



Laba diena

Šiandien – Mėnulio priešpilis. Saulė teka 7 val. 31 min., leisis 17 val. 36 min. Dienos ilgumas 10 val. 05 min.

Vardadieniai: šiandien – Eleonora, Kęsgaila, Kęstas, Kęstautas, Kęstautė, Kęstė, Kęstys, Kęstutė, Kęstutis, Kęsvilas, Kęsvina, Kęsvinas, Leonora, Lionė, Nora, Žemyna, rytoj – Dargirė, Dargiris, Darvainas, Darvainė, Darvilas, Darvyda, Darvydas, Elvas, Elvina, Elvinas, Elvys, penktadienį – Alva, Alvyra, Butvilas, Butvilė, Butvina, Butvinas, Buvainas, Gantautas, Gantautė, Haraldas, Haroldas, Polikarpas.

Vasario 21 – Tarptautinė gimtosios kalbos diena. Tarptautinė gido diena.

Vasario 22 – Nusikaltimų aukų rėmimo diena.

Dalia Šklėriūtė apdovanota Lietuvos Didžiojo Kunigaikščio Gedimino ordino medaliu

Praėjusį penktadienį Valstybės atkūrimo dienos proga Prezidentas Gitanas Nausėda iškilmingoje ceremonijoje tradiciškai padėjo Lietuvai nusipelnusiems žmonėms.



Renginio metu už nuopelnus Lietuvai ir už jos vardo garsinimą pasaulyje valstybės vadovas apdovanojimus įteikė 89 asmenims. Už atsakingai, inovatyviai ir kūrybingai ugdomą jaunąją kartą, nuopelnus valstybei švietimo ir sporto srityse padėkoto ir Prienų „Žiburio“ gimnazijos fizinio ugdymo mokytojai ekspertei **Daliai Šklėriūtei**, kuriai ceremonijos metu įteiktas Lietuvos Didžiojo Kunigaikščio Gedimino ordino medalis.

Lietuvos Respublikos Prezidento kanceliarijos nuotraukos/ Robertas Dačkus

Kariška 2 p.
rokiruotė
Ukrainoje

Iš neįprastų medžiagų aksesuarus kurianti Sigita: „Tai papuošalai su siela“ 2-8 p.

„Ieškome įdomių daiktų – norime jaustis geriau...“ 4 p.

Kompiuterinė tomografija: ką derėtų žinoti? 5 p.

Įtraukite į mitybą 6 p.
antioksidantus: vaistinėse atskleidžia, kuo jie svarbūs

Su pagarba Tėvynei, gimtam kraštui ir žmogui...

Tiek daug telpa į žodį Tėvyne: gimti namai ir gimtasis kraštas, reikšmingais darbais jį puošiantys žmonės, jų pasididžiavimas savo tauta ir kalba, pagarba laisvės šaukliams, valstybingumo ir šiandienos kūrėjams. Šie prasmingi akcentai buvo sudėti ir į Vasario 16-osios, Valstybės atkūrimo dienos, renginius Prienuose.



Vasario 16-osios akcentai Prienuose

Šventinis rytmetis prasidėjo tikinčiųjų malda už Tėvynę Prienų Kristaus Apsireiškimo bažnyčioje, Lietuvos valstybės vėliavos pagerbimo ceremonija, himnu ir šaulių salvėmis Laisvės aikštėje. Prie paminklo žuvusiems už laisvę padėta puokštė gėlių. Skambėjo atliekamos dainos prasmingais tekais, kaip ir dera Prienų krašte, išauginusiame iškilių Poetą, Prienų miesto garbės pilietį Justiną Marcinkevičių. Šiomet, vasario 16 dieną, paminėtos tryliktosios jo mirties metinės.

Prienai garsėja ne tik rašytojais, poetais, publicistais, bet ir dailininkais, keramikais, medžio skulptoriais, kalviais, tekstilės, fotografijos darbų kūrėjais. Beveik 30 įvairių sričių menininkų savo darbus pristatė tradicinėje, Prienų kultūros ir laisvalaikio centre Vasario 16-osios proga surengtoje Prienų krašto meno kūrėjų darbų parodoje.

Tarp į iškilmingą renginį susi-

rinkusiųjų buvo ir visoje Lietuvoje žinomų, profesinėje srityje pasižymėjusių kraštiečių, kurie atvyko Prienų rajono savivaldybės mero **Alydo Vaicekausko** kvietimu, kad atliktų kilnią misiją – paskelbtų 2023 metų „Dėkingumo“ laureatus ir kartu įteiktų Savivaldybės įsteigtus apdovanojimus.

Įteikti „Dėkingumo“ simboliai

Nuo 2008 metų gyvuoja graži Prienų rajono savivaldybės iniciatyva pastebėti ir įvertinti tuos rajono gyventojus, kurie kasdienybę puošia gražiais darbais, skiria laiko prasmingai, visuomenei naudingai veiklai, savanorystei.

2023 metų apdovanojimams gauti šešiose nominacijose buvo pasiūlyta per 30 aktyvių kraštiečių, iš jų net 10 kandidatų pretendavo į nominaciją „Už savanorystę“. Kandidatus siūlė įstaigos, įmonės,

(Nukelta į 3 p.)

„Dėkingumo“ simbolių laureatai su apdovanojimus įteikusiais garbiais kraštiečiais.



Maldos už Tėvynę valanda Prienų Kristaus apsireiškimo bažnyčioje.



Buvo padėtos gėlės prie paminklo, skirto žuvusiems laisvės gynėjams.



Parodoje, skirtoje Vasario 16-ajai.

Nuomonė

Rytas STASELIS



Kariška rokiruotė Ukrainoje

Ukrainoje – aukštų kariškių valymo vaju. Ukrainos prezidentas Volodymyras Zelenskis atleido populiarų kariuomenės vadą, generolą Valerijų Zalužną. Kartu su juo iš postų traukiasi didelis būrys aukšto rango kariškių, įskaitant Ukrainos generalinio štabo viršininką, generolą Serhijų Šaptalą.

Ivyko tai, ką su Ukrainos aktualijomis susipažinę ekspertai ir žiniasklaida prognozavo jau ilgesnį laiką.

Diduma jų tvirtina, esą V. Zelenskis kariuomenės viršūnėje negalėjo pakęsti asmenybių, konkrečiai V. Zalužno, kuris viešosios nuomonės apklausose pasitikėjimo reitingu pralenkė jį patį. Be to, šalies prezidentą esą erzino jo komandos susirūpinimas, kad populiarusis generolas kada nors nuspręs nusimesti kariškio mundierių ir pasukti į politiką – tokiam kontekste retas dabar aktyviai besireišiantis Ukrainos politikas V. Zalužnui galėtų sudaryti bent kiek reikšmingą konkurenciją. Trečiąją priežastį galėtų apibrėžti šablonu beigi nuvalkiotu štampu – pasirodė, kad V. Zelenskis – emociingas, neblogas vadybininkas, tačiau ne itin gilaus ir aštraus proto, negalėjo savo aplinkoje (kuri dabar yra Ukrainos valdžia) pakęsti protingesnių už save. O toks ir buvo gen. Zalužnas – ramus, intelektualiai, veik filosofiniu lygiu pasikaustęs karininkas, gebantis apmąstyti problemas strateginiu lygiu.

V. Zelenskiiui simpatizuojantys komentatoriai jo sprendimą aiškina paprastai svarbiu prezidento charakterio bruožu – esą jis nepakenčia stagnacijos. Politikoje (su tuo galėtume ginčytis) ir karyboje. Ir tai buvusi jo reakcija į nesėkmingai susiklosčiusį Ukrainos kariuomenės puolimą Rusijos okupuotose teritorijose, taip pat neaiškios karinių veiksmų perspektyvos šiemet beigi artimiausioje ateityje.

Stebint politines Ukrainos aktualijas viena įvykių seka man pasirodė keistoka. Paaiškėjus, kad Ukrainos karių kontrpuolimas pasibaigė nesėkmingai, kariuomenė rudenį paprašė V. Zelenskio surengti dalinės mobilizacijos etapą. Šalies prezidentas iš principo su tuo sutiko, tačiau pasiūlė kariuomenės vadovybei dėl to susitarti su parlamento (Aukščiausiosios Rados) deputatais, kad mobilizacijos procesas vyktų „teisingai“ (ką tai reiškia, V. Zelenskis nesugebėjo paaiškinti net vokiečių TV kanalui ARD). Kariškiai (taip pat ir V. Zalužnas) ėmė tuo klausimu kalbėtis su parlamentarais, kurie iniciatyvai tarsi neprieštaravo, tačiau nurodė formaliai jai pritarimą tik po to, kada kariuomenės vadovybė su deputatais pasidalinsianti savo operatyviais planais 2024-iesiems.

V. Zelenskis nelaukė stoją Rados deputatų pusę, o kariškiams teko padoria forma visus juos pasiūsti po velnių. Nes koks galvą ant pečių nešiojantis generolas žūtūtinio karo metu dalinsis operatyviais kariuomenės planais su tokių plepių gauja, kokia galima laikyti bet kurios šalies parlamentarų.

Galbūt situacija buvo labiau sudėtinga (vien tik įvertinus, koks nepopuliarus žingsnis yra paskelbti eilinę mobilizaciją) ir tokia primityvi. Tačiau Vakarų žiniasklaidoje pernai rudenį pasirodžius dviem skirtingoms publikacijoms (V. Zalužno esė ir V. Zelenskio interviu), kuriose du lyderiai labai skirtingai vertino Ukrainos kariaujamo karo perspektyvas, kilo įspūdis, kad takoskyra tarp kariuomenės vado ir šalies prezidento tampa sunkiai įveikiama.

Nuo to laiko žiniasklaidos maitvanagai tik ir laukė, kada populiarusis generolas bus atleistas iš einamų pareigų, kurias užėmė nuo pat Rusijos agresijos pradžios. Ir tai, kad Ukraina nuo invazijos sugebėjo apsiginti ir ligi šiol jai priešinasi – nemažas gen. Zalužno nuopelnas.

Apie jo įpėdinį – generolą pulkininką Oleksandrą Syrskį ukrainiečių analitikai šiandien kalba taip. Esą jis – V. Zelenskiiui nuolankus karininkas, kartoiantis prezidento skelbiamas mantras. Sėkmingų karo operacijų fone prezidento komanda socialiniuose tinkluose platino pagyras ne V. Zalužnui, o O. Syrskiiui, esą šis savo veiksmais 2022-aisiais gebėjo apginti Kyjivą, tų pačių metų vasarą surengė sėkmingą puolimą Charkivo srityje. Tačiau neakcentavo, kad gen. Syrskis buvo atsakingas už nesėkmingą Bachmuto miesto gynybą, kuri baigėsi Ukrainos kariuomenės pasitraikimu po kruvinių mūšių su Rusijos „Vagner“ samdiniais.

Kitai partiant, karo sąlygomis prezidentas Zelenskis ligi šiol šalia turėjo protingą ir atsakomybę už savo veiksmus prisiimančių kariškį. Dabar to žmogaus nebeliko. Klausimas, ar atsakomybės našta V. Zelenskiiui pasirodys pakeliama. Ypač stringant karinei pagalbai iš Vakarų šalių.

Lietuvos nepriklausomybės dieną jaunieji šauliai paminėjo šaudymo varžybomis

Šiais metais mes, 206 kuopos šauliai, nusprendėme atgavinti senąsias tradicijas, organizuodami jaunųjų šaulių šaudymo varžybas, skirtas paminėti vasario 16-ąją.

Džiugu, kad prie iniciatyvos prisijungė Pakuonio pagr. mokykla, suteikusi vietą šioms varžyboms. Į jas rinkosi jaunieji šauliai iš Prienų (vad. T. Stanevičius), Jiezno (vad. S. Žalys), Balbieriškio (vad. K. Žilinskas), Išlaūžo (vad. R. Meškauskas), Birštono (vad. J. Juozaitis) ir mokyklos šeimininkai Pakuonio moksleiviai (vad. D. Juodsnukis).

(Nukelta į 3 p.)



Prienuų rajono savivaldybės informacija



KVIEČIAME RAJONO GYVENTOJUS TEIKTI PROJEKTŲ IDĖJŲ PASIŪLYMUS, SKIRTUS GYVENAMAJAI APLINKAI GERINTI

Vadovaujantis Prienų rajono savivaldybės tarybos 2020 m. gruodžio 22 d. sprendimu Nr. T3-297 „Dėl Prienų rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintu Prienų rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašu, skelbiama projektų idėjų pasiūlymų atranka.

2024 m. Prienų rajono savivaldybės biudžete bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų finansavimui numatyta 70 000 Eur.

Projektai 100 proc. finansuojami iš Prienų rajono savivaldybės biudžeto lėšų.

Galimi pareiškėjai – Prienų rajono savivaldybės teritorijoje gyvenamąją vietą deklaravęs gyventojas (ne jaunesnis nei 16 metų), surinkęs ne mažiau kaip 20 Prienų rajono savivaldybės teritorijoje gyvenamąją vietą deklaravusių gyventojų (ne jaunesnių nei 16 metų) parašų.

Projektų kategorijos:

1. Prienų miesto projektų kategorija – infrastruktūriniai projektai, įgyvendinami Prienų mieste, kurių apimtis nuo 1 iki 35 000 Eur.

2. Prienų rajono projektų kategorija – infrastruktūriniai projektai, įgyvendinami Prienų rajone, išskyrus Prienų miestą, kurių apimtis nuo 1 iki 35 000 Eur.

Būtinieji reikalavimai projekto idėjos pasiūlymų:

1. projektas turi būti įgyvendinamas Savivaldybėje, Savivaldybės nuosavybės, panaudos ar patikėjimo teise valdomoje arba valstybinėje žemėje, kuri skirta bendram, viešam naudojimui, neprieštarauja esamų projektų, vykdomų ar suprojektuotų toje pačioje teritorijoje, sprendiniams;

2. tai turi būti viešosios infrastruktūros (išskyrus gatvių / kelių, šaligatvių, pėsčiųjų, dviračių takų įrengimą, rekonstrukciją ir remontą), gyvenamosios aplinkos gerinimo projektas.

3. projektas turi būti įgyvendinamas einamaisiais metais;

4. projekto apimtis nevirsija Savivaldybės einamųjų metų biudžete priemonei ir projekto kategorijai numatytos lėšų sumos.

5. Projekto įgyvendinimo vieta negali būti Revuonos parkas, Nemuno pakrantė Paprienėje, dešinėje Greimų tilto pusėje, apžvalgos aikštelė prie Greimų tilto Prienuose, Balbieriškio miestelis, Šilavoto kaimas, Stakliškių kaimas.

Pareiškėjas privalo pateikti projekto idėjos pasiūlymą (patvirtintų Prienų rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašo 1 priedas) ir pritarimą projekto idėjai (patvirtintų Prienų rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašo 2 priedas)

Teikiami dokumentai turi būti užpildyti kompiuteriu ir lietuvių kalba.

Projektų idėjų pasiūlymai iki š. m. kovo 12 d. 17.00 val. gali būti pateikiami tiesiogiai Savivaldybės administracijai užkljuotame voke (*ant voko užrašant „Projektų idėjų konkursui“* ir įmetant į dėžę, esančią prie Savivaldybės pastato durų), naudojantis pašto ar pasiuntinių teikiama paslaugomis adresu: Laisvės a. 12, 59126 Prienai arba elektroniniu paštu investicijos@prienai.lt

Konsultacijos ir metodinė pagalba teikiama tel. 8 319 61 169, el. p. investicijos@prienai.lt

Prienų rajono savivaldybės bendruomenės iniciatyvų, skirtų gyvenamajai aplinkai gerinti, projektų idėjų atrankos ir finansavimo tvarkos aprašą su priedais galite rasti Savivaldybės svetainės www.prienai.lt skiltyje „Konsultavimasis su visuomene“.

Pažymime, kad ankstesniais metais balsavimui teikti, tačiau nelaimėję projektų idėjų pasiūlymai gali būti teikiami iš naujo.

Prienuų r. savivaldybės informacija

Krašto kūrėjai

Iš neįprastų medžiagų aksesuarus kurianti Sigita: „Tai papuošalai su siela“

Sigita GAVORKIENĖ save vadina gamtos žmogumi, o ta begalinė meilė gamtai moterį atvedė į Prienuų rajoną, Sundakų kaimą. Čia moteris kuria ne tik šeimyninį gyvenimą, bet ir išskirtinius aksesuarus, kurių gamybai reikalingas medžiagas randa ne prekybos vietose, o pievose ir miškuose.

– **Sigita, trumpai pristatykite save mūsų skaitytojams.**

– Visų pirma, esu žmogus, mylintis gamtą. Mane žavi pasaulis, kuris mus supa, manau, kad tai nuostabus Dievo kūrinys. Gimiau ir augau Kaune, tiksliau Kauno rajone, Akademijos miestelyje. Man pasisekė, nes augau tais laikais, kai laiką leisdavome ne prie telefonų ekranų, o lakstydami nuostabiais Kamšos draustinio pažintiniais takais. Tikriausiai tas ir lėmė didelį norą gyventi gamtoje. Ir tam norui buvo lemta išsipildyti, nes jau daugiau nei 7-erius metus su šeima gyvename Prienuų rajone, daug kam mažai girdėtame, atokiame Sundakų kaime. Čia auginu dvi dukras, užsiimu kūrybine veikla.

– **Ne vienerius metus kuriate aksesuarus moterims. Kaip apskritai gimė mintis kurti rankų darbo papuošalus?**

– Tikriausiai vaikščiojant po miškus ir pievas. Visuomet norėjau įamžinti gamtos grožį, sustabdyti vasarą ir ją „pasiminti“ su savimi, taip gimė gamtos įkvėpti „Sigitynka“ papuošalai. Lietuviškos pievų gelės pačios gražiausios, net piktžolės gali būti žavinga ir subtili puošmena. Gamta mums duoda labai daug, reikia tik pridėti dalelę kūrybos ir daug darbo: ragus surasti, gėlytes surinkti, kruopščiai išdžiovinti ir viską paversti vienetiniu papuošalu.

– **Kiekvienas kūrėjas turi ir savo braižą: kuo Jūsų rankomis kurti papuošalai išsiskiria iš kitų?**



– Mano kurti aksesuarai – tai gamtos ir žmogaus sąjunga. Tai papuošalai su siela. Kiekvienas darbas yra vienietinis, nes gamtoje niekada neradite nei vienodo rago, nei identiško augalo. Juk mes, moterys, visuomet norime būti išskirtinės, tad, kaip nenorime visos vaikščioti su vienodomis suknelėmis, taip ir papuošalus stengiuosi sukurti išskirtinius. Manau, kad ne žmogus renkasi papuošalą, o papuošalas žmogų.

– **Jūsų darbai gana netradiciniai, kokią techniką ir kokias medžiagas naudojate papuošalų gamybai?**

(Nukelta į 8 p.)

Su pagarba Tėvynei, gimtam kraštui ir žmogui...

(Atkelta iš 1 p.)

asociacijos ir gyventojai, o pateiktus pasiūlymus svarstė ir nominacijas paskyrė Prienų rajono savivaldybės mero potvarkiui sudaryta darbo grupė, kuriai vadovavo meras **Alydas Vaicekuskas**.

Vasario 16-osios minėjime 2023 m. „Dėkingumo“ apdovanojimai buvo įteikti šešiose nominacijose labiausiai savo kraštui nusipelnusiems žmonėms, kurie jo istoriją rašo reikšminga veikla, taip prisidedami prie Prienų rajono klestėjimo. „Dėkingumo“ skulptūrėlės autorius – žinomas menininkas **Remigijus Kriukas**, juvelyrinės dalies autorius – **Rimantas Mickus**.

Už „Metų iniciatyvą“

Pirmąjį „Dėkingumo“ simbolį už „Metų iniciatyvą“ kraštiečiai LR Seimo narys **Andrius Palionis** įteikė tautodailininkei, žurnalistei **Vilijai Čiapaitei**, kuri Prienų rajone, Birštone ir kaimyninėse savivaldybėse surengė ne vieną autorinę akvarelės ir taškinės grafikos darbų parodą. V.Čiapaitei rašo straipsnius kultūros ir meno temomis, iliustruoja poetų, muzikų, vaikiškas knygas, piešia politines karikatūras, rengia edukacijas. Išleido iliustracijų ir legendų knygelę „Krašto mitinės būtybės“, ją pristatė seniūnijose ir bibliotekose. Visoms seniūnijoms sukūrė jų vardus atspindinčius paveikslus. Menininkės darbai puošia puodelius, kalendorius, įvairius leidinius, jie yra žinomi ir garsina Prienus užsienyje.

„Už indėlį į Prienų krašto vystymąsi“

Vytauto Didžiojo universiteto Žemės ūkio akademijos kanclerė, socialinių mokslų daktarė, profesorė **Astrida Miceikienė**, kilusi iš Jesnavos kaimo Prienų rajone, dėliaus galėjusi grįžti į gimtąjį kraštą ir pasveikinti kraštiečius šventės proga. „Kiekvienos valstybės, kiekvieno krašto pagrindas yra žmogus. Džiaugiuosi, kad Prienų krašto žmonės yra darbštūs, kūrybingi, kuria verslus, ūkininkauja, yra visuomeniški... Visi

kartu sudėdami po mažą darbėlį galėsime sukurti gražią Lietuvą.“ – pažymėjo profesorė, įteikdama nominaciją „Už indėlį į Prienų krašto vystymąsi“. Jos nusipelnė **Laimutė** ir **Pranas DARGUŽIAI**, Balbieriškio miestelyje veikiančios įmonės „Darguva“ savininkai.

Dargužių šeima garsėja darbštumu ir verslumu, jų iniciatyva miestelyje veikia maisto, ūkinių prekių, drabužių parduotuvės, pokylių salė, kepykla, kulinarijos cechai, teikiama maitinimo ir nakvynės paslaugos, planuojama mėsinės veikla. Verslininkai sukūrė dvylika darbo vietų, taip prisidedami prie gyventojų nedarbo mažinimo, užimtumo skatinimo seniūnijoje. Kartu su tėvais versle dirba ir vaikai.

Laimai ir Pranu Dargužiams rūpi ne tik socialiai atsakingas verslas, bet ir Balbieriškio krašto gerovė, jie aktyviai dalyvauja visuomeninėje veikloje, remia miestelio renginius, padeda seniūnijai ūkinėje veikloje.

Nominacija „Metų šviesuolis“

Kraštiečiui, ilgamečiam Vilniaus universiteto Komunikacijos fakulteto dekanui ir Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos generaliniam direktoriui, prof. dr. **Renaldui Gudauskui** teko garbė įteikti „Metų šviesuolio“ nominaciją jaunajam kraštiečiui **Tautvydui VENCIUI** – sociologijos doktorantui, Vilniaus universiteto dėstytojui. Tautvydas šiuo metu siekia mokslų daktaro laipsnio, tačiau nemažai spėjo nuveikti ir dėl savo gimtojo Naujosios Ūtos krašto, į kurį nuolat sugrįžta.

Kūrėjas, aktyvus visuomenininkas, kultūrinių renginių organizatorius, vedėjas ir dalyvis T.Vencius dalyvauja N.Ūtos laisvalaikio salės mėgėjų teatro „Vėtrungė“ veikloje, kuria vaidmenį, padeda organizuoti ir vesti klotimo teatrų festivalius Serbentinės kaime, literatūrinius skaitymus V.Mykoliaičio-Putino tėviškėje ir kitus renginius, rašo straipsnius spaudoje. Kraštiecis yra Prienų – Birštono kūrėjų klubo „Gabija“ narys, išleido knygą „Šviesa parašėse“,

savo kūrybą skleidžia, įdomių kelionių išpūdziais dalinasi įvairiose bendruomenėse.

Yra žinomas dėl savo darbinės veiklos – dirbdamas Socialinės apsaugos ir darbo ministerijoje jis rūpinasi pažeidžiamų visuomenės grupių socialine įtrauktimi, koordinuoja įvairius nacionalinius ir tarptautinius projektus.

Dėkodamas už apdovanojimą „Dėkingumo“ laureatas visus pasveikino savo kūrybos eilėmis, perfrazuojančiomis kraštiečio poeto V.Mykoliaičio-Putino eilėraštį „Į didelį ir aukštą kelią“. „Šis eilėraštis man yra liudijimas, kaip gimtasis kraštas gali būti įkvėpimo šaltinis, ta vieta, į kurią norisi grįžti, joje skleisti savo šviesą.“ – sakė Tautvydas. Anot jo, šviesa mums atsispindi ir nuo kitų, šalia esančių žmonių, todėl jis padėkojo N.Ūtos bendruomenei, mėgėjų teatrui „Vėtrungė“, Prienų kraštui, tėvams, artimiesiems žmonėms, kurie leidžia jo kūrybai skleistis.

„Už Prienų vardo garsinimą“

Jiezno krašto išaugintas Kauno technologijos universiteto rektorius, chemijos inžinerijos mokslų daktaras, profesorius **Eugenijus Valatka** pasveikino prieniškius universitetų bendruomenėse populiariu šūkiu „Vivat!“ (tegyvuoją), linkėdamas jiems klestėjimo. „Dėkingumo“ simbolį „Už Prienų vardo garsinimą“ profesorius įteikė Prienų rajono savivaldybės administracijos Švietimo ir sporto skyriaus vyriausijai specialistei **Renatai PAVLAVIČIENEI**, kuri savo projekto švietėjiška veikla, nuveiktais darbais svariai prisidėjo prie Prienų vardo garsinimo Lietuvoje ir užsienio šalyse, suteikė neeilinių galimybių švietimo įstaigų vadovams ir mokytojams dalyvauti mobilumo programose, kelti kvalifikaciją užsienyje, dalintis patirtimi, įgyti naujų įgūdžių. Jos pastangomis parengti Erasmus+ programos ir kiti projektai į Prienų rajono savivaldybę pritraukė šimtus tūkstančių eurų lėšų, taip pat buvo sukurta intelektinių produktų. Renata svariai



IL Senso koncertas.

prisidėjo rengiant „Tūkstantmečio mokyklų“ programos Prienų rajono savivaldybės pažangos planą, kurio įgyvendinimui skirta maksimali galima suma – 1 650 000 eurų.

Priimdama apdovanojimą Renata Pavlavičienė padėkojo už aukštą jos darbo įvertinimą. Ji sakė, kad neretai jai skaudėdavo širdį dėl nuostatų apie valstybės tarnautojus, savivaldybės darbuotojus, valdininkus, neva jie kažką ne taip daro ar per mažai dirba. „Labai viliausi, kad savo darbas po truputėlį šias nuostatas keičiu...“ – kalbėjo R.Pavlavičienė.

„Už savanorystę“

Vilniaus dailės akademijos Kauno fakulteto dizaino katedros vedėjas, kraštiecis profesorius **Virgilijus Trakimavičius**, nebe pirmą kartą atvykstantis į Prienų, pastebėjo, jog kraštas pilnėja, vis daugiau jame kuriasi žmonių. Jis linkėjo visiems kartu nešti po grūdą, kad krašto aruodas pilnėtų ir jo gyventojai gyventų geriau. Prof. V.Trakimavičius paskelbė apdovanojimą „Už savanorystę“, kuris už reikšmingus neatlygintinus darbus bendruomenės labui yra skirtas Veiverių seniūnijos gyventojams **Kristinai ir Vidui PAŽERAMS**.

Ši aktyvi šeima aktyviai dalyvauja seniūnijos renginiuose, bendruomeninėse akcijose, prie jų prisideda materialiai, savanoriška pagalba. Vidas gamina maistą ir vašina įvairių švenčių, vaikų ir jaunimo pilietinio ugdymo stovyklos „Lukšiukai“ dalyvis, Kristina neatlygintinai veda edukacijas. Prireikus Vidas Pažėra savo asmenine technika nuvalo seniūnijos kelius, Kristina Pažėrienė kasmet prieš Šv. Kalėdas sunkiau gyvenančių šeimų vaikus nudžiugina dovanėlėmis, jos iniciatyva praėjusiais metais organizuotos dvi dekokratyvinės augalų sodinimo akcijos. Pažėrai asmeninėmis lėšomis atliko Skriaudžių laisvalaikio salės dalies patalpų remontą. Šeima organizuoja pagalbos ir paramos akcijas Ukrainai, renka įvairius daiktus, gabena siuntas, kartu su Veiverių krašto

bendruomenėmis inicijavo apkasų žvakių liejimo ir tinklų rišimo akcijas Ukrainai finansuoti.

Anot Kristinos, geri darbai turi būti daromi tyliai. Už palaikymą ji padėkojo daugeliui jais tikinčių žmonių. Ji linkėjo, kad žmonės būtų vienas kitam artimesni, gyventų bendrystėje, nes kartu galima nuveikti daug daugiau, nei po vieną.

„Už gyvenimo pasiekimus“

Iš Nemajūnų krašto kilusi, Stakliškių vidurinę mokyklą baigusi dr. **Aušra Černiauskienė** yra Vilniaus universiteto ligoninės „Santaros klinikos“ Urologijos centro gydytoja urologė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto docentė. Į Prienų ji atvyko, kad Vasario 16-osios proga pagerbtų kolegę – Šilavoto ambulatorijos slaugytoją **Laimą ŽUKAUSKIENĖ**, savo profesijai ir pacientams paskyrusią per 53 metus. Slaugytoja apdovanojama „Dėkingumo“ skulptūrėle „Už gyvenimo pasiekimus“. L.Žukauskienė rūpinasi kraštiečių, suaugusiųjų ir vaikų, sveikata, yra gerbiama už profesionalumą, geranoriškumą ir taktą. „Laimutė – medikė iš didžiosios raidės“, „Tai – mylinti savo šeimą, darbą, gerbiama kolegė ir visų pacientų neeilinė asmenybė“, – taip apie slaugytoją atsiliepia šilavotiškiai.

Pasak jų, slaugytoja gydo ne tik vaistais, bet ir geru žodžiu bei paguoda. Prireikus skuba pas tuos, kuriems reikalinga mediko pagalba. Lanko ligonius, atlieka medicinines procedūras, konsultuoja, nukreipia gydymui. Ne vienam pacientui jos laiku ir kvalifikuotai suteikta pagalba išgelbėjo gyvybę.

Pagerbti keturi kraštiečiai ir dvi šeimos – tai žmonės, kuriems nereikia nei amerikų, nei anglijų, jie prasmingai išreiškia save ir Prienų krašte. Smagu, kad gyvenantys šalia pastebi ir įvertina jų nesavanaudiškus darbus ir iniciatyvas nuoširdžiu – **ACIU**.

Dalė Lazauskienė
Autorės nuotraukos



Lietuvos nepriklausomybės dieną jaunieji šaliai paminėjo šaudymo varžybomis

(Atkelta iš 2 p.)

Varžyboms teisėjavo 206 kuopos šaliai: **A. Kukta, K. Bubnys** ir **A. Šapalas**. Komandą sudarė 5 asmenys, kai kurie būreliai suformavo ir po 2 komandas. Kiekvienas šauliukas gavo po 8 šovinius, šaudymo metu 3 bandomuosius ir 5 įskaitinius šūvius. Šaudymas vyko iš pneumatinių šautuvų 10 metrų atstumu. Ištraukus burtus prasidėjo varžybos. Jos praėjo tvarkingai ir sklandžiai.

Susumavus rezultatus paaiškėjo nugalėtojai. Individualiose prizinėse vietose nugalimi buvo jieziški: I vieta atiteko **Pauliui Stabačinskiui**, II – **Monikai Babenskaitei**, III – **Gerdui Juočiui**. Komandinėje įskaitoje III vietą užėmė Prienų I komanda; II vieta atiteko šeiminių pakuoniškių I komandai, o nugalėtojų taurę iškovojo Jiezno I komanda.

Tikimės ir toliau tęsti šią atgimstančią tradiciją!

Prienų 206 kuopos jaunosios šaulės Ieva Kimbirauskaitė ir Monika Babenskaite



Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Kompiuterinė tomografija: ką derėtų žinoti?

Šiuolaikinėje medicinoje pacientų tyrimui plačiai naudojama kompiuterinė tomografija (KT). Kasmė Lietuvoje jų atliekama apie 400 tūkstančių. Apie šio tyrimo svarbą, niuansus kalbuosiu su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikų Radiologijos klinikos Tomografijų skyriaus vadove dr. Kristina VALATKEVIČIENE.

– Kas yra kompiuterinė tomografija?

– Kompiuterinė tomografija – neinvazinis radiologinis tyrimo metodas, kurio metu naudojama jonizuojanti spinduliuotė, skirta pamatyti vidines organizmo struktūras ir jų pokyčius. Lietuvoje daugiausia tyrimų atliekama tiriant galvas, stuburo, pilvo, krūtinės ląstos patologijas.

– Kada būtina atlikti KT?

– Kompiuterinės tomografijos tyrimas gali būti naudojamas visoms kūno dalims tirti, patikslinti ar atmesti ligos diagnozę; planuojant chirurginį ar spindulinį gydymą.

KT tyrimas skiriamas daugeliu atvejų, tačiau ypač tinka, kai reikalingas greitas tyrimas. Pavyzdžiui, skubios pagalbos skyriuje, kai pacientas gali turėti vidinių sužalojimų ar patyręs sunkią traumą.

Kadangi šio tyrimo metu naudojama jonizuojanti spinduliuotė, gydančios gydymas nusprendžia, ar tyrimo nauda bus didesnė nei žala.

– Daugėja atvejų, kai ligoniam prašo, kad jiems būtų atlikta kompiuterinė tomografija. Tačiau ar dera to pageidauti?

– Ligos diagnozė ir gydymas yra gydytojo kompetencija. Tyrimas skiriamas pacientui, kai, gydytojo nuomone, KT būtina diagnozei ar gydymo planui nustatyti.

Pacientas gali išreikšti savo pageidavimus ir užduoti kylančius klausimus dėl diagnozės ar gydymo, o gydytojas nusprendžia, koks diagnostikos kelias konkrečiu atveju

tinkamiausias.

KT tyrimo metu naudojama jonizuojanti spinduliuotė, todėl ji derėtų atlikti tik tada, kai būtina gauti svarbią informaciją apie ligonio sveikatos būklę.

Kitais atvejais skiriami saugesni radiologiniai diagnostikos metodai: rentgenas, ultragarsinis tyrimas ar magnetinis rezonansas.

– Kokios yra kontraindikacijos? Kokiems pacientams negalima atlikti KT?

– KT gana saugi diagnostikos procedūra, tačiau yra tam tikrų kontraindikacijų ir atsargumo priemonių. Pirmiausia – nėštumas, ypač pirmąjį trimestrą nėščiosioms derėtų vengti jonizuojančios spinduliuotės, nes ji gali turėti įtakos vaisiui.

KT naudojama jonizuojanti spinduliuotė gali labiau paveikti vaikus nei suaugusiuosius, todėl gydytojai stengiasi (jei tai įmanoma) naudoti kitus radiologinius diagnostikos metodus. Kontraindikacijos – alergija kontrastui (jei pacientas alergiškas jodui, galimi kiti radiologiniai tyrimai ar skiriami specialūs vaistai alergijai mažinti), taip pat turintys inkstų funkcijos sutrikimų (kai kurie kontrastai gali paveikti inkstus).

Norėčiau pabrėžti, kad šios kontraindikacijos ir atsargumo priemonės bendros, o kiekvienas atvejis individualus. Prieš atliekant KT tyrimą, atsižvelgiama į paciento ligos istoriją, individualias aplinkybes ir tik tada nusprendžiama dėl tinkamiausio radiologinio diagnostinio metodo.



„Ligos diagnozė ir gydymas yra gydytojo kompetencija. Jei gydytojas mano, kad KT būtina diagnozei nustatyti ar gydymo planui sudaryti, jis gali skirti pacientui šį tyrimą.“ – atkreipia dėmesį Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno Klinikų Radiologijos klinikos Tomografijų skyriaus vadovė dr. Kristina Valatkevičienė.

– Kokie vartotini vitaminai, antioksidantai po KT apšvitęs, sumažinantys laisvųjų radikalų, toksinų poveikį organizmui?

– Po kompiuterinės tomografijos tyrimo nebūtina vartoti papildomų vitaminų ar antioksidantų, tačiau atlikus tyrimą su kontrastinėmis medžiagomis rekomenduojama gerti daugiau skysčių.

– Ar ilgai tenka laukti eilėje, kai tyrimas neišvengiamas?

– Radiologiniai tyrimai, išskyrus būtinosios medicininės pagalbos atvejus, pacientams atliekami planine tvarka. Ar tyrimą atlikti skubos ar planine tvarka, sprendžia gydančios gydymas. Kompiuterinės tomografijos tyrimas atliekamas skubiai, kai žmogui reikalinga skubi pagalba, kyla pavojus jo gyvybei.

– Dėkoju už įdomų pokalbį ir naudingą informaciją.

Veronika Pečkienė

PR Pradedama veikti pagalbos linija norintiesiems mesti rūkyti – 1819

Pradedama veikti Nacionalinė metimo rūkyti pagalbos telefoninė linija, kurios specialistai nemokamai konsultuos gyventojus, norinčius mesti rūkyti. Įkurdam šią liniją Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija (SAM) ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD) įgyvendina vieną iš Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Tabako kontrolės pagrindų konvencijos rekomenduojamų priemonių, skirtų priklausomybės nuo nikotino nutraukimui.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys teigia, kad pagalbos linijos įkūrimas yra gera žinia gyventojams, ieškantiems palaikymo atsisakant žalingų įpročių. „Kovojant su žalingais įpročiais veiksmingiausias yra kompleksinės priemonės – viena iš jų yra konsultacijos telefonu, kurių metu sulaukiama ne tik metodinės pagalbos kaip mesti rūkyti, tačiau ir psichologinės paramos šiuo kelyje. Ši ir panašios pagalbos linijos veikia ir preventyviai, skleidžiant žinių apie rūkymo žalą, o tai dar viena priemonė ugdati sveikę visuomenę“, – sako ministras.

Linija veiks darbo dienomis nuo 11 iki 19 val. ir savaitgaliais nuo 11 iki 14 val. Norinčiuosius mesti rūkyti konsultuos penki pagal specialią moksliniais įrodymais grįstą metodiką apmokę specialistai.

Vidutiniškai Lietuvoje kasdien tabako gaminius (įskaitant bedūmius tabako gaminius) rūko 30 proc. šalies gyventojų, el. cigaretės – apie 3 proc. Apie 15 proc. visų mirčių (daugiau nei 6000 kasmet) yra siejama su rūkymu, tad rūkymas išlieka viena svarbiausių išvengiamų mirtinumo priežasčių Lietuvoje. Europos Komisijos (EK) duomenimis, maždaug 50 proc. rūkančiųjų miršta per anksti, o vidutinis rūkantis dėl šio žalingo įpročio praranda 14 gyvenimo metų.

Bandymai mesti nėra sėkmingi, gyventojai pasitiki telefono linijos efektyvumu

2021 m. atliktas Lietuvos Bendrosios populiacijos tyrimas atskleidė, kad 73,2 proc. rūkusių ar rūkančių tyrimo dalyvių teigė bandę mesti rūkyti: iš jų 38,3 proc. pavyko mesti rūkyti; 34,9 proc. bandė nesėkmingai. Eurobarometro (2020 m.) tyrimo duomenimis, Lietuvos gyventojai, palyginti su kitų ES šalių gyventojais, rūkymo atsisako rečiau.

Moksliniai tyrimai rodo, kad telefoninės linijos paslaugos padidina tikimybę, kad rūkantysis sėkmingai atsisakys šio įpročio. Kaip spaudos konferencijoje kalbėjo NTAKD direktoriaus pavaduotoja, atliekanti direktoriaus funkcijas, Gražina Belian, pagal Vilniaus universiteto 2020 m. atliktą reprezen-

tatyvią apklausą, 70 proc. rūkančiųjų ir 75 proc. nerūkančiųjų kaip pagrindinę pageidaujamą rūkymo mažinimo visuomenėje priemonę pasirinko būtent nemokamą telefono liniją metantiems rūkyti.

Psichologė-psichoterapeutė Eglė Adomavičiūtė akcentuoja, kad metodika buvo kuriama remiantis PSO rekomendacijomis ir gerosiomis kitų šalių patirtimis, nes kai kurios analogiškos pagalbos linijos veikia jau keletą dešimtmečių. „Šiai dienai efektyviausias metimo rūkyti būdas yra psichologinių intervencijų ir medikamentinio gydymo kombinacija. Priklausomybės nuo nikotino gydymas, įskaitant pagalbos linijas, yra labai ekonomiškias. Jis siūlo teigiamą investicijų grąžą, mažina sveikatos priežiūros išlaidas, gerina produktyvumą ir yra viena iš efektyviausių klinikinė intervencijų, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę ir trukmę“, – kalbėjo E. Adomavičiūtė.

Sveikatos apsaugos ministro patarėjas Edgaras Diržius informavo, kad SAM plečia metimo rūkyti pagalbos paslaugų įvairovę ir prieinamumą – nuo 2024 metų pradžios pirminio lygio sveikatos priežiūros įstaigose startuoja trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimas. Gyventojai, apsilankę pas savo šeimos gydytoją, psichikos sveikatos centruose ir savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose galėtų gauti trumpąją metimo rūkyti intervenciją (pas šeimos gydytojus) ir išplėstinę metimo rūkyti pagalbą (net iki 6 metimo rūkyti konsultacijų ir reikalingą tęstinę pagalbą siekiant išvengti atkryčio).

Tikimasi, kad Linijos teikiamos paslaugos sulauks susidomėjimo ir paskatins gyventojus aktyviai jomis pasinaudoti, o jeigu iškiltų poreikis gauti išplėstinę metimo rūkyti pagalbą – kreiptis į šią pagalbą teikiančias įstaigas savivaldybėse, kurių kontaktai nurodyti svetainėje nerukysiu.lt.

Ministerijos pažangos projektas „Nacionalinė metimo rūkyti pagalbos telefoninė linija“ bus vykdomas iki 2029 m. pabaigos. Jis finansuojamas valstybės biudžeto lėšomis.

Pacientams kompensuojami nauji vaistiniai preparatai ir medicinos pagalbos priemonės

Vaistinių preparatų ir medicinos pagalbos priemonių kompensavimo komisijos sprendimas nuo 2024 m. vasario į Kompensuojamųjų vaistų sąrašą įtraukti visus aštuonis Rezerviniame sąraše buvusius vaistinius preparatus padės užtikrinti pacientams šiuolaikišką ir efektyvų onkologinių, plaučių ir širdies ligų gydymą. Naujiems vaistams kompensuoti papildomai skirta 13,5 mln. eurų Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšų.

„PSDF biudžetui kasmė augant, į kompensavimo sistemą įtraukiama vis daugiau papildomą naudą pacientų sveikatai sukuriiančių vaistų, kurie padeda kovoti su sunkiausiomis ligomis. Aštuoni vaistiniai preparatai, kurie iš Rezervinio sąrašo perkeliama į kompensuojamųjų vaistų sąrašą, leis dar efektyviau gydyti onkologines, plaučių ir širdies ligas“, – teigia sveikatos apsaugos viceministras Aurimas Pečkauskas.

Gydytojai jau dabar gali išrašyti pacientams penkis naujus kompensuojamuosius vaistus:

- apalutamidą – prostatos vėžiui gydyti;
- osimertinibą – plaučių vėžiui gydyti;
- nintedanibą – kitoms lėtinėms fibrozinėms progresuojančio fenotipo intersticinėms plaučių ligoms gydyti;
- atezolizumabą – plaučių vėžiui gydyti;
- dapaglifloziną – širdies nepakankamumui gydyti.

Artimiausiu metu, kai vaistų gamintojai pasirašys sutartis su Valstybine ligonių kasa dėl PSDF išlaidų šiems vaistiniams preparatams valdymo, į kompensavimo sistemą bus įtraukti dar trys nauji vaistai:

- cemiplimabas, skirtas odos plokščiųjų ląstelių karcinomai gydyti;
- olaparibas, skirtas epiteliniam kiaušidžių, kiaušintakių, pirminiam pilvapilvės vėžiui gydyti;
- pembrolizumabas, skirtas galvos ir kaklo plokščialąstelinei karcinomai gydyti.

Nuo vasario 1 d. PSDF biudžeto lėšomis taip pat yra kompensuojamos dvi medicinos pagalbos priemonės: kiekvienam pacientui asmeniškai pritaikomas chirurginis instrumentas, skirtas kaulų onkologinėmis ligomis sergančių pacientų operacijoms atlikti, ir chirurginių siūlų sukabinimo ir kirpimo įrenginys su titaniniais siūlų fiksuojamais, skirtais chirurginiam širdies vožtuvų pažeidimų gydymui.

Taip pat gestaciniu diabetu sergančiosioms nėščiosioms nuo vasario 1 d. pradėta kompensuoti viena adata insulino švirkštikliui per parą ir padidintas diagnostinių gliukozės juostelių gliukozei nustatyti kiekis iki 150 juostelių per pirmuosius 3 mėnesius po gestacinio diabeto diagnozės nustatymo, vėliau yra kompensuojama iki 50 juostelių per 3 mėnesius.

2024 m. PSDF biudžete vaistams, medicinos pagalbos priemonėms ir medicinos priemonių nuomai iš viso numatyta 634 mln. eurų.

SAM Komunikacijos skyriaus informacija



Pratimai juosmeniui (2 dalis)

„Atlikdami pratimus stenkitės maksimaliai ištempti nugaros, rankų bei kojų raumenis. Tada pajusite didesnį gydymą efektą,“ – pristatydama pratimus pataria Prienų liginės kineziterapeutė Neringa ZAVADZKIENĖ.

Pradinė padėtis gulint ant pilvo

- Rankos ištiestos į priekį, tuo pat metu kelkite priešingą ranką ir priešingą koją.
- Rankos ištiestos į šonus. Įkvepiant pakelkite abi rankas, iškvepiant – nuleiskite.

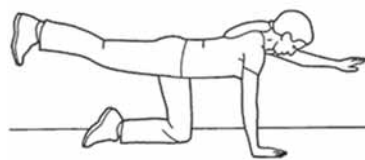


- Gulite ant pilvo, abi rankos pečių plotyje. Ištieskite alkūnes ir lėtai kelkite viršutinę liemens dalį kuo aukščiau. Dubenį ir kojas atpalaiduokite.



Pradinė padėtis „keturiomis“ ant rankų ir kojų

- Tieskite priešingą ranką, priešingą koją. Tada tiesiate kitą koją ir priešingą ranką. Svarbu, kad stuburas išliktų tiesus.



- Kelį pritraukite prie priešingos rankos, tieskite tą pačią koją atgal.
- „Katės nugara“ – stuburą išlenkite į viršų, po to išsieskite.
- Laikote rankoje 0,5 ar 1 kg svarelį. Pakelkite ranką aukščiau atvedant ją maksimaliai į šoną kartu pasukant galvą ir krūtį.



- Sėdite sukryžiuvus kojas. Remkitės kaire ranka ar alkūne į grindis, ir pakėle dešinę ranką tempkite šoną į kairę.



Sėkmės mąkstintis namuose!

Sveikatos gėrimai

Rytui

Iš natūralių žolelių bei prieskonių pasigaminkite sveikatos gėrimą. Į puodelį įberkite žiupsnelį cinamono, 1/5 šaukštelio tarkuoto imbiero, įdėkite citrinos griežinėlį. Tai užpilkite 0,5 l karšto vandens ir uždenkite lėkštele, kad pritrauktų.

Po 15–20 minučių pusę gėrimo išgerkite ant tuščio skrandžio.



Dienai

Į 0,5 l talpos stiklainį įberkite žiupsnelį čiobrelių, karčiojo pelyno, įspauskite 0,5 šaukštelio citrinos sulčių. Tada užpilkite žoleles karštu vandeniu.

Kitas variantas – į stiklainį įdėkite melisos, baziliko, juodųjų serbentų lapų ir 0,5 šaukštelio medaus.

Šią arbatą po truputį gurkšnokite visą dieną.

Įvairūs vaistžolių bei prieskonių antpilai gerina sveikatą: žvalina, suteikia energijos, stiprina imunitetą.



Vegetariškoji virtuvė – iš praeities mūsų...

Trapusis mozūrėlis

Sutrinę baltai 200 gr sviesto, sumaišo su 8 tryniais, sutrintais su 200 gr cukraus, įmaišo į tai 200 gr miltų ir maišo apie valandą. Tada padeda į skardą, pabarsto miltais ir kepa lygi parusvėja. Duoda supjaustę ketvirtiniais.



Vieniškasis migdolų tortas

Ištrina baltai 400 gr nesūdyto sviesto, sutrina 8 trynius su 2 stiklinėm cukraus ir sumaišo su sviestu.

Smulkiai sukaloja 200 gr saldžiųjų migdolų ir sumaišo su 10 sugrūstų brandžių karčiųjų migdolų. Migdolos supila į paruoštą masę, prideda 400 gr miltų, 8 baltymų putas ir viską atsargiai sumaišę sudeda į formą ir pakepa.

(Šaltinis: A. Ptašeko knygos leidinys. Kaunas, Prezidento g-vė 6 Nr. 1936 m.)

Parengė Veronika Pečienė



VMVT keičiasi: aptarnavimas bus greitesnis ir efektyvesnis

Valstybinėje maisto ir veterinarijos tarnyboje (VMVT) vykstant struktūriniais pokyčiams, nuo vasario 15 d. keisis gyventojų ir verslo subjektų aptarnavimo tvarka: telefonu ir žodžiu gautos nesudėtingos užklausos atsakomos tą pačią dieną, sudėtingesniais klausimais konsultacijos teikiamos raštu, informacijai ir konsultacijoms įvedamas vienas el. pašto adresas, kuriuo bus galima kreiptis visais iškilusiais klausimais.

Atsakymas telefonu – tą pačią dieną

Bendro pobūdžio konsultacijos telefonu apie VMVT teikiamas paslaugas bus vykdomos trumpuoju numeriu 1879 (gali būti taikomi padidinti tarifai) arba +370 5 242 0108 (tinka ir skambinant iš užsienio).

Į asmenų prašymus telefonu atsakoma tą pačią darbo dieną. Jeigu į telefonu pateiktą asmens prašymą dėl

jo sudėtingumo negalima atsakyti tą pačią darbo dieną, tuomet be-sikreipiančiam asmeniui sudaroma galimybė išdėstyti prašymą raštu.

Gyvai – iš anksto užsiregistravus

Kaip ir iki šiol, gyventojai ir verslo subjektų atstovai VMVT padaliniuose galės gauti gyvūnų, ūkiniu gyvūnų bei gyvūnų augintinių registravimo paslaugas, pateikti dokumentus. Tačiau siekiant efektyviau

išnaudoti VMVT specialistų darbo laiką, nuo vasario 15 d. susitikimui padaliniuose reikės registruotis iš anksto telefonais 1879 arba +370 5 242 0108. Vėliau planuojama įdiegti ir elektroninę laiko rezervacijos sistemą asmenims, planuojantiems atvykti į VMVT padalinį.

Gyventojai, kaip ir iki šiol, VMVT padaliniuose taip pat galės palikti mėginius valstybės stebėsenos tyrimams (smedžiotų šernų mėginiai ir kt.). Mėginių palikimui nereikės laiko rezervuoti iš anksto, tačiau būtina tą padaryti asmenų aptarnavimo padalinio nustatyto darbu laiku. Padalinių darbo laikus galima rasti čia.

Įtraukite į mitybą antioksidantus: vaistininkė atskleidžia, kuo jie svarbūs

Vis daugiau kalbama apie antioksidantų naudą, kurie mūsų organizmą gali sustiprinti iš vidaus bei pagražinti iš išorės. „Eurovaistinės“ vaistininkė Gabija KRUOPYTĖ pasakoja, kad nors antioksidantų galima lengvai pasisavinti iš augalinio maisto, visgi, neretas žmogus, ypač kurio mityba yra nesubalansuota, gali susidurti su jų trūkumu. Vaistininkė atskleidžia, kokią žalą organizmui sukelia antioksidantų trūkumas, bei įvardija, kokiuose maisto produktuose daugiausia jų galima rasti.



Kas nutinka, kai mums trūksta antioksidantų?

„Kai sutrinka antioksidantų pusiausvyra, mūsų organizmas tampa nebe toks atsparus laisviesiems radikalams. Laisvieji radikalai gali skambėti labai sudėtingai, tačiau iš tiesų jie supa mus kasdien ir visur. Tai UV spinduliai, aplinkos užterštumas, rūkymas, kenksmingi cheminiai junginiai, kaip pesticidai, o taip pat ir mūsų organizmas pats gamina laisvuosius radikalus. Antioksidantai organizme kovoja su laisvaisiais radikalais, tačiau, jeigu negauname pakankamai antioksidantų, jie nebeįstengia įveikti atsiradusių laisvųjų radikalų pertekliaus“, – pasakoja vaistininkė G. Kruopytė.

Anot vaistininkės, apie antioksidantų trūkumą gali išduoti tokie simptomai, kaip atsiradęs nuovargis, atminties sutrikimai, suprastėjusi odos ir plaukų būklė, sutrikęs žaizdų gijimo procesas. Ignoruojant šiuos simptomus, ilgainiui gali išsivystyti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, kepenų, neurologinės ir odos ligos, taip pat piktybiniai navikai.

Antioksidantai – ne tik gerai savijautai, bet ir grožiui

Vaistininkė pasakoja, kad antioksidantai svarbūs ne tik mūsų gerai savijautai, bet ir grožiui. Jų galima pasisavinti iš maisto produktų ir papildų, o taip pat rasti kosmetikoje.

„Su maisto produktais arba maisto papildais pasisavinami antioksidantai gali iš vidaus pagerinti mūsų odos, plaukų ir nagų būklę. Tuo tarpu kosmetikoje randami antioksidantai puoselėja juos iš išorės bei netgi prailgina kosmetikos galiojimo laiką. Turime nepamiršti, kad ir viršutinis mūsų odos sluoksnis, ir plaukai yra

veikiami išorinių veiksnių. Būtent čia praverčia kosmetika su antioksidantais, kurie, įsigerdami į plaukus ar odą, apsaugo juos iš išorės“, – pasakoja G. Kruopytė.

Antioksidantų šaltinis – augalinis maistas

Vaistininkė pasakoja, kad pakankamai antioksidantų galima gauti iš augalinės kilmės maisto produktų, todėl svarbu pasirūpinti, kad mityba būtų subalansuota ir joje netrūktų daržovių bei vaisių įvairovės.

„Iš maisto mes galime pasisavinti tokių antioksidantų, kaip vitaminai A, C ir E, taip pat cinkas, selenas, manganas. Taip pat reiktų įsiminti ir rečiau išgirstamus antioksidantus, tai – beta karotenas, likopenas, fenolinės rūgšties ir flavonoidai. Jie gali ne tik apsaugoti mūsų organizmą nuo laisvųjų radikalų, bet ir sustiprinti imunitetą, palaikyti energijos kiekį organizme, taip pat puoselėti mūsų plaukų, nagų ir odos būklę“, – pasakoja vaistininkė G. Kruopytė.

Pataria, kokius maisto produktus rinktis

Vitaminas C – uogos, citrusiniai vaisiai, papaja, kiviai, paprika.

Vitaminas E – saulėgrąžos, migdolai, graikiniai riešutai, saulėgrąžų ir alyvuogių aliejus, špinatai, šparagai ir brokoliai.

Vitaminas A ir beta karotenas – morkos, persikai, mangai, špinatai.

Likopenas – pomidorai, arbūzai, raudonieji greipfrutai, agrastai, raudonosios paprikos.

Fenolinės rūgšties – žaliuoji arbata, spanguolės, rozmarinai, raudonėlis.

Flavonoidai – citrusiniai vaisiai, uogos, pomidorai, špinatai, žaliosios arbatos, rozmarinai, raudonėlis.

Informacijai ir konsultacijoms – vienas adresas info@vmvt.lt

Tiems, kurie, taupydami laiką, konsultacijas ar reikalingą informaciją nori gauti el. paštu, nuo vasario 15 d. galės kreiptis vienu el. pašto adresu info@vmvt.lt. Taip pat išlieka galimybė kreiptis į VMVT specialistus per sistemą E.pilielis, e. pristatymo sistemoje ir registruotu paštu adresu: Siesikų g. 19, Vilnius.

Vienas svarbiausių VMVT veiklos prioritetų yra verslo konsultavimas, supažindinimas su teisės aktų reikalavimais, metodinės pagalbos teikimas, kuri palengvina verslo veiklą. Norint sudaryti kuo palankesnes galimybes gauti visą informaciją, sumažinti interpretavimo klaidų ir turėti galimybę ją patikrinti kiekvieną kartą prirėkus, sudėtingesnės

konsultacijos bus fiksuojamos ir perduodamos raštu. Tokias konsultacijas galima gauti ne tik el. paštu, bet ir registruotu paštu.

Nauja VMVT struktūra – funkcijoms atskirti

Vasario 15 dieną baigiasi praėjusiam metais pradėti VMVT struktūriniai pokyčiai, kurių metu atskirtos tokios funkcijos kaip licencijų išdavimas, rizikos vertinimas, kontrolės planavimas, kontrolės vykdymas bei sankcijų skyrimas. Po pertvarkos išduoti leidimų ūkio subjekto veiklai, nustatyti jo riziką bei kontrolės dažnumą, vykdyti šio subjekto kontrolę ir skirti nuobaudas bus patikėta atskiriems tarpusavyje nesusijusiems padaliniams, pavaldiems skirtingiems vadovams. Ligšioliniai 10 teritorinių departamentų apjungiami į 6 stambesnius teritorinius padalinius: Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Šiaulių, Alytaus.

Iš neįprastų medžiagų aksesuarus kurianti Sigita: „Tai papuošalai su siela“

(Atkelta iš 2 p.)

– Man patinka organinės medžiagos: kaulas, ragas. Pats darbo procesas su jomis nėra lengvas, tačiau tai medžiagos, su kuriomis dirbdavo ir mūsų protėviai. Pavyzdžiui, ragas yra kaip medis: jį galima apdirbti ir taip sukurti vienetinį papuošalą. Ypač mėgstu rago ir augalų kompoziciją. Juvelyrinė derva padeda sustabdyti vasaros grožį ir leidžia mums kartu su savimi nešiotis visada žydinčias gėles. Man patinka viską prikelti antram gyvenimui. Tai, kaip ir minėjau, tarsi papuošalai su siela.

– Kokias neįprastiausias medžiagas Jums yra tekę panaudoti kūrybiniame procese?

– Bebro ir elnio dantys tikriausiai labiausiai gąsdina mano klientus. Tiesa, ne visus, nes medžiotojai mielai dovanoja tokius papuošalus savo žmonoms. Elnio dantukai labai panašūs į mūsų gintarą, papuošalai su jais atrodo nepaprastai puošniai. Kartais papuošaluose atsiranda ir erkė ar uodas, na... man patinka kitokie papuošalai.

– Galbūt priimate ir individualius užsakymus? Ar turite įsimintiniausią užsakymą?

– Labiausiai man patinka kūrybinė laisvė, tačiau kartais kuriu ir pagal individualius užsakymus. Šiame kelyje tenka sutikti daug nuostabių žmonių. Visi jie savaip unikalūs, kaip ir jų užsakymai. Pamenu gražų užsakymą, kai vyras žmonai padovanojo papuošalus su dobuliu, mat toks buvo ir jų sūnaus vardas. Bet vienas užsakymas buvo ypač įsimint-



Sigita Gavorkienė ir jos kūriniai.

tinas. Prieš keletą metų moteris užsakė papuošalą su aguona, o laikas buvo toks, kad jokiuose laukuose aguonos nerasi. Tuomet aš jai ir sakau: „Na, nepykit, ne šiais metais...“. O po savaitės, vaikštinėjant kieme, viduryje savo pievos matau mažą dekoratyvinę aguoną... Negalėjau savo akimis patikėti, tikras stebuklas, tarsi pasakoje...

– Tikriausiai pats banaliausias klausimas, kurio galima paklausti kūrėjo, bet vis dėlto... iš kur semiatės kūrybinių idėjų ir įkvėpimo?

– Viskas iš gamtos ir mano pačios galvos... Kažkokie neišsenkantys šaltiniai. Pasiimu ragą į rankas ir pra-

dedu darbą, o tada vingis po vingio ir jau imi matyti viziją, koks turėtų būti galutinis rezultatas. Kartais pavargsti, padedi darbus į šalį, išeini pagulėti pievoje, pasižiūrėti, ką gražaus debesys šiandien nupiešė danguje ir, pasisėmus jėgų iš gamtos, vėl gali grįžti prie kūrybos.

– Žmonės juvelyrą dažnai įsivaizduoja, kaip labai romantišką darbą, bet man yra tekę girdėti, kad papuošalų gamyba neretai būna ir gana purvinas darbas. Papasakokite šiek tiek, koks tai yra procesas ir kiek laiko – užtrunka, kol gimsta mažytė puošmena?

– Kadangi pagrindinė mano dar-

bo medžiaga yra ragas, dažniausiai sėdžiu paskendusi dulkių kamuolyje, o iš dirbtuvių tenka keliauti tiesiai į dušą, nes visa būnu pasidengusi baltomis dulkėmis. O papuošalų gamyba užtrunka ilgai – nuo kelių savaitių iki kelių mėnesių, norisi, kad kiekviena detalė būtų tobula ir čia nepaskubėsi, o ir rankos pavargsta. Su juvelyrine derva yra kiek kitaip. Tai medžiaga, reikalaujanti visiškos švaros, tačiau pats procesas taip pat ilgas. Viskas prasideda nuo augalų rinkimo, tuomet jiems reikia laiko išdžiūti, kruopščiai sudėlioti į papuošalus, kartais net kelis kartus padengti juvelyrine derva, o jos džiūvimo procesas užtrunka apie 24 val. Taigi mano aksesuarai nepasidaro greitai, bet kiekvienas iš jų pagamintas su didele meile.

– Esate meno žmogus, o kokios profesijos atstovė esate pagal diplomą?

– Visada buvau svajoklė, kaip kiti sako, meniška siela, tačiau baigiau miškininkystės studijas. Tiesa, nors ir labai myliu mišką, niekada neteko dirbti pagal specialybę, o aukštojo mokslo diplomas taip ir liko stalčiuje.

– Jūsų nuomone, ar lietuviškas vertina lietuvių rankų darbo papuošalus? Ar iš šio amato įmanoma pragyventi ir išlaikyti šeimą?

– Sunkus klausimas. Manau, dauguma žmonių vertina ir supranta rankų darbą, tik ne visi gali sau leisti už jį mokėti tiek, kiek jis yra vertas. Kadangi turiu kelias veiklas: vadovauju Kauno diabeto „IQ“ klubui, esu reklamų ir audiogidų balsas, kūrybinį procesą pasilieku kaip hobį, kuris kiek prisideda ir prie finansinės gerovės.

– Kur galima pamatyti ir įsigyti Jūsų darbus?

– Mano interneto svetainėje www.sigitynka.com, taip pat feisbuke: <https://www.facebook.com/sigitynka> ir instagrame paskyroje „sigitagavorkiene“.

– Na, ir pabaigai pasidalinkite savo kūrybiniais tikslais, planais, o galbūt ir svajonėmis.

Biblija sako: „Pavesk savo sumanymus Viešpačiui, ir tavo sumanymai pasiseks“. Taigi leiskite man jus nustebinti.

– Ačiū už pokalbį.

Rimantė Jančauskaitė



Auskarai pagaminti iš tauriojo elnio dantų.



„Gyvenimas“ – laikraštis Jums ir apie Jus!

Aukščiausios rūšies pavasarinėmis kainomis

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

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

PREMJERA MUZIKINĖ ŠOU komedija ŠMAIKŠTUOLIAI. IŠSIPILDŽIUSI SVAJONĖ

PAGAL GRUPĖS **Boney M** LEGENDINES DAINAS

VASARIO 23 D. 19 VAL. BIRŠTONO KULTŪROS CENTRAS

Pjesės autorius ir režisierius RAMŪNAS CICĖNAS

ONEIDA Kunsunga / TOMA Vaiškevičiūtė

Kitoks Teatras

BILJETUS PLATINA **bilietai.lt** Ir renginio vietos kasa

ANIS Storpaitis

DARBIA Lengvėkaitė

BIMANTE Valiukaitė

Žibutės rytas...

*Rūkuose skendi pavasario tuštuma,
Nuogi medžiai, be lapų, tyliai dejuoja,
Vienišius vėjus, kiek pailsėjęs,
Glosto neprisiskleidusius pumpurus, šakas.*

*Išgąsdinta paukštė pakyla iš lizdo,
Ją išbaidė gegutė padykėlė.
Tūkės padėti kiaušini,
Kad svetima paukštė išperėtų.*

*Jos abi sutarė: nuo pavasario,
Iki purpurinio rudens,
Kai šermukšniai suliepsnos,
Gegutė „ku-kū“ vis dainuos.*

*Kai neliks sniegėm nubertų takų,
Žibuoklių pievoj po šalnų,
Pradės augti žibutės,
Dangų nudažys mėlynai, mėlynai.*

*Pabus šiltas, sotus, palaimintas
Ankstyvosios saulės rytinis spindulys,
Miškas ošia, gegutės kukuoja, elniai riaumuoja
Rytas dar vieną dieną dovanoja.*

*Pasklis atgyjančios gamtos kvapas
Pavasaris pažvelgs pro langą ir namus.
Žibuoklių žiedais pasipuoš jausmai,
Laimės žiburyš švies ilgai, ilgai...*

Aldona Genovaitė Mažuolienė
2024.01.30

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/laikrastiogyvenimas*

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, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

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

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais. Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai. Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1250 egz., šeštadieniais – 1650 egz. Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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

ALYTAUS SPAUSTUVĖ