

Atgimstančios pelkės: darbo užteks ir ateičiai...

Žuvinto biosferos rezervato lankytojų centre įvyko baigiamasis seminaras, skirtas projekto „Hidrologinio režimo atkūrimas Amalvos ir Kamanų aukštapelkėse“ LIFE13 NAT/LT/000084 rezultatams aptarti bei įvertinti. Ir, žinoma, būsimų darbų gairėms, nes tai, kas jau nuveikta atkuriant Lietuvai reikšmingų pelkių ekosistemas – tik viltinga pradžia. Į seminarą susirinko projekto partneriai, ekspertai, savivaldybių atstovai, ūkininkai. Projektas prasidėjo 2014 m. liepos 1 d., tęsiasi iki šių metų spalio 31 d. Biudžetas – 1,56 mln. eurų. 75 proc. lėšų skyrė Europos Sąjunga, 15 proc. – Lietuvos Respublika, 10 proc. – partneriai (VšĮ Gamtos paveldo fondas, Marijampolės ir Akmenės rajono savivaldybės, Valstybinių miškų urėdija, Žuvinto biosferos rezervato ir Kamanų gamtinio rezervato direkcijos).

...Žemėje reikalinga viskas, kas yra: per amžius susiformavo, sukurta gamtos. Deja, žmogui kažkas patinka, naudinga ir gražu, o



Projekto vadovas Argaudas Stoškus plačiai apžvelgė situaciją prieš pradėdamas darbus ir rezultatus, kuriuos matome šiandien.

kažkas atrodo keistina, nereikalinga ir naikintina. Taip atsitiko ir su pelkėmis. Leidinyje „Pelkės. Kodėl jos mums rūpi?“, išleistame šio projekto rėmuose, rašoma: „Ilgą istorijos dalį pelkės buvo bene mažiausiai mėgstamos ir paliestos žmogaus. Tačiau pastaruosius 200 metų pelkių naikinimas laikytas bene kiekvieno krašto pažangos rodikliu: kuo labiau pakeisti pelkes – nusausinti, iškasti, suarti ar apšodinti mišku – buvo siekiama bet kokiomis priemonėmis. (...) Dabar dažniau kalbama apie neišvengiamą būtinybę išsaugoti pelkes, nes jos atlieka ypač svarbų vaidmenį, ko nedaro jokia kita ekosistema Žemėje: kaupia pasisavintą iš atmosferos

anglies dvideginį durpių pavidalu.“ Ir atvirkščiai: kai jos sausėja, išskiria galybę anglies dvideginio ir kitų dujų – didėja šiltnamio efektas, kurį jaučiame realiai. Praėjusio amžiaus viduryje apie ekologines problemas ir vis intensyvesnę žmogaus veiklos galimas pasekmes (bent jau pas mus) nekalbėta. Šlapynės, pelkės, durpynai buvo sausinami, „atkovojant“ plotus žemdirbystei. Apie pelkes dažnas nelabai ką žinome, tad ir nekeista, kad prasidėjus jų atkūrimo projektams būta ne tik nesuvokimo, bet ir priešpriešos: žmonės jau buvo įpratę naudoti melioruotas žemes – o čia jos vėl užliejamos, paverčiant „nieko nevertomis“... Tačiau dabar

jau yra būdų ir ekonomiškai įvertinti pelkių nykimo (naikinimo) bei jų atkūrimo atnešamus rezultatus. Plėtojant nusausintuose durpynuose ūkinę veiklą nuostoliai dėl šiltnamio efekto daug didesni už naudą, todėl ne tik pas mus siekiama pereiti prie durpynus tausojančio naudojimo, jų nesusausinti. Šiltėjant klimatui, kylant temperatūrai išgarinama daugiau vandens – jei tai tęsis, pelkės apskritai ims degraduoti, tik dides jų išskiriamų dujų kiekis.

Baigėsi jau antras LIFE programos projektas, skirtas Amalvos ir Kamanų (Akmenės r.) pelkėms gaivinti.

(Nukelta į 5 psl.)

Specialistai teigia: sveikata bus gera, jei sveikai gyvensime

Pasaulio sveikatos organizacijoje (PSO), Europoje ir Lietuvoje yra sukaupta nemažai mokslinių tyrimų ir duomenų, įrodančių nenuginčijamą tiesą apie tai, kad, keičiant gyvensenos įpročius, galima pagerinti žmonių sveikatą ir sumažinti pavojų susirgti.

Pastebima, kad jau antikinėje Graikijoje ir Romoje buvo žinomi ir propaguojami sveikos gyvensenos principai. Apie tai byloja ir iš tų laikų mus pasiekę posakiai, tokie kaip „sveikame kūne – sveika siela“ arba „sveikata dar ne viskas, tačiau be sveikatos viskas – niekas“.

Dažnai sveikindami žmogų palinkime geros sveikatos, tačiau ji savaime neatėina – sveikata bus gera, jei tinkamai gyvensime.

PRIKLAUSO NUO MŪSŲ

PSO 1948 m. įtvirtino nuostata, kad sveikata – tai ne tik ligų ar fizinės negalios nebuvimas, bet ir įvairiapusė fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Sveika gyvensena šiame kontekste – tai kasdienis

gyvena visavertį gyvenimą. Prie savistabos galima priskirti dėmesį savo šeimai ir artimųjų santarvei ir sveikatai, pasirinkimą darbo, kuris, idealiu atveju, atrodo prasmingas ir teikia pasitenkinimą, dalyvavimą įvairiose bendruomenių veiklose, dėmesį savo asmenybės tobulėjimui ir sveikatai, įskaitant ir fizinį aktyvumą, mitybą, – į klausimą, kokį gyvenimo būdą rinktis, kad netaptum priklausomu nuo žalingų, kenksmingų įpročių, atsakė Justina Šimanauskaitė, Respublikinio priklausomybės ligų centro Šiaulių filialo direktorė.

BŪTINAS DIDESNIS DĖMESYS

Lietuvos higienos instituto duomenys byloja: labiausiai paplitusios ir daugiausiai žalos padarančios yra širdies bei kraujagyslių, onkologinės, kvėpavimo sistemos ligos, cukrinis diabetas. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkas prof. habil. dr. Vilius Grabauskas pranešime spaudai yra pastebėjęs, kad šios problemos kyla ne tik dėl genetikos, bet ir dėl pacientų gyvenimo būdo – net ir turintieji genetinį polinkį susirgti gali išvengti šių ligų praktikuodami sveiką gyvenseną. Akcentuojama, kad sveika mityba



Kulinaras Alfą Ivanauską džiaugiasi atradęs balansą tarp sveikos mitybos ir aktyvios gyvensenos.

sporto departamento užsakymu praėjusiais metais atliktas Lietuvos gyventojų tyrimas parodė, kad fiziniam aktyvumui dėmesio skiriama nepakankamai: 6 iš 10 (56 proc.) respondentų teigė bent retkarčiais sportuojantys, besimankštinantys. 39 proc. nurodė, jog niekada to nedarė. Didžioji dalis (85 proc.) respondentų nurodė užsiimantys kita aktyvia fizine veikla, pvz., važiuoja dviračiu, dirba sode, kieme, aktyviai vaikšto ir pan. 15 proc. teigimu, jie tokia veikla neužsiima.

REIKALINGAS KOMPLEKSAS

Lietuvoje žinomas kulinaras, kulinarinio projekto „Virtuvės mitų griovėjai“ idėjinis vadas, kulinarinių knygų autorius Alfą Ivanauskas pastebėjo, kad pastaruosiu metu tampa ypač madinga kalbėti apie sveiką mitybą. Kulinaras teigia: gerai, kad žmonėms ne tas pats, ką jie valgo, nes skrandis nėra šiukšliadėžė, tačiau rūpinantis savo sveikata neužtenka pasirinkti sveiką, subalansuotą mitybą – ją būtina derinti su aktyviu gyvenimo būdu. Kulinaras džiaugiasi atradęs balansą tarp sveikos mitybos ir aktyvios gyvensenos.

„Nereikia klaidingai manyti: jeigu jau valgai sveikai, mažiau riebalų, cukraus, mažiau druskos, būsi sveikas. Nė velnio. Sveikas būsi tada, kada būsi psichologiškai

stabilus ir tvirtas. Sveika mityba – tai apskritai gyvenimo būdas – kiek žmogus praleidžia laiko lauke, kiek yra fiziškai aktyvus“, – samprotavo pašnekovas, pridūręs, kad jis pats renkasi pasivaikščiojimą ilgomis distancijomis.

RINKTIS YRA IŠ KO

Panašiai kalbėjo ir pramogų pasaulio atstovas, 35-erių metų renginių vedėjas Remigijus Žiogas, kuris niekada nėra bandęs nei svaigalų, nei rūkalų.

„Man sveikas gyvenimo būdas yra sveika subalansuota mityba ir reguliarus sportas. Tačiau sveikame kūne turi būti ir sveikas protas, todėl niekada nenustojau jo lavinti – šiemet įstojau į Klaipėdos universitetą, tęstinių studijų skyrių, andragogikos specialybei įgyti. Nuolat skaitau knygas ir vis ko nors mokausi“, – patirtimi dalijosi R. Žiogas.

Pašnekovai pastebėjo, kad tie, kurie nusprendžia sveikai gyventi, ieško tam galimybių, o kas nenori – priežasčių. Juk nieko nekainuoja pasivaikščioti su draugais

ar vaikais, nueiti į parduotuvę pėsčiomis. Visuomet galima rasti nemokamų sveikatingumo renginių, pvz.: tai-či mankštos, bėgiojimo, šiaurietiško ėjimo, šokių pamokų.

SVEIKA MITYBA NĖRA PRABANGI

Viena pagrindinių priežasčių, kodėl nesistengiama sveikai maitintis, įvardijamas lėšų trūkumas – esą, sveikai maitintis yra per brangu ir per sudėtinga.

„Mitas, kad sveika mityba brangi. Sveikas maistas – tai paprasti, natūralūs produktai, vadinasi, ne per daugiausia ir kainuojantys. Nebūtina kiekvieną dieną valgyti avokadus, triušieną ir antieną, bet reikia daugiau galvoti apie tinkamus derinius ir neprisikimšti per daug. Pagrindinis lietuvių žudikas – per didelis maisto vartojimas. Valgome kelis kartus per dieną ir gausiai“, – pastebėjimais pasidalijo žinomas kulinaras A. Ivanauskas.

Pašnekovas pridūrė: subalansuoti mitybą galima ir pasirinkus paprastus, visiems puikiai pažįstamus produktus, kuriuos su malonumu valgys ir vaikai. Jei kasdien valgytumėte vien ekologiškus vaisius, daržoves ir kruopas, tai nereikštų, jog maitinatės sveikai. Sveikas maistas priklauso ir nuo to, kaip jis paruoštas – maisto gamybos būdas lemia iki 50 proc. patiekalo maistinės vertės. Pavyzdžiui, perkeptos ar pervirtos daržovės netenka savo maistinės vertės ir vien todėl, kad tai – vis dar daržovės, nereikia, jog valgome sveikai. Tas pats vyksta ir su kitais produktais.

A. Ivanauskas prioritetą teikia kepinimui garuose, ne riebaluose.

Nuotrauka iš asmeninio archyvo

PSO duomenimis, mūsų sveikatai įtaką daro:

- 10 proc. – medicina ir jos pasiekimai;
- 20 proc. – paveldimumas;
- 20 proc. – gyvenamoji aplinka;
- 50 proc. – gyvenimo būdas.

gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą.

PSO duomenimis, vien sveikai maitinantis galima būtų išvengti 90 proc. antrojo tipo diabeto bei širdies ir kraujagyslių ligų atvejų ir 30 proc. – vėžinių susirgimų.

„Geriausia, kai asmuo turi išlavintą savistabą, kuri daro jį atsparų priklausomybėms, ir jis

netgi mažina geno varianto, didinančio cholesterolio koncentraciją kraujyje, poveikį.

Užsienyje atlikti tyrimai byloja, kad žmonės, kurie reguliariai sportuoja, nerūko, saikingai vartoja alkoholį, valgo pakankamai vaisių ir daržovių gyvena vidutiniškai keturiolika metų ilgiau.

Ir Lietuvoje populiarėjantis sveiko gyvenimo būdas rodo teigiamą tendenciją rūpinantis savo sveikata. Tačiau Kūno kultūros ir



Projektas

„Gyvenimo kokybė – mūsų pačių rankose“ finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis.

Atgimstančios pelkės: darbo užteks ir ateičiai...



Į baigiamąjį seminarą susirinko ir projekto iniciatoriai, ir jo vykdytojai, ir tie, kuriuos tiesiogiai besikeičianti Amalvos pelkė palietė...



Dideli darbai nuveikti Kamanų pelkėje, kur daug vertingų gamtinių buveinių. Apie tai pasakojo Sigitas Sprainaitis.

(Atkelta iš 5 psl.)

Svarbiausias jo tikslas – atkurti tinkamas hidrologines sąlygas, jose sudarant prielaidas atskirti prioritinėms Europos Bendrijos svarbos pelkių buveinėms ir pelkių ekosistemų atliekamoms funkcijoms. Sveikinimo žodį baigiamajame seminare tarė Žuvinto biosferos rezervato direktorius Arūnas Pranaitis, apie darbus, patirtį ir rezultatus kalbėjo šio projekto vadovas, VŠĮ Gamtos paveldo fondas atstovas Argaudas Stoškus, Žuvinto biosferos rezervato ekologas Regimantas Vabuolas, VDU Botanikos sodo Kolekcijų skyriaus vadovas Arūnas Balsevi-

čius. Apie patirtį atkuriant vandens lygį Kamanų pelkėje pranešimą padarė šio gamtinio rezervato vyr. biologė Sigitas Sprainaitis. Aptarti iššūkiai, svarba ir projekto perspektyvos.

Projekto metu nuveikta labai daug darbų: parengtas Amalvos pelkės gamtotvarkos planas, kuriame numatyti tolesni žingsniai atkuriant vandens lygį, geriau subalansuotas teritorijos naudojimas ir tvarkymas (suarodytos aukštapelkės sausinusio drenažo sistemos apie 20 ha plote, iškirsti medžiai apie 140 ha plote gerinant sąlygas atviroms buveinėms). Sudarytos prielaidos palaipsniui atsikurti Amalvos pelkės ekosistemai, pagal sutartį vietos ūkininkui skirta 16 mėsinų galvijų drėgnų durpinių pievų priežiūrai; paaugštinti, renovuoti ar naujai įrengti pylimai (6,6 km), palaikantys vandens lygį pelkėje.

Pasak projekto vadovo Argaudo Stoškaus, pagal skaičiavimus, paremtus Amalvos durpynė įrengtų griovių pertvarų aukščiais bei teritorijos reljefo modeliu, vandens lygio pakėlimas tiesiogiai paveiks apie 200 ha durpyno ir palaipsniui lems pokyčius maždaug 370 ha plote. Žvelgiant į tolimesnę (kelių dešimtmečių) perspektyvą numatoma, kad persiskirsčius grunto vandens srautams, pasikeitus augalijai poveikis turėtų būti juntamas visoje aukštapelkėje. Remiantis Vokietijoje parengta metodika, pagal augalijos tipą ir grunto vandens lygį preliminariai galima vertinti,

kad hidrologinio režimo pokyčiai turėtų sumažinti durpių skaidymąsi ir šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą.

Pelkių augalijos monitoringo rezultatai rodo, kad atliktos gamtotvarkos priemonės turėjo neabejotiną palankų poveikį Amalvos aukštapelkių ir pelkinių spygliuočių miškų augalijos atsikūrimui. Susiformavo išsiskyrę aukštapelkės būdingų kaminų danga, akivaizdžiai didesnė aukštapelkių plynėms būdingų augalų gausa. Didžiausi palankūs augalijos pokyčiai dėl vandens lygio pakėlimo nustatyti kamininių spanguolynų, vaivorynų bendrijose. Tokį kaip šiame spanguolių derlių Amalvoje nedaug kas prisimena...

Didžiuliai darbai atlikti ir Kamanų pelkėje – patvenkti grioviai visoje gamtinio rezervato teritorijoje. Dauguma tvenkimų – aukštapelkę juosiančiuose miškuose. Iš viso įrengta daugiau kaip 300 įvairaus tipo pertvarų, blokuojančių 37 km griovių. Lietuvoje durpynai užima apie 10 proc. teritorijos – įgyvendinant šį projektą įvertinta, kaip jie naudojami. Dėmesys trims problemoms: šiltnamio efektą sukeliančių dujų kiekiui, vandens telkinių taršai ir biologinės įvairovės pokyčiams. Rezultatai pateikti leidinyje „Lietuvos durpynai. Kiek jų turime, ar racionaliai naudojame?“ Jį ir informaciją apie projektą galima rasti internete www.wetlife2.gpf.lt

Nijolė LINIONIENĖ
Ričardo PASILIAUSKO
nuotraukos

Marijampolės kolegijos studentei skirta Signatarų stipendija

Šiais metais pirmą kartą 20 geriausių šalies abiturientų, pasirinkusių studijas Lietuvos aukštosiose mokyklose, skatinami Signatarų stipendijomis.

Vyriausybės šiemet įsteigta Signatarų stipendija atiteko ir vienai Marijampolės kolegijos atstovei – Inetai Jankeliūnienei, Vaikystės pedagogikos studijų programos I kurso studentei.

Signatarų stipendijos dydis – 190 eurų kas mėnesį nuo I kurso iki studijų pabaigos, su sąlyga, kad studentas atitinka gero mokymosi kriterijus.

Siekiant kelti mokytojo profesijos prestižą, daugiausia, net keturios, Signatarų stipendijos buvo paskirtos pasirinkusiems ugdymo mokslų studijas.

Kaip tvirtino I. Jankeliūniene, vaikystės pedagogika jai yra ar-

čiausiai širdies, mat pati augina tris vaikus. „Taip pat teko daug dirbti su vaikais ir užsienyje. Vokietijoje gyvenau 10 metų. Išvažiavau po vidurinės mokyklos baigimo, būdama 18 metų, ir pradžioje įsidarbinau aukle pagal tarptautinę kultūrinių mainų programą „Au Pair“.

Vokietiją pasirinko dėl kalbos – mokykloje mokėsi vokiečių kalbą, be to, ir močiutės senelis buvo tikras vokiečių, taigi savotiškai ieškojo giminės šaknų. „Nenusivyliau nei šalimi, nei darbu, tik Lietuva tuo laiku dar nebuvo Europos Sąjungos narė, taigi nebuvo tiek galimybių ten įsitvirtinti. Vėliau susipažinau su būsimo vyru lietuviu ir grįžau į Lietuvą kurti šeimos“, – apie savo gyvenimo ieškojimus papasakojo 39 metų moteris.

Išžėstinės bakalauro studijos Marijampolės kolegijoje jai yra

pirmos studijos, niekur iki tol nestudijavo. Moteris sako, kad jai kolegijoje patinka ir dėstytojai, ir maloni aplinka, ir bendrakursės. „Mūsų kurse yra 20 moterų ir merginų, visos motyvuotos, norinčios tobulėti. Aš nesu vyriausia savo kurse, nors galvojau, kad tokia būsiu, pagal amžių esu trečia.“ Gižuose gyvenanti moteris augina 11 ir 3 metų sūnus bei 10 metų dukrą. „Kai jauniausias vaikas eis į mokyklą, aš baigsiu kolegiją“, – sako I. Jankeliūniene. Versli, aktyvi moteris įstojo į valstybės finansuojamą vietą, o gauti stipendijai buvo atrinkta pagal stojamąjį konkursinį balą.

Iš 20 Signatarų stipendijų 13 buvo skiriama didžiausius konkursinius balus surinkusiems universitetų pirmakursiams, o 7 stipendijos – kolegijų.

(Nukelta į 6 psl.)

Verslas

Žydinti studija: puošnios šventės, jaukūs namai...

Dar vertėtų pridurti: gražu tai, kas paprasta, bet skoninga. Pastaruoju metu floristikos paslaugų pasiūla labai didelė, tad norint sudominti vartotoją reikia būti ne tik gėlių pardavėju, bet ir kūrėju, dailininku, psichologu.



Neringa Bindokaitė floristikos salonas „Blooming studija“ erdvė ketina panaudoti ne tik gėlių kompozicijų kūrimui, bet ir edukacinėms programoms, fotosesijoms, susitikimams su klientais.

Marijampolietė Neringa Bindokaitė, Vytauto Didžiojo universitete baigusi anglų kalbos filologijos studijas, sugrįžo į gimtąjį miestą, kad įgyvendintų jau kelerius metus puoselėjamas kūrybos ir verslo idėjas. Tiesa, jos nesusiūjusios su pasirinkta specialybe: Neringa kelis metus po studijų be didelio entuziazmo dirbo samdoma tarnautoja, nesuviliojo jos ir perspektyva būti anglų kalbos mokytoja. Ateities planus pakeitė draugės vestuvės, kuriose Neringa buvo ne tik viešnia, bet ir pagalbininkė, puošianti pobūvio salę. „Niekada nepamiršiu to įspūdžio, kurį padarė prisilietimas prie šventinės aplinkos kūrimo. Visada mėgau gražius, skoningus dirbinius, bet kad gėlės ir dekoracijos suteiktų tiek gerų emocijų, nesitikėjau. Kažkaip savaime supratau, kaip ir ką reikia papuošti, kur padėti vieną ar kitą gėlę, aksesuarą, – prisimena Neringa ir iškart patikina, kad niekada nesigailėjo baigusi anglų kalbos studijas. – Dabar esu renginių, švenčių dekoruotoja, pati kuriu reklamą, puokštes, gėlių kompozicijas... O anglų kalba net ir šiame darbe labai pasitarnauja. Jokių problemų nekyla bendraujant su užsieniečiais, o ir mokomoji medžiaga anglų kalba internete yra labai naudinga.“

Kelis metus šventes rengusi draugams ir pažįstamiems, Neringa nusprendė, tiesiogine žodžio prasme, išeiti į viešumą. Spalio viduryje Marijampolėje, Vytauto gatvėje esančio prekybos centro IKI priegose, ji išsinuomojo patalpą ir įkūrė floristikos saloną „Blooming studija“ („Žydinti studija“). Paklausta,

kodėl pasirinko anglišką savo verslo logotipą, Neringa pripažįsta turinti sentimentų šiam žodžiui ir dar labai norėjusi, kad į tokį pavadinimą dėmesį atkreiptų jauni žmonės, kad jie susidomėtų floristikos subtilybėmis, ateitų pabendrauti, mokyti patys papuošti savo aplinką. Pati Neringa mokėsi iš profesionalų: Robertos Drasutės, Vidos Šaltienės, Antano Mažono, todėl nori savo žiniomis pasidalinti su visais.

Daug vilčių Neringa teikia magiškam žodžiui – bendravimas. Ateities planuose studijos erdvė ketina panaudoti ir edukacinėms programoms, fotosesijoms, susitikimams su klientais. Maloniausias jos užsiėmimas yra dekoruoti vestuvių pokylius, taigi prieš tai pokalbiai su jaunavedžiais (ypač nuotakomis) yra tiesiog būtini. Neringa pasakoja, kad pradėjus derinti būsimų vestuvių temas ir spalvas išgirsta pačių keisčiausių pageidavimų. Pavyzdžiui, skiriasi netgi tokios dvi sąvokos: ar balta su raudona, ar raudona su balta... Dažnai merginas, prisiziūrėjusias internete *fotosopu* apdorotų vaizdų, tenka „nuleisti ant žemės“ ir parodyti, kaip tikrovėje atrodys viena ar kita pokylio dekoracija. Tada praverčia ir jau turima patirtis, ir universitete įgytos psichologinės žinios.

Neringa džiaugiasi, kad kol kas jai su klientais labai sekasi, ja patitiki ir užsienyje gyvenantys tautiečiai, norintys Lietuvoje susituokti per kelių dienų atostogas. „Su kai kuriais buvusiais jaunavedžiais tapome geriausiais draugais, bendraujame iki šiol.“

(Nukelta į 6 psl.)



Ekologiški rankų darbo namų kvapai jaukumo suteikia ne tik šventėms, bet ir sukuria romantišką aplinką namuose.