

Šiame
numeryje
skaitykite



Aplinka ir mes
Tvarumas –
lenktynės
su laiku
4 p.



Aplinka ir mes
Kaip apsaugoti
produktus nuo
vaisinių muselių
5 p.



Sveikata
Mitybos
ekspertė – apie
žarnyno sveikatą
6 p.



Paskutinis
puslapis
Prenumeratos
loterija
8 p.

Supleškėjo ūkinis pastatas su grūdais, šiaudais ir žąsimis

Lapkričio 15 d., apie pusę keturių nakties, gautas pranešimas, kad Kupiškio rajone, Noriūnų seniūnijoje, Mutkūnų kaime, dega ūkinis pastatas.

Jurga BANIONIENĖ

Atvykus ugniagesiams gelbėtojams, atvira liepsna degė medinių ūkinių pastatų kompleksas. Pastatas medinis, stogas šlaitinis, dalis stogo dengta šiferiu, kita dalis prilydoma danga. Per gaisrą sudegė ūkiniame pastate buvę 3 t grūdų, 60 šieno, šiaudų ritinių, sudegė žąsys, pastato stogas, dalyje pastato įgriuvo perdanga. Išsaugoti du gyvenamieji namai, išgelbėti 2 šunys, 24 vištos, lengvasis automobilis „Renault Scenic“, išnešti trys dujų balionai.

Į įvykio vietą pirmadienio popietę nuvažiavęs Kupiškio priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vyresnysis specialistas Simas Jėčius teigė, jog anksti kalbėti apie gaisro priežastis.

„Kol kas negaliu nieko pasakyti. Tvirtas sudegęs, liko tik mūrinės sienos“, – teigė pašnekovas.

Skalsu kalbos

SMURTAVO
IŠGERTUVIŲ METU

Lapkričio 15 d. apie 1 val. Kupiškio r., Alizavos mstl., namuose, išgertuvių metu dvi moterys, gim. 2003 m. ir 1996 m., sukėlė fizinį skausmą neblaiviai (1,25 prom.) moteriai, gim. 2000 m., kuriai suteikta medicininė pagalba.

Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 138 str. (nesunkus sveikatos sutrikdymas).

PATIKSLINIMAS

Lapkričio 14 d. numeryje skyrelyje „Skalsu kalbos“ pavadinimas turėjo būti: „Dėl valstybinės žemės nuomos mokesčio“. Atsiprašome.

ISSN 1392-8384



9 771392 838052

Ugniagesio gelbėtojo paroda – gimtinėje

Buvusių kareivinių pastate lapkričio 13 d. atidaryta kupiškėno, Kėdainių rajone gyvenančio Skirmanto Laužiko, paroda „Ugnies angelas“.

Skirmantas – ugniagesys gelbėtojas, parodoje pristatantis ilgai rinktą savo kolekciją. „Ši paroda – tai duoklė visiems, kurie kasdien rizikuoja savo gyvybe dėl kitų saugumo, ir puiki proga giliau pažinti šią kilnią profesiją“, – teigia kolekcininkas.

Jurga BANIONIENĖ

ŽAVI PRIEŠGAISRINĖS
SAUGOS ISTORIJA

Renginį pradėjo Kupiškio viešosios bibliotekos direktorius Algirdas Venckus. Jis pasidžiaugė, kad pristatoma kraštiečio, prieš du dešimtmečius gimtinę palikusio S. Laužiko, paroda.

Nukelta į 3 p.



Parodą gimtinėje pristatė kupiškėnas ugniagesys gelbėtojas Skirmantas Laužikas. Autorės nuotrauka

Ar didžiuosimės Kenigšteteriais?

Lapkričio 13 dieną Savivaldybėje vyko pasitarimas, kur kalbėta apie buvusios Kenigšteterių vaistinės pritaikymo visuomenės reikmėms galimybes ir jos vietą tarp lankytinų Kupiškio objektų.

Šiais klausimais diskutavo rajono meras Algirdas Raslanas, mero patarėja Auksė Čepelė,

Kupiškio muziejaus direktorius Kostas Malakauskas, šio muziejaus specialistės Aušra Jonušytė ir Miglė Zakaraskaitė, Kupiškio viešosios bibliotekos direktorius Algirdas Venckus, buvusi Savivaldybės architektė Euchrida Sipavičienė.

Nukelta į 2 p.



Banguolės Aleknienės-Andrijauskės nuotrauka

Kalenda – palaiminti, pajusti, kaip gyvena parapijiečiai

Prieš adventą bažnyčiose išgirstama apie kalendą – parapijiečių lankymą namuose.

Su Kupiškio parapijos dekanu Mindaugu ŠAKINIU pasikalbėjome, ar ji prasidėjo, kokia kalendos prasmė, kaip sutikti kunigą savo namuose.

Jurga BANIONIENĖ

Ar jau prasidėjo kalenda? Kiek ji tęsis?

Parapijiečių lankymą – kalendą – pradėjome spalio mėnesį. Ji tęsis tiek, kiek bus norinčių ir kaip leis sąlygos.

Ar kalenda vyksta tik Kupiškyje, ar lankote ir kaimuose, atokiose vietose gyvenančius parapijiečius?

Spalio mėnesį apklankėme mūsų aptarnaujamų parapijų (Alizavos ir Palėvenėlės) žmones, dalį Kupiškio parapijos kaimelių, po truputį keliausime į miestą.

Kas yra kalenda, kokia pagrindinė jos prasmė?

Parapijiečių lankymas, liaudiškai vadinamas kalenda, klebonui priklauso pagal pareigybę. Nors nenustatytas laikas, kada tai turi



Pasak Kupiškio parapijos dekaną Mindaugą Šakinį, kalenda tęsis tol, kol bus norinčių sulaukti kunigo savo namuose. Nuotrauka iš redakcijos archyvo

daryti, tradiciškai lankome prieš šv. Kalėdas ir po jų. Žinoma, kai mažėja kunigų, tarnaujančių parapijoje, tai ir fiziškai vis sudėtingiau atlikti šią pareigą.

Apsilankymo prasmė ir tikslas – pirmiausia palaiminti tikinčiųjų namus ir ten gyvenančius žmones.

Nukelta į 3 p.

Ar didžiuosimės Kenigšteteriais?



Pasitarimo dėl buvusios Kenigšteterio vaistinės pastato perspektyvų dalyviai. Autorės nuotraukos

Atkelta iš 1 p.
Banguolė
ALEKNIENĖ-ANDRIJAUSKĖ

ATKREIPĖ DĖMESĮ

Prieš gerą mėnesį, minint Europos paveldo dienas, Kupiškio muziejininkų Miglės Zakarauskaitės ir Aušros Jonušytės parengtas Kenigšteterių vaistinės pristatymas sukėlė didelį susidomėjimą šiuo unikaliu architektūriniu ansambliu, jo istorija. Renginyje apsilenkė nemažai kupiškėnų, atvyko ir Kenigšteterių giminės, svečiai iš kitų miestų, paskaitą skaitė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Lietuvos medicinos ir farmacijos muziejaus muziejininkė doc. dr. Vilma Gudienė, ji yra ir Tarptautinės farmacijos istorijos draugijos viceprezidentė. Per renginį dalyviai tarpusavyje kalbėjo, kad neseniai buvo iniciatyva šiuos pastatus Savivaldybei įsigyti ir atverti visuomenei, bet tam nepritarta rajono Tarybos posėdyje. Tą kartą, matyt, pritrūko diskusijų, laiko ar pagrindimo, kokią reikšmę šių istorinę atmintį saugančių pastatų atvėrimas visuomenei galėtų turėti Kupiškiui.

Netrukus meriją pasiekė laiškas. Pasirodo, V. Gudienė neliko abejinga šiai užuominai, kad pastatas dar galėtų būti išlaikytas visuomenės reikmėms, ir kaip tikra entuziastė muziejininkė ėmėsi iniciatyvos – paraginti Savivaldybės tarybos narius išsaugoti buvusį Kupiškio Kenigšteterių vaistinės pastatą. Taip gimė prašymas, kreipimasis į Kupiškio rajono tarybos narius, kuriame glaustai suminėta, kodėl Kenigšteterių vaistinės pastatas nusipelnė viešo įprasminimo.

Įspūdį daro ši kreipimasi pasirašę žmonės: pripažinta mokslininkė ir autoritetas farmacijos bendruomenėje Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Farmacijos fakulteto dekanė prof. Ramunė Morkūnienė, Lietuvos farmacijos sąjungos prezidentė, Vytauto Didžiojo universiteto profesorė, habil. dr. Ona Ragažinskienė, ji ir Tarptautinės farmacijos federacijos tarybos narė, Europos Tarybos kultūros paveldo Europos istorinių vaistinių ir vaistinių sodų asociacijos „Aro-

mas Itinerarium Salutis“ mokslinio komiteto narė, dr. Ramūnas Kondratas, Amerikos lietuvis, kelis dešimtmečius gyvenantis Lietuvoje, Harvardo universiteto absolventas, dirbdamas Jungtinėse Amerikos Valstijose vadovavo Amerikos istorijos muziejaus Medicinos istorijos departamentui, Lietuvos mokslo istorikų ir filosofų draugijos prezidentas, dr. Tauras Antanas Mekas, Lietuvos medicinos ir farmacijos istorijos muziejaus direktorius, žymus farmacijos istorijos puoselėtojas.

Šios iniciatyvos paskatintas, artėjant Kupiškio rajono tarybos posėdžiui, meras A. Raslanas ir susitiko su kultūrininkais, norėdamas išgirsti jų nuomonę ir pirmines šio pastato įveiklinimo galimybių idėjas.

LIŪDNA, KAD NEŽINO, KĄ TURI

Pasitarimo pradžioje A. Raslanas priminė, kad Kupiškis 2030 metais ketina siekti mažosios Lietuvos kultūros sostinės statuso, tais metais bus miesto 550 metų jubiliejus. Iki to laiko bus daug visokių priemonių, kurios tiesiog temptų Kupiškį į viršų, darytų labiau matomą visoje Lietuvoje.

„Mes neturime daug privalumų, kurie galėtų Kupiškį ryškiau atskleisti nacionaliniu mastu. Vadinasi, tokia kultūros istorijos, galbūt ir architektūros simbiozė turėtų lemti aiškesnį proveržį į priekį kartu su kitomis kultūrinėmis priemonėmis.

Jaunimo potencialas nėra šiame kontekste išnaudojamas. Juos reikėtų ištraukti į dienos šviesą. Visų mūsų veiklos kryptį susisteminti padėtų visiems judėti viena kryptimi.

Dabar esminis klausimas yra buvusios Kenigšteterio vaistinės pastato įsigijimas ir jo pritaikymas kultūros reikmėms, kad jis taptų kultūros židiniu, būtų jungiamoji grandis tarp įvairių institucijų ir ašis, rengiantis 550 metų paminėjimui. Tai gali būti įvairios formos, galima žvelgti įvairiausiais rakursais. Tuo labiau, kad turime funkcinį zonų projektus, kuriuos ir šiandien reikėtų vesti ta kryptimi į artėjantį Kupiškio ju-



biliejų“, – kalbėjo meras.

Jis pasitarimo dalyviams pristatė architektę E. Sipavičienę, buvusią Savivaldybės darbuotoją, kuri gerai žino, kaip atstatinėtus Kenigšteterio vaistinės pastatus, kuri architektės žvilgsniu galėtų įvertinti šį pastatą ir išsakyti savo nuomonę dėl pastato ateities, kuri galbūt lemtų ir rajono Tarybos narių sprendimą. Vieną kartą jų nepavyko įtikinti, kad šis pastatas reikalingas Savivaldybei, norint užtikrinti jo prieinamumą visuomenei, siekiant išsaugoti vaistinės unikalumą.

Tarybos nariai teigė, kad jie per mažai žino apie tą pastatą ir jo istorinę reikšmę.

„Tai dabar reikia pasitarti, kaip šią istoriją visiems atskleisti ir sujungti į bendrą visumą“, – teigė meras.

IŠ KUR SEMTIS IDĖJŲ

Bibliotekos direktorius Algirdas Venckus priminė, kad biblioteka šiemet priėmė didelės vertės istoriko akademiko Vytauto Merkio biblioteką. Jo manymu, viena idėja – vaistinės pastate suradus jai vietą, biblioteka būtų prieinama visuomenei.

Direktorius sakė, kad išliko senosios vaistinės durys, gamintos skulptoriaus Gedimino Jokūbonio tėvo. Jos dabar yra pas Henriką Orakauską Kernavėje. Tai būtų autentiškas inventorių, tik reikia susigrąžinti.

Kupiškio viešosios bibliotekos direktoriaus nuomone, Kenigšteterio vaistinė galėtų būti kultūros centras, muziejų, biblioteką jungianti grandis, svarbi rajono istorijos pristatymui ir atminties populiarinimui, reprezentacijai. To pastato kiemelis, ypač vasarą, būtų dėkinga vieta kameriniams renginiams.

ISTORINIS PAGRINDAS

K. Malakauskas teigė, kad priimant sprendimus, pirmiausia reikėtų atsiremti į istorinę dalį. Europos paveldo dienų renginys inspiravo ir naujus senosios Kupiškio vaistinės tyrimus. „Tai geras pagrindas, ant kurio būtų galima statyti visą kultūrinės veiklos konceptą, kur būtų

atvira bendruomenei skirta erdvė įvairiems susitikimams ir pan.“, – išsakė savo nuomonę Kupiškio muziejaus direktorius.

Kupiškio muziejaus istorikė A. Jonušytė priminė per Europos paveldo dienų renginį papasakotą vaistinininkų Kenigšteterių šeimos istoriją ir jos reikšmę Kupiškio kraštui, supažindino su kai kurių archyvuose rastų dokumentų, susijusių su šiais žmonėmis, kopijomis. Užsiminta, kad renkama medžiaga rašyti didesniai darbai apie vaistinininkų Kenigšteterių dinastiją.

Pasak istorikės, Kenigšteteriai turėjo didelę įtaką ne tik Kupiškiui, bet ir Panevėžiui, Biržams, Pandėliui, Rygai. Iš tų kraštų jie atėjo į Kupiškį ir įkūrė vaistinę.

Vaistinininkas Petras Kenigšteteris buvo mecenatas, įvairių organizacijų rėmėjas, šelpė nepasiturinčius žmones, nemokamai duodavo vaistų.

Dokumentai rodo, kad Kenigšteteriai buvo dideli Lietuvos patriotai. Petro sūnus apdovanotas ordinu už nuopelnus karo reikmėms.

A. Jonušytė sakė, kad šio vaistinininko anūkė, gyvenanti Panevėžyje, turi didžiausius albumus nuotraukų, kuriose daug įdomių istorijos faktų, susijusių su tos šeimos ir krašto istorija.

Istorikės nuomone, Kenigšteterių veikla buvo svarbi ne tik Kupiškiui ir minėtoms Lietuvos vietovėms, bet ir Latvijai, Rygai. Taigi galimas ir tarptautiškas žvilgsnis į šios vaistinės istoriją. Parašytas projektas, kad bus bendradarbiaujama su Latvijos ambasada, Latvijos lietuvių bendruomene pristatant vaistinininkų Kenigšteterių dinastiją. Žinoma, jei bus gautas šio projekto finansavimas.

A. Jonušytė teigė, kad ir šiuo metu yra buvę ekskursantų iš Latvijos, kurie domėjosi buvusią Kenigšteterių vaistine. Socialiniuose tinkluose, pasirodžius ekskursijos po Kenigšteterių vaistinę nuotraukoms, viešai vieni kitų klausinėjo, koks darbo laikas, kada galima patekti, kur skambinti, kaip užsisakyti ekskursijas ir pan.

ATMINTIES TAKO ĮŽVALGOS

Meras ir kiti pasitarimo dalyviai išsakė mintis, kad būtų galima

sujungti į vieną istorinės atminties taką ir Šmidto malūną, ir buvusią Kenigšteterio vaistinę, ir biblioteką, ir kitus aplinkinius istorinius objektus.

E. Sipavičienės nuomone, būtų gražus, reprezentatyvus Kupiškio pristatymas įrašius senosios Kenigšteterių vaistinės pastatą į turistinį maršrutą.

„Praeini pro biblioteką, praeini Sinagogos gatvele su akmeniniu grindiniu ir ateini iki tenyktės vaistinės. Ji turi didelį istorinį svorį Kupiškyje. Juolab kad mažai čia turime gerai išsilaikusių senų pastatų, kurie turi gilią istoriją. Ta istorija, pristatyta ir vietiniams žmonėms, ir svečiams, galėsime didžiuotis, kad ją išsaugojome. Pardavus privačiam asmeniui šį pastatą, reikš, kad užrakini duris ir pakabini spyną, kad miestas praranda šitą pastatą ir galimybę papasakoti šį istorijos momentą žmonėms“, – kalbėjo architektė.

Ji apgailestavo, kad kažkam dar nesuprantama Kenigšteterių vaistinės, jos buvusių savininkų istorinė reikšmė ne tik Kupiškio kraštui.

M. Zakarauskaitė sakė, kad į tą pastatą galima pažvelgti iš architektūrinės reprezentacinės pusės.

„Tas vaistinės pastatas neįtrauktas į Paveldo departamento sąrašus, bet buvęs linų sandėlis to pastato kieme yra oficialus paveldo objektas, išskirtos ypatingosios jo savybės, pastato reikšmingumas Kupiškiui.

Tokio statuso neturi buvęs vaistinės pastatas. Bet jei turimi duomenys byloja, kad šiame pastate yra išlikę autentiški rūšiai, kuriuos galima atverti ir platesnei visuomenei, tai būtų argumentas Savivaldybei perkant pastatą, kad šis paveldas būtų išsaugotas.

Jei tas statinys atitektų privačiai nuosavybei, nežinia, ar rūšių autentiškumas būtų išsaugotas“, – išsakė savo nuomonę muziejininkė.

Ji pridūrė, kad galima remtis ir mokslininkų, farmacininkų raštu, kad Kenigšteterių giminė reikšminga ne tik Kupiškio kraštui. XIX a. Lietuvoje buvo žinomos tik dvi garsios vaistinininkų dinastijos – Goeldnerių Telšiuose ir Kenigšteterių Kupiškyje.

Ugniagesio gelbėtojo paroda – gimtinėje

Atkelta iš 1 p.

„Po tiek metų Skirmantas sugrįžta į Kupiškį. Ne vienas, su žmona Agne ir puikia kolekcija“, – sakė A. Venckus.

Visus susirinkusius pasveikino A. Laužikienė, pabrėžusi, kad susirinkta pagerbti žmogų, kurio kasdienybė prasideda tada, kai baigiasi kitų budrumas. Pasak jos, Skirmantas nuo mažens žinojo, kad jo vieta ten, kur kitiems reikia pagalbos, ir svajojo apie ugniagesio gelbėtojo profesiją.

„Skirmantas – kupiškėnas, užaugęs Noriūnų kaime, kur formavosi jo vertybės: paprastumas, atsakomybė ir noras būti naudingam kitiems. Jis ne tik gesina ugnį, bet ir gesina baimę, suteikia viltį, yra atrama tada, kai atrodo, kad aplink griūva viskas. Šiandien Skirmantas – ugniagesys gelbėtojas. Tai profesija, kai kiekviena iškvietimo minutė gali būti lemtinga, kai prireikia ne tik fizinės jėgos, bet ir vidinės drąsos. Per savo tarnybą jis dalydavo daugelyje sudėtingų ope-



Skirmantas su žmona Agne. Jurgos Banionienės nuotraukos

racijų, viena jų – gaisras Alytuje, kai į dangų kilo tiršti dūmai, o žemėje liejosi prakaitas ir ryžtas“, – apie vyro darbą pasakojo A. Laužikienė.

Ugniagesys gelbėtojas S. Laužikas veda ir edukacinius užsiėmimus vaikams ir suaugusiems, aiškina, kaip elgtis ištikus nelaimei, dalyvauja bendruomeniniuose renginiuose. Ypač jis žavisi priešgaisrinės saugos

istorija. Tai paskatino sukurti asmeninę kolekciją, kad ir kiti žmonės pamatytų, kokį kelią per pastarąjį šimtmetį nuėjo ugniagesio profesija.

SVAJONĖ – MUZIEJUS

Pats Skirmantas teigė, kad didžiuojasi esąs kupiškėnas. Jis trumpai papasakojo apie savo parodą, kurioje eksponuojama istorinė ir šiuolaikinė ugniagesių gelbėtojų įranga, autentiškos uniformos, speciali technika, su ugniagesyba susijusios nuotraukos, atvirukai, pašto ženklai, knygos, laikraščiai. Kolekcija keičiasi, nuolat pildoma.

„Čia pristatoma tik dalis kolekcijos, kita – namuose. Galvoju įkurti muziejų, galbūt jame atsiras ir ugniagesių automobilis“, – ateities planus atskleidė S. Laužikas.

Parodos autorių sveikino rajono meras Algirdas Raslanas. Jis pabrėžė, kad tai nuoširdus, kuklus žmogus, linkėjo bendradarbiauti su



Parodoje eksponuojama istorinė ir šiuolaikinė ugniagesių gelbėtojų įranga, autentiškos uniformos, speciali technika, su ugniagesyba susijusios nuotraukos, atvirukai, pašto ženklai, knygos, laikraščiai.

Kupiškio priešgaisrine gelbėjimo tarnyba, nes galima rasti eksponatų, kurie tiktų būsimam muziejui.

Už kvietimą į parodą dėkojo Kupiškio priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos viršininkas Vaidas Juknevičius. Jis atvežė dovanų, papildysiančių kolegos kolekciją.

Kupiškio Povilo Matulionio progimnazijos pradinį klasių mokytoja Odeta Grilauskienė pasidžiaugė,

kad keliai su Skirmantu suvedė per mamą Gireną, kuri dirba mokinio padėjėja. O. Grilauskienė sakė, kad galbūt ne visi žino, jog Skirmantas yra ir puikus medžio meistras, jo žmona gamina gražius papuošalus.

S. Laužiką sveikino ir buvęs Ukmergės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos viršininkas Rimvydas Lukošius, bibliotekos atstovai, kiti bendraminčiai ir draugai.



Vienas Skirmanto parodos eksponatas – išsaugotas vaikystės piešinys, kuriame aiškiai matyti, kuo jis norėjo būti užaugęs.



Mokytoja Odeta Grilauskienė (kairėje) priminė, kad Skirmantas yra ir puikus medžio meistras. Dešinėje – Skirmanto mama Girena.



Parodos atidarymo dalyviams Skirmantas Laužikas papasakojo apie savo kolekcijos eksponatus.



Kalenda – palaiminti, pajusti, kaip gyvena parapijiečiai

Atkelta iš 1 p.

Antras svarbus momentas – supažinti, palaikyti ryšį, pamatyti ir pajusti, kaip gyvena parapijiečiai. Pasikalbėti rūpimais klausimais.

Ką daryti, jei nori, kad namuose apsilankytų kunigas, ar reikia jį pasikviesti?

Kaimeliuose dažnai atsiranda žmogus, kuris apklausia, kas norėtų priimti kunigą, ir už šį sudėtingą darbą esu labai dėkingas. Mieste galite rasti pašto dėžutėje ar laiptinėje pakabintą skelbimą

apie numatomą lankymo dieną ir, jei žmogus nori, kad aplankytų, turėtų pranešti nurodytais telefonų numeriais. Kaimuose ar vienkiesiuose, kuriuose nebuvo, o atsirastų norintys, turėtų asmeniškai susitarti su kunigais.

Kaip reikėtų pasiruošti laukiant kunigo savo namuose?

Jei turite namie, galima ant stalo pastatyti kryželį, uždegti žvakę. Bet tai nebūtina sąlyga. Esmė – susitikimas ir noras priimti tiek kunigą, tiek Dievo palaiminimą.

Ar kunigai patys ruošiasi kalendai? Kaip?

Be dvasinio pasiruošimo ir nuolatinės maldos už tuos, kurie atveria namų duris ir savo širdis, tenka nemažai dirbti koordinacinio darbo, parengti kalendorių ar skrajutę, išnešioti ir patiems.

Tikriausiai yra galvojančių, kad kalenda yra būdas susirinkti aukų iš žmonių. Ar išties tai daryti parapijiečiams privaloma?

Lankant duodama auka yra laisvas aktas, kaip ir bažnyčioje

per šv. Mišias. Bažnyčioje nieko nėra privaloma, bet jei laikau save šios bendruomenės nariu, turėtu rūpėti parapijos ir bažnyčios išlaikymas ir jos veikla. Auka gali būti įvairiopa: pinigine, tarnystė, savanorystė, konkreti pagalba vienu ar kitu reikalu. Noriu tik pabrėžti, kad kalendos metu surinktos aukos neatitenka kunigams, tik nedidelė dalis skiriama tarnų ir kunigų išlaikymui, o didžioji dalis – bažnyčiai išlaikyti.

Kalenda – laikas pabendrauti

su parapijiečiais. Apie ką kalbėti, kokios temos žmonėms kelia nerimą?

Kadangi pirmi metai, kai lankysime Kupiškio miestą, dominuoja pats susipažinimo momentas. Dažniausios temos: vienvė, geopolitika, nerimo, gero gyvenimo momentai, rūpestis dėl vertybių praradimo, džiaugsmas dėl įvairių momentų asmeniniame ir visuomeniniame gyvenime. Taip pat užsimename ir apie ateinantį 2026 metais mūsų vyskupijos 100 metų jubiliejų.

Tvarumas – lenktynės su laiku, kad išliktume

Visiems žinoma ir aktualia tvarumo tema „Tvarumas versle. Kaip pradėti šiandien, kad laimėtume rytoj“ asociacijos „Verslumo raktas“ su partneriais organizuotame renginyje lapkričio 11 dieną paskaitą skaitė lektorė Gintė Jonkutė-Vilkė, Kauno technologijos universiteto mokslininkė, tvarumo ir aplinkosaugos ekspertė.

Ji tvarumo srityje dirba nuo 2010 metų. Lektorės pagrindinė veikla yra įmonių konsultavimas, mokymų vedimas, pagalba įmonėms rengiant tvarumo strategijas, tvarumo ataskaitas, apskaičiuojant šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijas, įvertinant ir darant inventorizaciją.

Viešnia džiaugėsi, kad tą dieną šią temą galėjo pristatyti ne tik verslininkams, bet ir mokiniams.

Banguolė
ALEKNIENĖ-ANDRIJAUSKĖ

KAS TAI YRA?

Pasak G. Jonkutės-Vilkės, tvarumas – plati ir kompleksiška tema. Paskaita per trumpas laikas giliai į ją pažvelgti, galima tik paliesti pagrindinius šios temos aspektus.

Lektorė pirmiausia aptarė, kas apskritai yra tvarumas ir kaip mes jį suprantame.

Tvarumas nėra naujai sugalvotas dalykas. Mums labai aktualus žaliasis kursas, Europos Sąjungos tikslai, strategija šiuo klausimu. Taip pat rūpi klimato kaita ir jaučiami to reiškinių padariniai.

Visa tai aktualu ir įmonėms, koks jose tvarumo brandos lygis, nuo ko įmonės turi pradėti, kad eitų tvarumo keliu.

Lektorės paklausti, su kuo asocijuojasi žodis – tvarumas, klausytojai vardijo stabilumą, atliekų rūšiavimą, atsinaujinančios energijos šaltinius ir kt.

„Aplinkosauga ir socialinė atsakomybė, ir išsipareigojimai, ir ataskaitos, ir žiedinė ekonomika, ir švaresnė gamyba. Išties dabar yra daug žodžių ir sąvokų apibūdinti tvarumui.

Tvarumas turi tris lygiaver-



Lektorė dr. Gintė Jonkutė-Vilkė, tvarumo ir aplinkosaugos ekspertė, skaitė paskaitą apie tvarumą, kaip šią idėją įgyvendinti gali kiekvienas žmogus ir verslas.

tes sudedamąsias dalis: aplinkosauginę, socialinę ir ekonominę arba valdysenos. Svarbu pabrėžti, kad tvarus verslas yra etiškai veikiantis, socialiai atsakingas. Taip pat vienas be kito negali būti aplinkosauga ir darnus verslas“, – teigė G. Jonkutė-Vilkė.

Pasak jos, pirmos tvarumo užuomazgos – 6 tūkst. metų prieš mūsų amžiaus erą senovės Mesopotamijos ir senovės Egipto civilizacijose. Tai buvo labiau susiję su aplinkosaugos dalimi, su žemdirbyste ir tvariu ūkininkavimu. Viduramžių Europoje tvarios žemdirbystės principai irgi taikyti aplinkosaugoje.

Pirmi susirūpinimai dėl klimato kaitos, dėl CO₂ emisijų, kurios daro žalingą poveikį, fiksuoti pramonės revoliucijos laikotarpiu. Tai natūralu, nes išaugo gamyba, išteklių eikvojimas. Mokslininkai pradėjo pastebėti, kad dėl to yra bėdų. Šios problemos įsibėgėjo XX amžiaus viduryje. Visuomenės susirūpinimą aplinkosauga rodo ir tai, kad pradėta švęsti Žemės diena. Surengta ir pirmą Jungtinių Tautų žmogaus aplinkos konferencija. Tie klausimai vis plačiau pradėti aptarinėti viešai.

„XX amžiaus pabaigoje atsirado darnaus vystymosi terminas, tokį ir šiuo metu vartojame. Darnus vystymasis apibrėžtas

kaip vystymasis, kuris patenkina dabartinių kartų poreikius, tačiau kartu ir blogina būsimų kartų gyvenimo sąlygas.

Tai aktualu mums ir šiandien. Šitas apibrėžimas ir toliau plačiai vartojamas“, – tvirtino lektorė ir pateikė tvarumo raidos pasaulyje svarbiausius akcentus.

Tai 1992 metais Rio de Žaneire Jungtinių Tautų surengta aplinkos ir plėtros konferencija. Taip pat visiems gerai žinomas Kioto protokolas – pirmas susitikimas, pagal kurį išsivysčiusios šalys įsipareigojo sumažinti šiltnamio efektą sukeliančių dujų išmetimą. Paryžiaus susitarimas, kurio svarbiausias tikslas sustabdyti pasaulinio klimato atšilimą, kad temperatūra nepakiltų daugiau kaip 2 laipsniais, palyginti su ikiindustrialiniu laikotarpiu. Stengtis temperatūrą apriboti iki 1,5 laipsnio, nes ji laikoma saugiausia riba aplinkai ir žmogui.

„Iškelti ir tūkstantmečio tikslai, kurių visų nepavyko pasiekti. Šiuo metu aktuali Niujorke 2015 metais Jungtinių Tautų paskelbta darnaus vystymosi iki 2030 metų darbotvarkė, kurioje iškelta 17 darnaus vystymosi tikslų.

Įmonės savo tikslus irgi dažnai susieja su šiais universaliais darnaus vystymosi tikslais, kurie yra įmonei aktualiausi“, – sakė lektorė.

Aplinka ir mes

PUOSELĖTOJAMS SAUGOTOJAMS KŪRĖJAMS

SVARBIAUSI TIKSLAI IR REALYBĖ

G. Jonkutė-Vilkė pabrėžė, kad šiandien tvarumas aktualus, ir darnaus vystymosi tikslai, ir visos problemos, kurias žinome, daro įtaką ir vyriausybėms, ir jų darbotvarkėms, ir institucijoms, ir tarptautinėms organizacijoms, ir įmonėms, ir kiekvienam žmogui.

Lektorė kalbėjo ir apie žaliąjį kursą. Pasak jos, tai ambicinga augimo strategija, kuri paskelbta 2019 metais Europos Komisijos tiesiog reaguojant į piliečių, ypač jaunimo, poreikį, kad būtų imtasi politinių priemonių kovoti su klimato kaita.

Pagrindinis žaliąjo kurso tikslas ir siekis, kad iki 2050 metų Europa taptų pirmu regionu pasaulyje, kuris būtų neutralus klimatui. Tai reiškia, kad šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisija bus maksimaliai sumažinta, o jos likutis kompensuojamas.

Šis tikslas turėtų būti pasiektas keliaujant palaipsniui. Iki 2030 metų šiltnamio efektą sukeliančių dujų kiekis turėtų sumažėti bent 55 proc.

Tai būtų sąlygos didesniai Europos Sąjungos konkurencingumui. Žaliasis kursas – tai poveikio klimatui neutralumas, sveikesnė aplinka, siekis atkurti gamtą, siekti nulinės taršos, taip pat žiedinė ekonomika. Svarbu žvelgti į vartojimą, į gamybą taip, kad atliekos kažkam yra žaliavos.

Svarbu, kad tai būtų uždaras ciklas, kad būtų perdirbama pakartotinai, panaudojama, mažinant išteklių poreikį ir mažinant atliekų kiekį. Žinoma, vėlgi reikia skatinti švrios pramonės sritis. Tai didins šių verslų konkurencingumą pasaulio ir Europos Sąjungos mastu.

„Jūsų regionui svarbus švaresnis ūkininkavimas. Tai liečia ne tik aplinkosaugą. Svarbu, kad maistas būtų tiekiamas sveikas, tvarus ir įperkamas. Kad visa pertvarka vyktų tinkamai ir sąžiningai, kad niekas neliktų nuošalyje, ypač jautrios grupės, kurias palies ši pertvarka. Iš tikrųjų dabartiniai ekonomikos ir vartojimo modeliai netvarūs ir neatitinka to, ką gali pasiūlyti Žemės planeta, neatitinka tų išteklių, kuriuos gali teikti“, – tvirtino lektorė.

Pasak jos, įvertinta, kad jei iki 2050 metų taip pat kaip šiandien nesustabdomai naudosime išteklius, tai 2050 metais išteklių prireiks tiek, kiek gali duoti trys planetos. Bet neturime trijų planetų. Turime tik vieną sunkiai besilaikančią planetą.

Tai rodo, kad būtini veiksmai, kurie keistų dabartinę padėtį. Tai ne šiaip mados reikalas, ne šiaip laikinas etapas, bet tie veiksmai kuo toliau, tuo svarbesni ir būtini išlikimui. Aišku, tai visiems brangiai kainuoja. Bet neveikimo kaina būtų gerokai didesnė.

KLIMATO KRIZĖ IR KATASTROFOS

G. Jonkutė-Vilkė išsamiai pasakojo ir apie klimato kaitą. Pasak jos, tai ilgalaikis poveikis temperatūrai, orų pokyčiams ir, aišku, pasauliniam temperatūros kilimui dėl šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų, kurias lemia aktyvi žmogaus veikla.

Mokslininkai pritaria, kad dėl to vyksta klimato kaita, bet yra ir skeptikų, kurie šiuos reiškinius priskiria natūraliems gamtos ciklams. Anot jų, buvo ledynmetis ir vėl atšilo.

„Vis dėlto mokslininkai ne veltui valgo duoną. Įrodyta, kad būtent žmogaus veikla išderino gamtos ciklą, sutriko natūrali kaita. Todėl matome didėjančią vidutinę pasaulio temperatūrą. Temperatūros didėjimas atsiliepija ne tik ištekliais, energetikai, gamtai, aplinkai, ekosistemoms, bet ir turi didelę įtaką žmonių sveikatai, net gyvenimo trukmei“, – konstatavo lektorė.

Pasak jos, čia galima kalbėti apie klimato krizę ir klimato katastrofas. Kai kurie faktai verčia susimąstyti. Antai dešimt metų iš eilės kiekvienai metais rekordškai šilčiausi nuo 2015 metų.

Europa nuo 1980 metų yra labiausiai šylantis žemynas. Šyla du kartus greičiau negu visos kitos pasaulio dalys vidutiniškai. Čia fiksuojamas karščio bangų padidėjimas.

„Kritiniai 2024 metai ir dėl to, kad vidutinė temperatūra perkopė Paryžiaus klimato susitarime fiksuotą pusantrų laipsnio ribą, tai reiškia, kad pokyčiai nebesustabdomi. Jie yra grandininė reakcija, negrįžtami. Iš tikrųjų nėra galimybių sustabdyti klimato kaitai ir visiems padariniams. Jau reikia kurti būdus, galvoti ir spręsti, kaip prie to prisitaikyti“, – kalbėjo G. Jonkutė-Vilkė.

Ji pateikė skaičius, iliustruojančius klimato kaitos nulemtas stichines nelaimes visame pasaulyje per dešimt metų. Antai per tą laikotarpį pasaulyje būta per 400 stichinių nelaimių. Pastebima, kad per 40 metų 80 proc. jų įvyksta daugiau. Praėjusiais metais daugiau nei 300 milijardų eurų siekė ekonominiai nuostoliai būtent dėl stichinių nelaimių.

Pasak lektorės, pati dažniausia stichinė nelaimė yra potvyniai. Europą jie dažnai paveikia. Per 2023 metus pasaulyje buvo 164 potvyniai. Žinoma, skirtingo masto. Bet tai didelis skaičius. Potvyniai per pastaruosius 30 metų nusinešė daugiau nei 200 tūkst. žmonių gyvybių. Taip pat pripažįstama, kad labiausiai niokojanti stichinė nelaimė yra audra, kuri paveikia vidutiniškai daugiau nei 30 tūkst. žmonių. Pasaulio mastu ši statistika gąsdina.

Nukelta į 5 p.



Paskaitos, vykusios traktieriuje „Dyvai“, klausytojai. Autorės nuotraukos

Kaip apsaugoti produktus nuo vaisinių muselių

Rudenį į namų virtuves atkeliauja ne tik gausus vaisių ir daržovių derlius, bet ir nepageidaujami „svečiai“ – vaisinės muselės. Nors šie smulkūs vabzdžiai žmogui nepavojingi, jų atsiradimas gali būti ženklas, kad maisto produktai pradeda gesti.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos specialistai paaiškina, kad vaisinė muselė (lot. Drosophila Suzukii (Matsumura) – kaulavaisių, smulkių vaisių ir uogų kenkėja. Šios muselės dar prieš derliaus nuėmimą deda kiaušinėlius ant bręstančių augalo vaisių ar į juos. Vaisinės muselės greitai dauginasi, nuo kiaušinėlio iki suaugusio vabzdžio užauga per 8–10 dienų. Dažnai vaisinės muselės atsiranda dėl pernokusių ar ilgiau laikomų vaisių ir daržovių, ypač tų, kurie turi daugiau cukraus (bananų, obuolių, kriaušių ir kt.), taip pat dėl atvirai laikomų fermentuotų skysčių, pavyzdžiui, sulčių. Į patalpas jos gali patekti pro langus, durų plyšius ar ventiliacijos angas. Vaisinių muselių plitimą dažnai gali lemti ir netinkama maisto tvarkymo praktika, ilgiau laikomi vaisiai pernoksta, pažeidimų vietose



pradeda gesti, taip pat jei netvarkingai rūšiuojamos atliekos ar neatliekami reguliarūs valymo darbai. Kad vaisinės muselės namų virtuvėje ar kitose maisto tvarkymo patalpose neįsiveistų, svarbiausia – švara ir tinkami maisto laikymo įpročiai. Rekomenduojama reguliariai šalinti susidariusias maisto atliekas, dažniau perrinkti vaisius ir daržoves, nelaikyti jų per ilgai atvirai. Vaisius geriausia laikyti vėsioje, švarioje aplinkoje, žemesnė temperatūra sulėtina nokimo procesą ir mažina riziką, kad muselės apsės derlių. Vaisinės muselės lengvai pasiekia maistą, jeigu jis laikomas atvirai. Laikykite vaisius ir daržoves šaldytuve ar sandariuose induose. Tai ne tik sumažins muselių skaičių, bet ir padės ilgiau išsaugoti maisto produktų šviežumą. Taip pat

dažnai reikėtų plauti indus ir pasirūpinti, kad plautuvė neužsikimštų maisto atliekomis, nes tai irgi puiki terpė šiems vabzdžiams daugintis. Pasak specialistų, natūralūs muselių atbaidymo būdai yra aromatingi augalai: bazilikai, citrininės aloyzijos (verbenos) ar citrinžolės. Jų lapus galima padėti šalia vaisių, kvapas museles atbaidys, nors visiškai jų neišnaikins. Veiksmingiausias būdas išvengti vaisinių muselių – tinkamas maisto laikymas ir švara virtuvėse. Reguliarus patalpų vėdinimas taip pat gali padėti sumažinti muselių skaičių. Laikantis šių principų, užtikrinsite, kad produktai ilgiau bus švieži, o virtuvės aplinka – higieniška ir saugi maistui ruošti. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos inf. ir nuotrauka

Pasodintas biologinės įvairovės miškelis

Aplinkos ministerijos darbuotojai lapkričio 13 dieną šalia Vilniaus Baltojo tilto pasodino biologinės įvairovės miškelį, kuriame pavasarį sužaliuos daugiau kaip pusantro tūkstančio medelių. „Šiandien pasodinome net 1673 medelius, tarp jų paprastąjį ąžuolą, paprastąją pušį ir mažalapę liepą. Biologinės įvairovės miškeliai stiprins žaliąją infrastruktūrą, gerins oro kokybę ir skatins miesto biologinę įvairovę. Tai – reikalingas žingsnis, užtikrinantis žalesnius miestus. 2026 metais miškeliai keliaus į kitus miestus, o sodinimai vyks tiek pavasarį, tiek rudenį. Kviesime bendruomenes prisijungti ir kurti žalesnes miesto

erdves!“ – sakė šioje iniciatyvoje dalyvavęs aplinkos ministras Kastytis Žuromskas. Biologinės įvairovės miškelių idėja kilo Japonijoje ir dabar sėkmingai taikoma visame pasaulyje. Nedideliame plote tankiai sodinamos dešimtys skirtingų vietinių rūšių sodinukų. Taip miškelis greitai užauga, apsaugo dirvą, padidina drėgmės išsilaikymą, pritraukia daugiau paukščių ir vabzdžių. Dėl to pagerėja oro kokybė ir mažėja triukšmas, vėsinama miesto aplinka. Tokie miškeliai gali būti sodinami prie mokyklų, darželių, gyvenamuosiuose rajonuose. Vilniuje yra daug teritorijų tokiai želdinimo plėtrai – net apie 47 ha, tinkamų šiems miškeliams

sodinti. Spalio pabaigoje pirmasis miškelis jau pasodintas sostinės Ozo parke. 2026 metų pavasarį Vilniuje bus pasodintas dar vienas biologinės įvairovės miškelis. Tokie miškeliai kitais metais bus sodinami ir Alytuje bei Raseiniuose. Šie miestai, laimėję šiemet Aplinkos ministerijos organizuotą Lietuvos savivaldybių aplinkosaugos reitingą, dovanų gavo biologinės įvairovės miškelius. Planuojama, kad idėja pasinaudos ir kiti miestai. Nauja miesto želdinimo strategija leidžia geriau prisitaikyti prie klimato kaitos, saugoti ir gausinti vietines rūšis, kurti sveikesnę ir tvaresnę aplinką. Aplinkos minsiterijos inf.

Kaip užtikrinti maisto saugą ir higieną namuose

Rudens ir žiemos mėnesiais, ilgėjant tamsiajam paros laikui ir orams vėstant, daugiau laiko praleidžiame namuose. Ilgesnis buvimas uždaroje patalpose didina ne tik peršalimo ligas sukeliančių virusų plitimo riziką – daugiau sąlygų užsikrėsti per maistą plintančiomis ligomis. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos (VMVT) specialistai primena, kaip svarbu pasirūpinti higiena virtuvėje, kad išvengtume nemalonios savijautos ir didesnių sveikatos sutrikimų ir kodėl reikia nepamiršti kruopščiai plauti rankų, palaikyti tvarką maisto ruošimo vietoje, maistą laikyti tinkamoje temperatūroje.

Rankų plovimas su muilu ir šiltu vandeniu – paprastas, bet veiksmingas būdas apsisaugoti nuo per maistą plintančių ligų. Plauti rankas būtina: grįžus iš lauko ar apsilankius prekybos centre, prieš gaminant maistą (po sąlyčio su žalia mėsa, žuvimi, kiaušiniiais), prieš valgant, paglosčius gyvūną, po šiukšlių tvarkymo, po tualetu – taip užkertamas kelias kryžminei taršai. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų su muilu ir vandeniu, rekomenduojama naudoti rankoms skirtą dezinfekcinį skystį – jis taip pat efektyviai naikina virusus ir bakterijas. Nuo vien tik vandeniu nuplautų rankų nepasišalins visi nešvarumai, virusai, bakterijos, todėl, jei

higiena nėra tinkama, rizika užteršti maistą išauga. VMVT specialistai atkreipia dėmesį, kad Lietuvoje per maistą plintančiomis ligomis dažniausiai susergama namų ūkiuose. Viena iš svarbiausių priežasčių, jog gaminant maistą nepakankamai laikomasi tinkamos ir kruopščios higienos. Labai svarbi prevencijos priemonė – kryžminės taršos vengimas virtuvėje. Visada plaukite ir valykite virtuvės įrankius, įrangą, maisto tvarkymo paviršius ir priemonės, kurias naudojate maistui ruošti. Termiškai neapdorotus produktus, pavyzdžiui, žalią mėsą ar paukštinę laikykite atskirai nuo termiškai apdorotų produktų. At-

Tvarumas – lenktynės su laiku, kad išliktume

Atkelta iš 4 p. „Kad klimatas keičiasi, jaučiame ir šių metų lapkritį. Vaikštome gana plonai apsirengę. Jaunimui gal tai įprasta, bet vyresnės kartos atstovai dar pamena, kad šiuo metu orai būdavo kur kas žvarbesni. Per dvidešimt pastarųjų metų pasaulyje fiksuojama 94 proc. daugiau mirčių, susijusių su karščiu. Europoje ši statistika 30 proc. mažesnė, bet klimato šiltėjimo tendencijos ir čia akivaizdžiai matyti. Visos stichinės nelaimės kartu sudėjus kasmet nusineša nuo 40 iki 50 tūkstančių žmonių gyvybių. Prognozuojama, kad iki 2050 metų daugiau nei 200 milijonų žmonių gali tapti klimato pabėgėliais. Tai reiškia, kad iš tų kraštų, kurie skelbiami nelaimių zona dėl temperatūros, kur negalima bus dėl to gyventi, žmonės judės į šiaurę. Tikriausiai Lietuva bus viena geidžiamiausių atostogų kryptų. Čia galimas pozityvesnis žvilgsnis. Bet tai niekam nebus smagu“, – konstatavo G. Jonkutė-Vilkė. Ji papasakojo, kad mokslininkai padarė prielaidą, kad 2020 metais gimę asmenys per gyvenimą patirs daugiau stichinių nelaimių negu jų seneliai, gimę 1960 metais. Antai seneliai per gyvenimą patyrė ar dar patirs keturias karščio bangas, o jų 2020 metais gimę anūkai nuo aštuoniolikos iki trisdešimties, arba dešimt kartų daugiau. „Ko dar reikia, kad patikėtume, kad klimato kaita yra tikra bėda ir kad turime kažką su tuo daryti?“ – retoriškai klausė G. Jonkutė-Vilkė.

APIE BESIKEIČIANČIAS DARBUOTOJŲ VERTYBES

Lektorė dar kartą akcentavo, kad griežtėja įmonių vertinimas iš tvarumo perspektyvos, neišvengiami Europos žaliojo kurso tikslai ir visi su tuo susiję reguliaciniai mechanizmai, visos teisinės priemonės. Be to, auga ir vartotojų sąmoningumas perkant, netgi renkantis darbdavį. Įmonės gali pražiopsoti talentus, jei neis tvarumo keliu. Jaunoji karta yra būsimi tvarumo lyderiai ir jie dabar pradeda skatinti pokyčius įmonėse. Naujausi tyrimai rodo, kad 62 procentams Lietuvos žmonių, jaunimo aktualus ir įmonių, ir

perkamų produktų, ir pasirenkamų paslaugų tvarumas. Pasauliniu mastu 65 procentai Z kartos jaunimo pasirenę keisti savo gyvenimo būdą iš esmės, kad kovotų su klimato kaita. 90 proc. apklaustų studentų netgi dirbtų įmonėje už mažesnę atlyginimą, jeigu ta įmonė iš tikrųjų sąžiningai eina tvarumo keliu. Tai jaunimui labai svarbu. Jungtinėje Karalystėje atlikus tyrimą paaiškėjo, kad 45 procentai karjerą pradedančių jaunų specialistų, ieškodami darbo, pirmiausia pasitikrina, kokia nusižiūrėtos įmonės situacija tvarumo srityje, ką įmonė daro ta kryptimi, kokie jos tikslai. Jei tos įmonės veikla žalinga visuomenei, tai buvo 20 respondentų, kurie atmetė pasiūlymą dirbti tokioje įmonėje, nepaisant siūlomos algos. Pasak G. Jonkutės-Vilkės, tai rodo, kad iš esmės keičiasi vertybinė struktūra ir visiškai kitkuo remiasi naujos kartos, pasirinkdamos darbdavį. Svarbi įmonėms ir tendencija, kad 65 proc. būsimos perkamosios jėgos ir dabartinės Z kartos atstovai nusiteikę už paslaugas, kurios tvarios, kurios yra aplinkai palankios, mokėti daugiau. Tai verčia susimąstyti. „Neatsitiktinai auga su tvarumu susijusių pareigybių paklausa. Tai nauji 2025 metų pasaulio ekonomikos forumo ataskaitos duomenys. Remiantis šiais duomenimis, iki 2030 metų prognozuojama, kad tvarumo specialistų paklausa pasaulyje išaugs 56 proc. Tai daugiau nei dvigubai. Jaunimui tai būtų perspektyvi studijų kryptis ir vertybine prasme, ir karjeros galimybės. Yra įvairių šios krypties specialybių, nuo tvarumo vadovo iki analitiko ar atsinaujinančios energetikos inžinieriaus, ar klimato rizikų konsultanto, ar dirbančio su tvariais finansais, šiltnamio efektą sukeliančių dujų apskaitininko, specialisto ir t. t. Nebūtina šiai sričiai reikia tik inžinerinės pakraipos specialistų. Rastų savo nišą ir socialinių mokslų atstovai, nes tvarumas platus ir daugiapakopis procesas“, – kalbėjo lektorė ir, perfrazuodama vieną Jungtinių Amerikos Valstijų prezidento pasakytą mintį, pridūrė, kad esame paskutiniai, kurie dar galime sušvelninti klimato kaitos pasekmes ir prisitaikyti. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos inf.

Mitybos ekspertė – apie žarnyno sveikatą

Būk sveikas!

Kupiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras lapkričio 12 d. pakvietė į paskaitą „Mityba ir žarnyno sveikata“.

Šia tema kalbėjo biomedicinos mokslų daktarė, Lietuvos sporto universiteto docentė, dietistė Sandrija Čapkauskienė.

Viešnia plačiai papasakojo, kokį maistą rinktis, kaip jį derinti, kad savijauta būtų gera, pažėrė daug praktinių patarimų, kas kasdien turėtų būti lėkštėse.

Jurga BANIONIENĖ

DIDYSIS ŽUDIKAS – STRESAS

Pasak lektorės, Hipokratas yra pasakęs, kad visos žmogaus ligos slepiasi žarnyne. Iš tiesų, čia vyksta daug procesų, visa dvasinė, emocinė ir fizinė žmogaus sveikata priklauso nuo mikrobiotos žarnyne, gerųjų ir blogųjų bakterijų santykio.

Gerųjų ir blogųjų bakterijų kiekis keičiasi pagal tai, kaip gyvename, koks fizinis aktyvumas, ką valgome ir pan.

„Mus labai naikina stresas. Vadinamoji disbiozė, kada pasikeičia gerųjų ir blogųjų bakterijų santykis, dažnai įvyksta dėl žarnyno pralaidumo. Mes turime kelis barjerus, tai odos, smegenų ir žarnyno sienelė. Jeigu ji ištisinė, turėtų praeiti maksimaliai 10 proc. toksinų ar netinkamų medžiagų, jos patenka į kraują, jas pasiima kepenys, apdoroja, įvyksta detoksikacija ir jos pašalinamos iš organizmo.

Jei žarnynas korėtas, tai gali būti dėl antibiotikų vartojimo, dažno sirgimo, fizinio neaktyvumo, streso, jis tampa pralaidus“, – teigė S. Čapkauskienė.

Kai žarnyno sienelė pažeista, tai gali lemti daugybę ligų – širdies ir kraujagyslių, aterosklerozę, kraujospūdį, nutukimą, diabetą, netgi onkologines ligas.

DARŽOVIŲ SVARBA

S. Čapkauskienė išskyrė ir išsamiai apžvelgė šešias produktų grupes, kurias reikia valgyti kasdien. Tai daržovės, vaisiai, javai, produktai, kuriuose daug sveikų riebalų, produktai, kuriuose daug sveikų baltymų, koncentruotos maisto medžiagos.

Pati gausiausia turi būti termiška neapdorotų daržovių grupė. Jų turėtume gauti apie 400 g per dieną. Tačiau visada reikia atsižvelgti į tai, koks metų laikas, reikia valgyti vietines daržoves ir tas, kurios būna tuo metu.

„Nevalgykite vasarą bananų, kai yra uogų. Dabar reikia valgyti raugintas daržoves, morkas, burokėlius. Jos pačios geriausios, bet ne tas pats, kaip marinuotos, ypačiai pirktinės, jos labai menkos vertės. Pietums ir vakarienei daržovių turėtų būti apie pusę lėkštės. Bet yra vienas svarbus dalykas: jei ryte valgote kiaušinį, virtą ar keptą, pasipjaustote pomidoro, agurko, ant jų būtinai turi būti gerųjų riebalų. Skanu pomidorai su grie-



Kupiškyje viešėjo ir paskaitą skaitė biomedicinos mokslų daktarė, Lietuvos sporto universiteto docentė, dietistė Sandrija Čapkauskienė.

tine, galima maišyti ir su jogurtu, linų sėmenų, tyru alyvuogių aliejumi. Riebalų reikia todėl, kad pasisavintumėte vitaminus. Į morkų sultis juk reikia pilti riebalų, grietinėlės ar aliejaus, kad pasiimtume vitaminus“, – pabrėžė dietistė.

Per dieną turėtume suvalgyti du vaisius ir apie 60 g uogų. Tai gali būti obuolys ir bananas. Tačiau didžioji dalis pas mus atvežamų bananų pašariniai, tai geriau rinktis obuolį ir vietines uogas. Joms dietistė skyrė pirmą vietą.

S. Čapkauskienė teigė, kad vaisių sultis būtina skiesti vandeniu, kaip ir daržovių. Vaikams sulčių reikėtų duoti kuo mažiau.

Žmonės mėgsta prisispauti obuolių sulčių, jas maišyti su kriaušėmis, apelsinais ir pan.

Gera, jeigu jos išspaus tos rėkomis, pavyzdžiui, apelsinų, ar lėtaeige mašina, tada lieka vitaminai, bet jei greitai, aukštoje temperatūroje, tokiose sultyse vitaminų nebėra, tik cukrus.

Dar vienas svarbus patarimas, kad vaisiai ir uogos neturėtų būti valgomi į tuščią skrandį, bet kaip desertas po maisto.

Jei vaisius valgomas kaip užkandis, reikia užkąsti sūrio, riešutų.

PAVALGEI – ATIDIRBK

Apie grūdus kalbėta, kad pirmoje vietoje turėtų būti kuo mažiau apdoroti grūdai, antroje – dribsniai, bet ne tie, kurie paruošiami greitai,

per 4–5 minutes, trečioje vietoje yra miltai. Baltus miltus reikėtų keisti speltos, kieto grūdo. Sveikieji grūdai yra bolivinė balanda, avižos, laukiniai ryžiai, grikiai, miežiai, nemalti kviečiai, rugiai, soros, sorgo, šeryčių, perlinės kruopos. Maistine prasme prasčiausios kruopos yra manai, balti ryžiai.

Ruošiant grūdus, būtina per naktį pamirkyti, lygiai taip pat kaip riešutus ir sėklas, taip iš jų pasiimami vitaminai. Grikių kitą dieną galima nevirti, nes jie išbrinksta, užtenka pašildyti.

S. Čapkauskienė teigė, kad angliavandenius, duoną, bulves, makaronus, vaisius, ankštinius produktus, kruopas, reikia „aprengti“ skaidulomis, baltymais, riebalais, tai yra valgyti su riešutais, sėklomis, alyvuogių aliejumi.

Pavyzdžiui, prie grikių, perlinės, miežinės košės tinka kiaušinis, griežinėlis avokado, agurko ar pomidoro, alyvuogių aliejaus ar sviesto.

Lektorė akcentavo vieną svarbų dalyką, kad galime valgyti viską, bet paskui reikėtų atidirbti, tai yra išeiti pasivaikščioti.

„Turime atidirbinėti fiziniu krūviu. Galima namie pašokti, išsiurbti, išplauti visus kambarius, kiemą pašluoti, išeiti ir apsukti jame ratą, padaryti pritūpimų.

Judėjimas labai svarbus, nes duodame didiesiems raumenims darbo, jie naudoja gliukozę, kuri atsiranda kraujyje, ir nepasiekia-

MEDICINA PSICHOLOGIJA KONSULTACIJOS

me didelio jos šuolio.

Nereikia siekti 10 tūkst. žingsnių per dieną. Dabar paskaičiuota, kad užtenka nueiti mažiausiai dešimt minučių po valgio.

Jei eisite daugiau, dar geriau. Ypatingai tą reikia daryti po pietų, vakarienės, jei dirbate daug sėdimo darbo. Judėkite savo tempu“, – tvirtino S. Čapkauskienė.

PRIEŠ CEPELINUS – DUBENĖLIS SALOTŲ

Pasak mitybos ekspertės, prieš maistą reikia suvalgyti daržovių. Pavyzdžiui, einame į piceriją. Prieš skanaujant picą, reikėtų suvalgyti dubenėlį daržovių, tada jos suvalgysime gerokai mažiau.

„Išsivirėme cepelinų. Ką reikia daryti pagal taisykles? Imame daržoves, tai gali būti rauginti kopūstai, raugintas agurkas, kol verda cepelinai, pasidarykite daržovių salotų ir suvalgykite, tada užteks tik vieno cepelino, ir paskui einame atidirbti, pasivaikščioti“, – patarė S. Čapkauskienė.

Ji siūlė stebėti, kaip valgo vaikai. Jie viską valgo atskirai, pirma – daržoves, tada kruopas, galiausiai mėsą.

Mes turėtume daryti lygiai tą patį. Pavyzdžiui, pietums – rauginti kopūstai, kotletas ir bulvės. Pirmą suvalgome kopūstus, tada kotletą ir galiausiai bulves, o desertui obuolį.

Dar viena produktų grupė – riebalai ir baltymai. Tai mėsa, žuvis, pieno produktai, riešutai, sėklos, avokadas, kiaušinis. Patys blogiausi riebalai yra palmių, saulėgrąžų aliejus. Kepimui geriausia

naudoti taukus, lydytą (angl. ghee) sviestą, alyvuogių aliejų, šviežiai spaustą linų sėmenų aliejų.

Bent du tris kartus per savaitę reikėtų valgyti ankštinius produktus, lęsius, avinžirnius, sojas, raudonas pupeles.

„Kiekvieną dieną siūlyčiau suvalgyti bent po sauja riešutų, išmirkote per naktį ir naudojate visur – ant salotų, ant košės, nusinešate į darbą prie vaisių. Jie turi būti ne karamelizuoti, ne sūdyti. Lygiai taip pat du šaukštai sėklų per dieną“, – kalbėjo lektorė.

Keli esminiai dalykai, padedantys maksimaliai išsaugoti produkto biologinę vertę gaminant, yra trumpesnis gaminimo laikas, žemesnė temperatūra, minimalus vandens kiekis.

Daugiausia kasdienėje mityboje turėtų būti vaisių, uogų ir daržovių, sveikųjų riebalų, kokybiškų baltymų, vandens turinčių antioksidantų, probiotikų, prebiotikų, tikro alyvuogių aliejaus.

Žinoma, kad kartais norisi pasmalžiauti saldumynais. Lektorė patarė rinktis ne saldinius, bet gerą šokoladą, turintį 75–85 proc. kakavos, kartu valgyti riešutų, liofilizuotų uogų, obuolį.

Norisi ledų? Sorbetą dažnai valgome manydami, kad tai – geresnis variantas, o čia tiesiog užšaldytos sultys.

Geriau valgyti plombyrą, bet jo paskanavę turėtume pavaikščioti. Valgyti reikia tris patiekalus per dieną ir vengti užkandžiavimo, nes tai – didžiausias blogis.

Jei košę valgysime ne vieną, o ją „aprengsime“, nebus noro užkandžiauti.



Paskaitos dalyviai. Autorės nuotraukos

