavimo programą, kuri turėtų būti vykdoma iš minėtų 2014-2020 m. ES ekonominės pagalbos Lietuvai.

Mintis gimdo mintį

Paskaičiuotas minėtas investicinis projektas - tai viso labai esminis esamo didžiulio pastato techninis sutvarkymas. O labai trūksta erdvių, kur miestiečiai galėtų ne tik užsiimti saviveikla, bet ir bendrauti. Kultūros ir pramogų centro direktorė Jūratė Pancerova sakė, kad žmonės jau pasiilgo bendravimo, todėl naujų erdvių poreikis yra labai didelis. Tad ir kilusi mintis, pasitelkus studentus, pabandyti paieškoti naujų sprendimų ir galimybių, ne tik kaip pertvarkius panaudoti tas pačias patalpas, bet drąsiai imtis naujų galbūt radikalių sprendimų.

Vilniaus Gedimino technikos universitete dėsto buvęs šilutiškis, buvęs Šilutės rajono vyriausiasis architektas Linas Naujokaitis. Jis mieliai priėmė šilutiškių siūlymą, juo labiau, kad meilė Šilutei dar neišblėsus. Visą tai jis pasiūlė ar-



Ir dėstytojai ir šilutiškiai labai palankiai vertino studentų darbus.

chitektūrą studijuojantiems studentams. Dalis jų susižavėjo tokia galimybe „realiai“ pertvarkyti Šilutės kultūros ir pramogų centrą. Juo labiau, kad jų nevaržė nei patys „užsakovai“, nei finansinės galimybės – studentai turėjo visas sąlygas išlaisvinti savo mintį, ir pertvarkyti ar sukurti patrauklią kultūros įstaigą.

Rudenį 10 studentų lankėsi Šilutėje, kur nuodugniai apžiūrėjo esamą pastatą, susipažino su aplinka, kurioje jis yra ir į kurią turi organiskai įsilieti. Šilutiškiai išsakė savo lūkesčius, ir prasidėjo studentų kūryba.

Visi darbai turėjo būti baigti iki žiemos sesijos pabaigos – sausio mėnesį. Tuomet universitete Viliuje ir įvyko jų pristatymas bei gynimas. Juos apžiūrėjo ir pastabas išsakė ne tik įstaigos vadovė J. Pancerova, bet ir Šilutės savivaldybės vyriausiasis architektas Edmundas Benetis. Gynimo metu buvo sutarta, kad parengti darbai bus eksponuojami Šilutėje, o, esant galimybei, šiuos darbus šilutiškiams pristatys ir savo vizijas nuskakys patys studentai.

Siūlymai ir vizijos

Tokia galimybė atsirado - ketvirtadienį į Šilutę atvyko keletas šių darbų autorių su savo dėstytojais docentu L. Naujokaičiu ir Architektūros katedros profesoriumi Gintaru Čaikausku. Pradžioje jis pasidžiaugė tokiu puikiu bendradarbiavimu ir galimybe studentams realiai kažką projektuoti bei siūlyti. Todėl taip puiki galimybė studentams matyti realias gyvenimo problemas ir ieškoti variantų, kaip viską pateikti.

Vėliau atvykę studentai komentavo savo darbus. Buvo siūlymų į esamą kultūros statinį žiūrėti kaip į neatsiejamą Šilutės dvaro ir jo parko visumą, ieškant, kaip kuo organiskiau išspręsti statinio ir jo paskirties funkcijas. Kitas siūlymas buvo kone perstatyti dabartinį pastatą, įrengiant atviras erdves pasiūlyti vaikščiojimams bei bendravimui. Kone visi studentai siūlė laukio amfiteatrus - juos jungti į bendrą aplinkos erdvę. Buvos siūlymų išnaudoti šalia esantį parką, sujungiant kultūros centrą ir šalia esantį tvenkinį. Būta siūlymų taip pat panaudoti ir pastato stogą, čia įrengiant taip pat erdves kūrybai bei buvimui.

Viena studentė pasiūlė panaudoti Mažosios Lietuvos architektūros detales, taip sprendžiant galimų įstaigos administracijos langų - reklaminių skydų - vietą. Medžiagas rekonstrukcijai studentai siūlė taip pat įvairias, išryškinant

kultūrinę, estetinę ar funkcinę pastato paskirties vietą.

Pilotinis planas

Šiais studentų darbais labai

Amatininkui V. Bliūdžiui – ir Šilutės rajono savivaldybės mero sveikinimai

Penktadienį Šilutės r. savivaldybės meras Šarūnas Laužikas pasveikino 2013 m. sėkmingiausiai dirbančiu tradiciniu amatininku pripažintą švėkšniškį Vaidotą Bliūdžių. Prie sveikinimų prisidėjo ir Švėkšnos seniūnas Alfonsas Šeputis bei Šilutės r. savivaldybės kultūros skyriaus vedėja Vilma Griškevičienė.

V. Bliūdžius – laivadirbys ir vėtrungių meistras, respublikinė Tautinio paveldo produktų, tradicinių mugių, tradicinių amatų mokymo programų, tradicinių amatų meistrų sertifikavimo ir atestavimo ekspertų komisija vieningai pripažino vienu iš dviejų 2013 m. sėkmingiausiai dirbusių tradicinių amatininkų. Pastarasis, viso labo, yra trečiasis žmogus iš Šilutės rajono, kuriam suteiktas sėkmingiausiai dirbusio tradicinio amatininko vardas. Anksčiau šį titulą buvo pelnę Angelė ir Vytautas Raukčiai iš Balčių kaimo.

„Be galo smagu matyti, kad tokį puikų, gabų, talentingą žmogų



V. Bliūdžių (antras iš dešinės) sveikino meras Š. Laužikas, A. Šeputis bei V. Griškevičienė

turime savo rajone. Mums didžiulė garbė“, – sakė V. Griškevičienė. Švėkšnos seniūnas A. Šeputis juokėsi, jog V. Bliūdžius labai kuklus verslininkas ir pasakojo, jog ilgai teko jį šnekinti, kad sudalyvautų

konkurse. Meras Š. Laužikas įteikė V. Bliūdžiui padėką bei gėlių puokštę, linkėdamas visokeriopos sėmės ir toliau garsinant pamario krašto vardą.

Evelina Maliauskaitė

Viešas atsakas Šilutės rajono savivaldybės merui Š. Laužikui

Šilutės rajono savivaldybės meras Šarūnas Laužikas, Jūs, 2014 m. kovo mėn. 5 d. surengtoje spaudos konferencijoje, kalbėdamas rajono žiniasklaidos atstovams tiek primelavote, kad net nesinori to komentuoti. Tačiau aš pacituosiu tik trumpą pasisakymą, kuris palietė mane asmeniškai bei mano šeimą: „Bet žinant Arvydo Jako sugebėjimus kurti verslus, statyti namus, tai aš švelniai pavadinu Ostapo Benderio ir dvylikos kėdžių istorija. Žmogus, kuris nelabai sugeba pasirūpinti savo šeima ir savo šeimos finansais, nelabai galėtų mokyti kitus, kaip tai daryti...“ Šie Jūsų žodžiai buvo pacituoti ir Šilutės bei Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“.

Taip, Šilutės rajono savivaldybės meras Šarūnas Laužikas, aš ilgus metus dirbau Šilutės rajono meru, esu Šilutės rajono tarybos

narys ir kuriu pažangius verslo bei viešuosius projektus, kuriuos ne visi sovietinio provincialaus mąstymo politikai supranta. Jiems tai – „kosmosas“ arba Ostapo Benderio istorija, nors pažangiame pasaulyje tokio pobūdžio projektai sėkmingai įgyvendinami. Aš nesu sikūriau „rojaus“ žemėje, bet visuomet rūpinasiu savo šeima, jos finansais ir niekada nedejavau dėl problemų, kurios iškildavo mano šeimoje. Paprasčiausiai aš ir mano šeimos nariai sprendėme jas visas pasiremdami vienas kitu ir savo asmeninėmis galimybėmis bei visada atsakėme tik savo turimomis lėšomis ir asmeniniu turto. Mes niekada nebandėme, prisidėdami viešais projektais, pasinaudoti savivaldybės biudžeto, valstybės išdo ar Europos Sąjungos paramos lėšomis savo asmeninio turto gerinimui. Netgi priešingai, galbūt ne-

retai aš ir skriausdavau savo šeimos narius, daugiau dėmesio skirdamas viešiesiems projektams ir interesams nei šeimyniniams reikalams. Ir niekada viešai nekomentuojau svetimų šeimų reikalų ar jų problemų, kadangi galvoju, kad doras politikas negali taip „žemai kristi“. Ir duok Dieve, daugiau taip „vargstančių“ šeimų Lietuvoje kaip mano.

Taip, Šilutės rajono savivaldybės meras Šarūnas Laužikas, aš didžiuliuojuosi savo šeima ir neleisiu jos niekam įžeidinėti. Nepatariu ir Jums imtis svetimų šeimų „laimės barometro“ vaidmens, tačiau linkiu sėkmingai gyventi savo asmeninį šeimyninį gyvenimą.

Pagarbiai,
Arvydas Jakas su šeima:
Žmona Vilma, vaikai
Robertas, Karolis ir Gabrielė,
anūkės Ugnė ir Urtė

„Šeimų turgelyje“ sulaukta gausesnio būrio pardavėjų bei pirkėjų

Šeštadienį Šilutės kultūros ir pramogų centro antrojo aukšto foje Šilutės mamytės vėl kvietė pirkti, parduoti, keistis bei dovanoti. Šįsyk surengtas jau nebe „Mamyčių turgelis“, o „Šeimų turgelis“ pritraukė ir kur kas didesnį būrį pardavėjų bei pirkėjų. Turgelio organizatorė ir idėjos autorė, socialiniame tinklapyje „Facebook“ sukurtos grupės „Šilutės mamytės“ įkūrėja Vitalija Valaikė džiaugėsi, kad antrą kartą surengti turgelį pavyko taip pat puikiai ir net sulaukta gausenios dalyvių skaičiaus.

Evelina MALIAUSKAITĖ

Vitalija pasakojo, kad pirmą kartą, praėjusių metų lapkričio mėnesį, organizuotame turgelyje prekiausias mamytės liko itin patenkintos. Daugeliui jų pavyko užsidirbti po kelis šimtus litų, o viena mamytė, pasak Vitalijos, gyrėsi, kad pardavė prekių net už 700 litų. Organizatorė Vitalija sakė, kad šįsyk prekivių užsiregistravo per 20.

Pirkėjų bei pardavėjų būryje buvo galima sutikti ir praėjusį kartą turgelyje matytų veidų. Štai mamytė Tatjana pasakojo, kad turgelyje dalyvauja jau antrą kartą ir tuo yra labai patenkinta. „Tai puikus būdas parduoti vaikų išaugtus, nebe naudojamus drabužėlius, avalynę, žaislus, kurie tik bereikalingai užima vietą spintose. Praėjusį kartą man pavyko suprekiuoti per 100 litų. Šįkart, manau, taip pat pasiseks“, – sakė Tatjana. Mamytė Renata taip pat pasakojo dalyvaujanti antrą kartą ir džiaugėsi, kad tokia iniciatyva yra gera ne tik siekiant parduoti nebe naudojamus vaikų daiktus, bet ir puiki proga smagiai praleisti laiką, pabendrauti bei pasidalinti patirtimi su kitomis ma-



mytėmis.

Tarp gausaus būrio pirkėjų pastebėjome ir vaikštinėjančią Šilutės rajono Socialinių paslaugų centro direktorę Rasą Jakienę. Pakalbinta Rasa neslėpė susižavėjimo turgeliu. „Paėmus tuos mažyčius drabužėlius į rankas apima nostalgija, prisimenu, kai mano pačios vaikai buvo tokie mažukai“, – plačiai šypsodamasi sakė Rasa.

Šįkart turgelyje dalyvavo ir kiek vyresnių pardavėjų pora – Renata ir Sergejus, kurie pirkėjams siūlė visai ne kūdikiams skirtų drabužėlių. Pora pirkėjams siūlė savo sūnaus, kuris jau yra studentas, nebe naudojamus riedučius, stalo teniso reikmenis, tapybos priemones bei kitokius naudingus daiktus. Sergejus tikino, kad tokie šeimų turgeliai turėtų būti organizuojami dažniau ir pateiktų Skandinavijos šalių pavyzdį, kur, anot jo, tokie turgel-

liai rengiami nors kartą per mėnesį. „Tokie turgeliai būna rengiami kokio nors prekybos centro, mokyklos ar kitose patalpose. Čia žmonės už simbolinę kainą parduoda ne tik jau namuose nebe naudojamus daiktus, bet ir rankdarbius.“ – sakė vyras.

Kol suaugusieji sukosi turgelyje – kas pardavinėjo, o kas pirkė – kartu atvykę mažieji taip pat turėjo kuo užsiimti. Šįkart juos linksmino sporto ir sveikatingumo centro „Atėnai“ trenerė Inga ir jaunieji zumba šokėjų liai.

Tikėtina, kad tokie turgeliai pamario krašte laikui bėgant taip prigris, kad bus rengiami ne tik kas kelis mėnesius, o kur kas dažniau – juk tai puiki galimybė ne tik pirkti, parduoti bei dovanoti, bet ir pabūti kartu sustiprinant pamario krašto gyventojų tarpusavio ryšius.

Lietuvos socialdemokratų partijos Šilutės skyriaus organizuoti renginiai Šilutės socialdemokratai sveikino moteris Kovo 8-osios proga



Tarptautinės moters dieną kiekvienai moteriai svarbu sulaukti išskirtinio dėmesio, meilės bei rūpesčio. Jau tapo įprasta šią gražią pavasario dieną matyti moteris, nešinas gėlių puokštėmis, pasipuošusias šypsenomis veiduose.

Priminti pamario krašto moterims, kad jos yra svarbios, gerbiamos bei mylimos, suskubo ir Lietuvos socialdemokratų partijos (LSDP) Šilutės skyriaus vyrai, kurie kovo 7 d. sukvietė šilutiškes į Šilutės F. Bajoraičio biblioteką. Čia moterų laukė pasitempę, kostiumuoti vyrai ir kiekvienai atėjusiai moteriai dovanavo po spalvingą tulpę. Taip pat specialiai Kovo 8-osios proga moterims buvo surengta profesionalaus meno paroda „Moterys, gėlės ir vynas“. LSDP Šilutės skyriaus pirmininkas Alvidas Šimelionis pasveikino susirinkusias pamario krašto moteris Tarptautinės moters dienos proga ir pristatė parodos paveikslus bei kitus meno kūrinius. „Pavasaris yra gražiausias metų laikas, kuris pasirodo su nuostabiomis spalvomis: šviečia saulė, už lango geras oras, bet nieko nieko nėra gražiau už moterį. Dar gražiau, kai moteris savo rankoje laiko žiedą ir visai neblogai, kad socialdemokratų vyrai pasirūpino ir taure vyno. Ir visi šie trys žodžiai – moterys, gėlės ir vynas – yra šios parodos kodinis raktas“, – sakė A. Šimelionis.

Po pirmininko kalbos moterys buvo pakviestos kartu praleisti gražų laiką, pasišnekučiuoti prie taurės vyno, pasigėrėti surengta paroda.

I. Vaičiuliui atminti surengtas stalo teniso turnyras



Kovo 22 d. LSDP Šilutės skyriaus bei Šilutės stalo teniso klubo „Varmas“ nariai surengė stalo teniso turnyrą, skirtą gerbiamam Izidorui Vaičiuliui atminti.

Šilutės rajono savivaldybės tarybos narys socialdemokratas I. Vaičiulis buvo itin aktyvus Lietuvos ir Šilutės rajono visuomenės bei politinis veikėjas. Ne vienerius metus I. Vaičiulis dirbo Vainuto vidurinėje mokykloje mokytoju, vėliau – direktoriumi. 1990–1994 m. vyras buvo Rusnės vidurinės mokyklos direktoriumi. Panaudodamas įgytą vadovo patirtį, I. Vaičiulis ne vienerius metus vadovavo Šilutės paštui, o vėliau grįžo prie pedagoginio darbo – dirbo Rusnės specialiosios mokyklos direktoriumi. I. Vaičiulis po sunkios ligos mirė 2011 m. sausio 19-ąją, būdamas 58-erių metų amžiaus. Dar ir dabar šį garbų Šilutės rajono visuomenės ir politinį veikėją prisimena jo kolegos, bendražygiai, be abejonės, ir šeimos nariai. Tad būtent jo atminimui šeštadienį buvo surengtas stalo teniso turnyras. Iš viso turnyre dalyvavo 16 komandų iš įvairių Lietuvos ir net Rusijos miestų: Kretingos, Mažeikių, Vilniaus, Druškininkų, Kauno, Lazdijų, Jonavos, Panevėžio, Nemano (Rusija) ir Šilutės. I vietą laimėjo atstovai iš Rusijos - Romas Gečas ir Renat Muhamedjarovas, II vietos nugalėtojais tapo atstovai iš Salantų - Kazys Stankus bei Rimantas Lubys, na, o III vieta atiteko šilutiškiams - Jonui Piekautui ir Algiui Mykolui Šauliui.

Miškų savininkams. Kaip apsisaugoti nuo gaisrų?

Ištirpęs sniegas ir šylantys orai primena apie būtinybę pasirūpinti miškų priešgaisrine apsauga. Preliminariais duomenimis, šiais metais iki kovo 17 d. Lietuvoje užregistruota 10 miško gaisrų, 6 iš jų – privačiose miško valdose.

Svarbios profilaktinės priemonės

Efektyviausia priemonė, neleidžianti liepsnai išplisti į mišką, yra pagal miškų priešgaisrinės apsaugos taisykles įrengtos mineralizuotos juostos. Juostas vertėtų atnaujinti kiekvienais metais. Tai padaryti galima ir rudenį, tačiau geriausia – pavasarį, vos pasitraukus žiemos įšalui, nes per žiemą jų efektyvumas gali būti sumažėjęs dėl prisikaupusių spyglių ir kitų degiųjų medžiagų.

Regionuose, kuriuose dažniau kyla gaisrai, gali būti taikomos ir kitos priemonės: spygliuočių miškuose įveisiamos lapuočių medžių juostos, pastatomos įspėjamieji ženklai. Kartais iškyla būtinybė apriboti lankymąsi miške.

Pastebėjus gaisrą, svarbu nedel-

siant informuoti priešgaisrines gelbėjimo tarnybas ir, jeigu įmanoma, pradėti gesinti savo jėgomis. Dirbant miške gaisrams kilti palankiu laikotarpiu, su savimi privalu turėti būtiniausias gaisro gesinimo priemones, t.y. kastuvus, kirvius bei pjūklus.

Gaisringumas nuolat kinta

Miškų gaisringumas priklauso nuo meteorologinių sąlygų: vyraujant sausiems orams, o ypač – suaktyvėjus žolės deginimui, yra reali grėsmė gaisrui kilti. Pagal degumą Lietuvos miškai suskirstyti į tris klases. Pirmai degumo klasei priskirti gaisringiausi miškai (apie 40 proc. visų miškų), t. y. spygliuočių jaunuolynai, pušynai, eglynai, esantys sausose ir nederlingose žemėse. Todėl nuo gaisrų sausuoju periodu labiausiai nukentčia pietryčių Lietuva. Nuolat

atnaujinamus gaisringumo žemėlapius galima rasti Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos interneto svetainėje (www.meteo.lt).

Skaudžios gaisrų pasekmės

Nors viršūniniai miško gaisrai, kai žūsta ištisi medynai, pasitaiko retai, ugnies pasekmės miškui yra skaudžios. Nepriklausomai nuo gaisro rūšies nukentčia žolinė augmenija, pomiškis, apdega medžių kamienai, džiūsta medžių šakos, sumažėja gaisrą išgyvenusių medžių atsparumas kenkėjams.

Pastebėjus gaisrą, reikėtų skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112. Miškų savininkams rekomenduojama turėti būdinčių miškų urėdijos darbuotojų telefonus. Atnaujintų telefonų, prie kurių bus budima 2014 m. gaisringuoju laikotarpiu, sąrašą galima rasti Generalinės miškų urėdijos interneto svetainėje.

Straipsnis parengtas bendradarbiaujant su LR Aplinkos ministerija

„Šilutė” NKL ketvirfinalyje buvo nugalėta „Mažeikių”

Praėjusių savaitę „Šilutės” krepšininkai drauge su Mažeikių „Mažeikiai” ekipa kovojo NKL ketvirfinalyje dėl kelialapio į finalo ketvertą. Deja, po atkaklios kovos - serijos iki trijų pergalių - rezultatu 3:0, „Šilutė” baigė 2013/2014 m. čempionatą.

Pirmasis mačas išvykoje ir tik jo pabaigoje paaiškėjęs nugalėtojas

Praėjusį antradienį šilutiškiai išvyko į Mažeikius, į pirmąjį ketvirfinalio dvikovą su reguliaraus sezono nugalėtojais „Mažeikiais”. Rungtynėse išvykoje abi komandos buvo itin susikaupusios nuo pirmųjų rungtynių minučių. Pirmasis kėlinys ėjo taškas į tašką ir tik su dviejų taškų deficitu pirmąjį ketvirtį pralaimėjo „Šilutė” (14:16).

Antrajame kėliny šilutiškiai kažkas nutiko. Per pirmąsias penkias minutes pavyko pelnyti tik 5 taškus, o varžovai - 13. Ir kai atrodė, jog šis kėlinukas bus itin nerezuultatyvus svečiams, jie kilo į kovą dėl taškų. Komanda šeiminkai ir ilgąją pertrauką poilsui išėjo tik su penkių taškų persvara (38:33).

Trečiasis kėlinys - taip pat kvėpavimas vieni kitiems į nugarą, be mažiausios galimybės įsiveržti į priekį. Trečiasis kėlinys baigėsi tik vieno taško persvara „Mažeikių” naudai 56:55.

Krauju paženklintas ketvirtas kėlinys

Viskas sprendėsi paskutiniame ketvirtyje, kurio pradžia buvo nerzuultatyvi abiem komandoms. Ketvirtas kėlinukas lūžis - varžovų Igno Razučio tritaškiai. Jo pavyzdžiu pasekė ir komandos draugas. „Mažeikiai” atitrūko - 65:59. Įpusėjęs ketvirtas kėlinukas, aikštelėje įvyko incidentas, kurio metu neišvengta kraujo. Mažeikiškis R. Petrauskas prasižengė prieš šilutiškį A. Kazlauską, kuris po pražangos kliudė varžovo smakrą bei dantis alkūne. R. Petrauskas griuvo ant žemės ir pasruvo krauju, tačiau netrukus pakilęs bėgo aikštintis santykių su jį „nuskriaudusiu” A. Kazlausku. Aikštelėje įvyko susistumdymas, kuris greitai buvo numalšintas jį sukėlusio R. Petrausko komandos draugų ir trenerių štabo. Epizodo atomazga: A. Kazlauskas nubaustas nesportine, o R. Petrauskas diskvalifikacine pražangomis.

Rungtynės tęsiasi. Ketvirčio pabaigoje „Šilutės” krepšininkai, atiduodami dar likusias jėgas, priartėjo prie mažeikiškių, mažindami taškų deficitą, tačiau šeiminkai darė viską, kad žiūrovams dovanotų pergalę. Pirmasis mačas baigėsi 76:66.

Antrasis mačas: „Mažeikiai” komplikavo „Šilutės” padėtį

Ketvirtadienį, namų aikštėje, „Šilutė” antrajame susitikime praėjusių metų NKL čempionus jau rungtynių pradžioje pasiuntė į nokauną, o įpusėjęs antrajam turėjo susikrovet nemažą, 18 taškų, persvarą. Viskas būtų buvę gerai, jei ne „Mažeikių” spurtas - 16:0, pasibaigus kėliniui sumažinęs persvarą iki 1 taško (38:37).

Pasimetę šilutiškiai, o euforijos apimti bei pagavę ritmą mažeikiškiai toliau demonstravo taiklius metimus. Svečiai trečią kėlinį lai-



Nerijus Anglickis iki galo kovoja dėl kamuolio.

mėjo 21:12, o ketvirtojame persvarą dar labiau padidino - 77:66.

Trečias mačas: 3:0, bet buvo atkakli kova

Nuo pirmųjų rungtynių minučių „Mažeikiai” demonstravo puikų ir greitą puolimą, kuris atnešė saldžių vaisių. Dar pirmajame kėliny šeiminkai turėjo susikrovet dvizenklę persvarą (27:12).

Antrajame ketvirtyje solo pasirodymą surengė šilutiškis Evaldas Šaulys. Per penkias minutes gynėjas pataikė tris tritaškius, komandos draugas Nerijus Anglickis pridėjo du taškus su pražanga ir iš solidžios „Mažeikių” persvaros liko 3 taškai. Likus 25 s. iki ketvirčio pabaigos, nesportine pražanga buvo nubaustas „Šilutės” gynėjas A. Ramonaitis, tačiau iš šios situacijos šeiminkai naudos neišpešė - prametė du baudos metimus ir dvitaškį. Paskutinę kėlinio sekundę, prieš ilgąją pertrauką, du taškus į šeiminkų krepšį įmetė N. Anglickis ir taip paliko vieno taš-

ko persvarą 43:42.

Trečiajame ketvirtyje „Šilutė” toliau kvėpavo šeiminkams į nugarą ir vienu metu net persvėrė rezultata į savo pusę. Sužaidus šešias minutes, po puolime atkovoto kamuolio, du taškus komandai dovanavo E. Sosnovskis (50:51). Tiesa, ilgai persvara džiaugtis neteko, nes mažeikiškiai pradėjo tritaškių šou, po kurio „Mažeikiai” šoktelėjo į priekį 63:56.

Paskutinis mačo ketvirtis prasidėjo vėl „Mažeikių” spurtu 7:0. Tačiau šilutiškiai nemanė pasiduoti. Dviem tiksliais metimais iš šį spurtą atsakė D. Pukis, tačiau gynyboje išnaudojęs penkių pražangų limitą, komandą paliko. Vėliau sekė klaidos ir netikslūs metimai, kurie „Šilutės” krepšininkams leido dar labiau nutolti nuo mažeikiškių. Per likusį ketvirto kėlinio laiką šeiminkai sužaidė ne tik tiksliau, bet ir efektyviau. Galutinis rungtynių rezultatas 87:69.

Šį sezoną „Šilutės” krepšininkams tai buvo jau paskutinės rungtynės. Su dideliu džiaugsmu komandai dėkojame už gražų, įdomų ir pergalėmis nuklotą sezoną. Seniai



„Šilutės” gretose paskutines rungtynes sublizgėjo E. Šaulys. Jo sąskaitoje - 20 taškų ir 13 atkovotų kamuolių.

krepšinio salė matė tiek daug vie-

ningų ir vieno tikslo siekiančių sirgalių. Ačiū, „Šilute”, už garbingą ir atkaklią kovą viso sezono metu!

Futbolo komanda „Šilutė” sezoną pradėjo pergalėmis



Futbolo komanda „Šilutė”, „Palangos Juzėje” iškovojo II vietą.

Tradicioniame ir giliausias tradicijas šalyje turinčiame tarptautiniame futbolo turnyre „Palangos Juzė” dalyvavo ir garbingą antrąją vietą - nusileidusi tik Lietuvos jaunimo U-18 ((1996 m. gimimo ir jaunesni žaidėjai) rinkitinei - iškovojo FK „Šilutė”.

Kaip ir kasmet, šiemet taip pat „Šilutės” futbolininkai, šiek tiek

pasikeitusia sudėtimi, dalyvavo tarptautiniame futbolo turnyre „Palangos Juzė”. Drauge su jais į turnyrą atvyko dar keturios komandos: „FS Ryga”, FK „Liepāja”, „Palanga”, „U-18” rinktinė. Po beveik savaitę trukusių futbo-

lo kovų, čempionų titulus pasipuošę namo išvyko Lietuvos „U-18” rinktinė. „Šilutė”, iškovojo dvi pergalės, vienas rungtynes sužaidusi lygiosiomis ir pralaimėjusi čempionams, iškovojo garbingą antrąją vietą.

Naumiestiškiei kvietė kartu paminėti Knygnešio dieną

Kovo 17 d. Žemaičių Naumiesčio muziejaus pastate skambėjo prisiminimai apie pamario krašto knygnešius. Eilėmis, prasmingais žodžiais bei skambiomis dainomis pagerbti knygnešiai, lietuvių kalbos draudimo metais platinę lietuviškas knygas.

Evelina MALIAUSKAITĖ

Kovo 16-ąją visa Lietuva mini Knygnešio dieną. Šią dieną prisimenami tie, kurių darbai turėjo neįspasakytos reikšmės Lietuvos istorijai, tie, kurie rizikuodami savo laisve, skleidė lietuvišką žodį po visą okupuotą Lietuvą. Šios dienos proga Žemaičių krašto etnokultūros centro muziejininkė-educatorė Nijolė Stanelienė sukvietė ne tik naumiestiškius, bet ir vainutiškius bei švėkšniškius pasidalinti žiniomis bei mintimis apie svarbų knygnešių kelią.

Po N. Stanelienės prasmingos kalbos pirmieji savo miesteliui reikšmingus knygnešius pristatė Žemaičių Naumiesčio gimnazijos moksleiviai, kuriuos paruošė mokytoja Liucija Šertvytienė. Štai ži-

niomis apie Švėkšnos miestelyje knygas platinusius knygnešius dainosi Švėkšnos Saulės gimnazijos moksleiviai, kurie susirinkusiems padovanojo nuostabią kompoziciją apie Švėkšnos miestelio knygnešius. Juos į renginį atsivežė Švėkšnos gimnazijos muziejininkė Monika, žodžius kompozicijai sukūrė lietuvių kalbos mokytoja Ramutė Zagurskienė.

Na, o po naumiestiškių ir švėkšniškių išradingų pasakojimų atėjo eilė ir vainutiškiams. Ansamblio „Vainuta“ narė Žibutė trumpai pristatė knygnešį Juozą Miliuską bei padeklamavo jo kurtą eilėraštį. Po rimtų, didžiulę prasmę Lietuvos istorijai turinčių pasakojimų apie pamario krašto knygnešius, atėjo eilė ir linksmybėms. Ansamblis „Vainuta“ susirinkusiems padovanojo teatralizuotą vaidinimą apie bites, sukosi šokio ratelyje, traukė skambias dainas.

Vėliau žodį tarė ir Žemaičių Naumiesčio seniūnas Jonas Budreckas, kuris pasidžiaugė, kad gyventojai, nepabijodami blogo oro, taip gausiai susirinko pabūti kartu bei paminėti Knygnešio dieną. Susirinkusiuosius pasveikino bei prisiminimais apie knygnešius pasidalino ir Žemaičių krašto etnokul-



Naumiestiškiei sukvietė gausų būrį gyventojų kartu paminėti Knygnešio dieną.

tūros centro direktorius Valerijonas Krutikovas.

Prisiminę bei pagerbę knygnešius visi susirinkusieji šnekučiavosi

kartu prie vaisėmis nukrautų stalų, džiaugėsi galimybe pabūti drauge.

Penktajame festivalyje „Svajonė“ – per 100 dalyvių

Jau penktąjį, jubiliejinį kartą, balandžio 15-ąją nuskambėjo respublikinis vaikų ir jaunimo populiariosios vokalinės muzikos festivalis „Svajonė“. Šiomet dalyvių sulaukta ir iš aplinkinių rajonų, ir tolimųjų Šakių, Kėdainių, Elektrėnų. Energingi jaunieji talentai žiūrovams padovanojo ne tik nuostabią reginį, bet ir melodingomis dainomis „apkabino“ kiekvieną atėjusį.



Festivalio „Svajonė“ vedėjas R. Stonys.

Gerda BELOKOPYTOVA

„Žmogus be svajonės – ne žmogus. Šiandien mus, kaip ir prieš 5-erius metus pakvietė pasvajoti Šilutės Pamario pagrindinė mokykla, popchoras „Spindulys“, o idėją įgyvendino festivalio vykdytojai Lijana Šerpytienė ir Valdas Lacko“, – pradėjo festivalio vedėjas, klaipe dietis Rolandas Stonys.

Pirmieji scenoje pasirodė festivalio svečiai – judesio paslapčių besimokantys šokių studijoje „Kubana“ šokėjai.

Festivalį tęsė šilutiškių merginų grupė „Berri“. Merginos scenoje ne naujokės, tačiau grupė „Berri“ susibūrė visai neseniai. Ekspresyvas jų pasirodymas nepaliko abejingų.

Savo dainas dovanojo ir solistės Marija Aleksandraitytė iš tolimojo Lietuvos miesto Kėdainių

(vadovė Giulija Baužienė), šilutiškė Augustė Limbaitė (vadovė Raimonda Gečienė), taip pat Vainuto gimnazijos moksleivė Ingrida Tribičiūtė (mokytoja Loreta Mieliulytė), Rasa Serra, šilutiškė Greta Konaverskytė bei Eisvina Lapovaitė iš Elektrėnų meno mokyklos (mokytojai Gaiva Židonytė ir Aurimas Medzikauskas), taip pat šilutiškė Monika Junkarytė. Mažiausia festivalio solistė – Andrėja Servutaitė atvyko iš Klaipėdos, kur dainuoja pirmus metus muzikos studijoje „Muzika kartu“. Mažąją dainininkę moko Vaida Valinskienė.

Iš tolimųjų Šakių atvyko į pamarij ir Šakių rajono laisvalaikio centro šokių-muzikos grupė „Šmiki-šmaki“ (vadovai Augis Rutkauskas ir Aušrinė Stankaitienė, choreografė Aušra Butkauskaitė-Sedravičienė).

Iš Tauragės į festivalį atskubė-



Valdas ir Vainora Lacko.

jo ir Tauragės dainavimo studija „Lota ir Do“ (vadovė Lolita Nausėdienė), taip pat studijos „Tu ir Aš“ dainorėliai (vokalo vadovė Rita Beitnaraitė, choreografė Eglė Guzevičiūtė).

Kretingos rajono kultūros centro vaikų dainos studija „Saulėnė“ (vad. Alma Antanaitienė) į festivalį atvyko jau antrąjį kartą.

Festivalio scena tapo debiutu

ir Klaipėdos vaikų laisvalaikio centro muzikos grupės „Muzika kartu“ mažosioms dainininkėms.

Iš Elektrėnų atvykęs, meno mokykloje dainavimo subtilybių besimokantis, solistas Daumantas Bagdonavičius (dainavimo mokytojai Gaiva Židonytė ir Aurimas Medzikauskas) Šilutėje pasirodė pirmąjį kartą. O štai šilutiškis Martynas Šerpytis Šilutės kultūros ir pra-

mogų centro scenoje jautėsi kaip namuose. Pradėjęs dainuoti nuo trejų jis energingais savo pasirodymais pakeri visus.

Dvi dainas „Dudučiai“ ir „Mano svajonė“ padainavo Šilutės Pamario pagrindinės mokyklos pradinė klasių skyriaus popchoras „Saulytė“, kuris gyvuoja dvejus metus. Čia dainuoja 7–10 amžiaus vaikai.

Paskutinieji į sceną žengė festivalio šeiminingai – Šilutės vaikų popchoras „Spindulys“ (vad. L. Šerpytienė), kurie tądien paminėjo ir 18-ąjį savo gimtadienį.

Festivalyje pasirodė projekto „Lietuvos balsas“ dalyviai Vainora bei Valdas Lacko. Energingi, žavūs ir spinduliuojantys meilę atlikėjai užbūrė susirinkusiuosius.

O koks gimtadienis be torto? Skambant finalinei festivalio dainai į sceną įvežtas įspūdingo dydžio Vainoros Lacko iškeptas tortas.

Festivalio „Svajonė“ partneriai ir rėmėjai: Šilutės rajono savivaldybės Švietimo skyrius, Šilutės kultūros ir pramogų centras, verslo ir pramonės centras „Šilutė plus“, kūrybos namai „Idėja“ ir žiniasklaida.

Grožio kampelis „Luiza“

Prieš mėnesį Pagėgių mieste, Vytauto g., 2, duris atvėrė atnaujintas grožio salonas „Luiza“. Čia užsukęs pajauti, kaip harmoningai viskas dera, kas gražu ir natūralu. Sužavi ne tik sukurtas grožis, bet ir nuoširdus grožio salono savininkės Vilmos Gudaitienės bei darbuotojų kolektyvo rūpinimasis klientais.

Indrė VAITKUVIENĖ

Telšiuose gimusi moteris, sutikusi savo išrinktąjį Valdą, persikėlė gyventi į Lumpėnų kaimą. Vėliau, keletą metų pagyvenusi Daniujoje, 2009 metais su šeima grįžo į Lietuvą, tęsė studijas Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų fakultete. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės darbą Natkiškių, Lumpėnų ir Vilkyškių mokyklose derino su studijomis, bet vis dažniau užsukdavo mintis įkurti kažką gražaus ir savo.

„Idėja įkurti grožio saloną kilo ne spontaniškai ir tai buvo ne momentinis kaprizas“, - pasakoja grožio salono savininkė Vilma. „Norėjosi salono, kuriame būtų teikiamos grožiui ir sveikatai puoselėti skirtos paslaugos, todėl daug konsultavausi, skaičiau, derinau, vertinau situaciją ir žmonių poreikius“.

Ir pavyko. Jaukiai įkurtos pa-



Salono „Luiza“ naujovė - vertikalus soliariumas, kuriame galima pasilepinti ir įgauti natūralų kūno įdegį.

talpos ir viskas padaryta taip, kad atėjusiems būtų jauku. Ypač tai jaučia moterys, kurios gali pasirinkti Pagėgių mieste esančias naujoves - tai vertikalus soliariumą, kuriame galima pasilepinti ir įgauti natūralaus kūno įdegį. Puikaus dizaino itin patogus „Megasun“ soliariumas, kuriame deginamasi stovint. Jame galima laisvai judėti, todėl įdegama tolygiau. O aquaCool (dulksna) ir aroma (aromaterapija) užtikrins gaivų deginimąsi ir ozono kvapo neutralizavimą.

Antroji naujovė - infraraudonųjų spindulių kabina. Šildymo sistema integruota į kabinos sienas, o skleidžiama šiluma (35- 50C) yra labai švelni, raminanti. Pabuvus joje pagerėja kraujotaka, sumažėja peršalimo simptomai, stiprėja imuninė sistema, greičiau gyja žaizdos, normalizuojasi kraujospūdis ir dar gausybė sveikatą gerinančių poveikių. Infraraudonųjų spindulių pirtis turi ir puikų kosmetinį poveikį. Veikiant infraraudoniesiems spinduliams gausiai prakaituojama, dėl to plačiau atsiveria poros ir išsivalo gilesni odos sluoksniai, pasišalina nešvarumai bei negyvosios ląstelės, pagerėja kraujotaka. Oda atsigauna, pasidaro lygi, elastinga.



Salono savininkė Vilma kviečia išbandyti infraraudonųjų spindulių kabiną.

Ponia Vilma klientams atlieka manikiūro, pedikiūro paslaugas. Galima išsirinkti norimą paprastąjį ir gelinį lakavimą. Vilma savo grožio namuose

padarė viską, kad apsilankiusieji išeitų kuo geriausios nuotaikos. Grožio oazė atvira visiems, visi čia laukiami. Užsukite ir tuo įsitinkite patys.

Asociacijos „Indigo jaunimas“ narės dalyvavo jaunųjų lyderių akademijoje



Kovo 14-15 dienomis Vilniuje vyko pirmoji Laisvės studijų centro inicijuota Jaunųjų lyderių akademija. Daugiau nei penkiasdešimt jaunuolių iš visos Lietuvos turėjo galimybę apsilankyti įvairiose institucijose, NVO, įmonėse - susipažinti su jų darbu, veiklos organizavimu, taip pat gilino savo žinias apie verslumą, turėjo galimybę išgirsti profesionalių patarimų apie karjeros organizavimą, asmeninių tikslų siekimą bei organizavimą, komunikaciją bei pilietiškumą.

Iš 300 norinčiųjų ten patekti jaunuolių pasisekė ir dviems mūsų krašto merginoms - Livetai Greitaitytei bei Gabijai Brazlauskaitei, kurios mokosi Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje bei atstovauja organizacijai „Indigo jaunimas“. Patekti nebuvo lengva - merginoms teko rašyti motyvacinį laišką, kuriame buvo klausimų, vertusių susimąstyti ir gerai pagalvoti.

Jaunuoliai, atvykę iš visos Lietuvos, pirmąją dieną turėjo galimybę apsilankyti Lietuvos Respubli-

kos Seime, kuriame jiems buvo organizuota trumpa ekskursija, jaunuoliai buvo pavaišinti pietumis Seimo kavinėje bei pasveikinti Seimo narių. Po apsilankymo Seime jaunuoliai, kurie jau iš anksto buvo pasiskirstę grupėmis, iškeliavo lankyti savo pasirinktų įmonių bei įstaigų. Iš viso buvo trys grupės. Pirmoji grupė aplankė Lietuvos nacionalinį radiją ir televiziją, Maisto banką bei Laisvosios rinkos institutą. Antroji grupė aplankė „Meno inkubatorių“, privačią prodiuserių kompaniją

bei menų spaustuve. Trečioji grupė, kurią pasirinko merginos, aplankė „Danske“ banką, inžinerinę įmonę „Arginta“ bei saulės baterijų ir kompaktinių diskų įmonę „BOD“. Šia grupę susidomėjo merginos, nes tai buvo verslo grupė. Vakare po sunkios dienos jaunuoliai turėjo progą pavakarieniauti ir neformaliai pabendrauti protų mūšyje, kuris vyko ISM vadybos ir ekonomikos universiteto kavinėje.

Antroji diena prasidėjo ISM vadybos ir ekonomikos universitete, kuriame lyderiai gilino žinias apie asmeninius tikslus, karjeros pasirinkimą, verslumą, pilietiškumą. Mokymai buvo suskirstyti į 3 sesijas, tarp kurių lyderiai turėjo pietų pertrauką ISM vadybos ir ekonomikos universiteto kavinėje. Pirmosios sesijos metu lyderius aplankė VŠĮ „Kitas variantas“ mentorė Živilė Janutienė, ISM strate-

Nukelta į 9 p.

Šoferiukai

VAIRAVIMO MOKYKLA

Atliekame automobilių licencijuotą vertinimą.

Nuolat ruošia AM, A, B, BE ir C, CE, D kategorijos vairuotojus:

Pagėgiuose, Geležinkelio g. 7

Tel. 8 698 71 139.

Teikiame teisinės paslaugas. Tel. 8 658 35 567.

Nuolaidos!



Pagėgių vairavimo mokykla

Renkamos naujos B kategorijos, E-95 ir vairuotojų, pažeidusių KET, grupės.

Registracija bei informacija: 8 652 82 609, 8 606 10 852.

Mes siūlome:

- * nemokamą naujausių KET mokymosi kompiuterinę programą;
- * naują praktinį vairavimo mokymo aikštelę Pagėgiuose;
- * naujus praktinio vairavimo mokymo automobilius;
- * 60 akademinį valandų teorijos mokymo ir 30 akademinį valandų praktinio vairavimo mokymo Tauragėje.

Pagėgiškiai su Seimo nariais kalbėjosi apie laisvą žmogų, jo teises ir pareigas

Praėjusį penktadienį Pagėgiuose sulaukta itin malonaus vizito – iš Vilniaus atvyko Seimo Tėvynės Sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų frakcijos (TS-LKD) nariai Stasys Šedbaras, Arvydas Anušauskas ir Vytautas Juozapaitis. Susitikimuose su vietos valdžios atstovais ir darbuotojais, Valstybės sienos apsaugos tarnybos (VSAT) Pagėgių rinktinės, Policijos pareigūnais, Algimanto Mackaus gimnazijos moksleiviais ir mokytojais, lankydamiesi Šv. Kryžiaus parapijos klebonijoje ir bažnyčioje, Vaikų globos namuose, bendraudami su pagėgiškiais politikai išklausė aktualių Pagėgių kraštui ir jo žmonėms problemų, kalbėjo apie tai, kas svarbu šiandien regionų ir visos Lietuvos gyventojams, diskutavo, atsakė į pagėgiškius jaudinančius klausimus.

Evelina MALIAUSKAITĖ

Savivaldybėje: apie dėmesį regionams

Susitikime su savivaldybės meru Virginijumi Komskiu ir savivaldybės darbuotojais apsikasta nuomonėmis apie regionų darbo ir specialistų paieškos problemas, kultūros ir švietimo finansavimo politiką, kuri turėtų atsižvelgti pirmiausia į regionų poreikius. Parlamentaras Vytautas Juozapaitis, kalbėdamas apie švietimo ir kultūros politiką, ją įvardijo kaip vieną svarbiausių valstybės gyvenime, nes tai ugdo laisvą žmogų.

Naujienos - statutinams pareigūnams

Abipusiai naudingas ir įdomus buvo VSAT Pagėgių rinktinės vado pulkininko Rimanto Timinsko ir pareigūnų susitikimas su Stasiu Šedbaru ir Arvydu Anušausku, tapęs akademinė valanda ne vien laiko pradedant: parlamentarai kalbėjo apie tai, kas pasieniečiams svarbu ir jų kasdieniniame darbe, ir Lietuvos istorijos kontekste.

„Man smagu šiandien lankytis pas jus, nes čia, Pagėgiuose, motorizuotoje rinktinėje tarnavo ir mano tėtis. 1939 metais jis, kaip rezervistas, buvo pašauktas susigrąžinti Vilnių, pasakodavo, kaip važiavo nuo Vievio, pro Aušros vartus, o prie Trijų kryžių kalno buvo įrengta jų stovykla“, – apie šeimos istoriją, susijusią su Pagėgiais, susitikimo pradžioje kalbėjo S. Šedbaras. Jis pristatė gausiai susirinkusiems VSAT pareigūnams naujo Vidaus tarnybos statuto, pradėto rengti 2012 metų pradžioje, vadovaujant Teisės ir teisėtvarkos komitetui, pagrindus. „Kad ir kaip raginame Vidaus reikalų ministeriją, jokių darbų iš jų nesulaukėme, o šių metų sausį, per neeilinę sesiją, pagaliau pavyko pateikti Seimo posėdyje Vidaus tar-

nybos statuto naują redakciją su visomis pataisomis“, – kalbėjo S. Šedbaras, priminęs esminius pasikeitimus, susijusius su statutinų pareigūnų darbu. Tai ir socialinės garantijos, pensijų, stažo, lygių ir kategorijų sistema, vadovų, pavaduotojų skyrimo į pareigas tvarka.

Štirlicų Lietuva turėjo ne vieną

Seimo Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto narys Arvydas Anušauskas pasieniečiams prisipažino, jog tarp sesijų nešokinėja į baseinus ir neatostogauja, o rašo knygas. „Naujausioje savo knygoje rašau



Šv. Kryžiaus parapijos klebonas kunigas Vytautas Gedvainis su parlamentarais Dievo namuose.

nedažnai knygoje nagrinėjama Lietuvos istorijos dalis, kurią pažinę geriau suvoksime valstybingumo reikšmę. Pasak Arvydo Anušausko, Lietuva turėjo dešimtis štirlicų, tik apie tai kol kas nesukurti kino filmai. „Mūsų sąmonėje įkaltas rusų štirlico vardas, tačiau lietuviai žvalgybininkai buvo nemažiau profesionalūs ir patyrę. Rimti agentai dirbo ir su SD uniformomis, jie

Dalijosi gyvenimiška patirtimi

Nieko nuostabaus, kad A. Mackaus gimnazijoje lankėsi tiesiogiai su švietimu susijęs Seimo narys Vytautas Juozapaitis. Ne vienerius metus V. Juozapaitis ruošė studentus Lietuvos muzikos akademijoje, o vėliau ir Vilniaus kolegijoje. Šiuo metu jis – Seimo Švietimo, mokslo ir kultūros komiteto narys. Tad A.



Susitikimas Pagėgiuose: parlamentarai S. Šedbaras ir A. Anušauskas su Valstybės sienos apsaugos tarnybos (VSAT) Pagėgių rinktinės vadu pulkininku R. Timinskiu ir pareigūnais.

ir apie pasieniečius, kurie vaidino nemenką vaidmenį žvalgybos istorijoje. Buvo ir tokių, kurie tarnavo kitai pusei: kaip knygoje minimas vienas lenkų agentas“, – pristatydamas savo knygą „Lietuvos žvalgyba 1918–1940“ kalbėjo parlamentaras.

Santykiai su kitų valstybių žvalgybomis, veikla ir kova prieš jas, netektys ir atradimai – tai gili ir

dirbo Lietuvos žvalgybai“, – sakė knygos autorius. Knygoje pateikiami duomenys ir apie tai, kiek Lietuvos saugumas sulaukė kitų valstybių agentų, kiek valstybė mokėdavo agentams.

Po susitikimo su pasieniečiais Seimo nariai aplankė Pagėgių kovos su kontrabanda muziejų, kuriame apžiūrėjo originalius eksponatus.

Mackaus gimnazijos bendruomenė šis susitikimas buvo itin svarbus bei laukiamas. Nors susitikimo laikas buvo labai ribotas – vos viena valanda, tačiau V. Juozapaitis spėjo gimnazijos administracijos darbuotojams bei mokytojams išsakyti kalboje aprėpti gausybę svarbių klausimų. Seimo narys pasidalino ir savo gyvenimiška patirtimi, vaikystės prisiminimais, aptarė dabartinę Lietuvos situaciją, kalbėjo apie pastarųjų mėnesių įvykius Ukrainoje. „Galėčiau klausyti

ir klausytis“, – džiaugdamasis V. Juozapaitis apsilankymu bei prasminga kalba sakė A. Mackaus gimnazijos direktorius Vaclovas Navickas.

Beglobiai vaikai, netekę tėvų meilės

Po susitikimo gimnazijoje V. Juozapaitis nuvyko į Pagėgių vaikų globos namus. Čia svečią pasitiko įstaigos direktorė Elena Pūtienė. Direktorė suskubo V. Juozapaitiui aprodyti patalpas bei supažindinti su vaikais, kurie gyvena globos namuose. Žvelgdamas į vaikučius, kuriems neteko patirti tėvų meilės ir rūpesčio, svečias neslėpė apėmusio apmaudo bei begalinio gailėsčio. Ypač V. Juozapaitį liūdino tai, kad vos du vaikai yra visiškai našlaičiai, o visų kitų per 40 globos namuose gyvenančių vaikų tėvai, seneliai gyvena netoliese ir kai kurie iš jų net nesiteikia aplankyti savo mažųjų. Apžiūrėjęs patalpas, direktorė pakvietė V. Juozapaitį susipažinti bei pabendrauti ir su visais įstaigos darbuotojais, pristatė skaidres, kuriose atsispindėjo mažųjų gyvenimai Pagėgių vaikų globos namuose.

Kas padeda kiekvienam žmogui

Dar vienas parlamentarų S. Šedbaro ir A. Anušausko susitikimas – Pagėgių policijos komisariate. Čia svečius pasitiko komisariato viršininkas Artūras Mikalauskas, salėje laukė pareigūnai. Svečiai kalbėjo apie svarbius šių dienų policijai klausimus, naują Policijos įstatymą, atlyginimus.

Vėliau parlamentarai aplankė Šv. Kryžiaus parapijos kleboniją ir bažnyčią, su klebonu Vytautu Gedvainiu kalbėjosi laisvo žmogaus, mąstančio, tikinčio ir patiriančio kasdienius ir nekasdienius apreiškimus, temomis. „Dievas visiems žmonėms padeda“, – svečiams sakė klebonas, susitikimo pabaigoje padovanojęs Popiežiaus Pranciškaus laišką, rašytą Telšių vyskupui Jonui Borutai SJ ir visiems Žemaitijos bei Lietuvos tikintiesiems žemaičių Krikšto 600 metų jubiliejaus proga.

Pagėgiškiai tądien neliko nepastebėję, kad šalčių prasidėjusi savaitė, penktadienį netikėtai atšilo. Kalbėdami apie savo krašto problemas parlamentarams visgi negalėjo nutyliėti ir tam tikrų niuansų, verčiančių žmones nerimauti dėl ateities, nes kai kurie demokratiniai procesai kol kas nėra vietinės valdžios veiklos prioritetas. Seimo nariai pritarė, jog šiam kraštui reikalingas didesnis dėmesys ir rūpestis, o savivaldos politikos problemos turėtų keistis ir tam didelę įtaką turės visų mūsų pilietiškumo stiprinimas.

Asociacijos „Indigo jaunimas“ narės dalyvavo jaunųjų lyderių akademijoje

Atkelta iš 8 p.

ginės plėtros direktorius Dr. Vilnius Kontrimas, žurnalistas, keliautojas Vytautas Radzevičius, Seimos narys Remigijus Šimašius, Humoristas, protų mūšių vedėjas Paulius Ambrazevičius. Ši sesija buvo skirta asmeniniams tikslams, karjerai ir komunikacijai. Antroje sesijoje lyderius aplankė ir savo sėkmės bei verslumo istorijomis pasidalino pramoninkų konfederacijos atstovas Mindaugas Reinikas, verslininkas, filantropas Antanas Guoga, verslininkė, drabužių dizainerė Asta Mackevičienė bei „Dragdis“

bendrasavininkas ir vadovas Domas Sabockis. Trečioji, ir paskutinė sesija, buvo skirta pilietiškumui. Šioje sesijoje lyderius aplankė pilietinių iniciatyvų centro vadovas Girvydas Duobys, žurnalistas, visuomenės veikėjas Rimas Šapauskas, festivalio „Kino šortai“ organizatorė Marija Razgutė bei Seimo narys Gintaras Steponavičius. Sesijos pabaigoje visiems dalyviams buvo įteikti pažymėjimai, patvirtinantys, jog lyderiai išklausė mokymų ciklą šiomis temomis: Asmeninių tikslų formulavimas, komunikacija, verslumas, pilietiškumas, taip pat susipažino su įvairių insti-

tucijų, įmonių bei organizacijų veikla ir darbo organizavimu.

Sesijų bei įmonių aplankymo metu dalyviai ne tik įdėmiai klausėsi, bet ir uždavinėjo be galo daug klausimų, diskutavo su sesijų vedėjais ir svečiais.

Jaunieji lyderiai namo išvyko kupini gerų emocijų bei pasisėmę begalę naujų žinių. Asociacijos „Indigo jaunimas“ pirmininkas stengiasi, kad organizacijos jaunimas turėtų daugiau galimybių išvykti į tokius renginius, mokymus, seminarus ar konferencijas.

Asociacijos narys
Evaldas Fetingis

Šachmatų turnyrai

Kovo 14 dieną vyko Tauragės apskrities atviros komandinės šachmatų pirmenybės „Atgimimo taurė 2014 m“. Pagėgiams atstovavo 5 šachmatininkai, kuriems teko pasidalinti į dvi grupes. Susumavus rezultatus, bendroje komandų lentelėje, iš 13 komandų, pagėgiškiai užėmė 6 vietą (19 tšk.). Individualaus rezultatyvumo lentelėje geriausias buvo Sigitas Pūkyš, 11 vieta (5.5 tšk.). R. Ambarcumian surinko 5.5 tšk., 16 vieta, T. Urbonavičius- 30 vieta (4.5 tšk.), ir L. Jakutis 43 vieta ir jo 3.5 taško. J. Gėrika užėmė 51 vietą. Galima pasidžiaugti pagėgiškių gerais pasiekimais.

Kovo 6 dieną prasidėjęs šachmatų turnyras, skirtas kovo 11-osios dienai paminėti, tęsėsi iki kovo 20 dienos. Turnyro finale išaiškėjo nugalėtojai, tai:

- I vieta- T.Urbonavičius (21 tšk.)
- II vieta- R. Ambarcumian (17 tšk.)
- III vieta- L. Jakutis (14 tšk.)

VšĮ „Sporto ir turizmo centras“ informacija

Dėl ko traška sąnariai?

✉ *Mano sūnui 21 metai, tačiau kai pritūpią ką nors paimti, girdžiu, kaip traška sąnariai. Šeimoje niekada niekas nesirgdavo sąnarių ligomis. Taip pat negalėčiau pasakyti, kad vaikas labai sportuotų, priešingai, daugiau praleidžia namuose, nei užsiimdamas fizine veikla. Ar normalu, kad traška sąnariai tokiame ankstyvame amžiuje?*
Tamara, 44 metai



Atsako specialistas:

Lietuvos homotoksikologų draugijos viceprezidentas, Kauno Šilainių poliklinikos chirurgas Alvidas Didžiulis:

Sąnariai sensta greičiau

Šiuolaikinis nejudrus gyvenimo būdas, stresas ir užterštas maistas mūsų senėjimo procesus pagreitina triskart. Mes senstame 2–3 kartus greičiau nei mūsų seneliai. Taip pat sąnarių ligos reaguoja į metų laikus. Po žiemos juk organizmas būna užsiteršęs, tad pavasarį - kovo ir balandžio mėnesiais - kai saulė pradeda lišti, tuomet ir sąnariai braškėti pradeda. Juk sąnarių ligoms turi daug įtakos kitų organų būklė: kepenų ligos, sutrikusi medžiagų apykaita, onkologinės ligos. Visos šios ligos alina sąnarius. Taip pat didelės įtakos turi amžius.

Jaunų žmonių (30–40 metų) kaulai, sąnariai dabar prastesnės būklės nei vyresniosios kartos. Sepytiniasdešimtmečių gerokai stipresni, nes tada nebuvo jokių vaisvandenių, mėsainių, dažų, sintetinių maisto priedų, taip pat ir buvo švaresnis oras, visi mažiau valgė, daugiau judėjo. Dabar jaunimas daug laiko praleidžia prie kompiuterių,



Sąnarių ligos prasideda nepastebimai. Pirmiausia pažeidimai atsiranda organizmo silpniausiose vietose. Pirmieji simptomai: rytinis sąstingis, sąnarių traškėjimą. Tai – ženklas, kad jie praranda elastingumą, sausėja ir tik laiko klausimas, kada visiškai nusidėvės.

Verta žinoti:

- Norint pagerinti sąnarių ir bendrą organizmo būklę, reikia jį valyti. Vienas geriausių organizmo valymo būdų yra beržų sula. Gamta mums suteikė natūralų ir nieko nekainuojantį būdą, kuriuo mes turime tik pasinaudoti. Kol sula teka, kol pavasarį atbudus gamtai sklinda beržų energija, jos reikėtų išgerti iki 1–2 litrų kasdien. Šviežia sula valo organizmą.
- Sąnarių būklę taip pat gerina

buvimas pirtyje, saunoje. Kaip sakoma, šiluma kaulų nelaužo. Jei galite, pasinaudokite šiluminėmis procedūromis kurortuose esančiose sanatorijose.

- Juk kiekvienam mums duotos kojos, kad bėgiotume, o rankos, kad dirbtume. Sąnariams taip pat labai geros procedūros vandenyje – plaukimas, vandens aerobika. Taip pat prieš miegą visada patartina valandą pavaikščioti.

nejuda. Daugelio jaunuolių stuburai iškrypę. Aišku, ne išeitis ir ilgos valandos sporto klubuose. Kai kurie žmonės, gražindami savo kūną, persistengia, o tai gali irgi būti sąnarių problemų priežastimi.

Sąnarių ligų požymiai

Sąnarių ligos prasideda nepastebimai. Pirmiausia pažeidimai

atsiranda organizmo silpniausiose vietose. Pirmieji simptomai: rytinis sąstingis, sąnarių traškėjimas. Tai – ženklas, kad jie praranda elastingumą, sausėja ir tik laiko klausimas, kada visiškai nusidėvės.

Todėl pajutus panašius simptomus, patartina kreiptis į gydytoją. Pirmiausia būtina iširti, kokios

medžiagos sąnario paviršiumi trūksta. Reikia padaryti rentgeno nuotrauką ar branduoliniu rentgeno aparatu patikrinti, kokia yra kremzlės būklė. Tada paskirti gydymą, kuris ne tik numalšintų skausmus, tačiau ir regeneruotų kremzlę.

Svarbi ir mityba

Akcentuoti reiktų mitybos įtaką. Vien tik per maistą kiek teršalų gauname. Daugelis tikina, kad maitinasi sveikai, tačiau neaišku, kokios kokybės maistas atkeliauja iki mūsų stalo. Net daržovėse, vaisiuose mažiau vitaminų. Neaišku, kokiomis sąlygomis jie užauginti. Kaip sakoma, žolyne slypi gyvybė, bet taip pat ir mirtis.

Rytą reiktų pradėti stikline šilto vandens. Valgyti geriausiai nuo 12 iki 18 valandos, o miegoti eiti 23 valandą, nes tada geriausiai pailsi organizmas. Pusręčiant patarčiau ne iš pat ryto, o vėliau.

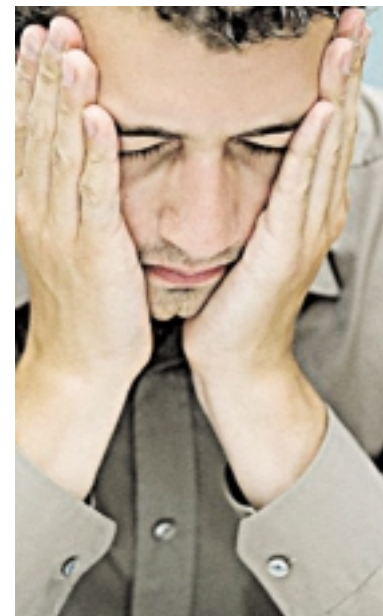
Įtampa dėl neramumų Ukrainoje

✉ *Pastaruoju metu jaučiu didelę įtampą dėl Ukrainoje vykstančių įvykių. Pradėjau vengti net žiūrėti televizorių, nes galimo karo grėsmė kelia įtampą. Kaip galima tokią įtampą sumažinti?*
Leonidas, 68 metai



Atsako specialistas:

Lietuvos neurologų asociacijos prezidentas, VU MF Neurologijos ir neurochirurgijos klinikos vadovas, VUL Santariškių klinikų Neurologijos centro direktorius prof. Valmantas Budrys:



- Stresas paprastai kyla, kai nebesugebame kontroliuoti situacijos. Jį gali sukelti tokios situacijos kaip šeimą užklupusios ligos, darbo praradimas, santykių griuvimas, finansinės problemos ar net karo grėsmė. Stresas turi savybę kauptis: kitas stresas nelauks eilėje, kol pasibaigs pirmasis. Kai jaučiamas per didelis ir per ilgai užsitęsęs stresas, jis tampa labai pavojingas. Todėl vos jam atsiradus, reikia stengtis išspręsti problemą.

Be jokios abejonės, kokia bebūtų karo grėsmė, vis dėlto tokia situacija sukelia žmonėms stresą. Kiekvienas stresogeninis sakinyvis visada padarys mums didelę įtaką. Manau, kad lietuviai žymiai jautriau reaguoja į susidariusią situaciją. Nežinau, kaip kitos šalys, bet Estija ir Latvija atrodo švelniau reaguojančios į situaciją Ukrainoje. Turėtume ir mes išlaikyti balansą, išmokti reaguoti ne taip stipriai.

Tam, kad būtų atsikratoma streso, užsienio šalyse problema keliama valstybiniu lygmeniu – įgyvendinamos įvairios programos, gyventojai šviečiami, kaip efektyviai kovoti su stresu. Paprastas žmogus gali atsakyti streso didindamas fizinį aktyvumą, mokydamsis atsipalaiduoti, atstatydamas miego balansą organizme ar kreipdamasis pagalbos į gydytoją.

Kraujas iš nosies – kaip elgtis?

✉ *Kartais iš nosies pradeda bėgti kraujas. Tai vyksta nepastebimai, kas kelis mėnesius. Kokios priežastys lemia, kad kai kuriuos žmones gana dažnai vargina kraujavimas iš nosies? Ar tai rimta?*
Liucija, 63 metai



Atsako specialistė:

Gydytoja Violeta Pčalinienė:

- Pirmiausia reikia atkreipti dėmesį, kaip bėga kraujas. Ar sruva upeliu, ar yra tik keli lašai. Žmogui, kuriam bėga kraujas, reiktų atsistoti ant kėdės, galvą palenkti į



priekį ir žemyn. Žmogus turi nusiiraminti, uždėti ledo ant nosies, taip bus stabdomas kraujo tekėjimas. Reikia pasimatuoti spaudimą. Jokių būdų neatlošti galvos atgal, nes tuomet visas kraujas būna ryjamas, teka į skrandį ir po to gali pykinti.

Bet kuriuo atveju, kai kraujas nustoja bėgti, reikia užsirašyti pas gydytoją. Pasidaryti kraujo tyrimus, patikrinti ar kreša kraujas. Tik

tuomet spręsti apie gydymą. Jei kraujas bėga ilgiau nei pusvalandį, reiktų nedelsti ir iš karto kreiptis į gydytojus.

Priežastys gali būti kelios. Įvairių vitaminų, reikalingų kraujo (taip pat ir krešėjimo faktorių) gamybai, stoka. Pablogėjus kraujo krešėjimui, net ir menkiausias nosies gleivinėje esančių smulkių kraujagyslių pažeidimas (pvz., stip-



Pablogėjus kraujo krešėjimui, net ir menkiausias nosies gleivinėje esančių smulkių kraujagyslių pažeidimas gali sukelti gana gausų kraujavimą.

riaus šnypščiant, valant ar pakrapščius nosį) gali sukelti gana gausų kraujavimą. Taip pat ir permainingi orai. Dėl jų padaugėja sergančiųjų ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis.

Virusai veikia ir kraujagyslių sienelės – jos tampa trapesnės, todėl padidėja kraujavimo tikimybė. Dažnai kraujuojama ir dėl pernelyg sausos ir jautrios nosies gleivinės. Ne tokia reta dažno kraujavimo iš nosies priežastis – nosies pertvaros gerybiniai augliai.

SVEIKATOS HOROSKOPAS kovo 24-30 d.

AVINAS
Šią savaitę gali labiau nei įprastai kamuoti nuovargis. Pirmadienį būkite atsargūs, galimos pavojingos situacijos, kurių metu bus sunku išvengti traumų. Penktadienį manualinė terapija stuburo srityje gali būti žalinga.

JAUTIS
Šią savaitę būtina saikingai maitintis. Pirmadienį stenkitės per daug nevarginti akių. Trečiadienį tausokite širdį bei saugokite odą, ši diena tiks grožio bei organizmo valymo procedūroms.

DVYNIAI
Pirmadienį šilčiau apsirenkite, kitaip galite persišaldyti. Ketvirtadienį svarbu išsaugoti emocinę pusiausvyrą, jeigu reikės, vartokite valerijonų ar kitų raminamųjų žolelių, kitaip galite pakenkti nervų sistemai.

VĖZYS
Pirmadienį bus naudingos kraujo valymo procedūros. Antradienis - gera diena pradėti šalinti šlakus iš organizmo. Trečiadienį ir ketvirtadienį vėčiau venkite per didelio fizinio krūvio. Šeštadienį galite pradėti gydyti odos ligas.

LIUTAS
Savijauta šią savaitę labai priklausys nuo jūsų požiūrio į savo sveikatą. Kuo daugiau jai skirsite dėmesio, tuo daugiau ji jo sveiką maistą.

MERGELĖ
Pasirūpinkite sveikata bei stenkitės išlaikyti gerą fizinę formą. Ypač naudinga ryte daryti mankštą. Esate gana energingi, todėl ligų greičiausiai pavyks išvengti. Penktadienį vėčiau nevalgykite mėsos.

SVARSTYKLĖS
Šią savaitę gali kliudyti didelis nervingumas, ko gero, jūsų organizmui bus būtinas bent jau trumpalaikis poilsis. Penktadienį vėčiau rinkitės lengvai virškinamą ir neriebų maistą, rekomenduojama vartoti vitaminų A ir E.

Skorpionas
Pirmadienį kiek įmanoma tausokite pečius ir rankas. Antradienį nevalgykite sunkiai virškinamo maisto. Ketvirtadienį skirkite grožio procedūroms. Penktadienį venkite fizinio darbo.

ŠAULYS
Šią savaitę sveikata bus nekokia. Širdies ligomis sergantieji turėtų būti ypač atidūs bei saugotis savaitės viduryje. Laikykitės dietos, vartokite raminamąsias arbatas. Savaitgalį vėčiau praleiskite užmiestyje, venkite kompanijų.

OZIARAGIS
Pirmadienį atsargiai vairuokite, būkite atidūs kelyje. Savaitės viduryje galite jausti jėgų stygių, gali svyruoti kraujospūdis, todėl vertėtų imtis profilaktikos priemonių. Šeštadienį vėčiau laikykitės dietos.

VANDENIS
Sveikatai šią savaitę reikėtų skirti ypatingą dėmesį. Ypač atsargūs turėtų būti sergantieji virškinimo trakto ligomis. Savaitgalį skirkite aktyviam poilsui. Bus naudinga išgerti raminamosios arbatos, pasilepinti vonia.

ŽUVYS
Šią savaitę kiek susilpnės imunitetas, todėl vertėtų imtis virusinių ligų profilaktikos. Trečiadienį per daug nevarginkite stuburo. Penktadienį saikingai vartokite alkoholi, o savaitgalį ribokite bet kurių vartojamų skysčių kiekį.

SAVAITĖS NUOTRAUKA



GALVOSŪKIS

1	M		8	D		I		J	2		E
	B	4				T	3		M	T	
			O		5	P		C		5	M
		D	7				O	6			
I		H	4	T			T			J	8
	O			T		N	9		11	M	H
		10	O		1		N	11		A	
		N	13			S		I	12		
K	10			Z		14		A	3		H
		E	16		S	7	P		15		I
	P		O			17	I		I		12
		9	L			K		18			O
T	19			A		N	2	T		I	

Sudarė Gintautas Muraška

"S.Š." Nr. 11 išspausdinto kryžiažodžio atsakymas - DEFLIUKSIJA

Prizą laimėjo LAURA VELIUŠAITYTĖ (RASEINIAI)

Dėl prizų skambinkite į redakciją ne vėliau kaip 2 sav. po paskelbimo laikraštyje.

Siųskite tik SMS žinutę su KRYŽIAŽODŽIO atsakymu numeriu 1378

ir kiekvieną savaitę burtų keliu išaiškintas laimėtojas bus apdovanotas PRIZU.

LŪ(tarpas) KR(tarpas) atsakymas (tarpas) VARDAS PAVARDĖ MIESTAS. Pvz.: LV KR Griepas Jonas Jonaitis Jonava

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

„S.Š“ Nr. 11 atsakymai. **Vertikalčiai:** Kamėja. Ligonis. Miokardas. Mnija. Taksistai. Lauke. Grafa. Otas. Kapablanka. Rodyti. Molekulės. Pasoga. Susas. Ulas. Lūpa. Nagi. Gorila. Eda. Alada. Ričardas. Sodas. Oksana. Ivanas. Varėna. Inaris. Kaita. Meilė. Lupa. Kemsas. Lesė. Skua. Lėti.

Horizontaliai: Palmira. Aorta. Omas. Mino. Bėgikas. Kruta. Pėdos. Kafka. Ylos. Joja. Kanaris. Inesa. Ildikas. Tegū. Ruslana. Angelas. Tarp. Kodėl. Ūsai. Sialis. Zarasai. „Skamp“. Bolivai. Opa. Kava. Arealas. Midi. Elsas. Arka. Eskimė. Aknė. Talis. Rasė. „Sten“. Anei. Ėdalai. Alsa.

SUDOKU

		8			5						
7						1	6	1		3	
	2		3						2		
5				4				2	3		
9	3				8				6	4	
	7	4			3	9					8
	1							5			
4		9	2				4				1
					9				8		

Kiekvieną savaitę pateiksime Jums vis naują SUDOKU uždavinį.

Mėnesio gale du skaitytojai, daugiausiai išsprendę SUDOKU uždavinių, atspausdintų „Sveikoje šeimoje“, bus apdovanoti prizais.

Konkurso taisyklės

Užpildykite šios savaitės SUDOKU lentelę. Lentelėje atitinkami langeliai sužymėti mažais skaičiukais nuo 1 iki 4. Surašykite pažymėtuose langeliuose esančius skaičius eilės tvarka ir siųskite SMS žinutę numeriu 1378 (žinutės kaina 2 Lt). Žinutės langelyje įrašykite LV SU2 (gautas keturženklis skaičius) Vardas, Pavardė.

Šio numerio SUDOKU atsakymą prašome siųsti iki kovo 30 d.

4	3	6	1	2	9	7	5	8
8	1	7	4	5	6	3	2	9
9	2	5	3	8	7	6	1	4
7	8	2	5	1	3	9	4	6
5	9	1	6	4	8	2	7	3
3	6	4	9	7	2	5	8	1
6	7	8	2	9	4	1	3	5
1	4	9	7	3	5	8	6	2
2	5	3	8	6	1	4	9	7

„S.Š.“ Nr. 9 SUDOKU atsakymas

Pirmieji teisingai išsprendė:

Akvilina Lekečinskienė, Zigmąs Pocius, Donata Čepienė, Irena Mockienė.

Taisyklės

SUDOKU lentelė susideda iš devynių vertikalių stulpelių ir devynių horizontalių eilučių, kurie yra suskirstyti į 9 langelius. Visa lentelė dar yra suskirstyta į kvadratus, kurie susideda iš 3x3 langelių. Šiame žaidime nereikia naudoti aritmetikos, ji galima pradėti žaisti nuo bet kurios lentelės vietos. Žaidimo esmė, kad visi stulpeliai, eilutės ir 3x3 kvadratai turėtų skaičių seką nuo 1 iki 9, nei vienas skaičius negali kartotis.

