



Šiandien – mėnulio priešpilis.
Saulė teka 6 val. 25 min., leis 20
val. 16 min. Dienos ilgumas 13 val. 51 min.

Vardadieniai: šiandien – Ida, Idalija, Iduna, Liaugaudas, Liaugeda, Liaugedas, Liauginta, Liaugintas, rytoj – Valeras, Valerijonas, Valerijus, Valerius, Visvainas, Visvainė, Visvaldas, Visvaldė, penktadienį – Gema, Joskaudas, Joskaudė, Josmina, Josminė, Unė, Vilnius.
Balandžio 15 – Kultūros diena.

Pasaulinės kultūros dienos išvakarėse – žvilgsnis į stabtelėjusios kultūros metus

1935 m. balandžio 15 d. Vašingtone JAV prezidentas F. Ruzveltas ir dvidešimties Lotynų Amerikos šalių atstovai pasirašė sutartį dėl meno ir mokslo įstaigų ir istorinių paminklų išsaugojimo. Dabar ši diena paskelbta Pasaulio kultūros diena, siekiant paskatinti saugoti visos žmonijos kultūrinę vertybę. Deja, ne visada tai buvo prisimenama, pamirštama ir šiandien. Nors 1954 m. gegužės 14 d. Hagoje buvo priimta Konvencija dėl kultūros vertybių išsaugojimo karinio konflikto metu, kurią pasirašė 39 pasaulio šalys.

Lietuvoje Pasaulinė kultūros diena plačiau minėti pradėta 2006 m. ir nors ši diena nėra profesinė kultūros darbuotojų šventė, būtent jos proga vyksta daug kultūrinių renginių, geriausių darbuotojų rinkimų – taip kultūra dar kartą atkreipia dėmesį į save, o dažnai – ir į problemas. Prienų r. savivaldybė taip pat rengia „Metų kultūros darbuotojo“ konkursą ir jau rytoj gražioje šventėje „Baltas paukštis“ sužinosime, kas juo taps. Išvakarėse – penki klausimai Prienų kultūros ir laisvalaikio centro darbuotojams, pastaruosius daugiau kaip dvejus metus išgyvenusiems keistą ir sudėtingą „kitokio darbo“ laiką.



1. Pandemijos laikas buvo didelis iššūkis kultūros įstaigoms ir darbuotojams. Kas sunkiausia buvo Jums asmeniškai?
2. Ar šis metas padėjo savyje atrasti naujų savybių, charakterio bruožų? Ką savyje šios neeilinės situacijos dėka pakeitėte?
3. Veikla vyko su pauzėmis, bet įvairiais būdais vyko. Koks pastarųjų metų renginys labiausiai įstrigo atmintin, gal labiausiai asmeniškai patiko ar pavyko įgyvendinti?
4. Dabar ir vėl išgyvename skaudžią situaciją – karą Ukrainoje. Ar save priskirtumėt tiems žmonėms, kuriuos nuo liūdesio gelbsti ir kultūra? Koks žanras, meno rūšis yra artimiausias?
5. Kokią knygą šiuo metu skaitote ir kokią filmą rekomenduotumėt pažūrėti visiems?

Direktorė Virginija NAUDŽIŪTĖ: „Esu iš tų žmonių, kurie krizės ar nerimo akivaizdoje ne sustingsta, o imasi veikti“

1. Didžiausias iššūkis – didelis neapibrėžtumas, dėl kurio vietoje vieno renginio scenarijus atsiranda planas A, B, o kartais – ir C. Labiausiai gaila renginių, kuriuos teko atšaukti likus dienai ar dviem iki įvykio. Tuomet apima toks beprasmybės jausmas.

2. Kaip ir kiekviena nepalanki situacija, taip ir ši turi gerą savybę – išstumti iš rutinos ir padėti pažvelgti ir į save, ir į aplinkinius naujomis akimis. Pasirodo, esu iš tų žmonių, kurie krizės ar nerimo akivaizdoje ne sustingsta, o imasi veikti. Jau per pirmąjį pandemijos savaitgalį išanalizavau keletą nuotolinio bendravimo programėlių, ieškodama, kuri geriausiai tiktų darbui ir komunikacijai su kolektyvu pandemijos sąlygomis. Netrukus po to su komanda pradėjome mąstyti apie nuotolinius renginius: kokias turimas priemones galime panaudoti ir ką reikia įsigyti. Ką pakeičiau? Prieš pandemiją
(Nukelta į 2 p.)



Apdovanoti geriausi 2021 metų Prienų krašto sportininkai

Balandžio 8 d. Prienų sporto arenoje surengtoje šventėje buvo apdovanoti geriausi 2021 metų Prienų krašto sportininkai, įvairių sporto šakų atstovai: Prienų rajono savivaldybės mokiniai, tapę Lietuvos moksleivių čempionatų nugalėtojais ir prizininiais; aukštus sportinius pasiekimus tarptautinėse ir nacionalinėse varžybose pademonstravę sportininkai ir komandos; Pasaulio čempionatų dalyviai, tarptautinių ir nacionalinių varžybų nugalėtojai. Taip pat buvo padėkota sportininkus parengusiems treneriams.

Iš viso šventėje pagerbta daugiau nei 120 sporto bendruomenės atstovų. Prienų r. savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas**, mero pavaduotoja **Loreta Jakinevičienė**, Savivaldybės administracijos direktorė **Jūratė Zailskienė** ir direktorės pavaduotojas **Algis Marcinkevičius**, Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas **Rimvydas Zailskas** ir vyriausiasis specialistas **Artiomus Marchockis** sportininkams bei treneriams įteikė padėkos raštus, medalius ir Prienų baseino kuponus.

2021 m. Prienų rajono Metų sportininku paskelbtas Prienų smiginio sporto klubo „Stadionas“ atstovas **Mindaugas Barauskas**, kuris du kartus yra tapęs Lietuvos čempionu, yra Lietuvos smiginio reitingo lyderis. Mindaugas nuo 2016 m. yra Lietuvos smiginio rinktinės narys ir atstovauja šaliai tarptautinėse varžybose.

Praėjusieji metai sportininkui buvo itin sėkmingi: jis tapo Lietuvos smiginio čempionu ir Lietuvos smiginio federacijos taurių laimėtoju bei gynė Lietuvos rinktinės garbę PDC pasaulio smiginio taurės varžybose.



Metų sporto komanda išrinkta orientavimosi sporto klubo „Šilas“ vyrų komanda – **Vytautas Beliūnas**, **Algirdas Bartkevičius** ir **Mantas Martinkus**. Komandos treneris – **Audronis Deltuva**.

Prienų orientavimosi sporto klubas „Šilas“ įsikūrė 2006 m., šiuo metu jis vienija per 40 narių, mūsų krašto sportininkų ir bendraminčių iš kitų Lietuvos miestų bei rajonų.

OSK „Šilas“ nariai atstovauja Lietuvos rinktinėi Pasaulio, Europos, Baltijos šalių orientavimosi čempionatuose. Pasiektos svarios pergalės komandinės įskaitos elito grupėse: moterys pelnė Lietuvos čempionių vardus, o vyrai – aukso medalius iškovojo dukart. Klubo nariai du kartus tapo Lietuvos klubų taurės vicečempionais, tris kartus – trečios vietos laimėtojais.

Praėjusiais metais „Šilo“ komandos nariai Lietuvos orientavimosi čempionato vyrų elito estafečių trasose varžybose taip pat buvo nepalankiai.

Metų sportininką ir Metų komandą Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekuskas** apdovanojo padėkos raštais, suvenyrais ir piniginiiais prizais.



Šventę organizavo Prienų rajono savivaldybė, Prienų kūno kultūros ir sporto centras. Kandidatus Prienų rajono Metų sportininko ir Metų sporto komandos rinkimams galėjo siūlyti sporto klubai, asociacijos, įstaigos, organizacijos, seniūnijos, fiziniai asmenys.

Kultūrinę šventės programą parengė Veiverių KLC vokalinis kvartetas, Prienų KKSC aerobinės gimnastikos klubo „Vivet“ ir aerobinės gimnastikos studijos „Iluzija“ jungtinė komanda, jaunoji atlikėja **Austėja Belenavičiūtė**.

Dalės Lazauskienės nuotraukos



Sukūrė šventišką aplinką

Lietuvos aklyjų ir silpnaregių sąjungos Prienų filialo darbščiųjų rankų būrelis (vadovė **Vilma Krasauskienė**) narės kiekvienais metais prieš didžiąsias šventes pačių sukurtais rankdarbiais ir jų kompozicijomis papuošia viešąsias erdves, taip suteikdamos džiaugsmo jų lankytojams.

Balandžio 1 dieną filialo narės dalyvavo Kalvarijos savivaldybės viešosios bibliotekos organizuotame renginyje „Pavasario švenčių belaukiant“, skirtame projekto „Galimybės tavo rankose“ rezultatų viešinimui. Darbščiųjų rankų būrelis pristatė velykiniais kiaušiniiais puoštą medį, o filialo vokalinis ansamblis „Puriena“ atliko meninę programą.

Originali kompozicija, kurioje – 80 dekoruotų velykinių margučių – Verbų išvakarėse papuošė ir Prienų rajono savivaldybės pastato tambūrą. Kiekvienas, einantis pro šalį, gali pasigrožėti kūrybingų moterų pagamintais rankdarbiais bei jų pavyzdžiu sukurti šventišką aplinką savo namuose.



GRASTA
AKMENS ANGLIS
BRIKETAI, GRANULĖS
8 687 36216
Kęstučio g. 99, Prienai
www.grasta.lt
VASAROS NUOLAIDOS!!!

Gyvenimas – šeimai
apie sveikatą **4-5 p.**

„Didžiosios savaitės metu
negalima bartis,
pavydėti, pykti“... **6 p.**

Prienuose vyko
respublikinis mokyklų teatrų
festivalis „Aitvarai“ **8 p.**

Polifika TS-LKD Prienų skyriui vadovaus Jovydas Juocevičius

Šeštadienį įvyko Tėvynės sąjungos-Lietuvos krikščionių demokratų Prienų skyriaus visuotinis rinkiminis narių susirinkimas. Susirinkimo metu išrinktas naujas skyriaus pirmininkas. Juo tapo Jovydas JUOCEVIČIUS. Pirmininko pavaduotojais patvirtinti Jaunimo grupės narys Žygimantas Kizys ir Prienų r. savivaldybės tarybos narys Audrius Narvydas.

Kaip sakė Jovydas Juocevičius, jo tikslas yra burti ir apjungti žmones, todėl rinkdamasis pavaduotojus siekė apjungti jaunatvišką energiją ir ilgametę patirtį.

Prienų skyriaus susirinkime dalyvavo TS-LKD koordinacinės tarybos narė Danutė Pukėnienė bei vykdomasis TS-LKD sekretorius Martynas Prievelis. Per nuotolį skyrių sveikinęs LR Seimo narys Andrius Kupčinskis teigė, jog sky-



rius – tai tiltas tarp visuomenės ir politinių sprendimų, taip pabrėždamas įsiklausymo į gyventojų problemas svarbą.

Naujosios skyriaus tarybos tikslai: pasiruošimas artėjantiems savivaldos rinkimams bei ryšio su gyventojais stiprinimas.

Parengta pagal TS-LKD Prienų skyriaus informaciją

Savivaldybių gerovės indeksas: geriausi įvertinimai švietimo kokybės srityje

Paskelbtas Vilniaus politikos analizės instituto (VPAI) sudarytas Savivaldybių gerovės indeksas, kuriame Prienų rajono savivaldybė tarp 60 savivaldybių iš 44 vietas per metus pakilo į 36 vietą (3 balai), o Birštono savivaldybė užėmė 16 vietą (3,7 balo), 2020 m. ji buvo 19-ta. Tarp kaimiškųjų savivaldybių Prienų rajono savivaldybė yra 14-ta, o tarp kurortų Birštono savivaldybė yra trečia.

Geriausiai buvo įvertinta Vilniaus miesto savivaldybė, kuriai skirta 6,5 balo. Antroje vietoje atsidūrė Klaipėdos rajono savivaldybė, surinkusi 5,4 balo, trečioje – Neringos savivaldybė (5,4 balo).

Skelbiamo 2021 metų Savivaldybių gerovės indekso skaičiavimuose naudoti viešai prieinami 2020 metų oficialiosios statistikos duomenys iš Lietuvos statistikos departamento, Lietuvos užimtumo tarnybos, Higienos instituto, Švietimo valdymo informacinės sistemos.

Bendras indeksas sudarytas iš socialinio saugumo, fizinio saugumo, gyvybingos ekonomikos, švietimo kokybės ir sveikos demografijos komponentų.

Geriausiai Prienų rajonas įvertintas švietimo kokybės srityje. Pagal šį rodiklį Savivaldybė tarp visų šalies savivaldybių užima 17 vietą (6,9 balo), nuo 2020 metų reitingo lentelėje ji pakilo aukštyn per 15 pozicijų. Birštono savivaldybė pagal švietimo kokybės rodiklį stovi dar aukščiau – 9 vietoje (7,4 balo).

Reitingo sudarytojai šioje srityje vertino švietimo prieinamumo rodiklius: nelankančių mokyklos privalomo mokytis amžiaus vaikų dalis; ikimokyklinio vaikų ugdymo aprėptis; mokinių dalyvavimas neformaliojo vaikų švietimo programose. Taip pat buvo vertinami švietimo rezultatų rodikliai: įstojušiųjų į kolegijas ir universitetus dalis nuo bendro tų pačių metų abiturientų skaičiaus ir brandos egzaminų (lietuvių k. ir matematikos) rezultatai (surinkusiųjų 51–100 brandos egzaminų įvertinimo balų dalis).

Pagal socialinio saugumo rodiklius (socialinės paramos gavėjų, nemokamą maitinimą gaunančių vaikų ir ilgalaikių bedarbių skaičių,

moterų/vyrų užimtumo santykių, skurdo rizikos lygi) Prienų rajono savivaldybė reitingo lentelėje yra 31-a (per metus pakilo aukštyn 7 pozicijomis), o Birštono kurortinė savivaldybė – 17-ta (nukrito žemyn per devynias vietas).

Vertinant gyventojų fizinio saugumo sąlygas atskirose savivaldybėse, buvo analizuojami saugumo keliuose, nusikalstamumo, medicinos pagalbos prieinamumo, mirštumumo nuo neužkrečiamų ligų rodikliai. Prienų rajono savivaldybėje akivaizdžios pažangos šioje srityje nepasiekta, 2021 m. reitinge ji liko 53-a (2020 m. – 54 vieta). Birštono savivaldybė iš 25 vietas pakilo į 15-tą.

Pagal gyvybingos ekonomikos rodiklį (darbo užmokestį, veikiančių įmonių skaičių, tiesiogines užsienio investicijas, užimtumo lygį) Prienų rajono savivaldybė tarp šalies savivaldybių yra 44-ta, Birštono savivaldybė – 17-ta.

Siekiant įvertinti sveikos demografijos komponentą, buvo matuojami šie statistikos rodikliai: demografinės senatvės koeficientas metų pradžioje, neto migracija (balansas tarp atvykusiųjų ir išvykusiųjų asmenų). Abiejų savivaldybių gerovės indeksas per pastaruosius metus keliomis pozicijomis suprastėjo: Prienų rajono savivaldybė užima 37 vietą, o Birštono savivaldybė – 39.

Kartu su naujaisiais 2021 m. rodikliais pristatyti ir 2016–2021 m. savivaldybių gerovės indekso pokyčiai. Prienų rajono ir Birštono savivaldybėms jie ganėtinai palankūs.

Mintys balsu:
Šv. Velykų belaukiant

Tautvydas VENCIOUS

Didysis ketvirtadienis

Buvome čia nekart susitikę,
Prie šito stalo valgėm ir gėrėm.
Susėdavo mūsų dvylika,
Bet nei lėkščių, nei kėdžių tiek neturėjom.

Vienas prieš kitą susikaupe,
Vienas prie kito prisiglaudė.
Ar neužtenka šviesos?
Ar naktis nemeluos?

Sėdim dabar vidurnaktį dviese.
– Vardan Dievo Tėvo...
Atsidūsta ant kryžiaus: amen.



Didysis penktadienis

Vakaras buvo užgesęs ir pilkas.
Eglių vargonai užė
Beržams ir pušims pritariant:
– Šiandien tylos diena.
Varpas neskambės ir
Šviesų bus mažiau.
Liūdime. Ir ne todėl, kad norim,
O dėl to, kad kitaip neišeina.
Jeigu liekam vieni su savim,
Akmenų pakabukų raštuose
Braidydami įrėžtas dykumas,
Nuklysdami klausiam:
Kam ir kodėl, kur
Mūsų nuodėmės,
Mūsų apsilėidimai,
Mūsų darbai.
Nelengvas šis kelias,
Bet kito niekada nesirinkom.

Tylos diena.
Jei neturim su kuo pasikalbėti,
Eglių vargonai užia
Beržams ir pušims pritariant.

O gal nepritariant. Tik sakant:
– Tyliau.

Didysis šeštadienis

Pamenu kadaise vaikystėje
Minėjom Velyknaktį Nemunaitėje.
Šaltinio vandenį gėrėme iš delnų
Krikšto pažadus atnaujindami:
„Tikiu. Piktosios dvasios išsižadau“

Šiandien kiekvieno namai – altorius,
Ant kurio dedame tai, kas
brangiausia,
Prie kurio prašome geriausio
Savo artimui, sau ir pasauliui.

Purpurinis apdaras jau nukritęs,
Kūnas ir dvasia ilsisi.
Mes dar ne vieni. Jau ne vieni –
Buvom ir esam.

Nes sena ir nauja susijungia,
Pamirštos jūros prasiskiria,
O kai sako, kad visos upės teka,
Neklausiam į kurią pusę.

Buvome prie šaltinio,
Vėsmės gaivinančiai šaltos,
Kurios po dalelę parsinešėm namo,
Pašlakstydami šviesos atsilsiu
kambarius.

Velyknaktis. Jau gyva, liepsnoja jau
Ir kyla į aukštumas
Tris sykius džiaugsmingas –
Aleliuja, Aleliuja, Aleliuja!

Velykos

Pavasarinės saulės šviesoje
Tarsi versmė gyslota iš šaltinio,
Iškilo šiluma stebuklais apdaičiuota,
Gilios vienatvės ir ilgesio sargdinta...

Tave prisimenu to grožio sugraudintą,

Tolybės pilį sienomis niūriom,
Kada nei lietūs mums neužaugina
Jaunystės rūmų, durim atvirom...

Toks laikas, kai užmirštam mirtį,
Kai žydint sodams nebeorim atgalios.
Pasaulis mažas, bet mes tikim
Prisikėlimu Dievo ir žmogaus...

Verslas Pandemija padovanojo žmonijai 20 metų šuolį elektroninės prekybos srityje

Kovo 30 d. Prienų rajone „Harmony Park“ vykęs renginys „Elektroninė prekyba“ (vartotojų teisės) atkreipė visuomenės, verslo narių bei nevyriausybinių organizacijų atstovų dėmesį į elektroninės prekybos tendencijas šiuolaikiniame pasaulyje. Jis sutelkė visus bendrai diskutuoti – siekiant išsiaiškinti, kaip apsisaugoti nuo elektroninių sukčių, kaip teisingai pardavinėti ir teisingai pirkti.

Renginyje visus susirinkusiuosius pasveikinusi Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų atstovybės vadovė, UAB „Ekofrisa“ direktorė Lina Dužinskienė pasidžiaugė šios temos aktualumu.

Valstybinės vartotojų teisių apsaugos tarnybos, nuotolinės prekybos skyriaus vyriausiosios specialistės Neringos Vilbikienės pranešimo tema – „Nuotolinė prekyba: ką vertėtų žinoti atsakingam verslui“.

Verslo skaitmenizavimo konsultantas ir daugiakanalės prekybos ekspertas Jurgis Gylis savo pranešime labai aiškiai įvardijo pandeminiu laikotarpiu atsiradusias galimybes elektroniniam verslui, arba, kitaip tariant, verslo plėtrai elektroninėje erdvėje. Šį šuolį galima prilyginti 20 metų šuoliui, kuris įvyko vos per ke-



lerius metus dėl pasaulį užklupusios COVID-19 pandemijos. Anot pranešėjo, galimybės yra neribotos, ir dabar puikus metas savo verslus plėtoti ne tik nacionalius bet ir pasauliniu lygmenimis. Tiesiog svarbu susikurti tinkamą strategiją.

Diskusijos ir renginio dalyviai diskutavo apie socialinę atsakomybę įmonėse, organizacijose bei kuo tai pasireiškia žmonių elgsenoje.

Po renginio, tęsiant socialinės atsakomybės misiją, renginio organizatoriai ir dalyviai „Harmony Park“ virtuvės šefo pagaminto maisto 20 porcijų padovanojo Prienus pasiekusiems ukrainiečiams, taip prisidedami prie atsakingo vartojimo bei pagalbos tiems, kuriems šiuo metu jos labiausiai reikia.

„Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmai yra socialiai atsakinga organizacija, kurios tikslas ne tik



organizuoti ir įgyvendinti socialinės atsakomybės projektus, bet ir tiesioginiais darbuotojų bei įmonių, kurios yra mūsų narės, pavyzdžiais rodyti tikrąją socialinės atsakomybės veidą“, – teigė projekto koordinatore, Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų Prienų atstovybės narystės koordinatore Roberta Ažukaitė.

Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmai dalyvauja Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos projekte „Įmonių socialinės atsakomybės skatinimas“. Rūmai įgyvendina vieną iš projekto dalių – kuria platformą „Socialinės atsakomybės galimybių aljansas“. Platformos tikslas – sukurti erdvę, kurioje Lietuvos įmonės atrastų idėjų ir galimybių save realizuoti socialinės atsakomybės veikloje, pasitelkiant į pagalbą Lietuvos nevyriausybines organizacijas, kurios savo realia patirtimi įprasmintų socialinės atsakomybės reikšmę verslo sektoriuje. Visą informaciją apie projektą galite rasti www.sagaplus.lt

Projektą renginiai jau įvyko Šakiuose, Prienuose. Šiais metais planuojama įgyvendinti ir daugiau projekto renginių, kurie vyks Kaune bei Kauno prekybos, pramonės ir amatų rūmų filialų savivaldybėse Jonavoje, Kėdainiuose, Marijampolėje.

Projektas Nr. 08.5.1-ESFA-V-423-02-0001 „Įmonių socialinės atsakomybės skatinimas“ yra finansuojamas iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų.



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Veronika Pečkienė

Tyrimai

Man reikia draugo, kad augčiau sveikas. Įrodyta, kad turimų draugų ratas teigiamai veikia sveikatą. Tai buvo nustatyta tiriant vaikui keliančią streso situaciją. 5–6 klasės mokiniai keturias dienas pildė dienoraščius, juose aprašydami savo išgyvenimus ir buvo atliekami reguliarūs jų seilių tyrimai, kuriais buvo matuojamas kortizolio kiekis organizme. Tyrimui vadovavusi mokslininkė W.M.Bukowski teigia, kad tai, jog vaikas patiria neigiamus išgyvenimus ir jaučiasi vienišas, atspindi ir tam tikri sveikatos rodikliai, pvz., išaugęs kortizolio kiekis, o tai silpnina imunitetą ir sutrikdo kaulų vystymąsi. Vadinasi, nuoširdi draugystė su bent vienu žmogumi nuo pat ankstyvos vaikystės veikia kaip „skiepai“ nuo neigiamų patyčių, bendraamžių atstūmimo bei agresijos pasekmių.

Mobilieji telefonai atima meilę? Mokslininkai metus stebėjo 500 vieno universiteto studentų. Kiekvienas jų kasdien turėjo pranešti, kiek laiko tą dieną naudojo mobiliu telefonu ir nurodyti jaučiamą nerimo lygį bei pasitenkinimą gyvenimu. Mokslininkai taip pat peržiūrėjo jų metinius pažymius. Rezultatai parodė, kad dažniausiai mobiliaisiais naudojęsi studentai buvo patyrę daugiausia nerimo, mokėsi prasčiausiai, buvo ne tokie laimingi ir patenkinti savo gyvenimu. Nuolatinis nerimas neigiamai atsiliepė ir jų pažymiams. Nors ankstesni tyrimai ir parodė, kad mobilieji telefonai pagerina socialinius santykius ir padeda įveikti vienišumo jausmą, tačiau tai turi ir neigiamą pusę. Žmonės gali jausti spaudimą ir įtampą, kad visą laiką turi būti pasiekiami mobiliu telefonu ir pranešti draugams naujienas. Gebėjimas kartais pabūti vienam itin svarbus, tačiau mobilieji prietaisai šias akimirkas, atrodo, baigia išstumti.

Du sėkmės mylimų žmonių bruožai. Kodėl vieniems sekasi viskas, ko jie imasi, o kiti nesugeba susitvarkyti net su menkiausiomis užduotimis? Vieni tampa čempionais, o kiti tik stebi varžybas prie televizijos ekranų. Pasirodo, sėkmės lydimi žmonės turi dvi labai svarbias savybes, kurios jiems padeda. Švedų mokslininkų tyrimas su 400 tiriamųjų parodė, kad žmonės, kurie pasiekia norimų tikslų, linkę būti smalsūs ir darbštūs. Sėkmės lydimi žmonės gali būti labai skirtingi, bet būtent šios savybės juos vienija.

Sveiko žarnyno reikšmė miegui. Kodėl neišsimegate, priešasčių gali būti daugybė. Japonijos mokslininkai atrado vieną netikėtą priežastį – netvarką žarnyne. Buvo atliktas eksperimentas su pelėmis, kurioms buvo duoti antibiotikai, sunaikinę didelę dalį žarnyno mikrofloros. Buvo stebimas pelių miegas ir kiti organizmo pakitimai. Pastebėta, kad tai lėmė prastą pelių miegą. Tyrėjai spėja, jog žarnyno mikroflora greičiausiai svarbi ir žmonių miegui. Pastaraisiais metais vis daugiau tyrimų rodo didžiulę žarnyno mikrofloros reikšmę žmogaus savijautai, pvz., nustatytas ryšys tarp tam tikros rūšies žarnyno bakterijų trūkumo ir depresijos. Taigi bakterijų gyvenimas mūsų virškinimo sistemoje yra kur kas svarbesnis mūsų savijautai, nei manėme anksčiau.

Pyktis daro mus kvalesnius. Supykus geriau nesiimti jokios užduoties, reikalaujančios protinių pastangų. Pyktis skatina informaciją suvokti klaidingai ir priverčia priimti netinkamus sprendimus. Tai parodė tyrimas, kurio metu dvi grupės atliko protinio susikaupimo reikalaujančias užduotis. Pirmoji grupė buvo apklausama mandagaus ir malonaus egzaminuotojo, antrąją egzaminavo nemandagus, nervingas ir išsiblaškęs, sukeldamas pyktį, žmogus. Pirmą grupę atliko užduotis ramiai, o antroje – tiriamieji buvo visai nepastabūs ir „šaudė pro šalį“. Įdomu ir tai, kad nors supykusių tiriamųjų grupė padarė daug klaidų, jie buvo labai pasitikintys savimi ir užtikrinti savo atsakymais.

Ar esate įsižeidęs?

Ką daryti su nuoskaudomis? Atleisti ir pamiršti ar toliau laikyti it sunkų akmenį, kuris trukdo gyventi. Ilgalaike nuoskauda veikia mus taip pat, kaip ilgalaikeis neigiamas stresas.

Kartais mums patiems sunku suvokti savo jausmus. Šis pratimas padės suprasti, ar laikote nuoskaudą ir esate įsižeidęs.

Užsimerkite. Prisiminkite žmogų, kuris jus nuskriaudė. Palaukite bent pusę minutės. Atkreipkite dėmesį į kūno pojūčius. Ar jaučiate kamuolį gerklėje, diskomfortą skrandžio srityje, lengvą pykinimą, spaudimą krūtineje, įtampą pečiuose bei veide, kakle, kaktose ir kramtomuosiuose raumenyse? Atkreipkite dėmesį į kvėpavimą. Jei esate įsižeidęs, jis gali būti sulėtėjęs. Netrukus tai pereina į nemalonius pojūčius širdyje. Esant didelei nuoskaudai, susikoncentravus į pojūčius širdies srityje galima pajusti skausmą. Jei tą skausmą stebėsite ilgiau, atsiranda pyktis, o vėliau – ašaros, kartais graudulys ir – atsižvelgiant į situaciją – gėda.

Atleisti nuoskaudą nelengva, bet įmanoma. Neretai skriaudos jausmas kyla ne dėl įžeidžiančių žodžių ar veiksmų, o dėl neišpildžiusių

lūkesčių. Pratimas padės suvokti, kas su jumis atsitiko, palengvinti priimtą sprendimą atleisti ir pamatyti jo svarbą naujai pažvelgus į situaciją, gal pajusite atleidimo prasmę ir atrasite naują požiūrį į ryšius ir gerų santykių būtinumą, imsite suprasti savo poreikį patirti atleidimą iš tų žmonių, kuriuos buvate nuskriaudę patys.

Rašytojas ir lakūnas A. de Saint-Exupery teigė, kad „Yra tik viena vertybė – tai žmogaus ryšys su žmogumi“. Visada prisiminkite. Kaip turėtume elgtis vieni su kitais, kad visiems būtų geriau? Žinoma, galima paprieštarauti, kad toks atleidimas iš meilės neatrodo labai realistiškas. Mes ne dievai. Bet galų gale argi nėra kiekviename iš mūsų dieviškos kibirkšties?

Šaltinis: O.Lapinas. Atleisti nuoskaudą nelengva, bet įmanoma.

Apie moters higieną

Intymi moters higiena suteikia ne tik švaros ir komforto pojūtį, bet ir gerą sveikatą. Netinkama priežiūra sukelia įvairių problemų. Kokios pagrindinės klaidos ir kaip jų išvengti? Konsultuoja „Gijos Klinikų“ akušerė-ginekologė prof. Eglė BARTUSEVIČIENĖ.

– Kodėl tekančiu vandeniu praustis geriau nei netinkamu prausikliu?

– Siekiant palaikyti normalią makšties mikrofloros rūgštinę terpę, praustis derėtų ne per dažnai ir naudoti tik tam skirtas prausimosi priemones. Neretai moterys prausia tarpvietę kūnui skirtu prausikliu ar muilu, tačiau taip suardoma natūrali makšties mikroflora.

Įprastas prausiklis netinka intymiai higienai, nes lytiniams organams reikalinga pH 3.8–4.5, kuri stabdo mikroorganizmų dauginimąsi. Neturint tinkamo prausiklio derėtų apsiplauti drungnu tekančiu vandeniu.

Beje, prausikliuose esančios cheminės medžiagos, dažikliai, kvapai gali sudaryti palankią terpę atsirasti pienligei ar bakterinei vaginozei.

– Ne visoms žinoma, kaip teisingai derėtų prausti...

– Prausti derėtų tik išorinius lytinius organus, o makštis išsivalo pati. Plaunant ar šluostant tarpvietę, vandens srovę nukreipkite išaugęs (nugaros) link, o ne atvirkščiai, tada išvengsite nepageidaujamų bakterijų. Geriausia tai atlikti duše (ne gulint vonioje), kad vanduo tekėtų žemyn. Jeigu esate sveika, pakanka nusiprausti kelis kartus per parą, t.y. ryte ir vakare. Ir, žinoma, dažniau atsižvelgiant į tam tikras situacijas (po aktyvios mankštos, prieš ir po lytinių santykių, menstruacijų laikotarpiu, karštomis dienomis ir pan.).

– Kuo pasirūpinti moterims kelionėje?

– Jeigu esate išvykoje ar kelionėje, turėkite drėgnų intymios higienos servetėlių. Rinkitės tas, kurių sudėtyje nėra alkoholio. Tačiau, esant galimybei, verčiau naudoti vandenį, o ne servetėles.

Neretai moterys, sergančios makšties gleivinės uždegimu, prausiasi per dažnai.

Deja, tai atvirkštinis efektas. Tai – klaida. Tokiu būdu labiau kenkiama savo sveikatos būklei, nes išplaunamos gerosios bakterijos.

– Kas dar žinotina dailiosios lyties atstovei?

– Ne mažiau svarbu tinkamai nusišluostyti. Nusišluostyti negalima šluostyti šurkščiu rankšluosčiu, storu standžiu tualetiniu popieriumi.

Šluostykite švelniu rankšluosčiu, kad šurkštus audinys nesudirgintų ir nepažeistų jūsų jautrios odos. Priešingu atveju gali atsirasti žaizdelių, kilti infekcijų.



„Gijos Klinikų“ akušerė-ginekologė prof. Eglė Bartusevičienė.

Rankšluostį derėtų keisti kas 2–3 dienas. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį ir į intymios vietos priežiūrą pasinaudojus tualetu – rinktis kokybišką tualetinį popierių be kvėpiklių ir dažų, o šluostytis derėtų tokia pat kryptimi, kaip ir praustis – braukiant nuo priekinės pusės nugaros link.

– Jūsų patarimai apie apatinį trikotažą...

– Gydytojai ginekologai pataria vengti kelnaičių su juoste – tai tiesus kelias bakterijų plitimui. Nedėvėkite sintetinių audinių (nebet trumpą laiką), geriau rinktis orui pralaidų, švelnų, gerai drėgmę sugeriantį apatinį trikotažą, pagamintą iš bambuko, medvilnės ar šilko.

Ir dar. Po maudynių vandens telkinyje ar baseine nebūkite ilgai su šlapiu maudymosi kostiumėliu, nerekomenduojama laukti, kol jis išdžius ant kūno. Tada susilpnėja odos apsauginės savybės, kinta odos pH, – susidaro puikios sąlygos veistis grybeliams bei bakterijoms.

– „Gyvenimo“ laikraštį skaito nemažai brandaus bei vyresnio amžiaus moterų? Į ką svarbu atkreipti dėmesį šiame amžiaus tarpsnyje?

– Pagrindiniai intymios higienos patarimai išlieka tie patys, tačiau kartais dėl menopauzės ar kitų organizme įvykusių pokyčių to gali nepakakti.

Jei atsiranda perštėjimas, dilgčiojimas, sausumo jūtis, derėtų rinktis priežiūros priemones, papildytas hialurono rūgštimi, naudoti kremus ar žvakutes su hialurono rūgštimi. Vis dėlto, pajutus diskomfortą intymioje zonoje, pirmiausia rekomenduotina pasitarti su gydytoju ginekologu, kuris parinks tinkamiausias priežiūros priemones.

Veronika Pečkienė

Skiepai – pagrindinė infekcinių ligų profilaktika

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM, Kauno departamento Prienų skyrius kasmet apibendrina iš asmens sveikatos priežiūros įstaigų gautą informaciją ir įvertina skiepimų apimtį Prienų rajono bei Birštono savivaldybių administracinėse teritorijose. Pagrindinis skiepimų apimčių skaičiavimo tikslas – įvertinti skiepais valdomų infekcijų kolektyvinį imunitetą įvairaus amžiaus vaikų grupėse, siekiant išvengti šių ligų atvejų atsiradimo ir išplitimo. Rizika plisti skiepais valdomoms infekcijoms yra didesnė, jeigu imunizacijos apimtys nesiekia 90-95 proc. visų tai amžiaus grupėi priklausančių vaikų. Įvertinus skiepimų apimtį 2021 m. stebima, kad nuo daugelio infekcijų jos buvo nepakankamos.

Pagal patvirtintą Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, 2021 metais vakcinų skiepimo apimtys (procentais) Prienų rajone tuberkuliozės vakcina (iki 1 m.) 96,8 proc.; Hepatito B vakcina (1 m.) 89,3 proc.; Kokliušo, difterijos, stabligės ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcina (2 m.) 87,3 proc.; Kokliušo, difterijos, stabligės, poliomieliito vakcina (7 m.) 87,8 proc. (2020 m. 91,6 proc.); Žmogaus papilomos viruso vakcina (12 m. mergaitės) 70,0 proc.; Tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina (2 m.) 88,5 proc. (2020 m. 90 proc.); Tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina (7 m.) 86,5 proc. (2020 m. 92,1 proc.); Birštono sav. dėl nedidelio vaikų skaičiaus procentinis skiepimo apimčių ver-

tinimas nėra labai tikslus. Praėjusiais metais Kokliušo, difterijos, stabligės ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcina bei Tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina liko nepaskiepyti 3 vaikai. Ir toliau mažėjant pasiskiepusių vaikų skaičiams, galima sulaukti susirgimų ir tokiomis „pamirštomis“ ligomis, kaip kokliušas, kiaulytė, tymai, raudonukė.

Meningokokinė infekcija – tai sunki infekcinė liga, kuriai būdinga 39-40 °C temperatūra, krečia šaltis, atsiranda bendras negalavimas, galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, pasitaiko ir mirties atvejų. Prienų r. ir Birštono savivaldybėse kiekvienais metais registruojama po 1–2 šios ligos atvejus. Gaila, kad 2021 m. nuo šios infekcijos buvo paskiepyta tik 74,7 proc. 1 metų amžiaus vaikų.

Primename, kad, be vaikų, nuo kai kurių infekcinių ligų nemokamai yra skiepjami ir suaugusieji. Kiekvienais metais, gripo sezono metu, nemokama gripo vakcina yra skiepjami asmenys, priklausantys rizikos grupėms: vyresni nei 65 m. amžiaus, sergantys lėtinėmis ligomis, nėščiosios, tačiau 2021 m. tebuvo sunaudota tik 65 proc. gautos gripo vakcinos Birštono savivaldybės ir 72 proc. Prienų rajono gydymo įstaigose. Vyresni nei 26 m. amžiaus kas 10 metų profilaktiškai yra skiepjami nuo tokių sunkių infekcijų, kaip difterija ir stabligė. Praėjusiais metais nuo šių infekcijų buvo paskiepyta 308 asmenys, tačiau didžioji dalis paskiepytųjų buvo tik tie žmonės, kurie kreipėsi į gydymo įstaigas dėl įvairių traumų. Pneumokokine polisacharidine konjuguota vakcina yra skiepjami rizikos grupėms priklausantys asmenys (sergantys navikais, lėtinėmis inkstų ligomis, reumatinėmis ligomis, 1 tipo cukriniu diabetu, kita lėtine obstrukcine plaučių liga, astma bei daugeliu kitų ligų, kurių sąrašus turi kiekvienas šeimos gydytojas).

Dar kartą primename, kad pagrindinė daugelio infekcinių ligų profilaktika – SKIEPAI, todėl naudokimės visomis galimybėmis pasiskiepyti nemokamai.

Almiras Skiauteris
Kauno departamento
Prienų skyriaus vedėjas

Kodėl skauda pakaušį?

Nuo įtampos, pervargimo, degeneracinių pokyčių tenka patirti įvairaus pobūdžio galvos skausmą. Skauda pakaušį ar kaklą? Jaučiate pulsuojančią skausmą viršugalvyje? Šie simptomai gali būti susiję su pakaušio nervo neuralgija. Apie ligos priežastis ir gydymo būdus aiškinamės su LSMU ligoninės Kauno klinikų Neurologijos klinikos skyriaus vadovu prof. Antanu VAITKUMI.

– Gerbiamas profesoriau, kas sukelia pakaušinę nervo neuralgiją? Kuriais atvejais diagnozuojama pakaušio nervo neuralgija?

– Pakaušio neuralgija pasireiškia, kai jo nervas dirginamas išoriniu su spaudimu. Dažniausios pakaušio nervo neuralgijos priežastys – didžiojo pakaušio nervo (90 proc. atvejų) ar mažojo pakaušio nervo (10 proc. atvejų) užspaudimas. Kai nervas spaudžiamas tarp pakaušio raumenų, susidaro spazmai.

Pakaušio srities pažeidimą, nervų šaknelės užspaudimą bei dirginimą gali sukelti kaklo ar stuburo problemos, kai diagnozuotas artritas, diskų degeneracija, kaklo slankstelių spondiliozė. Pakaušio neuralgiją provokuoja viršutinės stuburo dalies, pakaušio srities sąnarių, raumenų patologijos, artrozės; taip pat ilgalaikis stresas, raumenų įtampa, pertempimas ar spazmai kaklo srityje. Pavyzdžiui, ilgą laiką naudojant išmanųjį telefoną ar kompiuterį, kai galva nukreipta žemyn. Tačiau, neretai skausmas atsiranda, kai tarp padidėjusio sprando raumenų tonuso suspaudžiamas pakaušinis nervas, sukeliantis nervo mechaninio dirginimo mechanizmus.

– Kokie būdingi ligos simptomai?

– Pakaušinio nervo neuralgija pasireiškia kaklo ir vienos ar abiejų galvos pusių skausmu. Jis dažniausiai atsiranda kakle, vėliau plinta į pakaušį, kartais – į viršugalvį ar galvos kaktinę dalį. Skausmas – ilgalaikis, maudžiantis, stiprėjantis sukant kaklą į kairę, dešinę ar atlošiant galvą.

Įprastai jaučiamas aštrus, kartais „šaudantis“, duriantis, į nudilginimą elektra panašus galvos skausmas, banguojančiai pasiskirstantis pakaušio nervo srityje.

– Pakaušinei neuralgijai turi įtakos genetika, psichologinė būseną ar kitos priežastys?

– Turbūt dažniausios jauno amžiaus pacientų skausmą provokuoja ilgalaikė, pozicinė sėdima veikla (pavyzdžiui, daug valandų praleidžiant prie kompiuterio), nepatogi

kūno padėtis, taip pat amžiaus pakitimai, sukeliantys lokalias stuburo kaklinės dalies kaulinių struktūrų degeneracijas.

Ar skausmą gali sukelti emocinė įtampa? Galbūt, nes kartais įtampos tipo galvos skausmai, kurių metu padidėja pakaušio ir kaukolės raumenų įtempimas, gali taip pat provokuoti šio skausmo pradžią.

Moterų kaulinių struktūrų pokyčiams įtakos turi lytinių hormonų permainų periodas.

– Teko pastebėti, kad atsiradę herpes (pūslelinės) bėrimai nosies, lūpų ar smakro srityje sutampa su stipriu skausmu pakaušyje. Ar herpes ir pakaušio srities skausmas turi tarpusavio ryšį?

– Per keletą valandų iškilus vandenings pūslelėms, degina, tempia, gali padidėti aplinkiniai limfmazgiai, stipriai skaudėti galvą, pakilti temperatūra.

...Jeigu bėrimai ir pakaušio skausmai pasireiškia tuo pat metu (pavyzdžiui, naktį ima skaudėti galvą, o ryte pastebite naujus bėrimus), galima teigti, jog būtent herpes žmogaus organizme ir provokuoja galvos skausmą. Tada derėtų išgerti antivirusinių vaistų kursą (dėl dozės pasikonsultuoti su šeimos gydytoju ar neurologu) ir stebėti savo savijautą. Jei herpes virusas išlieka aktyvus, skausmai gali kartotis.

– Kaip gydoma pakaušio neuralgija?

– Skausmas malšinamas šiluma, priešuždegiminiais tepalais, nesant atsako skirtini geriami vaistai, atpalaiduojantys raumenis. Kai kuriais atvejais taikomos lokalias blokados. Dėl tinkamiausio gydymo tikslinga specialisto konsultacija.

– Kokių būdu žmogus galėtų padėti pats sau?

– Pacientui skiriami nesteroidiniai vaistai nuo skausmo, šildantys ar šaldantys tepalai – individualiai įvertinus jų gydomąjį poveikį.

Diagnozavus pakaušio nervo neuralgiją, reikalingas kineziterapinis gydymas.

Tikslas – pagerinti viršutinės kaklo dalies mobilumą, laikyseną,



„Sergant pakaušio nervo neuralgija svarbu pagerinti viršutinės kaklo dalies mobilumą, laikyseną, raumenų tonusą. Kasdien atlikite kaklo, pečių juostos pratimus, jiems skirdami 20–30 minučių.“ – atkreipia dėmesį LSMU ligoninės Kauno klinikų Neurologijos klinikos skyriaus vadovas prof. Antanas Vaitkus.

raumenų tonusą. Pacientui svarbu išmokyti kaklo, pečių juostos pratimų ir juos kasdien atlikti namuose, skiriant bent 20–30 minučių. Siekiama sumažinti kaukolės ir viršutinės kaklinės dalies struktūrų spaudimą į pakaušio nervą. Padedą kaklo, galvos ar pakaušio trigerių taškų masažas (jų reikėtų ne mažiau 10 seansų), relaksacinės – atpalaiduojančios procedūros (aromaterapija, masažinės mineralinio vandens vonios). Žinoma, derėtų dažniau būti gryname ore, pasivaikščioti, atpalaiduoti smegenis nuo minčių.

– Kokie maisto produktai, gėrimai malšina ar provokuoja skausmą?

– Tarkim, raudonas vynas, šokoladas, olandiškas sūris kartais sukelia ar sustiprina galvos skausmą. Derėtų vartoti daugiau skysčių. Tinka mineralinių medžiagų turintis vanduo, pavyzdžiui, „Vytautas“, „Boržomi“, taip pat melisų, mėtų arbatos, juoda kava. Šie gėrimai atpalaiduoja pakaušinius nervus, mažina skausmą.

– Kaip rūpintis savimi, kad išvengtume pakaušio, viršugalvio skausmų?

– Derėtų pasirūpinti darbo ir poilsio režimu, nesušalti, neperšalti, nuolat gydyti lėtines ligas. Svarbu daugiau mankštintis, judėti, pakankamai išsimiegoti. Vengti naktinio darbo, pervargimo, stiprių neigiamų emocijų, streso, ilgų valandų prie kompiuterio ekrano. Žodžiu, rinkitės tai, kas jus džiugina, ramina, nuveikia pozityviai.

– Dėkojame jums už pokalbį ir naudingus patarimus. Būkime sveiki.

Veronika Pečkienė

PR Aktualu susirgus: už pirmas dvi dienas ligos išmoka bus skiriama greičiau ir paprasčiau

Ligos socialiniu draudimu apdrausti žmonės susirgę ar patyrę traumų bei tapę laikinai nedarbingi gali gauti ligos išmokas iš „Sodros“. Nuo 2022 m. balandžio 1 d. įsigalioja susirgusiems darbuotojams aktualūs teisės aktų pakeitimai.

Apdraustam darbuotojui susirgus, ligos išmoka 2 pirmąsias kalendorines nedarbingumo dienas, sutampančias su darbuotojo darbo grafiku, moka darbdavys, **neatsižvelgiant** į apdraustojo asmens turimą ligos socialinio draudimo stažą.

Ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų pradeda mokėti 3-iąją nedarbingumo dieną ir mokama iki darbingumo atgavimo dienos ar darbingumo lygio nustatymo dienos.

SVARBU. Ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų mokama tik tuo atveju, jei asmuo turi reikalingą ligos socialinio draudimo stažą.

Kaip buvo anksčiau? Iki įstatymo pakeitimo galiojo bendra nuostata, kad darbdavys moka ligos išmoka 2 pirmąsias kalendorines nedarbingumo dienas, sutampančias su darbuotojo darbo ar tarnybos grafiku. Tačiau galiojusi nuostata neapibrėžė situacijos tarp darbdavio ir darbuotojo tais atvejais, kai asmuo tik įsidarbina ir, įmonėje neturėdamas pakankamo socialinio draudimo stažo, suserga. Tokiais atvejais darbdaviai kreipdavosi į „Sodra“, kad būtų paaiškinta, ar darbdaviui mokėti už darbo dienas, sutampančias su darbuotojo darbo grafiku. „Sodra“ patikrindavo, ar darbuotojas turi stažą iš ankstesnių darbovietų, ar ne.

Tai buvo administracinė našta ir darbdaviui, ir socialinio draudimo įstaigoms. Norint darbdaviams palengvinti ligos išmokos skyrimą susirgusiam darbuotojui (sumažinti administracinę našta ir pagreitinti ligos išmokos gavimą), įteisinta nuostata, kad darbdaviai mokėtų ligos išmoka iš savo lėšų už 2 pirmąsias ligos dienas, sutampančias su darbuotojo darbo grafiku, **nevertinant** asmens turimo ligos socialinio draudimo stažo.

Ligos išmoka dirbantiems

Norint gauti ligos išmoka, pirmajai ligos dienai reikia būti sukauptas bent 3 mėnesių ligos socialinio draudimo stažą per paskutinius 12 mėnesių arba ne trumpesnį nei 6 mėnesių ligos socialinio draudimo stažą per paskutinius 24 mėnesius.

Už pirmąsias 2 kalendorines ligos dienas išmoka moka darbdavys, o išmokos dydis darbdavio pasirinkimu gali svyruoti nuo 62,06 proc. iki 100 proc. darbuotojo vidutinio darbo užmokesčio.

Ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų mokama už darbo dienas pagal kalendorių, jos dydis siekia 62,06 proc. nuo darbo užmokesčio „ant popieriaus“.

Ligos išmokos dydis apskaičiuojamas individualiai pagal asmens draudžiamąsias pajamas, turėtas per pačiu einančius tris mėnesius, buvusius prieš mėnesį iki mėnesio, kai išduotas nedarbingumo pažymėjimas. Pavyzdžiui, jei nedarbingumo pažymėjimas išduodamas lapkritį, imamos liepos, rugpjūčio ir rugsėjo mėnesiais gautos draudžiamosios pajamos.

SVARBU! Minimali ligos išmoka iš „Sodros“ lėšų negali būti mažesnė nei 11,64 proc. užpraeito ketvirčio šalies vidutinio mėnesinio darbo užmokesčio. Maksimalus kompensuojamasis uždarbis ligos išmokai negali viršyti 2 užpraeito ketvirčio šalies vidutinių mėnesinių darbo užmokesčių dydžio.

Ligos išmoka dirbantiems savarankiškai

Savarankiškai dirbantys gyventojai (išskyrus veiklą su verslo liudijimu) taip pat gali gauti ligos išmoka. Svarbu žinoti, kad išmoka laikinai nedarbingu tapusiam savarankiškai dirbančiam asmeniui skiriama tik tada, kai gyventojas yra apdraustas ligos socialiniu draudimu ir turi reikiamą ligos socialinio draudimo stažą.

Tačiau savarankiškai dirbantiems ligos išmoka už pirmąsias dvi ligos dienas nėra mokama. „Sodra“ ligos išmoka pradeda mokėti nuo trečios ligos dienos ir moka iki darbingumo atgavimo, darbingumo lygio nustatymo ar pirmosios dalyvavimo profesinės reabilitacijos programoje dienos.

Savarankiškai dirbantys asmenys laikomi apdraustais ligos socialiniu draudimu, jei jie yra sumokėję ligos socialinio draudimo įmokas ir pateikę SAV pranešimą „Sodrai“ apie savarankiškai dirbantį asmenį už kalendorinį mėnesį, ėjusį prieš mėnesį, kurį įgyjama teisė į ligos išmoka. Tokiu atveju ligos išmoka jam gali būti išmokėta pasibaigus nedarbingumo laikotarpiui.

Savarankiškai dirbantys asmenys apdraustais ligos socialiniu draudimu laikomi ir tais atvejais, kai jie yra sumokėję ligos socialinio draudimo įmokas ir pateikę SAV pranešimą „Sodrai“ už einamąjį kalendorinį mėnesį. Tačiau socialinio draudimo įmokas už einamąjį mėnesį gali susimokėti tik tie savarankiškai dirbantys asmenys, kurie socialinio draudimo įmokų už praėjusį mėnesį nesumokėjo dėl to, kad praėjusį mėnesį buvo laikinai nedarbingi arba gavo ligos, profesinės reabilitacijos, motinystės, tėvystės ar vaiko priežiūros išmokas arba teisę gauti išmoka atsirado tą patį kalendorinį mėnesį, kurį jie pradėjo vykdyti veiklą.

Kitu atveju savarankiškai dirbantys asmenys ligos išmokas gali gauti tik deklaravus pajamas ir sumokėjęs socialinio draudimo įmokas, jeigu bus įgiję reikiamą ligos socialinio draudimo stažą.

Citatos, padedančios gyventi...

Prieš ką nors gydant paklauskite, ar tas žmogus pasiruošęs atsisakyti jį susargdinusiu dalyku. (Hipokratas)

Galime pakeisti gyvenimo sunkumus (mažai tikėtina, kad pavyks, nes jų veikiausiai tik daugės) arba sukurti būdų veiksmingiau su jais susitvarkyti. (gydytojas kardiologas Herbert Benson)

Būti apgauti galite dviem būdais. Pirmu – tikėti tuo, kas netiesa, o antru – atsisakyti patikėti tiesa. (danų filosofas ir teologas Soren Kierkegaard)

Geriau tikėti nei netikėti; taip elgdamiės jūs suteiksite kiekvienam dalykui galimybę. (Albert Einstein)

Mokslui svarbu ne tiek gauti naujų faktų, kiek atrasti naujų būdų juos apmąstyti. (fizikas William Henry Bragg)

Meilė – tai staigmena, kuri mus atitraukia nuo nuobodžios kasdienybės, o prierašumas – tai ryšiai, puoselėjami visą gyvenimą. (prancūzų psichiatras Boris Cyrulnik)

Gerumas yra atsakas į mūsų tarpusavio priklausomybės pripažinimą. Ir būtent šis gerumas slepia tikrąją išmintį. (medicinos profesorius emeritas Jon Kabat-Zinn)

Didžiausia kliūtis yra mūsų vaizduotės vaisiai, o ne tikrovė. (Etty Hillesum)

Mums reikia vienas kito, kad būtume kažkas. (filosofas Bernardas Williamsas)

Kai tu augi – augu ir aš, kai aš augu – tave veduosiu kartu su savimi. (psichoterapeutas, prof. Jonas Carlsonas)

Kiekvienas yra genijus. Bet jei vertinsite žuvį pagal jos sugebėjimą laiptoti medžiais, ji nugyvens gyvenimą tikėdama, kad yra kvaila. (Albert Einstein)

Amžinąjį atilsį...

Tegul užuojautos žodžiai nors maža dalele palengvina netekties skausmą, tesustiprina sielą, netekus mylimo žmogaus.

Dėl Mamytės mirties nuoširdžiai užjaučiame Stakliškių bibliotekos bibliotekininkę Danutę POTELEIENĘ ir jos artimuosius.

Prienu Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos darbuotojų kolektyvas

SIŪLO DARBA

Balbieriškio seniūnijoje, Kazlauskų ūkyje, reikalingas darbininkas. Darbas su vakarietiška technika. Soc. garantijos, atlyginimas pagal susitarimą. Tel. 8 618 20 469.

Kavinei Kaune reikalingi darbuotojai: 1) kebabų kepėja (-as)-pardavėja (-as); 2) Barmenė (-as)-maisto atleidėja (-as). Darbas slenkančiu grafiku, pilnai darbo dienai. Atlyginimas pagal susitarimą. Darbo dienomis yra kambariai nakvynei. Tel.: 8 686 07 280, 8 686 07 408.

Viešbučiui-restoranui Birštone reikalinga: administratorė, barmenė-padaavėja, ūkvedys, apmokome dirbti; galima siųsti CV el.paštu: pusy-neststone@gmail.com Tel. 8 687 53 756.

UAB „Rūdupis“ reikalingi: santechnikai, turintys patirties. Atlyginimas, atskaičius mokesčius – 1500 Eur. **Kreiptis:** UAB „Rūdupis“, Pramonės g. 11, Prienai. Tel. 8 698 44 293.

VĮ Valstybinių miškų urėdija Prienu RP ieško darbuotojų:

Priešgaisrinės saugos sargo(-ės) (analizuoti priešgaisrinių kamerų vaizdus monitoriuje) ir ugniagesio (gesinti gaisrus, aptarnauti priešgaisrinę įrangą ir kt.). Tel. 8 662 15 188.

Reikalinga(-s) sausmedžių ravėtoja(-s)

Trumpalaikis darbas Stakliškių k. Prienu r. Darbas – piktžolių ravėjimas aplink sodinukus (sausmedžius). Siūlomas užmokestis nuo 50,00 EUR per dieną.

Kontaktinis tel. +370 687 72070, el.p. gailintas@gmail.com

Prienu kultūros ir laisvalaikio centre balandžio 14 d. 18.00 val.

Pasaulinei kultūros dienai skirta šventė

Baltas paukštis

Prienu r. savivaldybės konkurso „Metų kultūros darbuotojas“ apdovanojimai

Klaipėdos jaunimo teatro spektaklis-koncertas „Graži ir ta galinga“

Organizatoriai: PRIENU RAJONO SAVIVALDYBĖ, Kultūros paveldo departamentas, Gyvenimas, Ivtirna.com



Renginyje rekomenduojamos medicininės kaukės

Delfi TV programa 2022.04.14-2022.04.17

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
12:30 Delfi tema
13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
13:30 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
14:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
17:00 Iš esmės
17:55 Kenoloto
18:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
18:30 Egzotiniai keliai
19:00 Egzotiniai keliai

19:30 Egzotiniai keliai
20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
21:00 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų
21:30 Gyvenimas inkile
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Iš esmės
23:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
PENKTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
11:00 Delfi rytas. Dienos naujienų apžvalga. Vedėjos Kristina Ciparytė ir Dalia Vaitkutė-Šiaulienė
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
12:30 Delfi tema
13:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba

kalba
13:30 Verslo požiūris
14:00 Alfai vienas namuose
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
17:00 Iš esmės
17:55 Kenoloto
18:00 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
18:30 Egzotiniai keliai
19:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
20:00 Orijaus kelionės
20:30 Kapralas eina Tenerife
21:00 Jūs rimtai?
21:30 Automobilis už 0 eurų
22:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Nulinė teorema (Zero theorem). 2013. N-14
00:45 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIŲ „UKRAINA 24“
ŠEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIŲ „UKRAINA 24“
08:00 Lietuviškos atostogos

08:30 Lietuviškos atostogos
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
10:00 Alfai didysis šou. Vedėjas Alfai Ivanauskas
11:00 Receptų receptai
11:30 Būsto anatomija
11:55 Kenoloto
12:00 Pakvaišę dėl grožio
12:30 Šiandien kimba. Vedėjas Saulius Vigrailis
13:30 Login 2022
14:00 Gimė ne Lietuvoje
14:30 Į pasaulio kraštą. Šeimos nuotykių ant ratų
15:00 Kapralas eina Tenerife
15:30 Egzotiniai keliai
16:00 Egzotiniai keliai
16:30 Egzotiniai keliai
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:30 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės. Vedėjas Orijus Gasanovas
18:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles

19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile
20:30 Jūs rimtai?
21:00 Pavoingos svajonės (Mean Dreams) 2016. N-14
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Pavoingos svajonės (Mean Dreams) 2016. N-14
23:30 Tys kartos (Three generations) 2015. N-14
01:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIŲ „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIŲ „UKRAINA 24“
08:00 Vėlykų Šv. Mišių transliacija
09:30 Čia – Lietuva. Įstabiais gamtos takais
10:00 Alfai vienas namuose
11:00 Receptų receptai
11:30 Čia – Lietuva. Įstabiais gamtos takais
12:00 Čia – Lietuva. Įstabiais gamtos takais
12:30 Čia – Lietuva. Įstabiais gamtos takais

13:00 Orijaus kelionių archyvai
13:30 Orijaus kelionių archyvai
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys
15:00 Egzotiniai keliai
15:30 Egzotiniai keliai
16:00 Egzotiniai keliai
16:30 Egzotiniai keliai
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:30 Orijaus kelionių archyvai
17:55 Kenoloto
18:00 Automobilis už 0 eurų
18:30 Gyvenimas inkile
19:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles
19:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles
20:00 Kasdienybės herojai. Vedėja Rūta Lapė
21:00 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015. N-14
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Dėl visko kaltas seksas (Sleeping with other people) 2015. N-14
23:15 Jaunoji žvaigždė (Teen Spirit) 2018. N-14
01:15 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIŲ „UKRAINA 24“

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Perku žemę, mišką ar sodybą Dzūkijoje. Tel. 8 615 31 374.

Perka garažą Prienuose arba Birštone. Tel. 8 618 82 025.

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

Įmonė perka galvijus geromis kainomis. Tel. 8 613 79 515.

Perkame miškus didžiausiomis kainomis Lietuvoje. Mokame avansus. Atsiskaitome iš karto. Tel. 8 656 79029.

Parduokite mišką (iki 20 000 € už hektarą). **BRANGIAI**
Gaukite įvertinimą nemokamai.
8 659 99 929

Įvairios prekės

Įmonė perka naudotus automobilius. Gali būti be techninės apžiūros, nevažiuojantys, išregistruoti. Siūlykite visus variantus telefonu 8 607 67 679.

Perku auksines ar sidabrinės monetas. Tel. 8 615 31 374.

Perku ažuolo medienos rąstus. Tel. 8 699 11 792.

Perka
KARVES, BULIUS, TELYČIAS
8 620 25 152,
8 800 08 801
ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinis

Brangiai perkame mišką su žeme arba išsikirsti. Tel. 8 675 24 422.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

PARDUODAMOS KOKYBIŠKOS MALKOS. Kietųjų arba minkštųjų lapuočių – ažuolas, uosis, beržas, juodalksnis. Miškininko kokybės kontrolė ir atvežimas. Užsakant 5 arba 10 erdm – atvežimas nemokamas. Tel. 8 635 82 808.

Gyvuliai, gyvūnai

Vištaitės, viščiukai. Parduoda 4–5 mėn. įvairių spalvų vištaites. Prima užsakymus UAB „Rumšiškių paukštynas“ 3 sav. viščiukams įsigyti. Tel. 8 685 78 204.

PAŽINTYS

Susipažinčiau su 60-70 m. moterimi bendravimui, o gal ir bendram gyvenimui. Tel. 8 609 94 843.

PASLAUGOS

Tvarkome apeistus sklypus, pjauname, genime medžius. Pjauname veją, žolę. Tel. 8 670 18 048.

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

Betonavimo ir mūrinių darbų. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

DURYS – PER 3 DIENAS!

GAMINU DURIS – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Dirbam ir žiemą, ir karantino metu. Tel. 8 653 93 193.

Kaminių įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminių valymas. Tel. 8 645 87 304.

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

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių, vanduo-oras katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

PARDUODA

Parduoda tujas: vakarines, gyvatvėrėms (karpomas, kolonines, „Smaragd“), pušis, pocūges, riešutmedžius, lazdynus (raudonlapius) ir kitus dekoratyvinius augalus. Marijampolė. Tel. 8 610 98 306.

Naminiai sviestiniai šakociukai, grybukai ir jų asorti Jūsų šventėms! Tik iš natūralių lietuviškų produktų, pagal senolių receptą. Svoris nuo 100 g iki 5 kg. Siunčiame į Lietuvos miestus ir užsienio šalis. Tel. 8 650 43 159. **Lauros kepykle.** (Adresas: Revuonos g. 48, Prienai).

Parduoda viryklę (dujos/elektra), 3 dujų balionus, 30 euro padėklų, 16 metalinių tvorų, sulčių virimo puodą. Tel. (8 319) 42 166.

Parduoda apšiltintą vagonėlį ant ratų (5x2,3 m.). Galima įrengti antrą aukštą, du balkonai. Galima gyventi, įsirengti bitidę. Yra visa mediena aviliams. Galiu pristatyti. Tel. 8 652 50 609.

PASLAUGOS

Dažo namelius, kapoja malkas, dirba kitus ūkio darbus. Tel. 8 682 82 134.

Paminklai, antkapiai, tvorelės, granito plokštės, skaldelės, kapaviečių restauravimo darbai. Tel. 8 639 93 545.

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

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

Prienuose vyko respublikinis mokyklų teatrų festivalis „Aitvarai“

Jaunimo skveras
Lietuvai ir pasauliui

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Balandžio 1 dieną Prienų kultūros ir laisvalaikio centre šurmuliavo respublikinis mokyklų teatrų festivalis „Aitvarai“.

Dar 2019 m. Prienų „Ažuolo“ progimnazijos jaunieji aktoriai, tapę konkurso laureatais, įsipareigojo priimti svečius čia, Prienuose. Dėl pandemijos ribojimų šventę teko atidėti, tačiau šiemet įsipareigojimus pavyko įgyvendinti ir balandžio 1-ąją. Mokyklų teatrų aktoriai, jų vadovai bei žiūrovai džiaugėsi gražia švente.

Prieš prasidedant konkursui jaunuosius aktorius sveikino KU SHMF dekanas prof. dr. **Rimantas Balsys**, Prienų rajono savivaldybės vicemerė **Loreta Jakinevičienė**, Tarybos kultūros, švietimo, turizmo ir sporto komiteto pirmininkas **Deividas Dargužis** bei „Ažuolo“ progimnazijos direktorė **Irena Tarasevičienė**. Svečiai taip pat padėkojo 2019 m. pereinamąją taurę į Prienus parvežusiems ir šių metų šventę organizavusiems **Irenai** ir **Kazimierui Držižilauskams**. Pirmą kartą festivalio istorijoje negalėjo dalyvauti „Aitvarų“ globėjas, ilgametis komisijos pirmininkas, teatrologas, humanitarinių mokslų daktaras, prof. **Petras Bielskis**, tačiau jis šventės

nepamiršo ir sveikinimus dalyviams siuntė nuotoliniu būdu.

Jau dvidešimt metų vykstančiame konkurse šiemet dalyvavo kolektyvai iš Klaipėdos, Kretingos, Panevėžio, Vilniaus rajono bei, žinoma, Prienų. Nuo ryto iki vakaro ant scenos kolektyvas keitė kolektyvą, o kompetentingos komisijos, kuriai pirmininkavo aktorė doc. **Virginija Kochanskytė**, laukė sudėtingas darbas – įvertinti net 8 kolektyvų pasirodymus. Gausiausias būrys atvyko iš pajūrio. Kolektyvai iš Klaipėdos Prienų kultūros ir laisvalaikio centro scenoje suvaidino net 4 spektaklius.

Atidaryti festivalį garbė teko **Prienų „Ažuolo“ progimnazijos** moksleiviams, vadovaujamiems mokytojų **Irenos** ir **Kazimiero Držižilausku**. Jie žiūrovams parodė spektaklį „Pypas ir jo nutikimas“ pagal A. Jurašų. „Kas aš?“, – retoriškai savęs klausė Pypas, leidžis į ilgą ir vingiuotą „tiriamąjį“ žygį.

Vieni iš paskutiniųjų scenoje pasirodė **Pagirių gimnazijos teatro studijos „Faktas“** aktoriai, suvaidinę A. Sireikio „Aktų salę“ (rež. V. Fijalkauskas, M. Razauskienė). Vėlyvas pasirodymo laikas nesutrukdė nustebinti visą dieną intensyviai dirbusios komisijos ir pereinamoji taurė šiemet iškeliavo į Pagirių gimnaziją. Po ilgai trukusios pert-



Prienų „Ažuolo“ progimnazijos teatro moksleiviai kartu su mokytoja I. Držižilauskiene.

raukos „Aitvarai“ vėl grįžta prie tradicinio renginio laiko, tad Pagirių gimnazija į teatrų šventę dalyvius ir žiūrovus pakvies jau šį rudenį – lapkričio mėnesį.

Po Prienuose įvykusio renginio šių metų šventės organizatoriai **Držižilauskai** džiaugėsi sėkmingu festivalio organizavimu, prie kurio prisidėjo ir Prienų rajono savivaldybė, Kultūros ir laisvalaikio centras bei „Ažuolo“ progimnazija. Ypatinę padėką **Držižilauskai** tarė Kultūros ir sporto skyriaus vedėjui **Rimantui Šiuoždiniui** bei „Ažuolo“ progimnazijos direktorei **Irenai Tarasevičienei**.

K. Držižilausko pastebėjimu, tai, jog šventė buvo puiki, įrodo ir pilna salė žiūrovų, ir komisijos įvertinimas, kuri išrinko ne tik konkurso laureatus, bet ir nominantus, kurių, anot K. Držižilausko, šiemet buvo iš-



Festivalio-konkurso komisijos nariai.

ties nemažai. Nominacijos įteiktos ir „Ažuolo“ progimnazijos moksleiviams **Juliui Minajevui**, atlikusiam Pypo vaidmenį, bei „filosofui“ **Nagliui Sadauskui**.

Šiemet specialius prizus įsteigė ir „Gyvenimo“ redakcija, jie atiteko

Panevėžio J. Miltinio gimnazijai, į Prienus atvežusiai **J. Vaičiūnaitės „Kanoną Barborai Radvilaitei“** (rež. A. Želvys“), ir konkurso laureatams **Pagirių gimnazijos teatro studijai „Faktas“**.

Rimantė Jančauskaitė



Konkurso laureatais tapo Pagirių gimnazijos teatro studija „Faktas“.

Spalvingam šventiniam Velykų stalui

Brusketa su pomidorais ir avokadais

Puiki itališka užkandėlė, kai norisi užkąsti, bet nepersivalgyti.

Reikės: kelių saujų vynuoginių pomidorų, 1–2 prancūziškų batonų, 2 sunokusių avokadų, alyvuogių aliejaus, 1 1/2 a.š. šviežiai spaustų citrinos sulčių, 1 a.š. tarkuotos citrinos žievelės, druskos, maltų juodųjų pipirų, 1/4 puodelio smulkintų šviežių bazilikų, fetos ar tarkuoto kietojo sūrio.

Nuplautus ir nusausintus pomidorus išdėliokite kepimo skardoje, išklotoje folija, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, druska ir pipirais. Įkaitinkite orkaitę iki 120 laipsnių ir kepkite pomidorus 1,5–2 val. Iškepusiems pomidorams leiskite atvėsti. Prancūzišką batoną supjaustykite riekelėmis ir paskrudinkite orkaitėje arba skrudintuvėje. Avokadus sutrinkite dubenėlyje, išpaukite citrinos sulčių ir įtarkuokite žievelės. Padruskinkite ir įberkite pipirų. Avokadus užtepkite ant batono riekelių, užbarstykite bazilikų, uždėkite keptų pomidorų ir ant viršaus užtrpinkite sūrio. Patiekite kambario temperatūros. Sveika, spalvinga ir skanu.

Paprika su sūriu ir žolelėmis

Reikės: 6 nedidelių raudonų paprikų, 1 st. fetos sūrio, 1/4 st. grietinės, 2 š. susmulkintų petražolių, 1/4 a.š. druskos, asafetidos (kvapiosios ferulos), juodųjų pipirų, 2 š. citrinos sulčių, 1 š. alyvuogių aliejaus.

Iškepkite paprikas. Nuimkite odelę ir pašalinkite sėklas. Sumaišykite sūrį su grietine, žolelėmis, druska ir prieskoniais. Įdarykite paprikas. Sumaišykite citrinų sultis su alyvuogių aliejumi ir prieš patiekiant užpilkite paprikas. Vegetariška.

Pieniškasis šaldytų uogų kokteilis

Reikės: 0,5 litro pieno, 150–200 g mėgstamų šaldytų uogų (pvz., braškių, mėlynių), 1/3 st. saldinto kondensuoto pieno, 1 š. malto kardamono, 2–3 š. rudojo cukraus (jei trūksta saldumo).

Visus ingredientus sudėkite į kokteilinę ir gerai išplakite. Patiekite iš karto. Maistas sielai.

Kepta žuvies filė

600 g žuvies filė, 130 g majonezo, 2 skiltelės česnako, 1 citrina, 1 šaukštelis cukraus, vyšniniai pomidorai, druska, pipirai.

Į majonezą dėti susmulkintą česnaką, nutarkuotą citrinos žievelę, įberti cukraus, išspausti citrinos sulčių ir viską išmaišyti. Skardą ištepęs aliejumi kloti supjaustytą filė, kiekvieną gabalėlį aptepant majonezu ir uždėdant pusę pomidoro.

Į šaltą orkaitę „pašauti“ žuvį, įjungiant +160–170 °C temperatūrą kepti trumpai, kol žuvis pabals (neperkepęs žuvis bus sultingesnė). Lašišą kepti +90 °C temperatūroje. Iškeptą žuvį papuošti citrinos griežinėliais.

Silkės užpiltinė

4 juostelės silkės filė, 0,5 l marinuotų burokėlių, 25 g želatinos, 2 šaukštai grietinės, 1 mažas svogūnas, pipirai.

Susmulkinti silkę ir ją sudėti į atskiras (ar vieną) formeles. Smulkintuvu susmulkinti burokėlius, į juos supjaustyti svogūną, pridėti grietinę, pipirus, ištirpintą želatiną.

Šia mase užpilti silkę.

Virta kiaulienos filė

1 kg kiaulienos filė, 1,5 l vandens, 1 svogūnas, prieskoniai (pipirai, kmynai, lauro lapai), 2 šaukštai acto, 2 šaukštai cukraus, žiupsnelis druskos.

Paruošti marinatą: į vandenį sudėti prieskonius, actą, cukrų, druską,



įpjaustyti svogūną. Į marinatą 1 parai pamerkti kiaulienos filė. Po to kaitinti tame pačiame marinate, kol užvirs. Tada sumažinus ugnį iki minimumo dar virti 30 minučių ir palikti tame skystyje, kol atvės. (Pervirus filė tampa trapia). Tada supjaustyti, kiekvieną gabalėlį apibarstyti mėgstamais prieskoniais.

Tinka krapai su malta paprika arba bazilikai, kmynai, krapai.

Šventinis varškės ir kriausių pyragas

500 g kriausių, 700 g varškės (9 proc.), 200 g grietinės, 3 kiaušiniai, 150 g cukraus (ar cukraus pudros), 10 g vanilės, 1 šaukštas cinamono (nubrauktas), citrinos rūgštelės (ant desertinio šaukštelio galo), žiupsnelis druskos. Pyrago padui: 200 g miltų, 100 g sviesto, 2 šaukštai grietinės,



žiupsnelis druskos.

Pirmiausia paruošti pyrago masę padui. Į miltus berti druską, įtarkuoti atšaldytą sviestą, išmaišyti. Tada pridėti grietinę ir, viską išmaišius, paruoštą teslą šaldytuve laikyti 2 valandas (galima ilgiau ar net iš vakaro).

Krauštes nulupti, supjaustyti, apibarstyti citrinos rūgšte, cinamonu. Sumaišyti varškę, grietinę, kiaušinius, trynius, cukrų, vanilę, druską ir pertrinti smulkintuvu. Kiaušinių baltymus išplakti ir lengvai įmaišyti į paruoštą varškės masę. Skardą patepti riebalais, pabarstyti miltais ir iškloti plonai atšaldytą teslą.

Ant jos sudėti paruoštas krauštes ir užpilti varškės masę. Kepti 170 °C orkaitėje (be ventiliatoriaus) 45–50 minučių.

Dėkojame maisto technologei Zetai Starkevičienei už šventinių patiekalų receptus.

Jaukių, gardžių Šv. Velykų!

Parėngė Veronika Pečkienė

Gyvenimas

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

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

Redaktorė **Ramutė Šimukauskaitė**

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas

Redakcija: Redaktorė **Ramutė Šimukauskaitė** - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: **Dalė Lazauskienė**, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: **Rimantė Jančauskaitė**, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: **Ona Ališauskienė** (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: **Ona Lodienė**, **Zina Lankevičienė** (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.



remia rubrikas
„Jaunimo
skveras“
ir „Tai, kas
išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudus lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

